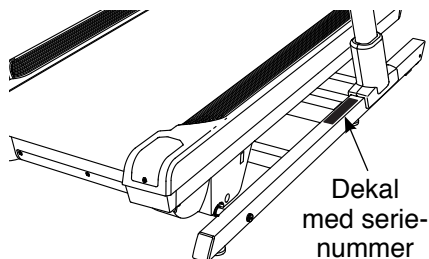


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Modellnr. NETL29714.1

Serienr. _____

Anteckna serienumret ovan för referens.



KUNDTJÄNST

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

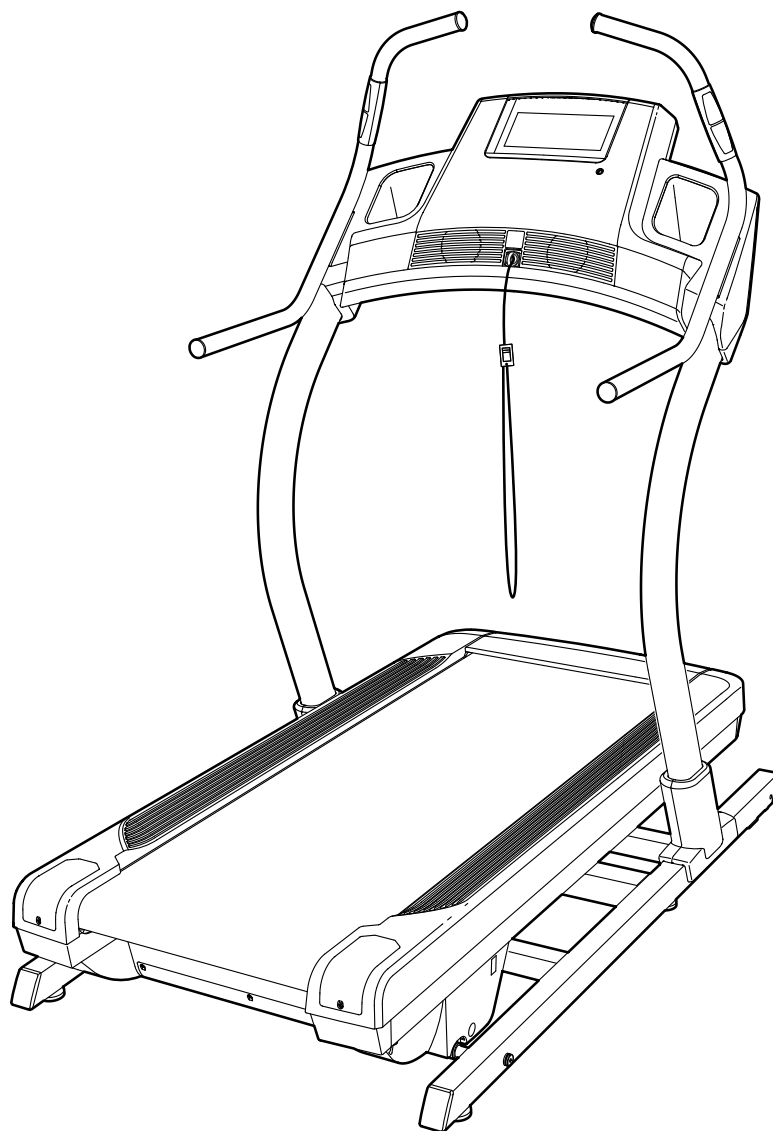
Webbsida:

www.iconsupport.eu

FÖRSIKTIGHET

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

BRUKSANVISNING



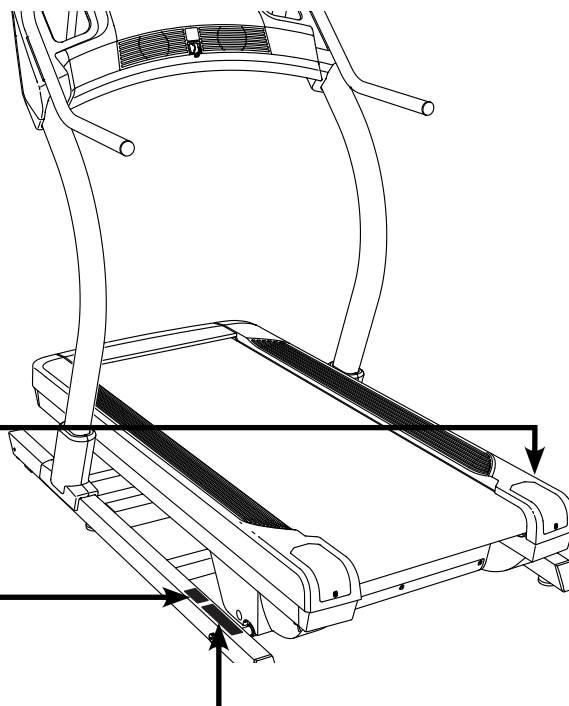
www.iconeurope.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR	6
MONTERING	7
BRÖSTPULSSENSOR	11
HUR MAN ANVÄNDER LUTNING TRÄNARE	12
HUR DET LUTNINGSBARA LÖPBANDET FLYTTAS	27
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	28
TRÄNINSRIKTLINJER	31
ARTIKELLISTA	33
SPRÄNGSKISS	35
BESTÄLLA RESERVDELAR	Sista sida
INFORMATION OM ÅTERVINNING	Sista sida

PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Varningsdekalerna som visas här medföljer denna produkt. Fäst varningsdekaler ovanför de engelska varningarna på angivna platser. Denna ritning visar var varningsdekaler 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 dekaler som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.**



Varning

HÅLL UNDAN 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 SIDOSKENORNA NÄR LÖPBANDET STARTAS OCH STOPPAS.
- ÄNDRA HASTIGHETEN I SMÅ STEG.
- HÅLL I HANDTAGEN SÅ ATT DU INTE TRILLAR OCH ANVÄND ALLTID SÄKERHETSKLÄMMAN NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.



- AVSLUTA TRÄNINGSPASSET OM DU KÄNNER DIG SVAG, YR ELLER HAR SVÅRT ATT ANDAS.
- 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 lutningsbara löpbandet innan du börjar använda ditt lutningsbara 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 säkerställa att alla användare av det lutningsbara löpbandet är tillräckligt informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har existerande hälsoproblem.
3. Använd endast det lutningsbara löpbandet såsom beskrivet i denna bruksanvisning.
4. Det lutningsbara löpbandet är endast avsett för användning i hemmet. Använd inte det lutningsbara löpbandet i en kommersiell, hyres- eller institutionsmiljö.
5. Placera det lutningsbara löpbandet inomhus, fritt från fukt och damm. Placera inte det lutningsbara löpbandet i ett garage, på en övertäckt uteplats eller nära vatten.
6. Placera det lutningsbara löpbandet på en plan yta med minst 2,4 m fritt utrymme bakom och 0,6 m på var sida. Placera inte det lutningsbara löpbandet på en yta som blockerar luftintag. Skydda golvet eller heltäckningsmattan från skada genom att placera en matta under det lutningsbara löpbandet.
7. Använd inte det lutningsbara löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
8. Håll undan barn som är yngre än 12 år och husdjur från det lutningsbara löpbandet.
9. Det lutningsbara löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 159 kg.
10. Tillåt aldrig fler än en person på det lutningsbara löpbandet åt gången.
11. Använd lämpliga träningskläder när du motionerar på det lutningsbara löpbandet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i det lutningsbara löpbandet. Idrottskläder rekommenderas för både män och kvinnor. *Använd alltid träningsskor. Motionera aldrig barfota, i strumplästen eller med sandaler på det lutningsbara löpbandet.*
12. När strömkabeln ansluts (se sidan 12) ska den kopplas in i ett jordat uttag. Ingen annan utrustning får vara inkopplad på samma krets.
13. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm²-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
14. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
15. Flytta aldrig bältet när strömmen är avstängd. Använd inte det lutningsbara löpbandet om strömkabeln eller kontakten är skadad eller om det lutningsbara löpbandet inte fungerar ordentligt. (Se UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING på sidan 28 om det lutningsbara löpbandet inte fungerar ordentligt.)
16. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du börjar använda det lutningsbara löpbandet (se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 14). Sätt alltid fast klämman i kläderna när du motionerar på det lutningsbara löpbandet.
17. Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stannar bältet. Håll alltid i räcken när du motionerar på det lutningsbara löpbandet.

18. När någon går på det lutningsbara löpbandet kommer ljudnivån att öka.
19. Håll undan fingrar, hår och kläder från bältet när det är igång.
20. Det lutningsbara löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar.
21. Pulsmätaren är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer, vilka inkluderar användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
22. Lämna aldrig det lutningsbara löpbandet utan tillsyn när det är igång. Ta alltid ut nyckeln, sätt strömbrytaren i av-läget (off) (se ritningen på sidan 5 för att finna strömbrytarens placering) och dra ur strömkabeln då det lutningsbara löpbandet inte används.
23. Försök inte flytta det lutningsbara löpbandet förrän det är korrekt monterat. (Se MONTERING på sidan 7 och HUR DET LUTNINGSBARA LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sidan 27). Du måste kunna lyfta 20 kg för att höja, sänka eller flytta det lutningsbara löpbandet.
24. För aldrig in objekt i öppningar på det lutningsbara löpbandet.
25. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång det lutningsbara löpbandet används.
26. **FARA:** Dra alltid ur strömkabeln direkt efter användning, innan det lutningsbara 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.
27. Överdriven träning kan resultera i allvarliga personskador eller dödsfall. Om du känner dig yr, om du har svårt att andas eller om du upplever smärta medan du tränar ska du omedelbart avbryta träningen och varva ner.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

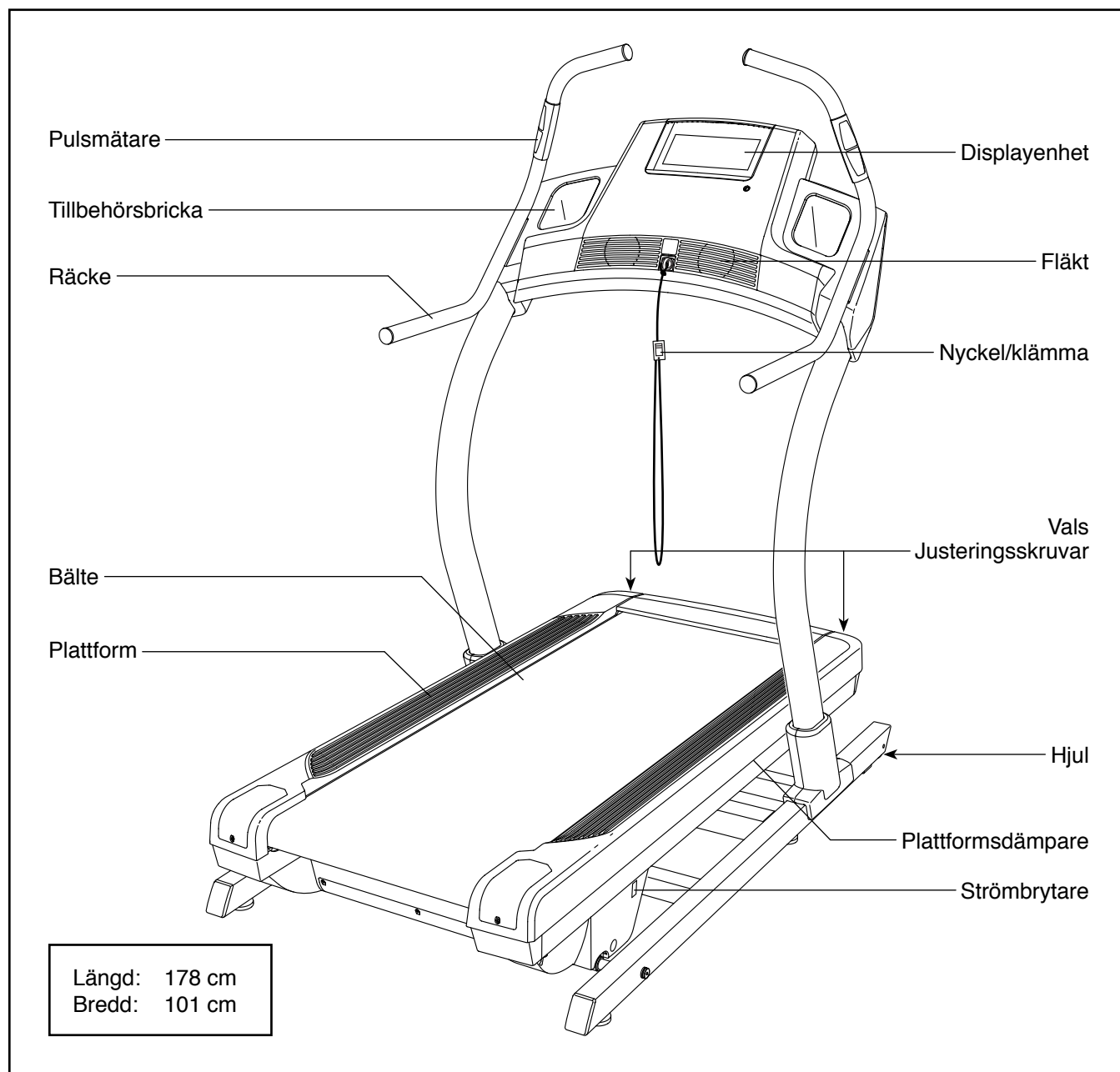
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det revolutionerande lutningsbara löpbandet NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER. DET X9I INTERACTIVE INCLINE TRAINER har ett stort funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig.

För din egen skull ska du läsa igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda lutningsbara löpbandet. Om du har frågor efter att du läst igenom

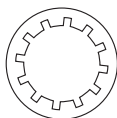
denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktmodellen och serienumret på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt oss. Modellnumret och den plats där dekalen för serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

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

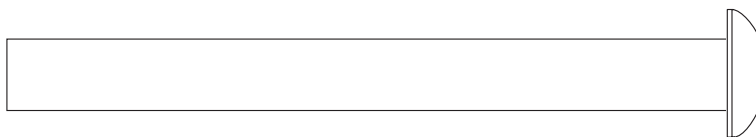


IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR

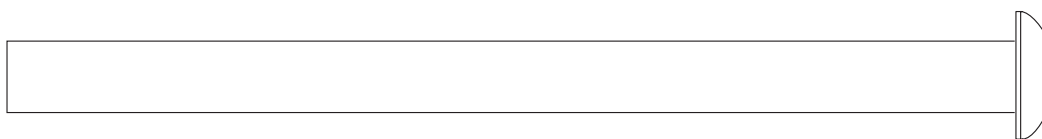
Använd ritningarna nedan till att identifiera små delar som behövs vid monteringen. Siffrorna i parentes under varje ritning är artiklarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter objektnumret är det antal som behövs vid monteringen. **Observera! Om en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



Tandbricka 3/8"
(3)–8



Skruv 3/8" x 3 3/4" (2)–2



Skruv 3/8" x 5 1/4" (1)–2

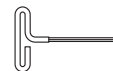
MONTERING

- 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 genomförda.
- Efter transport kan det eventuellt finnas ett oljigt ämne på det lutningsbara löpbandets utsida. Detta är normalt. Om det finns ett oljigt ämne på det lutningsbara löpbandet kan du torka bort det med en mjuk trasa och ett mildt, mjukt rengöringsmedel.

- För identifiering av små delar, se sidan 6.

- Montering kräver följande verktyg:

de medföljande insexnycklarna

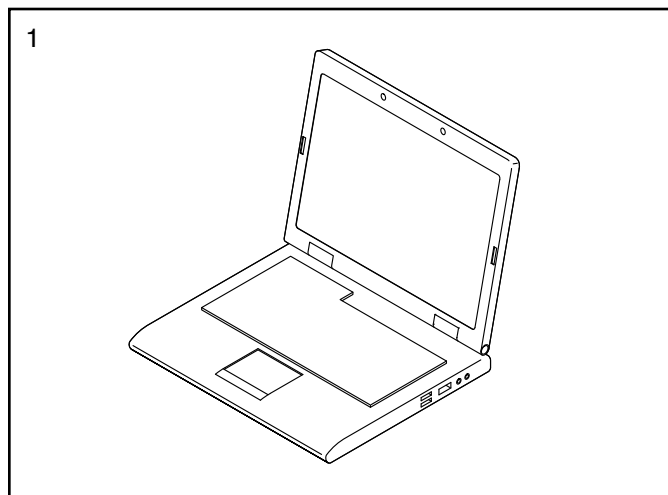


Undvik att använda elektriska verktyg eftersom dessa kan skada delar.

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

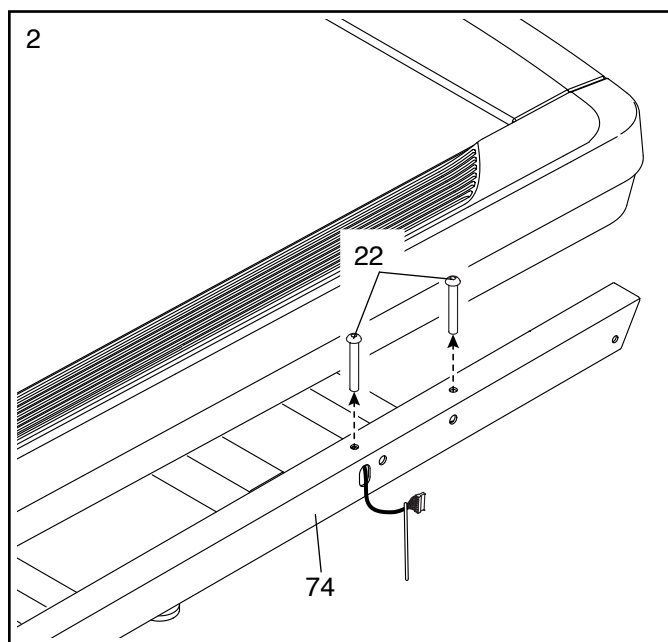
- aktiverar din garanti
- sparar tid om du behöver ta kontakt med kundtjänst
- gör att vi kan meddela dig om uppgraderingar och erbjudanden

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

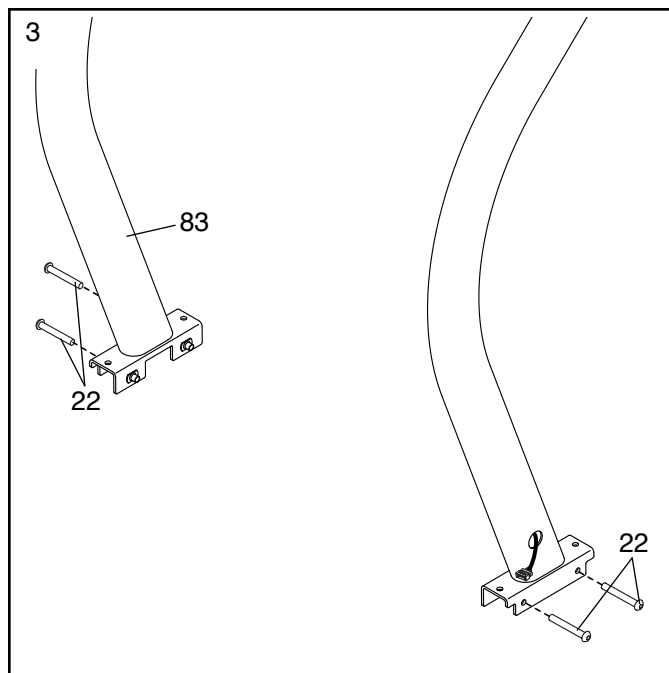


2. Se till att strömkabeln är urkopplad.

Ta bort de fyra skruvarna 3/8" x 2 3/4" (22) från basen (74) (endast en sida visas). **Spara skruvarna.**



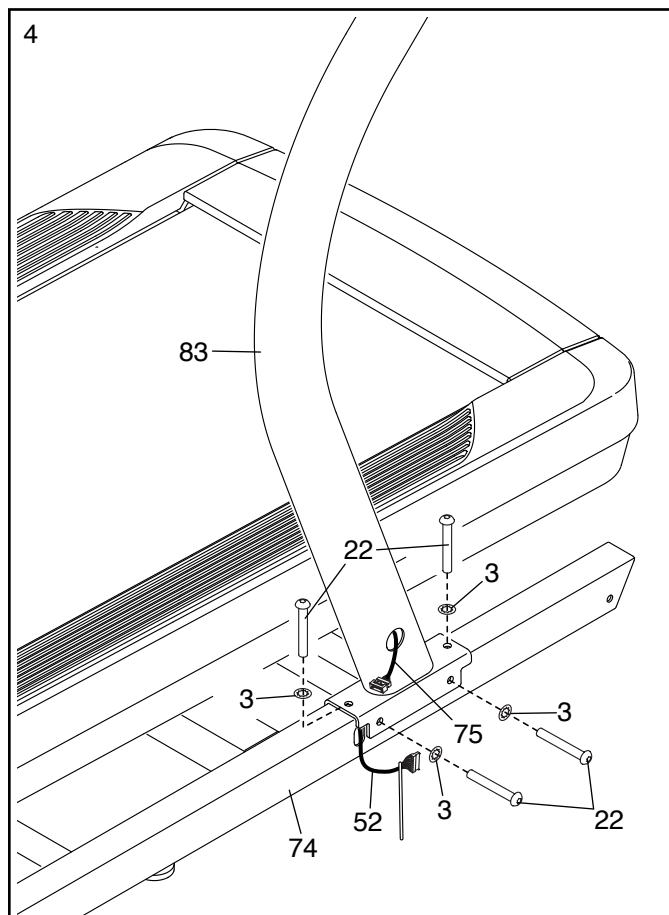
3. Ta bort de fyra skruvarna 3/8" x 2 3/4" (22) från stolparna (83). **Spara skruvarna.**



4. Sätt stolparna (83) på basen (74). **Se till att hålet med stolpkabeln (75) sitter på höger sida.**

Fäst den högra stolpen (83) på basen (74) med de fyra skruvarna 3/8" x 2 3/4" (22) som du precis tog av och fyra tandbrickor 3/8" (3). **Se till att baskabeln (52) inte kläms. Dra inte åt skruvarna helt än.**

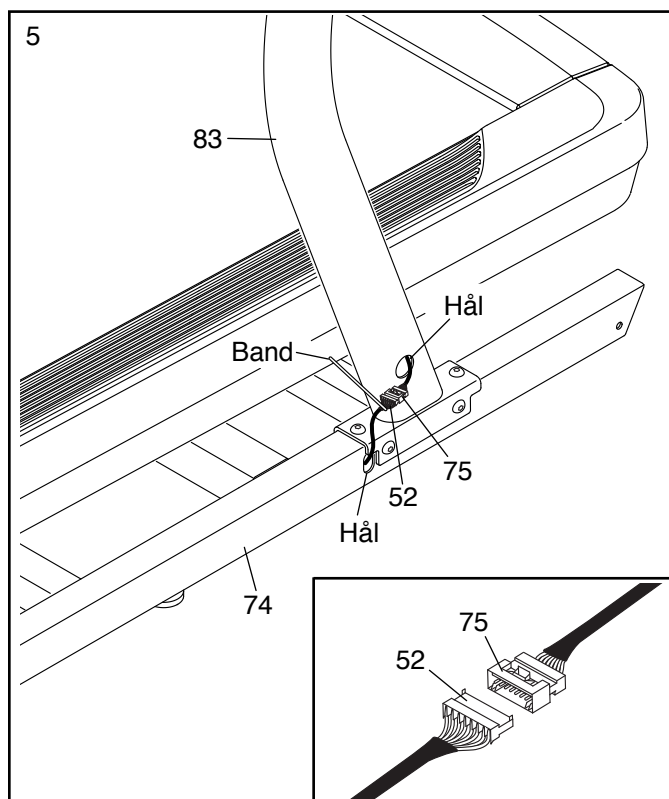
Fäst den högra stolpen (visas inte) på samma sätt. Obs! Det finns ingen kabel på vänster sida. Dra åt de åtta skruvarna 3/8" x 2 3/4" (22) ordentligt.



5. Anslut baskabeln (52) till stolpkabeln (75).

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 DISPLAY-ENHETEN SKADAS NÄR DU SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN.**

Ta sedan bort bandet från baskabeln (52) och för in kablarna i hålen i den högra stolpen (83) och basen (74).

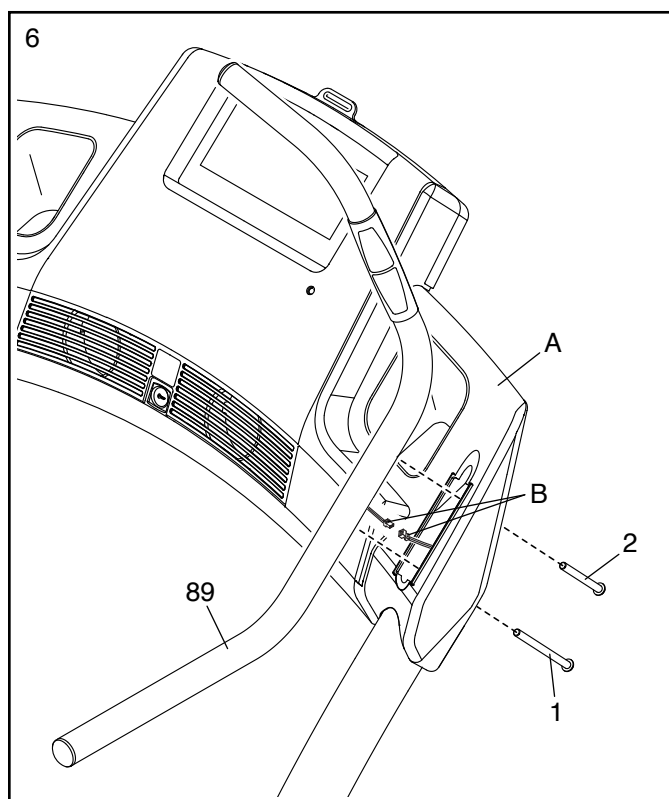


6. Hitta det högra räcket (89). Håll det högra räcket nära displayenhetens (A) högra sida och anslut de två pulskablarna (B).

Sätt det högra räcket (89) på displayenheten (A).
Se till att inga kablar kläms.

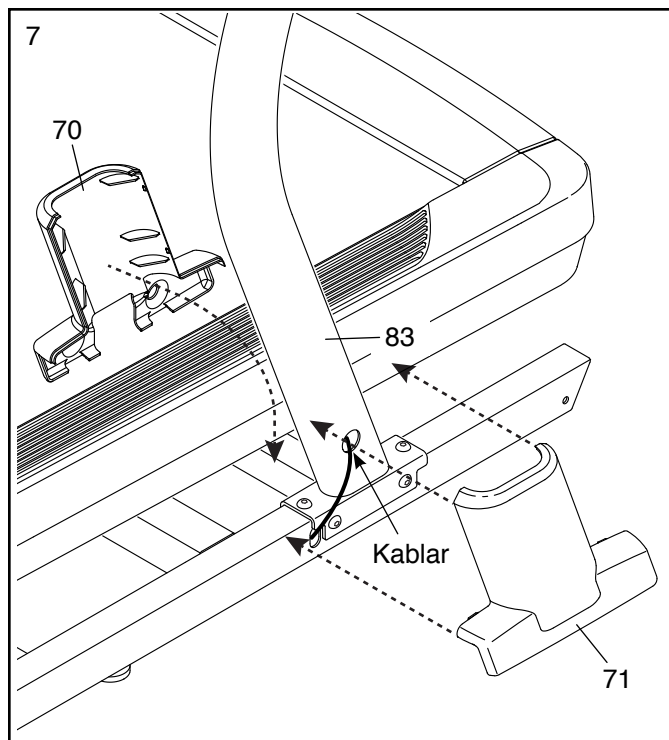
Fäst det högra räcket (89) med en skruv $3/8'' \times 5 \frac{1}{4}''$ (1) och en skruv $3/8'' \times 3 \frac{3}{4}''$ (2).
Skruva in båda skruvar en aning och dra sedan åt var och en ordentligt.

Fäst det vänstra räcket (visas inte) på samma sätt.



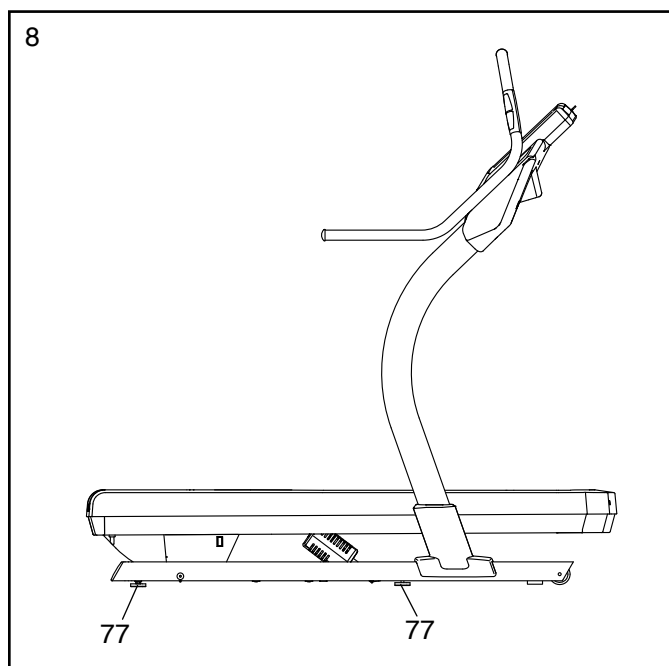
7. För det högra inre stolphöljet (70) mot den högra stolpens (83) lägre del. Tryck ihop det högra yttre stolphöljet (71) och det högra inre stolphöljet tills de snäpper samman. **Se till att inga kablar kläms.**

Sätt fast vänster inre stolphölje och vänster yttre stolphölje (visas inte) på samma sätt.
Obs! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.



8. Vid behov kan det lutningsbara löpbandet flyttas till önskad plats (se HUR MAN FLYTTAR DET LUTNINGSBARA LÖPBANDET på sidan 27).

Efter att det lutningsbara löpbandet placeras där det ska användas måste det säkerställas att det står ordentligt på golvet. Om det lutningsbara löpbandet gungar en aning ska nivåregleringsfötterna (77) vridas enligt behov tills rörelsen upphör.

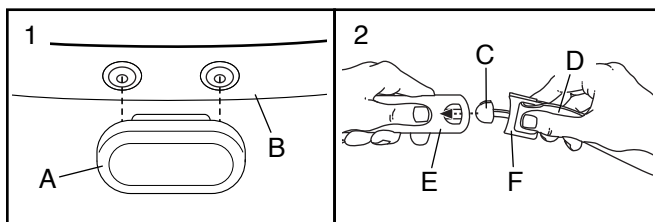


9. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder det lutningsbara löpbandet.** Förvara de medföljande insexnycklarna på ett säkert ställe. En av insexnycklarna används till att justera bältet (se sidan 29). Skydda golvet eller heltäckningsmattan från skada genom att placera en matta under det lutningsbara löpbandet. Undvik skada på displayenheten genom att ställa det lutningsbara löpbandet på en plats där det inte exponeras för direkt solljus.

BRÖSTPULSSENSOR

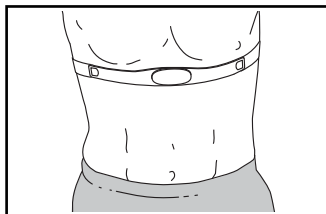
HUR MAN SÄTTER FAST PULSSENSORN

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.

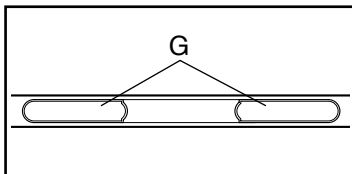


Sätt därefter pulssensorn runt din bröstkorg på stället som visas i ritningen. Pulssensorn måste sitta under din kläder, hårt åtsittande mot din hud. Se till att logotypen ligger utåt.

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 kontaktlinlösning. 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 MAN ANVÄNDER LUTNING TRÄNARE

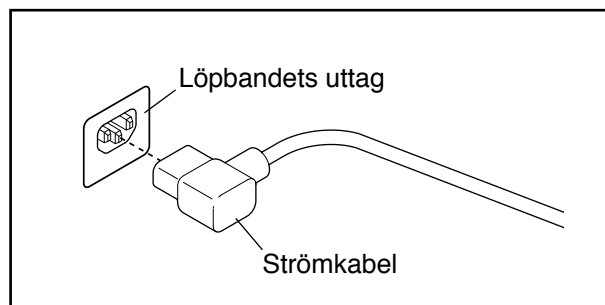
HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

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.**

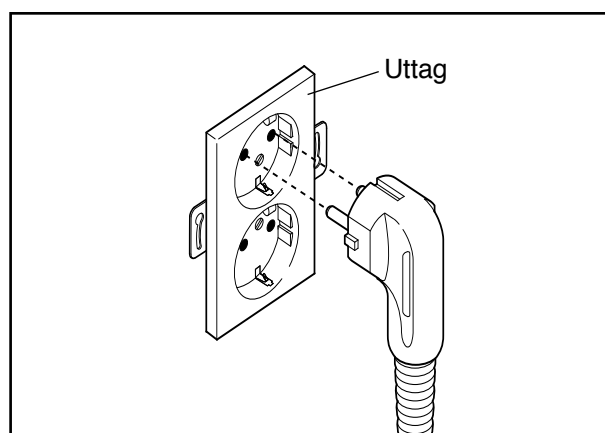
⚠ FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett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

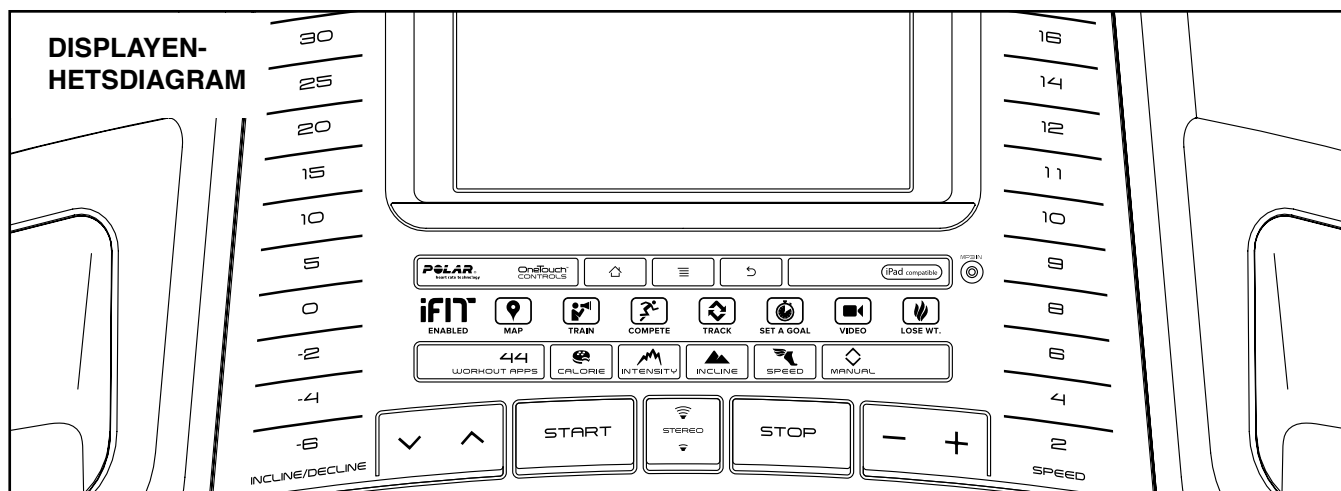
Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

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.





FÖRVERKLIGA DINA TRÄNINGSMÅL MED iFIT.COM

Din nya iFit-aktiverade utrustning har en uppsjö av funktioner som kan hjälpa dig att förverkliga dina träningsmål.



Jogga var som helst i världen med det anpassningsbara Google Maps.



Ladda ned träningsprogram som är utformade att hjälpa dig nå dina personliga mål.



Mät din utveckling genom att tävla mot andra iFit-användare.



Ladda upp dina träningsresultat till iFit-molnet och följ dina prestationer.



Ställ in kalori-, tids- eller avståndsmål för dina träningsprogram.



Titta på högupplösningsvideo med simulerade träningsprogram.



Välj och ladda ned uppsättningar av träningsprogram för viktninskning.

Få mer information på [iFit.com](https://www.ifit.com).

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

Det lutningsbara löpbandets avancerade displayenhet erbjuder en uppsjö av funktioner som är utformade att göra din träning hemma effektivare och roligare.

I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på det lutningsbara löpbandet med ett enkelt knapptryck. Displayenheten ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med handpulsmatoren eller bröstpulsmatoren.

Displayenheten har dessutom ett antal förprogrammerade träningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på det lutningsbara löpbandet medan det leder dig genom ett effektivt träningspass. Dessutom kan du ställa in ett kalori-, tids-, avstånds- eller taktmål.

Du kan även styra hastigheten och lutningen på det lutningsbara löpbandet med din surfplatta eller få tillgång till andra träningsprogram.

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

Hur man sätter igång strömmen, se sidan 14. **För att lära dig hur pekplattan fungerar**, se sidan 14. **Hur man ställer in displayenheten**, se sidan 15.

HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN

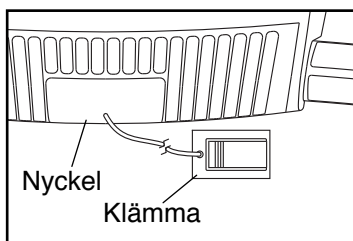
VIKTIGT: Om det lutningsbara löpbandet utsatts för kalla temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen sätts igång. Om du inte gör det kan displayen och andra elektriska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sidan 12). Hitta därefter strömbrytaren på det lutningsbara löpbandets ram nära strömkabeln. Tryck strömbrytaren till Reset (återställnings)-läget.



VIKTIGT: Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om det lutningsbara löpbandet visas i en affär. Om demonstrationsläget är på visar skärmen en demonstrationspresentation efter att du kopplat in strömkabeln och tryckt in strömbrytaren till Reset läget och innan du fört in nyckeln. Hur man stänger av demonstrationsläget, se steg 7 på sidan 22.

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



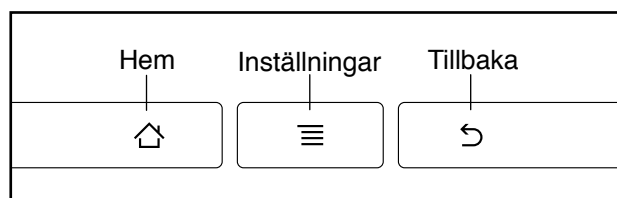
Obs! Det kan ta en minut för displayenheten att bli redo för användning. VIKTIGT: I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur displayenheten, vilket gör att bältet saktar ner och stannar till slut. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg baklänges. Om nyckeln inte dras ut ur displayenheten ska du justera klämmans placering.

Obs! Displayenheten kan visa hastighet och avstånd antingen i miles eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se steg 4 på sidan 22. För att göra det enkelt hänvisar alla anvisningar i detta avsnitt till kilometer.

HUR PEKSKÄRMEN FUNGERAR

Displayenheten har en surfplatta med en pekskärm i färg. Följande information hjälper dig att lära känna surfplattans avancerade teknik:

- Displayenhetens funktioner fungerar på samma sätt som andra surfplattor. Du kan dra eller svepa fingret på skärmen för att flytta vissa bilder, t.ex. displayer i ett träningsprogram (se steg 5 på sidan 16). Du kan dock inte zooma in eller ut med fingrarna på skärmen.
- Skärmen är inte tryckkänslig. Du behöver inte trycka hårt på skärmen.
- Skriv in information i textrutan genom att trycka på textrutan, vilket öppnar ett tangentbord. För att använda siffror eller andra tecken på tangentbordet, tryck på ?123-knappen. Visa fler tecken genom att trycka på Alt-knappen. Tryck på Alt-knappen igen för att återgå till tangentbord med siffror. Återgå till tangentbord med bokstäver genom att trycka på ABS-knappen. Få tillgång till versaler genom att röra vid den uppåtpekande pilen. Få tillgång till många versaler genom att trycka på pilknappen igen. Återgå till tangentbord med gemener genom att trycka på pilknappen en tredje gång. Radera det senaste tecknet genom att trycka på X-knappen som har en bakåtpekande pil och ett X.
- Navigera surfplattan med knapparna på displayenheten. Tryck på hemknappen för att återgå till huvudmenyn. Tryck på inställningsknappen för att komma åt inställningsmenyn (se sidan 21). Tryck på tillbakaknappen för att återgå till den tidigare skärmen.



HUR MAN STÄLLER IN DISPLAYENHETEN

Innan du använder det lutningsbara löpbandet första gången ska displayenheten ställas in.

1. Anslut till ditt trådlösa nätverk.

Obs! För att kunna komma åt internet, ladda ned iFit-program och använda ett flertal andra funktioner på displayenheten, måste du ansluta till ett trådlöst nätverk. Se HUR DET TRÅDLÖSA NÄTVERKSLÄGET FUNGERAR på sidan 25 för att ansluta displayenheten till ditt trådlösa nätverk.

2. Se om det finns uppdateringar för den inbyggda programvaran.

Först ska du titta på steg 1 på sidan 21 och steg 2 på sidan 24 och välja underhållsläget. Sedan ska du gå till steg 3 på sidan 24 och se om det finns uppdateringar för den inbyggda programvaran.

3. Kalibrera lutningssystemet.

Se steg 4 på sidan 24 och kalibrera lutningssystemet för det lutningsbara löpbandet.

4. Skapa ett iFit-konto.

Tryck på jordglobsknappen nära det lägre vänstra hörnet på skärmen och tryck på iFit-knappen.

Webbläsaren öppnas och går till iFit.com. Följ informationen på webbsidan för att registrera dig för ett iFit-medlemskap. Obs! För mer information om hur man navigerar webbläsaren, se sidan 23.

Displayenheten är nu redo för användning. Följande sidor förklarar de olika träningsprogrammen och funktionerna som displayenheten erbjuder.

Hur det manuella läget fungerar, se denna sida. **Hur ett förprogrammerat träningsprogram fungerar**, se sidan 17. **Hur ett set-a-goal-program fungerar**, se sidan 19. **Hur ett pulsprogram fungerar**, se sidan 20. **Hur ett iFit-program fungerar**, se sidan 20.

Hur utrustningens inställningsläge fungerar, se sidan 21. **Hur ljudsystemet fungerar**, se sidan 23. **Hur webbläsaren fungerar**, se sidan 23. **Hur underhållsläget fungerar**, se sidan 24. **Hur det trådlösa nätverksläget fungerar**, se sidan 25. **Hur man använder surfplattan tillsammans med displayenheten**, se sidan 26.

VIKTIGT: Om displayenheten är täckt med plast ska detta tas bort. Undvik skada på plattformen genom att använda rena träningskor när du motionerar. Första gången du använder det lutningsbara löpbandet ska du vara uppmärksam på bältets justering och centrera bältet vid behov (se sidan 29).

HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 14. **Obs! Det kan ta en minut för displayenheten att bli redo för användning.**

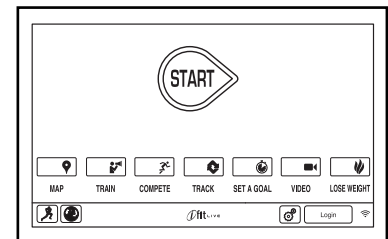
2. Välj huvudmenyn.

När du sätter igång strömmen visas huvudmenyn efter att displayenheten startas upp. Tryck på hemknappen i det lägre vänstra hörnet på skärmen för att återgå till huvudmenyn när som helst.

3. Börja gå på bältet och justera hastigheten.

Tryck på Startknappen på skärmen eller tryck på Startknappen på displayenheten för att starta bältet. Du kan även trycka på

den Manual (manuella)-knappen på displayenheten och sedan trycka på Resume (återuppta)-knappen på skärmen. Bältet börjar röra sig i 2 Km/H. Under tiden du tränar kan du ändra bältets hastighet genom att trycka på hastighetens öknings- och Speed (hastighets)-knappar. 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.



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

Stoppa bältet genom att trycka på Stopknappen. Starta programmet igen genom att trycka på Startknappen.

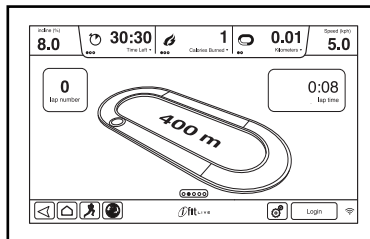
4. Ändra lutningen på det lutningsbara löpbandet.

Ändra lutningen på det lutningsbara löpbandet genom att trycka på lutningens öknings- eller Incline (sänknings)-knappar eller en av de numrerade Incline/Decline (lutnings)-knapparna. Varje gång du trycker på en av knapparna justeras det lutningsbara löpbandet gradvis till den valda lutningsinställningen.

Obs! Första gången du justerar lutningen måste du först kalibrera lutningssystemet (se steg 4 på sidan 24).

5. Följ din utveckling på displayerna.

Displayenheten har flera visningslägen. Visningsläget som du väljer kommer att fastställa vilken programinformation som visas. Välj önskat visningsläge genom att svepa eller dra fingret över skärmen. Du kan även se ytterligare information genom att trycka på de röda rutorna på skärmen.



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

- Det lutningsbara löpbandets lutning
- Förfluten tid
- Återstående tid (Obs! Det manuella läget räknar inte ner den återstående tiden.)
- Det uppskattade antalet kalorier du har förbränt
- Det uppskattade antalet kalorier du förbränner per timme
- Avståndet du har promenerat eller joggat
- Det vertikala avståndet som du har klättrat
- Bältets hastighet
- En bana som representerar 400 m (1/4 mil)
- Din takt i minuter per mile
- Ditt aktuella varvantal
- Din puls (se steg 6)

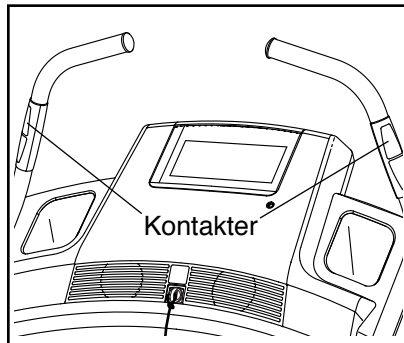
Om du vill kan du justera volymen genom att trycka på volymens öknings- eller sänkningsknappar på displayenheten.

Pausa träningsprogrammet genom att röra vid en av menyknapparna på skärmen eller tryck på Stopknappen på displayenheten. Fortsätt programmet genom att trycka på Resumeknappen eller tryck på Startknappen. Avsluta programmet genom att trycka på End Workout-knappen.

6. Mät din puls om du vill.

OBS! Om du använder handpuls-mätaren och bröstpuls-mätaren samtidigt kommer displayenheten inte att visa din puls korrekt. Information om bröstpuls-mätaren finns på sidan 11.

Innan du använder handpuls-sensorn ska du ta bort plasten som täcker metallkontakterna. Se dessutom till att dina händer är rena.

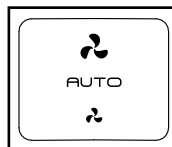


Mät din puls genom att **stå på fotskenorna** och håll i kontakterna på handtagen i cirka tio sekunder—**undvik att flytta dina händer**. När din puls detekteras kommer den att visas. **För att avläsningen ska bli så noggrann som möjligt måste du hålla i kontakterna i cirka 15 sekunder.**

7. Sätt igång fläkten om du vill.

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

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



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

Kliv upp på plattformen och tryck på hemknappen eller tillbakaknappen på skärmen eller tryck på Stopknappen på displayenheten. En sammanfattning av träningsprogrammet visas på skärmen. Efter att du tittat på träningssammanfattningen ska du trycka på Finish (slutför)-knappen för att återgå till huvudmenyn. Du kan även spara eller publicera dina resultat med alternativen på skärmen. Ta därefter ut nyckeln ur displayenheten och förvara den på ett säkert ställe.

När du motionerat klart på det lutningsbara löpbandet ska du ställa om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ur strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan det lutningsbara löpbandets elektriska komponenter slitas ut tidigare än förväntat.**

HUR ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 14.

2. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

Välj ett förprogrammerat träningsprogram genom att trycka på Calorie (kalori)-knappen, Intensity (intensitets)-knappen, Incline/Decline (lutnings)-knappen eller Speed (hastighets)-knappen upprepade gånger tills det önskade träningsprogrammet visas på displayen. Obs! Du kan även trycka på löparknappen på skärmen för att välja programmenyn.

Välj sedan önskat program. Skärmen visar namnet, varaktigheten och avståndet för träningsprogrammet. Skärmen visar även det uppskattade antalet kalorier som du kommer att förbränna under programmets gång och en profil av lutningsinställningen.

3. Starta träningsprogrammet.

Tryck sedan på Start Workout (starta träning)-knappen för att starta träningsprogrammet. En kort stund efter att du tryckt på knappen börjar bältet röra sig. Håll i räcken och börja promenera.

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

Under programmets gång kommer profilen att visa din utveckling. Titta på profilen genom att svepa eller dra fingret över skärmen. Den vertikala färgade linjen anger träningsprogrammets aktuella segment. Profilen längst ned representerar lutningsinställningen för det aktuella segmentet. Profilen högst upp representerar hastighetsinställningen för det aktuella segmentet.

Vid slutet av träningsprogrammets första segment justerar det lutningsbara löpbandet automatiskt hastighets- och/eller lutningsinställningen för nästa segment.

Programmet fortsätter på detta sätt tills det sista segmentet avslutas. Bältet saktar sedan och stannar till slut varefter en träningssammanfattning visas på skärmen. Efter att du tittat på träningssammanfattningen ska du trycka på Finish (slutför)-knappen för att återgå till huvudmenyn. Du kan även spara eller publicera dina resultat med alternativen på skärmen.

Om hastighets- och/eller lutningsinställningarna är för höga eller för låga under träningsprogrammets gång, kan du åsidosätta inställningarna genom att trycka på Speed (hastighets)- eller Incline (lutnings)-knapparna. **Om du trycker på en Speed knapp** kan du manuellt styra hastigheten (se steg 3 på sidan 15). **Om du trycker på en Incline knapp** kan du manuellt styra lutningen (se steg 4 på sidan 16). **Återgå till den programmerade hastigheten och/eller lutningsinställningen för programmet** genom att trycka på Follow Workout (följ träningen)-knappen.

Pausa programmet genom att trycka på antingen tillbakaknappen eller hemknappen i det lägre vänstra hörnet på skärmen eller tryck på Stop (stopp)-knappen på displayenheten. Försätt programmet genom att trycka på Resume (återuppta)-knappen eller tryck på Start knappen. Avsluta programmet genom att trycka på End Workout (avsluta träningen)-knappen.

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 det lutningsbara löpbandet manuellt under träningsprogrammet kommer antalet kalorier du förbränner att påverkas.

4. Följ din utveckling på displayerna.

Se steg 5 på sidan 16. Skärmen kan även visa en profil av hastighets- och lutningsinställningar för programmet.

5. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sidan 17.

6. Sätt igång fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 17.

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

Se steg 8 på sidan 17.

HUR ETT SET A GOAL-PROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 14.

2. Välj huvudmenyn.

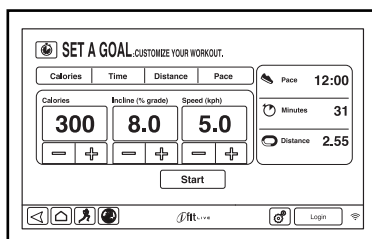
Se steg 2 på sidan 15.

3. Välj ett set-a-goal-program.

Välj ett set-a-goal-program genom att trycka på Set A Goal (göra ett mål)-knappen på skärmen eller Set A Goal knappen på displayenheten.

Välj ett kalori-, tids-, avstånds- eller taktmål genom att trycka på Calorie (kalori)-, Time (tids)-, Distance (avstånds)- eller

Pace (takt)-knappen. Tryck sedan på öknings- och sänkningsknapparna på skärmen för att ställa in kalori-, tids-, avstånds- eller taktmål och ställ in hastighet och lutning för programmet. Skärmen visar varaktigheten och avståndet för programmet och det uppskattade antalet kalorier du förbränner under programmet.



4. Starta träningsprogrammet.

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

Programmet fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sidan 15).

Programmet fortsätter tills du når det inställda målet. Bältet saktar sedan ner tills det stannar var- efter en träningssammanfattning visas på skärmen. Efter att du tittat på träningssammanfattningen ska du trycka på Finish (slutför)-knappen för att återgå till huvudmenyn. Du kan även spara eller publicera dina resultat med alternativen på skärmen.

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.

5. Följ din utveckling på displayerna.

Se steg 5 på sidan 16.

6. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sidan 17.

7. Sätt igång fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 17.

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

Se steg 8 på sidan 17.

HUR ETT PULSE PULSPROGRAM

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

1. Ta på den medföljande bröstpulsmätaren.

Mer information om bröstpulsmätaren finns på sidan 11.

2. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 14.

3. Välj ett pulsprogram.

Välj ett pulsprogram genom att trycka på löparknappen i det lägre vänstra hörnet på skärmen. Tryck sedan på Heart Rate (puls)-knappen på skärmen.

Tryck sedan på antingen Performance- eller Endurance-fliken på skärmen.

4. Ange din maximala puls.

Tryck på öknings- och sänkningsknapparna för att ange din maximala puls. Du kan även justera den maximala hastigheten och varaktigheten för programmet. Obs! Din läkare eller en person som rekommenderats av en läkare kan fastställa din maximala puls.

5. Starta träningsprogrammet.

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

6. Följ din utveckling på displayerna.

Se steg 5 på sidan 16.

7. Sätt igång fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 17.

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

Se steg 8 på sidan 17.

HUR ETT IFIT-PROGRAM FUNGERAR

Observera! För att kunna köra ett iFit-program måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk (se HUR DET TRÅDLÖSA NÄTVERKSLÄGET FUNGERAR på sidan 25). Du måste även ha ett iFit.com-medlemskap.

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 14.

2. Välj huvudmenyn.

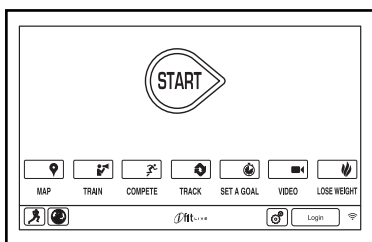
Se steg 2 på sidan 15.

3. Logga in på ditt iFit-konto.

Om du inte redan är inloggad ska du trycka på inloggningsknappen på ditt iFit-konto. Skärmen frågar efter ditt användarnamn och lösenord för iFit.com. Ange dessa och tryck på Submit (skicka)-knappen. Tryck på Cancel (avbryt)-knappen för att lämna inloggningsskärmen.

4. Välj ett iFit-program.

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



(gå ner i vikt). Obs! Du kan eventuellt komma åt demonstrationsprogram genom dessa alternativ även om du inte är inloggad på ditt iFit-konto.

Tryck på Compete (tävlings)-knappen för att delta i en tävling som du planerat tidigare. Du kan titta på din Workout History (träningshistoria) genom att trycka på Track (uppföljnings)-knappen. Kör ett set-a-goal program genom att trycka på Set A Goal (göra ett mål)-knappen (se sidan 19).

Obs! Du kan även trycka på en av iFit-knapparna på displayenheten för att välja ett iFit-program.

Skifta till en annan användare på samma iFit-konto genom att trycka på användarknappen nära det lägre högra hörnet på skärmen.

Innan du laddar ned vissa träningsprogram måste du lägga till dem i ditt schema på www.iFit.com.

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

När du väljer ett iFit-program visar skärmen programmets namn, varaktighet och avstånd. Displayen visar också det ungefärliga antalet kalorier du förbränner. Om du har valt ett tävlingsprogram kommer displayen att räkna ner till tävlingens start.

5. Starta träningsprogrammet.

Se steg 3 på sidan 18.

För vissa program kommer en personlig instruktör att guida dig genom träningsprogrammet.

6. Följ din utveckling på displayerna.

Se steg 5 på sidan 16. Skärmen kan även visa en karta över den stig du promenerar eller joggar på.

Under ett tävlingsprogram kommer skärmen att visa hastigheter för de övriga iFit-användarna och avstånden som de har avverkat. Skärmen kommer även att visa hur många sekunder de övriga iFit-användarna ligger före eller efter dig.

7. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sidan 17.

8. Sätt igång fläkten om du vill.

Se steg 7 på sidan 17.

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

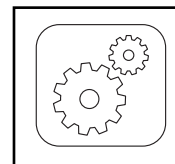
Se steg 8 på sidan 17.

Få mer information om iFit-läget på www.iFit.com.

HUR UTRUSTNINGENS INSTÄLLNINGSLÄGE FUNGERAR

1. Välj inställningsmenyn.

För in nyckeln i displayenheten (se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sidan 14). Välj sedan huvudmenyn (se steg 2 på sidan 15). Tryck sedan på kugghjulet nära det lägre högra hörnet på skärmen för att välja inställningsmenyn.



2. Välj utrustningens inställningsläge.

På inställningsmenyn trycker du på knappen för Equipment Settings (utrustningsinställning). Obs! Dra eller svep fingret över skärmen för att rulla upp eller ned genom alternativen.

3. Välj ett språk.

Välj ett språk genom att trycka på Language (språk)-knappen och välja ett önskat språk. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen för att återgå till utrustningens inställningsläge. Obs! Denna funktion är eventuellt inte aktiverad.

4. Välj måttenhet.

Tryck på US/Metric knappen för att se den valda måttenheten. Ändra måttenheten om du vill. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

5. Välj en tidszon.

Tryck på Timezone (tidszons)-knappen. Välj din lokala tidszon för att synkronisera displayenheten med din lokala tid. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

6. Välj en uppdateringstid.

Välj en tid för automatiska displayenhets-uppdateringar genom att trycka på Update Time (uppdateringstids)-knappen och välja en tid. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

VIKTIGT: Du måste fortfarande koppla ur det lutningsbara löpbandets strömkabel när du är klar. Ställ in en uppdateringstid då du normalt sätt använder det lutningsbara löpbandet och kommer att kunna koppla ur strömkabeln efter en uppdatering.

7. Sätt igång eller stäng av displayens demonstrationsläge.

Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om det lutningsbara löpbandet visas i en affär. Medan demonstrationsläget är på fungerar displayenheten normalt när du kopplar in strömkabeln, trycker in strömbrytaren till Reset (återställnings)-läget och sätter in nyckeln i displayenheten. Dock, när du tar ut nyckeln kommer skärmen att visa en demonstrationspresentation.

Tryck på Demo Mode (demonstrationsläges)-knappen för att sätta igång eller stänga av demonstrationsläget. Klicka sedan på kryssrutan för On (på) eller Off (av). Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

8. Aktivera eller avaktivera webbläsaren.

Aktivera eller avaktivera webbläsaren genom att först trycka på Browser (webbläsar)-knappen. Klicka sedan på kryssrutan för Enable (aktivera) eller Disable (avaktivera). Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

9. Aktivera eller avaktivera gatuvisaren.

För vissa träningsprogram visar skärmen en karta. Aktivera eller avaktivera kartans gatuvisare genom att först trycka på Street View (gatuvy)-knappen. Klicka sedan på kryssrutan för Enable eller Disable. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

10. Aktivera eller avaktivera nyckeln.

Obs! Denna funktion är eventuellt inte aktiverad på det lutningsbara löpbandet.

Du kan avaktivera nyckeln så att det lutningsbara löpbandet inte kräver en nyckel. Tryck på Safety Key (säkerhetsnyckel)-knappen. Avaktivera denna nyckel genom att trycka på kryssrutan för Disable (avaktivera). **FÖRSIKTIGHET: Läs säkerhetsvarningar på skärmen innan du avaktiverar nyckeln.** Aktivera nyckeln igen genom att trycka på kryssrutan för Enable (aktivera).

11. Aktivera eller avaktivera en lösenordskod.

Displayenheten har en barnsäker lösenordskod som är utformat att förebygga obehöriga användare från att använda det lutningsbara löpbandet.

Tryck på Passcode (lösenordskods)-knappen. Aktivera lösenordskoden genom att trycka på kryssrutan för Enable. Ange sedan en lösenordskod på fyra siffror som du väljer själv. Tryck på Save (spara) för att spara lösenordskoden. Tryck på Cancel (avbryt) för att återgå till utrustningens inställningsläge och inte använda en lösenordskod. Avaktivera lösenordskoden genom att trycka på kryssrutan för Disable.

Obs! Om lösenordskoden är aktiverad kommer displayenheten regelbundet att be dig ange lösenordskoden. Displayenheten fortsätter att vara låst tills korrekt lösenordskod har angetts. **VIKTIGT: Om du glömt din lösenordskod ska du ange huvudkoden för att låsa upp displayenheten: 1985.**

12. Ställ in en timeout för skärmen.

Displayen har en automatisk skärmåterställning. Om ingen knapp aktiveras och bältet inte rör sig inom en viss tid, återställs displayenheten automatiskt.

Ställ in hur länge displayenheten ska vänta innan den återställs automatiskt genom att trycka på Safety Screen Timeout (säkerhets skärmen av)-knappen för att se en lista med tider. Välj den tid som passar bäst. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

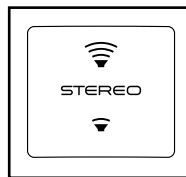
13. Avsluta utrustningens inställningsläge.

Avsluta utrustningens inställningsläge genom att trycka på tillbakaknappen på skärmen.

HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

Spela musik eller lyssna på ljudböcker via displayenhets ljudsystem medan du tränar genom att koppla in en 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 Play (uppspelnings)-knappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på displayenheten eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.



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

HUR WEBBLÄSAREN FUNGERAR

Obs! För att kunna använda webbläsaren måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID-sändning aktiverat (inget stöd för gömda nätverk).

Öppna webbläsaren genom att trycka på jordglobsknappen i det lägre vänstra hörnet på skärmen. Välj sedan en webbsida.

Navigera webbläsaren genom att trycka på tillbaka-, uppdatera- och framåtknapparna på skärmen. Avsluta webbläsaren genom att trycka på återgåknappen på skärmen.

Information om tangentbordet finns i HUR PEKSKÄRMEN FUNGERAR på sidan 14.

Ange en annan webbadress i URL-fältet genom att först dra fingret nedåt på skärmen för att se URL-fältet om detta behövs. Tryck sedan på URL-fältet och ange adressen med tangentbordet och tryck på Go (gå)-knappen.

Obs! När du använder webbläsaren kommer hastighets-, lutnings-, fläkt- och volymknapparna fortfarande att fungera, men träningsprogramsknapparna kommer inte att fungera.

Obs! Om du fortfarande har frågor efter att du följt dessa anvisningar ska du gå till support.iFit.com för hjälp.

HUR UNDERHÅLLSLÄGET FUNGERAR

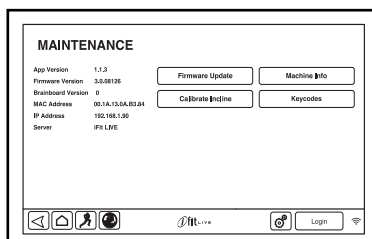
1. Välj inställningsmenyn.

Se steg 1 på sidan 21.

2. Välj underhållsläget.

På inställningsmenyn trycker du på Maintenance (underhålls)-knappen för att ange underhållsläget.

Huvudskärmen för underhållsläget visar information om det lutningsbara löpbandets modell och version.



3. Uppdatera displayenhetens inbyggda programvara.

För att uppnå bästa resultat ska du regelbundet kontrollera om det finns uppdateringar för den inbyggda programvaran.

Tryck på Firmware Update (programuppdatering)-knappen för att se om det finns uppdateringar för den inbyggda programvaran med hjälp av ditt trådlösa nätverk. Uppdateringarna startar automatiskt.

Undvik att skada det lutningsbara löpbandet genom att stänga av strömmen eller dra ut nyckeln medan uppdateringarna för den inbyggda programvaran genomförs.

Skärmen visar uppdateringens utveckling. När uppdateringen är klar kommer det lutningsbara löpbandet att stängas av och sedan startas upp på nytt. Om detta inte sker ska du sätta strömbrytaren i Off (av)-läget. Vänta några sekunder och ställ sedan strömbrytaren i Reset (återställnings)-läget. Obs! Det kan ta några minuter för displayenheten att bli redo för användning.

Obs! Ibland kan en uppdatering av den inbyggda programvaran leda till att displayenheten fungerar lite annorlunda. Dessa uppdateringar är alltid utformade att förbättra din träningsupplevelse.

4. Kalibrera lutningssystemet för det lutningsbara löpbandet.

Tryck på Calibrate Incline (lutningskalibrerings)-knappen. Tryck sedan på Begin (börja)-knappen för att kalibrera lutningssystemet. Det lutningsbara löpbandet kommer automatiskt att gå till den maximala lutningen, den minimala lutningen och sedan återgå till startpositionen. Detta kommer att kalibrera lutningssystemet. Tryck på Cancel (avbryt)-knappen igen för att återgå till underhållsläget. När lutningssystemet är kalibrerat ska du trycka på Finish (slutför)-knappen.

VIKTIGT: Se till att husdjur, fötter och andra föremål hålls undan från det lutningsbara löpbandet när lutningssystemet kalibreras. I nödfall kan du dra ut nyckeln ur displayenheten för att avsluta lutningskalibreringen.

5. Titta på maskininformation.

Tryck på Machine Info (maskininformation)-knappen för att titta på information för det lutningsbara löpbandet. Efter att du tittat på informationen ska du trycka på tillbakaknappen på skärmen.

6. Hitta nyckelkoder.

Keycodes (nyckelkod)-knappen är avsedd att användas av tekniker för att identifiera om en viss knapp fungerar korrekt.

7. Avsluta underhållsläget.

Avsluta underhållsläget genom att trycka på tillbakaknappen på skärmen.

HUR DET TRÅDLÖSA NÄTVERKSLÄGET FUNGERAR

Displayenheten har ett trådlöst nätverksläge som låter dig ställa in en trådlös nätverksanslutning.

1. Välj inställningsmenyn.

Se steg 1 på sidan 21.

2. Välj utrustningens trådlösa nätverksläge.

På inställningsmenyn trycker du på den trådlösa Wireless Network (nätverks)-knappen för att ange det trådlösa nätverksläget.

3. Aktivera Wi-Fi.

Se till att kryssrutan för Wi-Fi är markerad med ett grönt kryss. Om detta inte är fallet ska du trycka på Wi-Fi-menyalternativet en gång och vänta några sekunder. Displayenheten söker efter tillgängliga trådlösa nätverk.

4. Ställ in och hantera en trådlös nätverksanslutning.

När Wi-Fi är aktiverad kommer skärmen att visa en lista över tillgängliga nätverk. Obs! Det kan ta flera sekunder innan listan över trådlösa nätverk visas.

Se till att kryssrutan på nätverkets meddelandemeny är markerad med ett grönt kryss så att displayenheten meddelar dig när ett trådlöst nätverk är inom räckvidd och är tillgängligt.

Obs! Du måste ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID-sändning aktiverat (det finns inget stöd för gömda nätverk).

När en lista över nätverk visas ska du trycka på det önskade nätverket. Obs! Du behöver veta ditt nätverksnamn (SSID). Om ditt nätverk har ett lösenord behöver du även ha denna information.

En informationsruta frågar dig om du vill ansluta till ett trådlöst nätverk. Tryck på Connect (anslut)-knappen för att ansluta till nätverket eller tryck på Cancel (avbryt)-knappen för att återgå till listan över nätverk. Om nätverket har ett lösenord ska du trycka på lösenordsfältet. Ett tangentbord visas på skärmen. För att se lösenordet medan du anger det ska du trycka på visa Show Password (lösenordsrutan).

Information om tangentbordet finns i HUR PEKSKÄRMEN FUNGERAR på sidan 14.

När displayenheten är ansluten till ditt trådlösa nätverk kommer WiFi-menyalternativet högst upp på skärmen att visa ordet CONNECTED (ansluten). Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen för att återgå till det trådlösa nätverksläget.

Koppla bort ett trådlöst nätverk genom att välja det trådlösa nätverket och sedan trycka på Forget (glöm)-knappen.

Om du har problem att ansluta till ett krypterat nätverk ska du bekräfta att ditt lösenord är korrekt. Obs! Lösenord är skiftlägeskänsliga.

Obs! iFit-läget stöder osäkra och säkra krypteringar (WEP, WPA och WPA2). En bredbandsanslutning rekommenderas. Prestanda beror på anslutningshastigheten.

Obs! Om du fortfarande har frågor efter att du följt dessa anvisningar ska du gå till support, iFit.com för hjälp.

5. Avsluta det trådlösa nätverksläget.

Avsluta det trådlösa nätverksläget genom att trycka på tillbakaknappen på skärmen.

HUR SURFPLATTAN FUNGERAR TILLSAMMANS MED DISPLAYENHETEN

Obs! För att kunna ansluta din surfplatta till displayenheten måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk (se sidan 25). Ett iFit-konto och en iFit-app krävs också. **Registrera dig på www.iFit.com för ett iFit-konto och gå till App StoreSM eller Google PlayTM för att köpa eller ladda ned en iFit för iPod-app eller iFit för Android-app.**

1. Ställ in en trådlös anslutning på displayenheten.

Se sidan 25. Obs! Displayenheten och din surfplatta måste anslutas till samma trådlösa nätverk.

2. Starta iFit-appen på din surfplatta och logga in på ditt iFit-konto.

3. Ställ in en trådlös anslutning på din surfplatta.

Anslut din surfplatta till samma trådlösa nätverk som du valde i steg 1. Tryck på Connect (anslut) på din surfplatta. Tryck sedan på Stop (stopp)-knappen på displayenheten för att bekräfta att du kommer att använda din surfplatta till att styra det lutningsbara löpbandet.

4. Styr det lutningsbara löpbandet med din surfplatta.

När du har skapat en trådlös anslutning mellan din surfplatta och displayenheten kan du styra det lutningsbara löpbandet med alternativen på din surfplatta. Du kan köra träningsprogram och justera hastighet och lutning från surfplattan. **Obs! Ett popup-fönster täcker displayenhetens pekskärm, men knapparna på displayenheten kommer fortfarande att fungera utöver styrfunktionerna på surfplattan.**

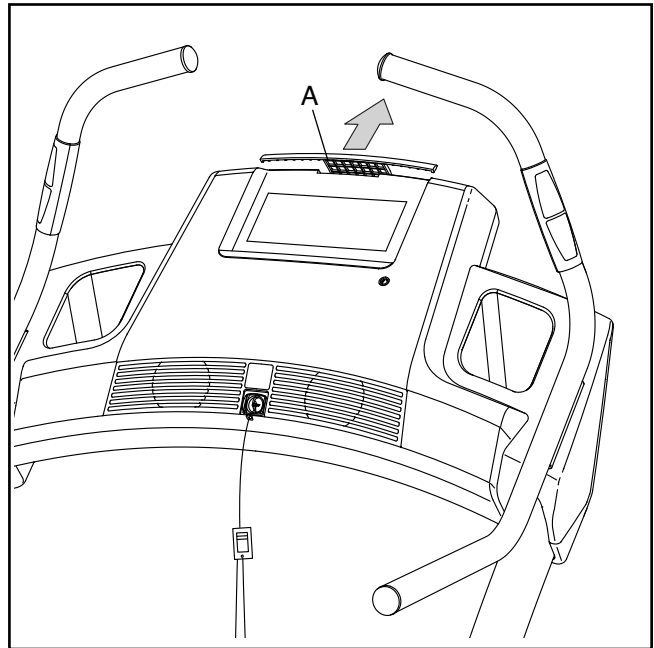
5. Logga ut och avsluta iFit-appen.

När du inte längre vill använda surfplattan trycker du på länken på surfplattans övre högra hörn för att logga ut.

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

HUR SURFPLATTANS HÅLLARE FUNGERAR

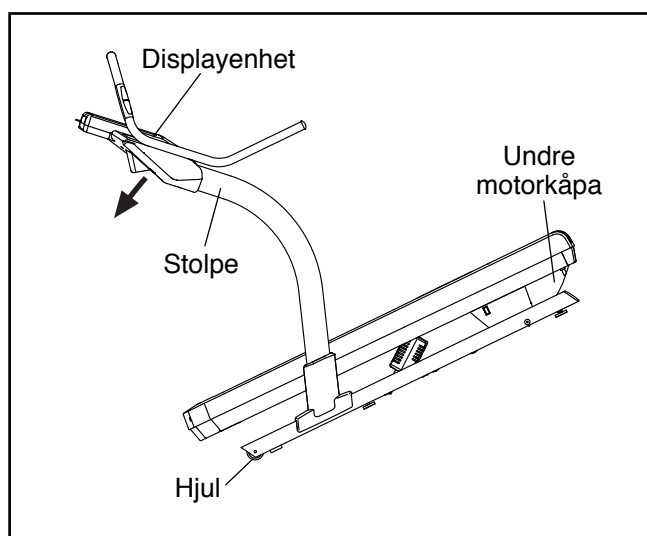
Sätt tillbaka surfplattan på displayenheten medan du använder det lutningsbara löpbandet. Dra surfplattans hållare (A) uppåt och placera din surfplatta på displayenheten. Surfplattans hållare håller sedan din surfplatta på plats.



HUR DET LUTNINGSBARA LÖPBANDET FLYTTAS

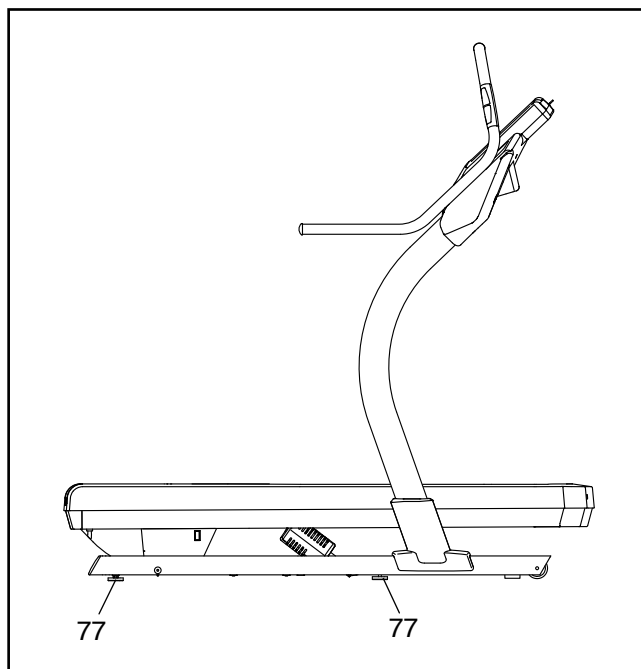
Innan du flyttar det lutningsbara löpbandet ska du föra in nyckeln i displayenheten, höja lutningen till den maximala lutningsnivån, ta ut nyckeln och dra ur strömkabeln.

Storleken och vikten på det lutningsbara löpbandet medför att två eller tre personer krävs vid flyttning. Håll ordentligt i stolparna nära displayenheten. Luta det lutningsbara löpbandet bakåt tills det rullar fritt på hjulen. **FÖRSIKTIGHET:** För att minska risken för personskada eller skada på det lutningsbara löpbandet, ska du inte lyfta det lutningsbara löpbandet vid den undre motorkåpan i plast. Dra inte i displayenheten.



Rulla försiktigt det lutningsbara löpbandet på hjulen till önskad plats och sänk det sedan till en plan position. **FÖRSIKTIGHET:** För att minska risken för personskada ska du vara mycket försiktig när det lutningsbara löpbandet flyttas. Försök inte flytta det lutningsbara löpbandet över ojämna ytor.

Se till att det lutningsbara löpbandet vilar ordentligt på golvet. Om det lutningsbara löpbandet gungar en aning ska nivåregleringsfötterna (77) vridas enligt behov tills rörelsen upphör.



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 det lutningsbara löpbandet används.

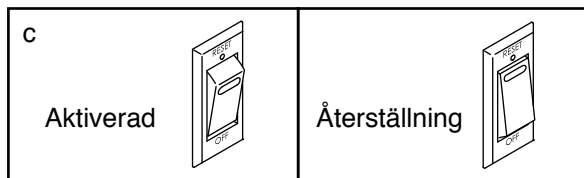
Rengör det lutningsbara löpbandet regelbundet och se till att bältet är rent och torrt. **Ställ om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ur strömkabeln.** Torka av det lutningsbara löpbandets externa delar med en fuktig trasa och liten mängd mild tvål. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på det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

FELSÖKNING

De flesta problem som uppstår med det lutningsbara löpbandet kan lösas med stegen nedan. Hitta ett överensstämmande symptom 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 12). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm²-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- Efter att strömkabeln har kopplats in ska du se till att nyckeln förs in i displayenheten.
- Kontrollera därefter strömbrytaren på det lutningsbara 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

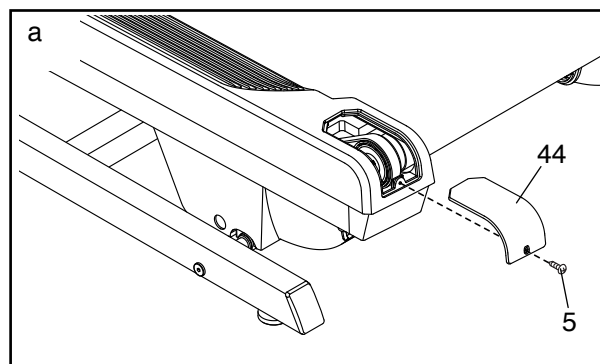
- Kontrollera strömbrytaren (se ritning c till vänster). Om strömbrytaren har aktiverats, vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka den.
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad, dra ur den, vänta i fem minuter och koppla sedan in den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayenheten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

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

- Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om det lutningsbara löpbandet visas i en affär. Om displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln är demonstrationsläget på. För information om hur man stänger av demonstrationsläget, se steg 7 på sidan 22.

SYMPTOM: Displayenheten visar inte rätt hastighet och avstånd

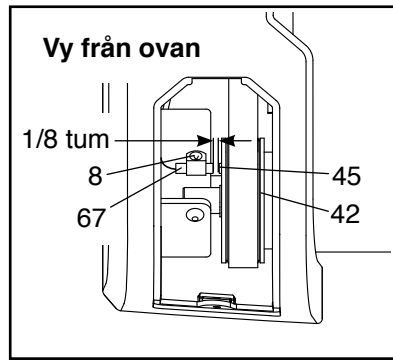
- Ta ut nyckeln ur displayenheten och **DRA UR STRÖMKABELN.** Ta sedan av den angivna skruven #8 x 3/4" (5) och lyft av den vänstra fotskenans hölje (44).



Hitta därefter Reed-brytaren (67) och magneten (45) på vänster sida om drivskivan (42). Vrid drivskivan tills magneten är inriktad mot Reed-brytaren.

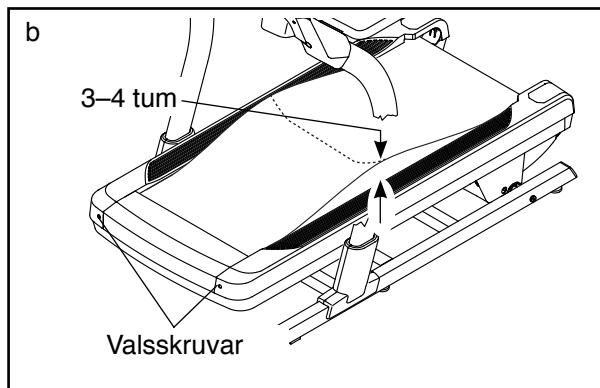
Se till att öppningen mellan

magnet och Reed-brytaren är cirka 3 mm. Vid behov kan du lossa på skruven med kullrigt huvud #8 x 3/4" (8), flytta Reed-brytaren något och dra sedan åt skruven. Sätt sedan tillbaka den vänstra fotskenans hölje med skruven #8 x 3/4" och kör det lutningsbara löpbandet i några minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt,



SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det

- Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm²-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- Om bältet har dragits åt för hårt kommer det lutningsbara löpbandets prestanda att försämrats och bältet kommer eventuellt att skadas. Justera först lutningen till 40 %. Sedan ska du ta ut nyckeln och **KOPPLA UR STRÖMKABELN**. Vrid båda valsskruvarna 1/4 varv moturs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 8 till 10 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör det lutningsbara löpbandet i några minuter. **Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.**



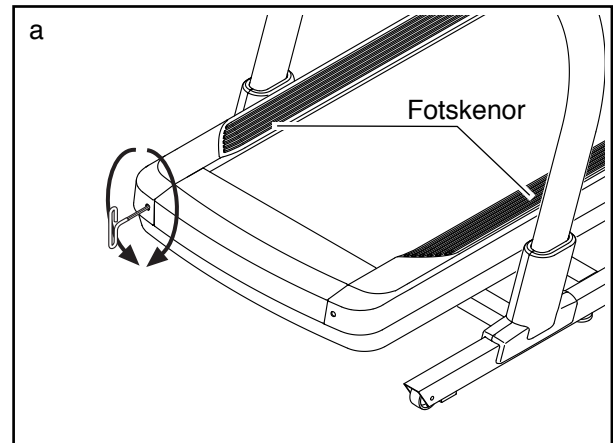
- Det lutningsbara löpbandet har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikonspray eller andra ämnen på bältet eller plattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa ämnen bryter ner bältet och leder till förlitning.** Om du misstänker att bältet behöver smörjas mer hänvisar vi till anvisningens omslag.

- Om bältet fortfarande saktar ner när man går på det hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Bältet är inte centrerat mellan fotskenorna

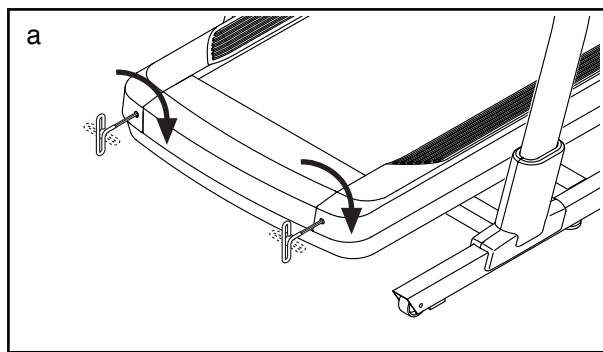
VIKTIGT: Om bältet gnuggar mot fotskenorna kan bältet skadas

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



SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det

- a. Först, ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Vrid båda valsskruvarna 1/4 varv medurs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 8 till 10 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på det lutningsbara löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.

**SYMPTOM: iFit-läget fungerar inte korrekt**

- a. Om iFit-läget inte fungerar ordentligt ska du se till att det lutningsbara löpbandet har den senaste inbyggda programvaran (se steg 3 på sidan 24).

SYMPTOM: Lutningen på det lutningsbara löpbandet ändras inte på rätt sätt

- a. Tryck in Stop (stopp)-knappen och Speed (hastighetsökning)-knappen, sätt in nyckeln i displayenheten och släpp sedan upp Stop knappen och Speed knappen. Tryck därefter på Stop knappen och tryck sedan på öknings- eller minskningsknappen för lutningen. Det lutningsbara

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: Det lutningsbara löpbandet ansluter inte till ditt trådlösa nätverk

- a. Se till att de trådlösa inställningarna på displayenheten är korrekta (se sidan 25).
- b. Se till att inställningarna för ditt trådlösa nätverk är korrekta.
- c. Om ytterligare hjälp behövs hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Det lutningsbara löpbandet ansluter inte till din surfplatta

- a. Se till att de trådlösa inställningarna på displayenheten är korrekta (se sidan 25).
- b. Se till att inställningarna för ditt trådlösa nätverk är korrekta.
- c. Se till att displayenheten och surfplattan är anslutna till samma nätverk.
- d. Om ytterligare hjälp behövs hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

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.

TRÄNINGSFREKVENNS

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

Korrekta stretchövningar 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: Knäsenan, knäns baksida och rygg.

2. Knäsenan

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: Knäsenan, ländrygg och lumske.

3. Vad/achilles

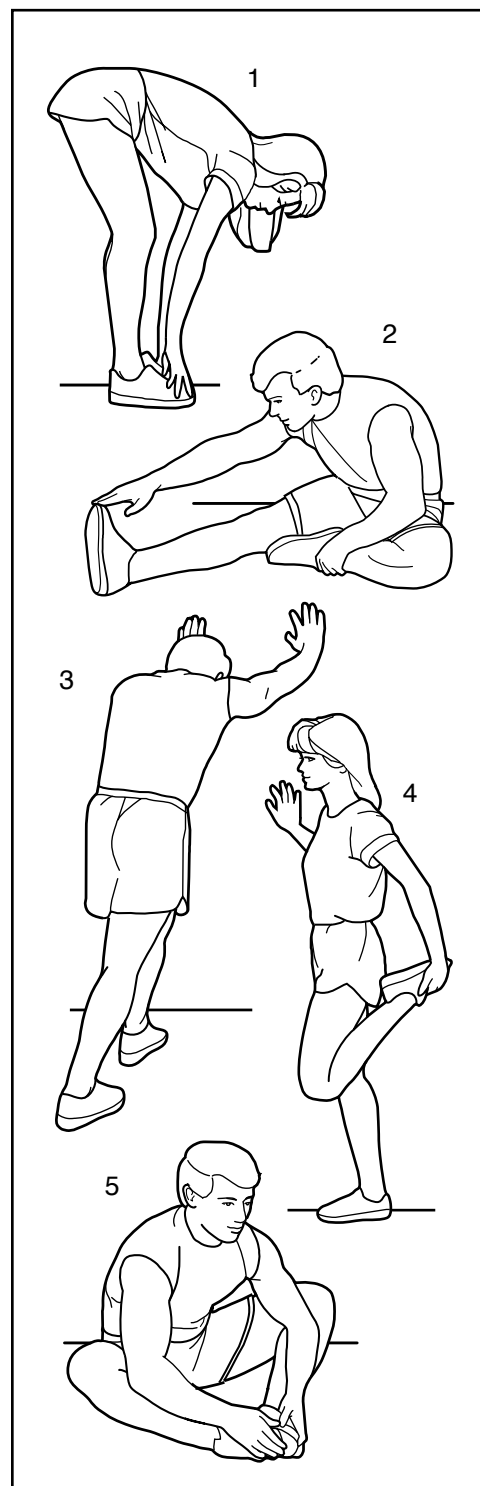
Håll ett ben framför det andra, luta dig framåt och håll händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för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



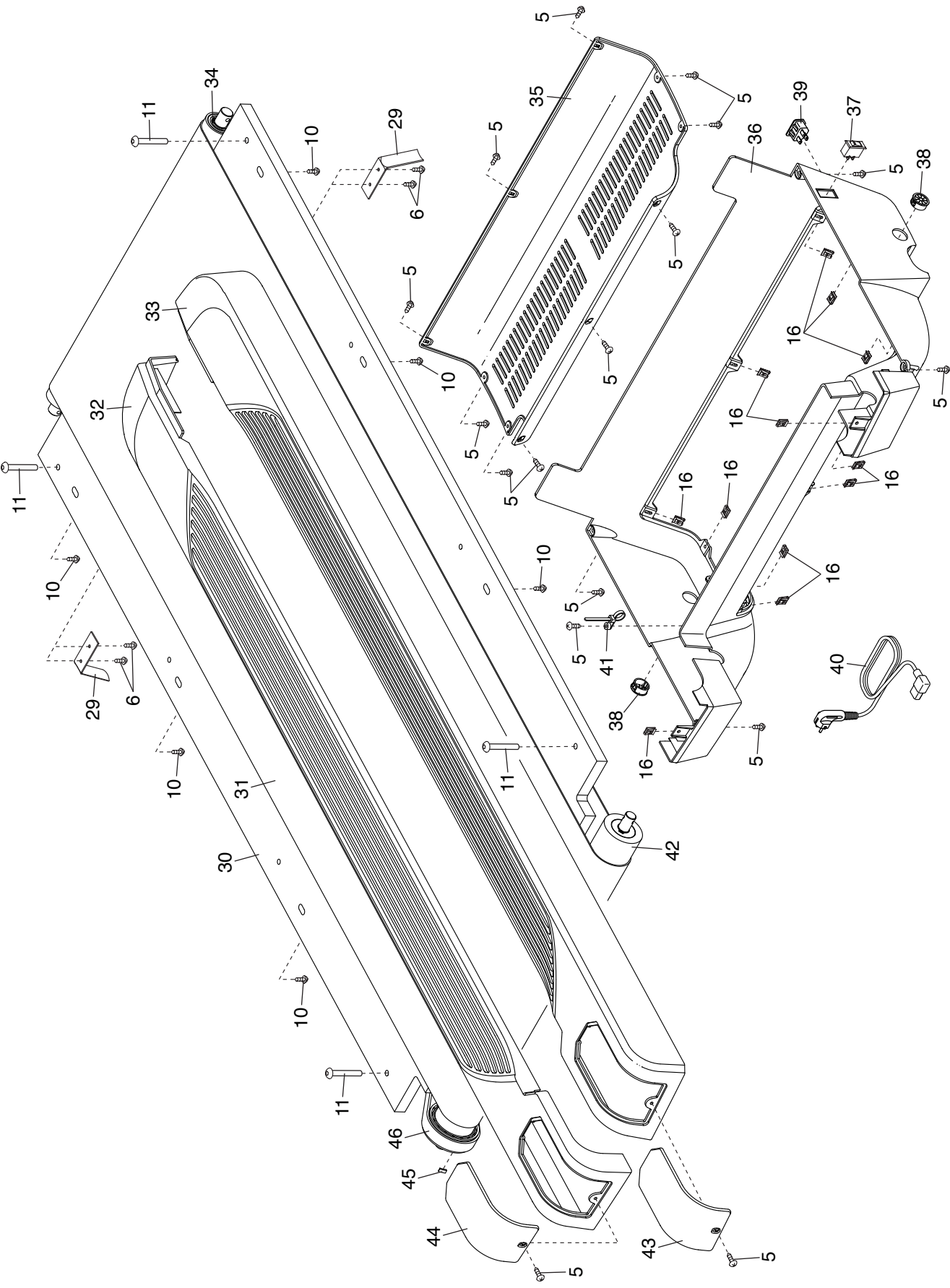
ARTIKELLISTA

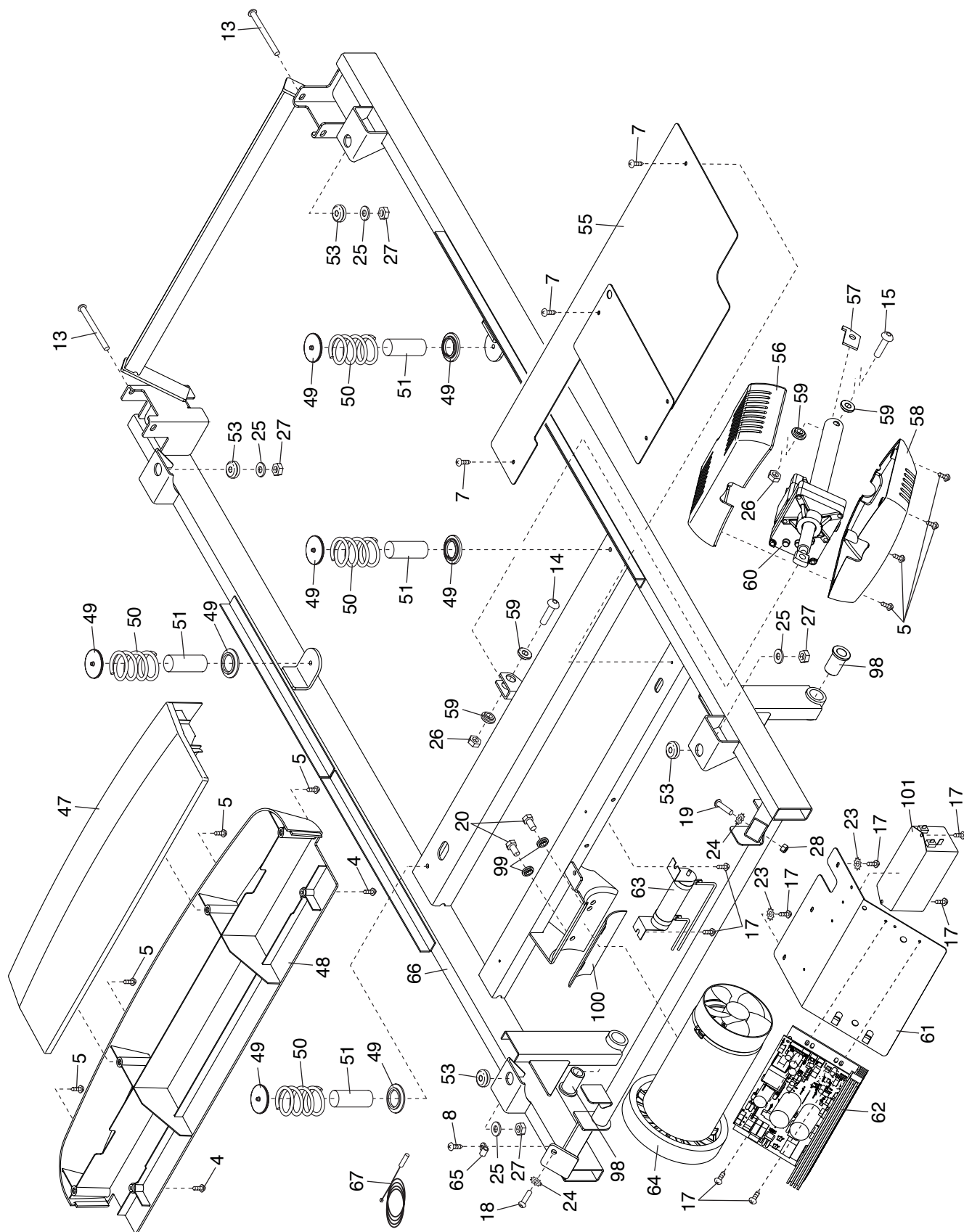
Modelnr. NETL29714.1 R0715A

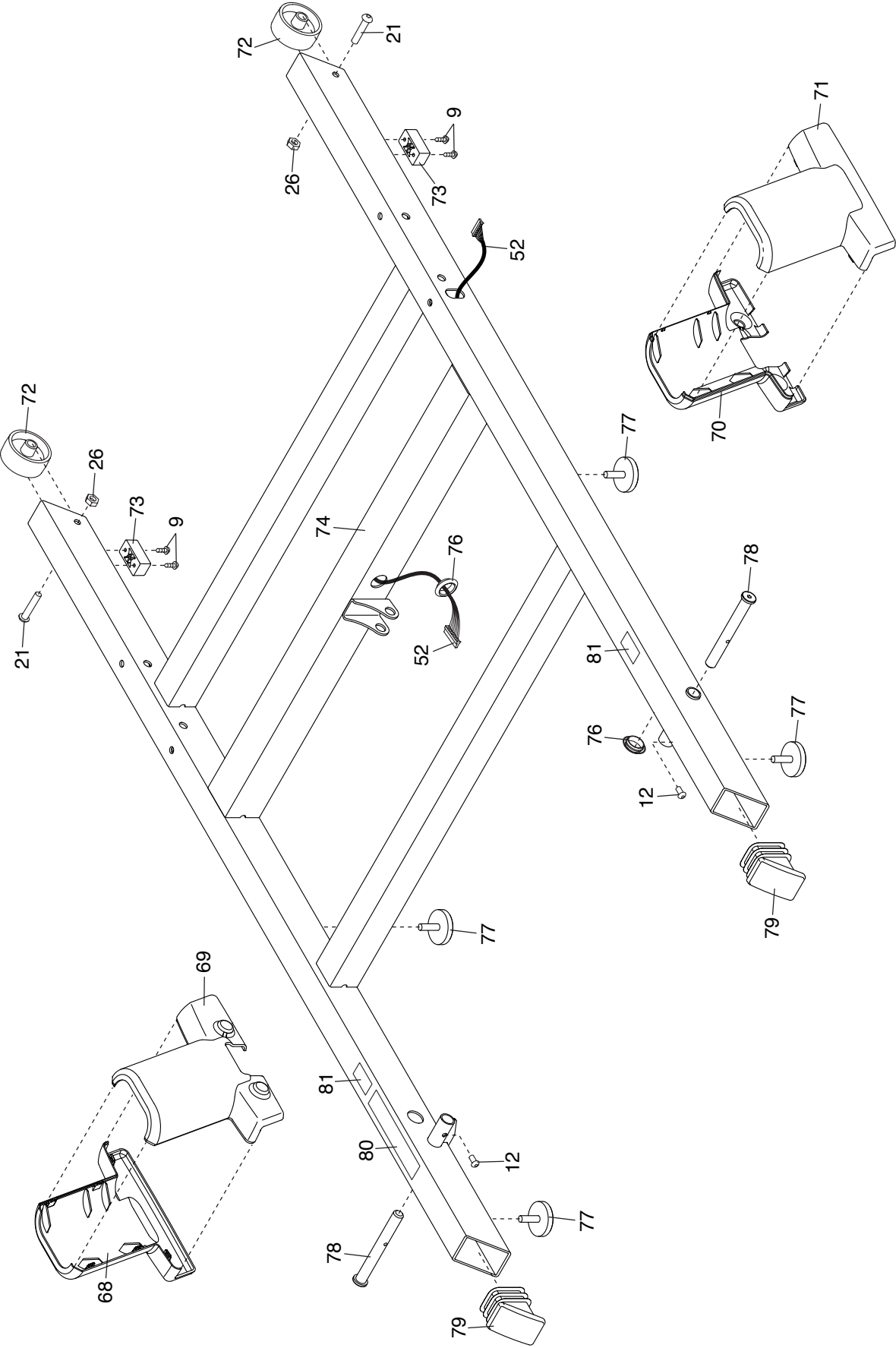
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	2	Skruv 3/8" x 5 1/4"	45	1	Magnet
2	2	Skruv 3/8" x 3 3/4"	46	1	Bälte
3	8	Tandbricka 3/8"	47	1	Främre huvhölje
4	2	Tek-skruv #8 x 3/4"	48	1	Främre huv
5	76	Skruv #8 x 3/4"	49	8	Dämparkåpa
6	4	Skruv för bältguide 3/8"	50	4	Fjäder
7	3	Skruv #8 x 1/2"	51	4	Dämpare
8	1	Skruv med kullrigt huvud #8 x 3/4"	52	1	Baskabel
9	4	Skruv med brickhuvud #8 x 3/4"	53	4	Gummidämpare
10	6	Skruv #8 x 5/8"	54	—	(Används inte)
11	4	Skruv 5/16" x 1 1/2"	55	1	Elektronikhölje
12	2	Skruv 1/4" x 1/2"	56	1	Toppölje för lutningsmotor
13	2	Skruv 1/4" x 2 1/2"	57	1	Stoppfäste för lutning
14	1	Bult 3/8" x 1 1/2"	58	1	Bottenfäste för lutningsmotor
15	1	Bult 3/8" x 2"	59	4	Bussning för lutningsmotor
16	12	Huvklämma	60	1	Lutningsmotor
17	9	Maskinskruv #8 x 1/2"	61	1	Elektronikfäste
18	1	Skruv 1/4" x 1 1/2"	62	1	Styrenhet
19	1	Skruv 1/4" x 2"	63	1	Motstånd
20	2	Motorbult 5/16"	64	1	Drivmotor
21	2	Skruv 3/8" x 2 3/8"	65	1	Klämma för reed-brytare
22	8	Skruv 3/8" x 2 3/4"	66	1	Ram
23	2	Tandbricka #8	67	1	Reed-brytare
24	2	Tandbricka 1/4"	68	1	Vänster yttre stolphölje
25	4	Planbricka 5/16"	69	1	Vänster inre stolphölje
26	4	Mutter 3/8"	70	1	Höger inre stolphölje
27	4	Mutter 5/16"	71	1	Höger yttre stolphölje
28	1	Mutter 1/4"	72	2	Hjul
29	2	Bältguide	73	2	Basdyna
30	1	Plattform	74	1	Bas
31	1	Bälte	75	1	Stolpkabel
32	1	Vänster fotskena	76	2	Rund skyddshylsa
33	1	Höger fotskena	77	4	Nivåregleringsfot
34	1	Vals	78	2	Axel
35	1	Hölje för undre motorkåpa	79	2	Baskåpa
36	1	Undre motorkåpa	80	1	Varningsdekal
37	1	Strömbrytare	81	2	Försiktighetsdekal
38	2	Skyddshylsa för undre motorkåpa	82	2	Displayenhetsklämma
39	1	Uttag	83	1	Stolpe
40	1	Strömkabel	84	1	Jordkabel för displayenhet
41	7	Band	85	2	Grepp för kort räck
42	1	Drivvals/skiva	86	4	Kåpa för räck
43	1	Höger fotskena hölje	87	2	Pulsenhet
44	1	Vänster fotskena hölje	88	2	Grepp för långt räck

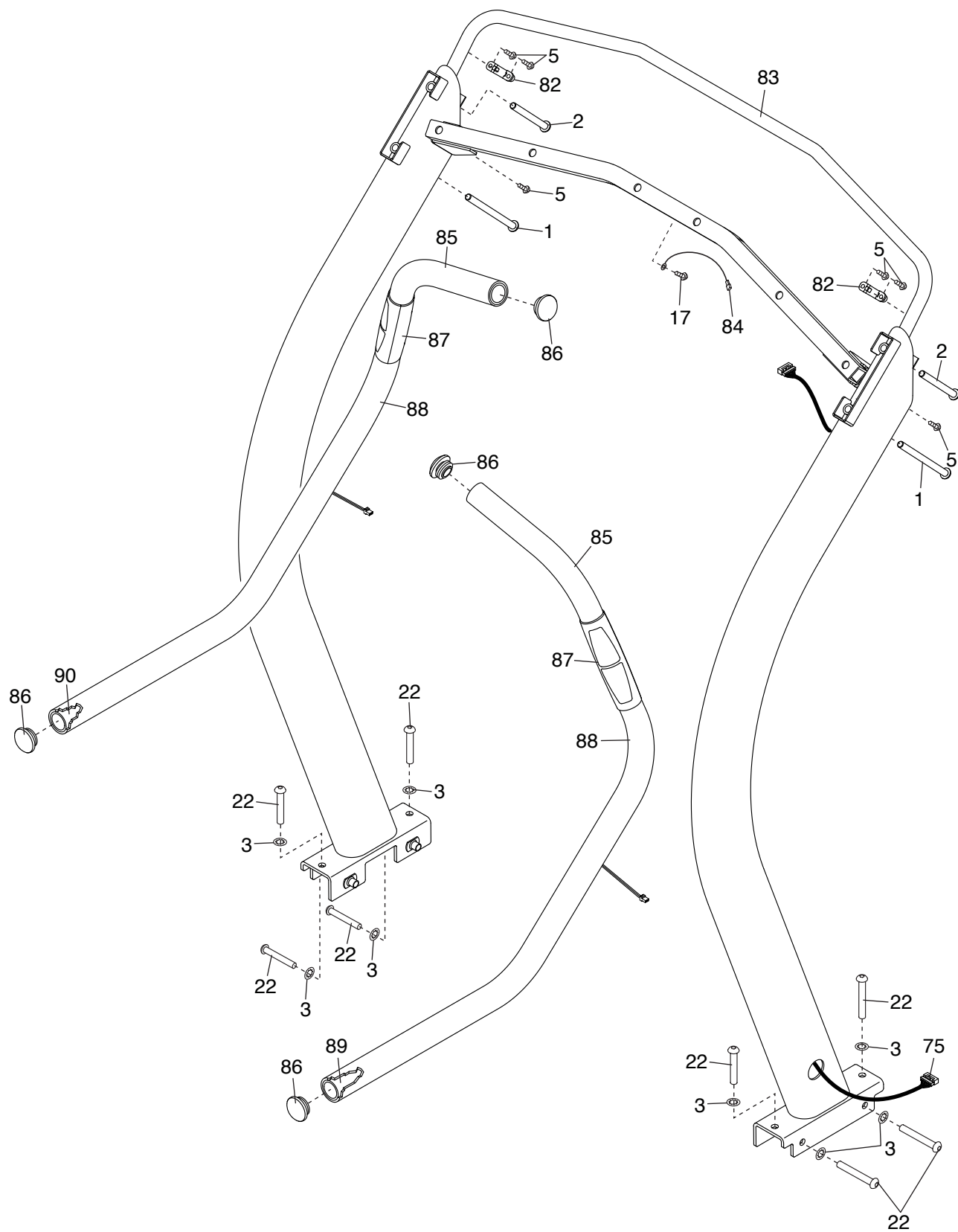
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
89	1	Höger räcke	96	1	Displayenhetens baksida
90	1	Vänster räcke	97	1	Bröstpulssensor
91	1	Vänster bricka	98	2	Svängbussning för ram
92	1	Bas för displayenhet	99	2	Motorbussning
93	1	Displayenhet	100	1	Motorisolator
94	1	Höger bricka	101	1	Filter
95	1	Nyckel	*	–	Bruksanvisning

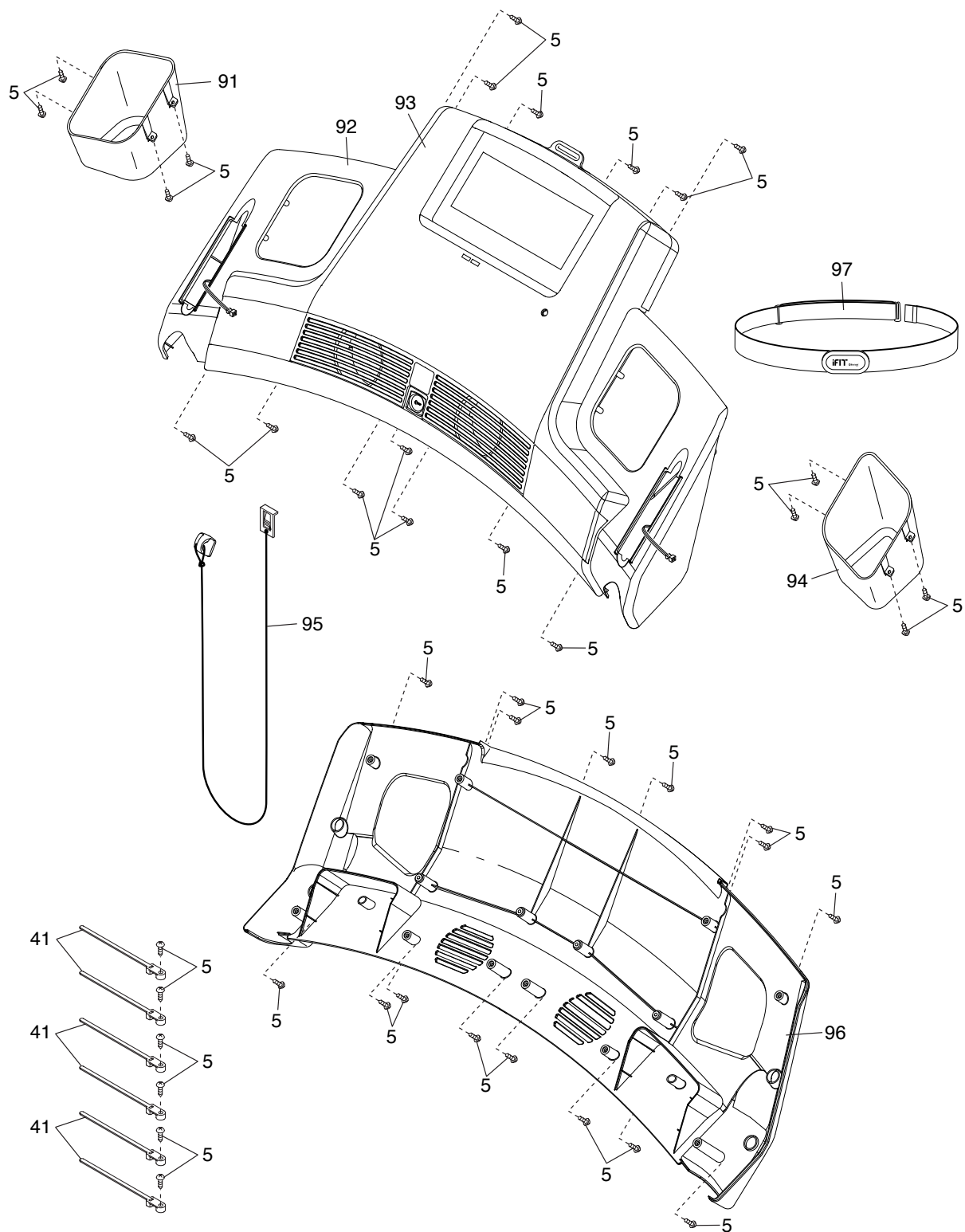
Observera! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens sista sida har information om hur man beställer reservdelar. *Dessa delar illustreras inte.











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.

