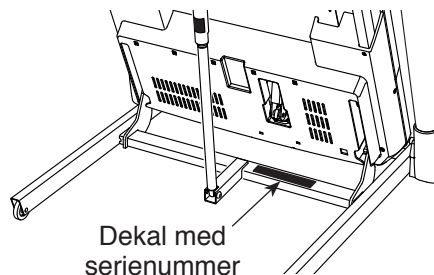


NordicTrack C80i

Modellnr. NETL79815.1

Serienr. _____

Anteckna serienumret ovan som referens.



KUNDTJÄNST

För frågor, saknade delar eller skadade delar, kontakta butiken där du köpte produkten.

FÖRSIKTIGHET

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

BRUKSANVISNING

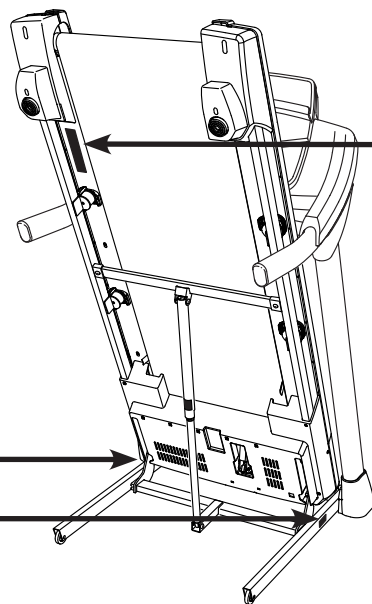


INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
IDENTIFIERING AV DELAR	6
MONTERING	7
HUR LÖPBANDET FUNGERAR	16
HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS	25
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	26
TRÄNINGSRIKTLINJER	29
ARTIKELLISTA	30
SPRÅNGSKISS	32
BESTÄLLA RESERVDELAR	Bakstycke
ÅTERVINNINGSPERMANENT	Bakstycke

PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Denna ritning visar de platser där det sitter varningsdekal. Om en dekal fattas eller är oläslig, kan du ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis dekal i utbyte. Fäst dekalen på angiven plats. Obs! Dekalernas storlek som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.



WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

NORDICTRACK är ett registrerat varumärke som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. Ordmärket The BLUETOOTH® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och används under licens.

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

⚠ VARNING! För att minska risken för brännskada, brand, elektrisk stöt eller personskada är det viktigt att läsa igenom alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i bruksanvisningen och alla varningar på löpbandet innan du börjar använda träningsredskapet. ICON tar inget ansvar för personskada eller egendomsskada som uppstått på grund av användandet 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 befintliga hälsoproblem.
3. Löpbandet bör inte användas av personer med minskad fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida inte de övervakas eller har fått anvisningar om användning av löpbandet av någon som är ansvarig för deras säkerhet.
4. Använd löpbandet endast enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen.
5. Löpbandet är endast avsett för användning i hemmiljö. Löpbandet ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
6. Använd löpbandet inomhus och utsätt det inte för fukt och damm. Placera inte löpbandet i ett garage, på en övertäckt uteplats eller nära vatten.
7. Placera löpbandet på en jämn yta med minst 2,4 m fritt utrymme bakom och 0,6 m på varje sida. Placera inte löpbandet på en yta som blockerar luftintag. Skydda golvet eller hel-täckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet.
8. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
9. Låt aldrig barn som är yngre än 13 år eller husdjur befinna sig nära löpbandet.
10. Löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 300 lbs. (136 kg) eller mindre.
11. Endast en person får använda löpbandet åt gången.
12. 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 bara strumporna eller med sandaler på löpbandet.*
13. Strömkabeln måste anslutas till ett jordat uttag (se sidan 16). Ingen annan utrustning får vara inkopplad på samma krets.
14. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (1 mm²) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.
15. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
16. 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 26 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
17. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du börjar motionera på löpbandet (se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 18). Sätt alltid fast klämman i kläderna när du motionerar på löpbandet.
18. Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stannar bältet. Håll alltid i handtagen när du motionerar på löpbandet.
19. När en person går på löpbandet kommer löpbandets ljudnivå att öka.
20. Håll undan fingrar, hår och kläder när bältet är igång.

21. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar/minskningar.
22. Pulsmätaren är ingen medicinsk utrustning. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
23. Lämna aldrig löpbandet utan tillsyn när det är igång. Ta alltid ut nyckeln, ställ om strömbrytaren till läget Off (av) (se ritningen på sidan 5 för att finna strömbrytarens placering) och dra ur strömkabeln då löpbandet inte används.
24. Försök inte flytta löpbandet förrän det är korrekt monterat. (Se MONTERING på sidan 7 och HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sidan 25). Du måste orka lyfta 20 kg för att flytta löpbandet.
25. När du fäller ihop eller flyttar löpbandet ska du se till att förvaringslåset håller fast ramen ordentligt i förvaringspositionen. Starta inte löpbandet när det är fällt.
26. För aldrig in föremål 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. Överdriven träning kan resultera i allvarlig personskada eller dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, 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

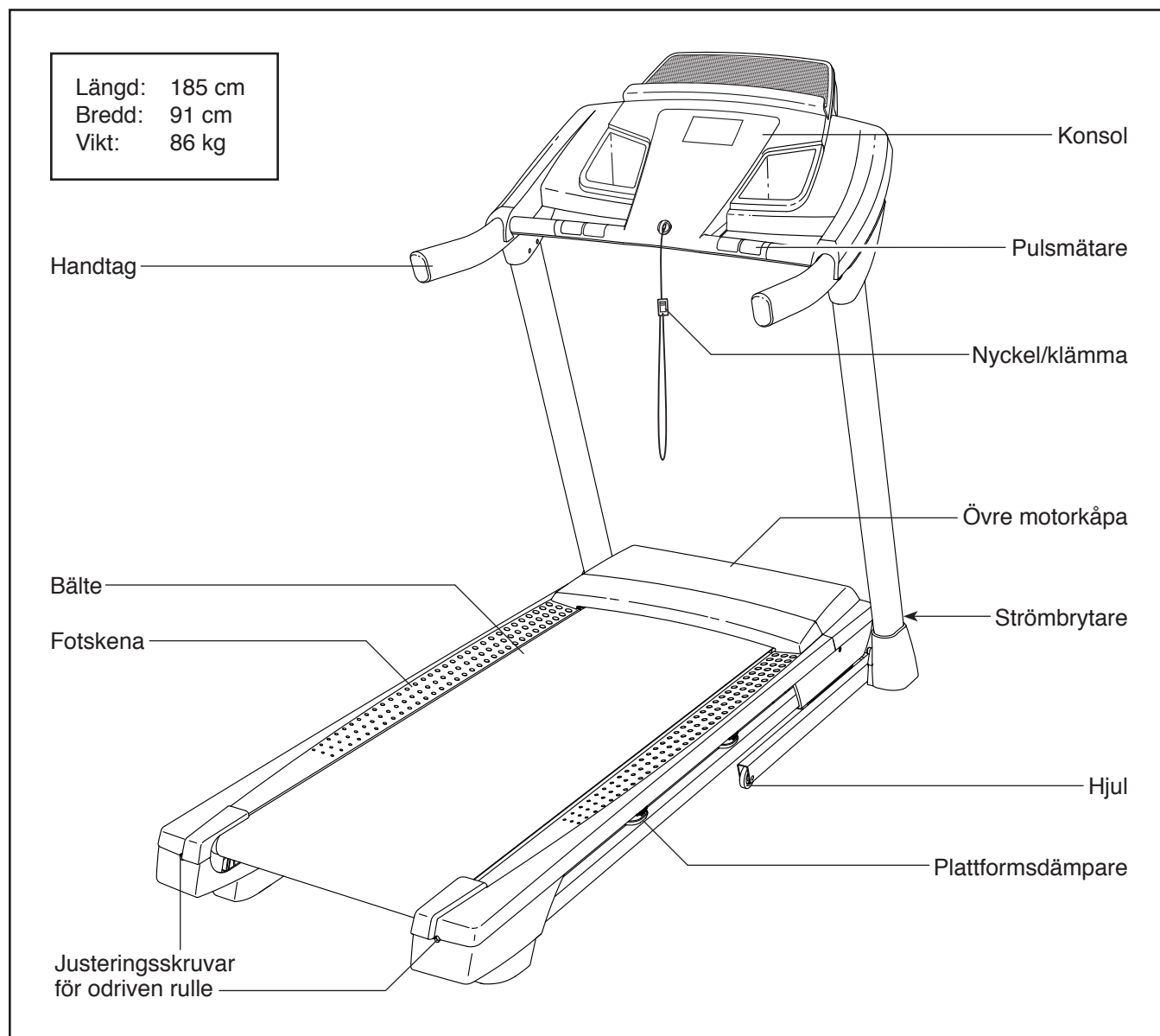
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det nya löpbandet NORDICTRACK® C80I löpband. Löpbandet C80I har ett imponerande funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig.

Läs för din egen skull igenom bruksanvisningen innan du börjar motionera på löpbandet. Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna

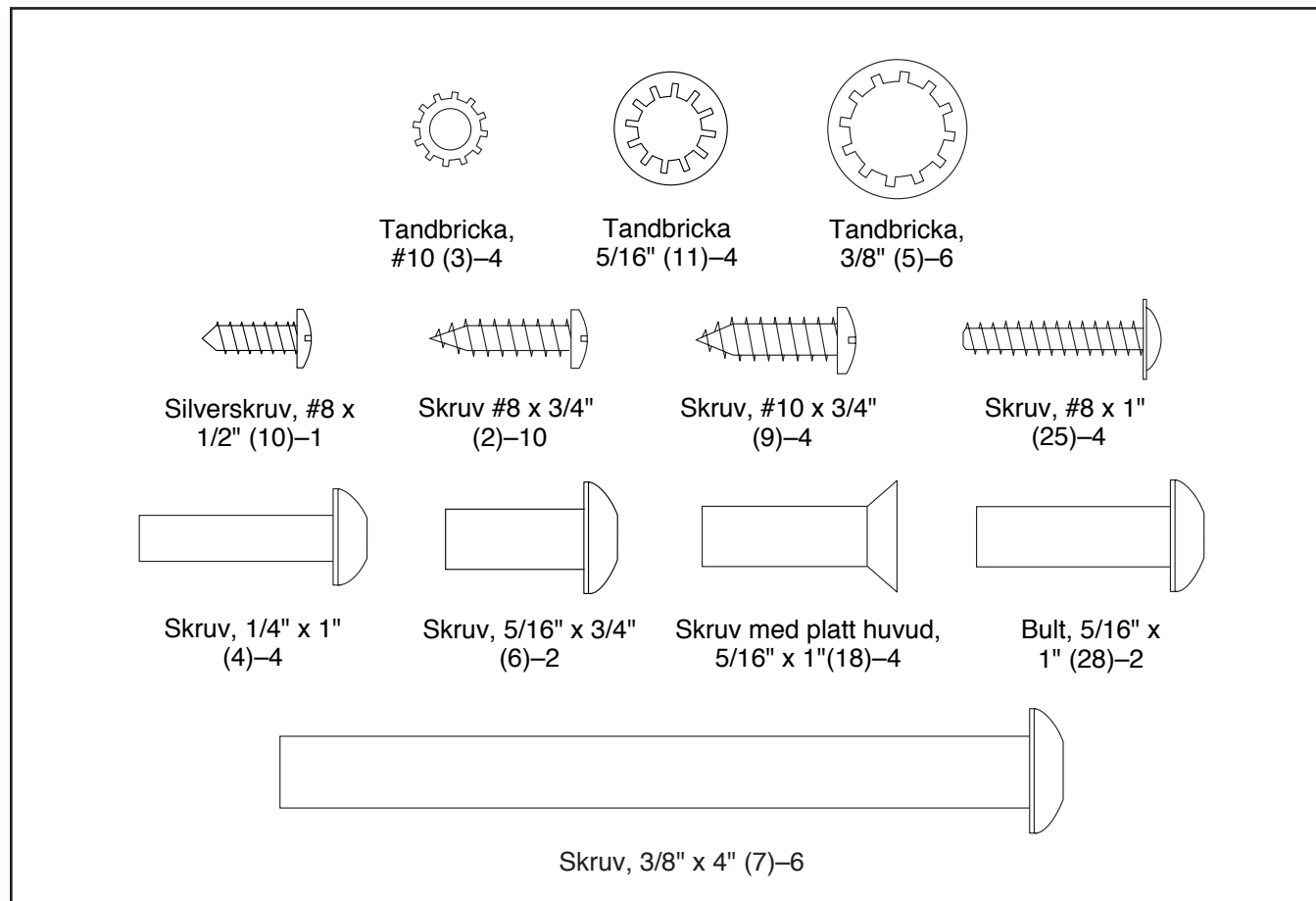
produktens modell- och serienummer på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt med oss. Modellnumret och platsen där dekalen med serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare bör du lära dig att känna igen delarna som är märkta i ritningen nedan.



IDENTIFIERING AV DELAR

Identifiera små delar som behövs för monteringen med hjälp av ritningarna nedan. Siffrorna i parentes under varje ritning representerar delarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter objektnumret anger det antal som behövs för monteringen. **Obs! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om den är fabriksmonterad. Reservdelar medföljer eventuellt.**



MONTERING

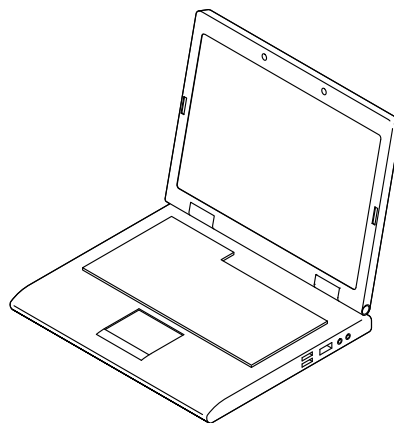
- Monteringen kräver två personer.
 - Placera alla delar på en tom yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är genomförda.
 - Efter transport kan det eventuellt finnas ett oljigt ämne på löpbandets utsida. Detta är normalt. Om det finns ett oljigt ämne på löpbandet kan du torka bort detta med en mjuk trasa och ett mildt och skonsamt rengöringsmedel.
 - Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right."
 - Identifiering av små delar kan göras på sidan 6.
 - Monteringen kräver följande verktyg:
 - medföljande insexnycklar 
 - en justerbar skiftnyckel 
 - en Phillipsskruvmejsel 
 - saxar 
 - spetstänger 
- Undvik att använda elverktyg eftersom dessa kan skada komponenterna.

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

- aktiverar din garanti
- sparar tid om du behöver ta kontakt med kundtjänst
- gör det möjligt för oss att meddela dig om uppgraderingar och erbjudanden

Observera: Om du inte har tillgång till internet kan du ringa kundtjänst (se bruksanvisningens omslag) och registrera din produkt.

1

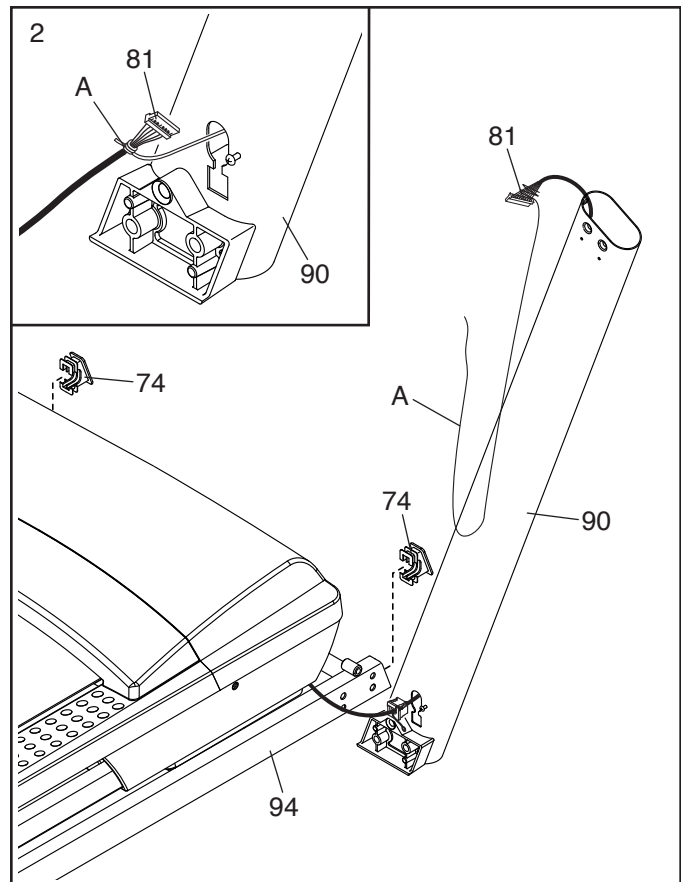


2. **Se till att strömkabeln är urdragen.**

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

Hitta den högra stolpen (90). Be en medhjälpare hålla fast den högra stolpen nära basen (94).

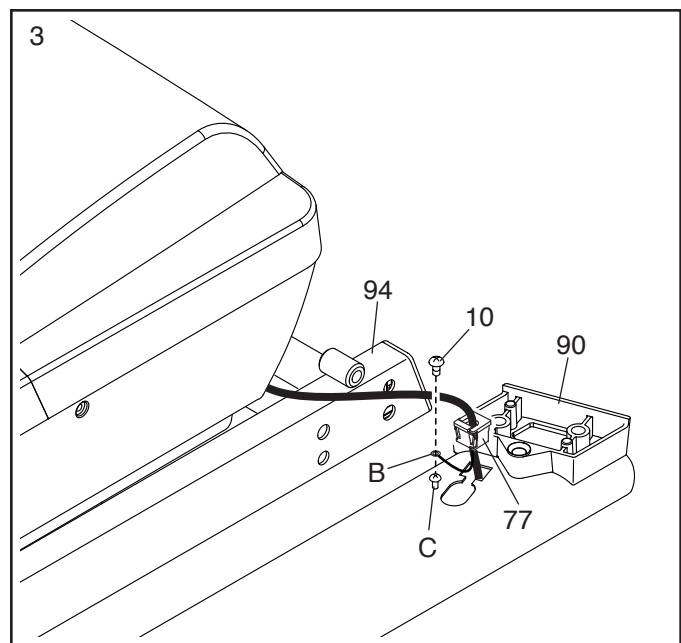
Se den infällda ritningen. Fäst kabelbandet (A) i den högra stolpen (90) runt stolpkabelns (81) ände. För sedan in stolpkabeln genom den högra stolpens lägre ände medan du drar kabelbandets motsatta ände upp och ut genom den högra stolpen.



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

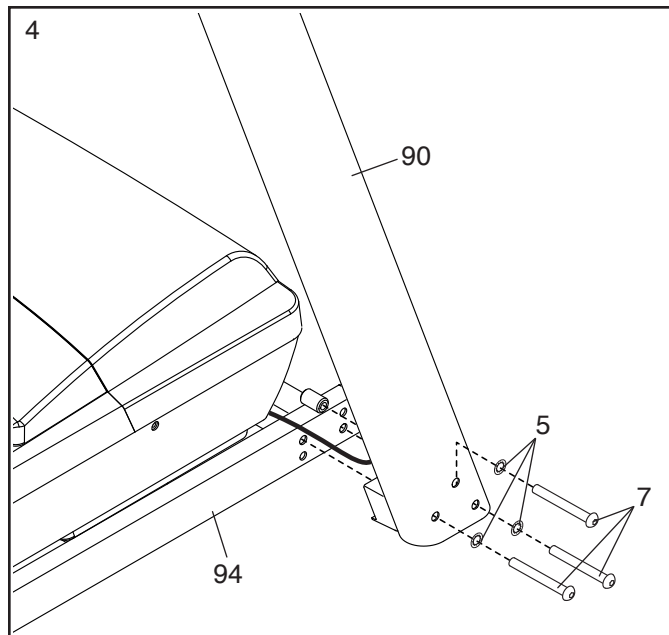
Om det sitter en fabriksmonterad skruv (C) på den högra stolpen (90), ska denna tas av och kastas.

Anslut sedan jordkabeln till den högra stolpen (90) med en #8 x 1/2" silverskruv (10).



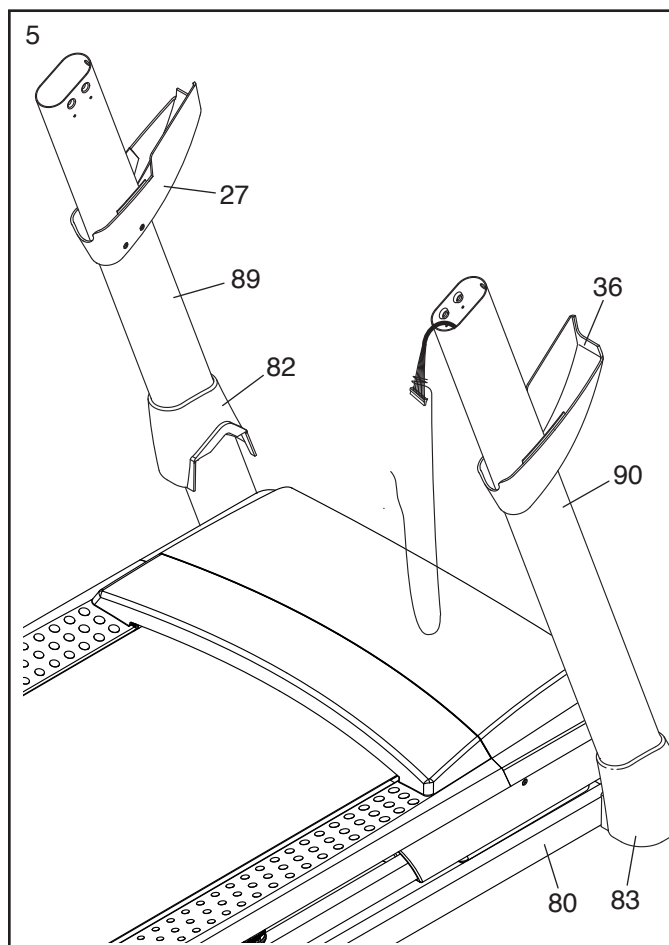
4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (94). **Se till att kablarna inte kläms.** Dra delvis åt tre 3/8" x 4" skruvar (7) med tre 3/8" tandbrickor (5) på den högra stolpen och basen. **Dra inte åt skruvarna helt än.**

Montera den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt. Obs! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.



5. Hitta de vänstra och högra bashöjljerna (82, 83). För de vänstra och högra bashöjljerna över de vänstra och högra stolparna (89, 90) som visat.

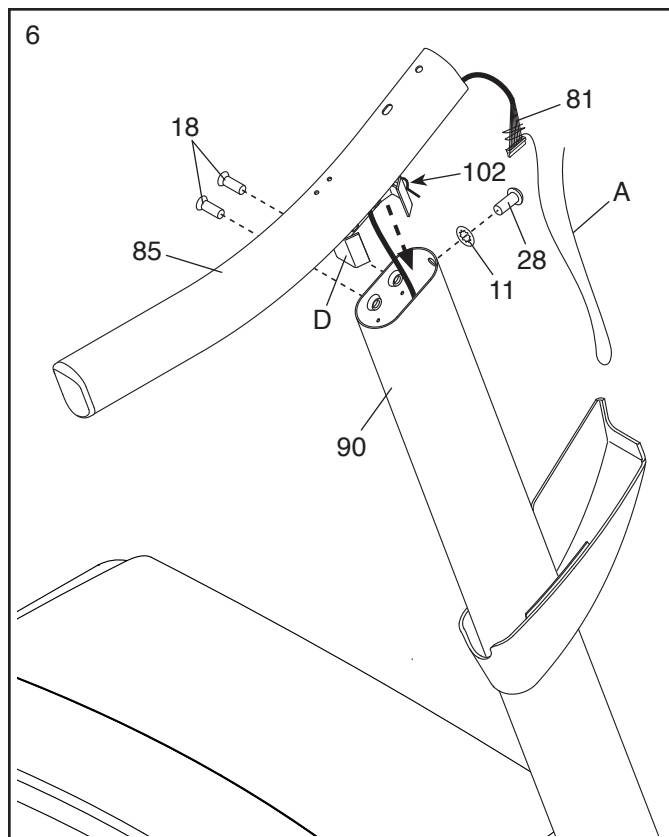
Hitta de vänstra och högra stolphöjljerna (27, 36). För de vänstra och högra bashöjljerna över de vänstra och högra stolparna (89, 90) som visat.



6. Hitta det högra räcket (85). Ta bort bandet från 5/16" fyrkantsmuttern (102) . Vid behov, tryck fyrkantsmuttern på plats.

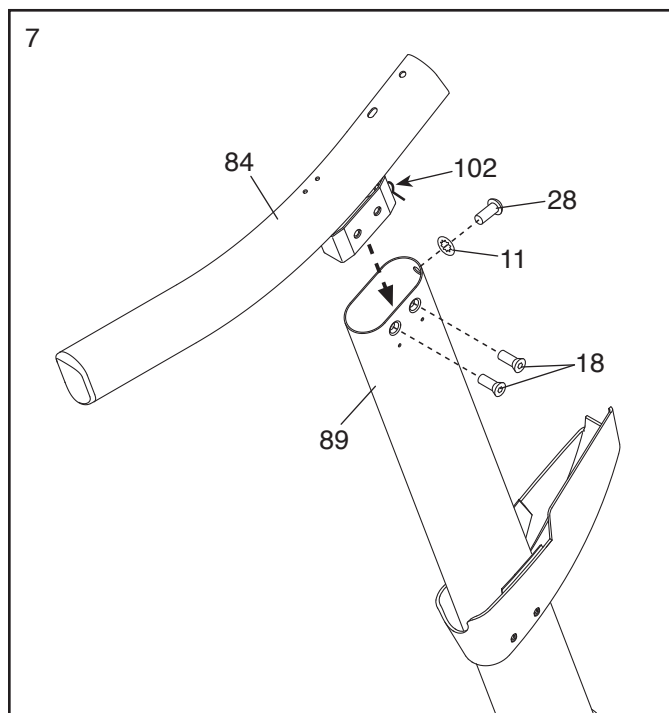
Sätt det högra handtaget (85) på den högra stolpen (90). Fäst kabelbandet (A) i det högra handtaget runt stolpkabelns (81) ände. Dra sedan stolpkabeln genom fästet (D) på undersidan av det högra räcket och ut ur änden på det högra räcket.

Fäst det högra räcket (85) på den högra stolpen (90) med en 5/16" x 1" bult (28), en 5/16" tandbricka (11), och två 5/16" x 1" skruvar med platt huvud (18) enligt bilden; **dra inte åt bulten och skruvarna med platt huvud ännu.**



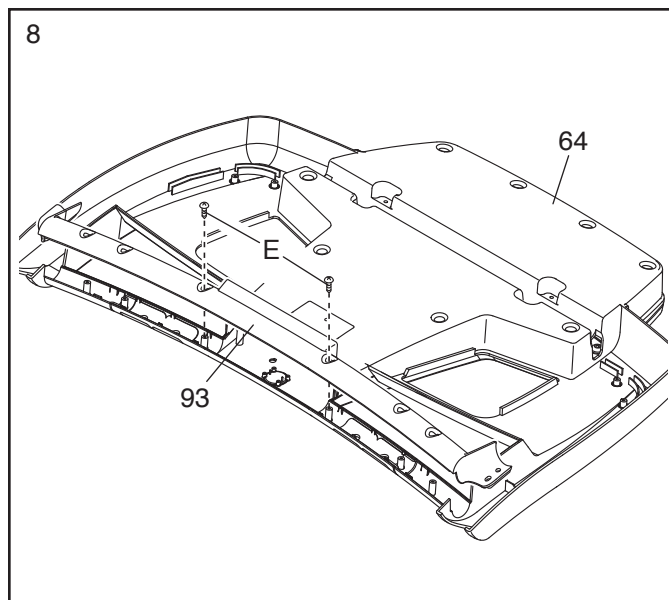
7. Ta bort bandet från 5/16" fyrkantsmuttern (102) i det vänstra räcket (84). Vid behov, tryck fyrkantsmuttern på plats.

Fäst det vänstra räcket (84) på den vänstra stolpen (89) med en 5/16" x 1" bult (28), en 5/16" tandbricka (11), och två 5/16" x 1" skruvar med platt huvud (18) enligt bilden; **dra inte åt bulten och skruvarna med platt huvud ännu.**



8. Lägg konsolbasen (64) med displayen nedåt på en mjuk yta för att undvika repor.

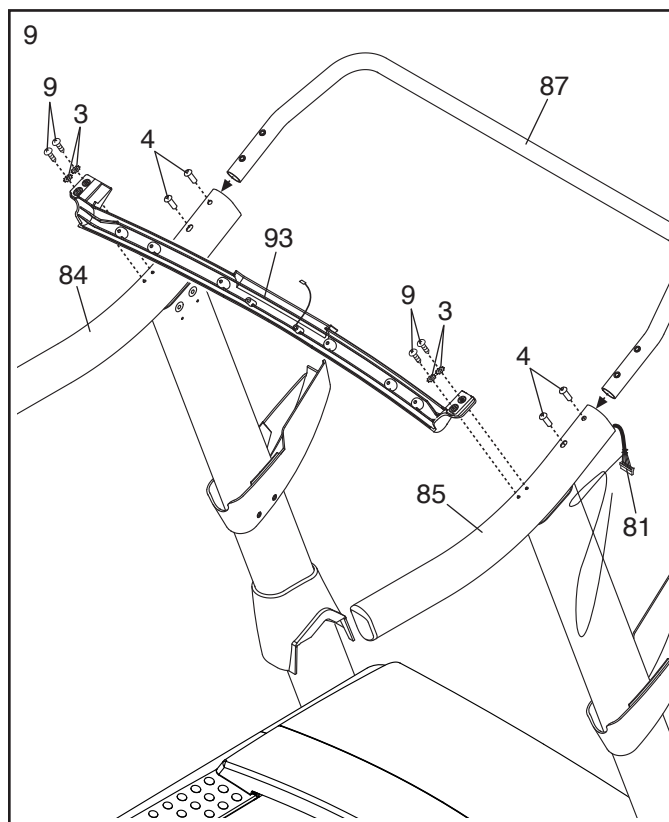
Ta av och kasta de två angivna skruvarna (E). Ta sedan av pulstvärstången (93).



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

Rikta in pulstvärstången (93) enligt bilden. Sätt i en #10 x 3/4" skruv (9) med en #10 tandbricka (3) på pulstvärstången och båda räckena (84, 85). Sätt sedan i ytterligare en #10 x 3/4" skruv och #10 tandbricka på änden av varje pulstvärstång; **sätt i samtliga fyra skruvar och dra sedan åt dem ordentligt.**

För in den resterande kabeln (87) i handtaget (84, 85). Montera stolpens tvärstång med fyra 1/4" x 4"-skruvar (4). **Sätt i samtliga fyra skruvar och dra sedan åt dem ordentligt. Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81).**

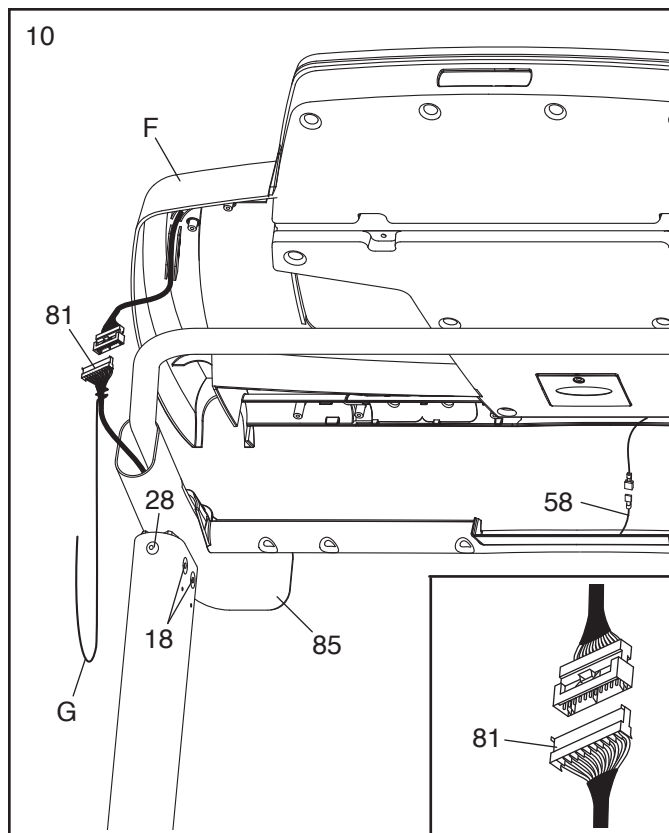


10. Dra åt de två 5/16" x 1" bultarna (28) och de fyra 5/16" x 1" skruvarna med platt huvud (18) hårt (endast en sida visas).

Håll, med hjälp av en medhjälpare, konsolen (F) nära det högra räcket (85) och det vänstra räcket (visas inte).

Koppla ihop konsolens kabel (F) med konsolens jordkabel (58).

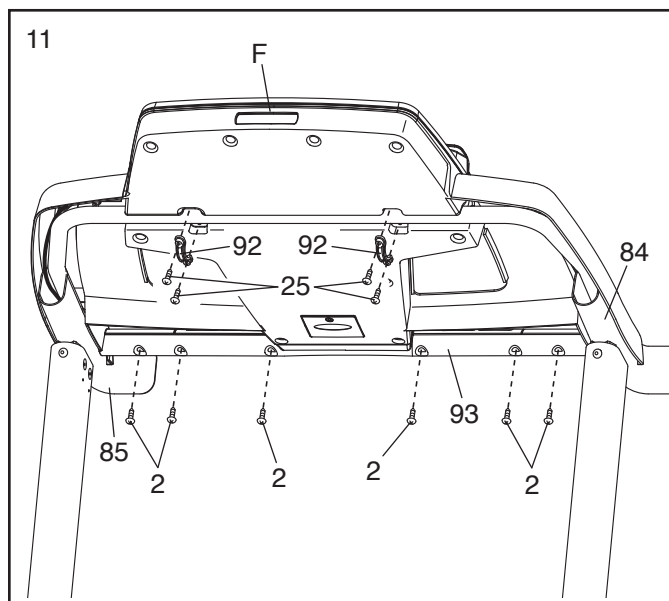
Se den infällda ritningen. Anslut stolpkabeln (81) till displayenhetskabeln. **Kontakterna ska passa ihop enkelt och kopplas samman.** Om de inte gör det ska en av kontakterna vändas varefter du kan försöka igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN KONSOLEN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort kabelbandet (G) från stolpkabeln.



11. Sätt konsolen (F) på de vänstra och högra handtagen (84, 85). **Se till att inga kablar kläms.** För in den resterande stolpkabeln (visas inte) i det högra handtaget och jordkablarna (visas inte) i konsolen.

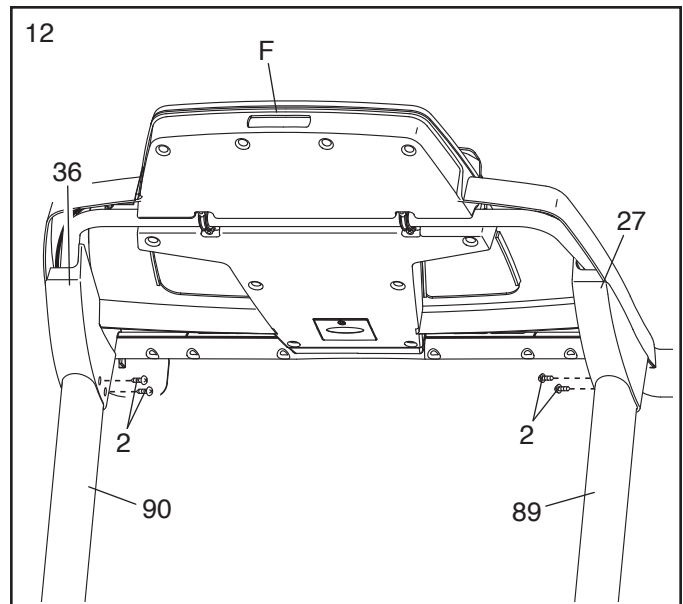
Fäst konsolen (F) på pulstvärstången (93) med de sex #8 x 3/4" skruvarna (2). **Påbörja åtdragning av samtliga sex skruvar och dra sedan åt dem ordentligt.**

Fäst de två konsolklämmorna (92) på konsolen (F) med fyra #8 x 1"-skruvar (25).

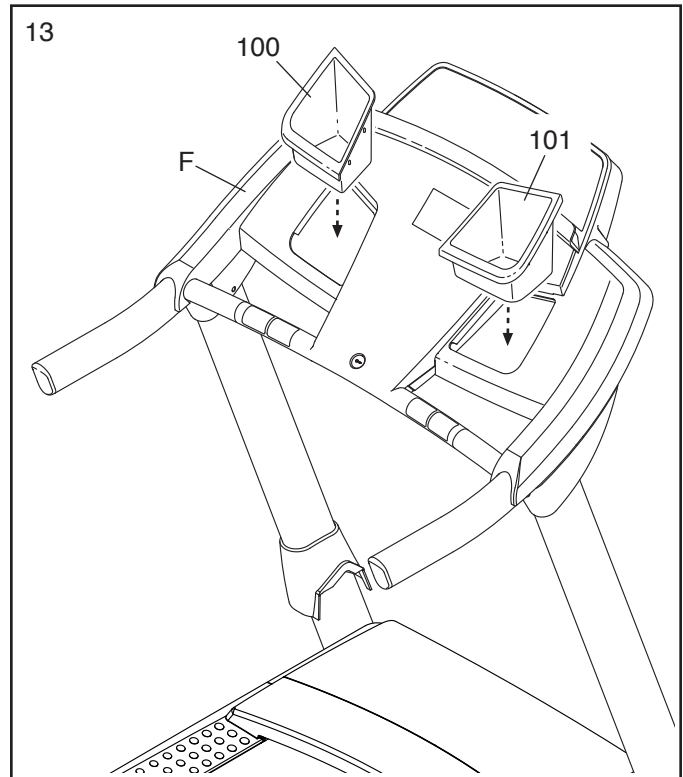


12. Håll det vänstra stolphöljet (27) mot konsolen (F). Rikta in hålet i det vänstra stolphöljet med hålen i den vänstra stolpen (89). Fäst det vänstra stolphöljet med två #8 x 3/4" skruvar (2).

Montera höljet för den högra stolpen (36) på den högra stolpen (90) på samma sätt.

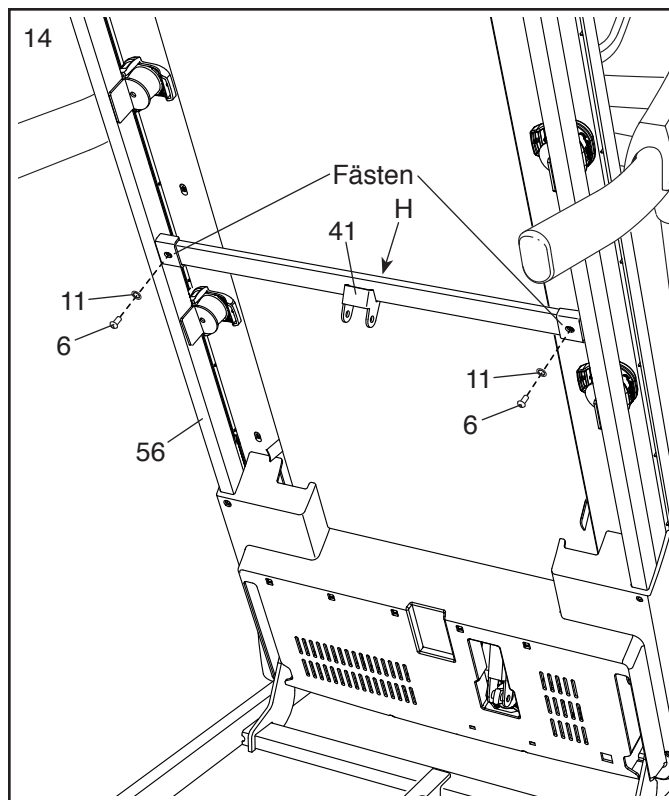


13. Vid behov, tryck in den vänstra tillbehörsbrickan (100) och den högra tillbehörsbrickan (101) i konsolen (F).



14. Lyft upp ramen (56) till den upprätta positionen.
Be en medhjälpare hålla i ramen tills steg 16 är avslutat.

Rikta in låsets tvärstång (41) enligt bilden.
Säkerställ att klistermärket (H) med texten "This side toward belt" (denna sida mot bältet) är riktat mot löpbandet. Sätt fast låsets tvärstång på ramens (56) fästen med de två skruvarna 5/16" x 3/4" (6) och två tandbrickor 5/16" (11).

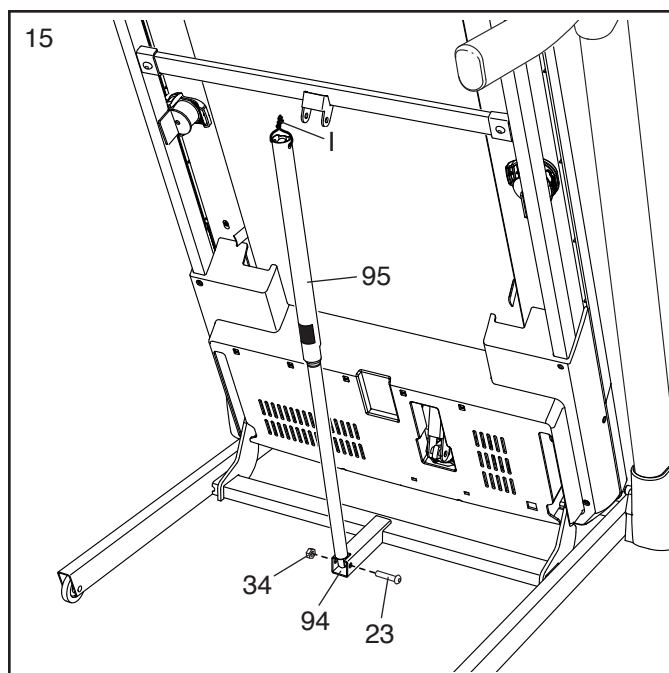


15. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 1 3/4"-bulten (23) från fästet på basen (94).

Rikta därefter in förvaringslåset (95) enligt bilden.

Montera förvaringslåsets (95) nedre del på basens (94) fäste med 5/16" x 1 3/4"-bulten (23) och 5/16"-muttern (34).

Lyft sedan upp förvaringslåset (95) till en vertikal position och ta bort bandet (I).

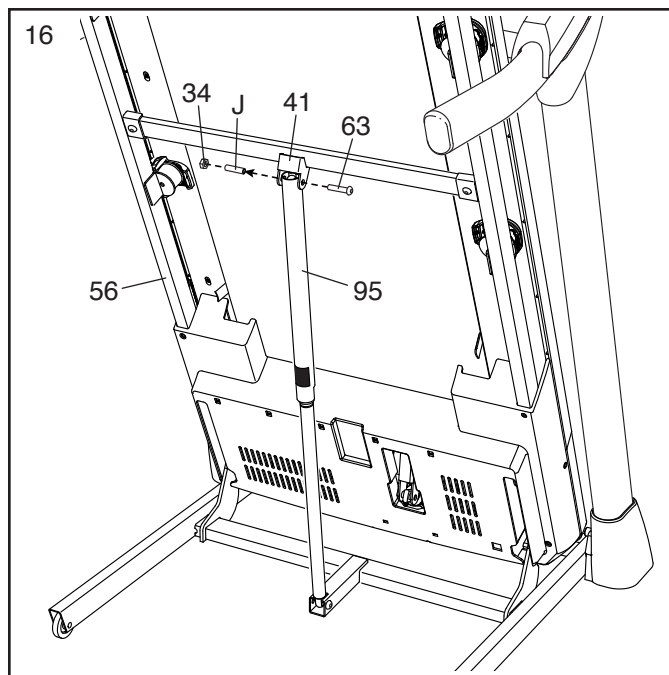


16. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 2 1/4"-bulten (63) från fästet på låsets tvärstång (41).

Rikta in förvaringslåsets (95) övre del mot fästet på låsets tvärstång (41) och för in en 5/16" x 2 1/4"-bult (63) genom fästet och förvaringslåset. **Detta kommer att trycka ut en distansbricka (J) genom den andra änden. Kasta distansbrickan.**

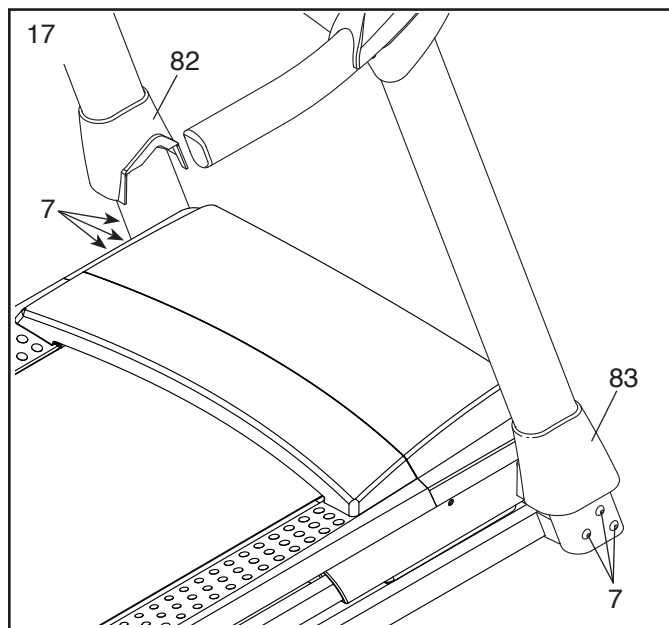
Dra därefter åt 5/16" muttern (34) på 5/16" x 2 1/4" bulten (63). **Spänn inte muttern för hårt. Förvaringslåset (95) måste kunna vridas.**

Sänk sedan ramen (56) (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 25).



17. **Dra åt alla sex 3/8" x 4" skruvarna (7) ordentligt.**

För sedan vänster och höger bashölje (82, 83) nedåt.



18. **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 att skada konsolen genom att ställa löpbandet på en plats där det inte utsätts för direkt solljus. Förvara den medföljande insexnyckeln på en säker plats. Insexnyckeln används för att justera bältet (se sidorna 27 och 28). Obs! Reservdelar medföljer eventuellt.

HUR LÖPBANDET FUNGERAR

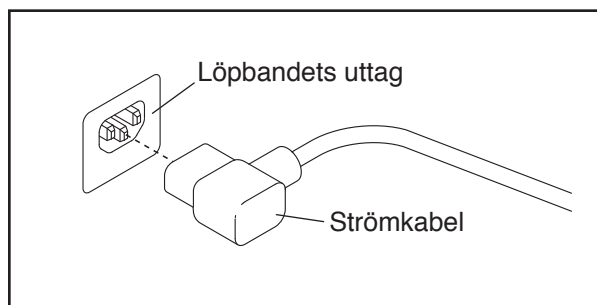
HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

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 strömkabel som är godkänd av tillverkaren.**

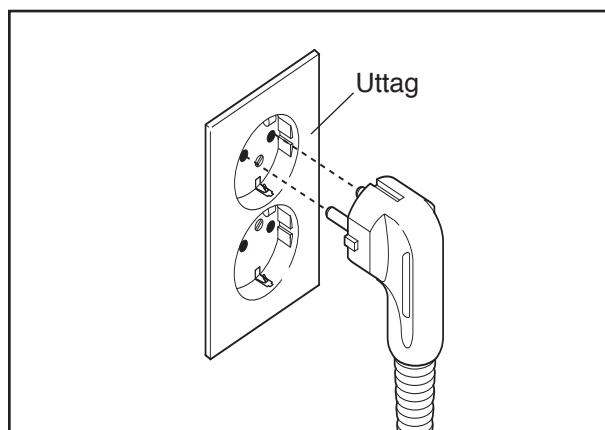
⚠ FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett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

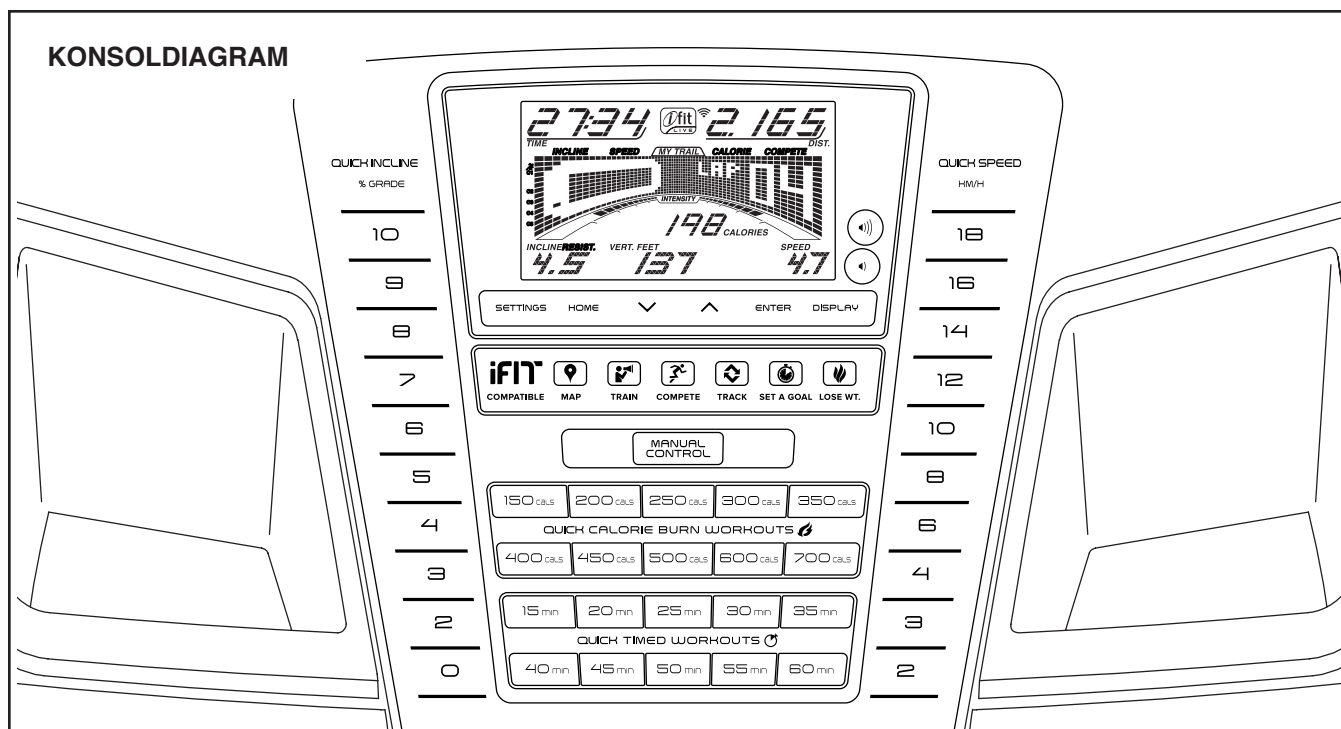
Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

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.





KONSOLENS FUNKTIONER

Löpbandets konsol har en rad funktioner som är utformade att göra din träning mer effektiv och rolig.

När det manuella läget på konsolen är valt, kan du ändra hastigheten och lutningen på löpbandet med ett enkelt knapptryck. Konsolen ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med handpulsmätaren eller bröstpulsmätaren (tillval).

Konsolen har dessutom ett urval av förprogrammerade träningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det leder dig genom ett effektivt träningspass.

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

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller en ljudbok via ljudsystemet medan du kommer i form.

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

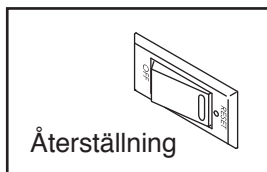
VIKTIGT: Om det sitter ett plastskydd på konsolen, ta bort plasten. Undvik att skada plattformen genom att använda rena träningsskor när du motionerar. Första gången du använder löpbandet ska du hålla ett öga på promenadbältets inriktning och centrera promenadbältet vid behov (se sidan 28).

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

HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

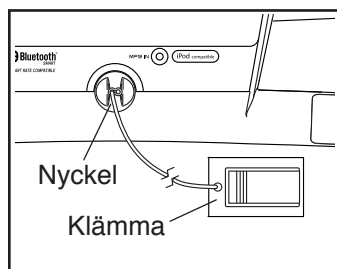
VIKTIGT: Om löpbandet utsatts för låga temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen slås på. Om du inte gör det kan konsolens display och andra elektroniska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sidan 16). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Se till att strömbrytaren är i läget Reset (återställning).



VIKTIGT: Konsolen 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 (återställnings) -läget, är demonstrationsläget påslaget. Stäng av demonstrationsläget genom att hålla in knappen Stop (stopp) i några sekunder. Om displayerna fortsätter att vara tända, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 24 där det står hur man stänger av demonstrationsläget.

Ställ dig därefter dig på löpbandets fotskenor. Hitta klämman som sitter fast på nyckeln och fäst klämman på din byxlinning. Sätt därefter in nyckeln i konsolen. Efter en kort stund tänds displayen.



VIKTIGT: I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur konsolen, 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 konsolen ska du justera klämmans placering. Obs! Första gången du sätter i nyckeln i konsolen kommer lutningen automatiskt att öka till den maximala lutningsnivån och sedan återgå till minsta lutningsnivå.

HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN till vänster.

2. Välj det manuelle läget.

När nyckeln sätts i, kommer det manuelle läget att väljas. Om ett förprogrammerat träningsprogram har valts, tryck på Manual Control (manuella kontrollknappen).

3. Starta promenadbältet

Starta bältet genom att trycka på Start-knappen, ökningsknappen för Speed (hastighet) eller en av de numrerade Quick (snabbhastighet) Speed-knapparna.

Om du trycker på Start-knappen eller ökningsknappen för Speed kommer bältet att börja röra sig med 2 Km/H. Under tiden du tränar kan du ändra bältets hastighet genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Speed. Varje gång du trycker på en av knapparna ändras hastighetsinställningen med 0,1 Km/H. Om du håller in knappen kommer hastigheten att ändras i steg om 0,5 Km/H. Obs! Efter att du har tryckt på knappen kan det ta en stund för promenadbältet att nå den valda hastighetsinställningen.

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

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

4. Om du vill kan du ändra lutningen på löpbandet.

För att ändra lutningen på löpbandet, tryck på Incline (lutning) ökning eller minskning eller en av de numrerade Quick Incline (snabblutning)-knapparna. 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:

- Den förflutna tiden
- Avståndet du har promenerat eller joggat
- Träningsprogrammets intensitetsindikator
- Det uppskattade antalet kalorier du har förbränt
- Löpbandets lutning
- Det vertikala avståndet som du har klättrat
- Promenadbältets hastighet
- Din puls (se steg 6 på sidan 20)
- Matrisen

Matrisen har flera displayflikar. Tryck på öknings- och sänkningsknappen bredvid knappen Enter (retur) eller tryck på knappen Display (display) tills önskad flik visas.

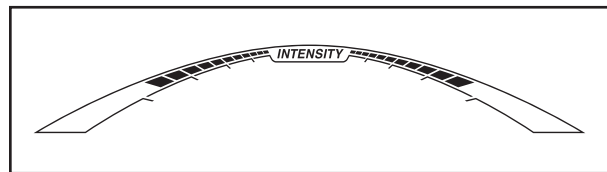
Fliken Incline (lutning) visar en profil av träningsprogrammets lutningsinställning. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut.

Fliken Speed visar en profil av träningsprogrammets hastighetsinställning.

Fliken My Trail (min bana) visar en bana som representerar 400 m. Medan du tränar blinkar en rektangel som visar din utveckling. Fliken My Trail visar även antalet varv som du slutfört.

Fliken Calorie (kalori) visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment motsvarar antalet kalorier som förbränts under det segmentet. Obs! När du väljer fliken Calorie kommer kalordisplayen att visa det uppskattade antalet kalorier som du förbränner per timme.

Medan du tränar visar träningsprogrammets intensitetsindikator träningens ungefärliga intensitet.



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

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



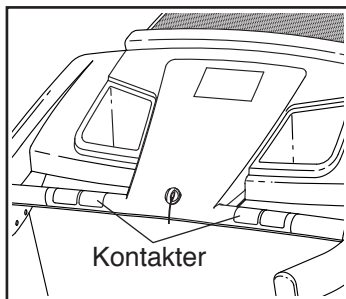
Återställ displayen genom att trycka på knappen Stop, ta ut nyckeln och sätt in den igen.

6. Om du vill kan du mäta din puls.

Mät pulsen med handpulsmatären eller med en bröstpulsmatäre som tillval (**se sidan 23 för mer information om bröstpulsmatären som tillval**). Obs! Konsolen är kompatibel med BLUETOOTH® Smart pulsmätäre.

Observera: Om du använder båda pulsmätäre samtidigt kommer displayenheten att visa fel puls.

Innan du använder pulsmätären ska du ta bort platen som sitter över metallkontaktarna, om det behövs. Se dessutom till att händerna är rena.



Mät din puls, **genom att stå på fotskenorna** och håll i kontaktarna med handflatorna i cirka tio sekunder — **undvik att flytta dina händer**. 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 bör du hålla i kontaktarna i cirka 15 sekunder.**

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

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

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

HUR MAN ANVÄNDER ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

För att välja ett förprogrammerat träningsprogram, tryck på en av Quick Calorie Burn Workouts (träningsprogram för kaloriförbränning) -knapparna eller en av Quick Timed Workouts (tidsinställt träningsprogram) -knapparna.

När du valt ett förprogrammerat träningsprogram kommer displayen att visa varaktigheten, namnet, den maximala hastigheten och den maximala lutningen i programmet. 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.

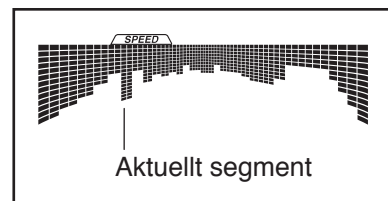
3. Starta träningsprogrammet.

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

Varje program 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 hastighets- och lutningsprofilerna att visa din utveckling.

Profilens blinkande segment representerar programmets aktuella segment. Höjden på det blinkande segmentet anger hastighets- eller lutningsinställningen för det aktuella segmentet. Vid slutet av varje segment hörs en signal varefter nästa profilsegment kommer att börja blinka. Om nästa segment har en annorlunda hastighets- och/eller lutningsinställning kommer löpbandet automatiskt att justeras till den nya inställningen.



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

Observera: Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningsprogrammet. 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 knapparna Speed eller Incline (lutning). **När programmets nästa segment startar kommer löpbandet dock automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.**

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på knappen Stop (stopp). Tiden kommer att börja blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på knappen Start eller ökningsknappen för Speed. Bältet börjar röra sig med 2 Km/H. När nästa segment börjar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna.

4. Följ din utveckling på displayerna.

Se steg 5 på sidan 19. Displayen visar återstående tid av träningspasset istället för förfluten tid.

5. Om du vill kan du mäta din puls.

Se steg 6 på sidan 20.

6. När ditt träningsprogram är över ska du ta ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 7 på sidan 20.

HUR ETT IFIT-TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

Obs! För att kunna köra ett iFit-program måste du ha en iFit-modul (tillval). **Du kan köpa en iFit-modul på iFit.com eller genom att ringa på telefonnumret som finns på omslaget till denna bruksanvisning.** Du måste dessutom ha tillgång till en dator med en USB-port och en internetanslutning. Utöver detta måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID-sändning aktiverat (inget stöd för gömda nätverk). Du måste även ha ett iFit.com-medlemskap.

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Sätt i iFit-modulen i konsolen.

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 bredvid Enter (retur) -knappen för att välja en användare.

4. Välj ett iFit-träningsprogram.

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

Ladda ned ett iFit-program till ditt schema genom att trycka på knapparna Map (karta), Train (träna) eller Lose Wt. (gå ner i vikt). Tryck på Compete (tävlings) -knappen för att delta i en tävling som du planerat tidigare.

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

Observera: Innan du laddar ner vissa träningsprogram måste du lägga till dem i ditt schema på iFit.com.

Mer information om iFit-träningsprogrammen finns på iFit.com.

När du väljer ett iFit-program visar displayen hur långt programmet är, avståndet du kommer att promenera eller jogga och 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.

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

5. Starta träningsprogrammet.

Se steg 3 på sidan 20.

En ljudinstruktör kommer att guida dig genom vissa träningsprogram.

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

6. Följ din utveckling på displayerna.

Se steg 5 på sidan 19.

Under ett tävlingsprogram kommer fliken Compete 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. Om du vill kan du mäta din puls.

Se steg 6 på sidan 20.

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

Se steg 7 på sidan 20.

Mer information om iFit-läget finns på www.iFit.com.

HUR ETT SET-A-GOAL-TRÄNINGSPROGRAM (STÄLL-IN-ETT-MÅL) FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj ett set-a-goal-träningsprogram (ställ-in-ett-mål).

Välj set-a-goal-träningsprogrammet (ställ-in-ett-mål) genom att trycka på knappen Set A Goal (ställ-in-ett-mål) på konsolen. För att välja kalori-, tids-, eller distansträning, trycker du därefter på öknings- och sänkningsknapparna bredvid Enter (retur) -knappen och sedan på Enter-knappen. För att välja ett mål trycker du på öknings- och sänkningsknapparna bredvid Enter-knappen.

För att välja hastighet och lutning för träningspasset, tryck på knapparna Speed (hastighet) och Incline (lutning). Skärmen visar varaktigheten och distansen för träningen och ungefärligt antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset.

3. Starta träningsprogrammet.

Tryck på knappen Start (starta) för att starta träningsprogrammet. En kort stund efter att du tryckt

på knappen börjar bältet att röra på sig. Håll i handtagen och börja promenera.

Träningen kommer att fungera på samma sätt som manuellt läge (se sidan 18). Träningen fortsätter tills du når målet som du ställt in. Bältet saktar sedan ner och stannar till slut.

Observera: Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningsprogrammet. 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. Om du vill kan du mäta din puls.

Se steg 6 på sidan 20.

6. När ditt träningsprogram är över ska du ta ut nyckeln ur konsolen.

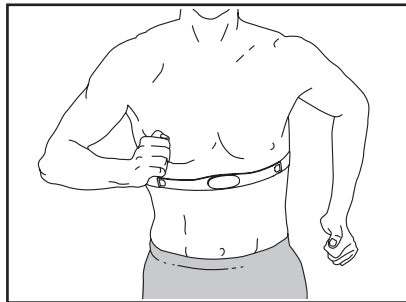
Se steg 7 på sidan 20.

TILLVALET BRÖSTPULSMÄTAREN

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem är nyckeln till bästa resultat att upprätthålla rätt puls under ett träningspass.

Bröstpulsområdet (tillval) kommer att kontinuerligt mäta din puls när du tränar och hjälpa dig att nå dina individuella mål. **Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan köpa en bröstpulsområde.**

Obs! Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-pulsområde.



HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

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

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på konsolen eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.

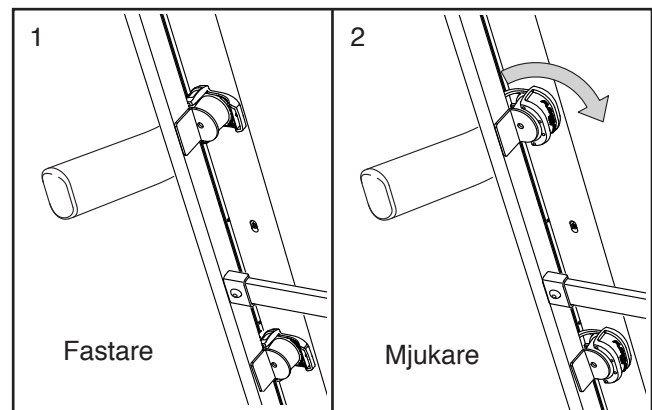
Om du använder en personlig CD-spelare och CD-skivan hoppar ska du sätta CD-spelaren på golvet eller annan plan yta istället för på konsolen.

HUR MAN JUSTERAR DÄMPNINGSSYSTEMET

Löbandet har ett dämpningssystem som reducerar effekten när du går eller springer på löbandet.

Ta ut nyckeln ur konsolen och dra ur strömkabeln. För att justera dämparna måste du eventuellt placera löbandet i förvaringspositionen (se HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP på sidan 25).

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



INSTÄLLNINGSLÄGET

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

1. Välj inställningsläget.

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

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

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

Den lägre delen av displayen kommer att visa iFit-modulens status.

2. Välj de valbara fönsterna.

När inställningsläget är valt kommer matrisen att visa flera valbara fönster. Tryck på sänkningsknappen bredvid Enter (retur)-knappen för att välja följande fönster:

UNITS (enheter)—Ändra måttenheten genom att trycka på knappen Enter. 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. När demonstrationsläget är på fungerar konsolen normalt när du kopplar in strömkabeln, ställer om strömbrytaren till läget Reset (återställning) och sätter in nyckeln i konsolen. När du tar ut nyckeln kommer displayen dock att fortsätta vara tänd, även om knapparna inte fungerar. Om demonstrationsläget är påslaget kommer ordet ON (på) att visas i matrisen. För att stänga av eller sätta igång demonstrationsläget, tryck på Enter-knappen.

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

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

TRAINER VOICE (instruktörsröst)—Tryck på Enter-knappen för att sätta på eller stänga av den personliga instruktörens röst.

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

CHECK WIFI STATUS (kontrollera Wi-Fi-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 avslutad visas orden TRANSFERS DONE (överföring klar) på displayen.

3. Avsluta inställningsläget.

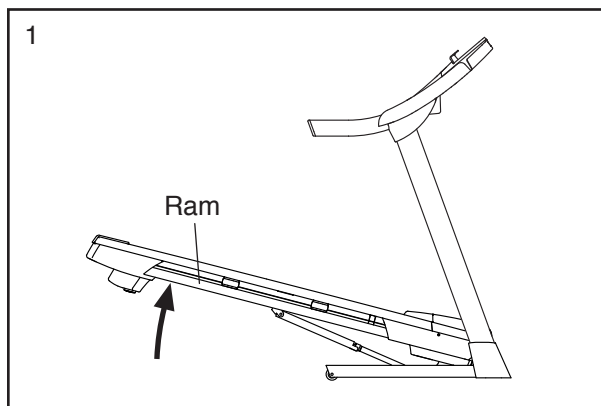
Avsluta inställningsläget genom att trycka på knappen Settings.

HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS

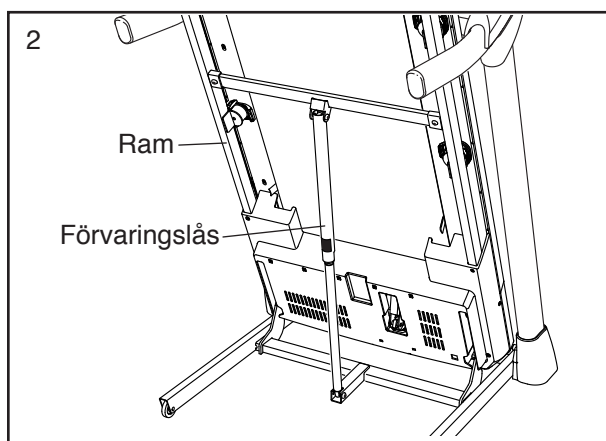
HUR LÖPBANDET FÄLLS

För att undvika att skada löpbandet ska lutningen justeras till noll innan du fäller ihop löpbandet. Sedan ska du ta ut nyckeln och dra ur strömka-beln. **FÖRSIKTIGHET:** Du måste orka lyfta 20 kg för att lyfta, 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.

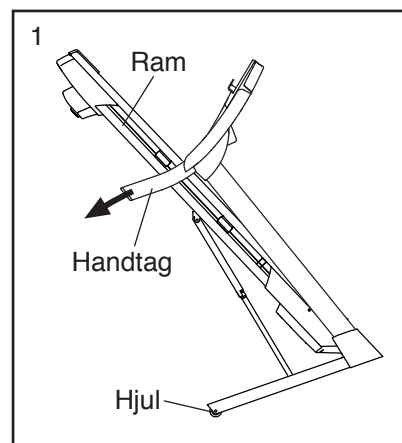


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer över 30°C.

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.

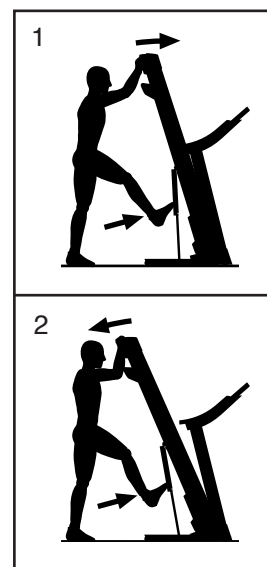
1. Håll i ramen och i ett av handtagen och placera en fot mot ett hjul.



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

HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING

1. 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 slitaget. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används. Byt ut slitna delar omedelbart.

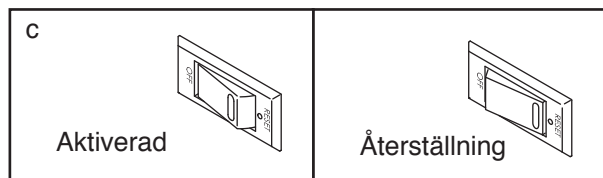
Rengör löpbandet regelbundet och se till att bältet är rent och torrt. **Ställ om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ur strömkabeln.** Torka av löpbandets externa delar med en fuktig trasa och en liten mängd mildt tvål. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på löpbandet. Undvik att skada konsolen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

FELSÖKNING

De flesta problem som uppstår med 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 16). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (1 mm²) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.
- Efter att strömkabeln har kopplats in ska du se till att nyckeln förs in i konsolen.
- Kontrollera därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Om strömbrytaren sticker ut enligt bilden har brytaren aktiverats. Återställ strömbrytaren, vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka den.



SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

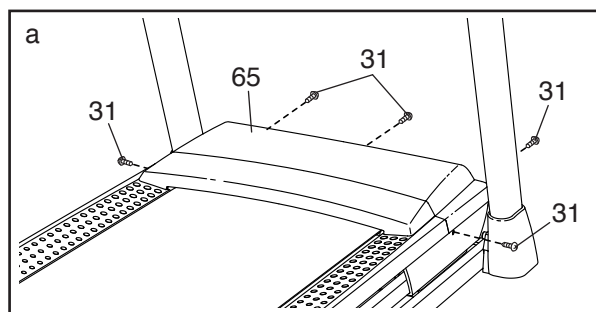
- Kontrollera strömbrytaren (se ritning c till vänster). Om strömbrytaren har aktiverats ska du vänta i fem minuter och sedan trycka tillbaka den.
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad ska du dra ur den, vänta i fem minuter och sedan koppla in den igen.
- Ta ut nyckeln ur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

SYMPTOM: Konsolens display fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln

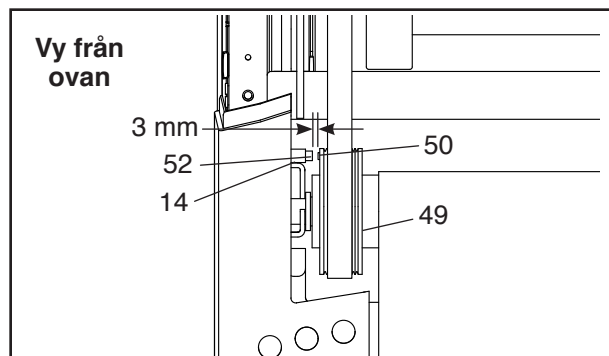
- Konsolen har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Om displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln är demonstrationsläget på. Stäng av demonstrationsläget genom att hålla in knappen Stop (stopp) i några sekunder. Om displayerna fortsätter att vara tända, se **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 24 för att få instruktioner om hur man stänger av demonstrationsläget.

SYMPTOM: Konsolens display fungerar inte ordentligt

- Ta ut nyckeln ur konsolen och **DRA UR STRÖMKABELN.** Lossa sedan de fem #8 x 3/4" skruvarna med kullrigt huvud (31), och vrid försiktigt av motorkåpan (65).



Hitta sedan reed-brytaren (52) och magneten (50) på vänster sida om trissan (49). Vrid trissan tills magneten är inriktad mot reed-brytaren. **Se till att öppningen mellan magneten och reed-brytaren är cirka 3 mm.** Vid behov, lossa på #8 x 3/4" Tek-skraven (14), flytta reed-brytaren något och dra åt Tek-skraven. Sätt fast den övre motorkåpan (visas inte) och kör löpbandet i några minuter för att bekräfta korrekt hastighetsavläsning.



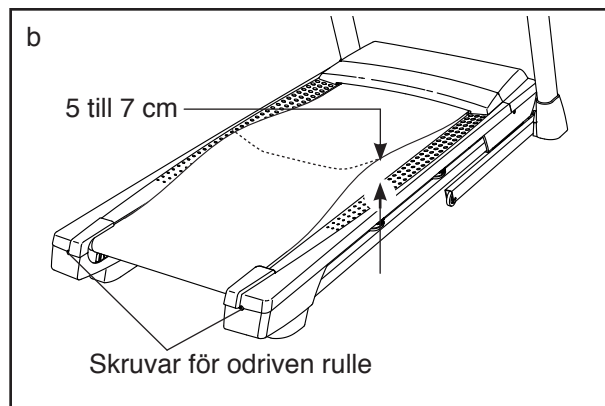
SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt

- Tryck in Stop (stopp)-knappen och Speed (hastighet) söknings-knappen, sätt i nyckeln i displayenheten och släpp upp Stop-knappen och Speed öknings-knappen. Tryck därefter på knappen Stop och tryck sedan på öknings- eller sänkningsknappen för Incline (lutning). 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 knappen Stop igen och sedan trycka på öknings- eller sänkningsknappen för Incline igen. När lutningssystemet är kalibrerat kan du ta ut nyckeln ur konsolen.

SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det

- Om en förlängningssladd behövs ska endast en 14 AWG-sladd (1 mm²) med 3 ledare användas som inte är längre än 1,5 m.

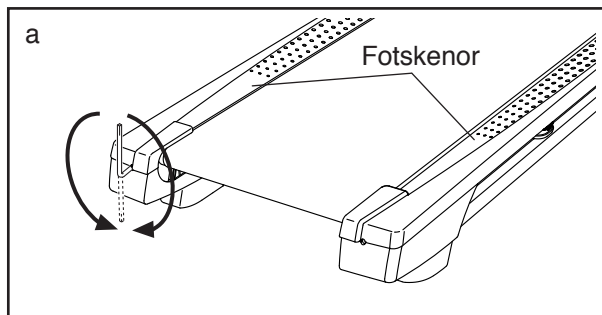
- Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrats och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Vrid båda skruvarna för den odriurna rullen 1/4 varv moturs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



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

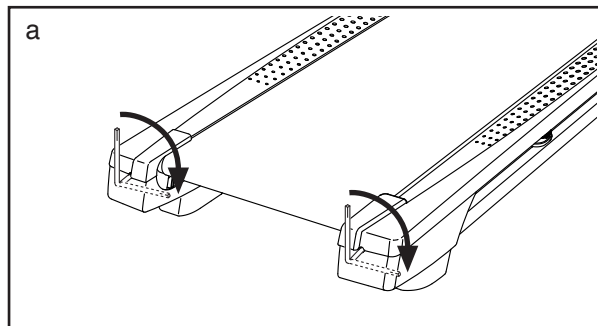
SYMPTOM: Bältet är inte centrerat mellan fotskenorna

- a. **VIKTIGT: Om bältet gnuggar mot fotskenorna kan bältet skadas.** Ta först ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN.** Om bältet ligger mer till vänster, ska den vänstra skruven för den odrivna rullen vridas 1/2 varv medurs med insexnyckeln. Om bältet ligger mer till höger, ska den vänstra skruven för den odrivna rullen vridas 1/2 varv moturs. Se till att bältet inte dras åt för hårt. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt centrerat.



SYMPTOM: Bältet glider när man går på det

- a. Ta först ut nyckeln **DRA UR STRÖMSLADDEN.** Vrid båda skruvarna för den odrivna rullen 1/4 varv medurs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



TRÄNINGSRIKTLINJER

⚠ VARNING! Tala alltid med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.

Pulsmätaren är ingen medicinsk utrustning. Olika faktorer påverkar pulsavläsningen. Pulsmätaren 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 välrenommerad bok eller tala med din läkare. Kom ihåg att ordentlig kost och vila är viktiga för goda resultat.

TRÄNINGSENTENSITET

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 i tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningsson". Den lägsta siffran representerar 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 energikälla. Först efter de första minuterna börjar din kropp använda lagrade fettkalorier som 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 längre tidsperioder. Under ett aerobiskt träningspass justerar du intensiteten tills din puls närmar sig den högsta siffran i din träningszon.

TRÄNINGSRIKTLINJER

Uppvärmning—Börja med 5 till 10 minuters stretching 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 regelbundet och djupt när du tränar; håll aldrig andan.

Trappa ner—Avsluta med 5 till 10 minuters stretching. 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 med regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka om så önskas. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att träna regelbundet och göra det till en rolig del av ditt vardagsliv.

Nr.	Antal	Beskrivning	Nr.	Antal	Beskrivning
1	8	Skruv, #8 x 1/2"	52	1	Reed-brytare
2	35	Skruv #8 x 3/4"	53	2	Skruv, 1/4" x 1 1/2"
3	4	Tandbricka, #10	54	1	Drivmotor
4	4	Skruv, 1/4" x 1"	55	1	Motorbälte
5	6	Tandbricka, 3/8"	56	1	Ram
6	2	Skruv, 5/16" x 3/4"	57	1	Vänster bakre fot
7	6	Skruv, 3/8" x 4"	58	1	Jordkabel för konsol
8	3	Maskinskruv, #8 x 1/2"	59	4	Gummidämpare
9	4	Skruv, #10 x 3/4"	60	1	Höger fotskena
10	3	Silverskruv, #8 x 1/2"	61	1	Odriven rulle
11	4	Tandbricka 5/16"	62	5	Skruv med brickhuvud, #8 x 1/2"
12	4	Tek-skruv, #8 x 1"	63	1	Bult, 5/16" x 2 1/4"
13	3	Mutter, #8	64	1	Konsolbas
14	1	Tek-skruv, #8 x 3/4"	65	1	Övre motorkåpa
15	3	Skruv, 1/4" x 2 1/2"	66	1	Dekoration för motorkåpa
16	1	Bult, 3/8" x 1 1/2"	67	2	Distansbricka för lutningsram
17	2	Hjulbult, 3/8" x 1 1/2"	68	5	Kåpklämma
18	4	Skruv med platt huvud, 5/16" x 1"	69	1	Lutningsmotor
19	4	Skruv, #8 x 7/16"	70	1	Lutningsram
20	2	Motorskruv, 1/4"	71	2	Ramdistansbricka
21	2	Stift, 3/8"	72	1	Styrenhet
22	2	Bult, 3/8" x 1"	73	1	Platta för styrenhet
23	5	Bult, 5/16" x 1 3/4"	74	2	Baskåpa
24	2	Tandbricka, #8	75	1	Strömbrytare
25	4	Skruv, #8 x 1"	76	1	Strömkabel
26	1	Styrenhetsklämma	77	1	Skyddshylsa
27	1	Vänster stolphölje	78	1	Undre motorkåpa
28	2	Bult, 5/16" x 1"	79	2	Kåpa för stolpe
29	1	Sexkantig bult 3/8" x 1 3/4"	80	1	Konsol
30	4	Planbricka, 5/16"	81	1	Stolpkabel
31	5	Skruv med kullrigt huvud, #8 x 3/4"	82	1	Vänster bashölje
32	2	Distansbricka för lutningsmotor	83	1	Höger bashölje
33	6	Låsmutter, 3/8"	84	1	Vänster handtag
34	6	Mutter, 5/16"	85	1	Höger handtag
35	9	Mutter, 1/4"	86	2	Kabelband
36	1	Höger stolphölje	87	1	Konsolens ram
37	6	Skruv, #8 x 5/8"	88	1	Nyckel/klämma
38	2	Hjul	89	1	Vänster stolpe
39	4	Isolator	90	1	Höger stolpe
40	2	Bakre fot	91	2	Försiktighetsdekal
41	1	Låstvärstång	92	2	Konsolklämma
42	1	Vänster fotskena	93	1	Pulstvärstång
43	1	Varningsdekal	94	1	Bas
44	1	Plattform	95	1	Förvaringslås
45	1	Bälte	96	1	Motorisolator
46	2	Bältguide	97	2	Motorbussning
47	1	Höger bakre fot	98	1	Filter
48	4	Kabelband	99	1	Uttag
49	1	Drivrulle/trissa	100	1	Vänster tillbehörsbricka
50	1	Magnet			
51	1	Klämma för reed-brytare			

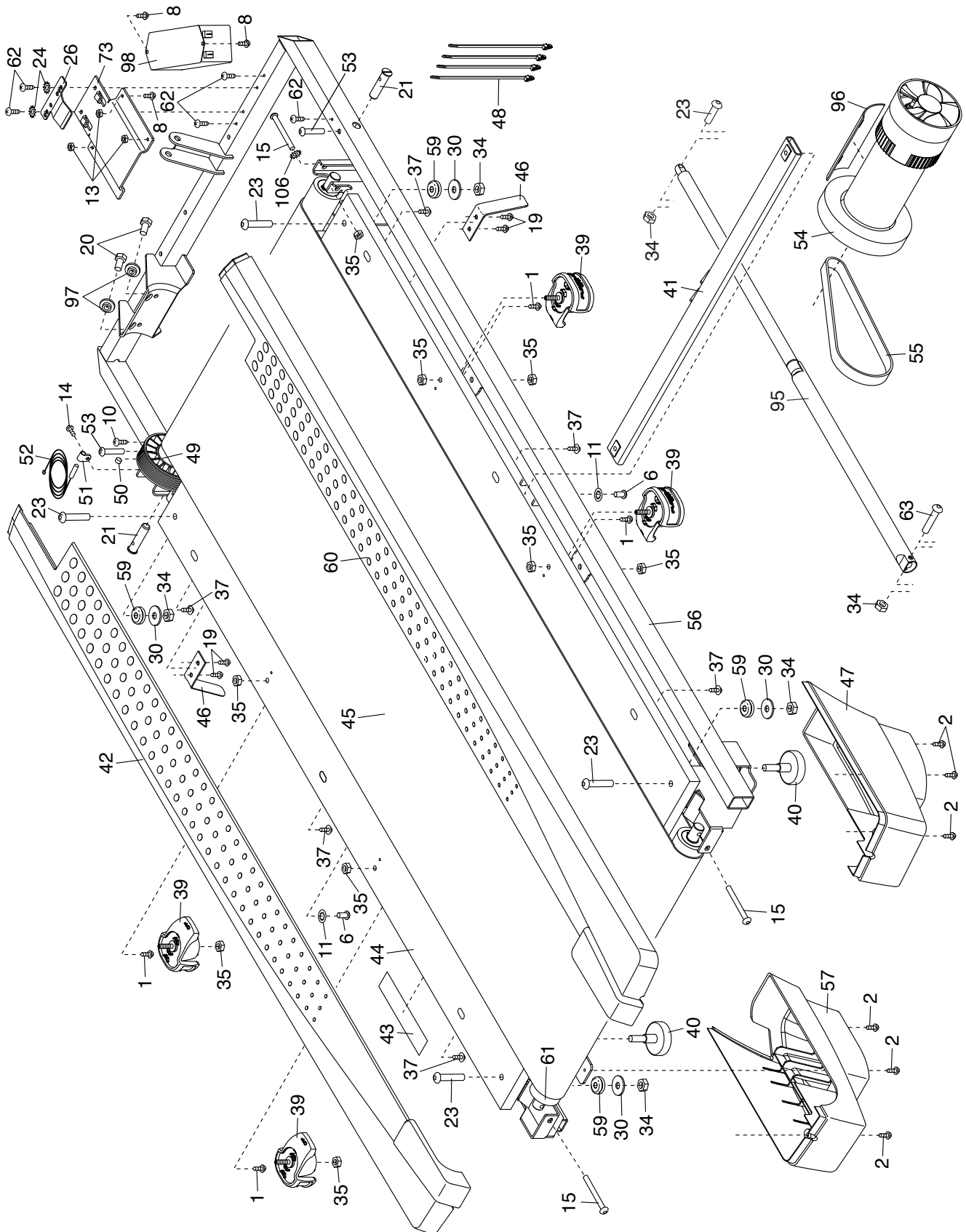
Nr.	Antal	Beskrivning
-----	-------	-------------

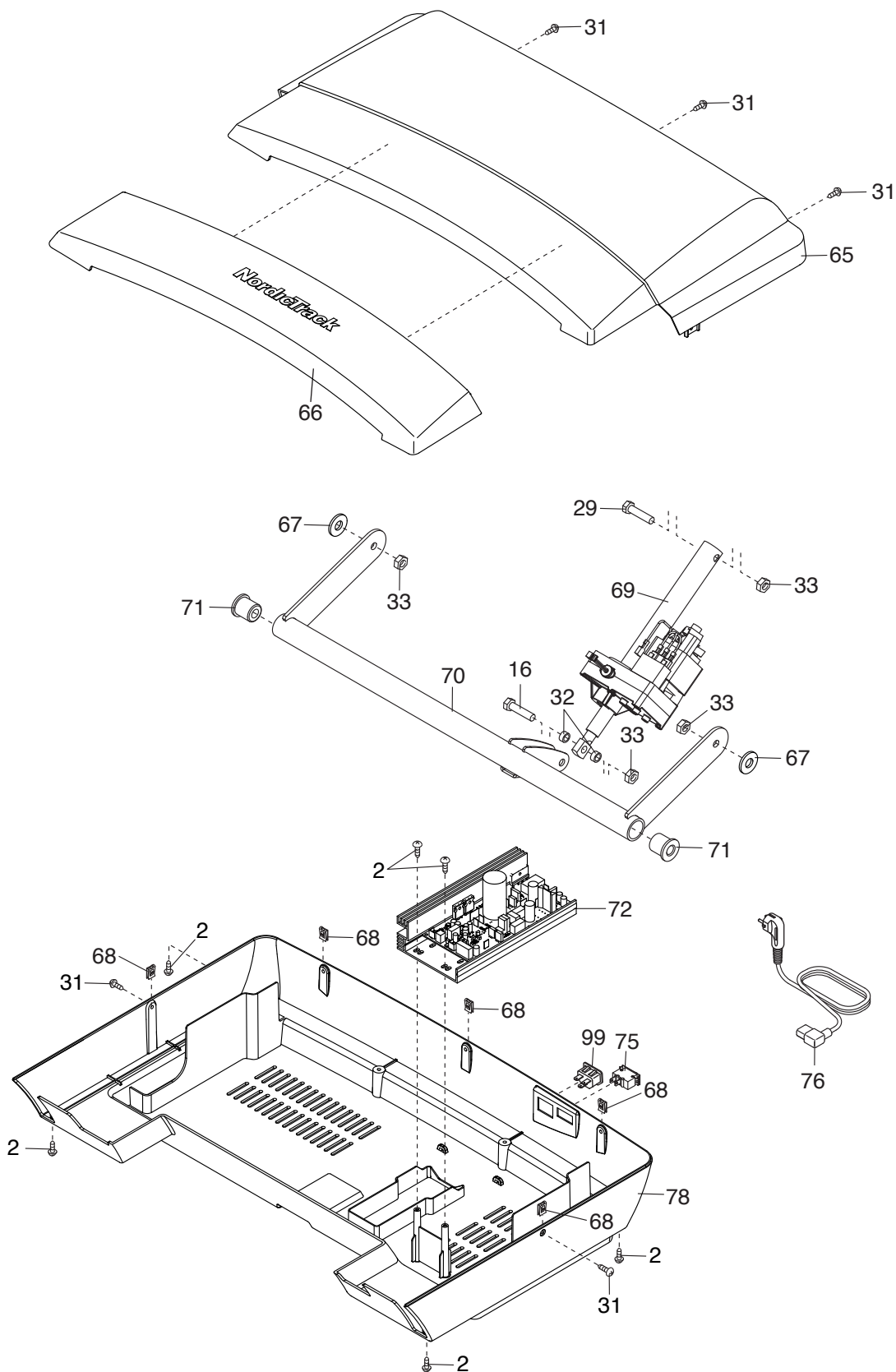
101	1	Höger tillbehörsbricka
102	2	Fyrkantsmutter, 5/16"
103	1	Lucka
104	1	Modulhus

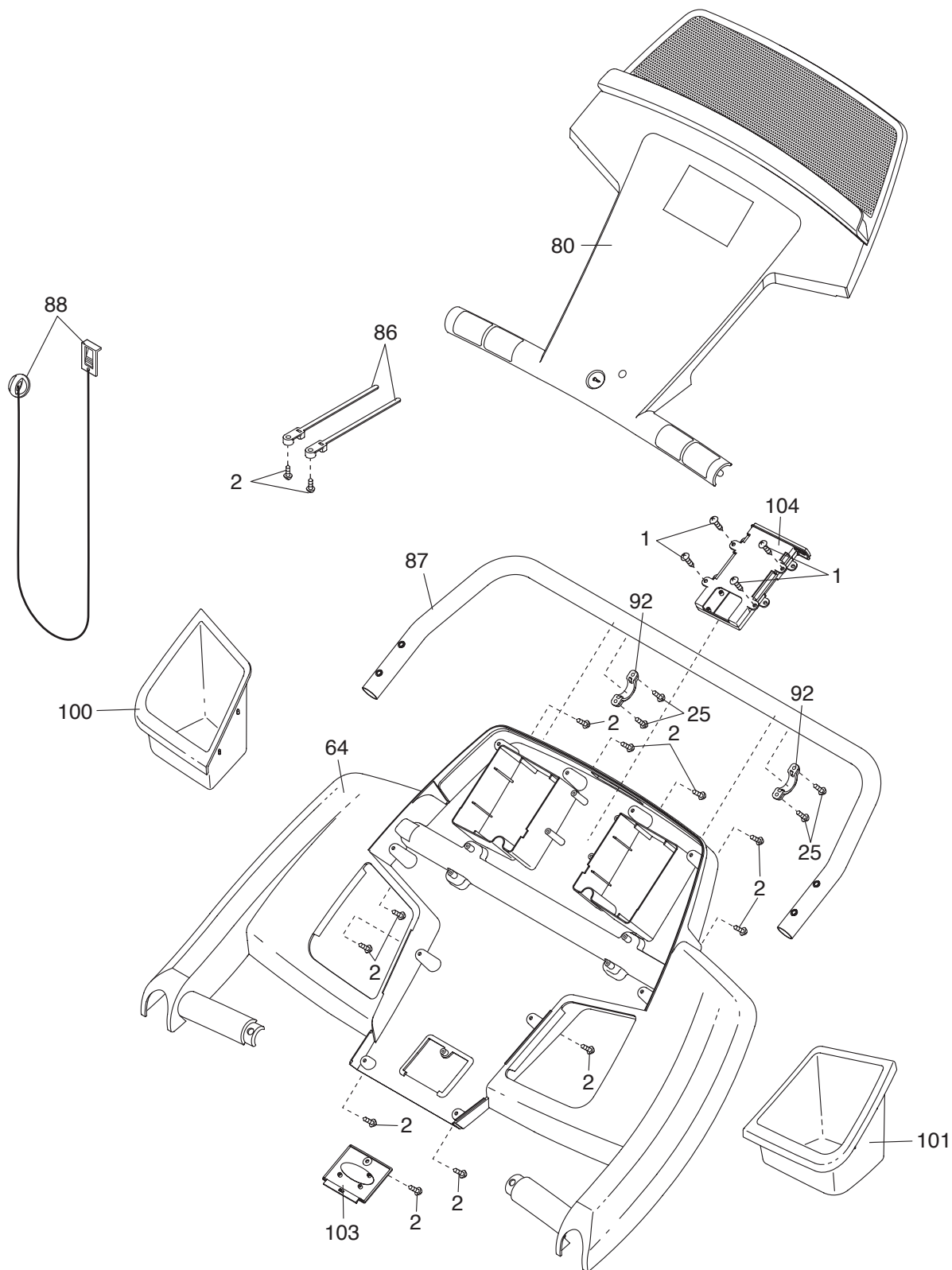
Nr.	Antal	Beskrivning
-----	-------	-------------

105	2	Basdyna
106	1	Tandbricka, 1/4"
*	—	Bruksanvisning

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







BESTÄLLA RESERVDELAR

Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan beställa reservdelar. 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)
- nyckelnumret och beskrivning av reservdel(ar) (se ARTIKELLISTA och SPRÄNGSKISS i slutet av denna bruksanvisning)

ÅTERVINNINGSPERFORMATIONSINFORMATION

Denna elektroniska produkt får inte kasseras i kommunalt avfall. För att bevara miljön måste denna produkt enligt lag återvinnas efter att den är förbrukad.

Använd återvinningsanläggningar som är behöriga att samla in denna typ av avfall i ditt område. Därigenom kommer du att bidra till att bevara naturresurser och förbättra de europeiska normerna för miljöskydd. Om du behöver mer information om säker och korrekt kassering kan du kontakta din lokala myndighet där du köpte denna produkt.

