

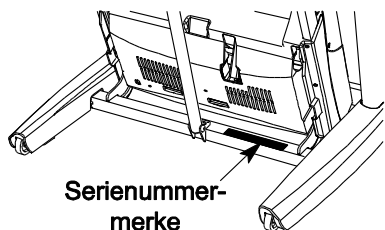
PRO-FORM®

PERFORMANCE 1250

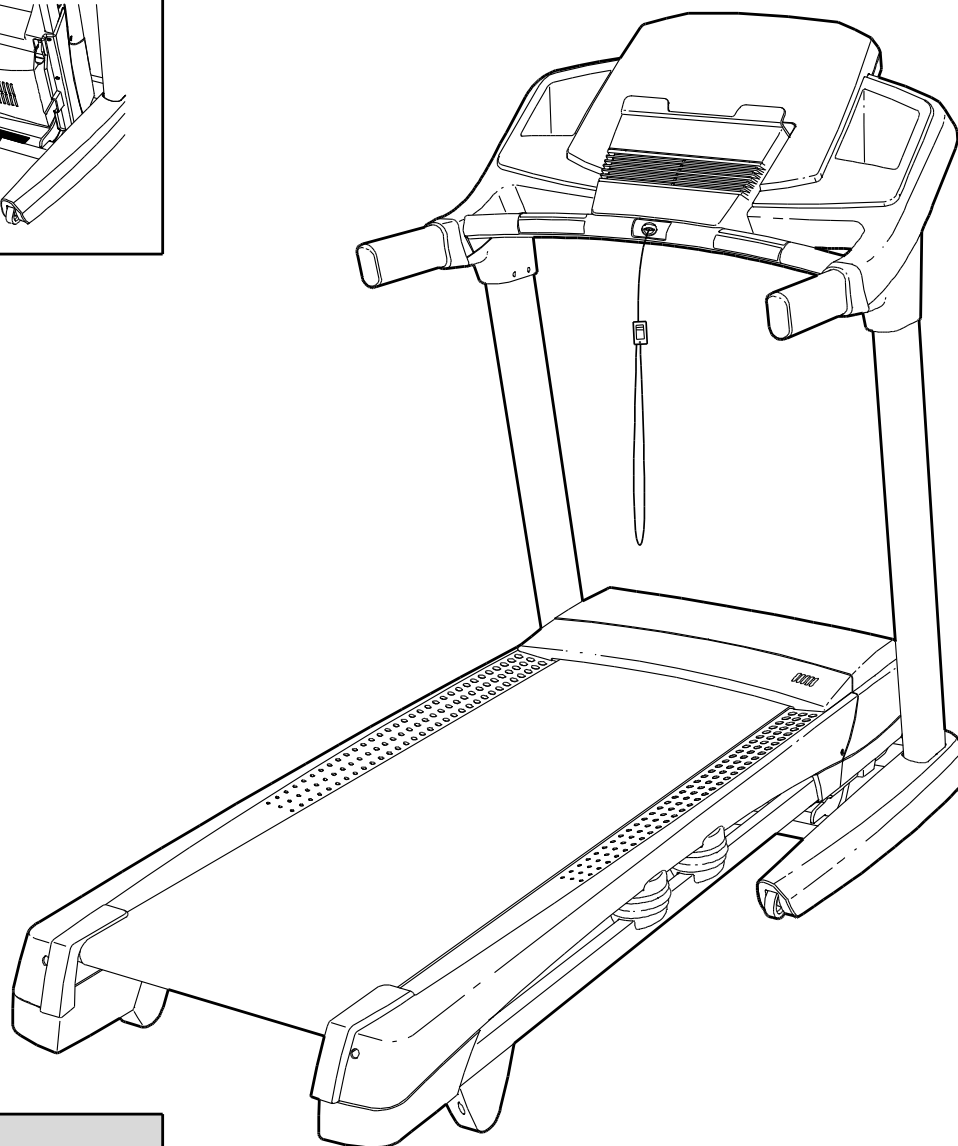
Modellnr.: PETL12711.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet
over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



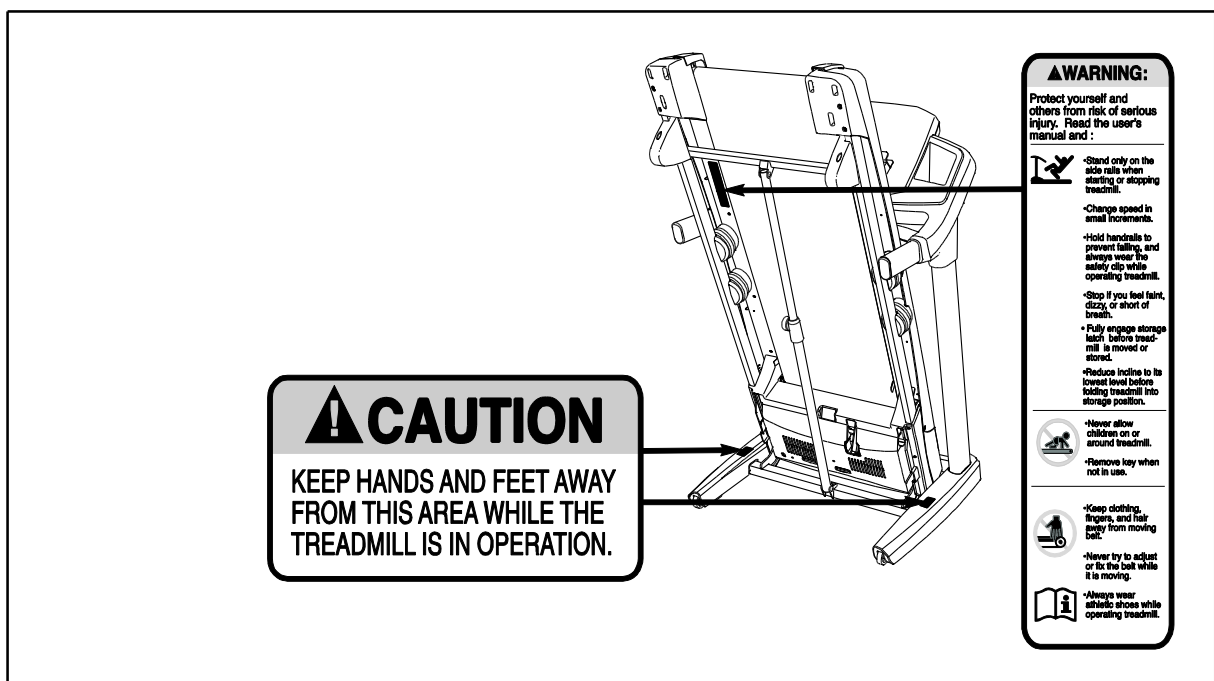
▲ MERK

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

INNHold

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådeler	6
Montering	7
Pulsbelte	15
Drift og justeringer	16
Flytting og folding av tredemøllen	25
Feilsøk	26
Retningslinjer	29
Deleliste	30
Oversiktsdiagram	32
Service	36

PLASSERING AV VARLSESMERKER



PROFORM is a registered trademark of ICON IP, Inc.
iPod, iPod nano, iPod touch, and iTunes are registered trademarks of Apple Inc.,
registered in the U.S. and other countries. iPod® is not included.
Nike is a registered trademark of NIKE, Inc. and its affiliated companies.

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på tredemøllen før du benytter deg av denne.

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
5. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 150 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikke bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 16), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 26 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 18).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.

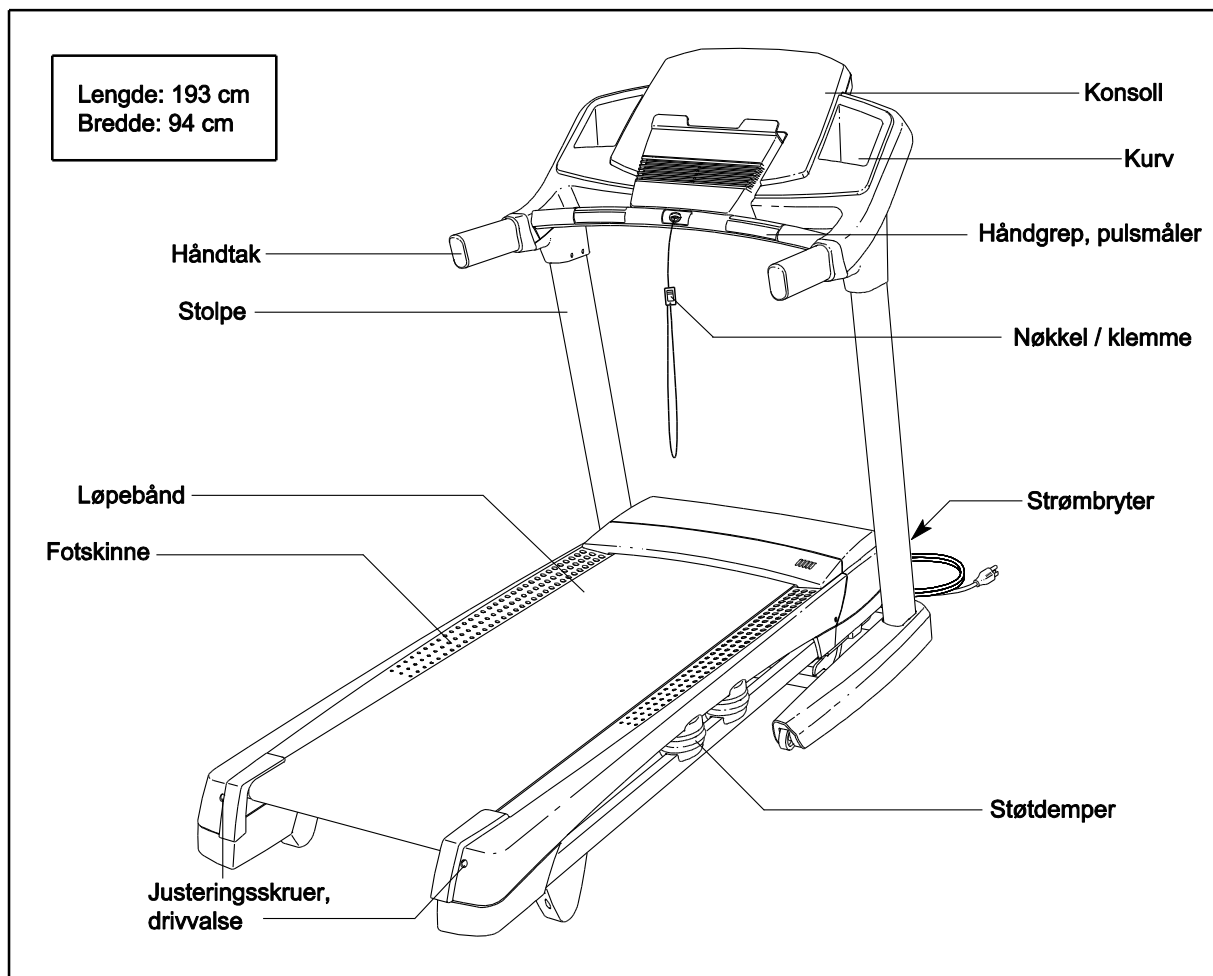
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet beveger seg. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 25 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
23. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
24. VIKTIG: Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ikke fjern panseret uten at en serviceperson har instruert deg til å gjøre dette. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
26. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

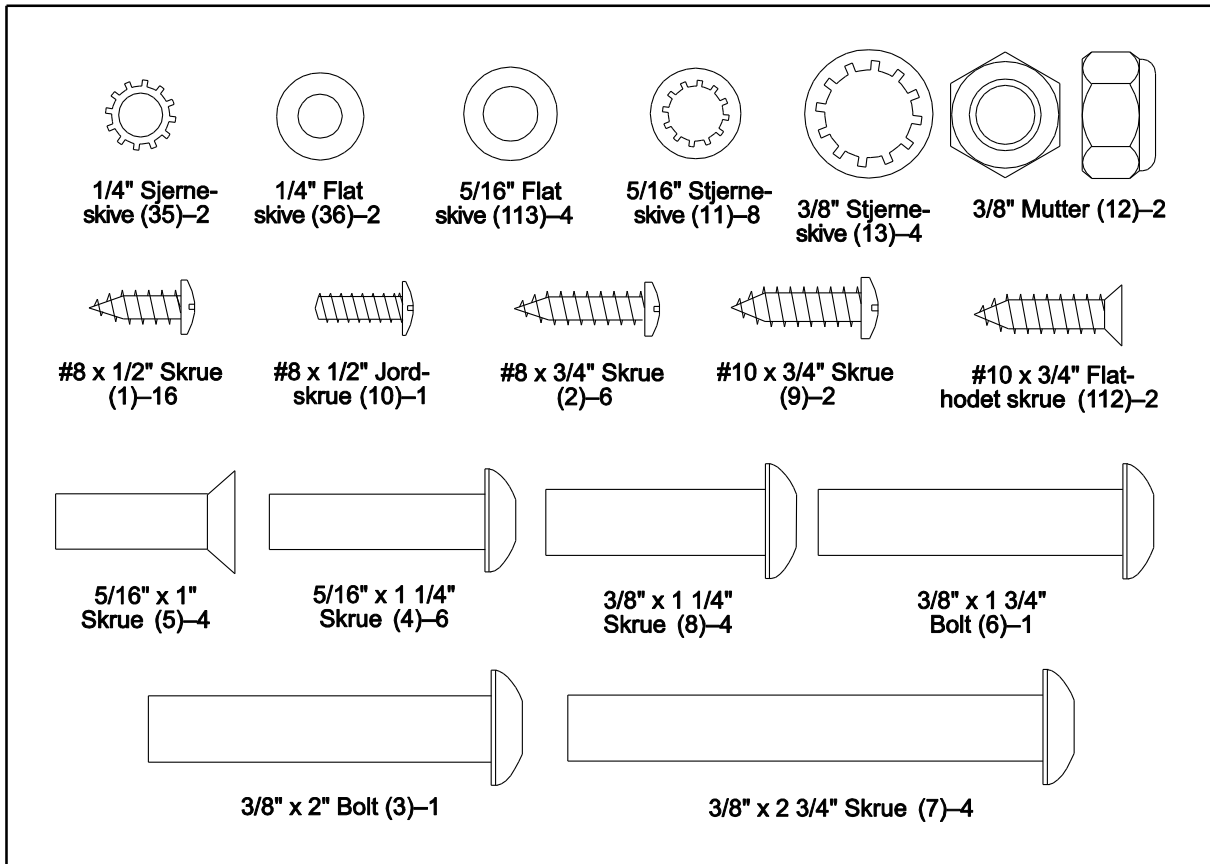
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonærende PROFORM PERFORMANCE 1250. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig. Når den ikke er i bruk, kan PERFORMANCE 1250 foldes sammen slik at den opptar mindre enn halve plassen som andre tredemøller.

Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



SMÅDELER





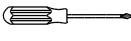

MONTERING

Monteringen krever to personer. Plasser tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.

Merk: undersiden av løpebåndet er innsmyrt med smøremiddel. Under frakten er det mulig at noe av dette smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet eller til pakningen.

Dette er helt normalt og vil ikke påvirke apparatets ytelse. Dersom smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet, rens det med en myk klut og et mildt, ikke-slitende rensemiddel.

Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

	Umbrakonøkler (inkludert)
	Skiftenøkkel
	Stjernetrekker
	Saks

Ikke benytt elektriske verktøy til monteringen.

1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Plasser en papplate under den bakre delen av rammen for å beskytte gulv eller teppe.

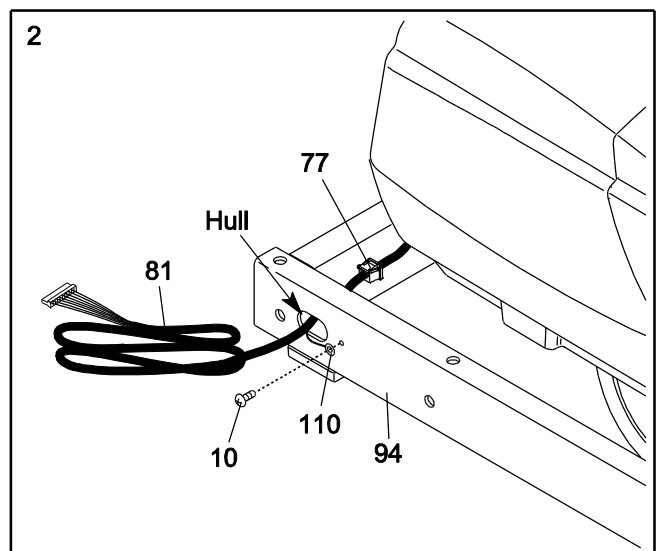
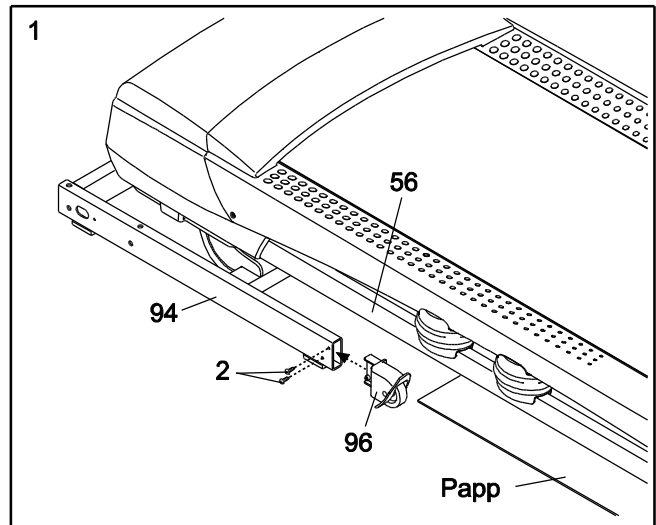
Fest venstre hjulhette (96) til basen (94) med to #8 x 3/4" skruer (2).

Fest høyre hjulhette (ikke vist) til høyre side av basen (94) på samme måte.

2. Før stolpeledningen (81) og basens jordledning (110) gjennom det indikerte hullet i basen (94).

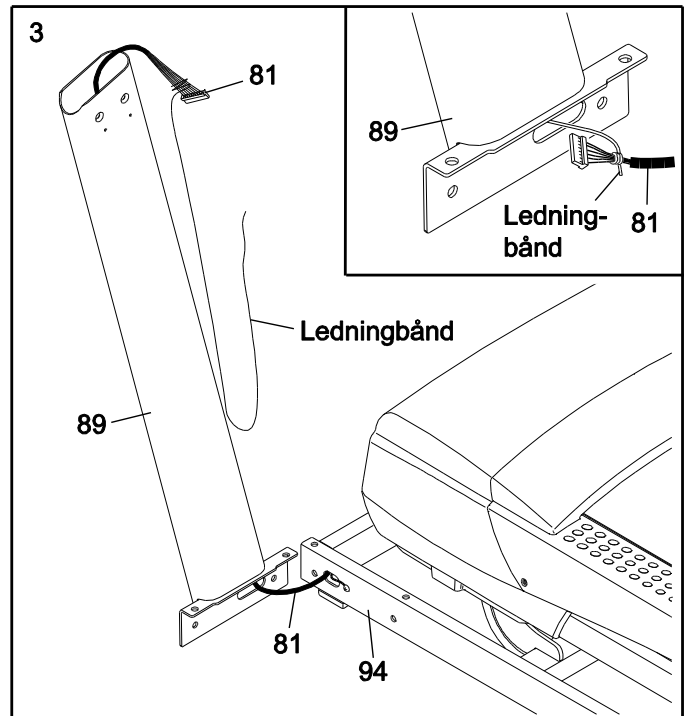
Fest basens jordledning (110) til basen (94) med en #8 x 1/2" jordskrue (10).

Trykk en malje (77) inn i det kvadratiske hullet i basen (94).



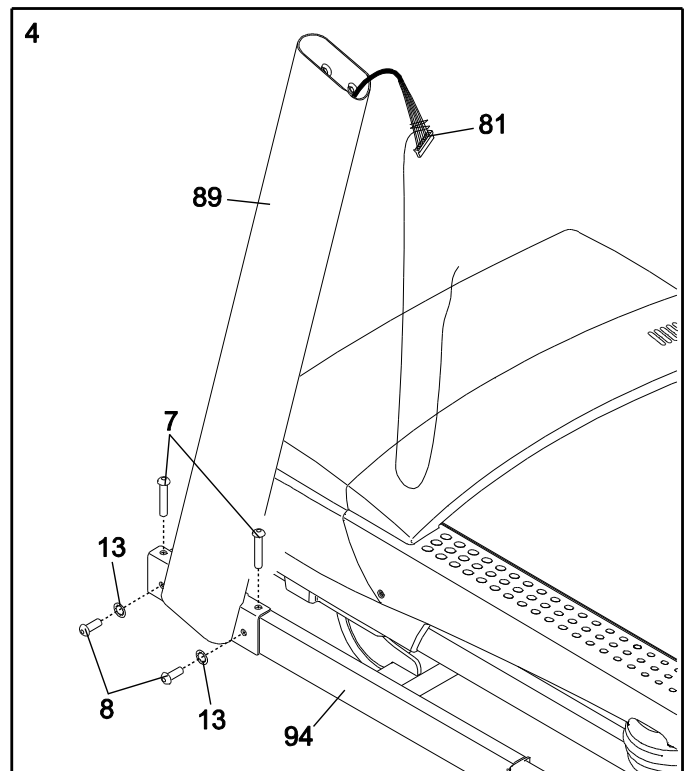
3. Finn venstre stolpe (89) som er merket med et klistremerke. Få hjelp av en annen person til å holde den venstre stolpen nær basen (94).

Se den lille tegningen: Bind ledningbåndet fra den venstre stolpen (89) sikkert rundt enden av stolpeledningen (81). Dra så i den andre enden av ledningbåndet til stolpeledningen er ført helt gjennom den venstre stolpen.



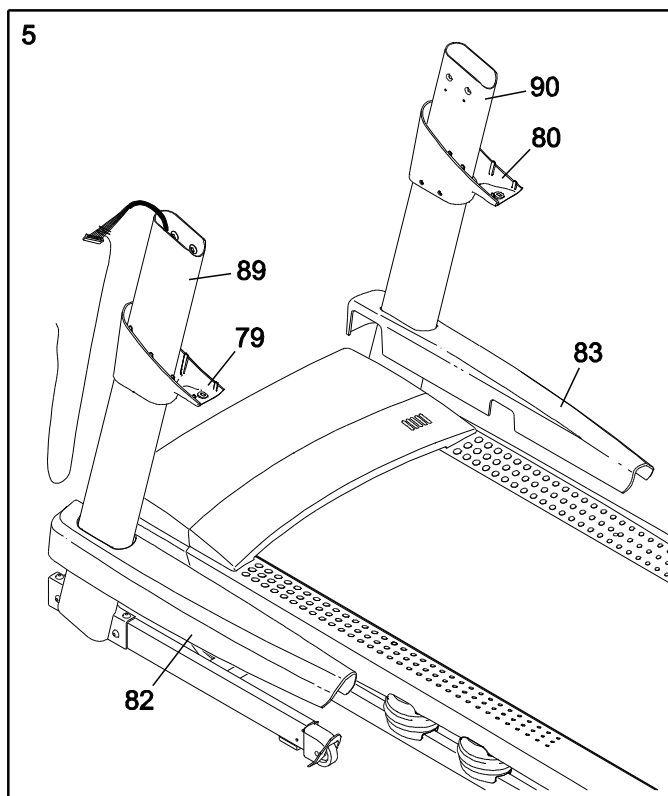
4. Hold venstre stolpe (89) mot basen (94). **Pass på å ikke legge stolpeledningen (81) i klem.** Skru delvis to $3/8'' \times 1 \frac{1}{4}''$ skruer (8) med to $3/8''$ stjerneskriver (13) og to $3/8'' \times 2 \frac{3}{4}''$ skruer (7) inn i venstre stolpe til hodene på skruene berører venstre stolpe. **Ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

Fest høyre stolpe (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på høyre side.



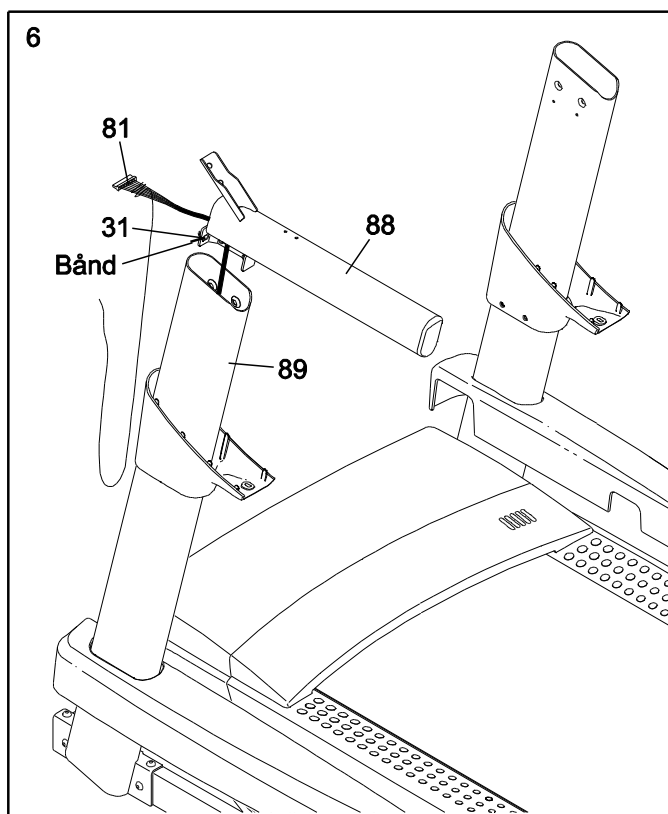
5. Finn venstre og høyre basedeksler (82, 83). Før venstre basedeksel på venstre stolpe (89), og høyre basedeksel på høyre stolpe (90). **Ikke press basedekslene på plass ennå.**

Finn venstre og høyre stolpedeksler (79, 80). Før venstre stolpedeksel på venstre stolpe (89), og før høyre stolpedeksel på høyre stolpe (90).



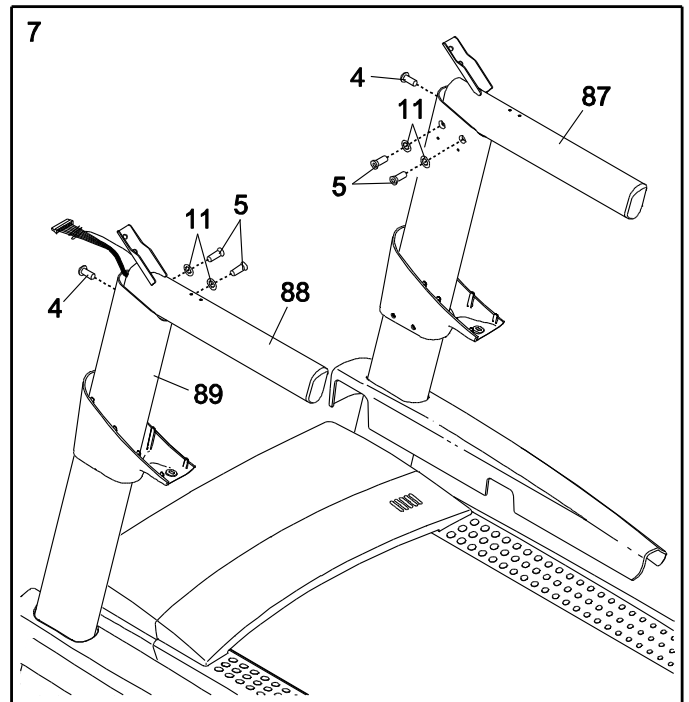
6. Klipp over plastikkbåndet i venstre håndtak (ikke vist). Dersom det blir nødvendig, trykk 5/16" mutterene (31) tilbake på plass (kun én side er vist).

Finn venstre håndtak (88) og hold det nær venstre stolpe (89). Før stolpeledningen (81) gjennom braketten på bunnen av håndtaket, og dra stolpeledningen ut av enden av håndtaket.

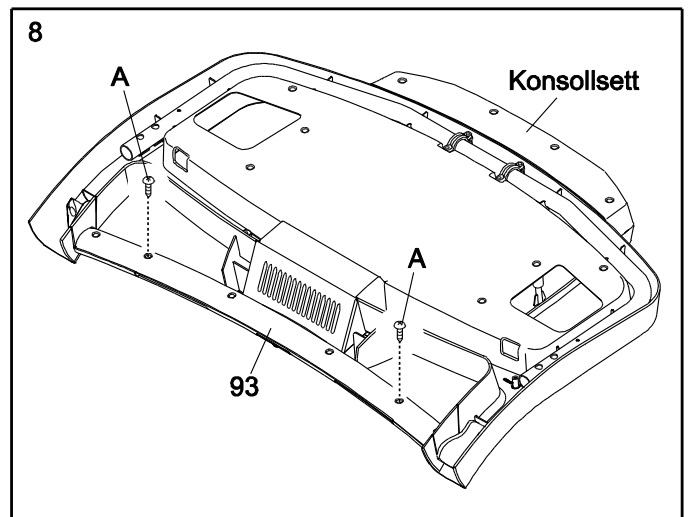


7. Fest venstre håndtak (88) til venstre stolpe (89) med to 5/16" x 1" skruer (5), to 5/16" stjerneskiver (11), og en 5/16" x 1 1/4" skruue (4). **Ikke stram skruene fullstendig ennå.**

Fest høyre håndtak (87) på samme måte.

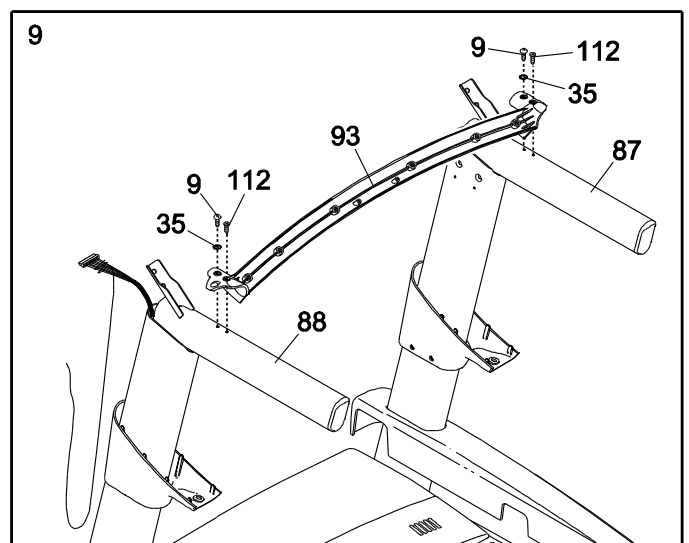


8. Plasser konsollsettet oppned på et mykt underlag for å unngå å skade det. Fjern de to skruene (A), og kast disse. Løft så av tverrbjelken (93).



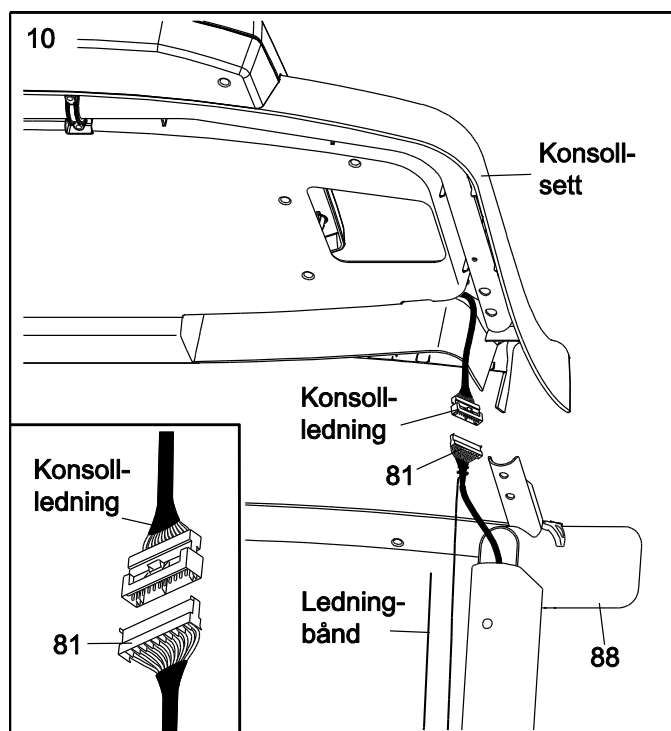
9. **Viktig: Unngå å skade tverrbjelken (93). Ikke bruk elektriske verktøy og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (9) eller #10 x 3/4" flate skruene (112).**

Posisjoner tverrbjelken (93) som vist på illustrasjonen. Fest den til håndtakene (87, 88) med to #10 x 3/4" flate skruer (112), to #10 x 3/4" skruer (9), og to 1/4" stjerneskiver (35) som vist på illustrasjonen. **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer noen av dem.**



10. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær venstre håndtak (88).

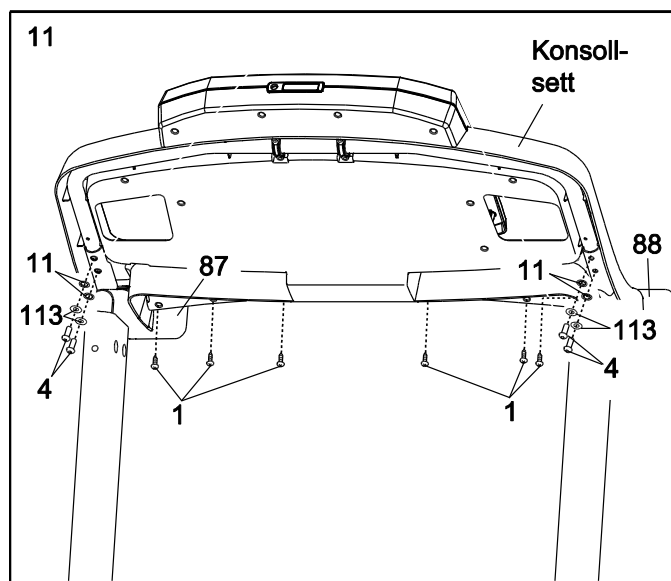
Koble stolpeledningen (81) til konsollledningen. **Se den lille tegningen. Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu et av stykkene og prøv igjen. **DERSOM DE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKERER KONSOLLET Å BLI SKADET NÅR DU SKRUR PÅ STRØMMEN.** Fjern så ledningbåndet fra stolpeledningen.



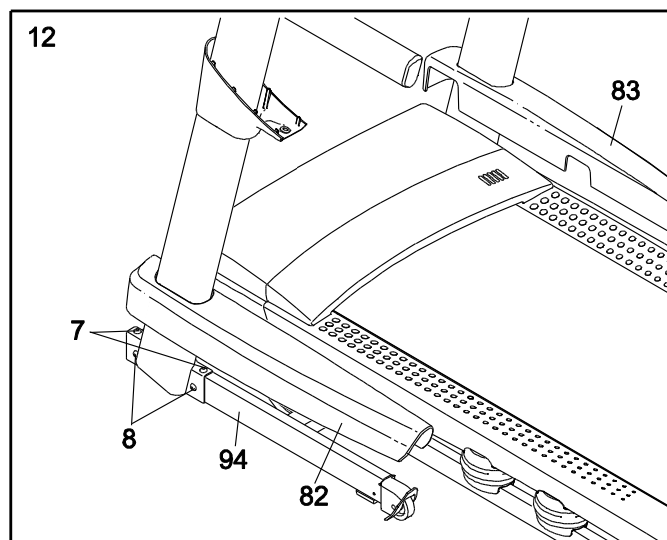
11. Plasser konsollsettet på høyre og venstre håndtak (87, 88). **Pass på at du ikke legger noen ledninger i klem.** Før overflødig slakk fra stolpeledningen (ikke vist) inn i venstre håndtak.

Fest konsollsettet med seks #8 x 1/2" skruer (1), fire 5/16" x 1 1/4" skruer (4), fire 5/16" flate skiver (113), og fire 5/16" stjernesikerver (11). **Skrue inn alle 10 skruene med fingrene, før du strammer noen av dem.**

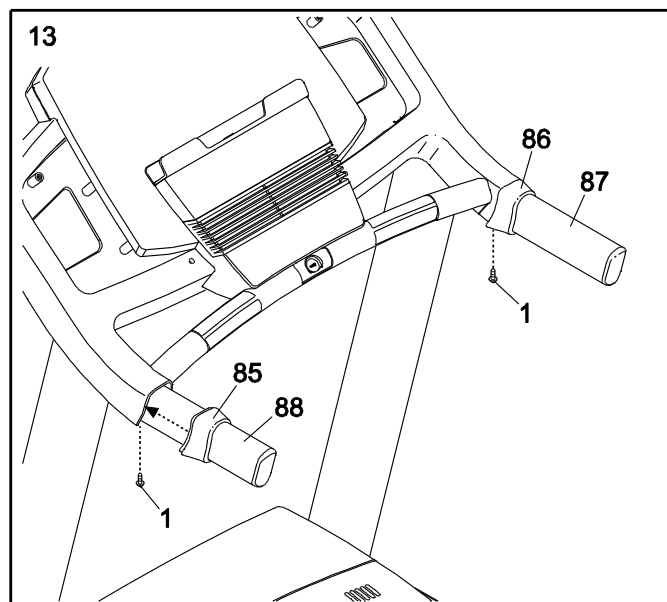
Se steg 7: Du kan nå stramme de fire 5/16" x 1" skruene (5) og de to 5/16" x 1 1/4" skruene (4) fullstendig.



12. Stram de fire $3/8'' \times 2 \ 3/4''$ skruene (7) godt, og stram deretter de fire $3/8'' \times 1 \ 1/4''$ skruene (8) (kun én side er vist på illustrasjonen) godt.

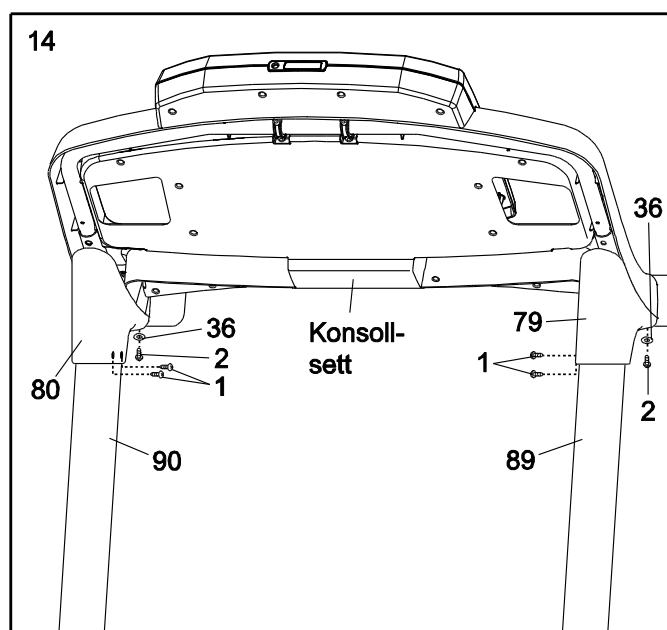


13. Før venstre håndtaksdeksel (85) på venstre håndtak (88), og høyre håndtaksdeksel (86) på høyre håndtak (87). Fest håndtaksdekslene med to #8 x $1/2''$ skruer (1).

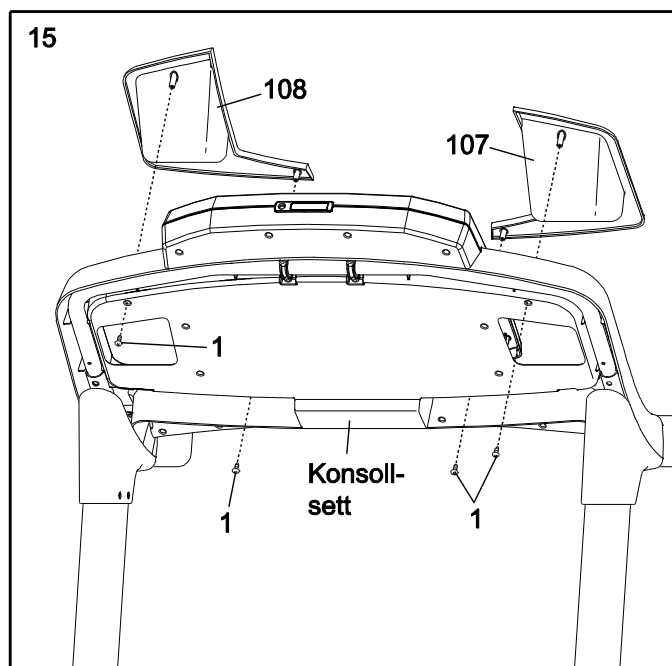


14. Hold venstre stolpedeksel (79) mot konsollsettet. Juster hullene i venstre stolpedeksel med hullene i venstre stolpe (89). Fest venstre stolpedeksel med to #8 x $1/2''$ skruer (1), en #8 x $3/4''$ skrue (2), og en $1/4''$ flat skive (36) som vist på illustrasjonen.

Fest høyre stolpedeksel (80) til høyre stolpe (90) på samme måte.



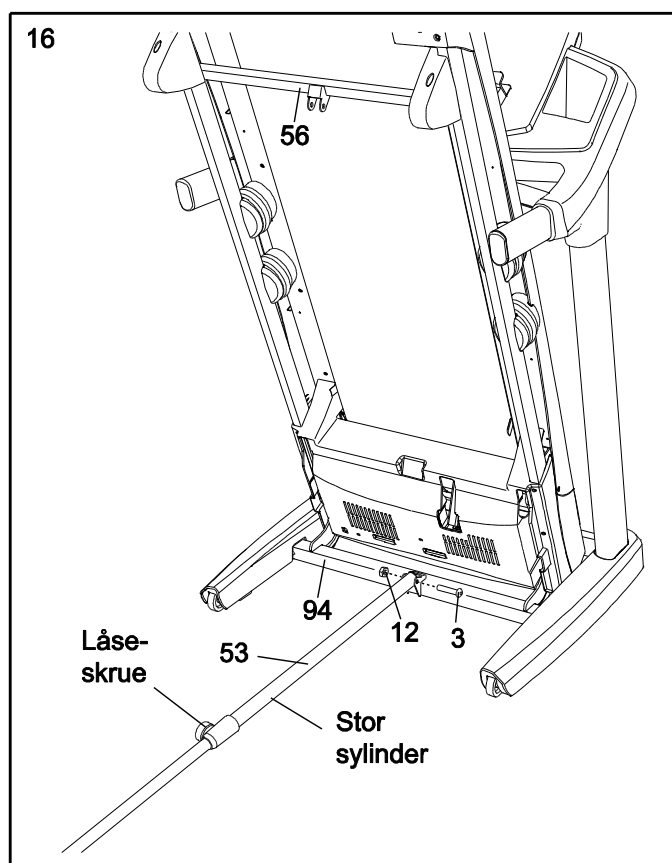
15. Fest venstre og høyre kurver (107, 108) til konsollsettet med fire #8 x 1/2" skruer (1).



16. Hev så rammen (56) til stillingen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 17 er fullført.**

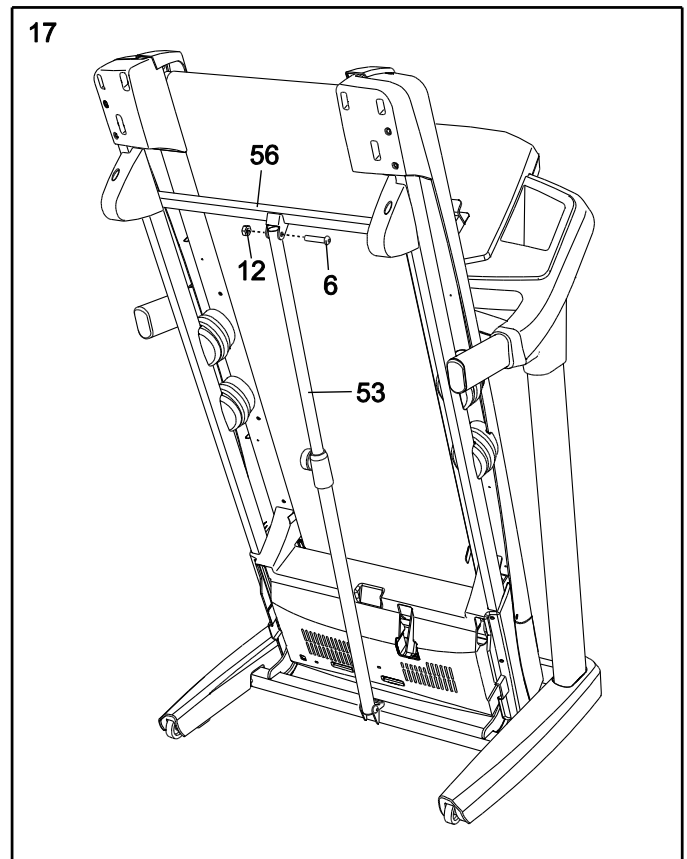
Posisjoner lagringslåsen (53) slik at den store sylindren og låseskruen er posisjonert som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (53) til basen (94) med en 3/8" x 2" bolt (3) og en 3/8" mutter (12).



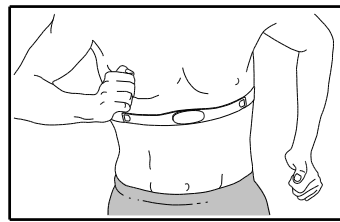
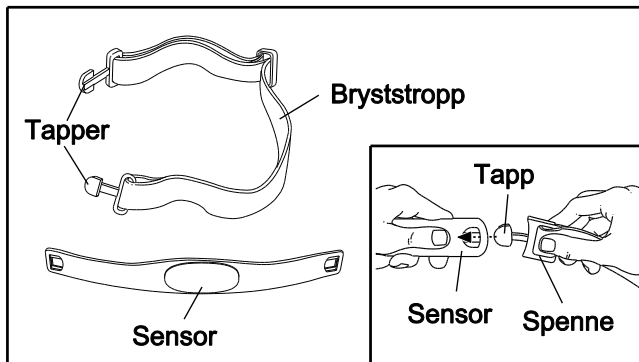
17. Fest øvre del av lagringslåsen (53) til rammen (56) med en 3/8" x 1 3/4" bolt (6) og en 3/8" mutter (12). Merk: Det kan bli nødvendig å bevege rammen frem og tilbake for å justere lagringslåsen med rammen.

Senk rammen (56) forsiktig ned til gulvet. (Se side 25).



18. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemøllen.** Dersom tredemøllens varselsmerker der dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen. Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Ta vare på de inkluderte umbraconøklene, da én av dem brukes til å justere løpebåndet (se side 27 og 28).

BRUK AV PULSBELTET



HVORDAN SETTE PÅ PULSBELTET

Pulsbeltet består av to komponenter: Bryststroppen og sensorenheten (Se tegningene under). Før tappen på den ene enden av bryststroppen inn i hullet på den ene enden av sensorenheten, som vist i den lille tegningen. Trykk enden av sensorenheten under spennen på bryststroppen.

Før så pulsbeltet rundt brystet ditt og fest den andre enden av bryststroppen til sensorenheten. Juster lengden på bryststroppen dersom dette er nødvendig. Pulsbeltet bør være plassert under klærne dine, stramt mot huden, og så høyt oppunder brystet som mulig uten at det er

ukomfortabelt. Forsikre deg om at loggøen på sensorenheten peker utover og at den ikke er oppned.

Dra så sensorenheten noen centimeter ut fra kroppen din og finn de to elektrodeområdene på inn-siden av stroppen (elektrodestedene er dekket av grunne riller). Bruk en saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske på begge elektrodeområdene. Stram sensorenheten tilbake mot huden din.

BEHANDLING OG VEDLIKEHOLD AV PULSBELTET

Tørk pulsbeltet nøye etter hvert bruk. Pulsbeltet aktiviseres hver gang elektrodeområdene våtes og hjerterytmemonitoren skrur på; pulsbeltet skrur av når det fjernes eller når elektrodeområdene er tørre. Dersom pulsbeltet ikke tørkes etter hvert bruk, kan det forbli aktivisert lengre enn nødvendig hvilket vil føre til at batteriet vil brukes opp før tiden.

- Lagre pulsbeltet på et varmt, tørt sted. Ikke lagre pulsbeltet i en plastpose eller oppbevaringsboks som kan lagre fuktighet.
- Ikke utsett pulsbeltet for direkte sollys over lengre tid; ikke utsett det for temperaturer over 50° C eller under -10° C.
- Ikke bøy eller strekk sensorenheten mer enn absolutt nødvendig under bruk eller oppbevaring av pulsbeltet.
- Rens sensorenheten med et fuktig håndkle - bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier. Bryst-stroppen kan bli vasket for hånd og tørket i friluft.

PULSBELTE FEILSØK

Instruksjonene på de kommende sidene vil forklare hvordan pulsbeltet brukes sammen med konsollet. Dersom pulsbeltet ikke fungerer ordentlig, prøv de følgende stegene:

- Forsikre deg om at du har festet pulsbeltet til kroppen din som beskrevet tidligere på denne siden. Merk: Dersom pulsbeltet ikke virker når den er plassert som beskrevet, så prøv å bevege det litt høyere eller lavere på brystet ditt.
- Bruk saline oppløsning som spytt eller kontakt-linsevæske for å våte de to elektrodeområdene på sensorenheten. Dersom avlesningene av hjerte-rytmen ikke kommer opp før du begynner å svette, så prøv å våte elektrodeområdene på nytt.
- Mens du går eller løper på tredemøllen, posisjoner deg nær midten av løpebåndet. **For at konsollet skal vise avlesninger av hjerterytmen, må brukeren være en armlengdes avstand fra konsollet.**
- Pulsbeltet er designet for å virke for mennesker med normal hjerterytme. Avlesningsproblemer kan være et resultat av medisinske problemer.
- Pulsbeltet kan bli påvirket av magnetiske forstyrrelser, hvilket kan oppstå på grunn av kraftledninger eller andre grunner. Dersom du mistenker at dette kan være et problem, prøv å plasser tredemøllen et annet sted i huset.

DRIFT OG JUSTERINGER

FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høytytelses smøremiddel.

VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller plattformen. Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.

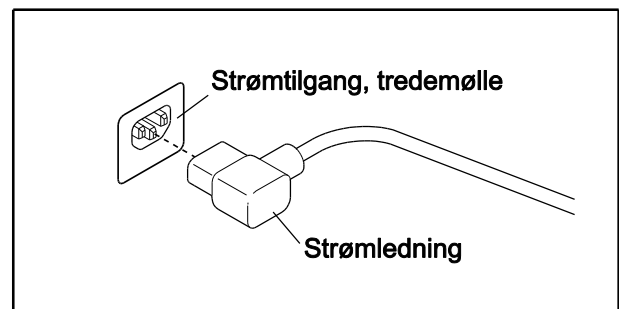
STRØMKABEL

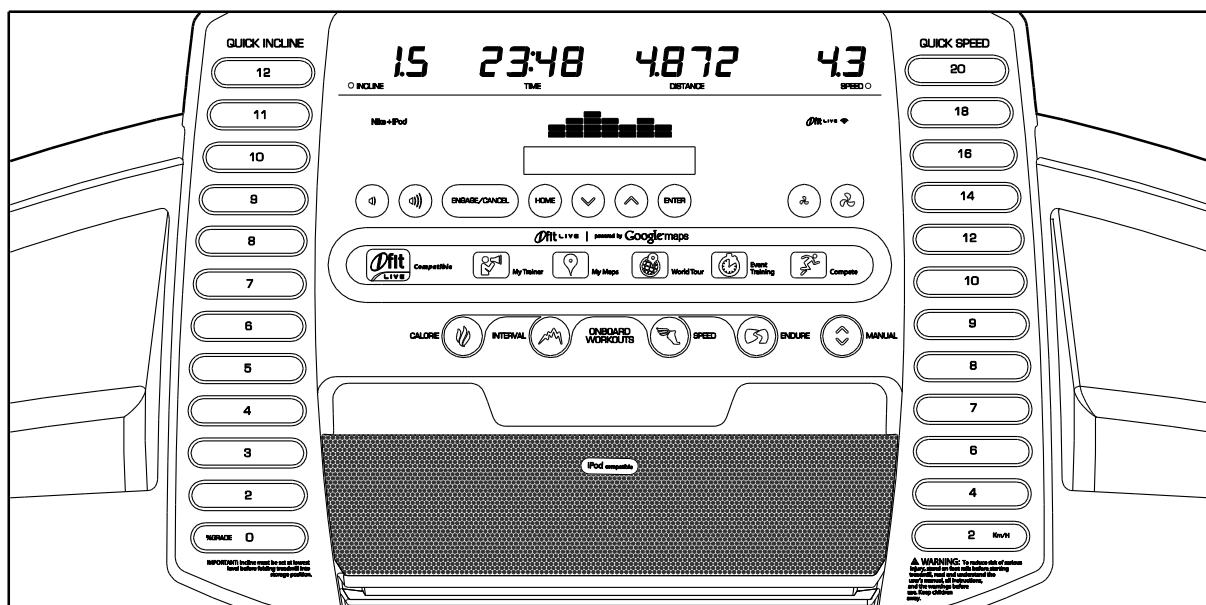
Apparatet må være jordet.

Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

- **VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**
- Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.





Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll tilbyr et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøyeelig. Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulsbelt.

I tillegg tilbyr konsollet 16 treningsprogrammer: 4 kaloriløker, 4 intervalløker, 4 hastighetsøker, og 4 utholdenhetsøker. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollet tilbyr også den revolusjonerende iFit Live modusen, som gjør at tredemøllen kan kobles til ditt trådløse nettverk via en valgfri iFit Live modul. I denne modusen kan du laste ned personlige treningsøker, sette opp din egen treningsøkt, holde oversikt over dine resultater, løpe mot andre løpere, og mye mer. **Ønsker du å kjøpe en iFit Live modul, gå til www.iFit.com.**

Du kan koble apparatet til nikeplus.com gjennom den valgfrie PROFORM SYNC. Med denne kan du benytte deg av et stort antall verktøy som analyserer dine resultater, og holder oversikt over din fremgang. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe SYNC.**

Du kan også lytte til din egen treningsmusikk eller lydbøker ved hjelp av konsollets lydsystem, som er kompatibel med iPoder, og imøtekommer Apples standardkrav.

For å skru på strømmen, se side 18.

Treningsprogrammer, se side 21.

Informasjonsmodus, se side 23.

PERFORMANCE SYNC, se side 24.

Manuell modus, se side 18.

iFit Live, se side 22.

Lydsystemet, se side 24.

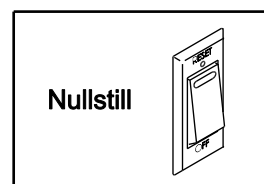
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både engelske mil og metriske kilometer. Se informasjonsmodus på side 23 for å se hvilken måleenhet som er valgt, og eventuelt forandre denne. I denne brukerveiledningen er *kilometer* brukt.

Viktig: Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk så kan du nå fjerne denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko når du benytter deg av tredemøllen. Første gang du bruker apparatet, pass på at løpebåndet er sentrert. Dersom du blir nødt til å sentrere det, se side 28.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

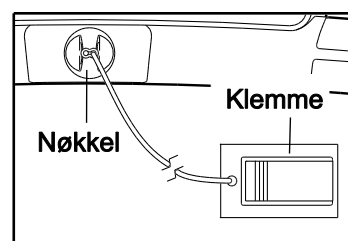
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen aktiveres umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demo-modus er slått på. For å skru av demo-modus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles lyser, se INFORMASJONSMODUS på side 23.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen aktiveres. **Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.**



BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Trykk MANUAL-knappen på konsollet, dersom manuell modus ikke allerede er valgt.

3. Start løpebåndet.

For å starte løpebåndet kan du trykke START-knappen, SPEED (+) eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker enten START eller SPEED (+), vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED (+) eller SPEED (-). Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

Stopp løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller SPEED (+).

4. Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE (+), INCLINE (-) eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

5. **Matrisen:** Når du velger manuell modus, vil matrisen vise en bane som representerer 400 meter. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på matrisen. Banen vil så forsvinne, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.

Calories / Incline (kalorier / stigning): Denne skjermen vil vise omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent. Hver gang stigningen på tredemøllen forandrer seg, vil denne skjermen også vise den nye stigningsverdien.

Time (tid): Skjermen vil vise tiden som har gått siden økten begynte. Merk: Dersom du har valgt et program, vil skjermen i stedet vise tiden som er igjen av økten.

Distance (distanse): Skjermen viser distansen du har beveget deg under treningsøkten.

Speed / Pulse (hastighet / puls): Skjermen viser hastigheten på løpebåndet. Skjermen vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av pulssensorene (Se neste steg).

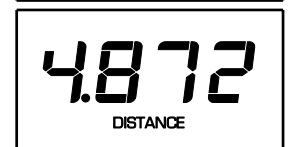
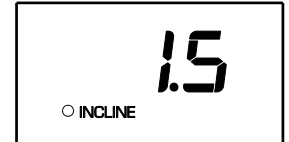
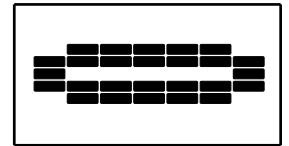
Den midtre skjermen: Denne skjermen viser treningsinstruksjoner.

Trykk HOME for å gå tilbake til hovedmenyen (Se informasjonsmodus på side 23 for å bestemme hovedmeny). Trykk HOME igjen dersom det er nødvendig.

Når en iFit Live modul er koblet til www.iFit.com, vil iFit Live-symbolet aktiveres.

Når en PROFORM SYNC er koblet til konsollet, vil NIKE+iPOD symbolet aktiveres.

Ønsker du å nullstille alle skjermene, trykker du STOP, fjerner nøkkelen, og kobler nøkkelen til igjen.

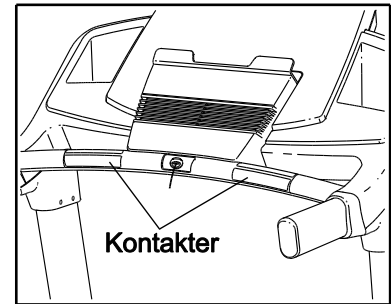


6. **Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og et pulsbelte samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbakemeldinger.

Se side 14 for informasjon om pulsbeltet.

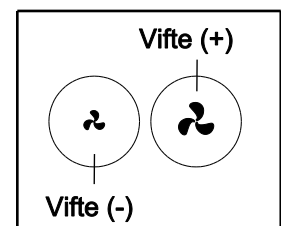
Før du benytter deg av håndpulssensorene, må du fjerne den gjennomsiktige platen de er levert med. Pass også på at du har rene hender.



Når du skal benytte deg av håndpuls-sensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene i minst 10 sekunder. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

7. **Skru på viften dersom ønskelig.**

Trykk knappene for øking eller senking av viftens hastighet for å velge viftehastighet eller for å skru den av. Merk: Dersom viften er aktiv når løpebåndet stanser, vil den skru seg av automatisk etter noen få minutter.



8. **Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen.** Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen. **Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

TRENINGSPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 18.

2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke på CALORIE-knappen, INTERVAL-knappen, SPEED-knappen eller ENDURE-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt kommer opp på skjermen.

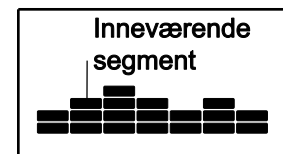
Når programmet starter, vil skjermene vise deg varigheten og navnet på treningsøkten. Du vil også kunne se maks stigning, maks hastighet samt distanse. I tillegg vil en hastighetsprofil vise seg på matriseskjermen. Dersom du velger en kalorierøkt, vil det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne iløpet av økten vises på skjermen.

3. Start treningsøkten.

Trykk START eller SPEED (+) for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i flere segmenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Profilen vil vise din progresjon i treningsprogrammet under treningen. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment. Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere og det neste segmentet i profilen vil begynne å blinke. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.



Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

Merk: Målverdien for kalorier er kun et omtrentlig nummer. Det faktiske antallet kalorier du vil forbrenne under treningsøkten avhenger av din vekt, og om hvorvidt du manuelt overstyrer programmets forhåndsinnstilte hastigheter og stigninger.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED (+) knappen for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 5 på side 19.

5. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 20.

6. Skru på viften dersom ønskelig.

Se steg 7 på siden 20.

Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Se steg 8 på side 20.

BRUK AV IFIT LIVE

Merk: Du må ha anskaffet deg en iFit Live modul for å bruke denne funksjonen. **Gå til www.iFit.com dersom du ønsker å kjøpe en iFit Live modul.**

Du må ha tilgang til en datamaskin med internett og en USB-port for å benytte deg av denne funksjonen. I tillegg må du ha et medlemskap i iFit.com, og ditt eget trådløse nettverk med en 802,11 b router med SSB kringkasting tilgjengelig. Skjulte nettverk støttes ikke.

1. Koble nøkkelen til konsollet.

Se side 18.

2. Koble en iFit Live modul til konsollet.

Se instruksjonene som følger med modulen.

3. Velg en bruker.

Dersom flere enn én bruker er registrert, kan du bytte bruker ved å trykke (+) eller (-) knappene ved siden av ENTER-knappen på iFits hovedskjerm.

4. Velg en iFit-økt.

Trykk en av iFit live knappene på hovedskjermen. Merk: Noen av treningsøktene krever at du legger dem til din timeplan på iFit.com før de kan lastes ned.

Trykk iFit Live-knappen for å laste ned neste økt i din timeplan. Trykk *MY TRAINER*-knappen, *MY MAPS*-knappen, *WORLD TOUR*-knappen eller *EVENT TRAINING*-knappen for å laste ned neste økt av denne typen fra timeplanen din. Trykk *COMPETE*-knappen for å delta i et løp som du tidligere har avtalt. **Se www.iFit.com for mer informasjon.**

Når du velger en iFit Live-økt, vil skjermen vise deg varigheten på økten, samt distansen, omtrentlig antall kalorier du vil forbrenne. Skjermen kan også vise deg øktens navn. Dersom du velger en konkuranseøkt, vil skjermen telle ned til start.

5. Start treningsøkten.

Se steg 3 på side 21.

Under noen treningsøkter vil stemmen til en personlig trener hjelpe deg gjennom treningsøkten. Du kan velge innstillinger for din personlige trener via INFORMASJONSMODUS (Se side 23).

For å stanse treningsøkten kan du når som helst trykke STOP. Klokken vil så begynne å blinke på skjermen. Ønsker du å starte treningsøkten igjen, trykk START eller SPEED (+). Løpebåndet vil så begynne å bevege seg i hastigheten til det første segmentet i økten din. Når neste segment begynner, vil tredemøllen automatisk justere seg etter innstillingene for neste segment.

6. **Følg med på din egen progresjon.**
Se steg 5 på side 19.
7. **Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**
Se steg 6 på side 20.
8. **Skru på viften dersom ønskelig.**
Se steg 7 på siden 20.
9. **Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**
Se steg 8 på side 20.

For mer informasjon om iFit live, gå til www.iFit.com

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen, og som lar deg stille inn dine egne preferanser til konsollet.

For å velge informasjonsmodus, hold STOP nede, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp STOP-knappen. Når du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon komme opp på skjermen:

- TIME-skjermen vil vise det totale antall timer tredemøllen har vært i bruk.
- DISTANCE-skjermen vil vise det totale antallet kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.



Når infomasjonsmodus er valgt, trykk (-) knappen eller ENTER for å velge følgende en av følgende skjermer til å benytte seg av midtskjermen:

1. **UNITS (Enheter):** Ønsker du å skifte måleenhet trykker du ENTER.
Ønsker du å se distanse i engelske mil, velger du ENGLISH.
Ønsker du å se dem i metriske kilometer, velger du METRIC.

A digital display showing the text "UNITS- ENGLISH" in a black, sans-serif font.

2. **DEMO MODE (Demomodus):** Konsollet har også en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på display i butikken. Når demomodus er aktiv vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skrur på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerner nøkkelen vil skjermene fortsatt være aktive uten at knappene vil fungere. Dersom demomodus er skrudd på, vil beskjedene ON vises på den midtre skjermen mens informasjonsmodus er valgt. Skru av demomodus ved å trykke ENTER eller SPEED (-).

3. **CONTRAST LVL (Kontrastnivå):** Trykk INCLINE (+)(-)-knappene for å justere kontrasten på skjermen. Trykk ENTER for å bekrefte.

Dersom en modul er tilkoblet, kan følgende skjerm også være tilgjengelig:

4. **MODULE (modul):** Dersom en iFit Live modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden WIFI. Dersom en USB-modul er koblet til, vil skjermen vise beskjeden USB/SD. Dersom en SYNC er koblet til, vil skjermen vise beskjeden NIKE+.
5. **TRAINER VOICE (trenerstemme):** Ønsker du å skru stemmen til en personlig trener av eller på, trykk ENTER.

Dersom en iFit Live modul er tilkoblet, kan følgende valg også være tilgjengelige:

6. **START MODE (Hovedmeny):** Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen når du kobler nøkkelen til konsollet eller når du trykker HOME. Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge manuell modus eller iFit Live modus som hovedmeny.
7. **CHECK WIFI (Sjekk trådløst nettverk):** Trykk ENTER for å sjekke statusen på iFit Live modulen. Den midtre skjermen vil vise versjonsnummeret til softwaren, nettverkets SSID, nettverkets krypteringskode, signalstyrke, modulens IP-adresse, antall registrerte brukere og deres navn og resultatene av DNS-testen.
8. **SEND/OBTAIN DATA (Send/motta data):** For å sende og motta økter, logger og oppdateringer, trykk ENTER. Når prosessen er fullført, vil beskjeden TRANSFERS DONE vises på skjermen.

Gå ut av informasjonsmodusen ved å fjerne nøkkelen fra konsollet.

LYDSYSTEMET

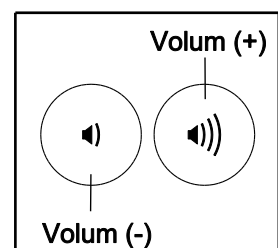
Dette apparatet er kompatibelt med Apple iPod, og imøtekommer Apples ytelsesstandarder. Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker via apparatets høyttalere, kobler du til din musikkspiller gjennom lydporten eller via den valgfrie PROFORM SYNC. SYNC vil også lade din iPod under bruk

Finn den inkluderte lydkabelen og koble den til MP3-porten.

Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene.

Dersom du benytter deg av en discman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.



PROFORM SYNC

Den valgfrie PROFORM SYNC lar deg lagre dine treningsresultater på din iPod (ikke inkludert). Du kan laste opp dine resultater til www.nikeplus.com, hvor du kan benytte deg av et bredt spekter med verktøy for å analysere dine resultater. **Ønsker du å kjøpe SYNC, se siste side for kontaktinformasjon.** For å benytte deg av SYNC må du ha en iPod Nano (4. eller 5. generasjon) eller en iPod Touch (2., 3., eller 4. generasjon). Du må også ha tilgang til datamaskin og internet. Se instruksjonene som følger med SYNC for mer informasjon.

FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. **MERK:** Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagringsposisjon. Pass på låseskruen har låst seg.

Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**

1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene.

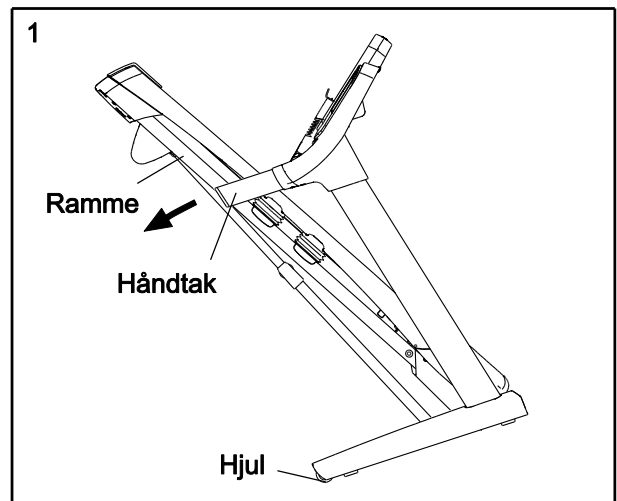
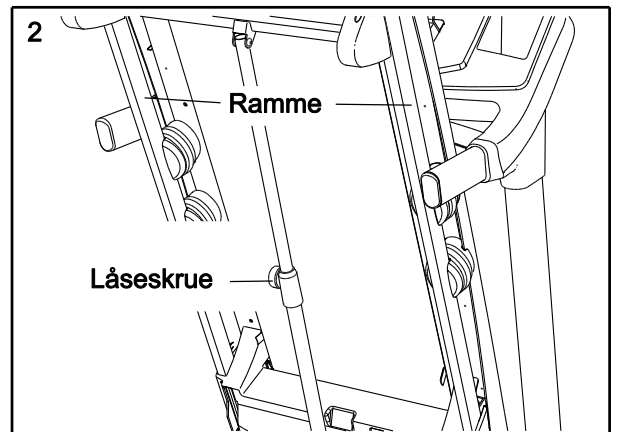
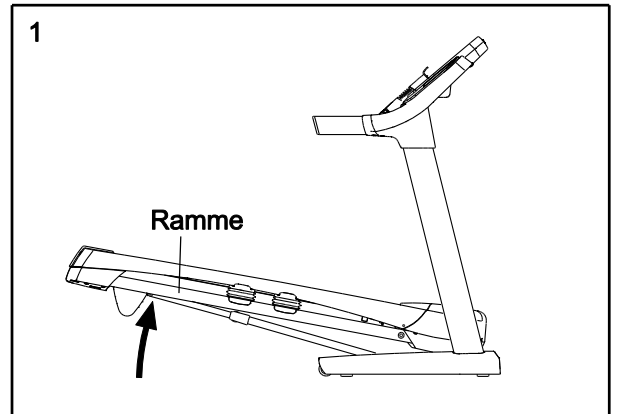
2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. **VIKTIG: IKKE SKRU PÅ LÅSESKRUEN!** Det kan være nødvendig å dytte rammen litt forover. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.

2. Hold metallrammen forsiktig med begge hender, og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK:** Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.



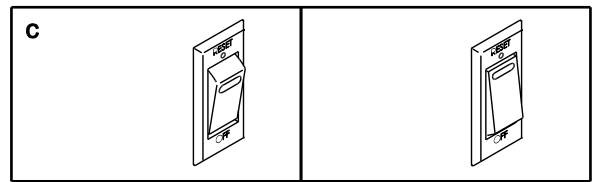
FEILSØK

De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 16). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

LØSNING:

- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.
- Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Konsollet er fremdeles belyst etter at nøkkelen er fjernet.

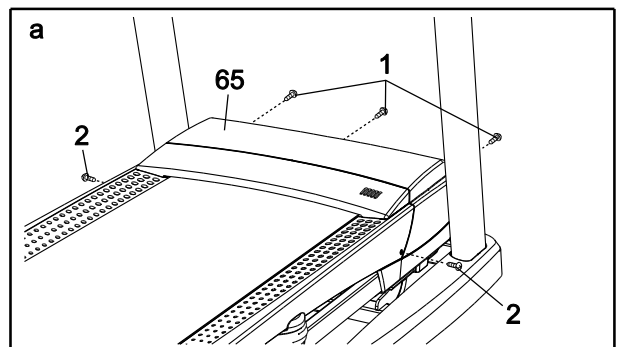
LØSNING:

Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 23.

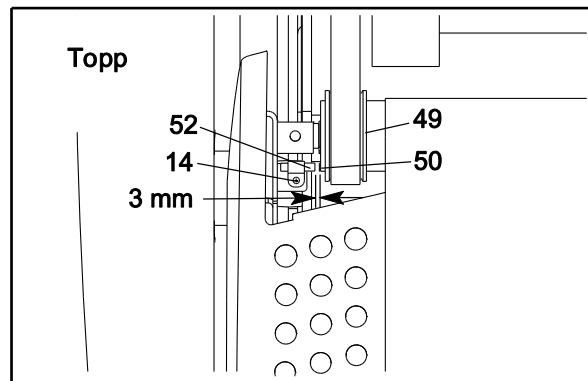
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING:

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de fire indikerte #8 x 1/2" skruene (1), og drei motordekslet (65) forsiktig av.



Finn reedbryteren (52) og magneten (50) på venstre side av reimskiven (49). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" tekskruen (14) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekselet (ikke vist) og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING:

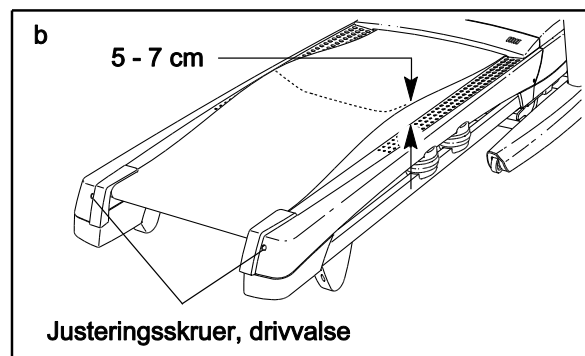
Mens nøkkelen fremdeles er koblet til konsollet, trykk en av INCLINE-knappene. **Mens stigningen justeres, koble nøkkelen fra konsollet.** Vent i noen sekunder før du kobler nøkkelen til igjen. Tredemøllen vil nå automatisk heves til maks stigningsnivå før det senkes til det laveste nivået igjen. Dette vil recalibrere systemet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



c. Tredemøllen er belagt med et høytytende smøremiddel.

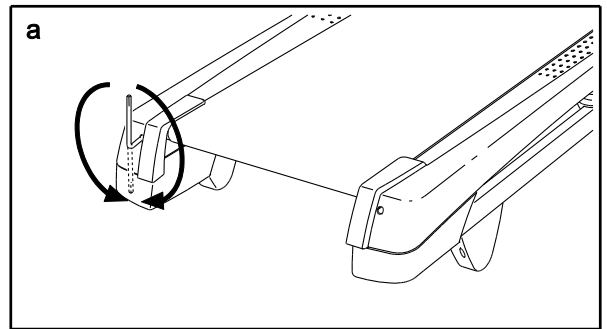
VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje. Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.

d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

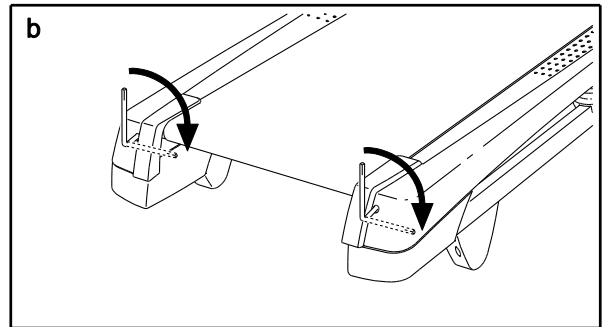
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

LØSNING:

a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du umbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



b. Dersom løpebåndet sklir når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpe båndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



RETNINGSLINJER




ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettleiding. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSFREKVENS

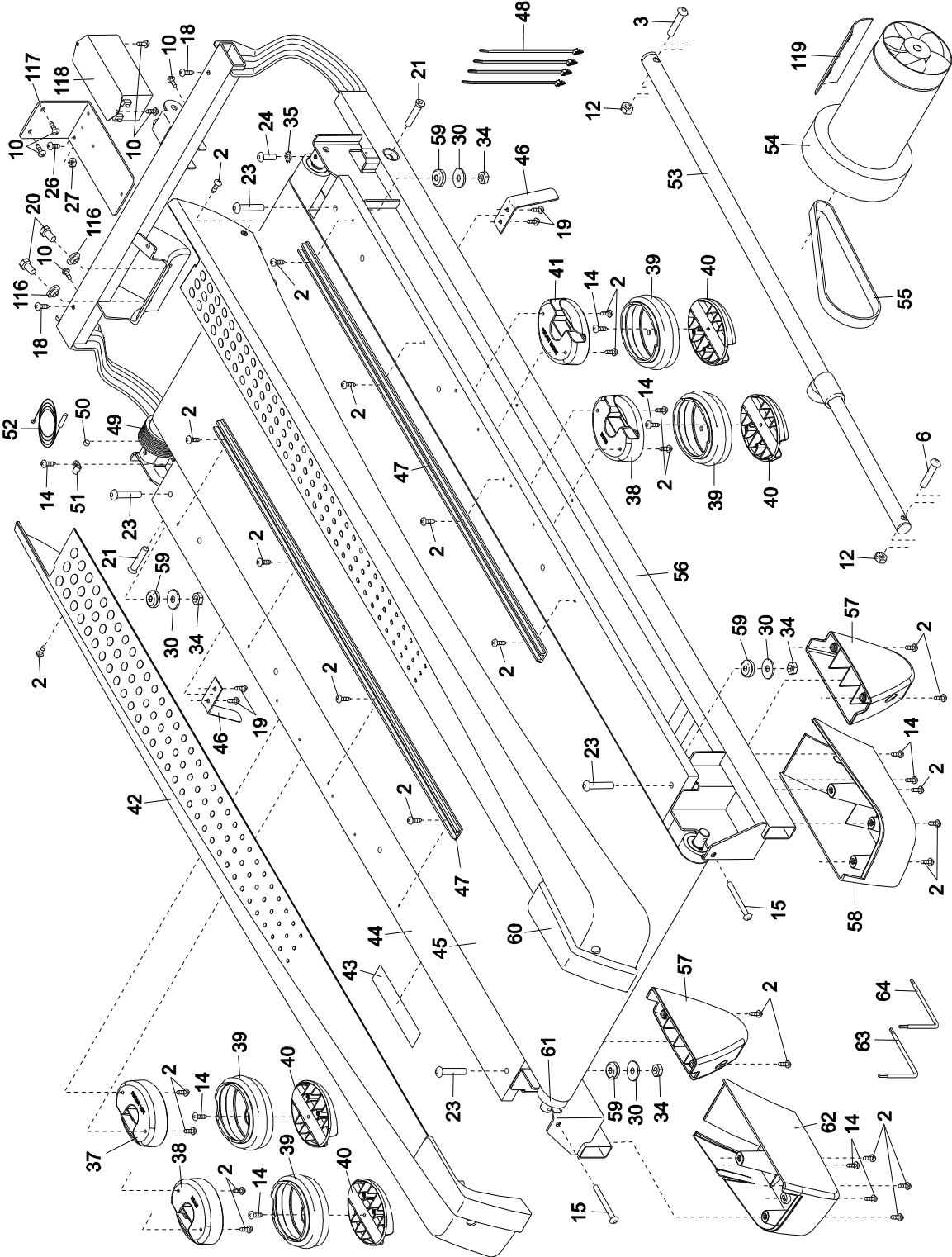
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

DELELISTE

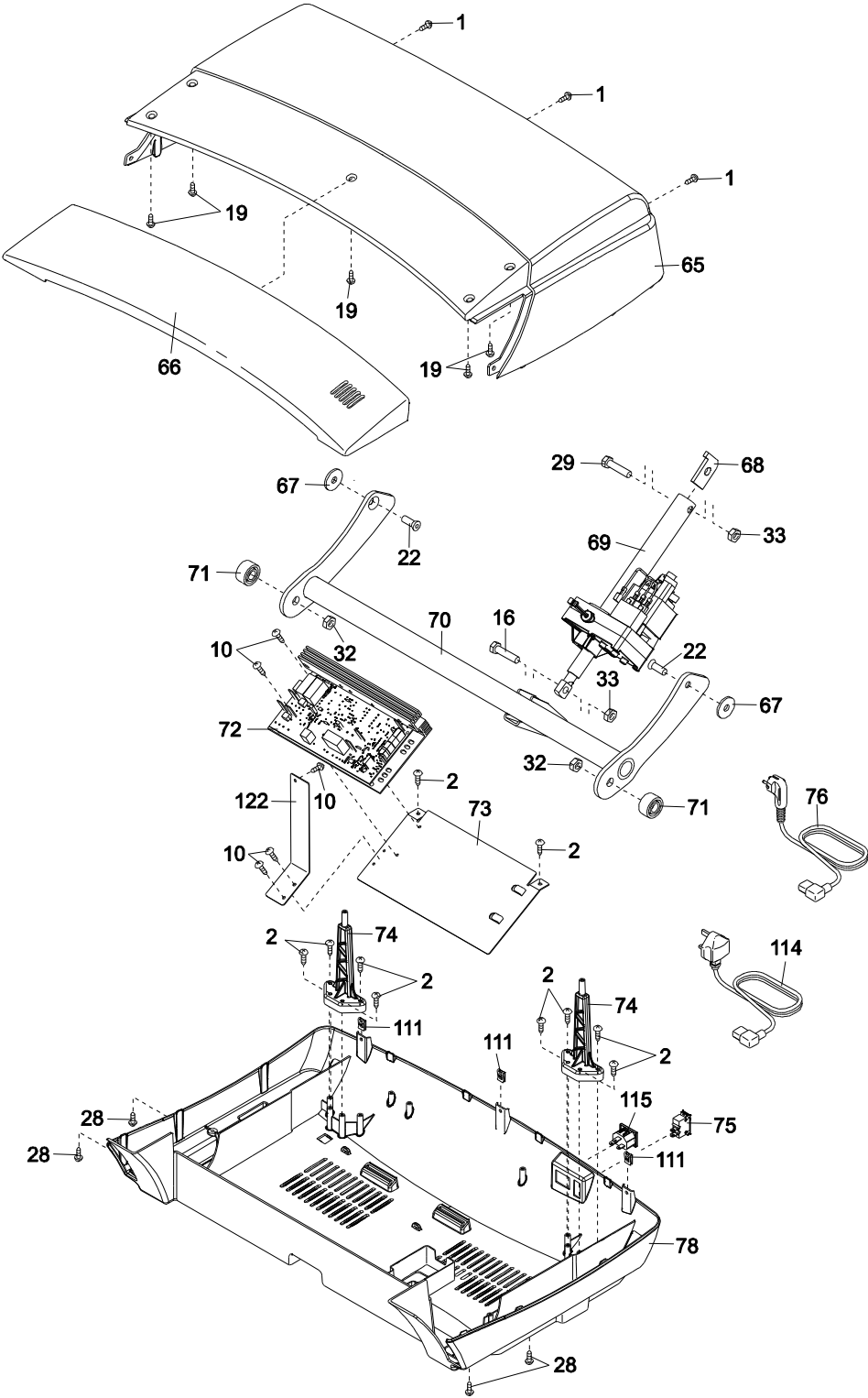
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skruer, #8 x 1/2"	23	51	Klemme, reedbryter	1
2	Skruer, #8 x 3/4"	57	52	Reedbryter	1
3	Bolt, 3/8" x 2"	1	53	Lagringslås	1
4	Skruer, 5/16" x 1 1/4"	6	54	Drivmotor	1
5	Skruer, 5/16" x 1"	4	55	Motorbelte	1
6	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	56	Ramme	1
7	Skruer, 3/8" x 2 3/4"	4	57	Bakre fot	2
8	Skruer, 3/8" x 1 1/4"	4	58	Høyre bakre deksel	1
9	Skruer, #10 x 3/4"	2	59	Gummipute	4
10	Jordskruer, #8 x 1/2"	13	60	Høyre fotskinne	1
11	Stjerneskrue, 5/16"	8	61	Valse	1
12	Mutter, 3/8"	2	62	Venstre bakre deksel	1
13	Stjerneskrue, 3/8"	4	63	Umbrakonøkkel	1
14	Tekskruer, #8 x 3/4"	17	64	Umbrakonøkkel, 5/32"	1
15	Valseskrue	2	65	Panser	1
16	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1	66	Panserdeksel	1
17	Hjulbolt, 3/8" x 1 3/4"	2	67	Spacer, stigningsramme	2
18	Skruer, #8 x 1 3/4"	2	68	Brakett, stigningsbrems	1
19	Skruer, #8 x 7/16"	9	69	Stigningsmotor	1
20	Motorskrue, 5/16"	2	70	Stigningsramme	1
21	Bolt, 1/2" x 2 1/4"	2	71	Rammesparer	2
22	Bolt, 3/8" x 1"	2	72	Kontroller	1
23	Skulderbolt, 5/16" x 1 3/4"	4	73	Kontrollerplate	1
24	Skruer, 1/4" x 1"	1	74	Panserstamme	2
25	Skruer, #8 x 1"	4	75	Strømbryter	1
26	Maskinbolt, #8 x 3/4"	1	76	Strømledning	1
27	Mutter, #8	1	77	Malje	1
28	Bunnplateskrue, #8 x 3/4"	4	78	Bunnplate	1
29	Hexbolt, 3/8" x 2"	1	79	Venstre stolpedeksel	1
30	Flat skive, 5/16"	4	80	Høyre stolpedeksel	1
31	Mutter, 5/16"	2	81	Stolpeledning	1
32	Mutter, 1/2"	2	82	Venstre basedeksel	1
33	Mutter, 3/8"	6	83	Høyre basedeksel	1
34	Mutter, 5/16"	4	84	Håndtakshette	2
35	Stjerneskrue, 1/4"	3	85	Venstre håndtaksdeksel	1
36	Flatskrue, 1/4"	2	86	Høyre håndtaksdeksel	1
37	Venstre fremre isolatortopp	1	87	Høyre håndtak	1
38	Bakre isolatortopp	2	88	Venstre håndtak	1
39	Isolator	4	89	Venstre stolpe	1
40	Isolatorbunn	4	90	Høyre stolpe	1
41	Høyre fremre isolatortopp	1	91	Varselsmerke	2
42	Venstre fotskinne	1	92	Basepute	4
43	Varselsmerke	1	93	Tverrbjelke	1
44	Plattform	1	94	Base	1
45	Løpeband	1	95	Høyre hjulhette	1
46	Beltefører	2	96	Venstre hjulhette	1
47	Spor, fotskinne	2	97	Hjul	2
48	Kabelbånd	4	98	Nøkkel / klemme	1
49	Drivvalse / reimskive	1	99	Kabelbånd	1
50	Magnet	1	100	Lydledning	1

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
101	Modulkammer	1	113	Flat skive, 5/16"	4
102	Konsollrygg	1	114	Strømlledning, UK	1
103	Konsoll	1	115	Mottaker	1
104	Konsollramme	1	116	Motorforing	2
105	Jordledning	2	117	Filterbrakett	1
106	Konsollklemme	2	118	Filter	1
107	Venstre kurv	1	119	Motorisolator	1
108	Høyre kurv	1	120	Bryststropp	1
109	Konsollbase	1	121	Sensor	1
110	Jordledning, base	1	122	Jordingsbrakett	1
111	Panserklemme	3	-	Bruerveiledning	-
112	Flat skrue, #10 x 3/4"	2			

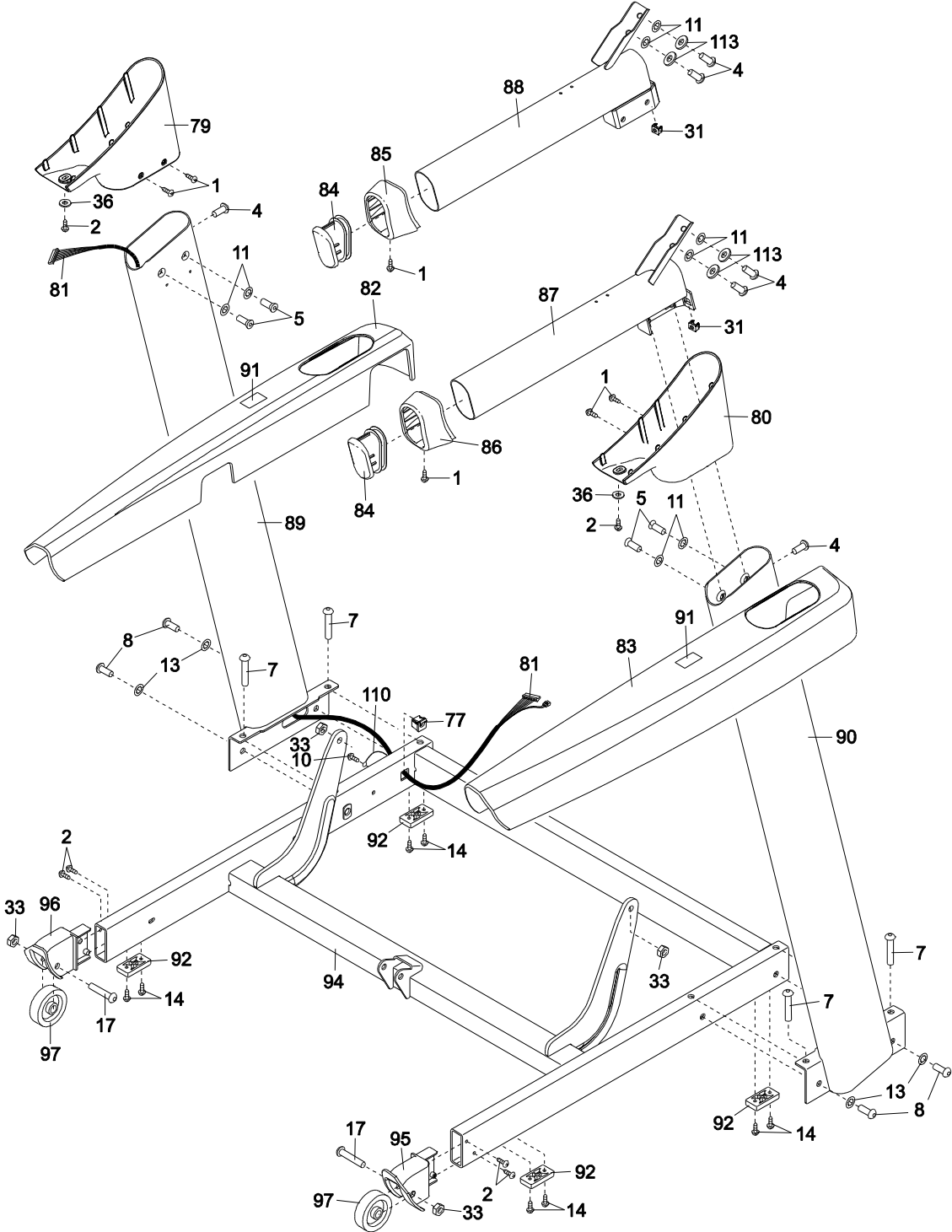
OVERSIKTSDIAGRAM A



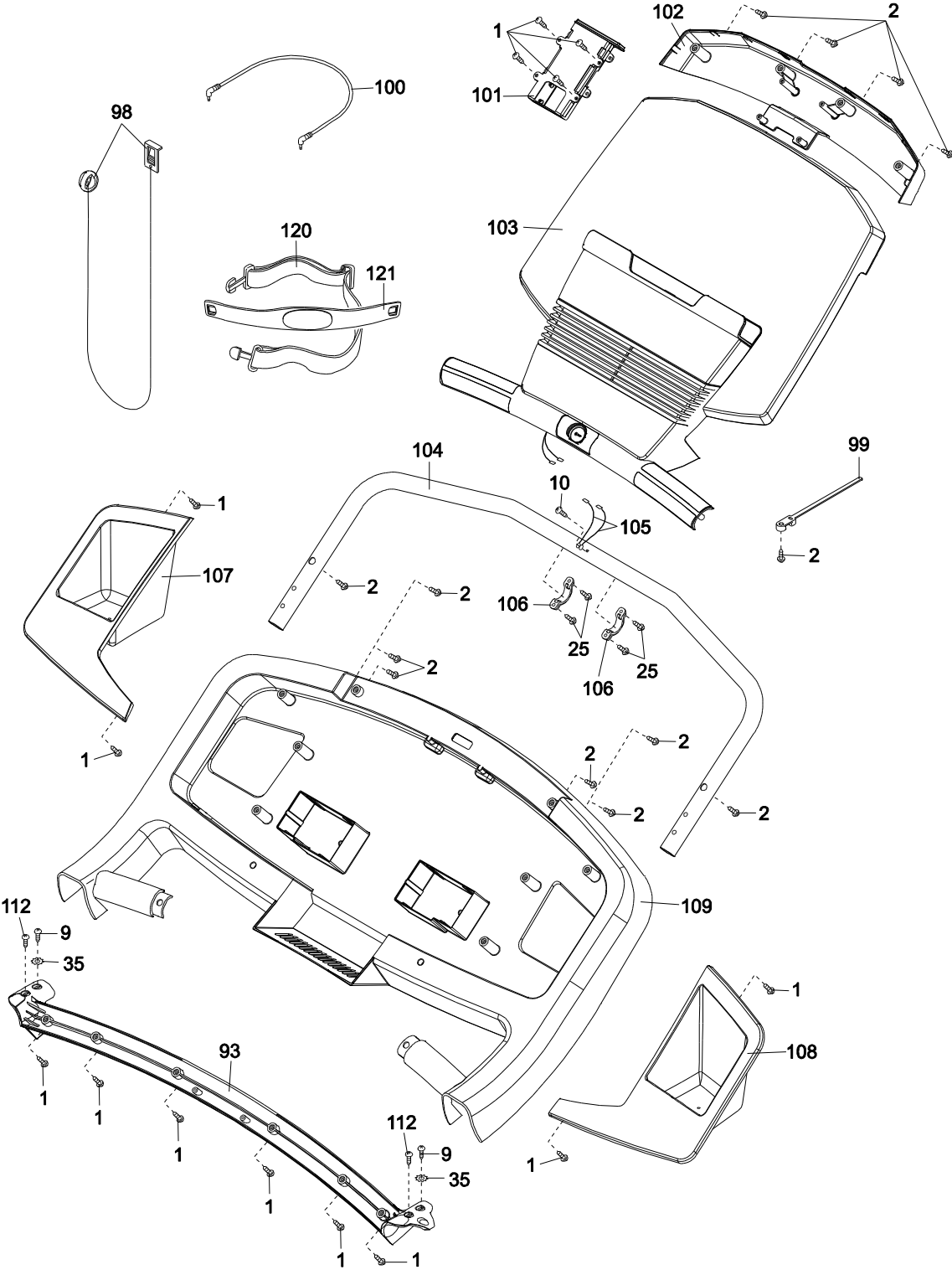
OVERSIKTSDIAGRAM B



OVERSIKTSDIAGRAM C



OVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylnasport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:
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

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

