

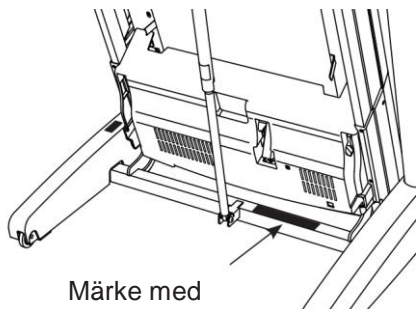
PRO-FORM®

PRO 5000

Modellnr: PETL22718.2

Serienr: _____

Skriv serienumret i fältet ovan för
framtida referens.



Märke med
serienummer

SVENSK BRUKSANVISNING



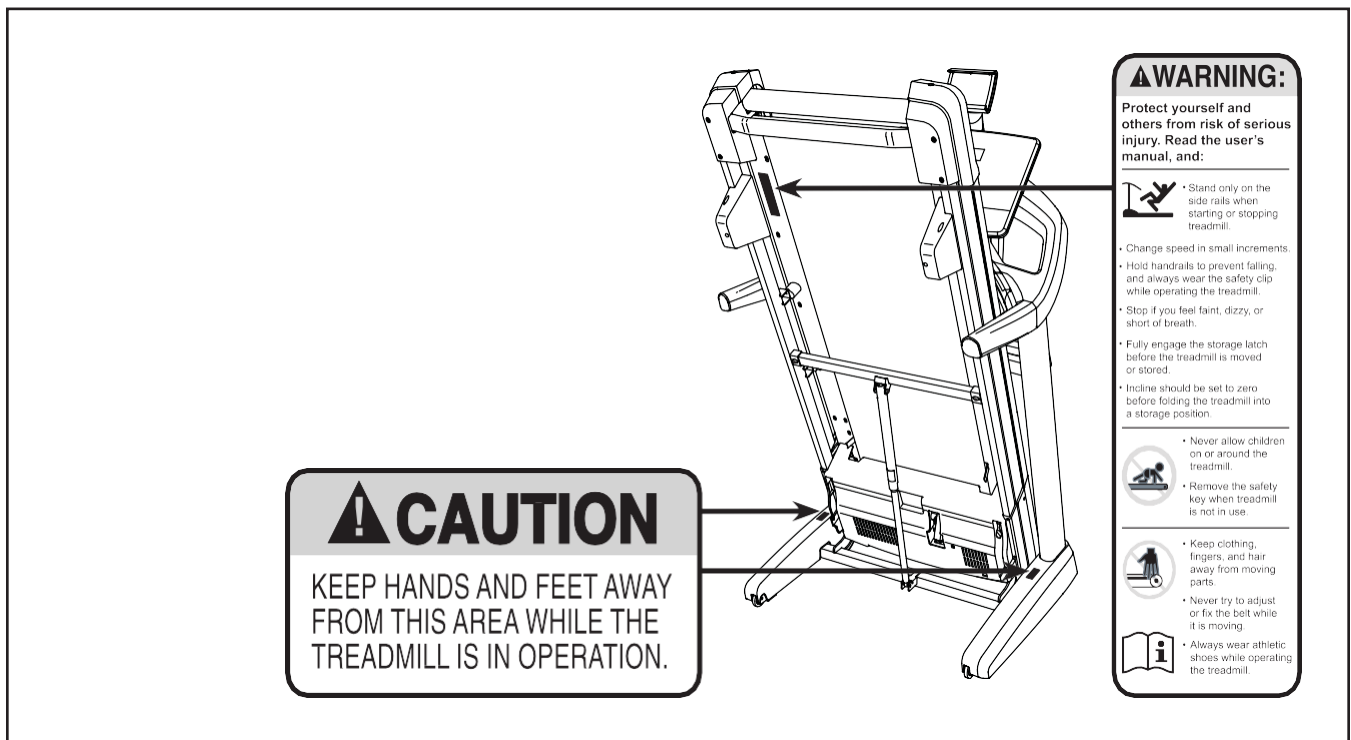
⚠ OBSERVERA

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter
och instruktioner innan du börjar
använda träningsredskapet. Behåll
denna bruksanvisning för framtida
referens.

INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
SMÅDELAR	6
MONTERING	7
DRIFT	18
HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING	30
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	31
RIKTLINJER	35
LISTA ÖVER DELAR	38
ÖVERSIKTSDIAGRAM	40

VARNINGSDEKALER



⚠ CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

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

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

PROFORM and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. Google Maps is a trademark of Google LLC. Wi-Fi is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. WPA and WPA2 are trademarks of Wi-Fi Alliance.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

⚠ OBS! Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaler på enheten innan du börjar använda den.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om alla rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast löpbandet enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
5. Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. 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.
7. 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.
8. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
9. Håll alltid borta husdjur och barn under 13 år från enheten.
10. Max. vikt för träningsmaskinen är 135 kg.
11. Endast en person åt gången kan använda enheten.
12. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
13. När du ansluter strömkabeln (se sidan 18) ska du kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring. När du byter säkring i strömadaptern ska du använda en ASTA-godkänd BS1362-säkring på 13 A.
14. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3 trådar, 14 gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
15. Håll strömkabeln borta från varma ytor.
16. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 31 för felsökning.
17. Lär dig nödstopsproceduren (se sidan 20).
18. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
19. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
20. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
21. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

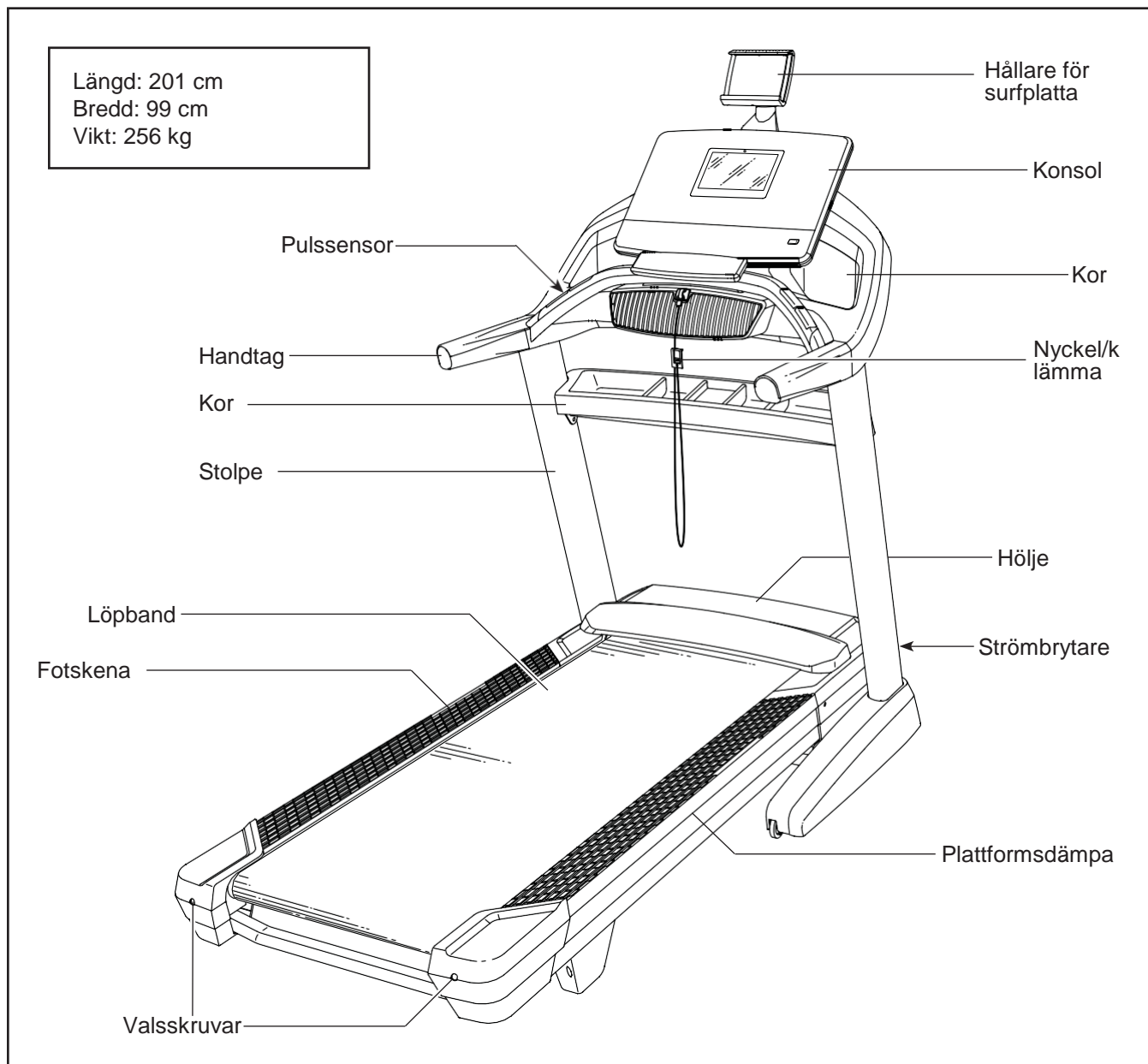
22. Pulssensorerna är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
23. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när det är påslaget. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
24. Försök inte flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 7 för montering, och se sidan 30 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
25. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert. Använd inte enheten när den är ihopfälld.
26. Du får inte ändra stigningen genom att placera föremål under löpbandet.
27. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
28. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
29. **VIKTIGT:** Koppla alltid bort strömsladden direkt 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.
30. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER!

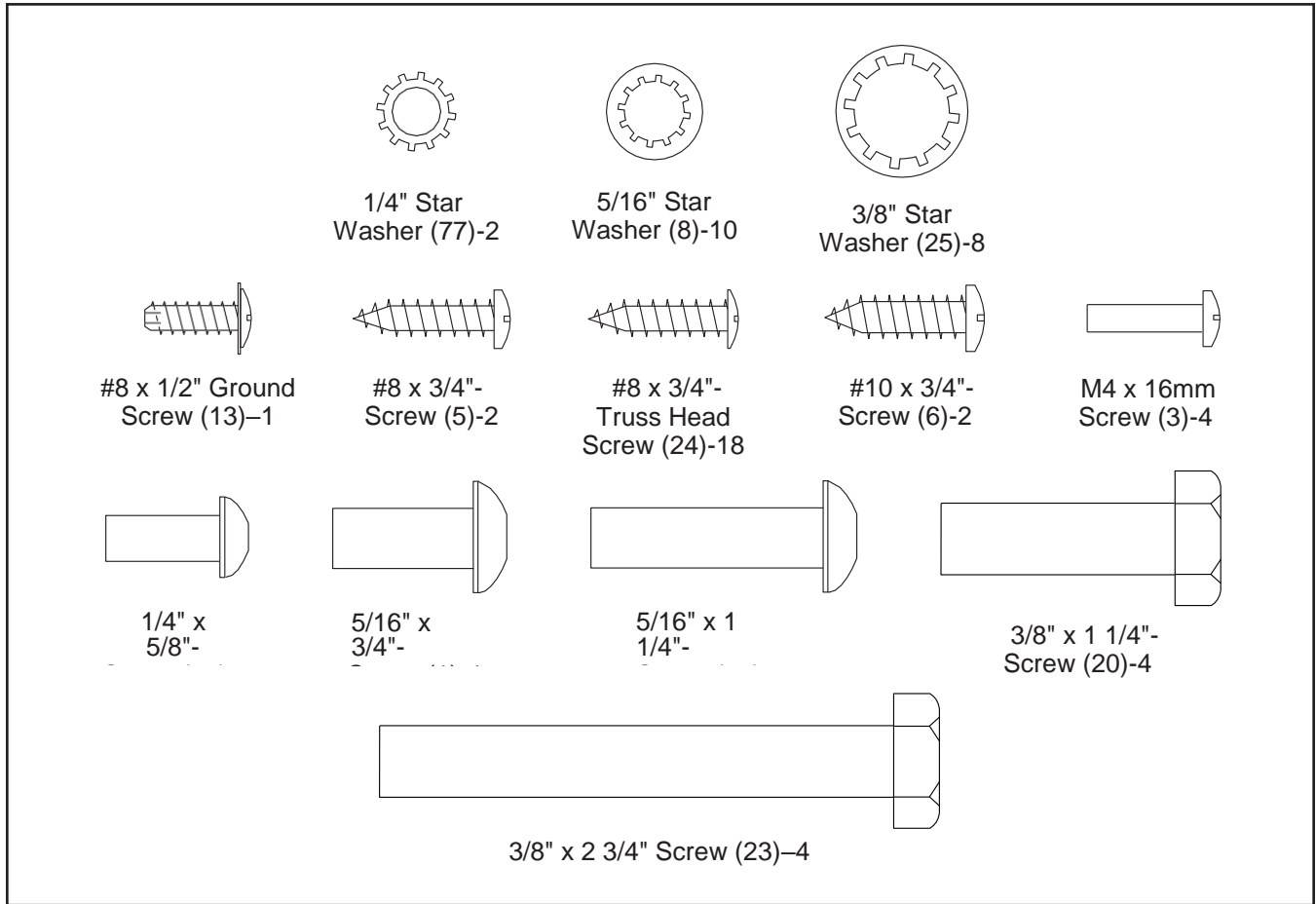
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du har valt den revolutionerande Pro-Form PRO 5000. Det här löpbandet kan ha många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.



SMÅDELAR (engelska)



MONTERING

- Man behöver vara två personer
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras 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 sidan 6 för smådelar
- Montering kräver följande verktyg:

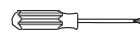
Insexnyckel (medföljer)



Skiftnyckel



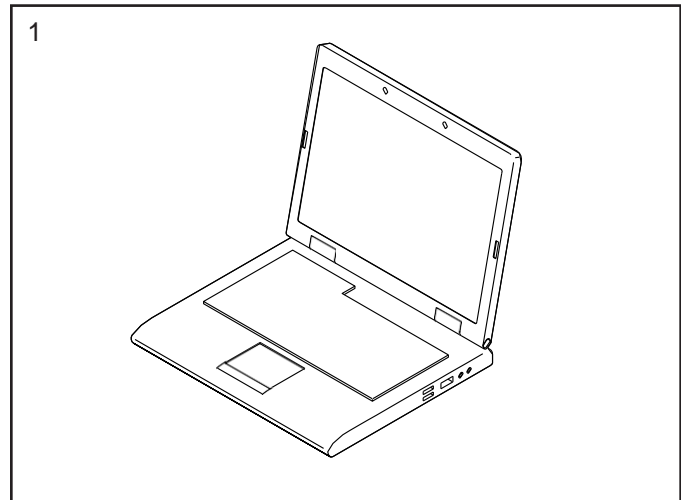
Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.eu

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppgraderingar.

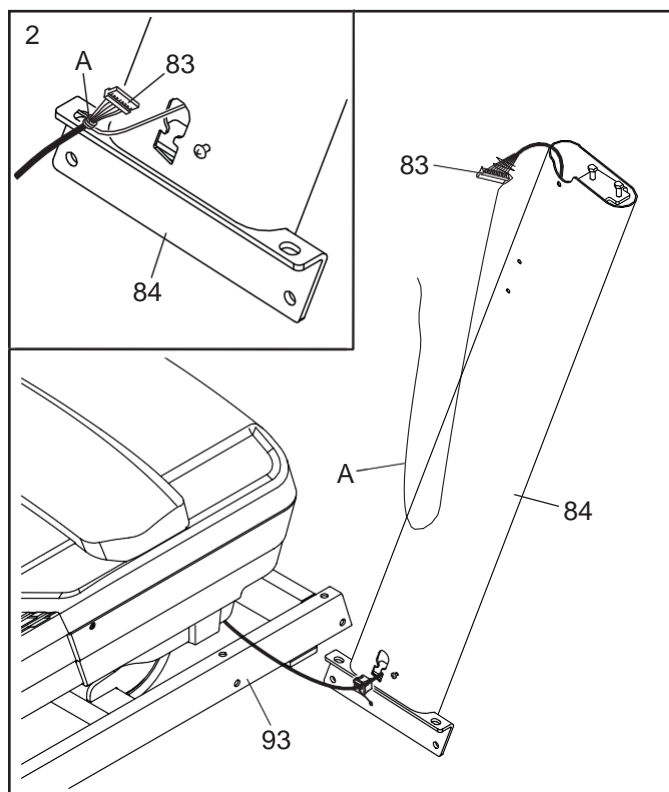


2. Kontrollera att strömkabeln är fränkopplad.

Ta av bandet som håller fast stolpledningen (83) i den främre delen av basen (93).

Leta sedan reda på höger stolpe (84). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen nära basen (93).

Se den lilla bilden. Fäst sladdbandet (A) från den högra stolpen (84) ordentligt runt änden av stolpsladden (83). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe och dra den andra änden av sladdbandet genom stolpen.

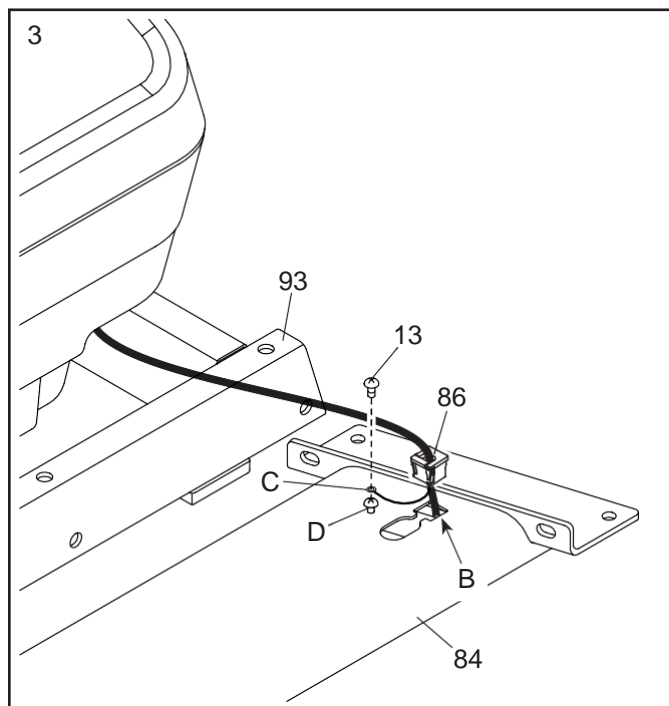


3. Lägg höger stolpe (84) nära basen (93).

Tryck in en öljet (86) i det kvadratiska hålet (B) på stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordkabeln (C).**

Avlägsna och kasta den indikerade skruven (D) som är monterad i höger stolpe (84).

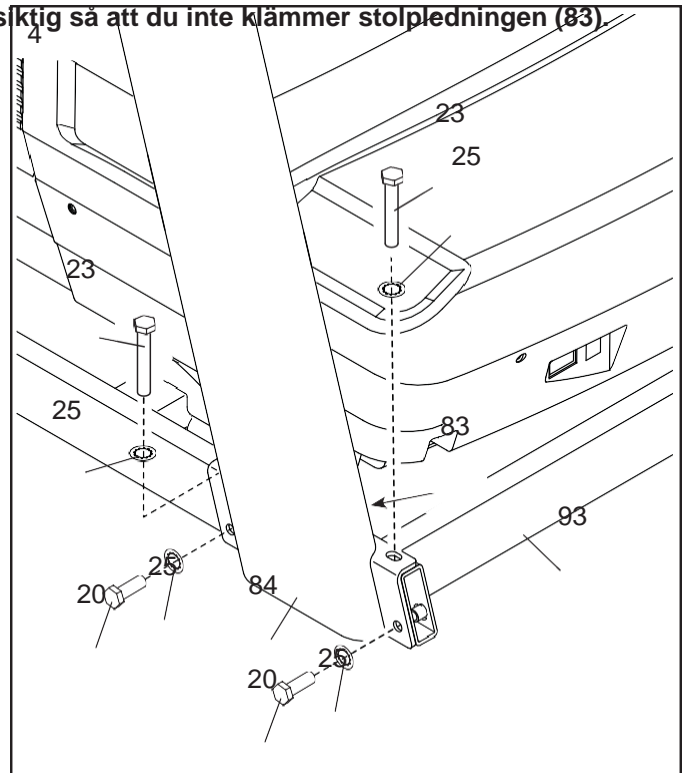
Fäst jordkabeln (C) vid höger stolpe (84) med en #8 x 1/2"-jordskruv (13).



4. Håll den högra stolpen (84) mot basen (93). **Var försiktig så att du inte klämmer stolpleddningen (83).**

Fäst höger stolpe (84) med två 3/8" x 2 3/4"-skruvar (23), två 3/8" x 1 1/4"-skruvar (20) och fyra 3/8"-stjärnbrickor (25) enligt bilden; **vänta med att dra åt skruvarna.**

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

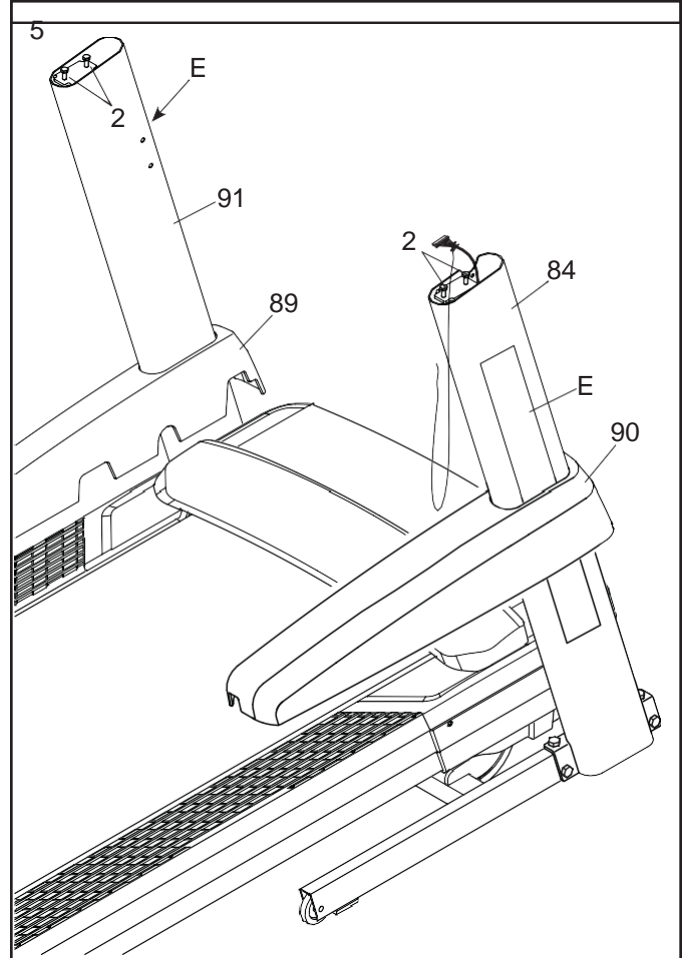


5. Leta reda på vänster och höger stolpkåpor (89, 90).

För på vänster stolpkåpa (89) på vänster stolpe (91) och höger stolpkåpa (90) på höger stolpe (84). Tryck ned stolpkåpor. **Vänta med att klicka dem på plats.**

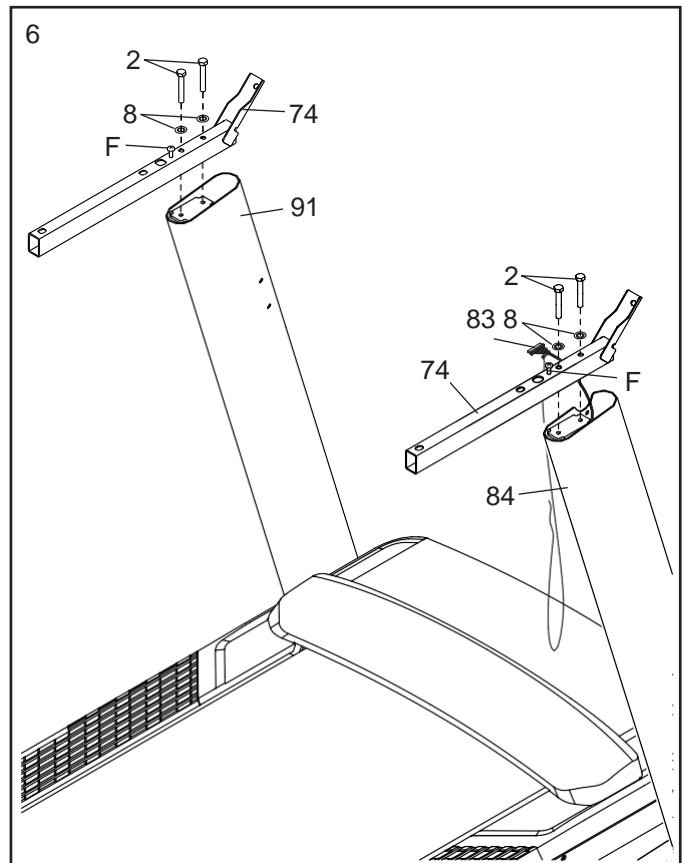
Ta bort och spara de fyra indikerade 5/16" x 3/2"-skruvarna (2).

Om varningsmärket på vardera stolpe (84, 91) är täckt med skyddsplast (E) kan du ta bort plasten.



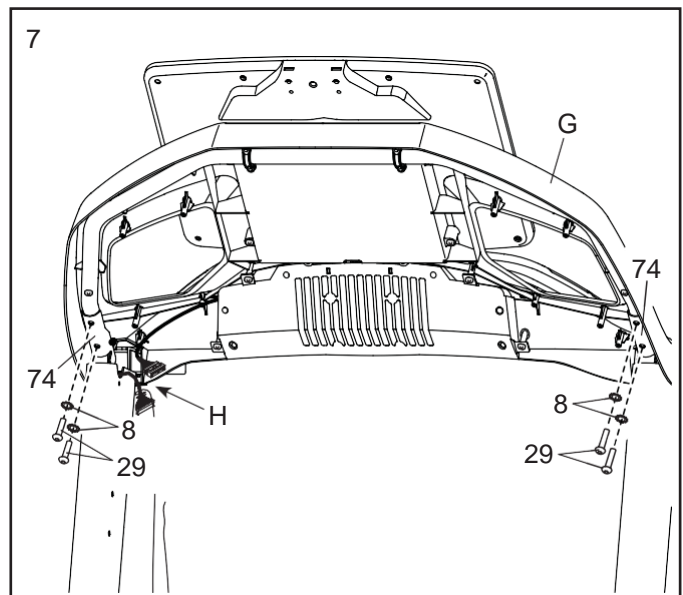
6. Fäst de två handtagen (74) på höger och vänster stolpe (84, 91) med de fyra 5/16" x 2"-skruvarna (2) som du tog bort i steg 5, och fyra 5/16"-stjärnbrickor(8); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Se till att du inte klämmer stolpsladden (83).**

Ta bort och kassera de två indikerade skruvarna (F).

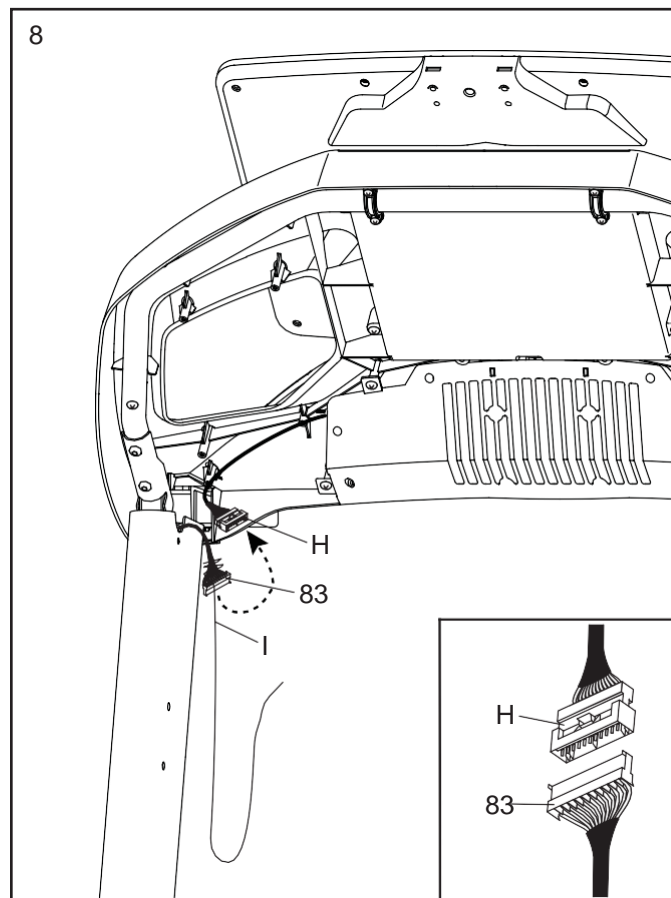


7. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten (G) nära handtagen (74). **Var försiktig så att du inte klämmer ledningarna (H).**

Fäst displaysetet (G) med de fyra 5/16" x 1 1/4"-skruvarna (29) samt fyra 5/16"-stjärnbrickor (8); **vänta med att dra åt skruvarna.**

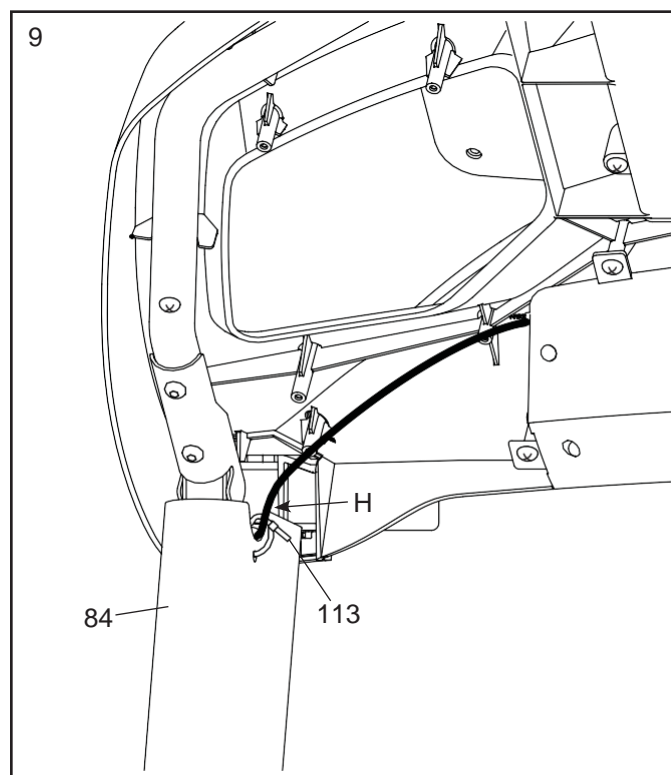


8. **Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (83) till displaykabeln (H). **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA KOPPLAS FEL FINNS RISK ATT KONSOLEN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Avlägsna sedan ledningsbandet (I) från stolpsladden och kasta det.



9. För in ledningarna (H) i den övre delen av höger stolpe (84).

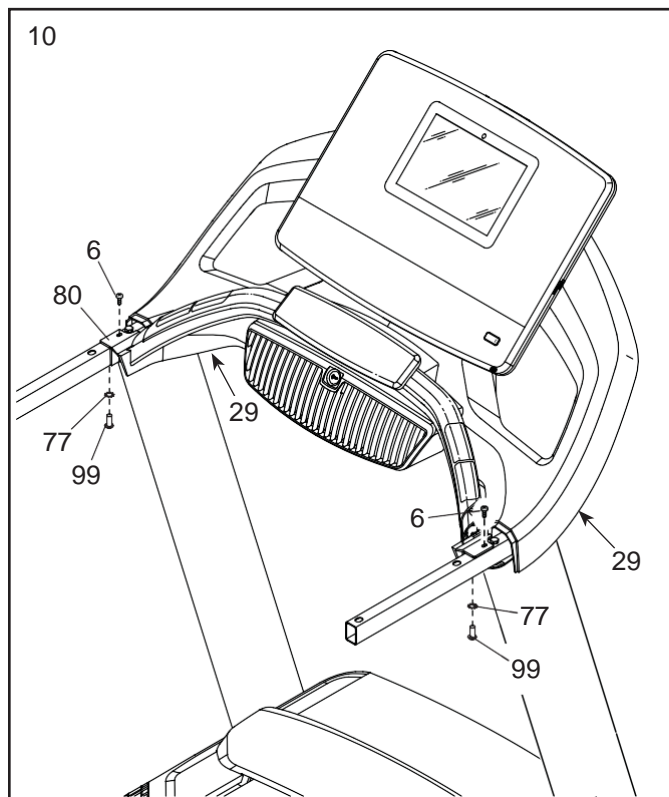
Leta reda på ledningsbandet (113) som ingår i smådelarna. För ledningsbandet genom det lilla hålet på sidan av höger stolpe (84). Fäst sedan bandet runt sladdarna (H) och klipp av änden på ledningsbandet.



- 10. VIKTIGT: Undvik att skada pulsstängen (80) – använd inte elektriska verktyg och dra inte åt #10 x 3/4"-skruvarna (6) eller 1/4" x 5/8"-skruvarna (99) för hårt.**

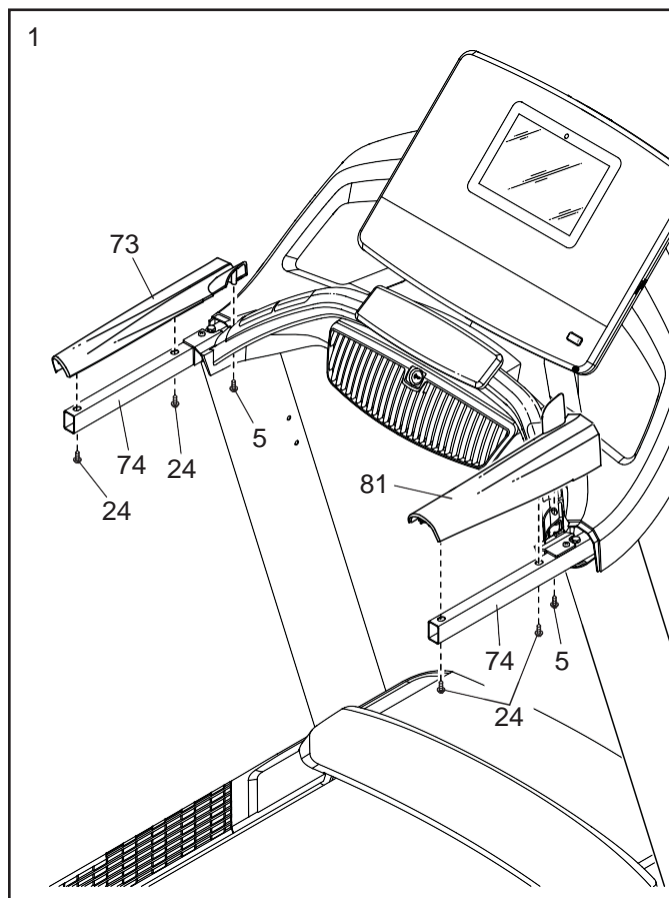
Fäst två 1/4" x 5/8"-skruvar (99) med två 1/4"-stjärnbrickor (77) och två #10 x 3/4"-skruvar (6) i pulsstängen (80); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

Dra sedan åt de fyra 5/16" x 1 1/4"-skruvarna (29).



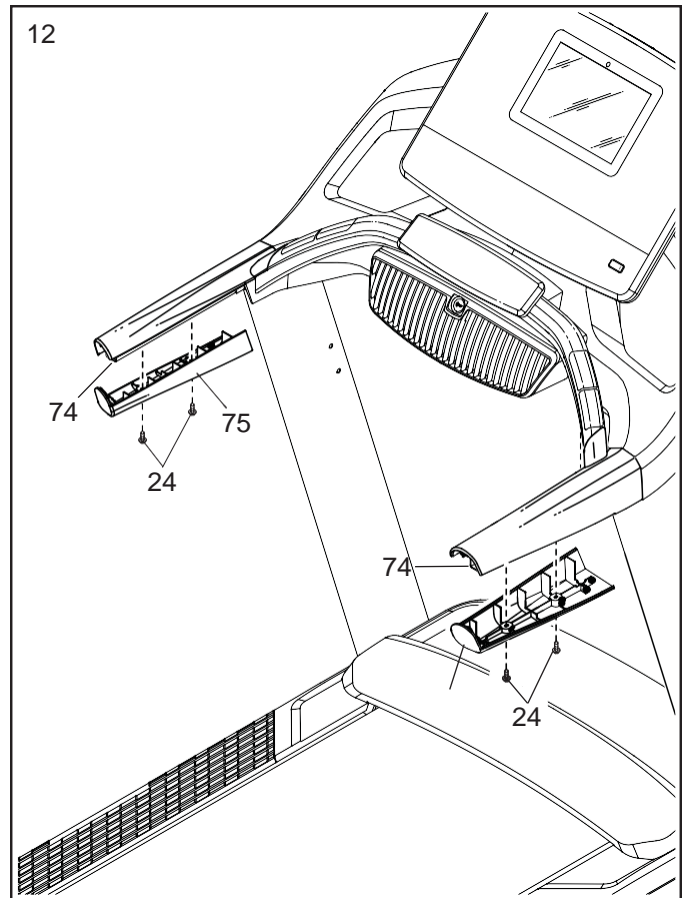
- 11. Placera vänster övre handtagskåpa (73) på vänster handtag (74). Använd fingrarna och skriva i två #8 x 3/4"-skruvar (24) och en #8 x 3/4"-skruv i den nedre delen av vänster övre handtagskåpa. Obs! #8 x 3/4"-skruvarna har plattare huvuden än #8 x 3/4"-skruvarna. Dra sedan åt alla tre skruvarna. **Dra inte åt dem för hårt.****

Fäst höger övre handtagskåpa (81) i höger handtag (74) på samma sätt.

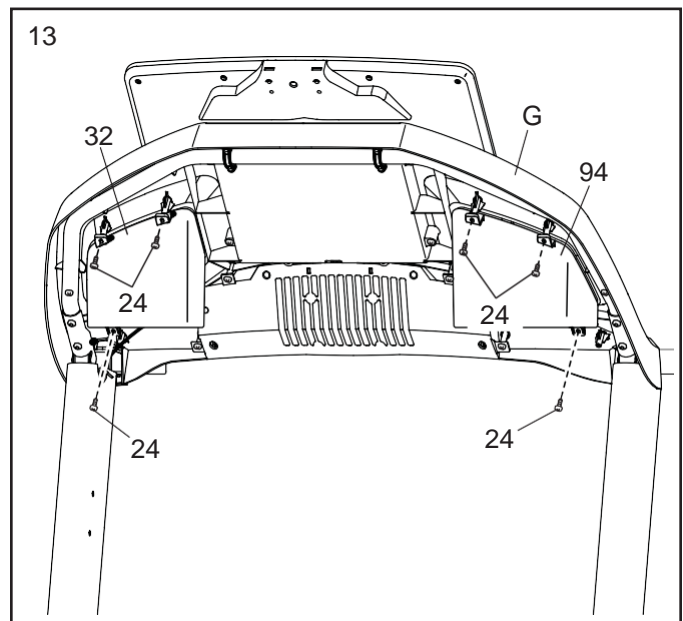


12. Fäst vänster nedre handtagskåpa (75) i vänster handtag (74) med två #8 x 3/4"-skruvar (24); **skruva i bägge skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Dra inte åt skruvarna för hårt.**

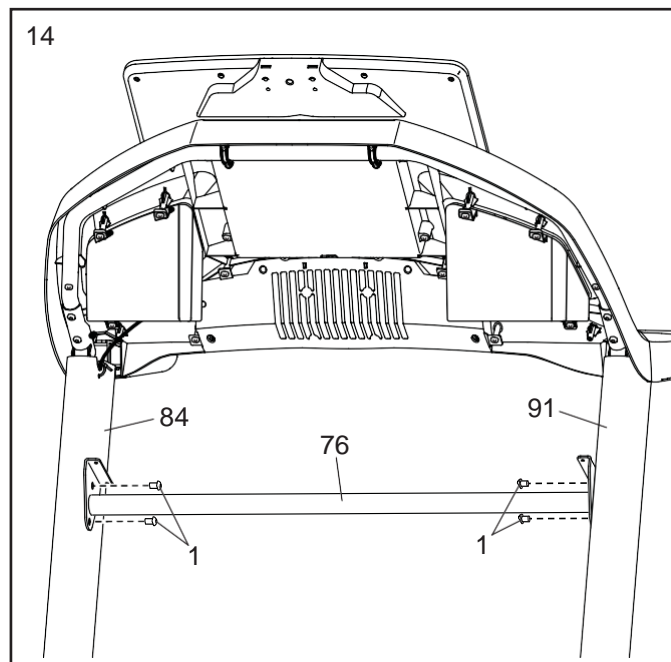
Fäst höger nedre handtagskåpa (82) i höger handtag (74) på samma sätt.



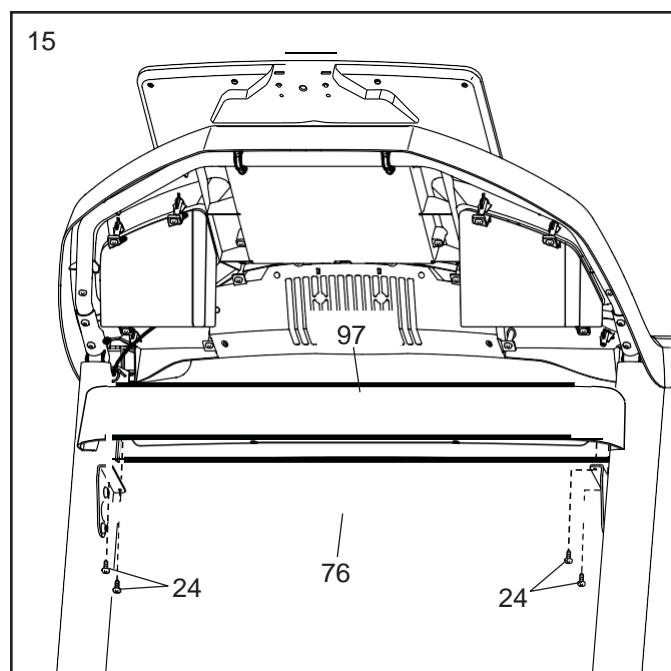
13. Leta reda på vänster och höger korg (94, 32). Fäst korgarna i displayenheten (G) med sex #8 x 3/4"-skruvar (24); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Dra inte åt skruvarna för hårt.**



14. För försiktigt in stolpstången (76) mellan höger och vänster stolpe (84, 91). Fäst stolpstången med fyra 5/16" x 3/4"-skruvar (1); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



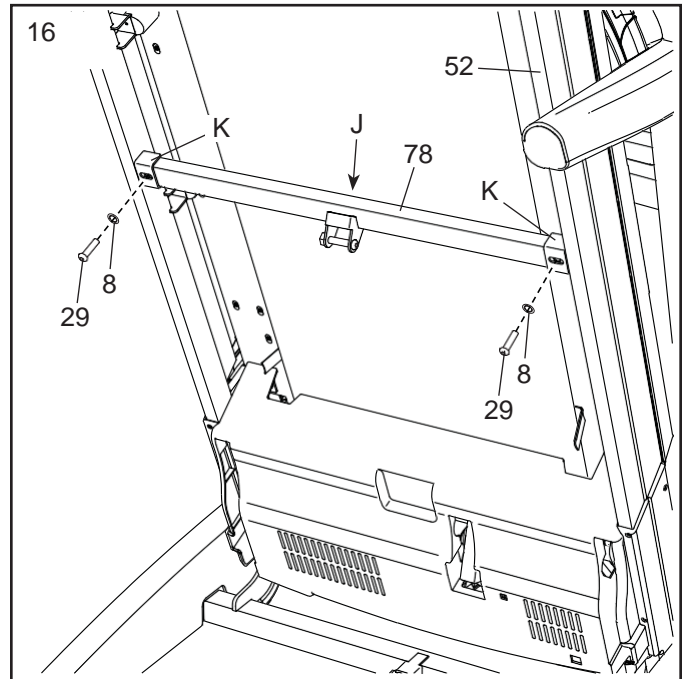
15. Fäst korgen (97) i stolpstången (76) med fyra #8 x 3/4"-skruvar (24); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



16. Lyft upp ramen (52) till stående position. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 18 är slutfört.**

Positionera låsstången (78) enligt bilden. **Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt" (J) är vänd mot löpbandet.**

Fäst låsstången (78) i fästena (K) på ramen (52) med två 5/16" x 1 1/4"-skruvar (29) och två 5/16"-stjärnbrickor (8).

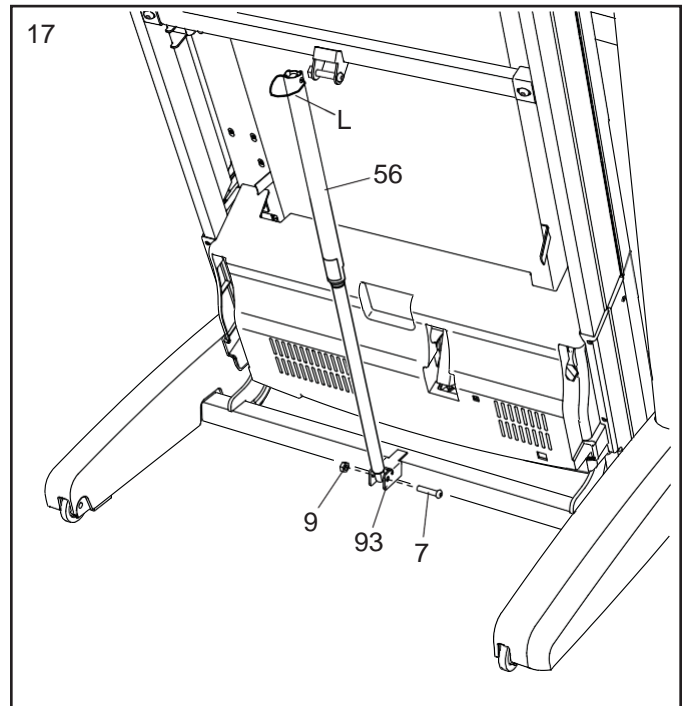


17. Ta bort 5/16"-muttern (9) och 5/16" x 1 3/4"-skruven (7) från hållaren på basen (93).

Positionera förvaringslåset (56) enligt bilden.

Fäst nedre delen av förvaringslåset (56) vid fästet basen (93) med en 5/16" x 1 3/4"-skruv (7) och en 5/16"-mutter (9).

Höj sedan förvaringslåset (56) till vertikalt läge och ta bort bandet (L).

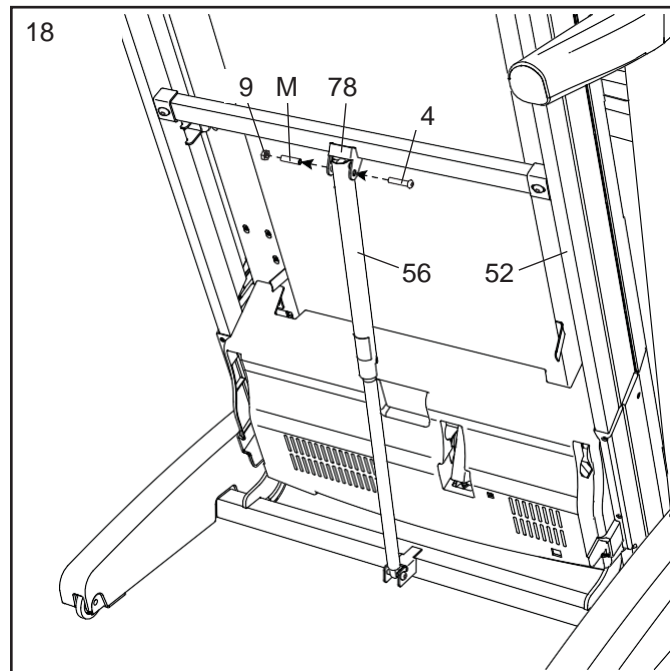


18. Ta bort 5/16"-muttern (9) och 5/16" x 2 1/4"-skruven (4) från fästet på låsstaget (78).

Justera den övre änden av förvaringslåset (56) med hållaren på ramen (52) och för 5/16" x 2 1/4"-skruven (4) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta skjuter ut en distansbricka (O) från förvaringslåset. Denna kan kastas.**

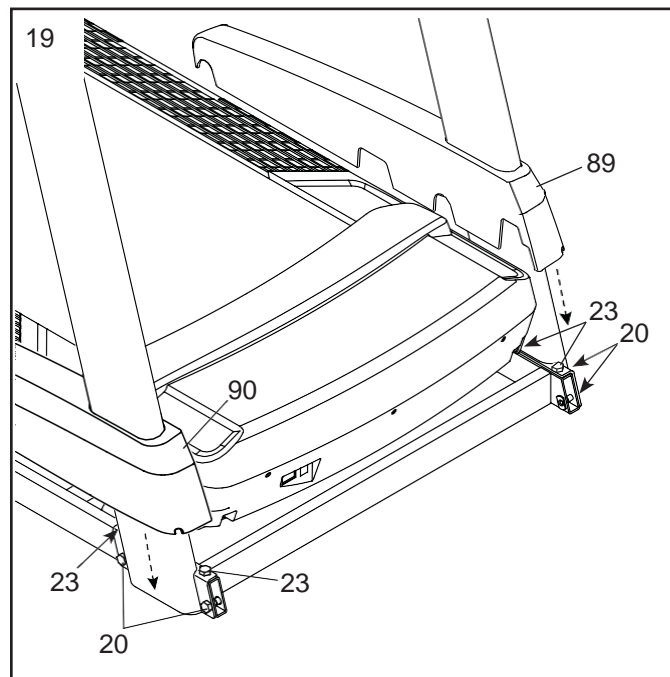
Montera därefter 5/16"-muttern (9) på 5/16" x 2 1/4"-skruven (4). **Dra inte åt muttern för hårt; förvaringslåset (56) måste kunna vridas fritt.**

Sänk därefter ramen (52) (se sidan 30).



19. Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/4"-skruvarna (23) och de fyra 3/8" x 1 1/4"-skruvarna (20) ordentligt.

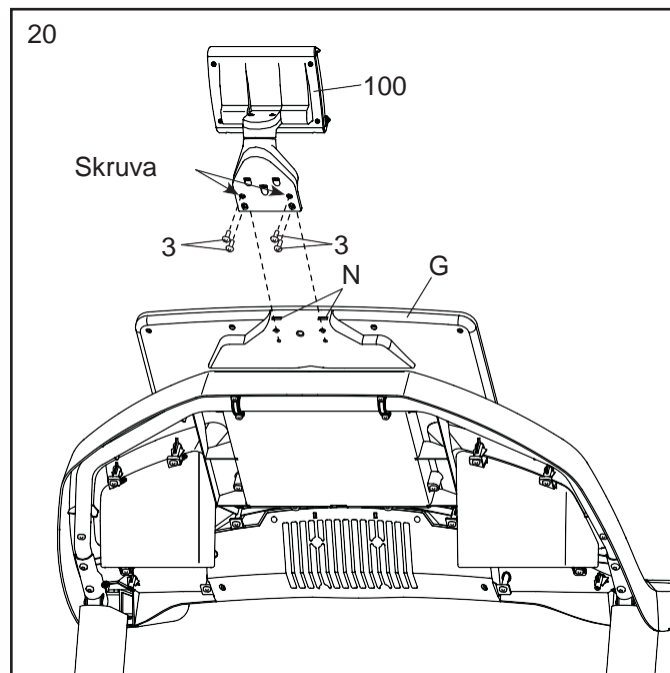
För därefter ner vänster och höger stolpkåpor (89, 90) tills de klickar på plats.



20. Tryck in de två tapparna på hållaren för surfplatta (100) i spåren (N) i displayenheten (G).

Fäst hållaren för surfplatta (100) med fyra M4 x 16mm-skruvar (3). **Obs! Skruva först i de två övre skruvarna för hand och sedan de två nedre skruvarna. Dra inte åt skruvarna för hårt.**

Viktigt: Hållaren för surfplatta (100) är utvecklad för användning av surfplatta av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparater eller föremål i hållaren för surfplatta.



21. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om varningsetiketterna är täckta av plast kan du ta bort den. Placera maskinen på en matta för att skydda underlaget. Undvik att förvara maskinen i direkt solsken. Spara den medföljande insexnyckeln eftersom den används för att justera löpbandet (se sidan 32 och 33). Obs! Extra smådelar kan medfölja.

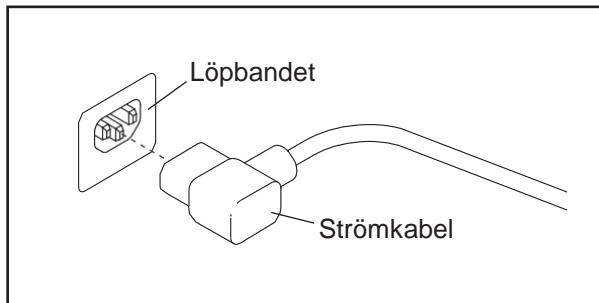
ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

STRÖMKABEL

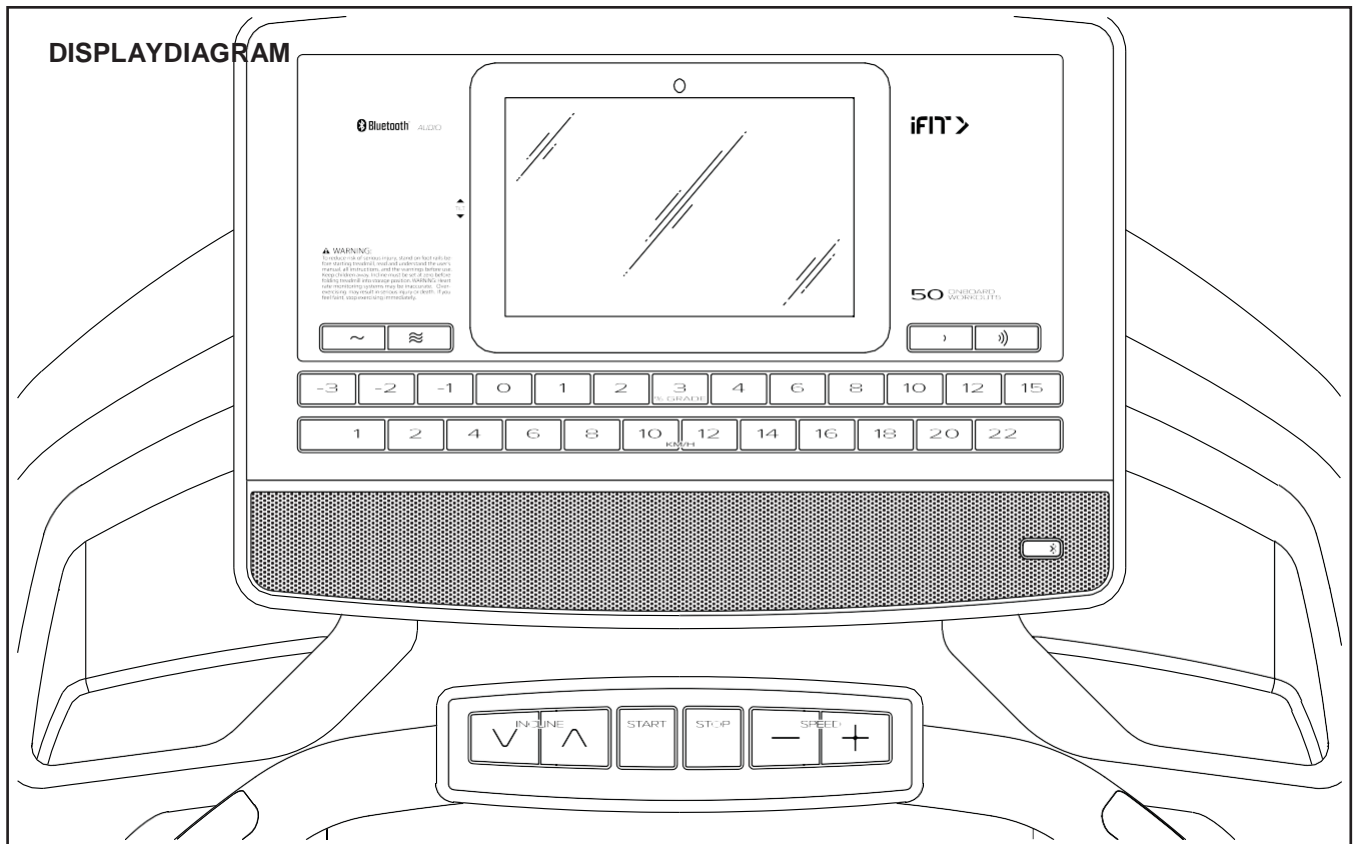
Träningsredskapet måste vara jordat. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.



Se bilden: Anslut den markerade änden av elkabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.



FUNKTIONER

Denna avancerade träningsmaskin har en mängd olika funktioner framtagna för att göra dina träningspass både effektiva och roliga.

Displayen möjliggör trådlös anslutning till iFit. Med iFit får du tillgång till ett stort och varierande träningsbibliotek, plus att du även kan utforma dina egna träningspass, få en översikt över passen och får tillgång till många andra funktioner.

När du använder det manuella läget kan du ändra hastighet och lutning med hjälp av ett knapptryck och displayen ger dig kontinuerlig information under träningen. Du kan även mäta hjärtrytmen med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbandet.

Se sida 29 för mer information om pulsbandet.

Displayen har ett antal olika träningsprogram. Varje program kontrollerar hastigheten och lutningen medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med lyssna på musik eller ljudböcker via displayens inbyggda ljudsystem under träningspasset.

För att slå på strömmen, se sida 20.

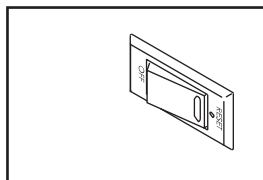
Pekskärm, se sida 20.

Displayenhet, se sida 21.

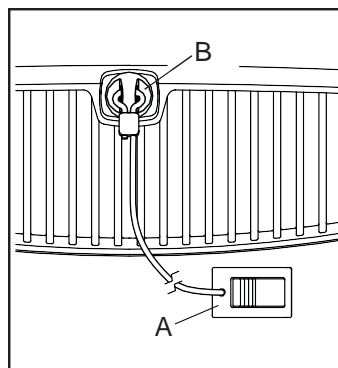
SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

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

Anslut strömkabeln (Se sida 18). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman (A) som är fäst vid nyckeln (B) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur displayen. Då saktar**



löpbandet in tills det stannat helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.

Obs! Skärmen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se sida 27 för att se vilken målenhet som är vald. Denna bruksanvisning använder sig av enkelhets skull av kilometer.

PEKSKÄRM

Displayen består av en pekfärgskärm. Följande information hjälper dig att sätta dig in i enhetens funktioner och teknik.

- Displayen fungerar på samma sätt som andra pekskärmar: Du kan flytta runt fingret på skärmen för att röra vissa bilder på skärmen, som t.ex. i ett träningspass (se steg 5 på sidan 22). Du kan inte zooma in eller ut med hjälp av fingrarna.
- Skärmen är inte tryckkänslig och du behöver inte trycka hårt på den.
- Om du vill skriva in text i en textruta, rör vid textrutan för att öppna tangentbordet. Om du vill knappa in siffror eller andra tecken på tangentbordet, vidrör ?123-knappen. Om du vill se fler tecken, tryck på Alt-knappen. Tryck en gång till på Alt-knappen för att gå tillbaka till siffertangentbordet. Tryck på ABC-knappen för att återgå till bokstavstangentbordet. Tryck på knappen med en uppåtpil för att skriva in en stor bokstav. Tryck en gång till på samma knapp för att kunna skriva in flera stora bokstäver på rad. Tryck på knappen en tredje gång för att återgå till små bokstäver. Tryck på knappen med en bakåtppekande pil och ett X för att radera den senaste bokstav du skrev in.

DISPLAYENHETEN

DISPLAYINSTÄLLNINGAR

1. Ansluta till ditt trådlösa nätverk.

Om du vill ansluta till Internet, ladda ner iFit-pass och använd andra displayfunktioner, måste du vara uppkopplad på ditt trådlösa nätverk. Följ instruktionerna på skärmen för att ansluta displayen till ditt trådlösa nätverk.

2. Anpassa inställningarna.

Fyll i formuläret på skärmen för att tala om för displayen vilka målenheter du vill använda och vilken tidszon du befinner dig i. Obs! Om du vill ändra den här informationen senare, se sida 27.

3. Logga in eller skapa ett iFit-Live-konto.

Ange din e-postadress och följ instruktionerna på skärmen för att skapa ett iFit-konto eller för att logga in med ett befintligt användarnamn.

4. Funktionsguide

När du startar displayen för första gången ger skärmen dig en genomgång av displayens alla funktioner.

5. Kontrollera om det finns programuppdateringar.

Tryck först på ditt namn i det övre vänstra hörnet och tryck sedan på SETTINGS-knappen. Välj sedan MAINTENANCE. Tryck på UPDATE-knappen för att söka efter programvaruuppdateringar via det trådlösa nätverket. Se sida 27 för mer information

knappen. Välj sedan MAINTENANCE. Tryck på CALIBRATE INCLINE-knappen följt av BEGIN-knappen för att kalibrera lutningssystemet. Se steg 4 på sida 28 för mer information.

Nu kan du börja använda displayen. På följande sidor beskrivs de olika träningsprogrammen och andra funktioner.

Manuellt läge, se sida 22.

Kartpass, se sida 24.

Skapa ditt eget kartpass, se sida 24.

Distans- eller tidspass, se sida 25.

Träningsinställningar, se sida 26.

Utrustningsinställningar, se sida 27.

Underhåll, se sida 27.

Trådlöst nätverk, se sida 28.

Ljudsystemet med Bluetooth, se sida 29

Ljudsystemet med kabel, se sida 29.

Hållaren för surfplatta, se sidan 29.

Nu kan du ta bort all skyddsplast från displayen. Ta alltid på dig rena joggingskor när du tränar, så att du inte skadar löpbandet. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 33).

6. Kalibrera lutningssystemet.

Tryck först på ditt namn i det övre vänstra hörnet och tryck sedan på SETTINGS-

MANUELLT LÄGE

1. Sätt i nyckeln i displayen

Se sida 20. Det kan ta upp till en minut för displayen att bli klar att användas.

2. Välj huvudmenyn

När du sätter på strömmen visas huvudmenyn på skärmen när displayen har satts på. Om du redan har valt ett träningspass eller om du befinner dig på SETTINGS-menyn kan du trycka på bakåtpilen eller X:et på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

Obs! Om du vill använda ett pulsband under träningspasset måste du sätta på dig det **innan du startar löpbandet**. Displayen söker automatiskt efter pulsbandet i 30 sekunder när du startar löpbandet före varje träningspass.

3. Starta löpbandet och justera hastigheten.

Tryck på MANUAL START-knappen uppe i det högra hörnet på skärmen eller tryck på START på displayenheten för att starta löpbandet. Löpbandet kommer att börja röra sig i låg hastighet. När du tränar kan du ändra hastighet på löpbandet genom att trycka på SPEED(+)(-). Varje tryck ändrar hastigheten i små steg. Håll knappen intryckt för att ändra hastigheten snabbare.

Om du trycker på någon av de numrerade hastighetsknapparna kommer löpbandet att gradvis ändra hastighet tills det nåt vald hastighet.

Obs! När lutningsinställningen är under 0 % kan du inte välja den högsta hastigheten.

Tryck på STOP eller tryck mitt på skärmen för att stoppa löpbandet. Tryck på START-knappen om du vill starta det igen.

4. Ändra lutningen efter önskemål.

Du kan ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på INCLINE(+)(-) eller någon av de numrerade lutningsknapparna. Varje tryck ändrar lutningen gradvis till önskad inställning.

Obs! Om löpbandet rör sig i hög hastighet och du ändrar lutningen till under 0 % sänks hastighet på löpbandet automatiskt.

Obs! Du måste kalibrera lutningssystemet första gången du ändrar lutningen. Se steg 4 på sidan 28.

5. Håll koll på dina framsteg.

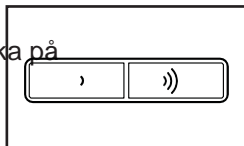
Displayen kan erbjuda flera skärmlägen. Det läge du väljer avgör vilken information som visas på skärmen. Välj skärmläge genom att föra fingret ned över skärmen. Du kan också trycka på (+)-knappen nere i det högra hörnet på skärmen för att se statistik och diagram.

När du rör dig på löpbandet kan skärmen visa följande information:

- Lutningsnivå för träningsredskapet
- Hur högt du rört dig vertikalt.
- Hur lågt du rört dig vertikalt.
- Tiden som har gått
- Det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt.
- Ungefärligt antal kalorier som du förbränner per timme.
- Din puls (se steg 6)
- Din genomsnittspuls.
- Distansen du förflyttat dig

- Din hastighet
- Hastighet på löpbandet
- Genomsnittshastigheten på löpbandet
- En bana som representerar 400 meter

Ändra volymen genom att trycka på volymknapparna på displayen.



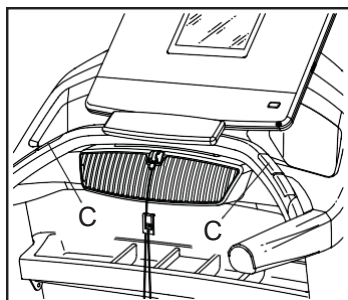
Du kan pausa träningspasset antingen genom att trycka på skärmen eller genom att trycka på STOP-knappen på displayen. Du kan sedan återuppta passet genom att trycka på RESUME- eller START-knappen. Tryck på FINISH om du vill avsluta träningspasset.

6. Mät pulsen när du önskar.

Du kan mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband. **Se sida 29 för mer information om pulsband som tillval.**

Obs! Om du använder handpulssensorerna och pulsbandet samtidigt prioriterar displayen pulsbandet.

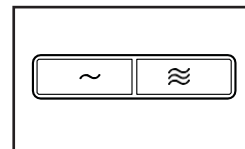
Innan du ska använda handpulssensorerna (C) måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Se även till att du har rena händer.



När du vill använda handpulssensorerna ska du **placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag i metallsensorerna i minst 10 sekunder. **Rör inte på händerna.** När konsolen känner av din puls visas din hjartrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

7. Sätt på fläkten vid behov.

Fläkten har flera hastigheter. Tryck på fläktknappen upprepade gånger för att välja fläkthastighet eller för att slå på eller stänga av fläkten.



8. När du är färdig med att träna, avlägsnar du nyckeln från displayen.

Stig upp på plattformen och tryck på STOP-knappen på displayen eller tryck på skärmen. Tryck sedan på FINISH-knappen. En träningsssammanfattning visas på skärmen. Om du vill spara träningen för framtida bruk kan du göra det genom att trycka på hjärtnappen uppe i det högra hörnet på skärmen. Detta lägger till träningspasset bland dina favoriter. Du kan också spara eller publicera dina resultat genom att trycka på något av alternativen på skärmen. Ta därefter bort nyckeln från displayen.

När du är färdig med löpbandet, slå ifrån strömbrytaren och **koppla bort strömkabeln för att undvika att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

KARTPASS

Obs! Du måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk för att kunna använda kartpass. Se sida 28.

1. Anslut nyckeln till displayen.

Se sida 20.

2. Välj huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

Tryck på knapparna HOME eller BROWSE på skärmen för att välja antingen huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

3. Välja ett kartpass.

Välj ett kartpass genom att trycka på önskad knapp på skärmen. Obs! Utvalda kartpass uppdateras med jämna mellanrum. Vill du spara ett kartpass för senare bruk kan du lägga till det bland dina favoriter genom att trycka på hjärtnappen uppe i det högra hörnet på skärmen. Information om hur du skapar ett eget kartpass finns till höger på denna sida.

Skärmen visar träningspassets varaktighet och distans utöver det ungefärliga antalet kalorier du förväntas förbränna.

4. Starta träningspasset.

Tryck på START-knappen för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll i handtagen och börja gå.

Skärmen visar en karta under träningspasset som visar dina framsteg.

Träningspasset fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sida 22 och 23).

Löpbandet sänker hastigheten och stannar i slutet av träningspasset. En träningssammanfattning visas sedan på skärmen. Du kan sedan trycka på FINISH för att återgå till huvudmenyn. Du kan också välja att spara eller publicera träningsresultaten genom att trycka på knapparna på skärmen.

5. Håll koll på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 22.

6. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 23.

7. Sätt på fläkten vid behov.

Se steg 7 på sidan 23.

8. När du har tränat klart kan du ta ut nyckeln ur displayen.

Se steg 8 på sidan 23.

SKAPA DITT EGET KARTPASS

Obs! Du måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk för att kunna använda kartpass. Se sida 28.

1. Anslut nyckeln till displayen.

Se sida 20.

2. Välj DRAW YOUR OWN MAP WORKOUT.

Tryck på CREATE-knappen på skärmen.

3. Rita önskad karta.

Navigera till området på kartan där vill rita ditt eget träningspass genom att dra fingrarna över skärmen. Tryck på skärmen för att lägga till en startpunkt för träningspasset. Tryck sedan på skärmen igen för att lägga till en slutpunkt. Obs! Om du vill start och avsluta passet på samma plats kan du trycka på knapparna LOOP eller OUT & BACK på vänster sida av skärmen. Du kan också välja om du vill att träningspasset automatiskt ska lägga sig på vägen.

Om du trycker fel kan du trycka på UNDO-knappen på vänster sida av skärmen.

Skärmen visar lutning och distans för ditt träningspass. Du kan också ändra standardhastighet om du vill.

4. Spara ditt träningspass.

Tryck på SAVE NEW WORKOUT-knappen nere till vänster på skärmen. Om du vill kan du ändra namnet på träningspasset eller lägga till en beskrivning. Tryck sedan på symbolen > på skärmen.

5. Starta träningspasset.

Tryck på START-knappen för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll i handtagen och börja gå. Se steg 4 på sida 24 för mer information.

6. Håll koll på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 22.

7. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 23.

8. Sätt på fläkten vid behov.

Se steg 7 på sidan 23.

9. När du har tränat klart kan du ta ut nyckeln ur displayen.

Se steg 8 på sidan 23.

DISTANS- ELLER TIDSBASERAT TRÄNINGSPASS

Obs! Du måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk om du vill använda dig av distans- eller tidsbaserat träningspass (se sida 28). Du måste också ha ett iFit-konto.

1. Lägg till träningspass i din tidsplan på iFit.com.

Öppna en webbläsare på din dator, smartmobil, surfplatta eller annan enhet. Gå till iFit.com och logga in på ditt iFit-konto.

Navigera sedan till MENU > LIBRARY på webbplatsen och välj önskat träningspass.

Navigera sedan till MENU > SCHEDULE för att se din tidsplan. Här hittar du alla träningspass som du har lagt till. Du kan sortera eller radera dina träningspass om du vill.

Utforska gärna iFit.com innan du loggar ut.

2. Anslut nyckeln till displayen.

Se sida 20.

3. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 22.

4. Logga in på ditt iFit-konto.

Om du inte redan är inloggad trycker du på inloggningsknappen för att logga in på ditt iFit-konto. Skärmen ber dig ange användarnamn och lösenord. När du har gjort det trycker du på SUBMIT. Tryck på CANCEL om du vill lämna inloggningskärmen.

5. Välj ett distans- eller tidsbaserat träningspass som du redan har lagt till på din tidsplan på iFit.com.

Tryck på kalenderikonen för att ladda ner ett distans- eller tidsbaserat pass från din tidsplan.

Obs! Du måste lägga till träningspass i din tidsplan på iFit.com innan de kan laddas ner.

När du har valt ett distans- eller tidsbaserat träningspass visar skärmen namn, beräknad varaktighet och distans för passet.

6. Starta träningspasset.

Se steg 4 på sidan 24. Obs! Skärmen visar ingen karta under distans- eller tidsbaserade pass.

7. Håll koll på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 22. Skärmen visar distansen eller tiden som har passerat och återstående distans eller tid.

8. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 23.

9. Sätt på fläkten vid behov.

Se steg 7 på sidan 23.

10. När du har tränat klart kan du ta ut nyckeln ur displayen.

Se steg 8 på sidan 23.

Gå in på iFit.com för mer information.

TRÄNINGSPASSINSTÄLLNINGAR

1. Välj inställningsmenyn.

Anslut nyckeln till displayen (se sida 20). Välj sedan huvudmenyn (se steg 2 på sida 22). Tryck sedan på ditt namn i det övre vänstra hörnet och tryck på kugghjulssymbolen för att välja inställningsmenyn.

2. Välj träningsinställningar.

Från inställningsmenyn väljer du WORKOUT.

3. Anpassa inställningarna.

För att anpassa inställningarna trycker du på önskad kategori följt av TOGGLE-knappen bredvid kategorinamnet.

4. Lämna inställningsmenyn.

Lämna inställningsmenyn genom att trycka på bakåtknappen på skärmen.

UTRUSTNINGSPÅSTÄLLNINGAR

1. Välj inställningsmenyn.

Se steg 1 på sidan 26.

2. Välj utrustningsinställningar

Från inställningsmenyn väljer du EQUIPMENT SETTINGS. Obs! Dra fingrarna över skärmen för att bläddra uppåt eller nedåt i menyn.

3. Ändra måttenheter och andra inställningar.

Du kan ändra måttenheter, tidszoner eller andra inställningar genom att trycka på önskad kategori följt av TOGGLE-knappen bredvid kategorinamnet.

4. Se maskininformation.

Tryck på MACHINE INFO-knappen för att se information om löpbandet. Du kan sedan trycka på bakåtknappen för att gå tillbaka till föregående menyval.

5. Lämna utrustningsinställningar.

Lämna utrustningsinställningarna genom att trycka på bakåtknappen på skärmen

UNDERHÅLLSMENY

1. Välj inställningsmenyn.

Se steg 1 på sidan 26.

2. Välj underhållsikonerna.

Från inställningsmenyn väljer du MAINTENANCE.

3. Uppdatera programvara.

För att du ska få ut så mycket som möjligt av din maskin rekommenderas det att du regelbundet söker efter uppdateringar.

Tryck på UPDATE-knappen för att söka efter uppdateringen via ditt trådlösa nätverk. Uppdateringarna sker automatiskt.

För att undvika skador på displayen bör du undvika att stänga av strömmen eller dra ut nyckeln när programvaran uppdateras.

Skärmen visar uppdateringsförloppet. När uppdateringen är slutförd stängs löpbandet av och sätts sedan på igen. Om detta inte sker ska du stänga av strömbrytaren, vänta i några sekunder och sedan slå på strömbrytaren igen. Obs! Det kan ta några minuter innan displayen kan användas.

Obs! Programvaruuppdateringar kan ibland leda till att displayen fungerar lite annorlunda. Uppdateringarna är alltid utformade för att förbättra din träningsupplevelse.

4. Kalibrera lutningssystemet på löpbandet.

Tryck på CALIBRATE INCLINE-knappen. Tryck sedan på BEGIN-knappen för att kalibrering lutningssystemet. Löpbandet höjs automatiskt till den högsta lutningsnivån. Sedan sänks det till den lägsta nivån innan det återgår till startnivån. Detta kalibrerar lutningssystemet. Tryck på CANCEL för att gå tillbaka till underhållsmenyn. När lutningssystemet är kalibrerat kan du trycka på FINISH.

VIKTIGT: Håll husdjur, fötter och andra föremål borta från löpbandet när det kalibreras. I en nödsituation kan du dra ut nyckeln ur displayen för att stoppa kalibreringen.

5. Lämna underhållsmenyn.

Lämna underhållsmenyn genom att trycka på bakåtknappen på skärmen

TRÅDLÖST NÄTVERK

Displayen har ett läge för anslutning till ett trådlöst nätverk.

1. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 22.

2. Välj WIRELESS NETWORK MODE.

Tryck på ditt namn i det övre vänstra hörnet och tryck på Wi-Fi-symbolen för att aktivera nätverksläget.

3. Aktivera Wi-Fi.

Kontrollera att Wi-Fi är aktiverat. Om det behövs ska du trycka på WI-FI för att aktivera det.

4. Ställ in din trådlösa nätverksanslutning.

När WI-FI är aktiverat visar skärmen en lista med tillgängliga nätverk. Det kan ta några sekunder innan denna lista visas på skärmen.

Obs: Du måste ha ett eget trådlöst nätverk och en 802.11b/n-router med aktiverad SSID-funktion. Dolda nätverk stöds inte.

När nätverkslistan visas på skärmen, tryck på önskat nätverk. Obs! Du måste veta namnet på ditt nätverk (SSID). Om nätverket är lösenordsskyddat, måste du veta lösenordet.

En informationsruta frågar nu om du vill ansluta till detta nätverk. Tryck på CONNECT för att ansluta, eller tryck på CANCEL för att gå tillbaka till nätverkslistan. Om nätverket är lösenordsskyddat, trycker du på lösenordsrutan. Ett tangentbord visas nu på skärmen. Om du vill se lösenordet som du skriver in måste du avmarkera rutan SHOW PASSWORD.

Se sidan 20 angående hur du använder tangentbordet.

När displayen är ansluten till ditt trådlösa nätverk visas en bockmarkering bredvid nätverksnamnet. Tryck sedan på bakåtknappen på skärmen för att gå tillbaka till nätverksläget.

Om du vill koppla bort enheten från nätverket håller du nätverksnamnet intryckt och trycker sedan på FORGET NETWORK.

Om du har problem med att ansluta till ett lösenordsskyddat nätverk, kontrollera att du har rätt lösenord. Kom ihåg att lösenord kan innehålla stora och små bokstäver.

Obs! iFit Live stöder både säkra och osäkra (WEP, WPA och WPA2) krypteringar. Bredbandsuppkoppling rekommenderas eftersom prestandan är beroende av anslutningskvaliteten.

Se www.iFit.com för mer information.

5. Lämna nätverksläget.

Tryck på bakåtknappen för att lämna nätverksläget.

LJUDSYSTEMET MED BLUETOOTH

1. **Håll Bluetooth-enheten nära displayen.**
2. **Aktivera Bluetooth-funktionen din enhet.**
3. **Anslut enheten till displayen.**

Håll BLUETOOTH-knappen på displayen intryckt i tre sekunder för att starta parkopplingsläget. När enheten har parkopplat med displayen kan du spela upp ljudfiler från enheten via displayens högtalare.

Obs! Displayen kan spara åtta enheter i minnet. Om du redan har anslutit enheten till displayen behöver bara trycka på BLUETOOTH-knappen för att ansluta enheten till displayen igen.

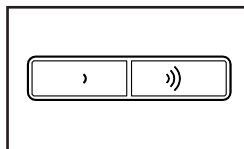
4. **Radera enheter från displayens minne om det behövs.**

Om du måste radera alla Bluetooth-anslutna enheter från displayens minne kan du hålla BLUETOOTH-knappen intryckt i tio sekunder.

LJUDSYSTEMET MED KABEL

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare kan du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Anslut en ljudkabel (medföljer inte) till MP3-porten. Anslut därefter den andra änden till din musikspelare. **Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.**

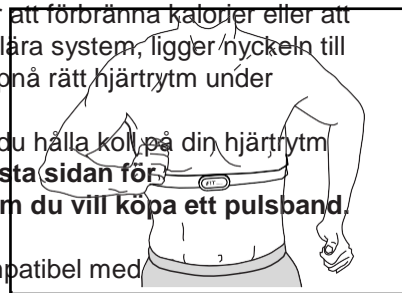
Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på displayen med hjälp av VOLUME-knapparna.



PULSBAND (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen.

Med ett pulsbånd kan du hålla koll på din hjärtrytm under träningen. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsbånd.**

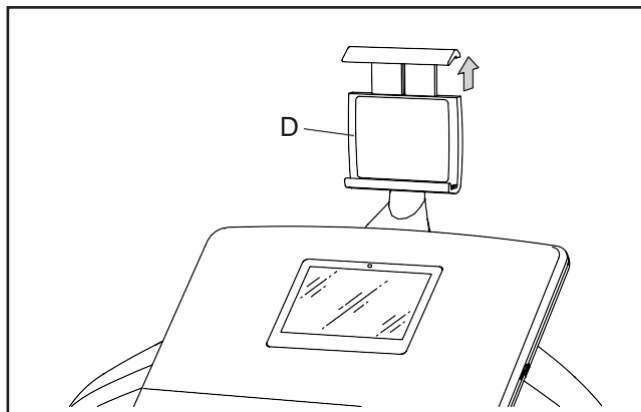


Obs! Displayen är kompatibel med BLUETOOTH-pulsband.

HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta (D) är utvecklad för användning med de flesta surfplattor av normal storlek. Placera inga andra elektroniska apparaten i hållaren.

Placera den nedre kanten av surfplattan i brickan. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Försäkra dig om att surfplattan är ordentligt fastspänd.** Utför dessa steg i motsatt ordning för att ta loss surfplattan från hållaren.

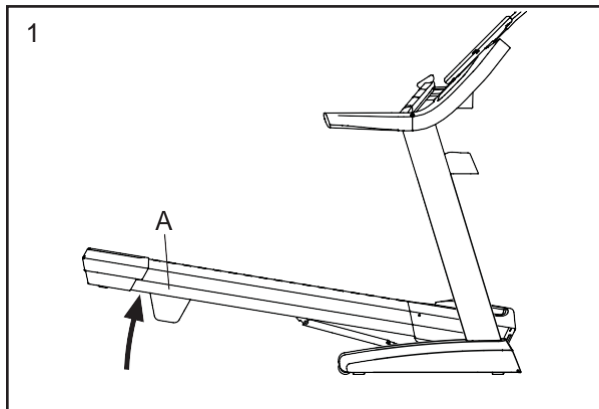


HOPFÄLLNING OCH FÖRFLYTTNING

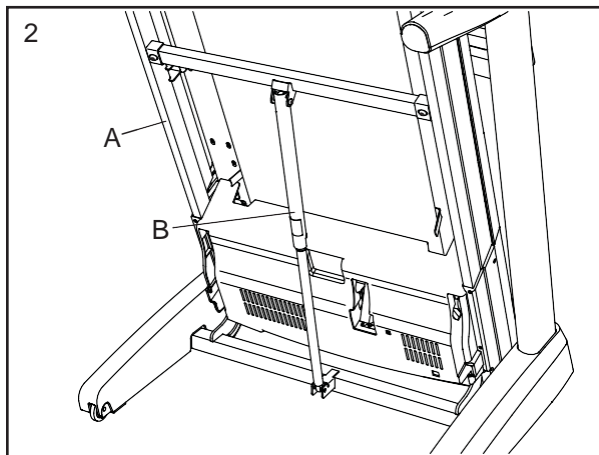
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP LÖPBANDET

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen till noll. Koppla därefter bort nyckel och strömkabel. **OBS!** Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.

1. Håll metallramen (A) säkert i den ställning som visas på bilden. **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 (A) tills förvaringslåsen (B) låses fast i förvaringspositionen. **Obs!** Kontrollera att förvaringslåsen låser sig.

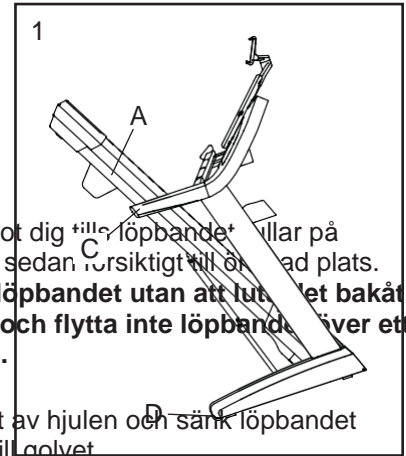


Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte träningsmaskinen för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.

SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition så som visas till vänster. **Försäkra dig om att låsmekanismen är i det låsta läget. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.**

1. Ta tag i ramen (A) och ett av handtagen (C) och placera en fot mot ett av hjulen (D).



2. Dra handtagen mot dig till löpbandet vilar på hjulen. Flytta den sedan försiktigt till önskad plats. **Obs!** Flytta inte löpbandet utan att lut det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ett ojämnt underlag.
3. Sätt en fot mot ett av hjulen och sänk löpbandet försiktigt tillbaka till golvet.

SÅ HÄR FÄLLER DU UT LÖPBANDET

1. Tryck löpbandets övre del framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och låt ramen sänka sig ner till golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att upprätthålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt.

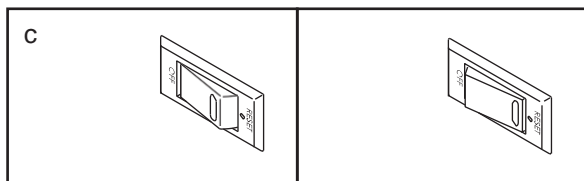
Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på löpbandet med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd från displayen för att undvika skador.** Torka noga av träningsmaskinen med en mjuk trasa.

FELSÖK

Du kan lösa de flesta problem med träningsmaskinen genom att följa stegen som beskrivs här nedan. 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.

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 18). Om du behöver en förlängningskabel får endast en kabel med 3 ledare, 2 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter användas.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
- 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.

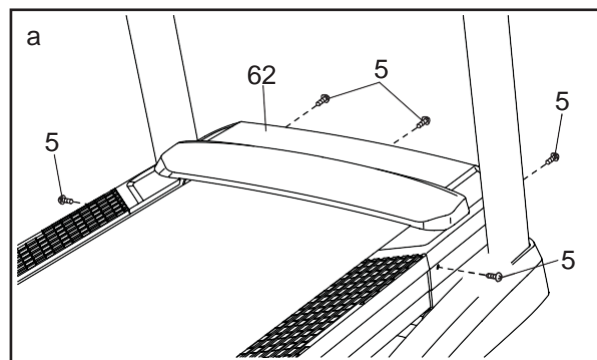


SYMPTOM: The power turns off during use

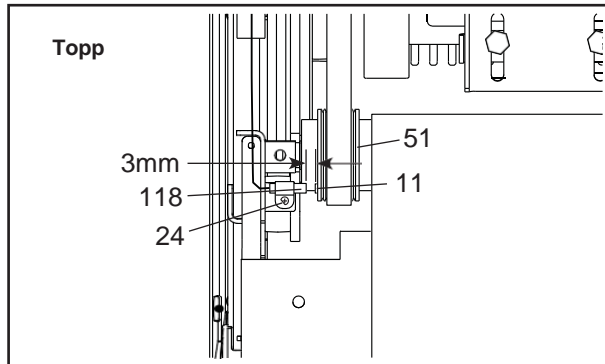
- Check the power switch (see drawing c at the left). If the switch has tripped, wait for five minutes and then press the switch back in.
- Make sure that the power cord is plugged in. If the power cord is plugged in, unplug it, wait for five minutes, and then plug it back in.
- Remove the key from the console, and then reinsert it.
- If the treadmill still will not run, please see the front cover of this manual.

PROBLEM: Displayen fungera inte som den ska

- Ta ut nyckeln från displayen och **koppla från strömkabeln.** Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (5). Vrid försiktigt av höljet (62).



- b. Leta reda på reedbrytaren (118) och magneten (117) på remskivans (51) 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 (24) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och dra sedan åt skruven. Fäst höljlet och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



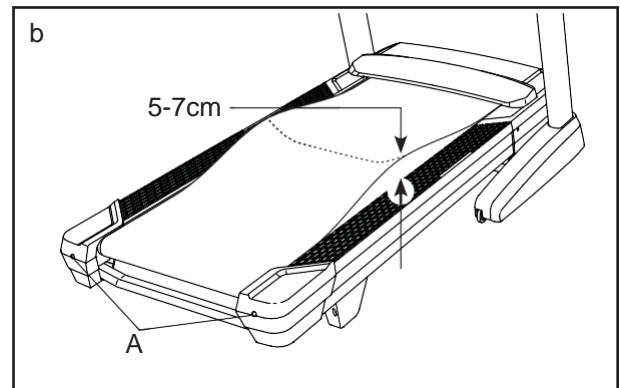
PROBLEM: Stigningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt.

- a. Kalibrera lutningssystemet på löpbandet (se steg 4 på sidan 28).

PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.

- a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 2 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

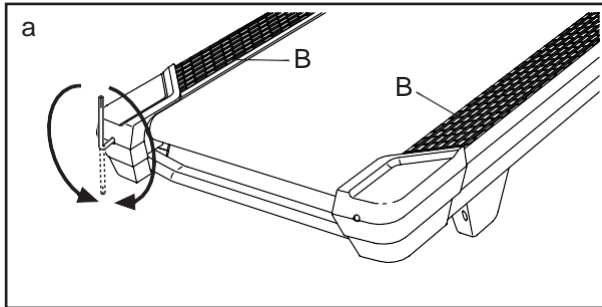
- b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna (A) ett kvarts varv moturs. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje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



- c. Maskinen 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.

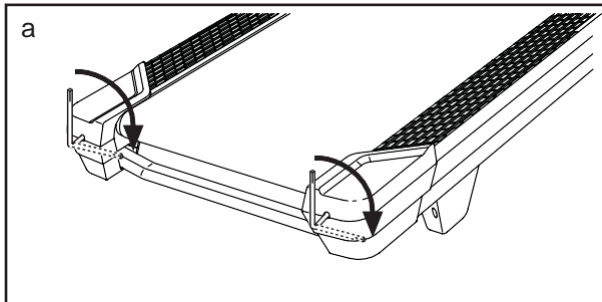
PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat.
Viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna (B) kan det ta skada under användning.

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



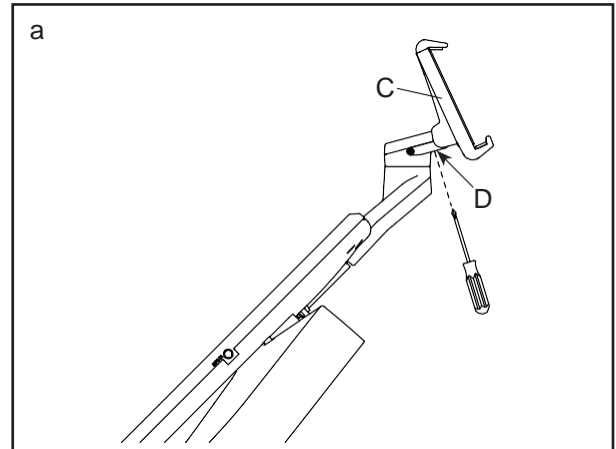
PROBLEM: Löpbandet slirar när man går på det.

Om löpbandet slirar när man går på det, ta först ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medurs. 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.



PROBLEM: Hållaren för surfplatta håller sig inte på plats.

Rotera hållaren för surfplatta (C) bakåt. Dra sedan åt den indikerade skruven (D) lite tills hållaren sitter på plats i önskad position.



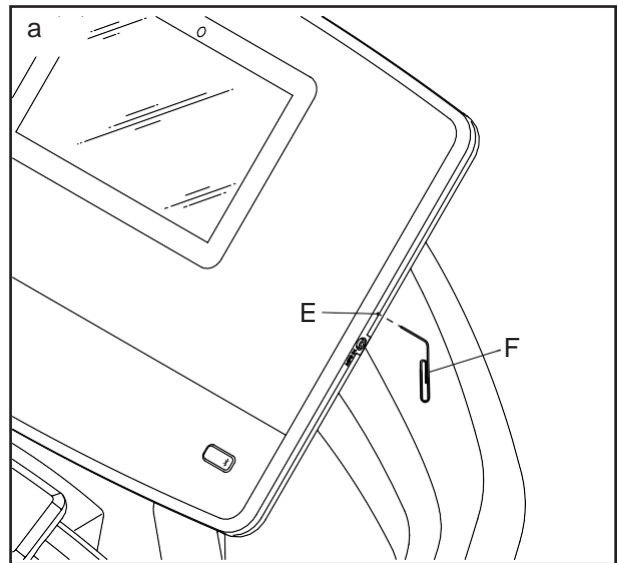
PROBLEM: Löpbandet ansluter inte till det trådlösa nätverket.

- a. Kontrollera att de trådlösa inställningarna på displayen är korrekta (se sidan 28).
- b. Kontrollera att inställningarna för ditt trådlösa nätverk är korrekta.
- c. Se *support.iFit.com* för mer information.

PROBLEM: Displayens skärmar fungerar inte som de ska.

- a. Om displayen inte startar som den ska, eller om skärmen fryser och inte reagerar på knapptryck, kan du återställa displayen till fabriksinställningarna.

VIKTIGT: Detta raderar alla personliga inställningar som du har gjort på displayen. Du behöver ta hjälp av en annan person för att nollställa displayen. Slå först av strömbrytaren. Leta sedan redan på det lilla nollställningshålet (E) på displayen. Använd ett gem (F) till att hålla nollställningsknappen intryckt i hålet och ta hjälp av en annan person med att slå på maskinen. Håll knappen intryckt tills displayen startar. När proceduren är slutförd stängs displayen av och sätts sedan på igen. Om detta inte inträffar kan du göra det manuellt med hjälp av strömbrytaren. När maskinen slås på igen ska du söka efter programvaruuppdateringar (se sida 27). Det kan ta några minuter innan maskinen kan användas.



RIKTLINJER

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

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer såsom rörelsemönster kan påverka noggrannheten i pulsmätningen. 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 du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<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 ska du

justera 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 kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen 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.

Nedtrappning: 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.

FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer knäsenor, baksidan av låren och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckt benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumskan.

3. Hälsena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt framre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen.

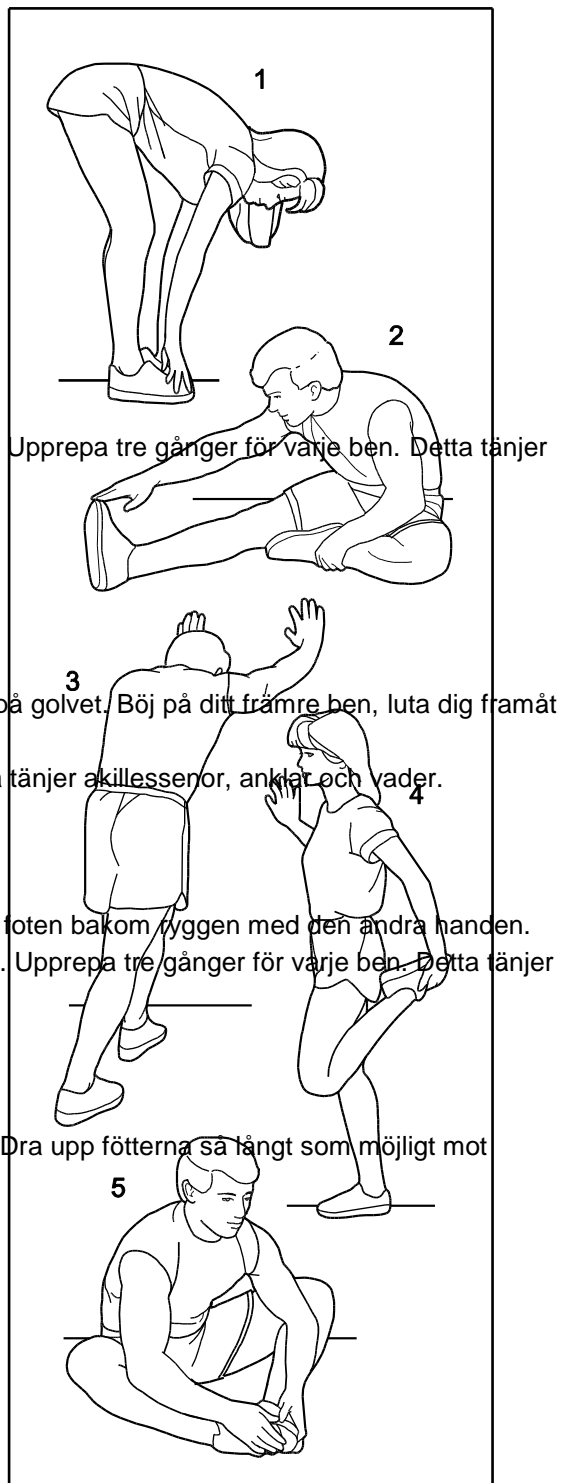
Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. Lårmusklerna

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i ena foten bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och knäna pekande utåt. Dra upp fötterna så långt som möjligt mot ljumskan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



LISTA ÖVER DELAR (på engelska)

Modellnr: PETL22718.2 R1218A

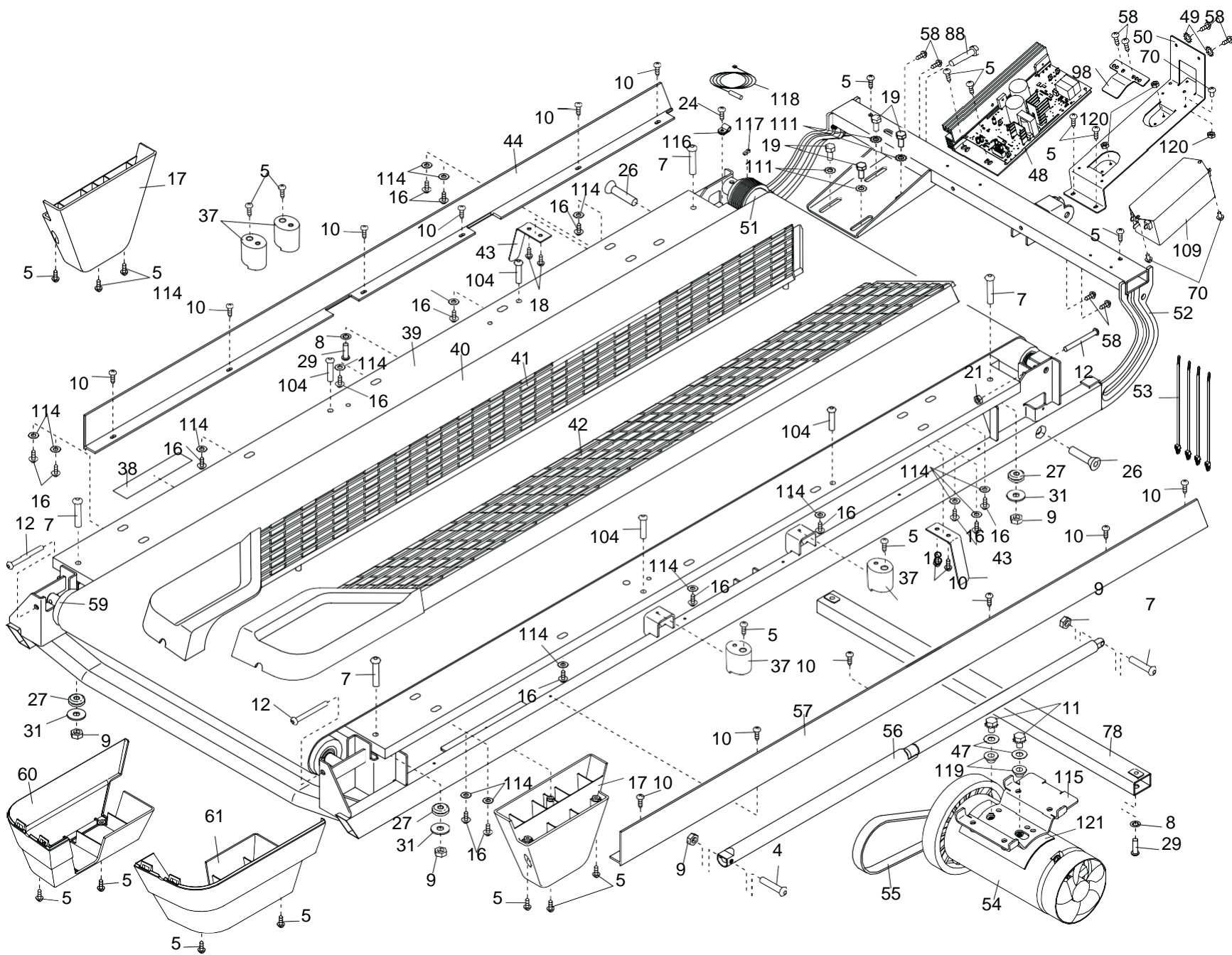
Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
1	4	5/16" x 3/4" Screw	51	1	Drive Roller/Pulley
2	4	5/16" x 2" Screw	52	1	Frame
3	4	M4 x 16mm Screw	53	4	Band
4	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	54	1	Drive Motor
5	86	#8 x 3/4" Screw	55	1	Motor Belt
6	2	#10 x 3/4" Screw	56	1	Storage Latch
7	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	57	1	Right Frame Cover
8	10	5/16" Star Washer	58	10	#8 x 1/2" Screw
9	6	5/16" Nut	59	1	Idler Roller
10	20	#8 x 3/4" Tek Screw	60	1	Left Rear Cap
11	2	5/16" Motor Screw	61	1	Right Rear Cap
12	3	1/4" x 2 1/2" Screw	62	1	Motor Hood
13	1	#8 x 1/2" Ground Screw	63	2	Incline Frame Spacer
14	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	64	2	Frame Spacer
15	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	65	1	Incline Frame
16	16	#8 x 3/4" Washer Head Screw	66	1	Incline Motor
17	2	Rear Foot	67	2	Incline Motor Spacer
18	4	#8 Belt Guide Screw	68	2	Hood Mount
19	4	M8 x 20mm Screw	69	1	Power Cord
20	4	3/8" x 1 1/4" Screw	70	3	#8 x 1/2" Bolt
21	1	1/4" Nut	71	1	Uttag
22	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	72	1	Belly Pan
23	4	3/8" x 2 3/4" Screw	73	1	Left Handrail Top Cover
24	19	#8 x 3/4" Truss Head Screw	74	2	Handrail
25	8	3/8" Star Washer	75	1	Left Handrail Bottom Cover
26	2	1/2" x 2 5/8" Bolt	76	1	Upright Crossbar
27	4	Rubber Cushion	77	2	1/4" Star Washer
28	2	3/8" x 1" Screw	78	1	Latch Crossbar
29	6	5/16" x 1 1/4" Screw	79	1	Key/Clip
30	1	Console Base	80	1	Pulse Crossbar
31	4	5/16" Flat Washer	81	1	Right Handrail Top Cover
32	1	Right Tray	82	1	Right Handrail Bottom Cover
33	1	Console Frame	83	1	Upright Wire
34	2	1/2" Nut	84	1	Right Upright
35	6	3/8" Nut	85	2	Caution Decal
36	5	Hood Clip	86	2	Grommet
37	4	Cushion	87	2	1/2" Bushing
38	1	Warning Decal	88	1	M8 x 75mm Screw
39	1	Walking Platform	89	1	Left Upright Cover
40	1	Walking Belt	90	1	Right Upright Cover
41	1	Left Foot Rail	91	1	Left Upright
42	1	Right Foot Rail	92	2	Rear Wheel
43	2	Belt Guide	93	1	Bas
44	1	Left Frame Cover	94	1	Left Tray
45	4	3/8" Bushing	95	2	Fan
46	2	3/8" Thrust Washer	96	1	Console
47	4	1/2" Thrust Washer	97	1	Tray
48	1	Controller	98	1	Controller Clamp
49	2	#8 Star Washer	99	2	1/4" x 5/8" Screw
50	1	Controller Bracket	100	1	Tablet Holder

Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
101	4	Base Pad	112	1	Incline Stop Bracket
102	3	Console Wire Tie	113	1	Wire Tie
103	3	Console Ground Wire	114	16	7/32" Washer
104	4	1/4" x 1" Screw	115	1	Motor Bracket
105	1	Pulse Bar	116	1	Clamp
106	1	Fan Cover	117	1	Magnet
107	1	Fan Housing	118	1	Reed Switch
108	2	Console Clamp	119	2	Motor Bushing
109	1	Filter	120	3	#8 Nut
110	1	Motor Hood Cover	121	1	Motor Isolator
111	4	M8.4 Star Washer	*	–	User's Manual

ÖVERSIKTSDIAGRAM A

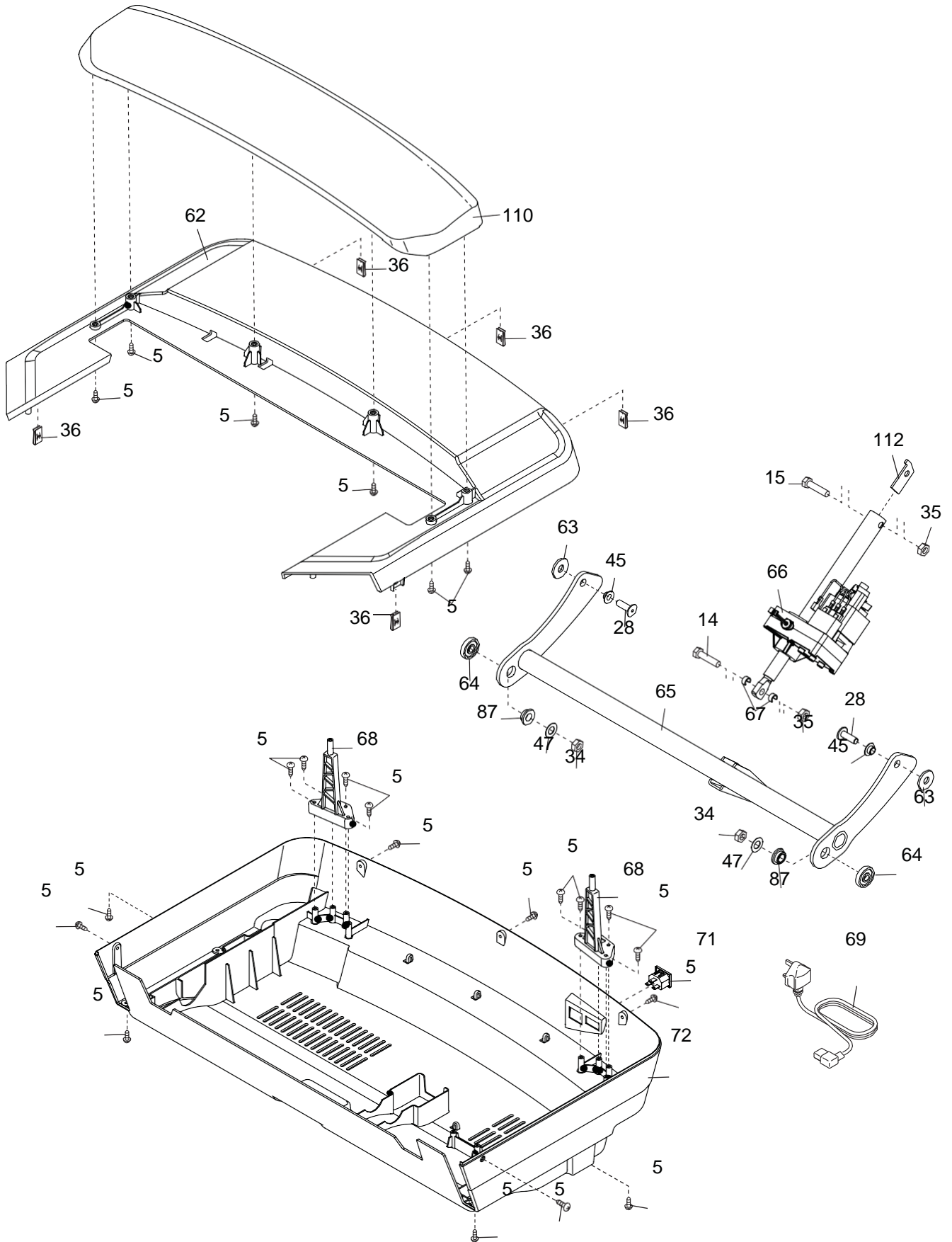
Modellnr: PETL22718.2 R1218A

40



ÖVERSIKTSDIAGRAM B

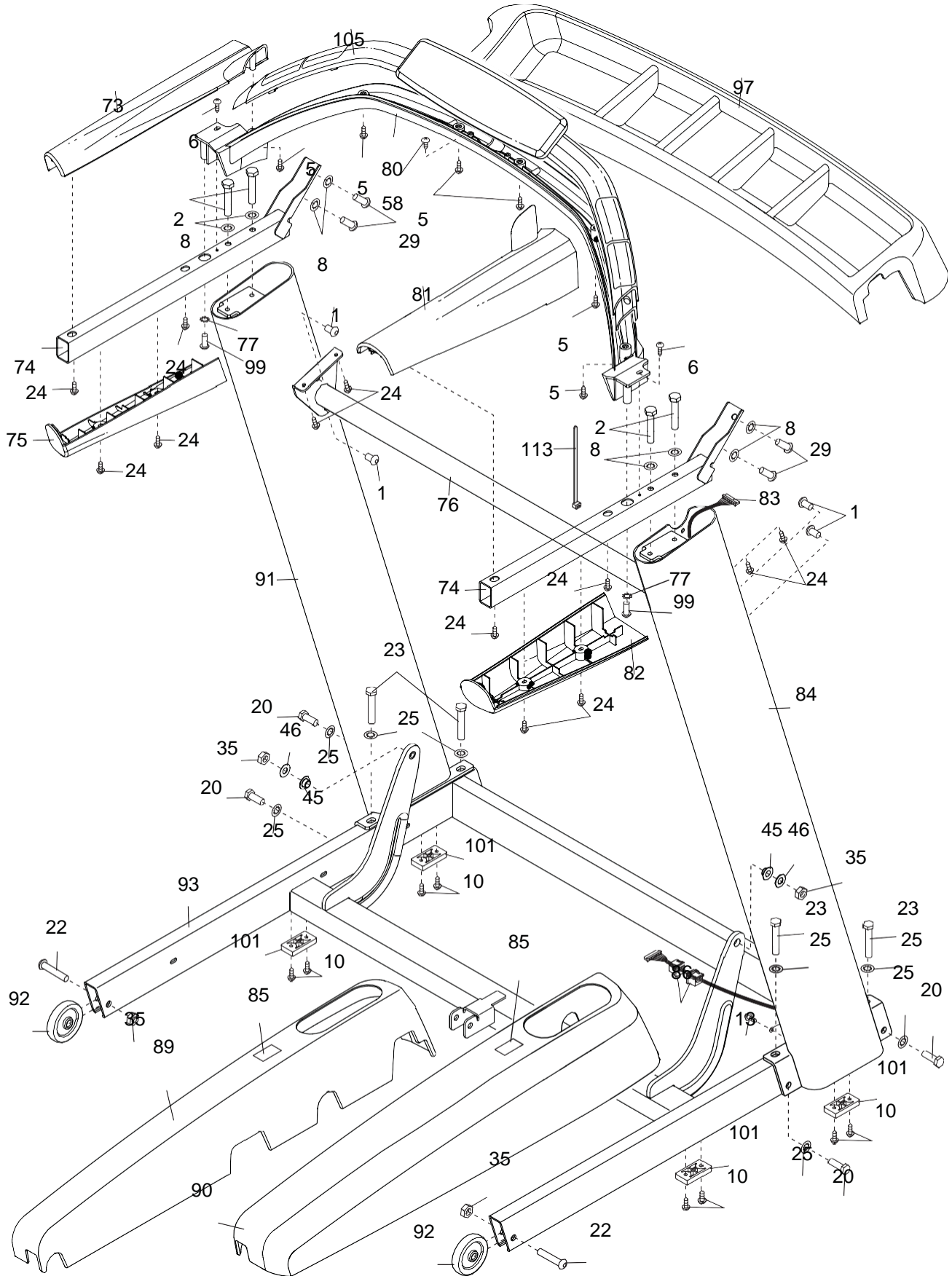
modellnr: PETL22718.2 R1218A



ÖVERSIKTSDIAGRAM C

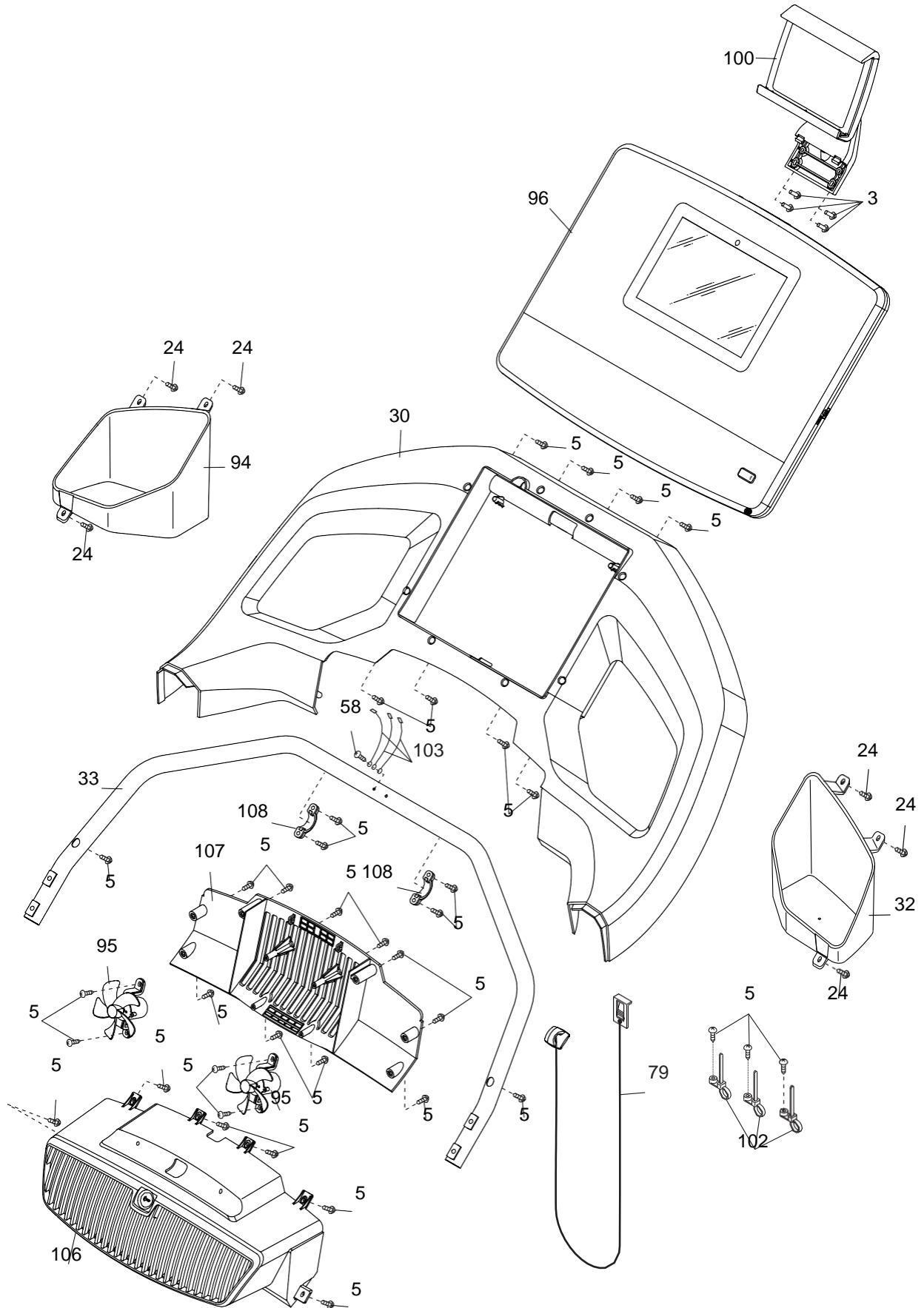
R1218A

modellnr: PETL22718.2



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

modellnr: PETL22718.2 R1218A



UNDERHÅLLSSCHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera bandet med avseende på förslitningar, att det är tillräckligt stramt och att det är i rätt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löparplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Följ tillverkarens rekommendationer gällande smörjning.

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.