

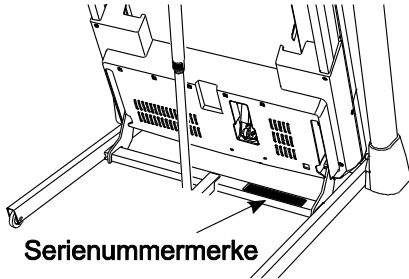
PRO-FORM[®]

ENDURANCE M8i

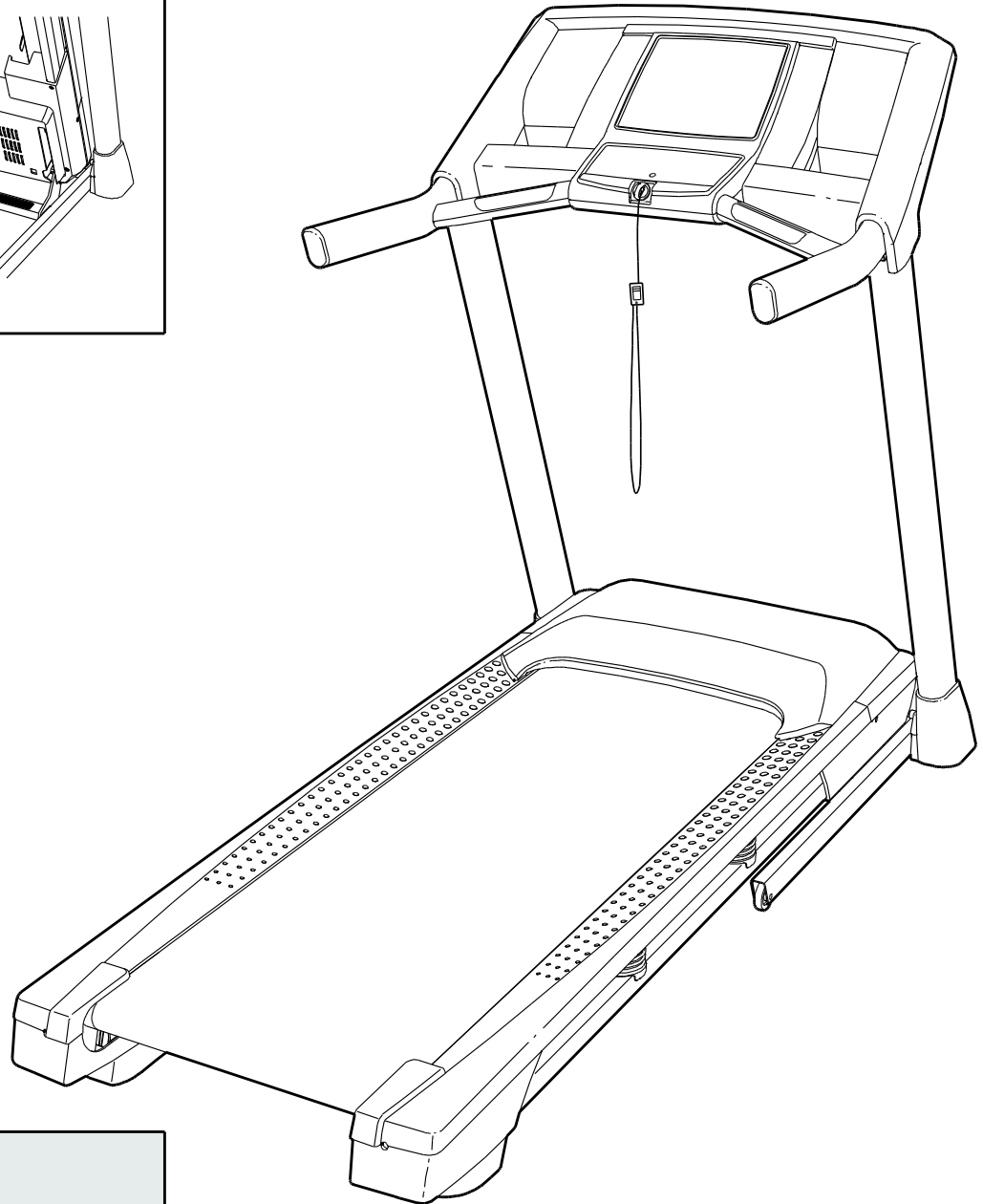
Modellnr.: PETL80715.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



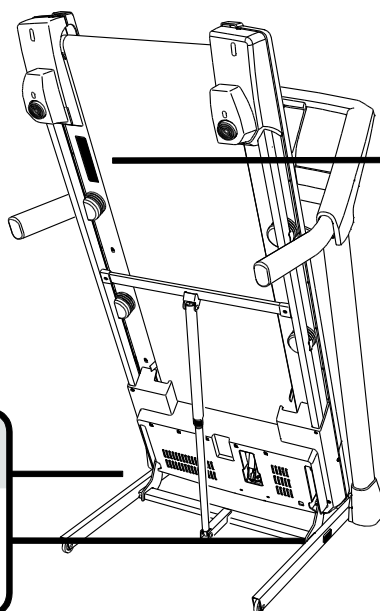
CAUTION

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

INNHOLDSFORTEGNELSE

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådeler	6
Montering	7
Drift	16
Folding og flytting	25
Vedlikehold og feilsøk	26
Retningslinjer	29
Deleliste	30
Oversiktsdiagram	32
Service	36

PLASSERING AV VARSELRSMERKER



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

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

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

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

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
5. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
6. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
7. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
8. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
9. Tredemøllens maksvekt er 135 kilo.
10. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
11. Ikke deg passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
12. Når du kobler til strømledningen (Se side 16), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
13. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
14. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
15. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 26 for feilsøk.
16. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 18).

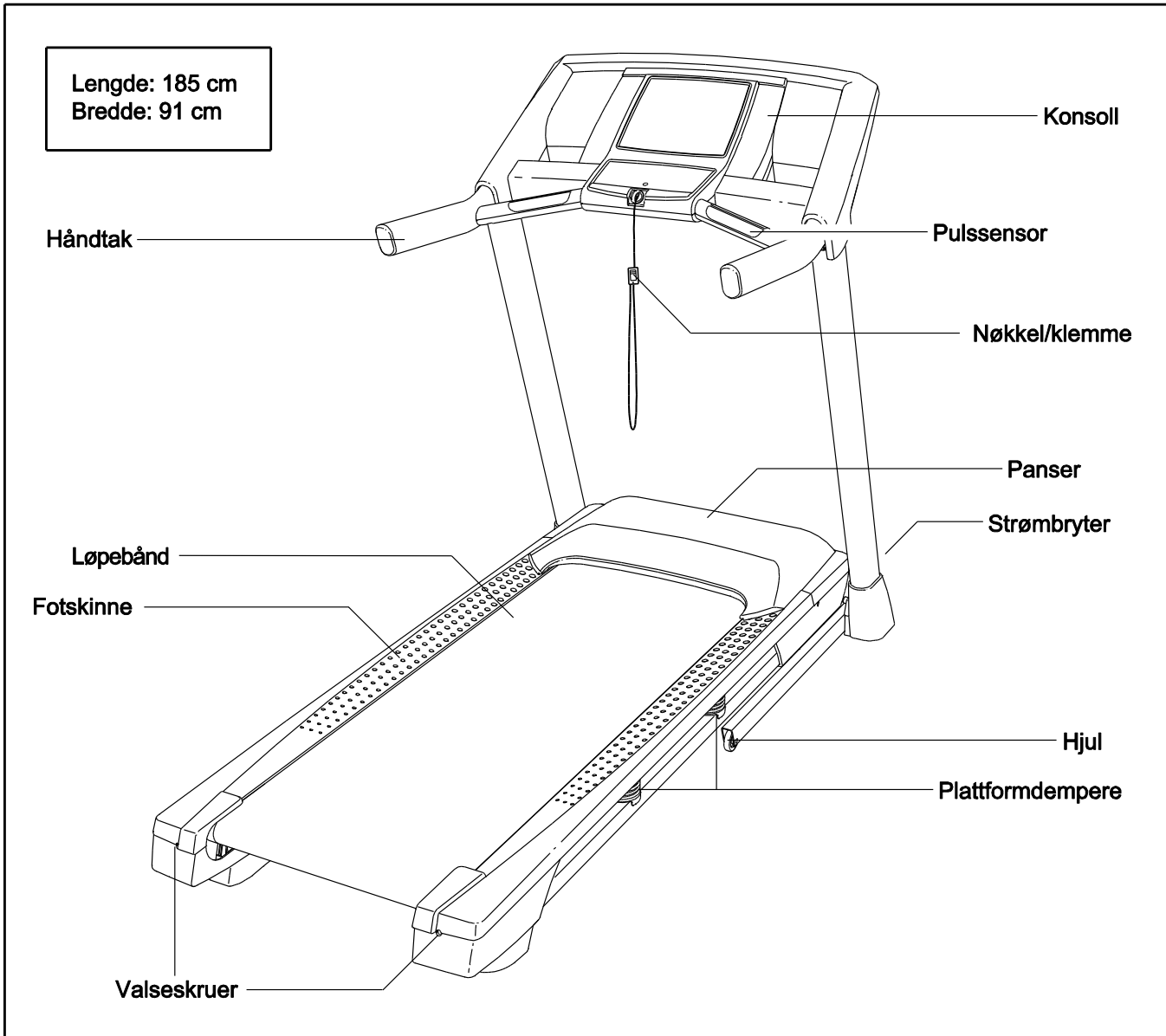
17. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.
18. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
19. Lydnivået på apparatet vil øke under bruk.
20. Hold fingre, hår og klær unna løpebåndet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

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

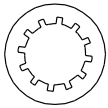
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PROFORM ENDURANCE M8I. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

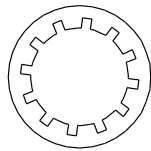
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



SMÅDELER



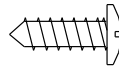
5/16" Stjerne-
skive (87)–10



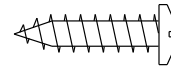
3/8" Stjerne-
skive (13)–6



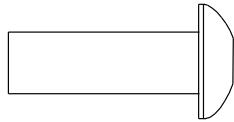
Låsespacer
(98)–2



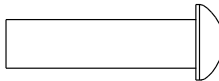
#8 x 1/2"
skrue (1)–1



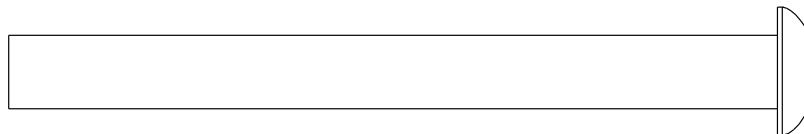
#8 x 3/4" Skrue
(4)–12



5/16" x 1"
Skrue (35)–8



1/4" x 1"
Skrue (28)–4



3/8" x 4" Skrue (7)–6

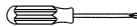
MONTERING

- Montering krever *to* personer.
- Plassér alle delene på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.
- Under frakten kan noe av apparatets smøremiddel ha spredt seg til andre deler av tredemøllen. Dette er normal og vil ikke ha innvirkning på apparatets ytelse. Du kan rense apparatet med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensemiddel.
- *Venstre* deler er markert med "L" eller "Left", og *høyre* deler er markert med "R" eller "Right."
- Se forrige side for å identifisere smådeler.

• Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

Unbrakonøkler (inkludert)

Stjernetrekker

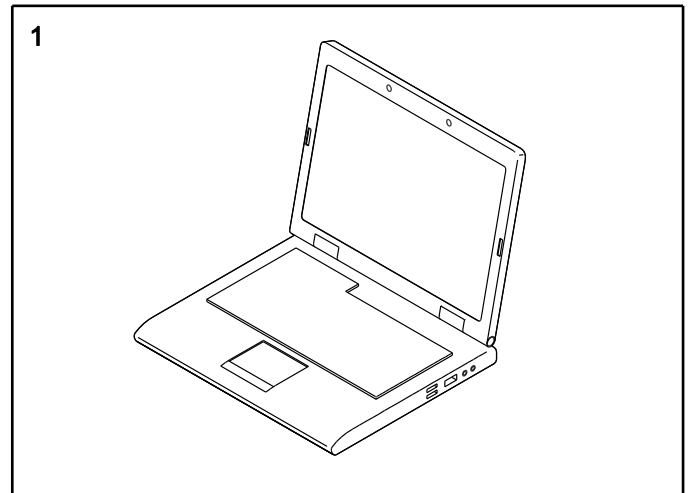


Unngå å bruke elektriske verktøy da disse kan skade apparatet.

1. Registrer produktet ditt på www.iconsupport.eu

Dette aktiverer garantien din, og gir deg mulighet til å motta oppgraderinger og spesialtilbud.

Merk: Dersom du ikke har tilgang til internett, ta kontakt med *Mylna Sport*. Kontaktinformasjon finnes på siste side i denne brukerveiledningen.

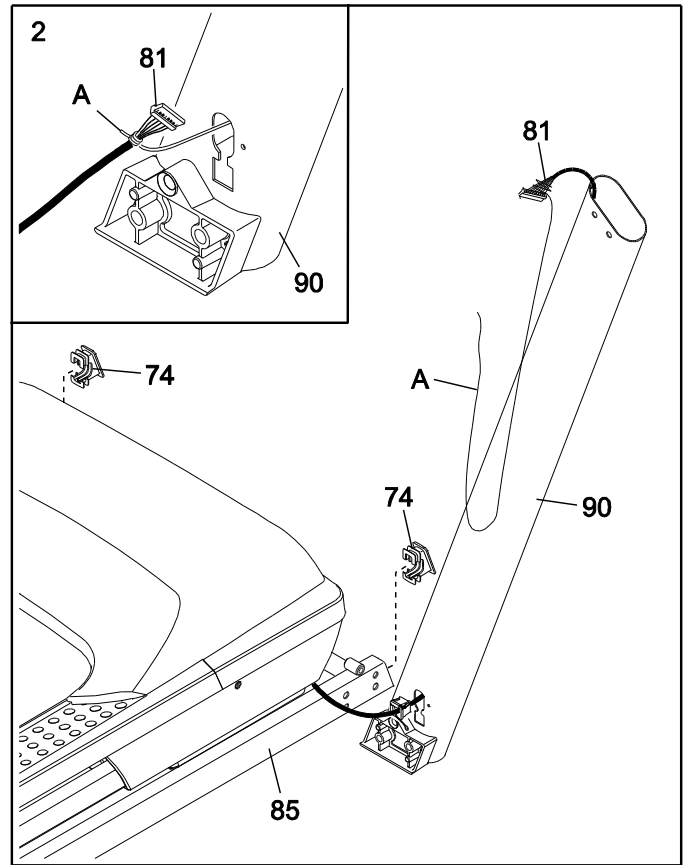


2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Trykk en basehette (74) inn i hver siden av basen (85).

Identifiser høyre stolpe (90). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (85).

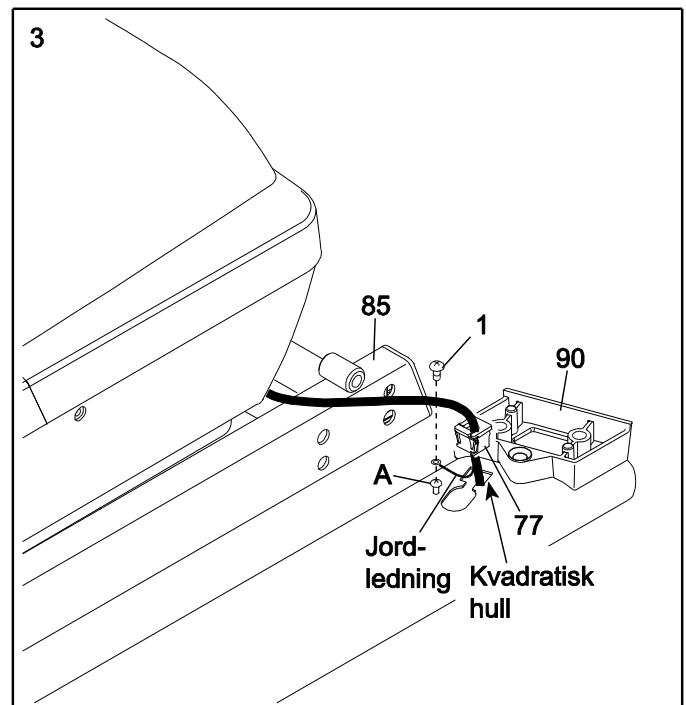
Se den lille tegningen: Fest høyre stolpes (90) ledningbånd (A) godt rundt enden av stolpeledningen (81). Før så stolpeledningen inn i nedre del av den høyre stolpen samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet ut av stolpen.



3. Legg høyre stolpe (90) nær basen (85). Trykk en malje (77) inn i det kvadratiske hulle på den høyre stolpen. **Pass på å ikke legge jordledningen i klem.**

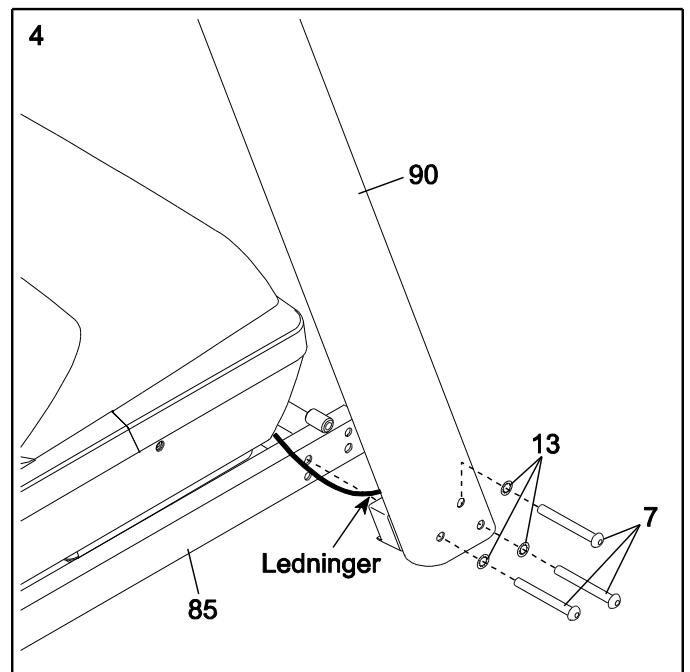
Dersom du finner en skrue (A) forhåndsmontert til høyre stolpe (90), kan du fjerne og kaste denne.

Fest så jordledningen til høyre stolpe (90) med en #8 x 1/2" skrue (1).

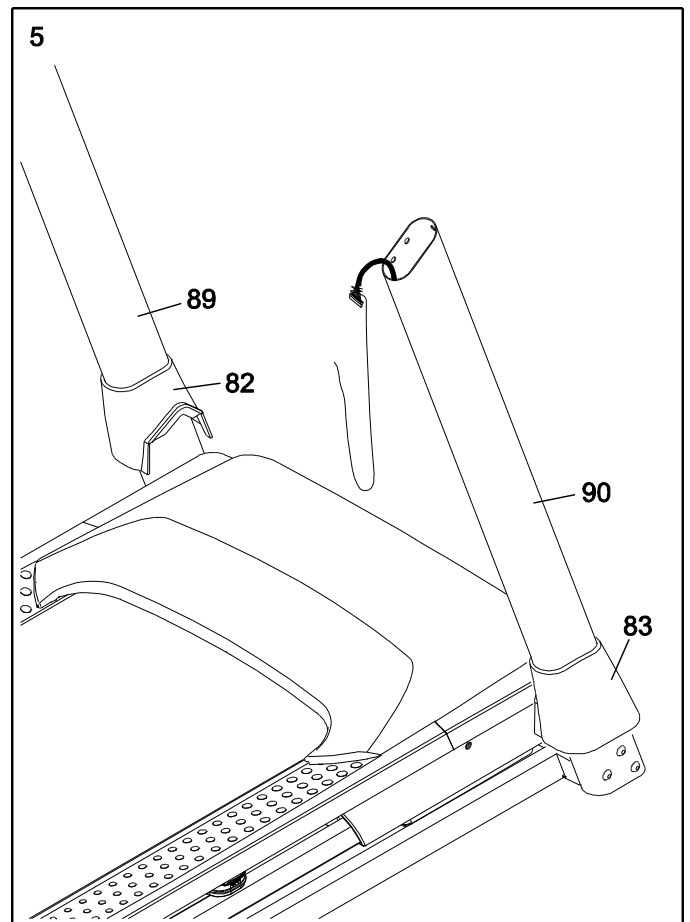


4. Hold høyre stolpe (90) mot basen (85). **Pass på å ikke legge ledningene i klem.** Delvis stram tre 3/8" x 4" skruer (7) med tre 3/8" stjernesiver (13) inn i høyre stolpe og basen; **ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte. Det er ingen ledninger på venstre side.

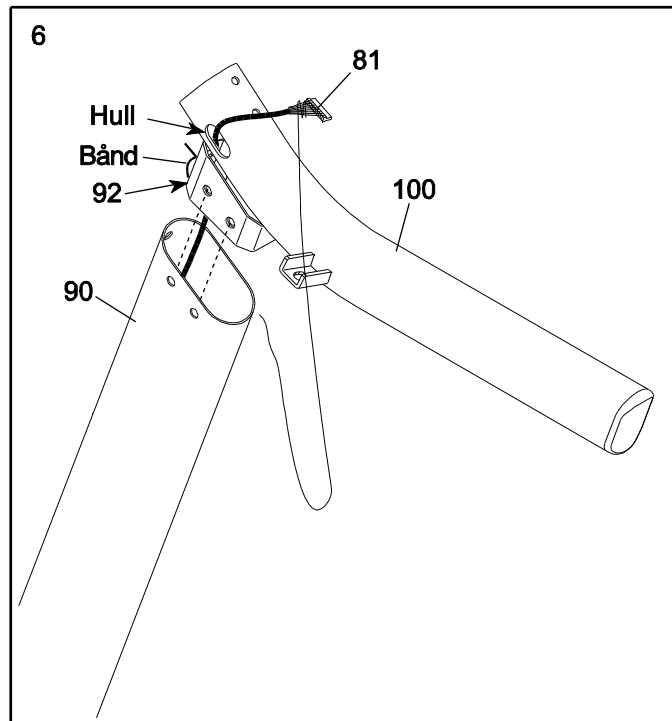


5. Finn venstre og høyre basedeksler (82, 83). Før dem på venstre og høyre stolpe (89, 90) som vist på illustrasjonen.



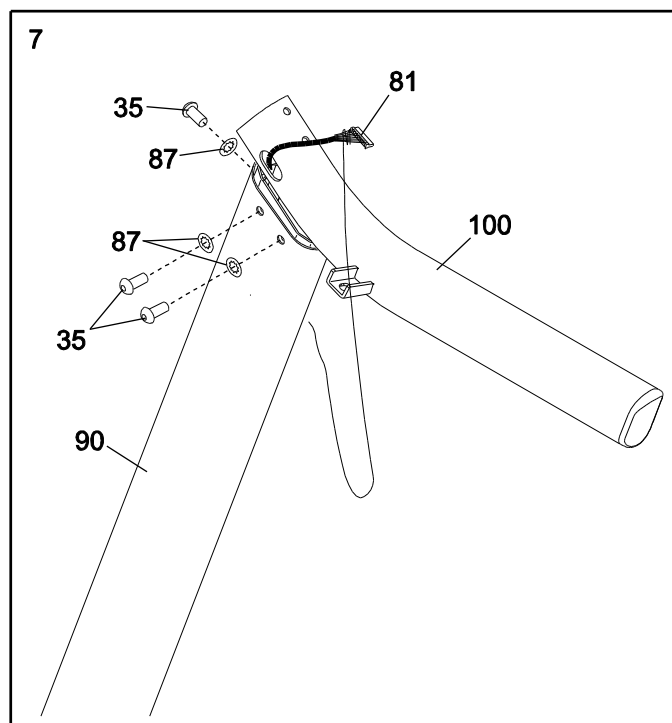
6 . Identifiser høyre håndtak (100). Fjern båndet fra 5/16" mutteren (92). Trykk mutteren tilbake på plass dersom dette er nødvendig.

Hold høyre håndtak (100) nær høyre stolpe (90). Før stolpeledningen (81) gjennom braketten i bunnen av håndtaket. Dra så stolpeledningen ut av hullet på siden av håndtaket.



7. Fest høyre håndtak (100) til høyre stolpe (90) med tre 5/16" x 1" skruer (35) og tre 5/16" stjernesliver (87) som vist på illustrasjonen. **Pass på å ikke legge stolpeledningen (81) i klem.** Skru inn alle tre skruene med fingrene før du strammer dem.

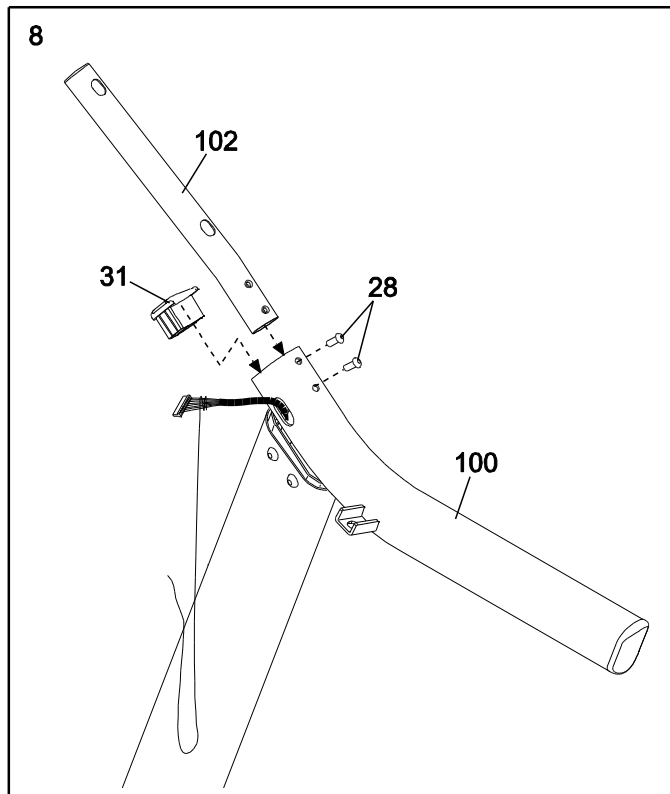
Fest venstre håndtak (ikke vist) på samme måte. Det er ingen ledninger på venstre side.



8. Finn høyre håndtakstube (102).

Før høyre håndtakstube (102) inn i toppen av høyre håndtak (100). Fest høyre håndtakstube med to 1/4" x 1" skruer (28). **Skrue inn begge skruene med fingrene før du strammer dem.** Før deretter en håndtaksinnsats (31) inn i toppen av høyre håndtak.

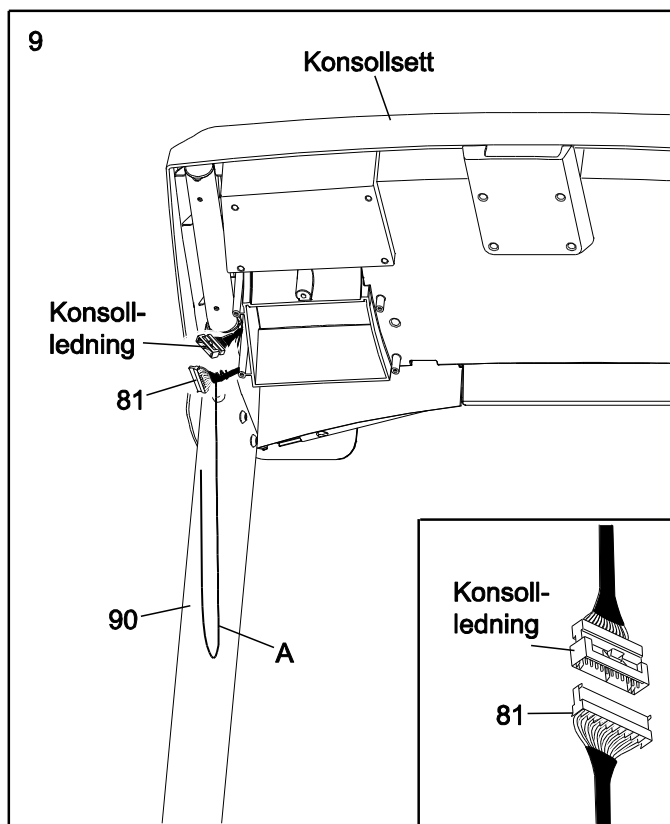
Fest venstre håndtakstube (ikke vist) på samme måte.



9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær høyre stolpe (90).

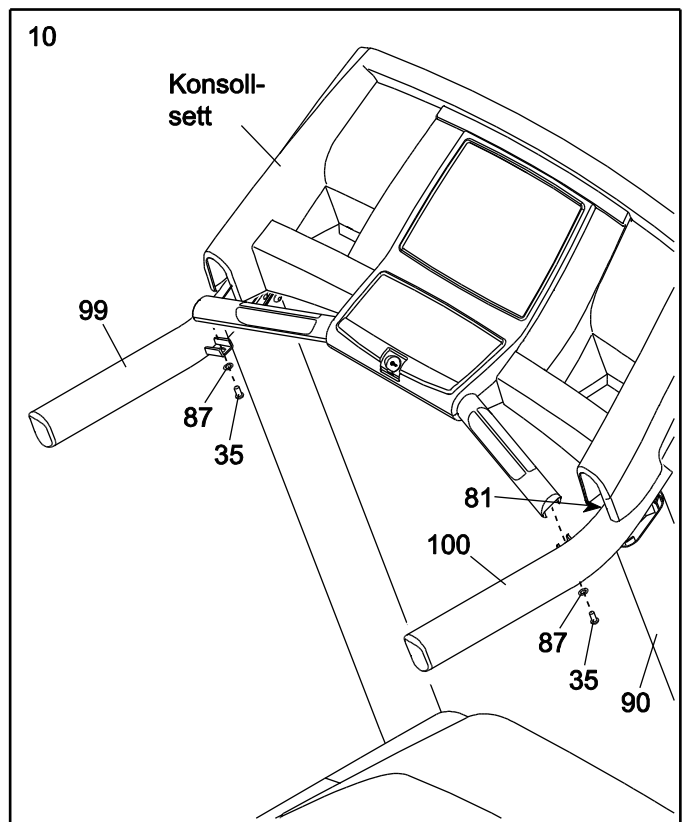
Se den lille tegningen. Koble stolpeledningen (81) til konsolledningen. **Koblestykkene skal enkelt klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snur du *ett* koblestykke og prøver på nytt. **DERSOM KOBLESTYKKENE KOBLES FEIL, RISIKERER KONSOLLET Å TA SKADE NÅR STRØMMEN KOBLES TIL.**

Fjern deretter ledningbåndet (A) fra stolpeledningen (81).

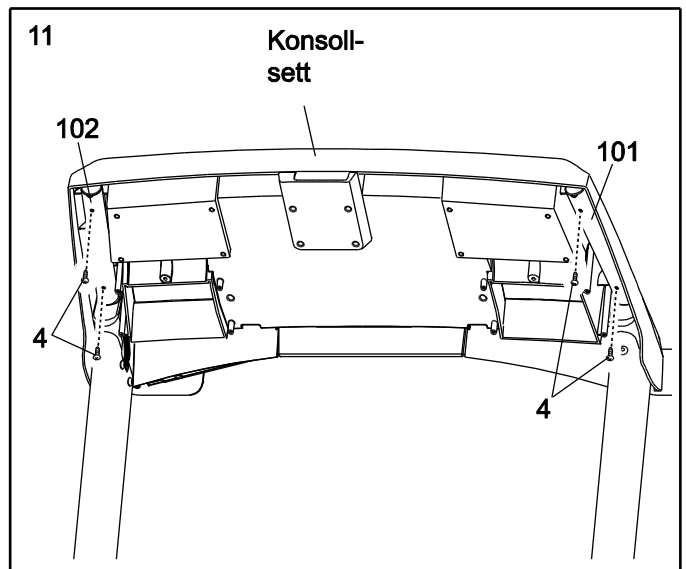


10. Før stolpeledningen (81) inn i høyre stolpe (90) mens du plasserer konsollsettet på venstre og høyre håndtak (99, 100). **Forsikre deg om at ingen ledninger legges i klem.**

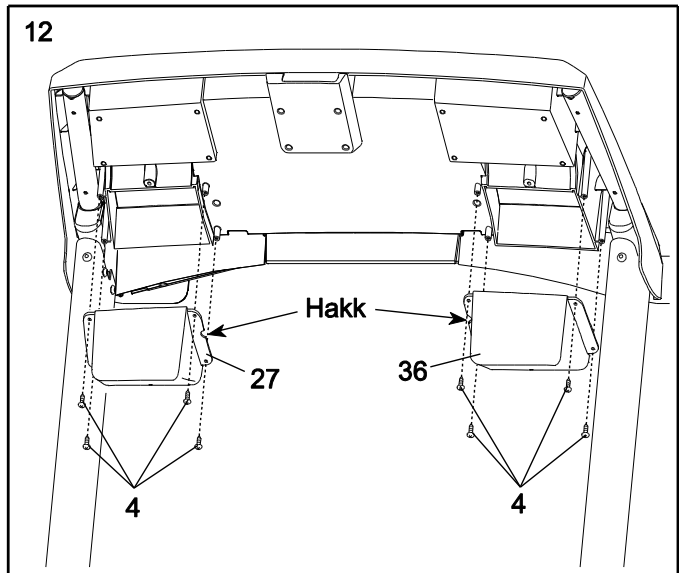
Fest konsollsettet med to 5/16" x 1" skruer (35) og to 5/16" stjerneskiver (87). **Skrue inn begge skruene med fingrene før du strammer dem.**



11. Fest konsollsettet til venstre og høyre håndtakstuber (101, 102) med fire #8 x 3/4" skruer (4). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**



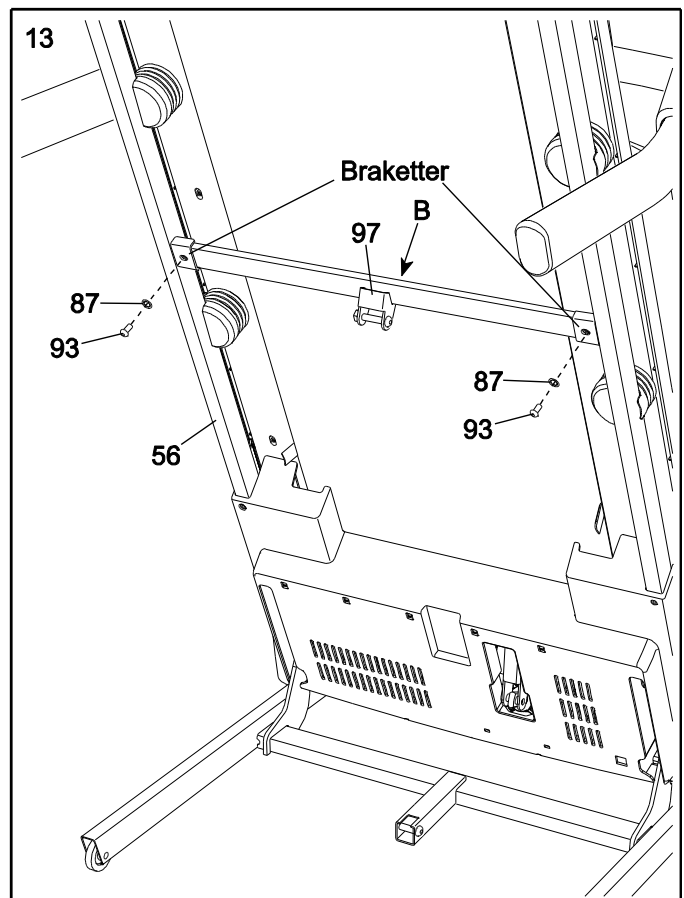
12. Finn høyre og venstre kurver (27, 36). Forsikre deg om at de indikerte hakkene på kurvene er poisjonert som vist på illustrasjonen. Fest kurvene med åtte #8 x 3/4" skruer (4). **Skrue inn alle åtte skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**



13. Hev rammen (56) til stående posisjon. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 15 er fullført.**

Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (93) fra låsebjelken (97).

Posisjonér låsebjelken (97) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at etiketten med beskjeden «This side toward belt» (B) er vendt mot tredemøllen.** Fest låsebjelken til brakettene på rammen (56) med de to 5/16" x 3/4" skruene (93) som du nettopp fjernet og to 5/16" stjernesikiver (87).

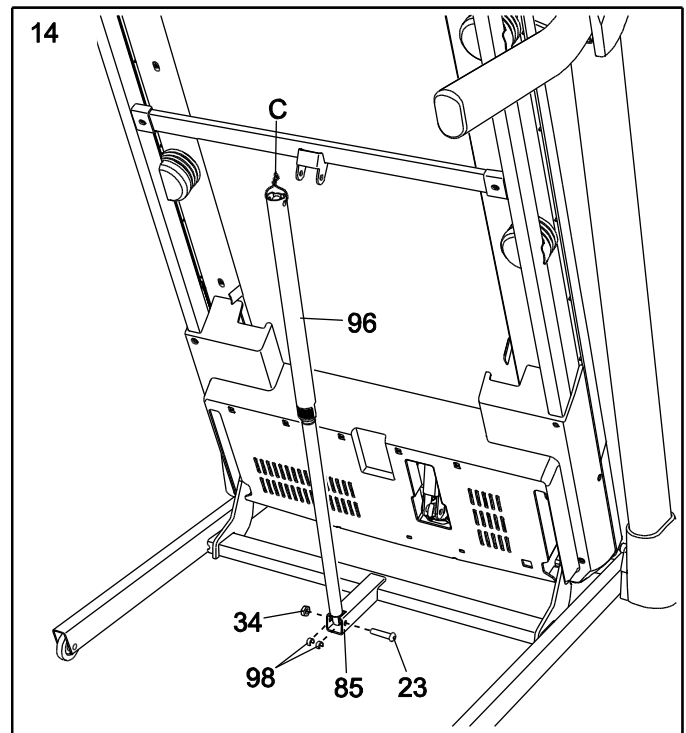


14. Fjern 5/16" mutteren (34) og 5/16" x 1 3/4" bolten (23) fra braketten på basen (85).

Posisjonér deretter lagringslåsen (96) som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (96) til braketten på basen (85) med 5/16" x 1 3/4" bolten (23), to låsespacere (98) og 5/16" mutteren (34).

Hev deretter lagringslåsen (96) til vertikal posisjon, og fjern båndet (C).

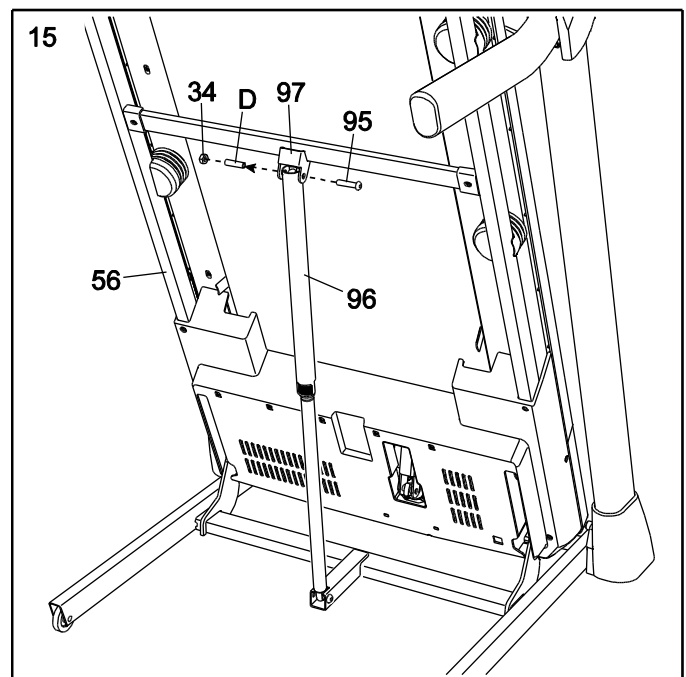


15. Fjern 5/16" mutteren (34) og 5/16" x 2 1/4" bolten (95) fra braketten på låsebjelken (97).

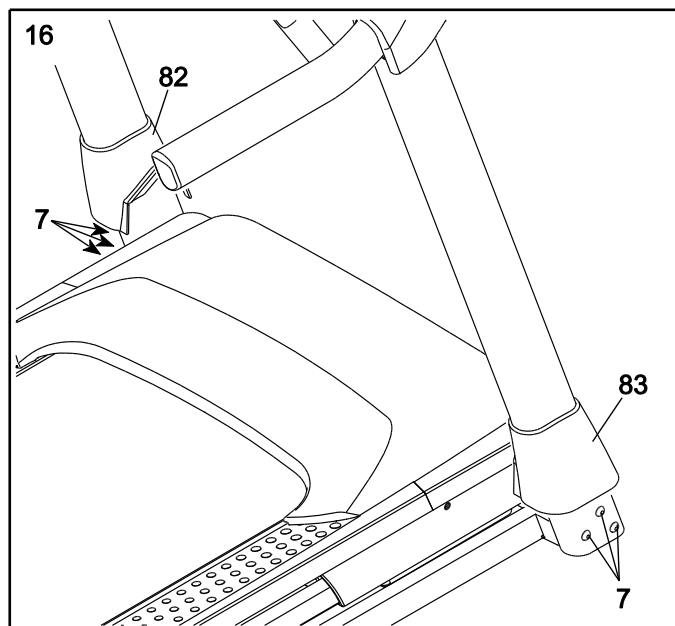
Justér øvre ende av lagringslåsen (96) med braketten på låsebjelken (97), og før 5/16" x 2 1/4" bolten (95) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil dytte en spacer (D) ut av den andre enden – kast denne spaceren.**

Stram deretter 5/16" mutteren (34) på 5/16" x 2 1/4" bolten (95); **ikke overstram mutteren; lagringslåsen (96) må kunne dreie fritt.**

Senk deretter rammen (56) (se side 25).



16. Stram alle seks 3/8" x 4" skruene (7) godt. Før så venstre og høyre basedeksler (82, 83) ned.



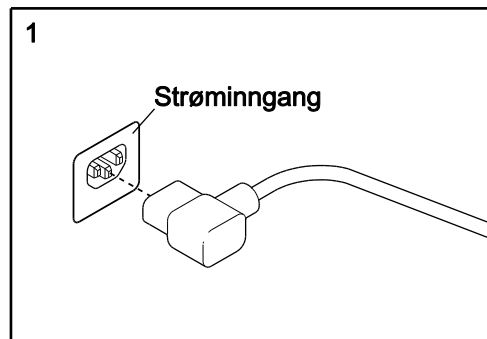
17. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.** Dersom varselsmerkene er dekket av gjennomsiktig plast, kan du fjerne denne. Beskytt gulv og underlag ved å plassere tredemøllen på ei matte. Unngå å skade konsollet ved å forsikre deg om at apparatet ikke står i direkte sollys. Oppbevar de inkluderte unbrakonøklene på et sikkert sted da én av disse er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 27 og 28). Merk: Ekstra smådeler *kan* være inkludert i pakningen.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

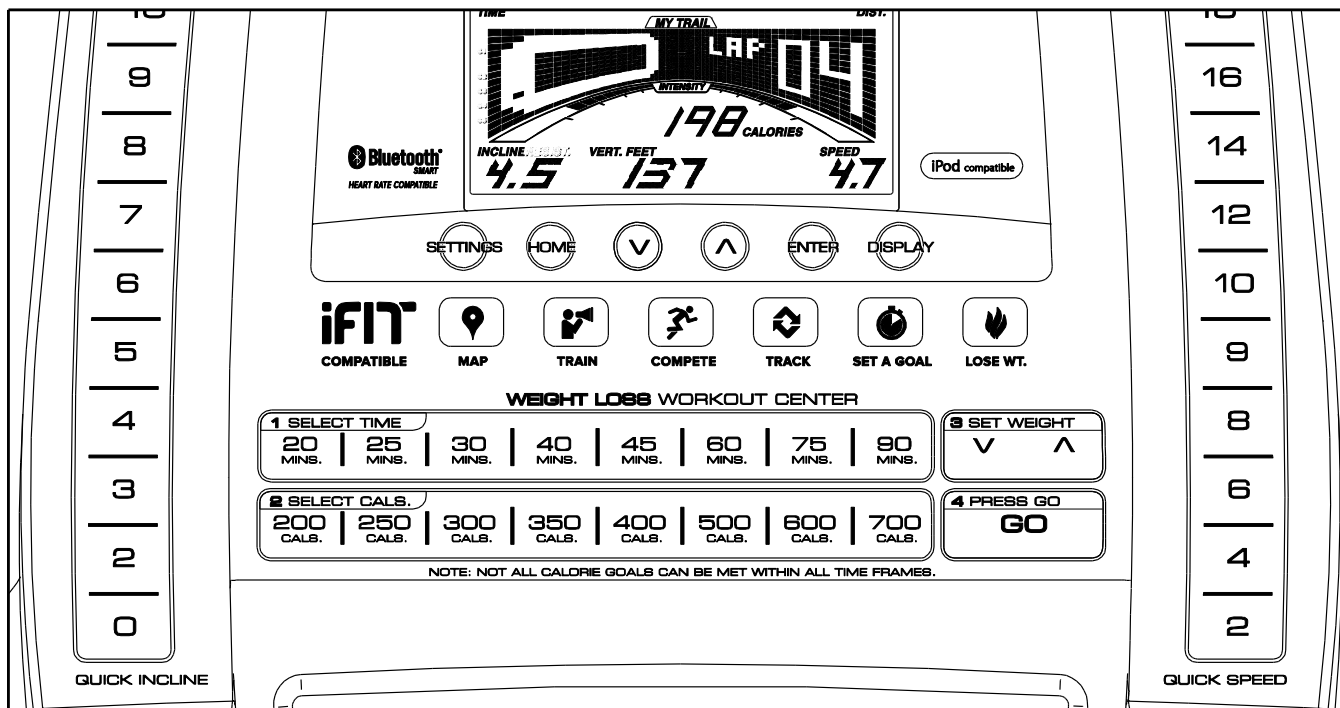
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.



Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.

KONSOLL



Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll kan tilby et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøylelig. Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulsbelte. Se side 23 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.

I tillegg tilbyr konsollet et virtuelt treningssenter, utviklet for å opprette spesialtilpassede treningsøker for å hjelpe deg med å nå dine treningsmål. Hver økt kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

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

Du kan også lytte til din egen treningsmusikk eller lydbøker ved hjelp av konsollets lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 18.
Treningsprogrammer, se side 21.
Lydsystemet, se side 23.

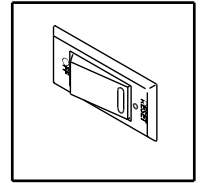
Manuell modus, se side 18.
iFit, se side 22.
Innstillingsmodus, se side 24.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både engelske mil og metriske kilometer. Se innstillingsmodus på side 24 for å se hvilken måleenhet som er valgt, og eventuelt forandre denne. I denne brukerveiledningen er *kilometer* brukt.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

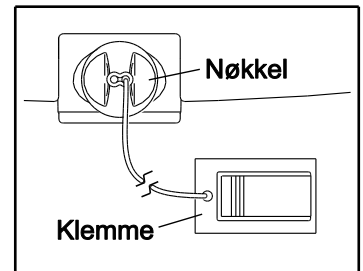
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til RESET.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen aktiveres umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demo-modus er slått på. For å skru av demo-modus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles er aktiv, se INNSTILLINGSMODUS på side 24.

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



MERK: Forsikre deg om at tredemøllens stigning er kalibrert før du benytter deg av apparatet. Gjør dette ved å trykke INCLINE(+) én gang; trykk deretter enten INCLINE(-) eller den laveste stigningsverdien på hurtigtastene for å stille tredemøllens til sitt laveste nivå. Når rammen slutter å bevege seg, er apparatet klart til bruk.

BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Manuell modus velges automatisk når du kobler til nøkkelen. Dersom iFit-menyen dukker opp på skjermen, trykk MANUAL for å velge manuell modus.

3. Start løpebåndet.

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

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

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene, vil løpebåndet gradvis forandre hastighet i henhold til knappen du trykket.

Stopp løpebåndet ved å trykke STOP-knappen. Ønsker du å starte løpebåndet igjen, trykker du START, SPEED (+) eller en av de nummererte hastighetsknappene.

4. Forandre stigningen etter ønske

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

5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Når du beveger deg på tredemøllen kan skjermen vise følgende treningsinformasjon:

- Tiden som har gått siden økten begynte.
- Distansen du har beveget deg.
- Intensitetsskalaen.
- Omtrentlig antall kalorier forbrent.
- Stigningsnivå.
- Antall vertikale fot besteget.
- Hastighet.
- Hjerterytme (se steg 6 på neste side).
- Matrisen.

Matrisen kan tilby flere faner. Trykk (+)(-) ved siden av ENTER eller DISPLAY for å velge ønsket fane.

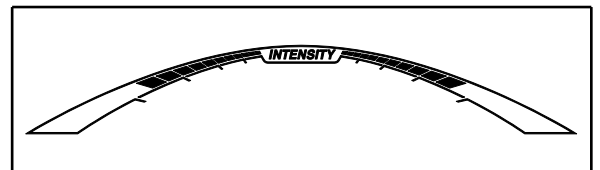
Stigningsfanen vil vise en profil av stigningsinnstillingene gjennom hele økten. Et nytt segment vil dukke opp mot slutten av hvert minutt.

Hastighetsfanen vil vise en profil av hastighetsinnstillingene gjennom hele treningsøkten.

Banefanen vil vise en bane som representerer 400 meter. Under trening vil et blinkende rektangel vise deg din progresjon på banen. Denne fanen vil også vise hvor mange runder du klarer å gjennomføre. Denne fanen vil også vise hvor mange runder du har løpt.

Kalorifanen vil vise det omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent under inneværende segment. Høyden på hver segment representerer det omtrentlige antalle kalorier du forbrenner i dette segmentet. Når du velger kalorifanen vil kaloriskjermen vise det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner i timen.

Når du trener vil intensitetsskalaen vise deg omtrentlig hvor intensivt du trener.



Trykk HOME-knappen for å gå tilbake til hovedmenyen (Se innstillingsmodus på side 24 for å stille inn hovedmeny). Dersom det er nødvendig, trykk HOME-knappen igjen.

Når en iFit Live modul er koblet til, vil symbolet for trådløst nettverk vises på toppen av skjermen. Dette symbolet vil også vise signalstyrke. Fire segmenter i symbolet betyr full signalstyrke.



Ønsker du å nullstille noen av skjermene, trykk STOP-knappen, fjern nøkkelen og koble den så til igjen.

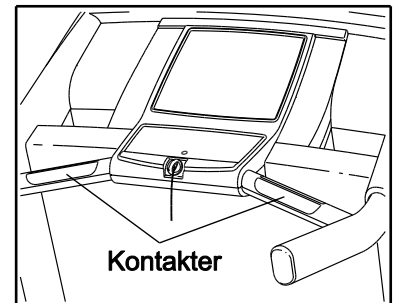
6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Du kan måle hjerterytmen din ved hjelp av enten håndpulssensoren eller et pulsbelte (selges separat – se side 23 for mer informasjon). Merk: Konsollet er kompatibelt med BLUETOOTH smart-pulsmålere.

Merk: Bruk av håndpulssensorer og pulsbelte *samtidig* vil resultere i uriktige avlesninger.

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

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



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

Plassér føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen.** Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen.

Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.

TRENINGSSENTER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 18.

2. Velg varigheten på treningsøkten.

Trykk først en av SELECT TIME-knappene. Varigheten på økten vil nå vises på skjermen.

3. Velg hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne.

Trykk en av SELECT CALS-knappene. Merk: Konsollet vil opprette en tilpasset treningsøkt basert på varigheten på økten og hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne. Det kan være at du ikke vil være i stand til å velge et høyt antall kalorier dersom du har valgt en kort økt.

Merk: Målverdien for kalorier er en omtrentlig estimasjon av hvor mange kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkten. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner er avhengig av forskjellige faktorer, som for eksempel brukervekt. Dersom du overstyrer hastighet eller stigning manuelt under treningsøkten, vil det totale antallet kalorier du forbrenner også bli påvirket.

4. Velg brukervekt.

Trykk SET WEIGHT(+)(-) for å skrive inn din vekt. Dette vil hjelpe konsollet til å regne ut hvor mange kalorier du vil forbrenne. Konsollet vil justere treningsøktens intensitetsnivå basert på brukervekten.

5. Start løpebåndet.

Trykk GO for å opprette treningsøkten, og trykk deretter START eller SPEED(+) for å starte treningen. Tredemøllen vil nå justere seg til første hastighets- og stigningsinnstillinger i treningsøkten. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

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

Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere og det neste segmentet i profilen vil begynne å blinke. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.

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

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

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

6. Følg med på din progresjon på skjermene.

Se steg 5 på side 19.

7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 20.

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

Se steg 7 på side 20.

IFIT-ØKTER

Merk: Du trenger en iFit-modul for å benytte deg av iFit-øktene. **Gå til www.iFit.com for å kjøpe en iFit-modul.** Du må ha tilgang til en datamaskin med internett og USB-port for å benytte deg av denne funksjonen. I tillegg må du ha tilgang til et trådløst nettverk inkludert en 802.11 b/g/h ruter med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke. Du er i tillegg nødt til å ha et iFit-medlemskap.

1. Koble nøkkelen til konsollet. Se side 18.

2. Koble en iFit Live modul til konsollet.

Se instruksjonene som følger med iFit-modulen for hvordan du kobler til iFit-kortet.

Viktig: Antennen og senderen til iFit-modulen må være minst 20 cm unna nærmeste person, og må heller ikke plasseres i nærheten av andre antenner eller sendere.

3. Velg en bruker.

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

4. Velg en iFit-økt.

Trykk MAP, TRAIN eller LOSE WT for å laste ned neste økt av samme type fra timeplanen din. Trykk COMPETE dersom du ønsker å konkurrere i et tidligere avtalt løp.

Ønsker du å benytte deg av en økt du nylig har gjennomført, trykk først TRACK. Trykk deretter (+)(-) for å velge ønsket treningsøkt. Trykk ENTER for å starte økten.

Se www.iFit.com for mer informasjon.

Når du velger en iFit -økt, vil skjermen vise deg navnet, varigheten, maks hastighetsinnstilling og distansen på treningsøkten. Skjermen vil også vise det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne, samt en profil av hastighetsinnstillingene i treningsøkten.

Dersom du velger en konkurranseøkt vil skjermen telle ned til løpet begynner.

Merk: Hver iFit-knapp kan også kjøre to demo-økter. Ønsker du å benytte disse, fjerner du iFit-modulen fra konsollet, og trykker en av iFit-knappene.

5. Start treningsøkten. Se steg 3 på side 18.

Under noen treningsøkter vil stemmen til en personlig trener hjelpe deg gjennom treningsøkten. Du kan velge innstillinger for din personlige trener via INNSTILLINGSMODUS (Se side 24).

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

6. Følg med på din egen progresjon. Se steg 5 på side 19.

MY TRAIL-fanen vil nå vise et kart over den løypa du benytter deg av, i tillegg til hvor mange runder du fullfører.

Under en konkurranse-økt vil COMPETITION-fanen vise progresjonen din i løpet. Mens du tar del i konkurransen, vil den øverste linjen i matrisen vise hvor mye av løpet du har fullført. De andre linjene representerer dine fire øverste motstandere. Slutten på matrisen representerer slutten på løpet.

7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig. Se steg 6 på side 20.

8. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet. Se steg 7 på side 20.

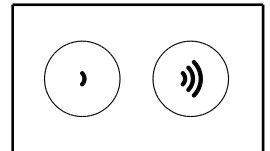
For mer informasjon om iFit live, gå til www.iFit.com

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, må du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en ende av lydkabelen til din musikkspiller, og den andre enden til mottaket på konsollet. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

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

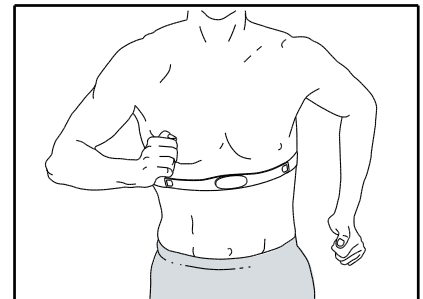
Dersom du benytter deg av en discman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.



PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt hovedmål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til de beste resultatene i å opprettholde riktig hjerterytme under treningsøktene. Et pulsbelte vil gi deg kontinuerlige oppdateringer på din egen hjerterytme mens du trener. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**

Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH smart-pulssensorer.



INNSTILLINGSMODUS

Konsollet har en innstillingsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen, og som gir deg muligheten til å stille inn ønskede innstillinger på konsollet.

1. Velg innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS for å velge innstillingsmodus. Når denne modusen er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:

TIME-skjermen viser det totale antallet timer som tredemøllen har vært i bruk.

DISTANCE-skjermen vil vise det totale antallet kilometer eller engelske mil som løpetbåndet har beveget seg.

Nedre del av skjermen vil vise statusen til iFit-modulen. Dersom en iFit-modul er tilkoblet, vil skjermen vise beskjeden WIFI MODULE. Dersom en USB-modul er tilkoblet, vil skjermen vise beskjeden USB/SD MODULE. Dersom ingen modul er tilkoblet, vil skjermen vise beskjeden NO IFIT MODULE.

2. Skjermvalg.

Matrisen vil vise flere skjermvalg. Trykk (-) ved siden av ENTER for å velge en av disse valgene.

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

DEMO (Demomodus): Konsollet har også en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på display i butikken. Når demomodus er aktiv vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skrur på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerner nøkkelen vil skjermene fortsatt være aktive uten at knappene vil fungere. Dersom demomodus er skrudd på, vil beskjeden ON vises i matriseskjermen. Skru av demomodus ved å trykke ENTER.

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

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

TRAINER COACH (stemme): Dersom en modul er koblet til, kan du velge om du vil høre stemmen til en personlig trener under økten. Trykk ENTER for å skru denne funksjonen av eller på.

DEFAULT MENU (Hovedmeny): Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen når du kobler nøkkelen til konsollet eller når du trykker HOME. Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge manuell modus eller iFit Live modus som hovedmeny.

CHECK WIFI STATUS (Sjekk trådløst nettverk): Trykk ENTER. Den nedre skjermen vil vise versjonsnummeret til programmet, nettverkets SSID, nettverkets krypteringstype, koblingsstatus, signalstyrken til det trådløse nettverket, modulens IP-adresse, antall registrerte brukere samt deres navn, DNS-resultater og iFits serverstatus.

SEND/RECEIVE DATA (Send/motta data): For å sende og motta økter, logger og oppdateringer, trykk ENTER. Når prosessen er fullført, vil beskjeden TRANSFERS DONE vises på skjermen.

3. Gå ut av informasjonsmodusen ved å fjerne nøkkelen fra konsollet.

FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

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

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

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

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

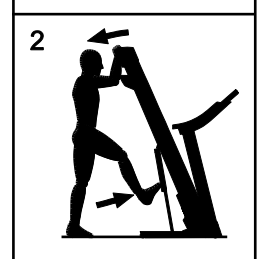
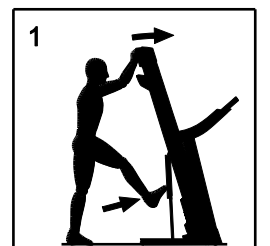
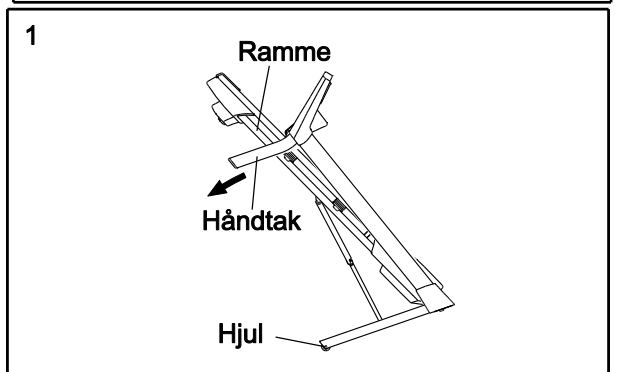
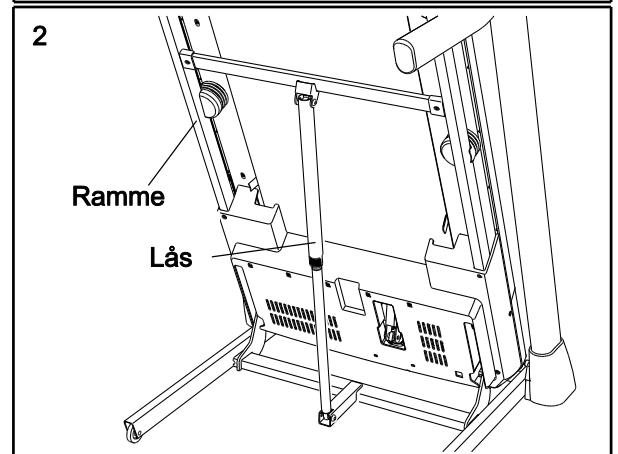
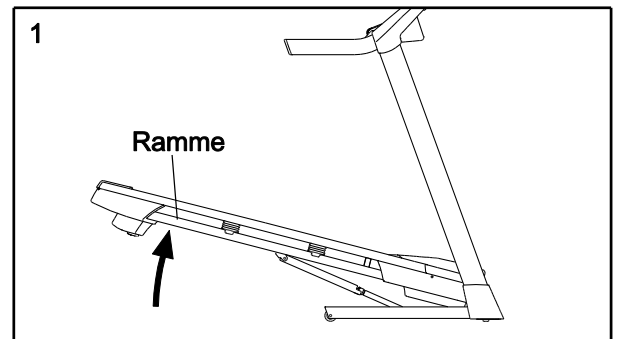
HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

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

1. Hold rammen og en av håndtakene, og plassér en fot mot et av hjulene.
2. Dra håndtaket bakover til tredemøllen ruller fritt på hjulene. Flytt det forsiktig til ønsket posisjon. **Merk: Ikke beveg tredemøllen uten å vippe den bakover; ikke dra i rammen; og ikke flytt tredemøllen over et ujevnt underlag.**

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Dytt øvre del av rammen forover, og trykk samtidig øvre del av lagringslåsen forsiktig med foten din.
2. Mens du trykker lagringslåsen med foten, dra øvre ende av rammen mot deg.
3. Senk rammen til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skr**u først av strømbryteren og koble fra strømledningen. Tørk de eksterne delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på tredemøllen. Hold væsker unna konsollet for å unngå at det skal ta skade.** Tørk så tredemøllen med et mykt håndkle.

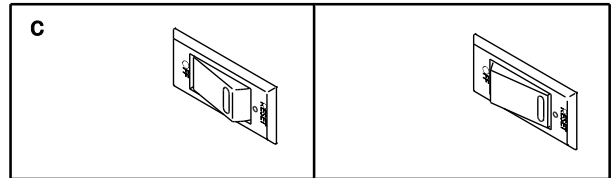
FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING:

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



PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

LØSNING:

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

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

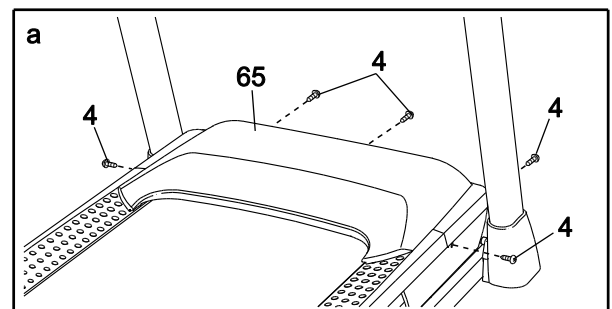
LØSNING:

Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 24.

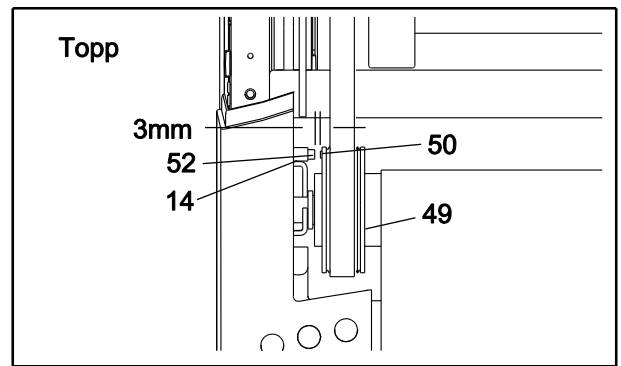
PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING:

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (4). Fø
- panseret (65) forsiktig av.



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



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING:

Hold STOP og SPEED (+) nede, og før nøkkelen inn i konsollet, før du slipper knappene. Trykk så STOP og INCLINE (+) eller (-). Tredemøllen vil nå automatisk heves til høyeste nivå før den returnerer til det laveste nivået. Dette vil recalibrere stigningsystemet. Dersom tredemøllen ikke recalibrerer seg, trykk STOPP og INCLINE (+) eller (-) igjen. Når stigningen er kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

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

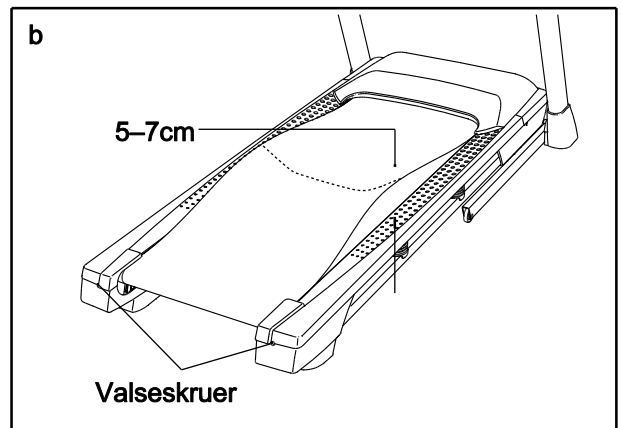
b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN.** Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til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

c. Tredemøllen er belagt med et høyt ytende smøremiddel. **VIKTIG:**

Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen

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

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

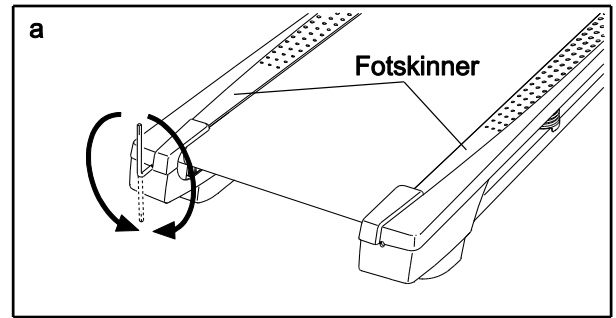


PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert

(Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene, kan det bli skadet under bruk).

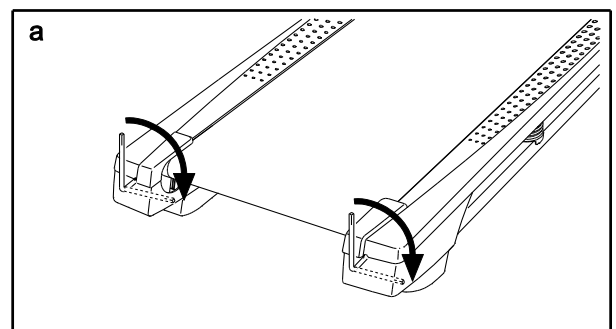
LØSNING:

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



PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

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



RETNINGSLINJER




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

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

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

TRENINGSENTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

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

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

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSFREKVENNS

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

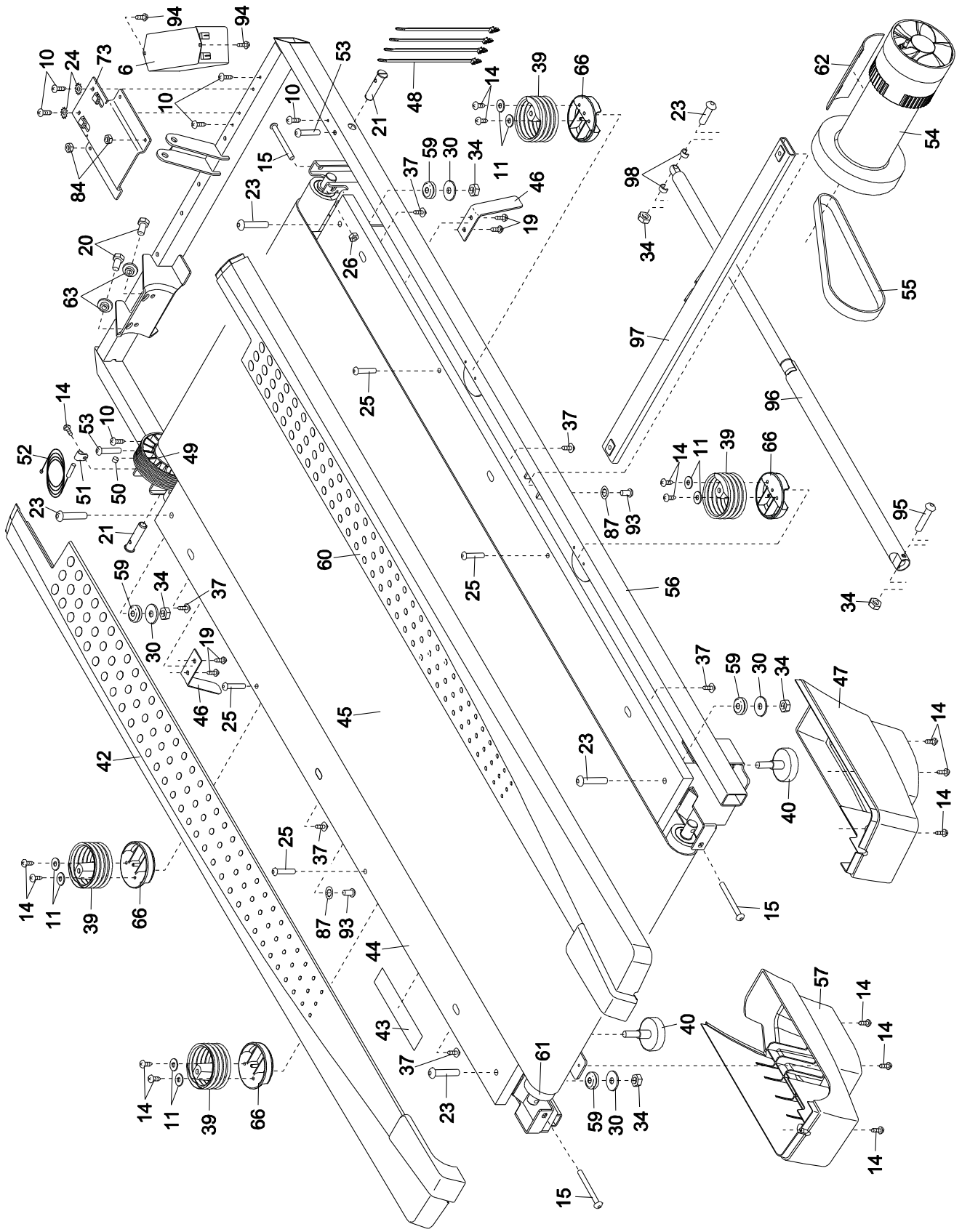
DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Sølvskrue, #8 x 1/2"	1	51	Klemme, reedbryter	1
2	Skrue, #3 x 1/4"	12	52	Reedbryter	1
3	Baseputer	2	53	Skrue, 1/4" x 1 1/4"	1
4	Skrue, #8 x 3/4"	47	54	Drivmotor	1
5	Pulsbjelke	1	55	Motorbelte	1
6	Filter	1	56	Ramme	1
7	Skrue, 3/8" x 4"	6	57	Venstre bakre fot	1
8	Håndtakshette	2	58	Jordledning, konsoll	1
9	Skrue, #8 x 1/2"	2	59	Gummidemper	4
10	Sølvskrue, #8 x 1/2"	7	60	Høyre fotskinne	1
11	Flat skive, M5	8	61	Valse	1
12	Teksskrue, #8 x 1"	4	62	Motorplate	1
13	Stjerneskrue, 3/8"	6	63	Motorforing	1
14	Skrue, #8 x 3/4"	15	64	Konsollbase	1
15	Skrue, 1/4" x 2 1/2"	3	65	Panser	1
16	Bolt 3/8" x 1 1/2"	1	66	Demperbunn	1
17	Hjulbolt, 3/8" x 1 1/2"	2	67	Spacer, stigningsramme	2
18	Moduldeksel	1	68	Panserklemme	5
19	Skrue, #8 x 7/16"	1	69	Stigningsmotor	1
20	Motorskrue, 5/16"	2	70	Stigningsramme	1
21	Pinne, 3/8"	2	71	Rammespacer	2
22	Bolt, 3/8" x 1"	2	72	Kontroller	1
23	Bolt, 5/16" x 1 3/4"	5	73	Kontrollerplate	1
24	Stjerneskrue, #8	2	74	Basehette	2
25	Skrue, 1/4" x 1 1/4"	4	75	Strømbryter	1
26	Mutter, 1/4"	1	76	Strømledning	1
27	Høyre kurv	1	77	Malje	1
28	Skrue, 1/4" x 1"	4	78	Bunnplate	1
29	Sekskantet bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	79	Modulrom	1
30	Flat skive, 5/16"	4	80	Konsoll	1
31	Håndtaksinnsats	2	81	Stolpeledning	1
32	Spacer, stigningsmotor	2	82	Venstre basedeksel	1
33	Mutter, 3/8"	6	83	Høyre basedeksel	1
34	Mutter, 5/16"	6	84	Mutter, #8	1
35	Skrue, 5/16" x 1"	8	85	Base	1
36	Venstre kurv	1	86	Ledningsbånd	2
37	Skrue, #8 x 5/8"	6	87	Stjerneskrue, 5/16"	10
38	Hjul	2	88	Nøkkel/klemme	1
39	Isolator	4	89	Venstre stolpe	1
40	Bakre fot	2	90	Høyre stolpe	1
41	Kontakt	1	91	Varselsmerke	2
42	Venstre fotskinne	1	92	Mutter, 5/16"	2
43	Varselsmerke	1	93	Skrue, 5/16" x 3/4"	2
44	Plattform	1	94	Maskingskrue, #8 x 1/2"	2
45	Løpeband	1	95	Bolt, 5/16" x 2 1/4"	1
46	Beltefører	2	96	Lagingslås	1
47	Høyre bakre fot	1	97	Låsbjelke	1
48	Kabelbånd	4	98	Låsspacer	2
49	Valse/reimskive	1	99	Venstre håndtak	1
50	Magnet	1	100	Høyre håndtak	1

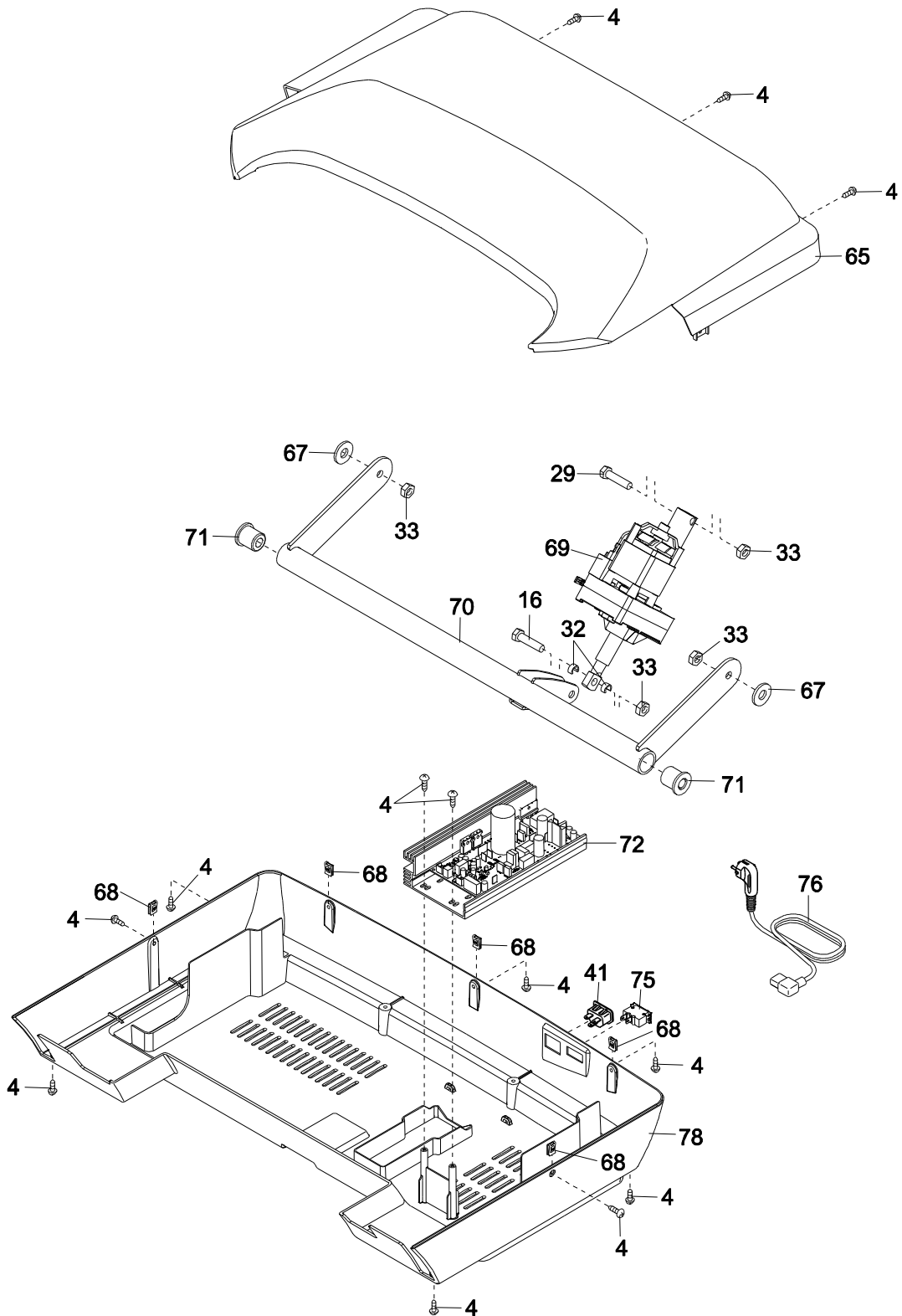
DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
101	Venstre håndtakstube	1	106	Venstre høytalerdeksel	1
102	Høyre håndtakstube	1	107	Høyre høytalerdeksel	1
103	Høytaler	2	108	Venstre høytalerrygg	1
104	Høyre høytalerrygg	1	-	Motorforing	-
105	Baseputespacer	2			

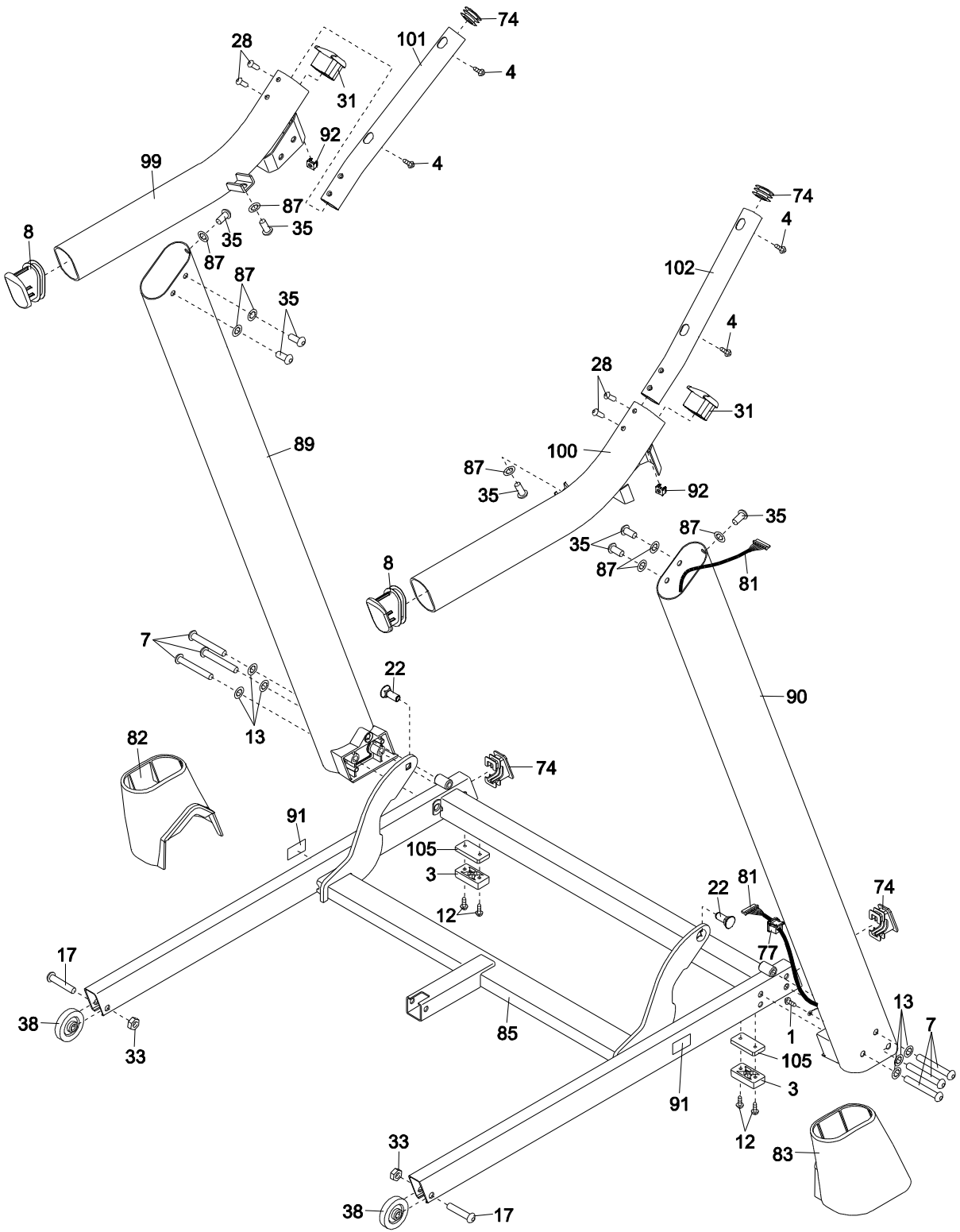
OVERSIKTSDIAGRAM A



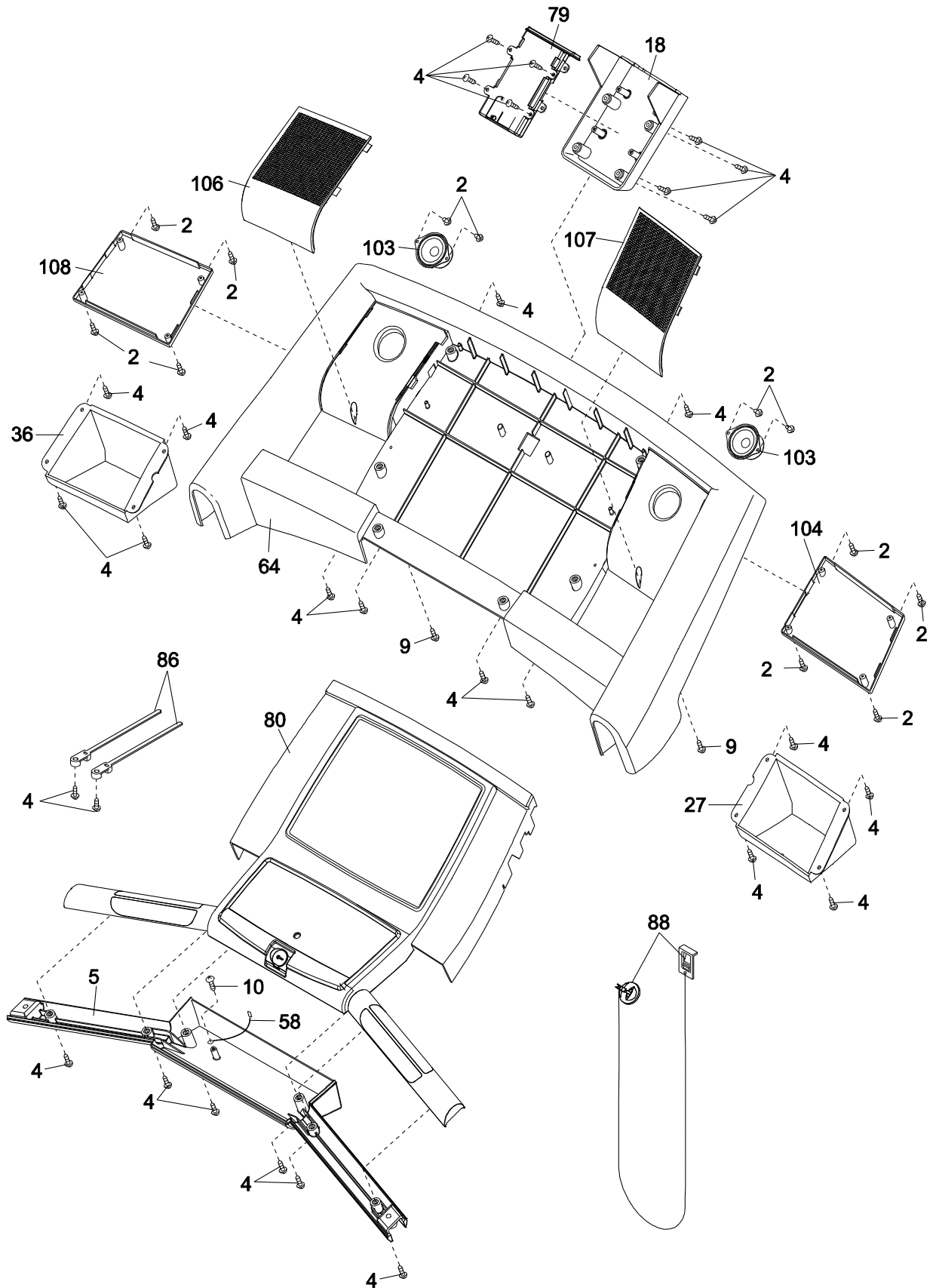
OVERSIKTSDIAGRAM B



OVERSIKTSDIAGRAM C



OVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.