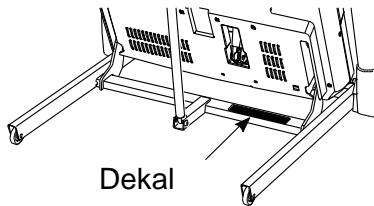


PRO-FORM[®] **PERFORMANCE 1450**

Modellnr. PETL12714.0

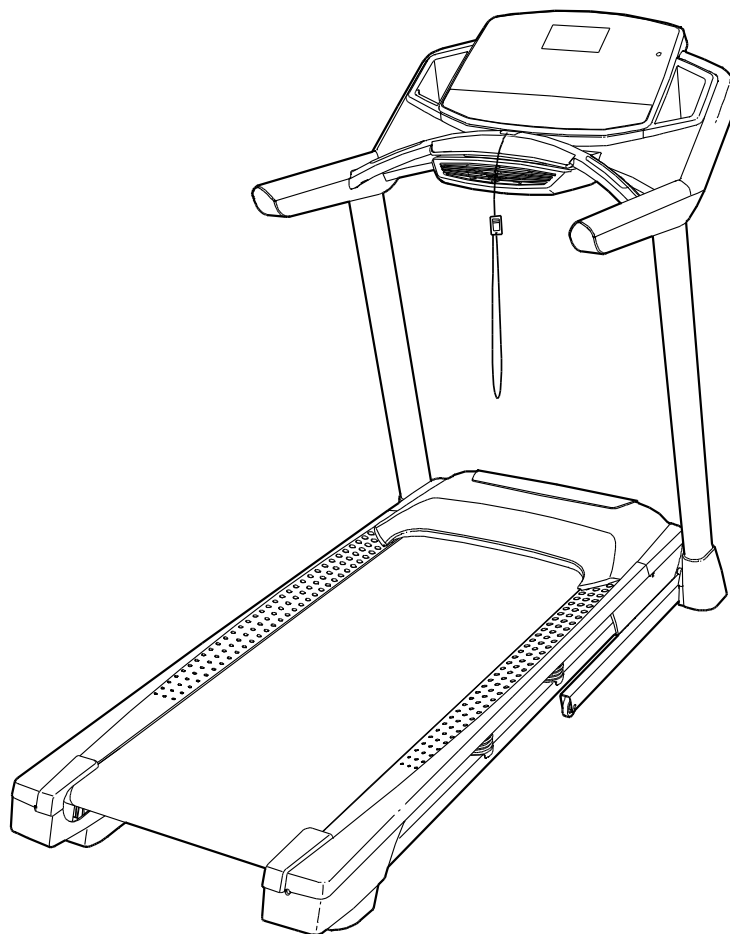
Serienr. _____

Skriv in serienumret i utrymmet
ovan som referens.



Dekal
med
serienummer

BRUKSANVISNING



FÖRSIKTIGHET

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter
och
instruktioner i denna bruksanvisning
innan du använder
denna utrustning. Spara denna
bruksanvisning för framtida referens.

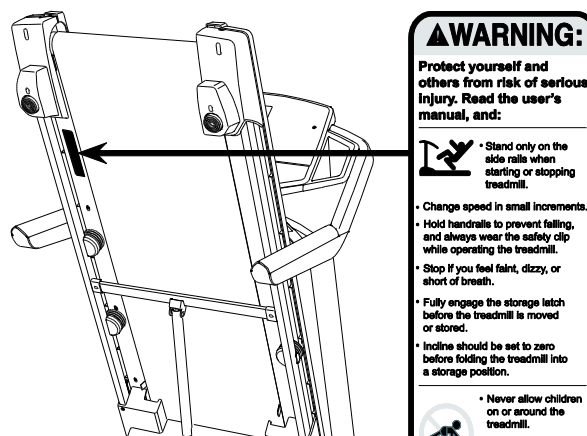
INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKAL.	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER.	3
INNAN DU SÄTTER IGÅNG.	5
IDENTIFIKATIONSDIAGRAM ÖVER DELAR.	6
MONTERING.	7
HJÄRTFREKVENSMONITOR FÖR BRÖSTKORG.	16
SÅ HÄR ANVÄNDER DU TRÄNINGSMASKINEN.	17
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP OCH FLYTTAR TRÄNINGSMASKINEN.	26
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING.	27
RIKTLINJER FÖR TRÄNING.	30
LISTA ÖVER DELAR.	34
SPRÄNGSKISS.	36
BESTÄLLA RESERVDELAR.	Bakre hölje
ÅTERVINNINGSPÅSÄTTNING.	Bakre hölje

PLACERING AV VARNINGSDEKAL

Denna ritning indikerar var varningsdekalerna sitter.

Obs: Dekalerna visas ev. inte i verklig skala.



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

VARNING: För att minska risken för brännskada, brand, elstöt eller personskada, läs alla viktiga säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekalerna på träningsmaskinen innan du använder den. ICON åtar sig inget ansvar för skada på person eller egendom som orsakats av eller uppstått genom användning av denna enhet.

1. Det är ägarens eget ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått adekvat information om alla varningar och säkerhetsföreskrifter.
2. Innan du inleder ett träningsprogram, ska du alltid rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med tidigare hälsoproblem.
3. Använd träningsmaskinen enbart enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Träningsmaskinen är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte träningsmaskinen i kommersiell, uthyrnings- eller institutionsmiljö.
5. Förvara träningsmaskinen inomhus på en plats utan fukt och damm. Placera inte träningsmaskinen i ett garage, på en övertäckt altan eller nära vatten.
6. Placera träningsmaskinen på ett jämnt underlag med minst 2,4 meter fritt utrymme bakom den och 0,6 m fritt utrymme på vardera sidan. Placera inte träningsmaskinen på ett underlag som kan blockera dess ventilationsöppningar. Skydda underlaget genom att placera en matta under träningsmaskinen.
7. Använd inte träningsmaskinen på platser där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
8. Håll alltid barn under 12 år och husdjur borta från träningsmaskinen.,
9. Träningsmaskinen får endast användas av personer som väger högst 150 kg.
10. Låt aldrig mer än en person använda träningsmaskinen åt gången.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i träningsmaskinen. Specifika träningskläder rekommenderas för både män och kvinnor. *Använd alltid gymnastikskor. Använd aldrig träningsmaskinen barfota, i strumplästen eller med sandaler.*
12. Vid anslutning av strömsladden (se sida 17), anslut den till ett jordat uttag. Ingen annan apparat får vara ansluten till samma strömkrets. Vid byte av säkringen i strömsladdsadaptern, sätt in en ASTA-godkänd BS1362, 13 A-säkring i säkringshållaren.
13. Om en förlängningssladd behövs, använd endast en 3-ledad, 14-gauge (1 mm²) sladd som inte är längre än 1,5 m.
14. Håll strömsladden borta från varma ytor.
15. Gå inte på löpbandet när strömmen är avstängd. Använd inte träningsmaskinen om strömsladd eller -kontakt är skadade, eller om träningsmaskinen inte fungerar som den ska. (Se UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING på sidan 27 om träningsmaskinen inte fungerar som den ska.)
16. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du använder träningsmaskinen (se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN på sidan 19).
17. Stå inte på löpbandet när du ska starta träningsmaskinen. Håll alltid i handskenorna när du använder träningsmaskinen.
18. Träningsmaskinen kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsryck.

19. Hjärtfrekvensmonitorn är inte en medicinsk enhet. Olika faktorer, däribland användarens rörelser, kan påverka hjärtfrekvensavläsningen. Hjärtfrekvensmonitorn är endast avsedd att vara ett träningshjälpmedel som indikerar allmänna hjärtfrekvenstrender.

20. Lämna inte träningsmaskinen utan tillsyn medan den är igång. Ta alltid ur säkerhetsnyckeln, tryck strömbrytaren till avstängt läge (se bilden på sidan 5 angående strömbrytarens placering) och dra ut strömsladden när du inte ska använda träningsmaskinen.

21. Försök inte flytta träningsmaskinen förrän den är fullständigt monterad. (Se MONTERING på sidan 7 samt SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP OCH FLYTTAR TRÄNINGSMASKINEN på sidan 26.) Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att höja, sänka eller flytta träningsmaskinen.

22. När du fäller ihop eller flyttar träningsmaskinen, kontrollera att förvaringssparren håller ramen säkert på plats i förvaringspositionen.

23. För inte in något föremål i öppningarna på träningsmaskinen.

24. Inspektera och spänn regelbundet alla delar på träningsmaskinen.

25. **FARA:** Dra alltid ut strömsladden genast efter användning, före rengöring av träningsmaskinen samt innan du utför de underhålls- och justeringsprocedurer som beskrivs i denna bruksanvisning. Ta inte av motorhöljet, såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. All service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning måste utföras av en auktoriserad servicerepresentant.

26. Överträning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Om du känner dig yr eller känner smärta under träningen, avbryt omedelbart och trappa ned.

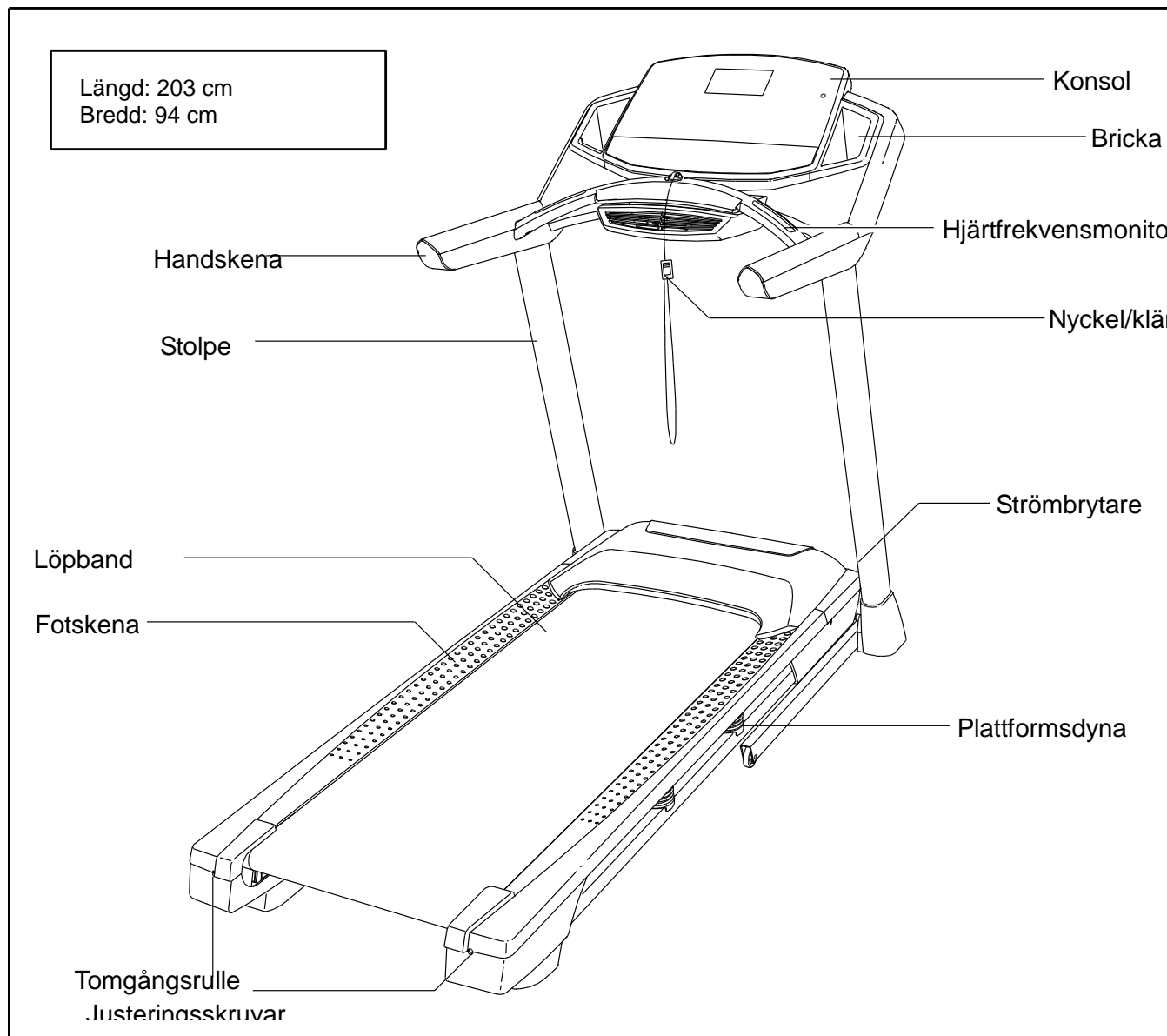
SPARA DENNA BRUKSANVISNING

INNAN DU SÄTTER IGÅNG

Tack för att du valde den revolutionerande PROFORM® PERFORMANCE 1450. PERFORMANCE 1450 erbjuder ett imponerande urval av funktioner som är utformade för att göra dina träningspass i hemmet mer effektiva och njutbara. Och när du inte ska träna kan denna unika träningsmaskin fällas ihop så att den endast kräver mindre än hälften av det golvutrymme som andra löpband fordrar.

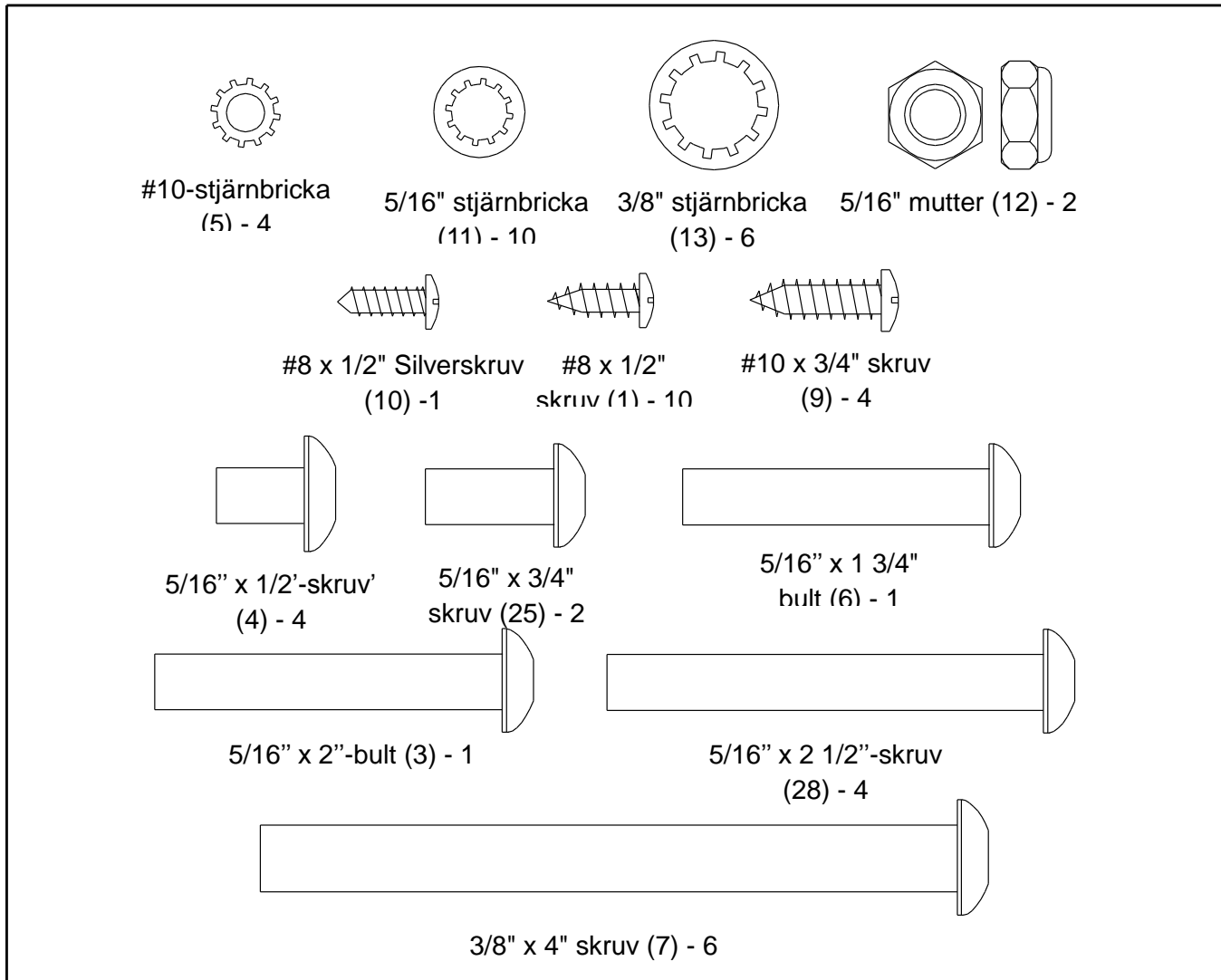
För ditt eget bästa, läs noga igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsmaskinen. Om du har några frågor efter att ha läst denna bruksanvisning, vänligen se den främre pärmen på denna bruksanvisning. För att vi lättare ska kunna hjälpa dig, vänligen anteckna träningsmaskinens modellnummer och serienummer innan du kontaktar oss. Placeringen av modellnumret och serienummerdekalen visas på den främre pärmen av denna bruksanvisning.

Innan du läser vidare, vänligen titta på ritningen nedan och bekanta dig med de namngivna delarna.



IDENTIFIKATIONS DIAGRAM ÖVER DELAR

Använd ritningarna nedan för att identifiera små monteringsdelar. Siffran inom parentes under varje ritning är delens artikelnummer, från LISTA ÖVER DELAR mot slutet av denna bruksanvisning. Numret efter artikelnumret är det antal som krävs till monteringen. **Obs: Om någon del saknas i maskinvarusatsen, kontrollera om den redan är monterad på enheten. Extra delar kan medfölja.**



MONTERING

- Monteringen kräver två personer.
- Placera alla delar på ett städat ställe och ta bort förpackningsmaterialet. Kassera inte förpackningsmaterialet förrän hela monteringen är slutförd.
- Efter transport kan det finnas en oljig substans på utsidan av träningsmaskinen. Detta är normalt. Om det finns en oljig substans på träningsmaskinen, torka av den med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipeffekt.
- Vänsterdelar är märkta "L" eller "Left", och högerdelar är märkta "R" eller "Right".
- För att identifiera små delar, se sidan 6.

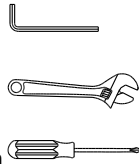
- Monteringen kräver följande verktyg:

den medföljande insexnyckeln

en justerbar skiftnyckel

en stjärnskruvmejsel

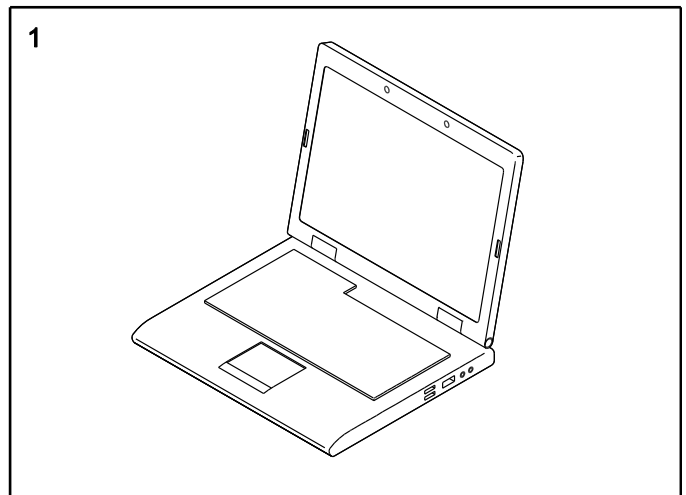
Använd inte elverktyg eftersom de kan skada delarna.



1. Gå till www.iconsupport.eu och registrera din produkt.

- aktiverar din garanti
- sparar tid åt dig ifall du skulle behöva kontakta vår kundtjänst
- låter oss underrätta dig om uppgraderingar och erbjudanden

Obs: Om du inte har Internetåtkomst, kan du ringa till vår kundtjänst (se främre omslaget på denna bruksanvisning) för att registrera din produkt.

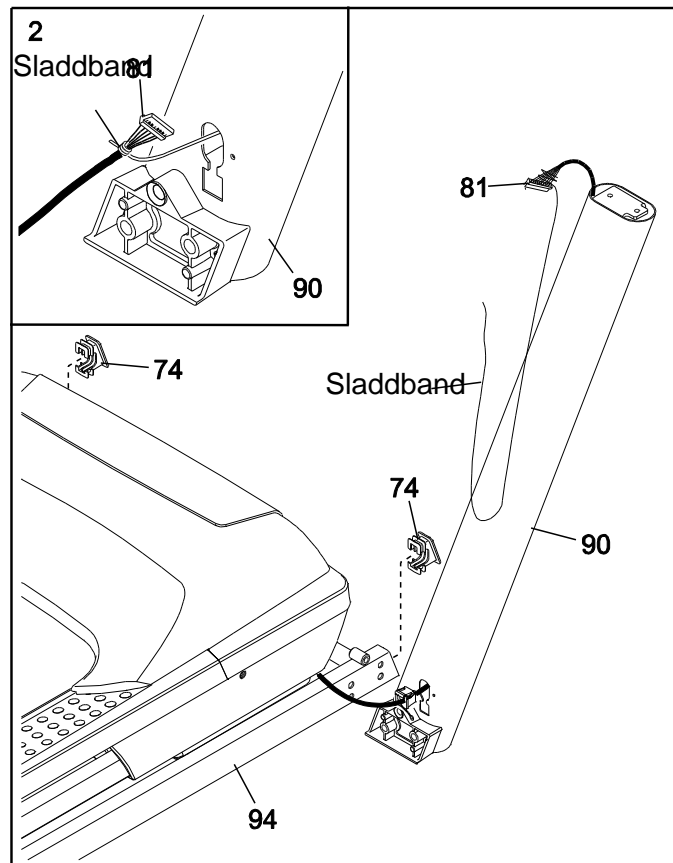


2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) på vardera sidan av basen (94).

Identifiera höger stolpe (90). Låt en annan person hålla höger stolpe nära basen (94).

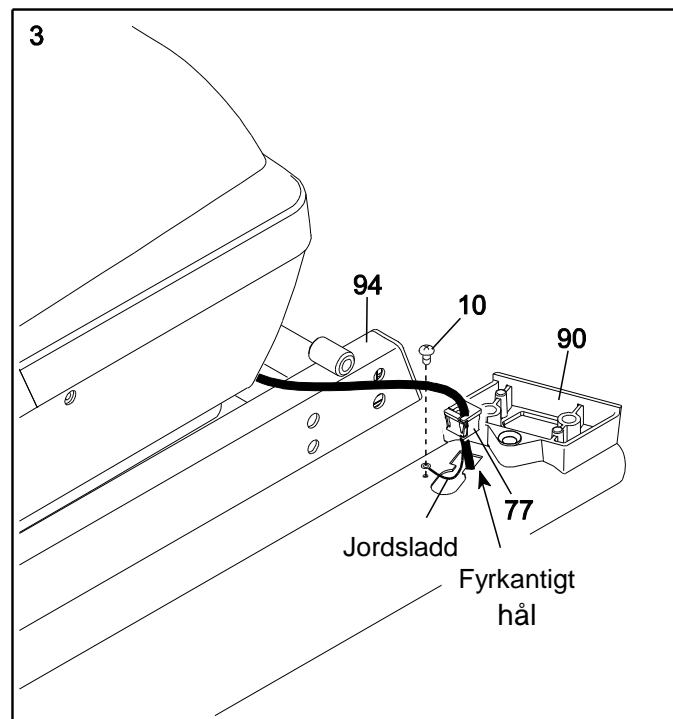
Se monteringsritningen. Knyt sladdbandet i höger stolpe (90) säkert runt änden på stolpsladden (81). För därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger stolpe, samtidigt som du drar ut den andra änden av sladdbandet ur höger stolpe.



3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (94).

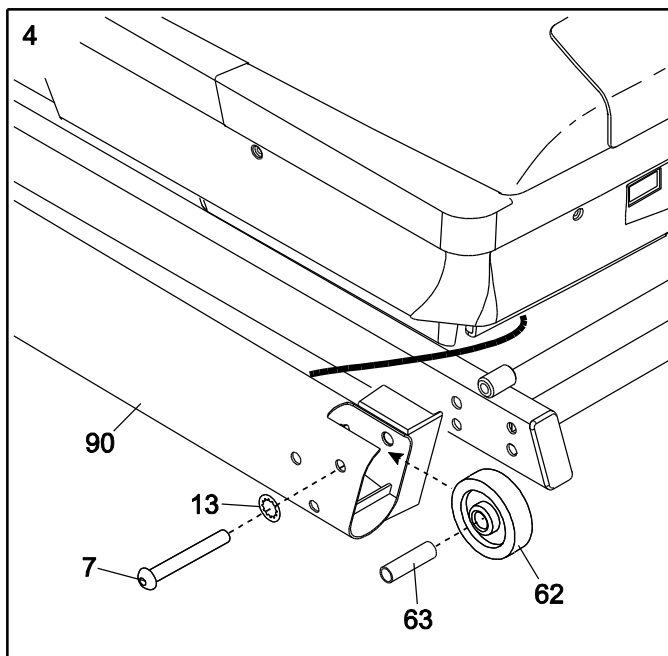
Tryck in genomföringen (77) i det fyrkantiga hålet i höger stolpe (90). **Var försiktig så att du inte klämmer jordsladden.**

Anslut därefter jordsladden till höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10) enligt bild.



4. Sätt in en hjuldistansbricka (63) i ett framhjul (62). Håll framhjulet inuti nederdelen av höger stolpe (90), och sätt in en 3/8" x 4"-skruv (7) med 3/8"-stjärnbricka (13) i höger stolpe och framhjulet.

Upprepa detta steg med vänster stolpe (visas inte).

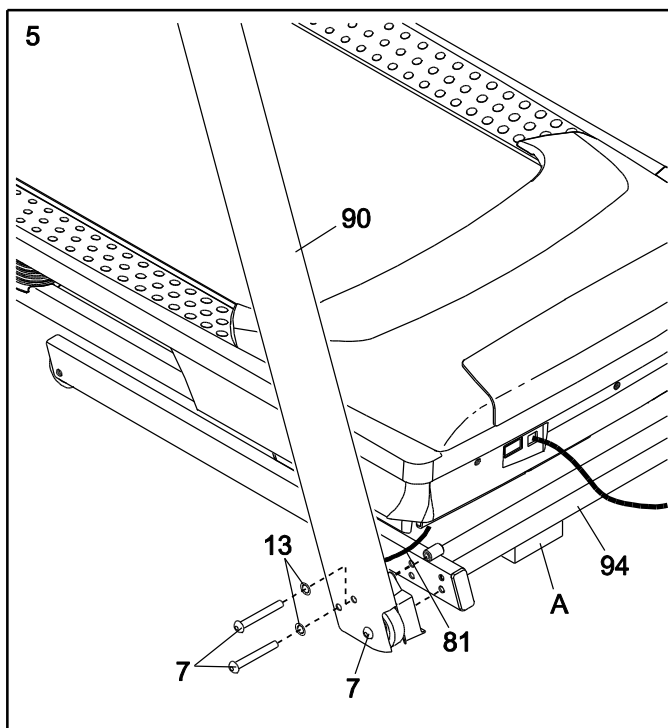


5. Placera en bit av förpackningsmaterialet (A) under höger sida av basen (94). Håll höger stolpe (90) mot basen. **Se upp så att du inte klämmer stolpsladden (81).**

Sätt in två 3/8" x 4"-skruvar (7) med två 3/8"-stjärnbrickor (13) i höger stolpe (90), och spänn delvis de tre skruvarna i basen (94). **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

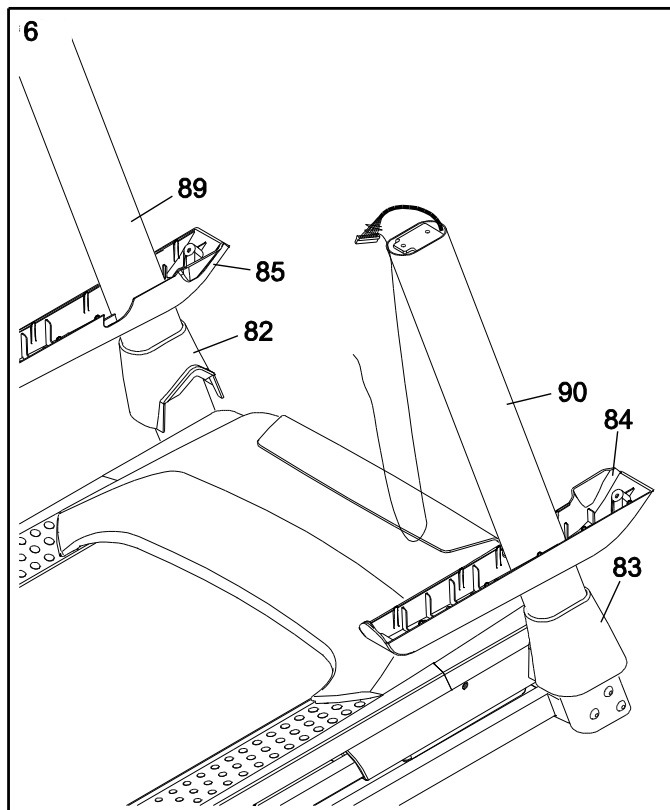
Flytta förpackningsmaterialet (A) till vänster sida av basen (94) och sätt fast vänster stolpe (visas inte) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.

Ta bort förpackningsmaterialet (A) som ligger under basen (94).



6. Identifiera vänster och höger basskydd (82, 83). För på vänster basskydd på vänster stolpe (89), och för på höger basskydd på höger stolpe (90). **Tryck inte basskydden på plats ännu.**

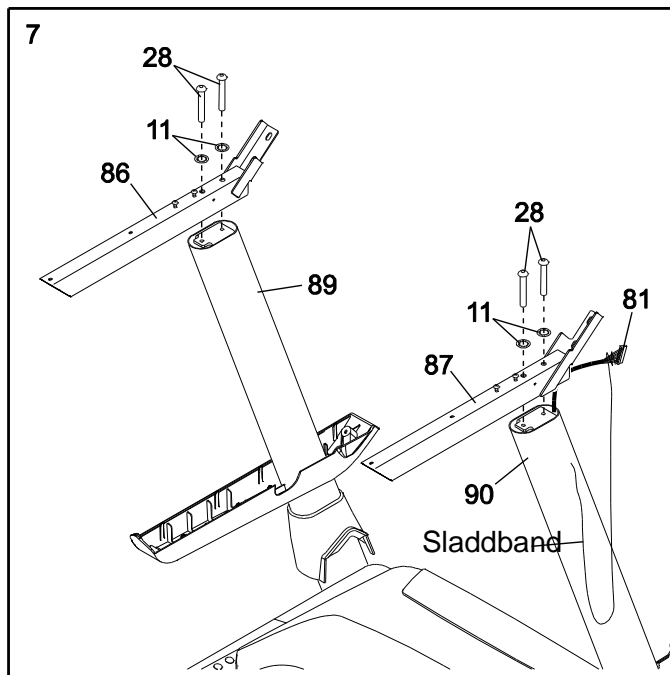
Identifiera höger och vänster skydd för de nedre handskenorna (84, 85). För på vänsterskyddet för den nedre handskenan på vänster stolpe (89), och för på högerskyddet på den nedre handskenan på höger stolpe (90).



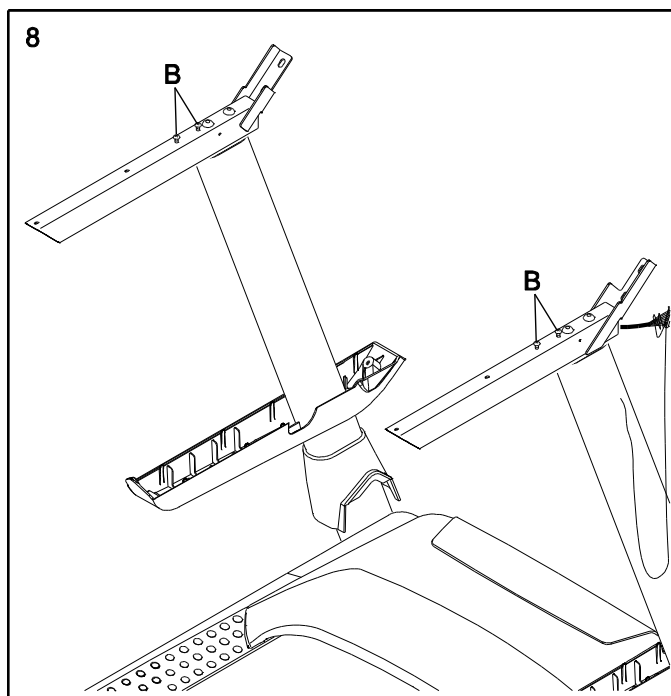
7. Sätt fast vänster handskena (86) på vänster stolpe (89) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11). **Spänn skruvarna helt.**

Sätt fast höger handskena (87) på höger stolpe (90) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11). **Spänn skruvarna helt.**

Ta bort sladdbandet från stolpen (81).



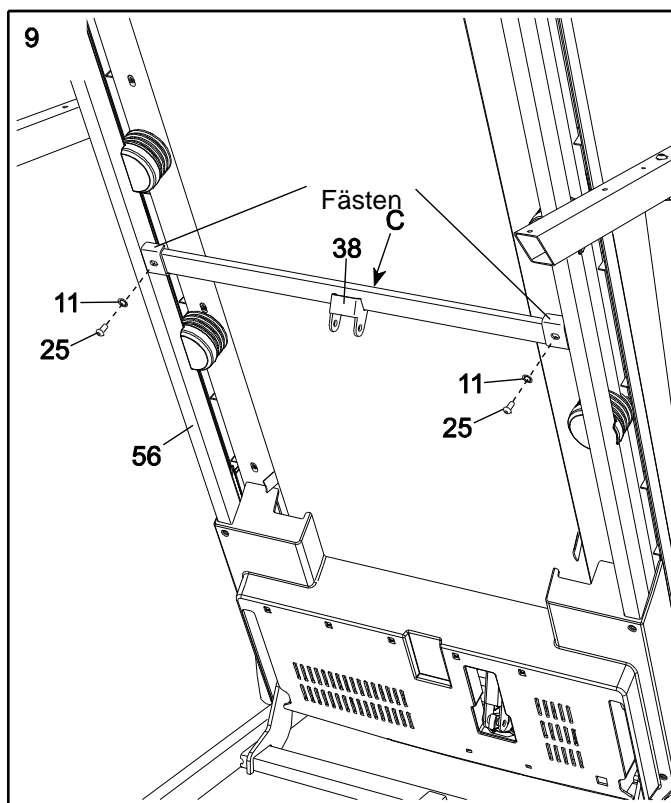
8. Om det sitter fyra skruvar (B) på de indikerade platserna, ta bort dem och kassera dem.



9. Obs: Om träningsmaskinen monteras ihop på ett slätt underlag, kan den rulla framåt under detta steg.

Lyft upp ramen (56) till upprätt läge.
VIKTIGT: Lyft inte ramen förbi det vertikala läget. Låt en annan person hålla ramen tills steg 11 är slutfört.

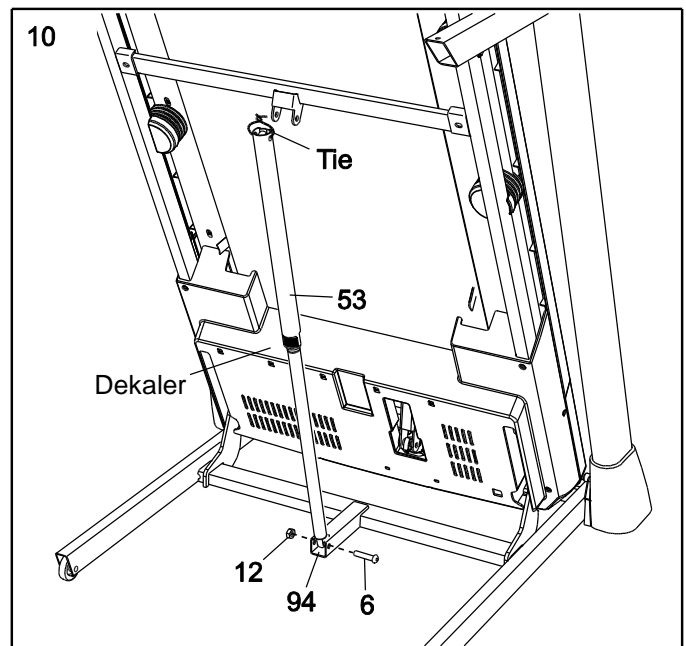
Rikta in spärrstängningen (38) enligt bild. **Se till att dekalen "This side toward belt" (denna sida mot löpbandet) (C) är vänd mot träningsmaskinen.** Sätt fast spärrstängningen på fästena på ramen (56) med två 5/16" x 3/4"-skruvar (25) och två 5/16"-stjärnbrickor (11).



10. Passa in förvaringsspärren (53) så att dekalerna är vända bort från träningsmaskinen enligt bild.

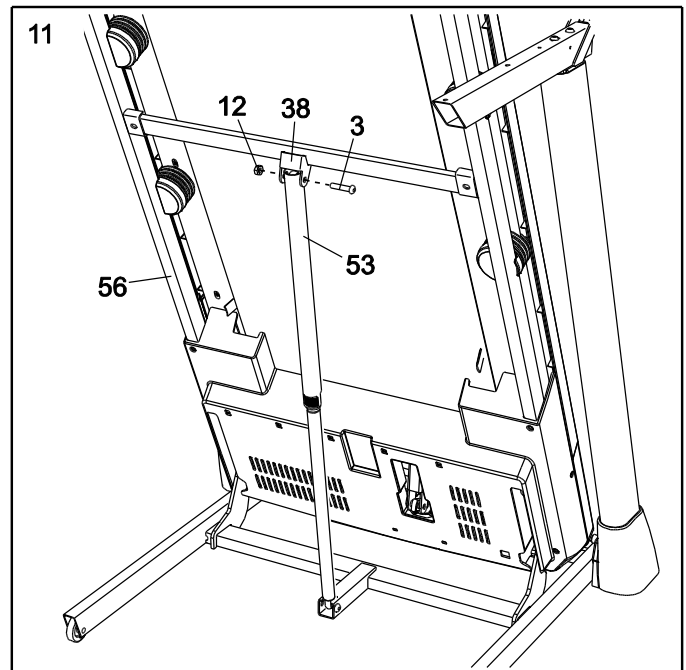
Sätt fast den nedre änden av förvaringsspärren (53) på fästet på basen (94) med en 5/16" x 1 3/4"-bult (6) och en 5/16"-mutter (12).

Höj förvaringsspärren (53) till vertikalt läge. Om det sitter ett fästband upptill på spärren, ta bort det och kassera det.



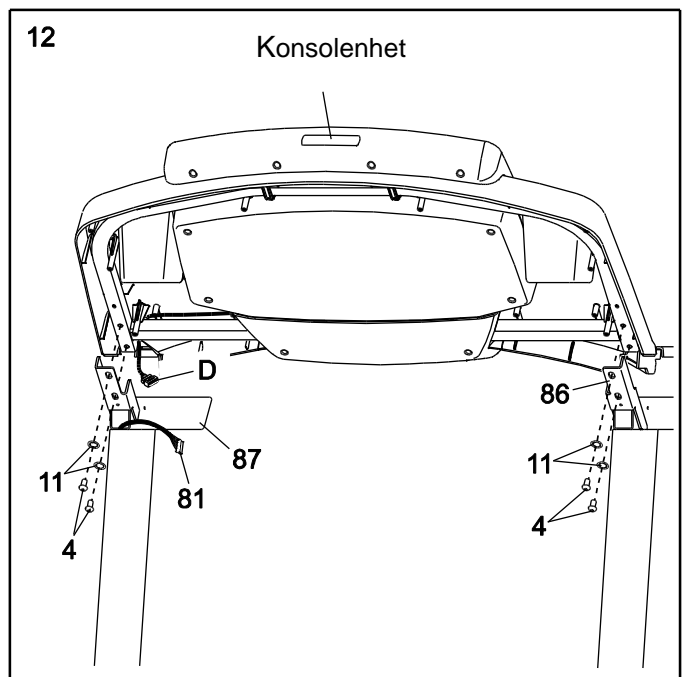
11. Sätt fast den övre änden av förvaringsspärren (53) på fästet på spärrstången (38) med en 5/16" x 2"-bult (3) och en 5/16"-mutter (12).

Sänk ner ramen (56) (se SÅ HÄR SÄNKER DU NER TRÄNINGSMASKINEN FÖR ANVÄNDNING på sidan 26).

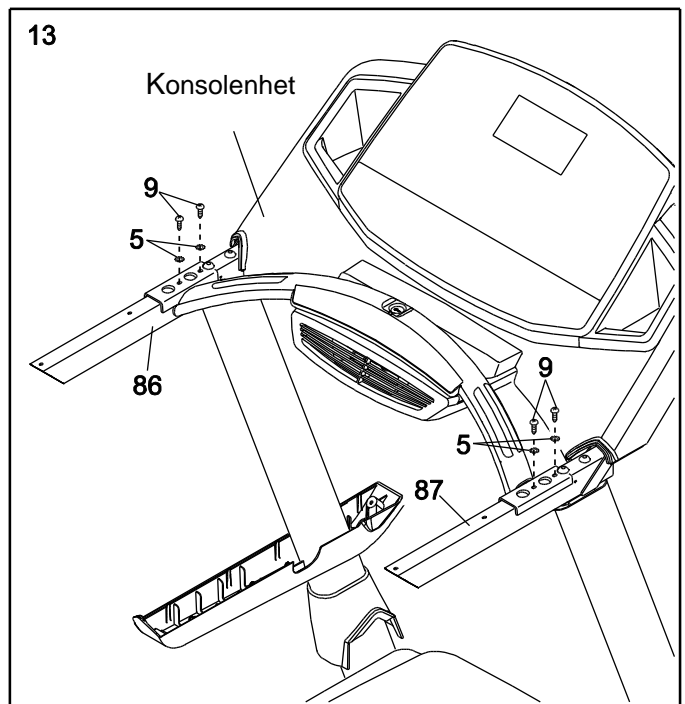


12. Placera konsolenheten på vänster handskena (86) och höger handskena (87). **Se upp så att du inte klämmer några sladdar (D, 81).**

Sätt fast konsolenheten med fyra 5/16" x 1/2"-skruvar (4) och fyra 5/16"-stjärnbrickor (11). **Spänn inte skruvarna helt ännu.**



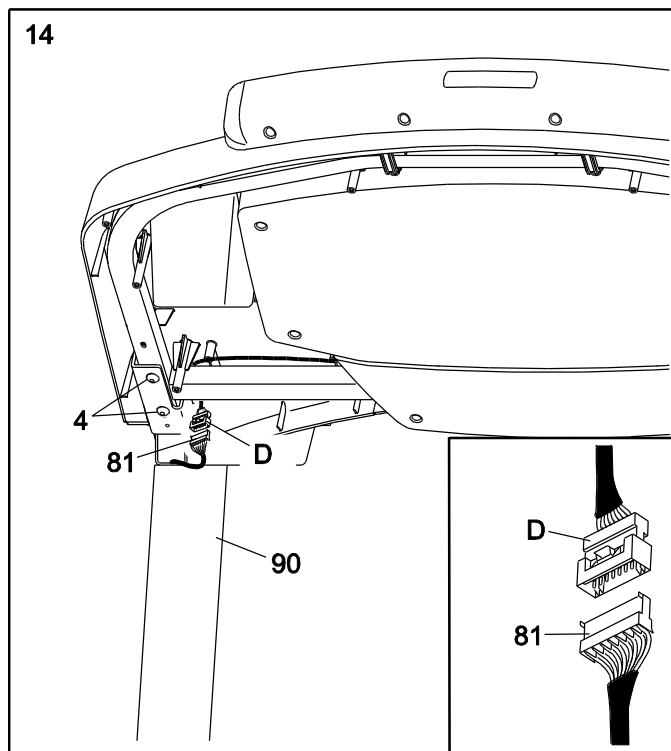
13. Sätt fast konsolenheten på handskenorna (86, 87) med fyra #10 x 3/4"-skruvar (9) och fyra #10-stjärnbrickor (5) enligt bild. **Fingerdra alla fyra skruvarna, och spänn dem sedan.**



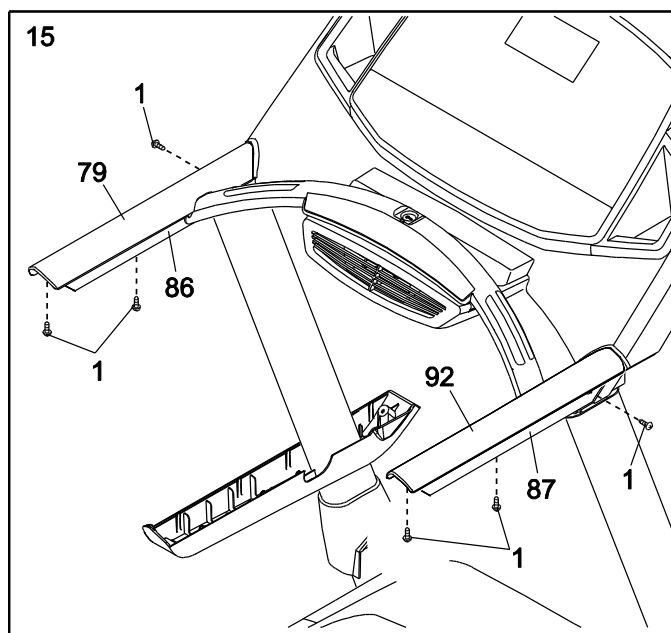
14. **Se monteringsritningen.** Anslut stolpsladden (81) till konsolsladden (D). **Anslutningarna ska glida ihop enkelt och snäppas fast.** Om inte, vänd på den enda anslutningen och försök igen. **OM DU INTE ANSLUTER ANSLUTNINGARNA PÅ RÄTT SÄTT, KAN KONSOLEN TA SKADA NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.**

För in överskottssladdarna (D, 81) i höger stolpe (90).

Spänn alla fyra 5/16" x 1/2"-skruvar (4) (endast två visas).

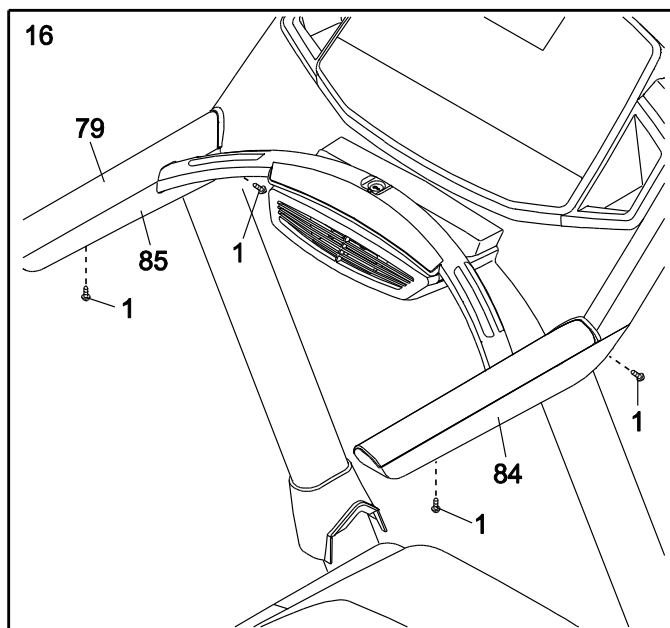


15. Sätt fast skyddet till vänster handskena (79) och skyddet till höger handskena (92) på handskenorna (86, 87) med tre #8 x 1/2"-skruvar (1) vardera. **Spänn inte skruvarna för hårt.**



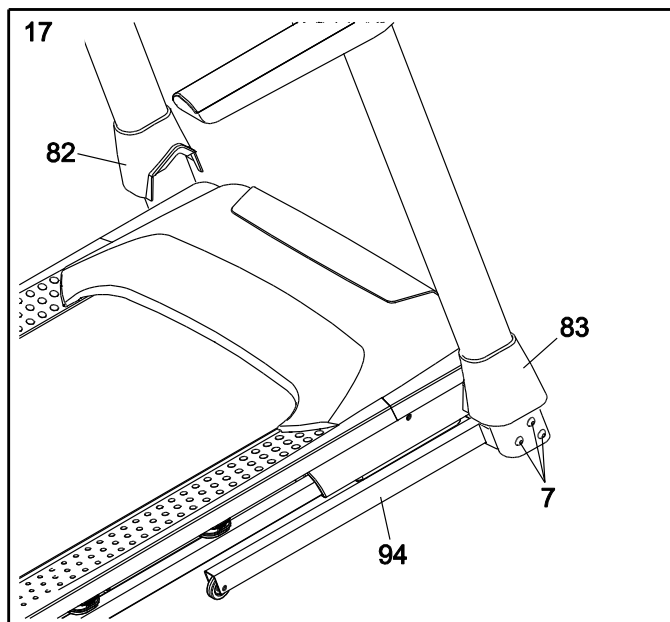
16. För vänsterskyddet för den nedre handskenan (85) mot vänster handskena (79), och sätt fast vänsterskyddet för den nedre handskenan med två #8 x 1/2"-skruvar (1). **Spänn inte skruvarna för hårt.**

Sätt fast högerskyddet för den nedre handskenan (84) enligt beskrivning ovan.



17. Spänn alla sex 3/8" x 4"-skruvar (7) (endast en sida visas).

Tryck fast skyddet till vänster bas (82) och skyddet till höger bas (83) på basen (94).



18. **Kontrollera att alla delar är ordentligt spända innan du använder träningsmaskinen.** Om det sitter plast över dekalerna på träningsmaskinen, ta bort den. Skydda underlaget genom att placera en matta under träningsmaskinen. Undvik skada på konsolen genom att inte placera träningsmaskinen i direkt solljus. Förvara de medföljande insexnycklarna på ett säkert ställe. En av insexnycklarna används för att justera löpbandet (se sida 28 och 29). Obs: Extra delar kan medfölja.

HJÄRTFREKVENSMONITOR FÖR BRÖSTKORG

SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ HJÄRTFREKVENSMONITORN

Hjärtfrekvensmonitorn består av en bröstrem och en sensor. För in fliken på den ena änden av bröstremmen i hålet på den andra änden av sensorn enligt bild. Tryck därefter änden av sensorn under spännet på bröstremmen. Fliken ska vara i jämnhöjd med framsidan av sensorn.

Du måste bära hjärtfrekvensmonitorn under dina kläder, tätt mot huden. Linda hjärtfrekvensmonitorn runt din bröstborg enligt bild. Kontrollera att logotypen har rätt sida uppåt. Anslut därefter den andra änden av bröstremmen till sensorn. Justera vid behov längden på bröstremmen.

Flytta sensorn cirka en halv decimeter från kroppen och leta reda på de två elektroställena, som är täckta av grunda räfflor. Använd en saltlösning som exempelvis saliv eller kontaktlinslösning och fukta elektroställena. Placera därefter återigen sensorn på bröstborg.

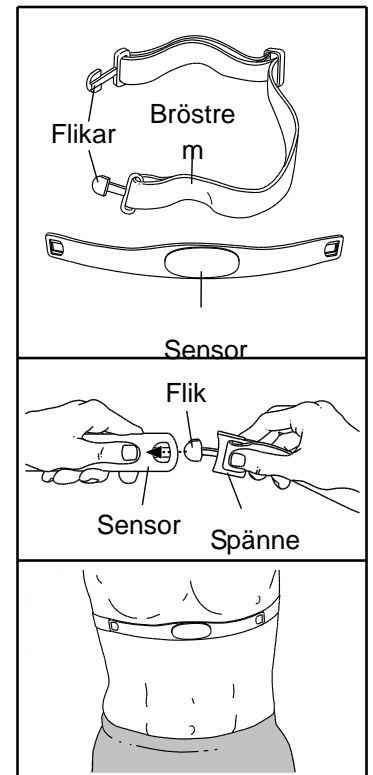
SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

- Torka noggrant av sensorn med en mjuk handduk efter varje användningstillfälle. Fukt kan göra att sensorn förblir aktiv, vilket förkortar batterilivstiden.
- Förvara hjärtfrekvensmonitorn på ett varmt och torrt ställe. Förvara inte hjärtfrekvensmonitorn i en plastpåse eller någon annan behållare som kan stänga in fukten.
- Utsätt inte hjärtfrekvensmonitorn för direkt solljus under längre tidsperioder. Utsätt den inte för temperaturer över 50°C eller under -10°C.
- Böj eller tänj inte för mycket på sensorn vid användning eller förvaring av hjärtfrekvensmonitorn.
- Torka av sensorn med en fuktig trasa och en liten klick mild rengöringsmedel. Torka därefter av sensorn med en fuktig trasa och eftertorka noga med en mjuk handduk. Använd aldrig alkohol, medel med slipverkan eller kemikalier för att rengöra sensorn. Handtvätta bröstremmen och låt den lufttorka.

TROUBLESHOOTING

Om hjärtfrekvensmonitorn inte fungerar som den ska, pröva med stegen nedan.

- Var noga med att bära hjärtfrekvensmonitorn enligt beskrivningen till vänster. Om hjärtfrekvensmonitorn inte fungerar trots att du placerat den enligt beskrivning, flytta den en aning lägre eller högre upp på bröstborg.
- Om hjärtfrekvensavläsningarna inte visas förrän du börjar svettas, fukta elektroställena på nytt.
- För att konsolen ska kunna visa hjärtfrekvensavläsningar, måste du befinna dig på en armlängds avstånd till konsolen.
- Om det finns en batterilucka på baksidan av sensorn, byt ut batteriet mot ett nytt batteri av samma typ.
- Hjärtfrekvensmonitorn är utformad för personer med en normal hjärtrytm. Problem med hjärtfrekvensavläsning kan orsakas av medicinska tillstånd som exempelvis PVCs (premature ventricular contractions, utbrott av takykardi och arrytm).
- Användningen av hjärtfrekvensmonitorn kan påverkas av magnetisk interferens från högspänningsledningar eller andra källor. Om du misstänker att det är magnetisk interferens som orsakar problem, testa att flytta på träningsutrustningen.



ANVÄNDNING OCH JUSTERING

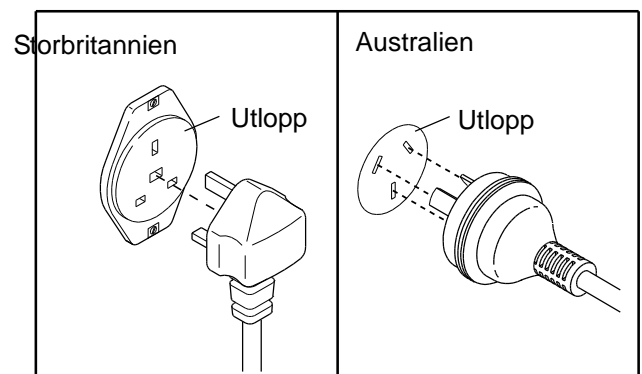
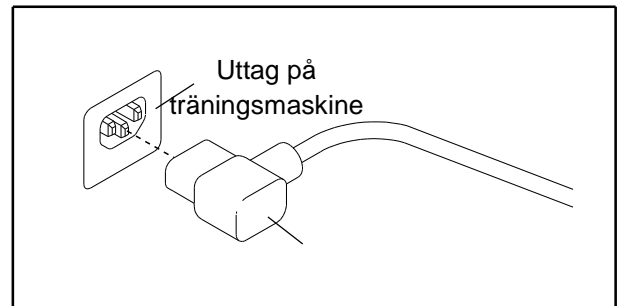
SÅ HÄR ANSLUTER DU STRÖMSLADDEN

Denna träningsmaskin måste jordas. Vid fel eller haveri tillhandahåller jordningen en minsta motståndets bana för strömmen som minskar risken för elektrisk stöt. Enhetens strömsladd har en utrustningsjordande ledare och en ledaranslutning. **VIKTIGT:** Om strömsladden är skadad måste den bytas ut mot en hel strömsladd av en typ som rekommenderas av tillverkaren.

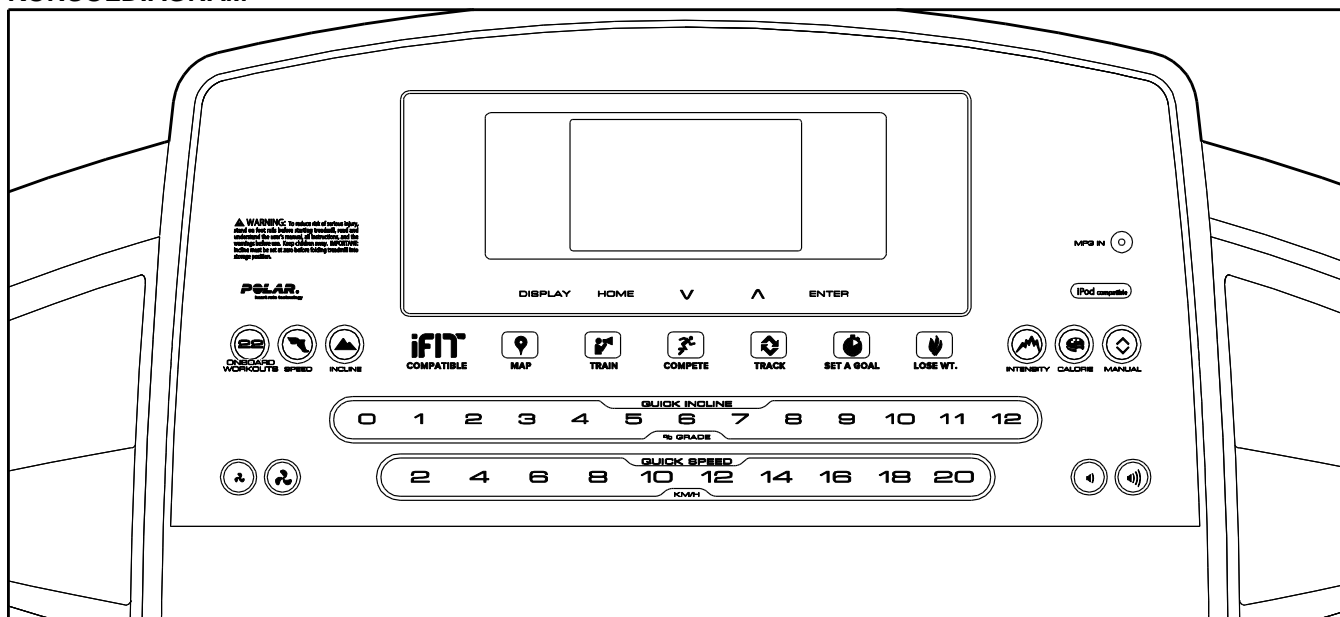
FARA: Om den utrustningsjordande ledaren ansluts fel kan det öka risken för elektrisk stöt. Rådfråga en behörig elektriker eller tekniker om du är tveksam om huruvida träningsmaskinen är rätt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer träningsmaskinen – om den inte passar i uttaget, anlita en behörig elektriker för att sätta in ett lämpligt uttag.

Följ stegen nedan för att ansluta strömsladden.

1. Anslut den indikerade änden av strömsladden till uttaget på träningsmaskinen.



KONSOLDIAGRAM



KONSOLENS FUNKTIONER

träningssmaskinens konsol erbjuder ett imponerande urval av funktioner som är utformade för att göra dina träningspass mer effektiva och njutbara. I det manuella läget kan du ändra träningssmaskinens hastighet och stigning med en enda knapptryckning. Medan du tränar visar konsolen omedelbar träningsfeedback. Du kan till och med mäta din hjärtfrekvens med hjälp av hjärtfrekvensmonitors handgrepp eller hjärtfrekvensmonitorn för bröstorg.

Dessutom erbjuder konsolen ett urval av inbyggda träningspass. Varje träningspass kontrollerar automatiskt träningssmaskinens hastighet och stigning samtidigt som du vägleds genom ett effektivt träningspass.

Konsolen har även ett iFit-läge som gör att träningssmaskinen kan kommunicera med ditt trådlösa nätverk genom en iFit-modul (tillval). Med iFit-läget kan du ladda ned personliga träningspass, skapa egna träningspass, spåra dina träningsresultat, tävla mot andra iFit-användare samt massor av andra funktioner. **Du kan köpa en iFit-modul genom att gå till www.iFit.com.**

Du kan till och med lyssna på din favoritträningssmusik eller ljudböcker via konsolens ljudsystem medan du tränar.

Sätta på strömmen, se sida 19. Använda det manuella läget, se sida 19. Använda det manuella läget, se sida 22. Använda ett träningspass med ett inställt mål, se sida 23. Använda ett iFit-träningspass, se sida 23. Använda ljudsystemet, se sida 24. Använda informationsläget, se sida 25.

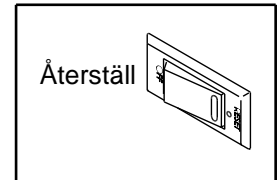
Obs: Konsolen kan visa hastighet och distans i antingen engelska mil eller kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se INFORMATIONSLÄGET på sida 25. För enkelhetens skull gäller alla instruktioner i denna bruksanvisning kilometer.

VIKTIGT: Om det finns plast på konsolen ska du ta bort plasten. Undvik skada på löpbandet genom att alltid bära rena löparskor när du använder träningssmaskinen. Första gången du använder träningssmaskinen ska du iaktta löpbandets inriktning, och centrera det vid behov (se sida 29).

SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN

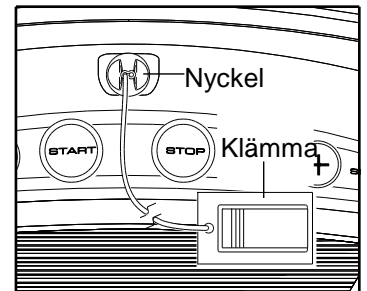
VIKTIGT: Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, låt den värmas upp till rumstemperatur innan du sätter på strömmen. I annat fall kan du skada konsoldisplayerna eller andra elektriska komponenter.

Anslut strömsladden (se sida 17). Leta därefter reda på strömbrytaren på träningsmaskinens ram, nära strömsladden. Tryck strömbrytaren till återställningsläget.



VIKTIGT: Konsolen har ett demoläge som är avsett för demonstration i butik. Om displayerna tänds så snart du ansluter strömsladden och trycker strömbrytaren till återställningsläget, är demoläget aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in Stop-knappen i några sekunder. Om displayerna förblir tända, se **INFORMATIONSLÄGET** på sida 25 angående hur du stänger av demoläget.

Ställ dig därefter på fotskenorna på träningsmaskinen. Leta reda på klämman som är ansluten till nyckeln, och sätt fast klämman i linningen på dina kläder. Sätt därefter in nyckeln i konsolen. Displayerna tänds efter ett ögonblick. **VIKTIGT:** I en nödsituation kan nyckeln dras bort från konsolen så att löpbandet sakta av och stannar. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från konsolen, justera klämmans position.



SÅ HÄR ANVÄNDER DU DET MANUELLA LÄGET

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se **SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN** till vänster.

2. Välj det manuella läget.

Tryck på Manual-knappen på konsolen. Om du inte är ansluten till iFit, väljs det manuella läget automatiskt.

3. Starta löpbandet.

Du startar löpbandet genom att trycka på Start-knappen, Speed-ökningsknappen eller någon av de numrerade Quick Speed-knapparna.

Om du trycker på Start-knappen eller Speed-ökningsknappen, börjar löpbandet röra sig med 2 km/t. När du tränar kan du ändra löpbandets hastighet genom att trycka på Speed-höjnings- och sänkningsknapparna. Varje gång du trycker på någon av knapparna ändras hastighetsinställningen med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastighetsinställningen i steg om 0,5 km/t. Obs: När du har tryckt på knappen kan det ta ett ögonblick innan löpbandet når den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade Quick Speed-knapparna, ändrar löpbandet gradvis hastighet tills det når den valda hastighetsinställningen.

Du stoppar löpbandet genom att trycka på Stop-knappen. Tiden börjar blinka i displayen. Du startar om löpbandet genom att trycka på Start-knappen eller Speed-ökningsknappen.

4. Ändra träningsmaskinens stigning enligt önskemål.

Du ändrar träningsmaskinens stigning genom att trycka på Incline-öknings- eller minskningsknappen eller någon av de numrerade Quick Incline-knapparna. Varje gång du trycker på någon av knapparna justeras träningsmaskinen gradvis till den valda stigningsinställningen.

5. Följ dina framsteg på displayerna.

När du går eller löper på löpbandet kan displayen visa följande träningsinformation:

- Den förflutna tiden
- Den distans som du har gått eller sprungit
- Träningspassets intensitetsstapel
- Det ungefärliga antal kalorier du har förbränt
- Träningsmaskinens stigning
- Det antal vertikala meter som du har sprungit uppför
- Löpbandets hastighet
- Din hjärtfrekvens (se steg 6 på sidan 21)
- Matrisen

Matrisen har flera displayflikar. Tryck på öknings- eller minskningsknapparna bredvid Enter-knappen eller tryck på Display-knappen tills önskad flik visas.

Incline-fliken visar en profil över träningspassets stigningsinställningar. Ett nytt segment visas i slutet av varje minut.

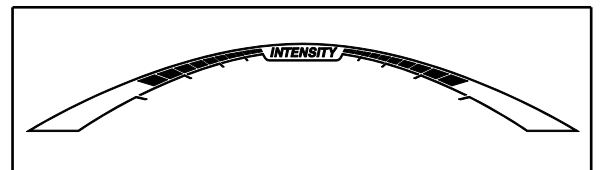
Speed-fliken visar en profil över träningspassets hastighetsinställningar.

My Trail-fliken visar en bana som representerar 400 m. Under träningen visar den blinkande rektangeln dina framsteg. My Trail-fliken visar även det antal varv på banan som du slutför.

Calorie-fliken visar det ungefärliga antal kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment representerar det antal kalorier du har förbränt under det aktuella segmentet. Obs: När du väljer Calorie-fliken, visar kalordisplayen det ungefärliga antal kalorier du förbränt per timme.

När du tränar visar stapeln för träningsintensitetsnivån den ungefärliga intensitetsnivån för din träning.

Tryck på Home-knappen för att gå tillbaka till standardmenyn (se INFORMATIONSLÄGET på sidan 25 för att ställa in standardmenyn). Tryck vid behov en gång till på Home-knappen.



När en trådlös iFit-modul är ansluten, visar den trådlösa symbolen upptill på displayen styrkan för din trådlösa signal. Fyra streck indikerar fullständig signalstyrka.



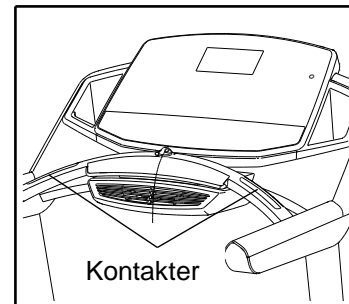
Du återställer displayerna genom att trycka på Stop-knappen, ta ut nyckeln och därefter sätta in nyckeln igen.

6. Mät din hjärtfrekvens om du vill.

Obs: Om du använder hjärtfrekvensmonitorn med handgrepp och hjärtfrekvensmonitorn för bröstkorgen samtidigt, kommer inte konsolen att visa din hjärtfrekvens korrekt. För information om hjärtfrekvensmonitorn, se sidan 16.

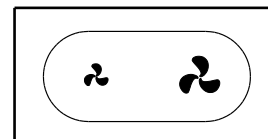
Innan du använder hjärtfrekvensmonitorn med handgrepp, ta bort plasten från metallkontaktarna på pulsstängan. Se även till att du är ren om händerna.

Du mäter din hjärtfrekvens genom att **stå på fotskenorna** och placera händerna på metallkontaktarna på pulsstängan - **undvik att röra på händerna**. När din puls är detekterad, visas åtskilliga streck och därefter visas din hjärtfrekvens. **För den mest exakta hjärtfrekvensavläsningen, fortsätt att hålla på kontaktarna i cirka 15 sekunder.**



7. Sätt på fläkten om du så vill.

Fläkten har flera hastighetsinställningar. Tryck på fläktöknings- eller minskningsknapparna för att välja en fläkthastighet eller att stänga av fläkten. Obs: Om fläkten är på när löpbandet är stoppat, stängs fläkten av automatiskt efter några minuter.



8. När du har tränat färdigt, ta ut nyckeln från konsolen.

Ställ dig på fotskenorna, tryck på Stop-knappen och **justera träningsmaskinens stigning till noll.** **Stigningen måste vara noll eller också riskerar du att skada träningsmaskinen när du faller ihop den till förvaringsläget.** Ta därefter ut nyckeln ur konsolen och lägg den på ett säkert ställe.

När du är klar med att använda träningsmaskinen, tryck strömbrytaren till frånslaget läge och dra ut strömsladden. **VIKTIGT: Om du inte gör detta, kan träningsmaskinens elektriska komponenter slitas ut i förtid.**

SÅ HÄR ANVÄNDER DU DE INBYGGDA TRÄNINGSPASSEN

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN på sida 19.

2. Välj ett inbyggt träningspass.

För att välja ett inbyggt träningspass, tryck upprepade gånger på Speed-knappen, Incline-knappen, Intensity-knappen eller Calorie-knappen tills önskat träningspass visas i displayen.

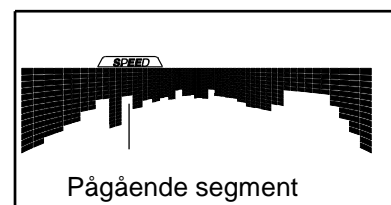
När du väljer ett inbyggt träningspass, visar displayerna max. stigning, varaktighet, max. hastighet och namnet på träningspasset. Dessutom visas en profil med träningspassets hastighetsinställningar i matrisen. Om du väljer ett kaloriträningspass, visas det ungefärliga antalet kalorier som du kommer att förbränna i träningspassets namn.

3. Starta träningspasset.

Tryck på Start-knappen eller på Speed-ökningshastigheten för att starta träningspasset. Ett ögonblick efter det att du har tryckt på knappen, justeras träningsmaskinen automatiskt till träningspassets första hastighets- och stigningsinställningar. Håll i handskenorna och börja gå.

Varje träningspass är uppdelat i segment. En hastighets- och en stigningsinställning är programmerad för varje segment. Obs: Samma hastighetsinställning och/eller stigningsinställning kan vara programmerad för flera segment.

Under träningspasset visar profilen dina framsteg. Profilens blinkande segment representerar det aktuella segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet indikerar hastighetsinställningen för det pågående segmentet. I slutet av varje segment ljuder flera signaler och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en ny hastighetsinställning och/eller stigningsinställning är programmerad för det nästa segmentet, visas den nya hastighetsinställningen och/eller stigningsinställningen i displayerna under några sekunder och träningsmaskinen justeras automatiskt till den nya hastighetsinställningen och/eller stigningsinställningen.



Träningspasset fortsätter på detta sätt tills det sista segmentet i profilen blinkar i displayen och det sista segmentet avslutas. Då saktar löpbandet av och stannar sedan helt.

Obs: Kalorimålet är en uppskattning av det antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det faktiska antalet kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som exempelvis din vikt. Dessutom, om du manuellt ändrar hastighet eller stigning för träningsmaskinen under träningspasset, påverkas det antal kalorier du förbränner.

Om hastighets- eller stigningshastigheten är för hög eller för låg vid något tillfälle under träningspasset, kan du förbigå inställningen manuellt genom att trycka på Speed- eller Incline-knapparna. **Men när nästa segment i träningspasset startar, justeras träningsmaskinen automatiskt till hastighets- och stigningsinställningarna för det nästa segmentet.**

Du stoppar löpbandet när som helst under träningspasset genom att trycka på Stop-knappen. Tiden börjar blinka i displayen. Du fortsätter träningspasset genom att trycka på Start-knappen eller Speed-ökningsknappen. Löpbandet börjar att röra sig med 2 km/t. När nästa segment i träningspasset startar, justerar träningsmaskinen automatiskt hastighets- och stigningsinställningarna för nästa segment.

4. Följ dina framsteg på displayerna.

Se steg 5 på sida 20.

5. Mät din hjärtfrekvens om du vill.

Se steg 6 på sida 21.

6. Sätt på fläkten om du så vill.

Se steg 7 på sida 21.

7. När du har tränat färdigt, ta ut nyckeln från konsolen.

Se steg 8 på sida 21.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU ETT TRÄNINGSPASS MED INBYGGT MÅL

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN på sida 19.

2. Välja ett träningspass med inställt mål.

Du väljer ett träningspass med inställt mål genom att trycka på Set A Goal-knappen på konsolen.

Använd öknings- och minskningsknapparna bredvid Enter-knappen för att ställa in ett mål för kalorier, tid eller distans, och tryck därefter på Enter-knappen. Tryck därefter på öknings- och minskningsknapparna bredvid Enter-knappen för att välja ett mål. Tryck på Speed- och Incline-knapparna för att välja hastighet och stigning för träningspasset. Skärmen visar träningspassets varaktighet och distans samt det ungefärliga antal kalorier du förbränner under träningspasset.

3. Starta träningspasset.

Tryck på Start-knappen för att starta träningspasset. Ett ögonblick efter det att du har tryckt på knappen börjar löpbandet att röra sig. Håll i handskenorna och börja gå.

Träningspasset fungerar på samma sätt som i det manuella läget (se sida 19-21). Träningspasset fortsätter tills du når ditt inställda mål. Då saktar löpbandet av och stannar sedan helt.

Obs: Kalorimålet är en uppskattning av det antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det faktiska antalet kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som exempelvis din vikt.

4. Följ dina framsteg på displayerna.

Se steg 5 på sida 20.

5. Mät din hjärtfrekvens om du vill.

Se steg 6 på sida 21.

6. Sätt på fläkten om du så vill.

Se steg 7 på sida 21.

7. När du har tränat färdigt, ta ut nyckeln från konsolen.

Se steg 8 på sida 21.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU ETT IFIT-TRÄNINGSPASS

Obs: För att kunna använda iFit-träningspass måste du ha en iFit-modul (tillval). **Du kan köpa en iFit-modul genom att gå till www.iFit.com.** Du måste även ha tillgång till en dator med en USB-port och Internetanslutning. Dessutom måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID-sändning aktiverad (dolda nätverk stöds inte). Slutligen krävs ett iFit.com-medlemskap.

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ STRÖMMEN på sida 19.

2. Sätt in iFit-modulen i konsolen.

Läs instruktionerna som medföljde iFit-modulen angående hur du ska sätta in modulen.

VIKTIGT: För att uppfylla efterlevnadskrav för exponering, måste antennen och sändaren i iFit-modulen befinna sig minst 20 cm från alla människor och de får inte befinna sig nära eller vara anslutna till någon annan antenn eller sändare.

3. Välj en användare.

Om mer än en användare är registrerad, kan du växla användare på iFits huvudskärm. Tryck på öknings- och minskningsknapparna bredvid Enter-knappen för att välja en användare.

4. Välj ett iFit-träningspass.

Du väljer ett iFit-träningspass genom att trycka på någon av iFit-knapparna. Innan vissa träningspass kan laddas ned, måste du lägga till dem i ditt träningsschema på www.iFit.com. Du laddar ned ett iFit-träningspass i ditt schema genom att

trycka på knappen Map, Train eller Lose Wt. för att ladda ned det nästa träningspasset av den typen som finns i ditt schema.

Om du vill tävla i ett lopp som du redan har lagt in i schemat, tryck på Compete-knappen.

Du kan köra om ett iFit-träningspass från schemat genom att börja med att trycka på Track-knappen. Tryck därefter på öknings- och minskningsknapparna för att välja önskat träningspass. Tryck sedan på Enter-knappen för att starta träningspasset.

Obs: Innan vissa träningspass kan laddas ned, måste du lägga till dem i ditt träningsschema på www.iFit.com.

För mer information om iFit-träningspass, se www.iFit.com.

När du väljer ett iFit-träningspass, visar displayen träningspassets varaktighet, den distans du kommer att gå eller springa samt det ungefärliga antal kalorier som du kommer att förbränna. Displayen kan även visa namnet på träningspasset. Om du väljer ett tävlingspass räknar displayen ned tills loppet börjar.

Obs: Varje iFit-knapp kan även köra två demoträningspass. Du använder demoträningspassen genom att ta bort iFit-modulen från konsolen och trycka på en av iFit-knapparna.

5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sida 22.

Till vissa träningspass kan det finnas en röstguide som vägleder dig genom träningspasset. Du kan välja inställningar för din röstguide (se INFORMATIONSLÄGET på sidan 25).

Du stoppar löpbandet när som helst under träningspasset genom att trycka på Stop-knappen. Tiden börjar blinka i displayen. Du fortsätter träningspasset genom att trycka på Start-knappen eller Speed-ökningsknappen. Löpbandet börjar röra sig enligt den hastighetsinställning som är inställd för träningspassets första segment. När nästa segment i träningspasset startar, justerar träningsmaskinen automatiskt hastighets- och stigningsinställningarna för nästa segment.

6. Följ dina framsteg på displayerna.

Se steg 5 på sida 20.

Under ett tävlingspass visar Compete-fliken dina framsteg i loppet. Medan du tävlar visar den översta linjen i matrisen hur stor del av loppet som du har avverkat. De övriga linjerna visar dina fyra främsta medtävlare. Slutet av matrisen representerar slutet av loppet.

7. Mät din hjärtfrekvens om du vill.

Se steg 6 på sida 21.

8. Sätt på fläkten om du så vill.

Se steg 7 på sida 21.

9. När du har tränat färdigt, ta ut nyckeln från konsolen.

Se steg 8 på sida 21.

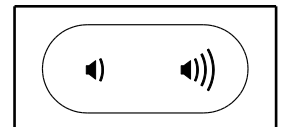
För mer information om iFit-läget, se www.iFit.com.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU LJUDSYSTEMET

För att spela musik eller ljudböcker genom konsolens ljudsystem medan du tränar, anslut en 3,5 mm hane till 3,5 mm hanljudsladd (medföljer inte) till uttaget på n och till ett uttag på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan ljudspelare.

Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten. Obs: Du kan köpa en ljudsladd i din närmaste elektronikbutik.

Tryck därefter på Play-knappen på din personliga ljudspelare. Justera ljudvolymen med hjälp av knapparna för ljudökning/minskning på konsolen eller med volymkontrollen på din ljudspelare.



Om du använder en bärbar CD-spelare och CD-skivan hoppar, ställ CD-spelaren på golvet eller på något annat plant underlag i stället för på konsolen.

INFORMATIONSLÄGET

Konsolen har ett informationsläge som håller koll på information om hur träningsmaskinen används och som låter dig välja egna inställningar för konsolen.

1. Välj informationsläget.

Du väljer informationsläget genom att hålla in Stop-knappen samtidigt som du sätter in nyckeln i konsolen. Släpp därefter Stop-knappen. När informationsläget är valt visas följande information:

Tidsdisplayen visar det totala antalet timmar som träningsmaskinen har använts.

Distansdisplayen visar det totala antal kilometer (eller miles) som löpbandet har rört sig.

Den nedre delen av displayen visar statusen för en iFit-modul. Om en iFit-modul är ansluten, visar displayen orden WIFI MODULE. Om en USB-modul är ansluten, visar displayen orden USB/SD MODULE. Om ingen modul är ansluten, visar displayen orden NO IFIT MODULE.

2. Välj de valfria skärmarna.

När informationsläget är valt, visar matrisen åtskilliga valfria skärmar. Tryck på minskningsknappen bredvid Enter-knappen för att välja var och en av de följande skärmarna:

UNITS — här kan du ändra enhet och trycka på Enter-knappen. För att visa distansen i engelska miles, välj ENGLISH. För att visa distansen i kilometer, välj METRIC.

DEMO — Konsolen har ett displaydemoläge som används för demonstration i butiker. När demoläget är aktiverat fungerar konsolen som normalt när du ansluter strömsladden, trycker strömbrytaren till återställningsläget och sätter in nyckeln i konsolen. Men när du tar ut nyckeln fortsätter displayerna att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas ordet ON i matrisen. Tryck på Enter-knappen för att sätta på eller stänga av demoläget.

CONTRAST LVL — Tryck på Incline-öknings- eller sänkningsknapparna för att justera kontrastnivån för displayen.

Om en modul är ansluten, kan du även välja följande skärm:

TRAINER VOICE — här kan du sätta på eller stänga av röstguiden. Tryck på Enter-knappen. Om en iFit-modul är ansluten, kan du även välja följande skärmar:

DEFAULT MENU — standardmenyn visas när du sätter in nyckeln i konsolen eller när du trycker på Home-knappen. Tryck upprepade gånger på Enter-knappen för att välja den manuella huvudskärmen eller iFit-skärmen som standardmeny.

CHECK WIFI STATUS — tryck på Enter-knappen för att kontrollera statusen för din iFit-modul. Den nedre skärmen visar programvarans versionsnummer, nätverkets SSID, nätverkets krypteringstyp, anslutningsstatus, den trådlösa signalstyrkan, modulens IP-adress, antalet registrerade användare och deras namn, resultatet av DNS-sökningen och status för iFit-servern.

SEND/RECEIVE DATA — för att skicka och ta emot träningspass, träningspassloggar och uppdateringar, tryck på Enter-knappen. När processen är slutförd visas orden TRANSFERS DONE i displayen.

3. Avsluta informationsläget.

Du stänger informationsläget genom att ta bort nyckeln från konsolen.

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP OCH FLYTTAR TRÄNINGSMASKINEN

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN

Undvik att skada träningsmaskinen genom att justera stigningen till noll innan du fäller ihop träningsmaskinen. Ta därefter ut nyckeln och koppla bort strömsladden. **FÖRSIKTIGHET:** Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att höja, sänka eller flytta träningsmaskinen.

1. Håll stadigt i metallramen på den punkt som indikeras av pilen nedan. **FÖRSIKTIGHET:** Håll inte i ramens plastfotskenor. Böj på knäna och håll ryggen rak när du lyfter.

2. Lyft upp ramen tills förvaringsspärren låses i förvaringspositionen. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att förvaringsspärren låses.

Skydda underlaget genom att placera en matta under träningsmaskinen. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus. Lämna inte träningsmaskinen i förvaringspositionen i temperaturer över 30°C.

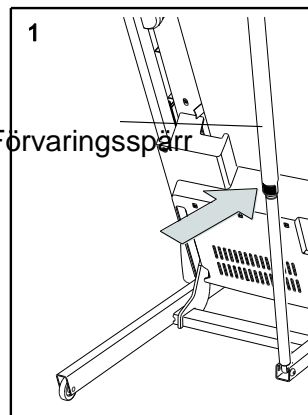
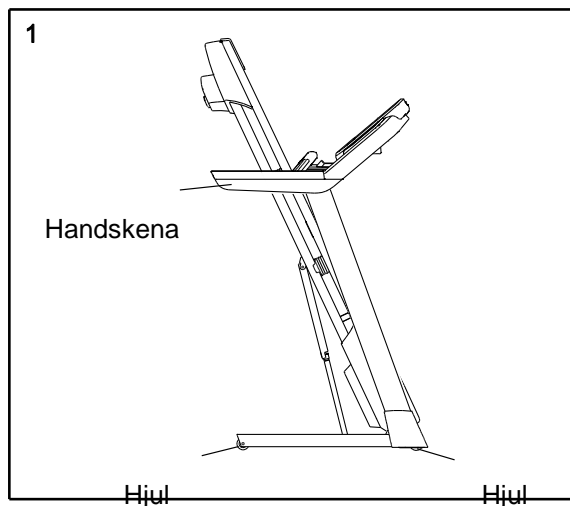
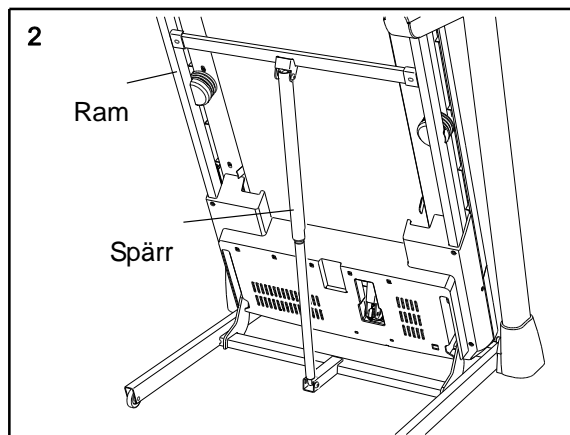
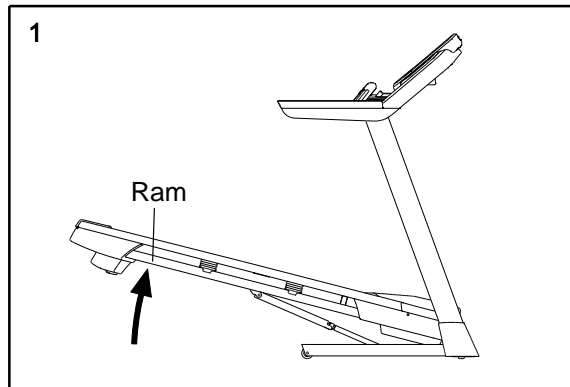
SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar på träningsmaskinen ska du fälla ihop den enligt beskrivning till vänster. **FÖRSIKTIGHET:** Kontrollera att förvaringsspärren är låst i förvaringspositionen. Ni måste kanske vara två personer för att flytta träningsmaskinen.

1. Håll handskenorna med båda händerna och knuffa försiktigt träningsmaskinen till önskad plats. **FÖRSIKTIGHET:** Flytta inte träningsmaskinen utan att tippa den bakåt, dra inte i ramen och flytta inte träningsmaskinen över ojämna underlag.

SÅ HÄR SÄNKER DU NER TRÄNINGSMASKINEN INFÖR ANVÄNDNING

1. Tryck på den övre delen av träningsmaskinen, tryck på förvaringsspärren med foten i den indikerade riktningen och låt därefter ramen sänkas ner på golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Rengör träningsmaskinen regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. Börja med att **trycka strömbrytaren till fränslaget läge och koppla bort strömladdan**. Torka av träningsmaskinens utsida med en fuktig trasa och en liten klick mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spreja inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Undvik skada på konsolen genom att hålla vätskor borta från konsolen**. Torka därefter noga av träningsmaskinen med en torr handduk.

TROUBLESHOOTING

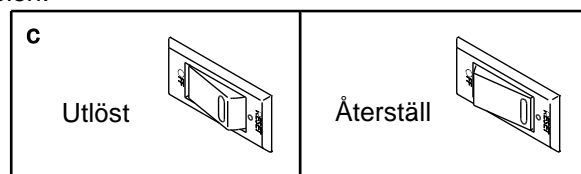
De flesta problem med träningsmaskinen kan lösas genom att du följer de enkla stegen nedan. Hitta de symptom som gäller och följ de listade stegen. Om du behöver mer hjälp, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

SYMPTOM: Strömmen slås inte på

a. Kontrollera att strömladdan är ansluten till ett korrekt jordat uttag (se sida 17). Om en förlängningsladd behövs, använd endast en 3-ledad, 14-gauge (1 mm²) sladd som inte är längre än 1,5 m.

b. När strömladdan är ansluten, kontrollera att nyckeln är insatt i konsolen.

c. Kontrollera strömbrytaren på träningsmaskinens ram, nära strömladdan. Om strömbrytaren sticker ut som på bilden, har den utlösts. Du återställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren igen.



SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

a. Kontrollera strömbrytaren (se ritning c till vänster). Om strömbrytaren har utlösts, vänta i fem minuter och tryck därefter in strömbrytaren igen.

b. Kontrollera att strömladdan är ansluten. Om strömladdan är ansluten, koppla bort den, vänta i fem minuter och anslut den därefter igen.

c. Ta ut nyckeln från konsolen och sätt därefter in den igen.

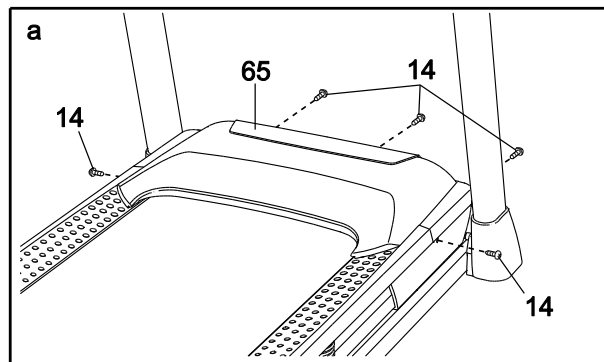
d. Om träningsmaskinen fortfarande inte fungerar, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

SYMPTOM: Konsolens displayer förblir tända när du tar ut nyckeln från konsolen

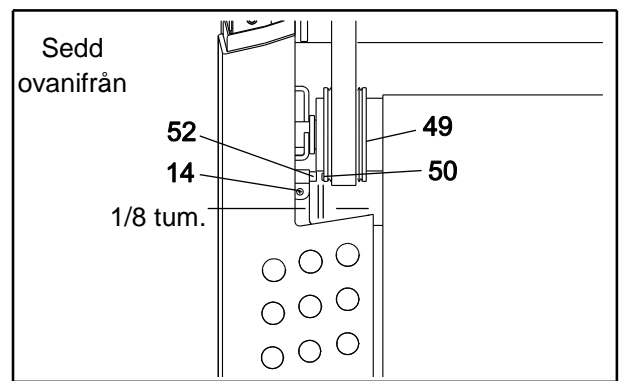
a. Konsolen har ett demoläge som är avsett för demonstration i butik. Om displayerna förblir tända när du tar ut nyckeln, är demoläget inaktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in Stop-knappen i några sekunder. Om displayerna förblir tända, se INFORMATIONSLÄGET på sida 25 angående hur du stänger av demoläget.

SYMPTOM: Konsolens displayer fungerar som de inte ska

a. Ta ut nyckeln från konsolen och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Ta bort de fem #8 x 3/4" Tek-skruvarna (14). Vrid försiktigt av motorkåpan (65).



Leta reda på reedbrytaren (52) och magneten (50) på vänster sida av trissan (49). Vrid trissan tills magneten är inriktad med reedbrytaren. **Kontrollera mellanrummet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3** Vid behov, lossa #8 x 3/4"-Tekskruven (14), flytta reedbrytaren en aning och spänn därefter skruven på nytt. Sätt tillbaka motorkåpan (visas inte) med #8 x 3/4"-skruvarna (visas inte) och låt träningsmaskinen köra några minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.



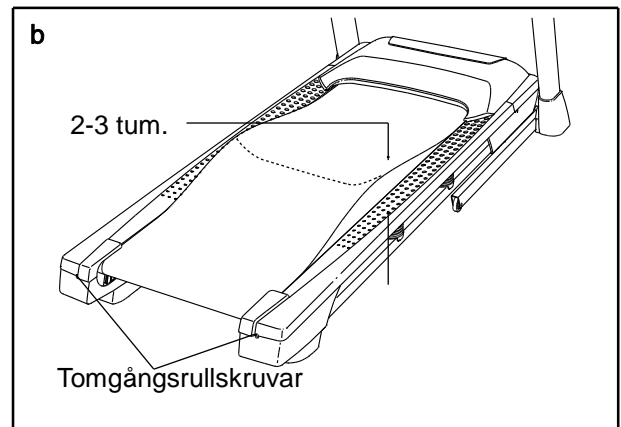
SYMPTOM: Träningsmaskinens stigning ändras inte på rätt sätt

a. Håll in Stop-knappen och Speed-ökningsknappen, sätt in nyckeln i konsolen och släpp därefter Stop-knappen och Speed-ökningsknappen. Tryck först på Stop-knappen och tryck därefter på Incline-öknings- eller minskningsknappen. Träningsmaskinen höjs automatiskt till max. stigningsnivå och återgår därefter till miniminivån. Detta omkalibrerar stigningssystemet. Om stigningssystemet inte kalibreras, tryck en gång till på Stop-knappen, och tryck därefter på Incline-öknings- eller minskningsknappen. När stigningssystemet har kalibrerats, ta ut nyckeln ur konsolen.

SYMPTOM: Löpbandet tappar fart när man går på det

a. Om en förlängningssladd behövs, använd endast en 3-ledad, 14-gauge (1 mm²) sladd som inte är längre än 1,5 m.

b. Om löpbandet är för hårt spänt kan träningsmaskinens prestanda försämrats och löpbandet kan ta skada. Ta därefter ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln och vrid båda tomgångsrullskruvar motsols 1/4 varv. När löpbandet är korrekt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av det 5-7 cm från plattformen. Var noga med att hålla löpbandet centrerat. Anslut därefter strömsladden, sätt in nyckeln och kör träningsmaskinen några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt spänt.



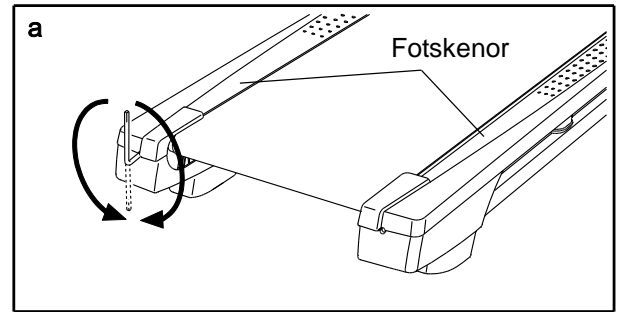
c. Träningsmaskinen har ett löpband som är belagt med högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Spreja aldrig silikonsprej eller andra substanser på löpbandet eller plattformen såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana substanser kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du misstänker att löpbandet behöver smörjas mer, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

d. Om löpbandet fortfarande tappar fort när man går på det, se det främre omslaget på denna bruksanvisning.

SYMPTOM: Löpbandet är inte centrerat mellan fotskenorna.

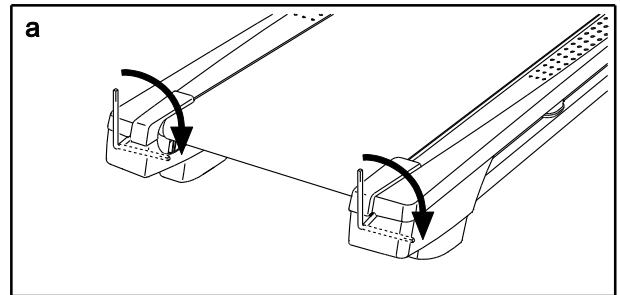
VIKTIGT: Om löpbandet skaver mot fotskenorna, kan det ta skada.

a. Börja med att ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Om löpbandet har dragit sig åt vänster, använd insexnyckeln för att vrida tomgångsrullskruven medsols 1/2 varv. Om löpbandet har dragit sig åt höger, använd insexnyckeln för att vrida tomgångsrullskruven motsols 1/2 varv. Var försiktig så att du inte spänner löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden, sätt in nyckeln och kör träningsmaskinen några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt spänt.



SYMPTOM: Löpbandet glappar när man går på det

a. Börja med att ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln och vrid båda tomgångsrullskruvar medsols 1/4 varv. När löpbandet är korrekt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av det 5-7 cm från plattformen. Var noga med att hålla löpbandet centrerat. Anslut därefter strömsladden, sätt in nyckeln och gå försiktigt på träningsmaskinen i några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt spänt.



SYMPTOM: Det finns linjer i konsoldisplayen.

a. Om det finns linjer i konsoldisplayen, se **INFORMATIONSLÄGET** på sidan 25 och justera kontrastnivån för displayen.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

VARNING: Innan du inleder detta eller något annat träningsprogram, ska du alltid rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med tidigare hälsoproblem.

Hjärtfrekvensmonitorn är inte en medicinsk enhet. Olika faktorer kan påverka hjärtfrekvensavläsningen. Hjärtfrekvensmonitorn är endast avsedd att vara ett träningshjälpmedel som indikerar allmänna hjärtfrekvenstrender.

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För utförlig träningsinformation, skaffa en ansedd bok eller rådfråga din läkare. Kom ihåg att adekvat näring och vila är avgörande för ett lyckat resultat.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller att stärka ditt kardiovaskulära system, är träning med rätt intensitet nyckeln till att uppnå resultat. Du kan använda din hjärtfrekvens som en vägledning till att hitta rätt intensitetsnivå. Diagrammet nedan visar rekommenderade hjärtfrekvenser för fettförbränning och aerobicträning.

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 intensitetsnivå, leta reda på din ålder nertill på diagrammet (åldrarna är avrundade till närmaste tiotal år). De tre värden som listas ovanför din ålder definierar din "träningsson". Det lägsta värdet är hjärtfrekvensen för fettförbränning, mellanvärdet är hjärtfrekvensen för maximal fettförbränning och det högsta värdet är hjärtfrekvensen för aerobicträning.

Fettförbränning — För att bränna på ett effektivt sätt, måste du träna vid en låg intensitetsnivå under en längre period. Under de första minuterna av träning, använder din kropp kolhydratskalorier som energi. Det är inte förrän efter de första minuternas träning som din kropp börjar använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera träningsintensiteten tills din hjärtfrekvens ligger nära det lägsta värdet i din träningszon. För maximal fettförbränning, träna så att din hjärtfrekvens ligger nära medelvärdet i din träningszon.

Aerobicträning — Om ditt mål är att stärka ditt kardiovaskulära system, måste du utföra aerobicträning, vilket är en aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. För aerobicträning, justera träningsintensiteten tills din hjärtfrekvens ligger nära det högsta värdet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning — Börja med 5-10 minuters stretching och lätt träning. Uppvärmningen ökar din kroppstemperatur, hjärtfrekvens och cirkulation inför träningen.

Träning i träningszon — träna i 20-30 minuter med din hjärtfrekvens i din träningszon. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram ska du inte behålla hjärtfrekvensen i din träningszon i mer än 20 minuter.) Andas rytmiskt och djupt under träningen, håll aldrig andan.

Nedtrappning — avsluta med 5-10 minuters stretching. Stretching ökar musklernas flexibilitet och bidrar till att förhindra problem efter träningen.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att underhålla eller förbättra din kondition, genomför tre träningspass per vecka, med minst en dags vila mellan träningspassen. Efter några månaders regelbunden träning kan du om du vill genomföra upp till fem träningspass per vecka. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att göra träningen till ett regelbundet och njutbart inslag i ditt vardagsliv.

FÖRSLAG PÅ STRETCHÖVNINGAR

Den rätta formen för åtskilliga grundläggande stretchövningar visas till höger. Rör dig långsamt medan du stretchar — du ska inte studsas.

1. Stretch ner till tårna

Stå med knäna en aning böjda och böj dig långsamt framåt från höfterna. Låg rygg och axlar slappna av medan du sträcker dig så långt ner mot tårna som möjligt. Håll kvar och räkna till 15, och slappna sedan av. Upprepa tre gånger. Stretchar: Baksidan av låren, knäveckan och ryggen.

2. Stretchövning för baksidorna av låren

Sitt med ena benet utsträckt. För fotsulan på den motsatta foten mot dig och låt den vila mot insidan av låret på ditt utsträckta ben. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Håll kvar och räkna till 15, och slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben. Stretchar: Baksidan av låren, ländryggen och skrevet,

3. Stretchövning för vad/akillesena

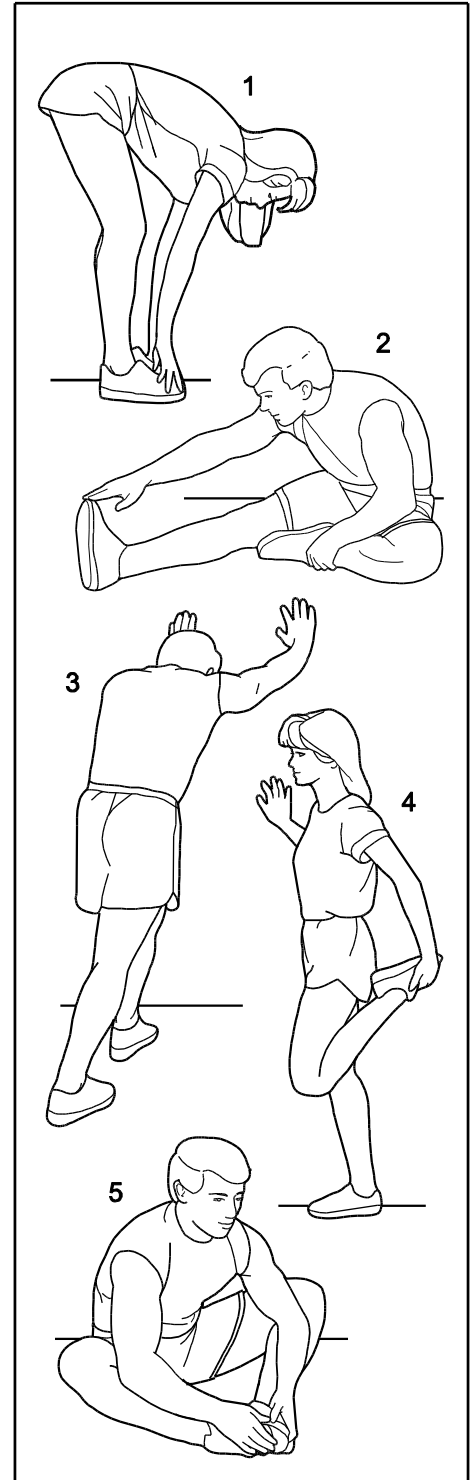
Stå med ena benet framför det andra, böj dig framåt och placera händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och låt dess fot vara plan mot golvet. Böj på det främre benet, luta dig framåt och för dina höfter mot väggen. Håll kvar och räkna till 15, och slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben. För att stretcha akilleshämlarna ytterligare, böj även på det bakre benet. Stretchar: Vader, akillesenor och anklar.

4. Stretchövningar för quadriceps

Stöd ena handen mot en vägg för balansens skull, böj dig bakåt och fatta tag i ena foten med din andra hand. För hälen så nära skinkorna som möjligt. Håll kvar och räkna till 15, och slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben. Stretchar: Quadriceps och höftmuskler.

5. Stretchövning för insidan av låret

Sitt med fotsulorna ihop och knäna utåt. Dra fötterna så nära skrevet som möjligt. Håll kvar och räkna till 15, och slappna sedan av. Upprepa tre gånger. Stretchar: Quadriceps och höftmuskler.



LISTA ÖVER DELAR Modellnr. PETL12714.0 R0114A

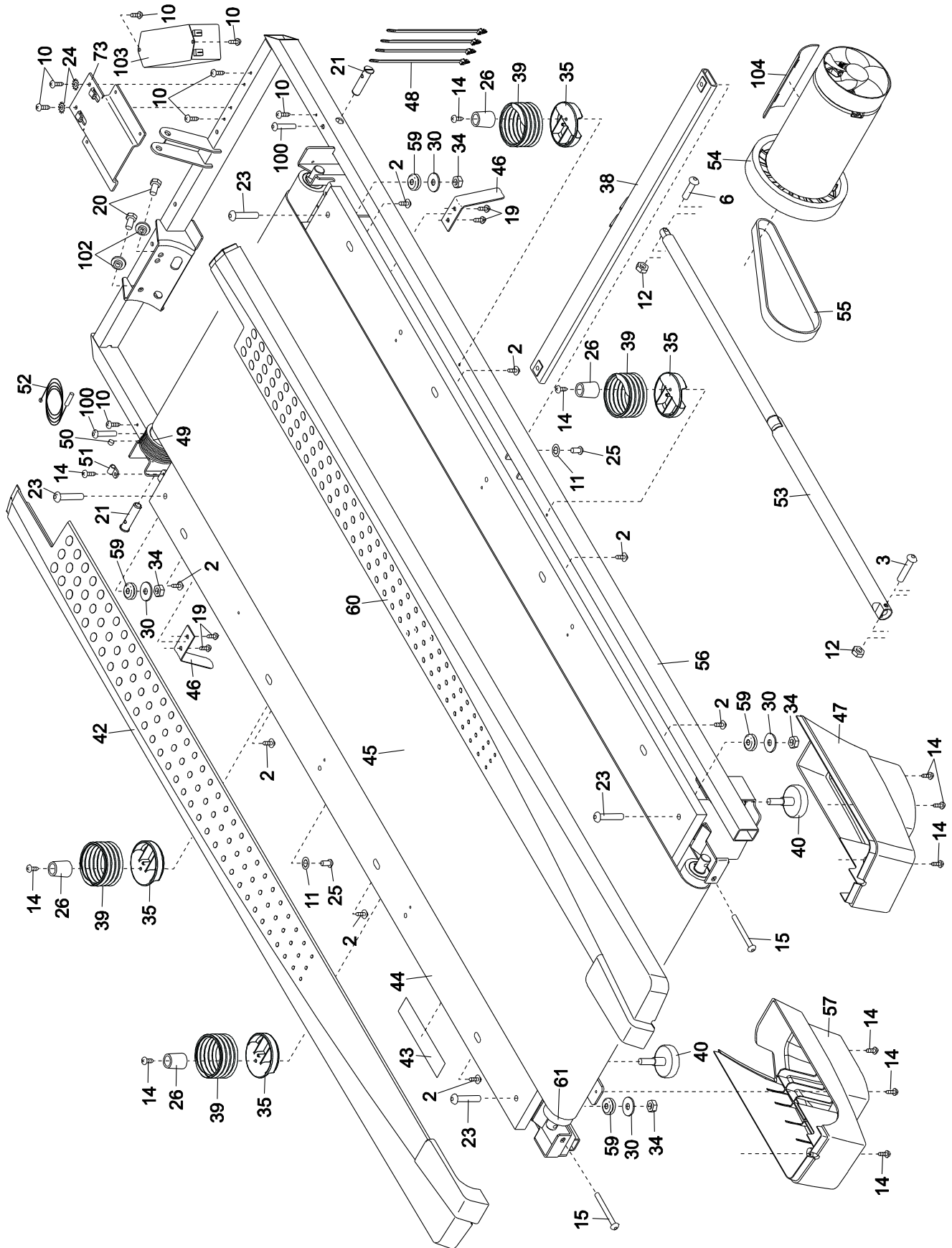
Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
1	44	#8 x 1/2"-skruv	49	1	Drivrulle/trissa
2	24	#8 x 3/4"-skruv	50	1	Magnet
3	1	5/16" x 2"-bult	51	1	Klämma till reedbrytare
4	4	5/16" x 1/2"-skruv	52	1	Reedbrytare
5	4	#10-stjärnbricka	53	1	Förvaringsspärr
6	1	5/16" x 1 3/4"-bult	54	1	Drivmotor
7	6	3/8" x 4"-skruv	55	1	Motorrem
8	2	5/16" x 1 1/2"-skruv	56	1	Ram
9	4	#10 x 3/4"-skruv	57	1	Bakre vänster fot
10	10	#8 x 1/2"-silverskruv	58	2	Konsoljordsladd
11	12	5/16"-stjärnbricka	59	4	Gummidyna
12	2	5/16"-mutter	60	1	Höger fotskena
13	6	3/8"-stjärnbricka	61	1	Tomgångsrulle
14	16	#8 x 3/4"-Tekskruv	62	2	Framhjul
15	2	1/4" x 2 1/2"-skruv	63	2	Hjuldistsbricka
16	1	3/8" x 1 1/2"-bult	64	1	Konsolbas
17	2	3/8" x 1 1/2"-hjulbult	65	1	Motorkåpa
18	1	Konsolram	66	1	Kåpdetalj
19	4	#8 x 7/16"-skruv	67	2	Distansbricka till stigningsram
20	2	5/16"-motorskruv	68	5	Klämma till kåpa
21	2	3/8"-stift	69	1	Stigningsmotor
22	2	3/8" x 1"-bult	70	1	Stigningsram
23	4	5/16" x 1 3/4"-axelbult	71	2	Distansbricka till ram
24	2	#8-stjärnbricka	72	1	Kontrollenhet
25	2	5/16" x 3/4"-skruv	73	1	Kontrollenhetsplatta
26	4	Liten isolator	74	2	Bashätta
27	1	Höger bricka	75	1	Strömbrytare
28	4	5/16" x 2 1/2"-skruv	76	1	Strömsladd
29	1	3/8" x 1 3/4"-sexkantsbult	77	2	Genomföring
30	4	5/16" plan bricka	78	1	Underkåpa
31	1	Fläktgaller	79	1	Skydd till vänster handskena
32	2	Distansbricka till stigningsmotor	80	1	Konsol
33	6	3/8"-spännmutter	81	1	Stolpsladd
34	4	5/16"-mutter	82	1	Skydd till vänster bas
35	4	Nedre isolator	83	1	Skydd till höger bas
36	1	Vänster bricka	84	1	Skydd till höger nedre handskena
37	1	Fläktskydd	85	1	Skydd till vänster nedre handskena
38	1	Spärrstång	86	1	Vänster handskena
39	4	Isolator	87	1	Höger handskena
40	2	Bakre fot	88	1	Konsolkant
41	2	Konsolklämma	89	1	Vänster stolpe
42	1	Vänster fotskena	90	1	Höger stolpe
43	1	Varningsdekal	91	2	Varningsdekal
44	1	Plattform	92	1	Skydd till höger handskena
45	1	Löpband	93	1	Pulsstång nederdel
46	2	Löpbandsguide	94	1	Bas
47	1	Bakre höger fot	95	1	Pulsstång
48	4	Sladdband	96	4	#4-fläktskruv

Nr.	Ant.	Beskrivning
97	2	Hjul
98	1	Nyckel/klämma
99	2	Sladdband
100	2	1/4" x 1 1/2"-skruv
101	1	Fläkt
102	2	Motorbussning
103	1	Filter
104	1	Motorisolator
105	1	Uttag
106	1	Rem
107	1	Pulssensor
*	–	Bruksanvisning

Obs: Specifikationer kan komma att ändras utan att detta meddelas. För information om beställning av reservdelar, se den bakre pärmen på denna bruksanvisning. *Dessa delar visas inte på bild.

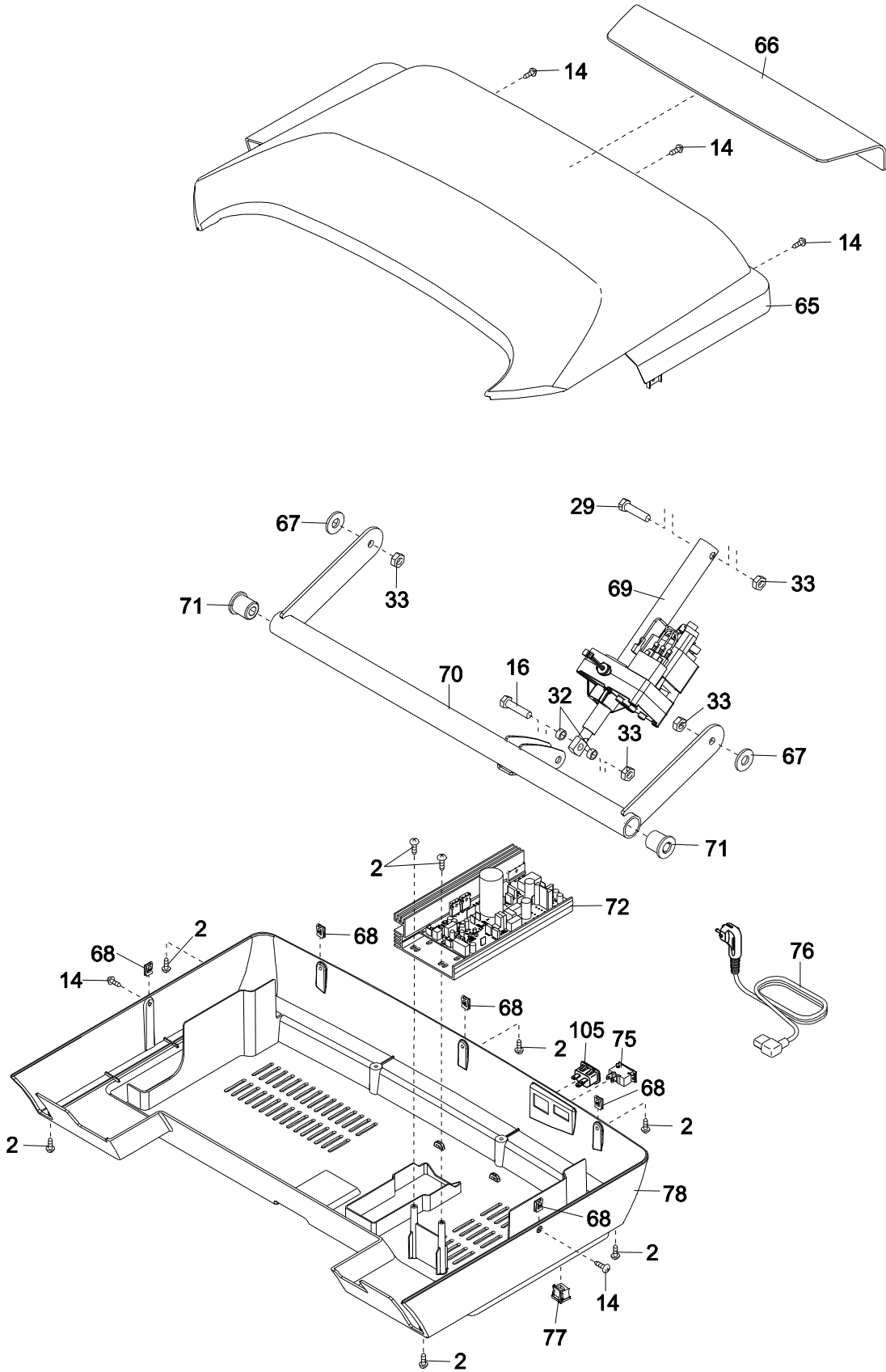
SPRÄNGSKISS A

Modellnr. PETL12714.0 R0114A



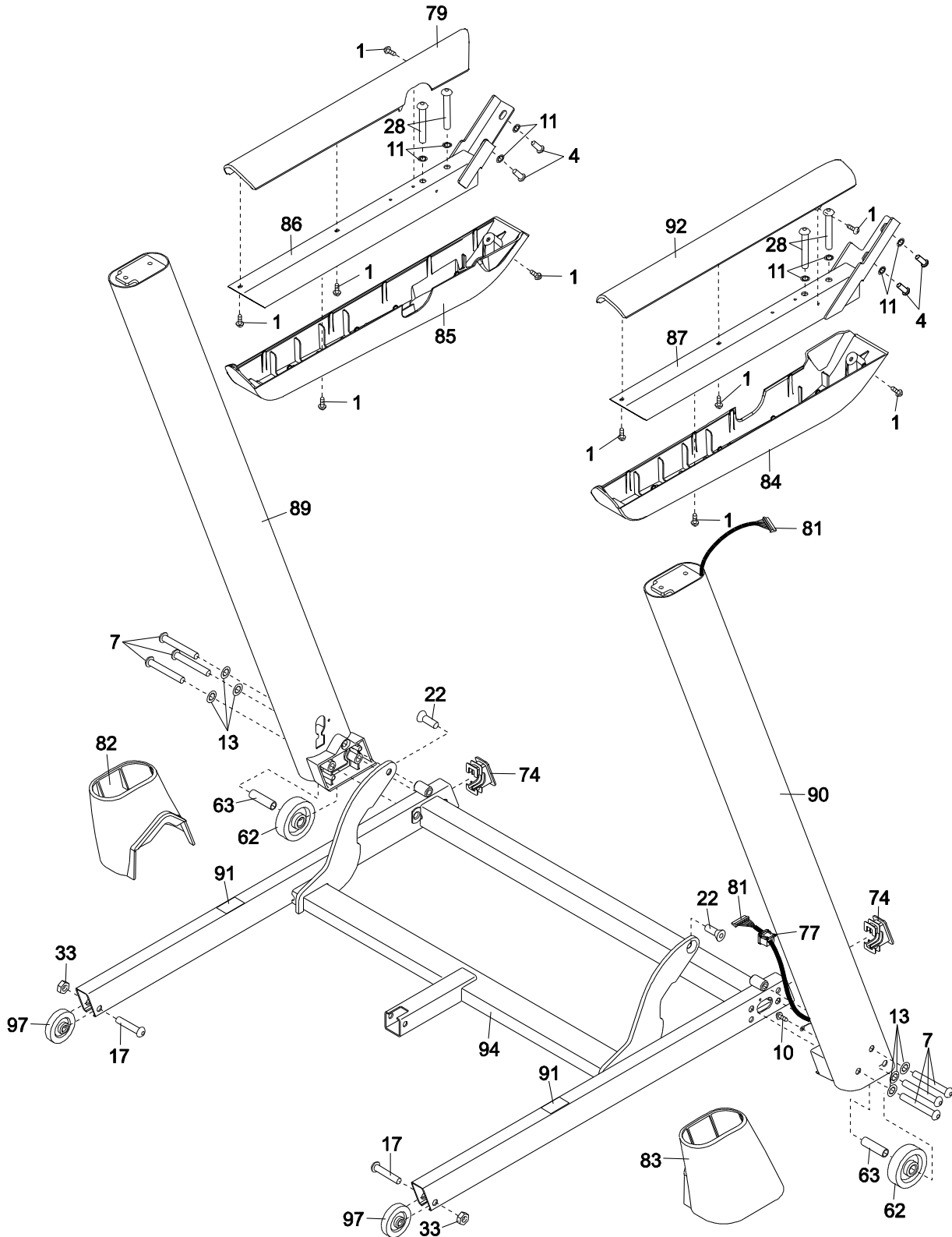
SPRÄNGSKISS B

Modellnr. PETL12714.0 R0114A



SPRÄNGSKISS C

Modellnr. PETL12714.0 R0114A



SPRÄNGSKISS D

Modellnr. PETL12714.0 R0114A

