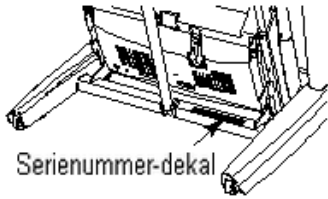


# **PRO-FORM** **PERFORMANCE 1250**

Modellnr.: PETL12711.0

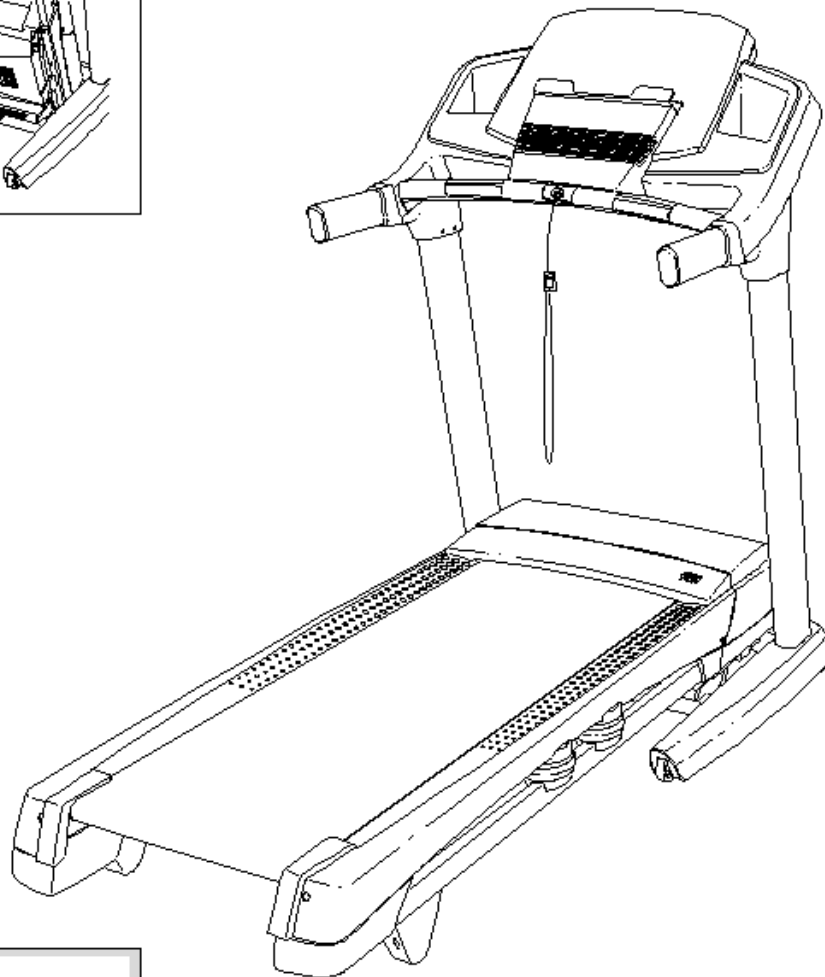
Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv ner serienumret i fältet ovan för framtida referens.



Serienummer-dekal

## Bruksanvisning



**OBS:**

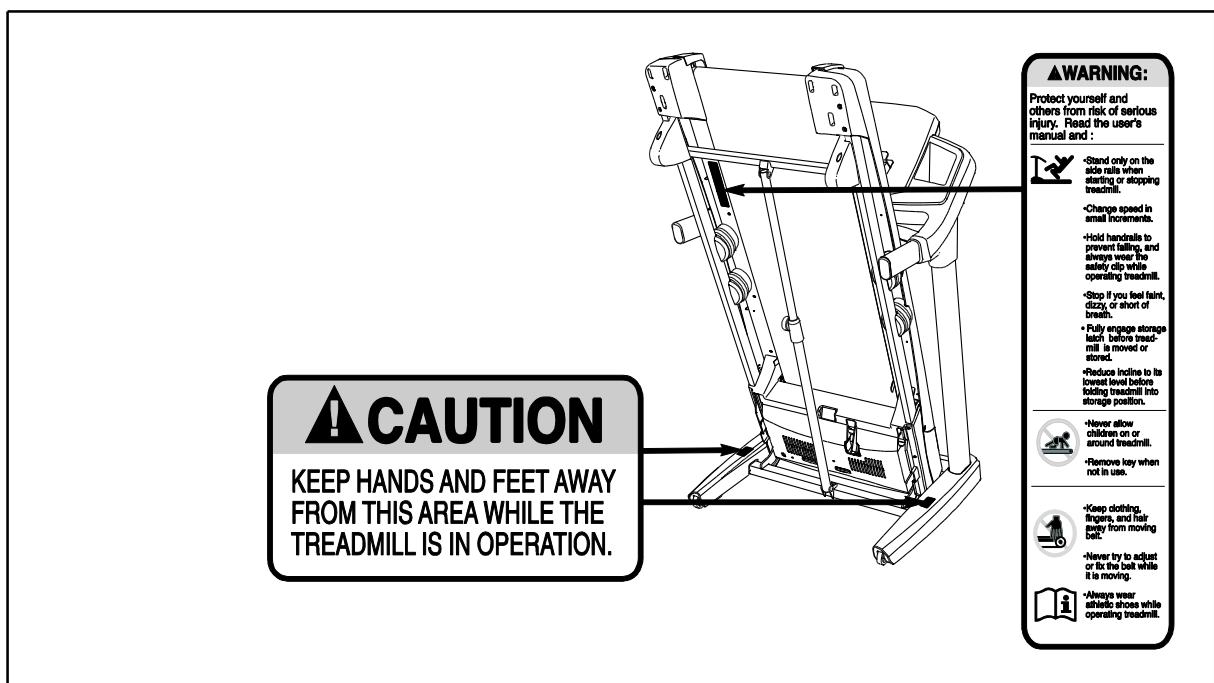
Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda apparaten. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

[www.lconeurope.com](http://www.lconeurope.com)

## INNEHÅLL

Plassering av varningsetiketter	2
Viktiga förhållningsregler	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Pulsbälte	15
Drift og justeringar	16
Flytta och lägga samman löpbandet	25
Felsök	26
Rättningslinjer	29
Lista över delar	30
Översiktsdiagram	32
Service	36

## PLASSERING AV VARNINGSETIKETTER



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

## VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSSREGLER

Observera: Det är viktigt att läsa igenom alla förhållningsregler och instruktioner i denna användarmanual, samt alla varningsetiketter som finns på löpbandet innan du börjar använda produkten.

1. Innan du börjar att använda dig av detta eller vilket som helst annat träningsprogram, är det viktigt att prata med en läkare. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har hälso problem som du känner till.
2. Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla som använder löpbandet känner till förhållningsregler och instruktioner.
3. Använd löpbandet endast enligt vad som är beskrivet i denna användarmanual.
4. Förvara löpbandet inomhus, och utsätt inte den för fukt eller damm. Plassera inte löpbandet i garasjet, nära vatten eller under tak utomhus.
5. Plassera löpbandet på ett jämnt underlag med minst 2,5 meter. Plasser tredemøllen på ett jämnt underlag med minst 2,5 meter utrymme bakom och 0,5 meter utrymme på var sida. Plassera inte löpbandet där den kan blockera för lufttillförsel. Skydda golvet genom att lägga en skyddsmatta under löpbandet.
6. Använd inte löpbandet där aerosol-produkter används eller där syre blir förvarat
7. Håll husdjur och barn under 12 år borta från löpbandet hela tiden.
8. Löpbandets maxvikt är 150 kg.
9. Enbart en person kan använda löpbandet per gång.
10. Klä dig i passande träningskläder när du använder av löpbandet. Klä dig inte i lössittande kläder som riskerar att fastna och åka in i apparaten. Använd alltid rena löparskor – använd inte apparaten barfota, i strumpor eller i sandaler.
11. När du kopplar in strömkabeln (se sida 16), försäkra dig att du kopplar den till ett jordat uttag utan att några andra elektriska produkter är kopplade till samma säkring.
12. Om du behöver en förlängningssladd, bör du enbart använda dig av en 3-leds, 14-gauge (1mm<sup>2</sup>) som inte är längre än 1,5 meter.
13. Håll strömledningen borta från varma ytor.
14. Använd inte löpbandet när strömen inte är på. Använd inte löpbandet om löpbandet, strömledningen eller om stickkontakten är skadad. Se sida 26 för felsökning.

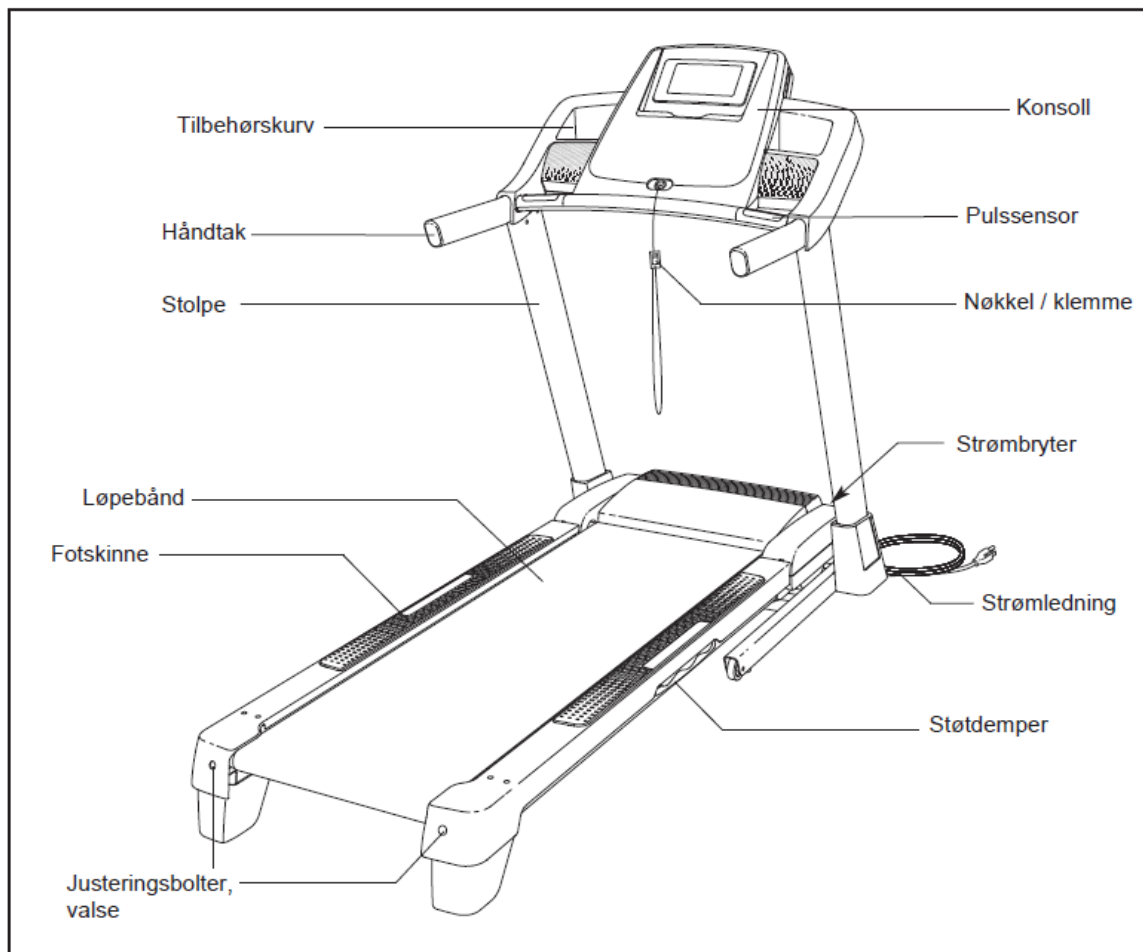
15. Sätt dig in i nödstopps processen (Se sida 18).
16. Stå inte på löpbandet när du startar apparaten. Håll tag i handtagen.
17. Löpbandet har kapacitet till höga hastigheter. Justera hastigheten gradvis, och unngå stora hastighetsförändringar på kort tid.
18. Pulssensorerna ä inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inkluderat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensornerna är enbart menat för att ge användaren en ide om generella pulstrender inom träning
19. Låt inte löpbandet stå utan översyn medans löpbandet är igång. När du inte använder dig av apparaten, tar du bort nyckeln, slå av strömbrytaren och ta ur stickkontakten ur kontakten. Se sida 5 för plassering av strömbrytaren.
20. Försök inte att höja, sänka ller flytta löpbandet innan det är färdigmonterat (se sida 7 för montering, och sida 25 för Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 25 hur man legger samman och flyttar löpbandet). Du folding og flytting av tredemøllen). Du måste vara iform till att lyfta, sänka eller flytta löpbandet.
21. När du lägger samman eller flyttar löpbandet, försäkra dig om att lagringslåset sitter säkert.
22. För inte in något objekt i någon öppning på löpbandet.
23. Inspektera löpbandet regelmässigt och dra åt alla delar.
24. VIKTIGT: Koppla alltid ur strömen omedelbart efter användning, innan du rengör apparaten och innan du utför underhåll med hänvisning till denna användarmanualen. VIKTIG: Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ta inte av kopan utan att en service personal har instruerat dig till att göra det. All underhåll, annat än det som är beskrivet i denna användarmanual bör utföras av kvalifiserad personal.
25. Detta löparband är endast menat för användning i hemmet. Detta löparband är inte avsätt för kommersiell, utlån eller institutionell användning
26. Överträning kan vara kontraproduktivt och kan vara farlig för din hälsa. Om du känner yrsel eller annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen och starta nedkylningsprocessen

SPARA PÅ DENNA ANVÄNDARMANUAL FÖR FRAMTIDA BRUK

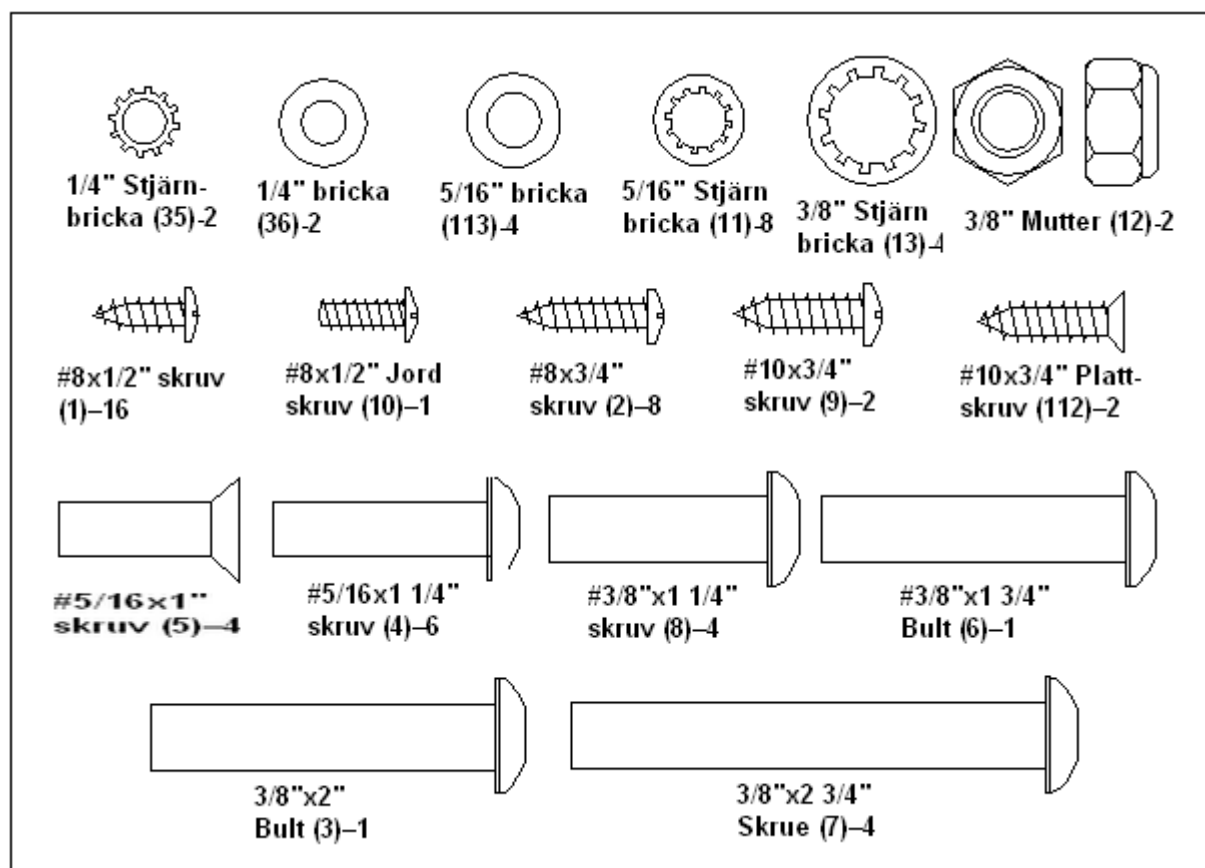
## INNAN DU STARTAR

Tack för att du valde den revolutionerande PROFORM PERFORMANCE 1250. Detta löparband ger dig ett imponerande utval av funktioner som är utvecklat för att göra din hemmaträning mer effektiv och rolig. När den inte används, kan PERFORMANCE 1250 läggas samman så att den upptar mindre än halva platsen som andra löparband gör.

Det rekommenderas att du sätter dig in i denna användarmanual innan du startar att använda dig av apparaten. Om du fortfarande har frågor efteråt så kommer du hitta kontakt informatont ill MyInaSports Servicecenter på baksidan av denna användarmanual.





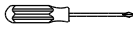

## SMÅDELAR



## MONTERING

**Monteringen kräver två personer.** Plassera löparbandet på ett öppet område och ta bort all packningsmaterial. Kasta inte förpackningsmaterialet innan du har fullfört monteringen. Observera: undersidan av löparbandet är insmörjt med smörjmedel. Under frakten är det möjligt att något av detta smörjmedel har spridit sig till översidan av löpbandet eller till förpackningen. Detta är helt normalt och kommer inte att påverka apparatens prestanda. Om smörjmedlet har spridit sig till ovansidan av löpbandet, ta bort det med en mjuk trasa och ett mildt, icke slipande rengöringsmedel.

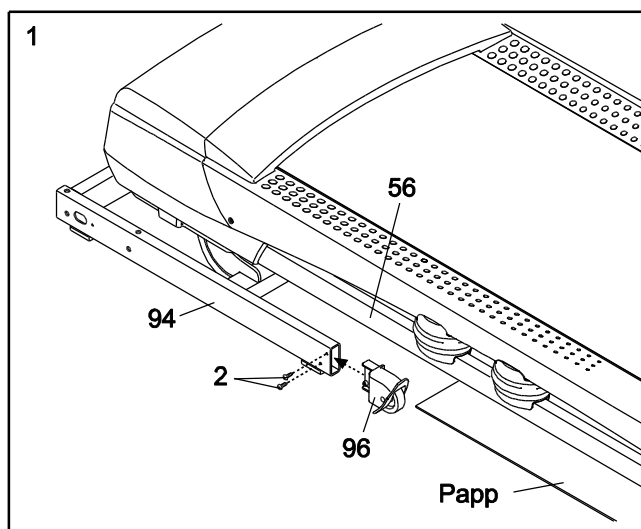
Till monteringen behöver du följande verktyg:

	Insexnycklar (ingår)
	Skiftnyckel
	Stjärnskruvmejsel
	Sax

Använd inte elektriska verktyg till monteringen.

### 1. Försäkra dig om att strömledningen är frånkopplad

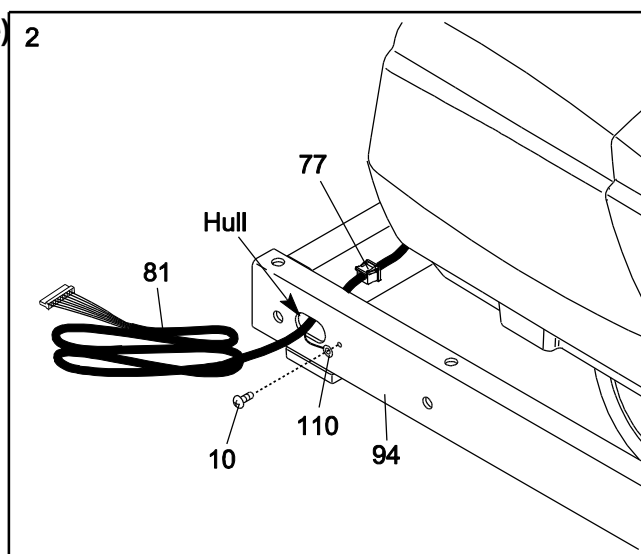
Placera en bit kartong under den bakre delen av ramen för att skydda golv eller matta. Fäst vänster axelkåpa (96) till ramen (94) med två #8 x 3/4" skruvar (2).



### 2. Fäst den högra axelkåpan (visas inte) på höger sida om ramen (94) på samma sätt.

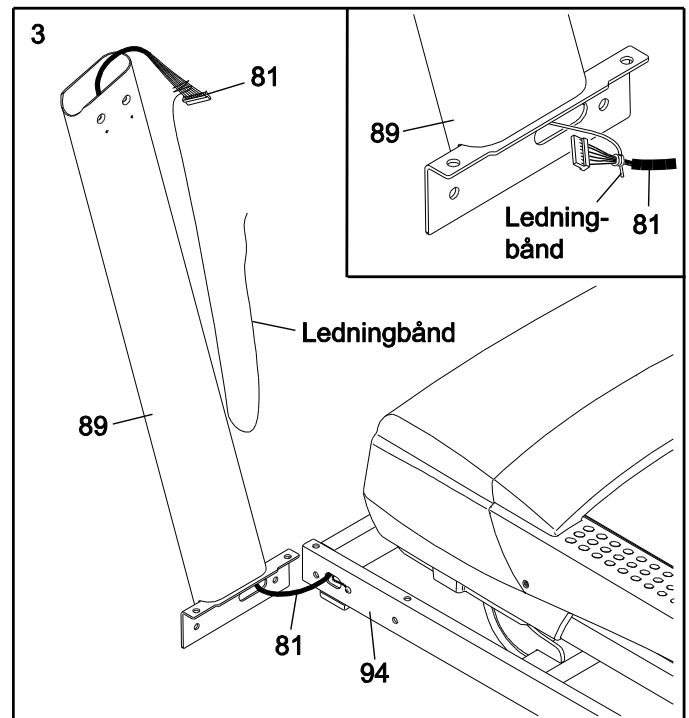
Dra ledningen (81) och ramens jordadeledning (110) genom det anvisade Hålet i ramen (94).

Fäst ramens jordadeledning (110) till ramen (94) med en #8 x 1/2" jordad skruv (10). Tryck en ögla (77) in i det kvadratiskehålet i ramen (94).



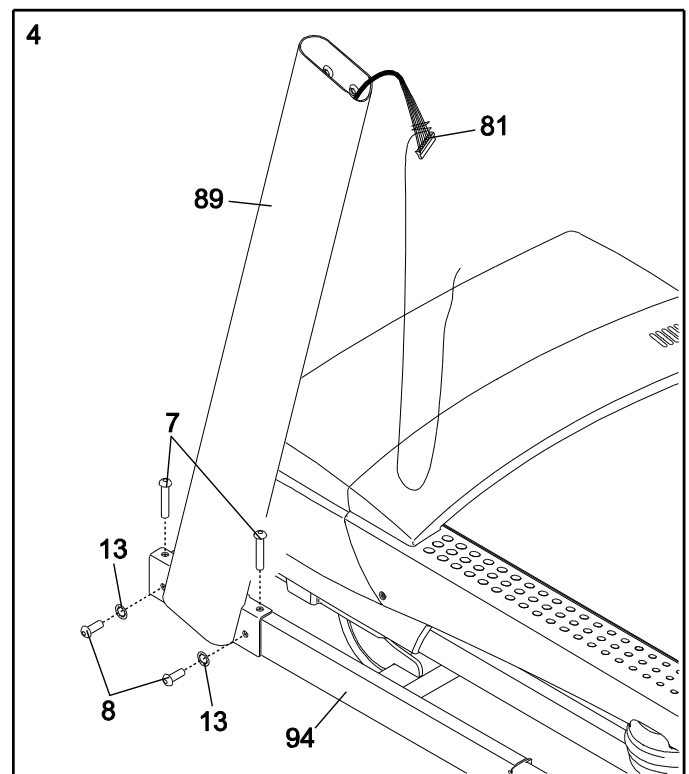
3. Ta fram den vänstra stolpen (89) som är märkt med ett klistermärke. Ta hjälp av en annan person med att hålla stolpen nära ramen (94).

**Se på den lilla ritningen:** Fäst ledningsbandet från den vänstra stolpen (89) säkert runt änden av stolpledningen (81). Dra sedan i den andra änden av ledningsbandet tills stolpledningen har förts helt igenom den vänstra stolpen.



4. Håll den vänstra stolpen (89) mot ramen (94). **Passa så att du inte lägger stolpledningen (81) i kläm.** Skruva delvis två  $3/8'' \times 1 \frac{1}{4}''$  skruvar (8) med två  $3/8''$  stjärnskravar (13) och två  $3/8'' \times 2 \frac{3}{4}''$  skruvar (7) in i vänster Tills huvudena på skruvarna berör vänster Stolpe. **Dra inte åt skruvarna fullständigt Ännu.**

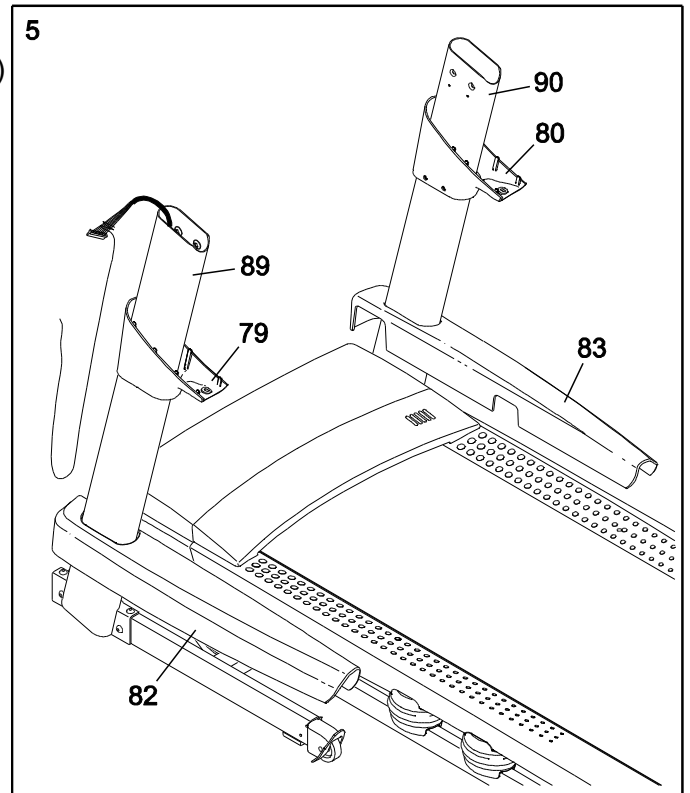
**Fäst höger stolpe (visas inte) på samma Sätt.** Observera: Det finns ingen ledning på höger sida.





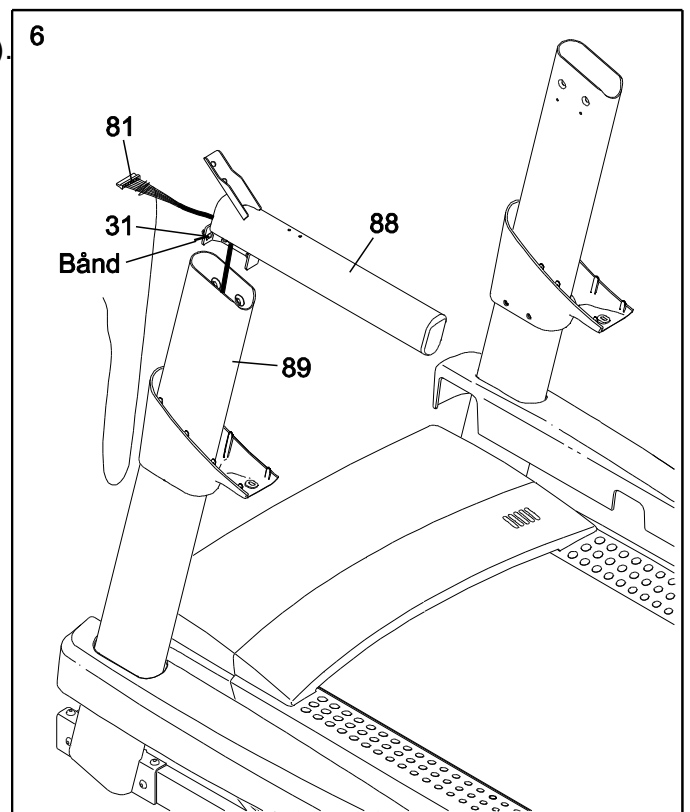
5. Finn vänster och höger ramskydd (82,83).  
Placera vänster ramskydd på vänster stolpe (89)  
och höger ramskydd på höger stolpe (90).  
**Pressa inte ramskydden på plats ännu.**

Ta fram vänster och höger stolpskydd (79, 80).  
Placer vänster stolpskydd på vänster stolpe (89)  
och placera höger stolpskydd på höger stolpe (90).



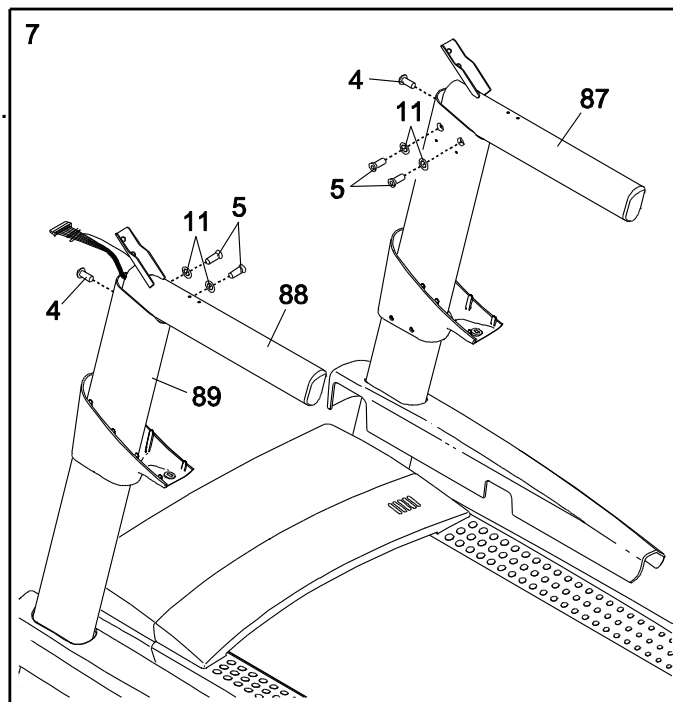
6. Skär plastbandet på vänster handtag (visas inte).  
Om det behövs, tryck 5/16" muttrarna (31)  
tillbaks på plats (enbart en sida visas).

Ta fram vänster handtag (88) och håll det nära  
vänster stolpe (89). Dra stolpledningen (81)  
genom fästet på neder delen av handtaget, och  
dra stolpledningen ut ur änden av handtaget.

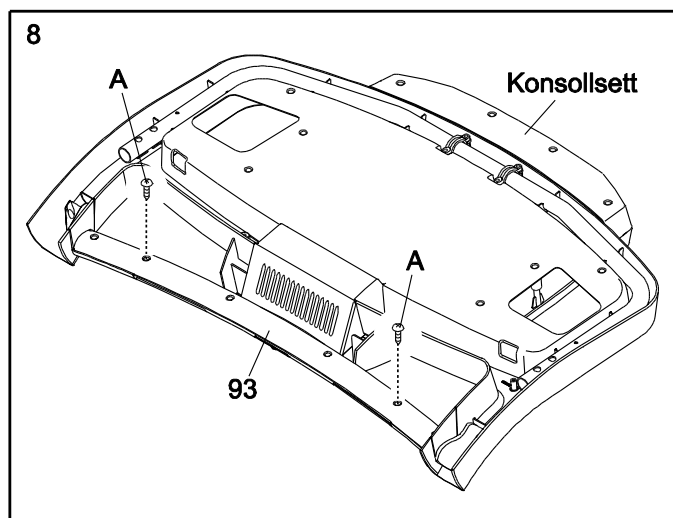


7. Fäst vänster handtag (88) på vänster stolpe (89) med två 5/16" x 1" skruvar (5), två 5/16" stjärnbrickor (11), och en 5/16" x 1 1/4" skruv (4).  
**Dra inte åt skruvarna helt ännu.**

**Fäst höger handtag (87) på samma sätt.**



8. Lägg konsollen upp och ned på ett mjukt Underlag för att inte skada det. Ta bort de två skruvarna (A), och kasta dessa. Lyft sedan av tvärbalken (93).



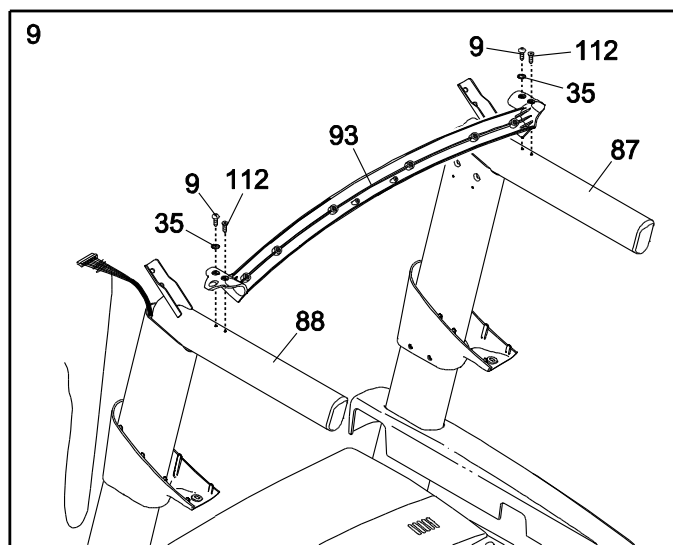
9. **Viktig: Undgå att skada tvärbjälken (93).** Använd inte elektriska verktyg och dra inte åt #10 x 3/4" skruvarna (9) eller #10 x 3/4" platta skruvarna (112) för hårt.

Placera tvärbjälken (93) som visas på bilden.

Fäst den på handtagen (87, 88) med två #10 x 3/4" platta skruvar (112), två #10 x 3/4" skruvar (9), samt två 1/4" stjärnbrickor (35) som visas på bilden.

Stjärnbrickor (35) som visas på bilden.

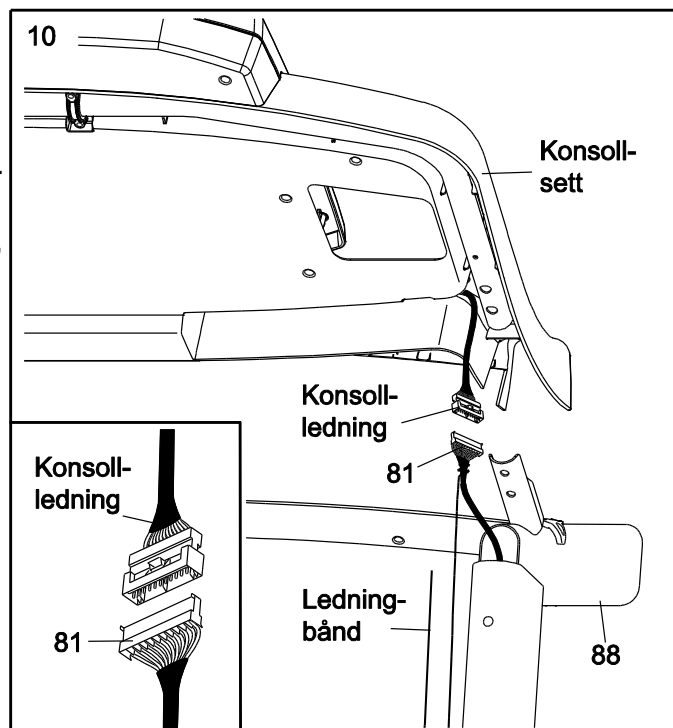
**Skruva in alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt någon av dem.**



10. Ta hjälp av en annan person med att hålla Konsollen nära vänster handtag (88).

Koppla stolpledningen (81) till konsollledningen.  
**Se den lilla bilden. Anslutningsdelarna skall enkelt klickas samman.** Om detta inte händer, vänd en av delarna och testa igen.

**OM DE INTE KOPPLAS SAMMAN RIKTIGT, RISKERAR KONSELLEN ATT BLI SKADAD NÄR DU ANSLUTER STRÖMMEN.** Ta sedan bort ledningsbanden från stolpledningen

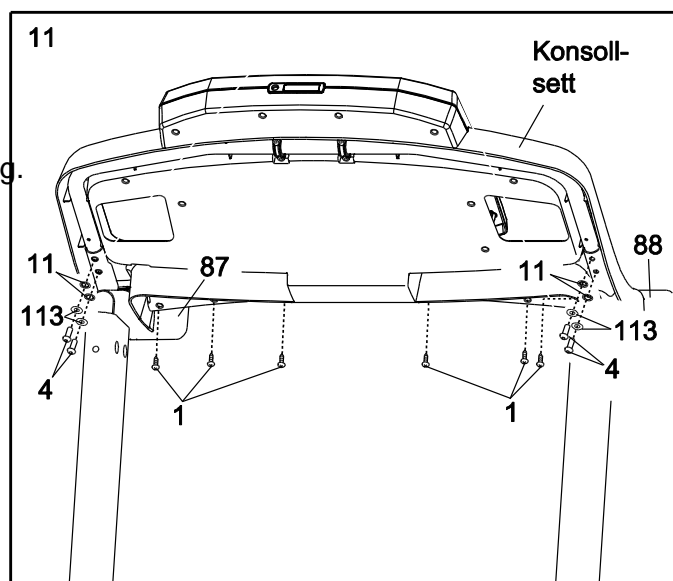


11. Placera konsollen på höger och vänster handtag (87, 88). **Se till att du inte några ledningar kläms.** För in eventuellt överskott från stolpledningen (visas inte) i vänster handtag.

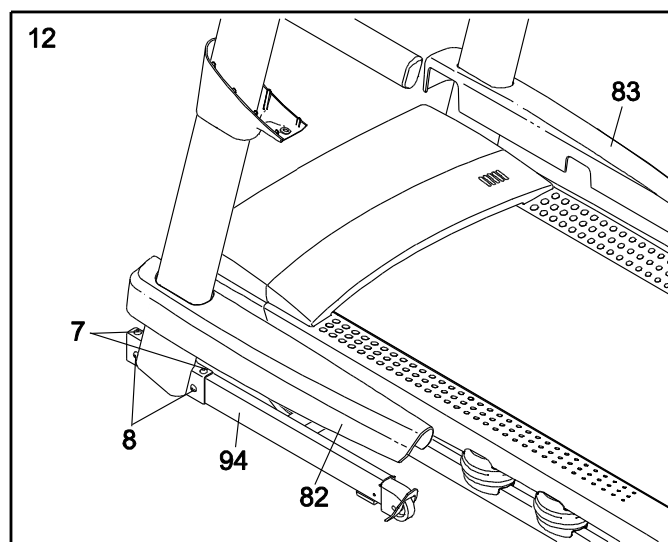
Fäst konsollen med sex #8 x 1/2" skruvar (1), fyra 5/16" x 1 1/4" skruvar (4), fyra 5/16" platta brickor (113), och fyra 5/16" stjärnbrickor (11)

**Skruva in alla 10 skruvarna, inna du drar Åt någon av dom.**

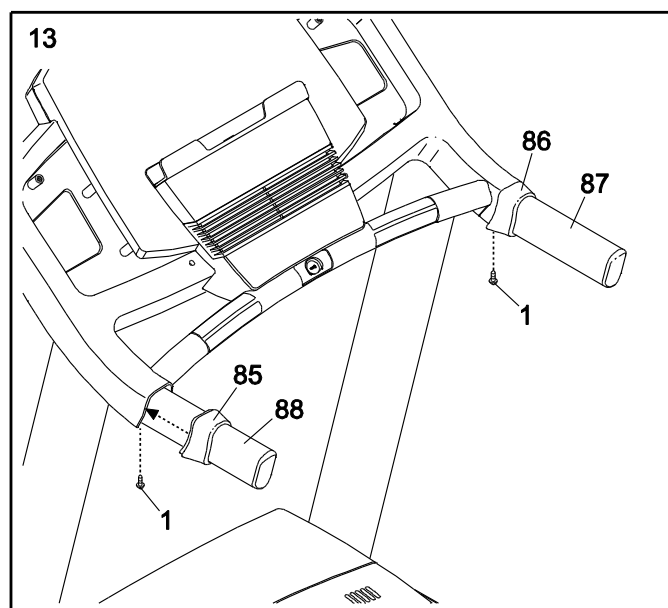
**Se steg 7:** Du kan nu dra åt de 5/16" x 1" skruvarna (5) och de två 5/16" x 1 1/4" skruvarna (4) fullständig.



12. Dra åt de fyra  $3/8'' \times 2 3/4''$  skruvarna (7) hårt, och dra sedan de fyra  $3/8'' \times 1 1/4''$  skruene (8) (kun én side er vist på illustrasjonen) hårt.

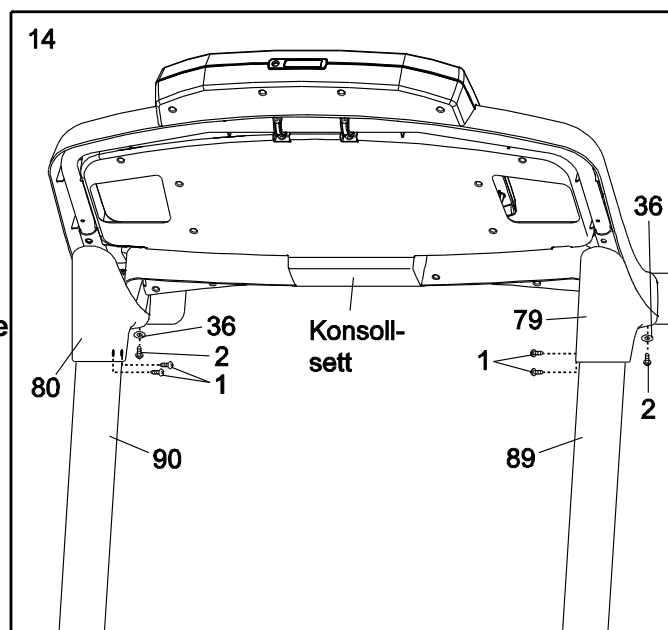


13. Placer vänster handtagsskydd (85) på vänster Handtag (88), och höger handtagsskydd (86) På höger handtag (87). Fäst handtagsskydden Med två två #8 x  $1/2''$  skruvar (1).

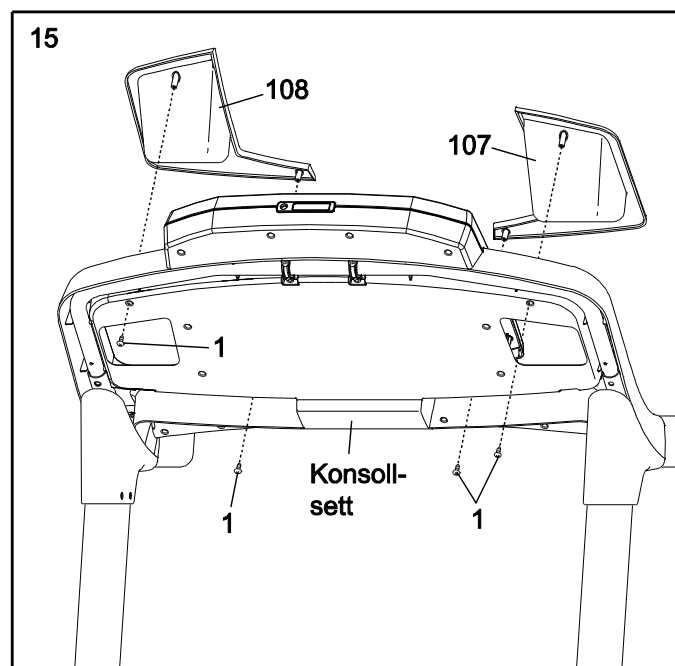


14. Håll vänster stolpskydd (79) mot konsollen. Justera hålen i vänster stolpskydd med hålen i vänster stolpe (89). Fäst vänster stolpskydd med två #8 x  $1/2''$  skruvar (1), en #8 x  $3/4''$  skruv (2), och en  $1/4''$  platt bricka (36) som visas på bilden.

**Fäst höger stolpskydd (80) med höger stolpe (90) på samma sätt.**



15. Fäst vänster och höger korg (107, 108) på konsollen med fyra #8 x 1/2" skruvar (1).

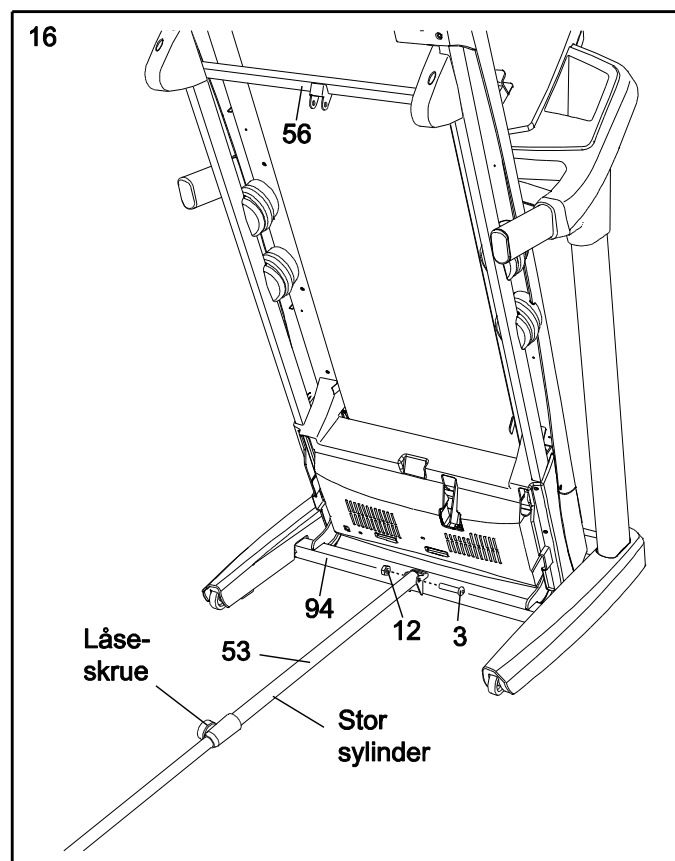


16. Lyft ramen (56) till det visade läget på bilden.

**Ta hjälp av en annan person för att hålla Ramen till steg 17 är fullfört.**

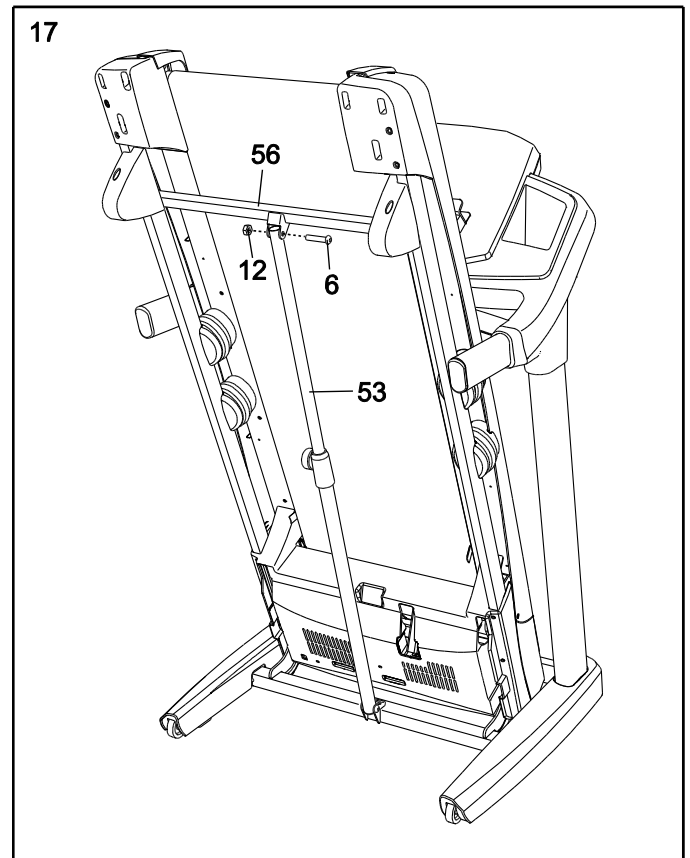
Placera lagringsspärren (53) så att den stora cylindern och låsskruven är placerad som på bilden.

Fäst den nedre delen av lagringsspärren (53) på ramen (94) med en 3/8" x 2" bult (3) och en 3/8" mutter (12).



17. Fäst den övre delen av lagringsspärren på ramen (56) med en 3/8" x 1 3/4" bult (6) och en 3/8" mutter (12). Observera: Det kan behövas att röra ramen fram och tillbaks för att justera lagringsspärren med ramen.

Sänk ramen (56) försiktigt ned till golvet (Se side 25).

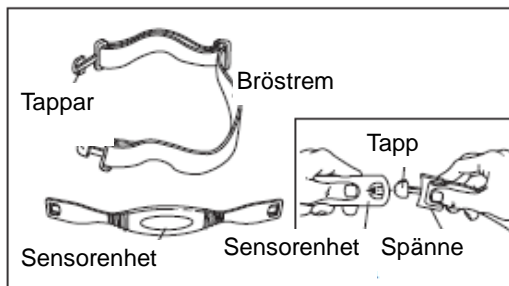


18. **Försäkra dig om att alla delarna är riktigt dragna innan du börjar att använda löpbandet. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemøllen.** Om löpbandets varningsetiketter är täckta av plast, kan du nu ta bort dessa. Skydda golv eller underlag genom att placera en matta under löpbandet. Observera: Extra smådelar kan vara inkluderat i packningen. Ta vara på de inkluderade insexnycklarna, då en av de används till att justera löpbandet (se sida 27 och 28).

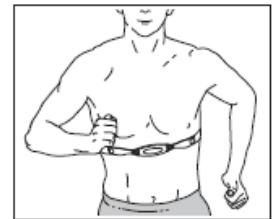
## ANVÄNDNING AV PULSBÄLTET

### SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

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



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



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

### HANTERING OCH UNDERHÅLL AV PULSBÄLTET

- Torka av pulsbeltet noga efter varje användning. Pulsbeltet aktiveras varje gång elektrodområdena fuktas och hjärtrytmmonitorn tillkopplas. Pulsbeltet stängs av när det tas bort eller när elektrodområdena är torra. Om pulsbeltet inte torkas efter varje användning kan det förbli aktiverat längre än nödvändigt, vilket leder till att batteriet tar slut i förtid.
- Förvara pulsbeltet på en varm, torr plats. Förvara inte pulsbeltet i en plastpåse eller förvaringsbox som kan lagra fukt.
- Utsätt inte pulsbeltet för direkt solljus under en längre tid och utsätt det inte heller för temperaturer över 50 °C eller under -10 °C.
- Böj inte och tånj inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av pulsbeltet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstremmen kan tvättas för hand och torkas i friluft.

### FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

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

- Kontrollera att pulsbeltet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs: Om pulsbeltet inte fungerar när det är placerat som beskrivet, prova att flytta det litet

- högre upp eller längre ned på bröstet.
- Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska för att fukta båda elektrodområdena på sensorenheten. Om avläsningarna av hjärtrytmen inte visas förrän du börjar svettas, prova att fukta elektrodområdena på nytt.
  - Medan du går eller springer på träningsredskapet, placera dig nära mitten av löpbandet. **För att displayen ska visa avläsningar av hjärtrytmen måste användaren befinna sig på en armlängds avstånd från displayen.**
  - Pulsbältet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
  - Pulsbältet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledningar eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera träningsredskapet på en annan plats i hemmet.
  - CR2032-batteriet kan behöva bytas ut (se sidan 24).

## ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

### FÖRHANDSSMORT LÖPBAND

Träningsredskapet är utrustat med ett löpband som är smort med högeffektivt smörjmedel. **VIKTIGT: Använd inte silikonsprej eller andra medel på löpbandet eller plattformen. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.**

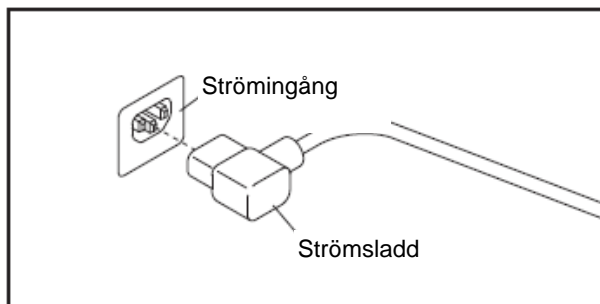
### STRÖMSLADD

**Apparaten måste vara jordad.**

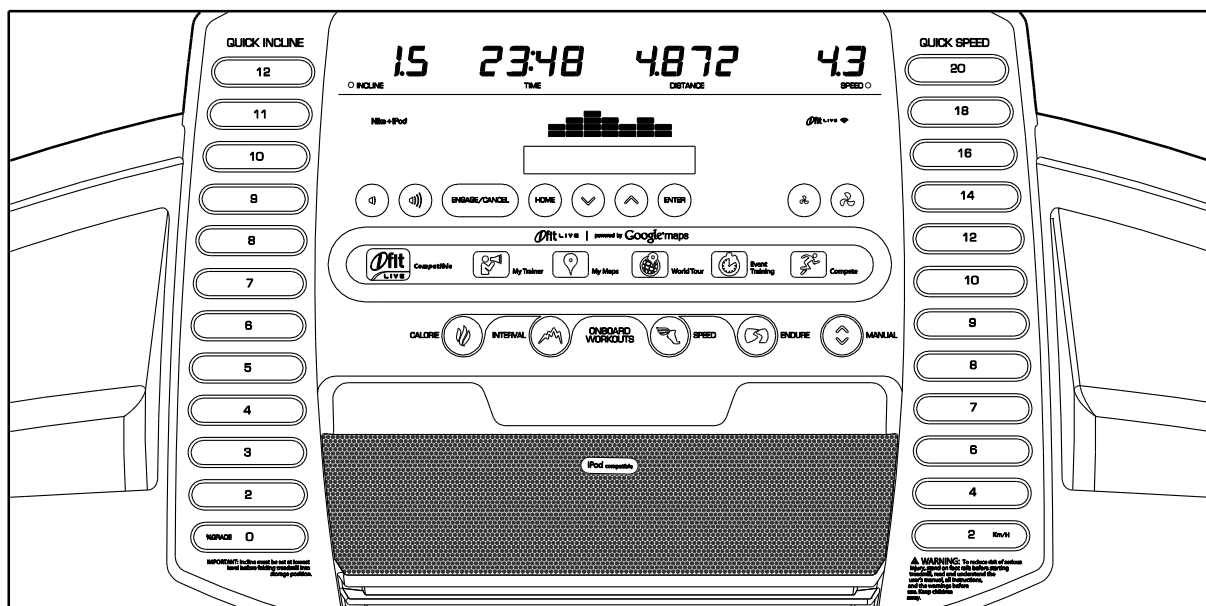
Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

**VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.**

Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bilden.







## Displayfunktioner

Löpbandets display erbjuder ett imponerande utval av funktioner som kommer att göra dina träningspass mer effektiva och roliga. När du tränar i manuell läge kan du förändra hastighet och stigning med ett knapptryck. Under träningen kommer konsollen att ge dig omedelbara återkopplingar. Du kan också mäta hjärtrytmen med hjälp av handpulsensornerna eller ett pulsbande.

I tillägg erbjuder displayen 16 träningsprogram: 4 kalori sessioner, 4 intervall sessioner, 4 hastighets sessioner och 4 uthållighets sessioner. Varje program kontrollerar automatsikt hastighet och stigning med ett knapptryck på löpbandet medans det för dig genom ett effektivt träningsprogram.

Displayen erbjuder också iFit-träningsläge som låter träningsredskapet kommunicera med ditt trådlösa nätverk om du vill använda dig av den valfria iFit Live-modulen. iFit Live-modulen låter dig ladda ner personaliserade träningsprogram och analyserar dina resultat på iFit Live-webbsidan. Den ger dig också tillgång till nya och spännande funktioner.

**Du kan när som helst köpa en iFit Live-modul genom att gå till [www.ifit.com](http://www.ifit.com).**

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker med displayens stereoljudsystem medan du tränar.

Du kan koppla appen till [nikeplus.com](http://nikeplus.com) genom den valfria PROFORM SYNC. Med denna kan du använda dig av ett stort antal verktyg som analyserar dina resultat och håller översikt över din framgång. **Se dista sidan for kontaktinformation om du önskar att köpa SYNC.**

**För att slå på strömmen, se sida 18.**

**Träningsprogram, se sida 21.**

**Informationsläge, se sida 23.**

**PERFORMANCE SYNC, se sida 24.**

**Manuellt läge, se sida 18.**

**iFit Live, se sida 22.**

**Ljudsystemet, se sida 24.**

Observera: Displayen kan visa hastighet och distans i både enkelsk mil och i kilometer. Se informationsläge på sida 23 för att se vilken enhet som används, och eventuellt ändra denna. I denna användarmanual används kilometer.

**Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du ta bort den. Använd rena joggingskor för att undvika att skada löpband och plattform under träningen.**

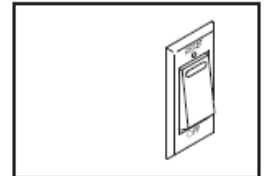
Under det första träningspasset bör du hålla ett öga på löpbandets justering och centrera det vid behov (se sidan 28).

Om träningsredskapet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektro-niska komponenter.

## HUR DU SLÅR PÅ STYRÖMEN

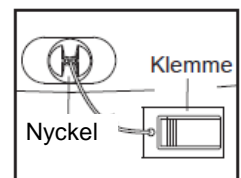
Om löpbandet har blivit utsatt för låga temperaturer, rekommenderas det att du låter den värmas upp till rumstemperatur innan du använder den, Om du inte gör detta, riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Koppla in strömkabeln (se sida 16). Hitta strömbrytaren och sätt den i nollställning.



Löpbandet har ett demoläge, utvecklat för användning av utställningsmodeller i butiker. Om skärmen aktiveras omedelbart när du kopplar in strömkabeln och slår på strömbrytaren, betyder detta att demoläget är satt på. För att slå av demoläge, håller du nere STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortfarande lyser, se INFORMATIONSLÄGE på sida 23.

Stå på träningsredskapets 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 tänds skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från displayen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.**



## ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

### 1. Sätt in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sidan.

### 2. Välj manuellt läge.

När nyckeln är ansluten till displayen kommer du till huvudmenyn automatiskt. Välj manuellt läge genom att använda p och q knapparna vid sidan av ENTER-knappen och välj START. Tryck på ENTER för att bekräfta. Obs: Om du valt ett förinställt träningspass eller ett iFit-pass trycker du på MENU för att gå tillbaka till huvudmenyn.



### 3. Starta löpbandet och justera hastigheten Du startar löpbandet genom att trycka på START-knappen, SPEED ▲ eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker på START eller SPEED ▲ börjar löpbandet att röra sig med 2 km/t. Du kan ändra löpbandets hastighet när som helst under träningspasset genom att trycka på SPEED ▲ eller SPEED ▼. För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t.

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

Du stannar löpbandet genom att trycka på STOP. Du startar om löpbandet genom att trycka på START, SPEED ▲ eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

#### 4. Ändra lutning efter önskemål

Tryck på INCLINE ▲, INCLINE ▼ eller en av de numrerade lutningsknapparna för att ändra löpbandets lutning. Varje gång du trycker på en av de numrerade lutningsknapparna, justeras träningsredskapet gradvis till vald lutning

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

Displayen kan erbjuda flera skärmlägen. Det skärmläge du väljer bestämmer vilken träningsinformation som visas. Tryck upprepade gånger på DISPLAY-knappen för att välja önskat skärmläge.

Du kan välja följande information vid användning av träningsredskapet:

- Lutningsnivå för träningsredskapet
- Hastighet på löpbandet
- Distansen du förflyttat dig
- Tidtagning
- Din hastighet visas antingen i minuter per engelsk mil eller minuter per kilometer
- Ett ungefärligt antal kalorier som du har förbränt
- Hjärtrytm (se steg 6 på denna sida)

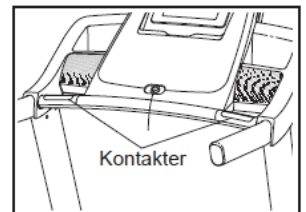
Oberoende av vilket läge du väljer visas hastighets- och lutningsnivån på skärmen i några sekunder varje gång dessa inställningar ändras

#### 6.

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

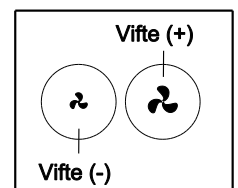
**Obs: Om du använder både handpulssensorer och ett pulsbälte samtidigt, riskerar du att signalerna förvirrar displayen och du får inga optimala uppgifter. Se sidan 15 för information om det valfria pulsbältet.**

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.



När du vill använda handpulssensorerna **ska du placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag om metallsensorerna i minst 10 sekunder. **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. Slå på fläkten om du önskar detta. Tryck på knappen för att öka eller sänka fläktens hastighet eller för att slå av den. Observera: Om fläkten är aktiv när löpbandet stannar, kommer den att automatiskt stängas av efter några minuter.



#### 8. 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 träningsredskapet när du ska fälla ihop det. **Ta därefter ut nyckeln ur displayen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden för att undvika att träningsredskapets elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

### FÖRPROGRAMMERADE

### PROGRAM

#### 1. Sätt in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

## 2. Välj ett förprogrammerat program

Om du valt ett manuellt läge eller ett iFit-läge trycker du på MENU för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Välj ett förinställt program genom att trycka på knapparna ▲ och ▼ vid sidan av ENTER-knappen och välj WORKOUTS. Tryck på ENTER för att bekräfta. Tryck på knappen ▲ och ▼ för att välja önskad träningskategori och tryck sedan på ENTER för att bekräfta. Du kan också trycka på 6 CALORIE WORKOUTS-knappen eller 10 PERFORMANCE WORKOUTS-knappen.

Om du väljer ett prestationsprogram, tryck på knappen ▲ och ▼ för att välja önskad träningskategori och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

Använd knappen ▲ och ▼ för att välja önskat träningspass. När du väljer ett pass visar skärmen passets namn, varaktighet, max. hastighetsinställning, max. lutningsinställning samt en profil över passets hastighetsinställningar. Tryck på ENTER för att bekräfta. Obs: När ett distanspass är valt visas ingen varaktighet på skärmen.

## 3. Starta löpbandet.

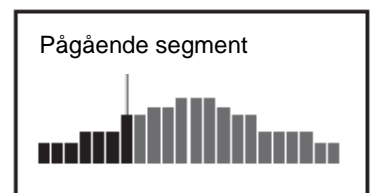
Tryck på START eller SPEED för att starta träningspasset. Träningsredskapet justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Håll i handtagen och börja gå.

Varje program är indelat i flera segment. En inställning för hastighet och en för lutning är programmerad för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller lutning 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. Träningsredskapet justeras automatiskt till de nya inställningarna.

Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt. Obs: Om du valt ett distanspass eller ett kaloripass kommer ett nertrappningsprogram att påbörjas automatiskt när dessa avslutas och löpbandet kommer att sänka farten gradvis tills det stannar.



**Obs: Kalorivärdet för varje kaloripass är ett ungefärligt antal kalorier som du förbränner under träningsprogrammet. Det faktiska antalet kalorier du förbränner beror på din vikt. Om du dessutom ändrar hastighet och/eller lutning manuellt genom att trycka på knapparna för SPEED och/eller INCLINE under passet påverkas antalet kalorier du förbränner.**

Om hastigheten och/eller lutningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED ▲ ▼ eller INCLINE ▲ ▼. När nästa segment påbörjas justeras träningsredskapet 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 eller SPEED ▲ för att starta träningspasset igen. Löpbandet börjar röra sig med 2 km/t. När nästa segment börjar justeras träningsredskapet automatiskt efter värdena som är programmerade för det nya segmentet.

**4. Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 19.

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

Se steg 6 på sidan 20.

**6. Slå på fläkten om du önskar detta.**

Se steg 7 på sidan 20.

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

Se steg 8 på sidan 20

## **iFIT-TRÄNINGSPROGRAM**

Den valfria iFit Live-modulen låter ditt träningsredskap kommunicera med din trådlösa Internetuppkoppling och innehåller nya funktioner. Du kan t.ex. ladda ner träningspass som är anpassade efter dig samt hålla koll på och analysera dina träningsresultat på iFit Lives hemsida. **Vill du köpa en iFit Live-modul kan du göra detta på [www.ift.com](http://www.ift.com).**

För att kunna använda ett iFit-pass för du in iFit Live-modulen i displayen. Använd knappen ▲ eller ▼ vid sidan av ENTER-knappen för att välja IFIT TRAINING. Tryck på ENTER för att bekräfta.

För mer information om iFit-program, gå till [www.ift.com](http://www.ift.com). Obs: För att kunna använda en iFit Live-modul måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha ett eget trådlöst nätverk med en 802.11 b-router med SSID-rundradio tillkopplad (dolda nätverk stöds inte).

**For mer informasjon om iFit live, gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com)**

## **INFORMATIONSLÄGE**

Displayen har ett informationsläge som håller reda på information av användningen av löpbandet och som låter dig ställa in dina egna önskamål i displayen.

För att välja informationsläge, håll inne STOP, sätt i nyckeln i displayen och släpp stop-knappen. När du har valt informationsläge. Kommer följande information visas på skärmen:

-Tids skärmen kommer att visa det totala antall timmar som löparbandet används.



-Distans skärmen kommer att visa det totala antal kilometer eller engelska mil som löpbandet har gått.



**När informationsläge är vald, tryck (-) knappen eller ENTER för att välja följande alternativ:**

1. **UNITS (Enheter):** önskar du att byta mätenhet trycker du ENTER.  
Önskar du att se distansen i engelska mil, väljer du ENGLISH.  
Önskar du att se distansen kilometer, väljer du METRIC.

UNITS- ENGLISH

2. **DEMO MODE (Demoläge):** Löpbandet har ett demoläge, utvecklat för användning av utställningsmodeller i butiker. Om skärmen aktiveras omedelbart när du kopplar in strömkabeln och slår på strömbrytaren, betyder detta att demoläget är satt på. För att slå av demoläge, håller du nere STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortfarande lyser, se INFORMATIONSLÄGE på sida 23.
3. **CONTRAST LVL (Kontrastnivå):** Tryck INCLINE (+)(-)-knapparna för att justera kontrasten på skärmen. Tryck ENTER för att bekräfta.

**Om en modul är tillkopplat, kan följande också skärm vara tillgänglig.**

4. **MODUL (modul):** Om en iFit Live modul är inkopplat, kommer skärmen att visa: WIFI. Om en USB-modul är inkopplat kommer skärmen att visa: USB/SD. Om en SYNC är inkopplat kommer skärmen att visa: NIKE+.
5. **TRAINER VOICE (tränarröst):** önskar du att slå av eller på rösten till den personliga tränaren, tryck ENTER.

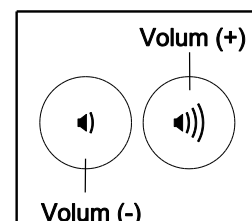
**Om en iFit modul är inkopplat, kan följande val vara aktuella::**

6. **START MODE (Huvudmeny):** Huvudmeny kommer att dyka upp på skärmen när du sätter i nyckeln eller när du trycker på HOME. Tryck ENTER ett par gånger för att välja manuellt läge eller iFit Live läge som huvudmeny.
7. **CHECK WIFI (Kontrollera trådlöst nätverk):** Tryck ENTER för att kontrollera statusen på iFit Live läget. Den mittersta skärmen kommer att visa versionsnummret till mjukvaran, nätverkets SSID, nätverkets krypteringskåd, signalstyrka, modulens IP adress, antall registrerade användare, deras namn och resultat av DNS-testen.
8. **SEND/OBTAIN DATA (Skicka / mottagit data):** För att skicka och ta emot möten, loggar och uppdateringar, tryck ENTER. När processen är fullförd kommer det att visas TRANSFERS DONE på skärmen.

Gå ut ur informationsläget genom att dra ur nyckeln ur displayen.

## LJUDSYSTEMET

Denna apparaten är kompatibel med Apple iPod och uppfyller Apples standarder. Om du vill spela musik eller ljudböcker genom displayens högtalare under träning, ansluter du din musikspelare till displayen via ljudporten eller via den valfria PROFORM SYNC. SYNC kommer också att ladda din iPod under tiden som du använder den. Ta fram den inkluderade ljudkabeln och koppla den till MP3-porten och i din musikspelare. Tryck på play, du kan justera kudet via VOLUME-knapparna.



## PROFORM SYNC

Den valfria PROFORM SYNC låter dig lagra dina personliga träningsresultat på din iPod (inte inkluderat). Du kan ladda upp dina resultat på [www.nikeplus.com](http://www.nikeplus.com), här använder du dig av ett brett spektrum verktyg för att analysera dina resultat. **Önskar du att köpa SYNC, se sista sidan för kontaktinformation.** För att du ska kunna använda dig av SYNC måste du ha en iPod nano (4:e eller 5:e generationen) eller en iPod Tutch (2,3 eller 4:e generationen). Du måste också ha tillgång till dator och internet. Se instruktionerna som följer med SYNC för mer information.

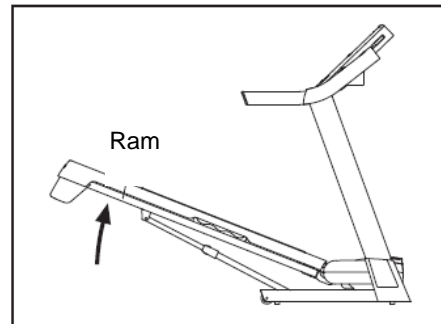
## IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

### SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSPREKAPET INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsredskapet måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsredskapet att få permanenta skador. Koppla därefter bort strömsladden.

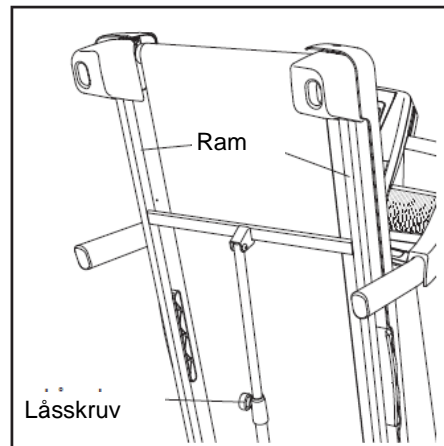
**OBS:** Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.

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. Lyft ramen cirka 45 grader (halvägs till vertikalt läge).



2. Lyft ramen tills låsskruven låses fast i förvaringsposition. Kontrollera att låsskruven har spärrats.

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

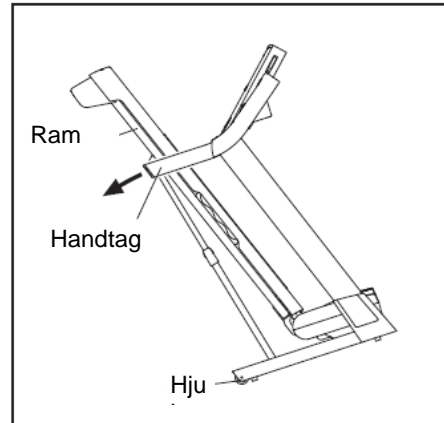


### SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSPREKAPET

Innan du flyttar träningsredskapet ska du fälla ihop det till förvaringsposition enligt beskrivningen ovan.

**Kontrollera att låsskruven är spärrad i förvaringsposition.**

1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.
2. Vippa försiktigt träningsredskapet bakåt tills det rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsredskapet till önskad plats. **Var mycket försiktig när du flyttar träningsredskapet över ett ojämnt underlag. Dra inte träningsredskapet över ett ojämnt underlag.**
3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsredskapet tills det befinner sig i förvaringsposition.



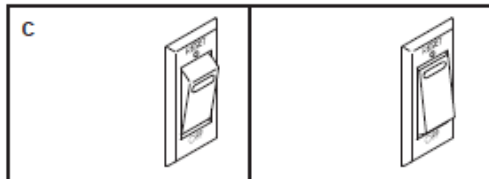


## FELSÖKNING

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

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

- LÖSNING:**
- Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
  - När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
  - Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



**PROBLEM:** Strömmen slås av under användning.

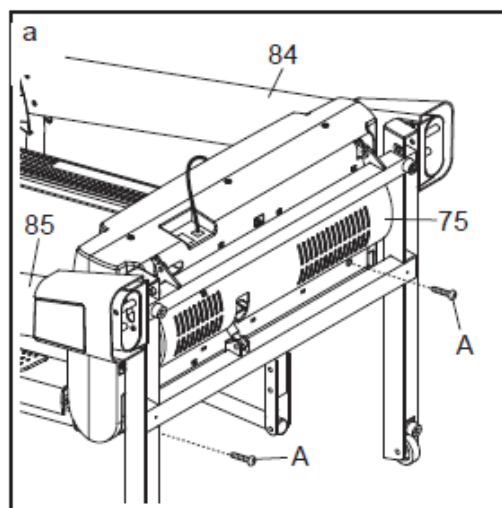
- LÖSNING:**
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
  - Kontrollera att strömsladden är ansluten.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

**PROBLEM:** Displayen fortsätter att lysa även efter att nyckeln tagits ur.

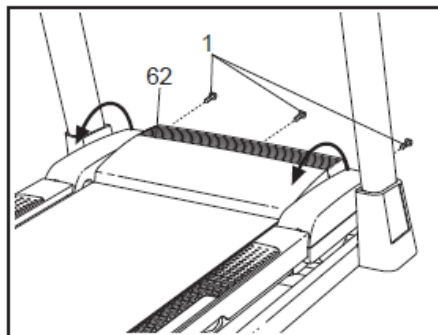
**LÖSNING:** Displayen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 22.

**PROBLEM:** Displayen fungerar inte som den ska.

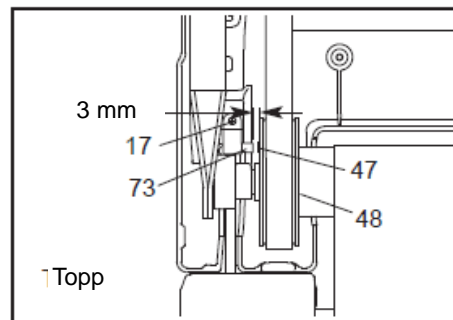
- LÖSNING:**
- Ta ut nyckeln ur displayen och koppla bort strömsladden. Få hjälp av en annan person med att tippa ner stolparna (84, 85) försiktigt. Om det sitter tre skyddsskruvar (A) nedtill på bottenskyddet (75) tar du bort dem. Du behöver en stjärnskruvmejsel som är minst 13 cm lång.



Vippa upp stolparna (84, 85) igen.  
Ta bort de tre #8 x 3/4" skruvarna (1) och vrid försiktigt av motorskyddet (62).



Leta reda på reedbrytaren (73) och magneten (47) på vänster sida av remskivan (48). Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är ca 3 mm.** Lossa #8 x 3/4" klämskruven (17) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Sätt fast skyddet (visas ej). Fäst #8 x 3/4" skruven (visas ej) vid behov och fäst skyddsskruvarna. Låt träningsredskapet köra några minuter för en korrekt fartmätning.

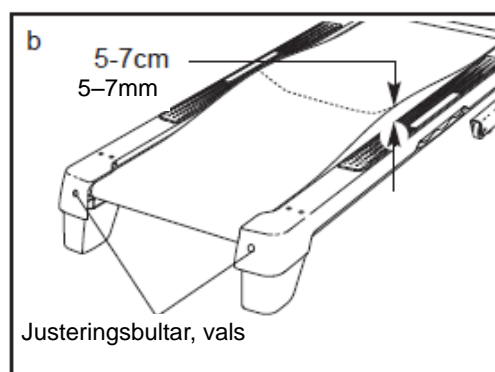


**PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.**

**LÖSNING:** Håll knapparna STOP och SPEED p nere, för in nyckeln i displayen och släpp upp knapparna. Tryck på STOP och tryck sedan på INCLINE p eller q. Träningsredskapet kommer nu automatiskt att lyftas till den högsta inställningen innan det sänks till den lägsta inställningen igen. Detta kalibrerar om lutningssystemet. Om det inte går att kalibrera lutningen, tryck en gång till på STOP-knappen, och tryck därefter på INCLINE p eller q igen. När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur displayen.

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

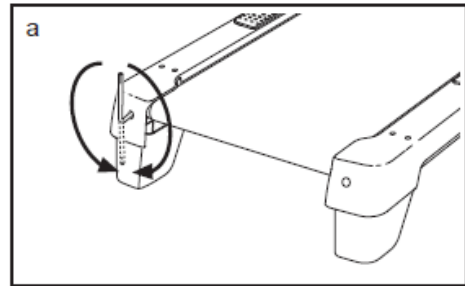
- LÖSNING:**
- Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
  - Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsredskapet för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.
  - Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.



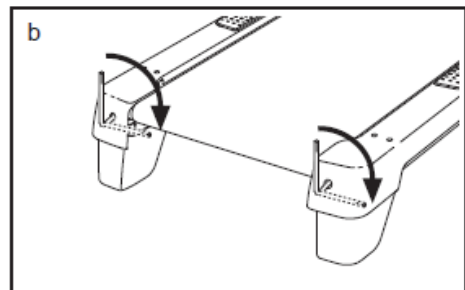
**PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.**

**LÖSNING:**

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



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





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

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

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

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet nedan visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

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

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

## Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon.

För max. fettförbränning, justera fart och lutning på

träningsredskapet 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 träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Alla träningspass bör delas upp i följande tre delar:

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

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

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

## TRÄNINGSFREKVENS

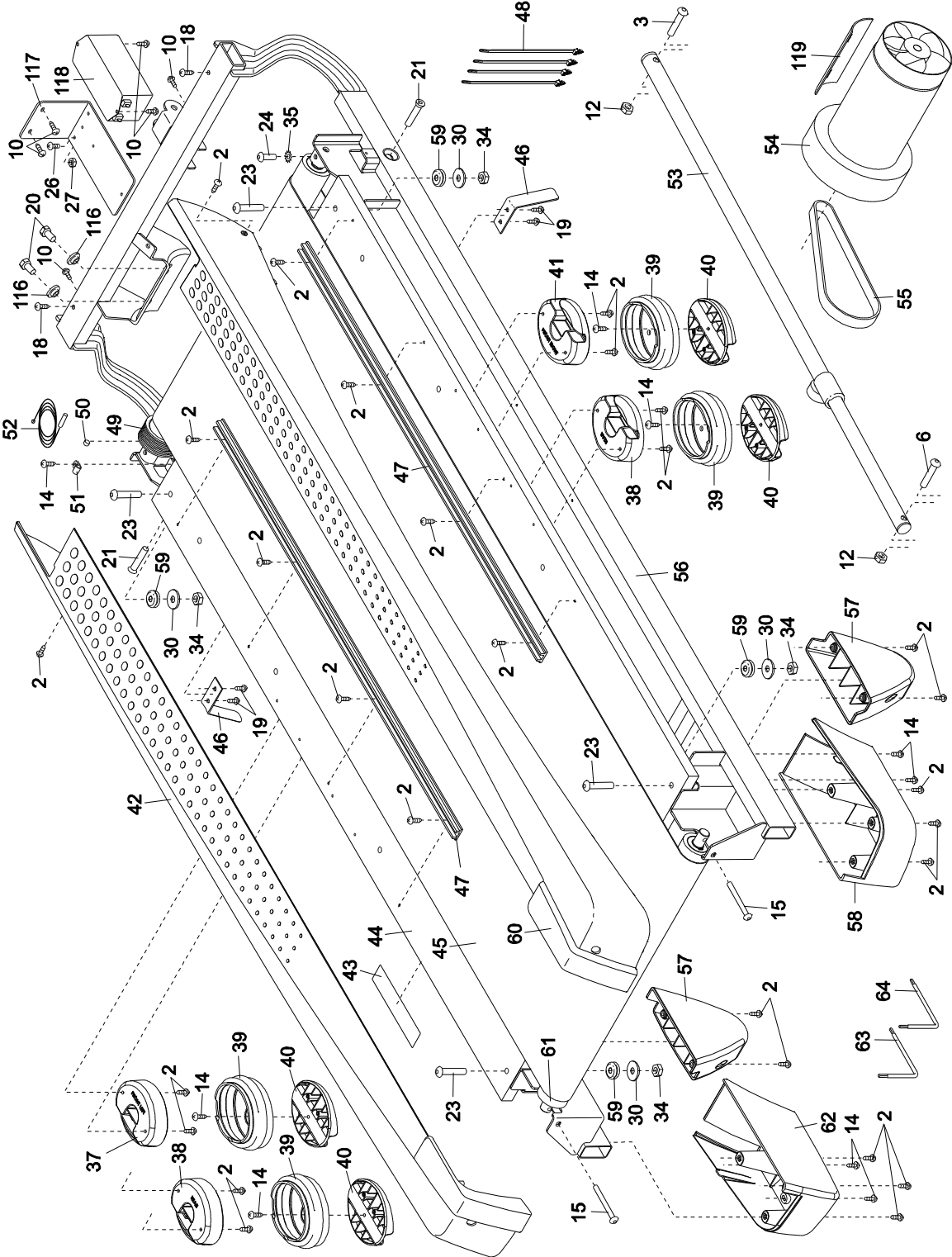
För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar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

## Lista över delar

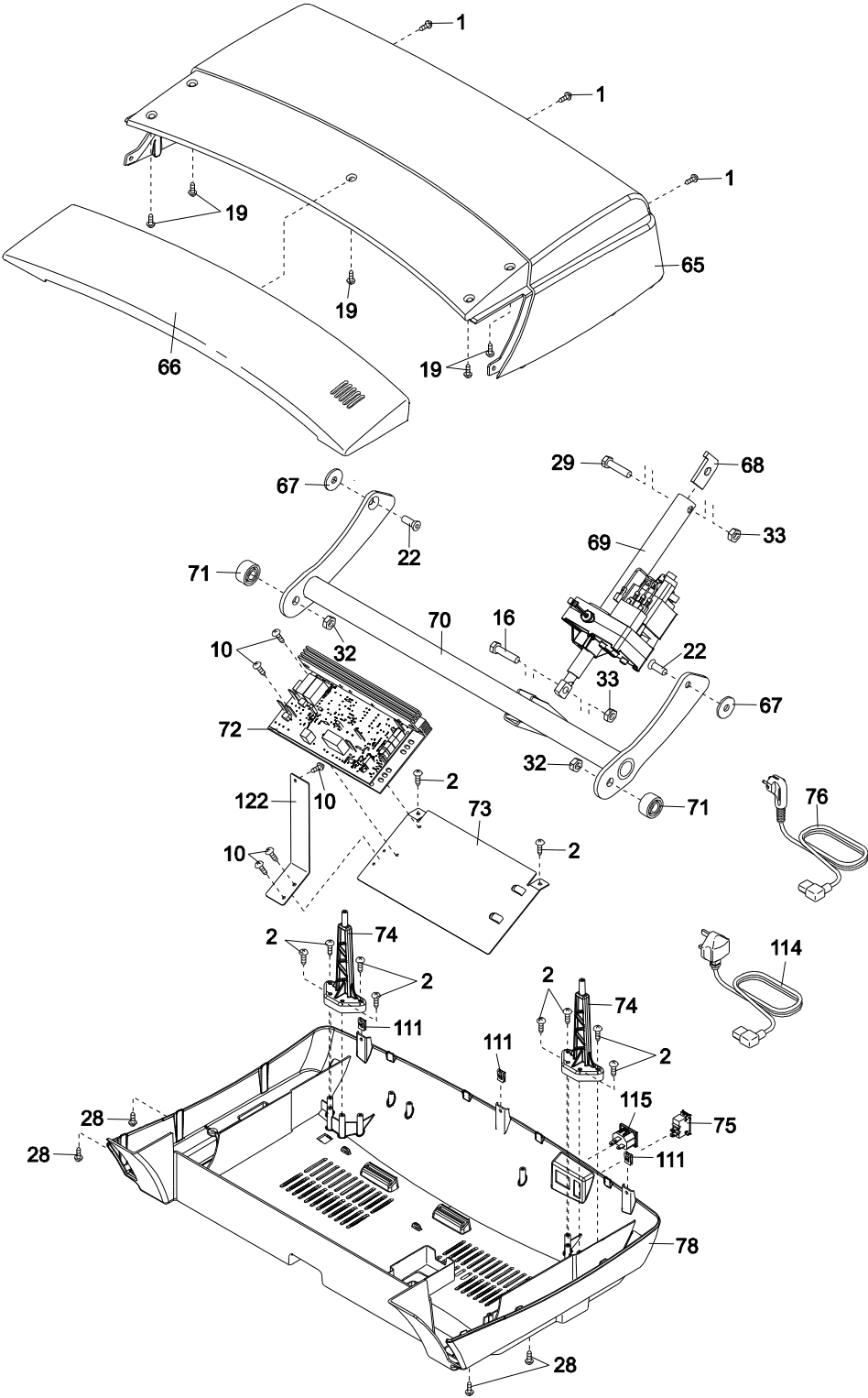
NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Skruv, #8 x 1/2"	23	51	Klemma, brytare	1
2	Skruv, #8 x 3/4"	57	52	Reedbrytare	1
3	Bult, 3/8" x 2"	1	53	Lagringslås	1
4	Skruv, 5/16" x 1 1/4"	6	54	Drivmotor	1
5	Skruv, 5/16" x 1"	4	55	Motorrem	1
6	Bult, 3/8" x 1 3/4"	1	56	Ram	1
7	Skruv, 3/8" x 2 3/4"	4	57	Bakre fot	2
8	Skruv, 3/8" x 1 1/4"	4	58	Höger bakre kåpa	1
9	Skruv, #10 x 3/4"	2	59	Gummidyna	4
10	Jordskruv, #8 x 1/2"	13	60	Höger fotskena	1
11	Stjärnbricka, 5/16"	8	61	Vals	1
12	Mutter, 3/8"	2	62	Vänster bakre kåpa	1
13	Stjärnbricka, 3/8"	4	63	Insexnyckel	1
14	Tekskruv, #8 x 3/4"	17	64	Insexnyckel, 5/32"	1
15	Valskruv	2	65	Motor	1
16	Bult, 3/8" x 1 1/2"	1	66	Motorkåpa	1
17	Hjulbult, 3/8" x 1 3/4"	2	67	Spacer, lutningsram	2
18	Skruv, #8 x 1 3/4"	2	68	Konsol stigningsbroms	1
19	Skruv, #8 x 7/16"	9	69	Stigningsmotor	1
20	Motorskruv, 5/16"	2	70	Stigningsram	1
21	Bolt, 1/2" x 2 1/4"	2	71	Avståndsram	2
22	Bolt, 3/8" x 1"	2	72	Kontroller	1
23	Skulderbult, 5/16" x 1 3/4"	4	73	Kontrollerplatta	1
24	Skruv, 1/4" x 1"	1	74	Panserstamme	2
25	Skruv, #8 x 1"	4	75	Strömbrytare	1
26	Maskinbult, #8 x 3/4"	1	76	Strömledning	1
27	Mutter, #8	1	77	Malje	1
28	Bottenplatta, #8 x 3/4"	4	78	Bottenplatta	1
29	Sexkantsbult, 3/8" x 2"	1	79	Skydd, vänster stolpe	1
30	Platt bricka, 5/16"	4	80	Skydd, höger stolpe	1
31	Mutter, 5/16"	2	81	Stolpeledning	1
32	Mutter, 1/2"	2	82	Skydd, Vänster bak	1
33	Mutter, 3/8"	6	83	Skydd, Höger bak	1
34	Mutter, 5/16"	4	84	Håndtakshette	2
35	Stjärnbricka, 1/4"	3	85	Vänster handtagsskydd	1
36	Platt bricka, 1/4"	2	86	Höger handtagsskydd	1
37	Vänster främre isolatortopp	1	87	Höger handtak	1
38	Bakre isolatortopp	2	88	Vänster handtag	1
39	Isolator	4	89	Vänster stolpe	1
40	Isolatorbotten	4	90	Högre stolpe	1
41	Högre främre isolatortopp	1	91	Varningsetikett	2
42	Vänster främre fotskena	1	92	Basepute	4
43	Varningsetikett	1	93	Tvärbjälk	1
44	Plattform	1	94	Bas	1
45	Löparband	1	95	Höger hjulkåpa	1
46	Belteförer	2	96	Vänster hjulkåpa	1
47	Spår, fotskena	2	97	Hjul	2
48	Kabelband	4	98	Nyckel / klemma	1
49	Drivvals / remskiva	1	99	Kabelband	1
50	Magnet	1	100	Ljudledning	1

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
101	Modulkammer	1	113	Platt bricka, 5/16"	4
102	Konsolrygg	1	114	Strömledning, UK	1
103	Display	1	115	Mottagare	1
104	Displayram	1	116	Motorforing	2
105	Jordledning	2	117	Filterbrakett	1
106	Display klämma	2	118	Filter	1
107	Vänster tillbehörskorg	1	119	Motorisolator	1
108	Höger tillbehörskorg	1	120	Bröststropp	1
109	Konsollbase	1	121	Sensor	1
110	Jordledning, bas	1	122	Jordingshållare	1
111	Kåpklämma	3	-	Bruksanvisning	-
112	Platt skruv, #10 x 3/4"	2			

# OVERSIKTSDIAGRAM A

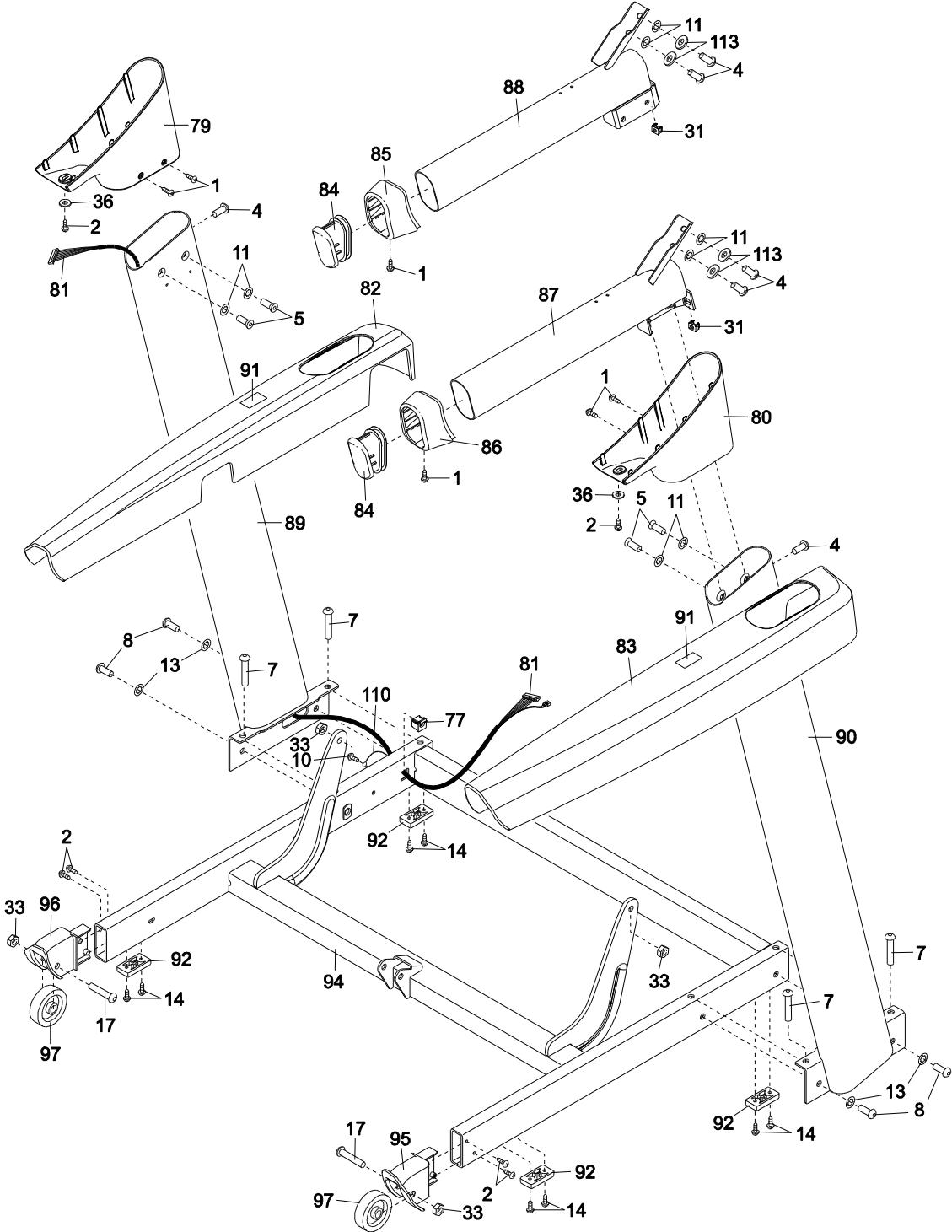


OVERSIKTSDIAGRAM B

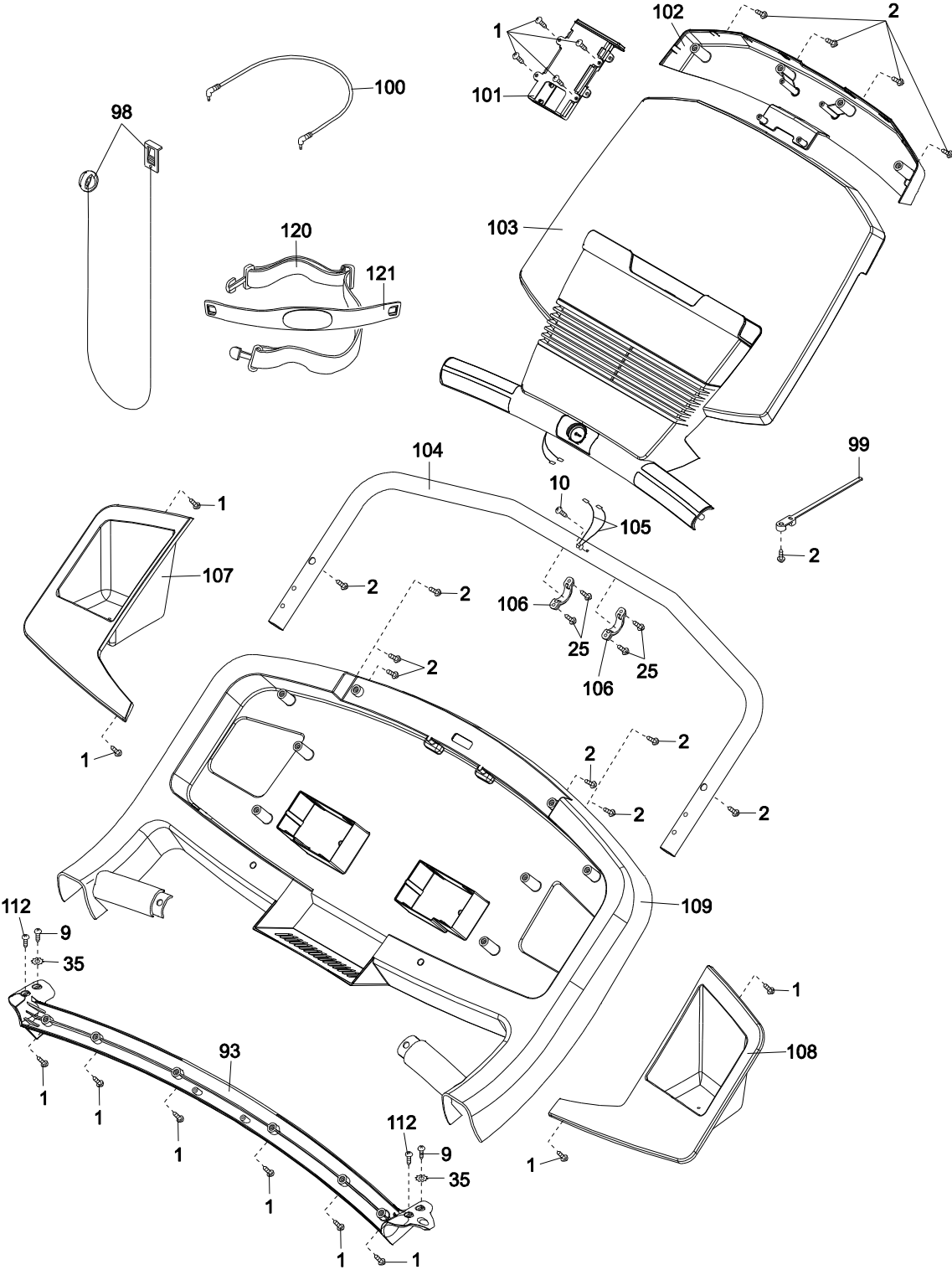




# OVERSIKTSDIAGRAM C



# OVERSIKTSDIAGRAM D



## **VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE**

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan [www.mylnasport.se/service](http://www.mylnasport.se/service). Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

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

**Kundtjänst: 036-452 53**

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

## **BESTÄLLNING AV RESERVDELAR**

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: [service@mylnasport.se](mailto:service@mylnasport.se)

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

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").



Leverandør:  
Mylna Sport & Fitness AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
E-post: [post@mylnasport.no](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

© 2011 Mylna Sport & Fitness AS

Leverantör:  
Mylna Sport & Fitness AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport & Fitness AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norway  
E-post: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)

Rev.1 012011

