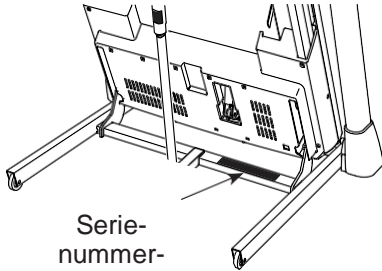


NordicTrack[®] C1650

Modellnr.: NETL19716.0

Serienr.: _

Skriv serienumret i fältet ovan för
framtida referens.



SVENSK BRUKSANVISNING



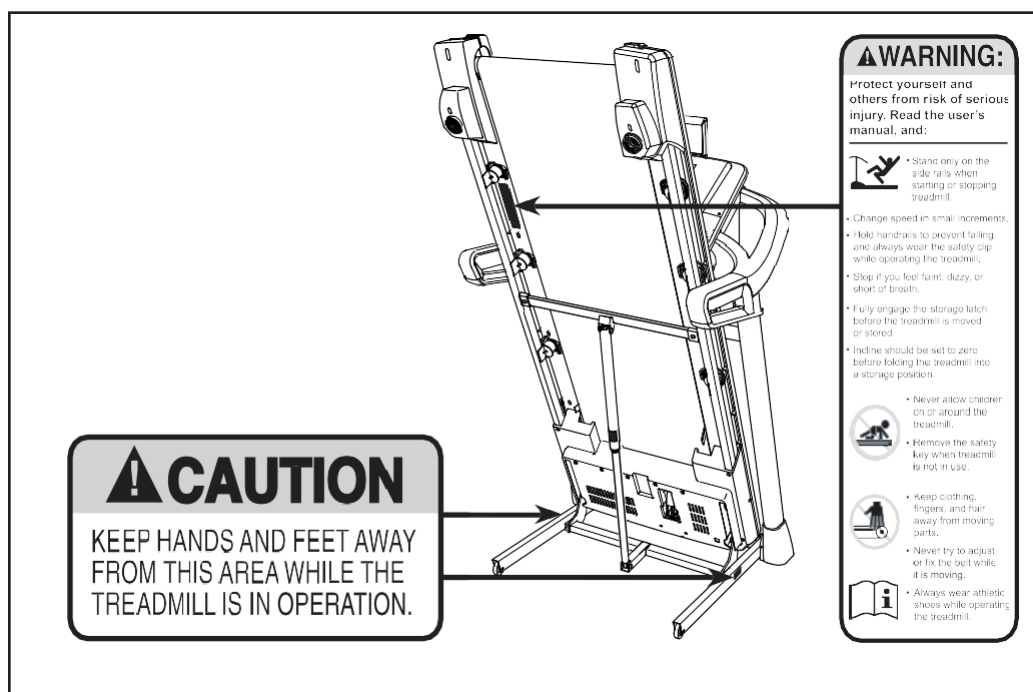
⚠️ OBS!

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

INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INNAN DU BörJAR	5
SMÅDELAR	6
MONTERING	7
DRIFT	18
HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING	33
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	34
RIKTLINJER	37
LISTA ÖVER DELAR	38

VARNINGSDEKALER



CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

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.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

⚠ OBS! Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaler på enheten innan du börjar använda den.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder löpbandet 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. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast löpbandet enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
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. Maskinen är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
7. 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.
8. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
9. Håll alltid borta husdjur och barn under 13 år från enheten.
10. Max. vikt för träningsmaskinen är 150 kg.
11. Endast en person åt gången kan använda enheten.
12. 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.
13. När du ansluter strömkabeln (se sidan 18), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
14. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3 trådar, 14-gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
15. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
16. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 34 för felsökning.
17. Lär dig nödstopsproceduren (se sidan 20).
18. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
19. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
20. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
21. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

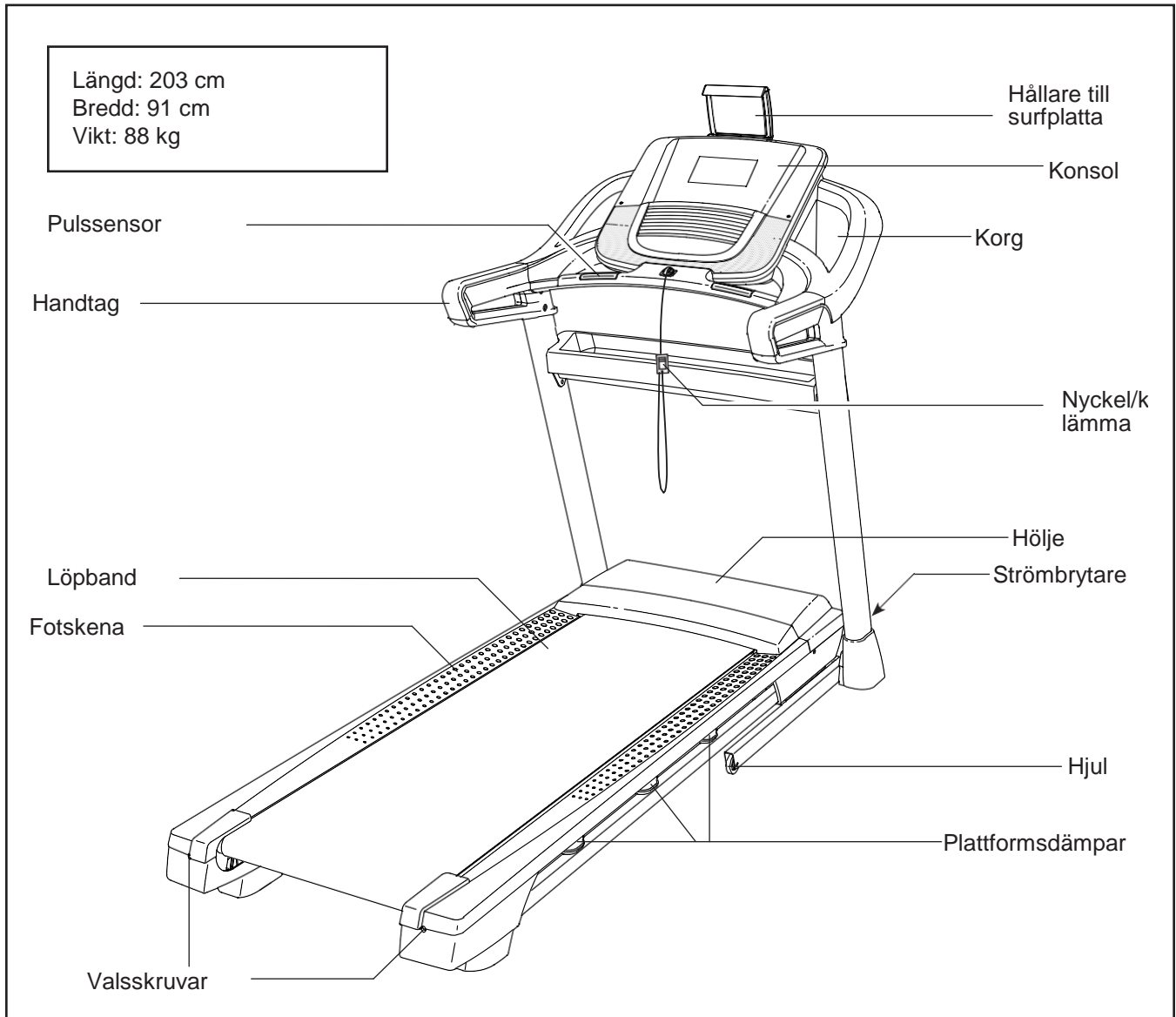
22. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
23. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när det är påslaget. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
24. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterat (se sidan 7 för montering, och se sidan 33 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
25. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
26. Du får inte ändra lutningen genom att placera föremål under löpbandet.
27. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
28. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
29. **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.
30. 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 DESSA INSTRUKTIONER!

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt nya NordicTrack C 1650. Detta träningsredskap erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

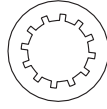
Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.



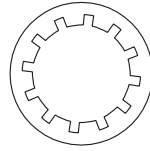
SMÅDELAR



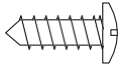
#10-stjärn-
bricka (5)-2



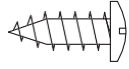
5/16"-stjärn-
bricka (11)-14



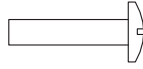
3/8"-stjärn-
bricka (13)-8



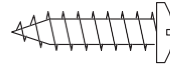
#8 x 1/2"-sord-
skruv (10)-1



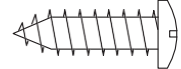
#8 x 1/2"
Skruv (1)-12



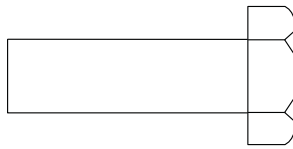
#8 x 5/8"-maskin-
skruv (38)-4



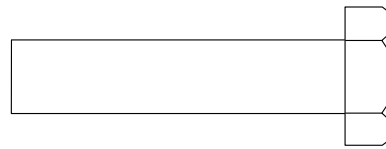
#8 x 3/4"-
skruv (2)-8



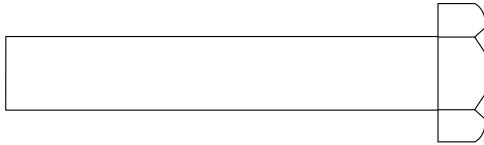
#10 x 3/4"-
skruv (9)-2



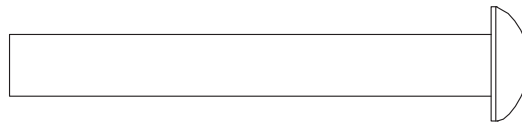
3/8" x 1 1/4"-
skruv (63)-2



3/8" x 1 3/4"-skruv (62)-2



3/8" x 2 1/4"-skruv (7)-4



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

MONTERING

- Man behöver vara två personer
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras 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".

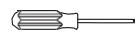
- Se sidan 6 för identifikation av

- Följande verktyg behövs:

Insexnyckel (medföljer)



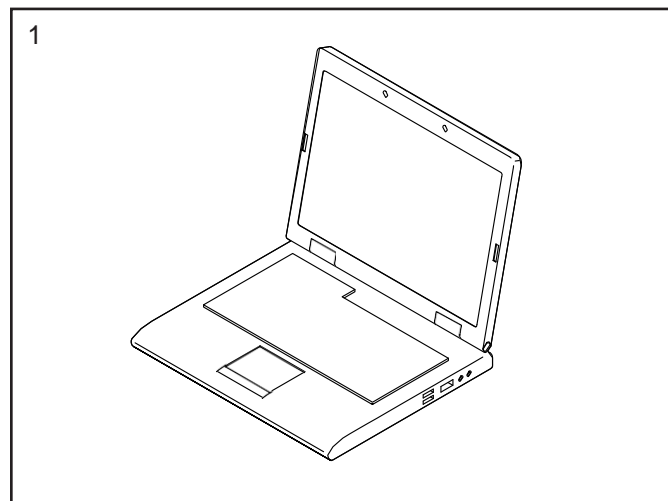
Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.com

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppgraderingar.

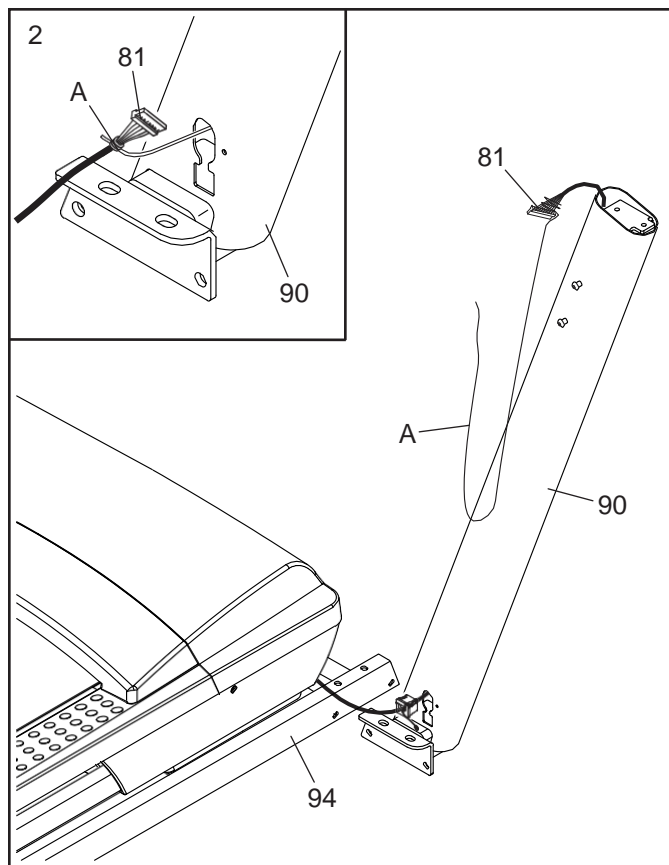


2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

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

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

Se den lilla bilden: Fäst fast höger stolpes (90) kabelband (A) ordentligt runt änden av stolpkabeln (81). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe medan du drar den andra änden av kabelbandet genom stolpen.

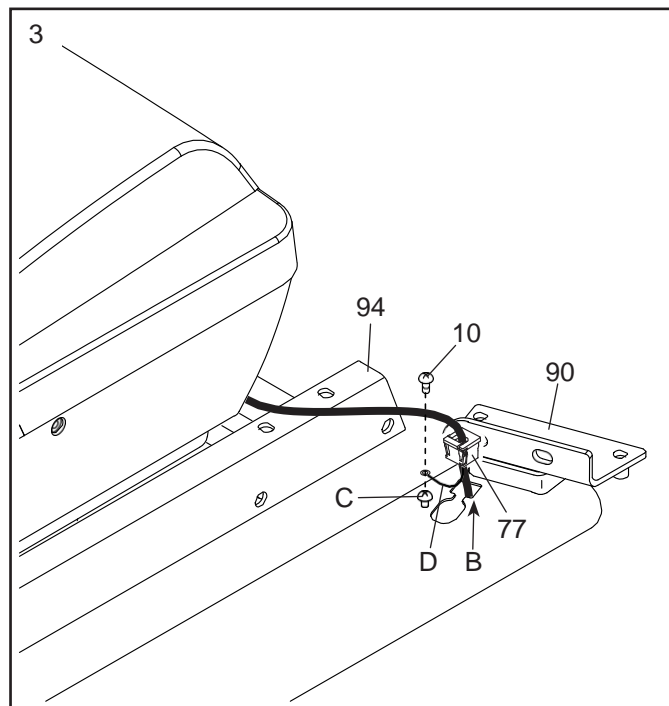


3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (94). Tryck in en öljet (77) i det kvadratiska hålet (B) på den högra stolpen.

Var försiktig så att du inte klämmer jordkabeln.

Om du hittar en skruv (C) förhandsmonterad i höger stolpe (90) ska denna tas bort och kastas.

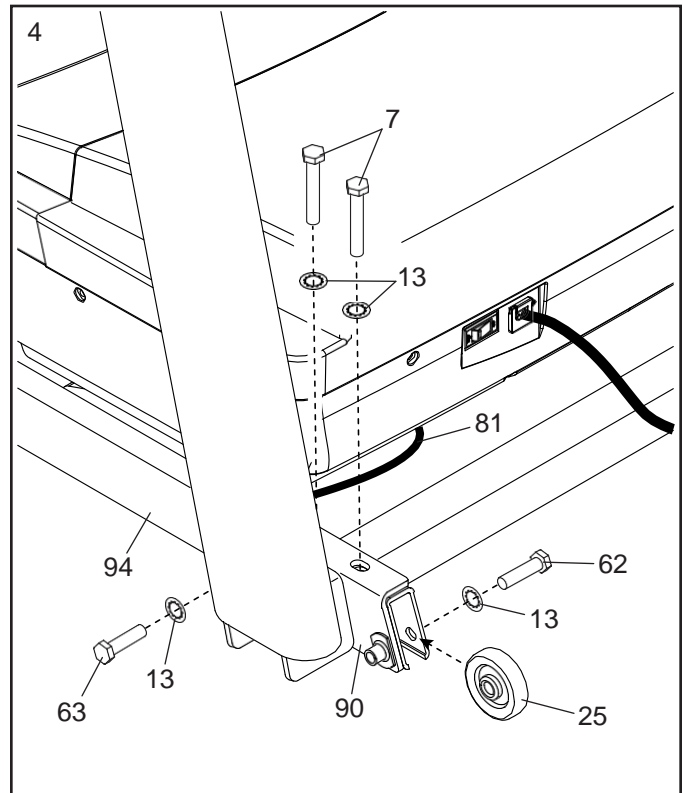
Fäst därefter jordsladden (D) vid höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10) enligt bilden.



4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (94). **Se till att du inte klämmer stolpsladden (81).**

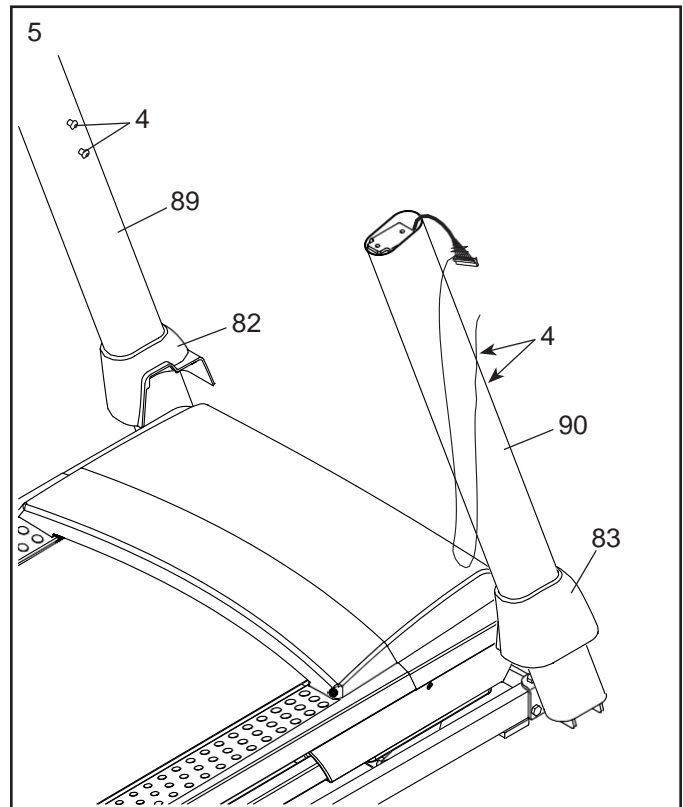
Fäst höger stolpe (90) och ett hjul (25) med två $3/8" \times 2 1/4"$ -skruvar (7), en $3/8" \times 1 1/4"$ -skruv (63), en $3/8" \times 1 3/4"$ -skruv (62) och fyra $3/8"$ -stjärnbrickor (13) enligt bilden; **vänta med att dra åt skruvarna.**

Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt. Obs! Vänster sida har inga kablar.



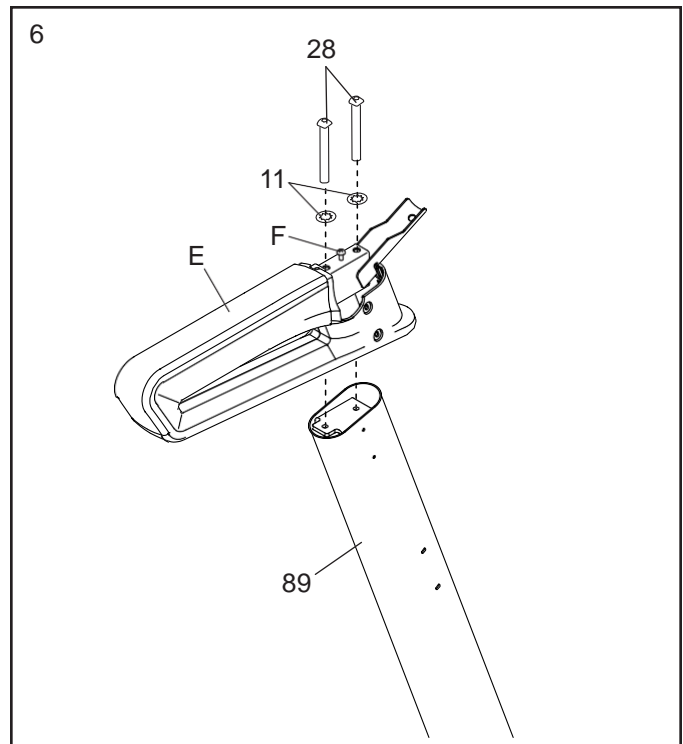
5. **Ta bort och spara de fyra $5/16" \times 3/4"$ -skruvarna (4).**

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



6. Leta reda på vänster handtagsuppsättning (A). Fäst vänster handtagsuppsättning i vänster stolpe (89) med två 5/16" x 2 1/2-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11), **vänta med att dra åt skruvarna.**

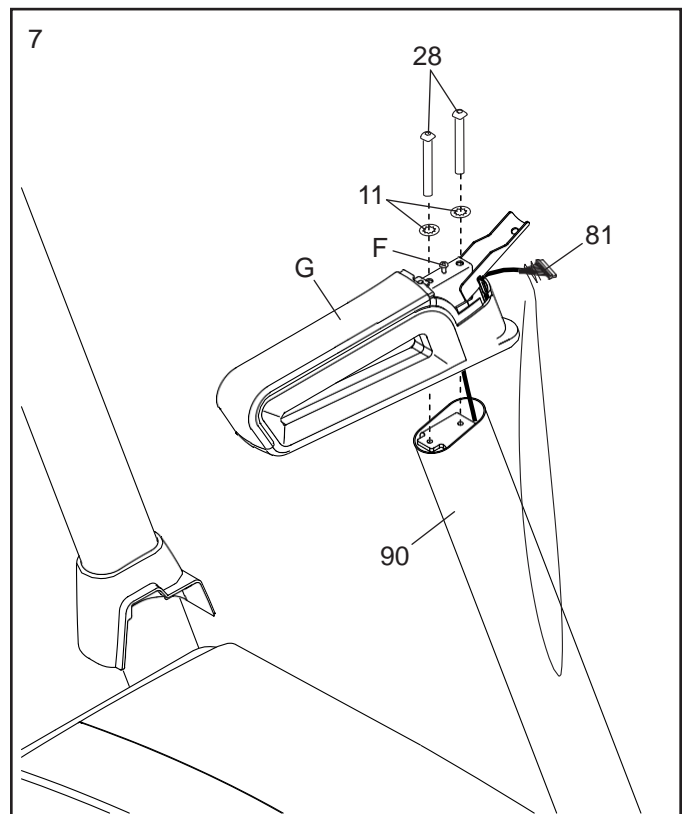
Ta bort och kassera den indikerade skruven (F).



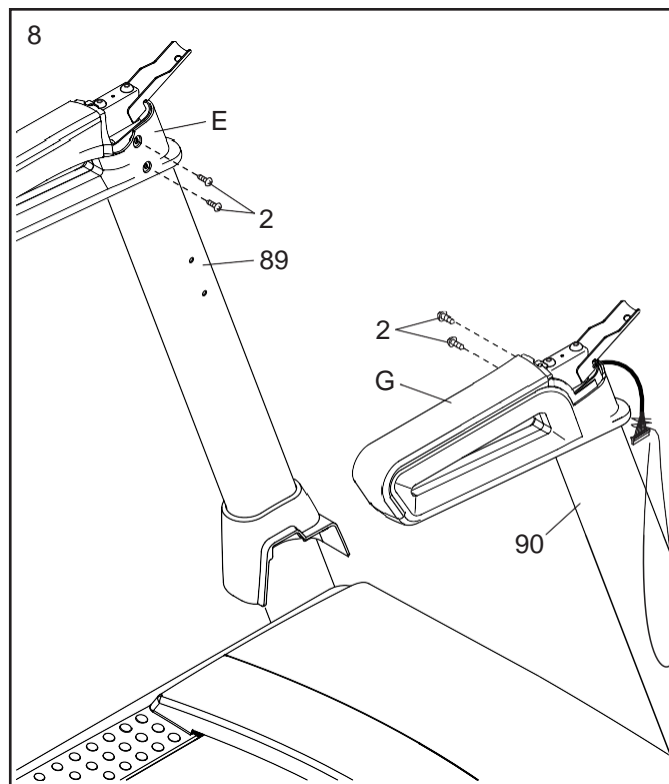
7. För in stolpkabeln (81) nertill på den högra handtagsuppsättningen (G) och ut genom fronten, så som bilden visar.

Fäst höger handtagsuppsättning (G) vid höger stolpe (90) med två 5/16" x 2 1/2-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11). **Var försiktig så att du inte klämmer stolpledningen (81); vänta med att dra åt skruvarna.**

Ta bort och kassera den indikerade skruven (F).



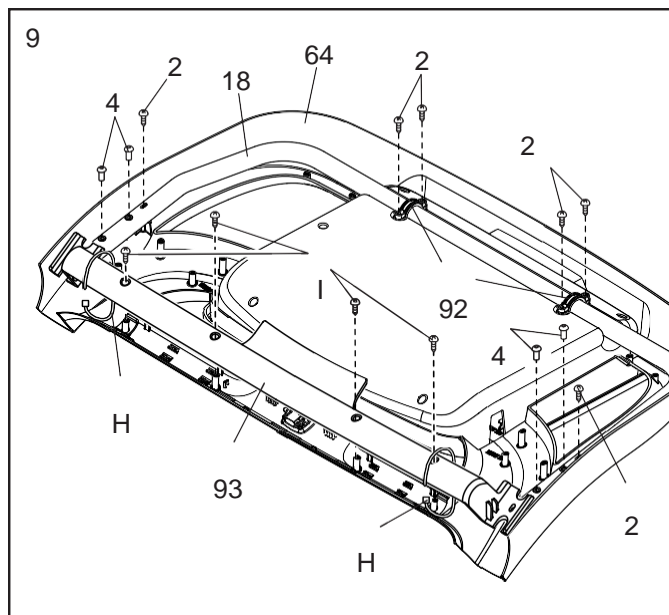
8. Dra åt de fyra #8 x 3/4"-skruvarna (2) i vänster och höger handtagsuppsättning (E, G) och i vänster och höger stolpe (89, 90).



9. Placera displaybasen (64) upp och ner på ett mjukt underlag för att undvika repor. Om du hittar ett band (H) som håller fast displaystängan (93) på displaybasen kan du ta bort det.

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

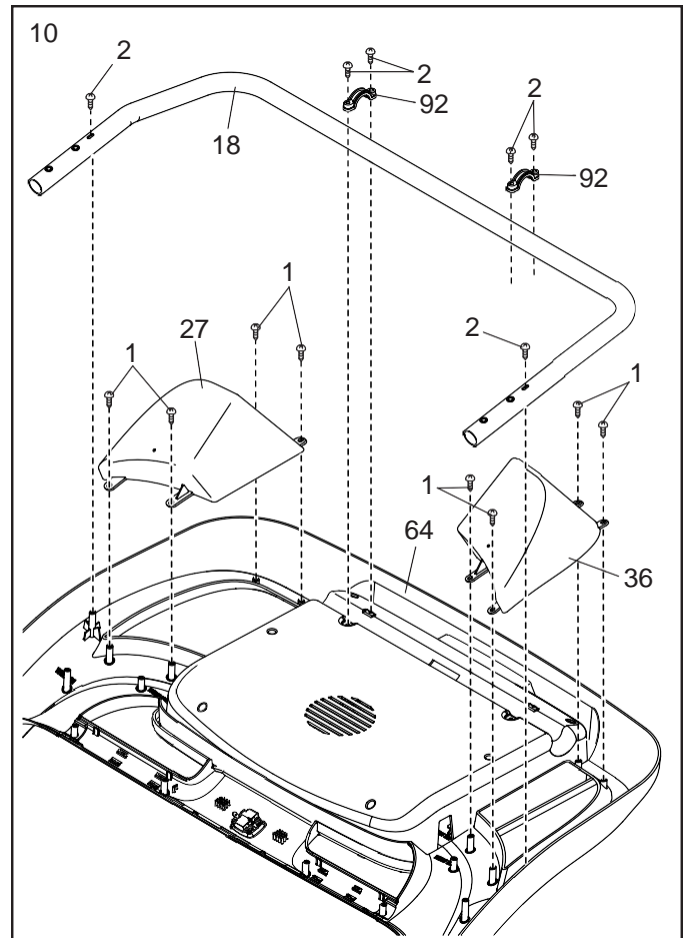
Ta bort och spara de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) och de sex #8 x 3/4" -skruvarna (2). Lyft sedan ut de två displayklämmorna (92) och displayramen (18).



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

Fäst korgarna (27, 36) i displaybasen (64) med åtta #8 x 1/2"-skruvar (1); **dra inte åt skruvarna för hårt.**

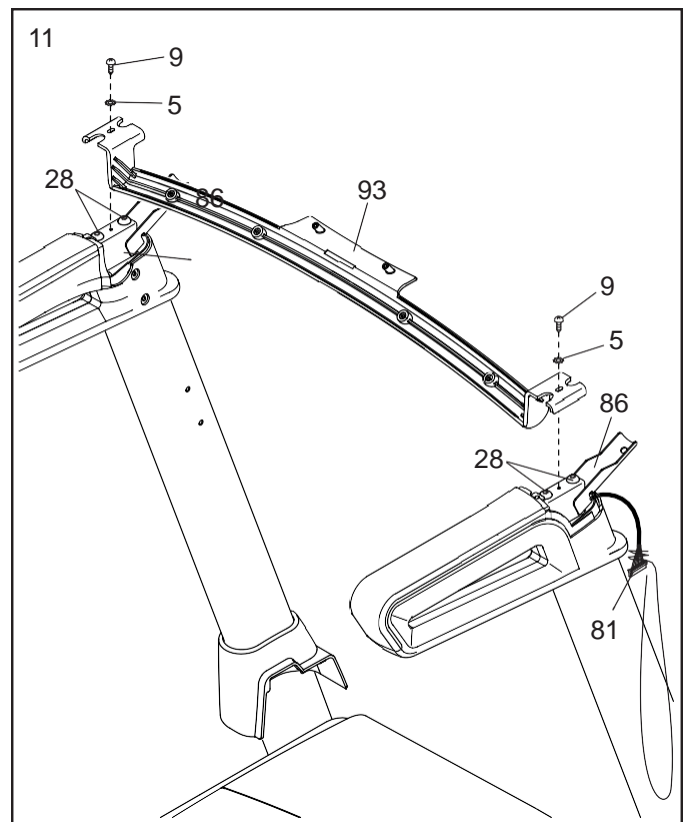
Fäst displayramen (18) med de sex #8 x 3/4"-skruvarna (2) och de två displayklämmorna (92) som du tog bort i steg 9; **dra inte åt skruvarna för hårt.**



11. **VIKTIGT:** Undvik att skada pulsstängan (93) – använd inte elektriska verktyg och dra inte åt #10 x 3/4"-skruvarna (9) för mycket.

Positionera pulsstängan (93) enligt bilden. Fäst pulsstängan i handtagen (86) med två #10 x 3/4"-skruvar (9) och två #10-stjärnbrickor (5); **skruva i bägge skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

Se till att du inte klämmer stolpsladden (81). Spänn de fyra 5/16" x 2 1/2"-skruvarna (28) ordentligt.

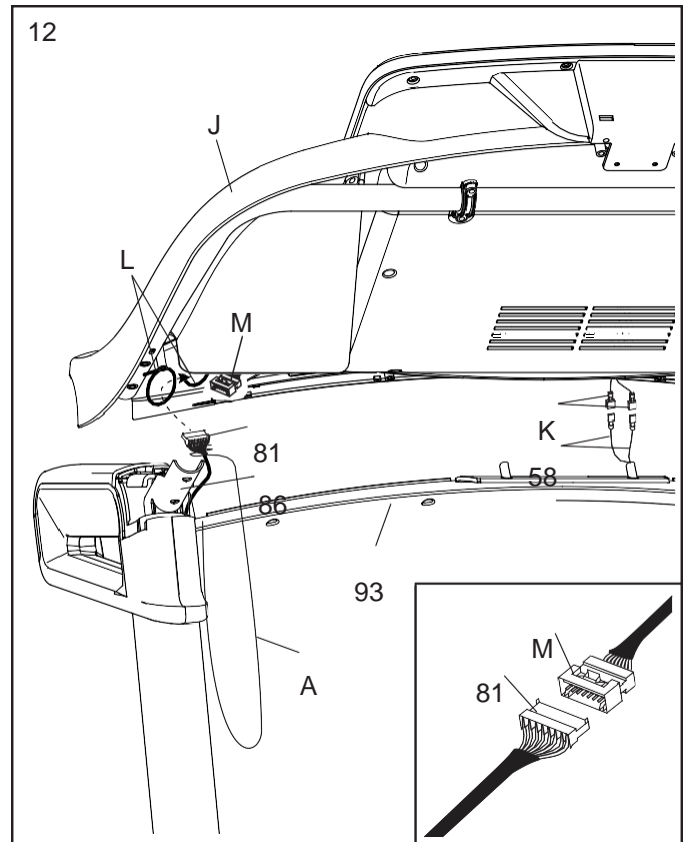


12. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten (J) nära handtagen (86). Endast en sida visas på bilden.

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

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

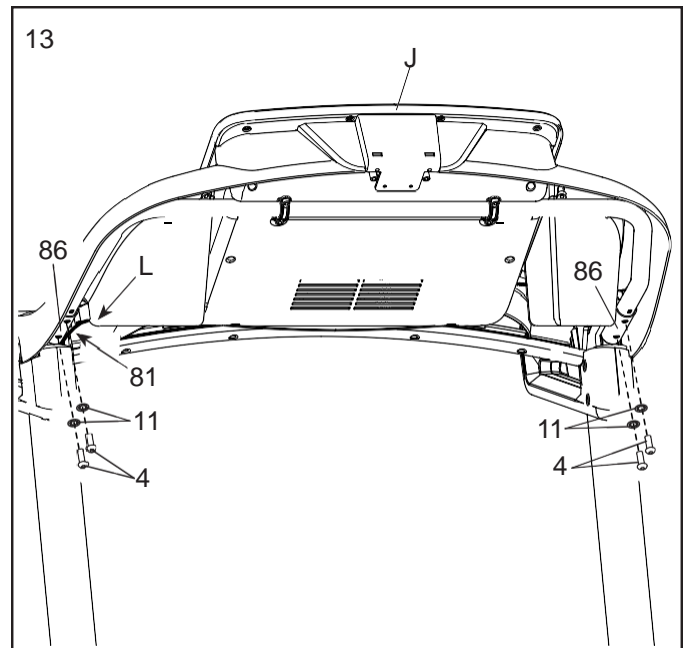
Se den lilla bilden. Anslut stolpkabeln (81) till konsolkabeln (M). **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA INTE KOPPLAS KORREKT, RISKERAR DU ATT DISPLAYEN SKADAS VID UPPSTART.** Ta därefter bort kabelbandet (A) från stolpkabeln.



13. Placera displaysetet (J) på fästena till handtagen (86). **Försäkra dig om att kabeln inte hamnar i kläm.**

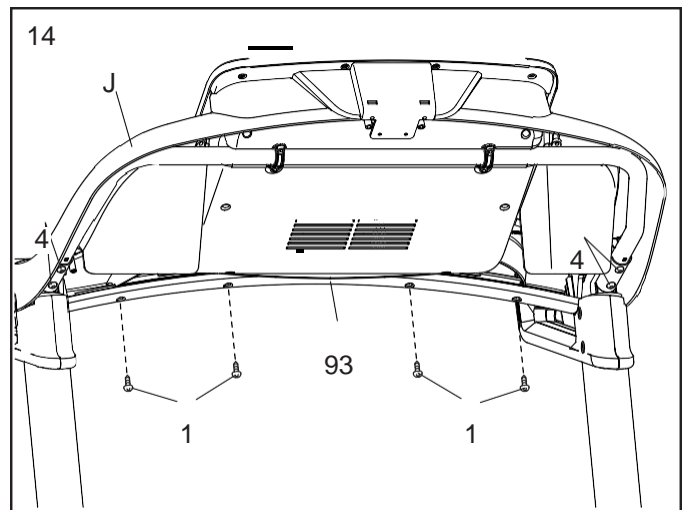
Fäst displaysetet (J) i fästena på handtaget (86) med de fyra 5/16" x 3/4" skruvarna (4) som du tog bort i steg 9 och de fyra 5/16"-stjärnbrickorna (11); **vänta med att dra åt skruvarna.**

För in all överflödigt stolpkabel (81) i displaysetet. Spänn därefter de två banden (B) runt kablarna och klipp av ändarna.

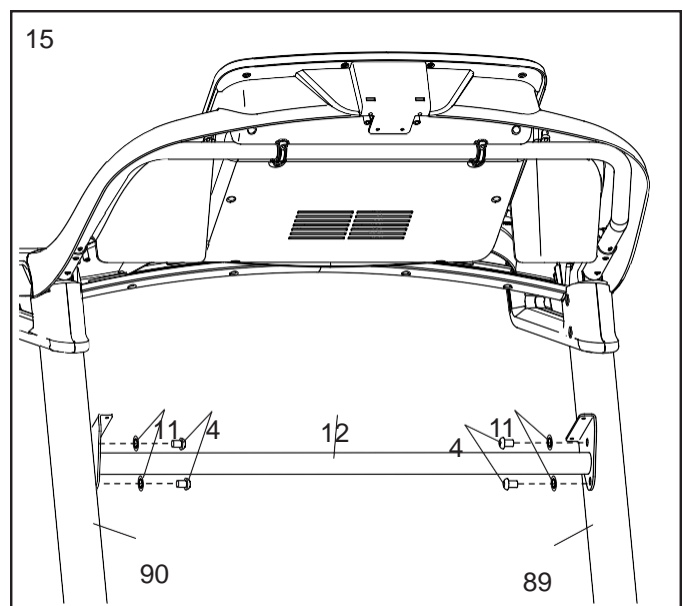


14. Fäst pulsstängan (93) i displaysetet (J) med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

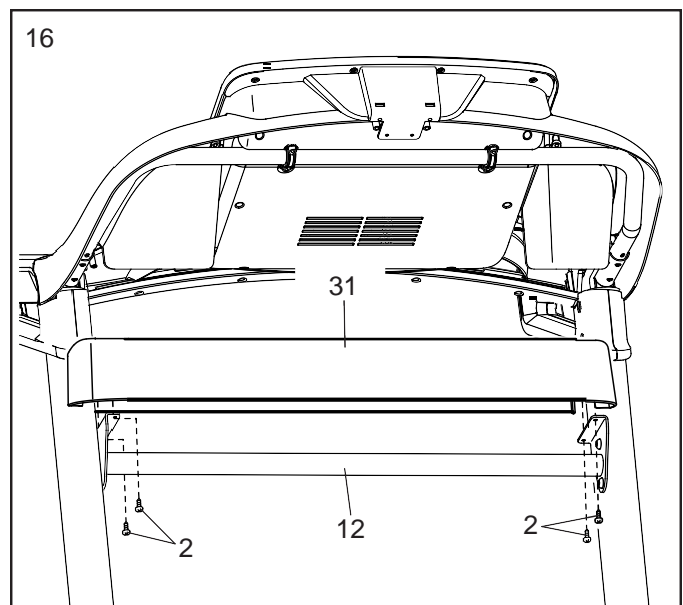
Dra sedan åt de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) ordentligt.



15. För försiktigt in stolpstängan (12) mellan vänster och höger stolpar (89, 90). Fäst stolpstängan med de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) som du tog bort i steg 5 och fyra 5/16"-stjärnbrickor (11); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



16. Fäst korgen (31) på stolpstängan (12) med fyra #8 x 3/4"-skruvar (2); **skruva i alla fyra skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**



17. Obs! Om löpbandet monteras på ett halt underlag kan det glida framåt i det här steget.

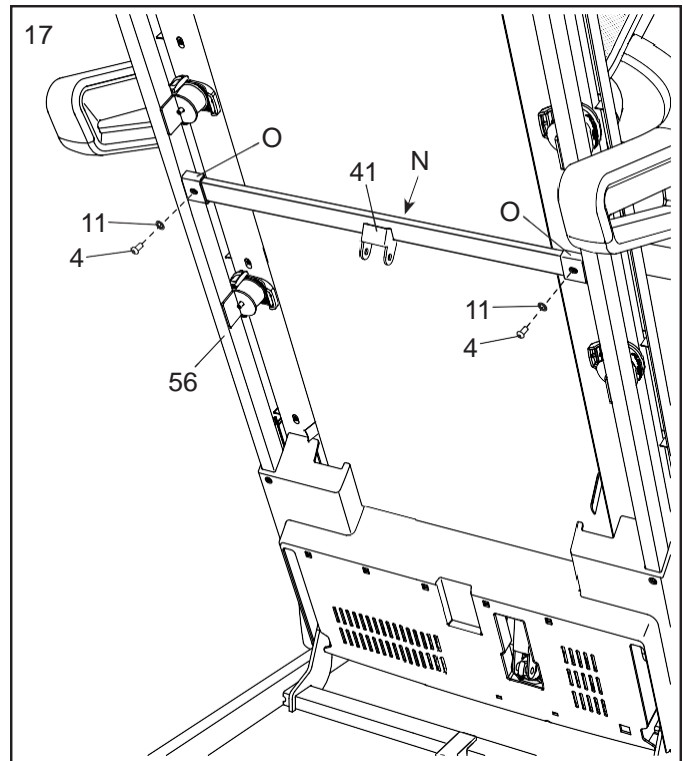
Ta bort de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) från låsstången (41).

Lyft upp ramen (56) till stående position. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 19 är slutfört.**

Positionera låsstången (41) enligt bilden.

Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt"

(N) är vänd mot träningsmaskinen. Fäst låsbalken vid fästena (O) på ramen (56) med de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) som du tog bort nyss och två 5/16"-stjärnbrickor (11).

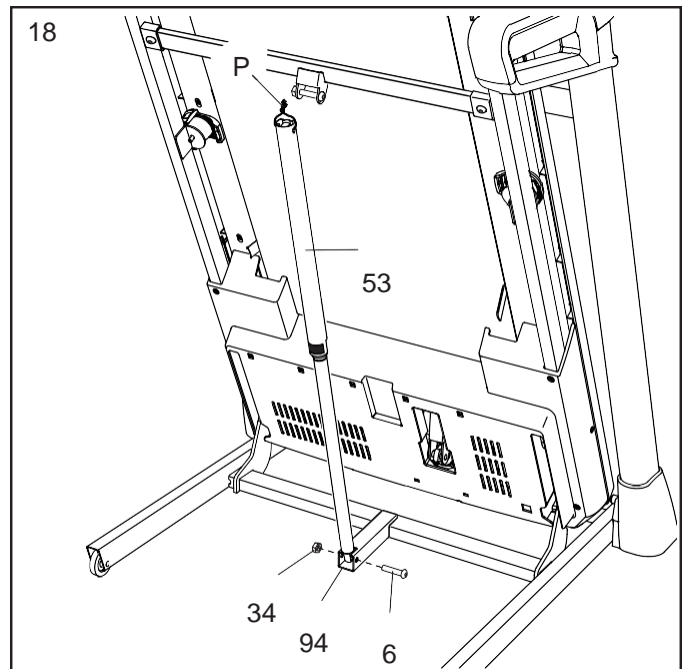


18. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 1 3/4"-skruven (6) från hållaren på basen (94).

Positionera därefter förvaringslåset (53) enligt bilden.

Fäst nedre delen av förvaringslåset (53) vid fästet basen (94) med 5/16" x 1 3/4"-skruven (6) och 5/16"-muttern (34) enligt bilden.

Höj därefter förvaringslåset (53) till vertikalt läge och ta bort bandet (P).

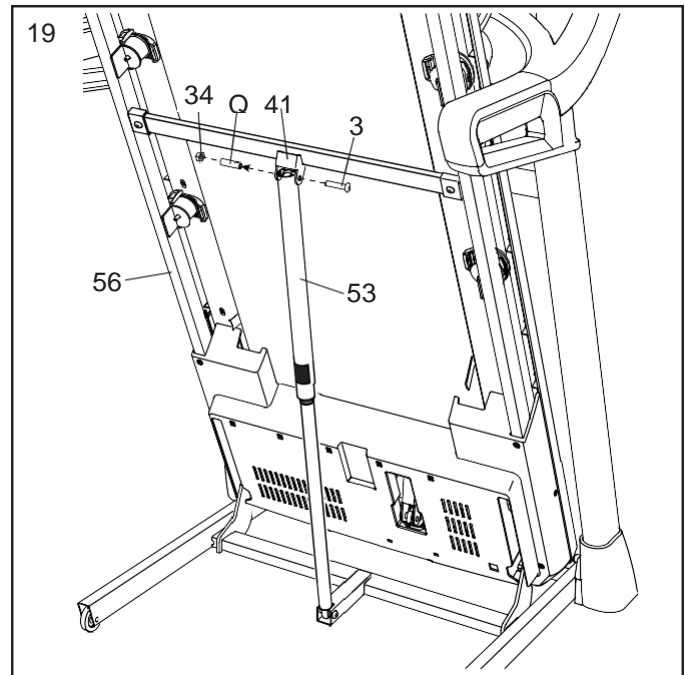


19. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 2 1/4"-skruven (3) från hållaren på låsbalken (41).

Justera den övre änden av förvaringslåset (53) med hållaren på låsstaget (41) och för 5/16" x 2 1/4"-skruven (3) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta trycker ut en distans (Q) från förvaringslåset. Denna kan kastas.**

Montera därefter 5/16"-muttern (34) på 5/16" x 2 1/4"-skruven (3). **Dra inte åt muttern för hårt; förvaringslåset (53) måste kunna vridas fritt.**

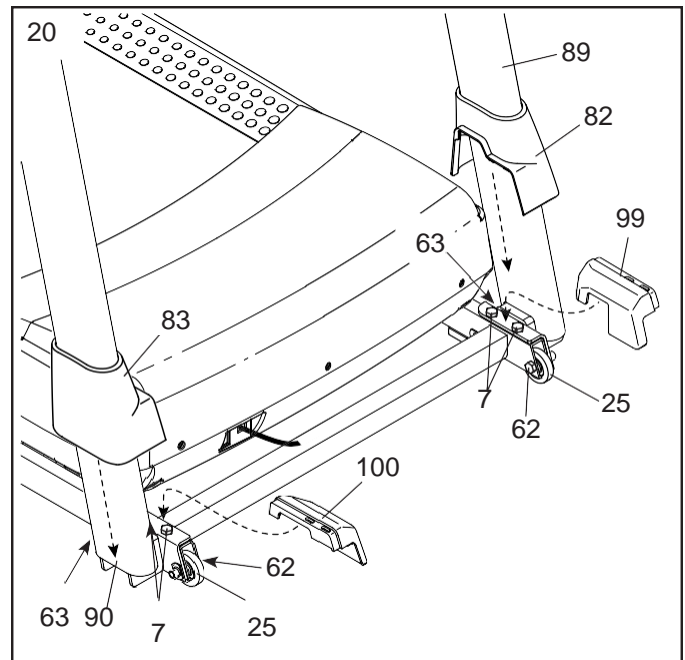
Sänk därefter ramen (56) (se sidan 33).



20. Dra åt de fyra 3/8" x 2 1/4"-skruvarna (7), de två 3/8" x 1 3/4"-skruvarna (62) och de två 3/8" x 1 1/4" skruvarna (63). **Obs! Dra inte åt 3/8" x 1 3/4"-skruven för hårt; hjulen (25) måste kunna snurra fritt.**

Placera därefter det vänstra inre basskyddet (99) på den nedre delen av vänster stolpe (89). För ned vänster basskydd (82) och tryck in det på vänster inre basskydd.

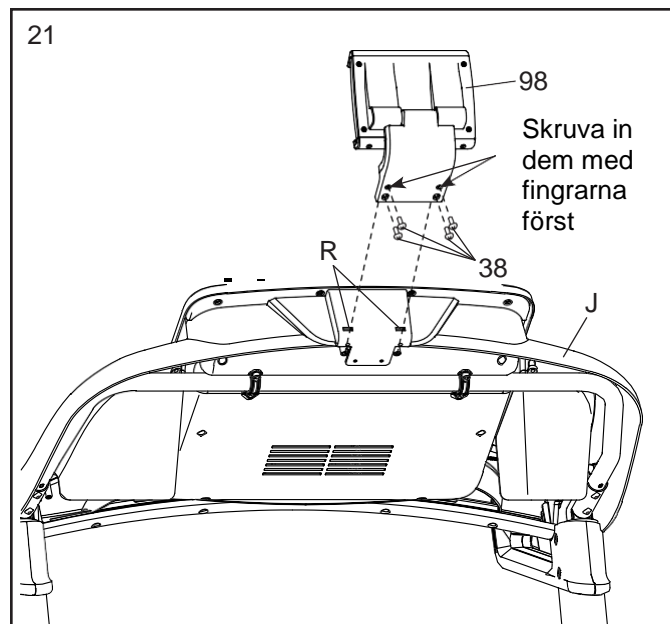
Placera sedan höger inre basskydd (100) på den nedre delen av den högra stolpen (90). För ned höger basskydd (83) och tryck in det på höger inre basskydd.



21. Tryck in de två tapparna på hållaren för surfplatta (98) i spåren (R) displaysetet (J).

Fäst hållaren för surfplatta (98) på displaysetet (J) med fyra #8 x 5/8"-maskinskrivar (38). **Obs! Skruva först i den övre maskinskruven för hand och skruva sedan i den undre maskinskruven för hand. Dra inte åt maskinskrivarna för hårt.**

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta (98) är utvecklad för användning med de flesta surfplattor av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparaten i hållaren för surfplatta.



22. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om löpbandets varningsdekaler är täckta av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus eftersom det kan skada konsolen. Obs: Extra smådelar dylikt kan följa med i förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna eftersom dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 35 och 36).

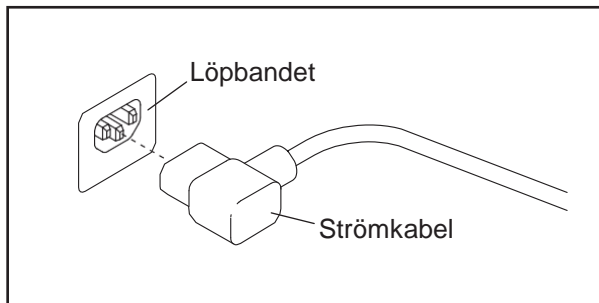
ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

STRÖMSLADD

Träningsredskapet måste vara jordat. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

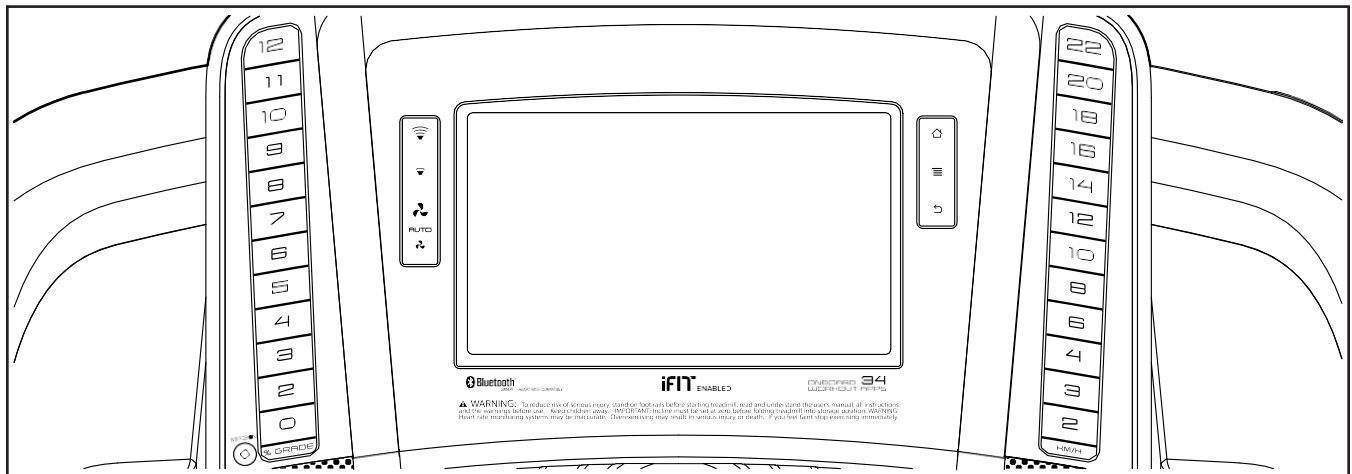
Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

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



Se bilden: Anslut den markerade änden av elkabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.

KONSOL



IFIT.COM

Med hjälp av ditt iFit-anpassade löpband kan du använda dig av olika funktioner från *iFit.com* för att hjälpa dig att nå dina träningsmål.



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.



Se högupplösta filmer med simulerade träningspass.



Välj och ladda ner flera olika viktminskningsprogram.

DISPLAYFUNKTIONER

Enhetens display erbjuder ett urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare.

I det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning på enheten med en enda knapptryckning. Under träningspasset ger displayen fortlöpande återkoppling om dina framsteg. Du kan även mäta din hjärtryck med hjälp av handpulsensornerna eller pulsbandet.

Displayen erbjuder även utvalda träningsprogram som kontrollerar hastighet och stigning, samtidigt som det hjälper dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med surfa på nätet eller lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem under träningspasset.

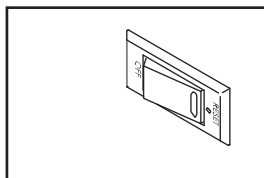
För att slå på strömmen, se sidan 20.
Pekskärm, se sidan 20.
Inställning av displayen, se sidan 21.

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

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

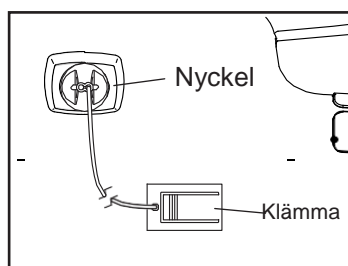
Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sida 18). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Löpbandet har ett demoläge, utvecklat för displaymodeller i butik. När demoläget är aktiverat visar skärmen en demonstrationsvideo när du ansluter kabeln och slår på strömbrytaren. För att aktivera demoläget, se steg 7 på sidan 28.

Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen.



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

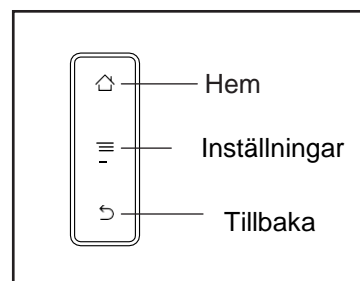
Obs! Skärmen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se steg 4 på sidan 28 för att se vilken målenhet som är vald. Denna bruksanvisning använder sig av enkelhets skull av kilometer.

PEKSKÄRM

Displayen består av en pekfärgskärm. Följande information hjälper dig att sätta dig in i enhetens funktioner och teknik.

- Displayen fungerar på samma sätt som andra pekskärmar: Du kan flytta runt fingret på skärmen för att röra vissa bilder på skärmen, som t.ex. i ett träningspass (se steg 5 på sidan 22). Du kan inte zooma in eller ut med hjälp av fingrarna.
- Skärmen är inte tryckkänslig och du behöver inte trycka hårt på den.
- Om du vill skriva in text i en textruta, rör vid textrutan för att öppna tangentbordet. Om du vill knappa in siffror eller andra tecken på tangentbordet, vidrör ?123-knappen. Om du vill se fler tecken, tryck på Alt-knappen. Tryck en gång till på Alt-knappen för att gå tillbaka till sifvertangentbordet. Tryck på ABC-knappen för att återgå till bokstavstangentbordet. Tryck på knappen med en uppåtpil för att skriva in en stor bokstav. Tryck en gång till på samma knapp för att kunna skriva in flera stora bokstäver på rad. Tryck på knappen en tredje gång för att återgå till små bokstäver. Tryck på knappen med en bakåtteckande pil och ett X för att radera den senaste bokstav du skrev in.

- Använd knapparna som visas på bilden till höger för att navigera runt i systemet. Tryck på hemknappen för att återgå till huvudmenyn. Tryck på inställningsknappen för att komma till inställningsmenyn (se sidan 28). Tryck på bakåtknappen för att gå tillbaka till föregående skärm.



DISPLAYINSTÄLLNINGAR

DISPLAYINSTÄLLNINGAR

1. **Ansluta till ditt trådlösa nätverk.**
Om du vill ansluta till Internet, ladda ner iFit-pass och använd andra displayfunktioner, måste du vara uppkopplad på ditt trådlösa nätverk. Se sidan 31 för mer information om hur du ansluter till Internet.
2. **Kontrollera om det finns programuppdateringar.**
Se först steg 1 på sidan 28 och steg 2 på sidan 30 för att välja MAINTENANCE-läget. Se därefter steg 3 på sidan 30 för att söka efter programuppdateringar.
3. **Kalibrera lutningssystemet.**
Se därefter steg 4 på sidan 31 för att kalibrera enhetens lutningssystem.
4. **Skapa ett iFit-Live-konto.**
Tryck på globknappen nära nedre vänstra hörnet av skärmen, och tryck därefter på iFit-knappen.

Obs! Se sidan 30 för information om hur du navigerar webbläsaren. Webbläsarens standardskärm är hemsidan för iFit.com. Följ instruktionerna på skärmen för att skapa ett iFit-medlemskap.

Nu kan du börja använda displayen. På de följande sidorna beskrivs de olika träningsprogrammen och andra funktioner i displayen.

Manuellt läge, se sidan 22.
Program, se sidan 24.
Målvärden, se sidan 25.
Pulspass, se sidan 26.
iFit, se sidan 27.

Inställningsläge, se sidan 28.
Ljudsystemet, se sidan 29.
Webbläsare, se sidan 30.
Underhållsläge, se sidan 30.
Trådlöst nätverk, se sidan 31.
Hållaren för surfplatta, se sidan 35.

Nu kan du ta bort all skyddsplast från displayen. Ta alltid på dig rena joggingskor när du tränar, så att du inte skadar löpbandet. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 35).

MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen

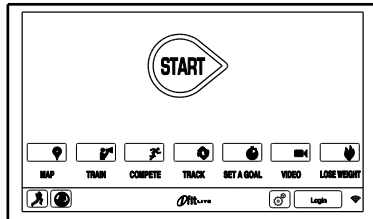
Se sidan 20. Det kan ta upp till en minut för displayen att bli klar att användas.

2. Välj huvudmenyn

När du sätter på strömmen visas huvudmenyn på skärmen när displayen har satts på. Du kan när som helst återgå till huvudskärmen genom att trycka på HEM-knappen nere till vänster på skärmen.

3. Starta löpbandet och justera hastigheten

Vidrör START-knappen på skärmen eller tryck på



START-knappen på displayen för att starta löpbandet. Du kan även trycka på MANUAL-knappen på displayen, och därefter trycka på RESUME-knappen på skärmen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/t.

Skärmen slocknar i ett ögonblick medan den hämtar träningsinformation.

Under träningen kan du ändra hastighet genom att trycka på SPEED+/- . Hastigheten ändras med 0,1 km/t per tryckning. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t per tryckning.

Du kan även trycka på en av de numrerade hastighetsknapparna, som gradvis ändrar hastigheten till det valda värdet.

Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandet. Om du vill starta det på nytt, trycker du på RUN.

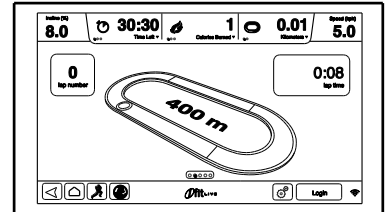
4. Ändra lutningen efter önskemål

Under träningen kan du ändra lutningen genom att trycka på INCLINE+/- eller någon av de numrerade lutningsknapparna.

Obs! Förste gången du använder enheten bör du kalibrera lutningssystemet. Se steg 4 på sidan 31.

5. Få överblick över dina framsteg

Displayen har flera skärmlägen. Det läge du väljer avgör vilken information som visas på skärmen. Välj skärmläge genom att föra fingret över skärmen. Du kan även se tilläggsinformation genom att vidröra de röda rutorna på skärmen.

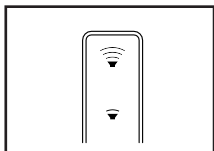


När du rör dig på löpbandet kan skärmen visa följande information:

- Lutningsnivå för träningsredskapet
- Tiden som har gått
- Återstående tid (denna funktion är inte tillgänglig i det manuella läget).
- Det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt.
- Ungefärligt antal kalorier som du förbränner per timme.
- Distansen du förflyttat dig
- Det antal vertikala meter som du har klättrat.

- Hastigheten på löpbandet.
- En bana som representerar 400 meter.
- Din hastighet mätt i minuter per kilometer.
- Hur många varv du har sprungit på den elektroniska banen.
- Din hjärtrytm (se steg 6).

Om du vill kan du ändra volym genom att trycka på VOLUME+/- på displayen.

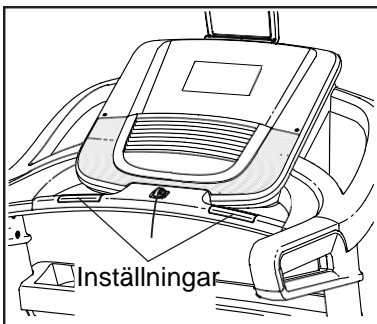


Du kan pausa träningspasset genom att trycka på en av meny-knapparna, eller trycka på STOP-knappen på displayen. Om du vill starta träningsprogrammet på nytt, trycker du antingen på RESUME eller START. Om du vill avsluta träningspasset trycker du på END WORKOUT.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Du kan använda antingen handpulssensorn eller ett kompatibelt pulsband för att mäta din hjärtrytm. **Se sida 29 för mer information om pulsband som tillval.** Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Innan du ska använda handpulssensorn måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Se också till att du har rena händer.

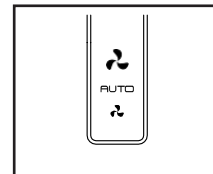


När du vill använda handpulssensorn ska du **placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag i metallsensorerna i minst 10 sekunder. **Rör inte på dina händer.** När konsolen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera hastighetsinställningar och en automatisk funktion. När auto-funktionen är vald, ändrar fläkten automatiskt hastighet i samspel med löpbandet.

Tryck på fläktknapparna för att välja fläkthastighet eller för att sätta på/stänga av fläkten eller välja läget auto.



8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Placera fötterna på fotskenorna och tryck på hemknappen, tillbaka-knappen eller på STOP på displayen. En träningssammanfattning visas på skärmen. Tryck därefter på FINISH (slutför) för att återgå till huvudmenyn. Du kan även välja om du vill spara eller publicera dina träningsresultat. Ta därefter bort nyckeln från displayen.

När du är färdig med löpbandet, slå ifrån strömbrytaren och **koppla bort strömkabeln för att undvika att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

TRÄNINGSPROGRAM

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 20.

2. Välj ett träningsprogram.

Tryck på knappen RUNNER på skärmen för att välja träningspassmenyn.

Välj därefter önskat träningsprogram. Skärmen visar träningspassets längd, distans och namn. Dessutom visar skärmen det ungefärliga antal kalorier som du förbränner under träningspasset, samt en profil av lutningsinställningarna.

3. Starta träningspasset.

Tryck på START WORKOUT för att starta träningspasset. Löpbandet börjar röra sig. Håll tag i handtagen och börja gå. **Skärmen slocknar i ett ögonblick medan den hämtar träningsinformation.**

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

Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. För fingret över skärmen för att se profilen. Den vertikala färgade linjen indikerar aktuellt segment. Den nedre profilen representerar lutningsvärdena i aktuellt segment. Den översta profilen representerar hastighetsinställningarna i aktuellt segment.

När det första segmentet är slutfört justerar enheten automatiskt hastighets- och lutningsinställningarna inför nästa segment.

Programmet fortsätter tills det sista segmentet avslutas. Därefter sänker löpbandet farten och stoppar sedan helt, och en sammanfattning av träningspasset visas på skärmen. Trycksedan på FINISH för att gå tillbaka till huvudmenyn. Du kan också spara eller publicera din träningsssammanfattning.

Om du tycker att inställningarna för hastighet och/eller stigning är för höga eller för låga, kan du när som helst ändra dessa med hjälp av SPEED+/- och INCLINE+/- . Genom att trycka på någon av dessa knappar kommer du automatiskt att kunna ställa in nya värden (se steg 3 och 4 på sidan 22). Tryck på FOLLOW WORKOUT om du vill gå tillbaka till den förprogrammerade hastigheten och/eller lutningen.

Pausa träningspasset genom att trycka på antingen BAKÅT-knappen, HEM-knappen på skärmen eller STOP-knappen på displayen. Tryck på RESUME eller START för att starta träningspasset igen. Avsluta passet genom att trycka på END WORKOUT.

Obs: Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på din vikt och huruvida du manuellt förbigår programmets förinställda hastigheter och lutningar.

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 22. Skärmen kan även visa en profil av hastighets- och lutningsinställningar.

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 konsolen.

Se steg 8 på sidan 23.

MÅLVÄRDESPROGRAM «SET-A-GOAL»

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

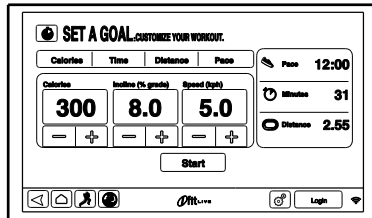
Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 20.

2. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 22.

3. Välj ett SET-A-GOAL-träningspass.

Tryck på SET-A-GOAL på



skärmen/displayen.

Ställ in ett målvärde för TIME (tid), DISTANCE (distans), CALORIES (kalorier) eller PACE (hastighet) genom att först trycka på respektive knapp på skärmen. Tryck därefter på knapparna +/- på skärmen för att öka eller minska målvärdet, och för att välja hastighet och lutning för träningspasset. Därefter visar skärmen träningspassets längd och distans, utöver det ungefärliga antal kalorier du vill förbränna.

4. Starta träningspasset.

Tryck på START för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll i handtagen och börja gå. **Skärmen slocknar i ett ögonblick medan den hämtar träningsinformation.**

Träningspasset fungerar på samma sätt som det manuella läget (Se sidan 22 och 23).

Programmet fortsätter tills du har nått inställda målvärden. Därefter sänker löpbandet farten och stoppar sedan helt, och en sammanfattning av träningspasset visas på skärmen. Trycksedan på FINISH för att gå tillbaka till huvudmenyn. Du kan också spara eller publicera din träningsinformation.

Obs: Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det faktiske antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på olika faktorer, bland annat vikten.

5. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 22.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 23.

7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 23.

8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 8 på sidan 23.

PULSPASS

Pulspass kontrollerar löpbandets hastighet och lutning automatiskt för att hålla pulsen så nära det förinställda målvärdet som möjligt. Obs: Man behöver ha pulsband för att använda pulspass.

1. Ta på det medföljande pulsbandet.

Se sidan 29 för mer information.

2. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 20.

3. Välja ett pulspass.

Tryck först på löparknappen nere till vänster på skärmen och sedan på HEART RATE-knappen på skärmen.

Tryck därefter på endera PERFORMANCE eller ENDURANCE på displayen.

4. Skriv in maxpuls.

Tryck på (+)(-) för att mata in din maxpuls. Du kan även ändra träningspassets hastighet och varaktighet. Obs: Prata med en läkare för att ta reda på din maxpuls.

5. Starta träningspasset.

Tryck på START WORKOUT för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll tag i handtagen och börja gå. **Skärmen slocknar i ett ögonblick medan den hämtar träningsinformation.**

6. Följ med i dina egna framsteg.

Se steg 5 på sidan 22.

7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 23.

8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 8 på sidan 23.

IFIT-TRÄNINGSPASS

Du måste ha tillgång till ett trådlöst nätverk för att kunna använda iFit Live (se sidan 31). Du måste också ha ett iFit Live-konto.

1. Anslut nyckeln till displayen.

Se sidan 20.

2. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 22.

3. Logga in på ditt iFit Live-konto

Om du inte redan har gjort detta, tryck på LOGIN-knappen för att logga in på ditt iFit Live-konto. Skriv därefter in ditt användarnamn och lösen, och tryck på SUBMIT. Tryck på CANCEL om du vill lämna inloggningsmenyn.

4. Välj ett iFit-träningspass.

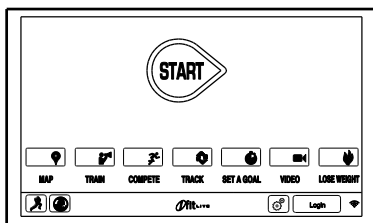
Om du vill ladda ner nästa träningspass till ditt

träningschema, tryck på knappen

MAP, TRAIN, VIDEO eller LOSE WEIGHT för att ladda ner nästa träningspass av den aktuella typen. Obs! Du kan få tillgång till demoträningspass genom dessa knappar även om du inte loggat in på ett iFit Live-konto.

Tryck på *COMPETE*-knappen för att delta i ett förhandsbestämt lopp. Om du vill se din träningshistorik, tryck på *TRACK*-knappen. Tryck på *SET A GOAL* om du vill träna med målvärden (se sida 25).

Tryck på *USER*-knappen nere till höger på skärmen om du vill byta användare.



Vissa träningspass kräver att du lägger till dem i ditt träningschema på iFit.com innan du kan ladda ner dem.

Se www.iFit.com för mer information.

När du väljer ett iFit-pass visar skärmen passets namn, varaktighet och distans. Den visar också ett ungefärligt antal kalorier som du förbränner. Om du väljer ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.

5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sidan 24.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset.

6. Följ med i dina egna framsteg

Se steg 5 på sidan 22. Skärmen kan visa en karta över den virtuella löprunda som du springer.

Under ett tävlingspass visar skärmen hastigheten för alla löpare samt den distans de har sprungit. Skärmen visar även hur många sekunder du ligger framför eller bakom övriga löpare.

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 konsolen.

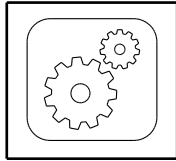
Se steg 8 på sidan 23.

För mer information om iFit live, gå till www.iFit.com

INSTÄLLNINGSLÄGE

1. Välj inställningsläget.

Sätt på displayen (se sidan 20) och välj huvudmenyn (se steg 2 på sidan 22). Tryck därefter på knappen med kugghjulsbilden nere till höger på skärmen för att välja inställningsläget. Du kan också trycka på inställningsknappen på displayen.



2. Välja EQUIPMENT SETTINGS-läget (utrustningsinställningar).

Tryck på EQUIPMENT SETTINGS på inställningsmenyn.

3. Välj språk.

Tryck på LANGUAGE och välj önskat språk. Tryck därefter på bakåtknappen för att återgå till föregående meny (denna funktion är inte tillgänglig för alla produktmodeller).

4. Välj måttenhet.

Tryck på US/METRIC för att välja önskad måttenhet. Tryck på bakåtknappen för att gå tillbaka till föregående meny.

5. Välj tidszon.

Tryck på TIMEZONE. Välj din lokala tidszon för att synkronisera displayen med din lokala tid. Tryck därefter på bakåtknappen.

6. Välj uppdateringstid.

Tryck på UPDATE TIME och ange önskad tid. Tryck därefter på bakåtknappen.

Obs: När du inte ska använda maskinen bör du ta ut strömkabeln från vägguttaget. Ställ in tid för uppdatering på ett klockslag då du vanligtvis inte använder löpbandet och kan dra ut strömkabeln efter utförd uppdatering.

7. Stänga av eller sätta på demoläget.

Displayen har ett demoläge som är avsett att användas när träningsredskapet visas upp i butik. När demoläget är på fungerar displayen som vanlig så länge säkerhetsnyckeln är ansluten. Men om du tar ut säkerhetsnyckeln visar skärmen en demopresentation.

Stäng av/sätt på demoläget genom att trycka på DEMO MODE, och markera därefter ON- eller OFF-rutan. Tryck därefter på bakåtknappen.

8. Öppna eller stänga webbläsare.

Tryck först på BROWSER. Markera därefter någon av rutorna ENABLE eller DISABLE. Tryck därefter på bakåtknappen.

9. Aktivera/inaktivera STREET VIEW.

Under vissa träningspass visas en karta på displayen. Starta/stäng av kartornas STREET VIEW-funktion genom att första trycka på STREET VIEW. Tryck därefter på ENABLE eller DISABLE. Tryck därefter på bakåtknappen.

10. Inaktivera eller aktivera säkerhetsnyckel.

Obs: denna funktion finns inte i alla produktmodeller.

Du kan välja om enheten ska vara beroende av säkerhetsnyckeln eller inte genom att trycka på SAFETY KEY. Om du inte vill att enheten ska vara beroende av säkerhetsnyckeln markerar du rutan DISABLE. **Obs: Läs igenom varningstexten på skärmen innan du gör detta.** Om du vill att enheten ska vara beroende av säkerhetsnyckeln markerar du rutan ENABLE.

11. Lösenord.

Displayen kan barnsäkras för att förhindra obehörig användning.

Tryck på PASSCODE för att öppna lösenordsläget. Om du ange ett lösenord avmarkerar du rutan ENABLE. Skriv därefter in ett fyrsiffrigt lösenord och tryck på SAVE för att spara det. Tryck på CANCEL om du vill gå tillbaka till föregående meny utan att spara ett lösenord. Om du vill inaktivera lösenordsfunktionen markerar du rutan DISABLE.

Obs: När du har valt att barnsäkra enheten blir du alltid uppmanad att skriva in lösenordet. Displayen fungerar inte förrän rätt lösenord skrivs in. Om du glömmet bort ditt lösenord kan använda huvudlösenordet **1985**.

12. Automatisk nollställning

Displayen kan erbjuda en funktion där skärmen nollställs automatiskt om den inte får någon information via skärmen, knapparna eller löpbandet.

Ställ in önskad väntetid för automatisk nollställning genom att trycka på SAFETY SCREEN TIMEOUT. Nu visas en lista med möjliga tider. Välj önskad tid och tryck på bakåtknappen.

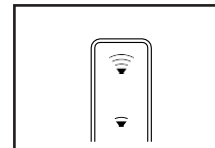
13. Lämna EQUIPMENT SETTINGS-läget.

Tryck på bakåtknappen.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Anslut en ljudkabel (medföljer inte) till MP3-porten. Anslut därefter den andra änden 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 displayen med hjälp av VOLUME-knapparna.

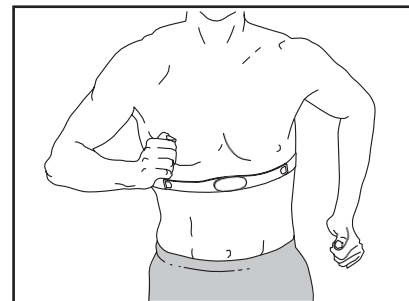


Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.

PULSBÄLTE (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen.

Med ett pulsband kan du hålla koll på din hjärtrytm under träningen. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**



Obs! Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

WEBBLÄSAREN

Obs: Du måste ha tillgång till ett trådlöst nätverk och en 802.11b/n-router med aktiverad SSID-funktion för att kunna använda webbläsaren. Dolda nätverk stöds inte.

Tryck på globsymbolen nere till vänster på skärmen för att öppna webbläsaren. Välj en webbsida.

Navigera på webbsidan genom att trycka på BACK, REFRESH och FORWARD på skärmen. Du kan lämna webbläsaren genom att trycka på RETUR.

Se sidan 20 angående hur du använder tangentbordet.

För att skriva in en adress i URL-rutan måste du eventuellt först föra fingret nerför skärmen för att få fram URL-rutan. Vidrör därefter URL-rutan och använd tangentbordet för att skriva in adressen. Tryck på GO när du har skrivit in adressen.

Obs: Medan du använder webbläsaren kan du fortsätta att använda knapparna SPEED, INCLINE, FAN och VOLUME, men programknapparna kommer inte att fungera.

Gå till support.iFit.com för mer information.

UNDERHÅLLSLÄGE, «MAINTENANCE»

1. Välj inställningsläget.

Se steg 1 på sidan 28.

2. Välj MAINTENANCE.

Välj MAINTENANCE i menyn SETTINGS.

Underhållslägets huvudskärm visas, och här kan du se information om produktmodell och -version.

3. Uppdatera displayens programvara.

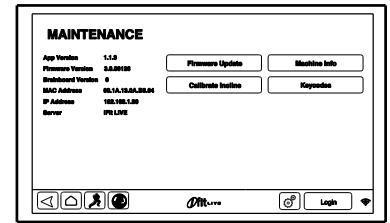
För bäst resultat bör man regelbundet kontrollera om det finns uppdateringar.

Tryck på FIRMWARE UPDATE för att ladda ner de senaste uppdateringarna till din display via ditt trådlösa nätverk. Uppdateringen påbörjas automatiskt.

Obs: Stäng inte av strömmen eller ta ur nyckeln under uppdatering, det kan skada displayen.

Skärmen visar uppdateringsförloppet. När uppdateringen är slutförd stängs displayen av och sätts sedan på igen. Om displayen inte gör detta, stäng av den manuellt med strömbrytaren, vänta i tio sekunder och slå därefter till strömbrytaren igen. Det kan ta några minuter innan displayen kan användas.

Obs: Vissa uppdateringar kan medföra att displayen fungerar lite annorlunda än du är van vid. Dessa uppdateringar är utvecklade för att förbättra din träningsupplevelse.



4. Kalibrera lutningssystemet.

Tryck först på CALIBRATE INCLINE, och tryck därefter på BEGIN. Enheten höjs automatiskt till den högsta lutningspunkten, därefter sänks den till den lägsta punkten och återgår slutligen till utgångspositionen. Detta kalibrerar lutningssystemet. Tryck på CANCEL för att gå tillbaka till inställningsmenyn. När systemet är kalibrerat kan du trycka på FINISH.

Obs: Håll undan husdjur, fötter och andra föremål från enheten när systemet kalibreras. I en nödsituation, ta ut säkerhetsnyckeln för att avbryta kalibreringen.

5. Se teknisk information.

Tryck därefter på MACHINE INFO för att se information om din enhet. Tryck sedan på bakåtknappen för att återgå till föregående meny.

6. Hitta nyckelkoder «Find Keycodes»

Detta alternativ är till för servicepersonal som ska ta reda på om de olika knapparna fungerar som de ska.

7. Lämna underhållsläget.

Tryck på bakåtknappen.

TRÅDLÖST NÄTVERK

Displayen har ett läge för inställning av anslutning till ett trådlöst nätverk.

1. Gå till inställningsläget

Se steg 1 på sidan 28.

2. Välj WIRELESS NETWORK MODE

Tryck på WIRELESS NETWORK för att gå till nätverksläget.

3. Aktivera WI-FI.

Kontrollera att Wi-Fi-rutan innehåller ett grönt kryss. Om så inte är fallet, tryck en gång till på WI-FI och vänta i några sekunder. Nu söker displayen efter tillgängliga nätverk.

4. Ställ in din trådlösa nätverksanslutning.

När WI-FI är aktiverat visar skärmen en lista med tillgängliga nätverk. Det kan ta några sekunder innan denna lista visas på skärmen.

Kontrollera att rutan NETWORK NOTIFICATION har ett grönt kryss så att displayen kan meddela när det finns ett trådlöst nätverk inom räckvidden.

Obs: Du måste ha ett eget trådlöst nätverk och en 802.11b/n-router med aktiverad SSID-funktion. Dolda nätverk stöds inte.

När nätverkslistan visas på skärmen, tryck på önskat nätverk. Obs: Du måste veta namnet på ditt nätverk (SSID). Om nätverket är lösenordsskyddat, måste du veta lösenordet.

En informationsruta frågar nu om du vill ansluta till detta nätverk. Tryck på CONNECT för att ansluta, eller tryck på CANCEL för att gå tillbaka till nätverkslistan. Om nätverket är lösenordsskyddat, trycker du på lösenordsrutan. Ett tangentbord visas nu på skärmen. Om du vill se lösenordet som du skriver in måste du avmarkera rutan SHOW PASSWORD-rutan.

Se sidan 20 angående hur du använder tangentbordet.

När displayen är ansluten till det trådlösa nätverket visar WIFI-menyn överst på skärmen meddelandet CONNECTED (ansluten). Tryck därefter på bakåtknappen för att återgå till nätverksläget.

Om du vill koppla bort enheten från nätverket väljer du WIRELESS NETWORK och trycker på FORGET.

Om du har problem med att ansluta till ett lösenordsskyddat nätverk, kontrollera att du har rätt lösenord. Kom ihåg att lösenord kan innehålla stora och små bokstäver.

Obs! iFit Live stöder både säkra och osäkra (WEP, WPA och WPA2) krypteringar. Bredbandsuppkoppling rekommenderas eftersom prestandan är beroende av anslutningskvaliteten.

Se www.iFit.com för mer information.

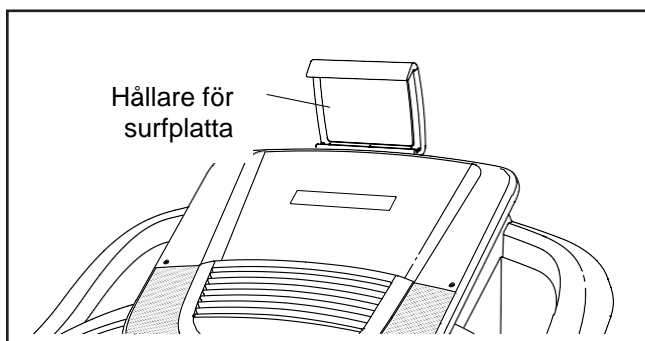
5. Lämna nätverksläget.

Tryck på bakåtknappen för att lämna nätverksläget.

HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta är utvecklad för de flesta surfplattor av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparaten i hållaren.

Placera den nedre kanten av surfplattan i korgen. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Försäkra dig om att surfplattan är ordentligt fastspänd.** Utför dessa steg i motsatt ordning för att ta loss surfplattan från hållaren.



SÅ HÄR STÄLLER MAN IN PLATTFORMSDÄMPARE

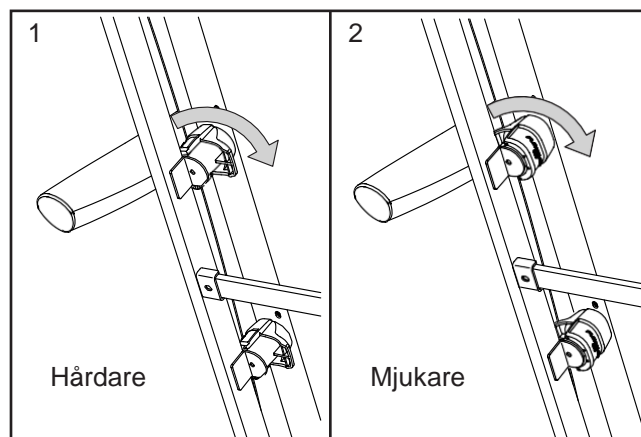
Löbandet har ett dämparsystem som minskar belastningen på dina knän när du springer på maskinen.

Ta ut nyckeln ur displayen och dra ur strömkabeln. Fäll samman maskinen till förvaringspositionen (se sidan 33)).

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.

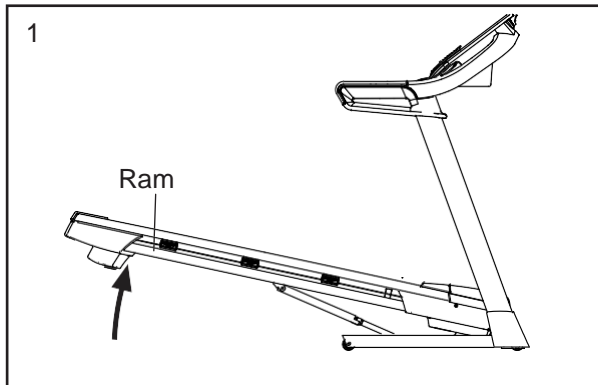


HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

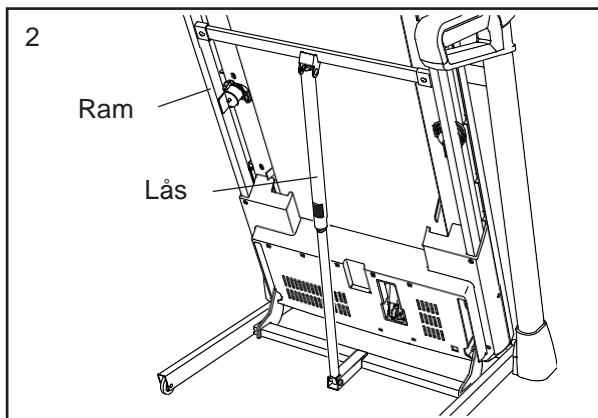
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP LÖPBANDET

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. 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. **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 förvaringslåsen låses fast i förvaringsposition. **Obs! Kontrollera att förvaringslåsen låser sig.**

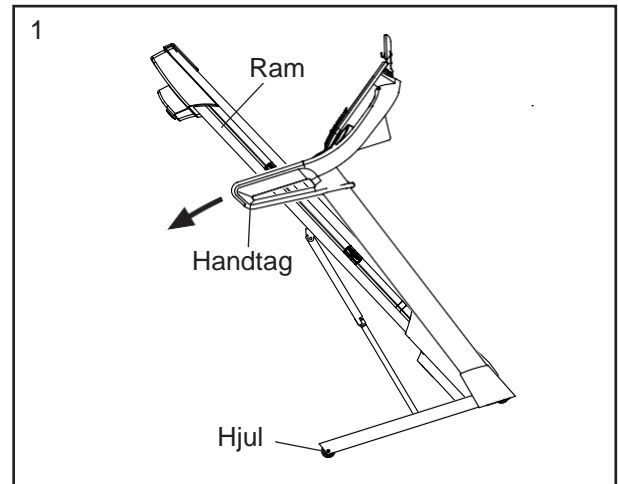


Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.

SÅ HÄR FLYTTAR DU LÖPBANDET

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

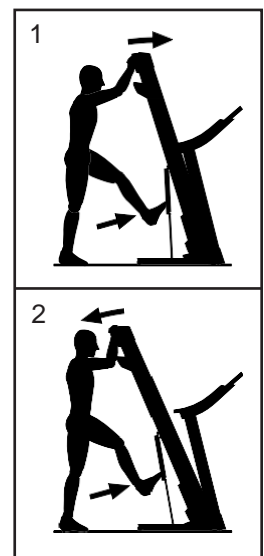
1. Ta tag i ramen och ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.



2. Dra handtagen mot dig tills löpbandet rullar på hjulen. Flytta den sedan försiktigt till önskad plats. **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 UT LÖPBANDET

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

Regelbundet underhåll är viktigt för att upprätthålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt.

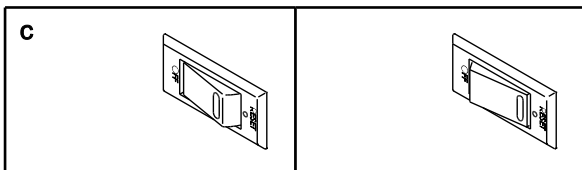
Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på löpbandet med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd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

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 18). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3 trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömkabeln. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



PROBLEM: Strömmen slås av under användning

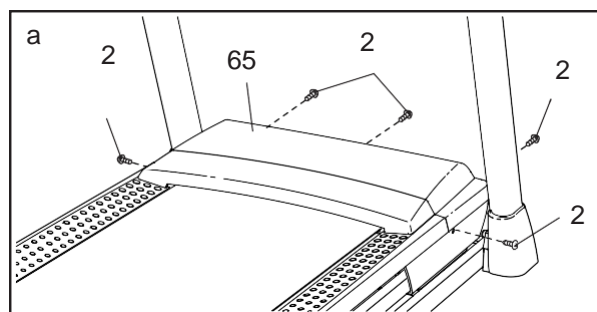
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det,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

PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.

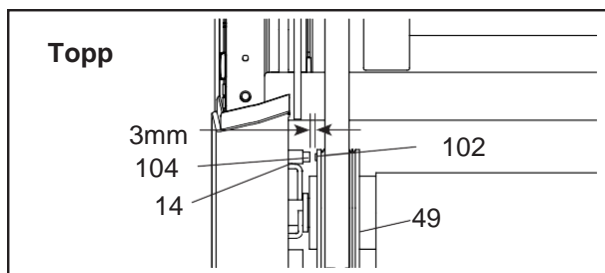
- Kalibrera lutningssystemet på löpbandet (se steg 4 på sidan 31). Ta ut nyckeln ur displayen när kalibreringen är klar.

PROBLEM: Displayen fungerar inte som den ska

- Ta ut nyckeln ur displayen och **dra ur strömkabeln**. Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (2). Ta försiktigt av höljet (65).

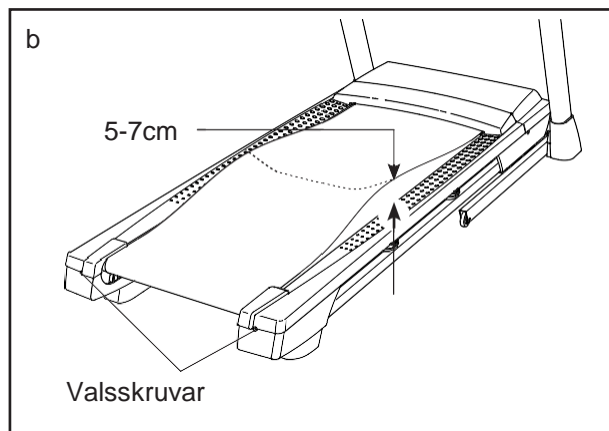


Lokalisera reedbrytaren (104) och magneten (102) på remskivans (49) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa 8 x 3/4"-skruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.

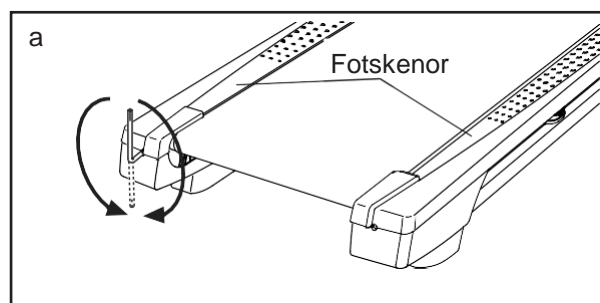
- Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att 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.



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

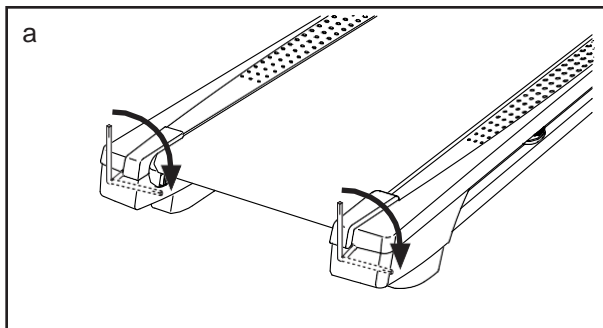
PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat (viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning).

- 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 valsbult ett halvt varv medurs. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger valsbult ett halvt varv moturs. Tänk på att inte späna löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



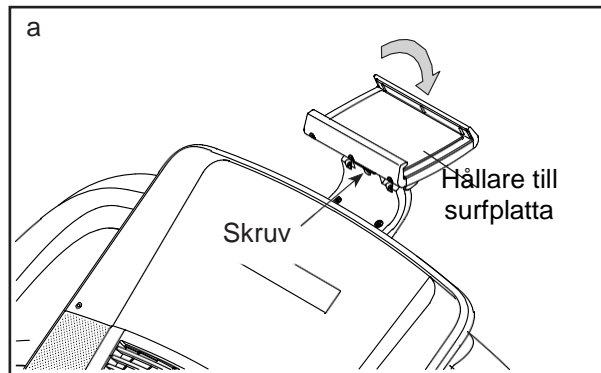
PROBLEM: Löpbandet slirar när man går på det.

Om löpbandet slirar när man går på det, ta först ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna 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: Hållaren för surfplatta håller sig inte på plats.

- a. Roterå hållaren för surfplatta bakåt. Dra sedan åt de indikerade skruvarna lite tills hållaren sitter på plats i önskad position.



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 du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

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

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera farten och stigningen 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 stigning 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. NETL19716.0 R0116A

Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
1	18	#8 x 1/2"-skruv	51	2	9/32" plastbussning
2	43	#8 x 3/4"-skruv	52	4	3/8" plastbussning
3	1	5/16" x 2 1/4"-skruv	53	1	Förvaringslås
4	10	5/16" x 3/4"-skruv	54	1	Drivmotor
5	2	#10-stjärnbricka	55	1	Motorrem
6	1	5/16" x 1 3/4"-skruv	56	1	Ram
7	4	3/8" x 2 1/4"-skruv	57	1	Vänster bakre fot
8	1	Nyckel/Klämma	58	2	Displayjordkabel
9	2	#10 x 3/4"-skruv	59	4	Gummidyna
10	8	#8 x 1/2"-jordskruv	60	1	Höger fotskena
11	14	5/16"-stjärnbricka	61	1	Vals
12	1	Stolpstång	62	2	3/8" x 1 3/4"-skruv
13	8	3/8"-stjärnbricka	63	2	3/8" x 1 1/4"-skruv
14	19	#8 x 3/4"-skruv	64	1	Displaybas
15	3	1/4" x 2 1/2"-skruv	65	1	Hölje
16	1	3/8" x 1 1/2"-skruv	66	1	Kåpa
17	2	3/8" x 1 1/2"-hjulskruv	67	2	Stigningsramdistansbricka
18	1	Displayram	68	9	Klämma
19	4	#8 x 7/16"-skruv	69	1	Stigningsmotor
20	2	5/16"-motorskruv	70	1	Stigningsmotor
21	2	3/8"-stift	71	2	Ramdistansbricka
22	2	3/8" x 1 1/8"-skruv	72	1	Kontroller
23	4	5/16" x 1 3/4"-ansatsskruv	73	1	Kontrollenhetsplatta
24	2	#8-stjärnbricka	74	1	Plugg
25	4	Hjul	75	1	Strömbrytare
26	2	Buntband	76	1	Strömkabel
27	1	Höger korg	77	1	Öljett
28	4	5/16" x 2 1/2"-skruv	78	1	Bottenplatta
29	1	3/8" x 1 3/4"-skruv	79	1	Vänster handtagsskydd
30	4	5/16 tum Bricka	80	1	Display
31	1	Korg	81	1	Stolpledning
32	2	Distansbricka för stigningsmotor	82	1	Vänster basskydd
33	6	3/8"-mutter	83	1	Höger basskydd
34	6	5/16"-mutter	84	1	Kontrollklämma
35	13	1/4"-mutter	85	1	Höger handtagsskydd
36	1	Vänster korg	86	2	Handtag
37	6	#8 x 5/8"-skruv	87	1	Vänster yttre handtagsskydd
38	4	#8 x 5/8"-maskinskruv	88	1	Vänster inre handtagsskydd
39	6	Isolator	89	1	Vänster stolpe
40	2	Bakre fot	90	1	Höger stolpe
41	1	Låsstång	91	2	Varningsmärke
42	1	Vänster fotskena	92	2	Displayklämma
43	1	Varningsmärke	93	1	Pulsstång
44	1	Plattform	94	1	Bas
45	1	Löpband	95	1	Höger inre handtagsskydd
46	2	Remförare	96	1	Höger yttre handtagsskydd
47	1	Höger bakre fot	97	2	Basdyna
48	4	Buntband	98	1	Hållare för surfplatta
49	1	Drivvals/remskiva	99	1	Vänster inre basskydd
50	2	1/4" x 1 1/4"-skruv	100	1	Höger inre basskydd

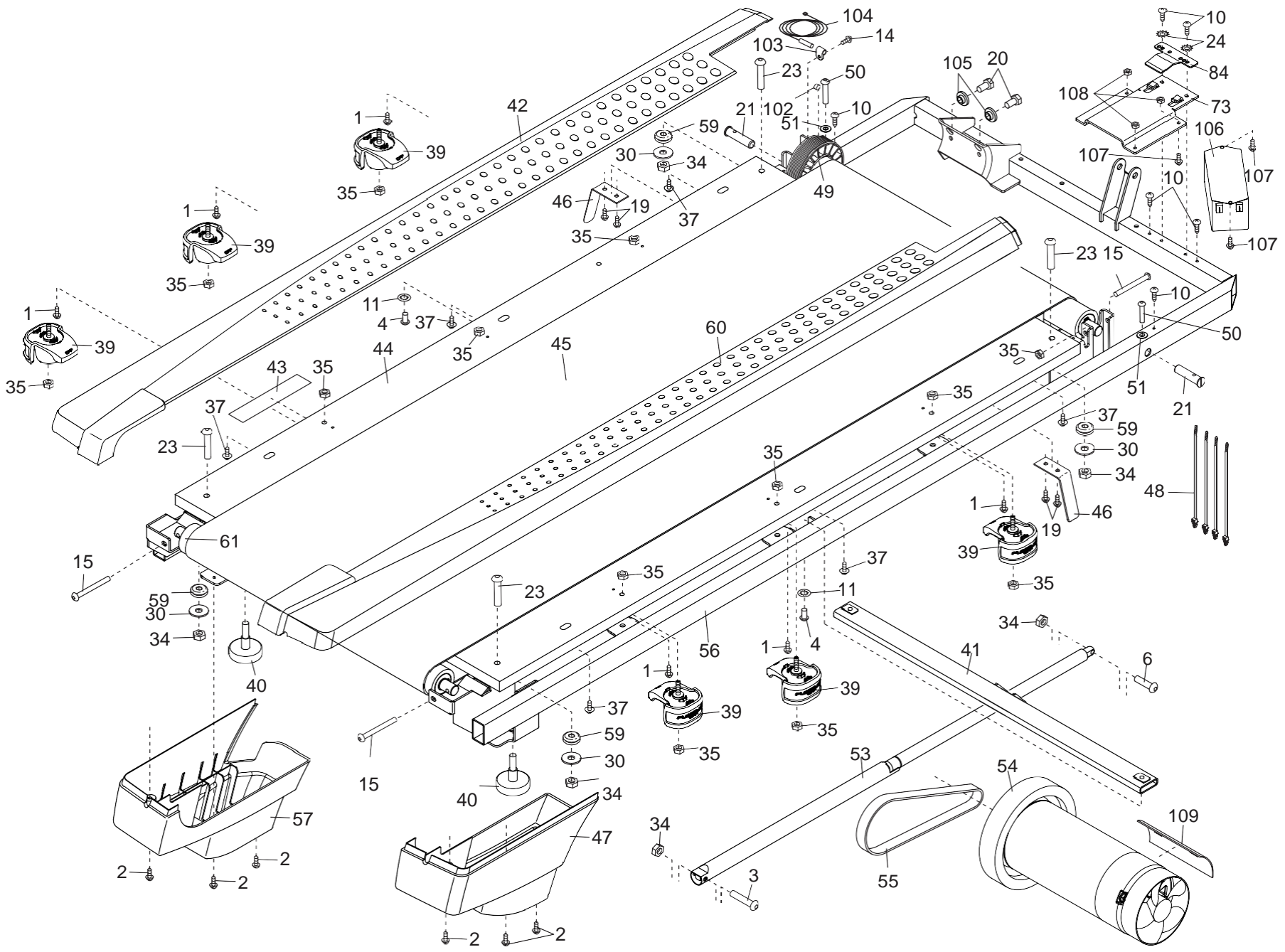
Nr.	Ant.	Beskrivning
101	2	3/8"-bricka
102	1	Magnet
103	1	Klämma
104	1	Reedbrytare
105	2	Motorpackning

Nr.	Ant.	Beskrivning
106	1	Filter
107	3	#8 x 1/2"-maskinskruv
108	3	#8-mutter
109	1	Motorisolator
*	–	Bruksanvisning

ÖVERSIKTSDIAGRAM A

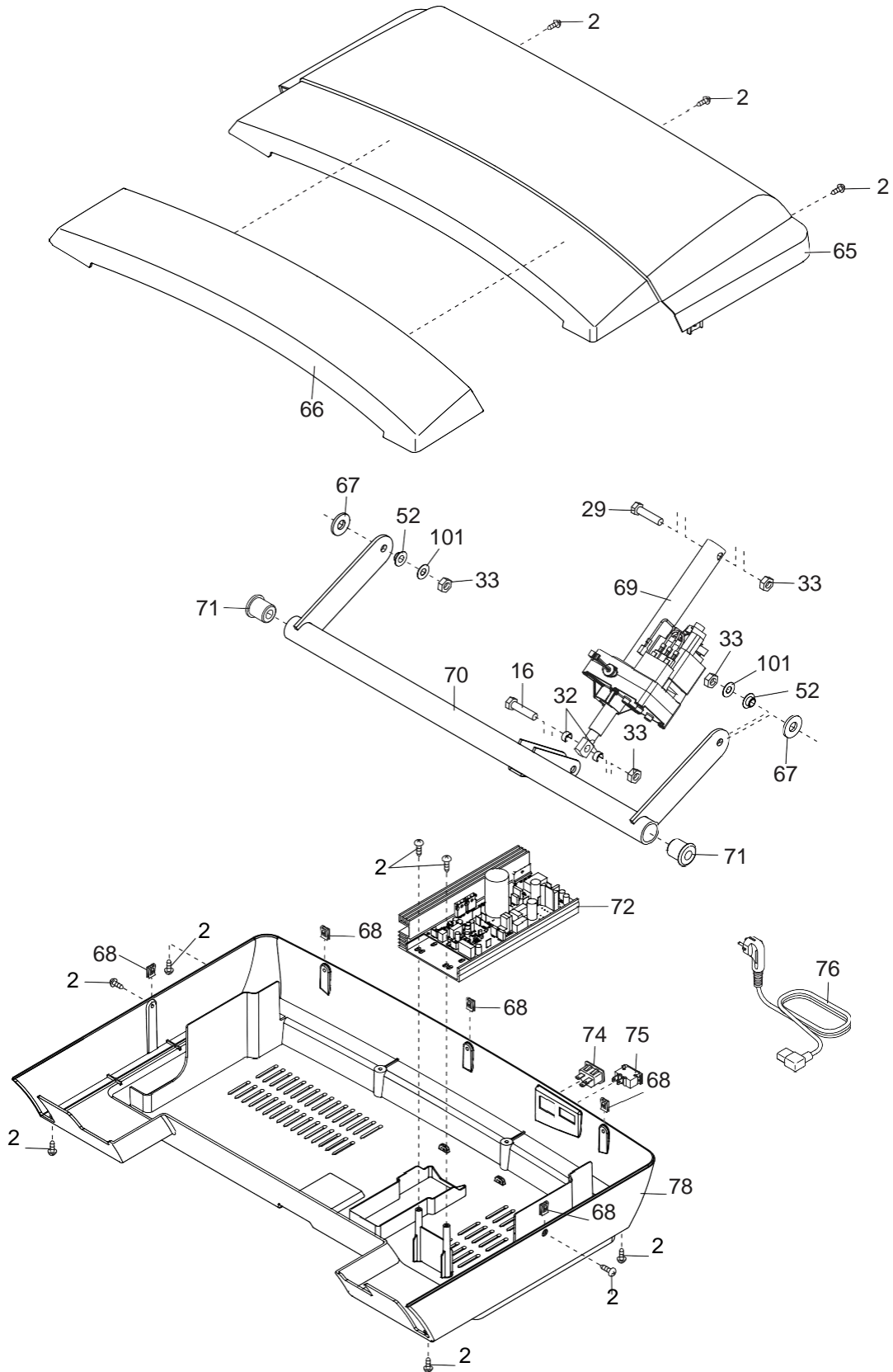
Modellnr.: NETL19716.0 R0116A

40



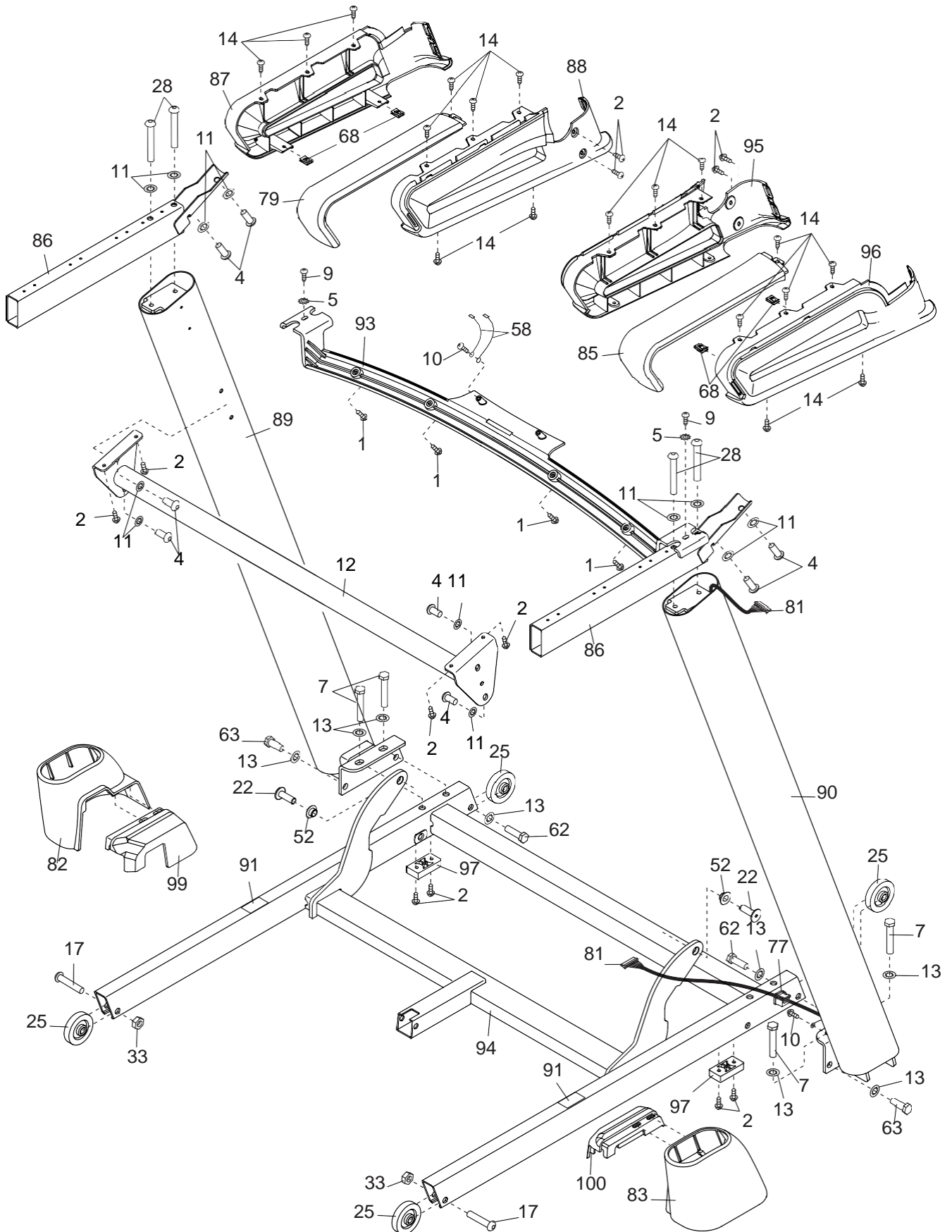
ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NETL19716.0 R0116A



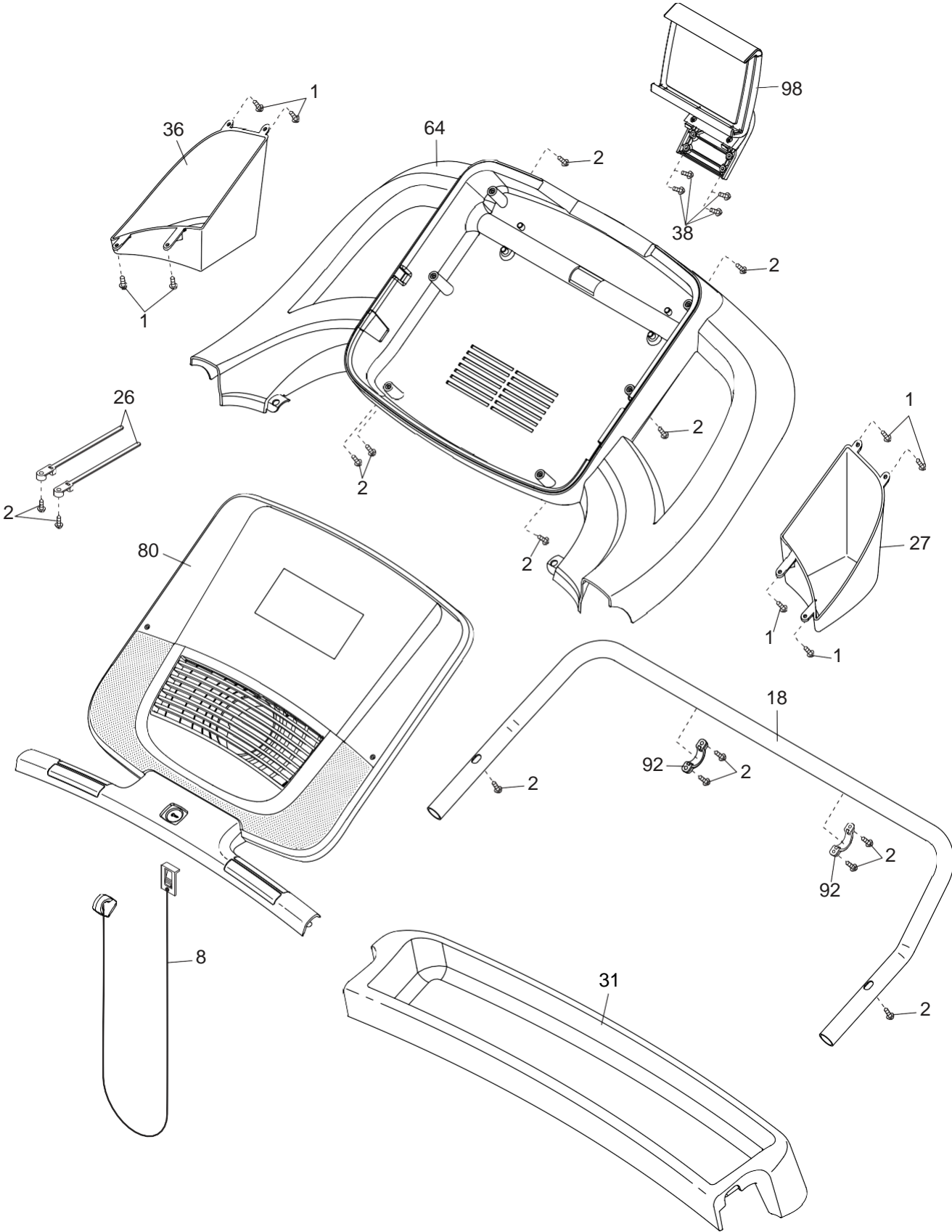
ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NETL19716.0 R0116A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: NETL19716.0 R0116A



UNDERHÅLLSSHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löppband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet och att det är tillräckligt spänt och i korrekt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Skravar, muttrat etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Använd alltid smörjmedel som rekommenderas av tillverkaren

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. 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 – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.