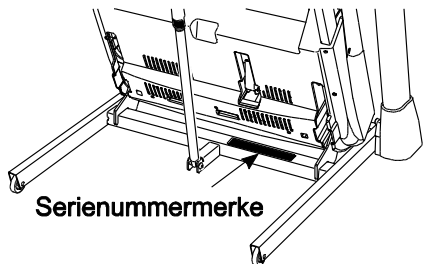


# **NordicTrack**<sup>®</sup> C 500

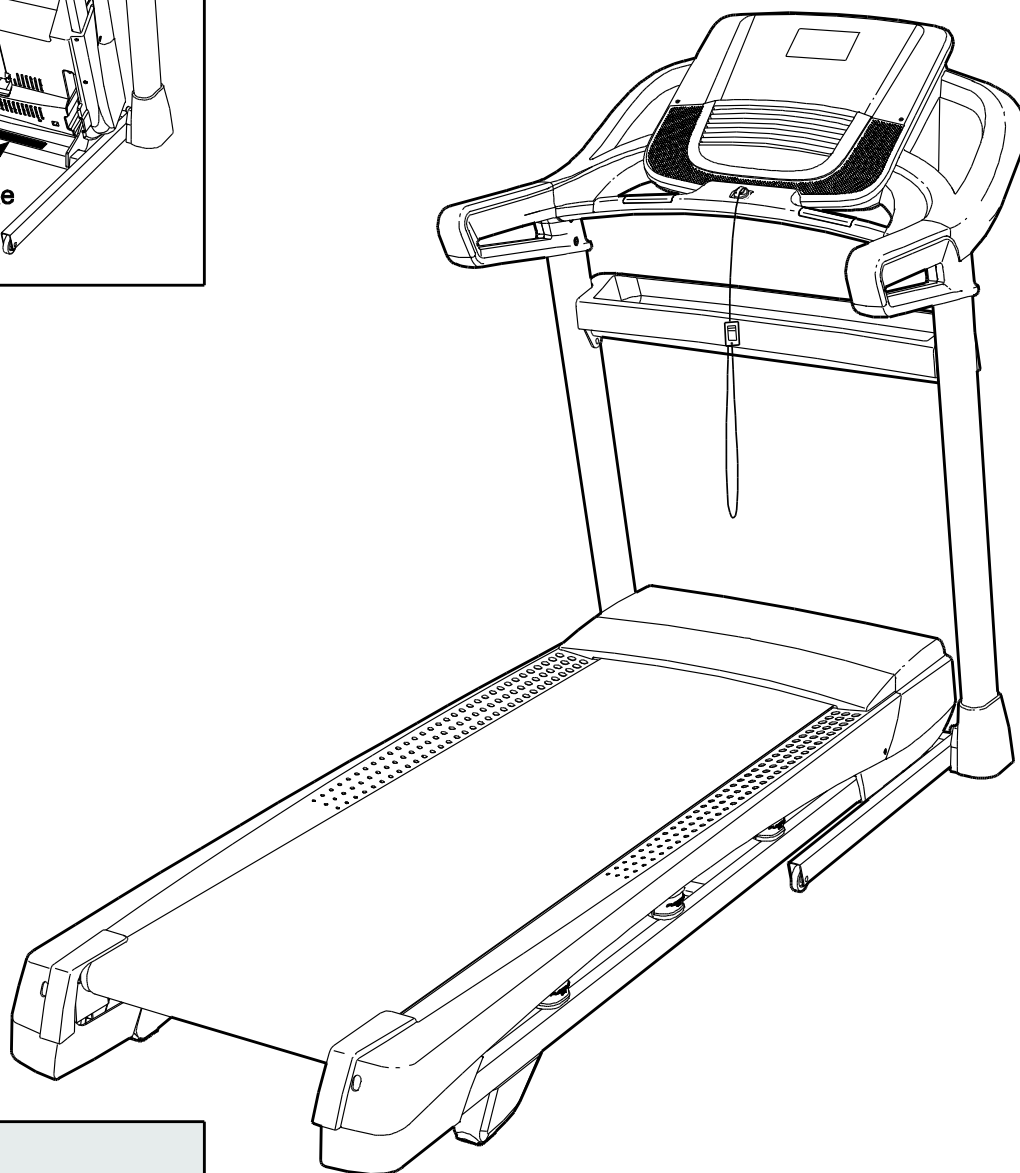
Modellnr.: NETL15815.0

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

Skriv ned serienummeret i felet over  
for fremtidig referanse.



## Svensk brukerveiledning



### **MERK**

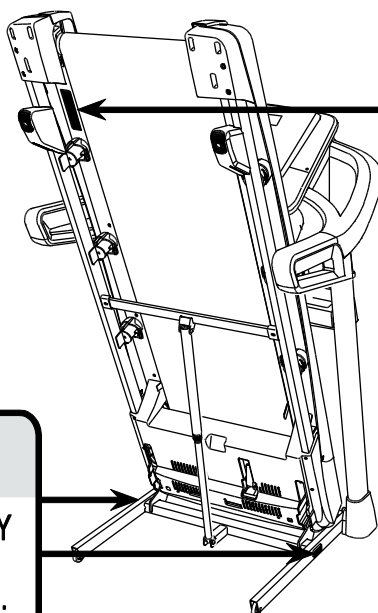
Les gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

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




# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Pulsbälte	18
Drift	19
Hopfällning och flyttning	29
Underhåll och felsökning	30
Riktlinjer	33
Lista över delar	34
Översiktsdiagram	36
Service	40

## PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



**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.

# VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

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

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
5. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
7. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
8. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
9. Max. vikt för träningsmaskinen är 150 kg.
10. Endast en person åt gången kan använda enheten.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. När du ansluter strömkabeln (se sidan 19), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
13. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm<sup>2</sup>) som inte längre än 1,5 meter.
14. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
15. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 30 för felsökning.

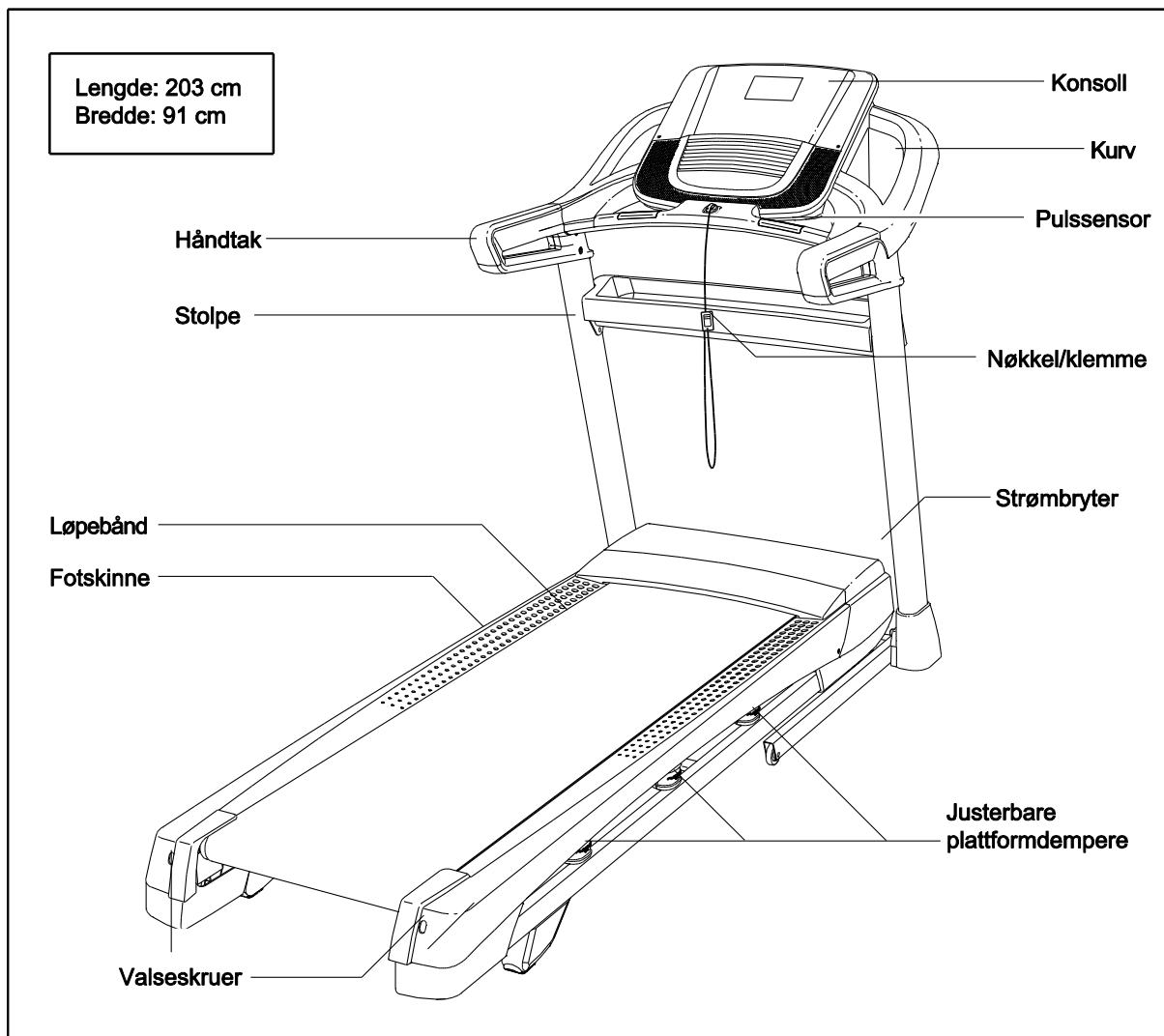
16. Lär dig nödstoppsproceduren (se sidan 21).
17. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
18. Träningsmaskinens ljudnivå ökas när man går på den.
19. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
20. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten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

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt den revolutionerande NORDICTRACK C500. Det här löpbandet har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare. Löpbandet kan fällas samman när det inte används.

Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om du har några frågor efter att ha läst bruksanvisningen, hittar du kontaktinformationen till Mylna Sports servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



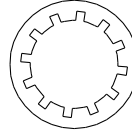
# SMÅDELAR



#10 Stjerne-  
skive (5)-2



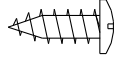
5/16" Stjerne-  
skive (11)-14



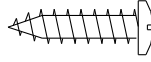
3/8" Stjerne-  
skive (13)-6



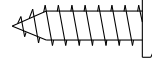
#8 x 1/2" Sølv  
skruer (10)-1



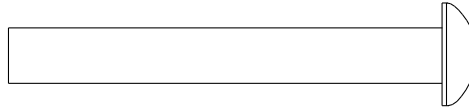
#8 x 1/2"  
Skruer (1)-12



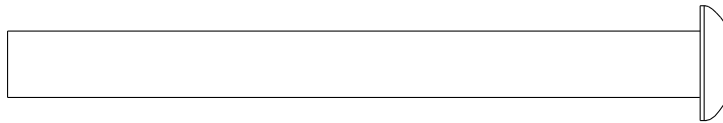
#8 x 3/4" Skruer  
(2)-8



#10 x 3/4" Skruer  
(9)-2



5/16" x 2 1/2"  
Skruer (28)-4



3/8" x 4" Skruer (7)-6

# MONTERING

- Ni behöver vara *två* personer vid monteringen.
- Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet innan du är klar med monteringen.
- Under frakten kan en del av enhetens smörjmedel ha spritt sig till andra delar av träningsmaskinen. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsmaskinens funktion negativt. Du kan rengöra enheten med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.
- *Vänster* delar är markerade med "L" eller "Left", och *höger* delar är markerade med "R" eller "Right".
- Se föregående sida för att identifiera smådelar.
- Du behöver följande verktyg till monteringen:

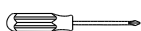
Insexnycklar (medföljer)



Skiftnyckel



Stjärnskruvmejsel

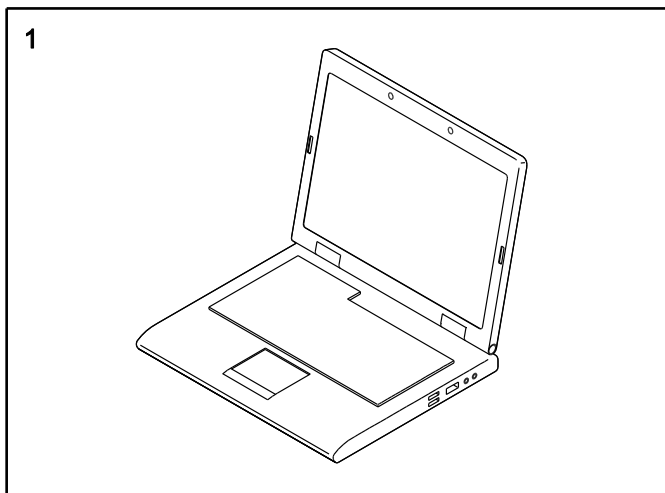


Använd inte elektriska verktyg eftersom de kan skada träningsmaskinen.

1. Registrera din produkt på [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

Detta aktiverar din garanti och ger dig få uppgraderingar och specialerbjudanden.

inte har tillgång till Internet, kan du kontakta Kontaktinformation hittar du på bruksanvisningens sista sida.



möjlighet att

Obs: Om du *Mylna Sport*.

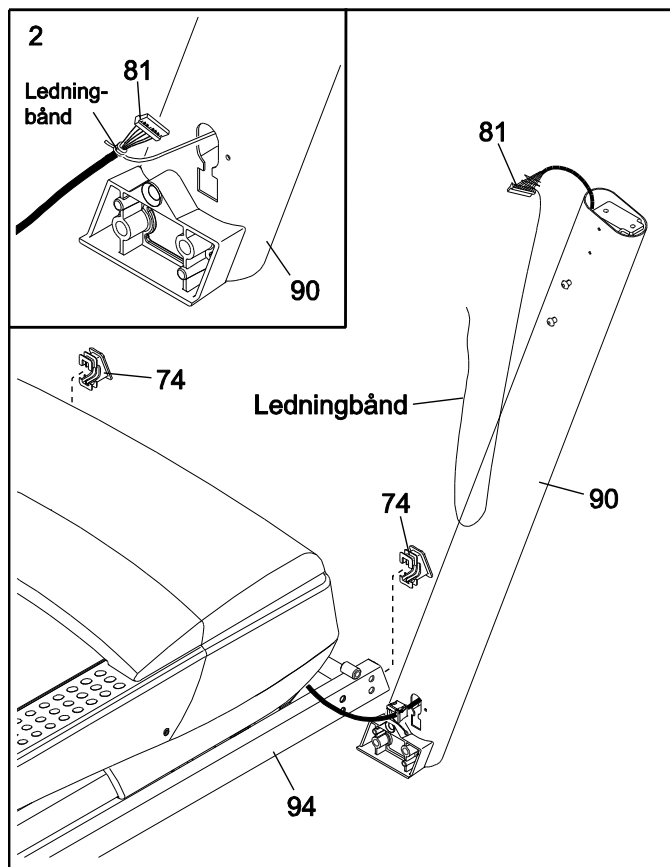
2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) i varje sida av basen (94).

Ta av bandet som håller fast stolpledningen (81) i främre delen av basen (94).

Leta reda på höger stolpe (90). Ta hjälp av en person som ska hålla den högra stolpen nära (94).

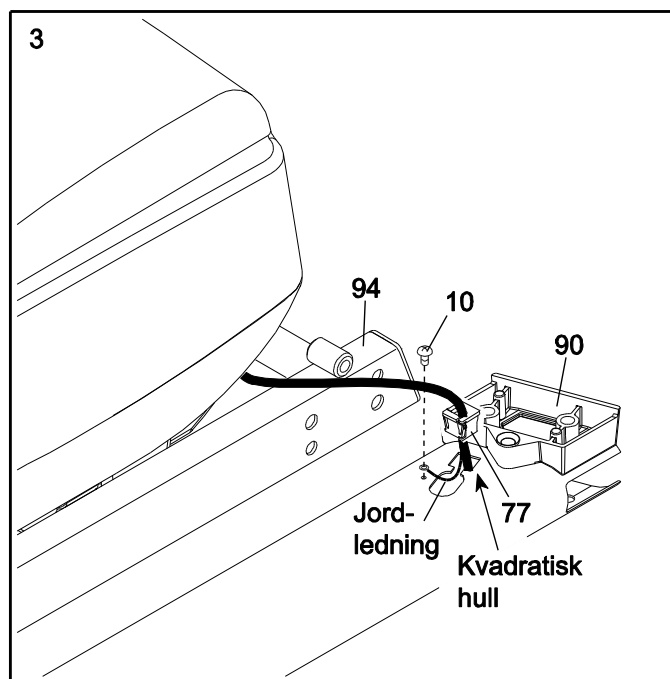
**Se den lilla bilden:** Bind fast höger stolpes (90) sladdband ordentligt runt änden av stolpsladden därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger medan du drar den andra änden av sladdbandet stolpen.



den  
annan  
basen  
  
(81). För  
stolpe  
genom

3. Lägg den högra stolpen (90) nära basen (94). Tryck in en öljett (77) i det kvadratiske hålet på den stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordsladden.**

Fäst därefter jordsladden vid höger stolpe (90) med #8 x 1/2"-silverskruv (10) enligt bilden.

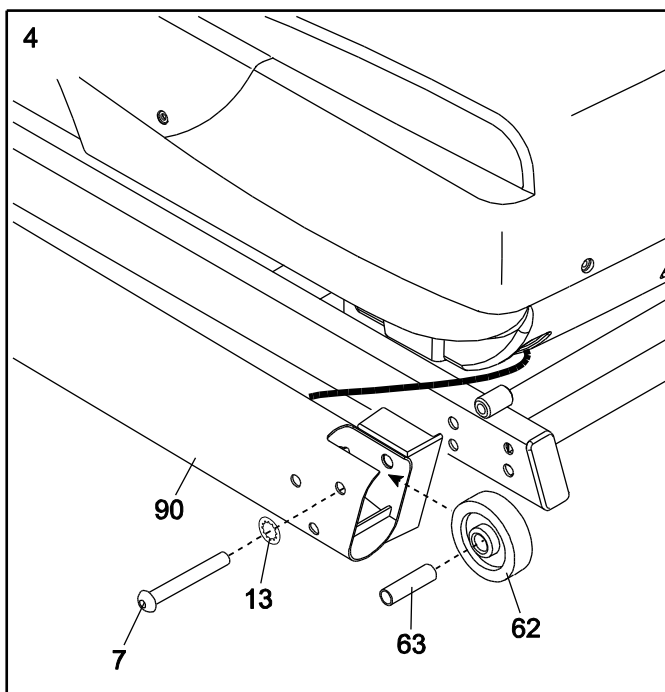


högra  
en



4. För in en hjuldistans (63) i ett av framhjulen (62).  
denna framhjul i botten av höger stolpe (90) och för in  
tum x 4 tum skruv (7) med en 3/8 tum stjärnbricka  
höger stolpe och hjulet.

**Upprepa detta steg med vänster stolpe (visas**



Håll  
en 3/8  
(13) i

inte).

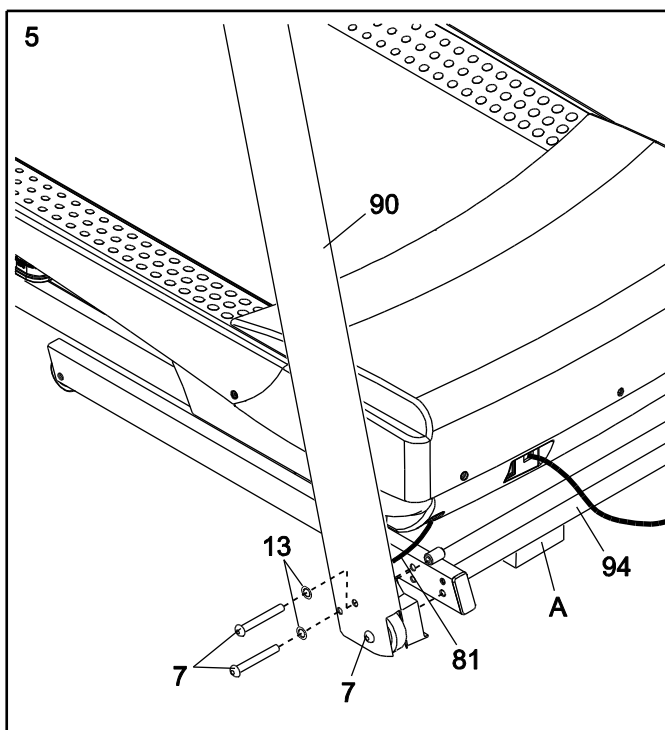
5. Placera en bit packningsmaterial (A) under höger  
sida av basen (94). Håll den högra stolpen (90) mot  
basen. **Var försiktig så att du inte klämmer  
stolpleddningen (81).**

För in två 3/8 tum x 4 tum skruvar (7) med to 3/8 tum  
stjärnbrickor (13) i höger stolpe (90) och spänn de tre  
skruvarna in i basen (94), **spänn inte åt skruvarna  
ännu.**

**Flytta packningsmaterialet (A) till vänster sida av  
(94) och fäst vänster stolpe (visas inte) på samma**

Obs: Det finns ingen kabel på vänster sida.

Ta bort packningsmaterialet (A) från basen (94).

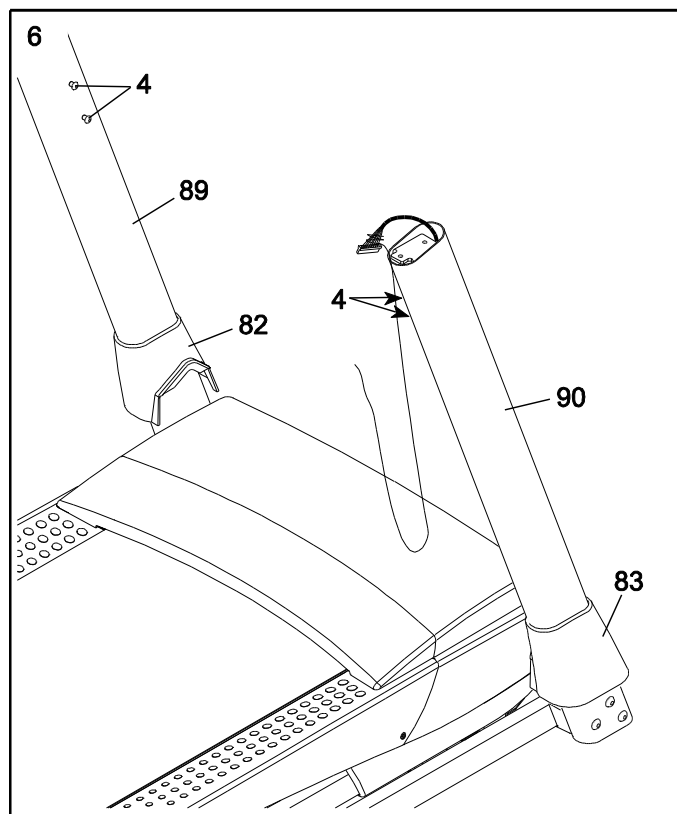


helt

basen  
sätt.

6. Ta bort de fyra indikerade 5/16 tum x 3/4 tum skruvarna (4) och spara dessa till senare.

Leta reda på vänster och höger baskåpor (82, 83).  
vänster basskydd på vänster stolpe (89), och höger basskydd på höger stolpe (90). **Tryck inte basskydden på plats ännu.**



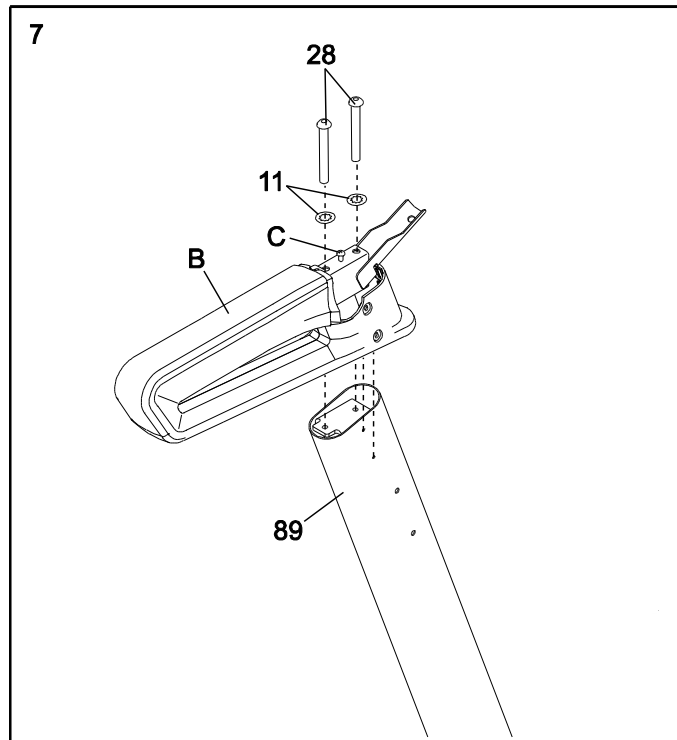
För på

7. Leta reda på vänster handtagsset (B).

Fäst vänster handtagsset (B) vid vänster stolpe (89) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11).

**inte skruvarna helt ännu.**

Ta bort och kassera den indikerade skruven (C).

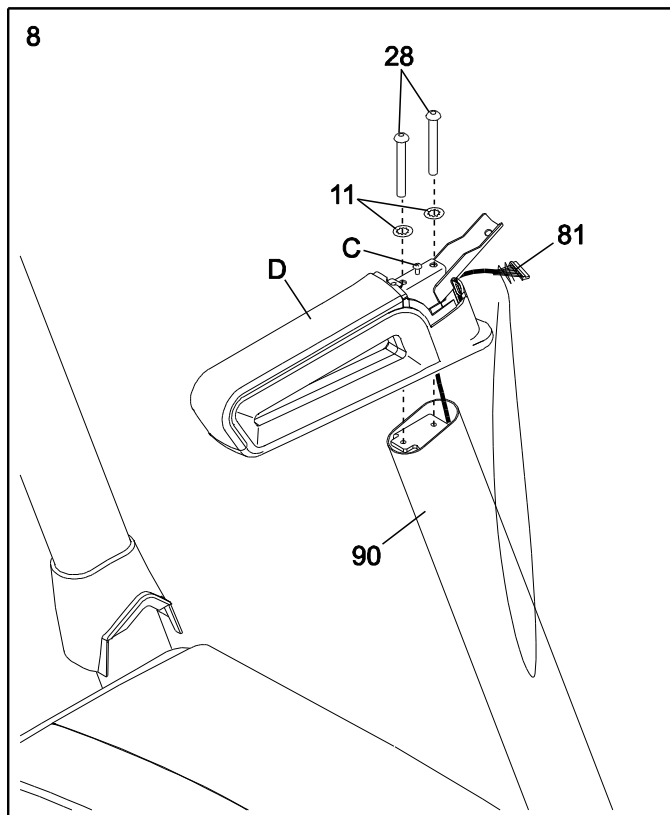


med  
Spänn

8. För in stolpsladden (81) nertill på det högra handtagssetet (D) och ut genom fronten, så som visar.

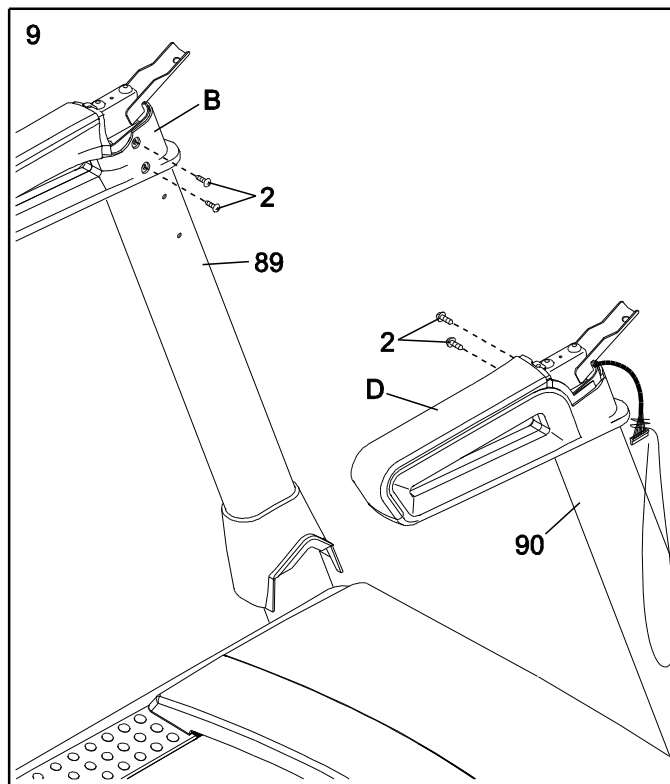
Fäst höger handtagsset (D) vid höger stolpe (90) 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11). **Spänn inte skruvarna ännu. Var försiktig så att du inte stolpsladden (81).**

Ta bort och kassera den indikerade skruven (C).



bilden  
med två  
helt  
klämmer

9. Spänn in fyra #8 x 3/4"-skruvar (2) i vänster och handtagsset (B, D) och in i vänster och höger (89, 90).

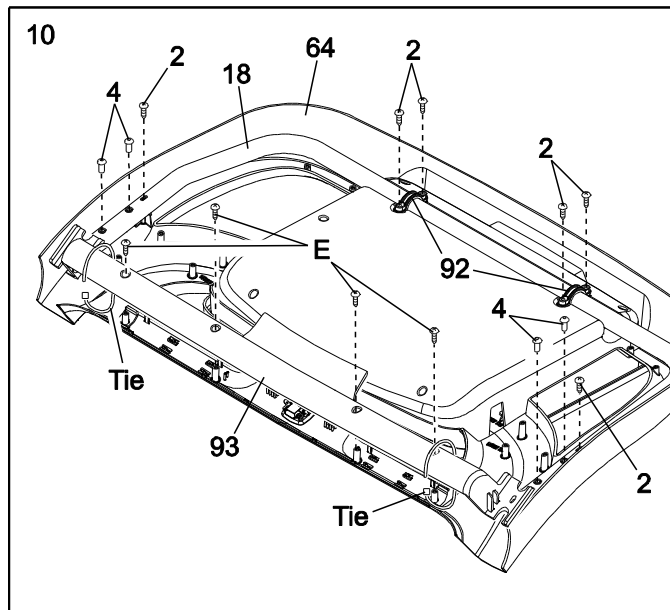


höger  
stolpar

10. Placera konsolbasen (64) upp och ner på ett underlag för att undvika repor. Om pulsstängens monterad i konsolbasen ska banden tas bort.

Ta bort och kassera de fyra indikerade skruvarna därefter bort pulsstängens (93).

**Ta bort de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) och x 3/4"-skruvarna (2) och spara dessa för senare montering.** Lyft därefter ut de två displayklämmorna (92) och displayramen (18).



mjukt  
(93) är

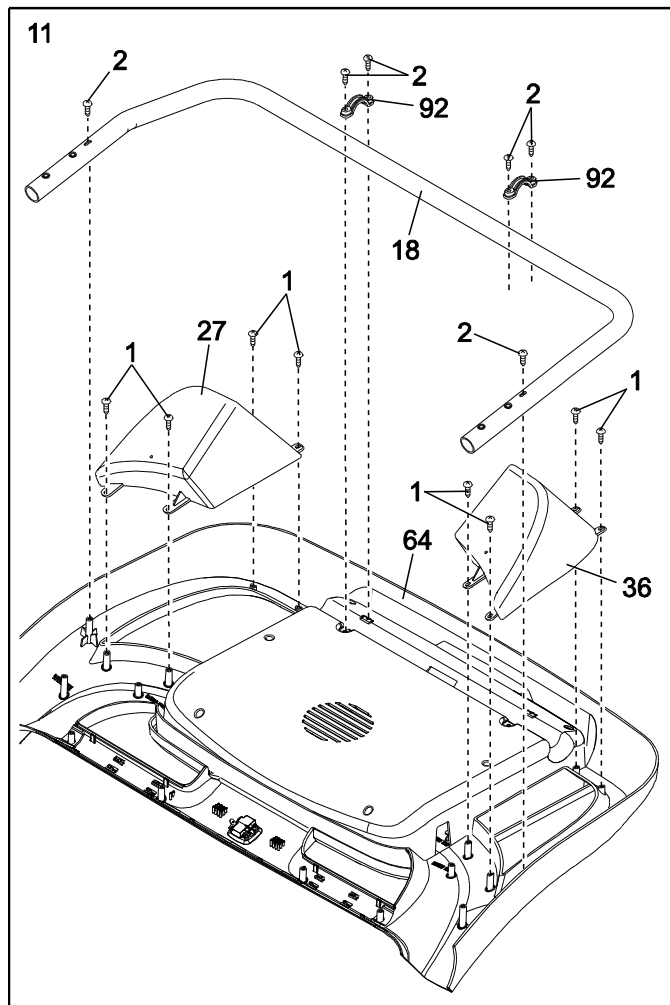
(E). Ta

de sex #8

11. Lokalisera höger och vänster korg (27, 36).

Fäst korgarna (27,36) vid displaybasen (64) med 1/2"-skruvar (1). **Spänn inte skruvarna för hårt.**

Fäst displayramen (18) med de sex #8 skruvarna (2) och de två displayklämmorna (92) som du tog steg 10, **dra inte åt skruvarna för**



åtta #8 x

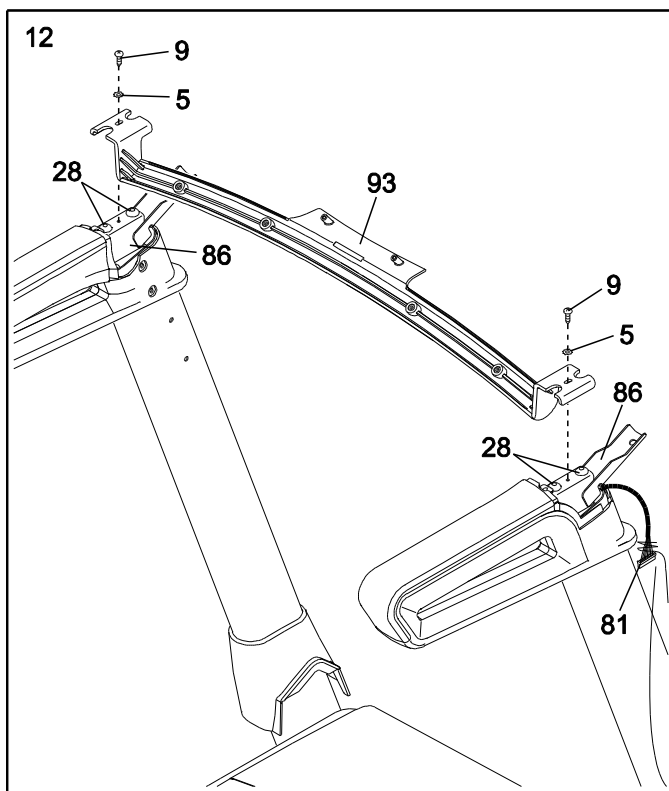
x 3/4" -

bort i  
hårt.

12. **VIKTIGT:** Undvik att skada pulsstängan använd inte elektriska verktyg och spänn inte 3/4"-skruvarna (9) för mycket.

Positionera pulsstängan (93) enligt bilden. Fäst pulsstängan vid handtagen (86) med två #10 x (9) och två #10-stjärnbrickor (5). **Skruva in alla med fingrarna först.**

Var försiktig så att du inte klämmer stolpledningen (81). Spänn de fyra 1/2"-skruvarna (28) ordentligt.



(93),  
#10 x

3/4"-skruvar  
skruvarna

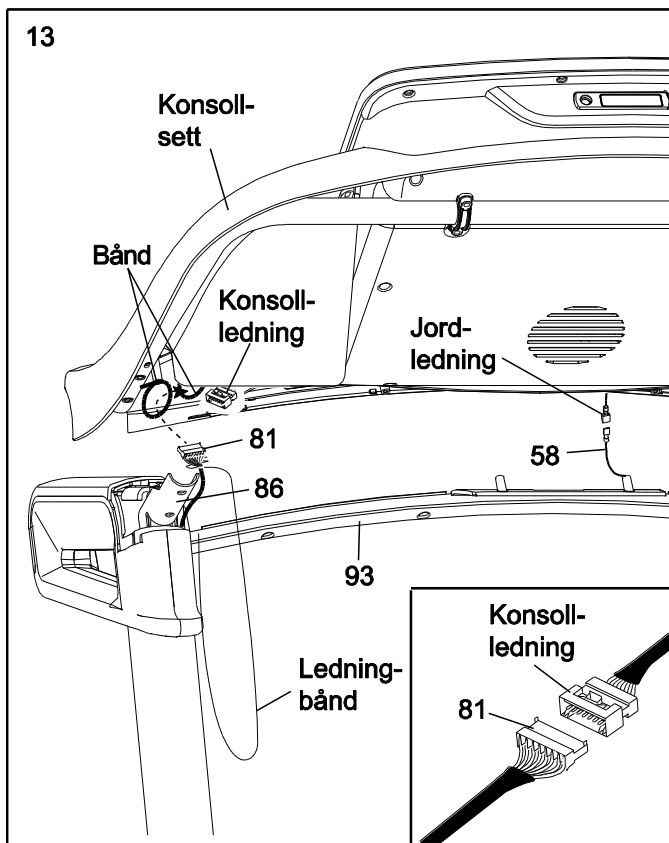
5/16" x 2

13. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten nära handtagen (86, endast ena visas på bilden).

Anslut jordledningen från displayenheten till jordledning (58) på pulsstängan (93).

För därefter stolpkabeln (81) genom de två öglebanden på displaysetet.

**Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (81) till konsolkabeln. **Kopplingsstyckena ska enkelt ihop.** Om de inte gör det, snurra på ett kopplingsstycke och försök igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA KOPPLAS FEL RISKERAR DU ATT DISPLAYEN SKADAS STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.** Ta därefter bort ledningsbandet från stolpkabeln.



sidan

displayens

indirekta

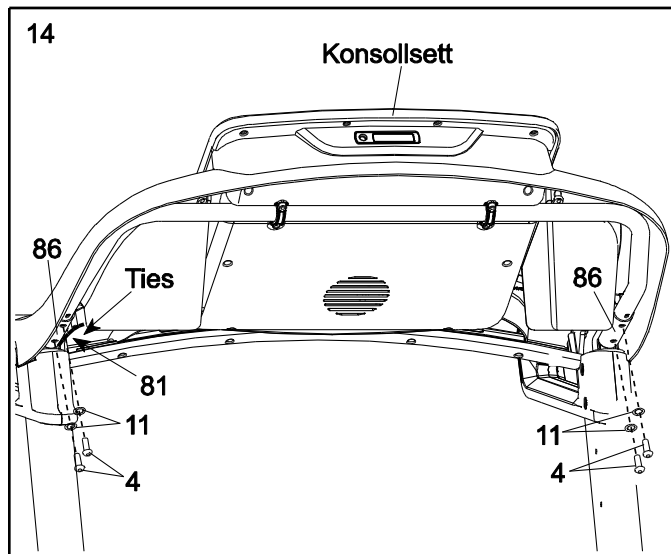
klickas

NÄR

14. Placera displayenheten på handtagen (86). **Var så att du inte klämmer kabeln.**

Fäst displayen vid fästena på handtagen (86) fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) som du tog bort och de fyra 5/16"-stjärnbrickorna (11), **inte skruvarna ännu.**

För in all överflödigt stolpkabel (81) i displaysetet. därefter de två banden ordentligt mot stolpkabeln av bandändarna.



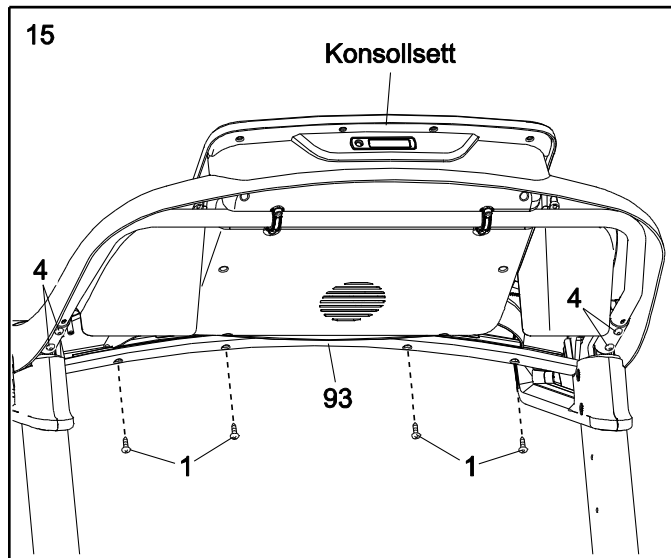
**försiktig**

med de  
i steg 10  
**spänn**

Dra  
och klipp

15. Fäst pulsstängan (93) vid konsolenheten med 1/2"-skruvar (1). **Skruva in alla skruvarna fingrarna innan du spänner dem.**

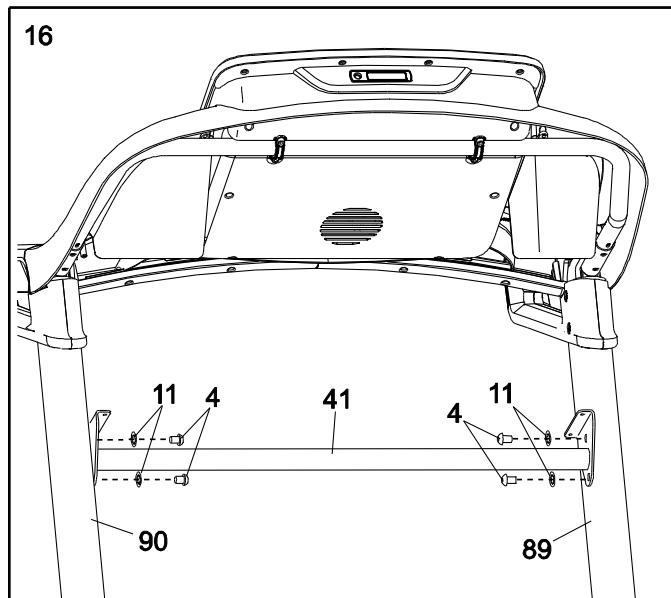
**Spänn därefter de fyra indikerade tum x 3/4-tum skruvarna (4).**



fyra #8 x  
med

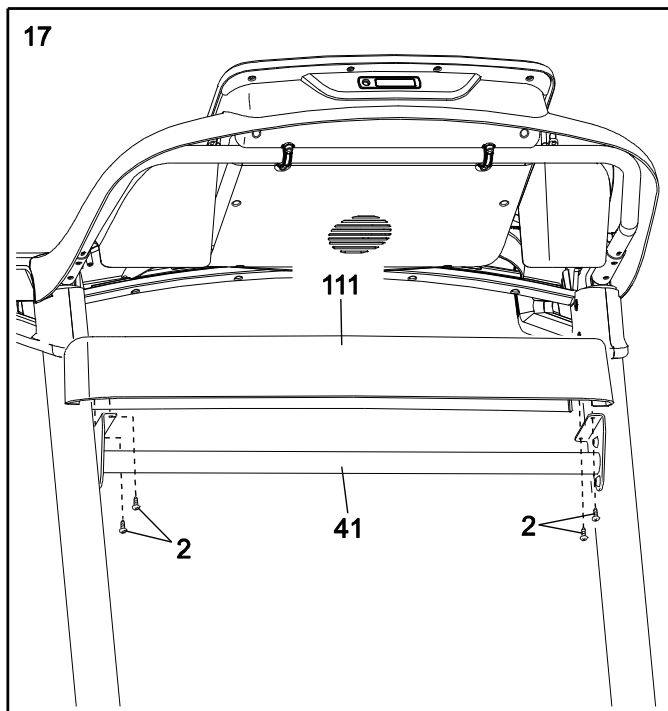
5/16-

16. För övre tvärstag (41) försiktigt in mellan och höger stolpar (89, 90). Fäst övre tvärbalken fyra 5/16" x 3/4 tums skruvarna (4) som du tog bort i samt fyra 5/16 tums stjärnbrickor (11). **Skruva in skruvarna med fingrarna innan du spänner**



vänster  
med de  
steg 6,  
**alla  
dem.**

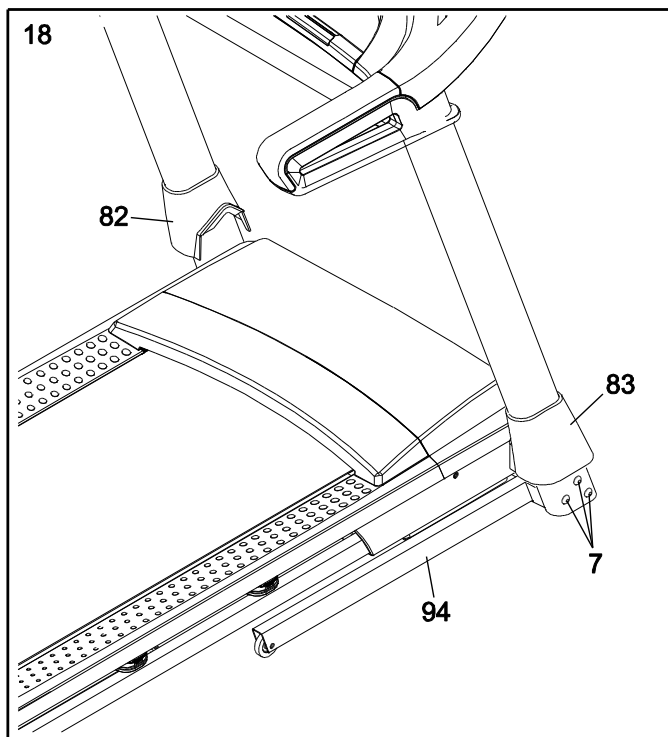
17. Fäst hyllan (111) på stolpstången (41) med fyra #8 x skruvar (2). **Skruva in alla fyra med fingrarna innan du spänner dem.**



3/4'' -  
skruvar

18. Spänn de sex 3/8 tums- x 4 tums skruvarna (7, endast ena sidan bilden).

Tryck därefter vänster baskåpa (82) höger (83) baskåpa på basen (94).



visas på

och

19. **Obs:**

Om maskinen monteras på ett halt finns det risk för att den rullar framåt när framåt. Lyft upp ramen (56) till stående position. Ta hjälp av en annan person som håller upp steg 21 är slutfört.

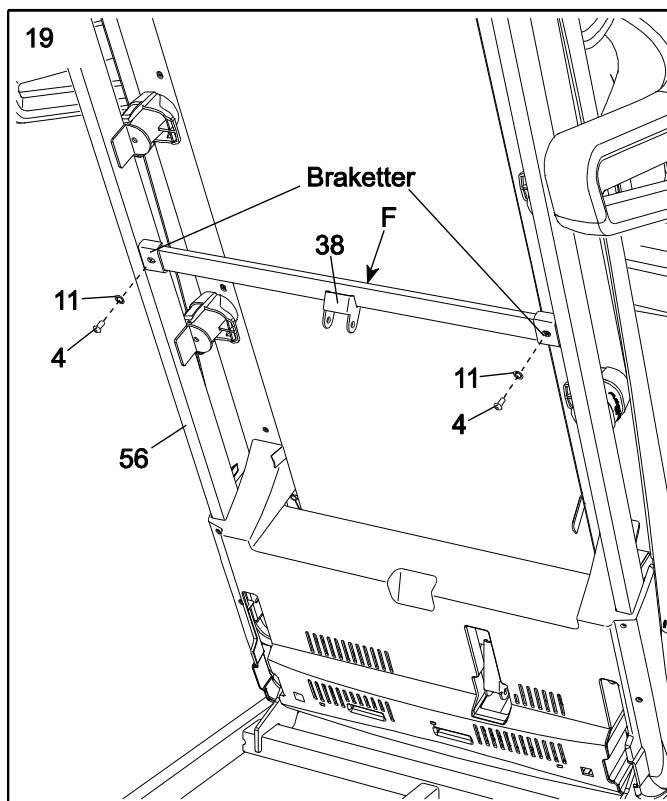
Ta bort de två 5/16 tums- x 3/4 tums skruvarna (4) från

Positionera låsstången (38) enligt bilden. **Se märkningen med texten "This side toward vänd mot löpbandet.** Fäst låsbalken vid ramen (56) med två 5/16 x 3/4 tums skruvar (4) bort nyss och två 5/16 tums stjärnbrickor (11).

20. Ta bort 5/16-tums muttern (12) och 1 3/4 från hållaren på basen (94).

Positionera förvaringslåset (53) enligt bilden. Fäst nedre delen av förvaringslåset (53) vid (94) med en 5/16 tums x 1 3/4 tums skruv (6) tums mutter (12).

Höj förvaringslåset (53) till vertikalt läge och (G).

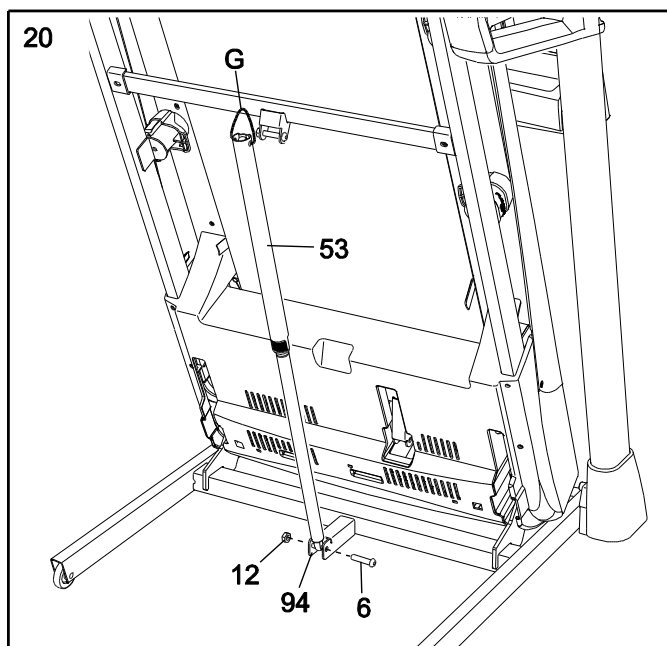


underlag  
man tar steg  
position. Ta  
ramen tills

(4) från

till att  
belt" (G) är  
fästena på  
som du tog

skruven (6)



fästet basen  
och en 5/16

ta bort bandet

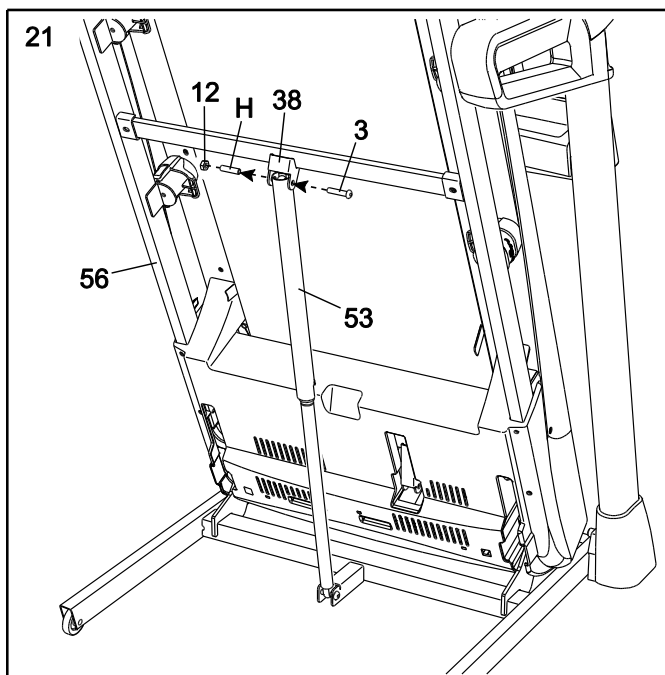


20. Ta bort 5/16-tums muttern (12) och 2 1/4 från hållaren på låsstaget (38).

Justera den övre änden av förvaringslåset (53) hållaren på låsstaget (38) och för 5/16-tum x 2 (3) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta en distans (H) från förvaringslåset och kasta**

Montera därefter 5/16-tums muttern (12) på 5/16-1/4-tum skruven (3). **Spänn inte låsmuttern för förvaringslåset (53) ska kunna vridas.**

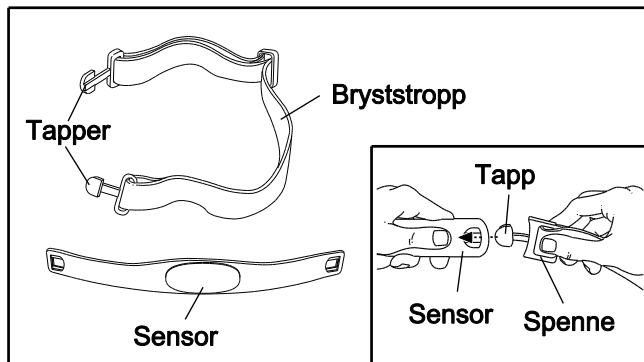
Sänk ramen (56) (se sidan 29).



skruven (3)  
med  
1/4 skruven  
**trycker ut**  
**den.**  
tum x 2  
**hårt,**

21. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet.** Om varningsmärkena är täckta av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Skydda golv och underlag genom att placera maskinen på en skyddsmatta. Undvik att skada displayen genom att försäkra dig om att maskinen inte står i direkt solljus. Förvara de medföljande insexnycklarna på ett säkert ställe – en av dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 31 och 31). Obs: I förpackningen *kan* det finnas extra smådelar.

## ANVÄNDNING AV PULSBÄLTET



### SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

Pulsbältet består av två komponenter:

Bröstrommen och sensorenheten (se bilderna nedan). För tappen på den ena änden av bröstrommen in i hålet på den ena änden av sensorenheten enligt den lilla bilden. Tryck änden av sensorenheten under spännet på bröstrommen.

För pulsbeltet runt ditt bröst och fäst den andra änden av bröstrommen vid sensorenheten. Justera längden på bröstrommen vid behov. Pulsbeltet bör vara placerat under dina kläder, ligga an mot huden och ligga så högt under bröstmusklerna eller bröstet som möjligt utan att det känns

obekvämt. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är upochner.

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. Spänn 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. Bröstrommen kan tvättas för hand och lufttorka.

### FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

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

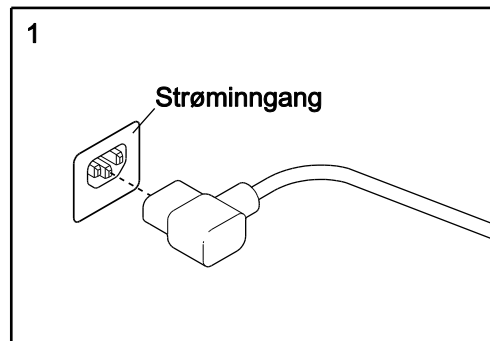
- Kontrollera att pulsbeltet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs: Om pulsbeltet inte fungerar när det är placerat som beskrivet, prova att flytta det litet högre upp eller längre ned på bröstet.
- Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska för att fukta båda elektrodområdena 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.**
- Pulsbeltet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
- Pulsbeltet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledning eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera löpbandet på en annan plats i hemmet.

## DRIFT OCH JUSTERINGAR

### ELKABEL

**Träningsmaskinen måste vara jordad.** Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder jordningen risker för elstöt genom att leda via en bana med minsta möjliga motstånd. är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

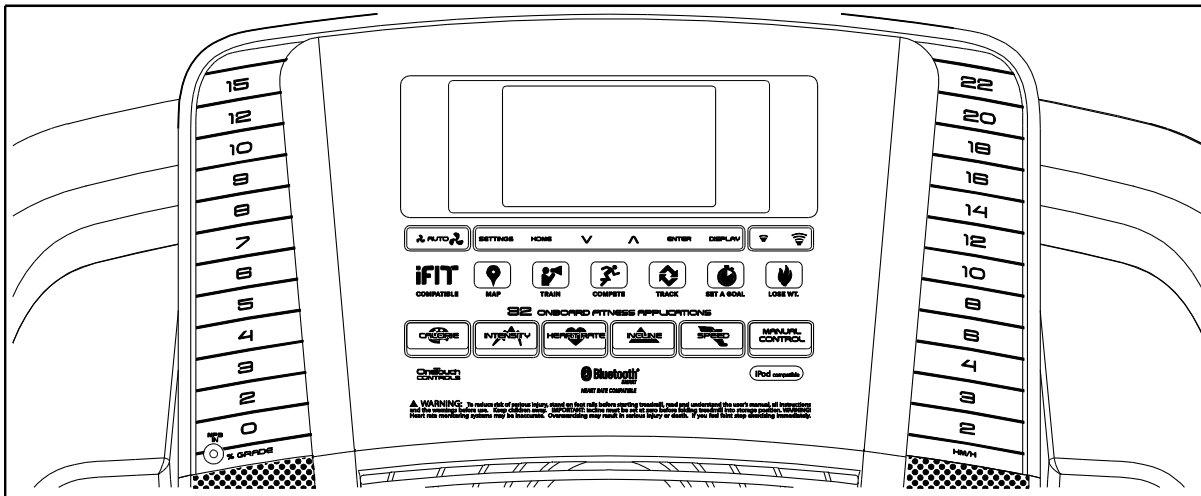
**VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den med motsvarande kabel, godkänd av tillverkaren.**



minskar  
strömmen  
Produkten

**ersättas**

Se bilden: Anslut den markerade änden av el-kabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.



### Displayfunktioner

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

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

Dessutom erbjuder displayen det revolutionerande iFit Live-läget, som gör att enheten kan anslutas till ditt trådlösa nätverk via en valfri iFit Live-modul. I detta läge kan du ladda ner personliga träningspass, skapa egna träningspass, få överblick över dina resultat, tävla mot andra löpare och mycket mer. **Om du vill köpa en iFit Live-modul, gå till [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Du kan även lyssna på din egen träningsmusik eller ljudböcker med hjälp av displayens ljudsystem.

**För att slå på strömmen, se sidan 21.**

**Träningsprogram, se sidan 23.**

**Pulspass, se sidan 25.**

**Ljudsystemet, se sidan 27.**

**Manuellt läge, se sidan 21.**

**Målvärdepass, se sidan 24.**

**iFit Live, se sidan 26.**

**Inställningsläge, se sidan 27.**

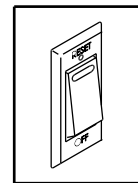
Obs: Konsolen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se informationsläget på sidan 27 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt ändrar enhet. I denna bruksanvisning används *kilometer*.

**Viktigt: Om konsolen är täckt av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Undvik skador på plattformen genom att använda rena joggingskor när du tränar. Se till att löpbandet är centrerat första gången du använder enheten. Om du måste centrera löpbandet, se sidan 32.**

## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

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

Anslut strömkabeln (se sidan 19). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden. på nollställning.

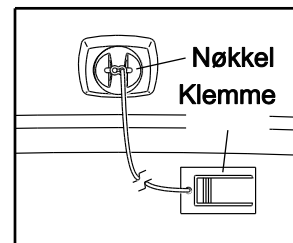


Ställ in den

Löpbandet har ett demoläge, utvecklat för displaymodeller i butik. skärmen lyser upp genast när du ansluter strömkabeln och trycker på strömbrytaren, att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortfarande är aktiv, se **INSTÄLLNINGSLÄGE** på sida 27.

Om innebär det

Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation nyckeln dras ut från konsolen. Då saktar löpbandet farten stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera position.**



nyckeln konsolen. kan tills det bakåt. Om klämmans

**OBS: Försäkra dig om att träningsmaskinens lutning är kalibrerad innan du använder maskinen. Detta görs genom att trycka på INCLINE(+) en gång, tryck därefter på endera INCLINE(-) eller det lägsta lutningsvärdet på snabbknapparna för att ställa in löpbandets lägsta nivå. När ramen slutar röra sig är maskinen redo att börja använda.**

## ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på denna sida.

### 2. Välj manuellt läge.

Tryck på HOME eller MANUAL. Om en trådlös iFit-modul inte är ansluten, väljs det manuella läget automatiskt.

### 3. Starta löpbandet.

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

Om du trycker på antingen START eller SPEED (+) kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet på nytt trycker du på START eller SPEED (+).

### 4. Ändra lutningen efter behov

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

## 5. Följ dina framsteg på skärmen.

När du rör dig på löpbandet kan skärmen visa följande träningsinformation:

- Tiden som har gått sedan träningspasset startade. - Distansen du har förflyttat dig.
- Intensitetsskalan. - Ungefärligt antal förbrända kalorier.
- Stigningsnivå. - Antal vertikala meter som du klättrat.
- Hastighet. - Hjärtrytm (se steg 6 på nästa sida).
- Matrisen.

Matrisen kan ha flera flikar. Tryck på UPP- och NER-knapparna bredvid ENTER-knappen eller tryck på DISPLAY tills önskad flik är vald.

Stigningsfliken visar en profil av stigningsinställningarna genom hela träningspasset. Ett nytt segment dyker upp mot slutet av varje minut. Fliken för hastighet visar en profil över passets hastighetsinställningar.

Banfliken visar en bana som representerar 400 meter. Under träningen blinkar en rektangel för att visa fina framsteg på banan. Denna flik visar även hur många rundor du klarar att genomföra. Denna flik visar även hur många rundor du har genomfört.

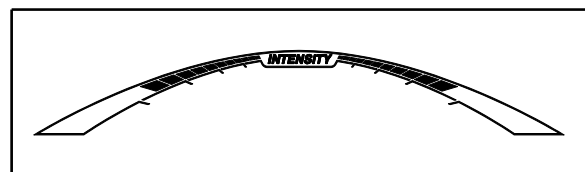
Kalorifliken visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Höjden på respektive segment motsvarar det ungefärliga antalet kalorier som du förbränner under passet. När denna flik valts kommer skärmen CALORIE visa ungefärligt antal kalorier som förbränns per timme.

När du tränar visar intensitetsskalan dig ungefär hur du tränar.

Tryck på knappen HOME för att komma tillbaka till huvudmenyn (Se inställningsläge på sida 27 för att huvudmenyn). Om det är nödvändigt, tryck en gång till HOME-knappen.

När en iFit Live-modul är ansluten visas symbolen för trådlöst nätverk högst skärmen. Denna symbol visar även signalstyrkan. Fyra segment symbolen betyder full signalstyrka.

Om du vill nollställa en skärm, tryck på STOP-knappen, ta ur nyckeln och sedan i den igen.



intensivt

ställa in  
på



upp på  
i

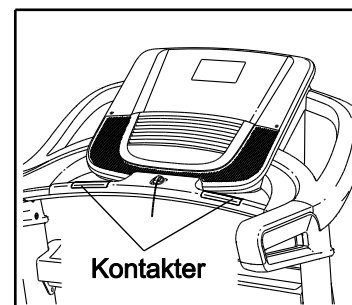
sätt

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

### Obs:

**Om du använder både handpulssensorerna och pulsbandet samtidigt, displayen inte visa en korrekt mätning.** Se sida 18 för mer information pulsband. Displayen är kompatibel med Bluetooth Smart-pulsmätare. Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med rena händer.

När du vill använda handpulssensorerna ska du **placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag om metallsensorerna.



kan  
om

att ha

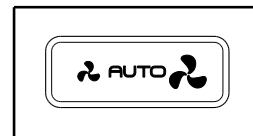
Rör inte

**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. Sätt på fläkten enligt önskemål .

Fläkten ger flera olika hastigheter och autoläge. Vid autoläge kommer fläktens hastighet variera baserat på löpbandets hastighet.

Tryck upprepade gånger på fläktnappen för att välja hastighet, autoläge eller för av fläkten.



att stänga

Placera

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

dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och **justera stigningen till den lägsta inställningen.** Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada löpbandet när du ska fälla ihop det. **Ta därefter ut nyckeln ur konsolen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln för att undvika att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

## TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 21.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett program genom att trycka upprepade gånger på SPEED, INCLINE, INTENSITY eller CAOLRIE tills önskat träningspass visas på skärmen.

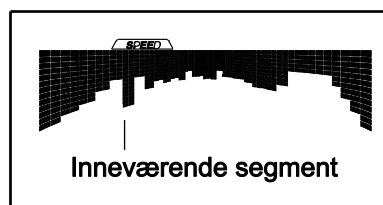
När du valt ett program kommer skärmen visa följande information: Namn på träningspasset, varaktighet och hastighetsprofil. Om du har valt ett kaloripass kommer även det ungefärliga antalet kalorier du förväntas att förbränna visas på skärmen.

### 3. Starta träningspasset.

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

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

Profilerna för flikarna hastighet och lutning visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande representerar hastighets- eller lutningsinställningen för pågående innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller lutning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Löpbandet justeras automatiskt till de nya inställningarna.



eller flera

representerar det segmentet segmentet i

Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stannat helt.

**Obs:Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde.Dat faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på din vikt och huruvida du manuellt förbigår programmets förinställda hastigheter och stigningar.** Om hastigheten och/eller stigningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men när nästa segment påbörjas justeras träningsmaskinen dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**

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

**4. Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 22. Skärmen visar nu den återstående tiden i stället för varaktighet.

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

Se steg 6 på sidan 23.

**6. Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 7 på sidan 23.

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

Se steg 8 på sidan 23.

## MÅLVÄRDEPROGRAM

**1. Sätt in nyckeln i displayen.**

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 21.

**2. Välj ett målvärdeprogram.**

Det gör du genom att trycka på SET A GOAL-knappen på displayen. Tryck därefter på (+) och (-) intill ENTER, tills namnet för önskat målvärde visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.

Tryck därefter på knapparna (+) och (-) bredvid ENTER för att ställa in önskat målvärde.

**3. Starta träningspasset.**

Tryck på START för att starta träningspasset. Håll tag i handtagen och börja gå.

Programmet utvecklas på samma sätt som det manuella läget (sidan 21 till 23).

Träningspasset fortsätter tills du uppnått det mål du har ställt in. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

**Obs: Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde.**

**Dat faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på din vikt och huruvida du manuellt förbigår programmets förinställda hastigheter och stigningar.**

**4. Följ dina framsteg på skärmen.** Se steg 5 på sidan 22.

**5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 6 på sidan 23.

**6. Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 7 på sidan 23.

**7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.** Se steg 8 på sidan 23.

## PULSPROGRAM

Pulsprogram kontrollerar löpbandets hastighet och lutning automatiskt för att hålla pulsen så nära målvärdet som möjligt.

Obs: Man måste använda pulsband för att använda dessa träningspass.

**1. Ta på dig pulsbandet.**

Se sidan 18 för mer information om pulsbandet.

**2. Sätt in nyckeln i displayen.**

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 21.



3. **Välj ett pulsprogram.**  
Detta görs genom att man trycker på knappen HEART RATE tills önskat pass visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.
4. **Välj träningspassets varaktighet.**  
Tryck på knapparna (+) och (-) bredvid ENTER-knappen för att välja varaktighet för träningspasset. Tryck sedan på ENTER.
5. **Välj maximal hjärtrytm.**  
Tryck på knapparna (+) och (-) bredvid ENTER-knappen för att välja varaktighet för träningspasset. Tryck sedan på ENTER. Tryck på START. Obs: Prata med en läkare för att ta reda på din maxpuls.
6. **Välj uppvärmningshastighet.**  
Träningspasset startar med två minuter lång uppvärmning. Tryck på SPEED (+)(-) eller en av de numrerade hastighetsknapparna för att ange uppvärmningshastighet. Obs: Träningspassets hastighet ökar i förhållande till uppvärmningshastigheten.
7. **Starta träningspasset.** Tryck på START för att starta träningspasset. Håll tag i handtagen och börja gå.
8. **Följ dina framsteg på skärmen.** Se steg 5 på sidan 22.
9. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 7 på sidan 23.
10. **När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.** Se steg 8 på sidan 23.

## ANVÄNDA IFIT LIVE

För att använda detta program krävs en iFit-modul. Kontakta Mylna Sport (kontaktinformation finns på sista sidan) för att köpa en iFit-modul. Du måste ha tillgång till en dator med Internet och en USB-port för att kunna använda denna funktion. Dessutom måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11 b/g/h-router med aktiverad SSID-funktion. Dolda nätverk stöds inte. Därtill behöver du ett iFit-medlemskap.

1. **Anslut nyckeln till konsolen.** Se sidan 21.

2. **Anslut en iFit Live-modul till displayen.**

Se instruktionerna som medföljer iFit-modulen angående hur du ansluter iFit-kortet.

**Viktigt: Antennen och sändaren till iFit-modulen måste befinna sig minst 20 cm bort från närmaste person och får inte placeras nära andra antenner eller sändare.**

3. **Välj en användare.**

Om fler än en användare har registrerats kan man ändra användare genom att trycka på (+) eller (-) intill ENTER-knappen.

4. **Välj ett iFit-träningspass.**

Tryck på MAP, TRAIN eller LOSE WT för att ladda ned nästa träningspass av samma typ från ditt schema. Tryck på COMPETE om du vill tävla i ett tidigare bestämt lopp.

Om du vill använda dig av ett träningspass som du nyligen har genomfört, tryck på TRACK.

Tryck därefter på (+) och (-) för att välja önskat träningspass. Tryck på ENTER för att starta träningspasset.

**Se [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för mer information.** När du väljer ett iFit-Live-pass visas passets namn, varaktighet, max. hastighet och distans på skärmen. Skärmen visar även ungefärligt kalorivärde som du förbränner under träningsprogrammet och en hastighetsprofil.

Om du väljer ett tävlingspass kommer skärmen räkna ner till start.

Obs: Respektive iFit-knapp kan även köra två demoträningspass. Om du vill använda dessa, ta bort iFit-modulen från displayen och tryck på en av iFit-knapparna.

5. **Starta träningspasset.** Se steg 3 på sidan 23.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset. Du kan välja inställningar för din personliga tränare via INSTÄLLNINGSLÄGET (se sidan 27).

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta träningspasset på nytt trycker du på START eller SPEED (+). Löpbandet börjar röra sig med den hastighet som anges i det första segmentet i ditt träningspass. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen sig automatiskt efter de inställningar som är programmerade för nästa segment.

6. **Följ med i dina egna framsteg** Se steg 5 på sidan 22.

Fliken för bana visar en karta över löparbanan du springer på, samt antalet varv som du utför. Under ett COMPETITION-pass kommer fliken COMPETITION visa dina framsteg under loppet. Den översta linjen i matrisen visar hur stor del av loppet du har sprungit, de övriga linjerna visar dina fyra högsta konkurrenter. Slutet på matrisen representerar slutet på loppet.

7. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 6 på sidan 23.

8. **Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 7 på sidan 23.

9. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen. Se steg 8 på sidan 23.

För mer information om iFit live, gå till [www.iFit.com](http://www.iFit.com)

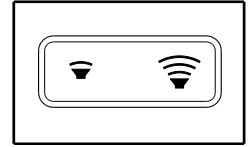
## LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Koppla ena änden av ljudkabeln (medföljer inte) till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på konsolen.

**Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.** Tryck därefter på PLAY på din musikspelare.

Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på konsolen med hjälp av VOLUME-knapparna.

Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.



## INSTÄLLNINGSLÄGE

Konsolen har ett inställningsläge som håller reda på information om hur löpbandet används och som gör det möjligt för dig att göra egna inställningar på konsolen.

### 1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS. När du har valt inställningsläget visas följande information på skärmen:

- TIME-skärmen visar det totala antalet timmar som träningsmaskinen har använts.
- DISTANCE-skärmen visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.
- Den nedre skärmen visar iFit-modulens status. Om en modul är ansluten visas meddelandet WIFI MODULE på skärmen. Om ingen modul är ansluten visas meddelandet NO IFIT MODULE på skärmen.

### 2. Val av skärm.

Matrisen visar flera skärmval.

Tryck på knappen (-) bredvid HOME för att välja något av alternativen. **UNITS (enheter):**

Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER.

Om du vill se distansen i engelska mil väljer du ENGLISH.

Om du vill se distansen i metriska kilometer väljer du METRIC.

#### **DEMO (demoläge):**

Konsolen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsmaskiner i butik.

När demoläget är aktiverat fungerar displayen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men när du tar ut nyckeln fortsätter displayen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas ordet ON på matris-skärmen. Stäng av demoläget genom att trycka på ENTER.

**CONTRAST LVL (kontrastnivå):** Tryck på knapparna INCLINE (+)(-) för att justera kontrasten på skärmen.

**Om en modul är ansluten, kan även följande val vara tillgängliga:**

**AUDIO COACH (röst):** Om en modul är ansluten kan du välja om du vill höra en personlig tränarröst under träningspasset. Tryck på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

**Om en iFit Live-modul är ansluten, kan även följande val vara tillgängliga: DEFAULT MENU**

**(huvudmeny):** Huvudmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till konsolen eller när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som huvudmeny.

**CHECK WIFI STATUS (kontrollera trådlöst nätverk):** Tryck på ENTER. Den nedre skärmen visar versionsnumret för programvaran, nätverkets SSID, nätverkets krypteringskod, anslutningsstatus, det trådlösa nätverkets signalstyrka,

modulens IP-adress, antal registrerade användare och deras namn, resultaten av DNS-test och iFit Live-serverns status.

**SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data):**För att skicka och ta emot träningspass, loggar och uppdateringar, tryck på ENTER.När processen är slutförd visas meddelandet TRANSFERS DONE på skärmen.

### 3. lämna inställningsläget genom att trycka på **SETTINGS**.

## SÅ HÄR STÄLLER MAN IN PLATTFORMSDÄMPARE

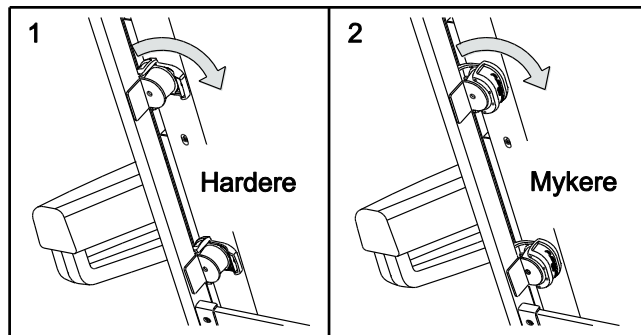
### Ta ut nyckeln ur displayen och dra ur strömkabeln.

Fäll samman maskinen till förvaringspositionen (se sidan 29).

Om du vill få ett hårdare underlag skruvar du dämparna till den position som visas i den första bilden. Om du vill få ett mjukare underlag skruvar du dämparna till positionen som visas i den andra bilden.

Justera därefter in dämparna till samma inställning.

**Obs: Kontroller att dämparna på höger och vänster sida är justerade till samma nivå. Ju snabbare du rör dig på maskinen och ju mer du väger, desto hårdare bör underlaget vara.**



## HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

### SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

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

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

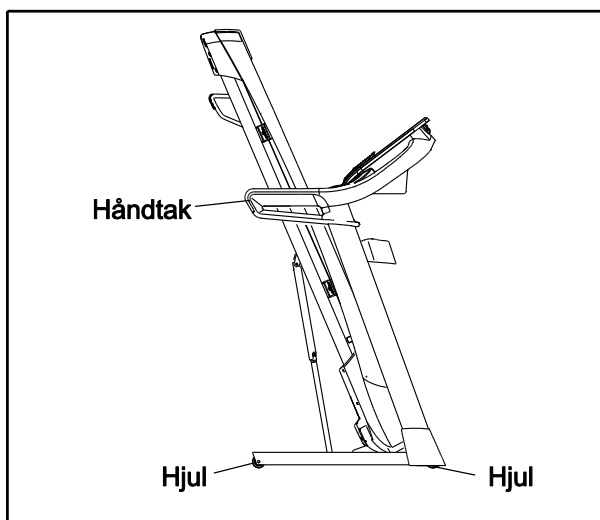
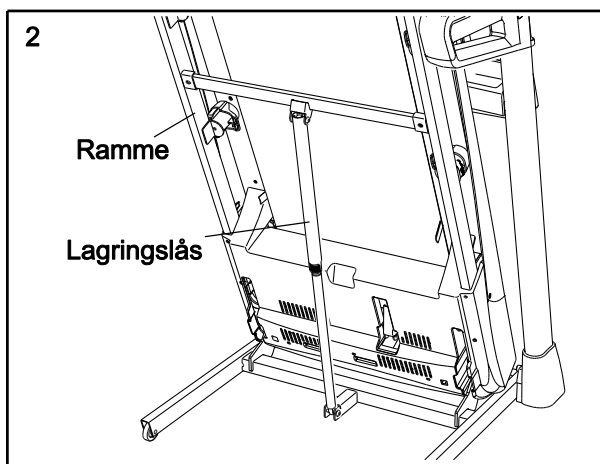
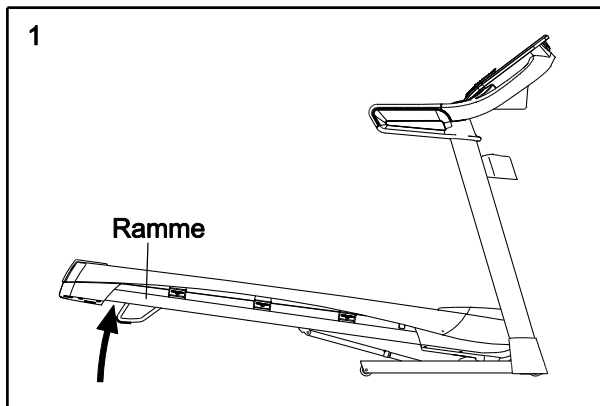
2. Lyft ramen tills låsskruven låses fast i förvaringsposition.

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

### SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

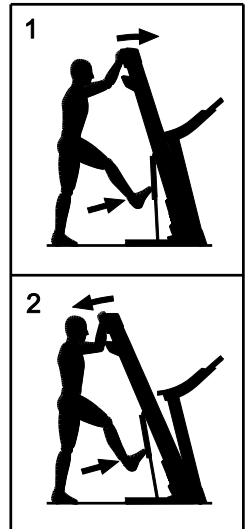
Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition enligt ovan. **Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.**

Håll tag i handtagen och flytta försiktigt löpbandet till önskat läge. **Obs: Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ett ojämnt underlag.**



## SÅ HÄR FÄLLER DU NER LÖPBANET FÖRE ANVÄNDNING

1. Tryck löpbandets övre del framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och låt ramen sänka sig ner till golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

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

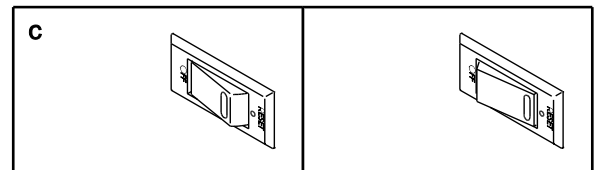
## FELSÖK

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

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

### LÖSNING:

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 19). 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 strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i konsolen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömssladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden till vänster 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 strömssladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömkabeln är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i fem minuter och sätt i den igen.
- Ta ut nyckeln ur konsolen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsmaskinen ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

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

**LÖSNING:**

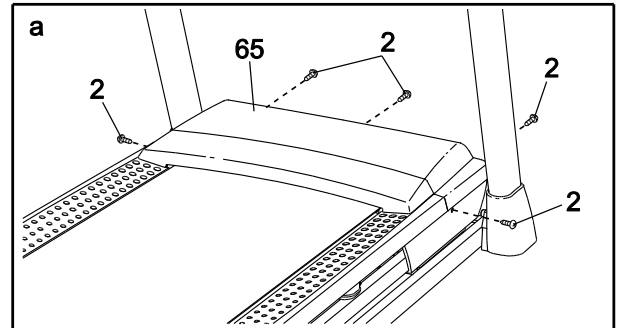
Konsolen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 27.

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

**LÖSNING:**

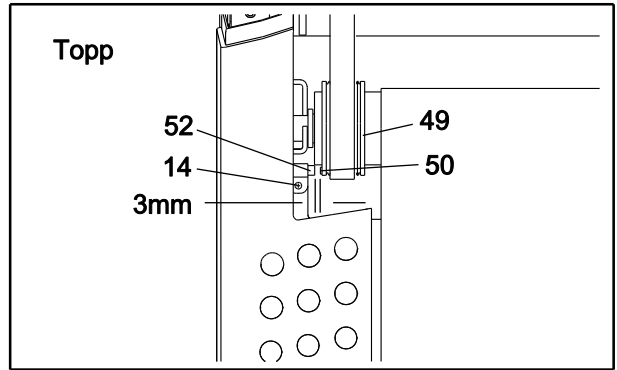
a. Ta ut nyckeln ur displayen och **dra ur strömkabeln.**

Ta bort de fem #8 x 3/4 tum skruvarna (2). Ta försiktigt av höljet (65).





Lokalisera reedbrytaren (52) och magneten (50) på remskivans (49) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa 8 x 3/4" skruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet (visas inte) med #8 x 3/4"-skruvarna (visas inte). Låt träningsredskapet köra några minuter för en korrekt fartmätning.



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

### LÖSNING:

Håll knapparna STOP och SPEED (+) nere och för in nyckeln i displayen innan du släpper upp knapparna. Tryck därefter på STOP och INCLINE (+) eller (-). Enheten höjd nu automatiskt till den högsta nivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om enheten inte omkalibrerar sig, tryck på STOPP och INCLINE (+) eller (-) igen. När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur displayen.

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

### LÖSNING:

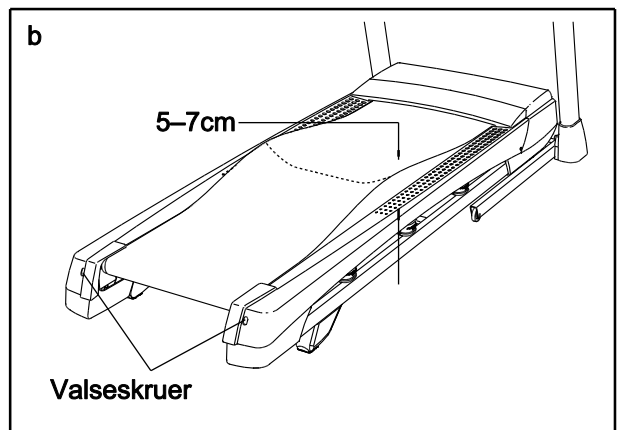
a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt

och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de

bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter

strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



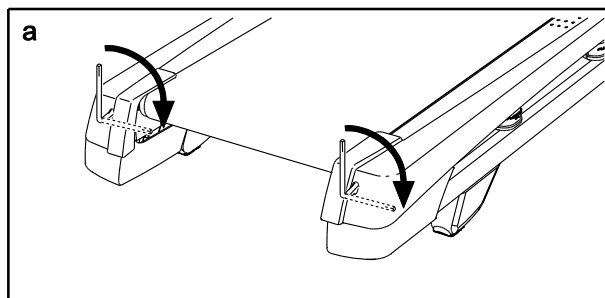
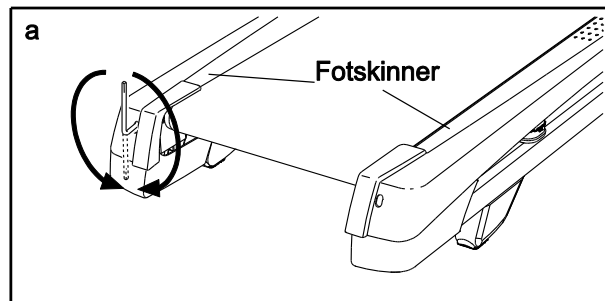
c. Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.

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

**PROBLEM:** Löpbandet är inte centrerat (viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning).

**LÖSNING:**

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



**PROBLEM:** Löpbandet slirar när man går på det.

Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln

och **KOPPLA BORT STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medurs. När

löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet fem till sju cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.

**PROBLEM:** Linjer dyker upp på skärmen.

Se inställningsläge på sida 27 och justera in skärmens kontrastnivå.

# RIKTLINJER




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

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

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

## TRÄNINGSENTENSITET

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

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

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

## Fettförbränning

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

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

## Aerobisk träning

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

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

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

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

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

## **TRÄNINGSFREKVENNS**

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

# LISTA ÖVER DELAR

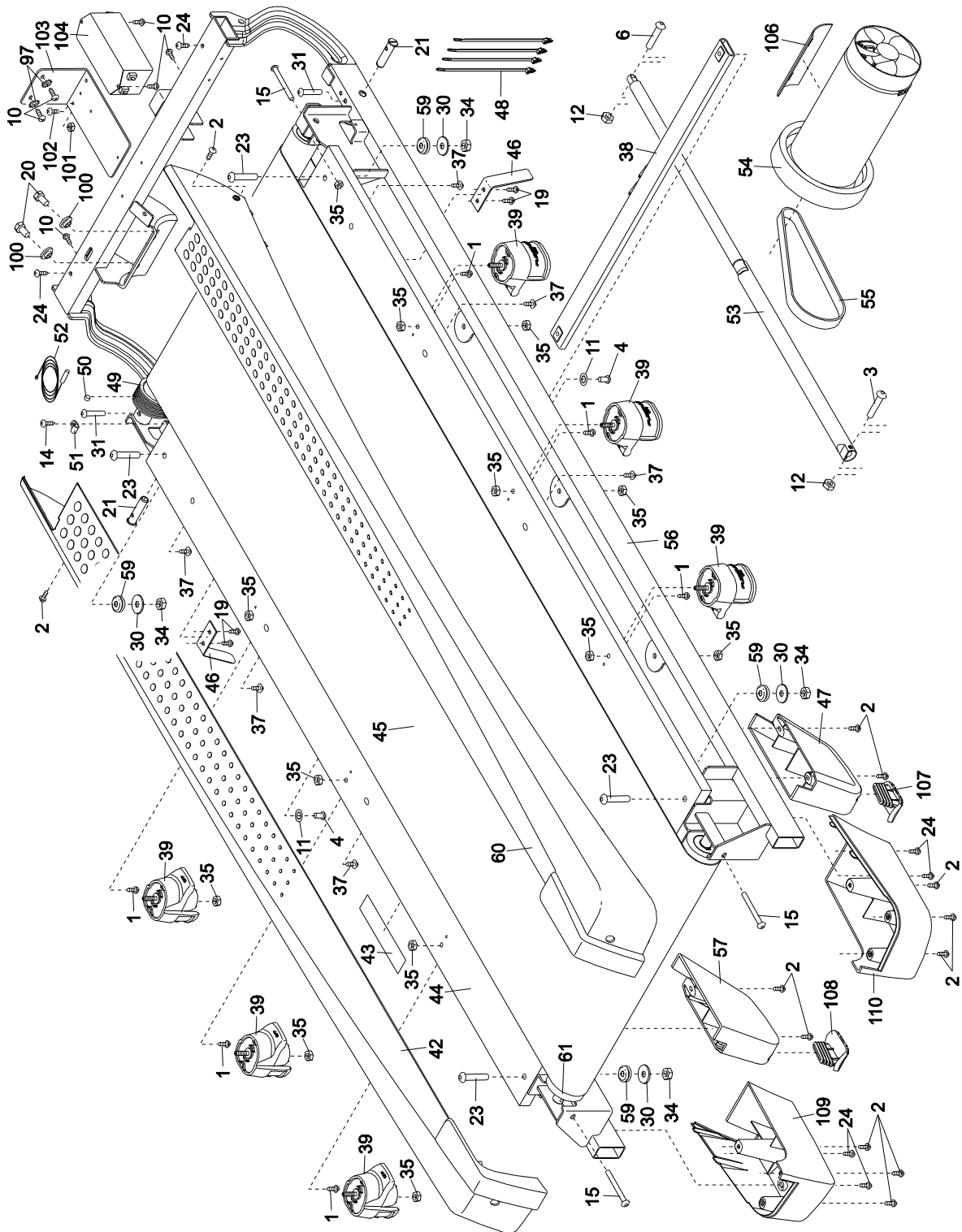
Modellnr. NETL15815.0 R0115A

Nr.	Ant.	Beskrivning			
			29	1	3/8" x 1 3/4" sexkantsskruv
1	18	#8 x 1/2"-skruv	30	4	5/16" platt bricka
2	49	#8 x 3/4"-skruv	31	2	1/4" x 1 1/2"-skruv
3	1	5/16" x 2 1/4"-skruv	32	2	Distansbricka, stigningsmotor
4	10	5/16" x 3/4"-skruv	33	6	3/8" Mutter
5	2	#10 Stjärnbricka	34	4	5/16" Mutter
6	1	5/16" x 1 3/4"-skruv	35	13	1/4" Mutter
7	6	3/8" x 4"-skruv	36	1	Vänster korg
8	1	Nyckel/Klämma	37	6	#8 x 5/8"-skruv
9	2	#10 x 3/4"-skruv	38	1	Låsstång
10	13	#8 x 1/2"-silverskruv	39	6	Isolator
11	14	5/16" Stjärnbricka	40	1	Elektronikfäste
12	2	5/16" Mutter	41	1	Stolpstång
13	6	3/8" Stjärnbricka	42	1	Vänster fotskena
14	19	#8 x 3/4"-skruv	43	1	Varningsdekal
15	3	1/4" x 2 1/2"-skruv	44	1	Plattform
16	1	3/8" x 1 1/2"-skruv	45	1	Löpband
17	2	3/8" x 1 1/2"-hjulbult	46	2	Remförare
18	1	Displayram	47	1	Höger bakre fot
19	4	#8 x 7/16"-skruv	48	4	Kabelband
20	2	5/16" motorskruv	49	1	Drivvals/remskiva
21	2	3/8"-stift	50	1	Magnet
22	2	3/8" x 1"-skruv	51	1	Klämma, reedbrytare
23	4	5/16" x 1 3/4"-skruv	52	1	Reedbrytare
24	12	#8 x 3/4"-T-skruv	53	1	Förvaringslås
25	2	Hjul	54	1	Drivmotor
26	2	Kabelband	55	1	Motorrem
27	1	Höger korg	56	1	Ram
28	4	5/16" x 2 1/2"-skruv	57	1	Vänster bakre fot

58	1	Jordkabel, display	87	1	Vänster yttre handtagsskydd
59	4	Gummidyna	88	1	Vänster inre handtagsskydd
60	1	Höger fotskena	89	1	Vänster stolpe
61	1	Vals	90	1	Höger stolpe
62	2	Främre hjul	91	2	Varningsdekal
63	2	Hjuldistan	92	2	Displayklämma
64	1	Displaybas	93	1	Pulsstång
65	1	Hölje	94	1	Bas
66	1	Höljesskydd	95	1	Höger inre stolpskydd
67	2	Distansbricka, lutningsram	96	1	Höger yttre stolpskydd
68	9	Höljesklämma	97	2	#8 Stjärnbricka
69	1	Lutningsmotor	98	1	Jordningsfäste
70	1	Lutningsram	99	1	Honuttag
71	2	Ramdistans	100	1	Motorbussning
72	1	Styrenhet	101	1	#8 mutter
73	1	Styrklämma	102	1	#8 x 3/4"-maskinskruv
74	2	Bashätta	103	1	Filterfäste
75	1	Strömbrytare	104	1	Filter
76	1	Elkabel	105	1	Sensor
77	1	Öljett	106	1	Motorisolator
78	1	Bottenplatta	107	1	Höger fotstöd
79	1	Vänster handtag	108	1	Vänster fotstöd
80	1	Display	109	1	Vänster ramskydd
81	1	Stolpkabel	110	1	Höger ramskydd
82	1	Vänster basskydd	111	1	Hylla
83	1	Höger basskydd	112	2	Basdyna
84	2	Höljesstam	113	1	Rem
85	1	Höger handtagsskydd	-	-	Bruksanvisning
86	2	Handtag			

# ÖVERSIKTSDIAGRAM A

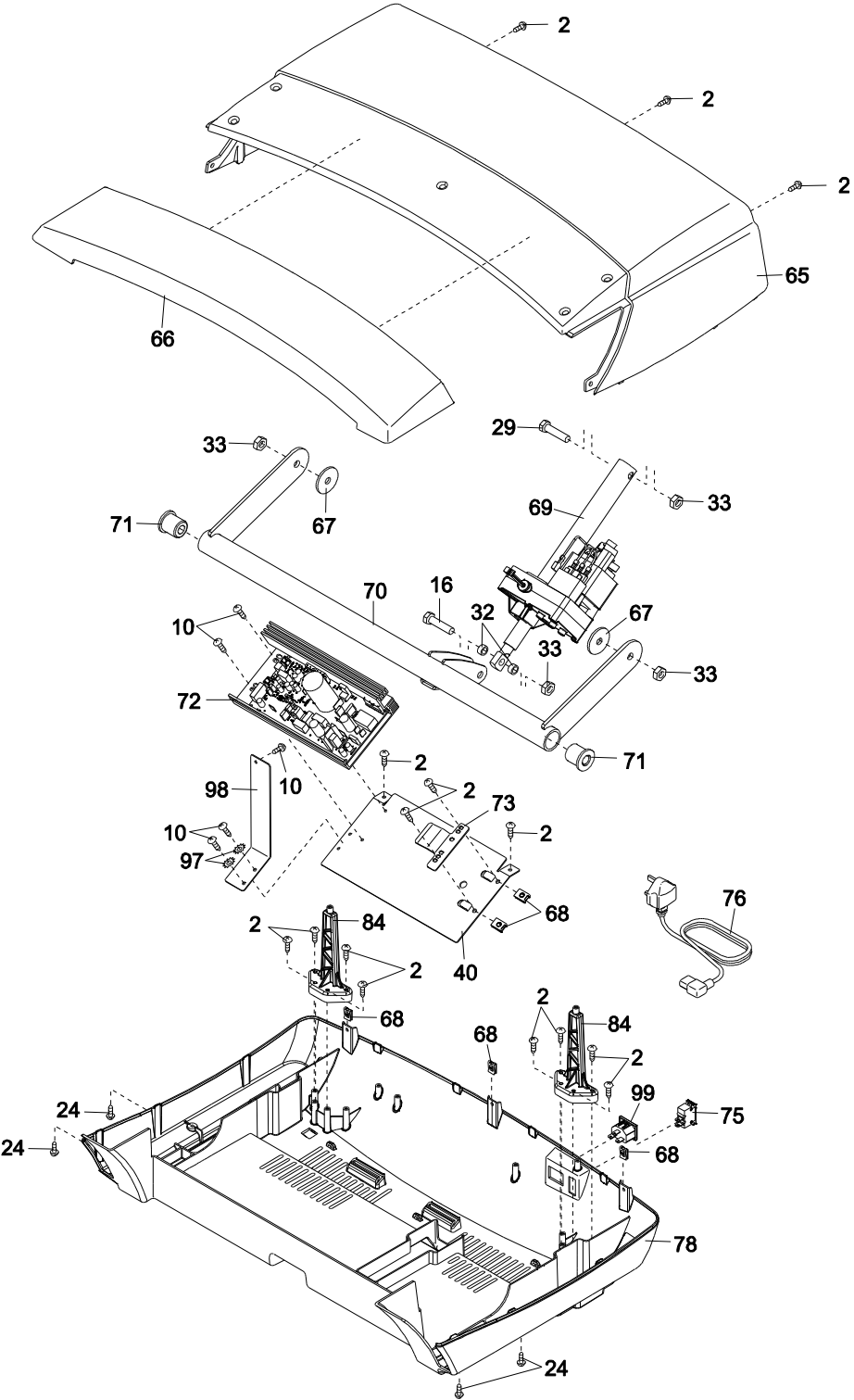
Modellnr: NETL15815.0 R0115A





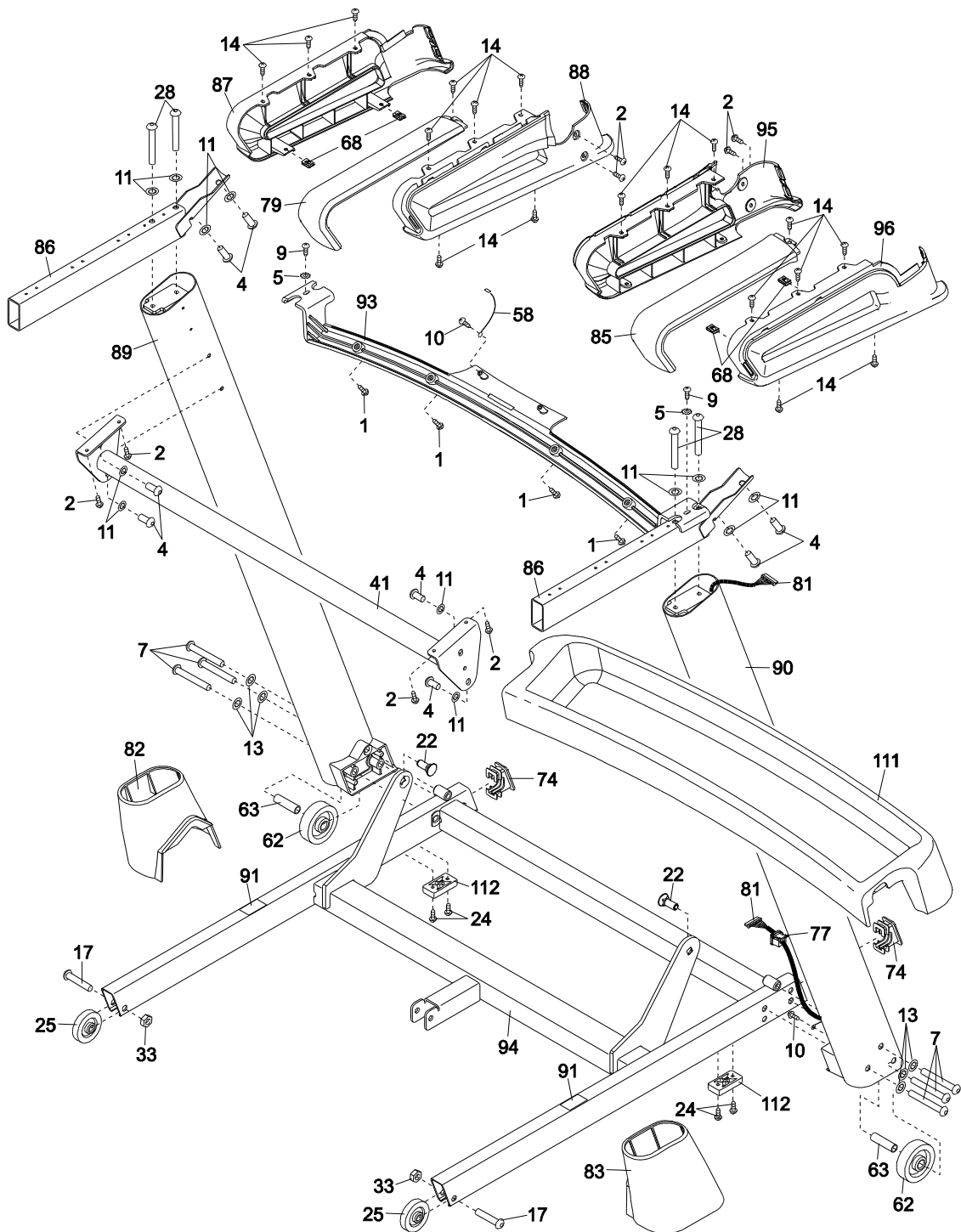
# ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr: NETL15815.0 R0115A



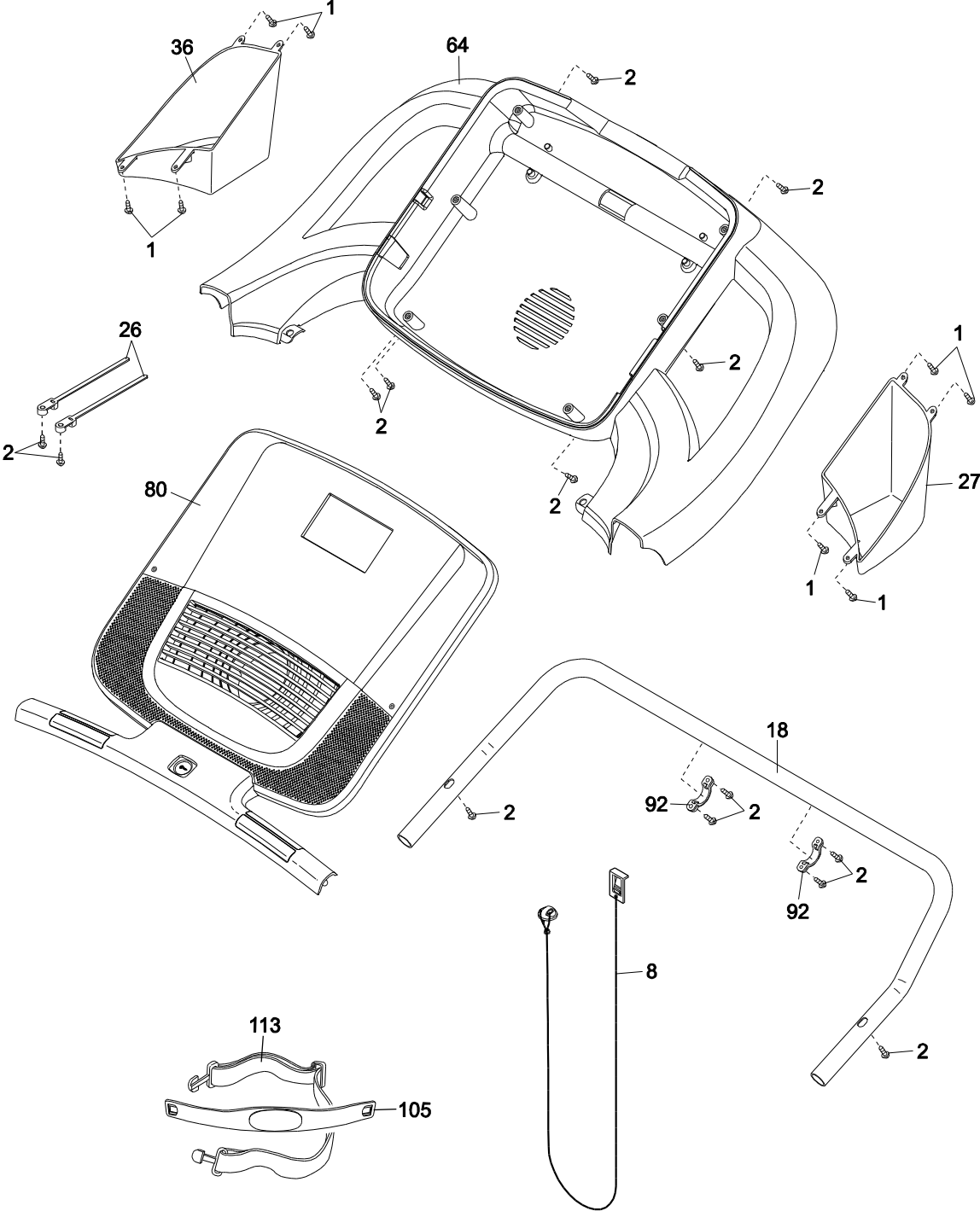
# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr: NETL15815.0 R0115A



# ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr: NETL15815.0 R0115A



## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

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

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

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