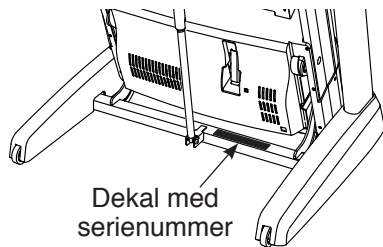


# **NordicTrack** **ELITE 1500**

Modellnr. NETL19714.2

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](http://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](http://www.iconeurope.com)

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

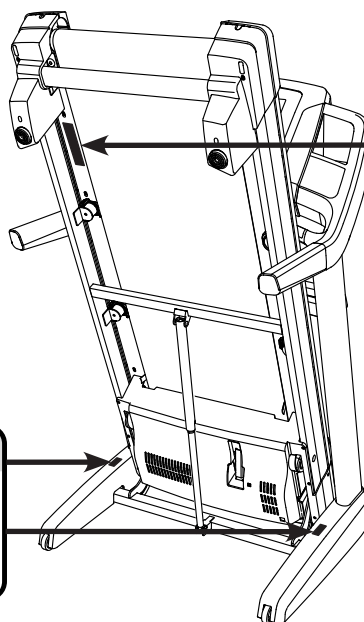
|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| PLACERING AV VARNINGSDEKALEN    | 2          |
| VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER   | 3          |
| INNAN DU BÖRJAR                 | 5          |
| IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR  | 6          |
| MONTERING                       | 7          |
| BRÖSTPULSSENSOR                 | 15         |
| HUR LÖPBANDET FUNGERAR          | 16         |
| HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS | 26         |
| UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING        | 27         |
| TRÄNINSRIKTLINJER               | 30         |
| ARTIKELLISTA                    | 34         |
| SPRÄNGSKISS                     | 36         |
| BESTÄLLA RESERVDELAR            | Sista sida |
| INFORMATION OM ÅTERVINNING      | Sista sida |

## PLACERING AV VARNINGSDEKALEN

Varningsdekalen som visas här medföljer denna produkt. Fäst varningsdekalen ovanpå den engelska varningen på angiven plats. Denna ritning visar var varningsdekalen sitter. **Om dekalen saknas eller är oläslig kan du ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis utbytesdekav.** Fäst dekalen på angiven plats. Observera! Storleken på dekalen som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.

### Varning

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



### VARNING

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

-  \*STÅ ENDAST PÅ SÖDSKENORNA NÄR LÖPBANDET STARTAS OCH STOPPAS.
- \*ÄNDRA HASTIGHETEN I SMÅ STEG.
- \*HÅLL I HANDTAGEN SÅ ATT DU INTE TRILLAR OCH ANVÄND ALLTID SÄKERHETSKÄLMAN NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.
- \*AVSLUTA TRÄNINGSPASSET OM DU KÄNNER DIG SVAG, YR ELLER HAR SVÄRT ATT ANDAS.
- \*FÖRVARINGSLÅSET SKA SITT FÄST 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. Löpbandet är inte avsett för användning av personer med minskad fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida inte de övervakas eller har fått anvisningar gällande användning av löpbandet av någon som är ansvarig för deras säkerhet.
4. Använd löpbandet endast som beskrivet i den här bruksanvisningen.
5. 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 plan 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 13 år och husdjur borta från löpbandet.
9. Löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 160 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 16) 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 mm<sup>2</sup>-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 27 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
16. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du börjar använda löpbandet (se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 18). Sätt alltid fast klämman när du motionerar på löpbandet.
17. Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stannar bältet. Håll alltid i räcken när du motionerar på löpbandet.
18. När en person går på löpbandet kommer löpbandets ljudnivå att öka.
19. Håll undan fingrar, hår och kläder från bältet när det är i rörelse.

20. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar.
21. Pulsmätaren är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
22. Lämna aldrig löpbandet utan tillsyn när det är igång. Ta alltid ut nyckeln, sätt strömbrytaren i off-läget (av) (se ritningen på sidan 5 för att finna strömbrytarens placering) och dra ur strömkabeln då löpbandet inte används.
23. Försök inte flytta löpbandet förrän det är korrekt monterat. (Se MONTERING på sidan 7 och HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sidan 26). Du måste kunna lyfta 20 kg för att flytta löpbandet.
24. När du fäller ihop eller flyttar löpbandet ska du se till att förvaringslåset håller fast ramen ordentligt i förvaringspositionen.
25. Ändra inte löpbandets lutning genom att placera föremål under löpbandet.
26. För aldrig in objekt i öppningar på löpbandet.
27. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används.
28. **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.
29. För mycket träning kan resultera i allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig yr, om du har svårt att andas eller om du upplever smärta medan du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och varva ner.

## SPARA DESSA INSTRUKTIONER

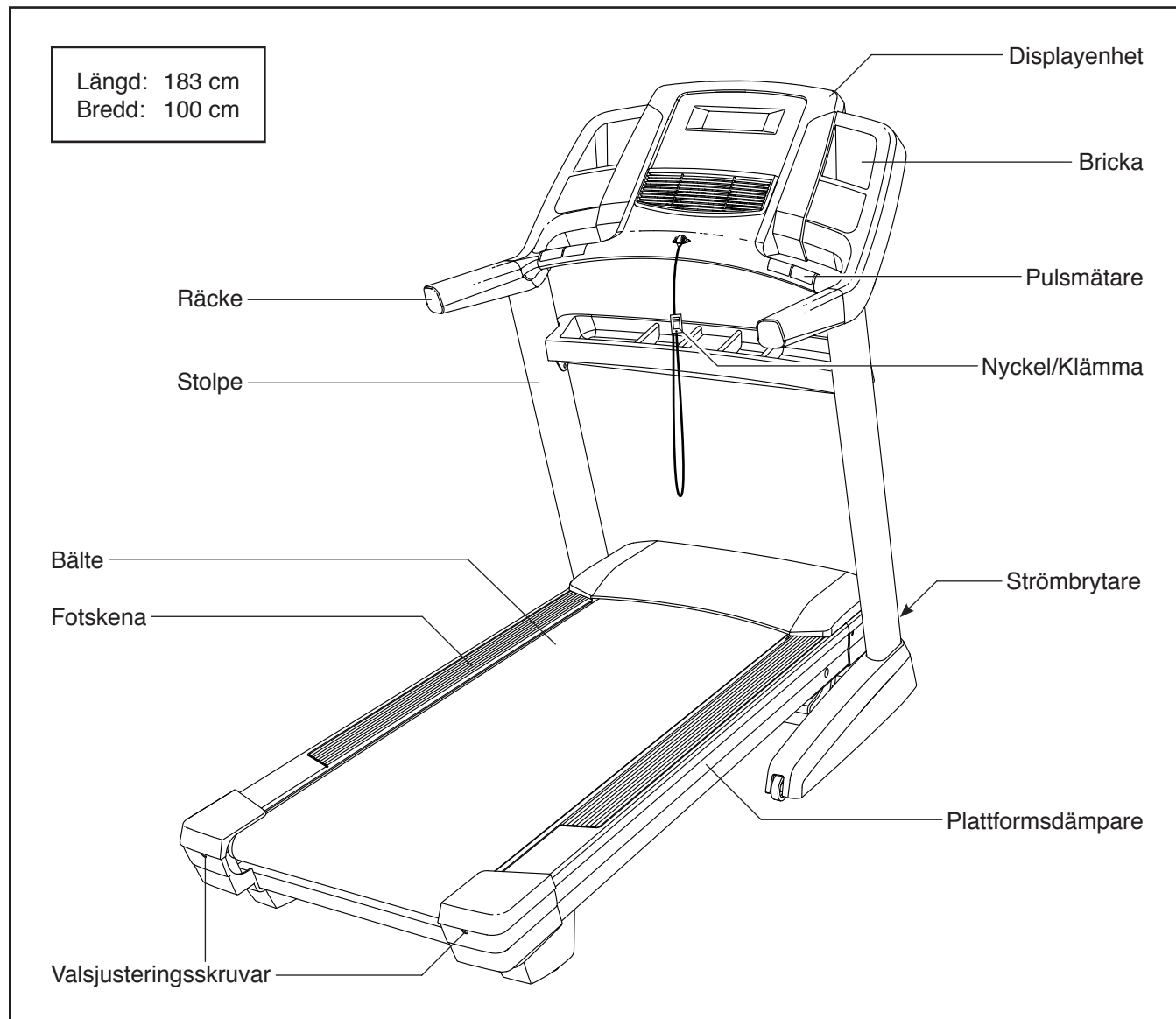
# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det revolutionerande löpbandet NORDICTRACK® ELITE 1500. ELITE 1500 har en rad imponerande funktioner som är utformade att göra ditt träningspass mer effektivt och roligt. 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.**

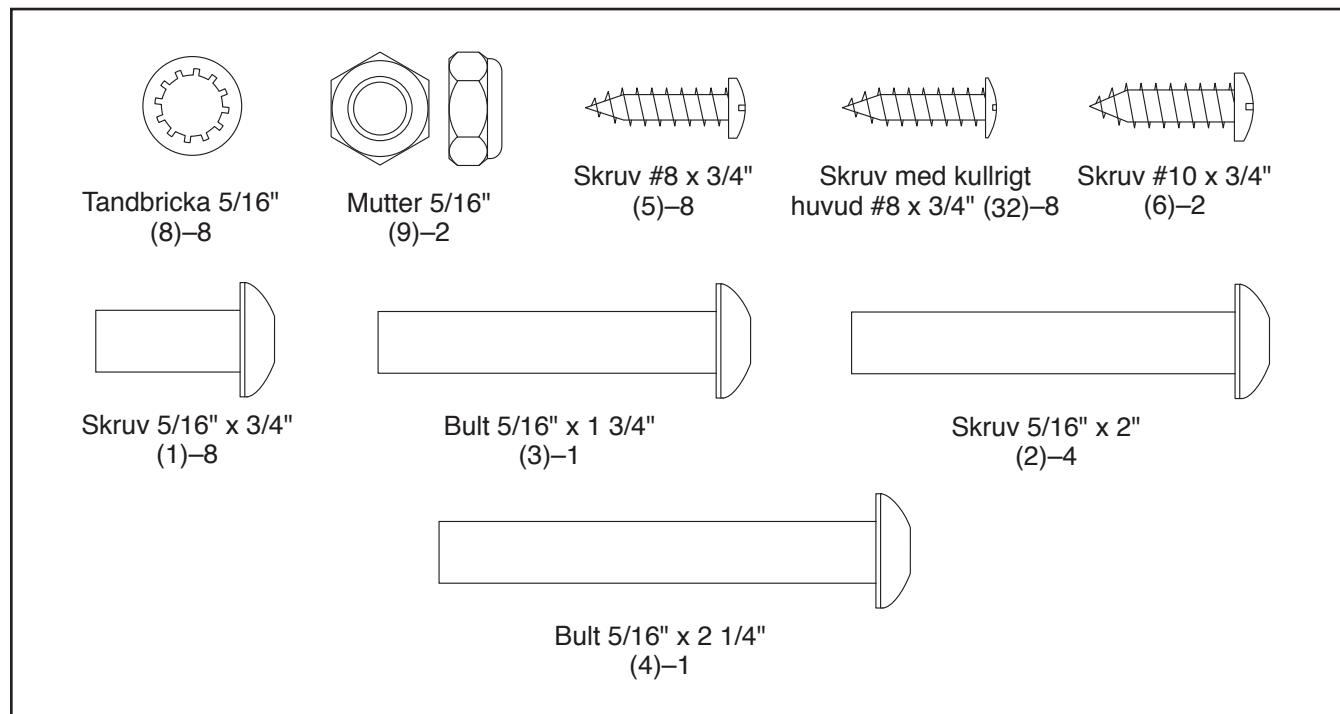
Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktmodellen och serienumret på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt oss. Modellnumret och den plats där dekalen för serienumret sitter står angivet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



# MONTERING

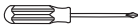
- Monteringen kräver två personer.
- Placera alla delar på en tom yta och ta bort allt förpackningsmaterial. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är avslutade.
- Efter transport kan det eventuellt finnas ett oljigt ämne på löpbandets utsida. Detta är normalt. Om det finns ett oljigt ämne på löpbandet ska du torka bort det 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.

- Montering kräver följande verktyg:

den medföljande insexnyckeln 

en skiftnyckel 

en philipsskruvmejsel 

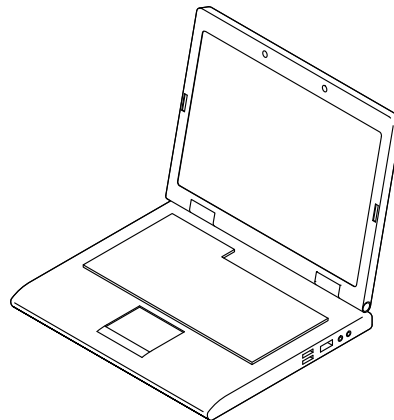
Undvik att använda eldrivna verktyg eftersom dessa kan skada delar.

## 1. Gå till [www.iconsupport.eu](http://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.

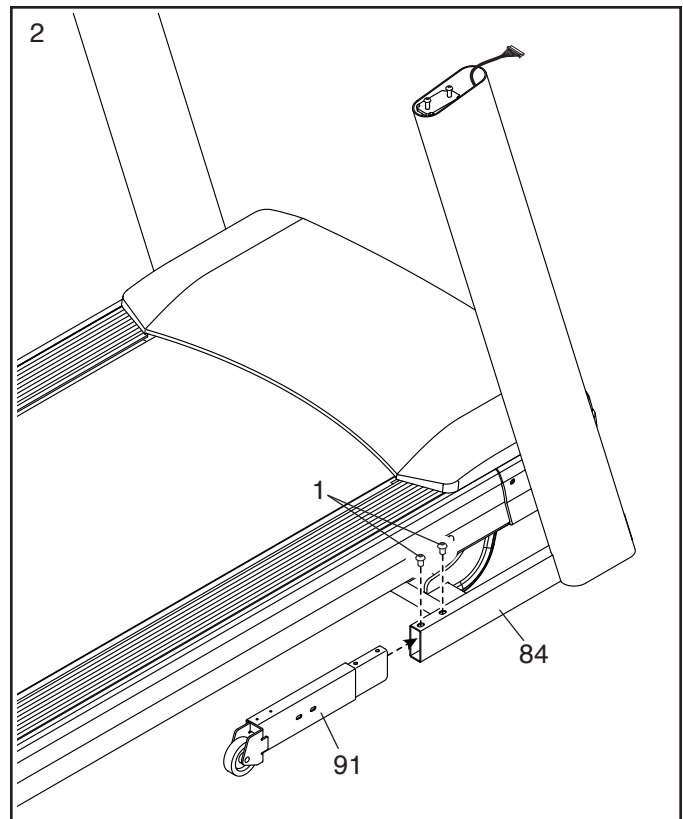
1



2. Se till att strömkabeln är urdragen.

Hitta det högra förlängningsbenet (91). Fäst det högra förlängningsbenet på den högra stolpen (84) med två skruvar 5/16" x 3/4" (1). **Skruva in båda skruvarna en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**

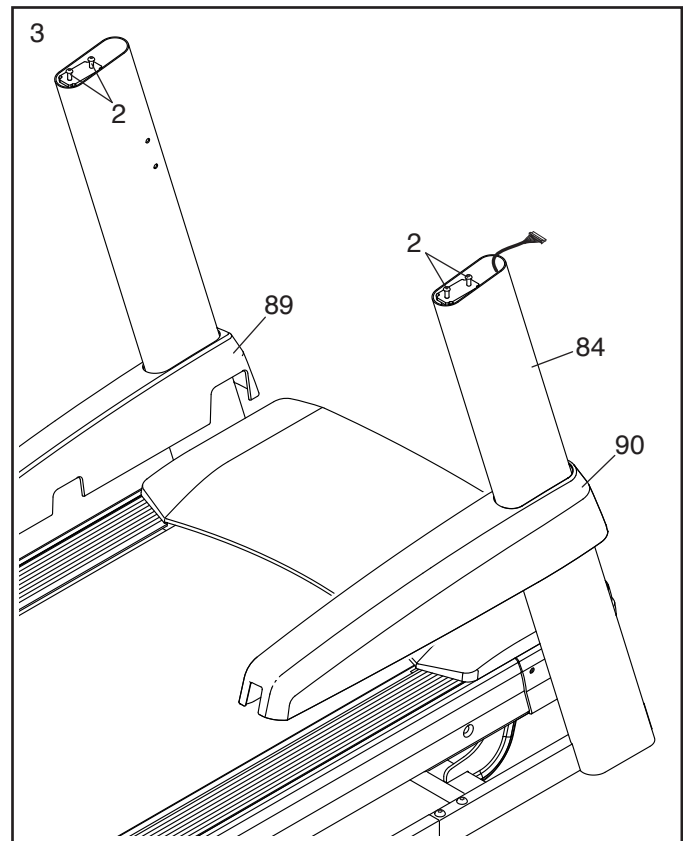
**Fäst det vänstra förlängningsbenet (visas inte) på den vänstra stolpen (84) på samma sätt.**



3. Hitta de vänstra och högra stolphöljerna (89, 90).

För kåpan för den högra stolpen (90) på den högra stolpen (84) och för på det vänstra stolphöljet (89) på den vänstra stolpen. Tryck sedan ned stolphöljerna tills de snäpper samman.

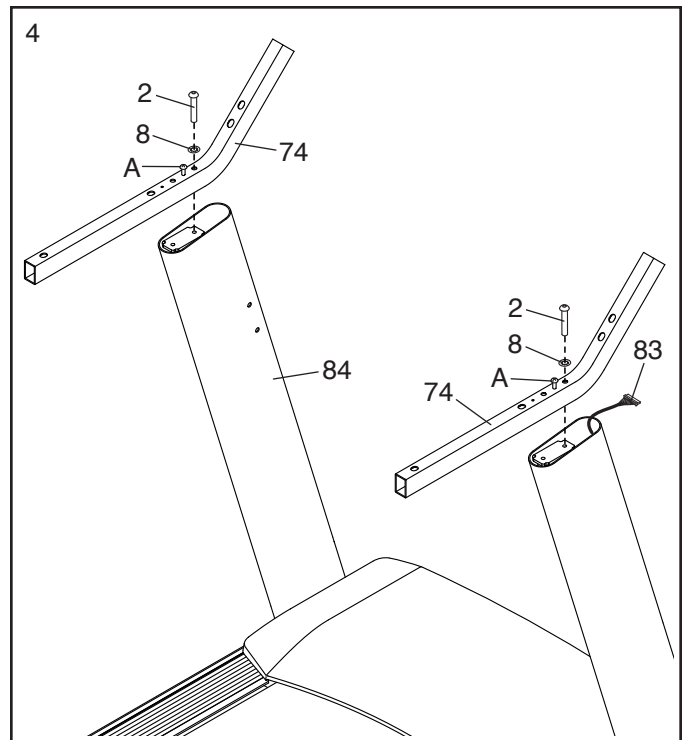
**Ta av och spara de fyra angivna skruvarna 5/16" x 2" (2).**





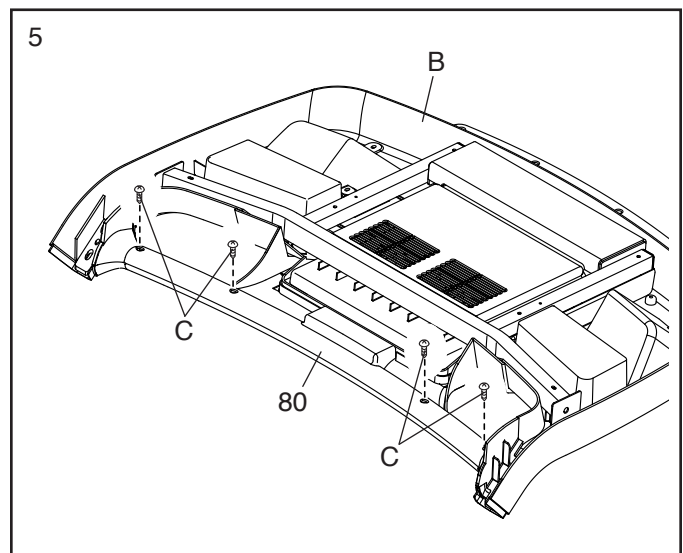
4. Sätt fast de två räcken (74) på stolparna (84) med två av skruvarna 5/16" x 2" (2) som du tog av i steg 3 och två tandbrickor 5/16" (8). **Dra inte åt skruvarna helt än. Var noga med att inte klämma stolpkabeln (83) på höger sida.**

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



5. Sätt ned displayenheten (B) med framsidan nedåt på en mjuk yta så att den inte repas.

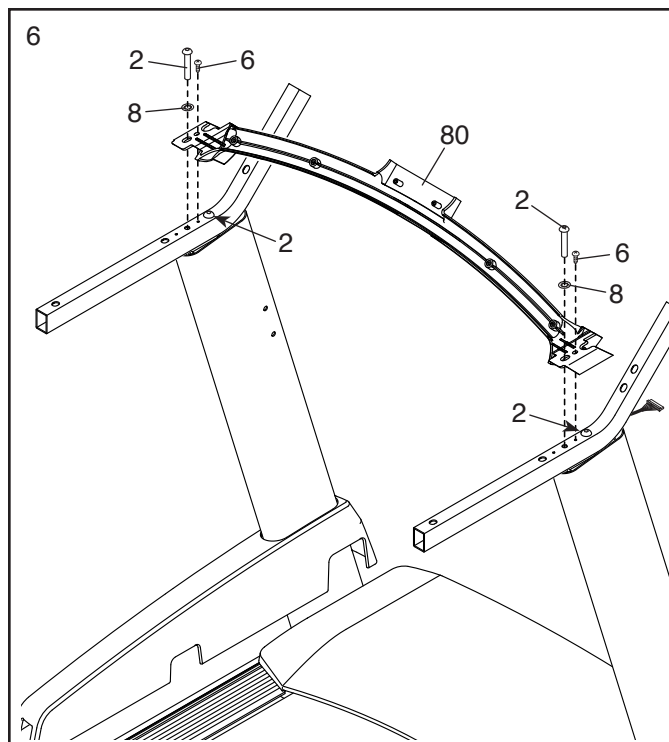
Ta av och kasta de fyra angivna skruvarna (C).  
Ta sedan av pulstvärstången (80).



6. **VIKTIGT: Undvik skador på pulstvärstången (80) genom att inte använda eldrivna verktyg och inte dra åt skruvarna #10 x 3/4" (6) eller 5/16" x 2" (2) för hårt.**

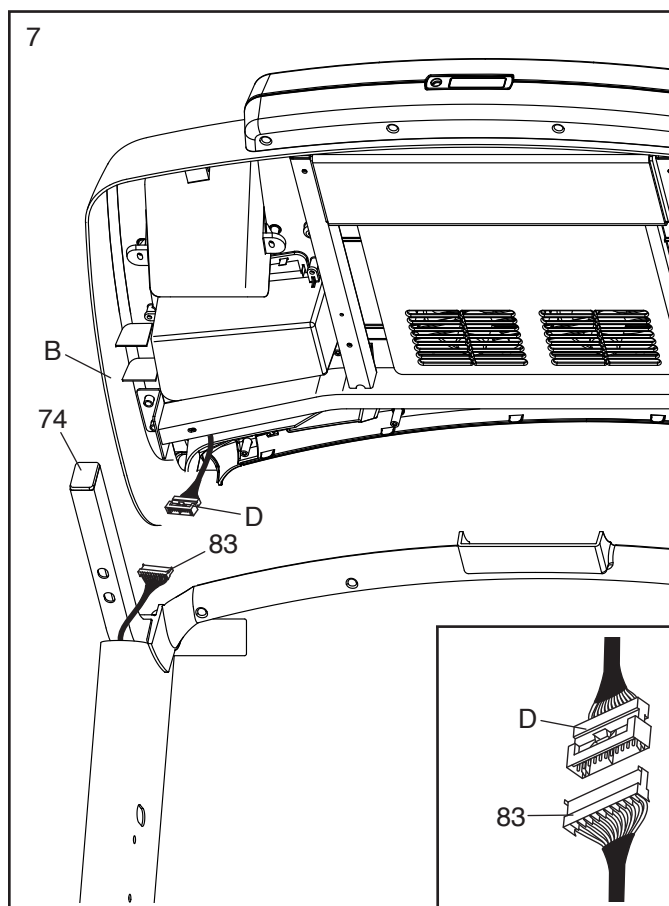
Rikta in pulstvärstången (80) som visat. Fäst pulstvärstången med de två skruvarna 5/16" x 2" (2) som du tog av i steg 3, två tandbrickor 5/16" (8) och två skruvar #10 x 3/4" (6). **Skruva in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**

**Dra sedan åt de två övriga skruvarna 5/16" x 2" (2).**



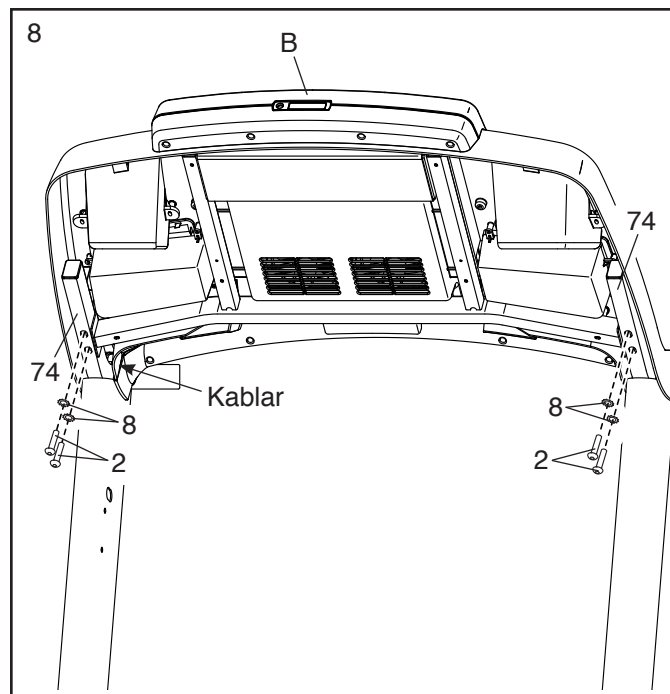
7. Håll, med hjälp av en medhjälpare, displayenheten (B) nära räckena (74).

**Se den infällda ritningen.** Anslut stolpkabeln (83) till displayenhetskabeln (D). **Kontakterna ska passa ihop och snäppa samman.** Om de inte gör det ska du vända på en av kontakterna och försöka igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN DISPLAY-ENHETEN SKADAS NÄR DU SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN.** Ta därefter bort alla kabelband från stolpkabeln.



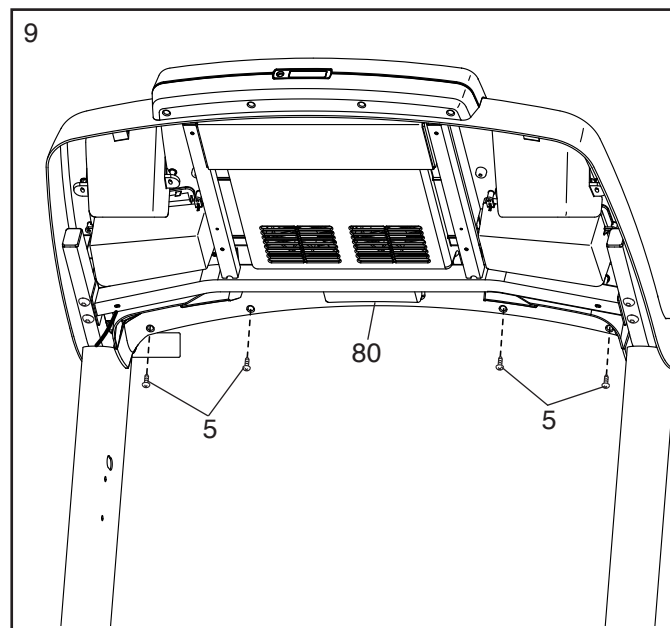
8. Fäst displayenheten (B) på räckena (74) med fyra skruvar  $5/16" \times 2"$  (2) och fyra tandbrickor  $5/16"$  (8). **Skruv in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt. Se till att kablarna inte kläms.**

För upp kablarna i displayenheten (B).



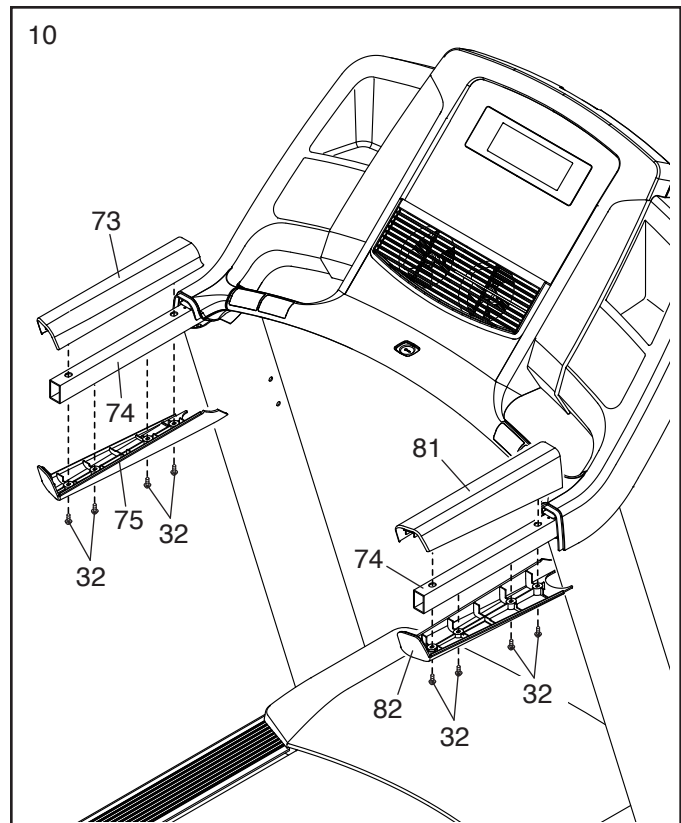
9. Hitta skruvarna  $\#8 \times 3/4"$  (5). **VIKTIGT: Blanda inte ihop de vanliga skruvarna  $\#8 \times 3/4"$  med skruvarna med kullrigt huvud  $\#8 \times 3/4"$  (32). Skruvarna med kullrigt huvud  $\#8 \times 3/4"$  har större, plattare huvud.**

Skruv in fyra skruvar  $\#8 \times 3/4"$  (5) i pulstvärstången (80) en aning och dra sedan åt dem. **Se till att skruvarna inte dras åt för hårt.**

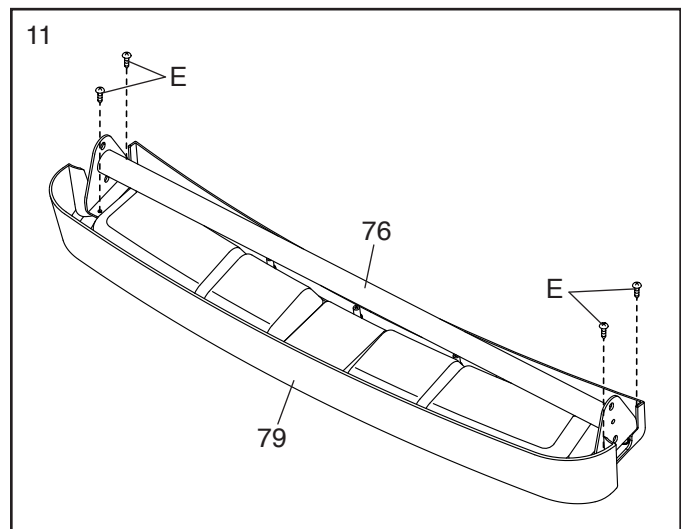


10. Sätt det högra räckets övre hölje (81) på det högra räcket (74). Fäst det högra räckets undre hölje (82) på räcket och det övre räckets hölje med fyra skruvar med kullrigt huvud #8 x 3/4" (32). **VIKTIGT: Blanda inte ihop skruvarna med kullrigt huvud #8 x 3/4" med de vanliga skruvarna #8 x 3/4" (5). Skruvarna med kullrigt huvud #8 x 3/4" har större, plattare huvud. Skruva in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**

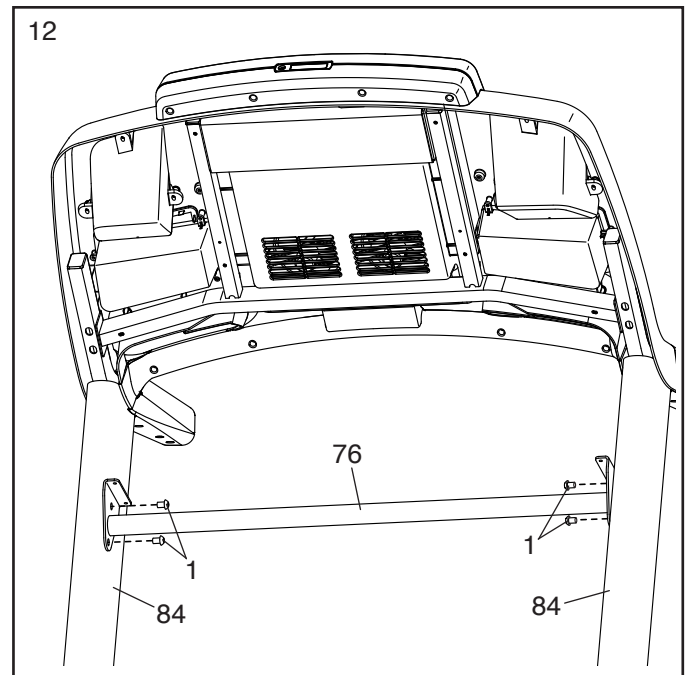
Fäst det vänstra räckets övre och undre höljen (73, 75) på det vänstra räcket (74) som beskrivet ovan.



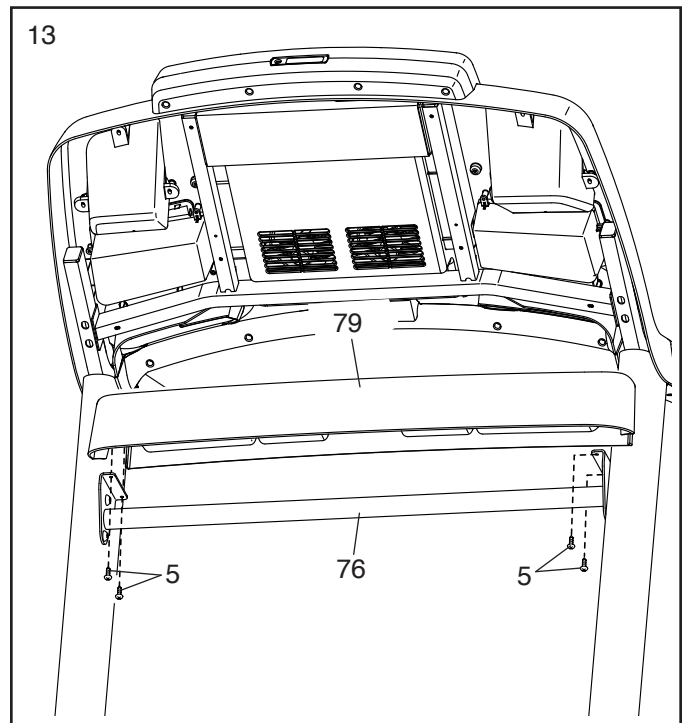
11. Ta av och kasta de fyra angivna skruvarna (E).  
Ta bort brickan (79) från stolpens tvärstång (76).



12. För försiktigt in stolpens tvärstång (76) mellan stolparna (84). Fäst stolpens tvärstång med fyra skruvar  $5/16'' \times 3/4''$  (1). **Skruva in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**



13. Fäst brickan (79) på stolpens tvärstång (76) med fyra skruvar  $\#8 \times 3/4''$  (5). **Skruva in samtliga fyra skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.**



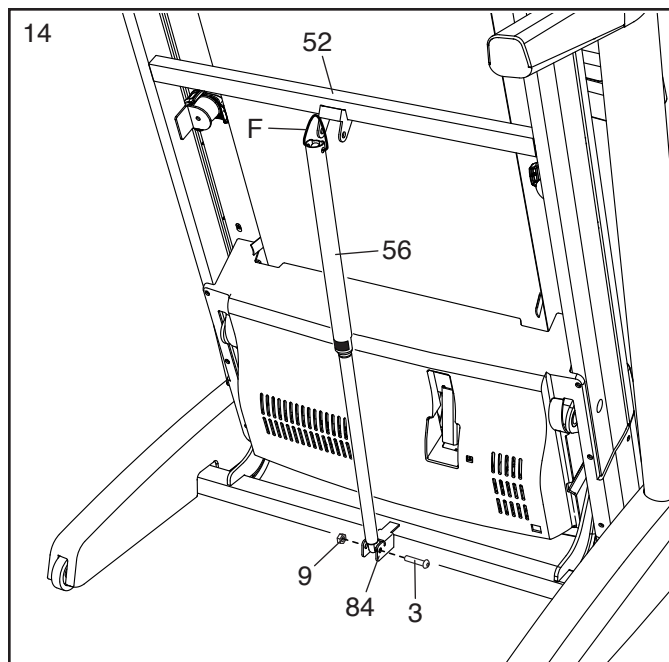
14. Hög ramen (52) till den position som visas. **Låt en medhjälpare hålla ramen tills steg 15 är avslutat.**

Ta bort muttern 5/16" (9) och bulten 5/16" x 1 3/4" (3) från stolparnas fäste (84).

Orientera därefter förvaringslåset (56) som visat.

Fäst förvaringslåsets (56) lägre del på stolpens (84) fäste med en bult 5/16" x 1 3/4" (3) och en mutter 5/16" (9).

Lyft sedan upp förvaringslåset (56) till en vertikal position och ta bort bandet (F).

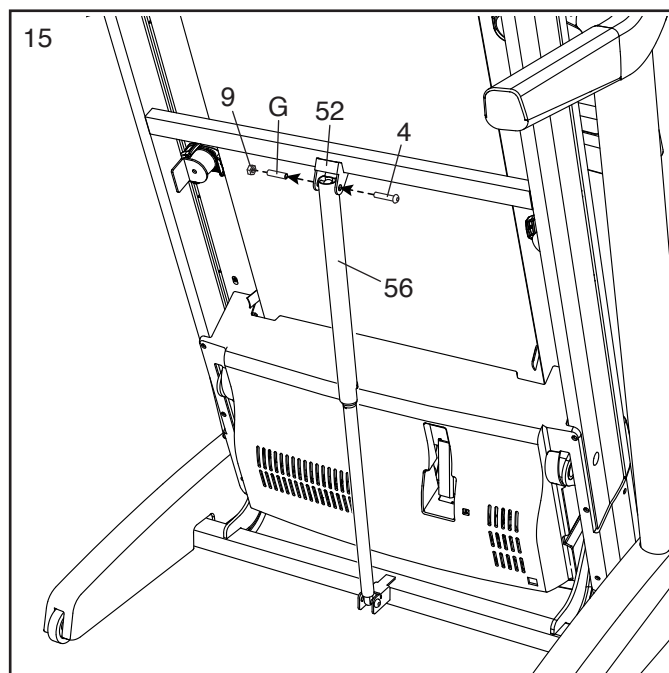


15. Ta bort muttern 5/16" (9) och bulten 5/16" x 2 1/4" (4) från ramens fäste (52).

Rikta in förvaringslåsets (56) övre del mot ramens fäste (52) och för in bulten 5/16" x 2 1/4" (4) genom fästet och förvaringslåset. **Detta kommer att trycka ut en distansbricka (G) ur förvaringslåset. Kasta bort distansbrickan.**

Dra sedan åt en mutter 5/16" (9) på bulten 5/16" x 2 1/4" (4). **Dra inte åt muttern för hårt. Förvaringslåset (56) måste kunna svänga.**

Sänk sedan ramen (52) (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 26).

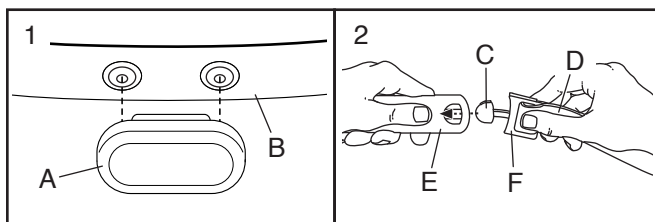


16. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Om det sitter plast på löpbandets dekaler ska detta tas av. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Undvik skada på displayenheten genom att ställa löpbandet på en plats där det inte utsätts för direkt solljus. Förvara de medföljande insexnycklarna på en säker plats. En av insexnycklarna används till att justera bältet (se sidorna 28 och 29). Obs! Extra hårdvara medföljer eventuellt.

# BRÖSTPULSSENSOR

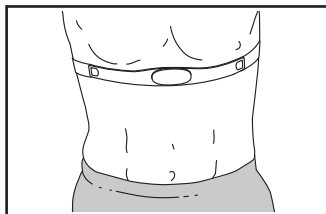
## HUR MAN SÄTTER FAST PULSSENSORN

Om pulssensorn ser ut som den som visas i ritning 1, pressa fast sändaren (A) på knäppena på bröstremmen (B). Om pulssensorn ser ut som den som visas i ritning 2, för in fliken (C) på änden av bröstremmen (D) i en av sändarens ändar (E). Tryck därefter in sändaren under spännet (F) på bröstremmen. Fliken bör vara i jämnhöjd med sändaren.

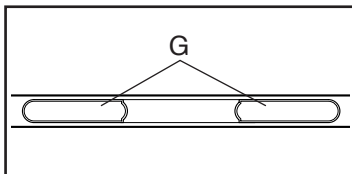


Sätt därefter pulssensorn runt din bröstkorg på stället som visas i ritningen. Pulssensorn måste sitta under din kläder, hårt åtsittande mot din hud. Se till att logotypen ligger utåt.

Fäst därefter bröstremmens andra ände på sensorn. Justera bröstremmens längd vid behov.



Därefter, dra sändaren och bröstremmen en bit från din kropp för att lokalisera de två elektrodområdena (G). Fukta elektrodområdena med saliv eller kontaktlinslösning. Sätt sedan tillbaka sändaren och bröstremmen i rätt position mot ditt bröst.



## UNDERHÅLL

- Torka av sensorn ordentligt med en mjuk trasa efter varje användning. Fukt kan hålla pulssensorn aktivrad och förkorta batteriets livslängd.

- 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.
- Sträck eller dra inte för mycket i pulssensorn när du använder eller lagrar den.
- Rengör sensorn med en fuktig trasa och lite mild tvål. Tvätta sedan sensorn med en fuktig trasa och torka av den ordentligt med en mjuk handduk. Rengör aldrig sensorn med alkohol, slipmedel eller kemikalier. Handtvätta och lufttorka bröstremmen.

## FELSÖKNING

- Om pulssensorn inte fungerar efter att den placerats så som 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 du befinna dig en armlängds avstånd ifrån displayenheten.
- Om det sitter ett batterihölje på sensorns baksida ska batteriet bytas ut mot ett nytt batteri av samma slag.
- Pulssensorn är utformad för att fungera på individer med normal hjärtrytm. Problem med pulsavläsningarna kan orsakas av sjukdomstillstånd såsom ventrikilära extraslag, takykardi och arytmi.
- Pulssensorn kan påverkas av magnetiska störningar från strömledningar eller andra källor. Om du misstänker att magnetiska störningar orsakar problem ska du försöka att hitta en annan plats för träningsredskapet.

# HUR LÖPBANDET FUNGERAR

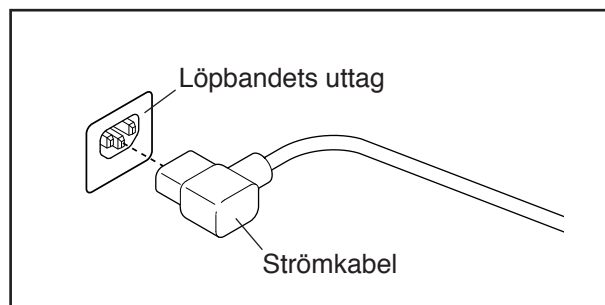
## HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

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

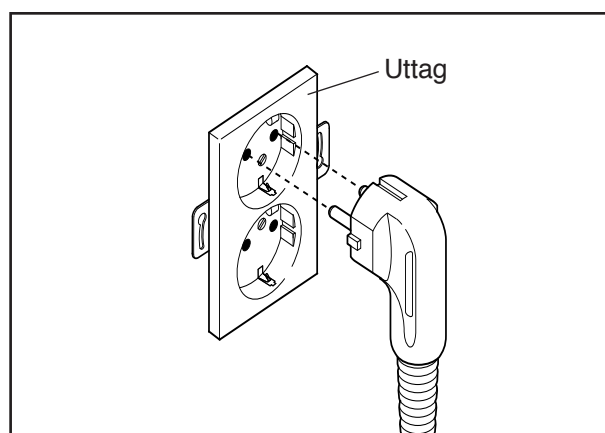
**⚠ FARA:** Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska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

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

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

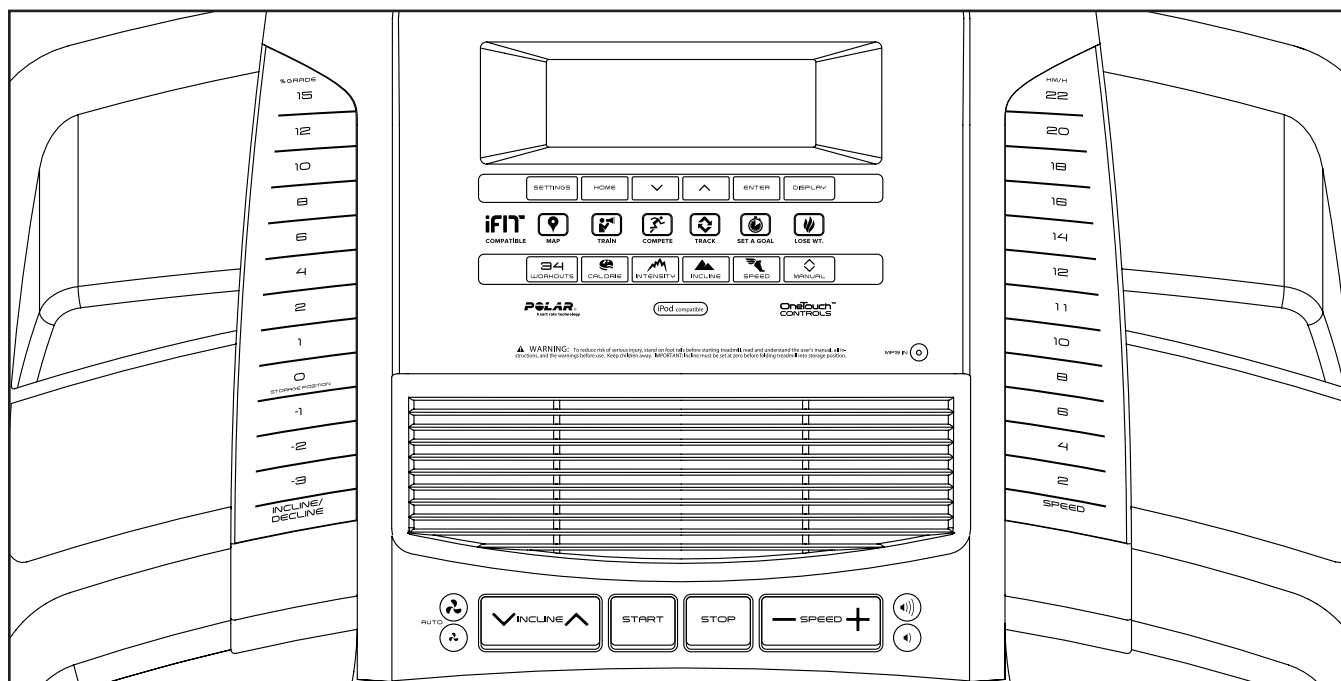


2. Koppla in strömkabeln i ett lämpligt uttag som är ordentligt installerat och jordat i enlighet med alla lokala bestämmelser.





## DISPLAYENHETSDIAGRAM



### PLACERING AV VARNINGSDEKALER

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

### DISPLAYENHETENS FUNKTIONER

Löpbandets displayenhet har en imponerande uppsättning av funktioner som är utformade att göra dina träningspass mer effektiva och roliga. I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på löpbandet med ett enkelt knapptryck. Displayenheten ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med handtagets 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 ned 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](http://www.iFit.com) eller genom att ringa på telefonnumret på omslaget till denna bruksanvisning.**

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

**Hur man sätter igång strömmen**, se sidan 18. **Hur det manuella läget fungerar**, se sidan 18. **Hur ett förprogrammerat träningsprogram fungerar**, se sidan 20. **Hur ett set-a-goal-program (ställ-in-ett-mål) fungerar**, se sidan 21. **Hur ett pulse-program (puls) fungerar**, se sidan 22. **Hur ett iFit-program fungerar**, se sidan 23. **Hur ljudsystemet fungerar**, se sidan 24. **Hur inställningsläget fungerar**, se sidan 24.

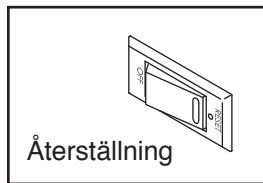
Obs! Displayenheten kan visa hastighet och avstånd antingen i miles eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 24. För att göra det enkelt hänvisar alla anvisningar i detta avsnitt till kilometer.

**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 29).

## HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN

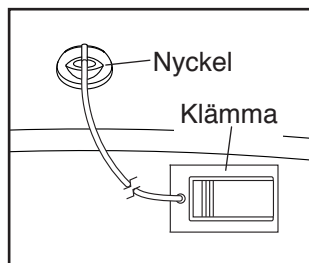
**VIKTIGT:** Om löpbandet utsatts för kalla temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen sätts igång. Om du inte gör det kan displayen och andra elektriska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sidan 16). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Tryck strömbrytaren till reset-läget (återställning).



**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 reset-läget (återställning) är demonstrationsläget igång. Stäng av demonstrationsläget genom att trycka in Stop-knappen (stopp) i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 24 för att finna anvisningar 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. För därefter in nyckeln i displayenheten. 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 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. För in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN till vänster.

### 2. Välj det manuelle läget.

Om det manuelle läget inte har valts ska du trycka på Manual (manuell)-knappen på displayenheten.

### 3. Starta bältet.

Starta bältet genom att trycka på Start-knappen, Speed-knappen (hastighetsökning) eller en av de numrerade Speed (hastighet)-knapparna 2 till 22.

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

Om du trycker på en av de numrerade Speed-knapparna (hastighet) kommer bältet att gradvis ändra hastigheten tills det når den valda hastighetsinställningen.

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

### 4. Ändra lutningen på löpbandet som du vill.

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

## 5. Följ din utveckling på displayerna.

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 sänkningsknapparna bredvid Enter-knappen (retur) tills önskad flik visas.

Incline-fliken (lutning) visar en profil för träningsprogrammets lutningsinställning. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut. Speed-fliken (hastighet) visar en profil för träningsprogrammets hastighetsinställning.

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

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

Medan du tränar visar träningsprogrammets intensitetsindikator träningens ungefärliga intensitet.



Tryck på Home-knappen (hem) för att återgå till startmenyn (se INSTÄLLNINGSLÄGET på sidan 24 för att ställa in startmenyn). Vid behov, tryck på Home-knappen (hem) igen.

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

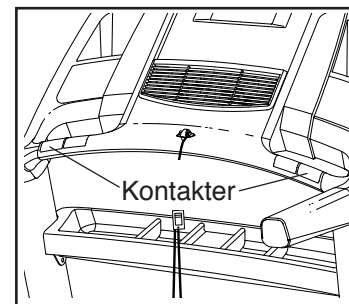


Återställ displayen genom att trycka på Stop-knappen (stopp), ta ut nyckeln och föra in den igen.

## 6. Mät din puls om du vill.

**Obs! Om du använder handpulsmatären och bröstpulsmatären samtidigt kommer displayen inte att visa din puls korrekt.** Information om pulsmätaren för bröstet finns på sidan 15.

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

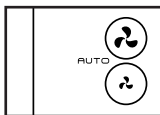


När du mäter pulsen ska du **stå på fotskenorna** och hålla i pulshandtaget med handflatorna på metallkontaktarna. **Undvik att flytta händerna.** När din puls detekteras visas en hjärtsymbol i kaloridisplayen som blinkar varje gång ditt hjärta slår. Ett eller två streck visas varefter din puls rapporteras. **För att avläsningen ska bli så noggrann som möjligt måste du hålla i metallkontaktarna i cirka 15 sekunder.**

## 7. Sätt på fläkten om du vill.

Fläkten har flera hastighetsinställningar och ett automatiskt läge. När det automatiska läget är valt ökar och minskar fläktens hastighet när bältets hastighet ökar och minskar.

Tryck på den lilla fläktnappen upprepade gånger för att välja en fläkthastighet eller för att stänga av fläkten. Tryck på den stora fläktnappen för att välja en fläkthastighet eller det automatiska läget.



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

När du tränat klart på löpbandet ställer du dig på fotskenorna, trycker på Stop-knappen (stopp) och **justerar 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.

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

## HUR ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

### 1. För in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 18.

### 2. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

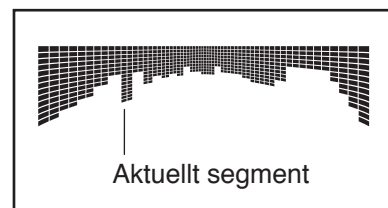
Välj ett förprogrammerat träningsprogram genom att trycka på Calorie-knappen (kalori), Incline-knappen (lutning), Intensity-knappen (intensitet) eller Speed-knappen (hastighet) upprepade gånger tills det önskade träningsprogrammet visas på displayen.

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

### 3. Starta träningsprogrammet.

Starta träningsprogrammet genom att trycka på Start-knappen eller Speed-knappen (hastighetsökning). 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 träningsprogram är indelat i segment. Varje segment har en programmerad hastighetsinställning och en lutningsinställning. Obs! Samma hastighets- och/eller lutningsinställning kan vara programmerad för efterföljande segment.



Under träningspasset kommer Speed- och Incline-flikarna (hastighet, lutning) 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.

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

Om hastighets- eller lutningsinställningen är för hög eller för låg under träningspasset kan du manuellt ändra inställningen genom att trycka på Speed- eller Incline-knapparna (hastighet, lutning). **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-knappen (stopp). Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på Start-knappen (start) eller hastighetsökningsknappen. Bältet börjar röra sig i 2 km/h. När nästa segment börjar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna.

#### **4. Följ din utveckling på displayerna.**

Se steg 5 på sidan 19. Displayen kommer att visa den återstående tiden istället för den förflutna tiden.

#### **5. Mät din puls om du vill.**

Se steg 6 på sidan 19.

#### **6. Sätt på fläkten om du vill.**

Se steg 7 på sidan 20.

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

Se steg 8 på sidan 20.

## **HUR ETT SET-A-GOAL-PROGRAM (STÄLL IN ETT MÅL) FUNGERAR**

### **1. För in nyckeln i displayenheten.**

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 18.

### **2. Välj ett set-a-goal-program.**

Välj ett set-a-goal-program genom att trycka på Set A Goal-knappen.

Tryck på Set A Goal-knappen upprepade gånger för att välja ett kalori-, tids- eller avståndsmål. Tryck sedan på öknings- och sänkningsknapparna bredvid Enter-knappen (retur) för att välja ett mål. Tryck på Speed-knappen (hastighet) och Incline-knappen (lutning) för att välja hastighet och lutning för träningsprogrammet. Skärmen visar programmets varaktighet och avstånd samt det uppskattade antalet kalorier du kommer att förbränna under programmet.

### **3. Starta träningsprogrammet.**

Tryck sedan på Start-knappen (start) 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 i det manuella läget (se sidan 18). Träningsprogrammet fortsätter tills du når det mål du satt. Bältet saktar sedan ner och stannar till slut.

**Obs! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer, t.ex. din vikt.**

### **4. Följ din utveckling på displayerna.**

Se steg 5 på sidan 19.

**5. Mät din puls om du vill.**

Se steg 6 på sidan 19.

**6. Sätt på fläkten om du vill.**

Se steg 7 på sidan 20.

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

Se steg 8 på sidan 20.

**HUR ETT PULSPROGRAM FUNGERAR**

Pulsprogram styr automatiskt löpbandets hastighet och lutning för att hålla din puls så nära målnivån som möjligt när du tränar. Obs! Du måste använda en bröstpulsmätare för att köra ett pulsprogram.

**1. Sätt på dig en bröstpulsmätare.**

Information om bröstpulsmätaren finns på sidan 15.

**2. För in nyckeln i displayenheten.**

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 18.

**3. Välj ett pulsprogram.**

Välj ett pulsprogram genom att trycka på Set a goal-knappen (ställ in ett mål) på displayenheten.

Välj ett pulsviktnedskningsprogram eller ett pulsprestationsprogram genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna intill Enter-knappen (retur) och sedan trycka på Enter-knappen.

**4. Ange en tid för träningspasset.**

Välj programmets varaktighet med öknings- och sänkningsknapparna intill Enter-knappen och tryck sedan på Enter-knappen.

**5. Ange din maximala puls.**

Ange din maximala puls genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna intill Enter-knappen. Obs! Fastställ din maximala puls genom att tala med en läkare eller en av läkare rekommenderad källa.

**6. Starta träningsprogrammet.**

Tryck sedan på Start-knappen 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.

**7. Ange uppvärmningshastighet.**

Träningsprogrammet börjar med en två minuter lång uppvärmningsperiod. Standardhastigheten för uppvärmning är 3 km/h. Du kan välja en annan uppvärmningshastighet genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna eller de numrerade Speed-knapparna (hastighet). Obs! Träningsprogrammets hastighet ökar relativt till uppvärmningshastigheten som du har valt.

**8. Följ din utveckling på displayerna.**

Se steg 5 på sidan 19.

**9. Sätt på fläkten om du vill.**

Se steg 7 på sidan 20.

**10. Ställ in en nedvarvningshastighet.**

Träningsprogrammet avslutas med en två minuter lång nedvarvningsperiod. Standardhastigheten för nedvarvning är 3 km/h. Du kan välja en annan hastighet för nedvarvningsperioden genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna eller de numrerade Speed-knapparna.

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

Se steg 8 på sidan 20.



## HUR ETT IFIT-PROGRAM FUNGERAR

Obs! För att kunna köra ett iFit-program måste du ha en iFit-modul (tillval). **Du kan köpa en iFit-modul på [www.iFit.com](http://www.iFit.com) eller genom att ringa på telefonnumret 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 aktiverad (inget stöd för gömda nätverk). Du måste även ha ett iFit.com-medlemskap.

### 1. För in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 18.

### 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 (retur) för att välja en användare.

### 4. Välj ett iFit-program.

Välj ett iFit-program genom att trycka på en av iFit-knapparna. Innan du laddar ned vissa träningsprogram måste du lägga till dem i ditt schema på [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Tryck på iFit-knappen för att ladda ned nästa träningsprogram i ditt schema. Tryck på Map (kart) -knappen, Train (tränings) -knappen eller Lose Wt. (viktnedsknigs) -knappen för att ladda ned nästa träningsprogram av den typen i ditt schema. Tryck på Compete (tävlings) -knappen för att tävla i ett

lopp som du planerat tidigare. Tryck på Track (följ) -knappen för att köra ett nyligen kört träningsprogram. Gå till [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för mer information om iFit-träningsprogram. Obs! Om det inte finns några träningsprogram av den valda typen i ditt schema, kommer det nästföljande träningsprogrammet i ditt schema att laddas ned.

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

Obs! 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 20.

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 24).

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på Stop-knappen (stopp). Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på Start-knappen eller hastighetsökningsknappen. 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 displayerna.

Se steg 5 på sidan 19.

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

Under ett tävlingspass kommer Compete-fliken (tävling) 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 19.

#### 8. Sätt på fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 20.

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

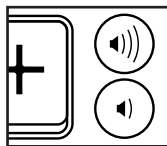
Se steg 8 på sidan 20.

**Du kan få mer information om iFit-läget på [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

### HUR MAN ANVÄNDER LJUDSYSTEMET

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

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på 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-knappen (inställning). När inställningsläget är valt kommer displayen att visa det totala antalet timmar som löpbandet har använts och det totala antalet kilometer eller miles som bältet har rört sig.

#### 2. Välj de valfria fönsterna.

När inställningsläget är valt kommer matrisen att visa flera valfria fönster. Tryck på sänkningsknappen intill Enter-knappen (retur) 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 reset-läget (återställning) 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 (kontrast):** Tryck på öknings- och minskningsknapparna för lutningen för att justera displayens kontrastnivå.

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

**TRAINER VOICE (instruktörsröst):** För att stänga av ljudhjälpen, tryck på Enter-knappen.

**DEFAULT MENU (startmeny):** Startmenyn visas när du för in nyckeln i displayenheten eller när du trycker på Home-knappen (hem). 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.

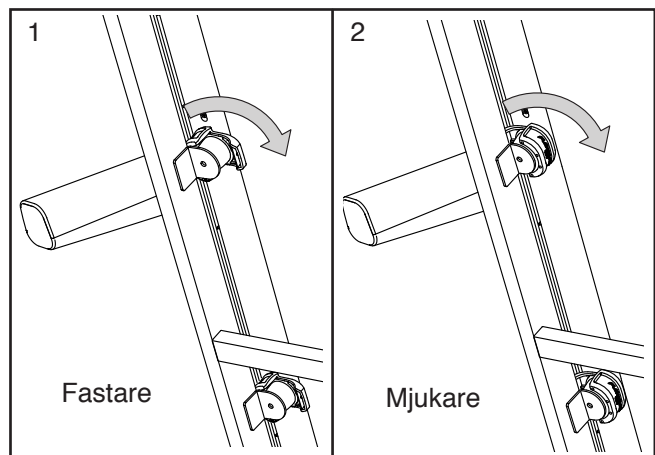
Avsluta informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayenheten.

## HUR MAN JUSTERAR DÄMPNINGSSYSTEMET

Löpbandet har ett dämpningssystem som minskar påverkan när du promenerar eller joggar på löpbandet.

**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 26).

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



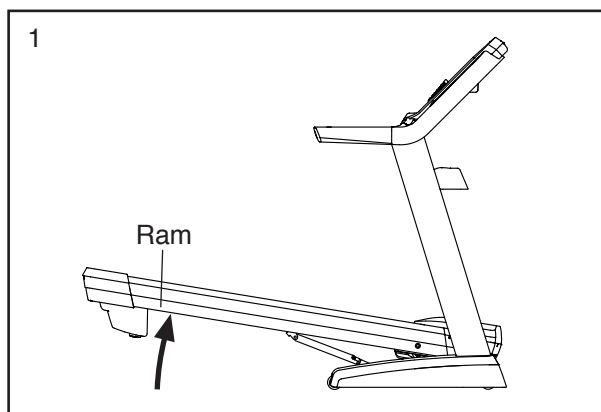
# HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS

## HUR LÖPBANDET FÄLLS

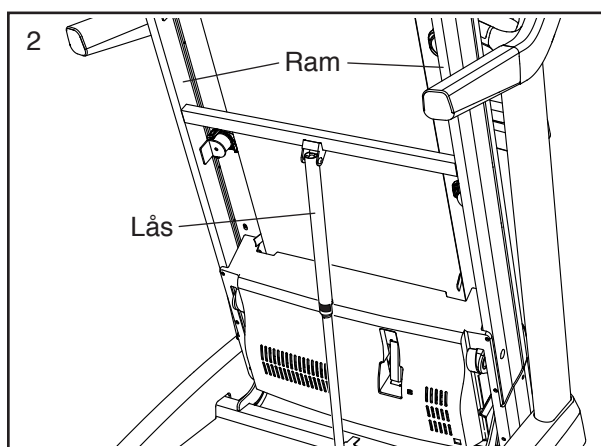
För att undvika skada på löpbandet ska lutningen justeras till noll innan du fäller löpbandet. Sedan ska du ta ut nyckeln och dra ur strömkabeln.

**FÖRSIKTIGHET:** Du måste kunna lyfta minst 20 kg för att kunna höja, sänka eller flytta löpbandet.

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



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

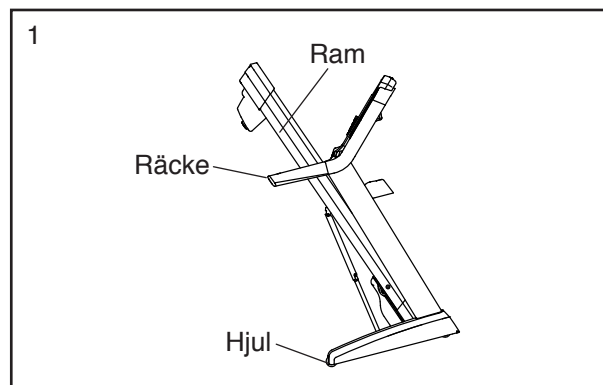


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer som överstiger 30° C.

## 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.

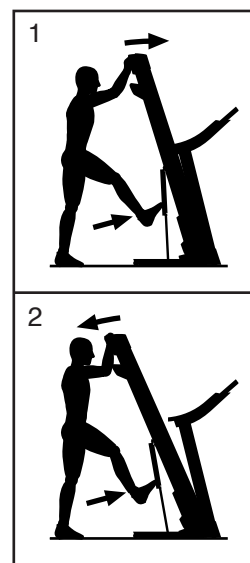
1. Håll i ramen och i ett av räckena och placera en fot mot ett hjul.



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

## HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING

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



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

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

Rengör löpbandet regelbundet och se till att bältet är rent och torrt. **Ställ om strömbrytaren till off (av)-läget 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.

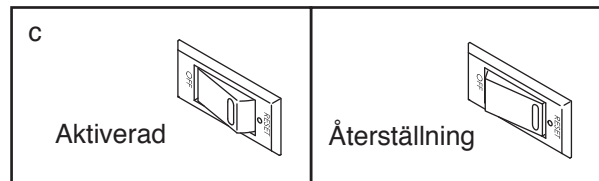
## FELSÖKNING

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 16). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm<sup>2</sup>-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 ska du vänta i fem minuter och sedan trycka tillbaka den.
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad ska du dra ur den, vänta i fem minuter och sedan koppla in den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayenheten och för 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 ur displayenheten

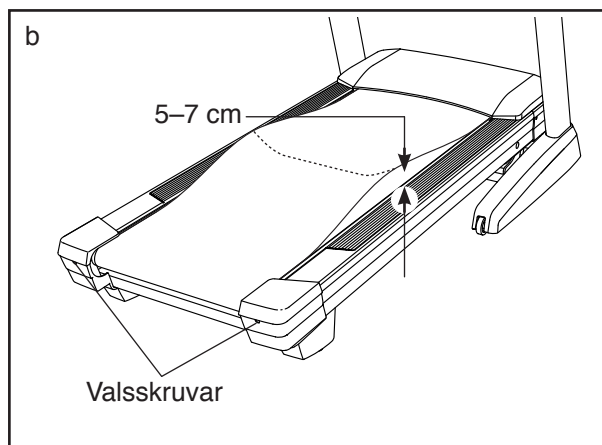
- Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Om displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln är demonstrationsläget på. Stäng av demonstrationsläget genom att trycka in Stop-knappen (stopp) i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd ska du läsa igenom **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 24 för att få reda på hur man stänger av demonstrationsläget.

**SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt**

- a. Tryck in Stop-knappen (stopp) och hastighetsökningsknappen, sätt in nyckeln i displayenheten och släpp upp Stop-knappen och hastighetsökningsknappen. Tryck därefter på Stop-knappen och sedan på lutningens öknings- eller sänkningsknapp. 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 Stop-knappen igen och sedan trycka på lutningens öknings- eller sänkningsknapp igen. När lutningssystemet är kalibrerat kan du ta ut nyckeln ur displayenheten.

**SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det**

- a. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm<sup>2</sup>-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- b. Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrast 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.

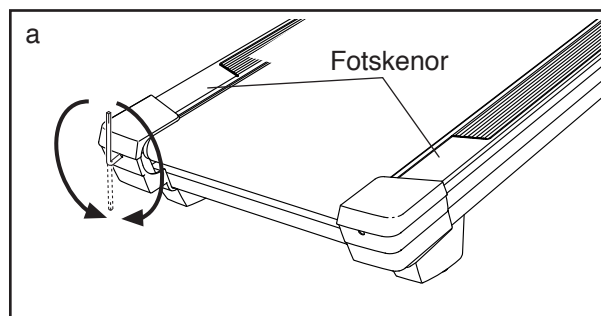


- c. Ditt löpband har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikon spray eller andra ämnen på bältet eller plattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa ämnen bryter ner bältet och leder till förslitning.**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

**SYMPTOM: Bältet är inte centrerat mellan fotskenorna**

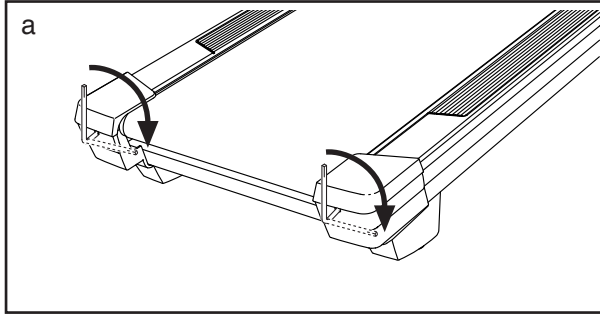
**VIKTIGT: Om bältet gnuggar mot fotskenorna kan bältet skadas.**

- a. Ta först 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 halkar 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 kör 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 24 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

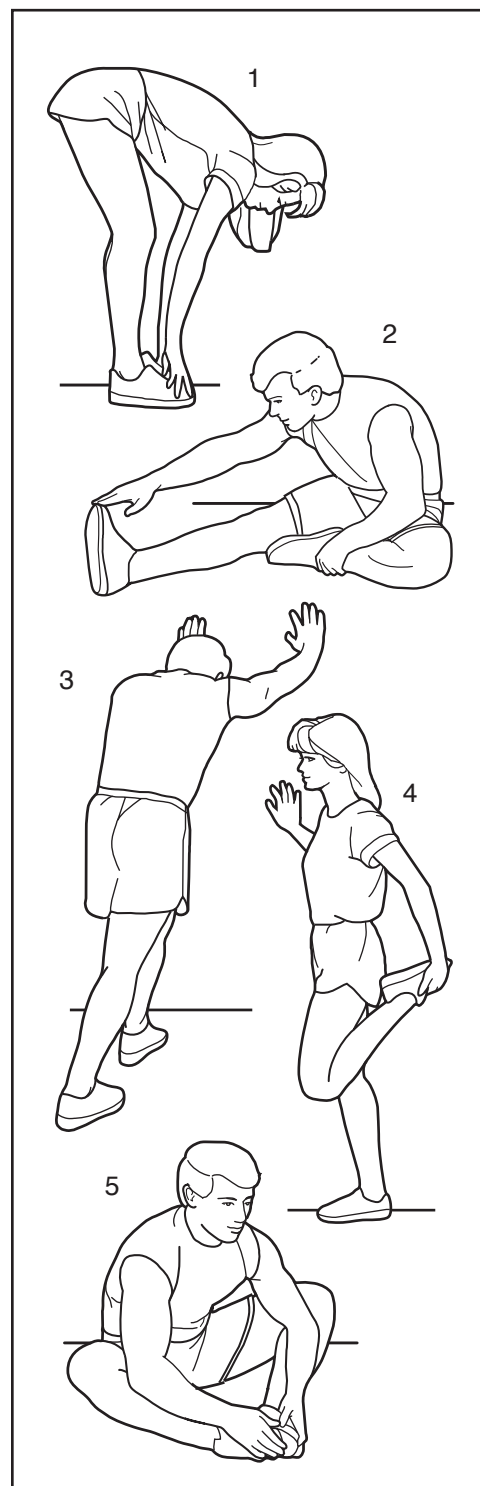
Håll ett ben framför det andra, luta dig framåt och håll händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för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



---

## ANTECKNINGAR



---

## ANTECKNINGAR

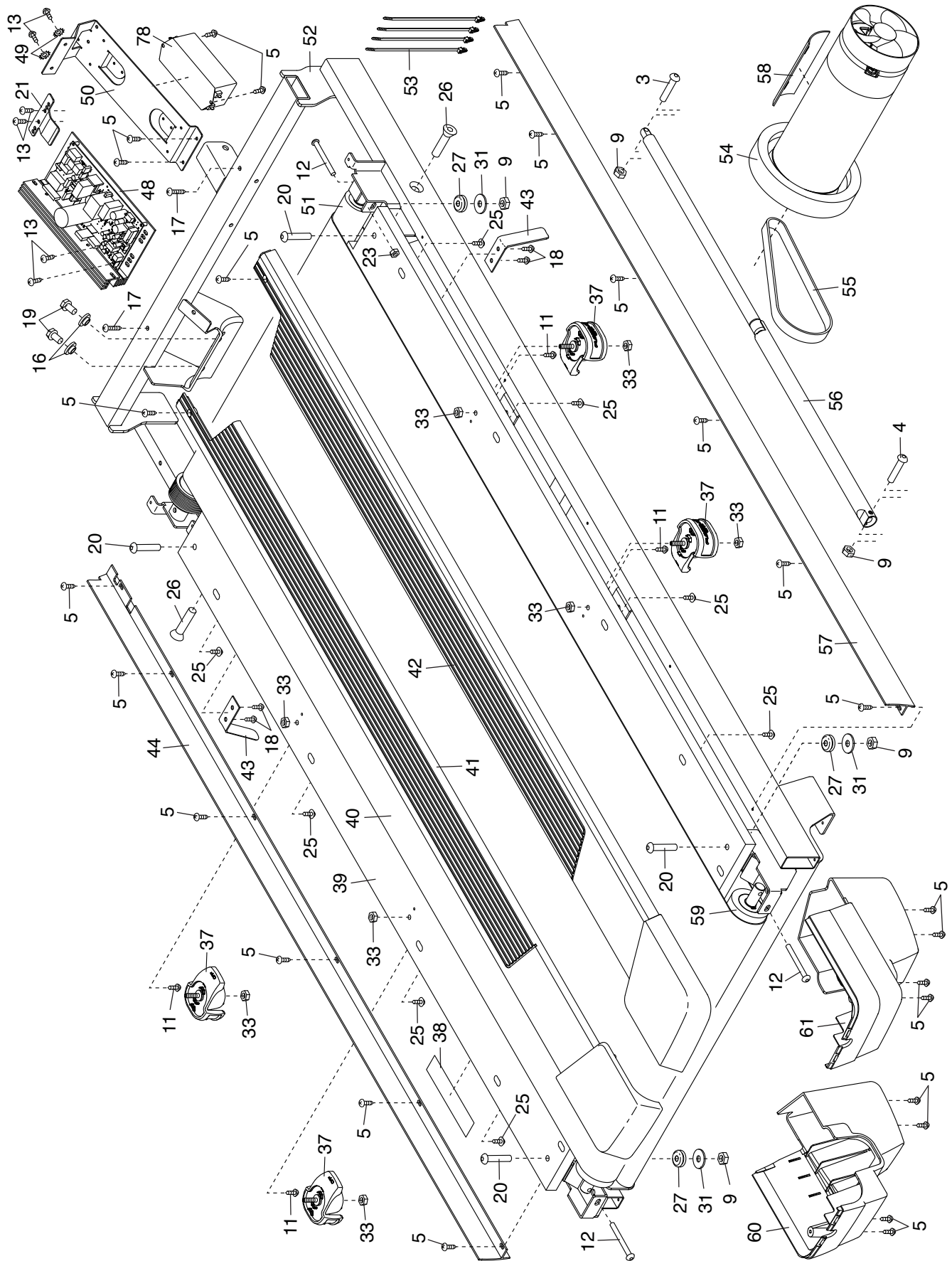
# ARTIKELLISTA

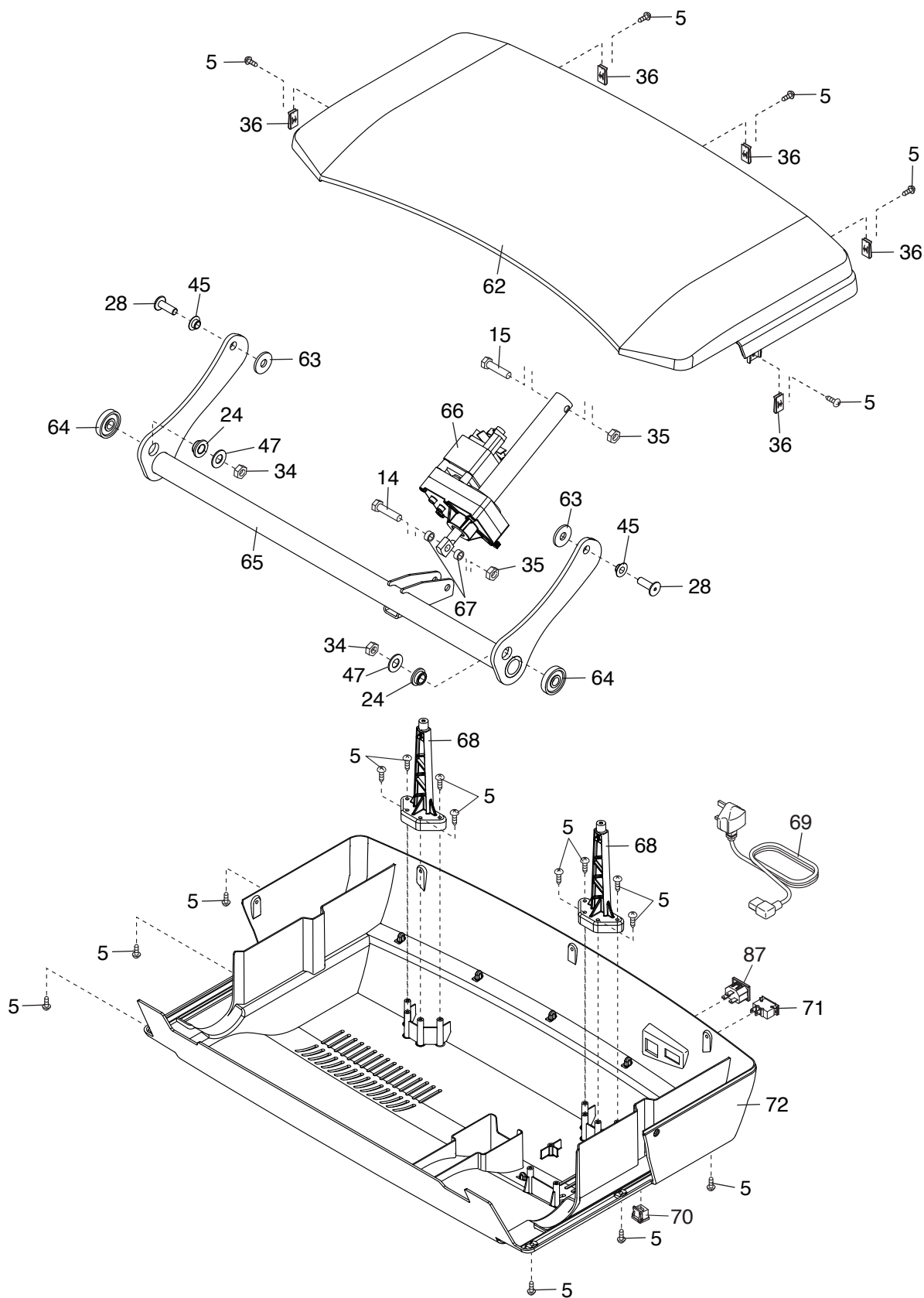
Modellnr. NETL19714.2 R0915A

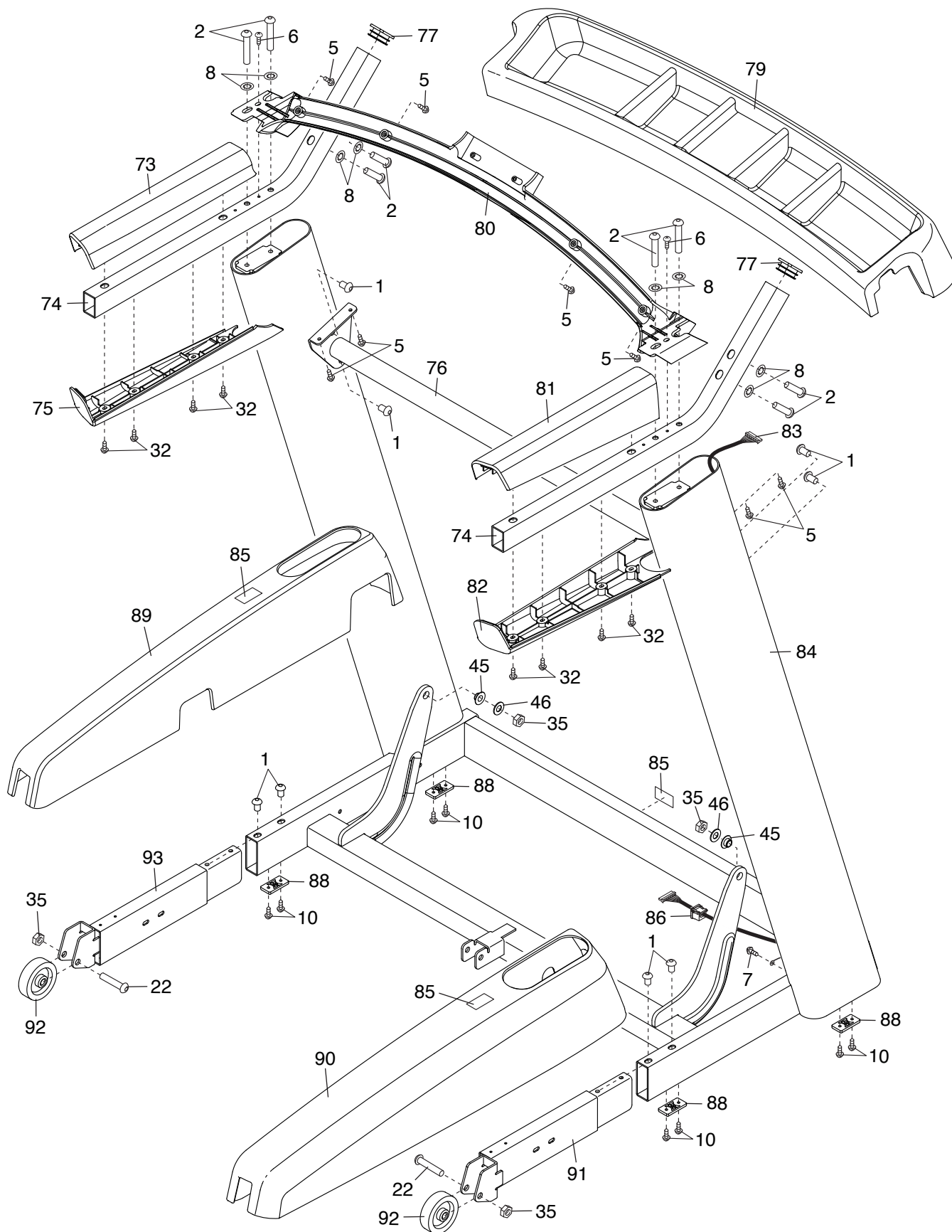
| Objekt-<br>nr. | Antal | Beskrivning                        | Objekt-<br>nr. | Antal | Beskrivning                     |
|----------------|-------|------------------------------------|----------------|-------|---------------------------------|
| 1              | 8     | Skruv 5/16" x 3/4"                 | 46             | 2     | Tryckring 3/8"                  |
| 2              | 8     | Skruv 5/16" x 2"                   | 47             | 2     | Tryckring 1/2"                  |
| 3              | 1     | Bult 5/16" x 1 3/4"                | 48             | 1     | Styrenhet                       |
| 4              | 1     | Bult 5/16" x 2 1/4"                | 49             | 2     | Tandbricka #8                   |
| 5              | 59    | Skruv #8 x 3/4"                    | 50             | 1     | Fäste för styrenhet             |
| 6              | 2     | Skruv #10 x 3/4"                   | 51             | 1     | Drivvals/Remskiva               |
| 7              | 1     | Silverskruv #8 x 1 1/2"            | 52             | 1     | Ram                             |
| 8              | 8     | Tandbricka 5/16"                   | 53             | 4     | Kabelband                       |
| 9              | 6     | Mutter 5/16"                       | 54             | 1     | Drivmotor                       |
| 10             | 8     | Tek-skruv #8 x 3/4"                | 55             | 1     | Motorbälte                      |
| 11             | 32    | Skruv #8 x 1/2"                    | 56             | 1     | Förvaringslås                   |
| 12             | 3     | Skruv 1/4" x 2 1/2"                | 57             | 1     | Höger ramhölje                  |
| 13             | 6     | Maskinskruv #8 x 1/2"              | 58             | 1     | Motorisolator                   |
| 14             | 1     | Bult 3/8" x 1 1/2"                 | 59             | 1     | Vals                            |
| 15             | 1     | Bult 3/8" x 2"                     | 60             | 1     | Vänster bakre kåpa              |
| 16             | 2     | Motorisolator                      | 61             | 1     | Höger bakre kåpa                |
| 17             | 2     | Skruv #8 x 1 3/4"                  | 62             | 1     | Motorkåpa                       |
| 18             | 4     | Skruv för bältguide #8             | 63             | 2     | Distansbricka för lutningsram   |
| 19             | 2     | Motorbult 5/16"                    | 64             | 2     | Distansbricka för ram           |
| 20             | 4     | Skruv 5/16" x 1 3/4"               | 65             | 1     | Lutningsram                     |
| 21             | 1     | Styrenhetsklämma                   | 66             | 1     | Lutningsmotor                   |
| 22             | 2     | Bult 3/8" x 1 3/4"                 | 67             | 2     | Distansbricka för lutningsmotor |
| 23             | 1     | Mutter 1/4"                        | 68             | 2     | Huvmontering                    |
| 24             | 2     | Bussning 1/2"                      | 69             | 1     | Strömkabel                      |
| 25             | 8     | Skruv #8 x 5/8"                    | 70             | 1     | Skyddshylsa                     |
| 26             | 2     | Bult 1/2" x 2 1/4"                 | 71             | 1     | Strömbrytare                    |
| 27             | 4     | Gummidämpare                       | 72             | 1     | Undre motorkåpa                 |
| 28             | 2     | Skruv 3/8" x 1 1/4"                | 73             | 1     | Övre hölje för vänster räcke    |
| 29             | 8     | Skruv #6 x 1/2"                    | 74             | 2     | Räcke                           |
| 30             | 1     | Pulssensor                         | 75             | 1     | Undre hölje för vänster räcke   |
| 31             | 4     | Planbricka 5/16"                   | 76             | 1     | Stolptvärstång                  |
| 32             | 8     | Skruv med kullrigt huvud #8 x 3/4" | 77             | 2     | Kåpa för displayenhetens ram    |
| 33             | 8     | Mutter 1/4"                        | 78             | 1     | Filter                          |
| 34             | 2     | Mutter 1/2"                        | 79             | 1     | Bricka                          |
| 35             | 6     | Mutter 3/8"                        | 80             | 1     | Pulstvärstång                   |
| 36             | 5     | Kåpklämma                          | 81             | 1     | Övre hölje för höger räcke      |
| 37             | 4     | Justerbar dämpare                  | 82             | 1     | Undre hölje för höger räcke     |
| 38             | 1     | Varningsdekal                      | 83             | 1     | Stolpkabel                      |
| 39             | 1     | Plattform                          | 84             | 1     | Stolpe                          |
| 40             | 1     | Bälte                              | 85             | 3     | Försiktighetsdekal              |
| 41             | 1     | Vänster fotskena                   | 86             | 1     | Skyddshylsa för stolpe          |
| 42             | 1     | Höger fotskena                     | 87             | 1     | Uttag                           |
| 43             | 2     | Bältguide                          | 88             | 4     | Basdyna                         |
| 44             | 1     | Vänster ramhölje                   | 89             | 1     | Kåpa för vänster stolpe         |
| 45             | 4     | Bussning 3/8"                      | 90             | 1     | Kåpa för höger stolpe           |

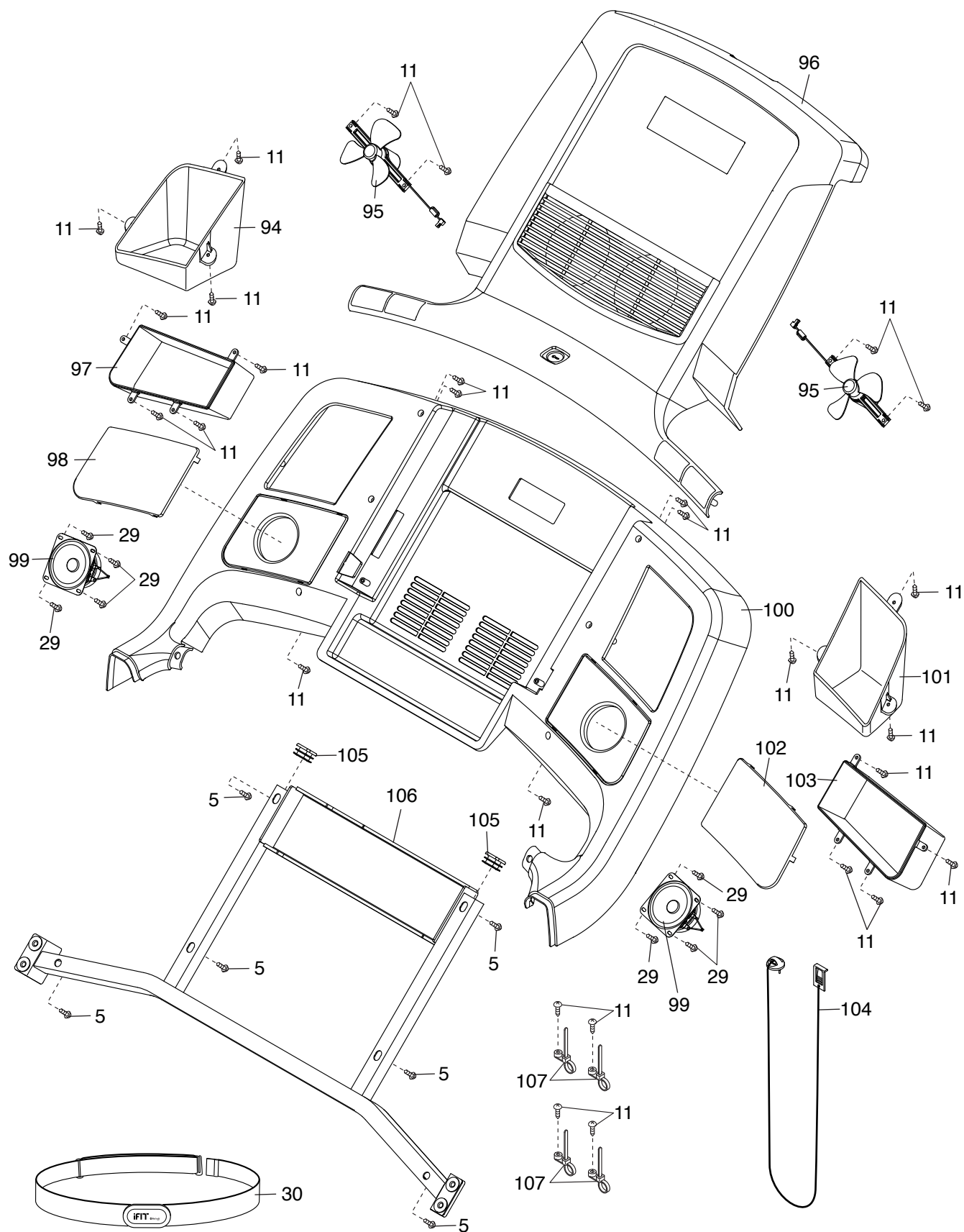
| <b>Objekt-<br/>nr.</b> | <b>Antal</b> | <b>Beskrivning</b>      | <b>Objekt-<br/>nr.</b> | <b>Antal</b> | <b>Beskrivning</b>        |
|------------------------|--------------|-------------------------|------------------------|--------------|---------------------------|
| 91                     | 1            | Höger förlängningsben   | 100                    | 1            | Bas för displayenhet      |
| 92                     | 2            | Bakhjul                 | 101                    | 1            | Höger bricka              |
| 93                     | 1            | Vänster förlängningsben | 102                    | 1            | Höger högtalargaller      |
| 94                     | 1            | Vänster bricka          | 103                    | 1            | Höger högtalarhölje       |
| 95                     | 2            | Fläkt                   | 104                    | 1            | Nyckel/klämma             |
| 96                     | 1            | Displayenhet            | 105                    | 2            | Kåpa för displayenhetsram |
| 97                     | 1            | Vänster högtalarhölje   | 106                    | 1            | Displayenhetsram          |
| 98                     | 1            | Vänster högtalargaller  | 107                    | 4            | Kabelband                 |
| 99                     | 2            | Högtalare               | *                      | —            | 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.

