

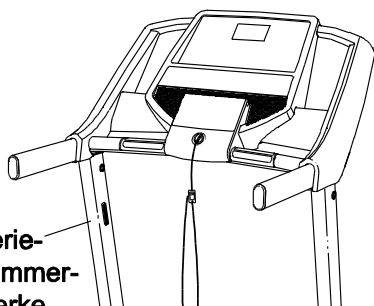
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 5.0 ZLT

Modellnr.: PETL59815.1

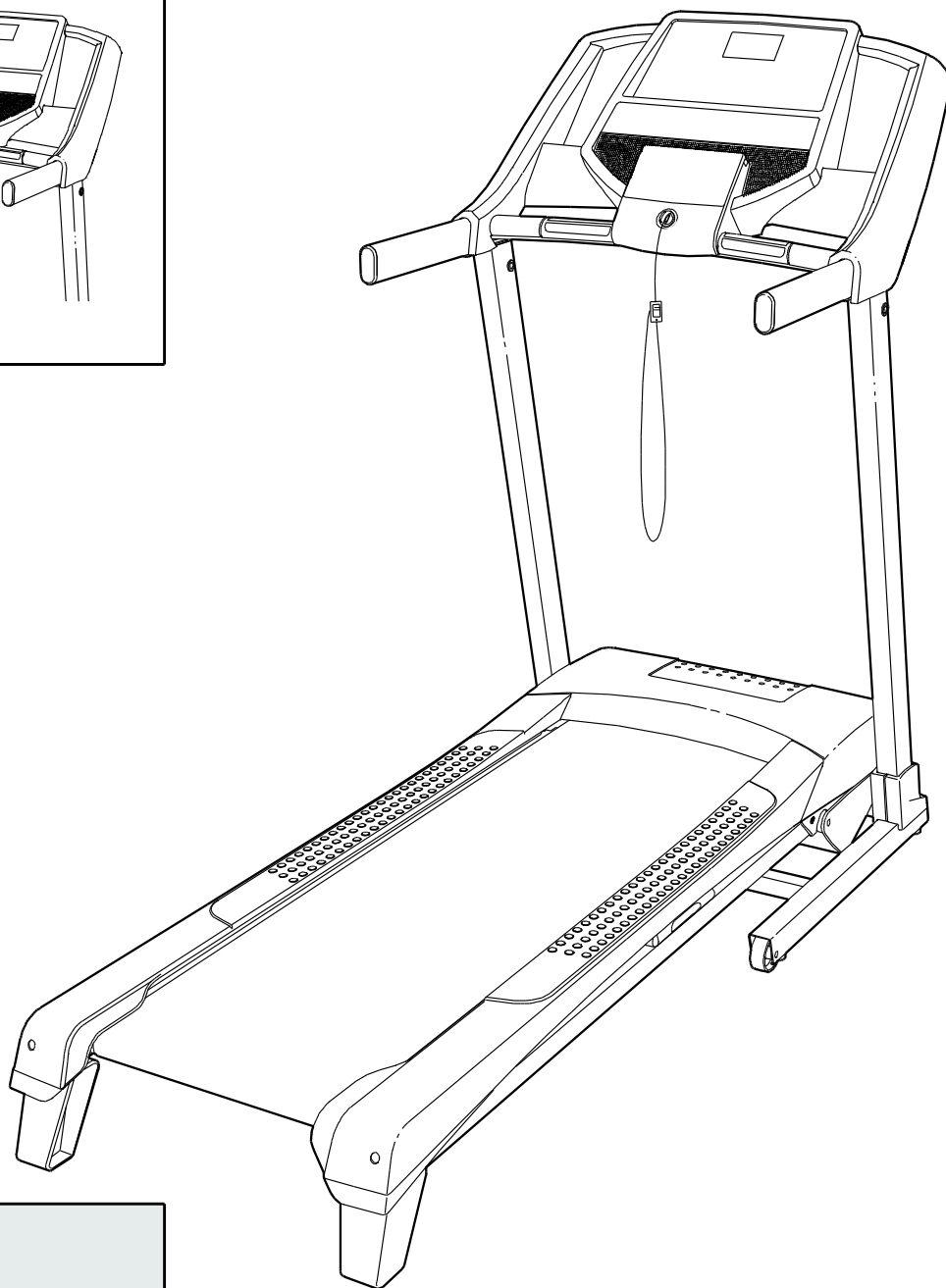
Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serie-  
nummer-  
merke

## brukerveiledning



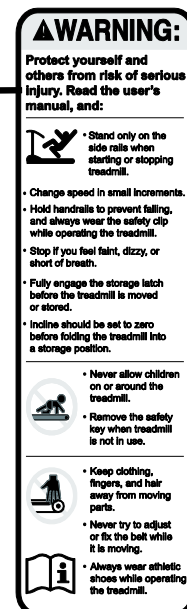
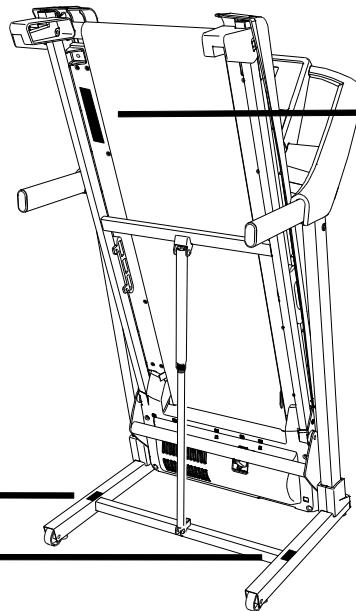
### **MERK**

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

## INNEHÅLL

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Drift	11
Hopfällning och flyttning	17
Underhåll och felsökning	18
Riktlinjer	21
Lista över delar	22
Översiktsdiagram	24
Service	28

## PLACERING AV VARNINGSDEKALER



## VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

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

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
5. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
7. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
8. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
9. Max. vikt för träningsmaskinen är 135 kg.
10. Endast en person åt gången kan använda enheten.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. När du ansluter strömkabeln (se sidan 11), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
13. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm<sup>2</sup>) som inte längre än 1,5 meter.
14. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
15. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 18 för felsökning.

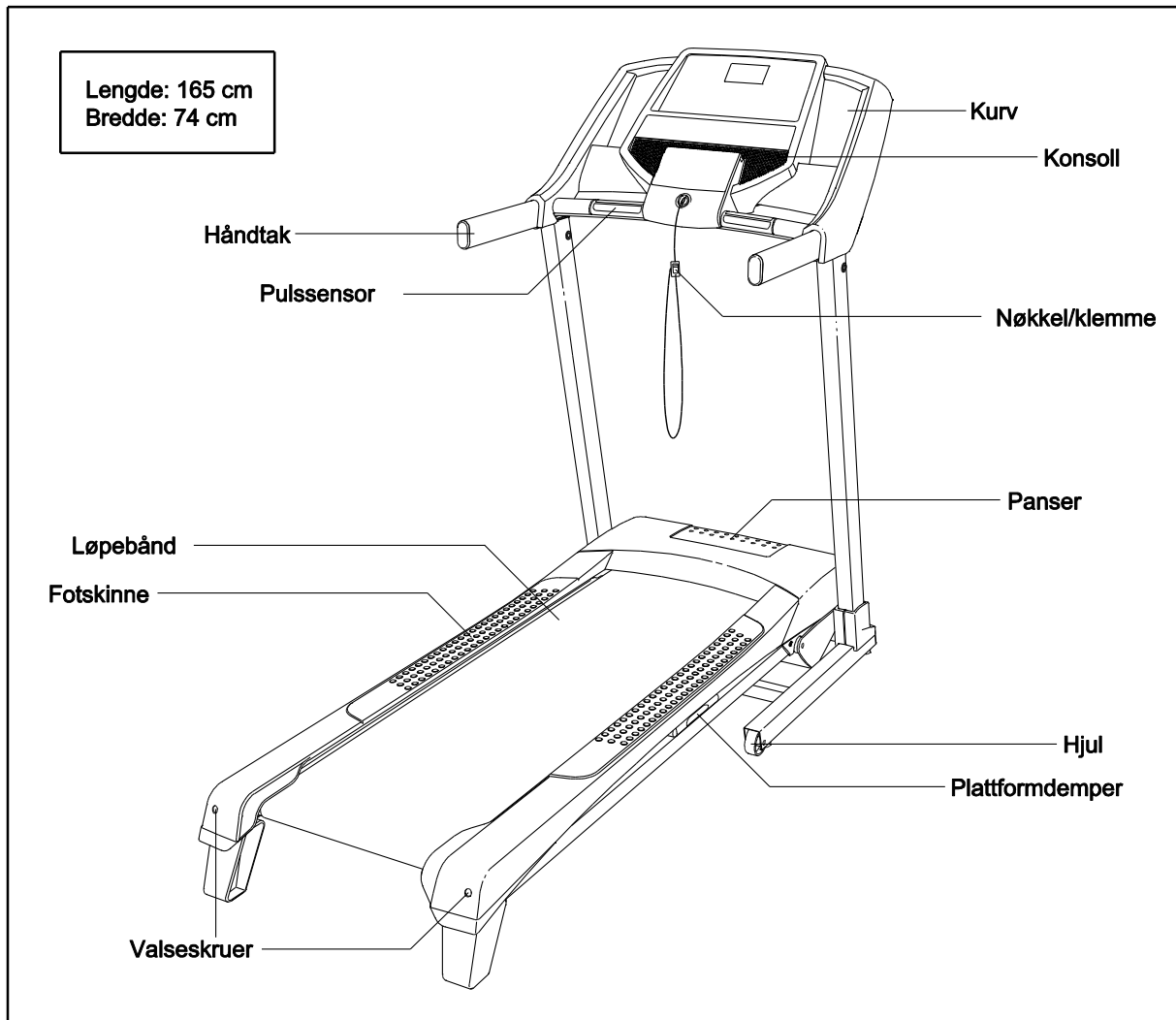
16. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 13).
17. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
18. Löpbandets ljudnivå ökar när maskinen används.
19. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
20. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.
21. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
22. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
23. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 17 för hopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
24. När du faller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringssparren sitter säkert.
25. Du får inte ändra träningsredskapets lutning genom att placera föremål under det.
26. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
27. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
28. VIKTIGT: Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
29. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

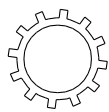
## INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde nya PROFORM 5.0 ZLT. Detta träningsredskap erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

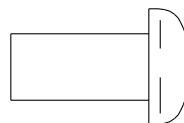
Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om det är något du undrar över så finns kontaktinformationen till Mylna Sports Servicecenter på bruksanvisningens baksida.



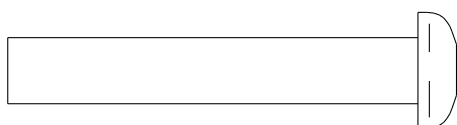
## SMÅDELAR



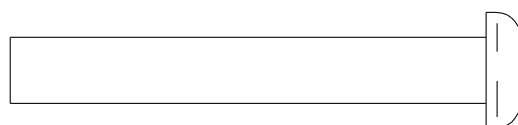
M10 Stjerne-  
skive (27)-2



M10 x 20mm  
Skruer (4)-2



M10 x 60mm Skruer (1)-2



M10 x 70mm Skruer (2)-2

## MONTERING

**Man behöver vara två personer för att montera maskinen.**

Placera enheten på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.

Obs: undersidan av löpbandet är insmord med smörjmedel. Under frakten kan lite av detta smörjmedel ha spritt sig till ovansidan av löpbandet eller till förpackningen. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsmaskinens funktion negativt. Om smörjmedlet har spritt sig till ovansidan av löpbandet, rengör löpbandet med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.

Vänster delar är markerade med "L" eller "LEFT", och höger delar är markerade med "R" eller "RIGHT".

Du behöver följande verktyg till monteringen:



## Insexnycklar (medföljer)

Använd inte elektriska  
att

1. Gå in på  
för att registrera

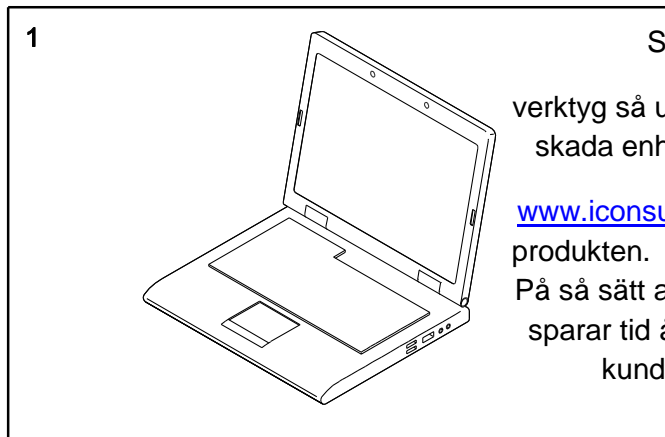
produktgarantin och det  
du behöver kontakta  
dessutom får du tillgång  
uppdateringar och  
specialerbjudanden.

2. **Kontrollera att  
strömkabeln är  
frånkopplad.**

Vrid ner höger och  
bakre fötter (52, 53) från  
transportläget.

**Obs:**

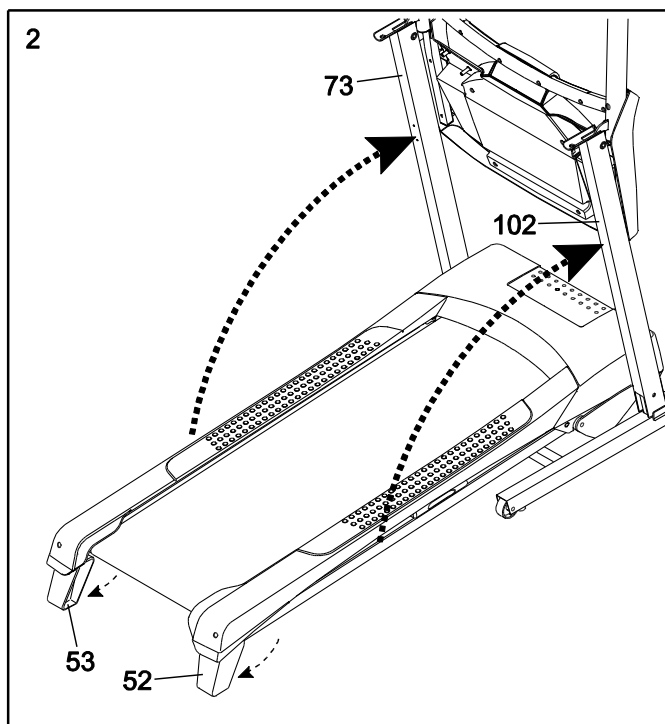
**Använd inte löpbandet  
bakre fötterna (52, 53)  
transportläge.**Få hjälp  
andra person med att  
vänster och höger  
(73, 102) till vertikalt  
Var försiktig så att du  
klämmer kablarna.



verktyg så undviker du  
skada enheten.

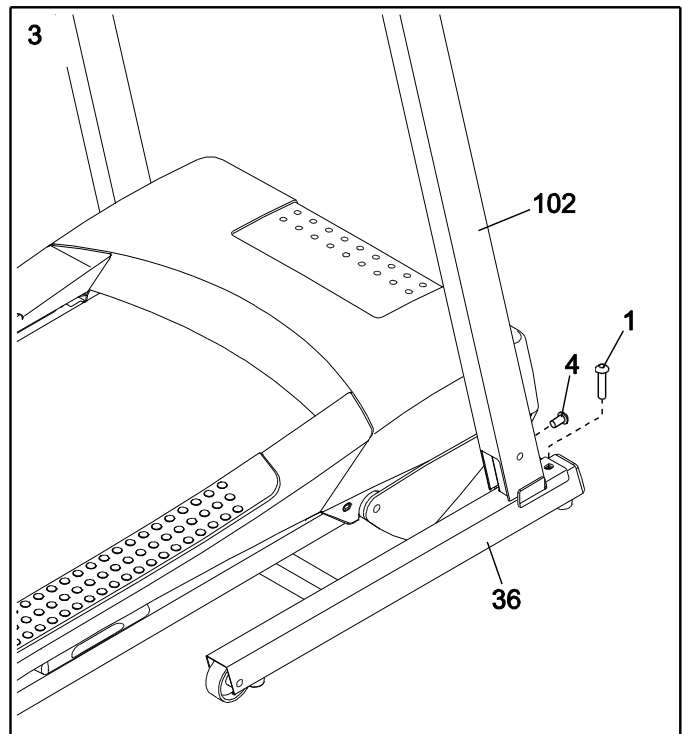
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)  
produkten.

På så sätt aktiveras  
sparer tid åt dig om  
kundtjänst,  
till



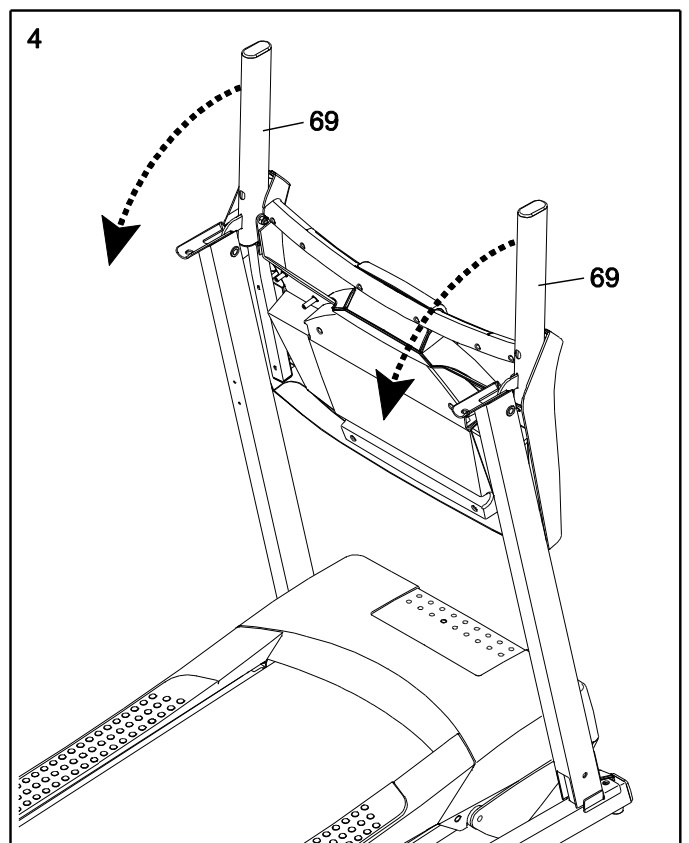


3. Fäst en M10 x 60 mm skruv (1) och en M10 x 20 mm skruv (4) i basen (36) och in i höger stolpe (102), så som visas i illustrationen, **dra inte åt skruvarna ännu.**

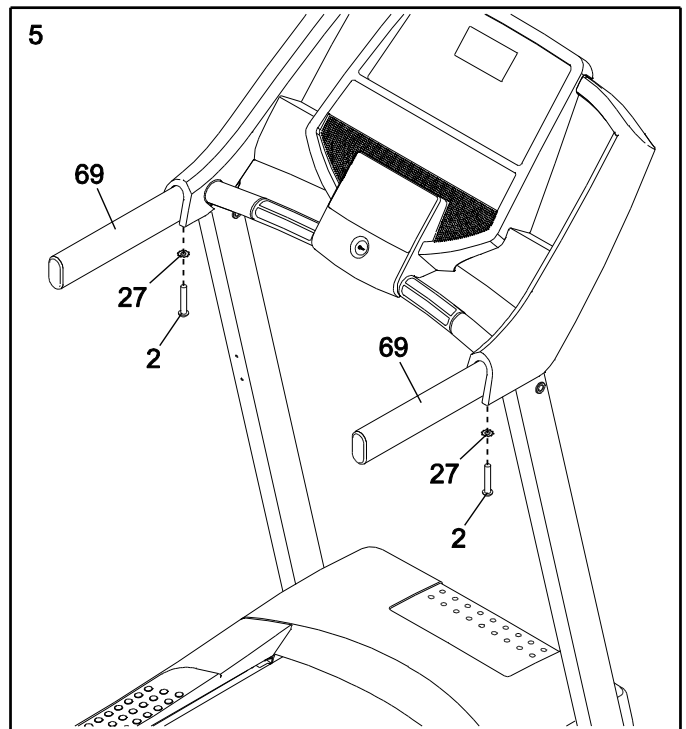


**Upprepa detta steg på vänster sida av löpbandet, spänn därefter åt alla fyra skruvarna (1, 4).**

4. Vrid ner handtagen (69) till horisontellt läge.

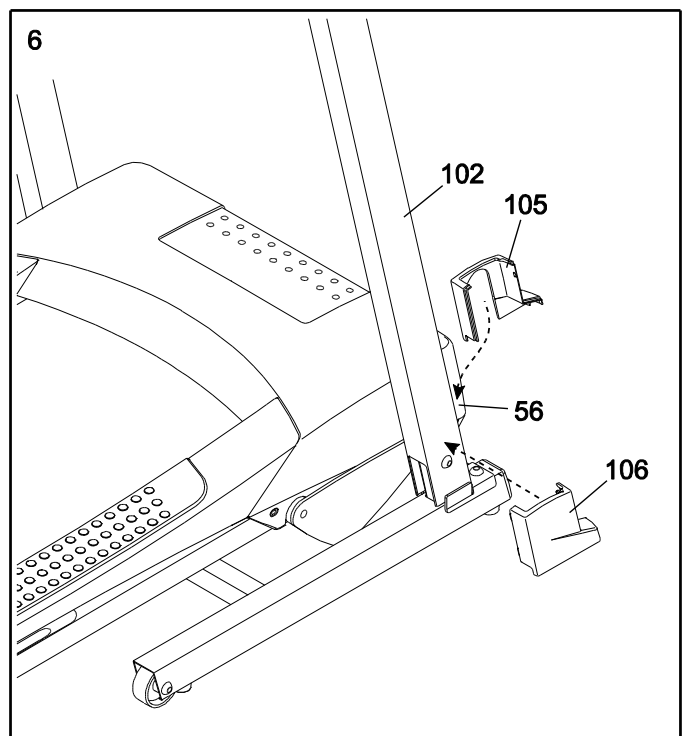


5. Fäst en M10 x 70 mm skruv (2) med en M10 stjärnbricka (27) i botten av vardera handtag (69), som bilden visar. **Spänn skruvarna ordentligt.**



6. För in höger inre stolphatt (105) mellan höger stolpe (102) och kåpan (56). Tryck höger yttre stolphatt (106) mot höger inre stolphatt tills de fäster med ett "klick".

**Upprepa detta steg på vänster sida av löpbandet.**



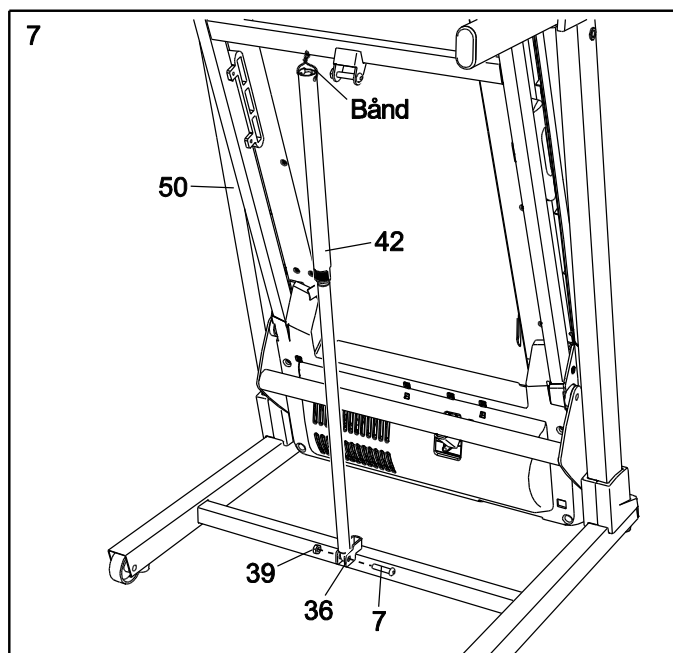
7. Lyft upp ramen (50) till stående position.

**Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 8 är slutfört.** Ta bort M8-muttern (39), M8 x 32 mm-skruven (7) från hållaren på basen (36).

Positionera därefter förvaringslåset (42) enligt bilden.

Fäst nedre delen av förvaringslåset (42) vid basens ram (36) med en M8 x 32 mm skruv (7) och en M8-mutter (39).

Höj därefter förvaringslåset (42) till vertikalt läge och ta bort bandet.

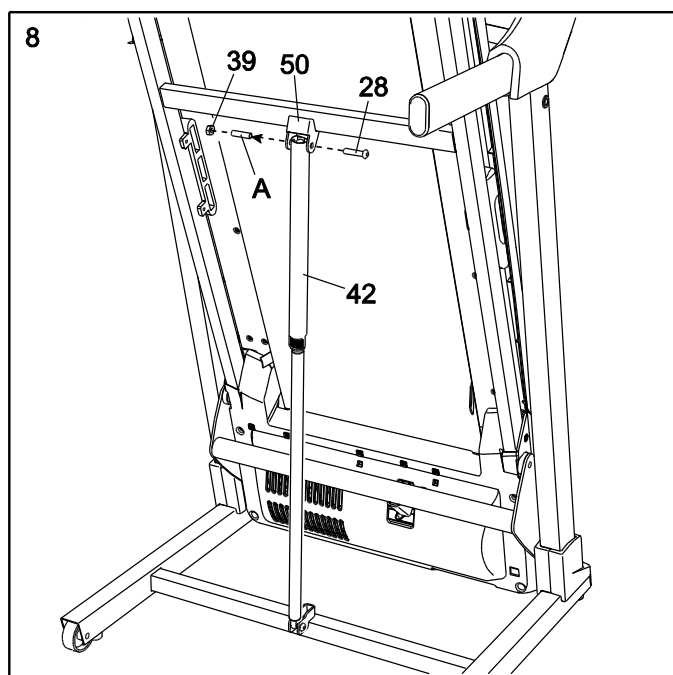


8. Ta bort M8-muttern (39), M8 x 52 mm-skruven (28) från hållaren på ramen (50).

Justera den övre delen av förvaringslåset (42) med hållaren på ramen (50) och för M8 x 52 mm skruven (28) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta trycker ut en distans (A) från förvaringslåset. Denna kan kastas.**

Fäst en M8-mutter (39) i M8 x 52 mm skruven (28). **Spänn inte låsmuttern för hårt, förvaringslåset (42) ska kunna vridas.**

Sänk därefter ner ramen (50). (Se sidan 17.)



9. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten.**

Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Skydda konsolen genom att inte förvara träningsmaskinen i direkt solljus.

Obs: Extra smådelar kan bli över efter monteringen.

Spara insexnycklarna eftersom dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 19 och 20).

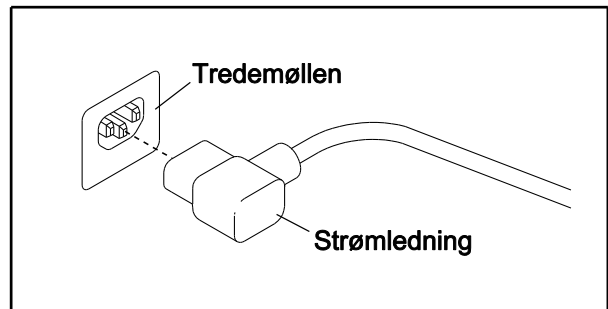
## DRIFT OCH JUSTERINGAR

### **Träningsmaskinen måste vara jordad.**

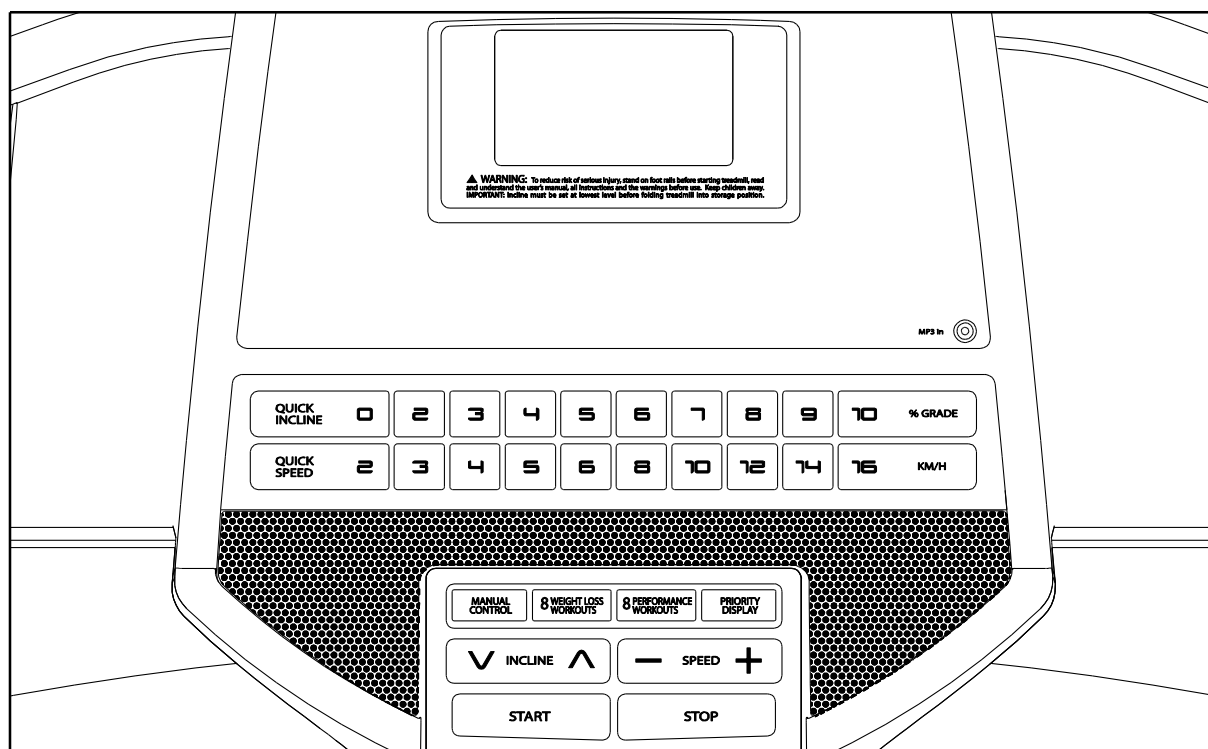
Om det inträffar ett fel eller maskinen går sönder minskar jordningen risken för el-stötar genom att leda bort strömmen med minsta möjliga motstånd.

Produkten är utrustad med en elkabel med jordad stickkontakt.

- **VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.**
- Se bilden: Anslut den markerade änden av el-kabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.



# KONSOL



## Displayfunktioner

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

Dessutom erbjuder displayen ett urval av träningsprogram: Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Via konsolens ljudanläggning kan du även lyssna på musik eller ljudböcker medan du tränar.

**För att slå på strömmen, se sidan 13.**

**Manuellt läge, se sidan 13.**

**Träningsprogram, se sidan 15.**

**Informationsläge, se sidan 16.**

**Ljudsystem, se sida 16.**

**Viktigt: Om konsolen är täckt av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Undvik skador på plattformen genom att använda rena joggingskor när du tränar. Se till att löpbandet är centrerat första gången du använder enheten. Om du måste centrera löpbandet, se sidan 20.**

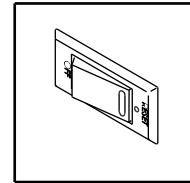
Obs: Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se INFORMATIONSLÄGE på sidan 16 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt kan ändrar enhet. I denna bruksanvisning används metriska kilometer som standard.

## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

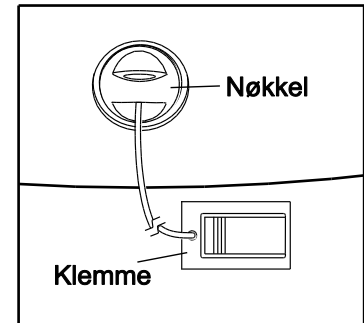
Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta den värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda den. Annars riskerar du att skada konsolen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömsladden (se sidan 11). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden.

Ställ in den på nollställning.



Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från konsolen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt.**



Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från konsolen måste du justera klämmans position. **Obs: Innan du använder maskinen ska du försäkra dig om att displayen visar rätt lutningsnivå på löpbandet. Tryck först på INCLINE(+) en gång. Tryck därefter på INCLINE(-) eller den lägsta snabbknappen för lutning. När ramen slutar röra sig är maskinen redo att börja använda.**

## ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

### 1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sida.

### 2. Välj manuellt läge.

Manuellt läge väljs automatiskt när du ansluter nyckeln till displayen. Om du vill återgå till det manuella läget efter att ha varit inne i ett program, tryck på MANUAL CONTROL.



### 3. Starta löpbandet.

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

Om du trycker antingen på START eller SPEED + kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED +/- . Varje gång du trycker på en av dessa knappar ändras hastigheten med 0,1 km/h, om knappen hålls intryckt ändras hastigheten snabbare.

Om du trycker på någon av de numrerade hastighetsknapparna kommer löpbandet att gradvis öka farten tills den hastighet du valt är uppnådd.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet igen trycker du på START-knappen, knappen SPEED + eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

#### 4. Förändra lutningen efter önskemål

Tryck på INCLINE +/- eller en av de numrerade lutningsknapparna för att ändra löpbandets lutning. Varje gång du trycker på en av de numrerade stigningsknapparna, justeras löpbandet gradvis till vald lutning.

#### 5. Följ dina framsteg på skärmen.

När du väljer manuellt läge visar matrisfältet en bana som representerar 400 meter. När du rör dig på löpbandet dyker indikatorerna upp en efter en tills hela banan visas på matrisen.

Därefter försvinner banan och indikatorerna dyker på nytt upp en efter en.

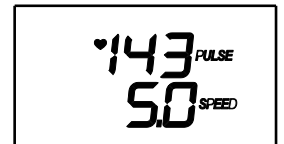


Den övre halvan av skärmen kan också visa tiden som har förflutit sedan träningspasset startade, utöver den distans du har rört dig, löpbandets hastighet, det ungefärliga antal kalorier du har förbränt samt löpbandets lutning. Tryck på PRIORITY DISPLAY upprepade gånger för att välja vilken information du vill se.

På fältet nere till vänster på skärmen visas tiden som har gått sedan passet startade, den sträcka du har sprungit och löpbandets lutning. Obs: Om du har valt ett träningsprogram visar skärmen den återstående tiden.



I fältet till höger på skärmen visas ungefär hur många kalorier du har förbränt och löpbandets hastighet. Detta fält visar också din puls när du använder handpulssensorerna.



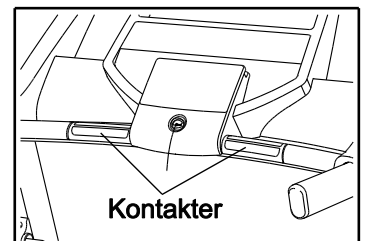
Du nollställer alla skärmar genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.

#### 6. Mät pulsen, om du så önskar

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

Mät din hjärtrytm genom att placera fötterna på fotskenorna, och hålla i metallsensorerna. Rör inte på dina händer. När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm.

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



#### 7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och justera lutningen till den lägsta inställningen. Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada löpbandet när du ska fälla ihop det.

**Ta därefter ut nyckeln ur konsolen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden för att undvika att träningsmaskinens elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

## TRÄNINGSPROGRAM

### 1. För in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 13.

### 2. Välja ett träningsprogram

Du väljer ett träningsprogram genom att trycka upprepade gånger på antingen WEIGHT LOSS WORKOUTS eller PERFORMANCE WORKOUTS tills det önskade träningspasset visas på skärmen.

När du väljer ett träningspass blinkar värdena för max hastighet och lutning på displayen under några sekunder. Därefter visar skärmen träningspassets varaktighet. Displayen visar en profil över träningspassets hastighetsinställning.

### 3. Starta löpbandet.

Tryck på START eller SPEED + för att starta träningspasset. Löpbandet justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Håll tag i handtagen och börja gå.

Varje program är indelat i 30 enminutssegment. En inställning för hastighet och en för lutning är programmerade för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller stigning kan förekomma i två eller flera segment i följd.

Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet representerar det pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet representerar hastighetsinställningen för pågående segment. Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller lutning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Löpbandet kommer automatiskt ställas in efter de nya inställningarna. Programmet fortsätter till det sista segmentet blinkar och passet är över. Löpbandet saktar därefter farten tills det stannat helt.



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

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

### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 14.

### 5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Se steg 6 på sidan 14.

### 6. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Se steg 7 på sidan 14.



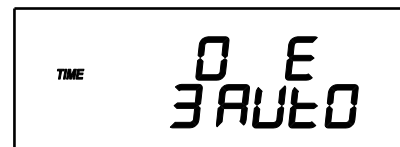
## INFORMATIONSLÄGE

Displayen har ett informationsläge som ger dig överblick över användningsinformationen. I informationsläget kan du även välja mellan engelska mil eller metriska kilometer som måttenhet samt stänga av/sätta på demoläget.

Du väljer informationsläget genom att hålla in STOP samtidigt som du ansluter nyckeln, innan du släpper STOP-knappen. När informationsläget är valt visas följande information på skärmen:

Totalt antal timmar som träningsmaskinen har använts.

Det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.



"E" för engelska mil eller "M" för metriska kilometer. Tryck på SPEED(-) för att ändra måttenhet.

Inställningarna ON (på), OFF (av) eller AUTO (automatisk) för bakgrundsbelysning. Tryck på SPEED(+) för att ställa in önskat val.

Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur konsolen.

## LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker via displayens ljudsystem ska du ansluta en 3,5 mm ljudkabel (medföljer inte) från din musikspelare till displayens uttag. **Kontrollera att sladden är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Volymen kan ställas in via musikspelaren.

Om du använder en CD-spelare och CD-skivan hackar bör du placera CD-spelaren på golvet eller någon annan jämn yta, istället för på konsolen.

# HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

## SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

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

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

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

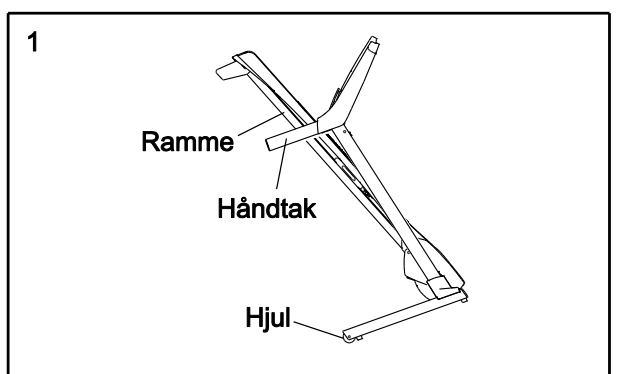
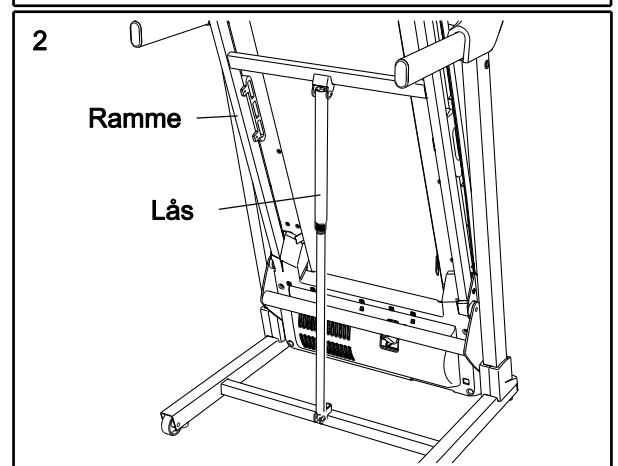
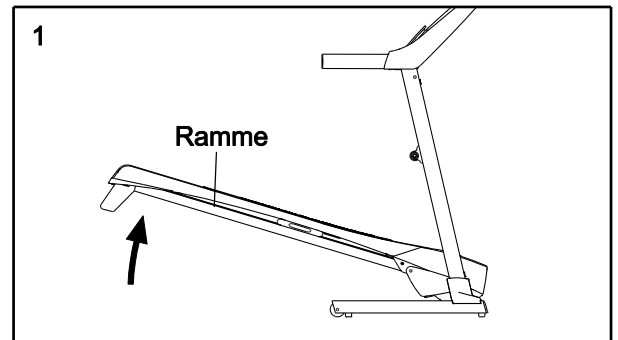
## SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

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

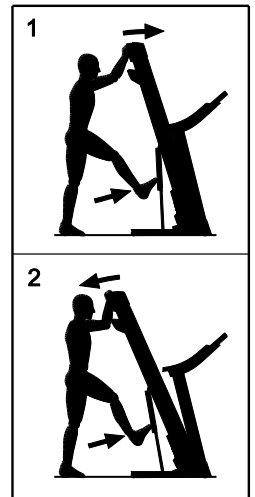
1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.
2. Vippa försiktigt träningsmaskinen bakåt tills den rullar fritt på hjulen.  
Flytta försiktigt träningsmaskinen till önskad plats. **Flytta inte enheten utan att vippa den, dra inte i ramen och flytta inte enheten över ett ojämnt underlag.**

3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk enheten.

## SÅ HÄR FÄLLER DU NER LÖPBANET FÖRE ANVÄNDNING



1. Tryck ramens övre del framåt och trampa ner förvaringsspärren med foten, som visas på bilden.
2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.
3. Sänk därefter ner ramen mot golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

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

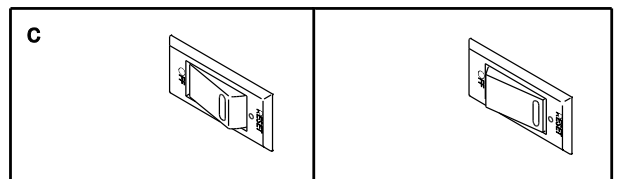
## FELSÖK

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

**PROBLEM:** Det går inte att slå på strömmen.

### LÖSNING:

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 11). Om du behöver en förlängningskabel får endast en kabel med 3 ledare, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter användas.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i konsolen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



**PROBLEM:** Strömmen slås av under användning

### LÖSNING:

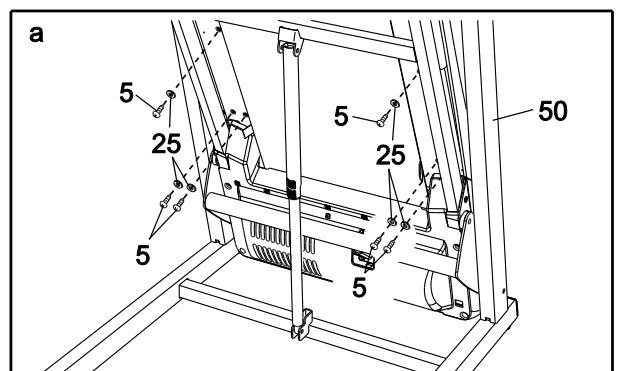
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömkabeln är ansluten. Om den är det,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

**PROBLEM:** Konsolen fungerar inte som den ska

### LÖSNING:

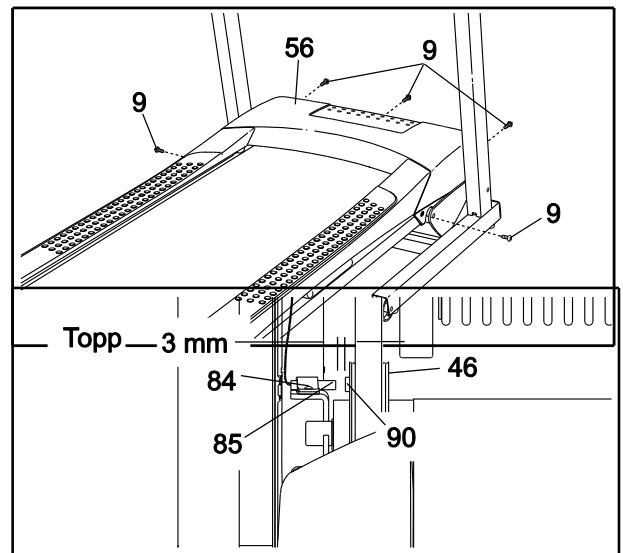
- Ta ut nyckeln från konsolen och **koppla från strömkabeln.** Placera enheten i förvaringsposition. (se sidan 17.)

Ta bort de sex indikerade M4,2 x 13 mm-skruvarna (5) och de sex skenbrickorna (25). Sänk därefter ramen (50) (se sidan 17).



Ta bort de fem indikerade M4,2 x 19 mm-skruvarna (9).  
Ta därefter försiktigt av kåpan (56).

Lokalisera reedbrytaren (85) och magneten (90) på remskivans (46) högra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa M4,2 x 13 mm-skruven (84) vid behov, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Sätt försiktigt tillbaka höljet (visas inte) på plats, och fäst det med de fem #8 x 3/4"- skruvarna (visas inte). Anslut därefter strömsladden och låt enheten gå några minuter för att avläsa rätt hastighetsmätning.



**PROBLEM: Lutningen på träningsmaskinen justeras inte på rätt sätt.**

#### LÖSNING:

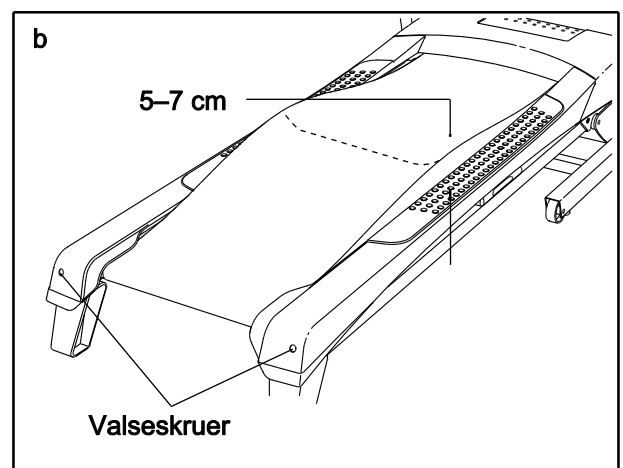
Håll ner STOP-knappen och SPEED+ samtidigt. Anslut nyckeln, och släpp därefter STOP-knappen och SPEED+. Tryck därefter på STOP-knappen och tryck sedan på antingen INCLINE+ eller INCLINE-. Enheten höjs nu automatiskt till den högsta stigningsnivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om lutningssystemet. Om systemet inte kalibreras, tryck på STOP-knappen och antingen INCLINE+ eller INCLINE- igen. När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur konsolen.

**PROBLEM: Löpbandet sänker farten när man går på det.**

#### LÖSNING:

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

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



c. Undersidan av löpbandet är insmord med smörjmedel. **Använd aldrig silikonprej eller andra kemikalier på löpbandet eller plattformen såvida du inte instruerats till det av en auktoriserad servicerepresentant.**

**Sådana kemikalier kan skada löpbandet.** Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.

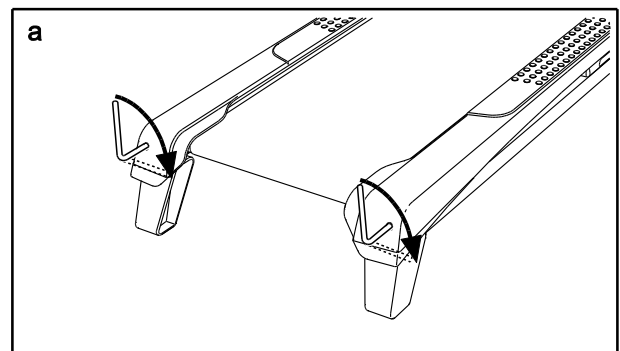
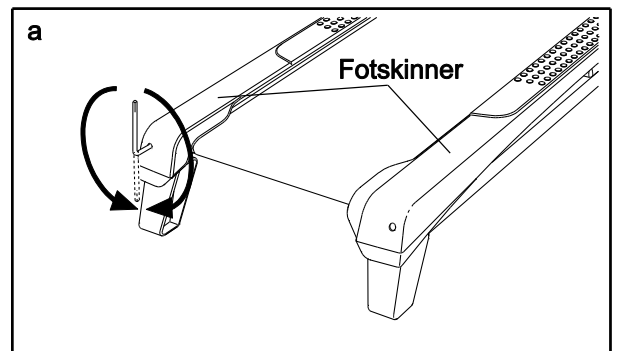
d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

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

**LÖSNING:**

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

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



## RIKTLINJER




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

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

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

### TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Du kan diagram visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

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

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

### Fettförbränning

De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.

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

### Aerobisk träning

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

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tämjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

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

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

### TRÄNINGSFREKVENNS

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

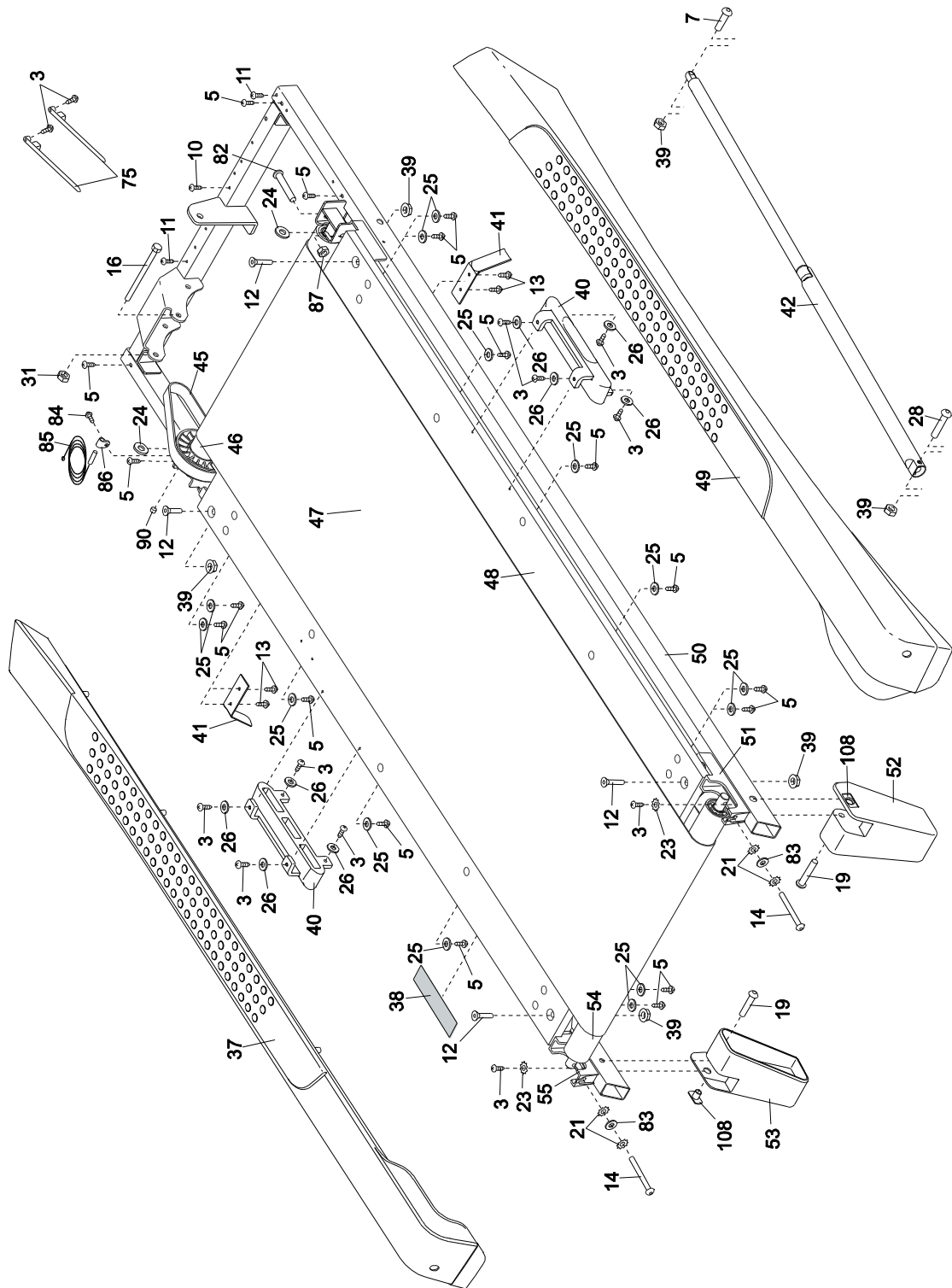
## FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Skruv, M10 x 60 mm	2	48	Plattform	1
2	Skruv, M10 x 70 mm	2	49	Höger fotskena	1
3	Skruv M4,2 x 19mm	23	50	Ram	1
4	Bult, M10 x 20 mm	2	51	Höger valsfäste	1
5	Skruv, M4,2 x 13 mm	18	52	Höger bakre fot	1
6	Skruv M4,2 x 13 mm	4	53	Vänster bakre fot	1
7	Bult, M8 x 32mm	1	54	Vals	1
8	TEK-skruv M4,2 x 19 mm	4	55	Vänster valsfäste	1
9	Skruv, M4,2 x 19 mm	5	56	Hölje	1
10	Skruv M4,2 x 13 mm	1	57	Drivmotorfäste	1
11	Skruv, M4 x 10mm	11	58	Drivmotor	1
12	Bult, M8 x 30mm	4	59	Elektronikfäste	1
13	Skruv M4,2 x 13 mm	4	60	Kontroller	1
14	Skruv, M6 x 70 mm	2	61	Bottenplatta	1
15	Motorskruv, ¼"	2	62	Strömbrytare	1
16	Bult, M8 x 102mm	1	63	Öljett	1
17	Bult, M8 x 20mm	2	64	Elkabel	1
18	Skruv, M9,5 x 46 mm	2	65	Distansbricka, lutningsram	4
19	Bult, M8 x 40mm	2	66	Skruv, M10 x 35 mm	1
20	Skruv, M10 x 55 mm	4	67	Konsolbas	1
21	Stjärnbricka, M6	4	68	Handtagshätta	2
22	Stjärnbricka, M8,4	2	69	Handtag	2
23	Stjärnbricka, M4,2	8	70	Konsol	1
24	Valsdistansbricka	2	71	Stolpledning	1
25	Skenbricka	14	72	Skruv, M10 x 48 mm	1
26	Plan bricka, #8	8	73	Vänster stolpe	1
27	Stjärnbricka M10	4	74	Nyckel/Klämma	1
28	Bult, M8 x 52mm	1	75	Sladdband	5
29	Flänsmutter, M8	2	76	Filter	1
30	Kontakt	1	77	Bashätta	2
31	Mutter, M8	1	78	Basdyna	4
32	Låsmutter, 3/8"	2	79	Skruv M4,2 x 15 mm	6
33	Höljesklämma, #8	3	80	Lutningsdistans	1
34	Skruv, M8 x 48mm	2	81	Skruv, M10 x 54 mm	2
35	Hjul	2	82	Skruv, M6 x 60 mm	1
36	Bas	1	83	Plan bricka, ¼"	2
37	Vänster fotskena	1	84	TEK-skruv M4,2 x 13 mm	1
38	Varningsdekal, lås	1	85	Reedbrytare	1
39	Mutter, M8	8	86	Klämma, reedbrytare	1
40	Plattformsdämpare	2	87	Mutter, M6	1
41	Remförare	2	88	Mutter, M10	6
42	Förvaringslås	1	89	Kontrollhållare	1
43	Motorbussning	2	90	Magnet	1
44	Skruv, M4,2 x 12 mm	2	91	Motorisolator	1
45	Drivrem	1	92	Stigningsmotor	1
46	Vals/remskiva	1	93	Lutningsram	1
47	Löpband	1	94	Fyrkantig hatt	2

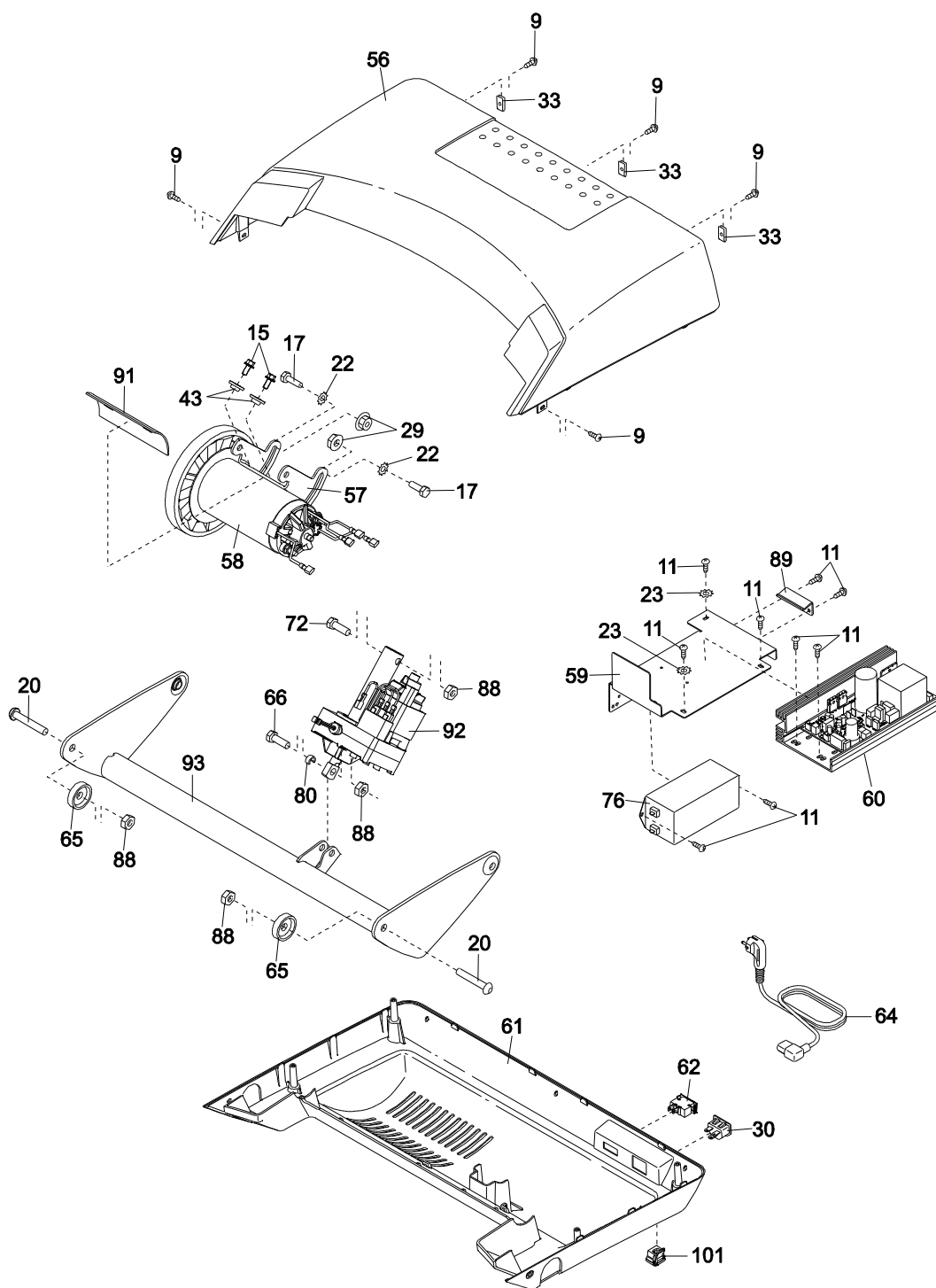


NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
95	Konsolram, vänster	1	103	Vänster yttre stolphätta	1
96	Konsolram, höger	1	104	Vänster inre stolphätta	1
97	Pulsstång	1	105	Höger inre stolphätta	1
98	Jordledning, konsol	1	106	Höger yttre stolphätta	1
99	Främre handtagshätta	2	107	Varningsmärke	2
100	Handtagshylsa	4	108	Mutter, M8	2
101	Kabelgenomföring	2	-	Bruksanvisning	-
102	Höger stolpe	1			

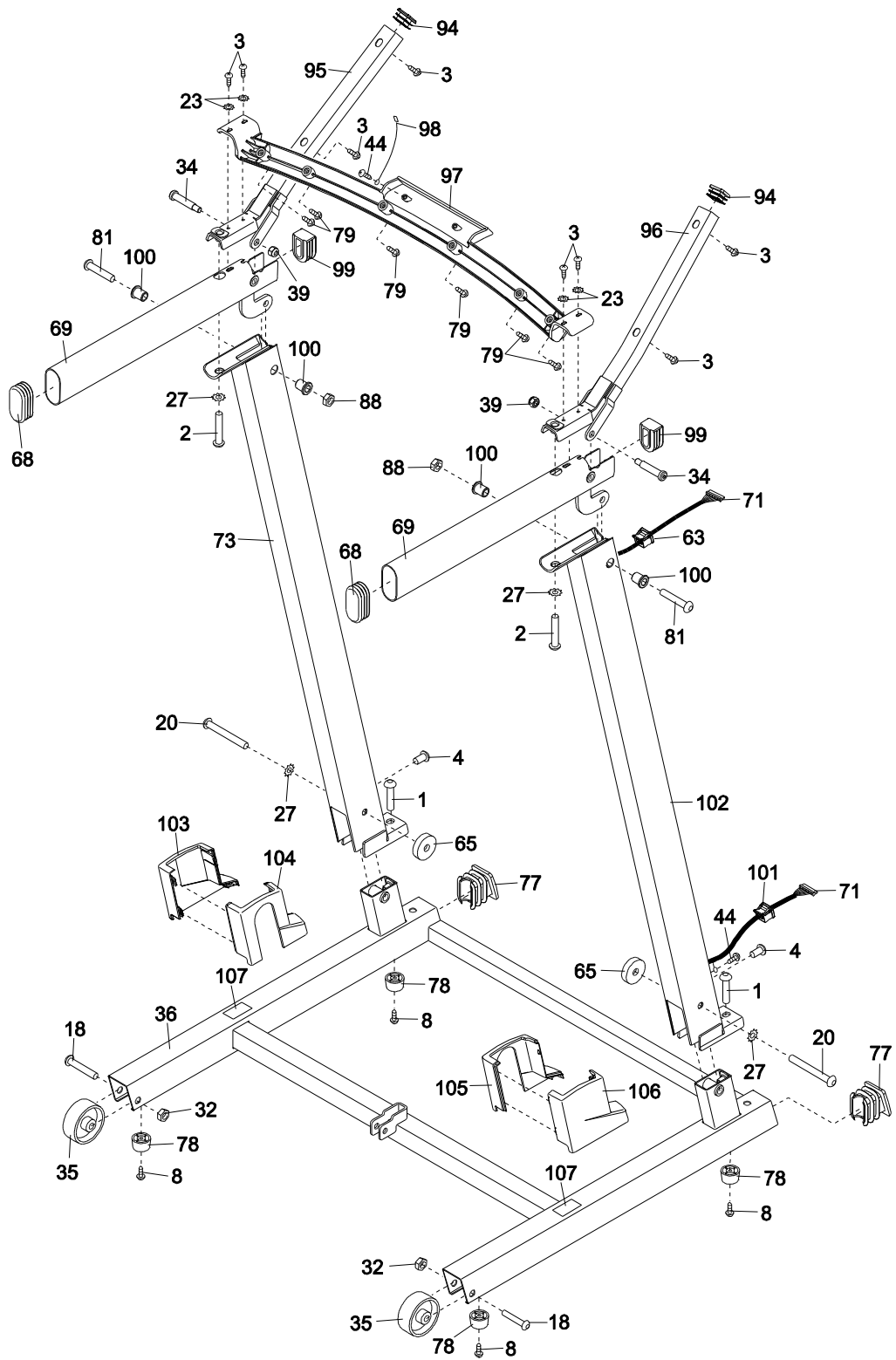
# ÖVERSIKTSDIAGRAM A



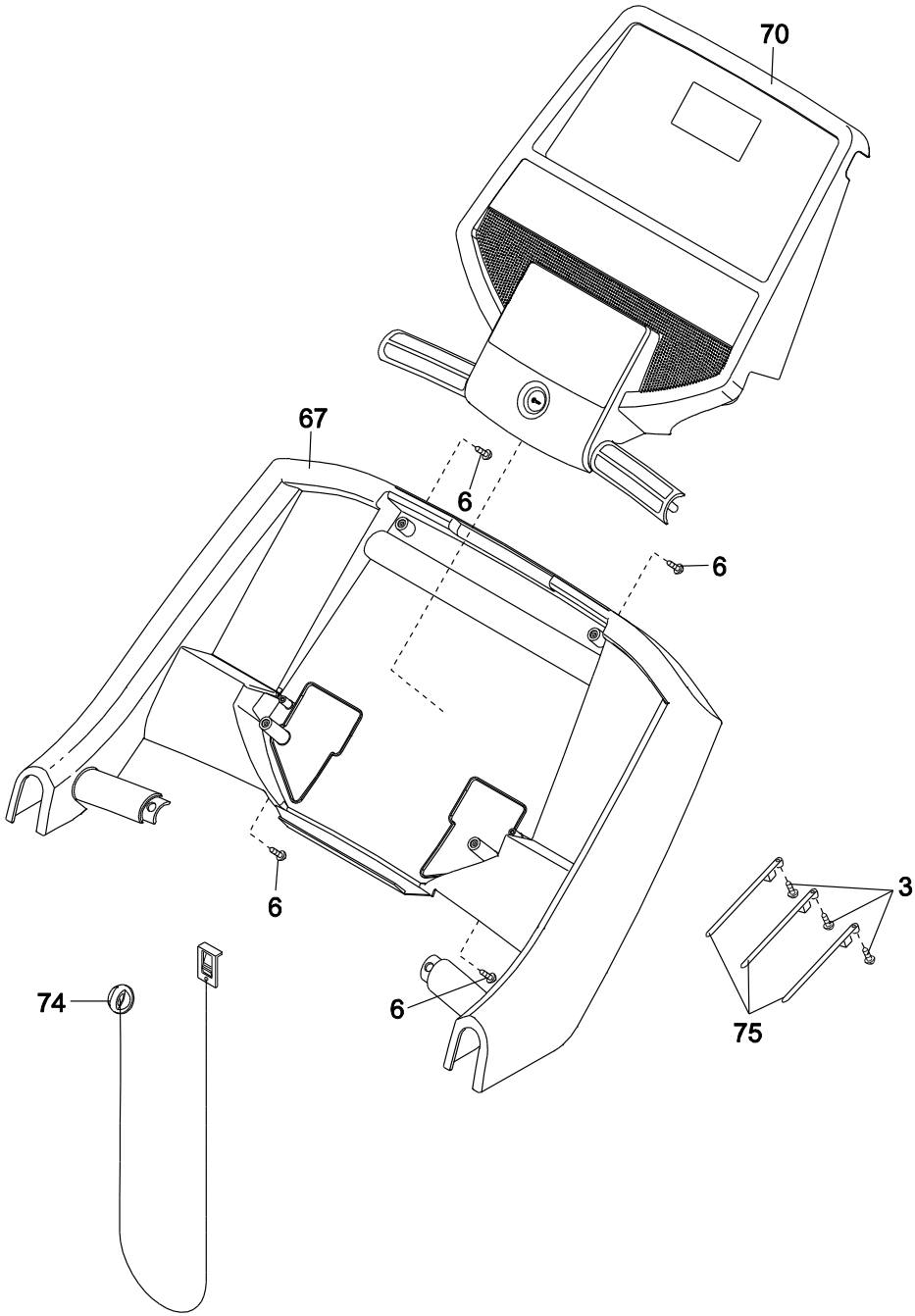
# ÖVERSIKTSDIAGRAM B



# ÖVERSIKTSDIAGRAM C



ÖVERSIKTSDIAGRAM D



## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

**Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.