

PRO-FORM[®]

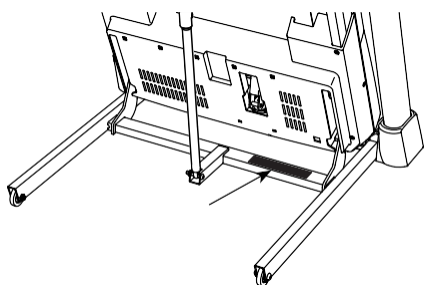
CARBON TL



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	15
OPPSTART -----	16
VEDLIKEHOLD -----	24
OVERSIKTSDIAGRAM-----	29
DELELISTE-----	33
KONTAKTINFORMASJON-----	35

Informasjon om serienummer finnes plassert under rammen som vist på tegningen under



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 135 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

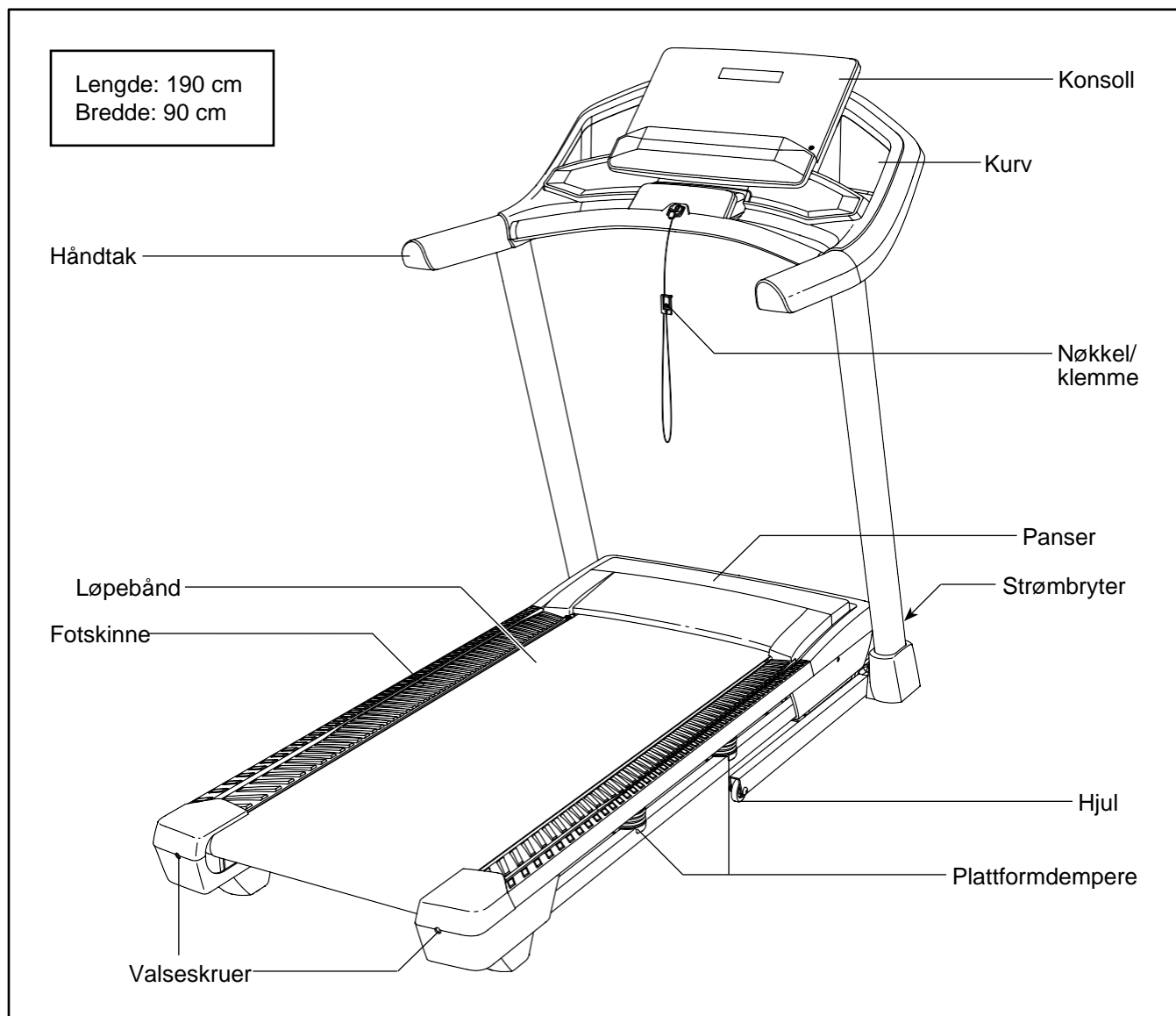
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

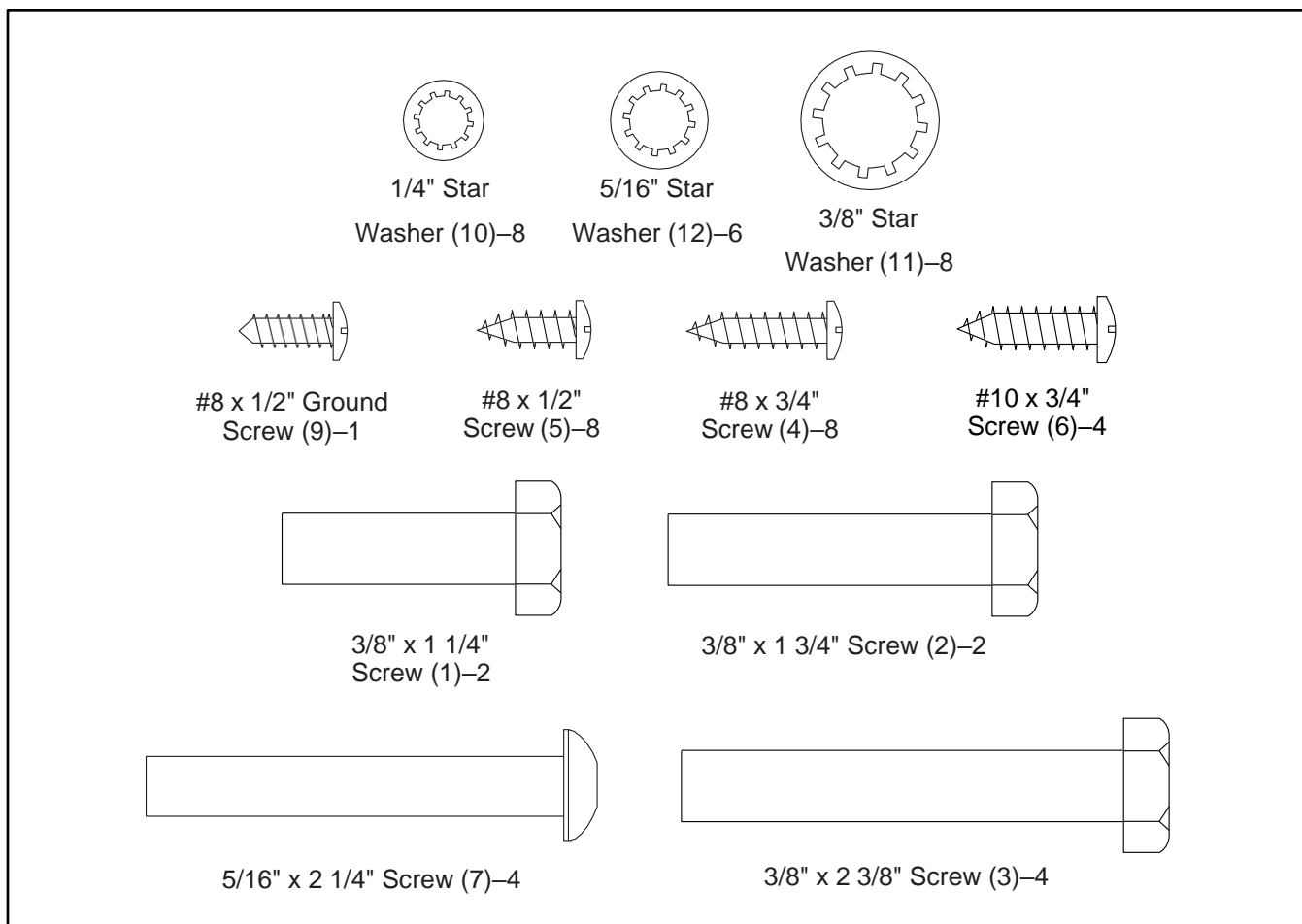
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern Pakningen. Ikke kast denne før du har fullført Montering.
- Smøremiddel fra løpebåndet kan under frakten ha lekket på utsiden av apparatet. Dette er normalt og kan renses med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensmiddel.
- Se side 6 for identifisering av smådeler.

- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."

- Følgende verktøy er nødvendige:

Unbrakonøkkel (inkludert)



Skiftenøkkel



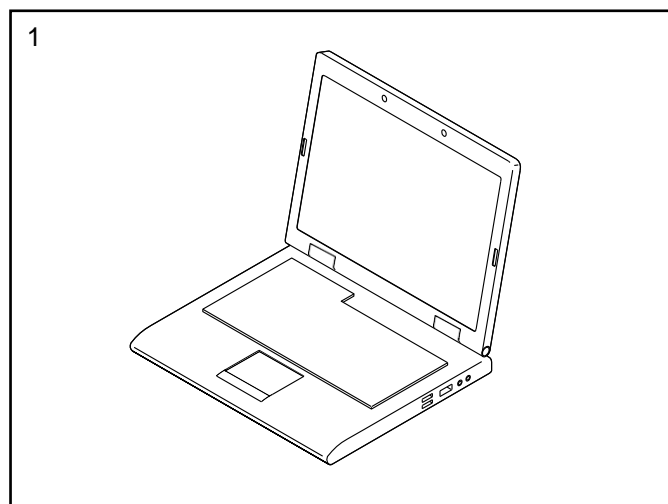
Stjernetrekker



Ikke bruk elektriske verktøy.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.eu

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.

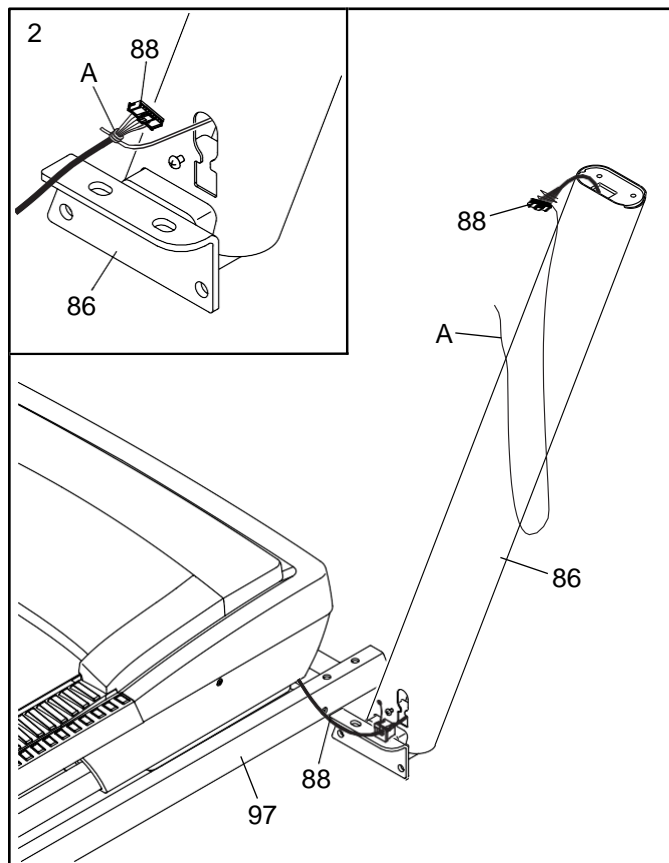


2. **Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.**

Fjern båndet som fester stolpeledningen (88) til fremre del av basen (97).

Identifiser høyre stolpe (86). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (97).

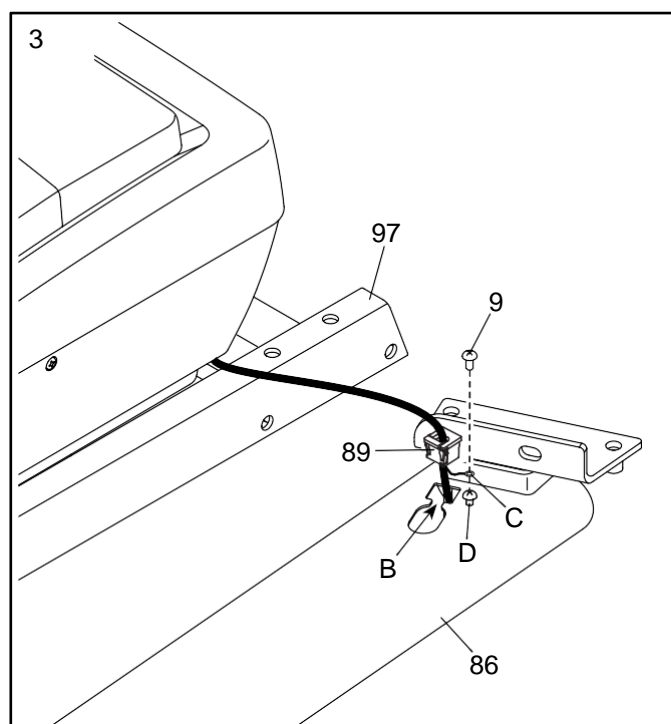
Se den lille tegningen: Fest høyre stolpes (86) ledningbånd (A) godt rundt enden av stolpeledningen (88). Før så stolpeledningen inn i nedre del av den høyre stolpen samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet ut av stolpen.



3. Legg høyre stolpe (86) nær basen (97). Trykk en malje (89) inn i det kvadratiske hullet (B) på den høyre stolpen. **Pass på å ikke legge jordledningen (C) i klem.**

Fjern og kast den indikerte skruen (D).

Fest så jordledningen (C) til høyre stolpe (86) med en #8 x 1/2" jordskrue (9) som vist på illustrasjonen.



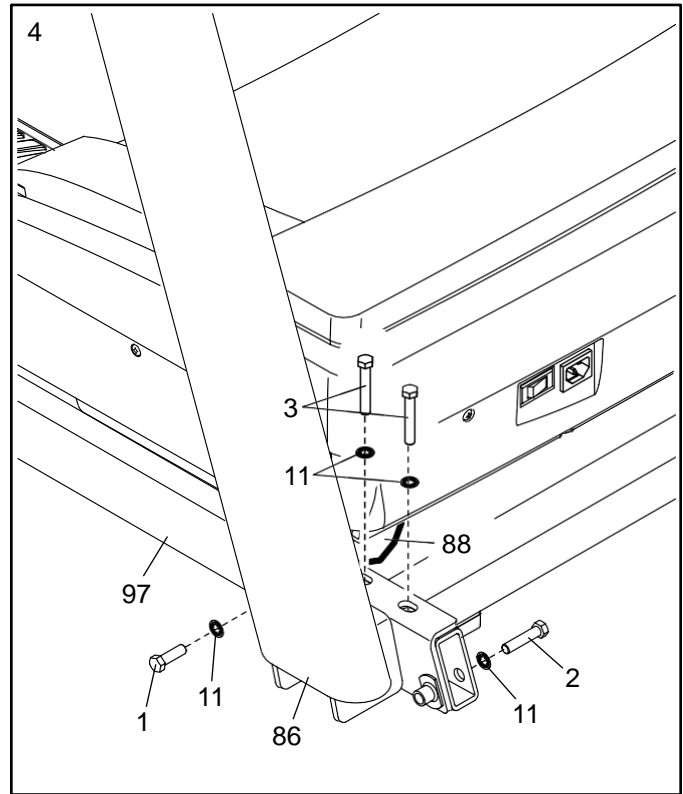
4. Hold høyre stolpe (86) mot basen (97). **Forsikre deg om at du ikke legger stolpeledningen (88) i klem.**

Før to 3/8" x 2 3/8" skruer (3) med to 3/8" stjerneskiver (11) inn i toppen av braketten på høyre stolpe (86). Delvis stram de to skruene inn i basen (97); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

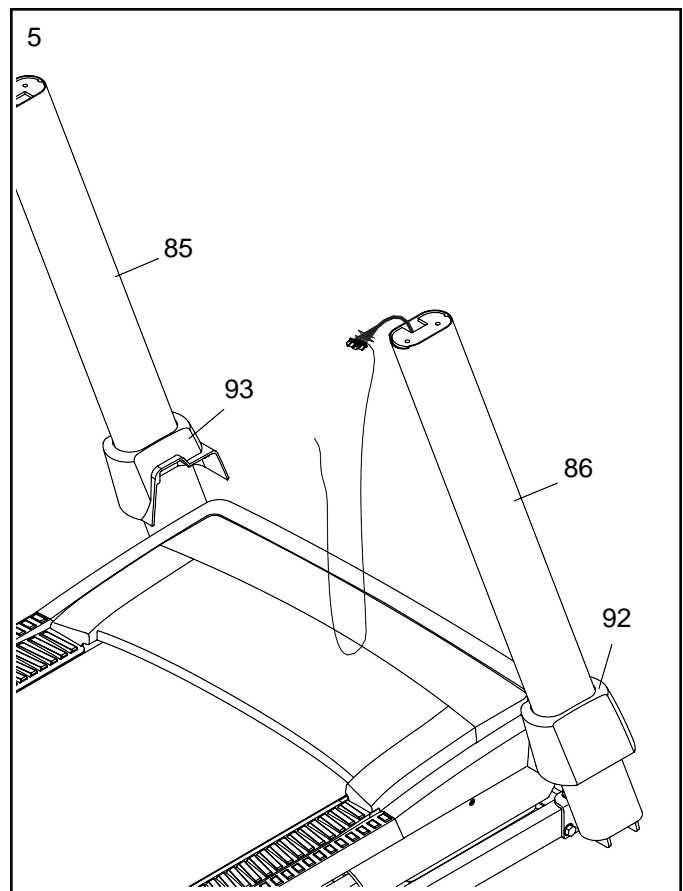
Delvis stram så en 3/8" x 1 1/4" skrue (1) og en 3/8" x 1 3/4" skrue (2) med 3/8" stjerneskiver (11) inn i bunnen av høyre stolpe (86); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte.

Merk: Venstre side har ingen ledninger.



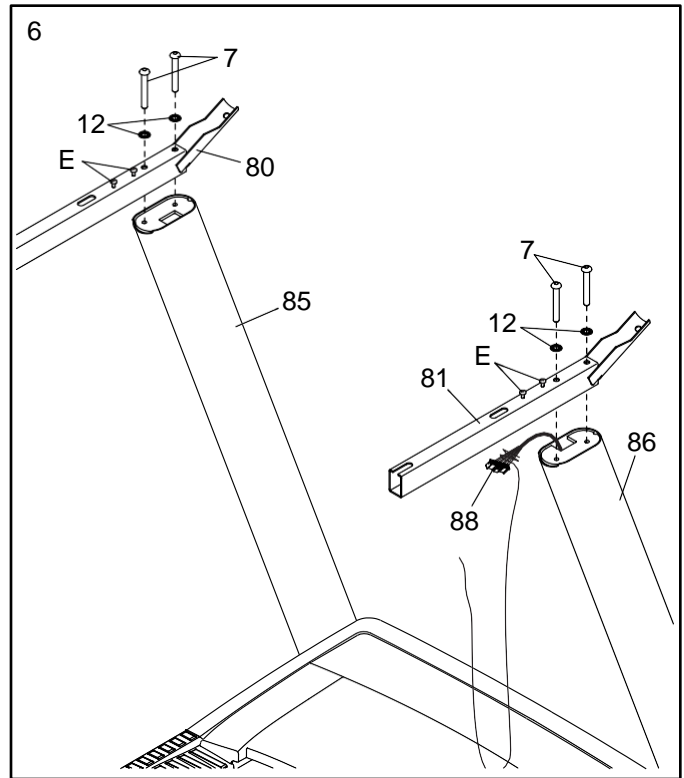
5. Finn venstre og høyre basedeksel (93, 92). Før venstre basedeksel på venstre stolpe (85), og høyre basedeksel på høyre stolpe (86).



6. Finn venstre og høyre håndtak (80, 81). Fest høyre håndtak (81) til høyre stolpe (86) med to 5/16" x 2 1/4" skruer (7) og to 5/16" stjerneskiver (12) som vist på illustrasjonen; **skru begge skruene inn med fingrene før du strammer dem. Pass på å ikke legge stolpeledningen (88) i klem, og forsikre deg om at ledningen er på den indikerte siden av stolpen.**

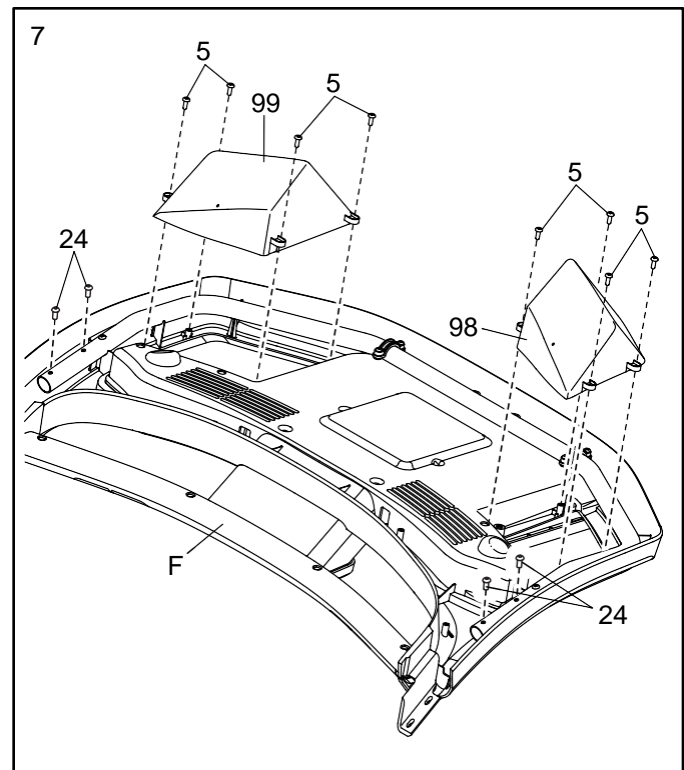
Fest venstre håndtak (80) til venstre stolpe (85) på samme måte. Merk: Det finnes ingen ledninger i venstre stolpe.

Fjern og kast de indikerte skruene (E).



7. Plasser konsollsettet (F) oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. Fest høyre og venstre kurver (99, 98) med åtte #8 x 1/2" skruer (5); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**

Fjern og spar de fire 1/4" x 1/2" skruene (24).

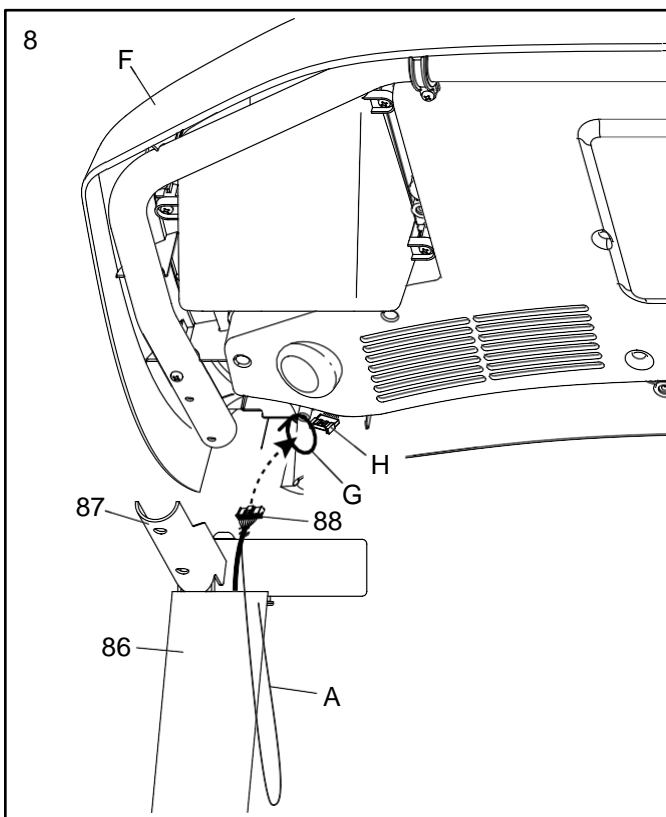


8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet (F) nær høyre stolpe (86)

Før deretter stolpeledningen (88) gjennom det indikerte løkkebåndet (G).

Koble stolpeledningen (88) til ledningen (H) fra konsollsettet (F). **Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes på plass.** Dersom de ikke gjør dette, snu ett av koblestykkene og prøv på nytt.

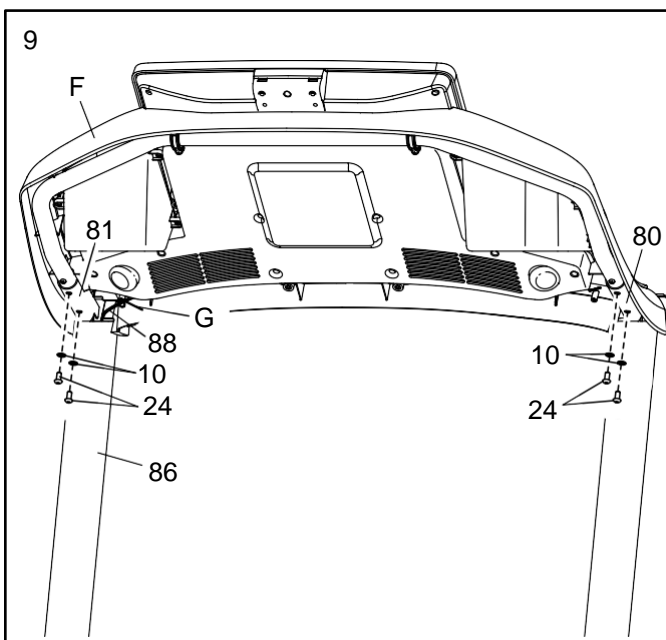
Fjern og kast eventuelle ledningbånd (A) fra stolpeledningen (88).



9. Fest konsollsettet (F) til høyre og venstre håndtak (81, 80); **ikke legg ledninger i klem.**

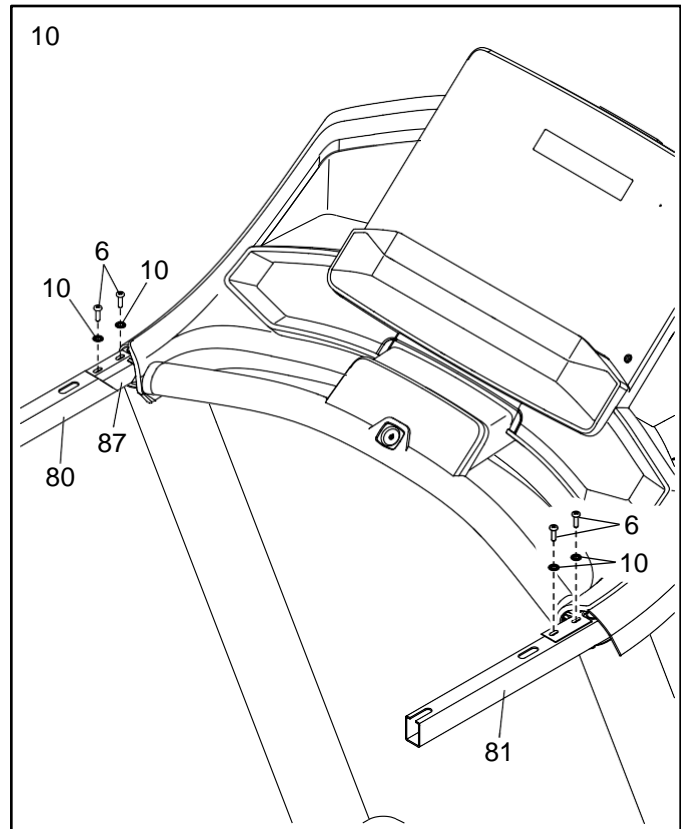
Fest konsollsettet (F) med de fire 1/4" x 1/2" skruene (24) som du fjernet i steg 7 og fire 1/4" stjerneskiver (10); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

Før overflødig ledningslakk fra stolpeledningen (88) inn i høyre stolpe (86). Stram båndet (G) rundt stolpeledningen, og klipp av enden på båndet.



10. **VIKTIG: Unngå å skade tverrbjelken (87) – ikke bruk elektriske verktøy, og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (6).**

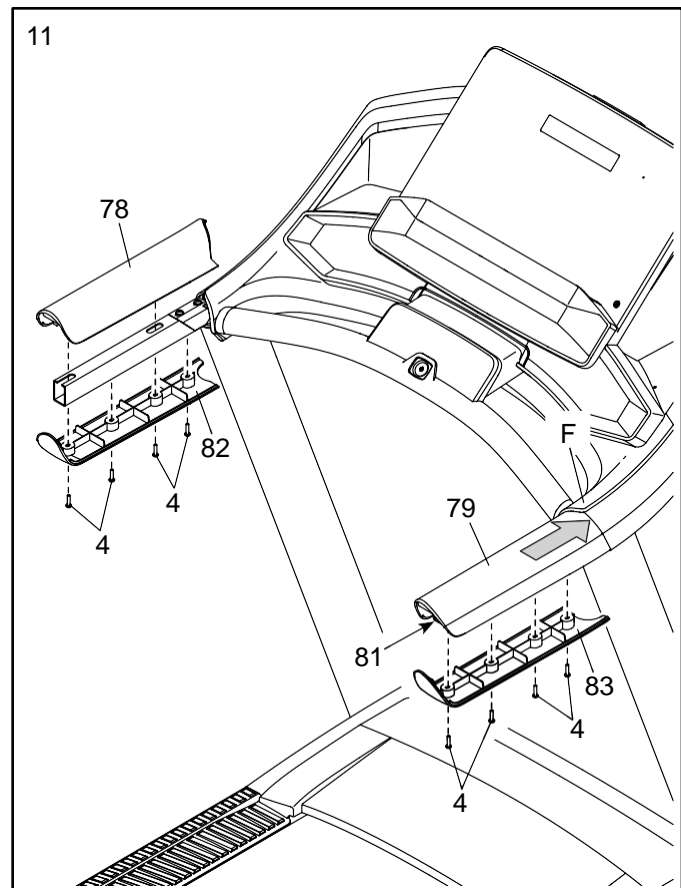
Fest tverrbjelken (87) til håndtakene (80, 81) med fire #10 x 3/4" skruer (6) og fire 1/4" stjerneskeer (10); **skru inn alle fire skruene før du strammer dem.**



11. Identifiser høyre håndtaksdeksel (79). Plasser dette på høyre håndtak (81), og før høyre håndtaksdeksel frem til det hviler på konsollsettet (F).

Hold deretter høyre nedre håndtaksdeksel (83) på bunnen av høyre håndtak (81), og bruk fingrene til å skru fire #8 x 3/4" skruer (4) inn i bunnen av høyre nedre håndtaksdeksel; **skru alle skruene inn med fingrene før du strammer dem.**

Fest venstre håndtaksdeksel (78) og venstre nedre håndtaksdeksel (82) på samme måte.

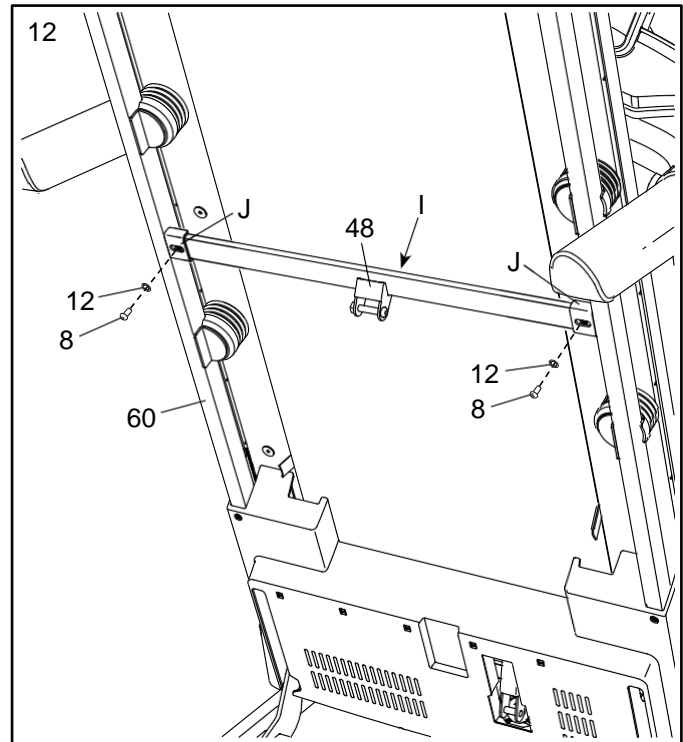


12. **Merk: Dersom apparatet monteres på et glatt underlag, risikerer det å rulle forover under dette steget.**

Hev rammen (60) til stående posisjon. **Viktig: Ikke hev rammen forbi vertikal stilling. Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 14 er fullført.**

Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (8) fra låsebjelken (48).

Posisjoner deretter låsebjelken (48) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at etiketten med beskjeden «This side toward belt» (I) er vendt mot apparatet.** Fest låsebjelken til brakettene (J) på rammen (60) med de to 5/16" x 3/4" skruene (8) og to 5/16" stjernesiver (12).

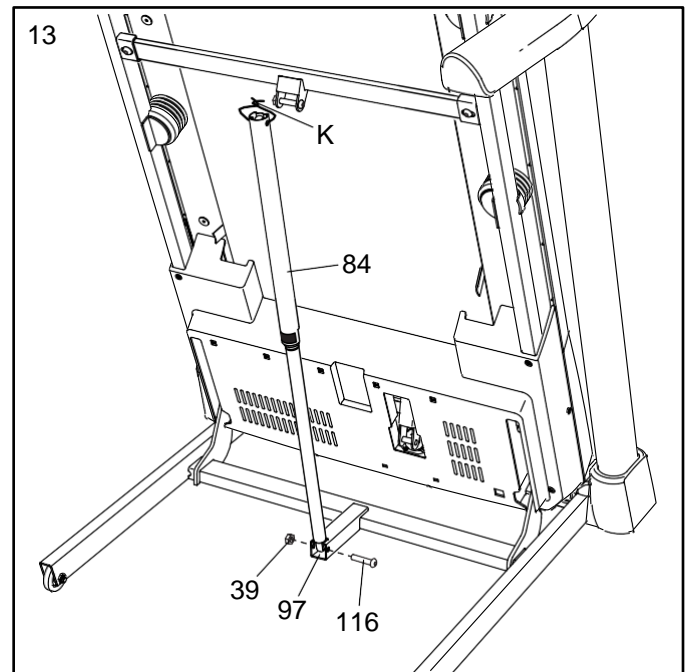


13. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 1 3/4" bolten (116) fra braketten på basen (97).

Posisjoner deretter lagringslåsen (84) som vist.

Fest nedre del av lagringslåsen (84) til braketten på basen (97) med 5/16" x 1 3/4" bolten (116) og 5/16" mutteren (39).

Hev lagringslåsen (84) til vertikal posisjon, og fjern båndet (K).

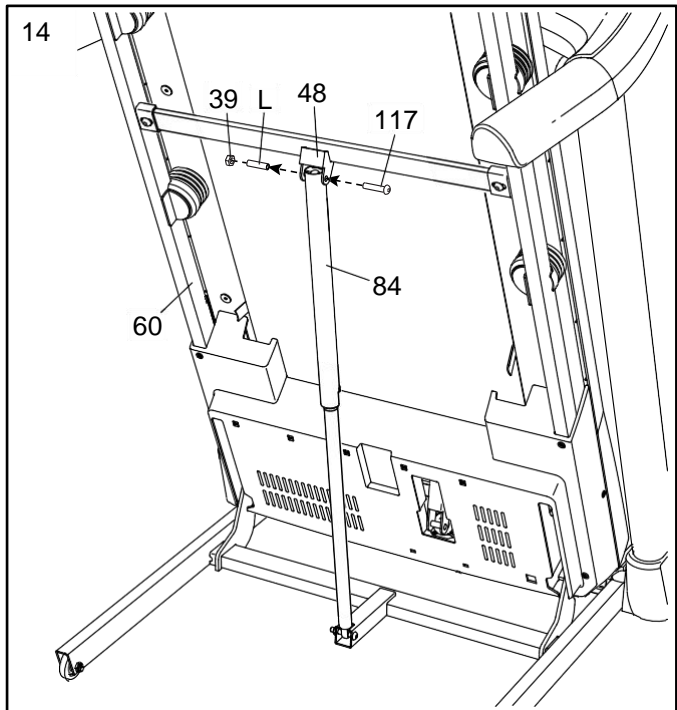


14. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 2 1/4" bolten (117) fra braketten på låsebjelken (48).

Juster øvre ende av lagringslåsen (84) med braketten på låsebjelken (48), og før 5/16" x 2 1/4" bolten (117) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil skyve en spacer (L) ut av lagringslåsen; denne kan kastes.**

Stram deretter 5/16" mutteren (39) på 5/16" x 2 1/4" bolten (117). **Ikke overstram mutteren; lagringslåsen (84) må kunne dreies fritt.**

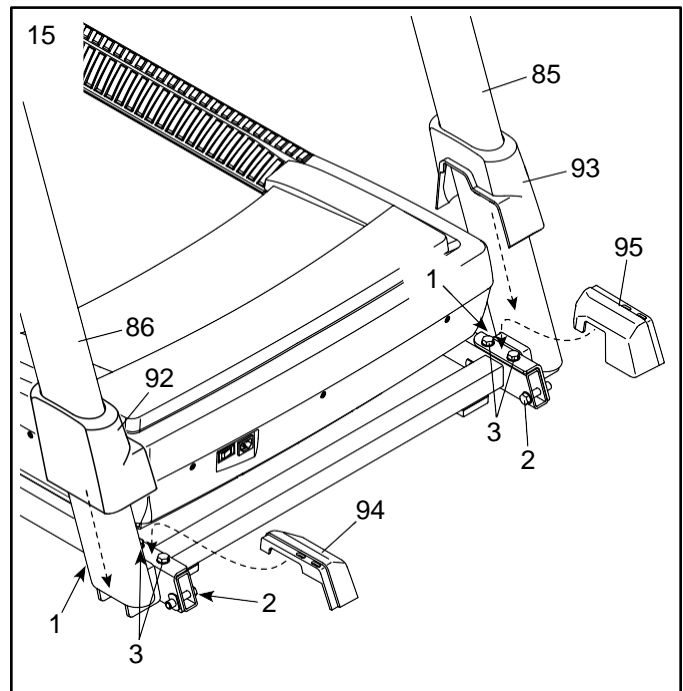
Senk deretter rammen (60) (Se side 25).



15. **Stram de fire 3/8" x 2 3/8" skruene (3) og de to 3/8" x 1 1/4" skruene (1), og de to 3/8" x 1 3/4" skruene (2).**

Plasser venstre indre basedeksel (95) på nedre ende av venstre stolpe (85). Før deretter venstre basedeksel (93) ned og trykk det på venstre indre basedeksel.

Plasser deretter høyre indre basedeksel (94) på nedre ende av høyre stolpe (86). Før deretter høyre basedeksel (92) ned og trykk det på høyre indre basedeksel.



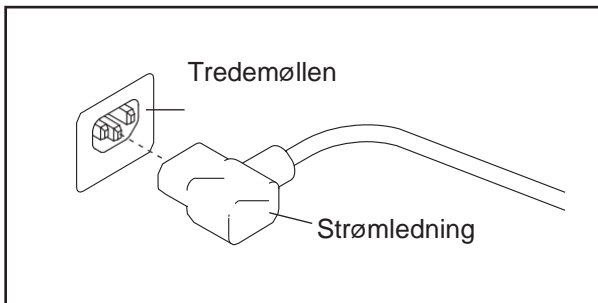
16. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemølla.** Dersom varselsetikettene er dekket av plastikk, kan plastikken nå fjernes. Bruk ei matte under apparatet for å skåne gulv eller gulvteppe. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys. Spar de inkluderte unbrakonøklene, da en av disse brukes til å justere løpebåndet (se side 25 og 26). Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

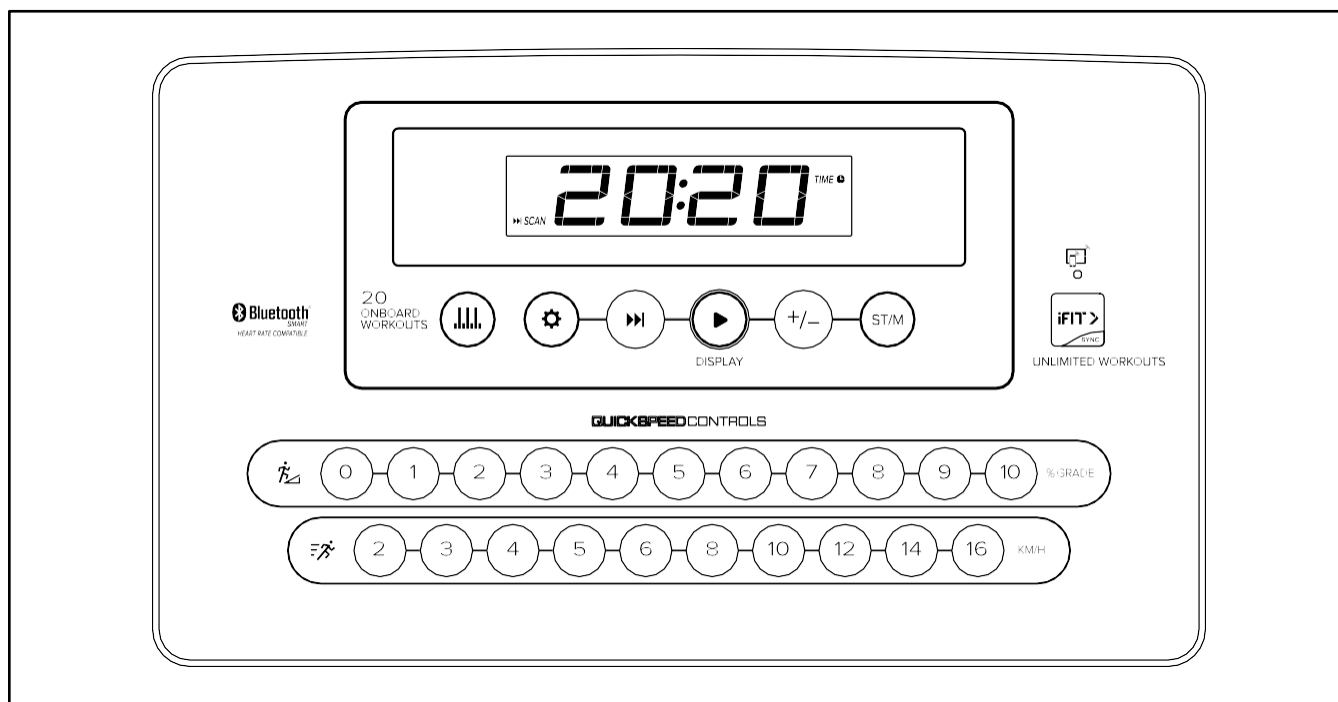
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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



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

KONSOLLDIAGRAM



KONSOLLFUNKSJONER

Konsollet på tredemøllen tilbyr et utvalg funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og fornøylig.

I manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et tastetrykk. Mens du trener vil skjermen vise deg fortløpende treningsinformasjon. Du kan også måle pulsen din ved hjelp av et kompatibelt pulsbelte. **Se side 22 for informasjon om pulsbeltet.**

Konsollet inneholder også et utvalg programmer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også koble til ditt nettbrett til konsollet og benytte deg av en iFit-app for å dokumentere din treningsfremgang.

Du kan til og med lytte til din favorittmusikk eller lydbøker fra konsollets lydsystem mens du trener.

For å skru på strømmen, se side 17.

Manuell modus, se side 17.

Treningsprogrammer, se side 19.

Tilkobling av nettbrett, se side 20.

Tilkobling av pulsbelte, se side 20.

Innstillingsmodus, se side 21.

Lydsystemet, se side 22

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både metriske kilometer og engelske mil. Trykk ST/M-knappen for å endre måleenhet.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollet. Unngå skade på løpebåndet ved å ikke deg rene joggesko når du trener. Den første gangen du benytter deg av apparatet, bør du holde et øye med justeringen av løpebåndet, og sentrere det dersom nødvendig (Se side 26).

5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

Kalorier (CALs)—Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.

Kalorier pr time (CALs/HR)—Det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner pr time.

Distanse (MI eller KM)—Distansen du har beveget deg, målt i enten engelske mil eller metriske kilometer. Trykk ST/M-knappen for å endre måleenhet.

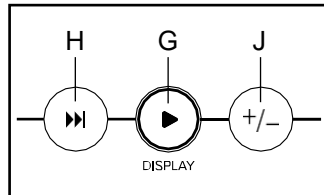
Tempo (Pace)—Ditt tempo målt i enten minutter pr engelsk il eller minutter pr kilometer.

Puls (BPM og et hjertesymbol)—Denne funksjonen viser din puls når du benytter deg av et pulsbelte (Se side 22).

Hastighet (MPH eller KPH)—Din hastighet målt i enten engelske mil eller metriske kilometer pr time.

Tid (Time)—Treningstiden.

Trykk DISPLAY (G) gjentatte ganger for å se ønsket treningsinformasjon på skjermen.



Scan—Konsollet har en SCAN-funksjon som blir gjennom all treningsinformasjonen i en repeterende syklus. Skru på SCAN-funksjonen ved å trykke SCAN (H). SCAN-indikatoren (I) vil nå vises på skjermen.



Hvordan bla manuelt gjennom SCAN-funksjonen: Trykk SCAN-knappen gjentatte ganger.

Hvordan skru av SCAN-funksjonen: Trykk DISPLAY. SCAN-indikatoren, og ordet «SCAN» vil skru seg av.

Du kan også tilpasse SCAN-funksjonen slik at den kun viser den treningsinformasjonen du ønsker.

Hvordan tilpasse SCAN-funksjonen: Trykk først DISPLAY gjentatte ganger til den treningsinformasjonen du enten ønsker å legge til eller slette fra syklusen vises på skjermen.

Trykk deretter +/- (J) for å enten slette eller legge til denne til din ønskede syklus. Når *treningsinformasjon legges til* vil den tilsvarende indikatoren skrues på. Når *treningsinformasjon slettes* vil den tilsvarende indikatoren skrues av.

Trykk deretter SCAN for å skru på SCAN-funksjonen.

Ønsker du å nullstille skjermene, trykker du STOP to ganger, før du kobler fra nøkkelen og kobler den til igjen.

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

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

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

TRENINGSPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 17.

2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke 20 ONBOARD WORKOUTS-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Tiden, distansen og maks hastighetsinnstilling vil nå vises på skjermen i noen sekunder.

3. Start løpebåndet.

Trykk START for å starte treningsøkten. Apparatet vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

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

Dersom neste segment består av nye verdier for hastighet og/eller stigning, vil disse verdiene blinke på skjermen mens apparatet endrer hastighet og/eller stigning.

Treningsøkten vil fortsette slik til det siste segmentet er over. Løpebåndet vil deretter sakne farten til det stanser.

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

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

4. Følg med på din progresjon på skjermene.

Se steg 5 på side 18.

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

Se steg 6 på side 18.

HVORDAN KOBLE DITT NETTBRETT TIL KONSOLLET

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling med nettbrett via iFit Smart Cardio Equipment-applikasjonen og til kompatible pulsbelter. Merk: Andre BLUETOOTH-tilkoblinger støttes ikke.

1. Last ned og installer iFit – Workouts at Home-applikasjonen til ditt nettbrett.

Åpne App StoreSM på ditt iOS[®]-nettbrett, eller Google PlayTM på ditt AndroidTM-nettbrett. Søk etter gratis-applikasjonen iFit – Workouts at Home og installer denne på ditt apparatet. **Forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen på ditt apparat er skrudd på.**

Åpne deretter applikasjonen og følg instruksjonene for å sette opp din iFit-konto og tilpasse innstillingene.

2. Koble ditt pulsbelte til apparatet dersom ønskelig.

Dersom du ønsker å koble både nettbrett og pulsbelte til konsollet, **må du koble til pulsbeltet først.** Se til høyre for hvordan du kobler til pulsbelter.

3. Koble ditt nettbrett til konsollet.

Trykk iFIT SYNC-knappen på konsollet; tilkoblingsnummeret til konsollet vil nå vises på skjermen. Følg deretter instruksjonene i iFit – Workouts at Home-applikasjonen for å koble nettbrettet ditt til konsollet.

LED-lampen vil lyse blått kontinuerlig når tilkoblingen er vellykket.

4. Dokumenter og hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i applikasjonen for å dokumentere og holde oversikt over din treningsinformasjon.

5. Koble nettbrettet fra konsollet dersom ønskelig.

Velg først frakoblingsalternativet i applikasjonen. Trykk så og hold iFIT SYNC-knappen på konsollet til LED-lampa på lyser konstant grønt.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater, inkludert nettbrett og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

HVORDAN KOBLE PULSBELTET TIL KONSOLLET

Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe pulsbelte.**

Koble ditt BLUETOOTH-pulsbelte til konsollet ved å trykke på iFIT SYNC-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. LED-lampen vil blinke rødt to ganger når tilkoblingen er suksessfull.

Merk: Dersom konsollet oppdager flere kompatible pulsbelter i nærheten vil det koble seg til det beltet med sterkest signal.

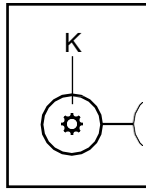
Trykk og hold iFIT SYNC-knappen på konsollet til LED-lampa lyser konstant grønt dersom du ønsker å koble fra pulsbeltet.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater, inkludert nettbrett og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

INNSTILLINGSMODUS

1. Velg informasjonsmodus.

Trykk tannhjulsymbolet (K) for å velge innstillingsmodus. Første innstillingsmeny vil nå vises på skjermen. Merk: Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, kan du trykke STOP gjentatte ganger for å returnere til hovedmenyen før du åpner innstillingsmenyen.



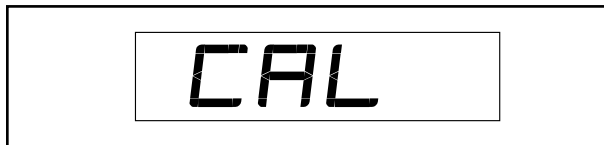
2. Naviger innstillingsmeny.

Naviger innstillingsmenyen ved å trykke STOP gjentatte ganger for å velge ønskede innstillingsskjermer.

3. Endre innstillinger etter ønske.

Versjonsnummer, programvare—Programvareversjonen vil vises på skjermen.

Stigningskalibrering—Bokstavene CAL vil vises på skjermen. Dersom stigningssystemet ikke virker som det skal, bør det kalibreres. Kalibrer stigningssystemet ved å trykke INCLINE (+) eller (-). Plattformen vil automatisk heve seg til det høyeste nivået før det senkes til det laveste. Tredemølla er kalibrert når plattformen slutter å bevege seg.



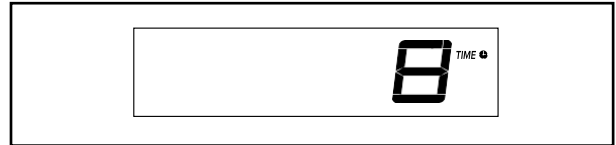
Måleenhet—Inneværende måleenhet vises på skjermen. Konsollet kan vise hastighet og distanse målt i enten metriske kilometer eller engelske mil. Trykk SPEED (+) gjentatte ganger for å endre måleenhet. Velg STD for engelske mil; og MET for metriske kilometer.



Display Test—Dette menyvalget er kun ment for bruk av servicemedarbeidere for å fastslå om skjermen virker som den skal.

Button Test—Dette menyvalget er kun ment for servicemedarbeidere for å fastslå om knappene virker om de skal.

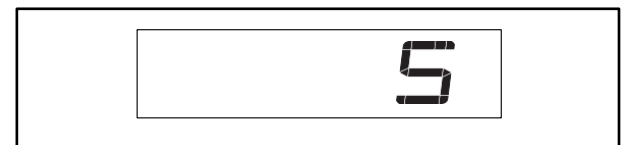
Total Time—Beskjeden TIME vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk.



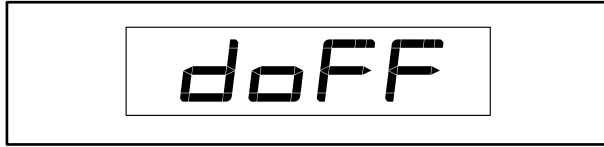
Total Distance—Bokstavene MI eller KM vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise den totale distansen (målt i kilometer eller engelske mil) løpebåndet har beveget seg.



Contrast Level—Inneværende kontrastnivå vil vises på skjermen. Trykk INCLINE (+)(-) for å justere kontrastnivå.



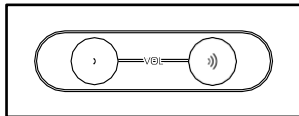
Demo Mode—Inneværende valg for demomodus vil vises på skjermen. Konsollet har en demomodus, ment for apparater som står på utstilling i butikk. Dersom denne funksjonen er skrudd på vil ikke konsollet skru seg av eller skjermene nullstille seg når du er ferdig med å trene. Trykk SPEED (+) gjentatte ganger for å velge demomodus. For å skru funksjonen på, velg DON. For å skru funksjonen av, velg DOFF.



LYDSYSTEMET

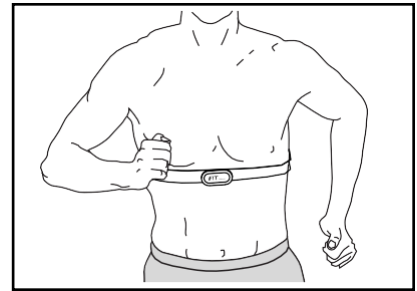
Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd kablen er koblet fullstendig inn.**

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



PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.

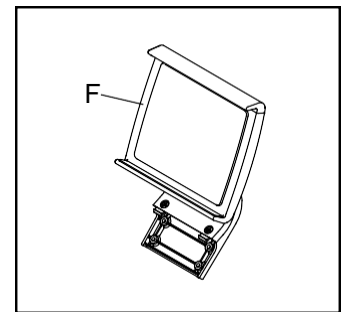


Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelt.**

Merk: Konsollet er kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

NETTBRETTHOLDEREN

Den valgfrie nettbrett holderen (F) vil holde nettbrettet ditt på plass mens du trener. Holderen er utviklet for bruk av de fleste nettbrett av full størrelse. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe en nettbrett holder.**

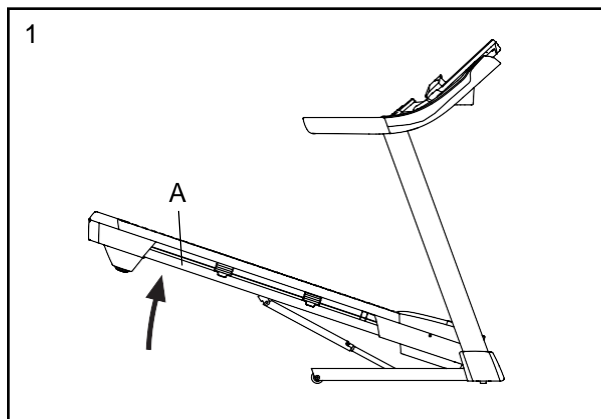


FOLDING OG FLYTTING

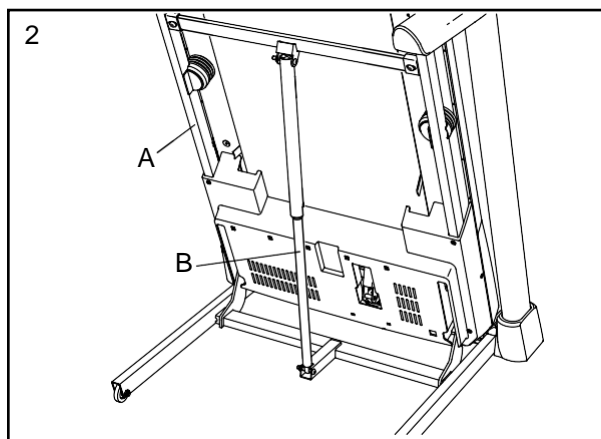
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Koble deretter fra nøkkel og strømledning. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

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



2. Hev rammen (A) til lagringslåsen (B) låses i lagringsposisjon. **Merk:** Forsikre deg om at lagringslåsen låses.

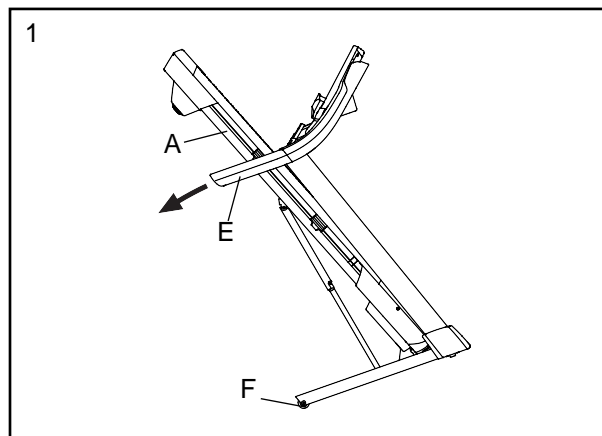


Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist til venstre. **Forsikre deg om at lagringslåsen er låst.**

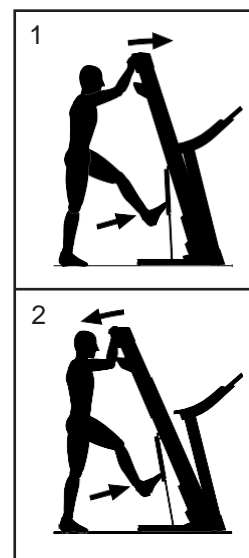
1. Hold rammen (A) og ett av håndtakene (E), og plasser en fot mot et av hjulene (F).



1. Dra håndtaket mot deg til tredemøllen ruller på hjulene. Flytt den deretter forsiktig til ønsket plassering. **Merk:** Ikke flytt tredemøllen uten å tippe den bakover; ikke dra i rammen; og ikke flytt tredemøllen over ujevne overflater.
2. Plasser en fot mot et av hjulene (F), og senk tredemøllen forsiktig.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN

1. Dytt øvre del av tredemøllen forover, og trykk samtidig øvre del av lagringslåsen forsiktig med foten din.
2. Mens du trykker lagringslåsen med foten, dra øvre del av rammen mot deg.
3. Stig tilbake og la rammen senke seg til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for å opprettholde optimal ytelse og redusere risikoen for slitasje. Inspiser apparatet regelmessig og stram alle løse deler.

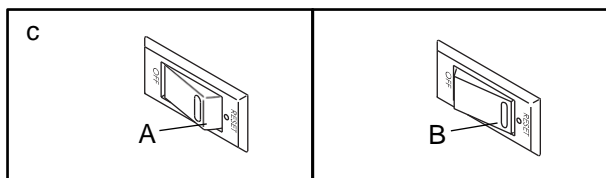
Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skr**u først av strømbryteren og koble fra strømledningen. Tørk de utvendige delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på apparatet. Hold væsker unna konsollet for å unngå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

FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).



PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

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

PROBLEM: Konsollet forblir påskrudd selv når du fjerner nøkkelen

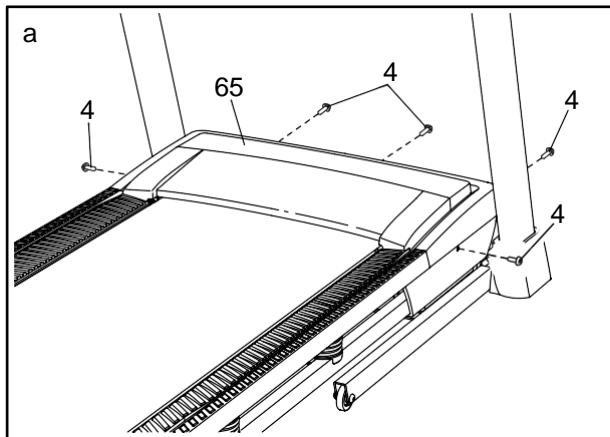
- Konsollet inneholder en demomodus for bruk når apparatet står på utstilling i butikken. Se side 21 og 22 for å inspisere konsollets innstillinger og skru av demomodus om nødvendig.

PROBLEM: Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig

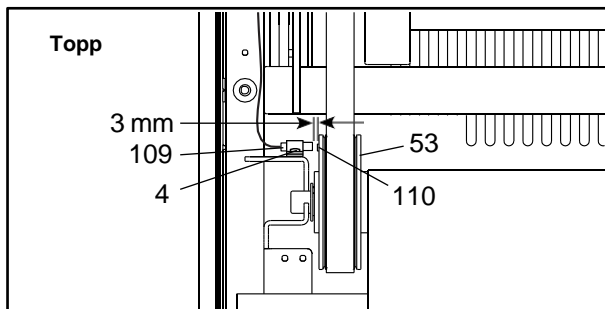
- Kalibrer stigningssystemet på tredemøllen (se side 21)..

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

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

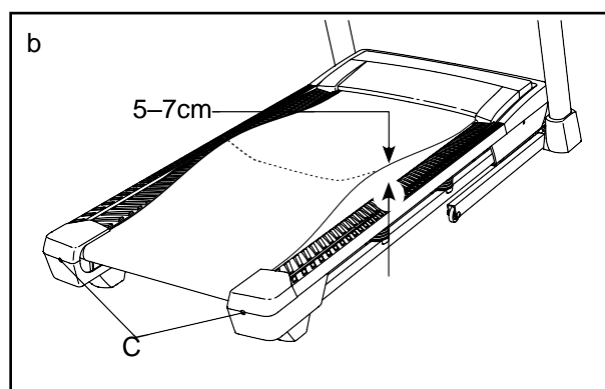


Finn reedbryteren (109) og magneten (110) på venstre side av reimskiven (53). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm**. Løsne #8 x 3/4" skruen (4) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret, og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

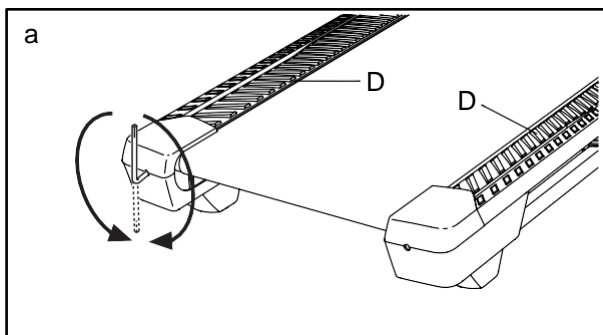
- a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene (C) i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



- c. Tredemøllen er belagt med et høyytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.
- d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

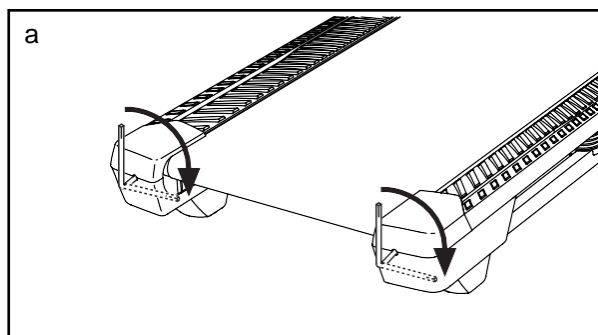
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert
(Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene
(D), kan det bli skadet under bruk).

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



PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

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



VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttere og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

RETNINGSLINJER

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

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

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

TRENINGSENTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på apparatet til hjerterytmen din er

nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSHYPPIGHET

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

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrakte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Akillessene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot vegg.

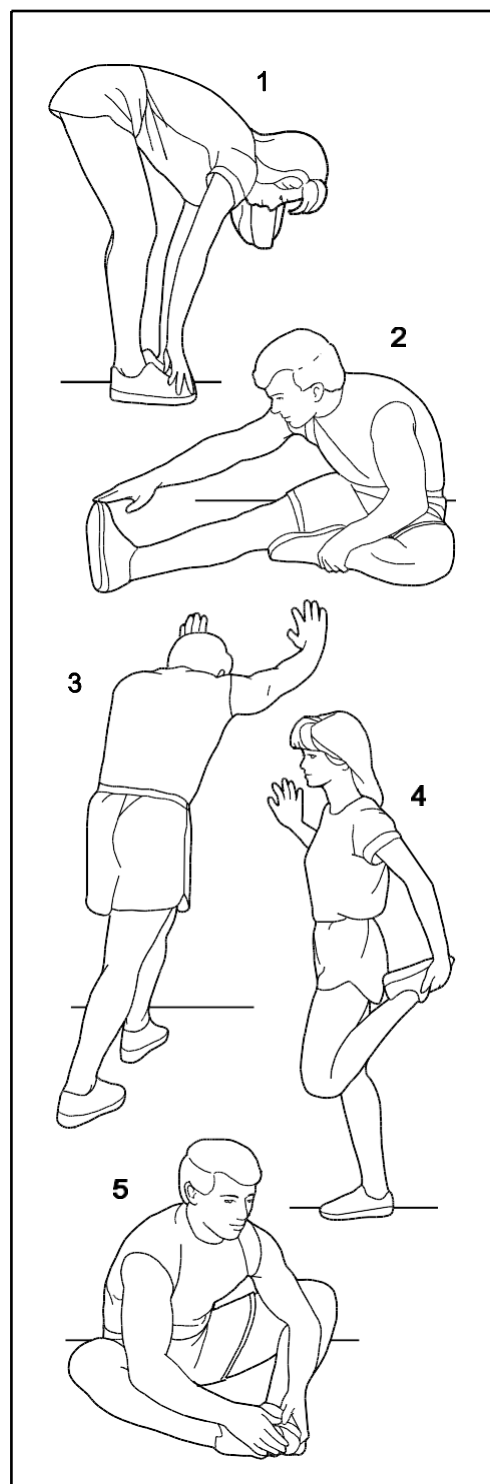
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker akillessener, ankler og legger.

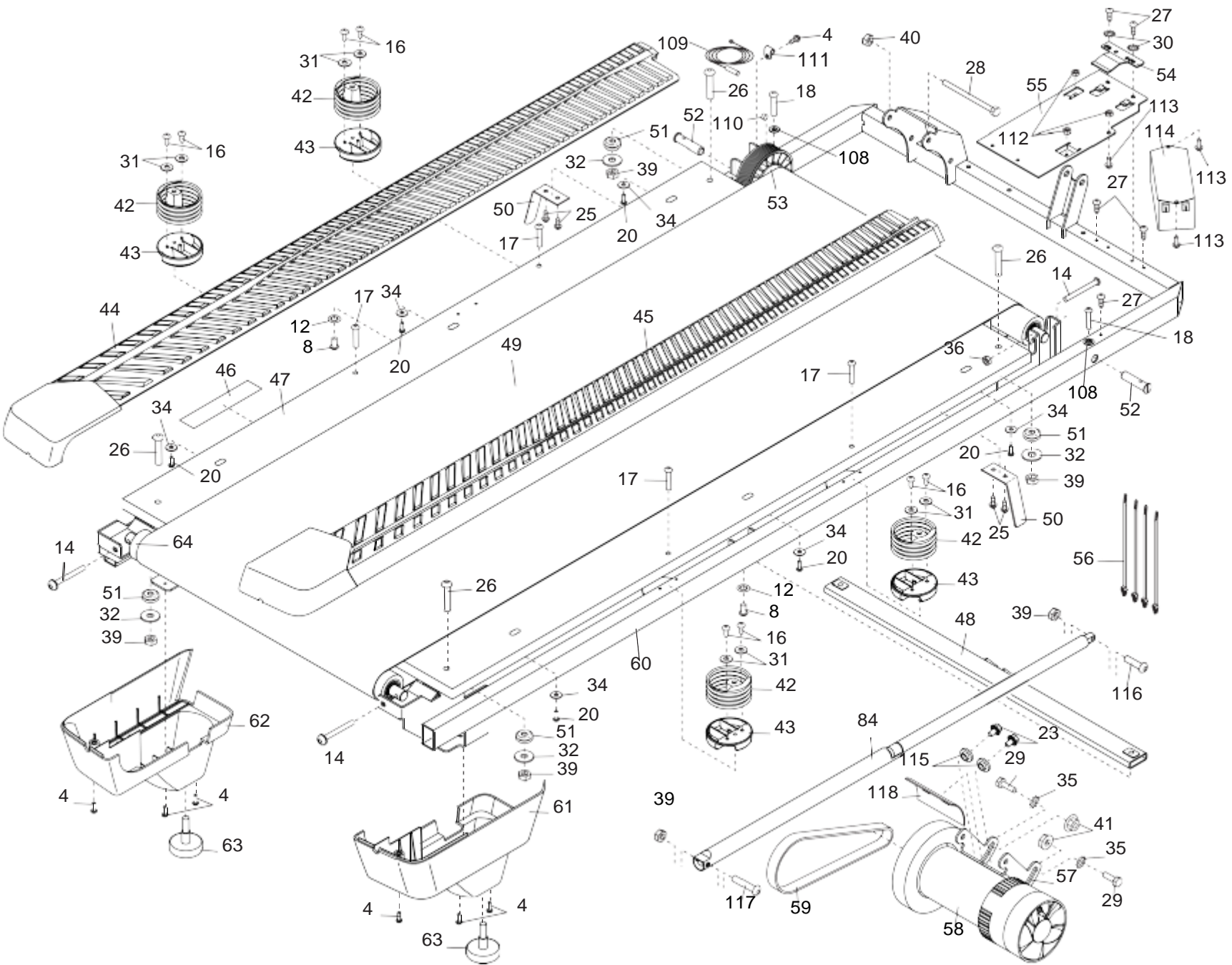
4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



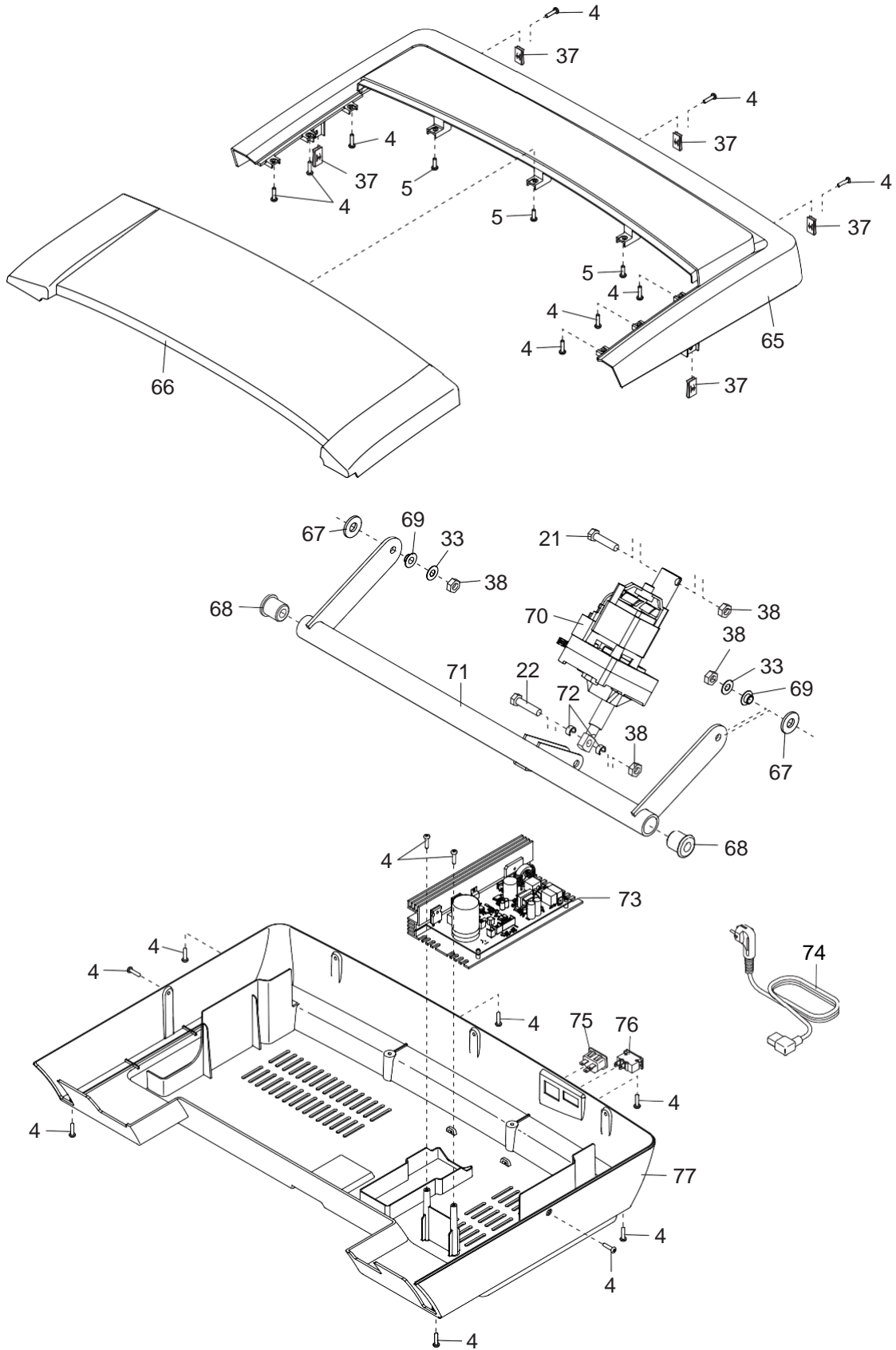


OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFTL59720-INT.0 R0820A

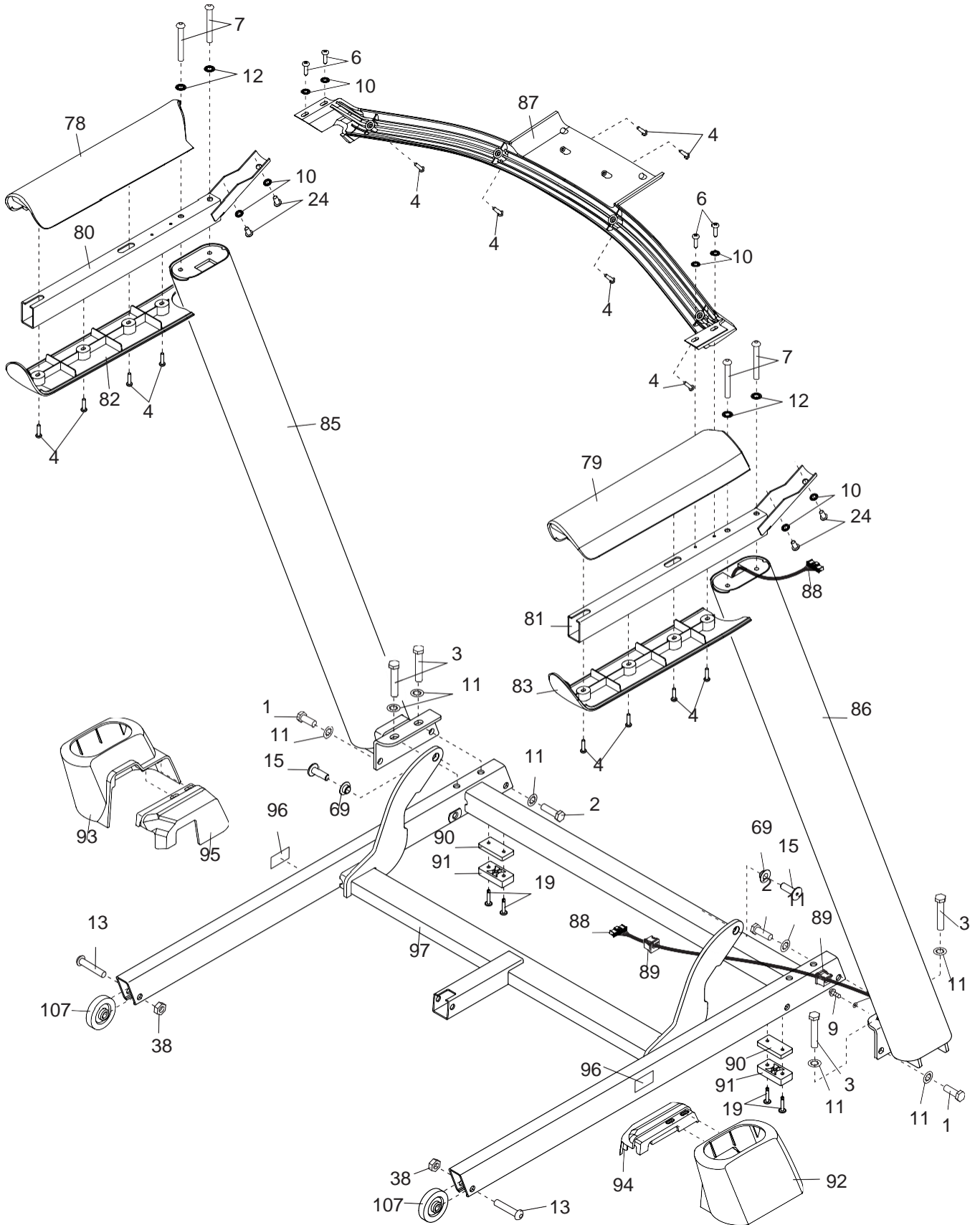
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFTL59720-INT.0 R0820A



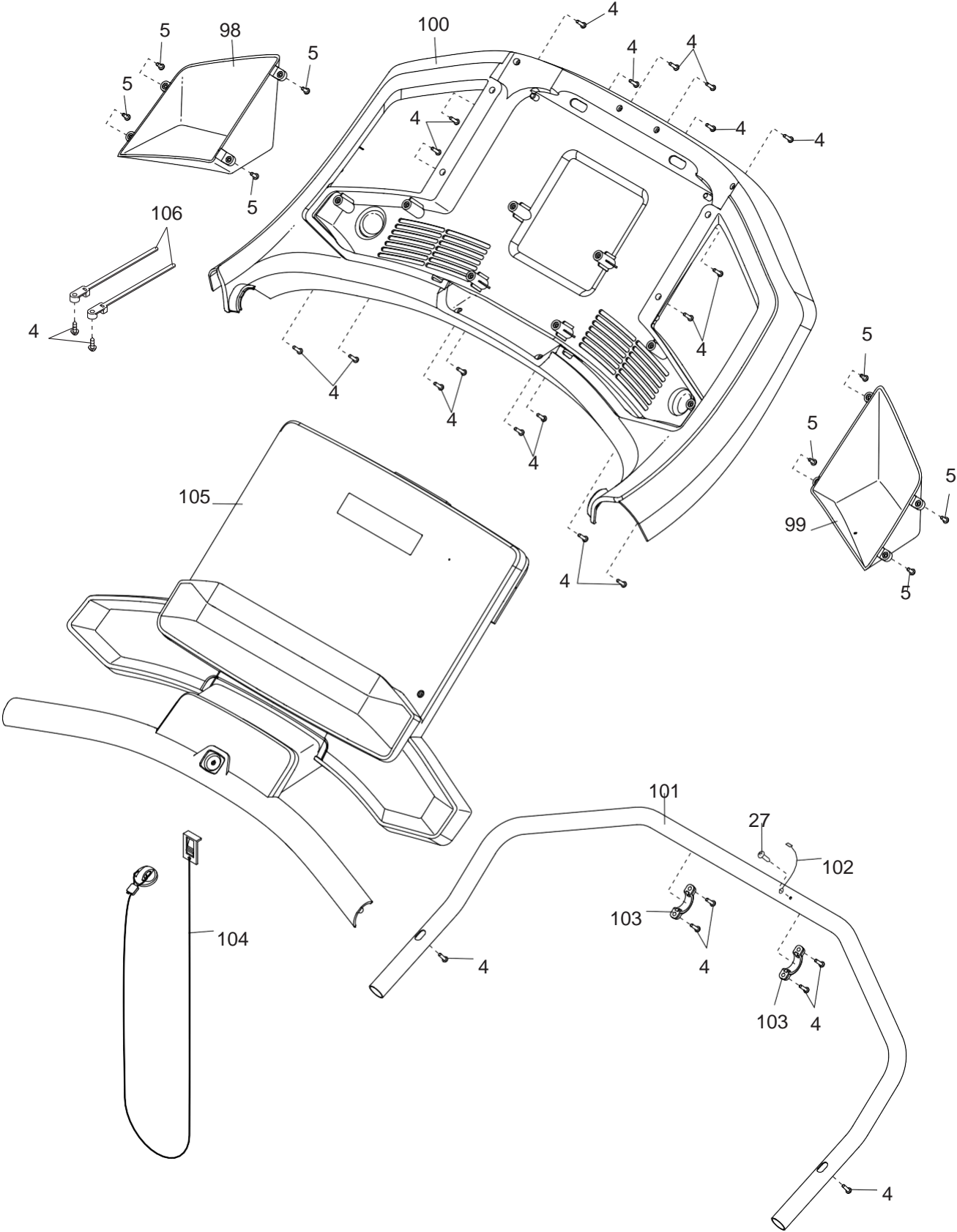
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PFTL59720-INT.0 R0820A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PFTL59720-INT.0 R0820A



DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr: PFTL59720-INT.0 R0820A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	2	3/8" x 1 1/4" Screw	51	4	Rubber Cushion
2	2	3/8" x 1 3/4" Screw	52	2	3/8" Pin
3	4	3/8" x 2 3/8" Screw	53	1	Drive Roller/Pulley
4	66	#8 x 3/4" Screw	54	1	Controller Clamp
5	11	#8 x 1/2" Screw	55	1	Electronics Plate
6	4	#10 x 3/4" Screw	56	4	Cable Tie
7	4	5/16" x 2 1/4" Screw	57	1	Motor Bracket
8	2	5/16" x 3/4" Screw	58	1	Drive Motor
9	1	#8 x 1/2" Ground Screw	59	1	Motor Belt
10	8	1/4" Star Washer	60	1	Frame
11	8	3/8" Star Washer	61	1	Right Rear Foot
12	6	5/16" Star Washer	62	1	Left Rear Foot
13	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	63	2	Rear Foot
14	3	1/4" x 2 1/2" Screw	64	1	Idler Roller
15	2	3/8" x 1 1/8" Bolt	65	1	Motor Hood
16	8	#8 x 3/4" Truss Head Screw	66	1	Motor Hood Cover
17	4	1/4" x 1 1/4" Screw	67	2	Incline Frame Spacer
18	2	1/4" x 1 1/4" Patch Screw	68	2	Frame Spacer
19	4	#8 x 1" Screw	69	4	3/8" Plastic Bushing
20	6	#8 x 5/8" Screw	70	1	Incline Motor
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	71	1	Incline Frame
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	72	2	Incline Motor Spacer
23	2	1/4" x 3/8" Screw	73	1	Controller
24	4	1/4" x 1/2" Screw	74	1	Power Cord
25	4	#8 Belt Guide Screws	75	1	Receptacle
26	4	5/16" x 1 3/4" Bolt	76	1	Power Switch
27	6	#8 x 1/2" Washer Head Screw	77	1	Belly Pan
28	1	M8 x 102mm Screw	78	1	Left Handrail Cover
29	2	M8 x 20mm Screw	79	1	Right Handrail Cover
30	2	#8 Star Washer	80	1	Left Handrail
31	8	M5 Flat Washer	81	1	Right Handrail
32	4	5/16" Flat Washer	82	1	Left Bottom Handrail Cover
33	2	3/8" Thrust Washer	83	1	Right Bottom Handrail Cover
34	6	Small Flat Washer	84	1	Latch Assembly
35	2	M8.4 Star Washer	85	1	Left Upright
36	1	1/4" Nut	86	1	Right Upright
37	5	Hood Clip	87	1	Crossbar
38	6	3/8" Nut	88	1	Upright Wire
39	6	5/16" Nut	89	2	Grommet
40	1	M8 Nut	90	2	Base Pad Spacer
41	2	M8 Flange Nut	91	2	Base Pad
42	4	Platform Cushion	92	1	Right Base Cover
43	4	Cushion Bottom	93	1	Left Base Cover
44	1	Left Foot Rail	94	1	Right Inner Base Cover
45	1	Right Foot Rail	95	1	Left Inner Base Cover
46	1	Warning Decal	96	2	Caution Decal
47	1	Walking Platform	97	1	Base
48	1	Latch Crossbar	98	1	Left Tray
49	1	Walking Belt	99	1	Right Tray
50	2	Belt Guide	100	1	Console Base

Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	1	Console Frame
102	1	Console Ground Wire
103	2	Console Clamp
104	1	Key/Clip
105	1	Console
106	2	Console Cable Tie
107	2	Wheel
108	2	9/32" Plastic Bushing
109	1	Reed Switch
110	1	Magnet

Nr.	Ant.	Engelsk navn
111	1	Clamp
112	3	M4 Nut
113	3	M4 x 10mm Bolt
114	1	Filter
115	2	Motor Bushing
116	1	5/16" x 1 3/4" Bolt
117	1	5/16" x 2 1/4" Bolt
118	1	Motor Isolator
*	–	User's Manual

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.