

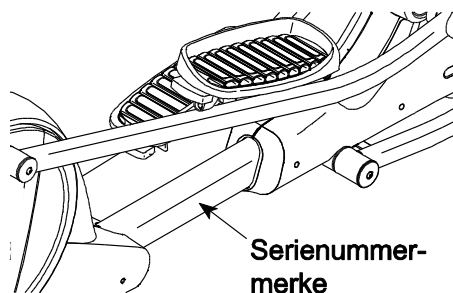
NordicTrack® E10.0

POWER INCLINE

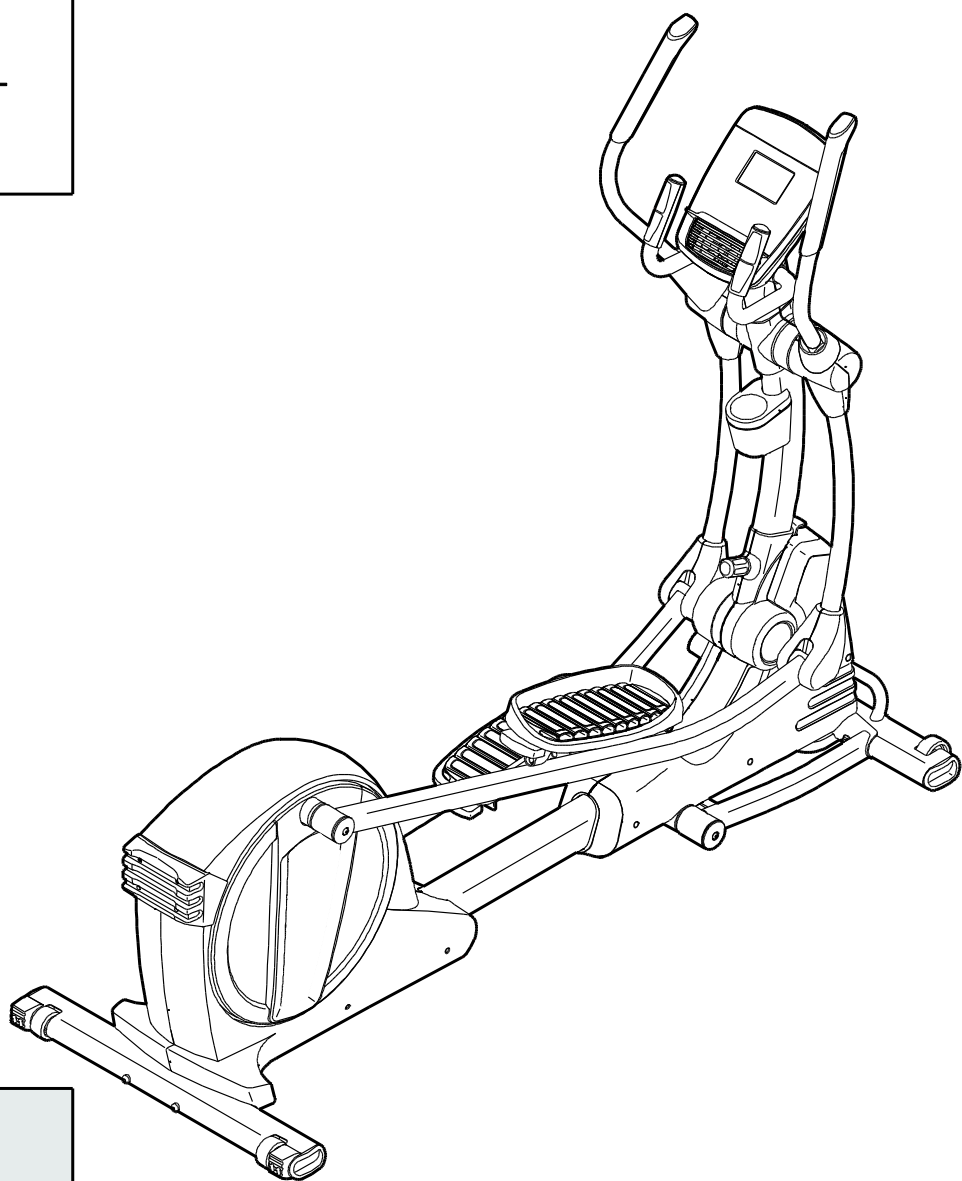
Modellnr.: NTEVEL99014.0

Seriennr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet over
for fremtidig referanse.



brukerveiledning



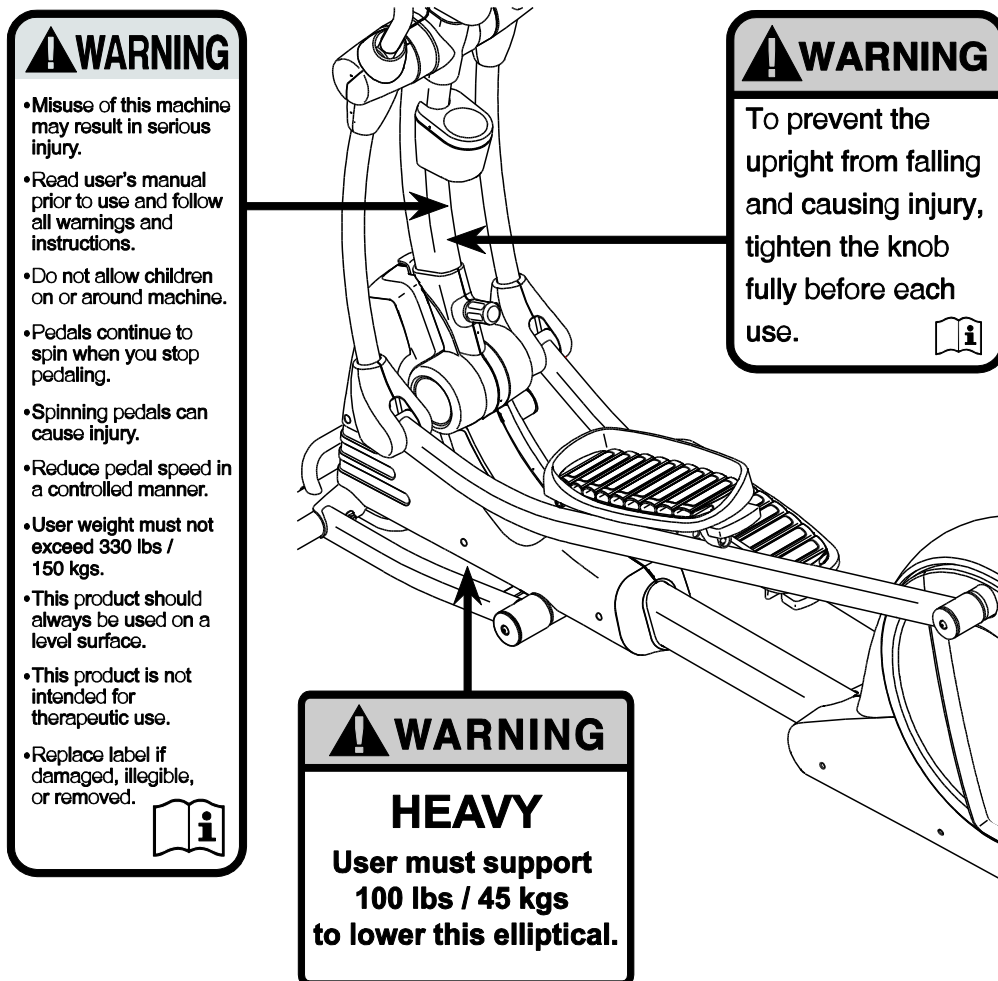
MERK

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

INNEHÅLL

Placering av varningsmärken	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Montering	6
Användning	9
Underhåll och felsökning	21
Riktlinjer	23
Lista över delar	24
Översiktsschema	26
Service	30

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Obs: Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på maskinen innan du använder den.

1. 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.
2. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
3. Maskinen får endast användas så som beskrivs i bruksanvisningen.
4. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Maskinen får inte användas kommersiellt, hyras ut eller användas på institutioner.
5. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i ett garage, i närheten av vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera maskinen på ett jämnt underlag, med minst 1 meter fritt framför och bakom maskinen, samt 0,5 fritt på respektive sida. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
7. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt.
8. Låt aldrig husdjur eller barn under 12 år ha tillgång till maskinen.
9. När du ansluter el-kabeln (se sida 9), ska du försäkra dig om att den är ansluten till ett jordat uttag.
10. El-kabeln får inte modifieras, använd aldrig adapter för att ansluta maskinen till en annan typ av uttag. Håll el-kabeln undan från varma ytor. Använd inte förlängningskabel.
11. Använd inte maskinen om el-kabel eller stickkontakt är skadade eller om maskinen inte fungerar som den ska.
12. Obs: Koppla alltid bort el-kabeln och slå från strömbrytaren när maskinen inte ska användas eller före rengöring. Underhåll, annat än vad som beskrivs i denna bruksanvisning, får endast utföras av en behörig servicetekniker.
13. Placera aldrig maskinen i förvaringsläge innan den är helt monterad och stolpen är vikt. För att placera maskinen i förvaringsposition måste man kunna lyfta 45 kg.
14. Apparatens maxvikt är 150 kg.
15. Använd lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig

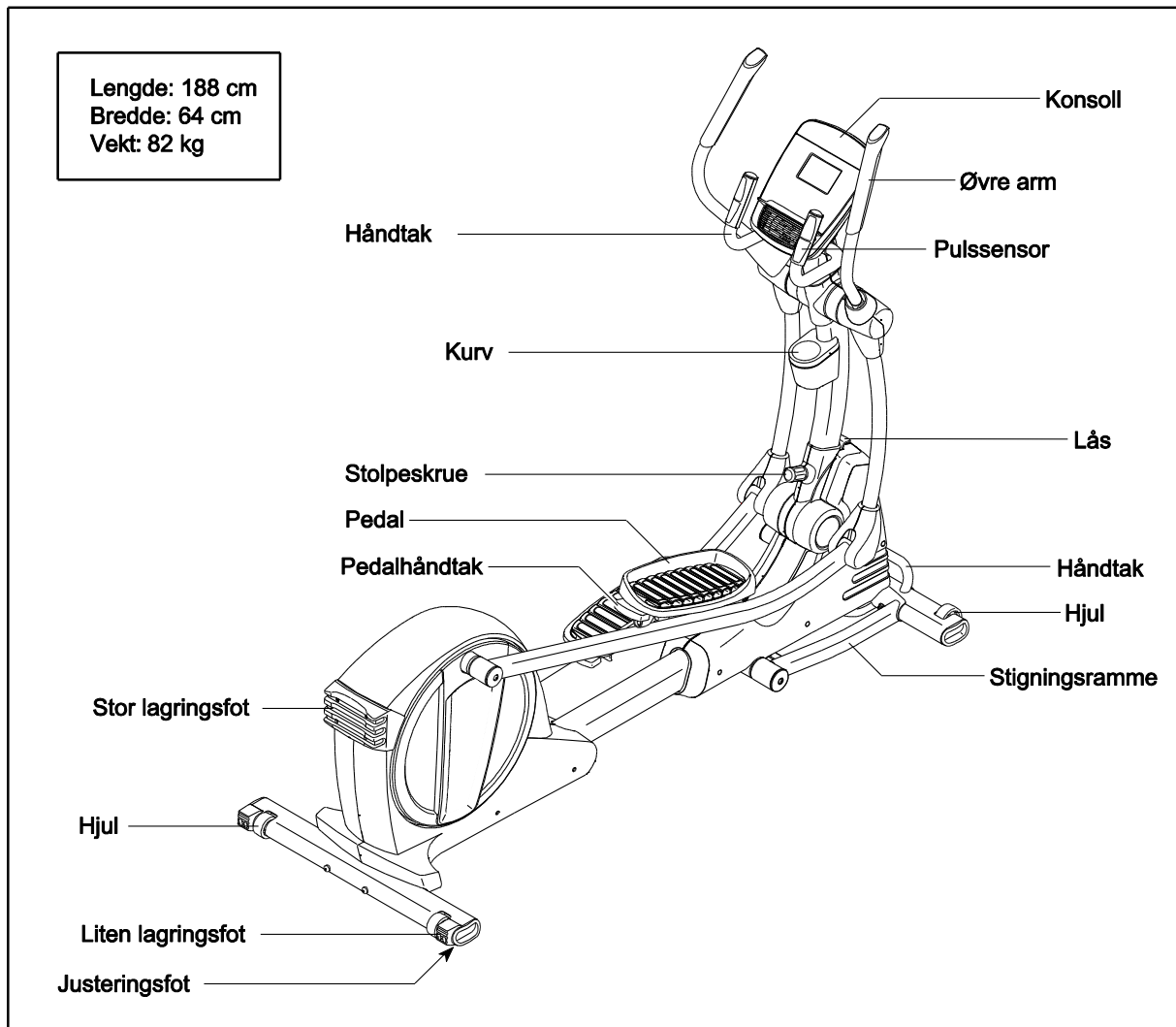
maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.

16. Håll i det stationära eller rörliga handtagen när du stiger upp på eller av från maskinen, samt när du använder den.
17. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, bland annat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd för att ge en uppfattning om användarens generella pulstrend vid träning.
18. Maskinen har inte ett fritt svänghjul. Pedalerna fortsätter röra sig tills svänghjulet stannar. Därför ska man sänka hastigheten kontrollerat.
19. Håll alltid ryggen rakt när du använder maskinen, böj inte på ryggen.
20. 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.

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt NORDICTRACK E10.0. Denna maskin erbjuder ett imponerande urval av funktioner som utvecklats för att göra din hemmaträning både effektivare och roligare.

Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen. Om det är något du undrar över så finns kontaktinformationen till Mylna Sports Servicecenter på bruksanvisningens baksida.

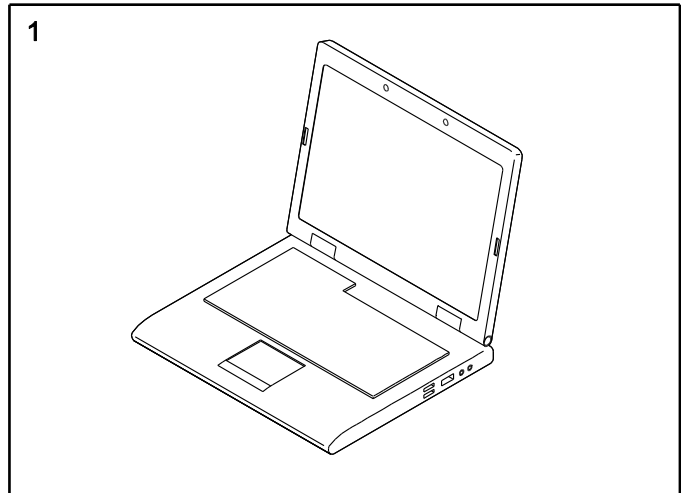


MONTERING

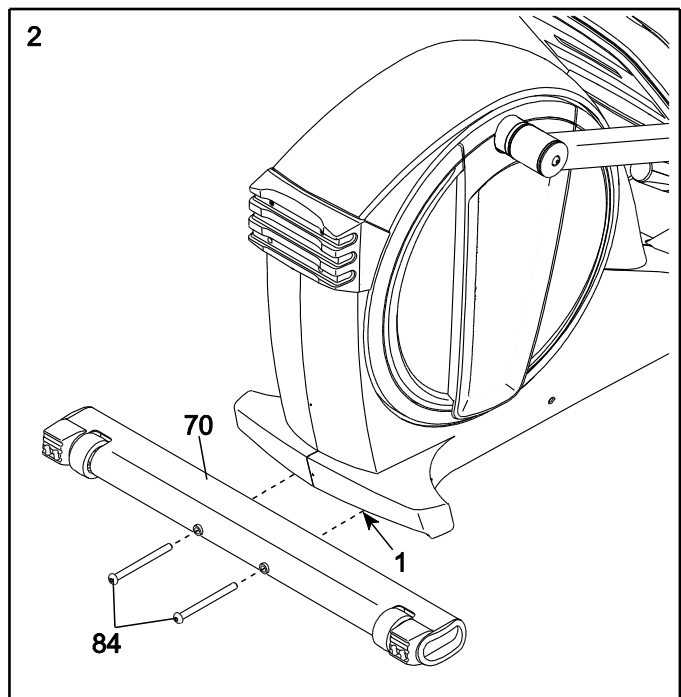
Man behöver vara *två* personer för att montera maskinen. Placera alla delar på ett fritt område och ta bort förpackningsmaterialet – men kasta inte det innan monteringen är klar.

1. Logga in på www.iconsupport.eu för att registrera din produkt.

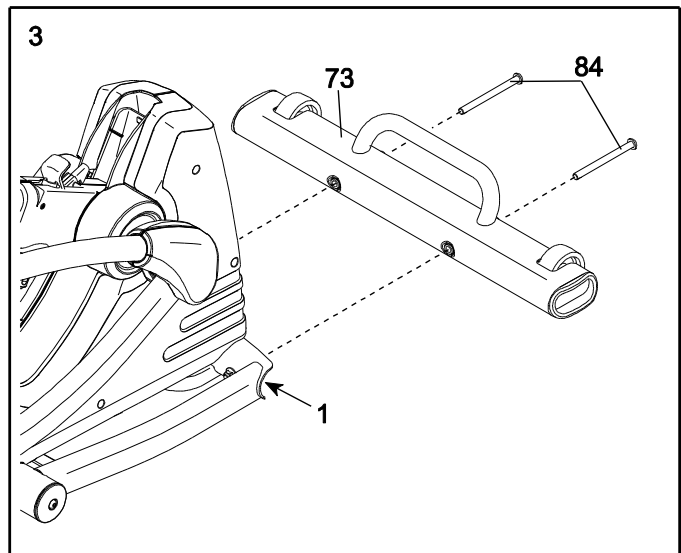
På så sätt aktiveras din produktgaranti och det gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppgraderingar och andra erbjudanden.



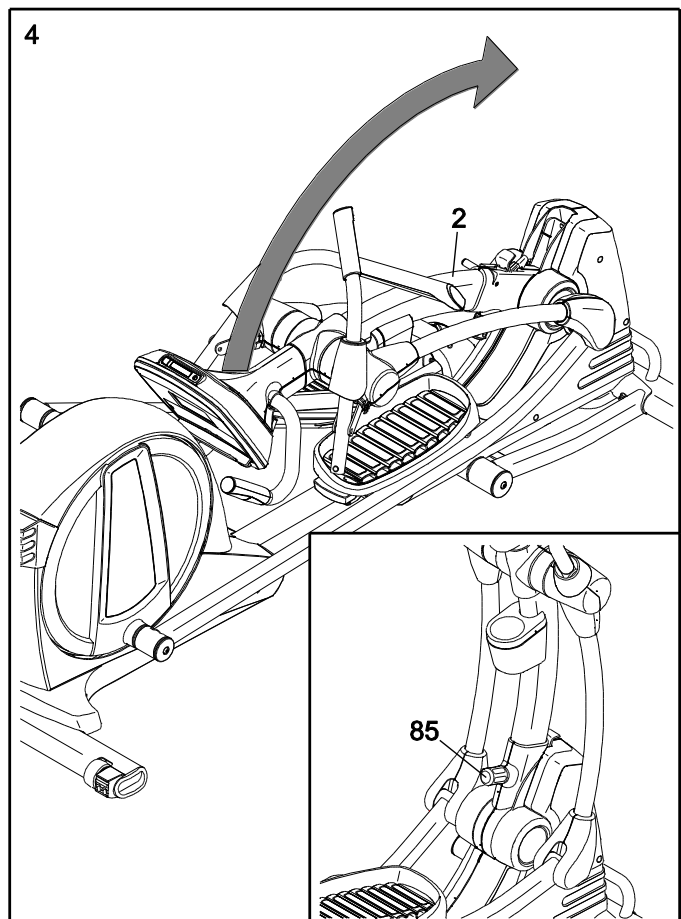
2. Ta hjälp av en person för att placera stabilt förpackningsmaterial under den bakre delen av ramen (1), så att den kommer upp från golvet. **Person nummer två assisterar så att maskinen inte välter.** Om transportskydd är monterade på ramens bakre del (1) kan dessa tas bort genom att lossa skruvarna som håller fast dessa i ramen. Du har *ingen* användning av varken stöden eller skruvarna. Montera bakre stabilisator (70) på ramen (1) med två M10 x 120 mm skruvar (84). Ta bort förpackningsmaterialet och sänk ner maskinen på golvet.



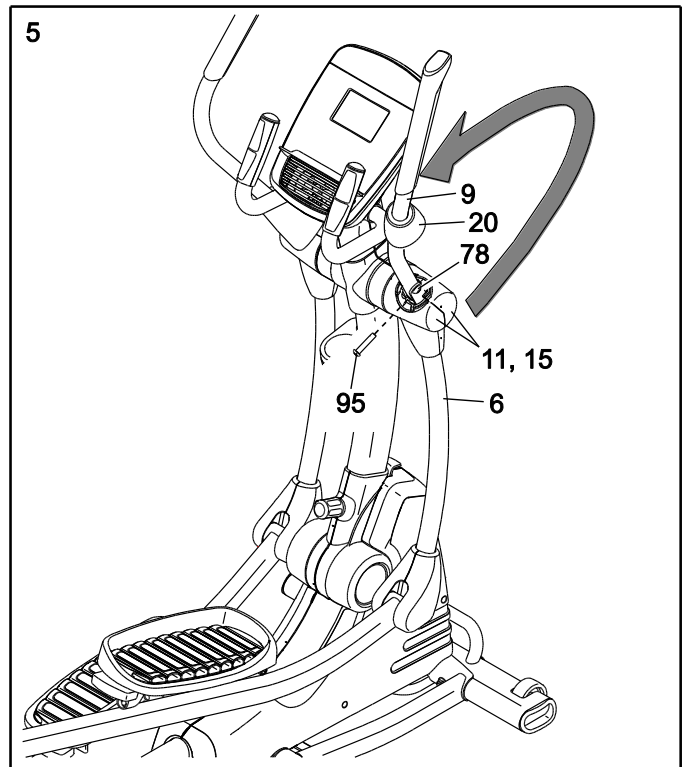
3. Ta hjälp av en person för att placera stabilt förpackningsmaterial under den främre delen av ramen (1), så att den kommer upp från golvet. **Person nummer två assisterar så att maskinen inte välter.** Om transportskydd är monterade på ramens främre del (1) kan dessa tas bort genom att lossa skruvarna som håller fast dessa i ramen. Du har *ingen* användning av varken stöden eller skruvarna. Montera främre stabilisator (73) på ramen (1) med två M10 x 120 mm skruvar (84). Ta bort förpackningsmaterialet och sänk ner maskinen på golvet.



4. Få hjälp av en andra person med att lyfta upp stolpen (2) till vertikalt läge. Se lilla bilden: Dra åt stolpskruven (85).



5. Vrid övre högra svängarmen (9) till den position som visas på bilden. Fäst fast den övre högra svängarmen (9) i den övre delen av höger svängben (6) med en M10 x 50 mm skruv (95). Dra därefter åt den markerade M10 x 45 mm skruven (78). Tryck därefter ner det övre svängarmsskyddet (20) och skruva fast, så att det är på samma nivå som höger sidas främre och bakre skydd (11, 15). **Upprepa detta på andra sidan av maskinen.**

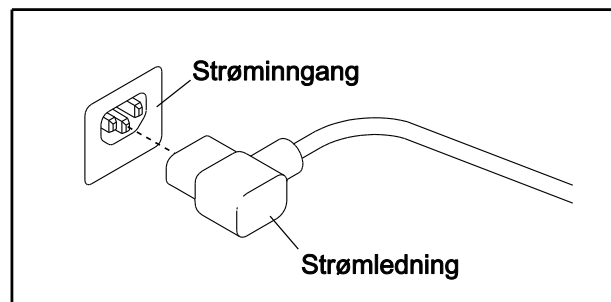


6. **Försäkra dig om att alla delar är ordentligt åtdragna.** Obs: I förpackningen kan det finnas extra smådelar. Skydda golv eller underlag genom att placera maskinen på en skyddsmatta.

DRIFT

ANSLUTA EL-KABELN

Maskinen måste vara jordad. Om det inträffar ett fel eller maskinen går sönder minskar jordningen risken för el-stötar genom att leda bort strömmen med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en elkabel med jordad stickkontakt.



VIKTIGT: Om elkabeln

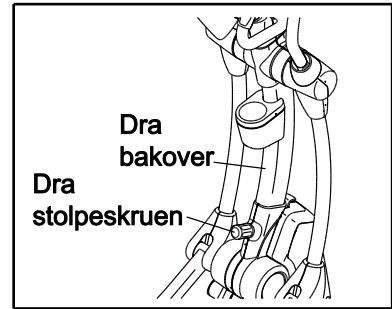
är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.

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

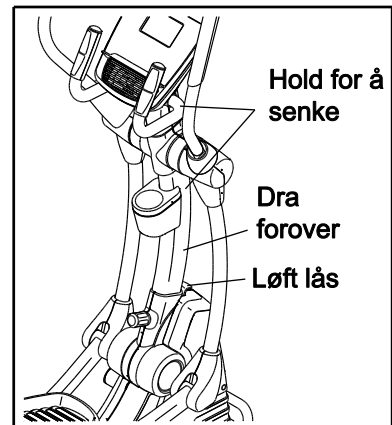
FLYTТА MASKINEN

På grund av maskinens storlek och vikt krävs det två personer för att flytta den.

Lossa först justeringskruven. Dra därefter stolpskruven: dra stolpen bakåt tills låset stoppar den. Släpp därefter stolpskruven.

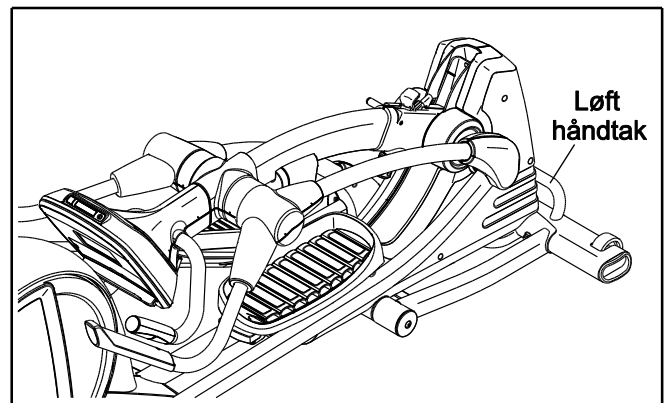


Dra stolpen framåt en liten aning och sänk därefter ner den i hopfällt läge. **Håll stolpen i en av de markerade delarna när du sänker ner den – håll inte i de övre svängarmarna.**



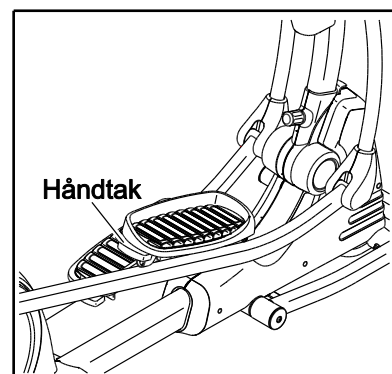
Ta tag i handtaget på den främre stabilisatorn och lyft maskinen tills den rullar på hjulen (visas inte) på den bakre stabilisatorn. Flytta maskinen försiktigt till önskad plats och sänk ner den på golvet.

När maskinen placerats på önskad plats kan du lyfta upp stolpen till vertikalt läge och spänna åt stolpskruven.



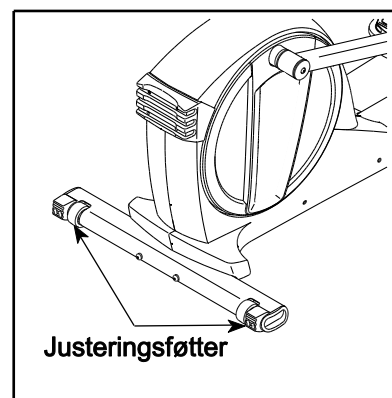
INSTÄLLNING AV PEDALERNAS POSITION

Respektive pedal kan ställas in i olika lägen. Pedalerna justeras genom att man drar pedalhandtaget utåt, flyttar pedalen till önskat läge och släpper in pedalhandtaget igen, i ett av inställningshålerna under pedalen. Se till att båda pedalerna är inställda på samma position.



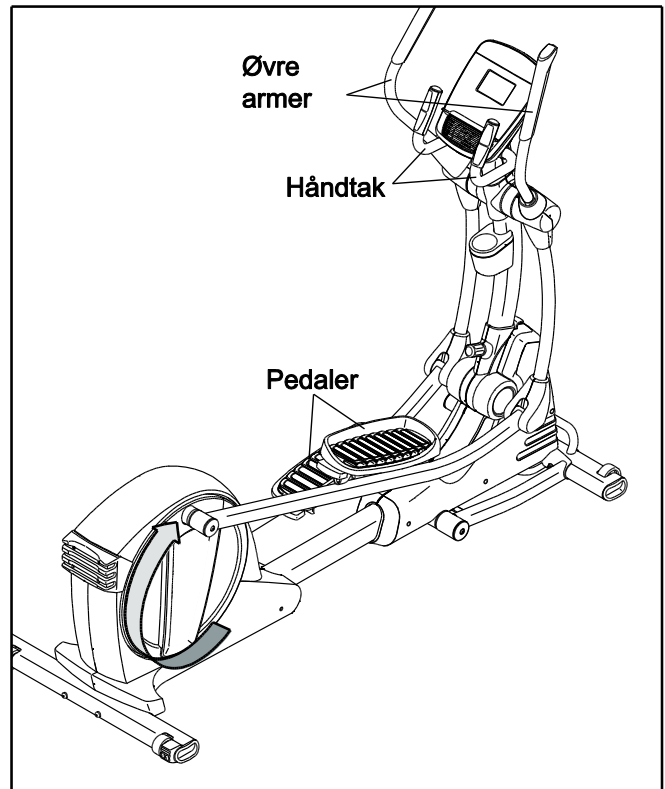
STÄLLA IN MASKINENS NIVÅ

Om maskinen gungar lätt på golvet kan man åtgärda detta genom att skruva på en eller båda justeringsfötterna under den bakre stabilisatorn, detta för att maskinen ska stå stabilt på golvet.



TRÄNA PÅ EN MASKIN MED ELIPTISK RÖRELSE

Stig upp på maskinen genom att hålla i handtagen eller de övre svängarmarna. Stig först upp på den lägsta pedalen innan du stiger upp på den högre. Trampa ner pedalerna tills dessa börjar röra sig i en kontinuerlig rörelse. **Obs: Pedalhjulet kan rotera åt båda hållen. Vi rekommenderar den rotationsriktning som visas på bilden (pilarna), men för att få lite variation kan man även trampa i motsatt riktning.** Vänta att stiga av maskinen tills pedalerna har stannat. **Maskinens svänghjul roterar fritt och pedalerna fortsätter rotera tills hjulet har stannat. Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.** Stig av den högsta pedalen först.



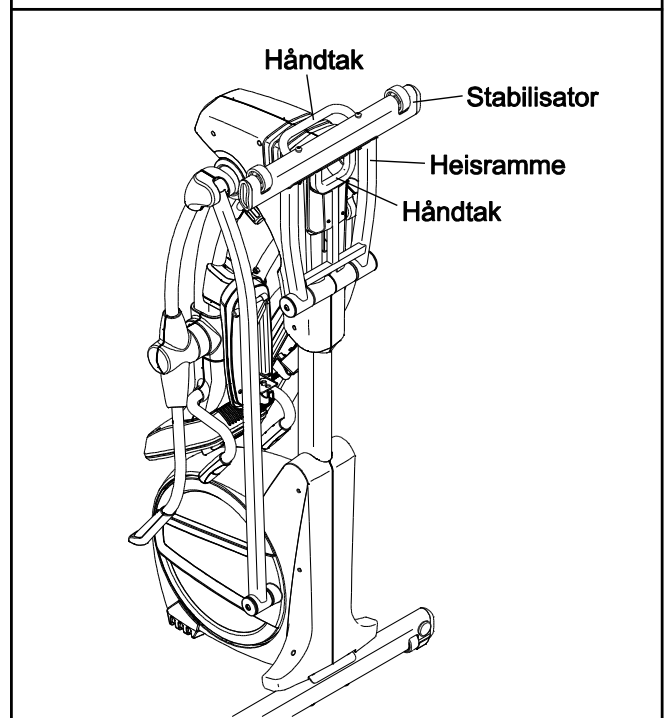
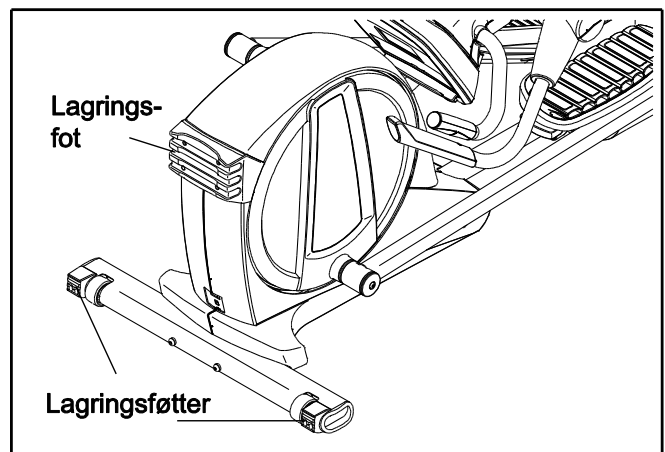
FÖRVARING AV MASKIN MED ELIPTISK RÖRELSE

På grund av maskinens storlek och vikt behöver man vara två personer för att placera maskinen i förvaringsläge. **OBS: För att kunna sänka ner och placera maskinen i förvaringsposition måste man kunna lyfta 45 kg.**

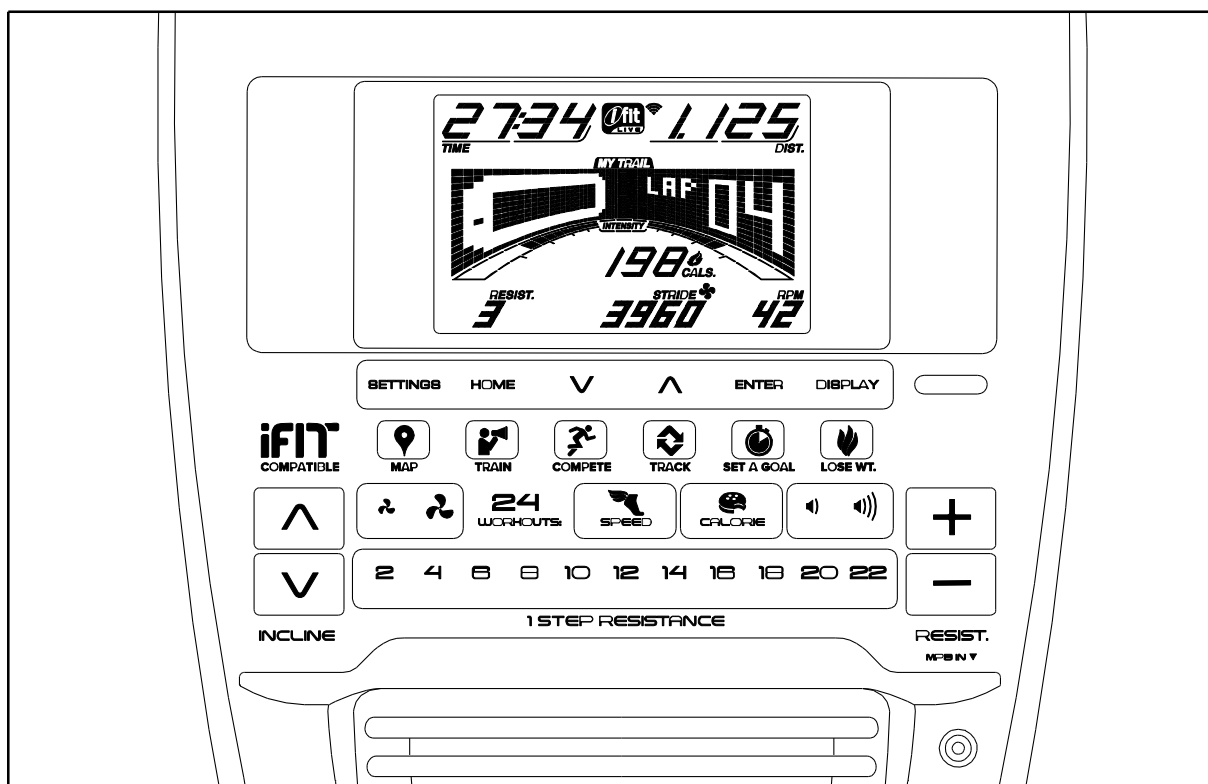
Se FLYTTA MASKINEN på föregående sida och sänk ner stolpen till förvaringsposition.

Ta därefter tag i handtaget (visas inte) på den främre stabilisatorn och lyft upp maskinen till stående ställning, så att den vilar på de stora och små förvaringsfötterna.

Sänk ner maskinen för användning genom att först ta tag i handtaget på lyftarmen och hålla i den främre stabilisatorn med den andra handen. Dra därefter ramen mot dig och sänk ner den tills du når handtaget på den främre stabilisatorn. Håll i den främre stabilisatorn med båda händerna och sänk ner maskinen på golvet.



KONSOL



IFIT

Denna maskin är iFit-kompatibel. Du kan använda ett stort antal funktioner/övningar från [ifit.com](https://www.ifit.com) för att hjälpa dig att komma i form.



Träna var du vill i världen med anpassade versioner av *Google Maps*.



Ladda ner träningspass som tagits fram för att hjälpa dig att nå dina mål.



Mät dina framsteg genom att tävla mot andra iFit-användare.



Ladda upp träningsresultat till iFit-molnet och få kontroll över dina framsteg.



Ställ in målvärden för kalorier, tid eller distans.



Välj och ladda ner flera olika viktminskningsprogram.

Läs mer på [ifit.com](https://www.ifit.com)

FUNKTIONER

Displayen erbjuder ett urval av funktioner, framtagna för att göra träningspassen både roliga och effektiva.

I manuellt läge kan du enkelt ändra pedalernas motstånd och ramens lutning, bara med ett knapptryck. Medan du tränar ger maskinen dig konstant information. Du kan till och med mäta pulsen genom att använda handpulssensorerna eller ett pulsband. **Se sida 19 för mer information om pulsband som tillval.**

Konsolen har ett antal förinställda träningsprogram. Varje program ändrar automatiskt pedalmotståndet och ramens lutning medan programmet leder dig genom ett effektivt träningspass. Du kan även ställa in målvärden för kalorier, distans och tid.

Konsolen har dessutom iFit-systemet, som ger dig möjlighet att ansluta ett iFit-kort som innehåller träningspass speciellt framtagna för att hjälpa dig att nå olika träningsmål. **Gå in på www.iFit.com eller läs på sista sidan för Mylna Sports kontaktinformation för att köpa ett iFit-kort.**

Du kan även ansluta din egen mp3- eller CD-spelare till displayens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

Manuellt läge, se sida 14. iFit-program, se sida 18. Träningsprogram, se sida 16. Ljudsystem, se sida 19. Program för målvärde, se sida 17. Inställningar, se sida 20.

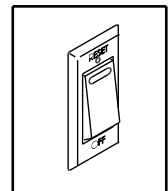
Delar av konsolen är klädd med genomskinlig plast, den kan du ta bort.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

OBS: Om apparaten utsatts för kall temperatur bör du låta den anpassas till rumstemperaturen innan du slår till strömmen. I annat fall finns risk för att skärmen eller andra elektroniska komponenter skadas.

Ansluta el-kabeln (se sida 9). Lokalisera strömbrytaren på ramen, i närheten av el-kabeln. Placera den i läget som visas på bilden.

Därefter tänds skärmen och displayen är redo att användas.



Obs: Första gången du ansluter strömmen kommer lutningssystemet kalibreras automatiskt. Under kalibreringen rör sig ramen upp och ner. Lutningssystemet är kalibrerat när ramen slutar röra sig.

Obs: Om lutningssystemet inte kalibreras automatiskt, se sida 21 för manuell kalibrering av systemet.

Obs: Displayen har ett demoläge som är framtaget för maskiner som står som demonstration i butiker. Om demoläget aktiverats stängs inte displayen av och skärmen nollställs inte när du är klar med träningspasset. Se steg 3 på sida 20 för hur man stänger av demoläge.

MANUELLT LÄGE

1. **Tryck på valfri knapp på konsolen eller börja trampa på pedalerna.** Se föregående sida.
2. **Välj manuellt läge.** Tryck på HOME för att välja manuellt läge. Alternativt kan du trycka på knapparna SPEED eller CALORIE upprepade gånger. Om en trådlös iFit-modul *inte* är ansluten till konsolen och iFit, kommer manuellt läge att väljas automatiskt vid uppstart.
3. **Ändra motstånd efter behov.** Du kan ändra motståndet samtidigt som du trampar på pedalerna, detta görs genom att trycka på RESISTANCE (+)(-) eller genom att trycka på de nummerade knapparna för RESISTANCE. Om du vill kan du ändra ramens lutning och variera pedalernas rörelse. Detta görs genom att man trycker på INCLINE (+)(-).

4. **Följ ditt träningspass via skärmen.** På konsolen finns följande skärmlägen

CALORIES (kalorier: Cals): Detta skärmläge visar ungefärligt antal kalorier som förbränts under träningspasset. **CALORIES PER HOUR (Kalorier per timme: Cals./Hr):** Detta skärmläge visar ungefärligt antal förbrända kalorier per timme.

DISTANCE (distans: dist): Detta skärmläge visar hur många kilometer eller engelsk mile som du rört dig. **INCLINE (lutning):** Detta skärmläge visar ramens lutning under några sekunder, efter att nivån har ändrats. **PULSE (puls):** Detta skärmläge visar din puls när du använder pulssensorerna eller ett ev. pulsband (se steg 5). **RESISTANCE (Motstånd: Resist.):** Detta skärmläge visar pedalernas nya motståndsnivå, under ett par sekunder, efter att man ändrat motståndet. **RPM (varv per minut):** Detta skärmläge visar hur många varv pedelhjulet roterar per minut. **STRIDE (steg):** Detta skärmläge visar totalt antal steg som utförts. **TIME (klocka):** I manuellt läge visar denna skärmbild hur lång tid träningspasset pågått. Om ett program valts visar skärmbilden återstående tid av träningspasset.

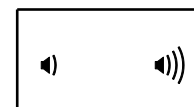
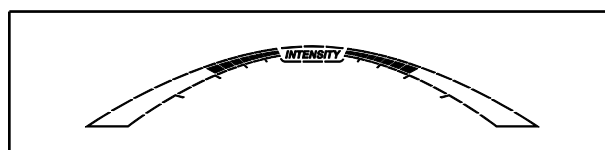
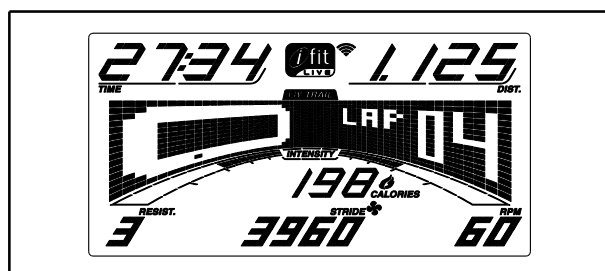
Matrisskärmen kan visa olika flikar. Tryck på DISPLAY upprepade gånger tills önskad flik visas på skärmen. Du kan även trycka på (+) och (-) intill ENTER.

SPEED (hastighet): Denna flik visar träningsprogrammets hastighetsinställningar. Ett nytt segment påbörjas varje minut. **MY TRAIL (Bana):** I detta skärmläge visas en bana som motsvarar 400 meter. En blinkande indikator visar var på banan du befinner dig. I detta läge visas även hur många varv du utfört. **CALORIES (kalorier):** Denna flik visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Höjden för respektive segment motsvarar hur många kalorier du förbränt i segmentet. **INCLINE (lutning):** Denna flik visar en profil över inställningarna för lutning i det aktuella träningspasset. Ett nytt segment visas varje minut. Intensitetsmätaren kommer att visa din ungefärliga intensitetsnivå under träningspasset.

TIME (klocka): I manuellt läge visar denna skärmbild hur lång tid träningspasset pågått. Om ett program valts visar skärmbilden återstående tid av träningspasset.

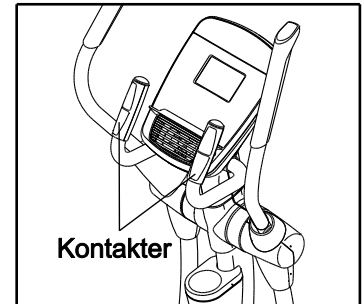
Tryck på HOME för att komma tillbaka till standardmenyn (Se sida 19 för anvisningar om hur man ställer in standardmenyn). Tryck på HOME en gång till om så behövs. Om en trådlös iFit-modul är ansluten till maskinen kommer symbolen för trådlöst, högst upp på skärmen, visa signalstyrkan för ditt trådlösa nätverk. Fyra streck innebär full signalstyrka.

Om du vill ändra konsolens volym trycker du på VOLUME (+) (-).

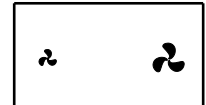


5. **Mät pulsen när du önskar.**

Du kan mäta pulsen med hjälp av endera handpulssensorerna eller ett ev. pulsband. Se sida 18 för mer information om pulsband. Om du vill använda pulssensorerna ska du följa dessa anvisningar. Om kontaktytorna är täckta med genomskinlig plast, ta bort denna innan du använder pulshandtagen. Om du ska använda pulshandtagen, håll tag om metallkontakterna. **Undvik att röra händerna eller hålla för hårt.** När displayen känner av pulsen kommer hjartrytmen visas på skärmen med en hjärtsymbol som blinkar i takt med din puls. **Håll händerna på kontakterna i ungefär 15 sekunder för ett så exakt resultat som möjligt.** Om hjartrytmen inte visas på skärmen ska du försäkra dig om att du håller runt sensorerna, så som beskrivs och att du inte rör händerna för mycket. För bästa prestanda, rengör metallytorna med en mjuk trasa. **Använd inte alkohol eller kemiska rengöringsmedel för att rengöra kontakterna.**



6. **Starta fläkten efter behov.** Fläkten har hastigheterna hög, låg och automatisk. Den automatiska hastigheten ökar eller sänker fläkthastigheten efter pedalhastigheten. Tryck på FAN (+)(-) upprepade gånger för att välja fläkthastighet eller för att stänga av den. Obs: Fläkten stängs av om pedalerna inte rör sig inom 30 sekunder.



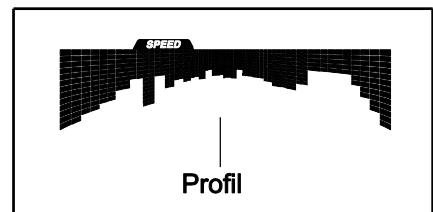
- 7. Koppla bort el-kabeln när du har tränat klart.** Om displayen inte får signal från pedalerna inom några sekunder kommer displayen att indikera detta och övergå i viloläge. Om displayen inte får signal från pedalerna inom några minuter och ingen knapp trycks in kommer displayen stängas av och skärmen nollställs. Slå från strömmen och koppla bort el-kabeln när du har tränat klart.
Obs: I annat fall finns risk för att maskinens elektroniska komponenter slits ut i förtid.

TRÄNINGSPROGRAM

- 1. Tryck på en valfri knapp på displayen eller börja trampa med pedalerna.** Se sidan 13
- 2. Välj ett program.** Välj önskat träningspass genom att trycka upprepade gånger på knapparna SPEED eller CALORIE tills önskat träningspass visas på skärmen. När önskat träningspass är valt, visas träningspassets namn och varaktighet på skärmen. En profil av träningspassets hastighetsinställningar visas på matrissskärmen. Även max pedalhastighet (RPM), max motstånd och max lutning visas på skärmen.
- 3. Påbörja träningspasset genom att börja trampa med pedalerna.**

Varje träningspass är indelat i flera segment på en minut vardera. En motståndsnivå, en lutning och ett RPM-målvärde är inprogrammerat för varje segment. Obs: Samma motstånd, lutning och RPM-målvärde kan förekomma i flera på varandra följande segment. Motstånd, lutning och RPM-målvärde för första segmentet visas på matrissskärmen. Under träningspasset kommer profilerna för flikarna SPEED och INCLINE visa din aktivitet. Det blinkande segmentet representerar aktuellt segment i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet indikerar RPM-målvärde eller lutning för pågående segment. I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment i profilen blinkar på skärmen. Om nästa segment innehåller nya värden för motstånd, lutning och/eller RPM, blinkar dessa värden på skärmen i några sekunder innan pedalernas motstånd ändras. Medan du tränar uppmanar programmet dig att hålla pedalhastigheten nära målvärdet för det aktuella segmentet. Om en uppåtpil visas på skärmen, bör du öka hastigheten. Om en neråtpil visas på skärmen, bör du minska hastigheten. Om inga pilar visas på skärmen, kan du fortsätta att hålla din nuvarande hastighet. **Obs: RPM-målvärdet har bara en funktion, att fungera som inspiration. Du kan cykla både snabbare eller långsammare. Det bästa är att cykla med en hastighet som känns bra för dig.** Om motståndet eller lutningen i det aktuella segmentet är för högt eller för lågt, kan du förbigå detta manuellt genom att trycka på knapparna RESIST eller INCLINE. **När det aktuella segmentet är slut ställs pedalerna dock in efter inställningarna för det nästa segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.
- 4. Följ dina träningsframsteg på skärmen.** Se steg 4 på sidan 13.
- 5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 5 på sidan 14.
- 6. Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 6 på sidan 14.
- 7. Koppla bort el-kabeln när du har tränat klart.** Se steg 7 på sidan 14.



MÅLVÄRDEPROGRAM

1. **Tryck på en valfri knapp på displayen eller börja trampa med pedalerna.** Se sidan 13
2. **Välj målvärde för kalorier, distans eller tid.** Tryck först på knappen "SET A GOAL" (ställ in mål) för att ställa in målvärde. Tryck därefter på (+) och (-) intill ENTER, tills namnet för önskat målvärde visas på skärmen.
3. **Påbörja träningspasset genom att börja trampa med pedalerna.** Varje träningspass är indelat i flera segment på en minut vardera. Om motståndet eller lutningen i det aktuella segmentet är för högt eller för lågt, kan du förbigå detta manuellt genom att trycka på knapparna RESIST eller INCLINE.

Obs: Om du manuellt ändrar motstånd eller lutning under ett kaloriträningspass kommer passets prestanda att justeras automatiskt, så att du fortfarande ska uppnå ditt kalorimål.

Obs: Målvärdet för kaloriträningspass är endast beräknad kaloriförbränning. Det faktiska antalet beror på olika faktorer som t.ex. din vikt. Om du manuellt ändrar motståndet eller lutningen kommer även detta att påverka antalet kalorier som du förbränner. Träningspasset fortsätter på detta vis tills målvärdena uppnås.

4. **Följ dina träningsframsteg på skärmen.** Under träningspasset kommer skärmen för kalorier, tid eller distans räknar ner tills du når målvärdena. Se steg 4 på sidan 13.
5. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 5 på sidan 14.
6. **Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 6 på sidan 14.
7. **Koppla bort el-kabeln när du har tränat klart.** Se steg 7 på sidan 14.

IFIT-TRÄNINGSPASS

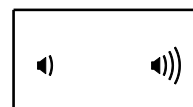
iFit-kort säljs separat. Gå till www.iFit.com eller kontakta Mylna Sport för att köpa iFit-kort. För att kunna använda iFit måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha iFit-medlemskap. Om du vill använda en trådlös iFit-modul, måste du dessutom ha ett eget trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID aktiverat. Dolda nätverk stöds inte.

1. **Tryck på valfri knapp på konsolen eller börja trampa på pedalerna.** Se sidan 12
2. **Ansluta ett iFit-kort och välj ett träningsprogram.** Kontrollera att iFit-modulen är ansluten till displayen. **Av säkerhetsskäl måste antennen och sändaren i modulen placeras minst 20 cm från användaren eller andra personer, oden den får inte vara i närheten av, eller kopplad till, andra antenner eller sändare.**
3. **Välj användare.** Om fler än en användare är registrerade på ditt iFit-medlemskap, kan man skifta mellan användarna via huvudskärmen. Tryck på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att välja användare.
4. **Välj ett iFit-träningspass.** Tryck på en av iFit-knapparna för att välja träningspass. Vissa träningspass kräver att du först lägger till dem i ditt schema på www.iFit.com. Tryck på någon av knapparna MAP, TRAIN eller LOSE WT. för att ladda ner nästa träningspass av denna typ till ditt schema. Om du vill tävla i ett avtalat lopp, trycker du på COMPETE. Om du vill använda ett redan genomfört träningspass från ditt schema, tryck först på TRACK. Tryck därefter på (+) och (-) för att välja det önskade träningspasset. Tryck därefter på ENTER för att starta loppet. **Se www.iFit.com för mer information om iFit-pass.** När du har valt ett iFit-pass visar skärmen passets varaktighet samt det ungefärliga antal kalorier du kommer att förbränna under passet. Skärmen visar även träningspassets namn, och om du har valt ett tävlingspass räknar skärmen ner till start. Obs: Du kan ha tillgång till demo-träningspass genom dessa val även om du inte har anslutit en iFit-modul. För att få tillgång till dessa ska du ta bort ev. moduler och därefter trycka på en av iFit-knapparna.
5. **Starta träningspasset.** Se steg 3 på sidan 22. En del av passen åtföljs av en personlig tränarröst som lotsar dig igenom passet. Du kan välja inställningar för denna röst (se sidan 19). Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.
6. **Följ dina träningsframsteg på skärmen.** Se steg 4 på sidan 20. Fliken MY TRAIL visar en karta över ett löpspår eller löparbana, samt antalet varv som du utför. Under ett tävlingspass kommer fliken COMPETE visa dina framsteg i loppet. Den översta linjen i matrisen visar hur stor del av loppet du har sprungit. Övriga linjer representerar övriga löpare. Änden på matrisen representerar slutet på loppet.

7. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 5 på sidan 14.
8. **Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 6 på sidan 14.
9. **Koppla bort el-kabeln när du har tränat klart.** Se steg 7 på sidan 14.
Gå till www.iFit.com för mer information om iFit.

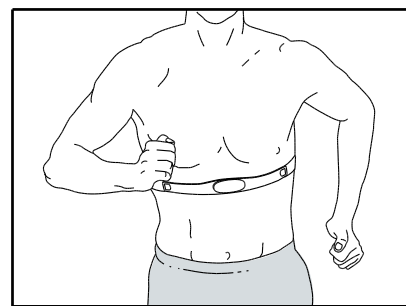
LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i konsolens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på konsolen. Anslut en ljudkabel (medföljer inte) i ljudutgången. Anslut därefter den andra kabeländen till din musikspelare. **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.



VALFRITT PULSBÄLTE

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt hjärt-kärl-system, uppnår du detta enklast genom att uppnå rätt hjärtrytm under träningen. Genom att köpa ett pulsband kan du kontinuerligt övervaka din puls under träningspasset. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**



DISPLAYINSTÄLLNINGAR

1. **Välj inställningsläget.** Detta görs genom att man trycker på SETTINGS. Skärmen visar nu det totala antalet timmar som enheten har använts, samt den totala distansen (i kilometer eller engelsk mile) som du rört dig på maskinen. Om en iFit-modul är ansluten till displayen visar skärmen meddelandet WIFI MODULE eller USB MODULE. Om ingen modul är ansluten visar skärmen meddelandet NO IFIT MODULE. Om så är fallet kommer vissa av inställningarna inte vara tillgängliga.
2. **Navigation i inställningsläge.** Matrisen visar flera val. Tryck på (-)-knappen intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad inställning. Läs och följ anvisningarna som visas på skärmens nedre del. Dessa anvisningar är relevanta för den del av skärmen som du valt.
3. **Ändra inställningarna efter eget önskemål.**
Demo: Displayen har ett demoläge som är framtaget för utställningsmaskiner. Tryck på ENTER upprepade gånger för att slå av eller på demoläget.
Units: Det aktuella valet för måtenhet visas på skärmen. Detta kan ändras genom att trycka upprepade gånger på ENTER. Om du vill se distansen i *kilometer* väljer du METRIC. Om du vill se distansen i *engelsk mile* väljer du ENGLISH.
Contrast (kontrast): Den aktuella kontrastnivån visas på skärmen. Tryck på INCLINE (+) eller (-) för att justera kontrasten.
Trainer voice (tränarröst): Den aktuella inställningen för tränarröst visas på skärmen. Tryck upprepade gånger på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.
Default menu (standardmeny): Standardmenyn visas när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det *manuellt läge* eller *iFit-*

läge som standardmeny. **Check status (kontrollera status):** Meddelandet CHECK WIFI STATUS (kontrollera WiFi-status) eller CHECK USB STATUS (kontrollera USB-status) visas på skärmen. Tryck på ENTER. Därefter visas status för iFit-modulen på skärmen. Lämna skärmvalet genom att trycka på SETTINGS. **Send/receive (skicka/ta emot):** Meddelandet SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data) visas på skärmen. Tryck på ENTER. Displayen letar efter iFit-träningspass och programuppdateringar.

4. **Lämna inställningsläget.** Tryck på SETTINGS för att lämna inställningsläget.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Kontrollera och spänn regelbundet alla delar på enheten. Byt omedelbart ut slitna delar.

Rengör enheten med en fuktig trasa och en liten mängd mildt rengöringsmedel. **OBS: Undvik att skada displayen genom att inte utsätta den för någon typ av vätska eller direkt solsken.**

Felsökning, display

Om displayen inte startas, kontrollera att el-kabeln är ansluten. Om skärmen täcks av linjer, se steg 20 för att justera kontrastnivån.

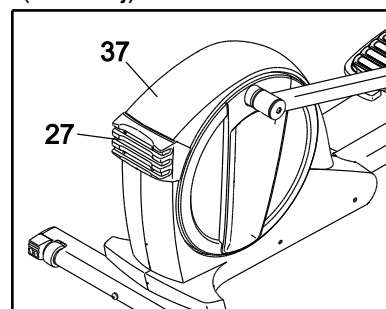
Om displayen inte visar pulsen när du använder pulssensorerna, se steg 5 på sidan 15.

KALIBRERA LUTNINGSSYSTEMET

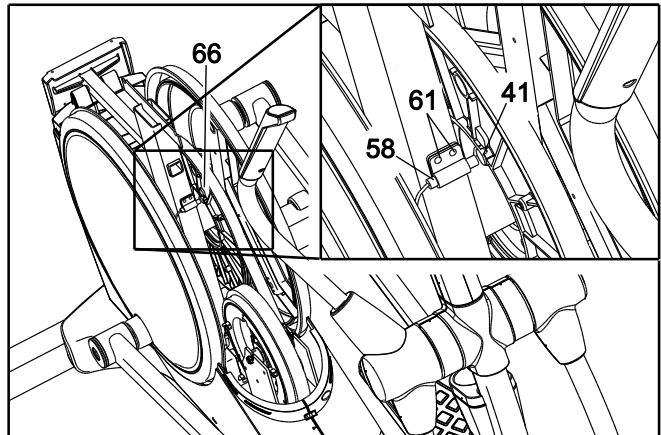
Om lutningsramen inte fungerar som den ska kan den behöva kalibreras. Det gör du genom att hålla in CALORIE-knappen några sekunder tills testläget visas på skärmen. Tryck därefter på CALORIE-knappen igen och på INCLINE (+) eller (-) för att kalibrera lutningsprogrammen. Under kalibreringen rör sig ramen upp och ner. När lutningsramen slutar röra sig är kalibreringen färdig. Tryck därefter på CALORIE-knappen upprepade gånger för att lämna kalibreringsläget. **JUSTERING AV REEDBRYTARE**

Om displayen visar felaktiga värden, bör man försöka justera reedbrytaren. **Slå först från strömmen och koppla bort strömkabeln.**

Ta därefter bort de fyra M4 x 16 mm skruvarna (visas ej) från den stora förvaringsfoten (27) och ta bort foten. Ta därefter bort de två M4 x 16 mm skruvarna (visas ej) från den övre kåpan (37) och använd en spårskruvmejsel för att tvinga av den övre kåpan från maskinen.



Se in i öppningen för att hitta reedbrytaren (58). Vrid remskivan (66) tills magneten (41) är inpassad med reedbrytaren. Lossa, men ta inte bort, de två markerade M4 x 16 mm-skruvarna (61). Flytta reedbrytaren (58) försiktigt fram och tillbaka i förhållanden till magneten (41). Spänn därefter M4 x 16 mm skruvarna. Anslut el-kabeln, slå på strömmen och vrid remskivan en aning. Upprepa detta tills displayen visar rätt information. När reedbrytaren är rätt inställd ska man slå från strömbrytaren, koppla bort el-kabeln och montera den övre kåpan och den stora förvaringsfoten. Anslut därefter strömkabeln.



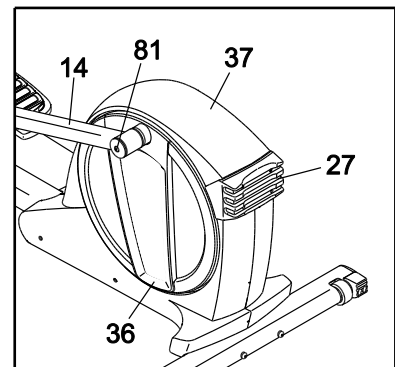
Justering av drivremmen

Om du känner att pedalerna glappar när du trampar, trots att motståndet är inställt på den högsta nivån, kan det bero på att drivremmen behöver justeras. Gör detta genom att **slå från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln**.

Se Översiktsdiagram B på sida 26. Ta först bort M4 x 16 mm skruven (61) från vänster bens inre kåpa (39). Ta därefter bort den inre och den yttre kåpan (92) för det vänstra benet.

Ta bort de två M8 x 16 mm skruvarna (76) och de två M8 brickorna (33) från vänster sidas övre ben (101) och den vänstra pendelarmen (14).

Ta därefter bort M8 x 14 mm skruven (81) från vänster pendelarm (14). Ta bort vänster pendelarm från maskinen.

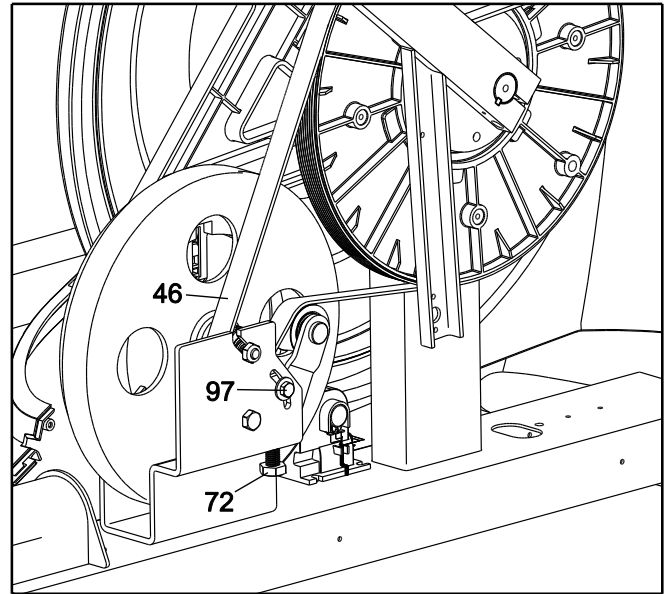


Ta bort de fyra M4 x 16 mm skruvarna (visas ej) från den stora förvaringsfoten (27) och ta bort foten. Ta bort de två M4 x 16 mm skruvarna (visas ej) från den övre kåpan (37) och använd en spårskruvmejsel för att lyfta av kåpan från maskinen. Ta därefter bort vänster pedalbricka (36) från maskinen.

Se Översiktsdiagram C på sida 28. Ta bort alla M4 x 16 mm skruvar (61) och M4 x 38 mm skruvar (64) från vänster och höger kåpor (44, 45). **Glöm inte var de olika skruvarna ska sitta.** Ta därefter bort vänster kåpa.

Lösa hjulskruven (97). Spänn justeringsskruven (72) tills drivremmen (46) är spänd. När remmen är tillräckligt spänd kan du dra åt hjulskruven.

När du är klar fäster du vänster kåpa, vänster pedalbricka, övre kåpa, den stora förvaringsfoten och vänster pedalarm. Anslut därefter strömkabeln.



RIKTLINJER




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

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

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

TRÄNINGSENTENSITET

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

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

För att hitta rätt 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 intensiteten på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det lägsta talet i din träningszon. För max. fettförbränning, intensiteten på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du utföra aerobiska övningar. 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 intensiteten på träningsredskapet 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 din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-30 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 fem till tio minuters stretchning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

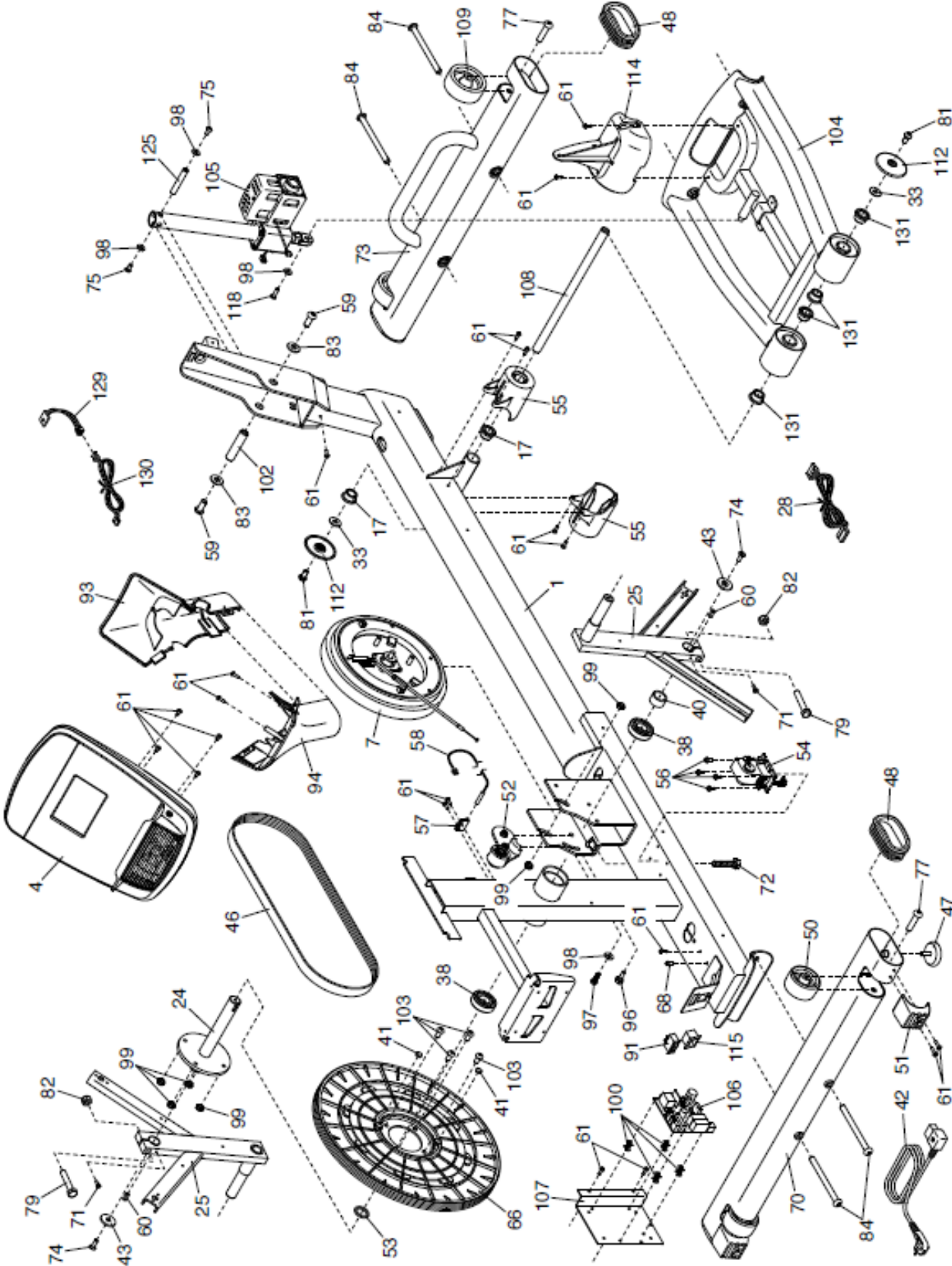
För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar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

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

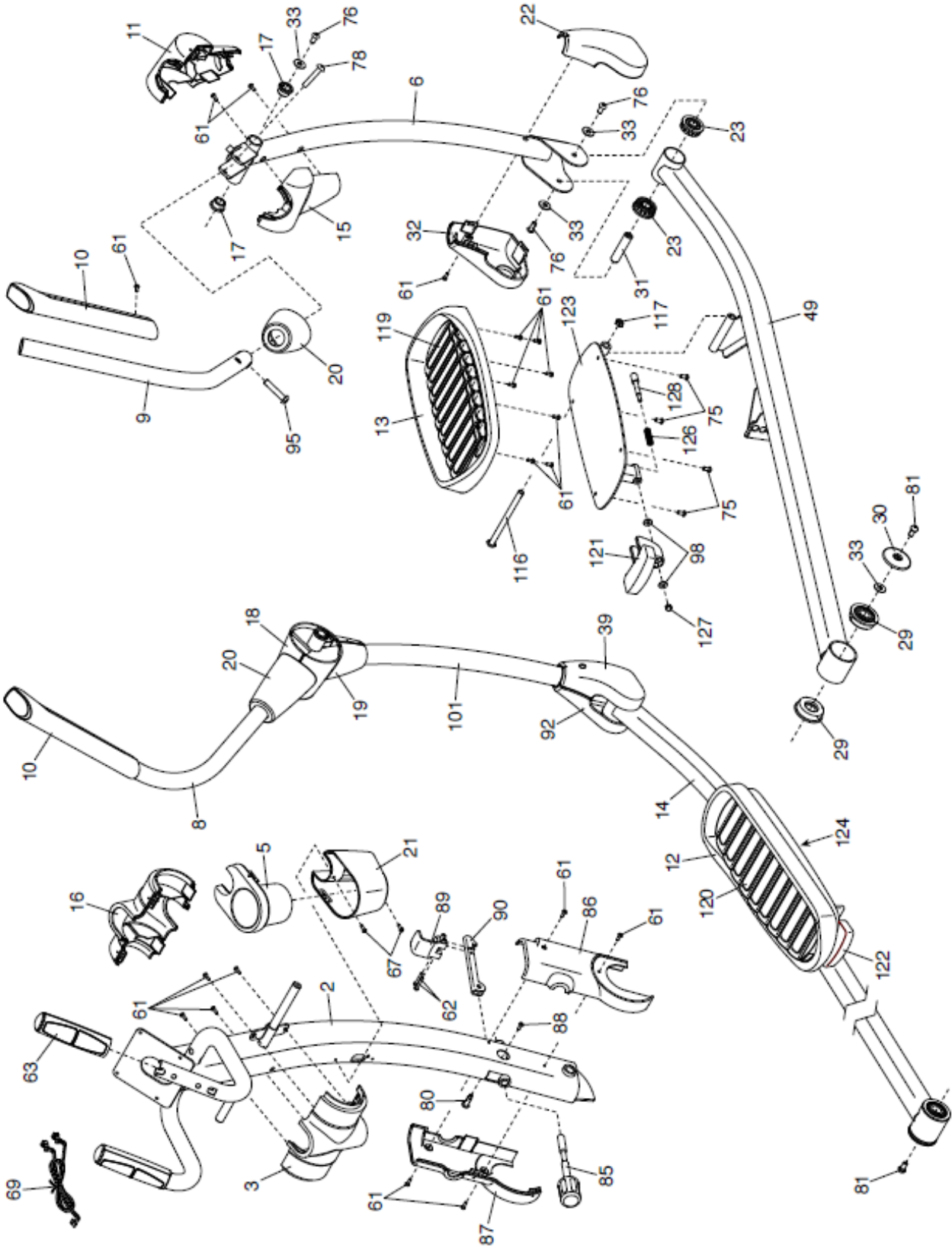
NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Ram	1	51	Liten förvaringsfot	2
2	Stolpe	1	52	Hjul	1
3	Bakre stolpkåpa	1	53	Liten distans	1
4	Konsol	1	54	Motståndsmotor	1
5	Korg	1	55	Axelskydd	2
6	Höger övre ben	1	56	Skruv, M4 x 12 mm	4
7	Virvelmekanism	1	57	Klämma	1
8	Vänster övre arm	1	58	Reed-brytare/kabel	1
9	Höger övre arm	1	59	Bult, M10 x 20 mm	2
10	Grepp	2	60	Nyckel	2
11	Främre kåpa, höger ben	1	61	Skruv, M4 x 16 mm	73
12	Vänster pedal	1	62	Skruv, M4 x 30 mm	2
13	Höger pedal	1	63	Pulsgrepp	2
14	Vänster pedalarm	1	64	Skruv, M4 x 38 mm	6
15	Bakre kåpa, höger ben	1	65	Skruv, M4 x 19 mm	7
16	Främre stolpkåpa	1	66	Remskiva	1
17	Vridbussning	6	67	Skruv, M4 x 15 mm	2
18	Främre kåpa, vänster ben	1	68	Jordskruv, M14 x 16 mm	1
19	Bakre kåpa, vänster ben	1	69	Pulsledning	1
20	Övre armkåpa	2	70	Bakre stabilisator	1
21	Korg	1	71	Skruv, M4 x 12 mm	2
22	Yttre kåpa, höger ben	1	72	Justeringshjulskruv	1
23	Matning, pedalarm	4	73	Främre stabilisator	1
24	Vev	1	74	Skruv, M6 x 12 mm	2
25	Vevarm	2	75	Skruv, M6 x 12 mm	10
26	Pedalinsats	2	76	Skruv, M8 x 16 mm	6
27	Stor förvaringsfot	1	77	Skruv, M10 x 60 mm	4
28	Uppsättning av matarkabel	1	78	Skruv, M10 x 45 mm	2
29	Pedalarm, lager	4	79	Vevarmsbult	2
30	Hätta, pedalarm	2	80	Skruv, M6 x 25 mm	1
31	Axel, pedalarm	2	81	Skruv, M8 x 14 mm	4
32	Inre kåpa, höger ben	1	82	Vevarmsmutter	2
33	Bricka, M8	10	83	Bricka, M10	2
34	Vänster främre skydd	1	84	Skruv, M10 x 120 mm	1
35	Högre främre skydd	1	85	Stolpskruv	1
36	Pedalskiva	2	86	Höger stolpskydd	1
37	Övre kåpa	1	87	Vänster stolpskydd	1
38	Ramlager	2	88	Skruv, M5 x 5 mm	1
39	Inre kåpa, vänster ben	1	89	Utlösare	1
40	Stor distans	1	90	Lås	1
41	Magnet	2	91	Strömbrytare	1
42	Elkabel	1	92	Yttre kåpa, vänster ben	1
43	Vevarmsbricka	2	93	Främre displayskydd	1
44	Vänster kåpa	1	94	Bakre displayskydd	1
45	Höger kåpa	1	95	Skruv, M10 x 50 mm	2
46	Drivrem	1	96	Vridskruv	1
47	Justeringsfot	2	97	Hjulskruv	1
48	Stabilisatorhätta	4	98	Bricka, M6	8
49	Höger pedalarm	1	99	Låsmutter, M8	6
50	Litet hjul	2	100	Stolpar	4

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
101	Vänster övre ben	1	118	Bult, M6 x 16 mm	1
102	Stolpkåpa	1	119	Höger pedaldyna	1
103	Bult, M8 x 20 mm	4	120	Vänster pedaldyna	1
104	Lyftram	1	121	Höger pedalhandtag	1
105	Lyftmotor	1	122	Vänster pedalhandtag	1
106	Kontrollfäste	1	123	Höger pedalplatta	1
107	Kontrollfäste, hållare	1	124	Vänster pedalplatta	1
108	Lyftramsaxel	1	125	Lyftmotoraxel	1
109	Stort hjul	2	126	Fjäder	2
110	Höger lyftmotorkåpa	1	127	Mutter, M6	2
111	Vänster lyftmotorkåpa	1	128	Sprint	2
112	Hätta, lutningsram	2	129	Mottagare	1
113	Fäste/skruv	14	130	Förlängningskabel	1
114	Lyftramskåpa	1	131	Lyftramsmatning	4
115	Uttag	1	-	Bruksanvisning	-
116	Skruv, M10 x 140 mm	2	-	Monteringsverktyg	-
117	Låsmutter, M10	2			

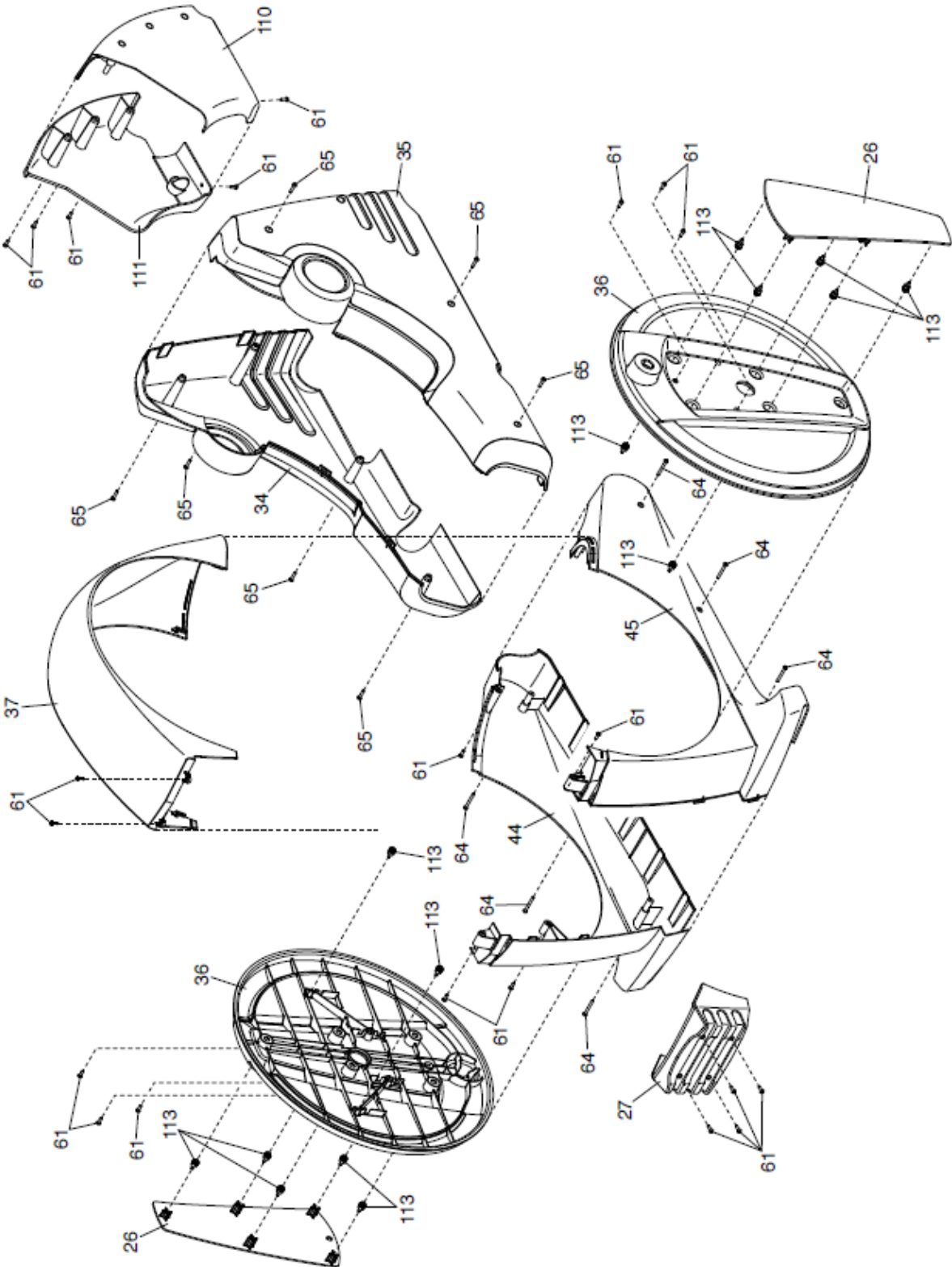
ÖVERSIKTSDIAGRAM A



ÖVERSIKTSDIAGRAM B



ÖVERSIKTSDIAGRAM C



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.