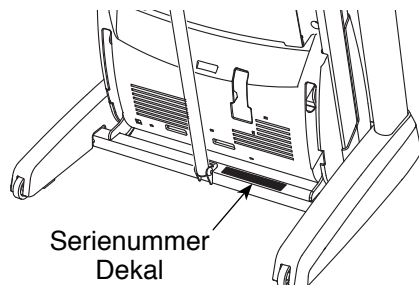


NordicTrack T 20.0

Modellnr. NETL19711.2

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	13
DRIFT OCH JUSTERING	14
HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS	24
FELSÖKNING	25
TRÄNINSRIKTLINJER	28
ARTIKELLISTA	30
SPRÅNGSKISS	32
BESTÄLLA RESERVDELAR	Sista sida
INFORMATION OM ÅTERVINNING	Sista sida

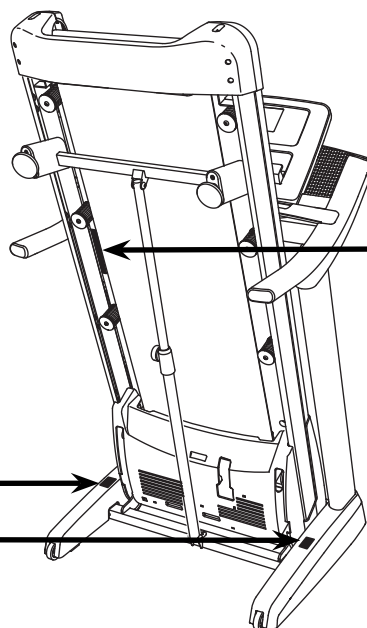
PLACERING AV VARNINGSDEKALER

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



OBSERVERA

Håll dina händer och fötter på säkert avstånd från detta ställe när löpbandet är igång.



⚠ VARNING

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

• STÅ ENDAST PÅ SIDOSKENORNA NÄR LÖPBANDET STARTAS OCH STOPPAS.

• ÄNDRA HASTIGHETEN I SMÅ STEG.

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

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

• FÖRVARINGSLÅSET SKA SITTAS 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. Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådgör med din läkare. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller personer som har existerande hälsoproblem.
rekommenderas för både män och kvinnor. Använd alltid träningsskor. Använd aldrig löpbandet barfota, i strumplästen eller med sandaler.
2. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av detta löpband har fått tillräcklig information om varningar och försiktighetsåtgärder.
3. Använd endast löpbandet såsom beskrivet.
4. Använd löpbandet inomhus och utsätt det inte för fukt och damm. Placera inte löpbandet i ett garage, på en inglasad uteplats eller nära vatten.
5. 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 heltäckningsmattor genom att placera en matta under löpbandet.
6. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas ges.
7. Håll barn som är yngre än 12 år och husdjur borta från löpbandet.
8. Löpbandet ska endast användas av personer som väger maximalt 159 kg.
9. Endast en person får använda löpbandet åt gången.
10. Bär lämpliga träningskläder när du använder löpbandet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Idrottskläder
11. När strömkabeln ansluts (se sida 14), ska den kopplas in i ett jordat uttag. Ingen annan utrustning får vara inkopplad på samma krets.
12. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm²-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
13. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
14. Flytta aldrig bältet när strömmen är avstängd. Använd inte löpbandet om strömkabeln eller kontakten är skadad, eller om löpbandet inte fungerar ordentligt. (Se FELSÖKNING på sidan 25 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
15. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du börjar använda löpbandet (se HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN på sida 16).
16. Starta aldrig löpbandet när du står på bältet. Håll alltid i ledstängerna när du motionerar på löpbandet.
17. När en person går på löpbandet kommer löpbandets ljudnivå att öka.
18. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar.

19. Pulsgivaren är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer, inklusive användarens rörelse, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsgivaren 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, koppla loss strömkabeln och ställ om strömbrytaren till avläget (OFF) när löpbandet inte används. (Se ritningen på sida 5 för strömbrytarens placering.)
21. Lyft inte, sänk inte eller flytta löpbandet förrän det är korrekt monterat (se MONTERING på sida 7 och HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sida 24). Du måste säkert 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. Sätt aldrig in objekt i öppningar på löpbandet.
24. Inspektera och dra åt alla delar på löpbandet regelbundet.
25. **FARA:** Koppla alltid bort strömkabeln efter användning, innan löpbandet rengörs och innan underhålls- och justeringsprocedurerna i denna bruksanvisning genomförs. Ta aldrig av motorkåpan såvida du inte 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. Detta löpband är endast avsett för användning i hemmiljö. Detta löpband ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
27. För mycket träning kan resultera i allvarliga skador eller död. Om du känner dig svag eller om du upplever smärta medan du tränar, sluta omedelbart och varva ner.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

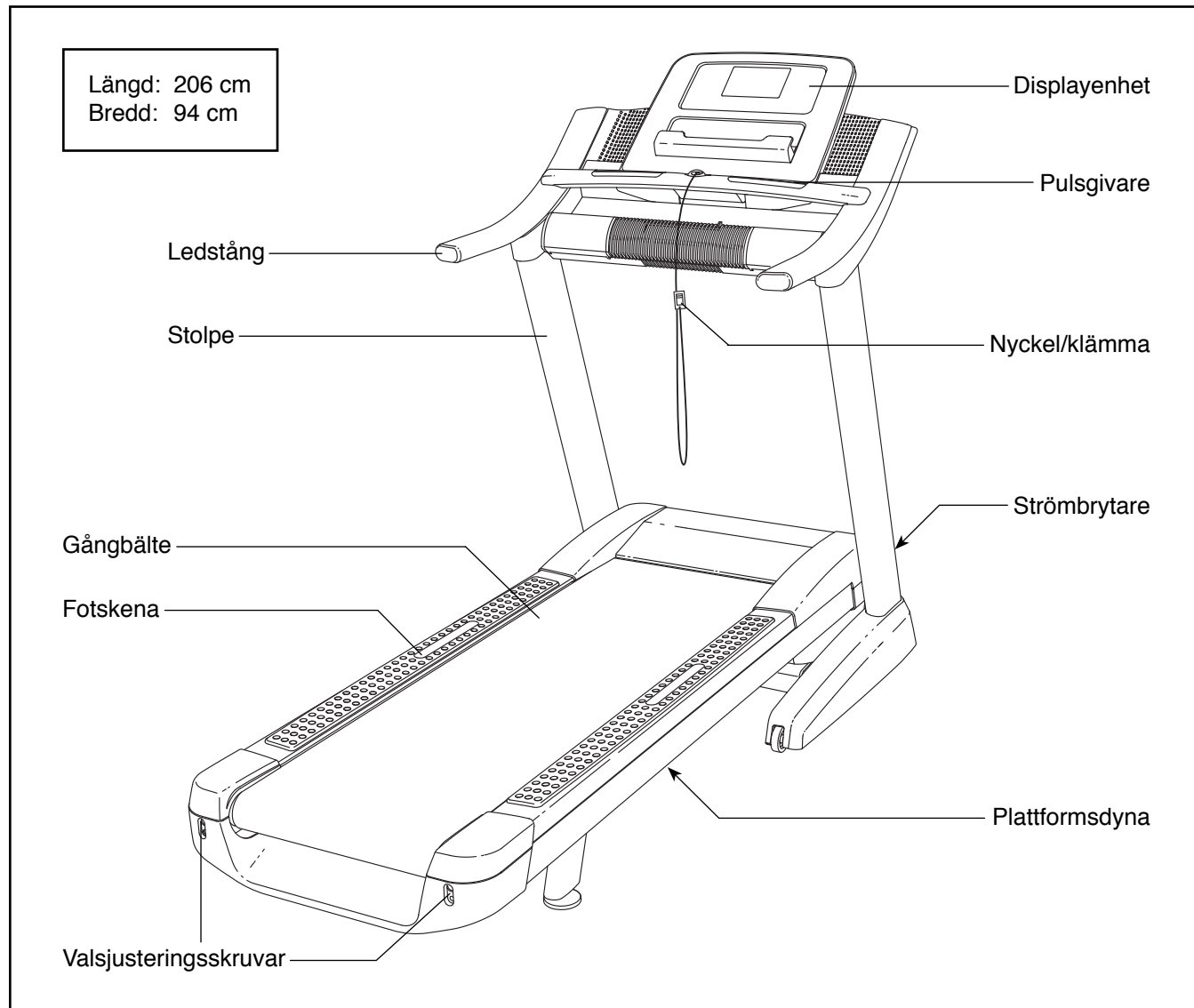
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt det revolutionerande löpbandet NORDICTRACK® T20.0. Löpbandet T20.0 erbjuder ett imponerande funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig. När du inte tränar kan du fälla upp 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.

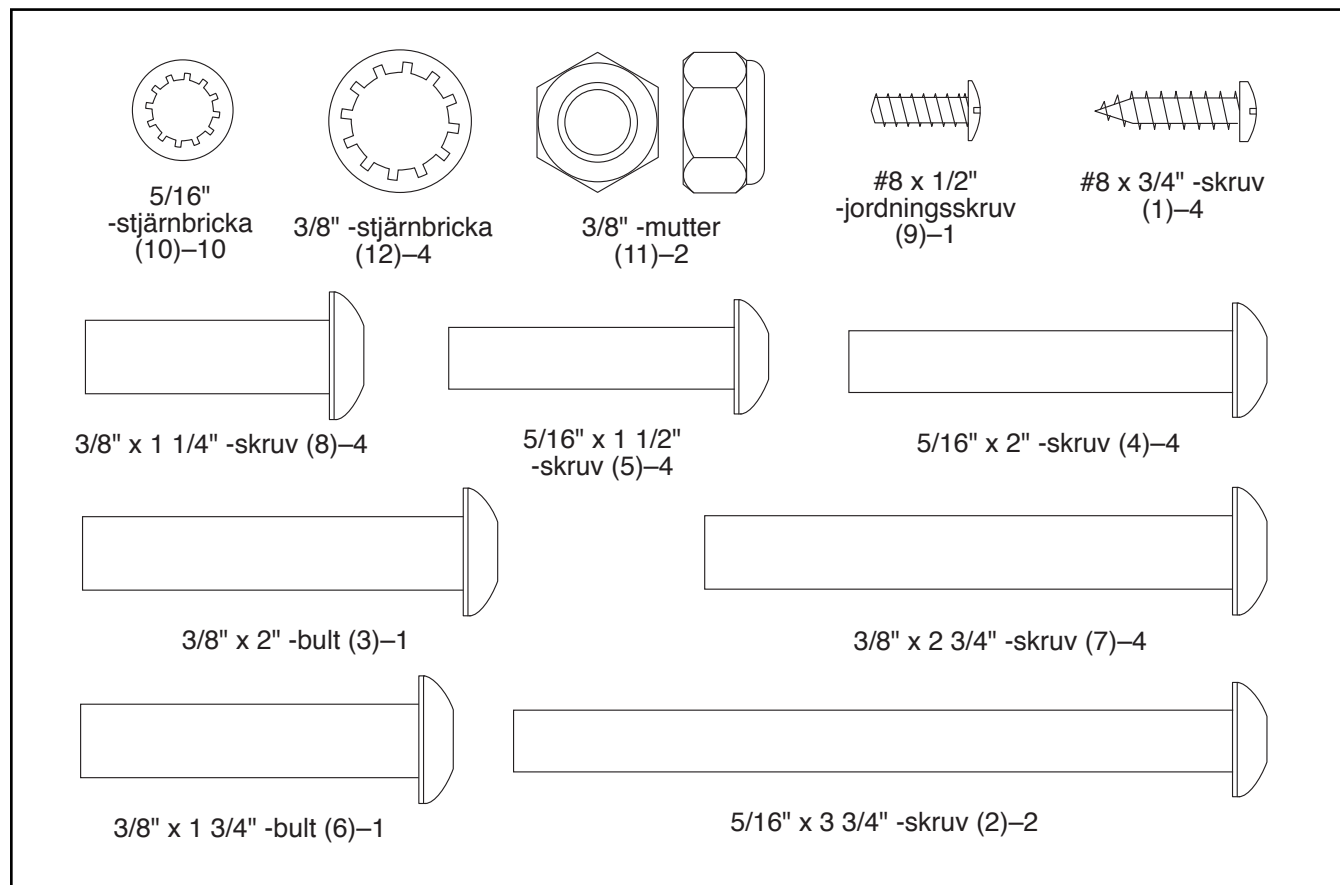
Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktmodellen och serienumret på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt oss. Modellnumret och den plats där dekalen för serienumret sitter står angivet 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.**



MONTERING

- Det behövs två personer för att montera löpbandet.
- Placera alla delar på en fri yta och ta bort förpackningsmaterialen. Kasta inte bort förpackningsmaterialen förrän alla steg i monteringen är klara.
- Gångbältets undersida är täckt med ett högeffektivt smörjmedel. Efter transport är det möjligt att det finns en del smörjmedel ovanpå löpbandet eller på transportförpackningen. Detta är normalt. Om det finns smörjmedel ovanpå bältet kan du torka bort det med en mjuk trasa och ett mildt, mjukt rengöringsmedel.

- För identifiering av små delar, se sida 6.

- Monteringen kräver följande verktyg:

den medföljande insexnyckeln



en skiftnyckel



en stjärnskruvmejsel



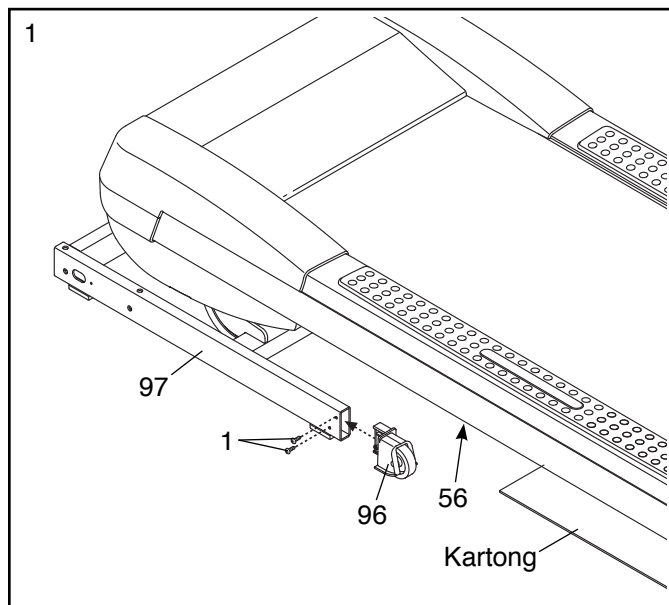
För att undvika skada på delar, använd inte elverktyg.

1. Se till att strömkabeln är urkopplad.

Lägg en kartongbit under ramens bakdel (56) för att skydda golvet eller heltäckningsmattan.

Fäst den vänstra hjulkåpan (96) på basen (97) med två #8 x 3/4" skruvar (1).

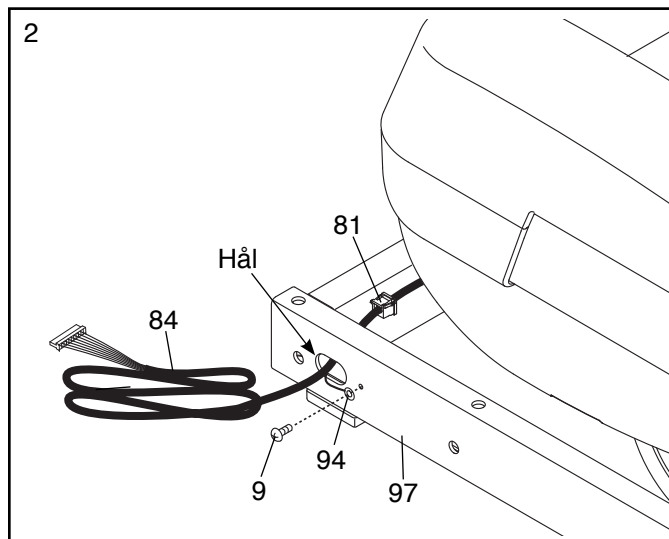
Fäst den högra hjulkåpan (visas inte) på basens (97) högra sida på samma sätt.



2. Dra stolpkabeln (84) och basens jordkabel (94) genom det angivna hålet i basen (97).

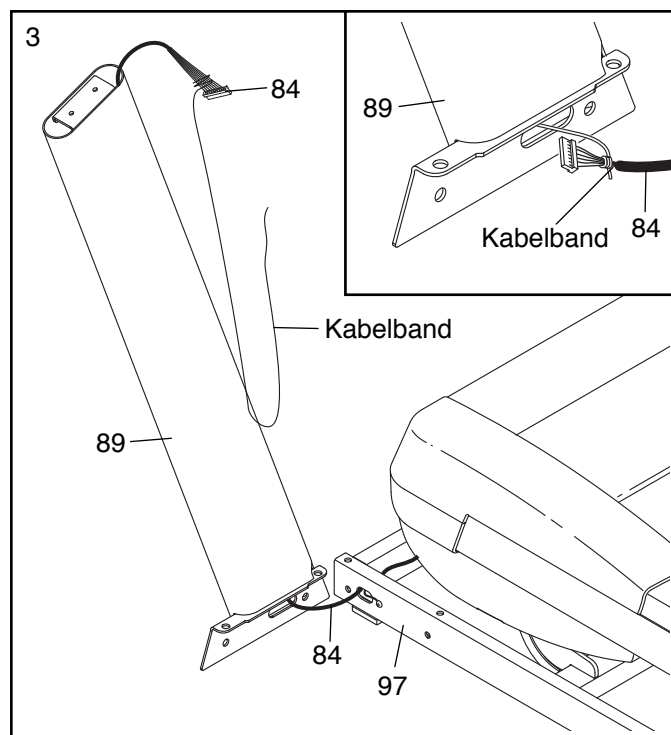
Fäst basens jordkabel (94) på basen (97) med en #8 x 1/2" jordskruv (9).

Tryck in genomföringen (81) i det fyrkantiga hålet i basen (97).



3. Hitta den vänstra stolpen (89) som är märkt "Left" (L eller *Left* anger vänster; R eller *Right* anger höger). Låt en andra person hålla den vänstra stolpen nära basen (97).

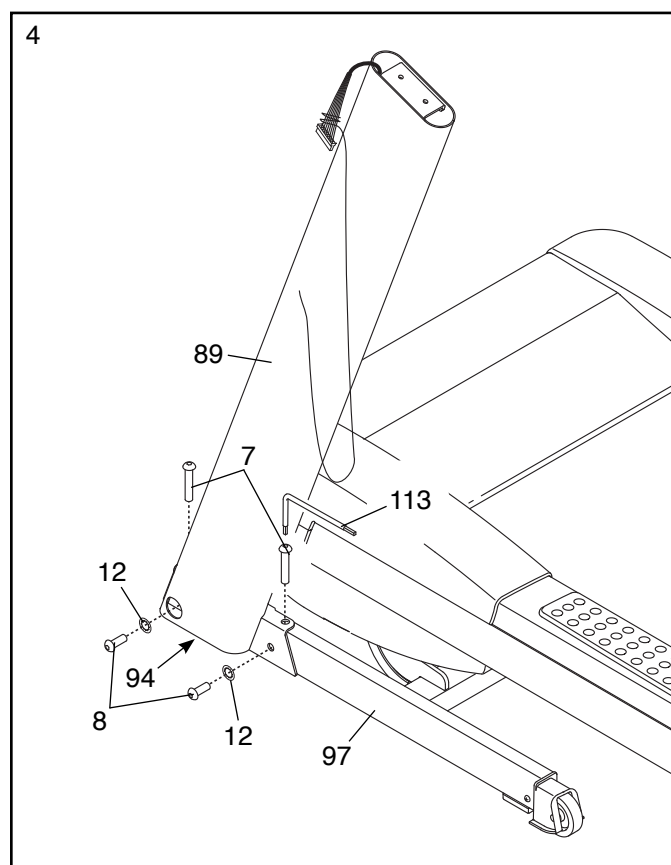
Se den infällda ritningen. Fäst kabelbandet på den vänstra stolpen (89) runt stolpkabelns ände (84). Dra därefter i kabelbandets andra ände tills stolpkabeln går igenom den vänstra stolpen.



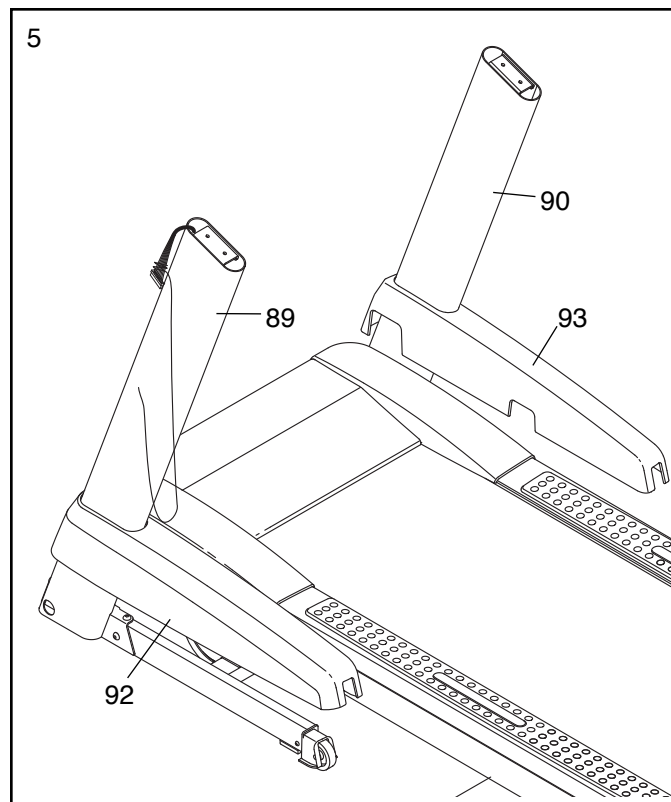
4. Håll den vänstra stolpen (89) mot basen (97). **Se till att kablarna inte kläms.** Om det är nödvändigt, placera basens jordkabel (94) i hålet på den vänstra stolpens sida. Sätt därefter i två 3/8" x 2 3/4"-skruvar (7) och två 3/8" x 1 1/4"-skruvar (8) med två 3/8" stjärnbrickor (12) i den vänstra stolpen.

Dra delvis åt 3/8" x 2 3/4"-skruvarna (7) och 3/8" x 1 1/4"-skruvarna (8) tills skruvhuvudena rör vid den vänstra stolpen (89). **Dra inte åt skruvarna helt ännu.** Observera: Det kan underlätta om du använder den korta insexnyckeln (113) på den angivna skruven.

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

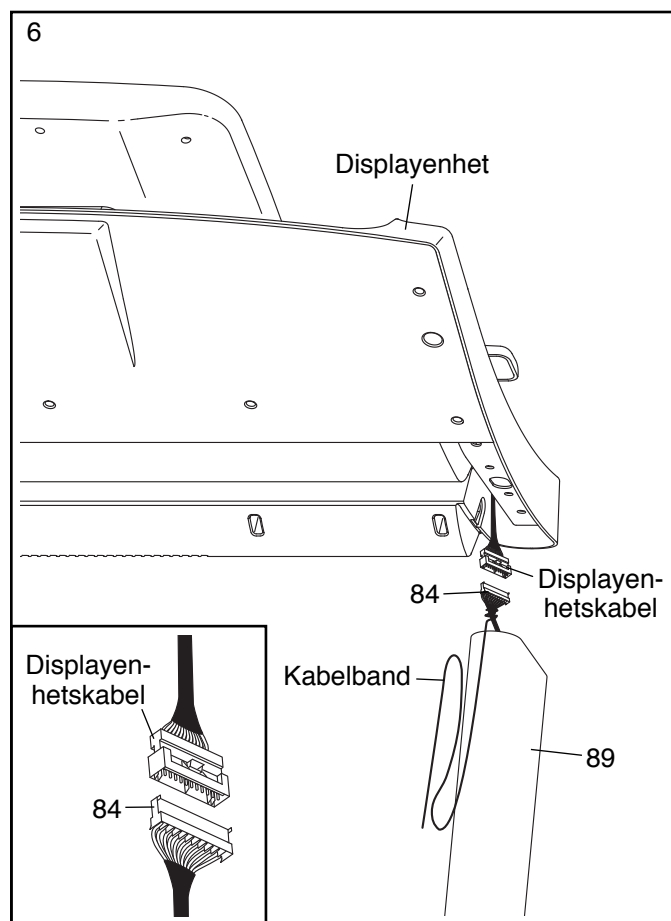


5. Hitta de vänstra och högra baskåporna (92, 93). Dra på den vänstra baskåpan på den vänstra stolpen (89). Dra på den högra baskåpan på den högra stolpen (90). **Tryck inte fast baskåporna än.**



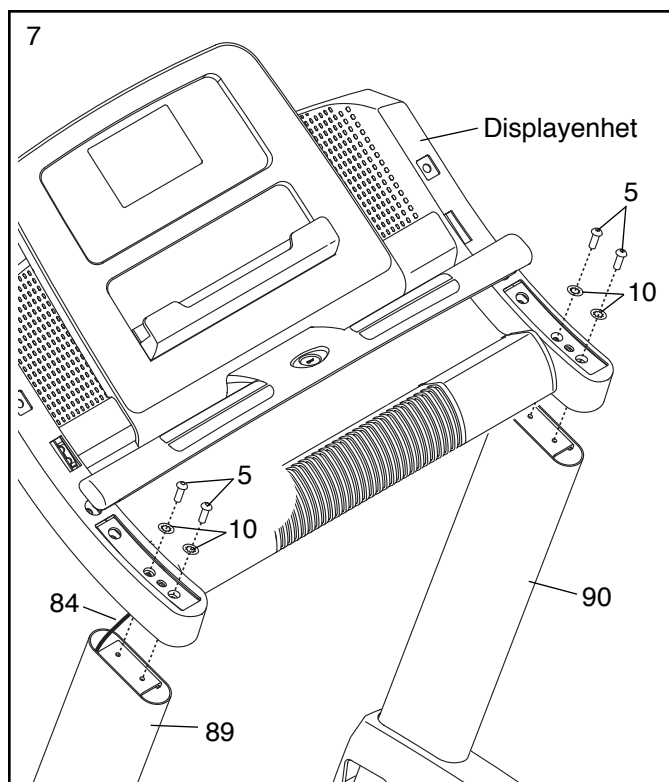
6. Håll displayenheten nära den vänstra stolpen (89), med hjälp av en andra person.

Anslut stolpkabeln (84) till displayenhetens kabel. **Se den infällda ritningen. Kontakterna ska enkelt 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.



7. För in kablarna i den vänstra stolpen (89) samtidigt som du fäster displayenheten på de vänstra och högra stolparna (89, 90). **Var noga med att inte klämma stolpkabeln (84).**

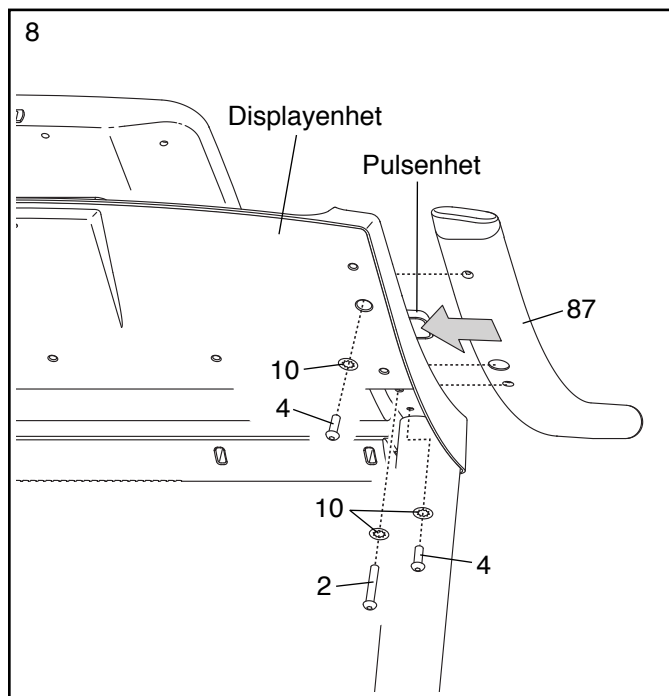
Fäst displayenheten med fyra 5/16" x 1 1/2"-skruvar (5) och fyra 5/16"-stjärnbrickor (10). **Skruva in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**



8. Hitta den vänstra ledstången (87), som är markerad med "Left" (L eller *Left* anger vänster; R eller *Right* anger höger). Skjut in den vänstra ledstången mellan displayenheten och pulsenheten.

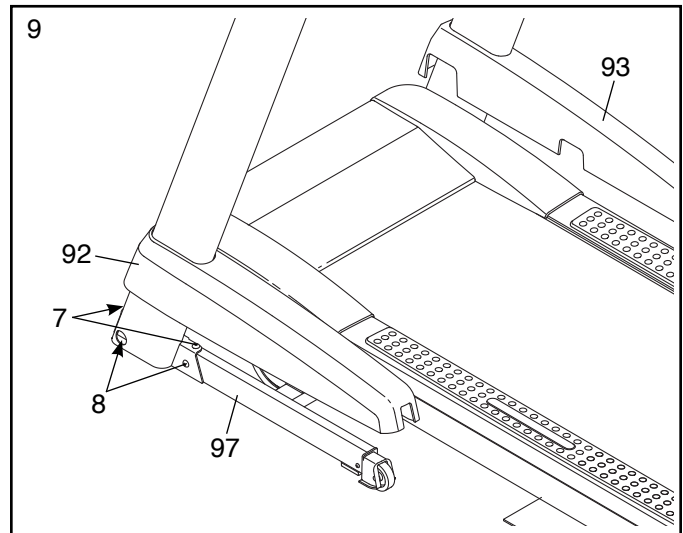
Fäst den vänstra ledstången (87) med två 5/16" x 2"-skruvar (4), en 5/16" x 3 3/4"-skruv (2) och tre 5/16"-stjärnbrickor (10) som visas. **Skruva in samtliga tre skruvar en aning och dra sedan åt dem.**

Fäst den högra ledstången (visas inte) på displayenheten enligt beskrivningen ovan.



9. Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/4"-skruvarna (7) och därefter de fyra 3/8" x 1 1/4"-skruvarna (8) ordentligt (endast en sida visas).

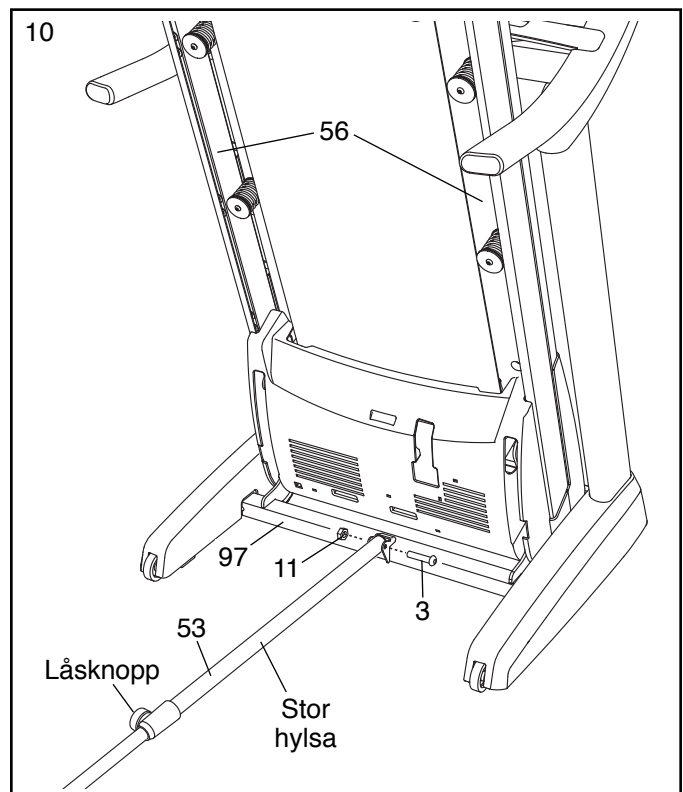
Tryck fast de vänstra och högra baskåporna (92, 93) på basen (97) tills de snäpper på plats.



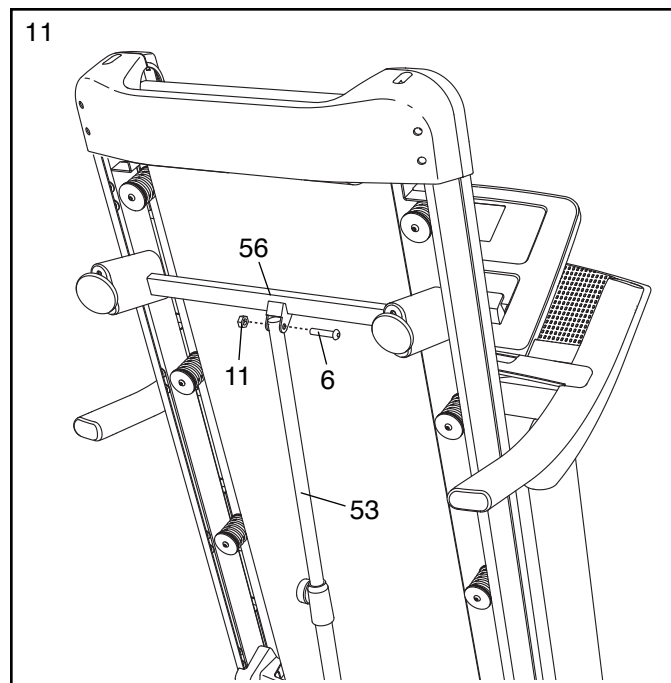
10. Hög ramen (56) till den position som visas. **Låt en andra person hålla ramen tills steg 12 är avslutat.**

Placera förvaringslåset (53) så att den stora hylsan och låsknappen befinner sig i de positioner som visas.

Fäst den nedre änden på förvaringslåset (53) på basen (97) med en 3/8" x 2"-bult (3) och en 3/8"-mutter (11).



11. Fäst den övre änden på förvaringslåset (53) på ramen (56) med en 3/8" x 1 3/4"-bult (6) och en 3/8"-mutter (11).

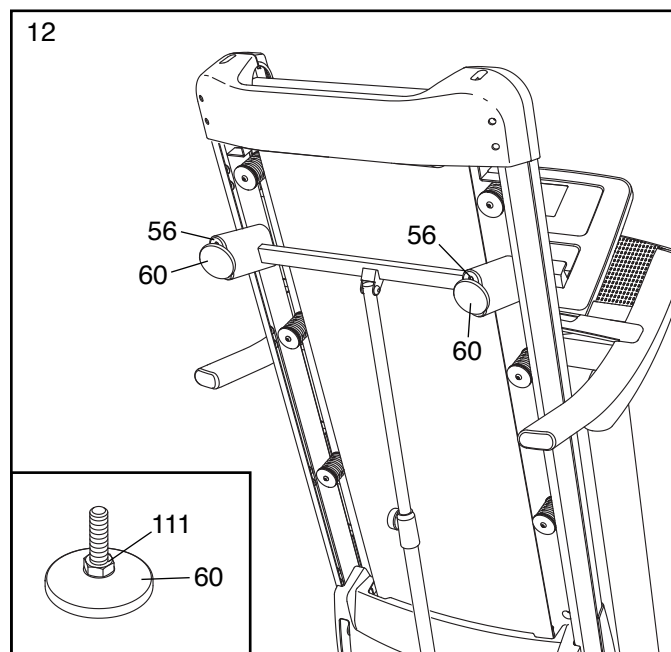


12. Ta bort förpackningsmaterialet från ramens (56) botten.

Se den infällda ritningen. Se till att de 1/2" bakre nivåjusterande fotmuttrarna (111) är helt gängade på de bakre nivåjusterande fötterna (60). Vrid sedan på de två bakre nivåjusterande fötterna hela vägen in i ramen (56).

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

Om en av de bakre nivåjusterande fötterna (60) inte sitter helt platt på golvet, vrid den bakre nivåjusterande foten tills den vilar på golvet, och dra sedan åt den 1/2" bakre nivåjusterande muttern (111) mot ramen (56).



13. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Om löpbandets dekaler är täckta med plast ska denna tas bort. Skydda golvet eller heltäckningsmattor 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 gångbältet (se sidorna 26 och 27).

BRÖSTPULSSENSOR

HUR MAN SÄTTER FAST PULSSSENSORN

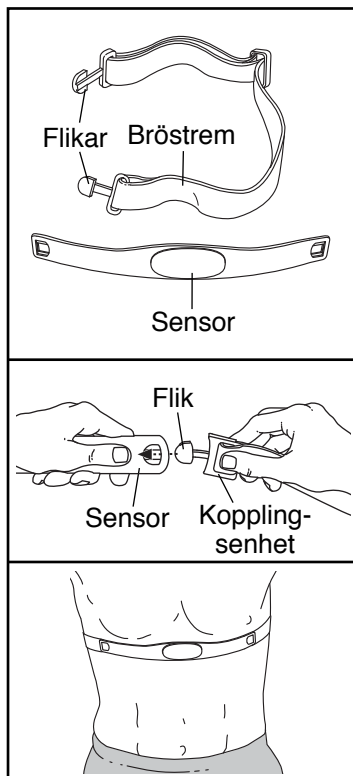
Pulssensorn består av en bröstrem och en sensor. För in fliken från den ena änden av bröstremmen i hålet på den andra änden av sensorenheten såsom visat. Tryck därefter in sensorenhetens ände under kopplingsdelen på bröstremmen. Fliken ska ligga jämnt mot sensorenhetens framsida.

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 ventrikilära 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.

DRIFT OCH JUSTERING

HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

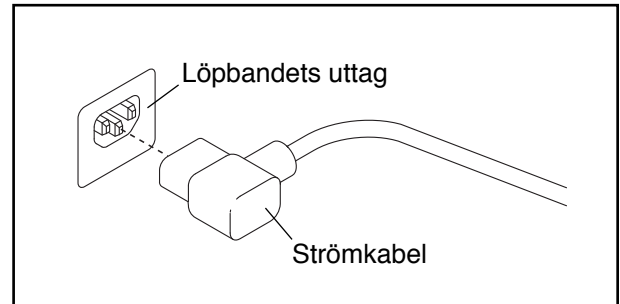
Denna produkt måste vara jordad. Om den inte fungerar ordentligt eller går sönder skapar jordningen en väg med lågt motstånd för den elektriska strömmen, vilket reducerar risken för elektrisk stöt. Denna produkt är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordningskontakt. **VIKTIGT: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



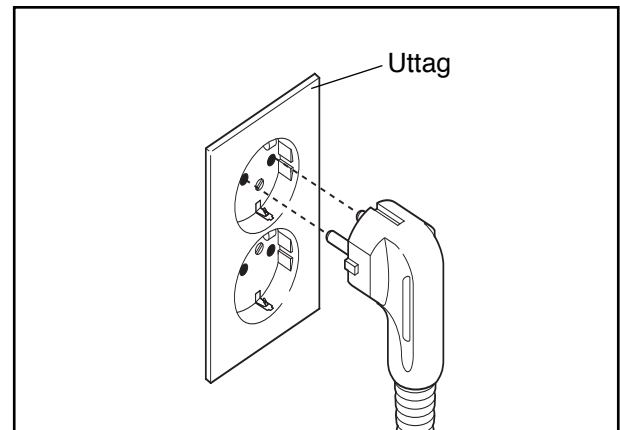
FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett ordentligt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

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

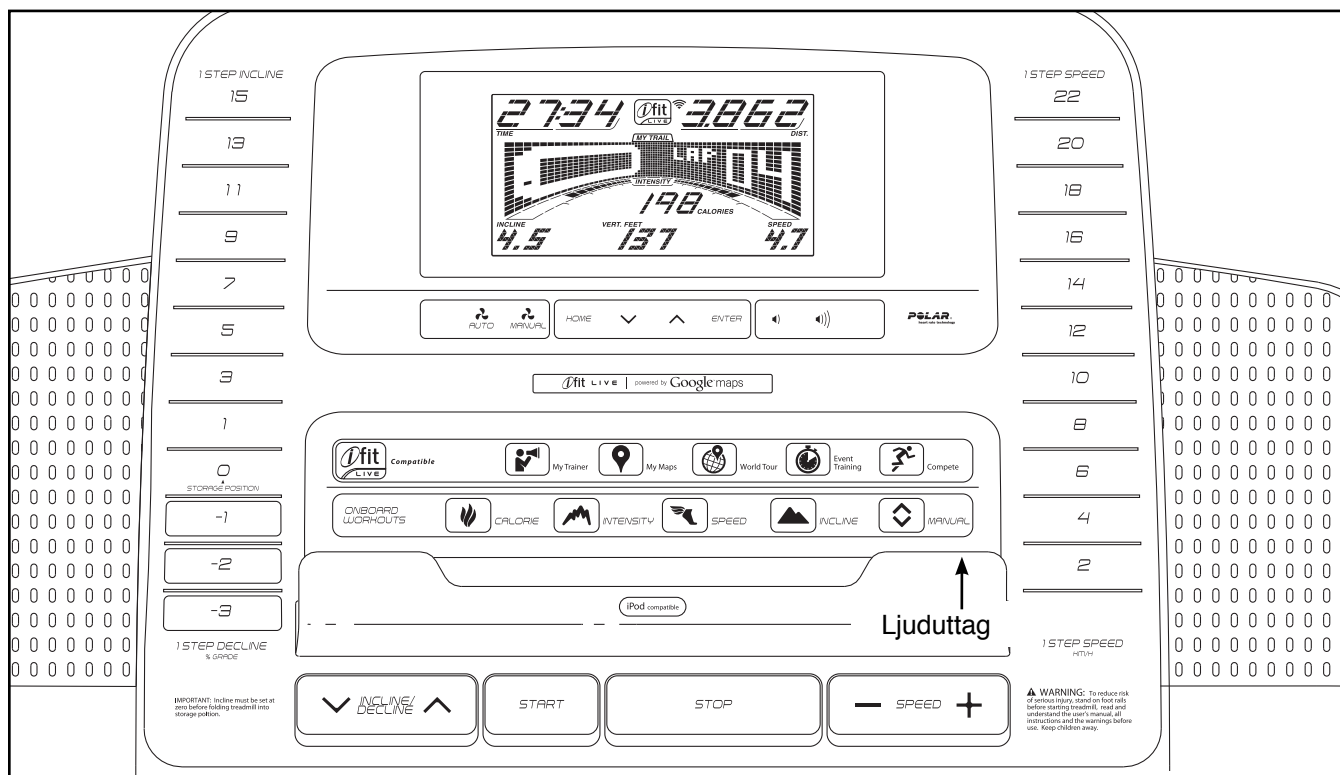
1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



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

Displayenheten har en rad fantastiska funktioner som är utformade för att göra ditt träningspass mer effektivt och roligt. I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på löpbandet med ett enkelt knapptryck. Displayenheten ger dig omedelbar feedback under tiden du tränar. Du kan även mäta din puls genom att använda handtagets pulsgivare eller pulsgivaren för bröstet.

Dessutom har displayenheten tjugofyra inbyggda träningsprogram—sex kaloriprogram, sex intensitetsprogram, sex hastighetsprogram och sex lutningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det leder dig genom ett effektivt träningspass.

Displayenheten har även ett revolutionerande iFit Live-läge som gör att löpbandet kan kommunicera med ditt trådlösa nätverk via en iFit Live-modul (tillval). I iFit Live-läget kan du ladda ner personanpassade träningsprogram, skapa dina egna träningsprogram, följa

upp dina träningsresultat, tävla mot andra löpare och få tillgång till många andra funktioner. **Du kan köpa en iFit Live-modul när som helst på www.iFit.com eller genom att ringa telefonnumret som finns på omslaget till denna bruksanvisning.**

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

För att sätta på strömmen, se sidan 16. För att använda det manuella läget, se sidan 16. För att använda ett inbyggt träningsprogram, se sidan 19. För att använda ett iFit Live-program, se sidan 20. För att använda informationsläget, se sidan 22. För att använda stereoljudsystemet, se sidan 23.

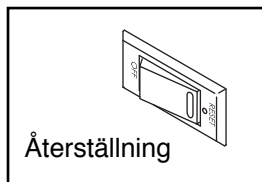
Observera: Displayenheten kan visa hastighet och avstånd antingen i miles eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se INFORMATIONSLÄGET på sidan 22. För att göra det enkelt hänvisar alla instruktioner i detta avsnitt till kilometer.

VIKTIGT: Om displayenheten är täckt med plast ska denna tas bort. Undvik skada på plattformen genom att använda rena tränings skor. Första gången du använder löpbandet ska du hålla ett öga på gångbältets justering och centrera gångbältet vid behov (se sida 27).

HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN

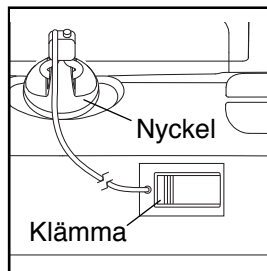
VIKTIGT: Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer, låt det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen slås på. Om du inte gör det kan kontrolldisplayen och andra elektriska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sidan 14). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Tryck in strömbrytaren till återställningspositionen [RESET].



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 stoppknappen [STOP] i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd, se **INFORMATIONSLÄGET** på sidan 22 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 gångbältet 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 PÅ STRÖMMEN till vänster.

2. Välj det manuella läget.

Om det manuella läget inte redan har valts ska du trycka på manuellknappen [MANUAL] på displayenheten.

3. Starta gångbältet.

Starta gångbältet genom att trycka på startknappen [START], hastighetsökningsknappen [SPEED] eller en av de numrerade hastighetsknapparna [1 STEP SPEED].

Om du trycker på startknappen eller hastighetsökningsknappen 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 hastighetsminskning. 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 bältet att nå den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna kommer gångbältet att gradvis ändra hastigheten tills det når den valda hastighetsinställningen.

Stoppa bältet genom att trycka på stoppknappen [STOP]. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta bältet igen genom att trycka på startknappen eller hastighetsökningsknappen.

4. Ändra lutningen på löpbandet enligt önskemål.

Ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på lutningsöknings- eller -minskningsknapparna [INCLINE/DECLINE] eller en av de numrerade öknings-/minskningsknapparna. Varje gång du trycker på en av knapparna [1 STEP INCLINE/DECLINE] justeras löpbandet gradvis till den valda lutningsinställningen.

5. Följ din träning på displayen.

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

- Förfluten tid [TIME]
- Avståndet du har promenerat eller joggat [DISTANCE]
- Träningsprogrammets intensitetsindikator
- Det uppskattade antalet kalorier du har förbränt [CALORIES]
- Löpbandets lutning [INCLINE]
- Det antal fot lodrätt du har gått uppåt [VERT. FEET]
- Gångbältets hastighet [SPEED]
- Din puls (se steg 6 på sidan 18)
- Matrisen

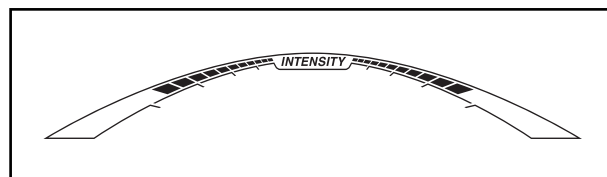
Matrisen har flera displayflikar. Tryck på öknings- och minskningsknappen bredvid Enter-knappen [ENTER] tills önskad flik visas.

Lutningsfliken [INCLINE] visar en profil av träningsprogrammets lutningsinställning. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut. Hastighetsfliken [SPEED] visar en profil av träningsprogrammets hastighetsinställning.

My Trail-fliken [MY TRAIL] visar en bana som representerar 400 m (1/4 mile). Medan du tränar blinkar en rektangel som representerar dina framsteg. My Trail-fliken visar även antalet varv som du slutfört.

Kalorifliken [CALORIE] visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment representerar mängden kalorier som förbränts under det segmentet.

Medan du tränar visar träningsprogrammets intensitetsindikator träningens ungefärliga intensitet [INTENSITY].



Tryck på Home-knappen [HOME] för att återgå till startmenyn (se INFORMATIONSLÄGET på sidan 22 för att ställa in startmenyn). Vid behov, tryck på Home-knappen igen.

När en trådlös iFit Live-modul är ansluten kommer symbolen för den trådlösa signalen överst på displayen att visa styrkan. Fyra bågar anger full signalstyrka.

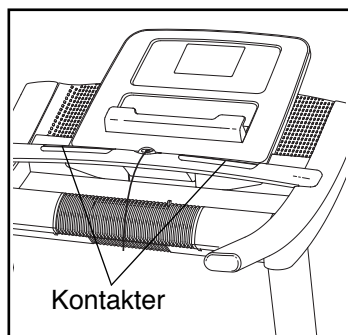


Återställ displayerna genom att trycka på stoppknappen, ta ut nyckeln och sedan sätta in den igen.

6. Mät din puls om du vill.

Observera: Om du använder handpulsgivaren och bröstpulsgivaren samtidigt kommer displayenheten inte att korrekt visa din puls. Information om pulsgivaren för bröstet finns på sida 13.

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

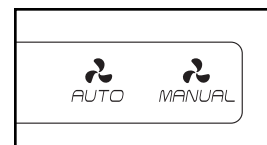


När du mäter din puls, **ska du stå på fotskenorna** och hålla pulshandtaget med dina handflator på metallkontaktarna i cirka tio sekunder (**undvik att röra händerna under tiden**). När din puls detekteras kommer den att visas. **För att avläsningen ska bli så noggrann som möjligt måste du hålla i kontaktarna i cirka 15 sekunder.**

7. Sätt på fläkten om du vill.

Fläkten har flera inställningar för hastighet och ett autoläge. När autoläget är valt ökar och minskar fläktens hastighet när bältets hastighet ökar och minskar.

Tryck på knappen manuell fläkt [MANUAL] för att välja en fläkthastighet eller för att stänga av fläkten. Tryck på knappen autofläkt [AUTO] för att välja det automatiska läget eller för att stänga av fläkten.



Vrid fläktspaken uppåt eller nedåt för att rikta luftflödet från fläkten.

Om fläkten är på när bältet 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 0 procent. Lutningen måste vara 0 procent 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 tränat klart på löpbandet, ställ om strömbrytaren till läget AV [OFF] och dra ut strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan löpbandets elektriska komponenter slitas ut tidigare än förväntat.**

HUR ETT INBYGGT TRÄNINGSPROGRAM ANVÄNDS

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN på sida 16.

2. Välj ett inbyggt träningsprogram.

Välj ett träningsprogram genom att trycka på kaloriknappen [CALORIE], hastighetsknappen [SPEED] intensitetsknappen [INTENSITY] eller lutningsknappen [INCLINE] upprepade gånger tills det önskade träningsprogramet visas på displayen.

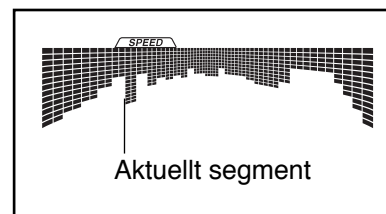
När du väljer ett träningsprogram visar displayen varaktighet, avstånd och namnet på träningsprogrammet. Efter några sekunder visar displayen de maximala hastighets- och lutningsinställningarna för träningsprogrammet. Dessutom kommer en profil av programmets hastighetsinställningar att visas i matrisen. 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 [START] eller hastighetsökningsknappen [SPEED]. Strax efter att du tryckt på knappen kommer löpbandet automatiskt att justeras till programmets första hastighets- och lutningsinställning. Håll i ledstångerna och börja promenera.

Varje träningsprogram 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 serie toner och 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 och löpbandet kommer automatiskt att justeras till den nya hastighets- och/eller lutningsinställningen.

Träningsprogrammet fortsätter på detta sätt tills profilens sista segment blinkar 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 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 någon gång under träningspasset kan du manuellt undertrycka inställningen genom att trycka på hastighets- eller lutningsknapparna [INCLINE/DECLINE]. **När programmets nästa segment startar kommer emellertid löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.**

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på stoppknappen [STOP]. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på startknappen eller hastighet-sökningsknappen. Bältet kommer att börja att röra sig i 2 km/h. När programmets nästa segment påbörjas kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.

4. Följ din träning på displayen.

Se steg 5 på sidan 17. Displayen visar återstående tid i stället för förfluten tid.

5. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sida 18.

6. Sätt igång fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 18.

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

Se steg 8 på sidan 18.

HUR ETT IFIT LIVE-TRÄNINGSPROGRAM ANVÄNDS

Observera: För att kunna köra ett iFit Live-program måste du ha en iFit Live-modul (tillval). **Du kan köpa en iFit Live-modul när som helst på www.iFit.com eller genom att ringa telefonnumret som finns på omslaget till denna bruksanvisning.** Du måste desutom 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-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 sida 16.

2. För in iFit Live-modulen i displayenheten.

Följ anvisningarna som medföljer när du är redo att installera iFit Live-modulen.

VIKTIGT: För att uppfylla exponeringskrav måste antennen och sändaren i iFit Live-modulen vara minst 20 cm från alla personer och inte vara nära eller anslutas 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 Live. Tryck på öknings- och sänkningsknapparna intill Enter-knappen [ENTER] för att välja en användare.

4. Välj ett iFit Live-träningsprogram.

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

Tryck på iFit Live-knappen för att ladda ner nästa träningsprogram i ditt schema. Tryck på My Trainer-knappen [MY TRAINER], My Maps-knappen [MY MAPS], World Tour-knappen [WORLD TOUR] eller Event Training-knappen [EVENT TRAINING] för att ladda ner nästa träningsprogram till ditt schema. Tryck på Compete-knappen [COMPETE] för att delta i en tävling som du planerat tidigare. **Du kan få mer information om iFit Live-programmen på www.iFit.com.** Observera! Om det inte finns några träningspass av den valda typen i ditt schema kommer det följande träningspasset i ditt schema att laddas ner.

När du väljer ett iFit Live-program visar displayen varaktighet, avstånd och namnet på träningsprogrammet. Displayen visar också det ungefärliga antalet kalorier du förbränner. Efter några sekunder visar displayen de maximala hastighets- och lutningsinställningarna för träningsprogrammet. Om du har valt ett tävlingsprogram kommer displayen att räkna ner till tävlingens start.

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

5. Starta träningsprogrammet.

Se steg 3 på sidorna 19 och 20.

Under vissa träningsprogram kommer rösten från en personlig instruktör att guida dig genom träningsprogrammet. Du kan välja en ljudinställning för din personliga instruktör (se INFORMATIONSLÄGET på sidan 22).

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på stoppknappen [STOP]. Tiden kommer

att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på startknappen [START] eller hastighetsökningsknappen [SPEED]. 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 träning på displayen.

Se steg 5 på sidan 17.

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

Under ett tävlingspass kommer Compete-fliken [COMPETITION] 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 18.

8. Sätt på fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 18.

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

Se steg 8 på sidan 18.

Du kan få mer information om iFit Live-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 stoppknappen [STOP], för in nyckeln i displayenheten och släpp därefter stoppknappen. 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 nedre displayen kommer att visa status för en iFit Live-modul. Om en iFit Live-modul är ansluten kommer displayen att visa orden *WIFI MODULE*. Om en USB-modul är ansluten kommer displayen att visa orden *USB/SDMODULE*. Om ingen modul är ansluten kommer displayen att visa orden *NO IFIT MODULE*.

Medan informationsläget är valt kommer matrisen att visa flera valbara fönster. Tryck på sänkning-knappen intill Enter-knappen [ENTER] för att välja var och en av följande skärmar.

1. **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).
2. **DEMO:** 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 demoläget är påslaget kommer ordet *ON* (på) att visas i matrisen. För att stänga av eller slå på demoläget, tryck på Enter-knappen.

3. **CONTRAST LVL:** Tryck på öknings- och minskningsknapparna för lutningen [INCLINE/DECLINE] för att justera displayens kontrastnivå.

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

4. **TRAINER VOICE:** Tryck på Enter-knappen för att stänga av den personliga instruktörens röst.

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

5. **DEFAULT MENU:** Startmenyn visas när du för in nyckeln i displayenheten eller när du trycker på Home-knappen [HOME]. Tryck på Enter-knappen upprepade gånger för att välja det manuella huvudfönstret eller iFit Live-fönstret som startmeny.
6. **CHECK WIFI STATUS:** Tryck på Enter-knappen för att kontrollera status för din iFit Live-modul. Den nedre displayen kommer att visa mjukvarans 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 Live-servern.
7. **SEND/RECEIVE 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.

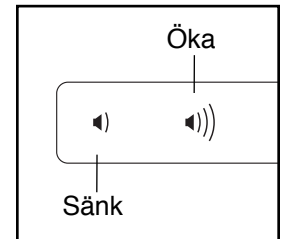
Avsluta informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayenheten.

HUR STEREOSYSTEMET FUNGERAR

För att kunna spela musik eller ljudböcker genom displayenhetens stereohögtalare måste du koppla in din MP3-spelare, CD-spelare eller annan personlig ljudspelare i displayenheten via ljuduttaget.

Koppla in den ena änden på din ljudkabel i ljuduttaget på displayenhetens sida. Koppla in den andra änden i ett uttag på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan personlig ljudspelare. **Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt inkopplad.**

Tryck därefter på play-knappen på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan personlig ljudspelare. Justera volymen på din personliga ljudspelare eller tryck på volymjusteringssknapparna [VOLUME] på displayenheten.



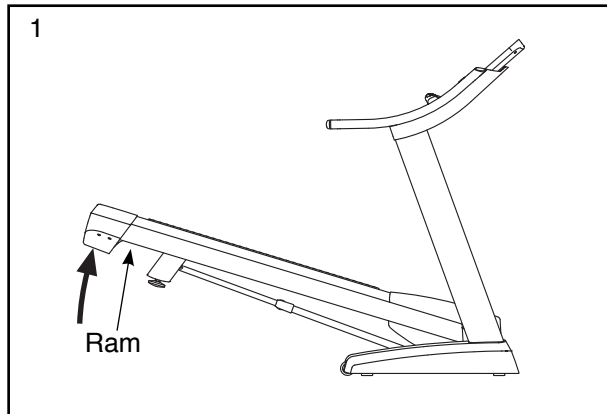
Om du använder en personlig CD-spelare och CD-skivan hoppar ska du sätta CD-spelaren på golvet eller annan plan yta istället för på displayenheten.

HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS

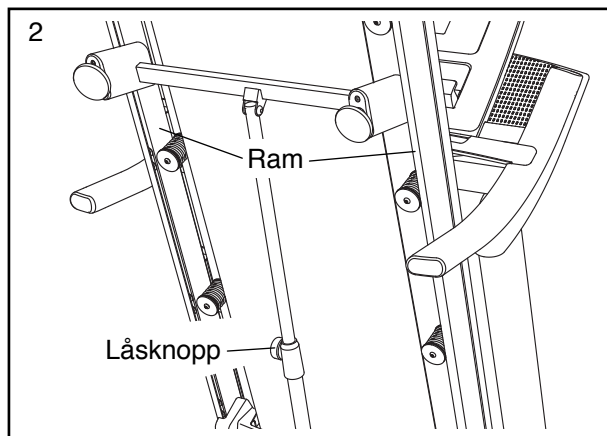
HUR LÖPBANDET FÄLLS

Justera lutningen till 0 procent innan du fäller ihop löpbandet för att undvika att det skadas. Sedan ska du ta ut nyckeln och koppla loss strömkabeln. **FÖRSIKTIGHET:** Du måste kunna lyfta 20 kg för att höja, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll ramen stadigt i den position som visas av pilen nedan. **FÖRSIKTIGHET:** Böj benen och håll ryggen rak.



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

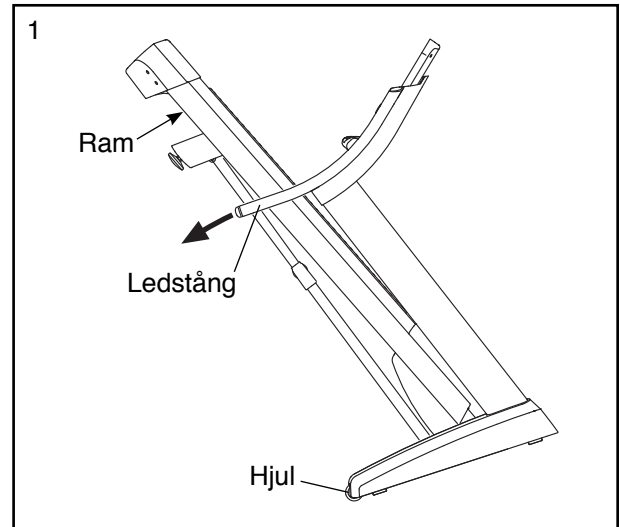


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer som överstiger 30° C.

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 handtagen och placera en fot mot ett hjul.



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

HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING

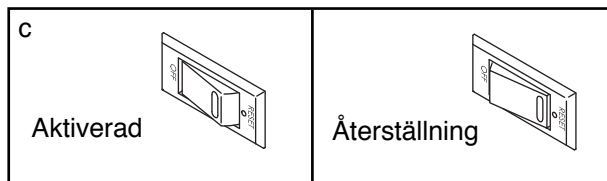
1. **Se ritning 2.** Håll i den övre änden av löpbandets ram med den högra handen. Dra sedan låsknappen till vänster. **VIKTIGT:** Vrid inte låsknappen. Vid behov kan du trycka ramen framåt en aning. Sänk ramen några centimeter och släpp låsknappen.
2. **Se ritning 1 till vänster.** Håll hårt i metallramen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

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 sida 13). Om en förlängningsladd 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.

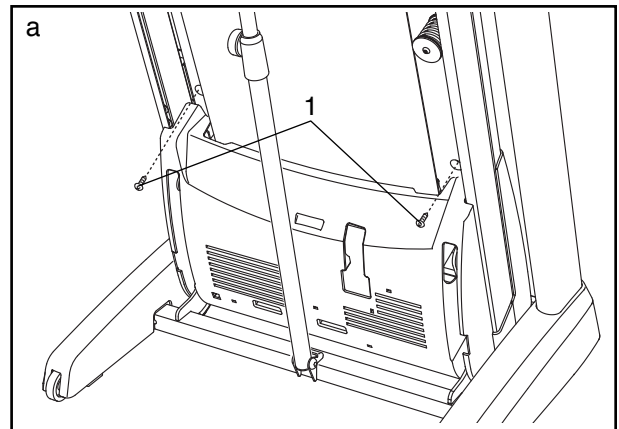
SYMPTOM: Displayenheten fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln

- Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet befinner sig i en affär. Om displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln är demonstrationsläget på. Stäng av demonstrationsläget genom att hålla ner stopknappen [STOP] i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd ska du läsa igenom INFORMATIONSLÄGET på sida 21 för att få reda på hur man stänger av demonstrationsläget.

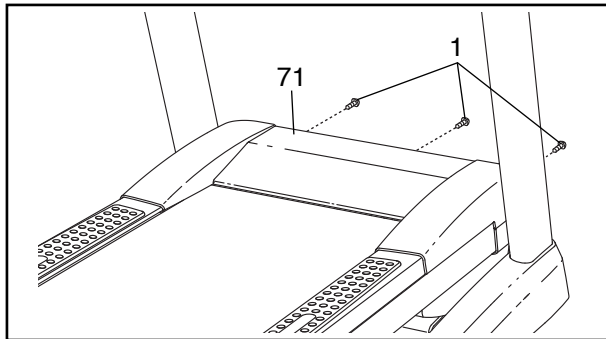
SYMPTOM: Displayerna på displayenheten fungerar inte som de ska

- Ta ut nyckeln ur displayenheten och koppla ur strömkabeln. Placera löpbandet i förvaringspositionen (se HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP på sidan 24).

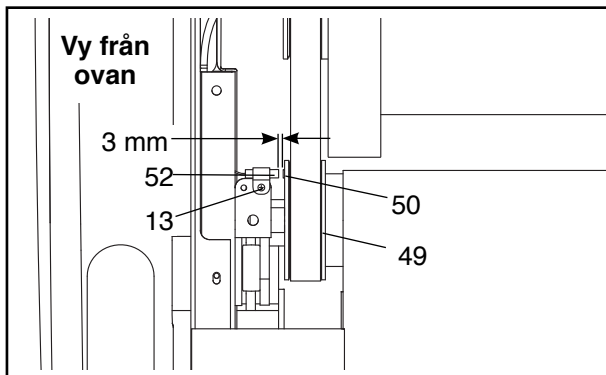
Ta därefter bort de två angivna #8 x 3/4" -skruvarna (1).



Sänk löpbandet (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 24). Ta därefter bort de tre #8 x 3/4" -skruvarna (1). Vrid försiktigt av motorkåpan (71).



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 #8 x 3/4" Tek-skraven (13), flytta Reed-brytaren något och dra åt skruven på nytt. Sätt fast motorkåpan igen (visas inte) med de fem #8 x 3/4"-skruvarna (visas inte) och kör löpbandet i några minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.



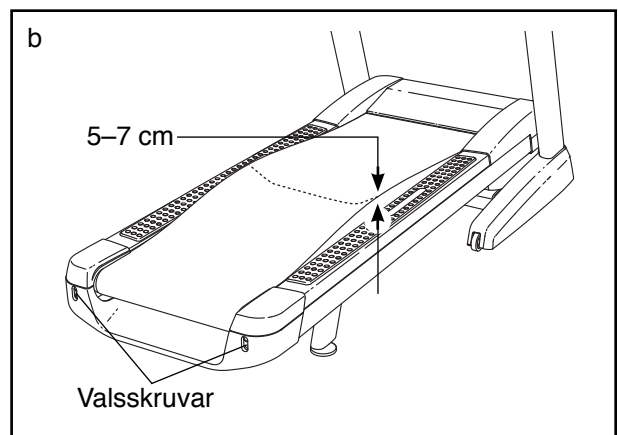
SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt.

- Håll ner stoppknappen [STOP] och hastighetsökningsknappen [SPEED], sätt in nyckeln i displayenheten och släpp upp stoppknappen och hastighetsökningsknappen. Tryck därefter på stoppknappen och tryck sedan på öknings- eller minskningsknappen för lutningen [INCLINE/DECLINE]. 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 stoppknappen igen och sedan trycka på 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

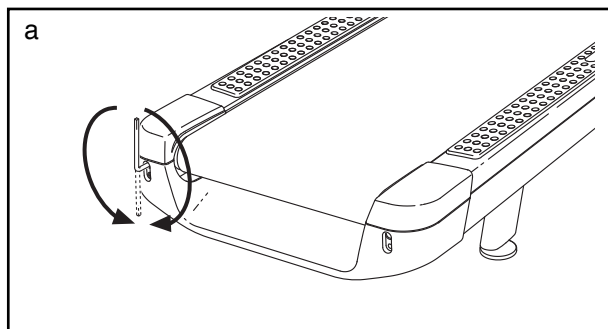
- Om en förlängningsladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm² (kaliber 14) sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrast och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **KOPPLA UR STRÖMKABELN**. Vrid båda valsbultarna 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 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 substanser på bältet eller plattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa substanser 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 eller glider när man går på det.

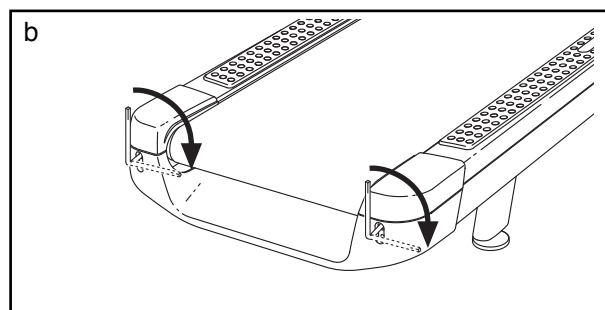
- a. Om bältet inte är centrerat, ta först ut nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN**. Om bältet ligger mer till vänster, vrid den vänstra valsskruven 1/2 varv medurs med insexnyckeln. Om bältet ligger mer till höger, vrid skruven 1/2 varv moturs. Se till att bältet inte dras åt för hårt. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt centrerat.



- b. Om bältet halkar när man går på det, ta först ut nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN**. Vrid båda valsskruvarna 1/4 varv medurs med en insexnyckel. När bältet är korrekt 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 promen- era 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 INFORMATIONSLÄGET på sidan 21 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 ljumske.

3. Vad/achilles

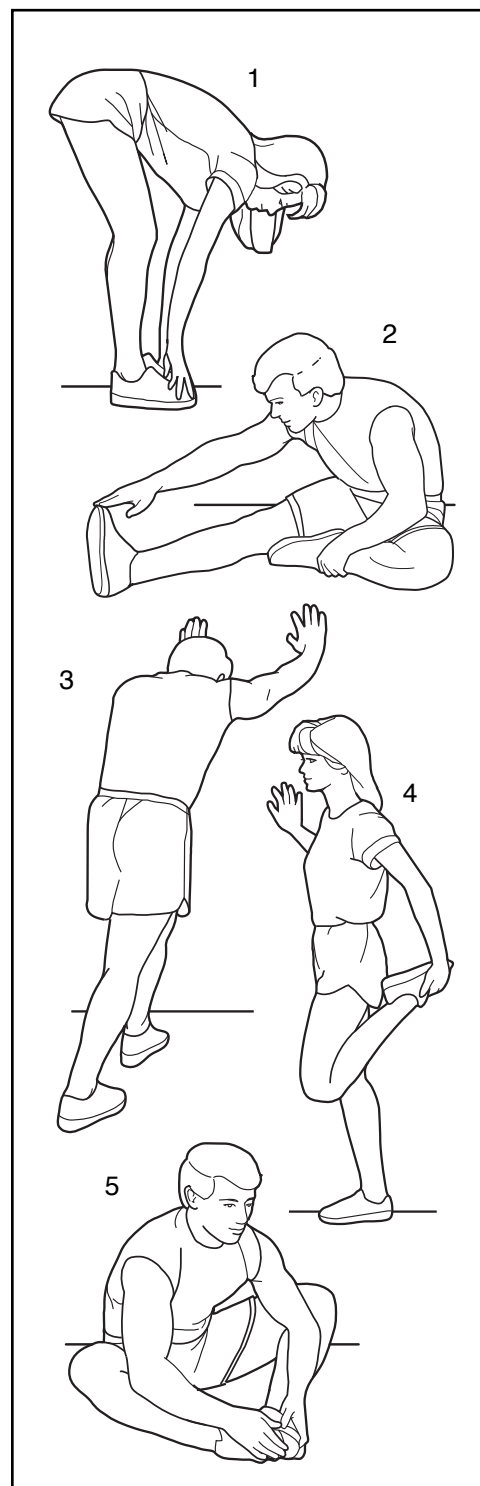
Håll ett ben framför det andra, luta dig framåt och håll händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för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

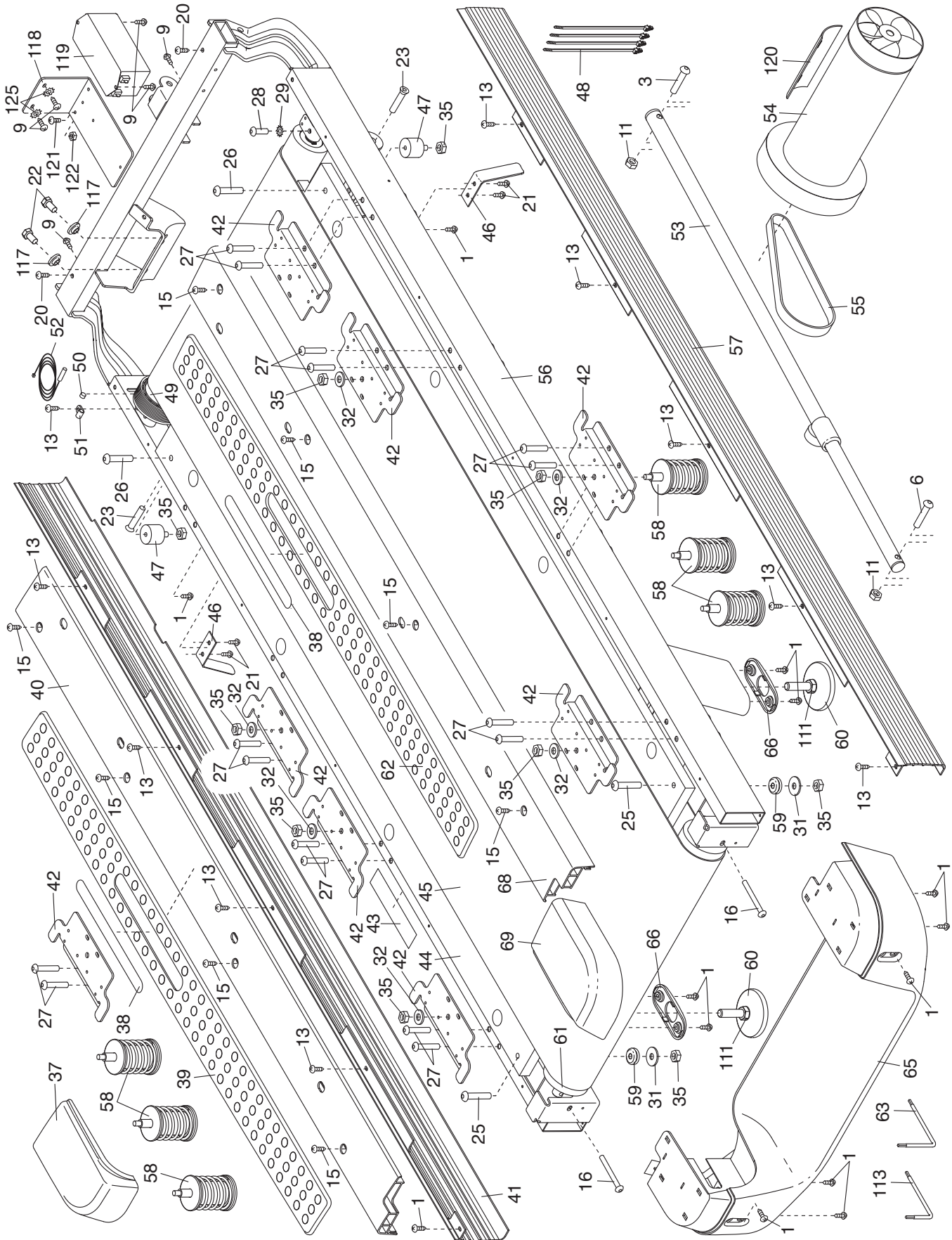
Sitt med fotsulorna mot varandra och peka knäna utåt. Dra fötterna så nära ljumskarna som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger. Stretchövningar: Quadriceps och höftmuskler.



Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	74	#8 x 3/4" -skruv	51	1	Klämma för Reed-brytare
2	2	5/16" x 3 3/4" -skruv	52	1	Reed-brytare
3	1	3/8" x 2" -bult	53	1	Förvaringslås
4	4	5/16" x 2" -skruv	54	1	Drivmotor
5	4	5/16" x 1 1/2" -skruv	55	1	Motorbälte
6	1	3/8" x 1 3/4" -bult	56	1	Ram
7	4	3/8" x 2 3/4" -skruv	57	1	Höger ramkåpa
8	4	3/8" x 1 1/4" -skruv	58	6	Plattformsdyna
9	10	#8 x 1/2" -jordningsskruv	59	2	Skyddshylsa för plattform
10	10	5/16" -stjärnbricka	60	2	Bakre nivåjusterande fot
11	2	3/8" -mutter	61	1	Vals
12	4	3/8" -stjärnbricka	62	1	Dyna för höger fotskena
13	20	#8 x 3/4" -Tek-skruv	63	1	Insexnyckel
14	1	3/8" x 1 1/2" -bult	64	1	Nyckel/klämma
15	10	#10 x 3/4" -skruv	65	1	Bakre ramkåpa
16	2	-vals-skruv	66	2	Kåpa för bakre nivåjusterande fot
17	1	3/8" x 2" -sexkantbult	67	—	(Används inte)
18	2	3/8" x 2" -hjulbult	68	1	Bas för höger fotskena
19	8	Kabelband	69	1	Höger ramhatt
20	2	#8 x 1 3/4" -skruv	70	2	Kåpa för handtag
21	9	#8 x 7/16" -skruv	71	1	Motorkåpa
22	2	5/16" -motorskruv	72	1	Skydd för kåpa
23	2	1/2" x 2 1/2" -bult	73	2	Distansbricka för lutningsram
24	2	3/8" x 1" -bult	74	1	Lutningsmotor
25	2	5/16" x 1 3/4" -axelbult	75	1	Lutningsram
26	2	5/16" x 1 1/4" -bult	76	2	Ramdistansbricka
27	16	5/16" x 3 1/4" -skruv	77	1	Styrenhet
28	1	1/4" x 1" -skruv	78	2	Stolpe för kåpa
29	1	1/4" -stjärnbricka	79	1	Elektronikplatta
30	4	#10 -stjärnbricka	80	1	Strömkabel
31	2	5/16" -planbricka	81	1	Genomföringen
32	6	5/16" -bricka	82	1	Strömbrytare
33	2	1/2" -mutter	83	1	Undre motorkåpa
34	6	3/8" -låsmutter	84	1	Stolpkabel
35	10	5/16" -mutter	85	1	Vänster övre ledstångslock
36	3	-kåpklämma	86	1	Höger övre ledstångslock
37	1	Vänstra ramens hatt	87	1	Vänster ledstång
38	2	Fotskenans insats	88	1	Höger ledstång
39	1	Vänstra fotskenans dyna	89	1	Vänster stolpe
40	1	Vänstra fotskenans bas	90	1	Höger stolpe
41	1	Vänstra ramens kåpa	91	2	Försiktighetsdekal
42	8	Platformsfäste	92	1	Vänster baskåporna
43	1	Varningsdekal för lås	93	1	Höger baskåporna
44	1	Gåplattform	94	1	Jordkabel för bas
45	1	Bälte	95	1	Bröstrem
46	2	Bältguide	96	1	Vänster hjulkåpa
47	2	Främre dyna	97	1	Bas
48	4	Kabelband	98	4	Basdyna
49	1	Drivvals/remskiva	99	1	Givarenhet
50	1	Magnet	100	1	Höger hjulkåpa

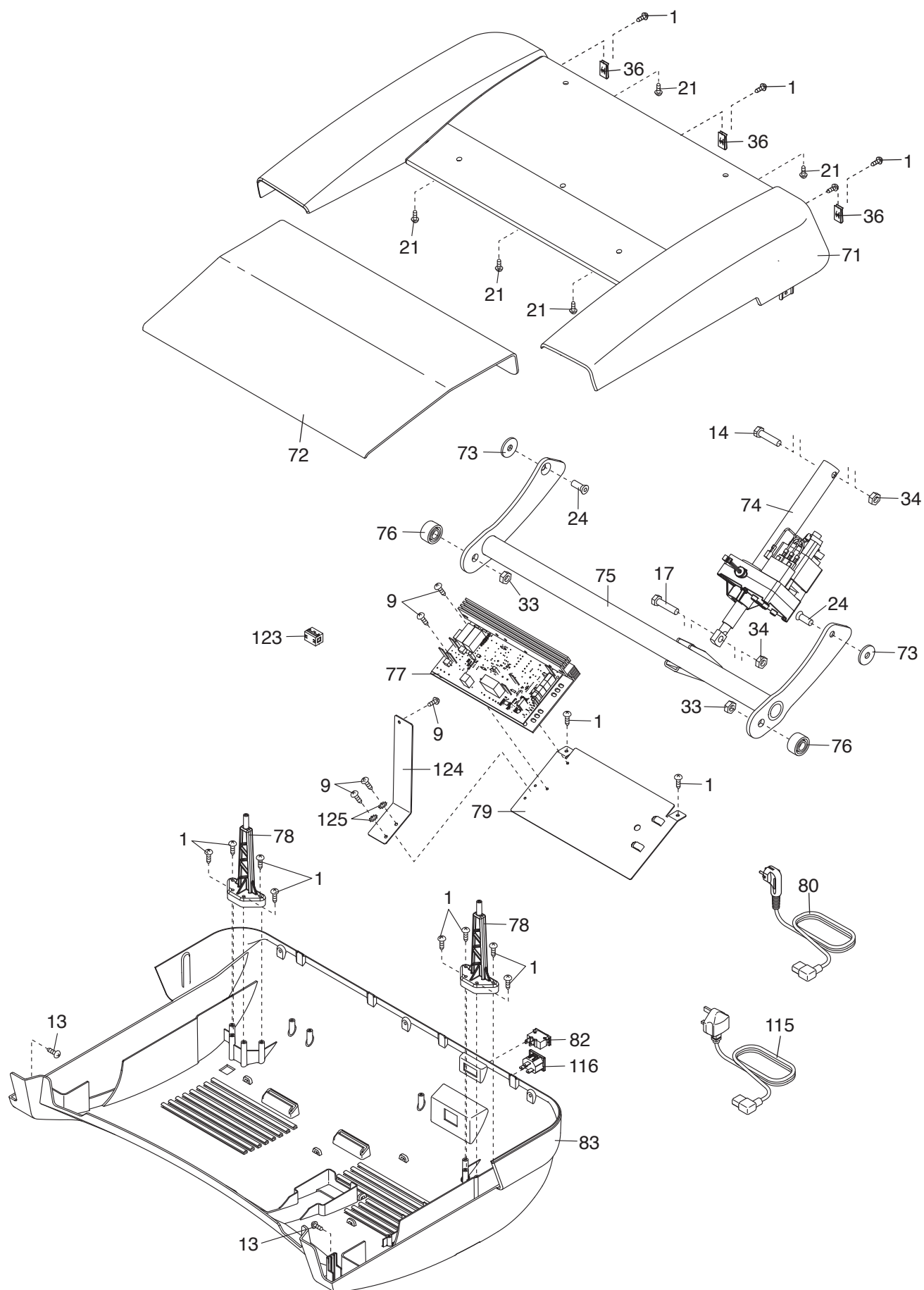
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
101	2	Hjul	115	1	Strömkabel (engelsk)
102	1	Bas för displayenhet	116	1	Uttag
103	1	Displayenhet	117	2	Motorbussning
104	1	Displayenhetens baksida	118	1	Filterhållare
105	1	Fläktenhet	119	1	Filter
106	2	Distansbricka för ledstång	120	1	Motorisolator
107	1	Displayenhetens ram	121	1	#8 x 3/4" -maskinskruv
108	1	Pulshandtagets översida	122	1	#8 x -mutter
109	1	Pulsjordkabel	123	1	Ferritbox
110	1	Pulshandtagets undersida	124	1	Jordningsfäste
111	2	1/2" bakre nivåjusterande fotmuttern	125	4	#8 -stjärnbricka
112	2	3/8" -planbricka	126	4	#8 x 1 1/4" -skruv
113	1	Kort insexnyckel	*	—	Bruksanvisning
114	1	#8 x 3/8" -skruv			

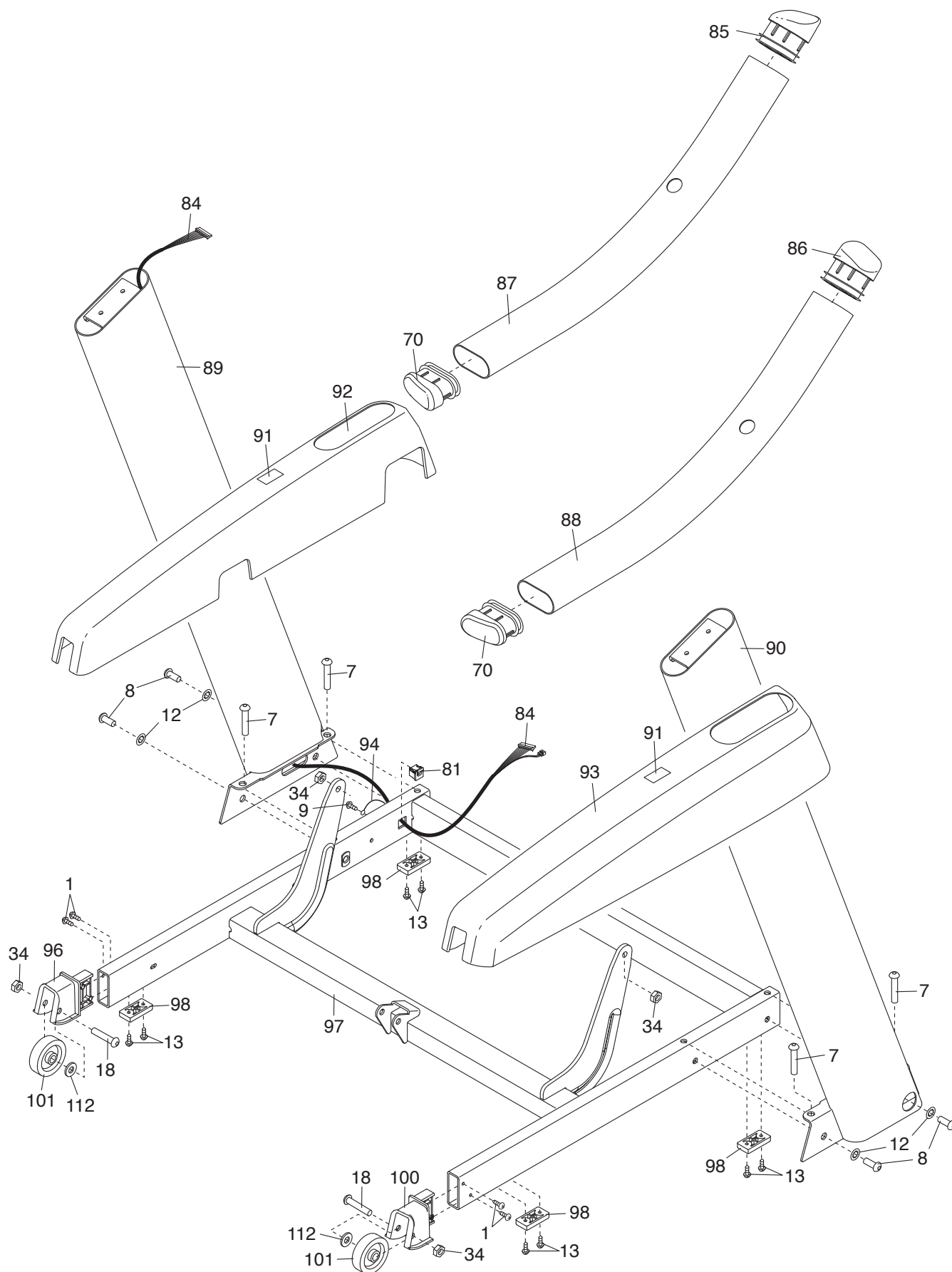
Observera! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens sista sida har information om hur man beställer reservdelar. *Dessa delar illustreras inte.

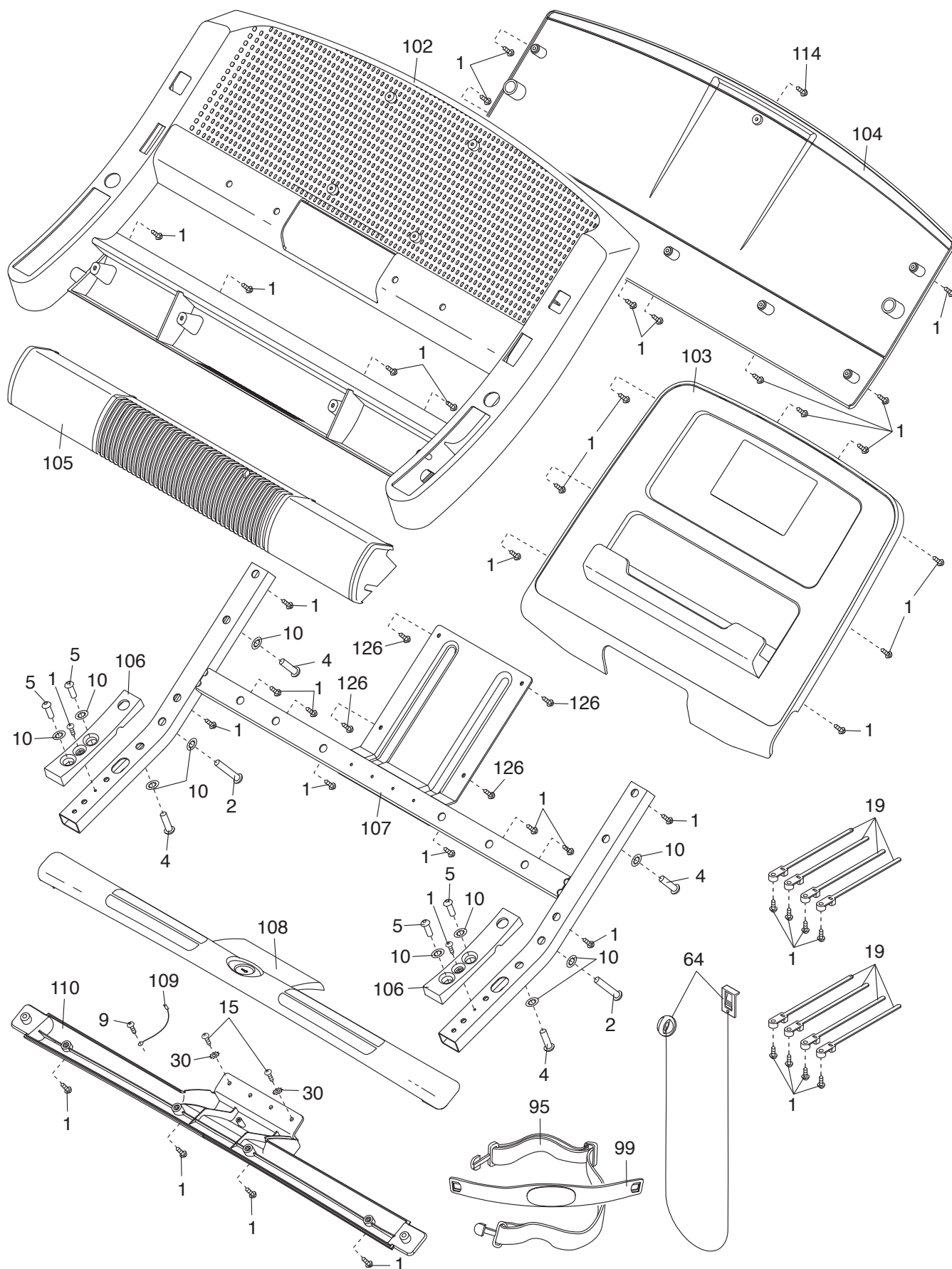


SPRÄNGSKISS B

Modellnr. NETL19711.2 R1114A







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.

