

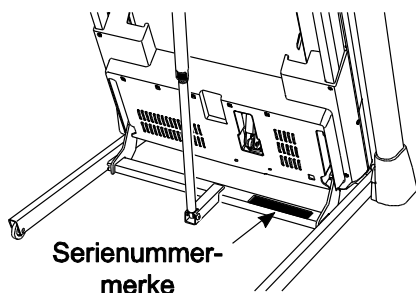
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 1050

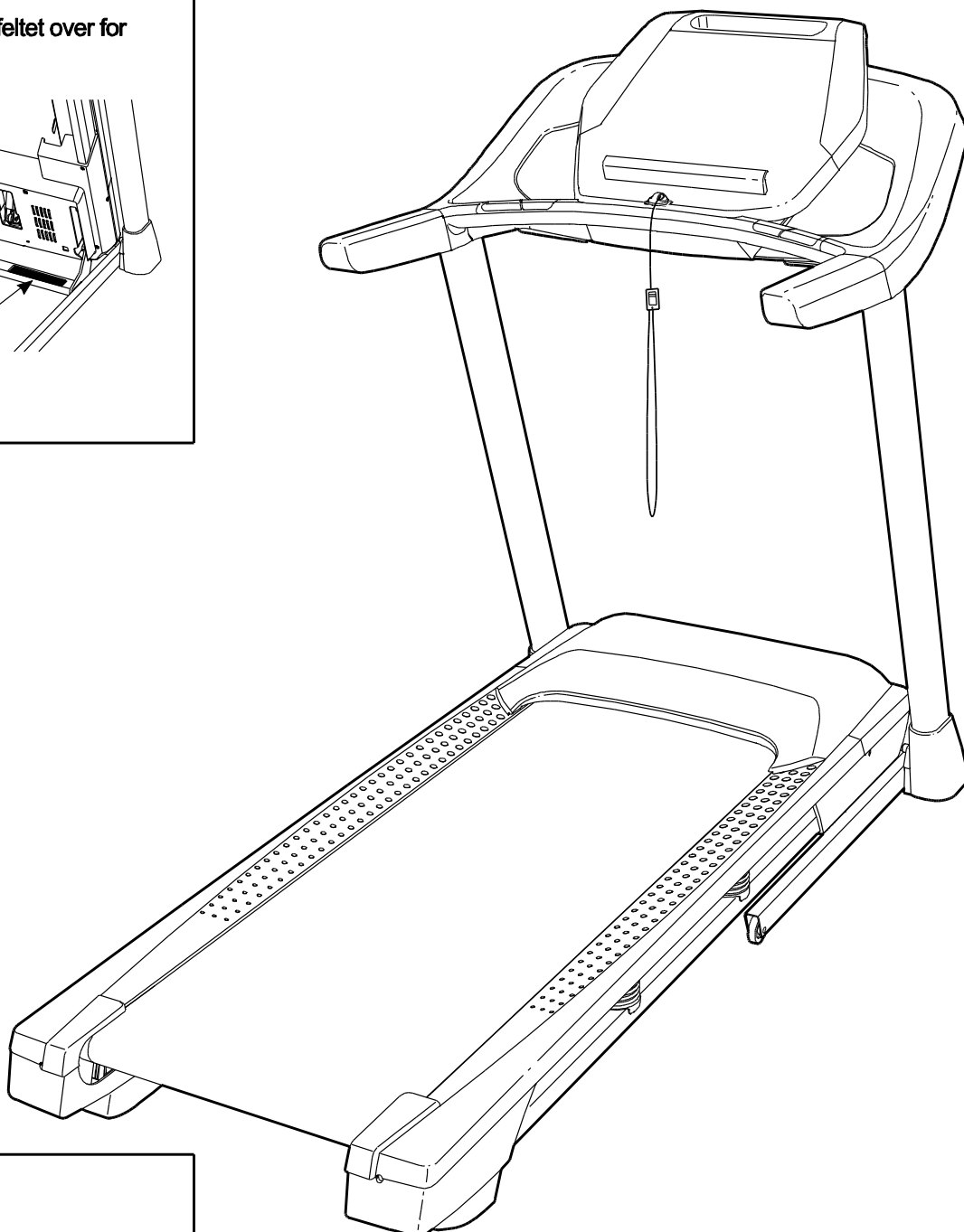
Modellnr.: PETL10714.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



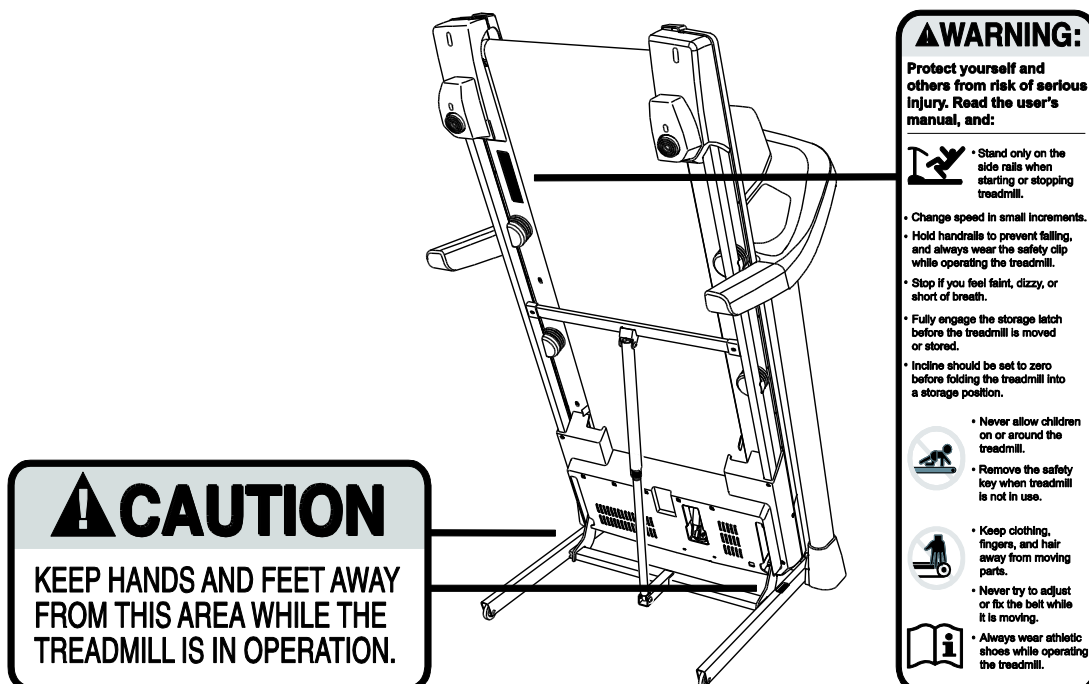
MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

INNEHÅLL

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Pulsbälte	16
Drift och justeringar	17
Flytta och fälla ihop träningsmaskinen	25
Felsökning	26
Riktlinjer	29
Lista över delar	30
Översiktsdiagram	32
Service	36

PLACERING AV VARNINGSDEKALER



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Obs: Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekalerna på enheten innan du börjar använda den.

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
5. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
6. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
7. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
8. Max. vikt för träningsmaskinen är 150 kg.
9. Endast en person åt gången kan använda enheten.
10. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd inte enheten med bara ben, i strumplästen eller med sandaler.
11. När du ansluter strömsladden (se sidan 17), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
12. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
13. Se till att strömsladden hålls borta från upphettade ytor.
14. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 26 för felsökning.
15. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 19).
16. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.

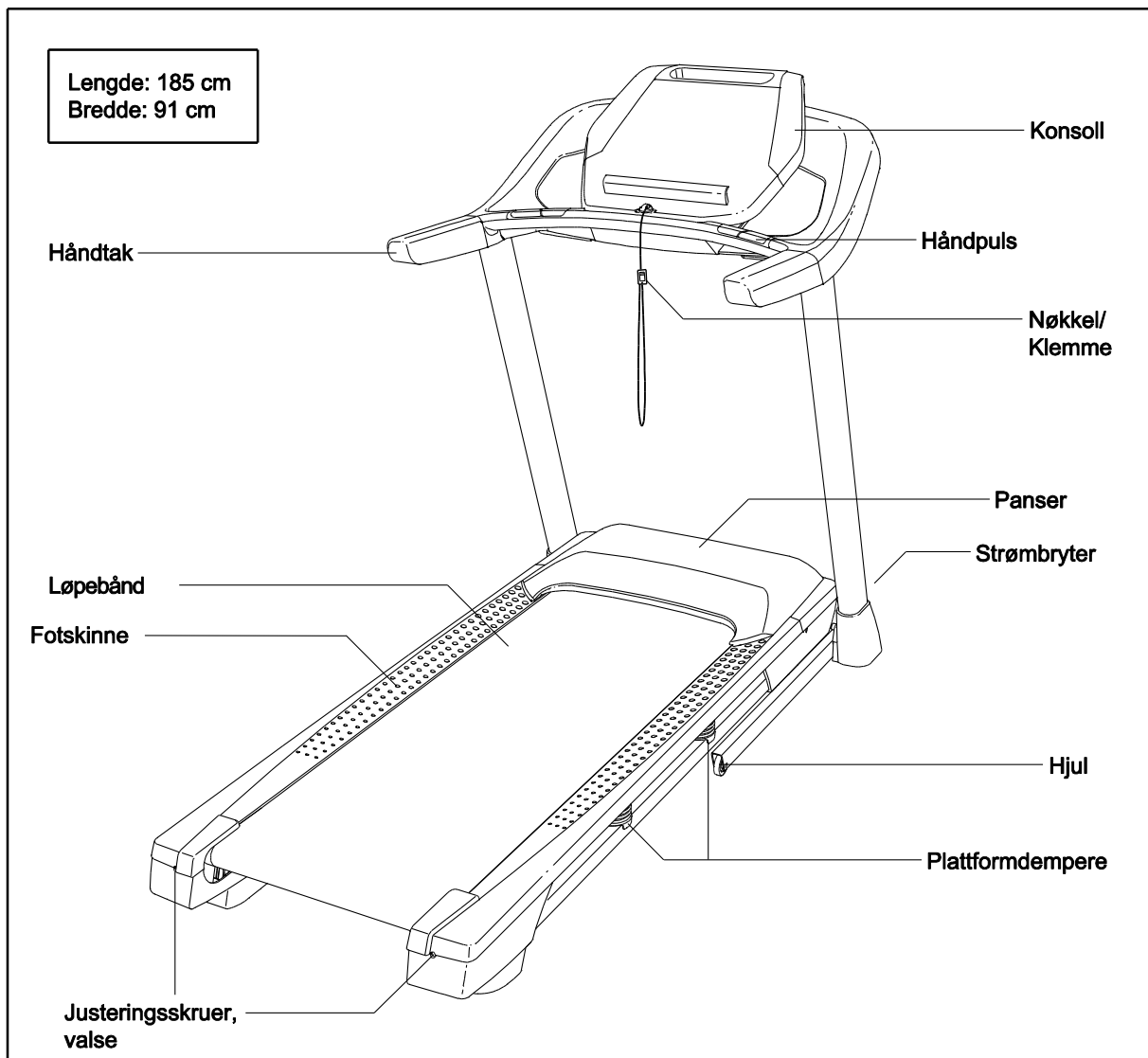
17. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.
18. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
19. Lämna inte träningsmaskinen utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
20. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterat (se sidan 7 för montering, och se sidan 25 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.
21. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
22. Stoppa inte in några föremål i träningsmaskinens öppningar.
23. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
24. Du får inte ändra träningsmaskinens lutning genom att placera föremål under den.
25. **VIKTIGT:** Koppla alltid bort strömsladden genast efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
26. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte träningsmaskinen kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
27. Överträning kan vara kontraproduktivt och skadligt för hälsan. Om du känner dig yr eller upplever annat obehag, avsluta genast träningen och påbörja nertrappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde nya PROFORM PERFORMANCE 1050. Denna träningsmaskin erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om du har några frågor efter att ha läst bruksanvisningen, hittar du kontaktinformationen till Mylna Sports servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



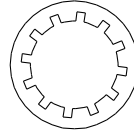
SMÅDELAR



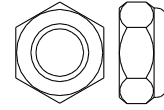
1/4" Stjerne-
skive (26)-8



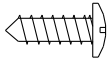
5/16" Stjerne-
skive (11)-4



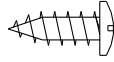
3/8" Stjerne-
skive(13)-6



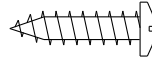
5/16" Mutter (34)-2



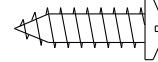
#8 x 1/2" Sølv-
skruer (10)-1



#8 x 1/2" Skruer
(1)-8



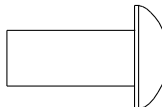
#8 x 3/4" Skruer
(4)-8



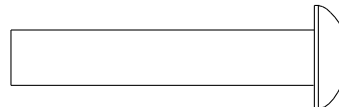
#10 x 3/4" Skruer
(9)-4



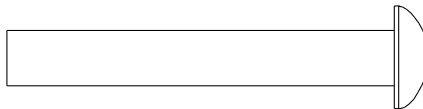
Låsspacer
(98)-2



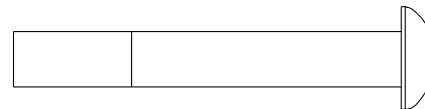
5/16" x 3/4"
Skruer (93)-2



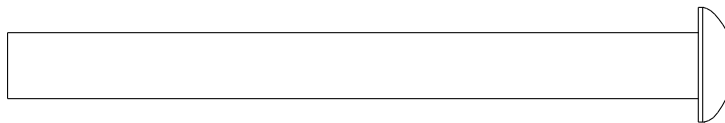
5/16" x 1 3/4"
Bolt (94)-1



5/16" x 2 1/4" Skruer (28)-4



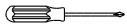
5/16" x 2 1/4"
Ansatskrue (95)-1



3/8" x 4" Skruer (7)-6

MONTERING

- Ni behöver vara *två* personer vid monteringen.
- Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet innan du är klar med monteringen.
- Under frakten kan en del av enhetens smörjmedel ha spritt sig till andra delar av träningsmaskinen. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsmaskinens funktion negativt. Du kan rengöra enheten med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.
- *Vänster* delar är markerade med "L" eller "Left", och *höger* delar är markerade med "R" eller "Right".
- Se föregående sida för att identifiera smådelar.
- Till monteringen behöver du insexnycklar (medföljer) och stjärnskruvmejsel.

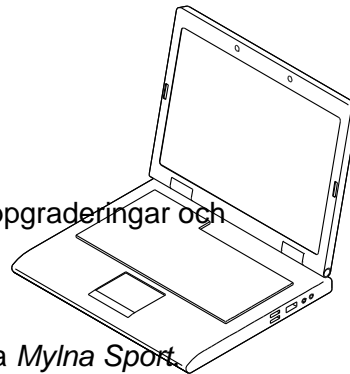


Använd inte elektriska verktyg eftersom de kan skada träningsmaskinen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.eu

Detta aktiverar din garanti och ger dig möjlighet att få uppgraderingar och specialerbjudanden.

Obs: Om du inte har tillgång till Internet, kan du kontakta *Mylna Sport*. Kontaktinformation hittar du på bruksanvisningens sista sida.

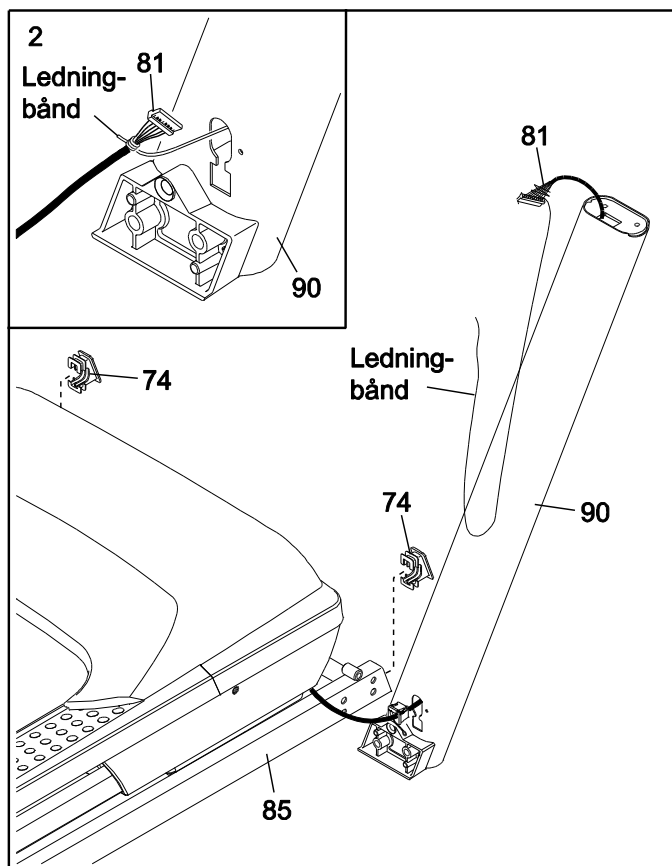


2. Kontrollera att strömladden är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) i varje sida av basen (85)

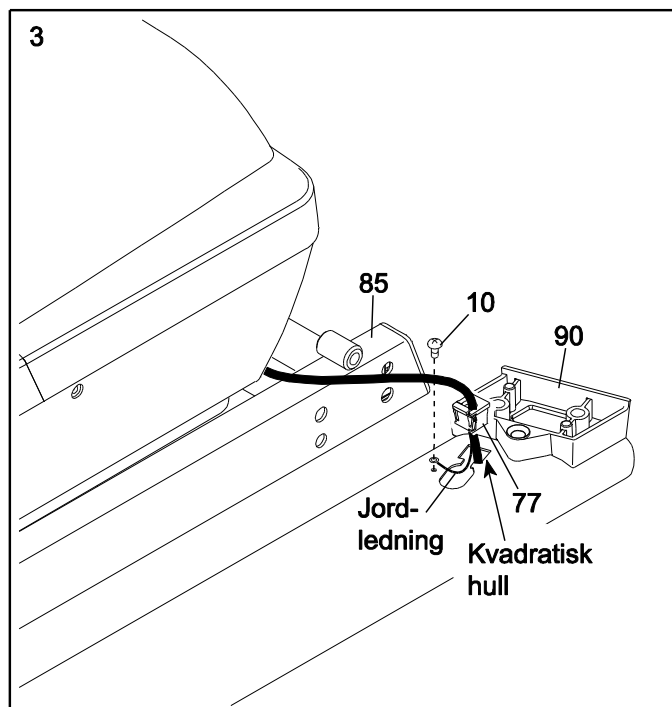
Leta reda på höger stolpe (90). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen nära basen (85).

Se den lilla bilden: Bind fast höger stolpes (90) sladdband ordentligt runt änden av stolpsladden (81). För därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger stolpe medan du drar den andra änden av sladdbandet genom stolpen.



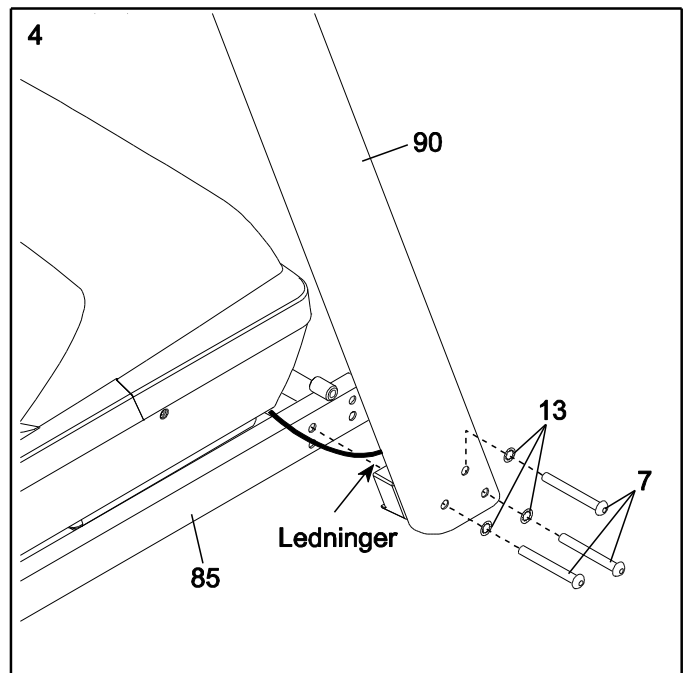
3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (85). Tryck in en öljett (77) i det kvadratiska hålet på den högra stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordsladden.**

Fäst därefter jordsladden vid höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10) enligt bilden.

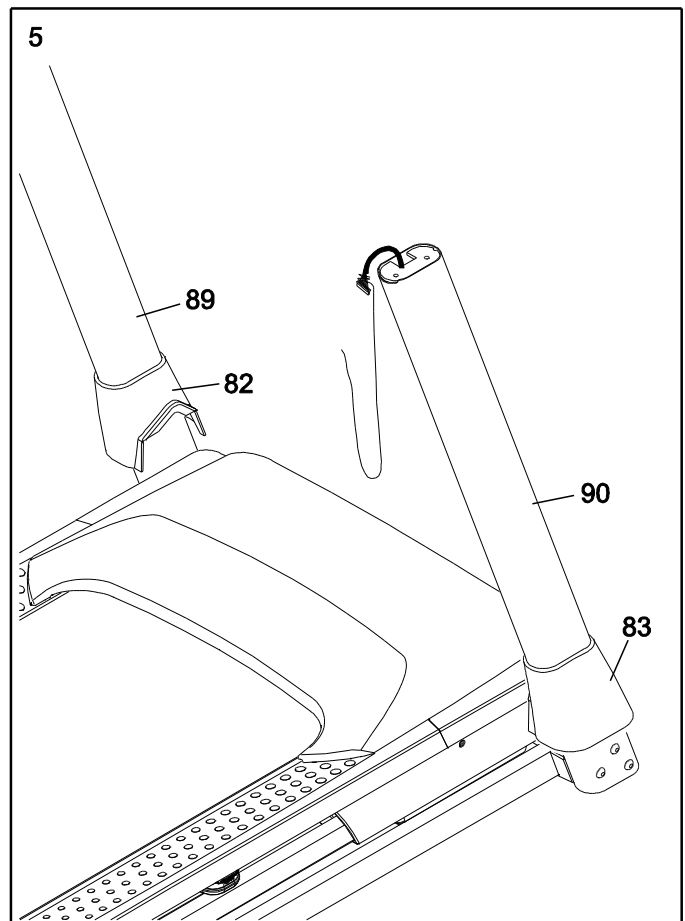


4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (85). **Se upp så att sladdarna inte hamnar i kläm.** Spänn tre 3/8" x 4"-skruvar (7) med tre 3/8"-stjärnbrickor (13) *delvis* in i höger stolpe och basen. **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.



5. Leta reda på vänster och höger basskydd (82, 83). För på basskydden på vänster och höger stolpe (89, 90) enligt bilden.

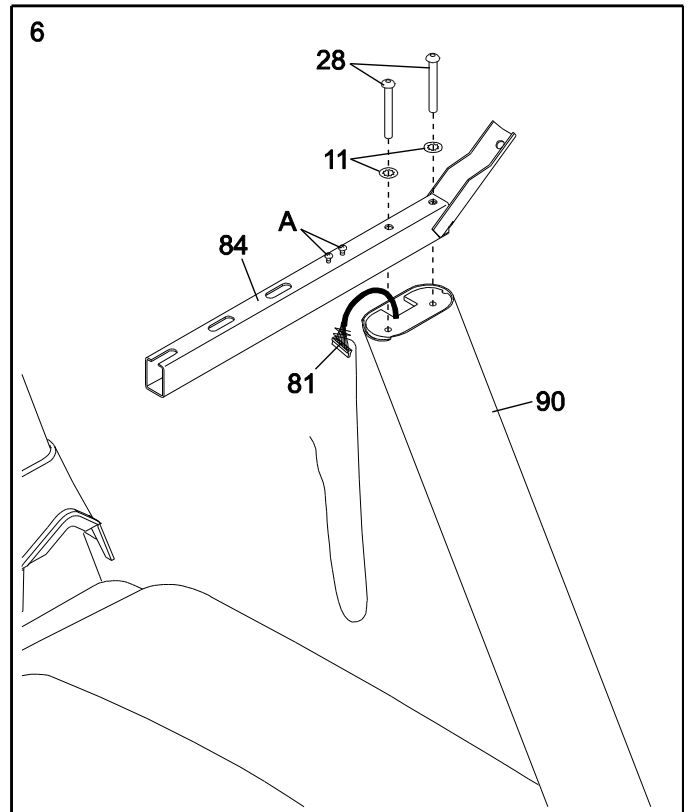


6. Placera ett handtag (84) på höger stolpe (90). **Se upp så att stolpsladden (81) inte hamnar i kläm.**

Fäst handtaget (84) med två 5/16" x 2 1/4"- (28) och två 5/16" stjärnbrickor (11). **Skruva in båda skruvarna med fingrarna innan du spänner åt någon av dem.**

Fäst det andra handtaget (visas ej) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.

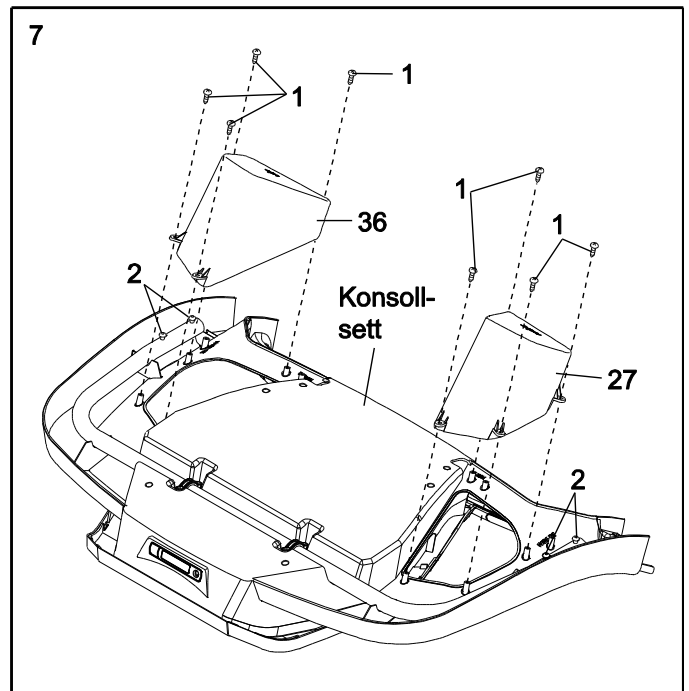
Ta bort och kassera de båda indikerade skruvarna (A) från båda handtagen (84) (endast en sida visas på bilden).



7. Placera konsolenheten uppochner på ett mjukt underlag för att undvika repor. Ta bort de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2), **men spara dem eftersom du ska använda dem längre fram.**

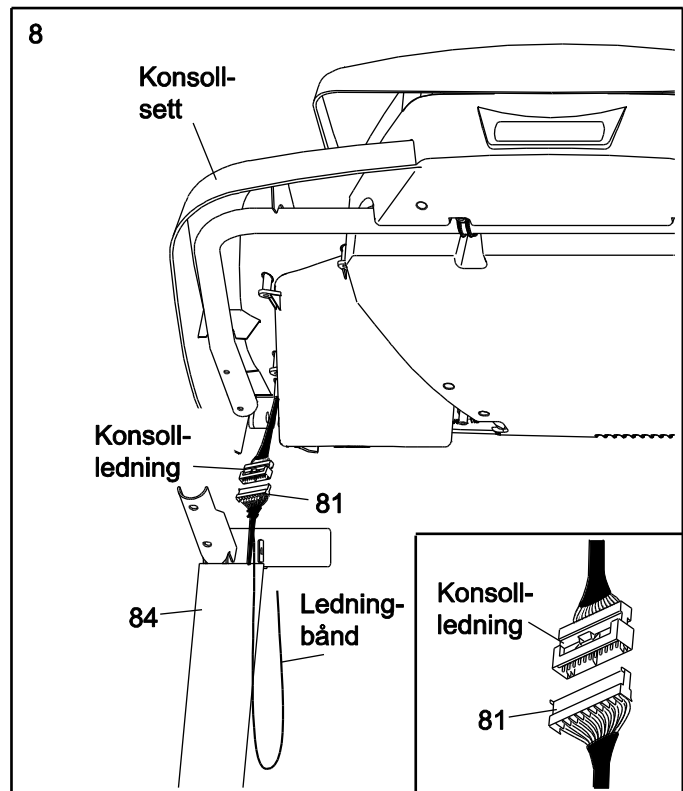
Leta reda på vänster korg (36). Fäst korgen med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1). Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem. **Spänn inte skruvarna för hårt.**

Fäst höger korg (27) på samma sätt.



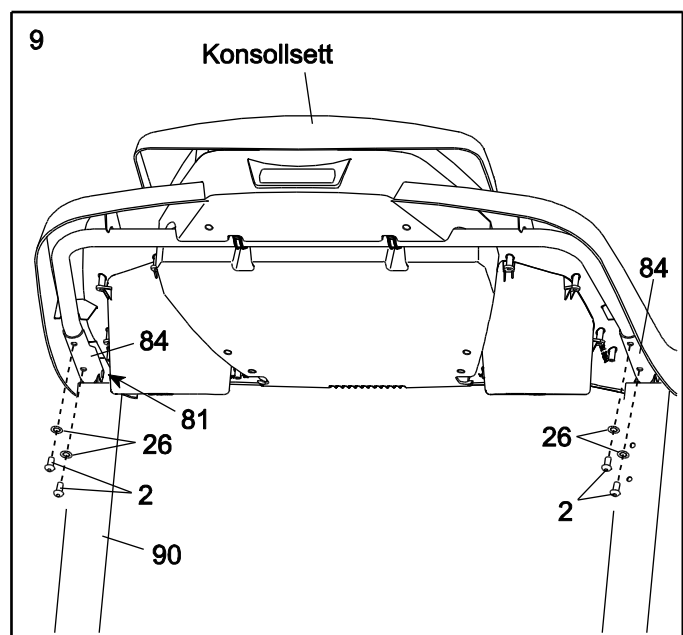
8. Ta hjälp av en annan person som ska hålla konsolenheten höger och vänster handtag (84, visas ej).

Anslut stolpsladden (81) till konsolsladden. **Se den lilla bilden. Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör det, snurra på ett kopplingsstycke och försök igen. **OM DE KOPPLAS FEL, RISKERAR KONSOLEN ATT TA SKADA NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta därefter bort sladdbandet från stolpsladden.



9. Placera konsolenheten på handtagen (84). **Var försiktig så att du inte klämmer någon av sladdarna.** För in all överflödigt stolpsladd (81) i höger handtag.

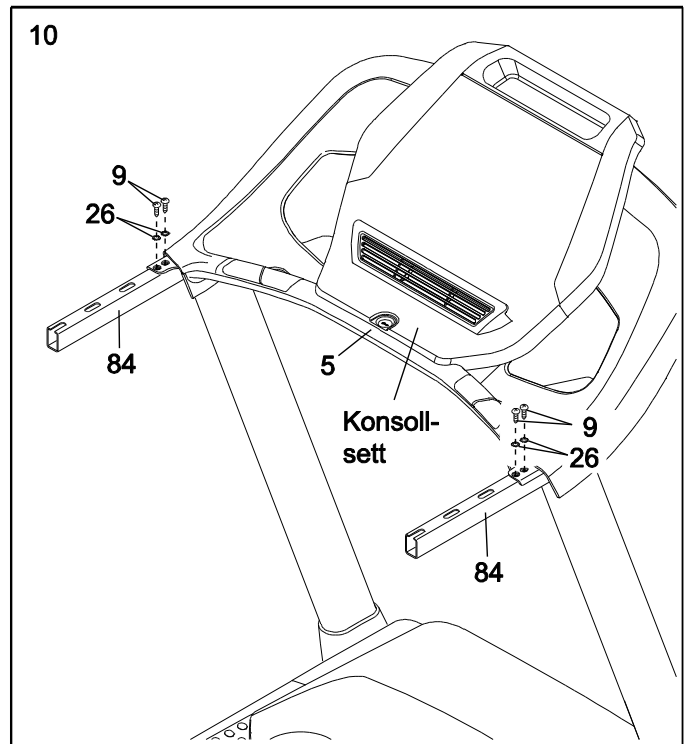
Fäst konsolenheten med de fyra 1/4" x 2"-skruvarna (2) som du tog bort i steg 7 samt med fyra 1/4"-stjärnbrickor (26). **Spänn inte skruvarna ännu.**



10. **VIKTIGT: Undvik att skada pulsstången (5) - använd inte elektriska verktyg och spänn inte #10 x 3/4"-skruvarna (9) för mycket.**

Spänn fyra #10 x 3/4"-skruvar (9) med fyra 1/4"-stjärnbrickor (26) i pulsstången (5) och handtagen (84). **Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem.**

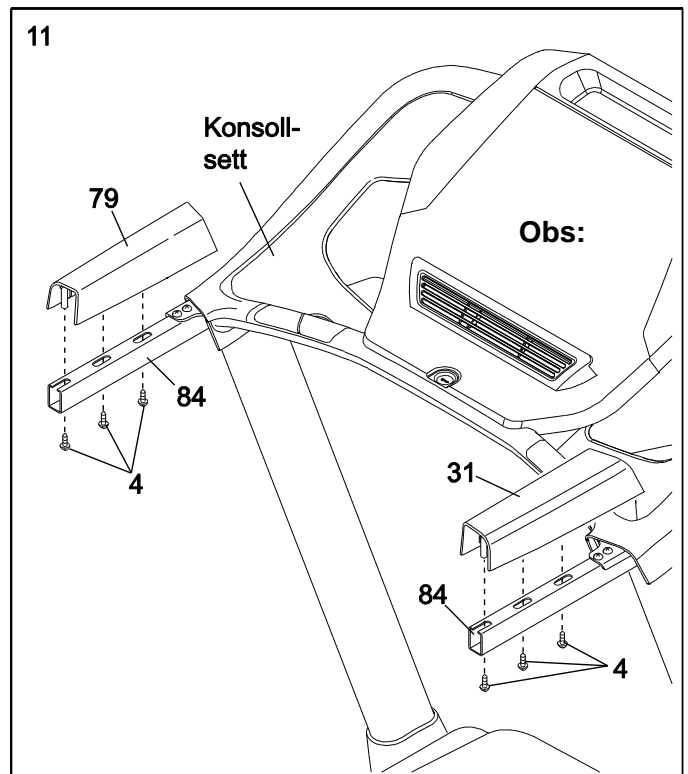
Se steg 9: **Spänn de fyra 1/4" x 1/2"-skruvarna (2).**



11. Leta reda på vänster och höger handtagsskydd (79, 31).

Fäst vänster handtagsskydd (79) vid vänster handtag (84) med tre #8 x 3/4"-skruvar (4). **För upp vänster handtagsskydd mot konsolen innan du spänner skruvarna.**

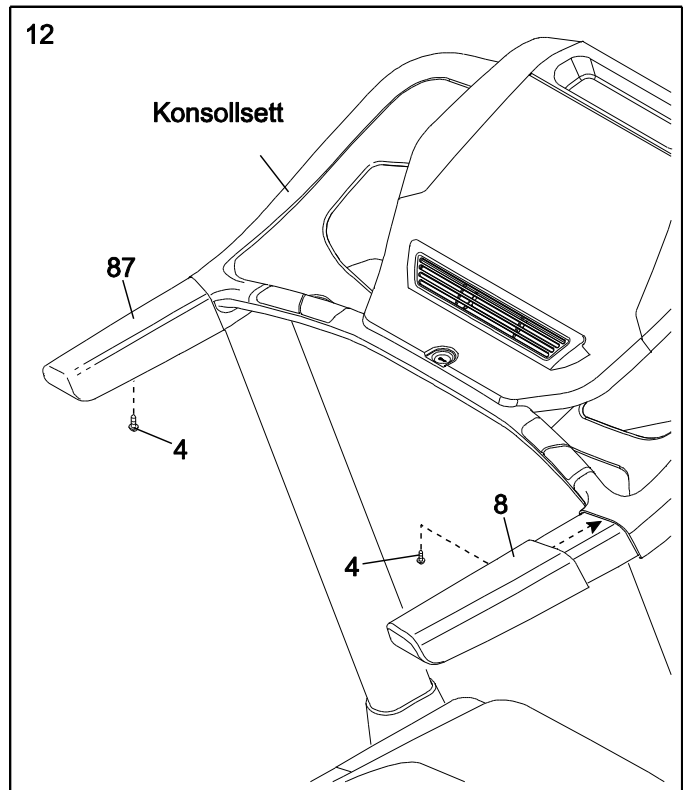
Fäst höger handtagsskydd (31) på samma sätt.



12. Leta reda på vänster och höger handtagsskydd (87, 8).

För upp vänster handtagsskydd (87) mot konsolenheten och spänn en #8 x 3/4"-skruv (4) i botten av handtagsskyddet. **Spänn inte skruven för hårt.**

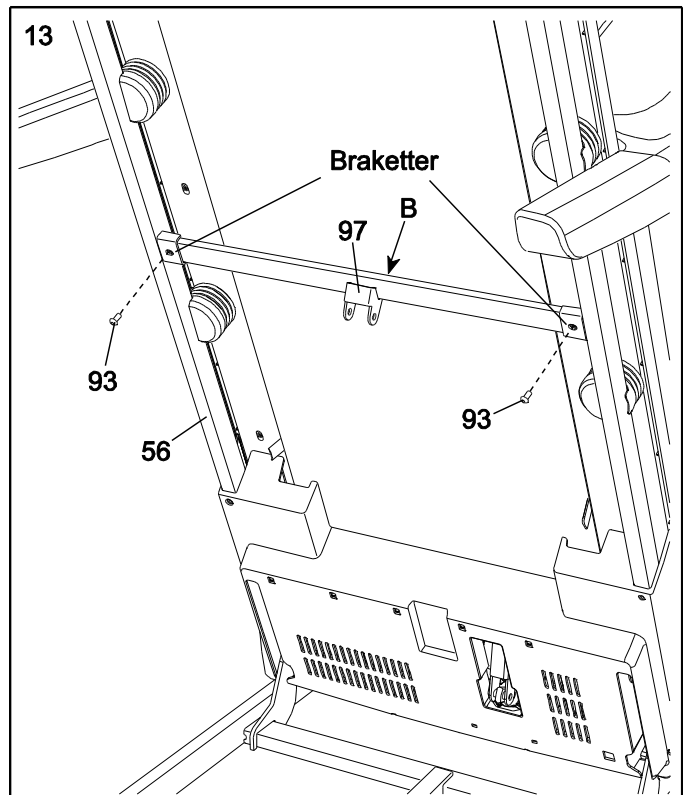
Fäst höger handtagsskydd (8) på samma sätt.



13. **Obs: Om monteringen görs på ett glatt underlag, kanske enheten rullar framåt under detta steg.**

Lyft ramen (56) till stående position. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 16 är slutfört.**

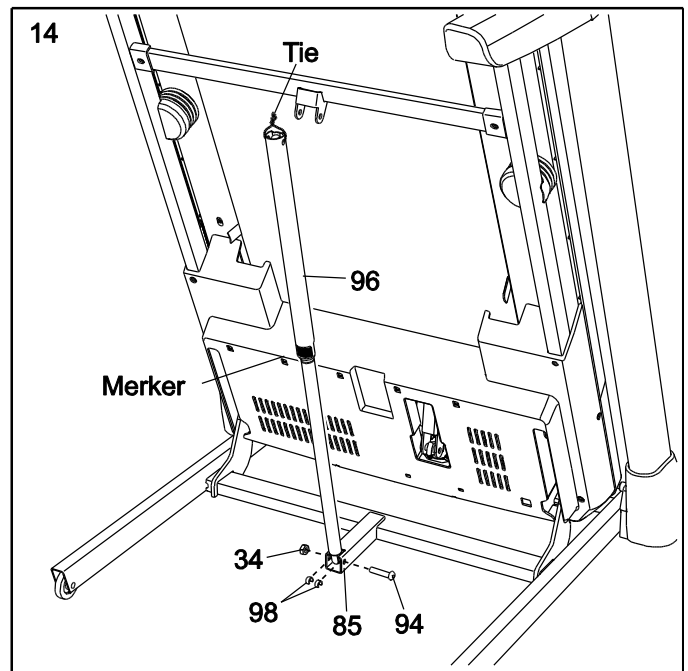
Positionera låsstången (97) enligt bilden. **Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt" (B) är vänd *mot* enheten.** Fäst låsstången vid fästena på ramen (56) med två 5/16" x 3/4"-skruvar (93).



14. Positionera förvaringslåset (96) på ett sådant sätt att varningsdekalerna pekar *utåt* från träningsmaskinen, enligt bild.

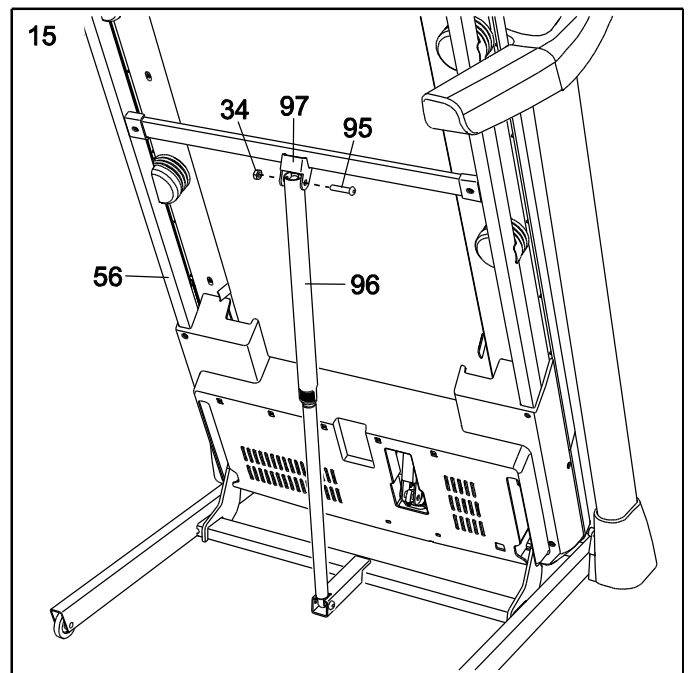
Fäst den nedre delen av förvaringslåset (96) vid fästet på basen (85) med en 5/16" x 3/4"-bult (94), två låsdistansbrickor (98) och en 5/16"-mutter (34) enligt bilden.

Höj förvaringslåset (96) till vertikalt läge. Ta därefter av bandet upptill på förvaringslåset.

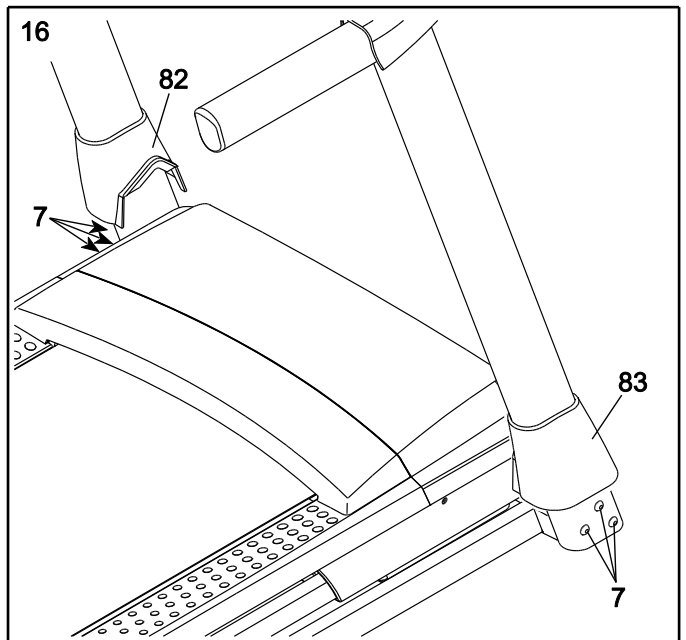


15. Fäst sedan den övre änden av förvaringslåset (96) vid fästet på låsstäng (97) med en 5/16" x 2 1/4"-ansatsskruv (95) och en 5/16"-mutter (34).

Sänk ramen (56) (se sidan 25).

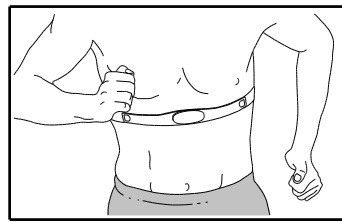
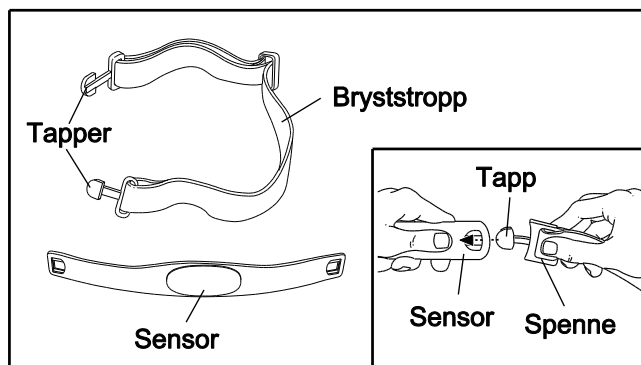


16. Spänn alla sex 3/8" x 4"-skruvarna (7) ordentligt. För därefter ner vänster och höger basskydd (82, 83) mot basen.



17. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om konsolen är täckt av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus eftersom det kan skada konsolen. Obs: Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna eftersom dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 27 och 28).

ANVÄNDNING AV PULSBÄLTET



SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

Pulsbältet består av två komponenter: bröstremmen och sensorenheten (se bilderna nedan). För tappen på den ena änden av bröstremmen in i hålet på den andra änden av sensorenheten enligt den lilla bilden. Tryck änden av sensorenheten under spännat på bröstremmen.

För pulsbeltet runt ditt bröst och fäst den andra änden av bröstremmen vid sensorenheten. Justera längden på bröstremmen vid behov. Pulsbeltet bör vara placerat under dina kläder, ligga an mot huden och ligga så högt under bröstmusklerna eller bröstet som möjligt utan att det känns

obekvämt. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är uppochner.

Dra ut sensorenheten någon centimeter från kroppen och leta reda på de två elektrodområdena på insidan av remmen (elektrodotplatserna är täckta av grunda räfflor). Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska på båda elektrodområdena. Spänn sensorenheten mot huden.

HANTERING OCH UNDERHÅLL AV PULSBÄLTET

Torka av pulsbeltet noga efter varje användning. Pulsbeltet aktiveras varje gång elektrodområdena fuktas och hjärtrytmmonitorn tillkopplas. Pulsbeltet stängs av när det tas bort eller när elektrodområdena är torra. Om pulsbeltet inte torkas efter varje användning kan det förbli aktiverat längre än nödvändigt, vilket leder till att batteriet tar slut i förtid.

- Förvara pulsbeltet på en varm, torr plats. - Förvara inte pulsbeltet i en plastpåse eller förvaringsbox som kan lagra fukt.
- Utsätt inte pulsbeltet för direkt solljus under en längre tid och utsätt det inte heller för temperaturer över 50°C eller under -10°C.
- Böj inte och tånj inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av pulsbeltet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstremmen kan tvättas för hand och torkas i friluft.

FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

Instruktionerna på de kommande sidorna förklarar hur pulsbeltet används ihop med konsolen. Om pulsbeltet inte fungerar som det ska, prova följande steg:

- Kontrollera att pulsbeltet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs: Om pulsbeltet inte fungerar när det är placerat som beskrivet, prova att flytta det litet högre upp eller längre ned på bröstet.
- Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska för att fukta båda elektrodområdena på sensorenheten. Om avläsningarna av hjärtrytmen inte visas förrän du börjar svettas, prova att fukta elektrodområdena på nytt.
- Medan du går eller springer på träningsmaskinen, placera dig nära mitten av löpbandet. **För att konsolen ska visa avläsningar av hjärtrytmen måste användaren befinna sig på en armlängds avstånd från konsolen.**
- Pulsbeltet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
- Pulsbeltet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledning eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera träningsmaskinen på en annan plats i hemmet.

ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

FÖRHANDSSMORT LÖPBAND

Träningsmaskinen är utrustad med ett löpband som är smort med högeffektivt smörjmedel.

VIKTIGT: Använd inte silikonsprej eller andra medel på löpbandet eller plattformen. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.

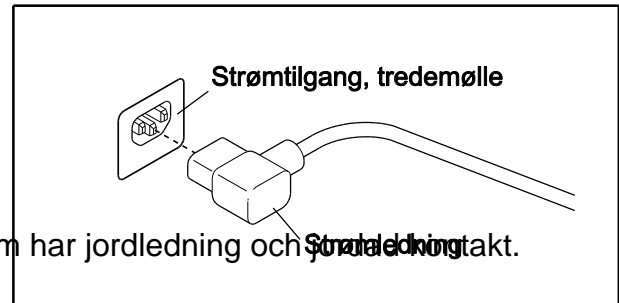
STRÖMSLADD

Träningsmaskinen måste vara jordad.

Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

Enheten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordledningskontakt.

- **VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.**
- Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsmaskinen enligt bilden.



KONSOL



Konsolfunktioner

Enhetens konsol erbjuder ett imponerande urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare. När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av konsolen. Du kan även mäta din hjärtryck med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbandet.

Dessutom erbjuder konsolen ett urval av träningsprogram: Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och stigningen på träningsmaskinen medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Dessutom erbjuder konsolen iFit Live, som gör att enheten kan anslutas till ditt trådlösa nätverk via en valfri iFit Live-modul. I detta läge kan du ladda ner personliga träningspass, skapa egna träningspass, få överblick över dina resultat, tävla mot andra löpare och mycket mer. **Om du vill köpa en iFit Live-modul, gå till www.iFit.com.**

Du kan även lyssna på din egen träningsmusik eller ljudböcker med hjälp av konsolens ljudsystem.

För att slå på strömmen, se sidan 19.

Träningsprogram, se sidan 21.

Ljudsystem, se sidan 23.

Manuellt läge, se sidan 19.

iFit Live, se sidan 22.

Informationsläge, se sidan 24.

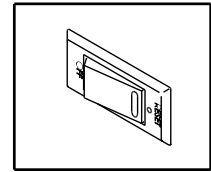
Obs: Konsolen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se informationsläget på sidan 24 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt ändrar enhet. I denna bruksanvisning används *kilometer*.

Viktigt: Om konsolen är täckt av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Undvik skador på plattformen genom att använda rena joggingskor när du tränar. Se till att löpbandet är centrerat första gången du använder enheten. Om du måste centrera löpbandet, se sidan 28.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

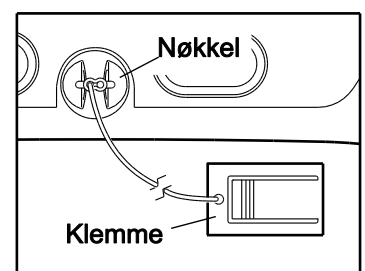
Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta den värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda den. Annars riskerar du att skada konsolen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömsladden (se sidan 17). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden.
Ställ in den på nollställning.



Träningsmaskinen har ett demoläge som utvecklats för användning av visningsmodeller i butiker. Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömsladden och trycker på strömbrytaren, innebär det att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortsätter att lysa, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 24.

Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till konsolen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från konsolen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från konsolen måste du justera klämmans position.**



ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sida.

2. Välj manuellt läge.

Tryck på MANUAL-knappen på konsolen. Om en trådlös iFit-modul inte är ansluten, väljs det manuella läget automatiskt vid uppstart.

3. Starta löpbandet.

För att starta löpbandet kan du trycka på START-knappen, SPEED + eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker antingen på START eller SPEED (+) kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). Varje gång du trycker på någon av dessa knappar kommer hastigheten att förändras med 0,1 km/t; om du håller ner knappen kommer hastigheten att ändras med 0,5 km/t.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna ökar löpbandet gradvis farten tills det uppnår den valda hastigheten.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet på nytt trycker du på START eller SPEED (+).

4. Ändra stigningen efter behov

Tryck på INCLINE (+), INCLINE (-) eller en av de numrerade stigningsknapparna för att ändra

löpbandets stigning. Varje gång du trycker på en av de numrerade stigningsknapparna, justeras träningsmaskinen gradvis till vald stigning.

5. Följ dina framsteg på skärmen.

Matrisen: I manuellt läge visar matrisen en bana som representerar 400 meter. När du rör dig på löpbandet dyker indikatorerna upp en efter en ända tills hela banan visas på matrisen. Därefter försvinner banan och indikatorerna dyker på nytt upp en efter en.



Calories / Incline (kalorier/stigning): Denna skärm visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Varje gång stigningen ändras visar denna skärm även det nya stigningsvärdet.



Time/Pulse (tid/puls): Skärmen visar den tid som har gått sedan träningspasset startade. Denna skärm visar även din hjärtrytm när du använder handpulssensorerna.



Distance/Speed (distans/hastighet): Skärmen visar den distans du har rört dig under träningspasset. Denna skärm visar även träningsmaskinens stigning varje gång denna ändras.



Den mittersta skärmen: Denna skärm visar träningsinstruktioner.

Tryck på HOME för att gå tillbaka till huvudmenyn (se informationsläget på sidan 24 för att bestämma huvudmeny). Tryck en gång till på HOME vid behov.

När en iFit Live-modul är ansluten till www.iFit.com, aktiveras iFit Live-symbolen.

Du nollställer alla skärmar genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.

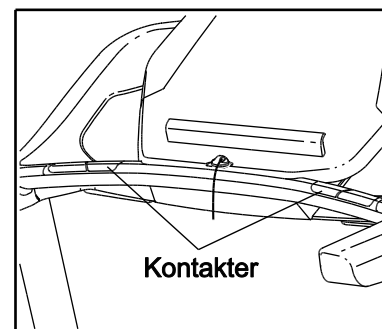
6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Obs: Om du använder både handpulssensorer och ett pulsbälte samtidigt, riskerar du att signalerna förvirrar konsolen och du får inga optimala uppgifter. Se sidan 16 angående pulsbältet.

Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plast som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.

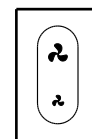
När du vill använda handpulssensorerna ska du placera fötterna på fotskenorna och fatta tag i metallsensorerna i minst tio sekunder. Rör inte på dina händer. När konsolen känner av din puls visas din hjärtrytm.

Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.



7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Tryck på knapparna för att öka eller minska fläktens hastighet för att välja fläkthastighet eller stänga av fläkten. Obs: Om fläkten fortfarande går när löpbandet stoppar, stängs fläkten av automatiskt efter några minuter.



8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och justera stigningen till den lägsta inställningen. Om du inte justerar stigningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada träningsmaskinen när du ska fälla ihop den. **Ta därefter ut nyckeln ur konsolen, slå ifrån**

strömbrytaren och koppla bort strömssladden för att undvika att träningsmaskinens elektroniska komponenter slits ut i förtid.

TRÄNINGSPROGRAM

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 19.

2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett program genom att trycka upprepade gånger på CALORIE-knappen, INTENSITY-knappen, SPEED-knappen eller INCLINE-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen.

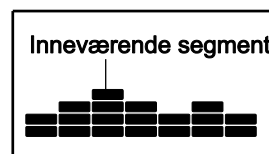
När programmet startar visar skärmen max. stigning, varaktighet, distans, max. hastighet och namnet på träningspasset. Du ser även se en profil med hastighetsinställningarna i matrisen. Om du har valt ett kaloripass kommer det ungefärliga antal kalorier du förväntas att förbränna visas tillsammans med träningspassets namn.

3. Starta träningspasset.

Tryck på START eller SPEED (+) för att starta träningspasset. Träningsmaskinen justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och stigning. Håll i handtagen och börja gå. Obs: Om du har valt ett hastighetspass inleds det med ett tre minuters uppvärmningssegment.

Varje program är indelat i flera segment. En inställning för hastighet och en för stigning är programmerade för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller stigning kan förekomma i två eller flera segment i följd.

Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet representerar det pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet representerar hastighetsinställningen för pågående segment. Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller stigning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Träningsmaskinen justeras automatiskt till de nya inställningarna.



Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

Obs: Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på din vikt och huruvida du manuellt förbigår programmets förinställda hastigheter och stigningar.

Om hastigheten och/eller stigningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men när nästa segment påbörjas justeras träningsmaskinen dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**

Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START-knappen eller SPEED (+)-knappen för att starta träningspasset igen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/t. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen automatiskt efter de värden som är programmerade för det nya segmentet.

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 20. TIME/PULSE-skärmen visar nu den återstående tiden i stället för förfluten tid.

5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 20.

6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 20.

7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 8 på sidan 20.

ANVÄNDA IFIT

Obs: Du måste ha skaffat en iFit Live-modul för att kunna använda denna funktion. **Gå till www.iFit.com om du vill köpa en iFit Live-modul.** Du måste ha tillgång till en dator med Internet och en USB-port för att kunna använda denna funktion. Dessutom måste du vara medlem i iFit.com och ha ett eget trådlöst nätverk med en 802,11 b-router med SSB-funktion. Dolda nätverk stöds inte.

1. Anslut nyckeln till konsolen.

Se sidan 19

2. Anslut en iFit-modul till konsolen.

Följ instruktionerna som medföljde modulen.

Antennen och sändaren till modulen måste befinna sig minst 20 cm bort från närmaste person och får inte placeras nära andra antenner eller sändare.

3. Välj en användare.

Om fler än en användare är registrerade kan du byta användare genom att trycka på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen på iFits huvudskärm.

4. Välj ett iFit-träningspass.

Hämta ett iFit-pass till ditt schema genom att trycka på MAP, TRAIN eller LOSE WT. Tryck på *COMPETE*-knappen för att delta i ett förhandsbestämt lopp.

Om du vill köra ett tidigare iFit-pass från ditt schema, måste du först trycka på TRACK. Tryck därefter på (+)(-) för att välja önskat träningspass och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

Se www.iFit.com för mer information.

När du väljer ett iFit-pass visas passets namn, varaktighet, max. hastighet och distans på skärmen. Du kan även se det ungefärliga antal kalorier som du förväntas att förbränna under träningspasset.

Om du har valt *COMPETE*, räknar skärmen dessutom ner till start.

5. **Starta träningspasset.**

Se steg 3 på sidan 21.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset. Du kan välja inställningar för din personliga tränare via INFORMATIONSLÄGET (se sidan 24).

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta träningspasset på nytt trycker du på START eller SPEED (+). Löpbandet börjar röra sig med den hastighet som anges i det första segmentet i ditt träningspass. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen sig automatiskt efter de inställningar som är programmerade för nästa segment.

6. **Följ med i dina egna framsteg**

Se steg 5 på sidan 20.

7. **Mät din hjartrytm, om du så önskar.**

Se steg 6 på sidan 20.

8. **Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 7 på sidan 20.

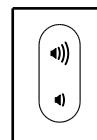
9. **När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.**

Se steg 8 på sidan 20.

För mer information om iFit live, gå till www.iFit.com

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i konsolens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på konsolen. Koppla ena änden av ljudsladden till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på konsolen. **Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten.**



Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på konsolen med hjälp av VOLUME-knapparna.

Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.

INFORMATIONSLÄGE

Konsolen har ett informationsläge som håller reda på information om hur enheten används och som låter dig ställa in dina egna preferenser på konsolen.

1. Välja informationsläget

Du väljer informationsläget genom att hålla inne STOP-knappen, sätta in nyckeln i konsolen och därefter släppa upp STOP-knappen. När du har valt informationsläget visas följande information på skärmen:

- TIME-skärmen visar det totala antalet timmar som träningsmaskinen har använts.
- DISTANCE-skärmen visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.

2. Val

När informationsläget är valt, tryck på knappen (-) knappen bredvid HOME för att välja något av följande:

1. **UNITS (enheter):** Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER eller SPEED (-). Välj ENGLISH för engelska miles, eller välj METRIC för metriska kilometer.
2. **DEMO MODE (demoläge):** Konsolen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsmaskiner i butik. När demoläget är aktiverat fungerar konsolen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till konsolen, men när du tar ut nyckeln fortsätter konsolen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas meddelandet "ON" på den mindre skärmen när informationsläget är valt. Stäng av demoläget genom att trycka på ENTER eller SPEED (-).
3. **CONTRAST LVL (kontrastnivå):** Tryck på knapparna INCLINE (+)(-) för att justera kontrasten på skärmen.

Om en modul är ansluten, kan även följande skärm vara tillgänglig:

4. **MODULE (modul):** Om en iFit Live-modul är ansluten visar skärmen meddelandet WIFI. Om ett USB-minne är anslutet visar skärmen meddelandet USB/SD.
5. **TRAINER VOICE (tränarröst):** Om du vill stänga av/sätta på rösten från en personlig tränare, tryck på ENTER.

Om en iFit Live-modul är ansluten, kan även följande alternativ vara tillgängligt:

6. **START MODE (huvudmeny):** Huvudmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till konsolen eller när du trycker på HOME. Tryck på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som huvudmeny.
7. **CHECK WIFI (kontrollera trådlöst nätverk):** Tryck på ENTER för att kontrollera statusen för iFit Live-modulen. Den mittersta skärmen visar versionsnumret för programvaran, nätverkets SSID, nätverkets krypteringskod, signalstyrka, modulens IP-adress, antal registrerade användare och deras namn samt resultaten av DNS-testet.
8. **SEND/OBTAIN DATA (skicka/ta emot data):** För att skicka och ta emot träningspass, loggar och uppdateringar, tryck på ENTER. När processen är slutförd visas meddelandet TRANSFERS DONE på skärmen.

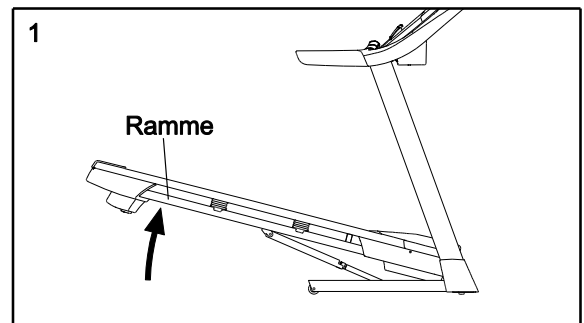
Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur konsolen.

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

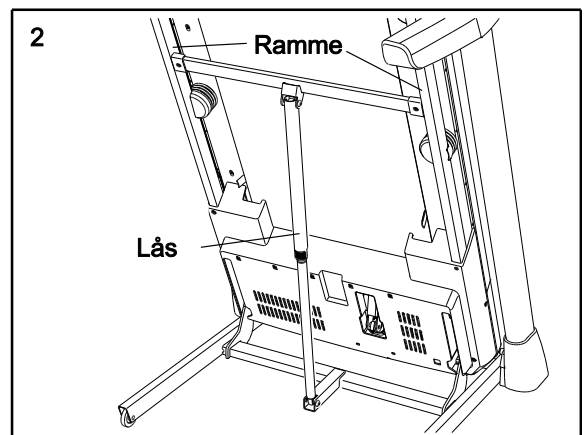
Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera stigningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsmaskinen att få permanenta skador. Koppla därefter bort strömsladden. OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden till höger. OBS: Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen.



2. Lyft ramen tills förvaringslåset låses fast i förvaringsposition. Kontrollera att förvaringslåset har låst sig.

Lägg en matta under träningsmaskinen för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsmaskinen r direkt solljus. Förvara inte träningsmaskinen i temperaturer över 30 grader.



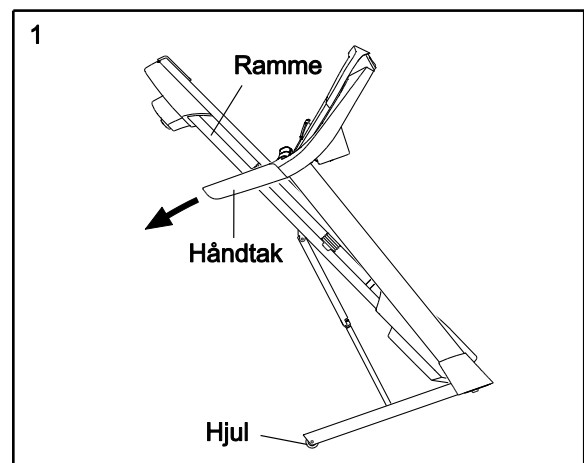
SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla ihop den till förvaringsposition enligt ovan. Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition.

1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.

2. Vippa försiktigt träningsmaskinen bakåt tills den rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsmaskinen till önskad plats. Flytta inte enheten utan att vippa den, dra inte i ramen och flytta inte enheten över ett ojämnt underlag.

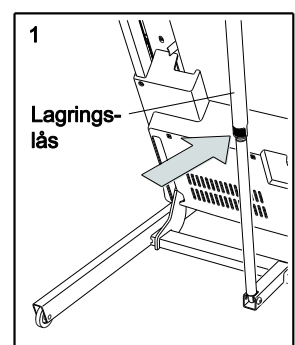
3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsmaskinen tills den befinner sig i förvaringsposition.



SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSMASKINEN FÖRE ANVÄNDNING

1. Tryck på den övre delen av ramen med händerna, och tryck därefter ner förvaringslåset.

Använd din fot enligt bilden. Sänk därefter ner ramen mot golvet.



UNDERHÅLL

Rengör träningsmaskinen regelbundet, och håll löpbandet rent och torrt. **Vrid av strömbrytaren och koppla bort strömsladden.** Torka av träningsmaskinens yttre delar med en fuktig trasa och en liten mängd mild rengöringsmedel. **Viktigt: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen.** Undvik att skada konsolen – håll vätskor borta från datorn. Torka av träningsmaskinen med en mjuk trasa.

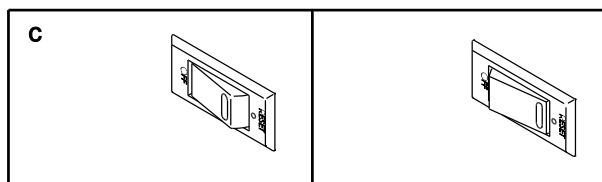
FELSÖKNING

Du kan lösa de flesta problem med träningsmaskinen genom att följa stegen som beskrivs här nedanför. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

LÖSNING:

- Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 17). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i konsolen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



PROBLEM: Konsolen fortsätter att lysa även efter att nyckeln tagits ur.

LÖSNING:

Konsolen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 24.

PROBLEM: Strömmen slås av under användning.

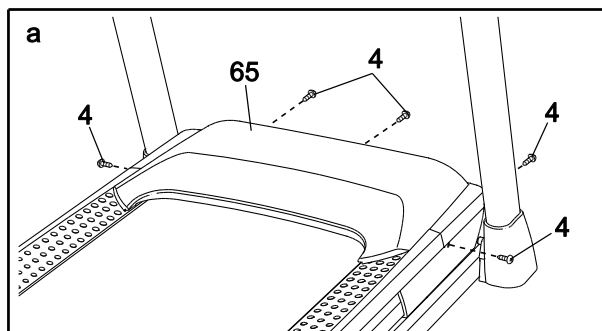
LÖSNING:

- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.
- Ta ut nyckeln ur konsolen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsmaskinen ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

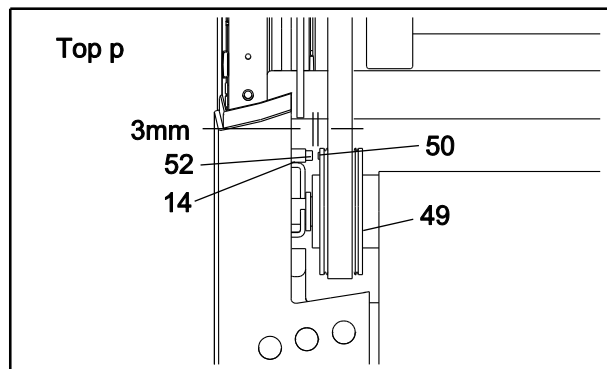
PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska.

LÖSNING:

- Ta ut nyckeln ur konsolen och **dra ur strömsladden.** Ta bort de fem indikerade #8 x 3/4"-skruvarna (4) och vrid försiktigt av motorskyddet (65).



Lokalisera reedbrytaren (52) och magneten (50) på remskivans (49) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa #8 x 3/4"skruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst skyddet (visas ej) och låt träningsmaskinen gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



PROBLEM: Stigningen på träningsmaskinen justeras inte på rätt sätt.

LÖSNING:

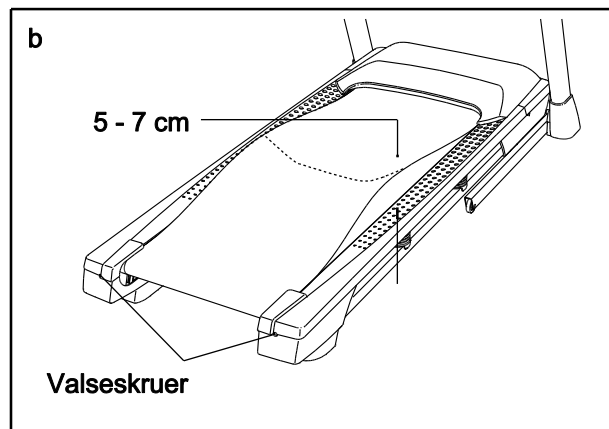
Håll samtidigt in STOP och SPEED(+) medan du sätter in nyckeln i konsolen. Släpp därefter upp STOP och SPEED(+). Tryck därefter på STOP och sedan på INCLINE (+) eller (-). Enheten höjs nu automatiskt till den högsta stigningsnivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningsystemet. Om systemet inte kalibreras, tryck på STOP-knappen och tryck därefter på antingen INCLINE(+) eller (-). När stigningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur konsolen.

PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.

LÖSNING:

a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



c. Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel.

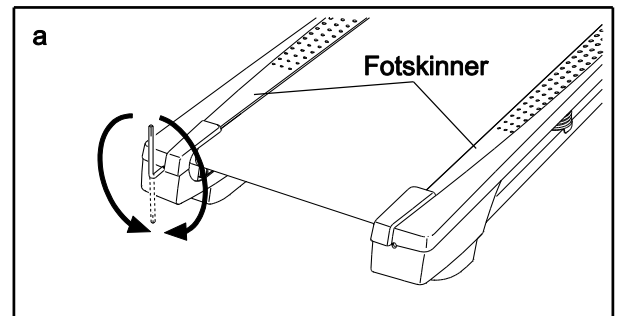
VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage. Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.

d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

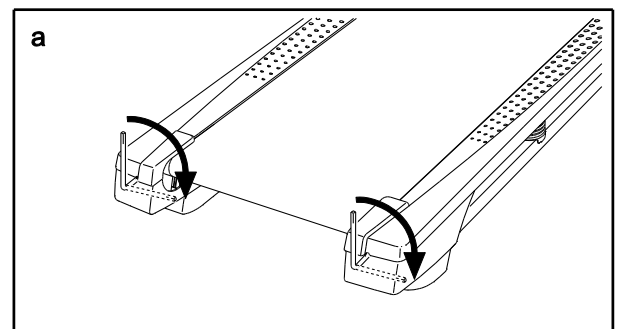
PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.

LÖSNING:

a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals-bult ett halvt varv medsols. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger vals-bult ett halvt varv motsols. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt träningsmaskinen köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals-bultarna ett kvarts varv medsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsmaskinen köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



RIKTLINJER




WARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Detta diagram visar rekommenderad hjärtrytm 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	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.

Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och stigningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nertrappning: Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

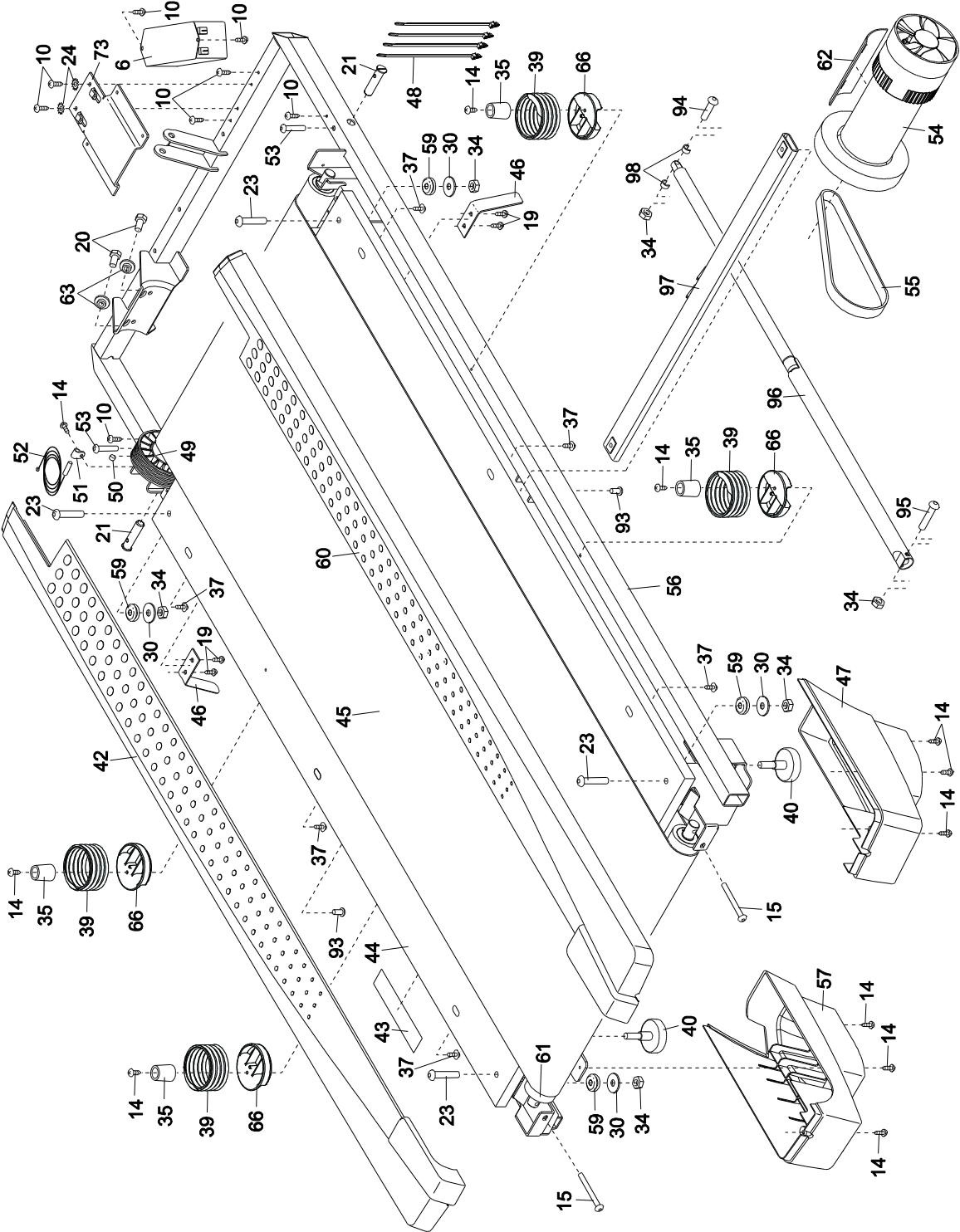
LISTA ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Skruv, #8 x 1/2"	8	48	Sladdband	4
2	Skruv, 1/4" x 1/2"	4	49	Drivvals/remskiva	1
3	Basdyna	2	50	Magnet	1
4	Skruv, #8 x 3/4"	35	51	Klämma, reedbrytare	1
5	Pulsstång	1	52	Reedbrytare	1
6	Filter	1	53	Skruv, 1/4" x 1 1/4"	2
7	Skruv, 3/8" x 4"	6	54	Drivmotor	1
8	Höger handtagsskydd	1	55	Motorrem	1
9	Skruv, #10 x 3/4"	4	56	Ram	1
10	Silverskruv, #8 x 1/2"	11	57	Vänster bakre fot	1
11	Stjärnbricka, 5/16"	4	58	Jordsladd, konsol	1
12	TEK-skruv, #8 x 1"	4	59	Gummidyna	4
13	Stjärnbricka, 3/8"	6	60	Höger fotskena	1
14	Skruv, #8 x 3/4"	11	61	Vals	1
15	Skruv, 1/4" x 2 1/2"	2	62	Motorplatta	1
16	Bult, 3/8" x 1 1/2"	1	63	Motorbussning	1
17	Hjulbult, 3/8" x 1 1/2"	2	64	Konsolbas	1
18	Konsolram	1	65	Hölje	1
19	Skruv, #8 x 7/16"	4	66	Dynbotten	4
20	Motorskruv, 5/16"	2	67	Distansbricka, stigningsram	2
21	Sprint, 3/8"	2	68	Höljesklämma	5
22	Bult, 3/8" x 1"	2	69	Stigningsmotor	1
23	Ansattsskruv, 5/16" x 1 3/4"	4	70	Stigningsram	1
24	Stjärnbricka, #8	2	71	Ramdistansbricka	2
25	Skruv, #8 x 1"	4	72	Kontrollenhet	1
26	Stjärnbricka, 1/4"	8	73	Kontrollenhetsplatta	1
27	Höger korg	1	74	Bashätta	2
28	Skruv, 5/16" x 2 1/4"	4	75	Strömbrytare	1
29	Bult, 3/8" x 1 3/4"	1	76	Strömsladd	1
30	Plan bricka, 5/16"	4	77	Öljett	2
31	Höger handtagsskydd	1	78	Bottenplatta	1
32	Distansbricka, stigningsmotor	2	79	Vänster handtagsskydd	1
33	Mutter, 3/8"	6	80	Konsol	1
34	Mutter, 5/16"	6	81	Stolpsladd	1
35	Liten dyna	4	82	Vänster basskydd	1
36	Vänster korg	1	83	Höger basskydd	1
37	Skruv, #8 x 5/8"	6	84	Handtag	2
38	Hjul	3	85	Bas	1
39	Isolator	4	86	Sladdband	2
40	Bakre fot	2	87	Vänster handtagsskydd	1
41	Mottagare	1	88	Nyckel/klämma	1
42	Vänster fotskena	1	89	Vänster stolpe	1
43	Varningsdekal	1	90	Höger stolpe	1
44	Plattform	1	91	Varningsdekal	2
45	Löpband	1	92	Konsolklämma	2
46	Remförare	2	93	Skruv, 5/16" x 3/4"	2
47	Höger bakre fot	1	94	Bult, 5/16" x 1 3/4"	1

NR	BESKRIVNING	ANT		NR	BESKRIVNING	ANT
95	Ansattsskruv, 5/16" x 2 1/4"	1		98	Låsdistansbricka	2
96	Förvaringslås	1		99	Distansbricka, basdyna	2
97	Låsstång	1		-	Bruksanvisning	-

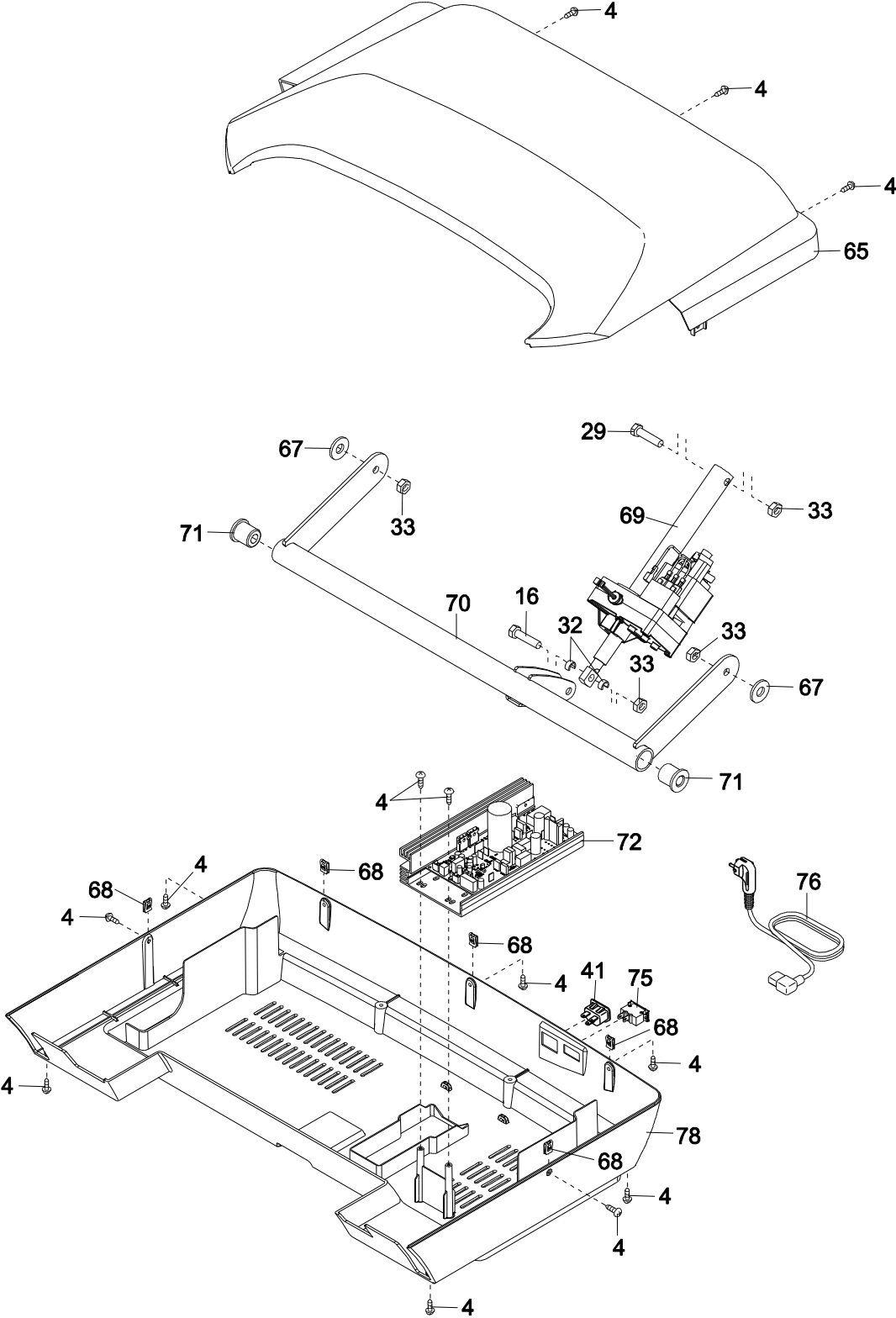
ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PETL10714.0 R0114A



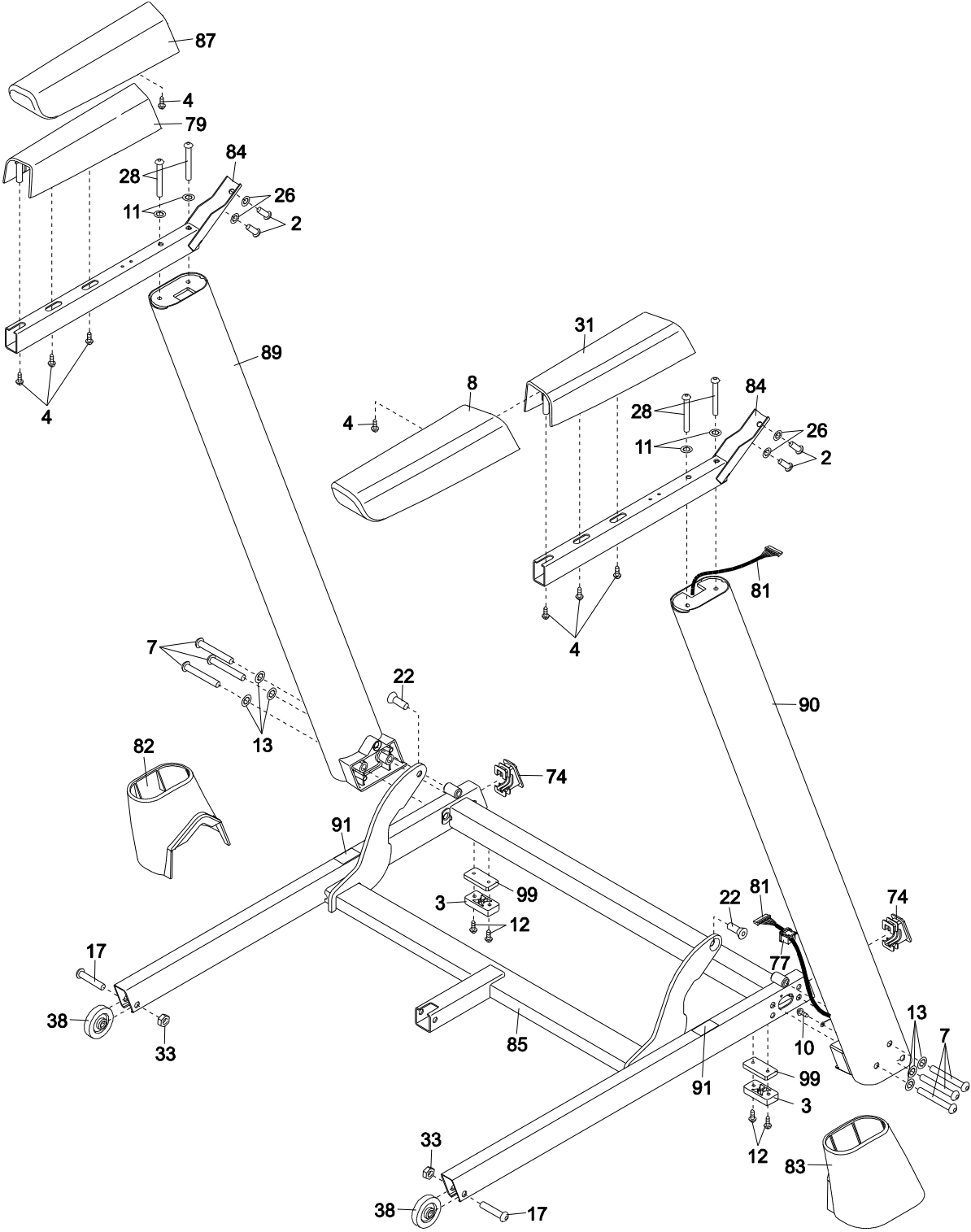
ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PETL10714.0 R0114A



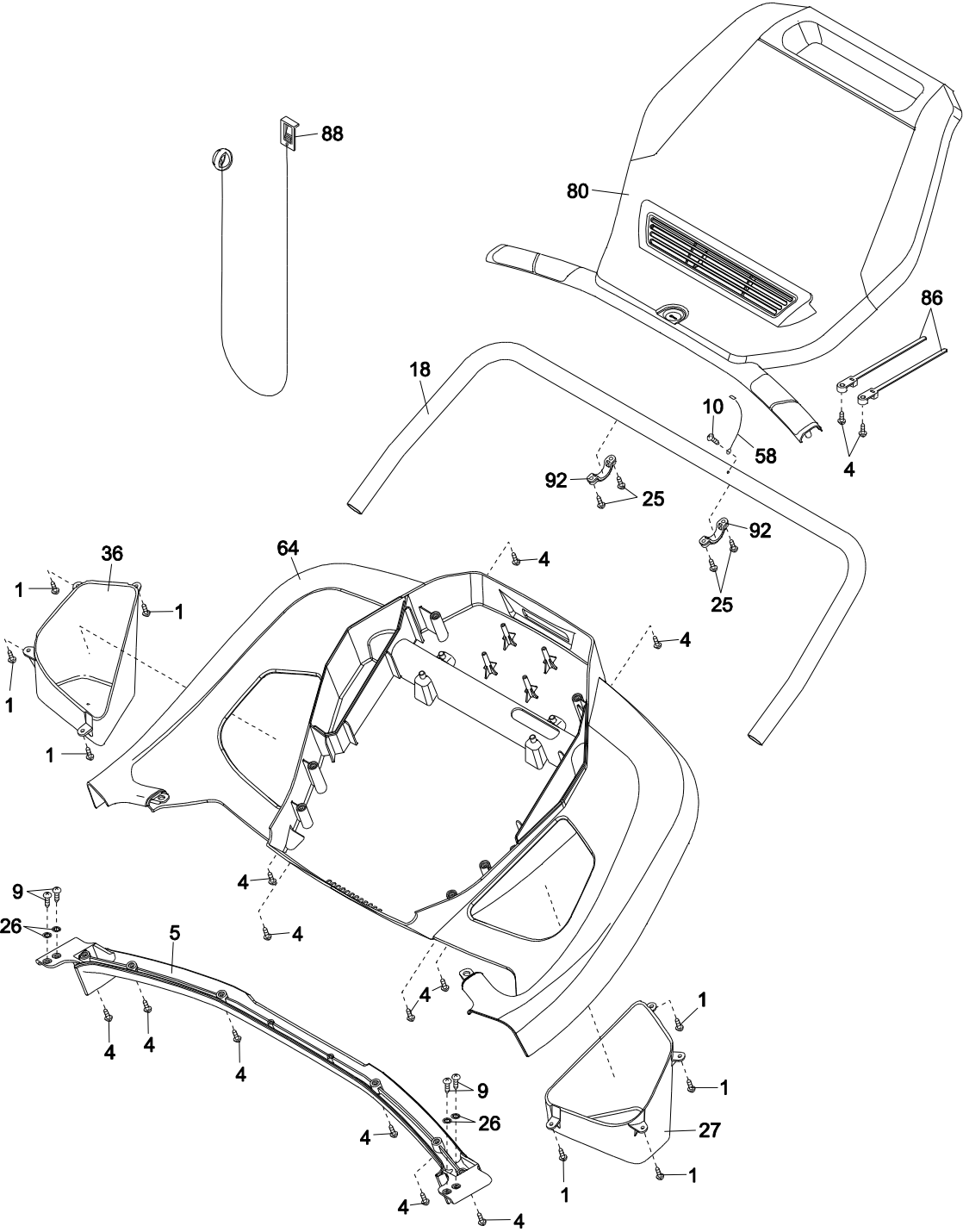
ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PETL10714.0 R0114A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PETL10714.0 R0114A



VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till vår hemsida: www.mylnasport.no/service. Här finns det massor av information om våra produkter.

VI VILL GÄRNA ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 23 27 27 27

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") till hands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller skriv till

Kundtjänst: 32 27 27 27

E-post: service@mylnasport.no

När du beställer reservdelar är det viktigt att du anger följande information:

- Modellnumret
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Artikelnumret på reservdelarna (finns i bruksanvisningen)
- Beskrivning av den del du behöver, se sprängskissen i bruksanvisningen.



Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com