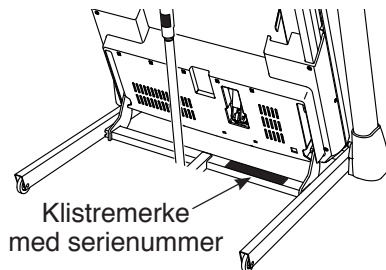


NordicTrack C700

Modellnr. NETL90716.0

Serienummer _____

Skriv serienummeret i området
ovenfor for referanse.



KUNDESERVICE

For spørsmål, deler som mangler
eller ødelagte deler, gå til kundeser-
vice på nettstedet vårt eller kontakt
butikken der du kjøpte produktet.

Nettsted:
iconsupport.eu

ADVARSEL

Les alle forholdsregler og
instruksjoner i veiledningen før
bruk av dette utstyret. Ta vare på
bruksanvisningen for eventuell
senere referanse.

BRUKERVEILEDNING



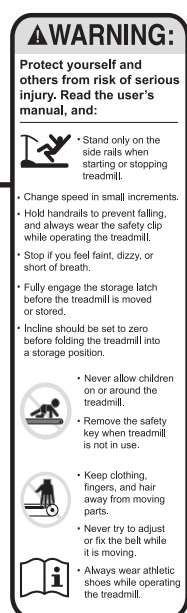
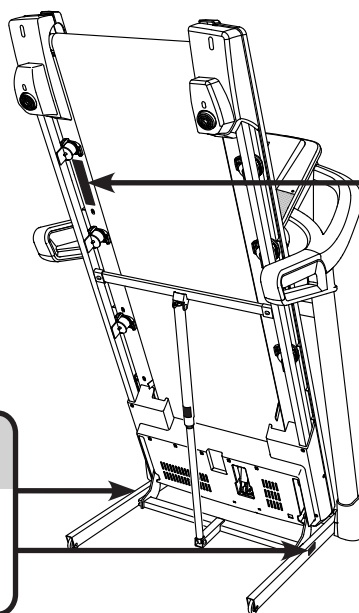
iconeurope.com

INNHOILDSFORTEGNELSE

PLASSERING AV ADVARSELSMERKE	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
FØR DU BEGYNNER	5
DELEOVERSIKT	6
MONTERING	7
SLIK BRUKER DU TREDEMØLLEN	17
SLIK SLÅR DU SAMMEN OG FLYTTER TREDEMØLLEN	25
VEDLIKEHOLD OG FEILSØKING	26
TRENINGSVEILEDNING	29
DELELISTE	30
DEMONTERT TEGNING	32
BESTILLING AV RESERVEDELER	Bakside omslag
INFORMASJON OM RESIRKULERING	Bakside omslag

PLASSERING AV ADVARSELSMERKE

Tegningen viser plasseringen av advarselsmerket. Hvis et klistremerke mangler eller er uleselig, ring nummeret på forsiden av denne veiledningen og be om et gratis erstatningsmerke. Plasser merket på anvist sted. Merk: Klistremerket er ikke nødvendigvis vist i riktig størrelse.



IFIT er et registrert varemerke tilhørende ICON Health & Fitness, Inc. App Store er et varemerke tilhørende Apple Inc., registrert i USA og andre land. Android og Google Play er varemerker tilhørende Google Inc. BLUETOOTH®-merket og -logoer er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc. og brukes under lisens. IOS er et varemerke eller registrert varemerke tilhørende Cisco i USA og andre land og brukes under lisens. NORDICTRACK er et registrert varemerke tilhørende ICON Health & Fitness, Inc.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

⚠ ADVARSEL: For å redusere risikoen for brannskade, brann, elektrisk sjokk eller personskade, bør du lese alle viktige forholdsregler og instruksjoner i denne veiledningen, og alle advarsler på tredemøllen din før du bruker produktet. ICON påtar seg ikke noe ansvar for personlig skade eller skade på eiendom forårsaket av eller ved bruk av dette produktet.

1. Det er eierens ansvar å sørge for at alle brukere av tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle forholdsregler.
2. Før du begynner et treningsprogram, bør du rådføre deg med legen din. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller personer med eksisterende helseproblemer.
3. Tredemøllen er ikke beregnet for bruk av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental evne eller mangel på erfaring og kunnskap, med mindre de får veiledning eller instruksjon om bruk av tredemøllen av noen som er ansvarlig for sikkerheten deres.
4. Tredemøllen skal kun brukes som beskrevet i denne veiledningen.
5. Tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk tredemøllen i en kommersiell, utleie eller institusjonell setting.
6. Oppbevar tredemøllen innendørs, borte fra støv og fuktighet. Ikke sett tredemøllen i en garasje, på en overbygd terrasse, eller i nærheten av vann.
7. Plasser tredemøllen på en jevn overflate, med minst 2,4 m klaring bak den og 0,6 m på hver side. Ikke legg tredemøllen på en overflate som blokkerer luftåpninger. Legg en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet mot skade.
8. Ikke bruk tredemøllen på et sted hvor aerosolprodukter brukes eller hvor oksygen administreres.
9. Hold barn under 13 år og kjæledyr borte fra tredemøllen til enhver tid.
10. Tredemøllen skal bare brukes av personer som veier 150 kg eller mindre.
11. Ikke tillat mer enn én person på tredemøllen om gangen.
12. Bruk passende treningstøy mens du bruker tredemøllen. Ikke bruk løse klær som kan sette seg fast i tredemøllen. Atletisk støttetøy anbefales for både menn og kvinner. *Bruk alltid treningssko. Bruk aldri tredemøllen med bare føtter, strømper eller sandaler.*
13. Når du kobler til strømledningen (se side 17), koble strømledningen til en jordet krets. Ingen andre apparater skal være på samme krets.
14. Hvis en skjøteledning er nødvendig, bruk en 3-leder, 14-standard (2 mm²) ledning som ikke er lengre enn 1,5 m.
15. Hold strømledningen unna oppvarmede flater.
16. Beveg aldri løpebeltet når strømmen er slått av. Ikke bruk tredemøllen hvis strømledningen eller kontakten er skadet, eller hvis tredemøllen ikke fungerer som den skal. (Se **VEDLIKEHOLD OG FEILSØKING** på side 26 hvis tredemøllen ikke fungerer som den skal.)
17. Les, forstå og test prosedyren for nødstopp før du bruker tredemøllen (se **HVORDAN DU SLÅR PÅ STRØMMEN** på side 19). Bruk alltid klipsen mens du bruker tredemøllen.
18. Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stopper løpebeltet. Hold alltid i håndtakene mens du bruker tredemøllen.
19. Når en person går på tredemøllen, vil tredemøllens støynivå øke.
20. Hold fingre, hår og klær vekk fra det bevegelige løpebeltet.

21. Tredemøllen er i stand til høye hastigheter. Juster hastigheten i små trinn for å unngå plutselige hopp i hastighet.
22. Pulsmåleren er ikke et medisinsk apparat. Ulike faktorer, inkludert brukerens bevegelser, kan påvirke nøyaktigheten i pulsmåleravlesingen. Pulsmåleren er kun beregnet som et treningshjelpemiddel for å bestemme pulstrender generelt.
23. La aldri tredemøllen være uten tilsyn mens den er igang. Fjern alltid nøkkelen, vri strømbryteren til Off (av) (se tegningen på side 5 for plasseringen av strømbryteren), og trekk ut strømledningen når tredemøllen ikke er i bruk.
24. Ikke prøv å flytte tredemøllen før den er skikkelig montert. (Se MONTERING på side 7 og HVORDAN SLÅ SAMMEN OG FLYTTE TREDEMØLLEN på side 25.) Du må være istand til å kunne løfte 20 kg for å flytte tredemøllen.
25. Når du slår sammen eller flytter tredemøllen må du sørge for at lagringslåsen holder rammen forsvarlig i lagringsposisjon.
26. Ikke endre tredemøllens helling ved å plassere gjenstander under tredemøllen.
27. Sett aldri noen gjenstand inn i noen av åpningene på tredemøllen.
28. Kontroller og stram til alle delene hver gang tredemøllen brukes.
29. **FARE:** Trekk alltid ut strømledningen umiddelbart etter bruk, før du rengjør tredemøllen og før du utfører vedlikeholds- og justeringsprosedyrene som er beskrevet i denne håndboken. Ta aldri av motordekselet hvis du ikke har fått instruksjon til å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Annet vedlikehold enn prosedyrene beskrevet i denne håndboken må bare utføres av en autorisert servicerepresentant.
30. Overtrening kan føre til alvorlige skader eller dødsfall. Hvis du føler deg svimmel, kortpustet eller hvis du kjenner smerte mens du trener, slutt umiddelbart og kjøøl deg ned.

TA VARE PÅ INSTRUKSJONENE

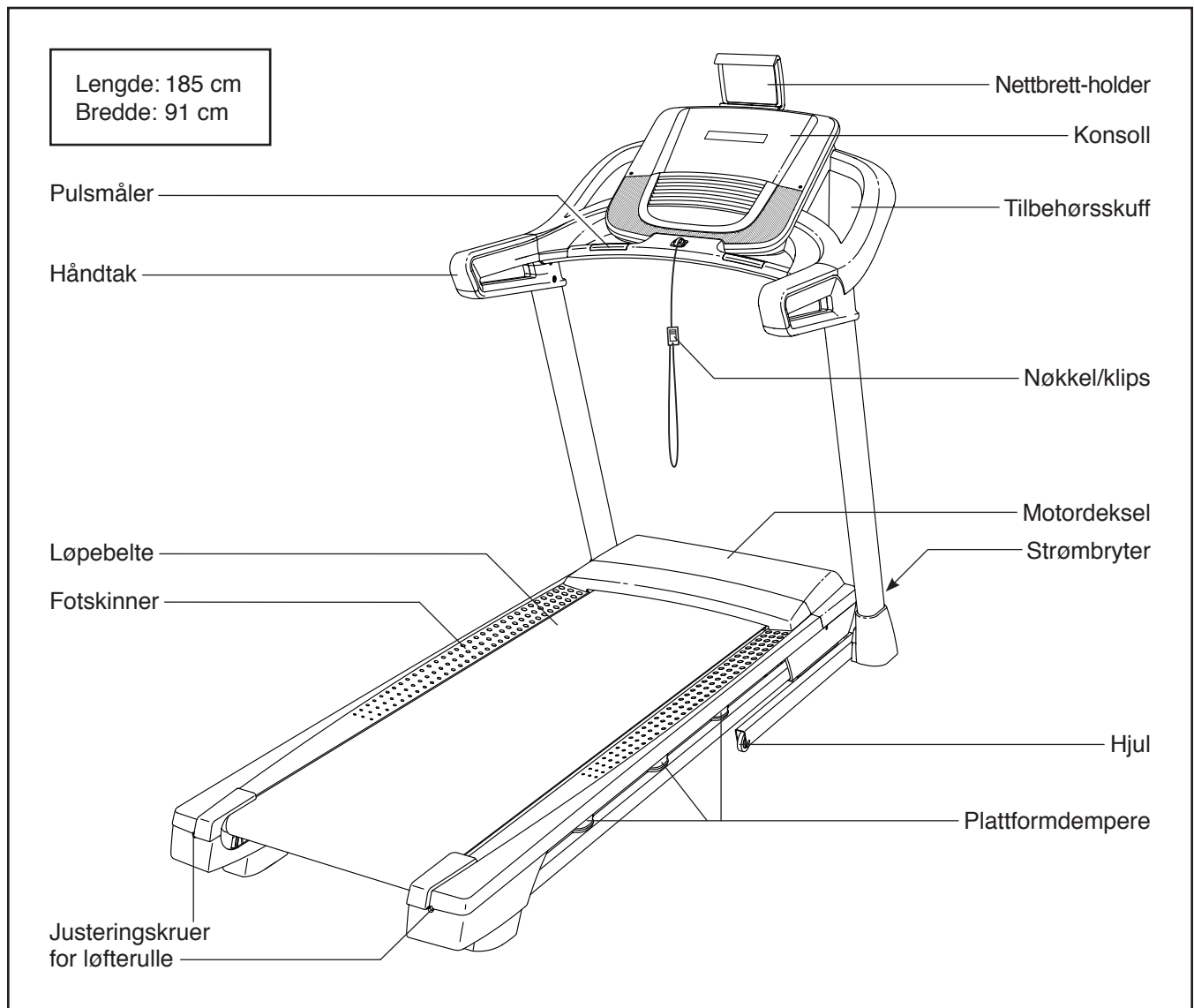
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye NORDICTRACK® C 700 tredemøllen. C 700 tredemøllen har et imponerende utvalg av egenskaper utviklet for å gjøre treningen din hjemme mer effektiv og morsom.

Det er til din fordel at du leser veiledningen nøye før du bruker tredemøllen. Dersom du har spørsmål etter å ha lest denne veiledningen, kan du se

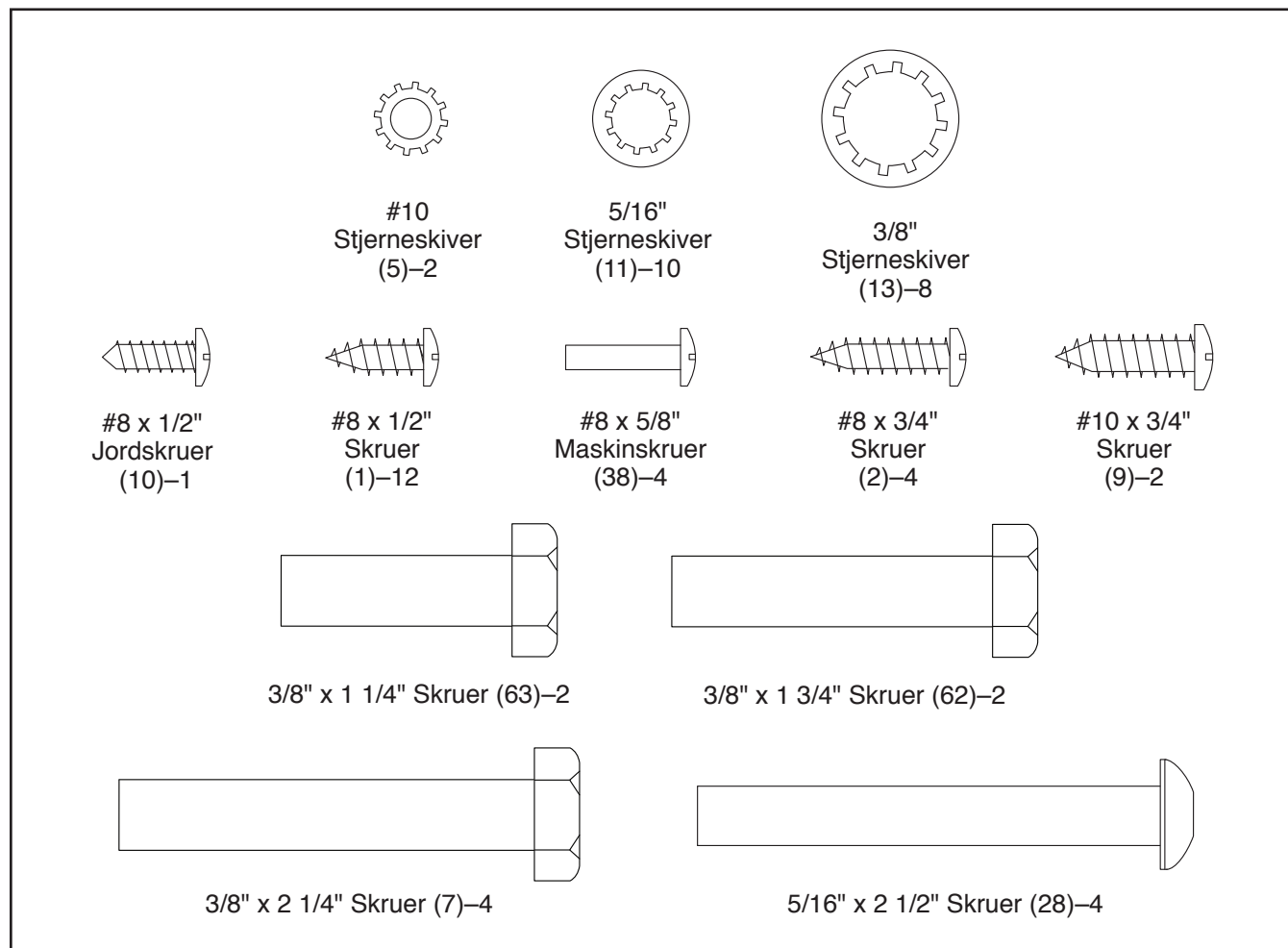
på forsiden av veiledningen. For å hjelpe oss med å assistere deg, noterer du produktets modellnummer og serienummer før du kontakter oss. Modellnummeret og plasseringen av merket med serienummeret vises på forsiden av denne veiledningen.

Før du leser videre, gjør deg kjent med delene som er merket på tegningen under.



DELEOVERSIKT

Bruk illustrasjonene under til å finne de små delene som er nødvendig for montering. Nummeret i parentes under hver tegning er kodennummeret, fra LISTEN OVER DELER nær slutten av denne veiledningen. Nummeret som følger etter kodennummeret er antallet som behøves for montering. **Merk: Om en del ikke er i utstyrsettet, se etter om delen kan være forhåndsfestet. Ekstra deler kan være inkludert.**



MONTERING

- Monteringen krever to personer.
- Plasser alle delene i et ryddet område og fjern emballasjen. Ikke kast emballasjen før du har fullført alle monteringsstrinnene.
- Etter frakt kan det være en oljeaktig stoff på tredemøllens utside. Dette er normalt. Hvis det er et oljeaktig stoff på tredemøllen, tørk det av med en myk klut og et mildt, ikke-slipende rengjøringsmiddel.
- For å finne små deler, se side 6.

- Delene til venstre er markert "L" eller "Left" og delene til høyre er merket "R" eller "Right".

- Monteringen krever følgende verktøy:

de medfølgende sekskantnøklerne



et Phillips-skrujern



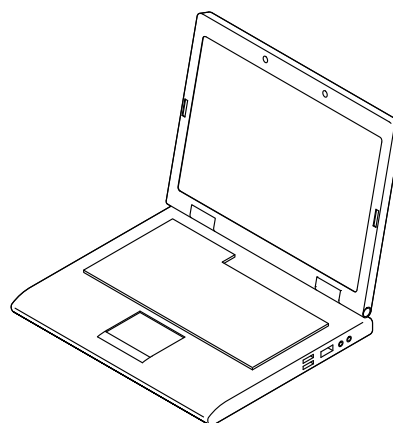
Unngå å skade deler ved å la være å bruke elektroverktøy.

1. Gå til iconsupport.eu på datamaskinen din og registrer produktet ditt.

- aktiverer garantien din
- sparer deg tid om du noen gang trenger å kontakte kundeservice
- lar oss varsle deg om oppgraderinger og tilbud

Merk: Har du ikke har internetttilgang, kan du ringe kundeservice (se forsiden av denne veiledningen) og registrere produktet ditt.

1

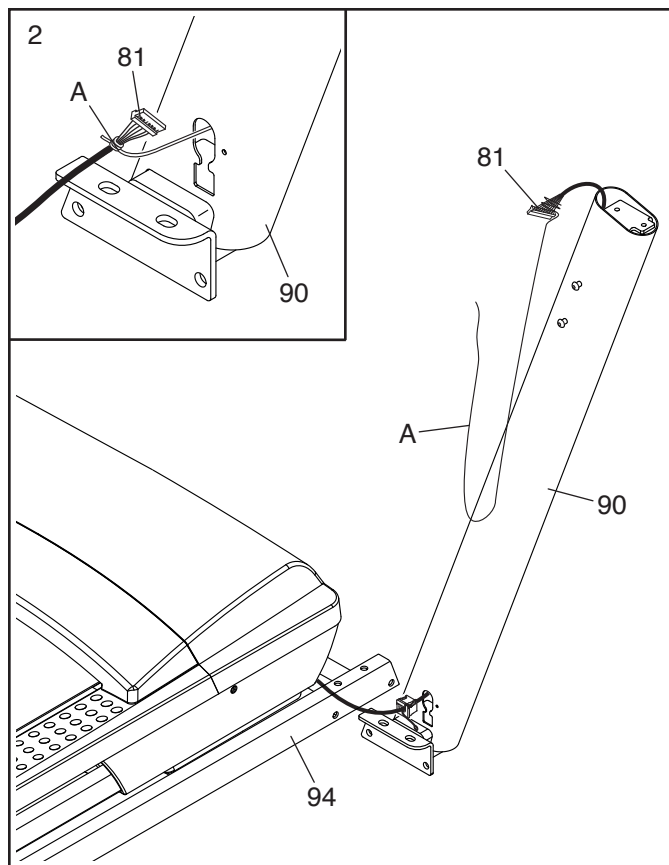


2. **Pass på at strømledningen ikke er plugget i.**

Fjern båndet som sikrer stolpeledningen (81) på forsiden av basen (94).

Deretter finner du den høyre stolpen (90). La en annen person holde den høyre stolpen nær basen (94).

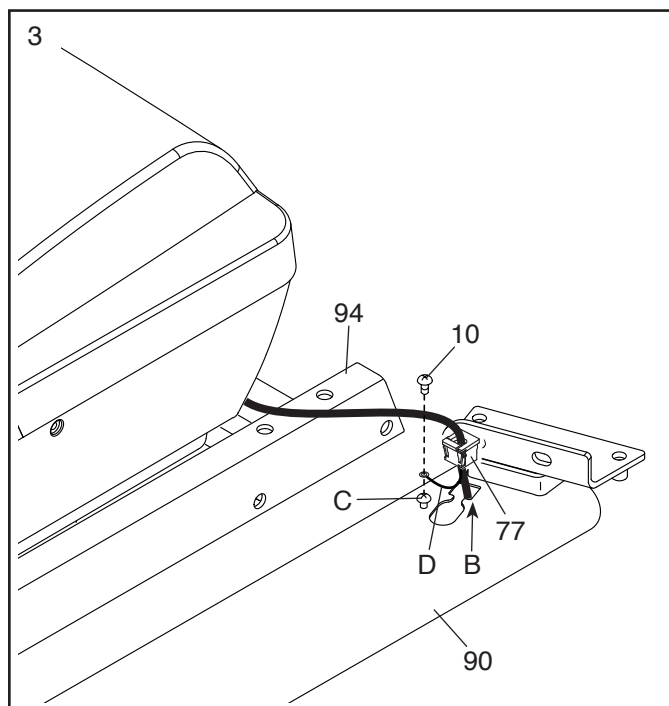
Se innfelt tegning. Fest ledningsfestet (A) stramt i den høyre stolpen (90) rundt enden av stolpeledningen (81). Ta så stolpeledningen inn i den nedre enden av den høyre stolpen når du trekker den andre enden av ledningsfeste gjennom den høyre stolpen.



3. Legg den høyre stolpen (90) nær basen (94). Trykk maljen (77) inn i firkanthullet (B) i den høyre stolpen (90). **Pass på at du ikke klemmer jordingskabelen.**

Hvis det er en skrue (C) forhåndsfestet til den høyre stolpen (90), ta den bort og kast den.

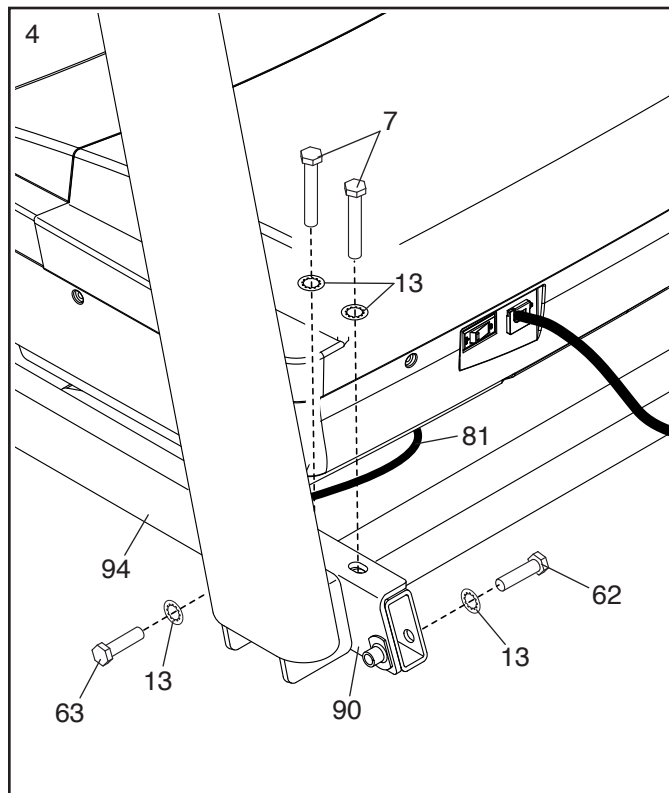
Fest deretter jordingskabelen (D) til den høyre stolpen (90) med en #8 x 1/2" jordskrue (10).



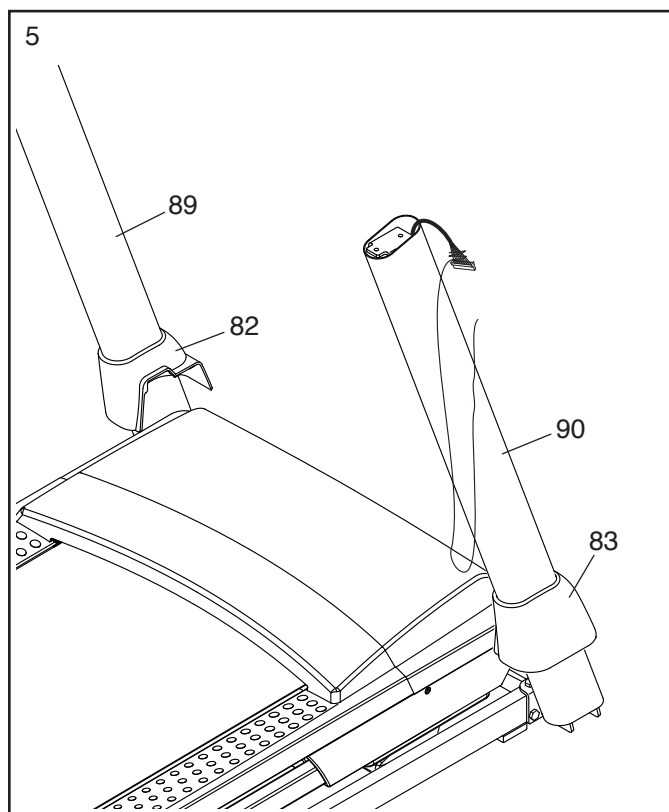
4. Hold den højre stolpen (90) mot basen (94).
Pass på at du ikke klemmer stolpeledningen (81).

Fest den høyre stolpen (90) med to 3/8" x 2 1/4" skruer (7), en 3/8" x 1 1/4" skrue (63), en 3/8" x 1 3/4" skrue (62) og fire 3/8" stjernesikrere (13) som vist. **Stram ikke skruene helt til ennå.**

Fest den venstre stolpen (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.

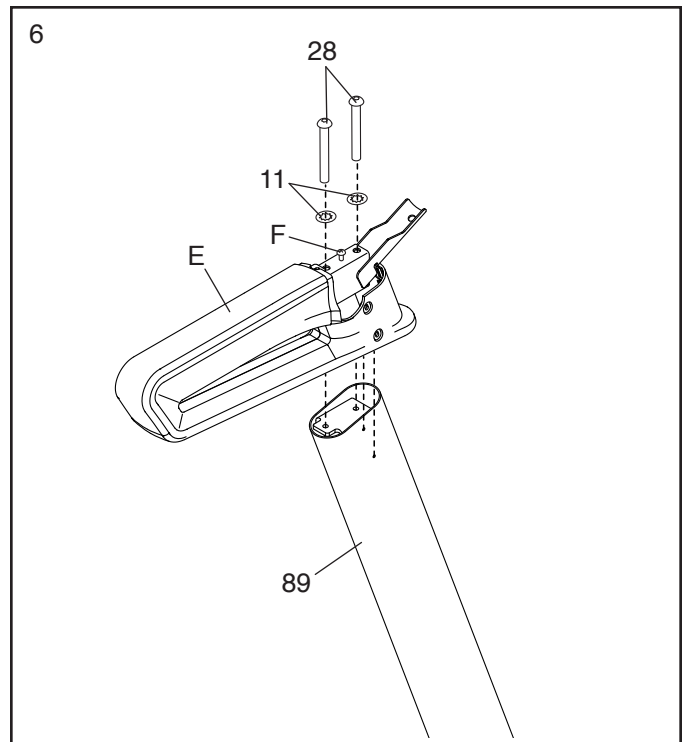


5. Finn venstre og høyre bunndeksel (82, 83). Skli venstre bunndeksel på den venstre stolpen (89), og skli høyre bunndeksel på den høyre stolpen (90). **Ikke trykk bunndekselet på plass ennå.**



6. Finn det venstre håndtaket (E). Fest det venstre håndtaket til den venstre stolpen (89) med to 5/16" x 2 1/2" skruer (28) og to 5/16" stjerneski-ver (11). **Stram ikke skruene helt til ennå.**

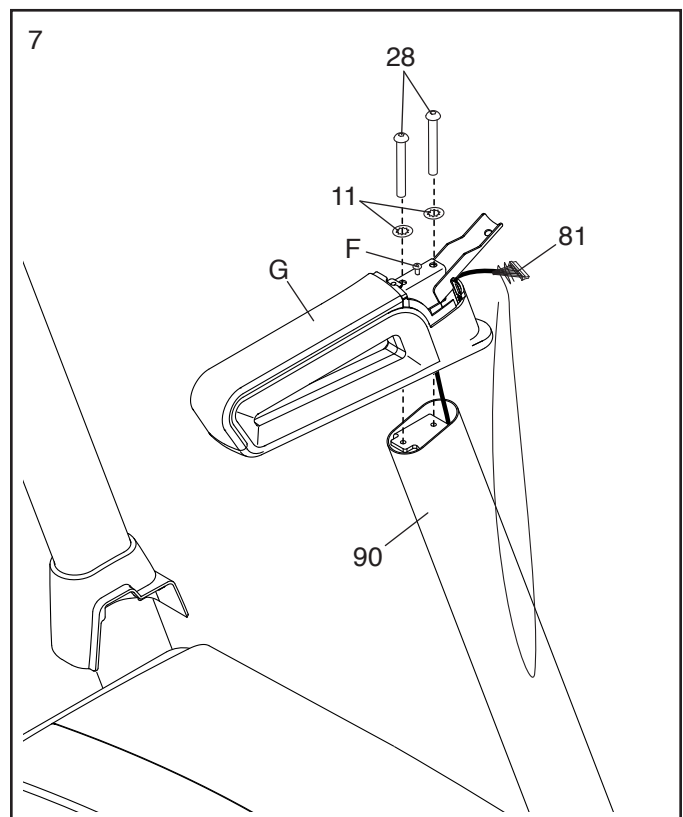
Deretter fjernes og kastes de angitte skruene (F).



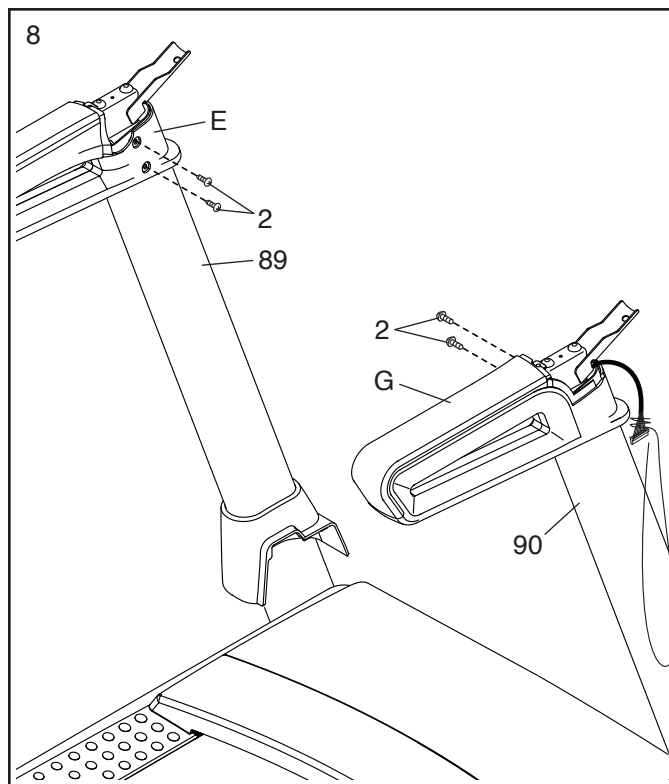
7. Ta stolpeledningen (81) inn i bunnen av det høyre håndtaket (G) og ut av fronten som vist.

Fest det høyre håndtaket (G) til den høyre stolpen (90) med to 5/16" x 2 1/2" skruer (28) og to 5/16" stjerneski-ver (11). **Pass på at du ikke klemmer stolpeledningen (81). Stram ikke skruene helt til ennå.**

Deretter fjernes og kastes de angitte skruene (F).



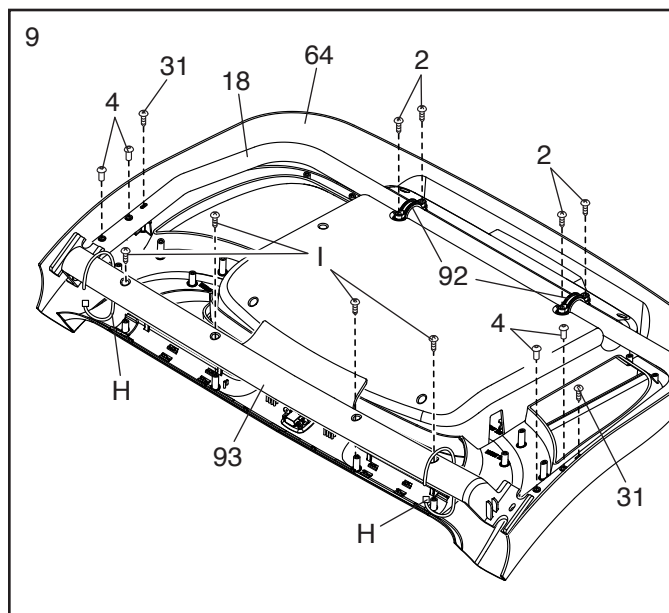
8. Stram fire #8 x 3/4" skruer (2) inn i de venstre og høyre håndtakene (E, G) og inn i de venstre og høyre stolpene (89, 90).



9. Legg konsollbasen (64) opp-ned på et mykt underlag for å unngå å skrape konsollbasen. Hvis det er bånd (H) som sikrer pulsstangen (93) til konsollbasen, fjern båndene.

Fjern og kast de fire angitte skruene (I). Deretter fjern pulsstangen (93).

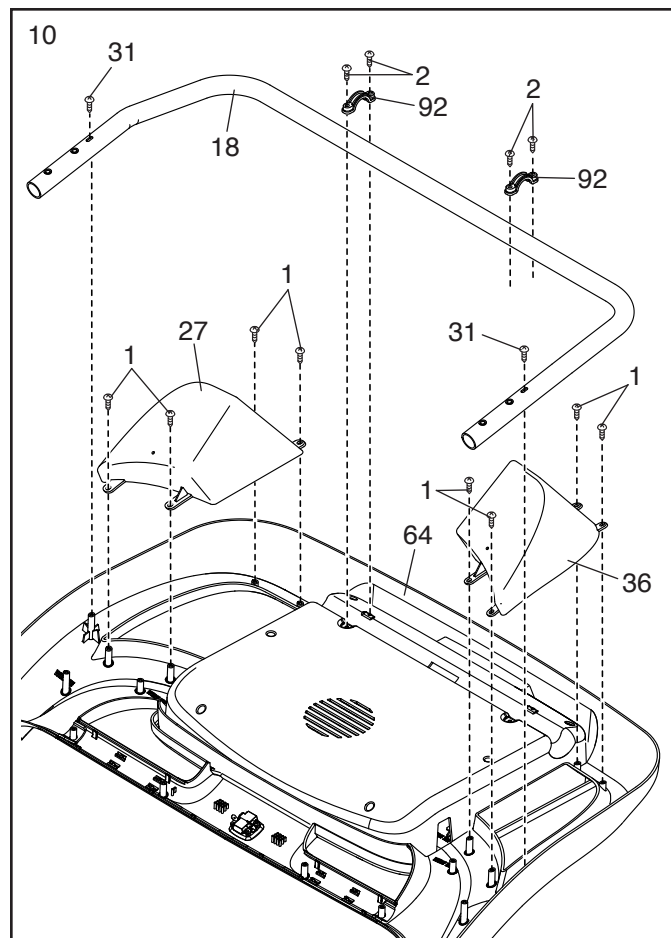
Fjern og spar på de fire 5/16" x 3/4" skruene (4), de fire #8 x 3/4" skruene (2) og de to #8 x 1" skruene (31). Løft deretter ut de to konsollklemmene (92) og konsollrammen (18).



10. Finn høyre og venstre Brett (27, 36).

Fest brettene (27, 36) til konsollbasen (64) med åtte #8 x 1/2" skruer (1). **Ikke overstram skruene.**

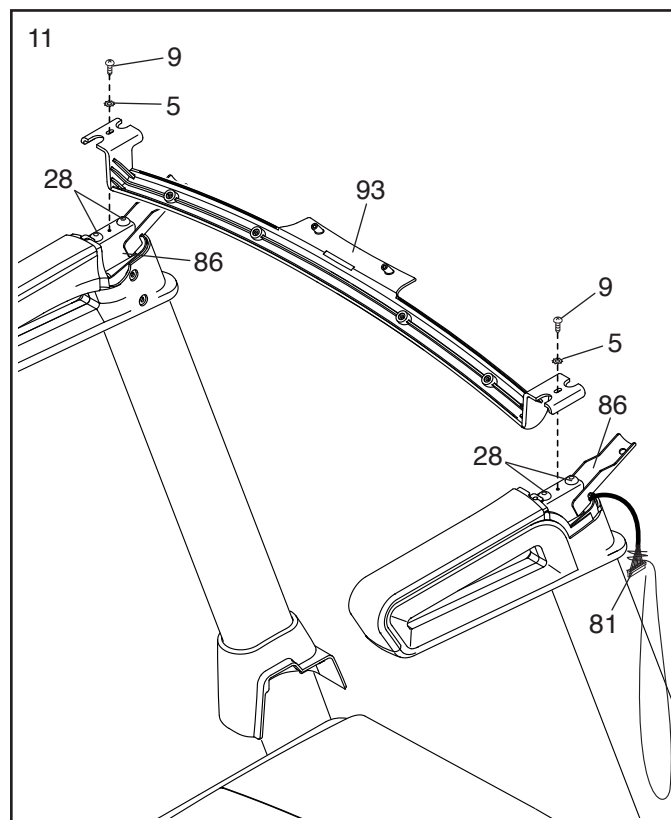
Fest konsollrammen (18) igjen med de to #8 x 1" skruene (31), de fire #8 x 3/4" skruene (2) og de to konsollklemmene (92) som du fjernet i trinn 9. **Ikke overstram skruene.**



11. **VIKTIG:** For å unngå å ødelegge pulsstangen (93), ikke bruk elektroverktøy og ikke stram #10 x 3/4" skruene (9) for mye.

Plasser pulsstangen (93) som vist. Fest pulsstangen til håndtakene (86) med to #10 x 3/4" skruer (9) og to #10 stjerneskiver (5). **Start begge skruene, og stram dem deretter godt.**

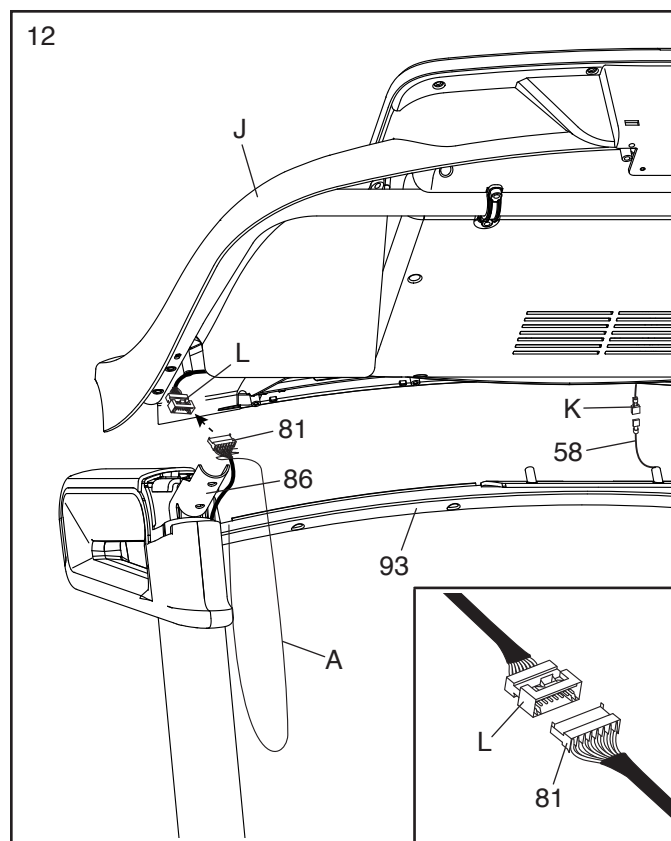
Pass på at du ikke klemmer stolpeledningen (81). Stram de fire 5/16" x 2 1/2" skruene (2).



12. Ved hjelp av en annen person, hold konsollen (J) inntil håndtakene (86) (bare en side vises).

Koble jordingskabelen (K) fra konsollen (J) til jordingskabelen fra konsollen (58) på pulsstangen (93).

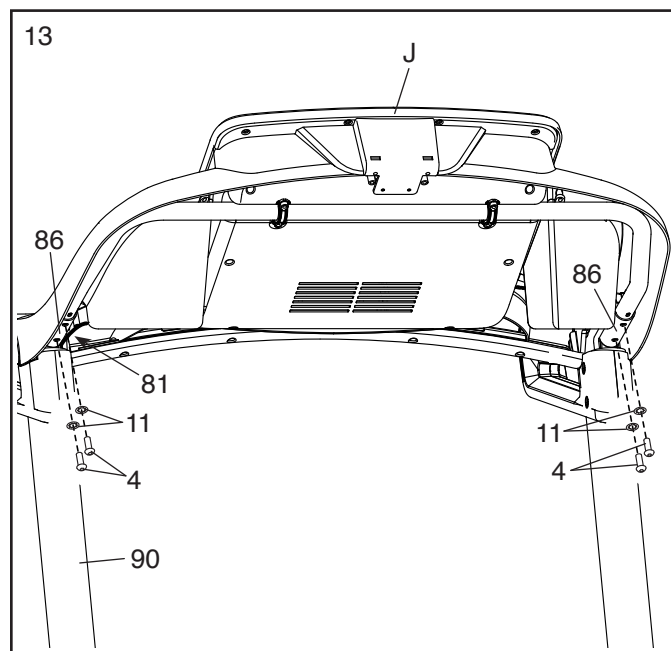
Se innfelt tegning. Koble stolpeledningen (81) til konsollledningen (L). **Koblingene burde gli lett sammen og klikke på plass.** Om de ikke gjør det, snu en av koblingene og prøv igjen. **HVIS DU IKKE KOBLER TIL KOBLINGENE PÅ RIKTIG MÅTE, KAN KONSOLLEN BLI SKADET NÅR DU SLÅR PÅ STRØMMEN.** Deretter fjerner du ledningsfestet (A) fra stolpeledningen.



13. Plasser konsollen (J) på brakettene til håndtakene (86). **Pass på at du ikke klemmer noen ledninger.**

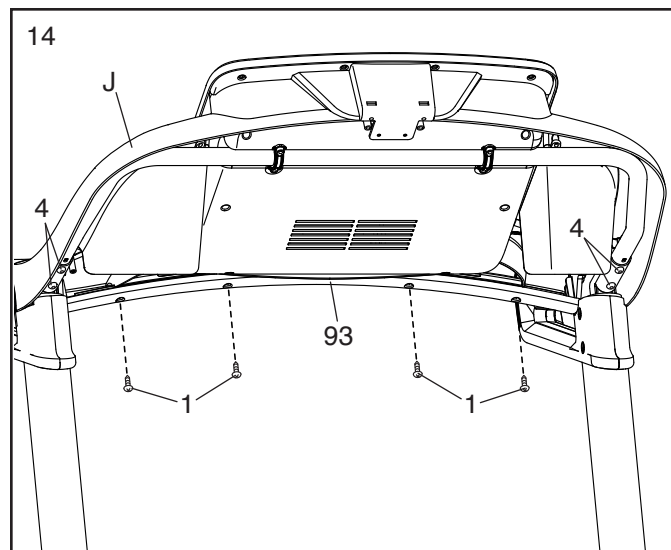
Fest konsollen (J) til brakettene på håndtakene (86) med de fire 5/16" x 3/4" skruene (4) som du fjernet i trinn 9 og fire 5/16" stjernesikringer (11). **Stram ikke skruene helt til ennå.**

Ta den ekstra stolpeledningen (81) inn i den høyre stolpen (90).



14. Fest pulsstangen (93) til konsollen (J) med fire #8 x 1/2" skruer (1). **Start på alle fire skruene, og stram dem deretter godt.**

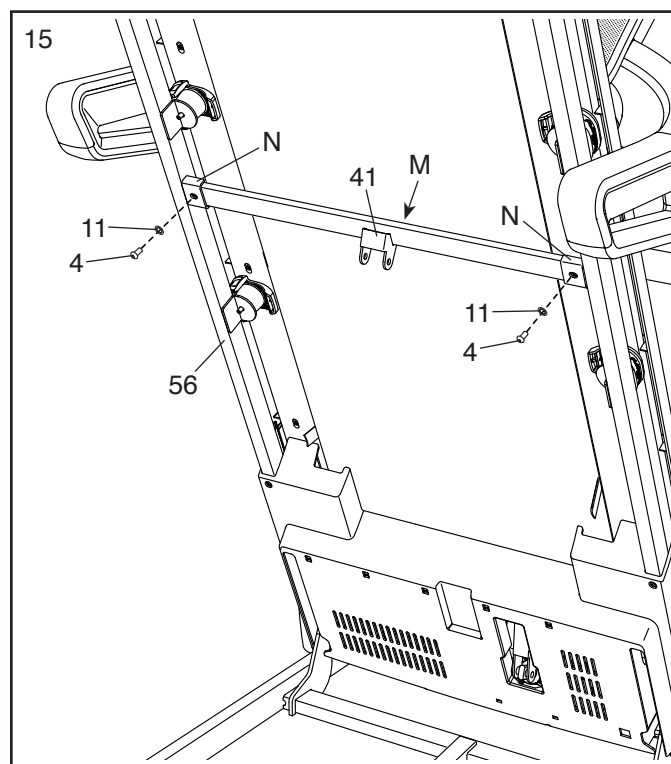
Stram deretter de fire 5/16" x 3/4" skruene (4) godt.



15. Løft rammen (56) til oppreist posisjon. **Få noen til å holde rammen til trinn 17 er fullført.**

Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (4) fra låsestangen (41).

Plasser låsestangen (41) som vist. **Sørg for at merket med "This side toward belt" (denne siden mot beltet) (M) er mot tredemøllen.** Fest låsestangen til brakettene (N) på rammen (56) med de to 5/16" x 3/4" skruene (4) som du nettopp fjernet og to 5/16" stjernesiver (11).

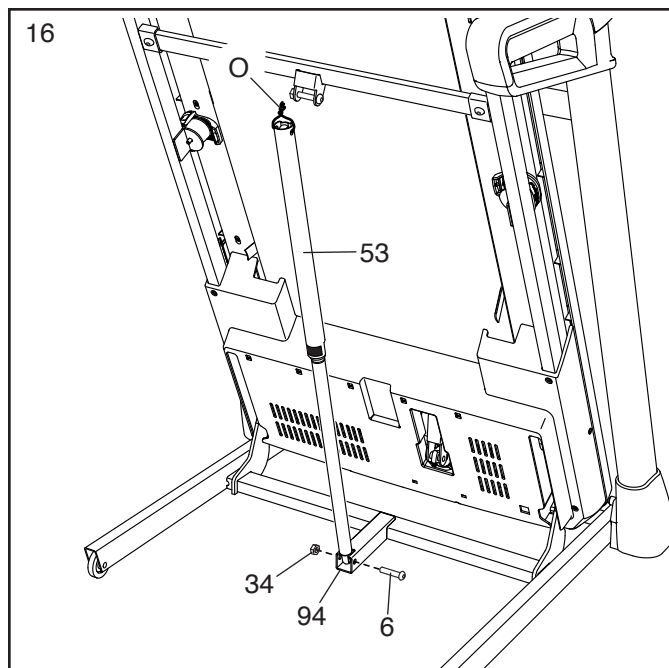


16. Fjern 5/16" mutteren (34) og 5/16" x 1 3/4" bolten (6) fra braketten på basen (94).

Plasser deretter lagringslåsen (53) som vist.

Fest den nedre enden av lagringslåsen (53) til braketten på basen (94) med 5/16" x 1 3/4" bolten (6) og 5/16" mutteren (34) som vist.

Løft deretter lagringslåsen (53) i en vertikal stilling, og fjern båndet (O).

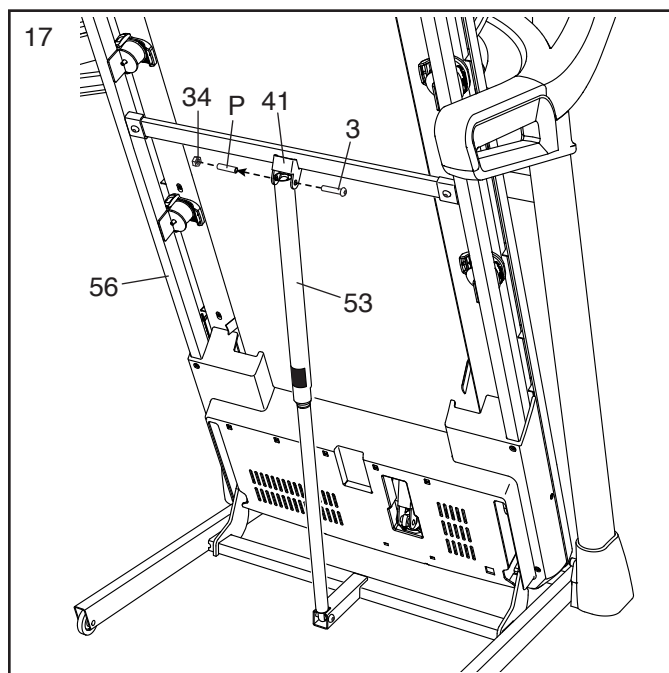


17. Fjern 5/16" mutteren (34) og 5/16" x 2 1/4" bolten (3) fra braketten på låsestangen (41).

Juster den øvre enden av lagringslåsen (53) til braketten på låsestangen (41) og sett inn 5/16" x 2 1/4" bolten (3) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil skyve et innlegg (P) ut av lagringslåsen. Kast innlegget.**

Stram deretter 5/16" mutteren (34) på 5/16" x 2 1/4" bolten (3). **Ikke stram mutteren for mye, lagringslåsen (53) må kunne svinge.**

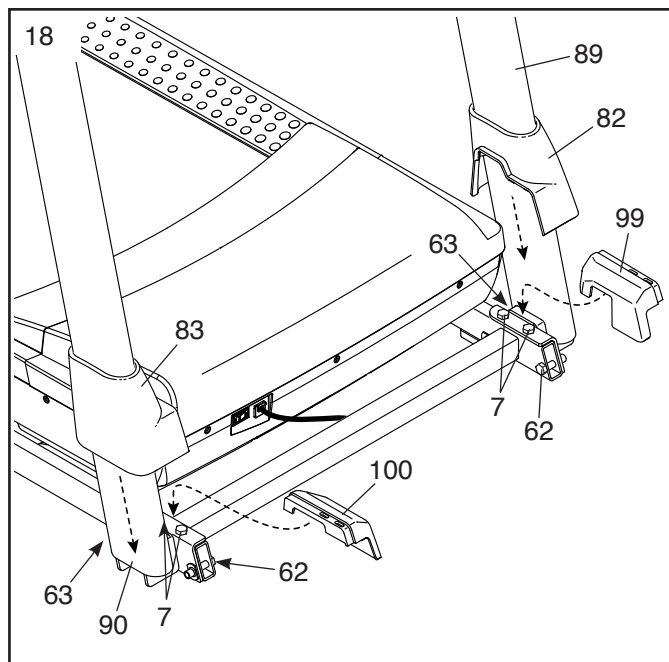
Senk deretter rammen (56) (se HVORDAN SENKE TREDEMØLLEN FOR BRUK på side 25).



18. **Stram de fire 3/8" x 2 1/4" skruene (7), de to 3/8" x 1 3/4" skruene (62) og de to 3/8" x 1 1/4" skruene (63) godt.**

Sett så det indre bunndekselet til venstre side (99) på den nederste enden av den venstre stolpen (89). Skli det venstre bunndekslet (82) nedover og trykk det på det indre bunndekselet til venstre side.

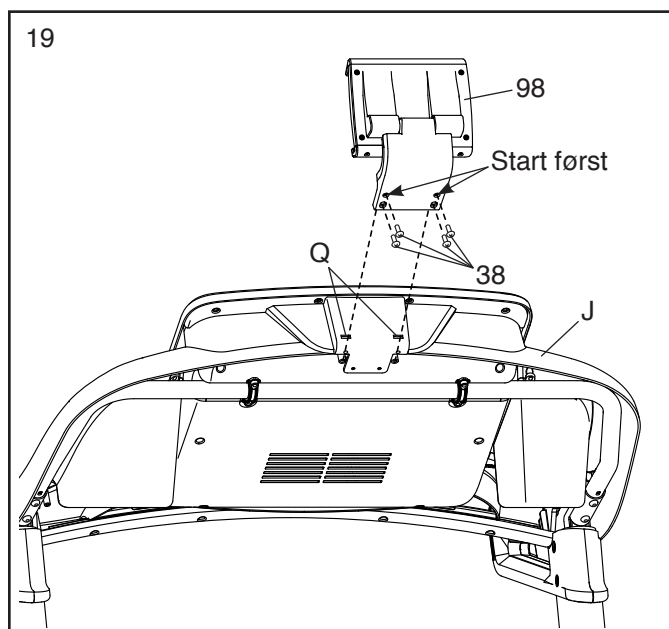
Sett deretter det indre bunndekselet til høyre side (100) på nederste enden av den høyre stolpen (90). Skli det høyre bunndekselet (83) nedover og trykk det på det indre bunndekselet til høyre side.



19. Trykk de to tappene på nettbrett-holderen (98) inn i sporene (Q) i konsollen (J).

Fest nettbrett-holderen (98) til konsollen (J) med fire #8 x 5/8" maskinskruer (38). **Merk: Begynn med de to øverste maskinskruene først, og start deretter med de to nederste maskinskruene. Vær forsiktig så du ikke strammer maskinskruene for mye.**

VIKTIG: Nettbrett-holderen (98) er designet for bruk med nettbrett i full størrelse. Ikke plasser andre elektroniske enheter eller gjenstander i nettbrett-holderen.



20. **Kontroller at alle delene er skikkelig strammet før du bruker tredemøllen.** Hvis det er plast over tredemøllemerket, fjern plasten. Legg en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet mot skade. For å unngå skade på konsollen, hold tredemøllen borte fra direkte sollys. Oppbevar den medfølgende sekskantnøkkelen på et sikkert sted, sekskantnøkkelen brukes til å justere løpebeltet (se sidene 27 og 28). Merk: Ekstra deler kan være inkludert.

SLIK BRUKER DU TREDEMØLLEN

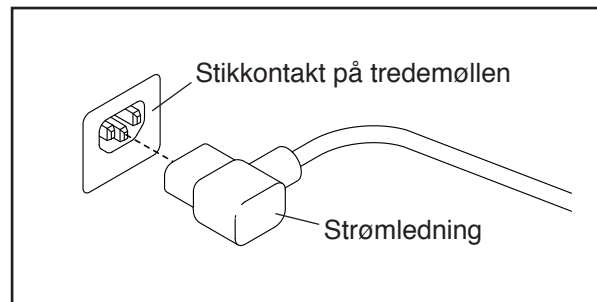
SLIK PLUGGER DU INN STRØMLEDNINGEN

Produktet må gå til jord. Hvis det skulle fungere feil eller bryte sammen, gir jording minste motstands vei for elektrisk strøm, og risikoen for elektrisk støt reduseres. Dette produktets strømledningen har en jordforsyningsleder og en jordforbindelse. **VIKTIG: Om strømledningen er ødelagt, må det byttes med en strømledning anbefalt av produsenten.**

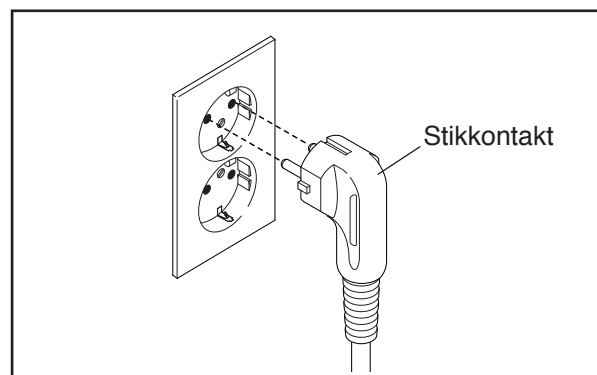
FARE: Feil tilkobling av utstyret - jordingssider kan resultere i en økt fare for elektrisk støt. Hør med en kvalifisert elektriker eller reparatør hvis du er i tvil om produktet er riktig jordnet. Ikke modifierer pluggen som følger med produktet – hvis den ikke passer til strømuttaket, må du få et riktig strømuttak montert av en kvalifisert elektriker.

Følg trinnene nedenfor når du skal sette inn strømledningen.

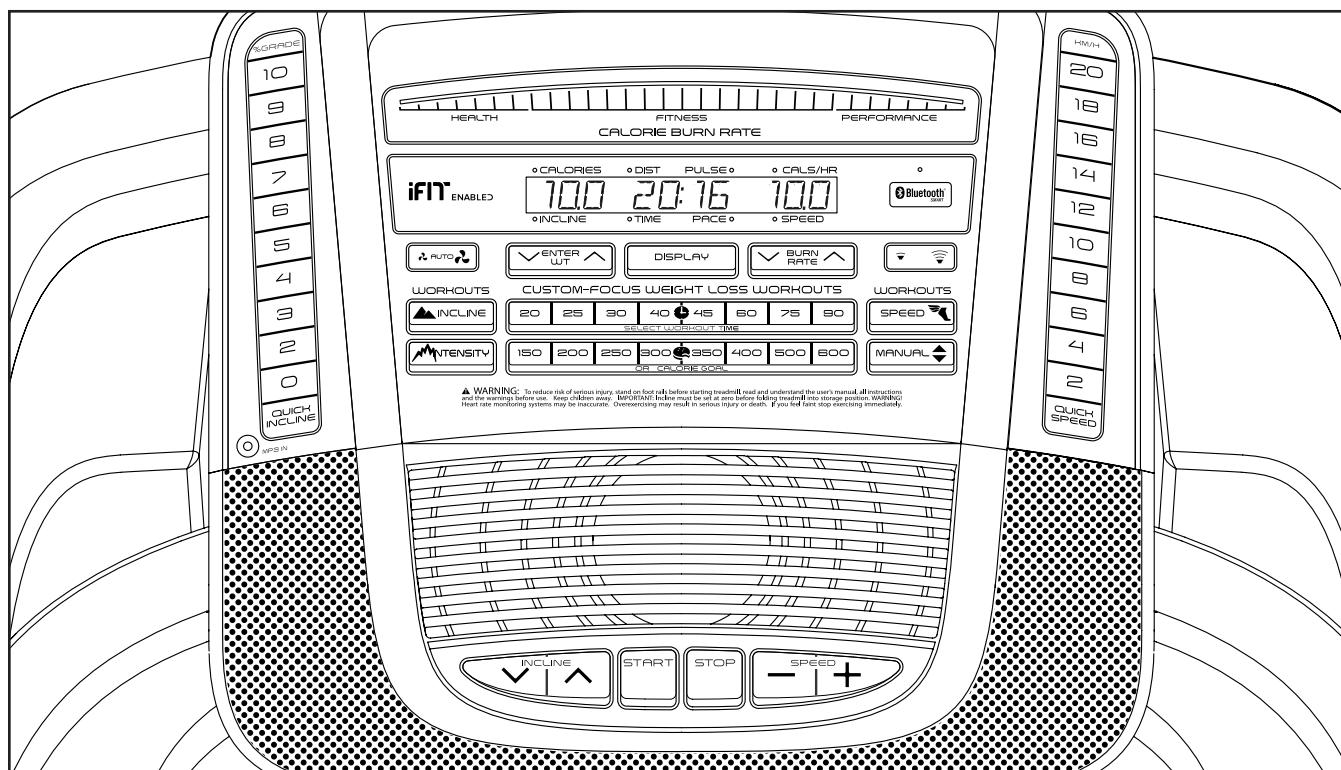
1. Sett inn den angitte enden av strømledningen i stikkontakten på tredemøllen.



2. Koble til strømkablene inn i passende stikkontakt som er korrekt installert og jordnet samsvarende alle lokale koder og bestemmelser.



KONSOLLDIAGRAM



KONSOLLFUNKSJONER

Konsollen til tredemøllen tilbyr en rekke funksjoner designet for å gjøre treningen din mer effektiv og morsom. Når du bruker manuell modus, kan du endre hastigheten og hellingen til tredemøllen med et tastetrykk. Når du trener, vil konsollen gi umiddelbar tilbakemelding på treningen. Du kan til og med måle pulsen ved hjelp av håndtakets pulsmåler eller en kompatibel pulsmåler. **Se side 23 for informasjon om kjøp av tilleggsutstyr som brysthjerterefrekvensmonitor.**

I tillegg har konsollen en rekke innebygde treningsøker. Hvert treningsprogram kontrollerer tredemøllens hastighet og helling automatisk, etterhvert som det leder deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også koble smartenheten til konsollen og bruke en iFit®-app til å ta opp og spore treningsinformasjonen.

Du kan til og med høre på favoritt treningsmusikken din eller lytte til lydbøker med konsollens lydsystem mens du trener.

For å slå på strømmen, se side 19. For å bruke manuell modus, se side 19. For å bruke en integrert treningsøkt, se side 21. For å bruke en tilpasset treningsøkt for vekttap, se side 22. For å koble smartenheten til konsollen, se side 22. For å koble pulsmåleren din til konsollen, se side 23. For å bruke lydsystemet, se side 23. For å bruke innstillingsmodusen, se side 24.

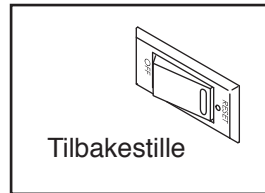
Merk: Konsollen kan vise hastighet og avstand i enten miles eller kilometer. Les INNSTILLINGSMODUSEN på side 24 for å se hvilken måleenhet som er valgt. Alle instruksjonene i dette avsnittet henviser til kilometer, for å gjøre det enkelt.

VIKTIG: Hvis konsollen er dekket med et lag plastikk, ta dette bort. For å unngå skader på gangplattformen, bruk rene treningssko mens du bruker tredemøllen. Første gang du bruker tredemøllen, følg med på justeringen av løpebeltet og sentrer løpebeltet hvis nødvendig (se side 28).

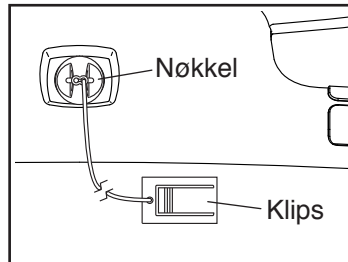
SLIK SLÅR DU PÅ STRØMMEN

VIKTIG: Hvis tredemøllen har vært utsatt for lave temperaturer, la den varmes opp til romtemperatur før du slår på strømmen. Hvis du ikke gjør dette, kan du skade konsolldisplayene eller andre elektroniske komponenter.

Sett inn strømledningen (se side 17). Deretter finner du strømbryteren på tredemøllerammen nær strømledningen. Trykk på strømbryteren til Reset (tilbakestillings) -posisjonen.



Stå deretter på tredemøllens fotskiner. Finn klipsen som er festet til nøkkelen og fest den på midjebåndet på klærne dine. Sett deretter nøkkelen inn i konsollen. Etter et øyeblikk kommer displayet til å lyse. **VIKTIG:** I en nødssituasjon kan nøkkelen bli dratt ut fra konsollen, som sørger for at løpebeltet sakte vil stoppe opp. Test klipsen ved å ta et par skritt forsiktig bakover – dersom nøkkelen ikke trekkes fra konsollen, må du justere posisjonen til klipsen.



VIKTIG: Før du bruker tredemøllen, gjør følgende trinn for å sikre at konsollen viser riktig hellingsnivå for tredemøllen: Først trykker du på øk-knappen for Incline (helling) en gang. Deretter trykker du enten på senk-knappen for Incline eller den nederste Quick Incline (hurtighelling) -knappen for å stille tredemøllen til laveste innstillingen. Når rammen slutter å bevege seg, er tredemøllen klar for bruk.

MANUELL MODUS BRUK

1. Sett nøkkelen inn i konsollen.

Se SLIK SLÅR DU PÅ STRØMMEN til venstre.

2. Velg manuell modus.

Trykk på Manual (manuell kontroll) -knappen for å velge manuell modus.

3. Angi vekten din.

Trykk på øk- eller senk-knappene for Enter Wt (angi vekt) for å legge inn vekten din. Denne informasjonen vil øke nøyaktigheten til søylen på Calorie Burn Rate (kaloriforbrenning).

4. Start løpebeltet.

Trykk på Start-knappen eller en av Quick Speed (hurtigvalg av hastighet) -knappene for å starte løpebeltet.

Hvis du trykker på Start-knappen, begynner løpebeltet å bevege seg i 2 km/t. Når du trener kan du endre til ønsket hastighet på løpebeltet ved å trykke på knappene for å øke eller senke Speed (hastighet). Hver gang du trykker på en av knappene, endres den innstilte hastigheten med 0,1 km/t – hvis du holder inne knappen, endres den innstilte hastigheten med trinn på 0,5 km/t. Merk: Etter at du trykker inn knappen kan det ta et øyeblikk før løpebeltet når den ønskede innstillingen.

Hvis du trykker på en av Quick Speed-knappene, endrer løpebeltet gradvis hastighet til det når den valgte innstillingen for hastigheten.

For å stoppe løpebeltet, trykk på Stop (stopp) -knappen Tidspunktet begynner å blinke på skjermen. Trykk på Start-knappen for å starte løpebeltet igjen.

5. Endre hellingen på tredemøllen som du ønsker.

For å endre tredemøllens hellingsgrad, trykk på øk- og senk-knappene for Incline (helling) eller en av Quick Incline (hurtighelling) -knappene. Hver gang du trykker på en av knappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til den valgte hellingsinnstillingen.

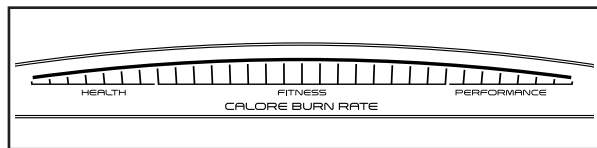
6. Følg fremgangen din med skjermen.

Når du løper eller spaserer på tredemøllen, kan displayet vise deg følgende informasjon om treningsøkten:

- Omtrentlig antall kalorier du har forbrent
- Tredemøllens hellingsgrad
- Avstanden du har tilbakelagt
- Tiden som har gått
- Pulsen din (se trinn 7)
- Hastigheten din
- Omtrent antall kalorier du forbrenner per time
- Løpebeltets hastighet

Trykk på Display-knappen til ønsket informasjon vises i displayet.

Når du trener, indikerer søylen for Calorie Burn Rate omtrentlig intensitetsnivå på treningen din. For å justere kaloriforbrenningen, trykk på øk- eller senk-knappen for Burn Rate (forbrenningen). Innstillingene for hastighet og/eller helling på tredemøllen vil automatisk øke eller senke for å nå ønsket kaloriforbrenning.



Trykk på Stop-knappen flere ganger eller fjern nøkkelen og sett nøkkelen inn igjen for å nullstille visningen.

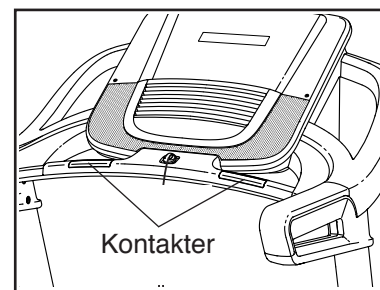
7. Mål pulsen din hvis ønskelig.

Du kan måle pulsen ved hjelp av pulsmåleren på håndtaket eller en kompatibel pulsmåler. **Se side 23 for informasjon om kjøp av en valgfri pulsmåler.**

Konsollen er kompatibel med alle BLUETOOTH® Smart pulsmålere. For å koble pulsmåleren din til konsollen, se side 23.

Merk: Hvis du bruker begge pulsmålerne samtidig, kommer BLUETOOTH Smart-pulsmåleren til å ha prioritet.

Fjern platen fra metallkontaktene på pulsstangen før du bruker håndtakets pulsmåler. Pass også på at du har rene hender.

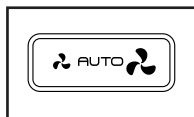


For å måle pulsen, **stå på fotskinnene** og hold pulsstangen med håndflatene på metallkontaktene. **Unngå å bevege hendene.** Når pulsen din oppdages, vises den i displayet. **For å få mest mulig nøyaktig pulsmåling, fortsett å holde kontaktene i omtrent 15 sekunder.**

8. Skru på viften hvis ønskelig.

Viften har flere innstillinger for hastighet og en auto-modus. Når auto-modus velges, økes og senkes hastigheten til viften automatisk når hastigheten til løpebeltet økes eller senkes.

Trykk på vifte-knappene gjentatte ganger for å velge en viftehastighet eller slå av viften.



9. Når du er ferdig med treningsøkten, ta ut nøkkelen fra konsollen.

Gå opp på fotskinnene, trykk på Stop-knappen og **juster hellingen på tredemøllen til null. Hellingen må være satt til null, ellers kan du skade tredemøllen når du slår den sammen til lagringsposisjon.** Ta deretter ut nøkkelen fra konsollen og plasser den en sikker plass.

Når du er ferdig med tredemøllen, trykk strømbryteren til Off (av) -posisjon og ta ut strømledningen fra stikkontakten. **VIKTIG: Hvis du ikke gjør dette, kan tredemøllens elektriske komponenter slites ut for tidlig.**

HVORDAN DU BRUKER EN INTEGRERT TRENINGØKT

1. Sett nøkkelen inn i konsollen.

Se SLIK SLÅR DU PÅ STRØMMEN på side 19.

2. Angi vekten din.

Se trinn 3 på side 19.

3. Velg en integrert treningsøkt.

For å velge en integrert treningsøkt, trykk på Incline (helling) -knappen, Intensity (intensitet) -knappen eller Speed (hastighet) -knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises i displayet.

Når du velger en integrert treningsøkt, vil skjermen vise varigheten av treningsøkten.

4. Start treningsøkten.

Trykk på Start-knappen. Et øyeblikk etter at du har trykket på knappen, vil tredemøllen automatisk justere seg til første hastighet og hellingsinnstillingene for treningen. Hold i håndtakene og begynn å gå.

Hver treningsøkt er delt inn i segmenter. En hastighetsinnstilling og en hellingsinnstilling er programmert for hvert segment. Merk: Samme hastighetsinnstilling og/eller hellingsinnstillingen kan være programmert for påfølgende segmenter.

Hvis innstillingen for hastighet eller helling er for høy eller for lav når som helst under treningen, kan du manuelt overstyre innstillingen ved å trykke på knappene for Speed eller Incline. **Men når neste del av treningen begynner, vil tredemøllen automatisk tilpasse seg innstillingene for hastighet og helling for det neste segmentet.**

Trykk på Stop (stopp) -knappen for å stoppe løpebeltet. Trykk på Start-knappen for å starte løpebeltet på nytt. Løpebeltet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Når det neste segmentet av treningsøkten begynner, vil tredemøllen justere seg til hastighets- og hellingsinnstillingen for det neste segmentet.

5. Følg fremgangen din med displayet.

Se trinn 6 på side 20. Hvis du velger en integrert treningsøkt, viser displayet gjenværende tid i stedet for forløpt tid.

6. Mål pulsen din hvis ønskelig.

Se trinn 7 på side 20.

7. Skru på viften hvis ønskelig.

Se trinn 8 på side 21.

8. Når du er ferdig med treningsøkten, ta ut nøkkelen fra konsollen.

Se trinn 9 på side 21.

HVORDAN BRUKE EN TILPASSET TRENINGSTID FOR VEKTTAP

1. Sett nøkkelen inn i konsollen.

Se SLIK SLÅR DU PÅ STRØMMEN på side 19.

2. Angi vekten din.

Se trinn 3 på side 19.

3. Sett et kalori- eller tidsmål.

Trykk på ønsket Workout Time (treningsøkt-tid) eller Calorie Goal (kalorimål) -knapp.

4. Start treningsøkten.

Trykk på Start-knappen for å starte treningsøkten. Løpebeltet vil begynne å bevege seg et øyeblikk etter at du trykker på knappen. Hold i håndtakene og begynn å gå.

Treningen vil fungere på samme måte som manuell modus (se side 19 til 21).

Treningsøkten vil fortsette fram til du når målet du har satt deg. Løpebåndet bremser deretter til det stopper.

Merk: Kalorimålet er et estimat av antall kalorier du vil bruke i løpet av treningsøkten. Det faktiske antall kalorier du forbrenner vil avhenge av ulike faktorer, som din kroppsvekt.

5. Følg fremgangen din med displayet.

Se trinn 6 på side 20. Displayet viser gjenværende tid i stedet for forløpt tid.

6. Mål pulsen din hvis ønskelig.

Se trinn 7 på side 20.

7. Skru på viften hvis ønskelig.

Se trinn 8 på side 21.

8. Når du er ferdig med treningsøkten, ta ut nøkkelen fra konsollen.

Se trinn 9 på side 21.

SLIK KOBLER DU SMARTENHETEN TIL KONSOLLEN

Konsollen støtter BLUETOOTH-tilkoblinger til smartenheter via iFit-appen og til kompatible pulsmålere. Merk: Andre BLUETOOTH-tilkoblinger støttes ikke.

1. Last ned og installer iFit-appen på din smart-enhet.

Søk etter iFit-appen, som er gratis, med iOS®- eller Android™-enheter på App Store™ eller Google Play™-butikken, og installer appen på enheten din. **Sørg for at BLE-alternativet er aktivert på smart-enheten din.**

Deretter åpner du iFit-appen og følger instruksjonene for å konfigurere en iFit-konto og tilpasse innstillingene.

2. Koble smartenheter til konsollen.

Følg instruksjonene i iFit-appen for å koble smart-enheten til konsollen.

Når en tilkobling er opprettet, blinker LED-lyset på konsollen blått. Trykk på Bluetooth-knappen på konsollen for å bekrefte tilkoblingen – LED-lyset på konsollen blir jevnt blå.

3. Registrer og spor treningsinformasjonen din.

Følg instruksjonene i iFit-appen for å registrere og spore treningsinformasjonen din.

4. Koble smartenheten fra konsollen hvis du vil.

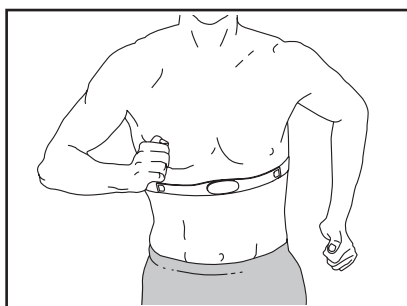
For å koble smartenheten fra konsollen, trykk og hold inne Bluetooth-knappen på konsollen i 5 sekunder.

Merk: Alle BLUETOOTH tilkoblingene mellom konsollen og andre enheter (inkludert andre smartenheter, pulsmonitører og så videre) vil bli frakoblet.

TILLEGGSPRODUKTET PULSMÅLER TIL BRYSTET

Enten målet er å forbrenne fett eller å øke lungekapasiteten, vil vedlikehold av optimal puls under treningsøktene være nøkkelen til å oppnå de beste resultatene.

Den valgfrie pulsmåleren vil gjøre deg i stand til å kontinuerlig overvåke pulsen din mens du trener, noe som hjelper deg med å nå dine personlige mål for treningen. **For å kjøpe en pulsmåler til brystet, se forsiden av denne veiledningen.**



Merk: Konsollen er kompatibel med alle BLUETOOTH Smart-pulsmålere.

SLIK KOBLER DU PULSMÅLEREN TIL KONSOLLEN

Konsollen er kompatibel med alle BLUETOOTH Smart-pulsmålere.

For å koble en BLUETOOTH Smart-pulsmåler til konsollen trykker du på Bluetooth-knappen på konsollen. Når en tilkobling er opprettet, blinker LED-lyset på konsollen to ganger. Merk: Dette kan ta opp til 15 sekunder.

Merk: Hvis det er mer enn en kompatibel pulsmåler nær konsollen, kobles konsollen til pulsmåleren med det sterkeste signalet.

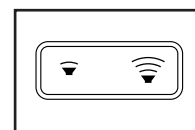
For å koble pulsmåleren fra konsollen, trykk og hold inne Bluetooth-knappen på konsollen i 5 sekunder. Slipp knappen når LED-lyset lyser.

Merk: Alle BLUETOOTH tilkoblingene mellom konsollen og andre enheter (inkludert andre smartenheter, pulsmonitører og så videre) vil bli frakoblet.

SLIK BRUKER DU LYDSYSTEMET

For å spille musikk eller lydbøker gjennom konsollens lydsystem under trening, plugg en 3,5 mm hann til 3,5 mm hann lyd kabel (ikke inkludert) i kontakten på konsollen og til en kontakt på din MP3-spiller, CD-spiller eller annen personlige lyd-spiller. **Kontroller at lydkabelen er helt plagget inn. Merk: For å kjøpe en lydkabel, besøk din lokale elektronikkbutikk.**

Deretter trykker du på avspillingsknappen på din personlige lyd-spiller. Juster volumnivået ved å trykke på øk- og senk-knappen for volum på konsollen eller volum-kontrollen på lyd-spilleren.



Hvis du bruker en personlig CD-spiller og CD-en hakker, kan du sette CD-spilleren på gulvet eller en annen jevn overflate istedenfor på konsollen.

INNSTILLINGSMODUSEN

Konsollen har en innstillingsmodus som holder styr på tredemøllens bruksinformasjon og lar deg velge måleenhet for konsollen.

For å velge innstillingsmodusen, sett nøkkelen i konsollen mens du holder Stop (stopp) -knappen inne. Slipp deretter Stop-knappen. Merk: Hvis en treningsøkt har blitt valgt, må du kanskje trykke på Stop-knappen to ganger for å avslutte treningsøkten før du får tilgang til innstillingsmodusen. Når innstillingsmodus er valgt, vises følgende informasjon:

En "E" for engelske mil eller en "M" for metriske kilometer vil vises på displayet. Trykk på øk- eller senk-knappen for Speed (hastighet) for å endre måleenhet hvis ønskelig.

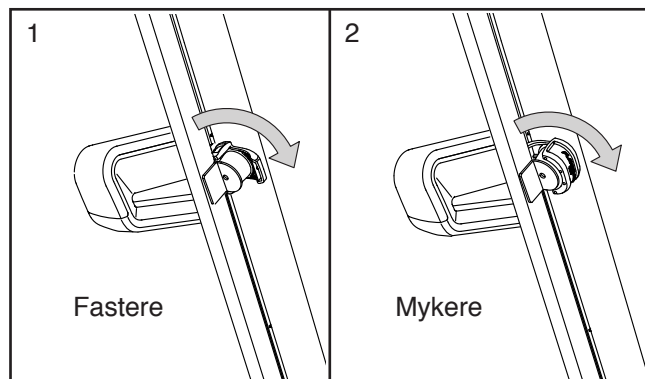
For å gå ut av innstillingsmodus, ta ut nøkkelen fra konsollen eller trykk på stopp gjentatte ganger.

SLIK JUSTERER DU DEMPESYSTEMET

Tredemøllen har et dempesystem som reduserer støt når du går eller løper på tredemøllen.

Fjern nøkkelen fra konsollen og koble fra strømforsyningen. For å justere demperne, må du kanskje sette tredemøllen i lagringsposisjonen (se HVORDAN SLÅ SAMMEN TREDEMØLLEN på side 25).

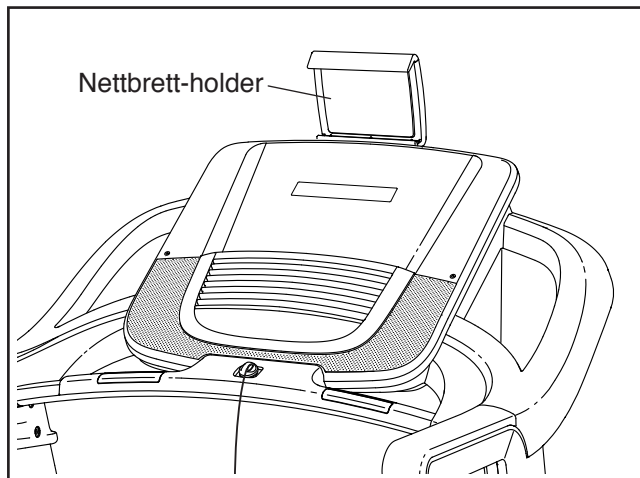
For en fastere gangplattform, vri en demper til stillingen vist på tegning 1. For en mindre fast gangplattform, vri demperen til stillingen vist på tegning 2. Juster de andre demperne på samme måte. **Merk: Pass på at dempere på venstre og høyre side av tredemøllen er satt til samme fasthetsnivå. Jo raskere du løper på tredemøllen, eller jo mer du veier, desto fastere skal plattformen være.**



HVORDAN BRUKE NETTBRETT-HOLDEREN

VIKTIG: Nettbrett-holderen er designet for bruk sammen med de fleste nettbrett i full størrelse. Ikke plasser noe annet elektronisk utstyr eller objekt i nettbrett-holderen.

For å sette et nettbrett i nettbrett-holderen, sett den nederste kanten av nettbrettet ned i kanten av holderen. Trekk deretter klipsen over overkanten av nettbrettet. **Se til at nettbrettet er ordentlig festet i holderen.** Gjør dette i motsatt rekkefølge for å fjerne nettbrettet fra nettbrett-holderen.

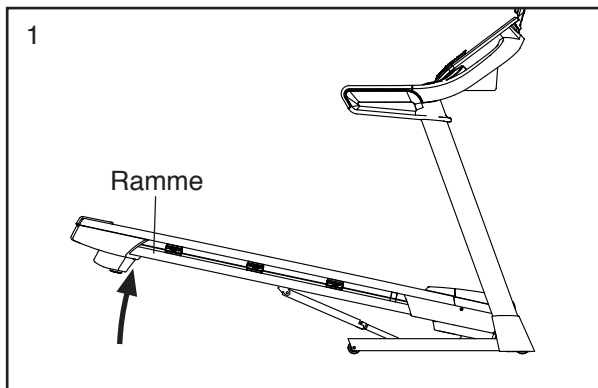


SLIK SLÅR DU SAMMEN OG FLYTTER TREDEMØLLEN

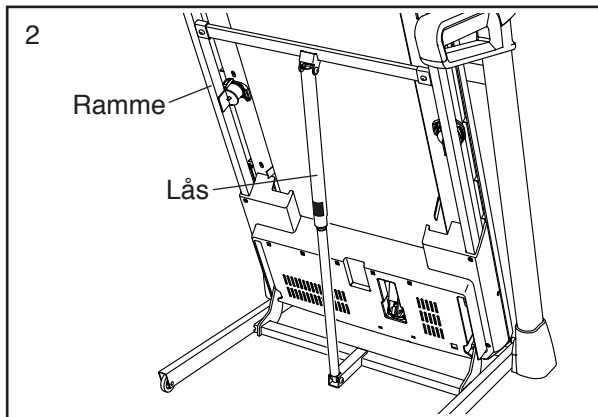
SLIK SLÅR DU SAMMEN TREDEMØLLEN

For å unngå å skade tredemøllen, juster hellingen til null før du slår sammen tredemøllen. Deretter fjerner du nøkkelen og trekker ut strømledningen. **ADVARSEL:** Du må være sikker på å kunne løfte 20 kg for å løfte, senke og flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen fast på stedet som vises ved pilen nedenfor. **ADVARSEL:** Ikke løft rammen etter fotskinnene av plast. Bøy knærne og hold ryggen rett.



2. Løft rammen til lagringslåsen er låst i lagringsposisjonen. **ADVARSEL:** Pass på at lagringslåsen er i lås.

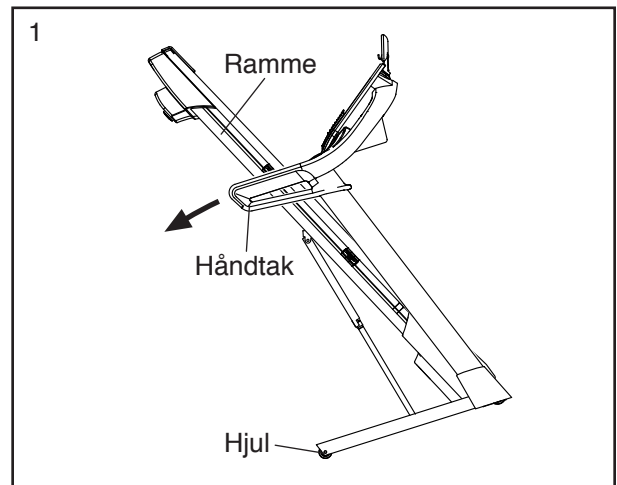


Legg en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet mot skade. Hold tredemøllen unna direkte sollys. Ikke forlat tredemøllen i lagringsposisjon ved temperaturer over 30°C.

SLIK FLYTTER DU TREDEMØLLEN

Før du beveger tredemøllen må du slå den sammen som beskrevet til venstre. **ADVARSEL:** Pass på at låseknappen er låst i lagringsposisjonen. Flytting av tredemøllen kan kreve to personer.

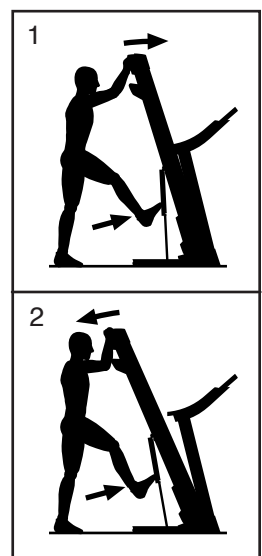
1. Hold rammen og et av håndtakene, og plasser en fot mot et hjul.



2. Trekk tilbake på håndtaket til tredemøllen ruller på hjulene, og flytt den forsiktig til ønsket sted. **ADVARSEL:** Ikke flytt tredemøllen uten å tippe den tilbake, ikke trekk på rammen, og flytt ikke tredemøllen over en ujevn overflate.

HVORDAN SENKE TREDEMØLLEN TIL BRUK

1. Skyv den øvre enden av rammen fremover, og trykk forsiktig på den øvre delen av lagringslåsen med foten din samtidig.
2. Mens du trykker på lagringslåsen med foten, trekker du den øvre enden av rammen mot deg.
3. Ta et skritt tilbake og la rammen senkes til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØKING

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Kontroller og stram til alle delene hver gang tredemøllen brukes.

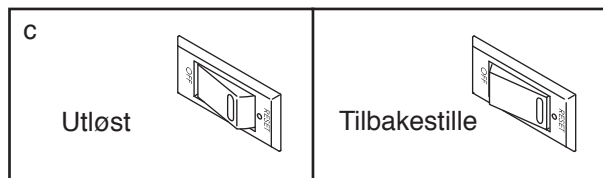
Rengjør tredemøllen regelmessig og hold løpebeltet rent og tørt. Først, **trykk strømbryteren til Off (av), og koble fra strømledningen.** Bruk en fuktig klut og en liten mengde mild såpe for å rengjøre tredemøllens ytre deler. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på tredemøllen. For å unngå skade på konsollen, hold væsker unna konsollen.** Tørk tredemøllen grundig med et mykt håndkle.

FEILSØKING

De fleste problemene med tredemølle kan fikses ved å følge trinnene oppført nedenfor. Finn det aktuelle symptomet og følg de oppførte trinnene. Se forsiden av denne veiledningen hvis du trenger mer hjelp.

SYMPTOM: Strømmen skrus ikke av

- Pass på at strømledningen er koblet til et korrekt jordet uttak (se side 17). Hvis en skjøteledning er nødvendig, bruk en 3-leder, 14-standard (2 mm²) ledning som ikke er lengre enn 1,5 m.
- Etter at strømkabelen er plugget inn, må du sørge for at nøkkelen er satt inn i konsollen.
- Kontroller strømbryteren som er plassert på tredemøllens ramme, nær strømledningen. Hvis bryteren stikker ut som vist, har bryteren slått ut. For å tilbakestille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk deretter bryteren inn igjen.

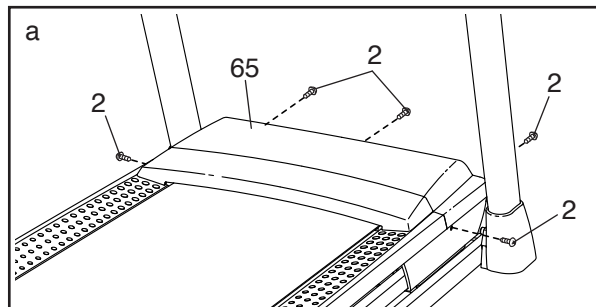


SYMPTOM: Strømmen skurr seg av under bruk

- Kontroller strømbryteren (se tegning c til venstre). Hvis bryteren har løst seg ut, vent i fem minutter og trykk deretter bryteren inn igjen.
- Kontroller at strømledningen er koblet til. Hvis strømledningen er koblet til, trekk ut støpselet, vent i fem minutter, og koble den deretter inn igjen.
- Fjern nøkkelen fra konsollen, og sett inn den på nytt.
- Hvis tredemøllen fortsatt ikke vil kjøre, se forsiden av denne veiledningen.

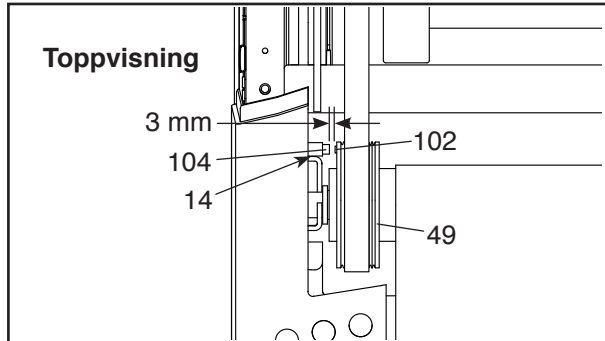
SYMPTOM: Displayene på konsollen fungerer ikke som de skal

- Fjern nøkkelen fra konsollen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Deretter, ta bort de fem #8 x 3/4" skruene (2) og roter forsiktig av motordekselet (65).



Finn deretter Reed-bryteren (104) og magneten (102) på venstre side av remskiven (49). Vri remskiven til magneten er justert med reed-bryteren. **Pass på at gapet mellom magneten og reed-bryteren er ca. 3 mm.** Dersom det er nødvendig, løsner du #8 x 3/4" stjerneskruen (14), flytt Reed-bryteren såvidt, og stram stjerneskruen igjen. Fest motordekselet igjen (se tegning a), og kjør tredemøllen i noen minutter for å sjekke for riktig hastighetsavlesning.

SYMPTOM: Tredemøllens helling endrer seg ikke riktig

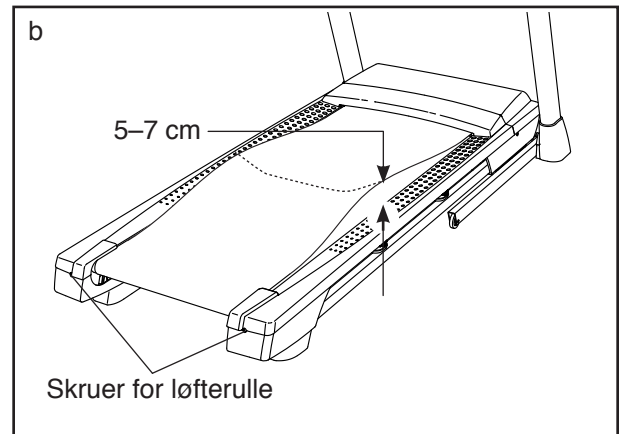


- Hold inne Stop (stopp) -knappen og øk-knappen for Speed (hastighet), sett inn nøkkelen, og slipp deretter Stop-knappen og øk-knappen for Speed. Trykk deretter på Stop-knappen og trykk på øk- eller senk-knappen for Incline (helling). Tredemøllen vil automatisk stige til maksimalt hellingsnivå og deretter gå tilbake til minimumsnivået. Dette omkalibrerer hellingssystemet. Hvis hellingssystemet ikke starter kalibreringen, trykker du på Stop-knappen igjen, og deretter trykker du på øk- eller senk-knappen for Incline igjen. Fjern nøkkelen fra konsollen når hellingssystemet er kalibrert.

SYMPTOM: Løpebåndet sakker farten når det er i bruk

- Hvis en skjøteledning er nødvendig, bruk en 3-leder, 14-standard (2 mm²) ledning som ikke er lengre enn 1,5 m.

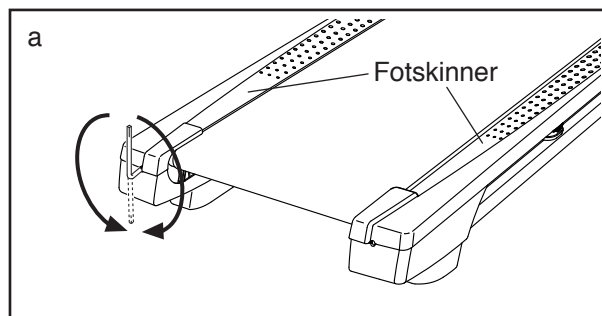
- Hvis løpebeltet er for stramt, kan tredemøllens ytelse reduseres, og løpebeltet kan bli skadet. Fjern nøkkelen og **TREKK UT STRØMLEDNINGEN.** Ved hjelp av sekskantnøkkelen, vri begge skruene for løfterullen mot klokken, 1/4 av en omdreining. Når løpebeltet er riktig strammet, skal du kunne løfte hver kant av løpebeltet 5–7 cm fra gangplattformen. Pass på å holde løpebeltet sentrert. Deretter setter du i strømledningen, setter inn nøkkelen og kjører tredemøllen i noen minutter. Gjenta inntil løpebåndet er ordentlig strammet.



- Tredemøllens løpebelte er belagt med et høytytelses smøremiddel. **VIKTIG: Aldri ta på silikonspray eller andre stoffer til løpebåndet eller plattformen med mindre du er instruert til å gjøre det av en autorisert servicerepresentativ. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og føre til overdreven slitasje.** Se forsiden til denne veiledningen dersom du tror løpebåndet trenger mer smøremiddel.
- Dersom løpebåndet fremdeles går tregere når noen går på det, kan du se forsiden av denne veiledningen.

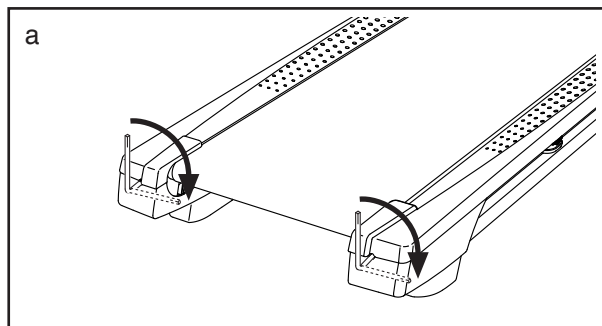
SYMPTOM: Løpebeltet er ikke sentrert mellom fotskinnene. **VIKTIG:** Hvis løpebåndet gnisser mot fotskinnene, kan løpebåndet bli ødelagt.

- a. Fjern først nøkkelen og **TREKK UT STRØMLEDNINGEN**. Hvis løpebeltet har flyttet seg til venstre, bruk sekskantnøkkelen til å dreie den venstre skruen på løfterullen med urviseren 1/2 av en omdreining. Hvis løpebeltet har flyttet seg til høyre, vri den venstre skruen på løfterullen mot urviseren 1/2 av en omdreining. Vær forsiktig så du ikke strammer løpebeltet for mye. Deretter setter du i strømledningen, setter inn nøkkelen og kjører tredemøllen i noen minutter. Gjenta til løpebåndet er sentrert.



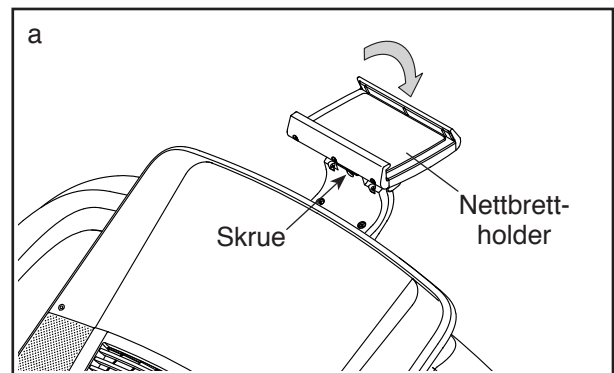
SYMPTOM: Løpebåndet sklir når det blir brukt

- a. Fjern først nøkkelen og **TREKK UT STRØMLEDNINGEN**. Ved hjelp av sekskantnøkkelen, vri begge skruene på løfterullen med urviseren, 1/4 av en omdreining. Når løpebeltet er riktig strammet, skal du kunne løfte hver kant av løpebeltet 5–7 cm fra gangplattformen. Pass på å holde løpebeltet sentrert. Deretter setter du i strømledningen, setter inn nøkkelen og går forsiktig på tredemøllen i noen minutter. Gjenta inntil løpebåndet er ordentlig strammet.



SYMPTOM: Nettbrett-holderen holder seg ikke på plass

- a. Roter nettbrett-holderen bakover. Stram deretter den angitte skruen litt til nettbrett-holderen holder seg på plass når den roteres til ønskelig posisjon.



TRENINGSVÆILEDNING

⚠ ADVARSEL: Før du startet med dette eller noe annet program, konsulter din fastlege. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller personer med eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk apparat. Ulike faktorer kan påvirke nøyaktigheten til pulsavlesningene. Pulsmåleren er kun beregnet som et treningshjelpemiddel for å bestemme pulstrender generelt.

Disse veiledningene vil hjelpe deg med å planlegge treningsprogrammet ditt. For detaljert treningsinformasjon, få tak i en anerkjent bok eller konsulter legen din. Husk at riktig ernæring og tilstrekkelig hvile er avgjørende for vellykkede resultater.

TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er forbrenne fett eller å øke lungekapasiteten, er trening på riktig intensitet en viktig nøkkel til å nå målene dine. Du kan bruke pulsen som veiledning for å finne riktig intensitetsnivå. Tabellen nedenfor viser anbefalt puls ved fettforbrenning og aerob trening.

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	

For å finne riktig intensitetsnivå, legg inn riktig alder i diagrammet nederst på tabellen (alder rundes opp til nærmeste ti-år). De tre tallene som er oppført over alderen, definerer «treningssonen» som passer for deg. Det laveste tallet er pulsen for fettforbrenning, midtpunktet er pulsen for maksimal fettforbrenning, og det høyeste tallet er pulsen for aerob trening.

Fettforbrenning—for å forbrenne fett effektivt, må du trene på en lav intensitet i en vedvarende tid. I løpet av de første minuttene av trening bruker kroppen din karbohydratkalorier for energi. Bare etter de første minuttene av trening begynner kroppen å bruke lagrede fettkalorier for energi. Hvis målet ditt er å forbrenne fett, må du justere intensiteten i treningen din til pulsen er nær det laveste tallet i treningssonen. For maksimum fettforbrenning, tren med puls i nærheten av midtnummeret i din treningssone.

Aerob trening—Hvis målet ditt er å øke lungekapasiteten, må du utføre aerob trening, som er aktivitet som krever store mengder oksygen i lengre tidsperioder. For aerob trening, juster intensiteten i treningen din inntil pulsen er nær det høyeste tallet i treningssonen.

TRENINGSVÆILEDNING

Oppvarming—Start med 5 til 10 minutter strekkelser og lett trening. En oppvarming øker kroppstemperaturen, pulsen og sirkulasjonen som forberedelse til trening.

Treningssone trening—Tren i 20 til 30 minutter med puls i din treningssone. (I løpet av de første ukene av treningsprogrammet må du ikke holde pulsen i treningssonen i mer enn 20 minutter.) Pust jevnlig og dypt inn mens du trener, aldri hold pusten.

Nedkjøling—Avslutt med 5 til 10 minutter med uttøying. Uttøying øker fleksibiliteten i musklene dine og bidrar til å forhindre problemer etter trening.

TRENINGSFREKVENS

For å opprettholde eller forbedre kondisjonen din, fullfør tre treningsøkter hver uke, med minst en hviledag mellom treningene. Etter noen måneder med vanlig trening, kan du fullføre opptil fem treningsøkter hver uke, hvis ønskelig. Husk at nøkkelen til suksess er å gjøre mosjon til en vanlig og hyggelig del av hverdagen.

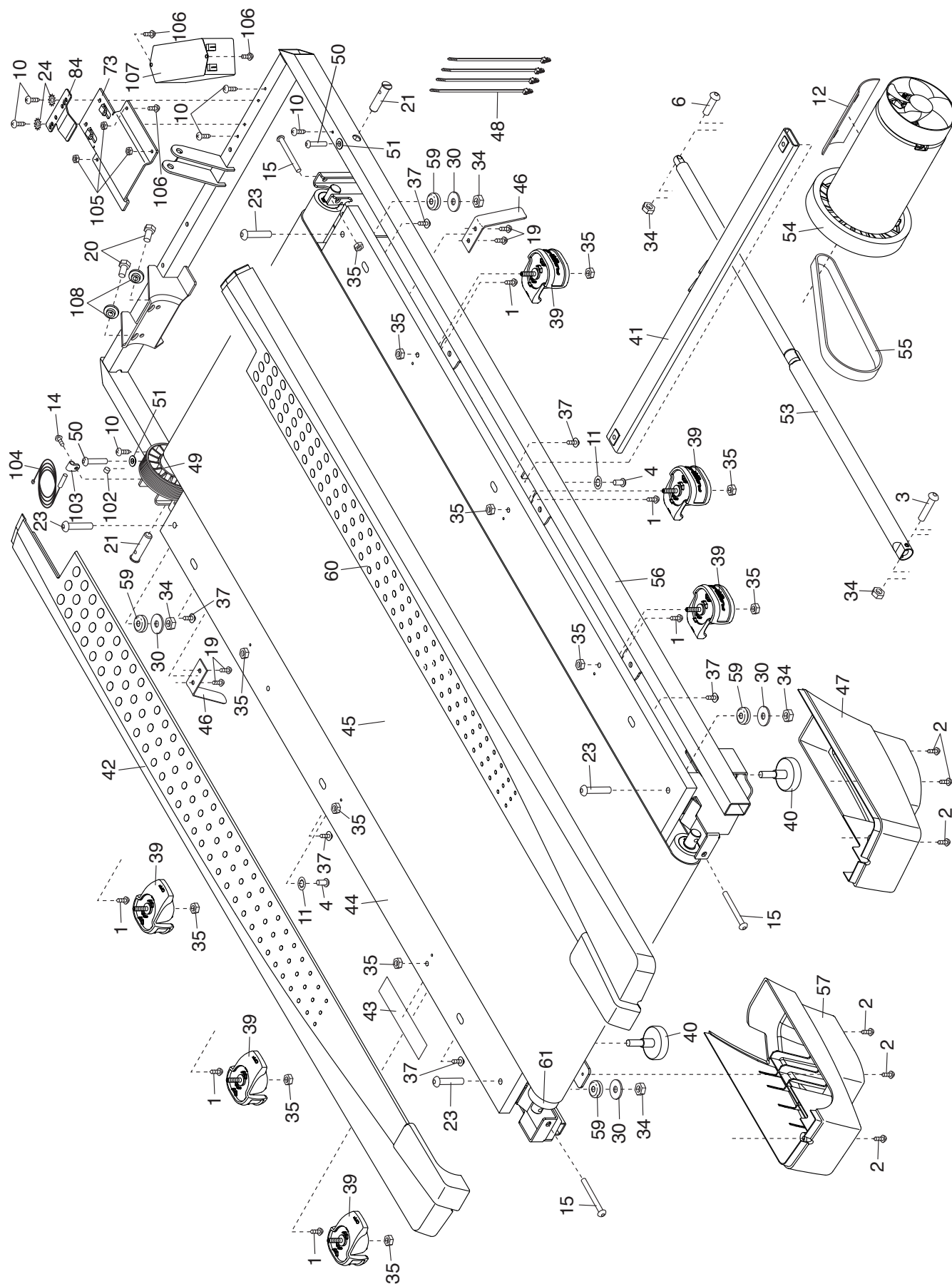
DELELISTE

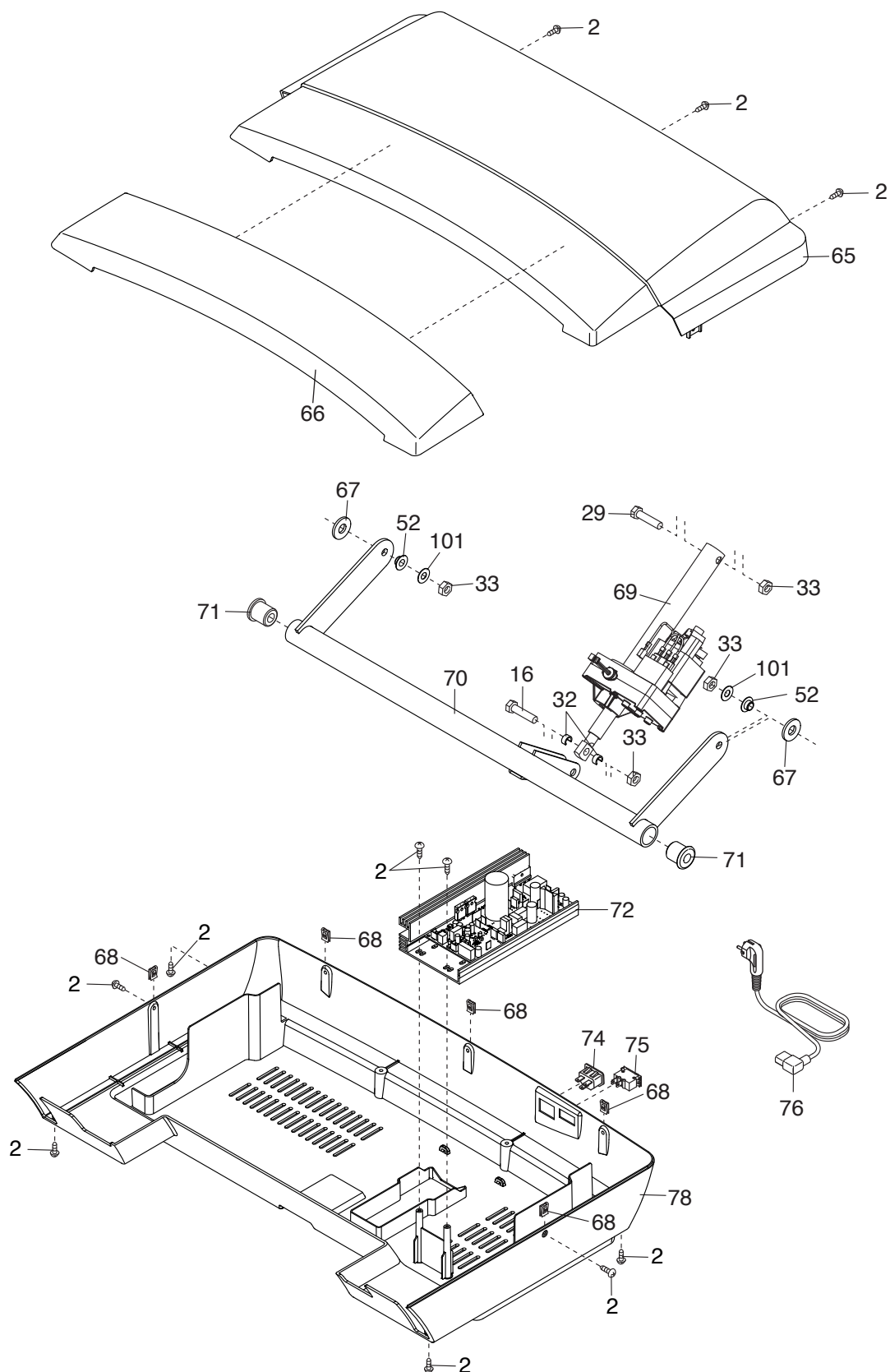
Modellnr. NETL90716.0 R1117A

Kodenr.	Ant.	Beskrivelse	Kodenr.	Ant.	Beskrivelse
1	18	#8 x 1/2" Skruer	48	4	Kabelbånd
2	37	#8 x 3/4" Skruer	49	1	Drivrulle/remskive
3	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	50	2	1/4" x 1 1/4" Skruer
4	6	5/16" x 3/4" Skruer	51	2	9/32" Isolerende dreiehylser
5	2	#10 Stjerneskiver	52	4	3/8" Isolerende dreiehylser
6	1	5/16" x 1 3/4" Bolt	53	1	Lagingslås
7	4	3/8" x 2 1/4" Skruer	54	1	Drivmotor
8	1	Nøkkel/klips	55	1	Motorbelte
9	2	#10 x 3/4" Skruer	56	1	Ramme
10	8	#8 x 1/2" Jordskruer	57	1	Venstre bakfot
11	10	5/16" Stjerneskiver	58	1	Jordingskable for konsoll
12	1	Motorisolator	59	4	Gummidemper
13	8	3/8" Stjerneskiver	60	1	Høyre fotskinne
14	19	#8 x 19 mm stjerneskruer	61	1	Løfterulle
15	3	1/4" x 2 1/2" Skruer	62	2	3/8" x 1 3/4" Skruer
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	63	2	3/8" x 1 1/4" Skruer
17	2	3/8" x 1 1/2" Hjulbolter	64	1	Konsollbase
18	1	Konsollramme	65	1	Motordeksel
19	4	#8 x 7/16" Skruer	66	1	Dekselklemme
20	2	5/16" Motorskruer	67	2	Hellingsramme (Spacer)
21	2	3/8" Stifter	68	9	Klips
22	2	3/8" x 1 1/8" Bolter	69	1	Hellingsmotor
23	4	5/16" x 1 3/4" Skulderbolter	70	1	Hellingsramme
24	2	#8 Stjerneskiver	71	2	Rammeinnlegg
25	2	Hjul	72	1	Regulator
26	2	Kabelbånd	73	1	Regulatorplate
27	1	Høyre brett	74	1	Beholder
28	4	5/16" x 2 1/2" Skruer	75	1	Strømbryter
29	1	3/8" x 1 3/4" Sekskantbolt	76	1	Strømledningen
30	4	5/16" Flat underlagsskiver	77	1	Malje
31	2	#8 x 1" Skruer	78	1	Bunnplate
32	2	Hellingsmotorinnlegg	79	1	Deksel til venstre håndtak
33	6	3/8" Låsemuttere	80	1	Konsoll
34	6	5/16" Muttere	81	1	Stolpeledning
35	13	1/4" Muttere	82	1	Venstre bunndeksel
36	1	Venstre brett	83	1	Høyre bunndeksel
37	6	#8 x 5/8" Skruer	84	1	Regulatorklemme
38	4	#8 x 5/8" Maskinskruer	85	1	Deksel til høyre håndtak
39	6	Isolator	86	2	Håndtak
40	2	Bakre føtter	87	1	Ytre deksel til venstre håndtak
41	1	Låsestang	88	1	Indre deksel til venstre håndtak
42	1	Venstre fotskinne	89	1	Venstre stolpe
43	1	Advarselsmerke	90	1	Høyre stolpe
44	1	Gangplattform	91	2	Varselsmerke
45	1	Løpebelte	92	2	Konsollklemme
46	2	Belte Guide	93	1	Pulsstang
47	1	Høyre bakfot	94	1	Base

Kodenr.	Ant.	Beskrivelse	Kodenr.	Ant.	Beskrivelse
95	1	Indre deksel til høyre håndtak	103	1	Klips til Reed-bryter
96	1	Ytre deksel til høyre håndtak	104	1	Reed-bryter
97	2	Baseplate	105	3	#8 Muttere
98	1	Nettbrett-holder	106	3	#8 x 1/2" Maskinskruer
99	1	Indre bunndeksel til venstre side	107	1	Filter
100	1	Indre bunndeksel til høyre side	108	2	Motorforinger
101	2	3/8" Skiver	*	—	Brukerveiledning
102	1	Magnet			

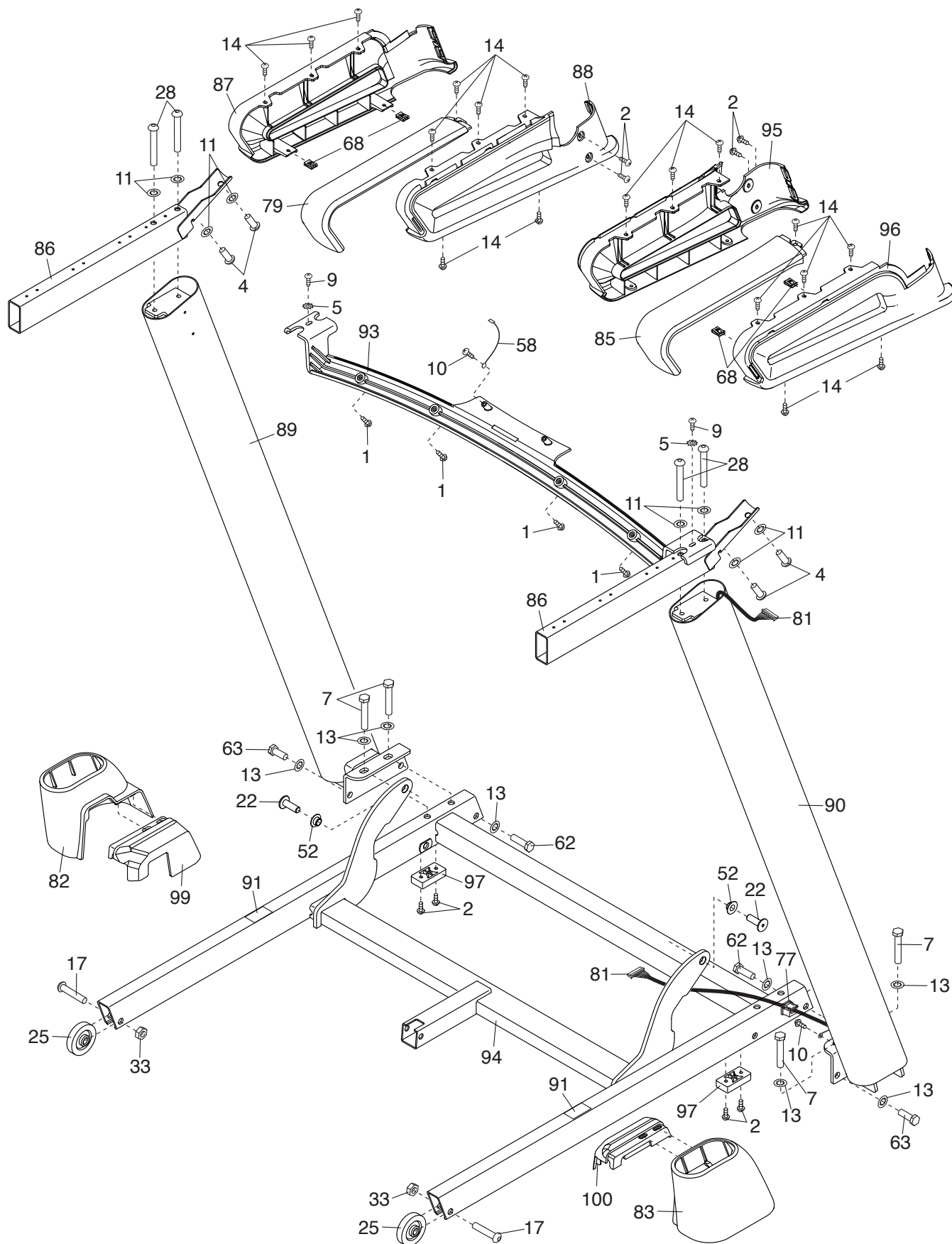
Merk: Spesifikasjoner kan endres uten varsel. For informasjon om bestilling av reservedeler, se baksiden av denne veiledningen. *Disse delene er ikke illustrert.

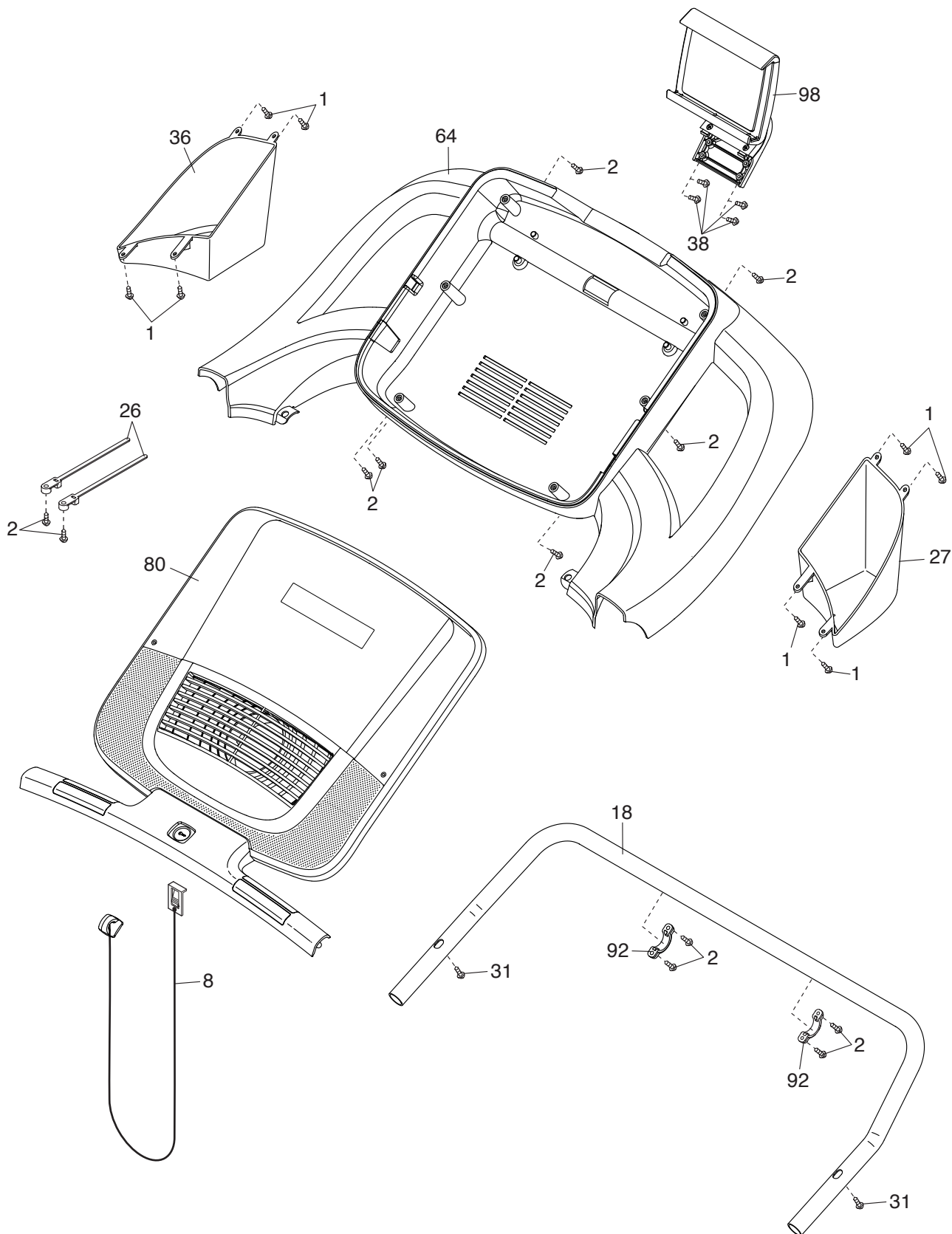




DEMONTERT TEGNING C

Modellnr. NETL90716.0 R1117A





BESTILLING AV RESERVEDELER

For å bestille reservedeler, se forsiden av denne veiledningen. For å hjelpe oss med å hjelpe deg, vær forberedt på å gi følgende informasjon når du kontakter oss:

- modellnummeret og serienummeret på produktet (se på forsiden av veiledningen)
- navnet på produktet (se forsiden av denne veiledningen)
- kodenummeret og beskrivelsen av reservedelene (se DELELISTE og DEMONTERTE TEGNING mot slutten av denne veiledningen)

INFORMASJON OM RESIRKULERING

Dette elektroniske produktet må ikke kastes i husholdningsavfallet. For å bevare miljøet må dette produktet resirkuleres etter sin brukstid som påkrevd av loven.

Bruk en gjenvinningsstasjon der du bor som er autorisert til å samle inn denne typen avfall. Ved å gjøre dette vil du bidra til å verne om naturressurser og forbedre europeiske standarder for miljøvern. Hvis du trenger mer informasjon om sikre og riktige avhendingsprosedyrer, tar du kontakt med en lokal offentlig instans eller stedet du kjøpte produktet.

