

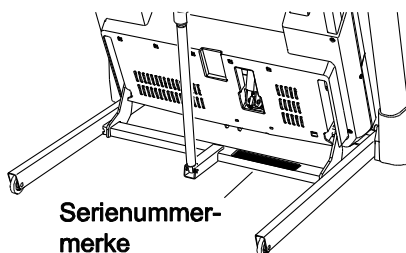
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 1850

Modellnr.: PETL14715.1

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummer-
merke

Norsk brukerveiledning



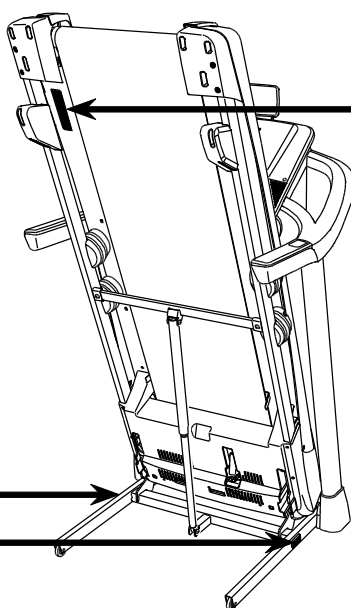
⚠ MERK

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






INNHold

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Smådelar	6
Montering	7
Pulsbelte	18
Drift og justeringer	19
Flytting og folding av tredemøllen	33
Vedlikehold og feilsøk	34
Retningslinjer	37
Deleliste	38
Oversiktsdiagram	40
Service	44

PLASSERING AV VARLSESMERKER



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

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

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

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

1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av tredemøllen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie-, eller institusjonell situasjon.
5. Oppbevar tredemøllen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
6. Plasser tredemøllen på et jevnt underlag med minst 2,5 meter klaring bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Ikke plasser tredemøllen der den kan blokkere lufttilførsel. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
7. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
8. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
9. Tredemøllens maksvekt er 150 kilo.
10. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
11. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
12. Når du kobler til strømledningen (Se side 19), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
13. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
14. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
15. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 34 for feilsøk.

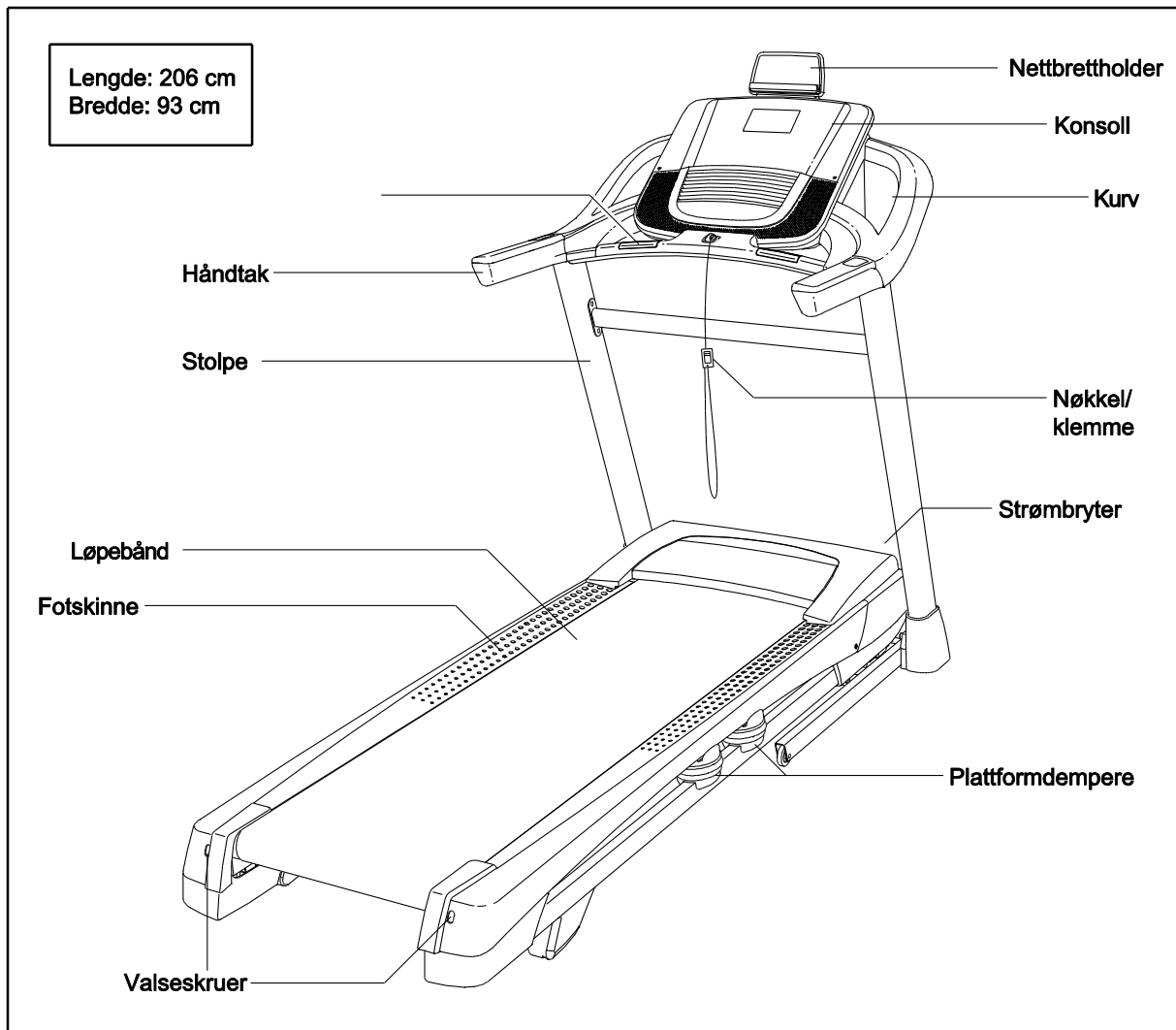
16. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 21).
17. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.
18. Lydnivået på apparatet vil øke når det er i bruk.
19. Hold fingre, hår og bekledding unna løpebåndet når det er i bevegelse.
20. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
21. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukers bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
22. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn mens løpebåndet beveger seg. Når du ikke benytter deg av den, fjerner du nøkkelen, skrur av strømbryteren og kobler fra strømledningen. Se side 5 for plassering av strømbryteren.
23. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 7 for montering, og side 33 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
24. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
25. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
26. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
27. **VIKTIG:** Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. Ikke fjern panseret uten at en serviceperson har instruert deg til å gjøre dette. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
28. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PROFORM PERFORMANCE 1850. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøyleg. Når apparatet ikke er bruk kan det foldes sammen slik at det opptar mindre enn halve gulvplassen i forhold til andre tredemøller.

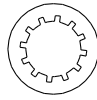
Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.



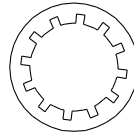
SMÅDELER



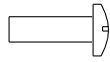
#10 Sjerneskiye
(5)-2



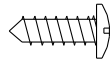
5/16" Sjerneskiye
(11)-14



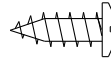
3/8" Sjerneskiye
(13)-6



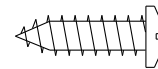
#8 x 1/2" Maskin-
skrue (8)-4



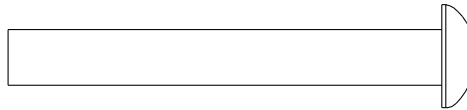
#8 x 1/2" Sølv-
skrue (10)-1



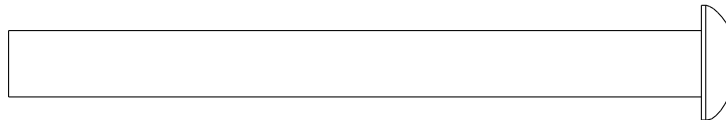
#8 x 1/2" Skrue
(1)-12



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



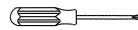
5/16" x 2 1/2" Skrue
(28)-4



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

MONTERING

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

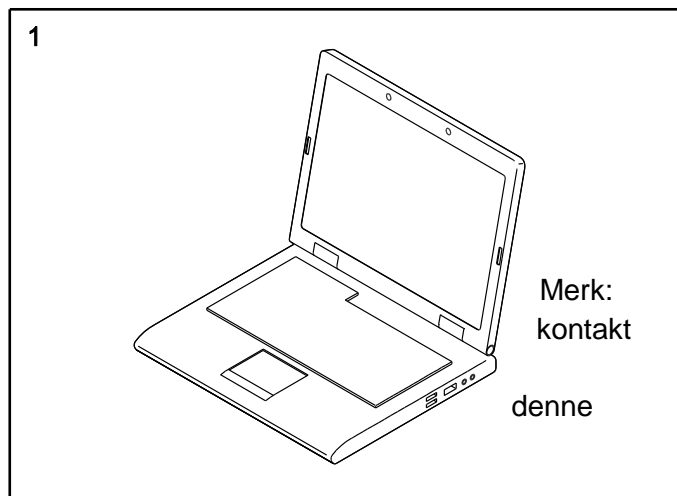


Unngå å bruke elektriske verktøy da disse kan skade apparatet.

1. Registrer produktet ditt på www.iconsupport.eu

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

Dersom du ikke har tilgang til internett, ta med *Mylina Sport*. Kontaktinformasjon finnes på siste side i brukerveiledningen.



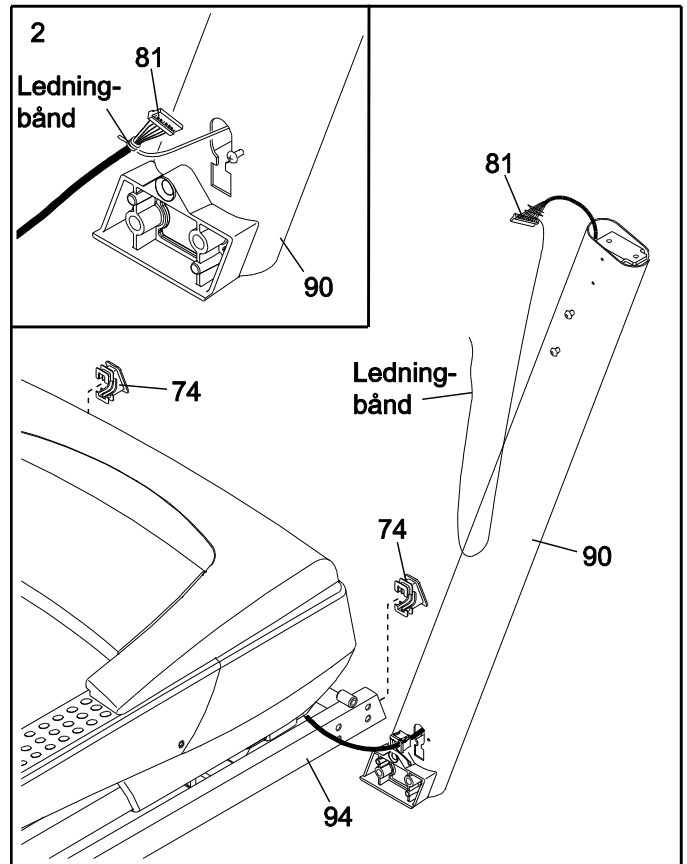
2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Trykk en basehette (74) inn i hver side av basen (94).

Fjern deretter båndet som fester stolpeledningen (81) til fremre del av basen (94).

Identifiser høyre stolpe (90). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (94).

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

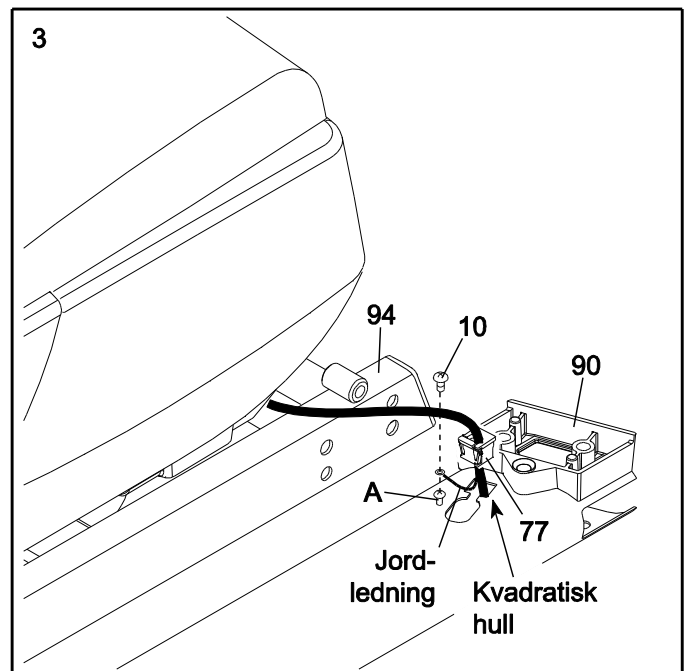


3. Legg høyre stolpe (90) nær basen (94).

Trykk en malje (77) inn i det kvadratiske hullet på den høyre stolpen. **Pass på å ikke legge jordledningen i klem.**

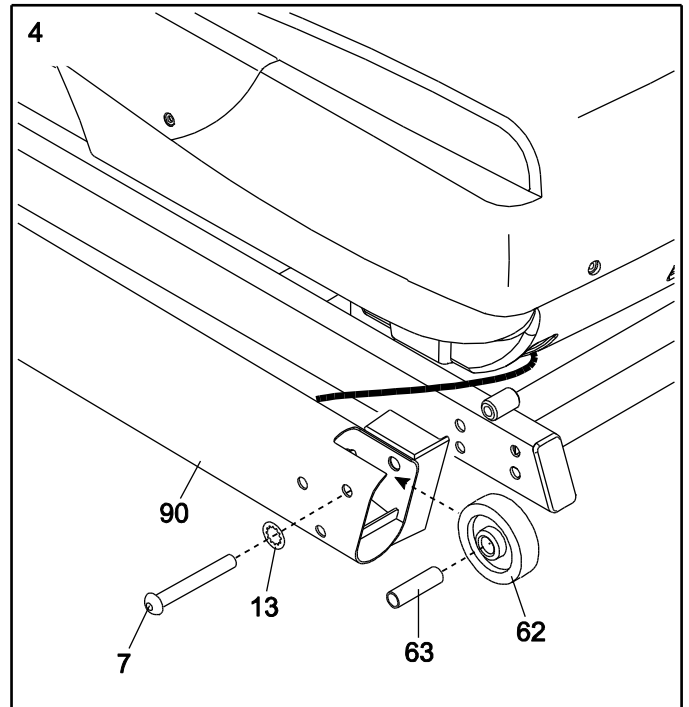
Dersom en skrue (A) er forhåndsmontert i høyre stolpe (90), kan du fjerne og kaste denne.

Fest så jordledningen til høyre stolpe (90) med en #8 x 1/2" sølvskrue (10) som vist på illustrasjonen.



4. Før en hjulspacer (63) inn i et fremre hjul (62). Hold det fremre hjulet inne i bunnen av høyre stolpe (90) og før en 3/8" x 4" skruer (7) med en 3/8" stjerneskrive (13) inne i høyre stolpe og det fremre hjulet.

Gjenta dette steget på venstre side av tredemøllen (ikke vist).

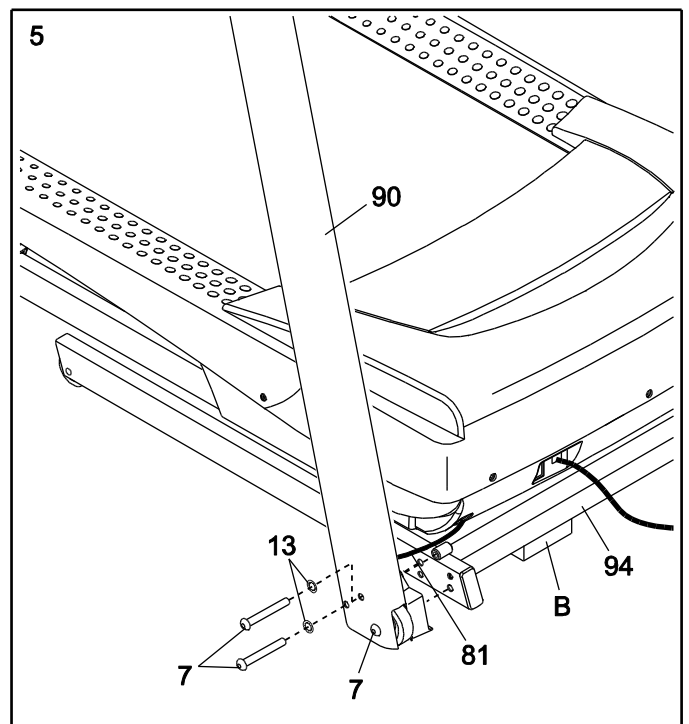


5. Plassér en del av pakningsmaterialet (B) under høyre side av basen (94). Hold høyre stolpe (90) mot basen. **Pass på å ikke legge stolpeledningen (81) i klem.**

Før to 3/8" x 4" skruer (7) med to 3/8" stjerneskriver (13) inn i høyre stolpe (90) og stram delvis de tre skruene inn i basen (94); **ikke stram dem fullstendig inn ennå.**

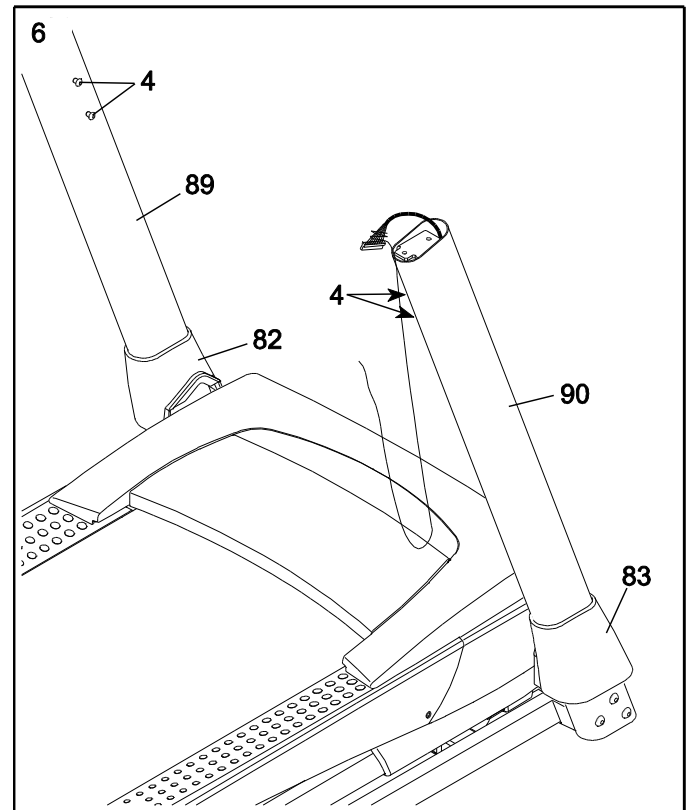
Flytt pakningsmaterialet (B) til venstre side av basen (94) og fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.

Fjern så pakningsmaterialet (B) fra undersiden av basen (94).



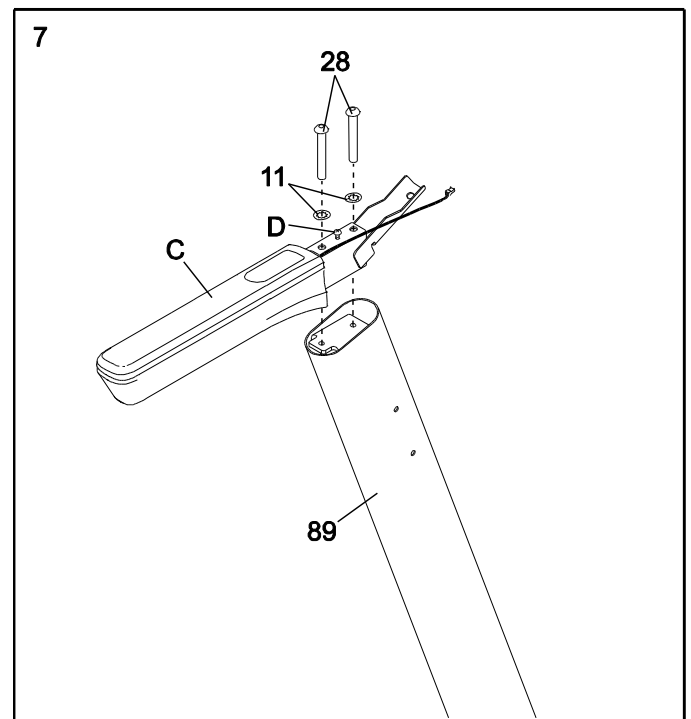
6. Fjern de fire indikerte 5/16" x 3/4" skruene (4), og spar dem til senere.

Finn venstre og høyre basedeksler (82, 83). Før venstre basedeksel på venstre stolpe (89), og før høyre basedeksel på høyre stolpe (90) **Ikke trykk dem på plass ennå.**



7. Finn venstre håndtakssett (C). Fest venstre håndtak til venstre stolpe (89) med to 5/16" x 2 1/2" skruer (28) og to 5/16" stjernesliver (11); **ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

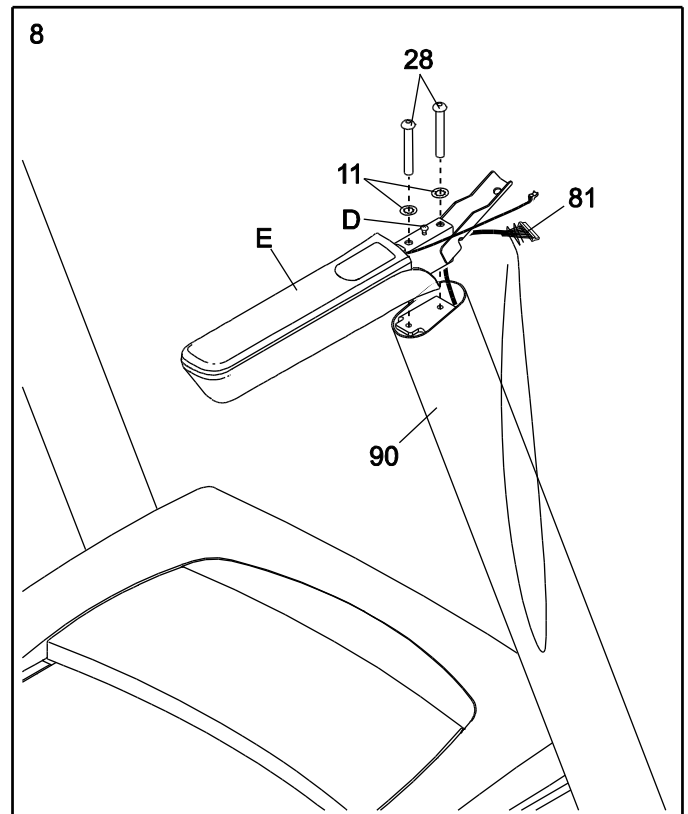
Fjern og kast den indikerte skruen (D).



8. Før stolpeledningen (81) inn i bunnen av høyre håndtakssett (E) og ut av fremre del som vist på illustrasjonen.

Fest høyre håndtakssett (E) til høyre stolpe (90) med to 5/16" x 2 1/2" skruer (28) og to 5/16" stjerneskiver (11); **ikke stram skruene fullstendig inn ennå. Pass på å ikke legge stolpeledningen (81) i klem.**

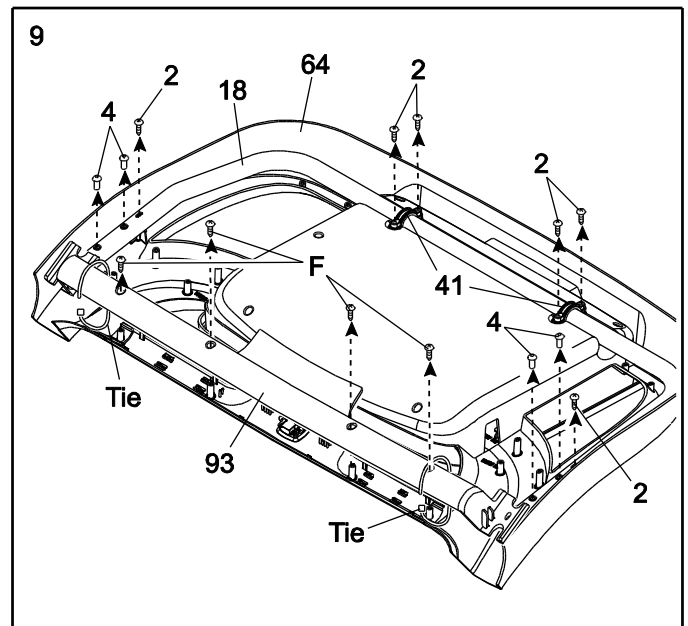
Fjern og kast den indikerte skruen.



9. Plassér konsollbasen (64) oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. Dersom pulsbjelken (93) er festet til konsollbasen med bånd, kan du fjerne disse.

Fjern og kast de fire indikerte skruene (F). Fjern deretter pulsbjelken (93).

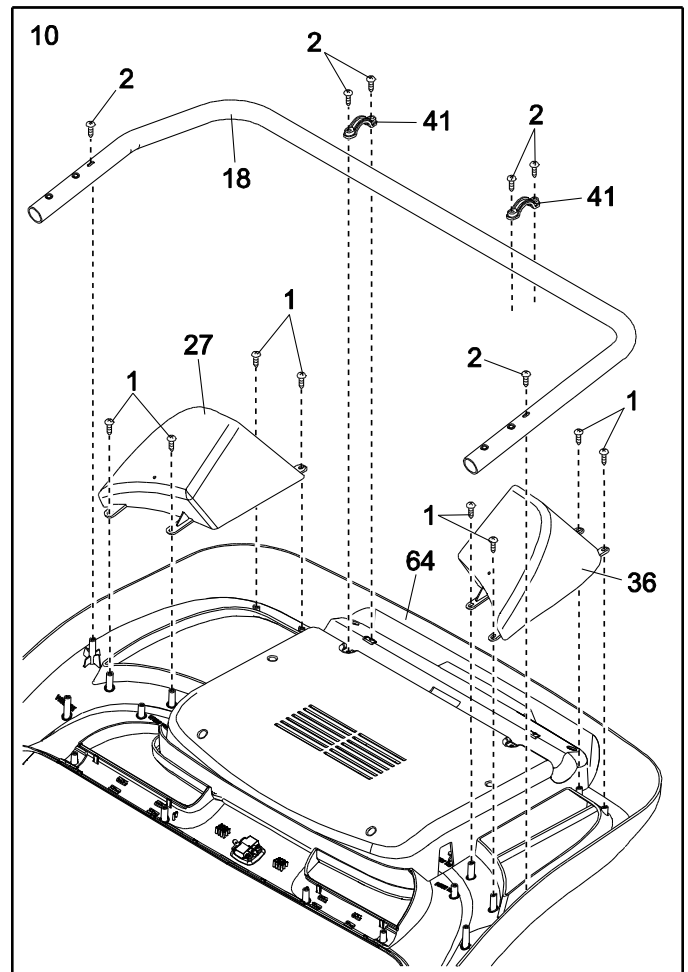
Fjern de fire 5/16" x 3/4" skruene (4) og de seks #8 x 3/4" skruene (2) og spar på disse. Løft ut de to konsollklemmene (41) og konsollrammen (18).



10. Identifiser høyre og venstre kurver (27, 36).

Fest kurvene (27,36) til konsollbasen (64) med åtte #8 x 1/2" skruer (1). **Ikke overstram skruene.**

Fest konsollrammen (18) med de seks #8 x 3/4" skruene (2) og de to konsollklemmene (41) som du fjernet i steg 9. **Ikke overstram skruene.**

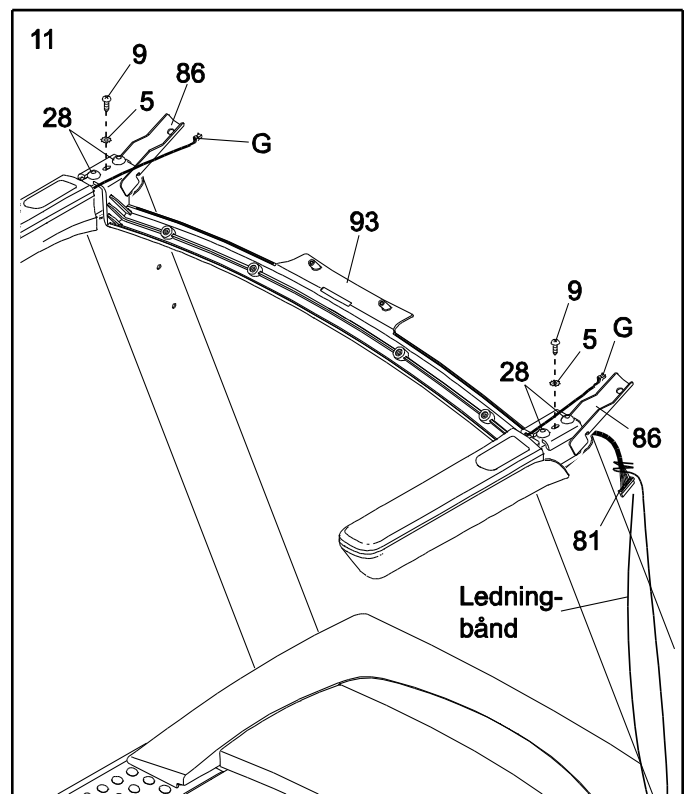


11. Merk: Unngå å skade pulsbjelken (93) – ikke bruk elektriske verktøy, og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (9).

Posisjonér pulsbjelken (93) som vist. Fest pulsbjelken til håndtakene (86) med to #10 x 3/4" skruer (9) og to #10 stjernesliver (5). **Skrue inn begge skruene med fingrene før du strammer dem. Pass på å ikke legge stolpeledningen (81) eller håndtaksledningene (G) i klem.**

Stram deretter de fire 5/16" x 2 1/2" skruene (28) godt.

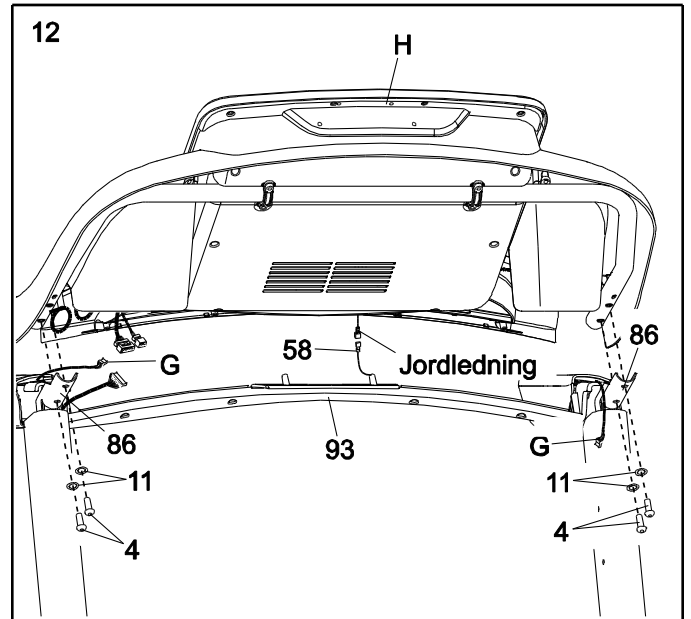
Fjern ledningsbåndet fra stolpeledningen (81).



12. Hold konsollsettet (H) nær pulsbejlen (93). Koble jordledningen fra konsollsettet til konsolljordledningen (58) på pulsbejlen.

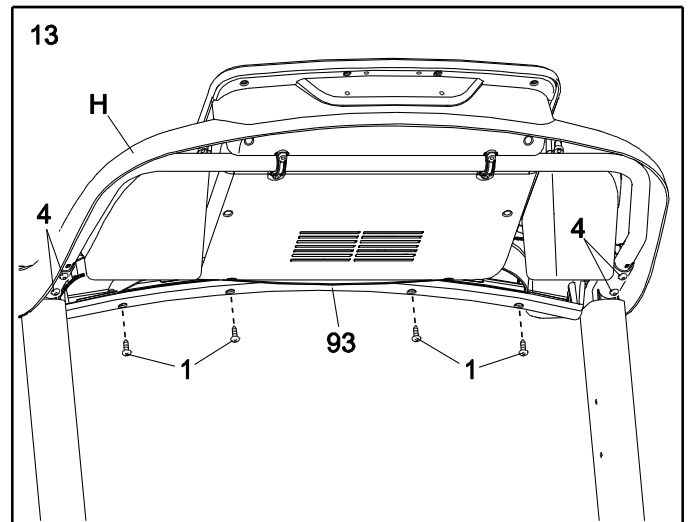
Plassér konsollsettet (H) på brakettene på håndtakene (86). **Ikke legg ledningene i klem. Forsikred deg om at håndtaksledningene (G) er posisjonert som vist på illustrasjonen.**

Fest konsollsettet (H) med de fire 5/16" x 3/4" skruene (4) som du fjernet i steg 9, i tillegg til fire 5/16" stjernesiver (11). **Ikke stram skruene fullstendig inn ennå.**

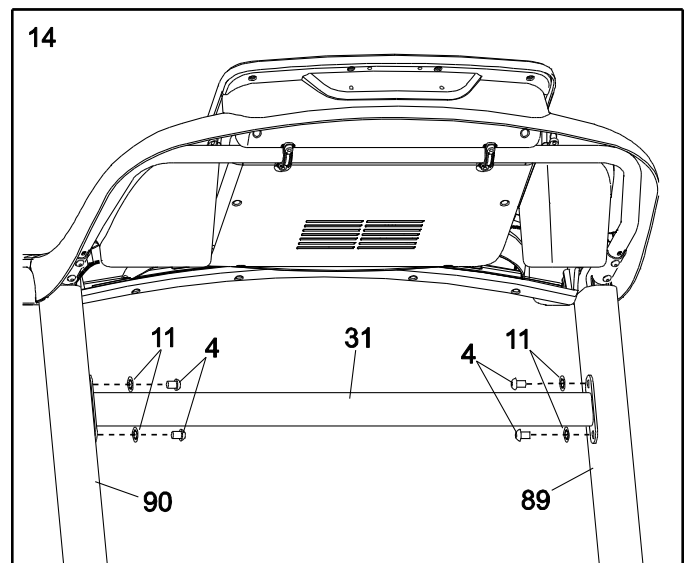


13. Fest konsollsettet (H) til pulsbejlen (93) med fire #8 x 1/2" skruer (1). **Skrue inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

Stram de fire 5/16" x 3/4" skruene (4) godt.



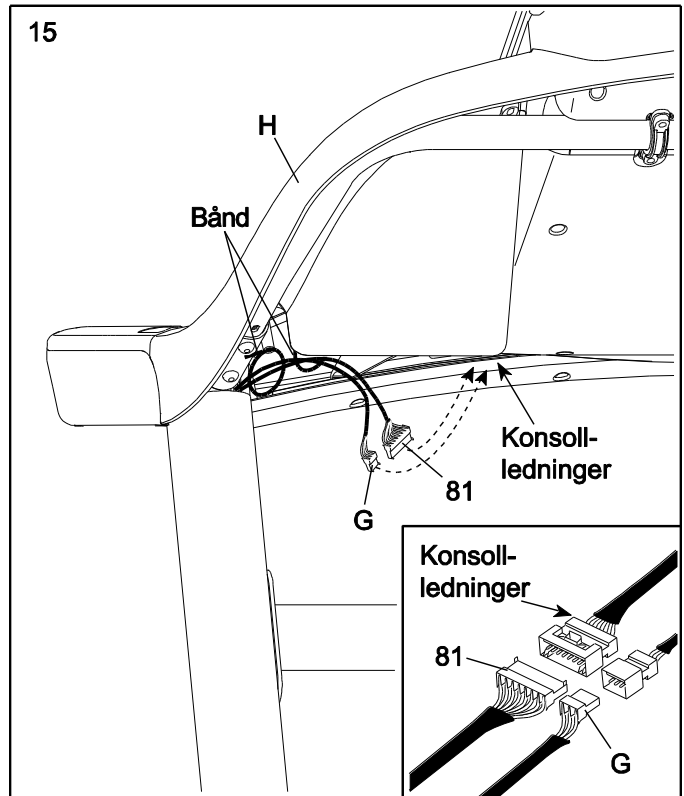
14. Før stolpebejlen (31) forsiktig mellom venstre og høyre stolper (89, 90). Fest stolpebejlen med de fire 5/16" x 3/4" skruene (4) som du fjernet i steg 6, samt med fire 5/16" stjernesiver (11). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



15. Før stolpeledningen (81) og håndtaksledningen (G) gjennom de to indikerte løkkebåndene på konsollsettet (H).

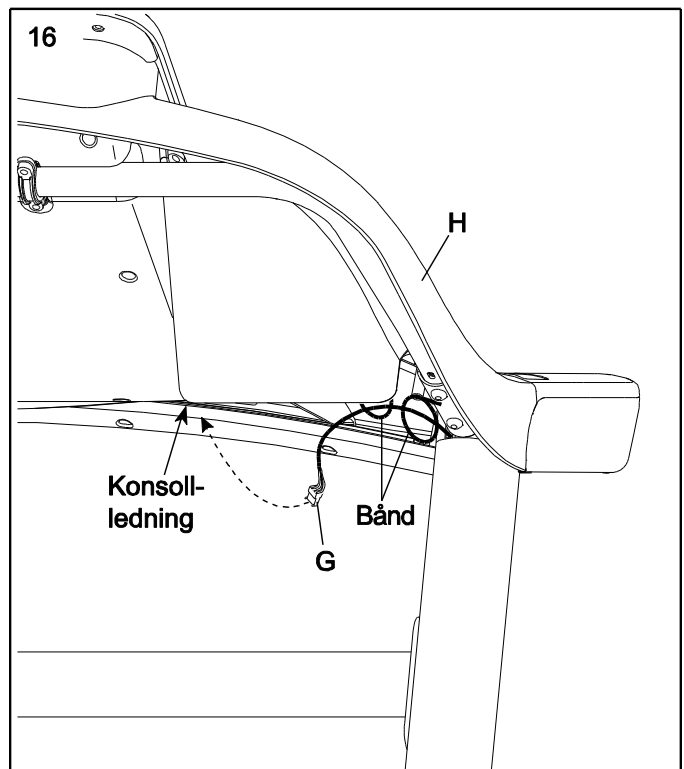
Se den lille tegningen. Koble stolpeledningen (81) og håndtaksledningen (G) til konsolledningene. **Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu ett koblestykke og prøv på nytt. **DERSOM KOBLESTYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG RISIKERER KONSOLLET Å SKADES NÅR DET SKRUS PÅ.**

Før all overflødig ledningslakk inn i konsollsettet (H). Dra de to båndene stramt mot ledningene og klipp av endene av båndene.



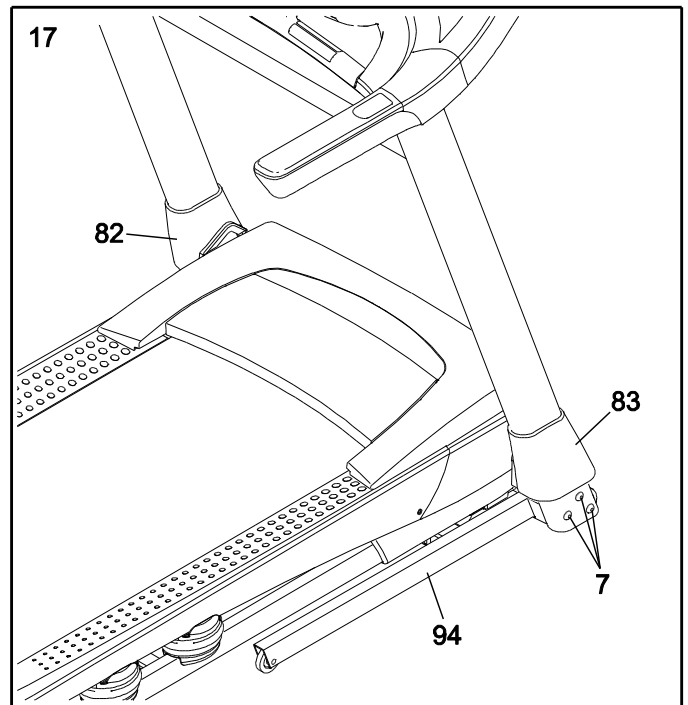
16. Før håndtaksledningen (G) på venstre side gjennom de to indikerte løkkebåndene på konsollsettet (H) og koble håndtakledningen til konsolledning.

Før all overflødig ledningslakk inn i konsollsettet (H). Dra de to båndene stramt mot ledningene og klipp av endene av båndene.



17. **Stram de seks 3/8" x 4" skruene (7) godt (kun én side er vist på illustrasjonen).**

Trykk venstre og høyre basedeksler (82, 83) på basen (94).

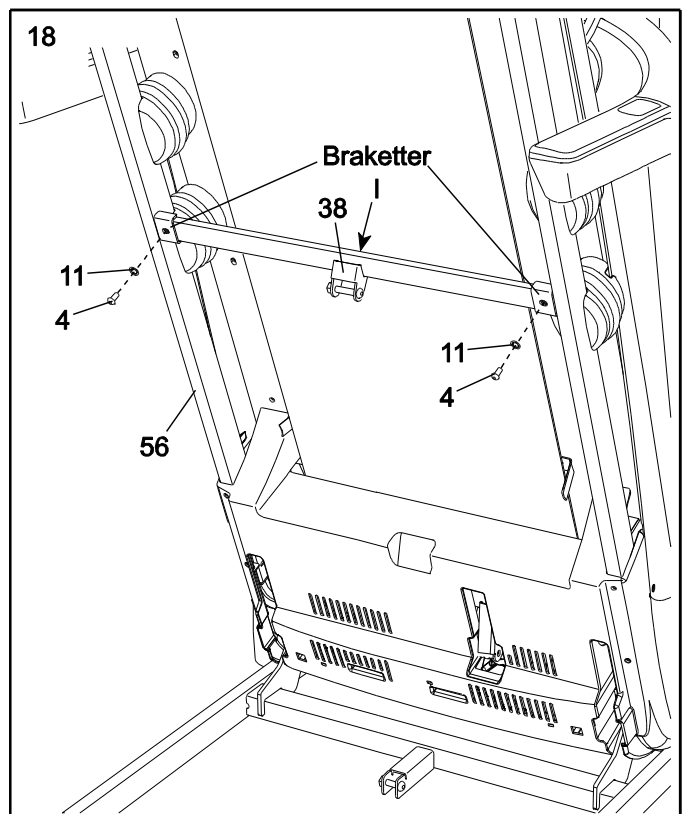


18. **Merk: Dersom tredemøllen monteres på et glatt underlag, kan det hende at det vil rulle forover under dette steget.**

Hev rammen (56) til stående posisjon. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 20 er fullført.**

Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (4) fra låsebjelken (38).

Posisjonér låsebjelken (38) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at merket med beskjeden «This side toward belt» (I) er vendt mot tredemøllen.** Fest låsebjelken til brakettene på rammen (56) med de to 5/16" x 3/4" skruene (4) som du nettopp fjernet, i tillegg til to 5/16" stjerneskiver (11).

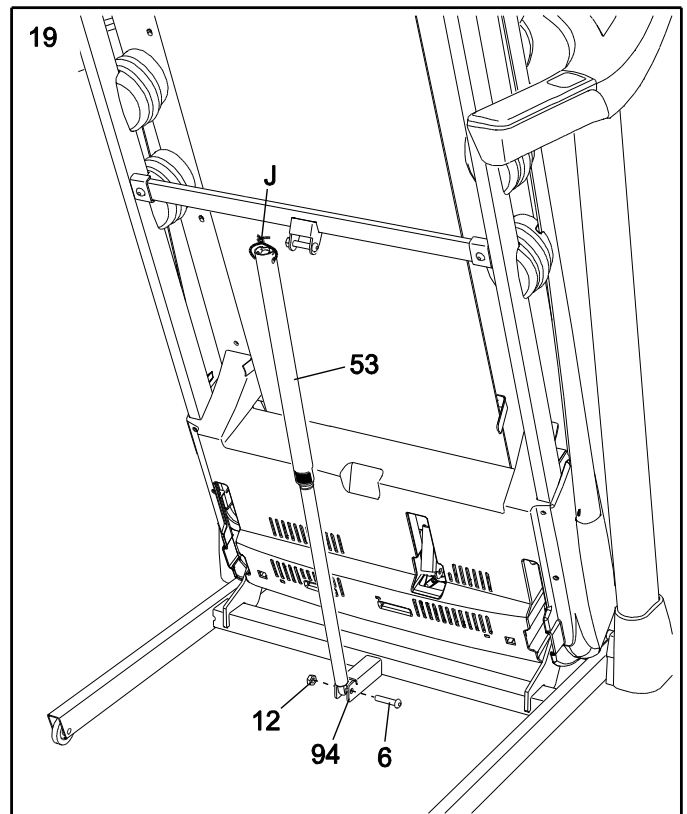


19. Fjern 5/16" mutteren (12) og 5/16" x 1 3/4" bolten (6) fra braketten på basen (94).

Posisjonér lagringslåsen (53) som vist på illustrasjonen.

Fest nedre del av lagringslåsen (53) til braketten på basen (94) med 5/16" x 1 3/4" bolten (6) og 5/16" mutteren (12).

Hev lagringslåsen (53) til vertikal posisjon, og fjern båndet (J).



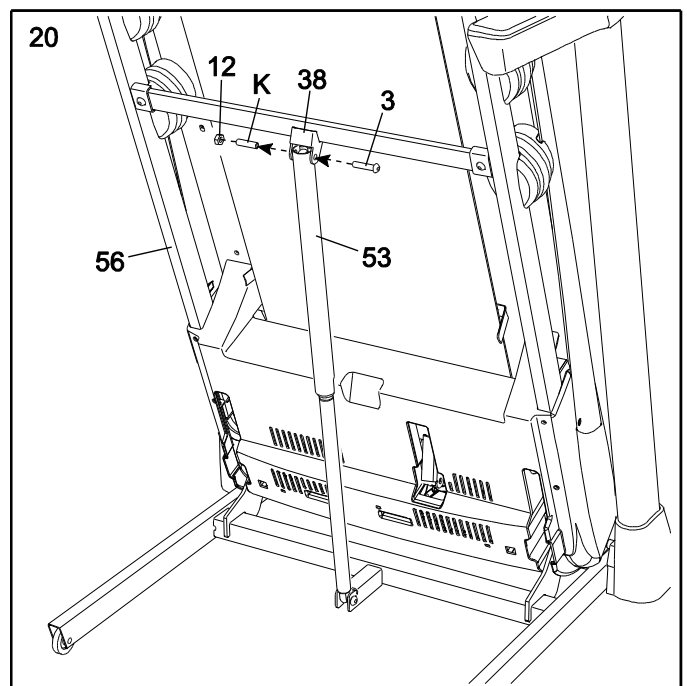
20. Fjern 5/16" mutteren (12) og 5/16" x 2 1/4" bolten (3) fra braketten på låsebjelken (38).

Juster øvre ende av lagringslåsen (53) med braketten på låsebjelken (38), og før 5/15" x 2 1/4" bolten (3) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil dytte en spacer (K) ut av andre enden. Kast denne.**

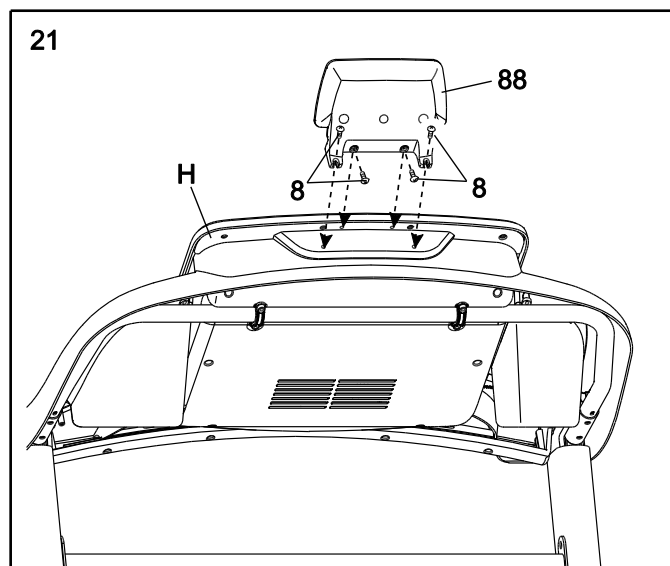
Stram 5/16" mutteren (12) på en 5/16" x 2 1/4" bolt (3). **Ikke overstram mutteren.**

Lagringslåsen (53) må kunne dreies.

Senk rammen (56)(Se side 33).



21. Fest nettbrettholderen (88) til ryggen på konsollsettet (H) med fire #8 x 1/2" maskinskruer (8). **Skrue inn alle maskinskruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**



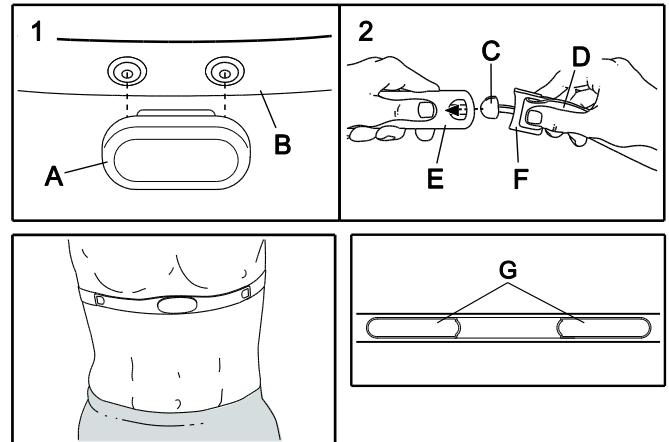
22. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemøllen.** Dersom tredemøllens varselsmerker er dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen. Ikke oppbevar tredemøllen i direkte sollys da dette kan skade konsollet. Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Ta vare på de inkluderte unbrakonøklene, da én av dem brukes til å justere løpebåndet (se side 35 og 36).

PULSBELTET

HVORDAN SETTE PÅ PULSBELTET

Dersom pulsbeltet ser ut som den første illustrasjonen, trykk radiosenderen (A) på knappene på brystbeltet (B). **Dersom pulsbeltet ser ut som den andre illustrasjonen,** før tappen (C) på enden av brystbeltet (D) inn i enden på radiosenderen (E). Trykk så enden av radiosenderen under beltespennen (F) på brystbeltet. Tappen bør sitte jevnt med radiosenderen.

Før så pulsbeltet rundt brystet ditt som vist; pulsbeltet må sitte under klærne dine, stramt mot huden. Forsikre deg om at logøen på sensorenheten peker utover og at den ikke er oppned. Fest andre ende av pulsbeltet. Justér lengden på brystbeltet dersom nødvendig.



Dra så sensorenheten noen centimeter ut fra kroppen din og finn de to elektrodeområdene (G) på inn-siden av stroppen. Bruk en saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske på begge elektrodeområdene. Stram sensorenheten tilbake mot huden din.

BEHANDLING OG VEDLIKEHOLD AV PULSBELTET

Tørk pulsbeltet nøye etter hvert bruk. Pulsbeltet aktiviseres hver gang elektrodeområdene våtes og hjerterytmemonitoren skrus på; pulsbeltet skrus av når det fjernes eller når elektrodeområdene er tørre. Dersom pulsbeltet ikke tørkes etter hvert bruk, kan det forbli aktivisert lengre enn nødvendig hvilket vil føre til at batteriet vil brukes opp før tiden.

- Lagre pulsbeltet på et varmt, tørt sted. Ikke lagre pulsbeltet i en plastpose eller oppbevaringsboks som kan lagre fuktighet.
- Ikke utsett pulsbeltet for direkte sollys over lengre tid; ikke utsett det for temperaturer over 50° C eller under -10° C.
- Ikke bøy eller strekk sensorenheten mer enn absolutt nødvendig under bruk eller oppbevaring av pulsbeltet.
- Rens sensorenheten med et fuktig håndkle - bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier. Bryst-stroppen kan bli vasket for hånd og tørket i friluft.

PULSBELTE FEILSØK

- Forsikre deg om at du har festet pulsbeltet til kroppen din som beskrevet tidligere på denne siden. Merk: Dersom pulsbeltet ikke virker når den er plassert som beskrevet, så prøv å bevege det litt høyere eller lavere på brystet ditt.
- Bruk saline oppløsning som spytt eller kontakt-linsevæske for å våte de to elektrodeområdene på sensorenheten. Dersom avlesningene av hjerte-rytmen ikke kommer opp før du begynner å svette, så prøv å våte elektrodeområdene på nytt.
- Mens du går eller løper på tredemøllen, posisjoner deg nær midten av løpebåndet. **For at konsollet skal vise avlesninger av hjerterytmen, må brukeren være en armlengdes avstand fra konsollet.**
- Pulsbeltet er designet for å virke for mennesker med normal hjerterytme. Avlesningsproblemer kan være et resultat av medisinske problemer.
- Pulsbeltet kan bli påvirket av magnetiske forstyrrelser, hvilket kan oppstå på grunn av kraftledninger eller andre grunner. Dersom du mistenker at dette kan være et problem, prøv å plasser tredemøllen et annet sted i huset.

DRIFT OG JUSTERINGER

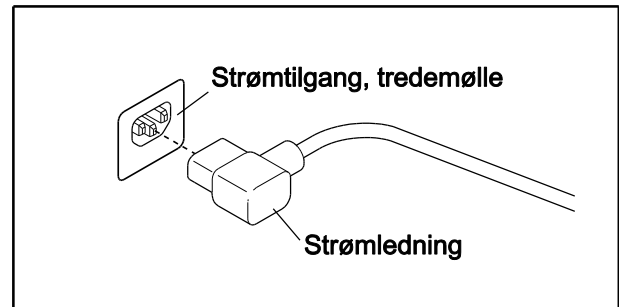
STRØMKABEL

Apparatet må være jordet.

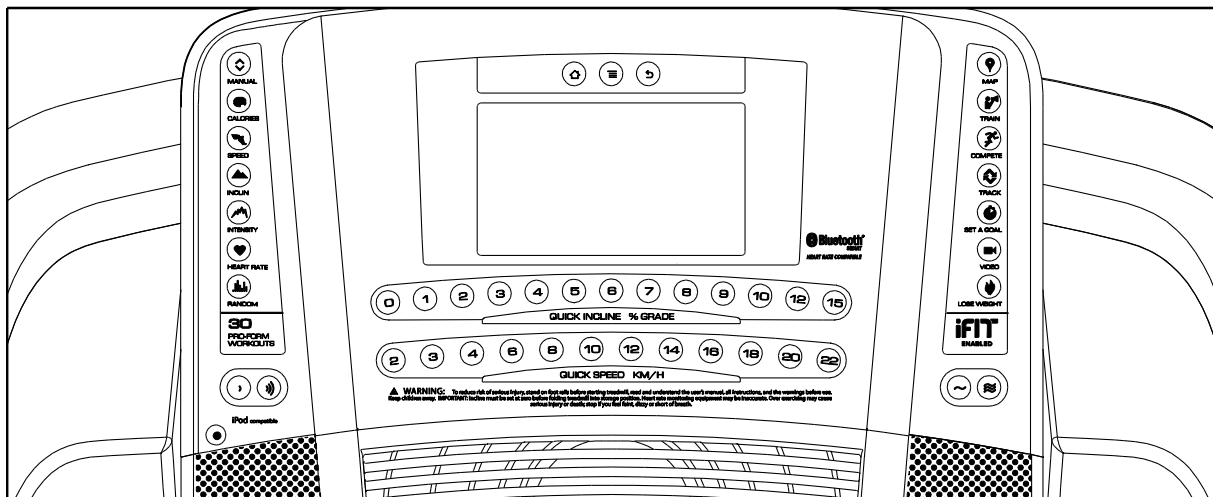
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

- **VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**
- Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.



KONSOLL



iFit.com

Med hjelp av din iFit-tilpassede tredemølle, kan du benytte deg av et utvalg funksjoner fra *iFit.com* for å hjelpe deg med å nå dine treningsmål.



Tren hvor som helst i verden med tilpassbare versjoner av *Google Maps*.



Last ned treningsøker utviklet for å hjelpe deg å nå dine personlige mål.



Mål din fremgang ved å konkurrere mot andre iFit-brukere.



Last opp treningsresultater til iFit-skyen og hold oversikt over din fremgang.



Sett målverdier for kalorier, tid eller distanse.



Se høyoppløslige videoer med simulerte treningsøker.



Velg og last ned flere forskjellige vekttapsprogrammer.

Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll tilbyr et utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøylig.

I manuell modus kan du forandre hastighet og stigning på tredemøllen med ett eneste tastetrykk. Under treningen vil konsollet vise deg fortløpende tilbakemeldinger om din fremgang i økten. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulssensorene eller et pulsbelte.

Konsollet tilbyr også et utvalg treningsprogrammer som kontrollerer hastighet og stigning mens det hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan til og med surfe på internett eller lytte til musikk eller lydbøker via konsollets lydsystem under treningsøkten.

For å skru på strømmen, se side 21.

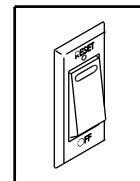
Touch screen, se side 21.

Innstilling av konsollet, se side 22.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

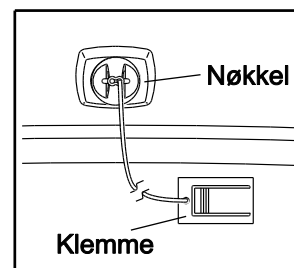
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 19). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen aktiveres umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demo-modus er slått på. For å skru av demo-modus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles lyser, se INFORMASJONSMODUS på side 28.

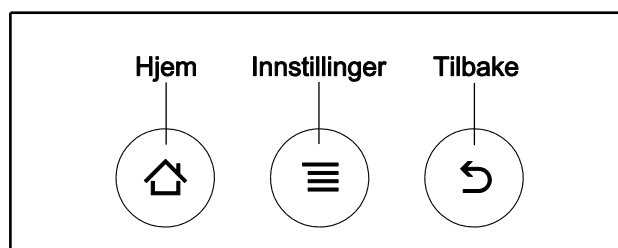
Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen aktiveres. **Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet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



TOUCHSCREEN

Konsollet består av en touchscreen i farger. Følgende informasjon vil hjelpe deg til å sette deg inn i apparatets funksjoner og teknologi.

- Konsollet fungerer på samme måte som andre touchskjermer: Du kan føre fingeren rundt på skjermen for å bevege visse bilder på skjermen, som for eksempel i en treningsøkt (se steg 5 på side 23). Du kan ikke zoome inn eller ut ved hjelp av fingrene.
- Skjermen er ikke trykksensitiv; det er ikke nødvendig å trykke hardt på den.
- Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør 123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk Alt-knappen. Trykk Alt-knappen igjen for å returnere til siffer-tastaturet. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk knappen med en oppover-pekende pil for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk denne knappen igjen for å kunne taste inn flere store bokstaver på rad. Trykk knappen for tredje gang for å returnere til små bokstaver. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.
- Bruk knappene som vist på illustrasjonen til høyrefor å navigere rundt i systemet. Trykk Hjem-knappen for å gå tilbake til hovedmenyen. Trykk Innstillinger-knappen for å komme til innstillingsmenyen (se side 28). Trykk Tilbake-knappen for å gå tilbake til forrige skjerm.



KONSOLLINNSTILLINGER

Før du benytter deg av tredemøllen for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

1. Koble til ditt trådløse nettverk.

Ønsker du å koble deg til internett, laste ned iFit-økter og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Se side 31 for å finne ut hvordan du kobler deg til internett.

2. Sjekk for programoppdateringer.

Se først steg 1 på side 28 og steg 2 på side 30 for å velge MAINTENANCE-modus. Se så steg 3 på side 30 for å lete etter programoppdateringer.

3. Kalibrer stigningssystemet.

Se steg 4 på side 31 for å kalibrere tredemøllens stigningssystem.

4. Opprett en iFit-Live-konto.

Trykk globus-knappen nær det nedre venstre hjørnet av skjermen, og trykk deretter iFit-Live-knappen.

Merk: Se side 30 for informasjon om hvordan du navigerer i en nettleser. Nettleserens standardskjerm vil være hjemmesiden til iFit.com. Følg instruksjonene på skjermen for å sette opp et iFit-medlemskap.

Konsollet er klar for bruk. De neste sidene forklarer de forskjellige treningsprogrammene og andre funksjoner på dette konsollet.

Manuell modus, se denne siden.

Målverdier, se side 25.

Pulsøkter, se side 27.

Lydsystemet, se side 29.

Maintenance-modus, se side 31.

Nettbrettholderen, se side 32.

Programmer, se side 24.

iFit Live, se side 26.

Innstillingsmodus, se side 28.

Nettleser, se side 30.

Trådløst nettverk, se side 31.

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 36).

MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollet

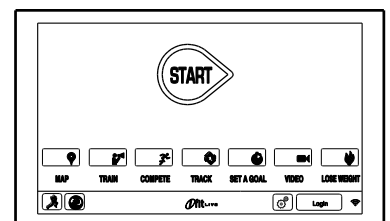
Se side 21. Det kan ta opp til ett minutt for konsollet å bli klart til bruk.

2. Velg hovedmenyen

Når du skruer på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollet skruer seg på.

3. Start løpebåndet og juster hastigheten

Berør RUN-knappen på skjermen, eller trykk RUN-knappen på konsollet for å starte løpebåndet. Du kan også trykke MANUAL-knappen på konsollet, og deretter trykke RESUME-knappen på skjermen. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Under trening kan du forandre hastighet ved å trykke SPEED+/- . Hastigheten vil forandre seg med 0,1 km/t pr trykk. Holder du knappen inne, vil hastigheten forandre seg med 0,5 km/t pr trykk.



Du kan også trykke en av de nummererte hastighetsknappene, som vil forandre hastigheten gradvis til valgt verdi.

Trykk STOP-knappen for å stanse løpebåndet. Ønsker du å starte det opp igjen, trykker du RUN.

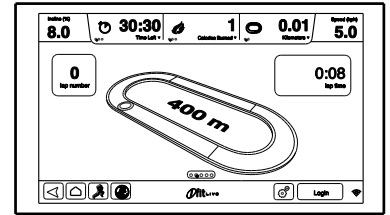
4. Forandre stigningen dersom ønskelig

Under trening kan du forandre stigning ved å trykke INCLINE+/-, eller en av de nummererte stigningsknappene.

Merk: Første gang du benytter deg av apparatet, bør du kalibrere stigningssystemet. Se steg 4 på side 31.

5. Hold oversikt over din fremgang

Konsollet kan tilby flere skjermmoduser. Den modusen du velger vil avgjøre hvilken informasjon som vises på skjermen. Velg skjermmodus ved å føre fingeren over skjermen. Du kan også se tilleggsinformasjon ved å berøre de røde boksene på skjermen.

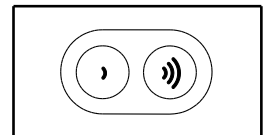


Når du beveger deg på tredemøllen, vil skjermen kunne vise deg følgende informasjon:

- Stigningen på tredemøllen
- Tiden som har gått
- Den gjenstående tiden (denne funksjonen er ikke tilgjengelig i manuell modus).
- Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.
- Omtrentlig antall kalorier du forbrenner pr time.
- Distansen du har beveget deg.
- Antall vertikale meter du har besteget.
- Hastigheten på løpebåndet.
- En bane som representerer 400 meter.
- Din hastighet målt i minutter pr kilometer.
- Hvor mange runder du har løpt rundt den elektroniske banen.
- Din hjerterytme (Se steg 6 på neste side).

Dersom ønskelig, kan du forandre volumet ved å trykke VOLUME+/- på konsollet.

Du kan sette treningsøkten på pause ved å trykke på en av meny-knappene, eller trykke STOP-knappen på konsollet. Ønsker du å starte treningsøkten igjen, trykker du enten RESUME eller RUN. Ønsker du å avslutte treningsøkten, trykker du END WORKOUT.



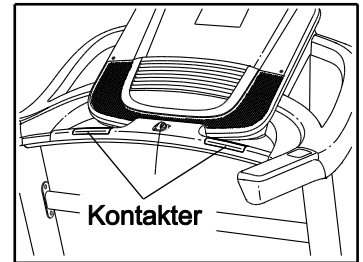
6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og et pulsbelte samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbakemeldinger.

Se side 18 for informasjon om pulsbeltet. Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH Smart-målere.

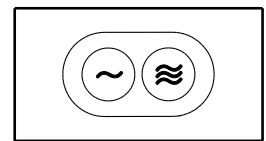
Før du benytter deg av håndpulsensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.

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



7. Skru på viften dersom ønskelig.

Viften har flere hastighetsinnstillinger og en automatisk funksjon. Når auto-funksjonen er valgt, vil viften automatisk forandre hastighet i samsvar med løpebåndet.



Trykk vifteknappene for å skru viften av eller på, for å velge viftehastighet eller for å velge automodus.

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

Plasser føttene dine på fotskinnene, og berør Hjem-knappen, tilbake-knappen eller trykk STOP på konsollet. Et treningssammendrag vil dukke opp på skjermen. Trykk deretter FINISH for å gå tilbake til hovedmenyen. Du kan også velge om du vil lagre eller publisere resultatene. Fjern deretter nøkkelen fra konsollet.

Når du er ferdig med tredemøllen, skru av stømbryteren og **koble fra strømleningen, 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 21.

2. Velg et treningsprogram.

Velg et program ved å trykke på CALORIE-knappen, INTENSITY-knappen, SPEED-knappen, INCLINE-knappen eller RANDOM-knappen på konsollet. Merk: Du kan også berøre RUNNER-knappen på skjermen for å velge treningsøkt-menyen.

Velg så ønsket treningsøkt. Skjermen vil så vise deg varigheten, distansen og navnet på treningsøkten. I tillegg vil skjermen vise det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne iløpet av økten, og en profil av stigningsinnstillingene.

3. Start treningsøkten.

Trykk START WORKOUT på skjermen for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil så begynne å gå. 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.

Profilen vil vise din progresjon i treningsprogrammet under treningen. For å se profilen, fører du fingeren over skjermen. Den vertikale fargede linjen vil indikere inneværende segment. Den nedre profilen representerer stigningsverdiene i inneværende segment. Den øverste profilen representerer hastighetsinnstillingene i inneværende segment.

Når det første segmentet er over, vil tredemøllen automatisk justere seg etter hastighets- og stigningsinnstillingene for det neste segmentet.

Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet er over. Løpebåndet vil så senke farten til det stanser, og et sammendrag av treningsøkten vil vises på skjermen. Trykk så FINISH for å returnere til hovedmenyen. Du kan også lagre eller publisere ditt trenings sammendrag.

Dersom du synes at innstillingene for hastighet og/eller stigning er for høye eller lave, kan du når som helst forandre disse ved hjelp av SPEED+/- og INCLINE+/- . Trykk FOLLOW WORKOUT dersom du ønsker å gå tilbake til den forhåndsprogrammerte hastigheten og/eller stigningen.

Sett treningsøkten på pause ved å trykke enten TILBAKE-knappen, eller HJEM-knappen på skjermen, eller STOP-knappen på konsollet. Trykk RESUME eller RUN for å starte økten igjen. Avslutt økten ved å trykke END WORKOUT.

Merk: Målverdien for kalorier er kun et omtrentlig nummer. Det faktiske antallet kalorier du vil forbrenne under treningsøkten avhenger av din vekt, og om hvorvidt du manuelt overstyrer programmets forhåndsinnstilte hastigheter og stigninger.

- 4. Følg med på din progresjon på skjermen.**
Se steg 5 på side 23. Skjermen kan også vise en profil av hastighets- og stigningsinnstillinger.
- 5. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.**
Se steg 6 på side 24.
- 6. Skru på viften dersom ønskelig.**
Se steg 7 på siden 24.
- 7. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.**
Se steg 8 på side 24.

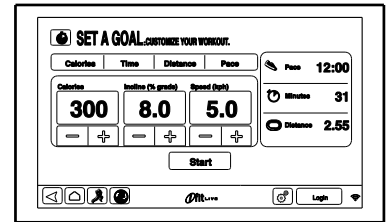
MÅLVERDI-PROGRAMMER «SET-A-GOAL»

- 1. Før nøkkelen inn i konsollen.**
Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 21.
- 2. Velg hovedmenyen.**
Se steg 2 på side 22.

3. Velg en SET-A-GOAL-økt.

Trykk SET-A-GOAL på skjermen eller konsollet.

Still inn en målverdi for TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) eller PACE (hastighet) ved å først trykke på deres respektive knapper på skjermen. Trykk deretter +/- knappene på skjermen for å øke eller redusere målverdien, og for å velge en hastighet og stigning for økten. Skjermen vil deretter vise deg varigheten og distansen på treningsøkten, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne.



4. Start treningsøkten.

Trykk RUN for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil begynne å bevege seg. Hold tak i håndtakene, og begynn å gå. Treningsøkten vil fungere på samme måte som manuell modus (Se side 22 til 24).

Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet er over. Løpebåndet vil så senke farten til det stanser, og et sammendrag av treningsøkten vil vises på skjermen. Trykk så FINISH for å returnere til hovedmenyen. Du kan også lagre eller publisere ditt treningssammendrag.

Merk: Målverdien for kalorier er kun et omtrentlig nummer. Det faktiske antallet kalorier du vil forbrenne under treningsøkten avhenger av din vekt og metabolske rate.

5. **Følg med på din progresjon på skjermen.** Se steg 5 på side 23.
6. **Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.** Se steg 6 på side 24.
7. **Skrú på viften dersom ønskelig.** Se steg 7 på siden 24.
8. **Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.** Se steg 8 på side 24.

IFIT-ØKTER

Du må ha tilgang til et trådløst nettverk for å bruke iFit Live (se side 31). Du må også ha en iFit Live-konto.

1. **Koble nøkkelen til konsollet.** Se side 21.
2. **Velg hovedmenyen.** Se steg 2 på side 22.
3. **Logg inn på din iFit Live-konto**
Dersom du ikke allerede har gjort dette, trykker du LOGIN-knappen for å logge inn på din iFit Live-konto. Skriv så inn ditt brukernavn og passord, og trykk SUBMIT. Trykk CANCEL dersom du ønsker å forlate innloggingsmenyen.
4. **Velg en iFit-økt.**
Ønsker du å velge en iFit Live Demo-økt, eller laste ned neste treningsøkt i din timeplan, trykk MAP, TRAIN, VIDEO eller LOSE WEIGHT-knappen for å laste ned neste økt av den aktuelle typen. Merk: Du kan være i stand til å få tilgang til demo-økter gjennom disse knappene selv om du ikke logger deg inn på en iFit Live-konto.

Trykk **COMPETE**-knappen for å delta i et løp som du tidligere har avtalt. Ønsker du å se din trenings-historie, trykk **TRACK**-knappen. Merk: Du kan også trykke en av iFit Live-knappene på konsollet.

Trykk **USER**-knappen nede til høyre på skjermen dersom du vil forandre bruker.

Noen økter krever at du legger dem til i din timeplan på iFit.com før de lar seg lastes ned.

Se **www.iFit.com** for mer informasjon.

Når du velger en iFit Live-økt, vil skjermen vise deg navnet, varigheten og distansen på økten. Den vil også fortelle omtrentlig antall kalorier du vil forbrenne. Dersom du velger en konkurranseøkt, vil skjermen telle ned til start.

5. **Start treningsøkten.** Se steg 3 på side 23.
Under noen treningsøkter vil stemmen til en personlig trener hjelpe deg gjennom treningsøkten.
6. **Følg med på din egen progresjon.** Se steg 5 på side 24.
Det kan være at skjermen viser deg et kart over den virtuelle løypa du beveger deg it.

Under en konkurranseøkt vil skjermen vise deg hastigheten på alle løperene, og distansene de har løpt. Skjermen vil også vise hvor mange sekunder du er foran eller bak de andre løperene.
7. **Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.** Se steg 6 på side 24.
8. **Skrú på viften dersom ønskelig.** Se steg 7 på siden 24.
9. **Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.** Se steg 8 på side 24.

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

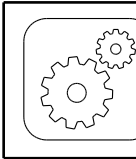
PULS-ØKTER

Pulsøkter kontrollerer automatisk hastighet og stigning i tredemøllen for å holde pulsen din nær en forhåndsinnstilt målverdi. Merk: Du må ikle deg et pulsbelte for å benytte deg av puls-økter.

1. **Ikle deg det medfølgende pulsbeltet.** Se side 18 for mer informasjon.
2. **Før nøkkelen inn i konsollen.** Se **HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN** på side 21.
3. **Velg en puls-økt.**
Trykk **HEART RATE**-knappen på konsollet. Trykk deretter enten **PERFORMANCE** eller **ENDURANCE**-fanen på skjermen.
4. **Skriv inn makspuls.**
Berør **(+)**/**(-)**-knappene for å skrive inn din makspuls. Du kan også justere maks hastighet og varighet på treningsøkten. Merk: Snakk med en lege for å få vite di makspuls.

5. **Start treningsøkten.**
Berør START WORKOUT på skjermen for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil deretter begynne å bevege seg. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.
6. **Følg med på din egen progresjon.** Se steg 5 på side 23.
7. **Skru på viften dersom ønskelig.** Se steg 7 på siden 24.
8. **Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.** Se steg 8 på side 24.

INSTALLINGSMODUS

1. **Velg innstillingsmodus.**
Skru på konsollet (se side 21) og velg hovedmenyen (se steg 2 på side 22). Trykk så knappen med bilde av tannhjul nede til høyre på skjermen, for å velge innstillingsmodus.
- 
2. **Velg EQUIPMENT SETTINGS-modus.**
Trykk EQUIPMENT SETTINGS i innstillingsmenyen.
 3. **Velg språk.**
Trykk LANGUAGE, og velg ønsket språk. Trykk så TILBAKE-knappen for å returnere til forrige meny (Denne funksjonen er ikke tilgjengelig i alle produkter).
 4. **Velg måleenhet.**
Trykk US/METRIC for å velge ønsket måleenhet. Trykk TILBAKE-knappen for å gå tilbake til forrige meny.
 5. **Velg tidssone.**
Trykk TIMEZONE. Velg din lokale tidssone for å synkronisere konsolle med ditt lokale klokkeslett. Trykk deretter TILBAKE-knappen.
 6. **Velg oppdateringstidspunkt.**
Trykk UPDATE TIME og velg ønsket tidspunkt. Trykk deretter TILBAKE.
- Merk: Du må fremdeles koble fra strømledningen når du ikke benytter deg av apparatet. Still oppdateringstidspunktet til et klokkeslett da du vanligvis benytter deg av tredemøllen, og vil være tilgjengelig for å koble fra strømledningen når oppdateringen er fullført.**
7. **Skru demo-modus av eller på.**
Konsollet har en demo-modus som er ment for bruk når apparatet står i butikken. Dersom demo-modus er skrudd på, vil konsollet fungere som vanlig så lenge du har sikkerhetsnøkkelen koblet til. Når du fjerner nøkkelen derimot, vil skjermen vise en demopresentasjon.
Skru demo-modus av eller på ved å trykke DEMO MODE, og deretter krysse av i ON eller OFF-boksen. Trykk så TILBAKE-knappen.
 8. **Skru nettleser av eller på.**
Trykk først BROWSER. Kryss deretter av i ENABLE-boksen eller DISABLE-boksen. Trykk så TILBAKE-knappen.

9. Skru STREET VIEW av eller på.

Under noen av treningsøktene vil skjermen vise et kart. Skru STREET VIEW-funksjonen til kartene av eller på ved å først trykke STREET VIEW. Trykk deretter ENABLE eller DISABLE. Trykk så TILBAKE-knappen.

10. Skru sikkerhetsnøkkel av eller på.

Merk: denne funksjonen kan være utilgjengelig på ditt apparat.

Du kan velge om tredemøllen trenger å være avhengig av sikkerhetsnøkkelen ved å trykke SAFETY KEY. Ønsker du at tredemøllen ikke skal være avhengig av nøkkelen, trykker krysset du av i boksen for DISABLE. **Merk: Les gjennom advarselen på skjermen før du gjør dette.** Ønsker du å gjøre tredemøllen avhengig av nøkkelen igjen, krysset du av i boksen for ENABLE.

11. Passord.

Konsollet kan tilby barnesikring, utviklet for å hindre uautorisert bruk av apparatet.

Trykk PASSCODE for å gå inn i passord-modus. Ønsker du å stille inn et passord, krysset du av i boksen for ENABLE. Skriv så inn et firesifret passord, og trykk SAVE for å lagre det. Trykk CANCEL dersom du ønsker å gå tilbake til forrige meny uten å lagre noe passord. Ønsker du å skru av passordet, krysset du av i boksen DISABLE.

Merk: Når du har valgt å barnesikre apparatet, vil konsollet be deg om å skrive inn passordet regelmessig. Konsollet vil være utilgjengelig helt til riktig passord skrives inn. Dersom du glemmer passordet, kan du bruke master-passordet **1985**.

12. Automatisk nullstilling.

Konsollet kan tilby en funksjon hvor skjermen vil nullstille seg automatisk dersom den ikke mottar informasjon fra skjermen, knappene eller løpebåndet.

Still inn ønsket ventetid før automatisk nullstilling ved å trykke SAFETY SCREEN TIMEOUT.

Du vil nå få opp en liste over mulige ventetider. Velg ønsket tid, og trykk TILBAKE.

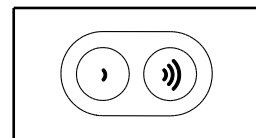
13. Gå ut av EQUIPMENT SETTINGS.

Trykk TILBAKE-knappen.

LYDSYSTEMET

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

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene. Dersom du benytter deg av en discman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.



NETTLESEREN

Merk: Du må ha tilgang til et trådløst nettverk, inkludert en 802.11b/n router med SSID-kringkasting skrudd på for å bruke nettleseren. Skjulte nettverk støttes ikke.

Trykk globus-symbolet nede til venstre på skjermen for å åpne nettleseren. Velg så en nettside. Naviger nettsidem ved å trykke BACK, REFRESH og FORWARD på skjermen. Du kan gå ut av nettleseren ved å trykke RETURN.

Se side 21 for hvordan du bruker tastaturet.

For å skrive inn en adresse i URL-boksen, må du først føre fingeren din ned skjermen for å vise URL-boksen dersom dette er nødvendig. Berør så URL-boksen, og bruk tastaturet til å skrive inn adressen. Trykk GO når du har skrevet den inn.

Merk: Mens du benytter deg av nettleseren, kan du fremdeles bruke SPEED-, INCLINE-, FAN,- og VOLUME-knappene, men programknappene vil ikke fungere. Gå til support.iFit.com for mer informasjon.

VEDLIKEHOLDSMODUS, «MAINTENANCE»

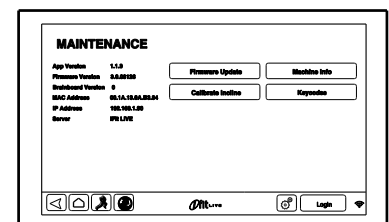
1. Velg innstillingsmodus.

Se steg 1 på side 28.

2. Velg MAINTENANCE.

I SETTINGS-menyen, velg MAINTENANCE.

Hovedskjermen til vedlikeholdsmodusen vil nå vises, hvor du kan se informasjon om modellen og versjonen av tredemøllen.



3. Oppdater konsollets programvare.

Det lønner seg å sjekke etter oppdateringer regelmessig for best resultater.

Trykk FIRMWARE UPDATE for å laste ned de seneste oppdateringene til ditt konsoll via ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil begynne automatisk.

Merk: Ikke skru av strømmen eller fjern nøkkelen under oppdatering, da dette kan skade konsollet.

Skjermen vil vise fremgangen i oppdateringen. Når oppdateringen er fullført, vil konsollet skru seg av og deretter på igjen. Dersom konsollet ikke gjør dette, skru av manuelt med strømbryteren, vent i 10 sekunder, og skru strømbryteren på igjen. Det vil kanskje ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.

Merk: Enkelte oppdateringer kan gjøre at konsollet ditt fungerer marginalt annerledes enn du er vant til. Disse oppdateringene er alltid utviklet for å forbedre din treningsopplevelse.

4. Kalibrer stigningssystemet.

Trykk først CALIBRATE INCLINE, og deretter BEGIN.

Apparatet vil automatisk heve seg til høyeste stigningspunkt, deretter senke seg til det laveste punktet, før det returnerer til startposisjonen. Dette vil kalibrere stigningssystemet. Trykk CANCEL for å returnere til innstillingsmenyen. Trykk FINISH når systemet er ferdig kalibrert.

Merk: Hold kjæledyr, føtter og andre objekter unna apparatet når systemet kalibreres. I en nødssituasjon, fjern sikkerhetsnøkkelen for å avbryte kalibreringen.

5. Se teknisk informasjon.

Trykk MACHINE INFO for å se informasjon om ditt apparat. Trykk deretter TILBAKE-knappen for å returnere til forrige meny.

6. Finn nøkkelkoder «Find Keycodes»

Dette valget er ment for service-personell for å finne ut om hvorvidt de forskjellige knappene fungerer riktig.

7. Gjenopprett fabrikkinnstillinger.

Trykk FACTORY RESET for å gjenopprette fabrikkinnstillinger.

8. Gå ut av vedlikeholdsmodus.

Trykk TILBAKE-knappen.

TRÅDLØST NETTVERK

Konsollet tilbyr en modus for å sette opp kobling til et trådløst nettverk.

1. Gå til Innstillingsmodus

Se steg 1 på side 28.

2. Velg WIRELESS NETWORK MODE

Trykk WIRELESS NETWORK for å gå til nettverksmodusen.

3. Skru på WI-FI.

Forsikre deg om at Wi-Fi-boksen er merket med et grønt sjekkmerke. Dersom dette ikke er tilfellet, trykk WI-FI igjen og vent i noen sekunder. Konsollet vil nå søke etter tilgjengelige nettverk.

4. Sett opp din trådløse nettverkskobling.

Når WI-FI er skrudd på, vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Det kan ta noen sekunder før denne listen dukker opp på skjermen.

Forsikre deg om at boksen for NETWORK NOTIFICATION har et grønt sjekkmerke slik at konsollet kan si ifra når et trådløst nettverk er innen rekkevidde.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, trykk på ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet.

En informasjonsboks vil nå spørre om du ønsker å koble til dette nettverket. Trykk **CONNECT** for å koble til, eller **CANCEL** for å gå tilbake til nettverkslisten. Dersom nettverket er passordbeskyttet, trykker du på passord-boksen. Et tastatur vil nå vises på skjermen. Ønsker du å se passordet du skriver inn, må du krysse av i **SHOW PASSWORD**-boksen.

Se side 21 for hvordan du bruker tastaturet.

Når konsollet er koblet til det trådløse nettverket, vil **WIFI**-menyen på toppen av skjermen vise beskjeden 'CONNECTED'. Trykk så **TILBAKE**-knappen for å gå tilbake til nettverksmodusen.

Ønsker du å koble apparatet fra nettverket, velger du **WIRELESS NETWORK**, og trykk **FORGET**.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Merk: iFit Live støtter både sikrede og usikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndtilkobling anbefales da ytelse er avhengig av koblingen.

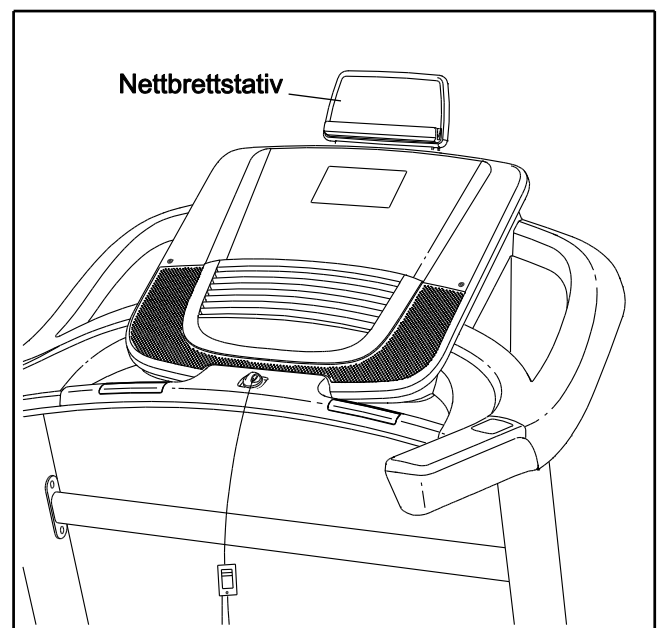
Se www.iFit.com for ytterligere informasjon.

5. Gå ut av nettverksmodus.

Trykk **TILBAKE**-knappen for å gå ut av nettverksmodus.

NETTBRETTHOLDEREN

Du kan benytte deg av ditt personlige nettbrett mens du trener. Plassér nettbrettet på nettbrettholderen, og la denne holde nettbrettet ditt på plass.



FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen.

MERK: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

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

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

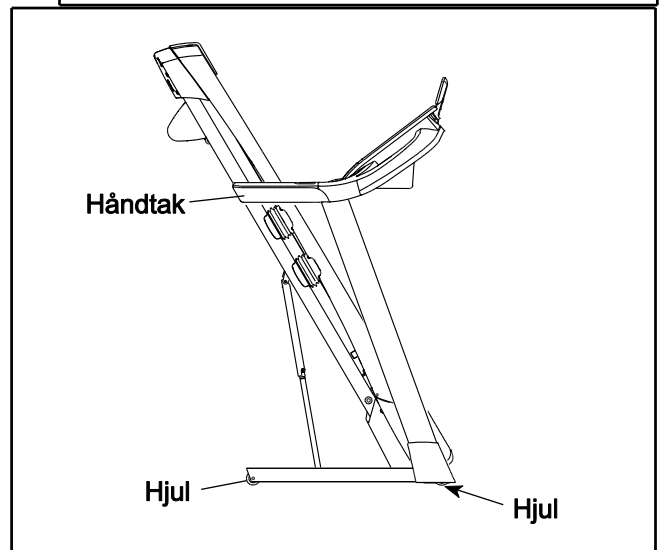
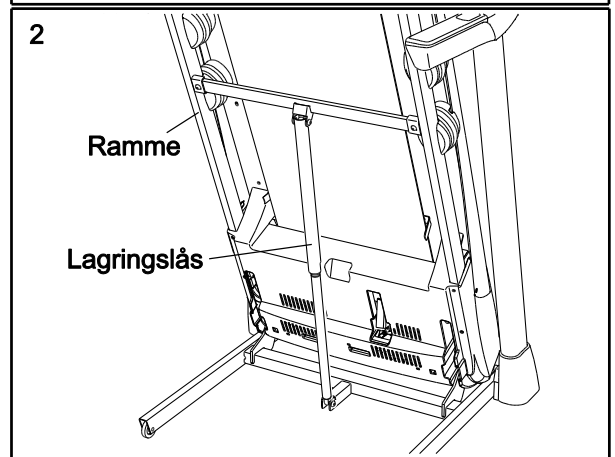
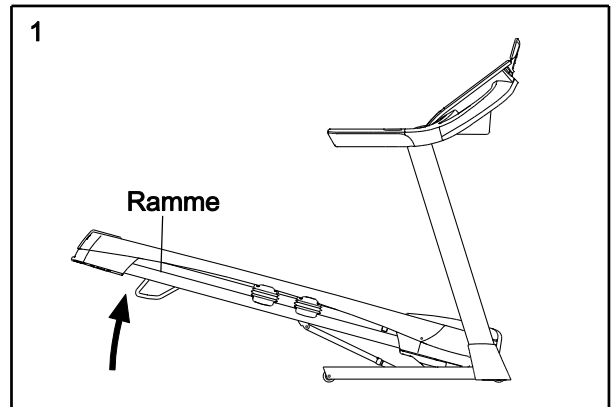
Plassér en matre under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.** Det kan bli nødvendig å få hjelp av en annen person til å flytte tredemøllen.

Hold tak i håndtakene med begge hendene og dytt tredemøllen forsiktig til ønsket plassering. **Merk: Ikke dra i rammen, og ikke flytt tredemøllen over en ujevn overflate.**

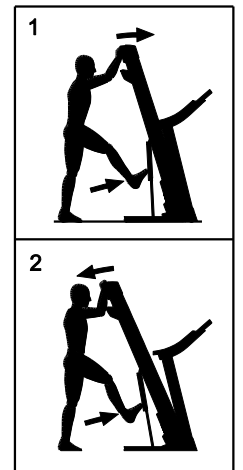
HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK



1. Dytt øvre ende av rammen forover, og trykk samtidig forsiktig på øvre del av lagringslåsen med foten din.

2. Mens du trykker på lagringslåsen med foten, dra øvre ende av rammen mot deg.

3. Ta et steg tilbake og senk rammen til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Det er viktig å utføre regelmessig vedlikehold for å oppnå optimal ytelse og redusere slitasje. Inspiser og stram alle deler hver gang tredemøllen er i bruk.

Rens tredemøllen regelmessig, og hold løpebåndet rent og tørt. **Forsikre deg om at strømbryteren av av og strømledningen er koblet fra.** Rens de eksterne delene av tredemøllen med et fuktig håndkle og en liten mengde mild såpe. **Merk: Ikke sprut væsker direkte på tredemøllen. Ikke utsett konsollet for væsker.** Rens deretter tredemøllen med et mykt håndkle.

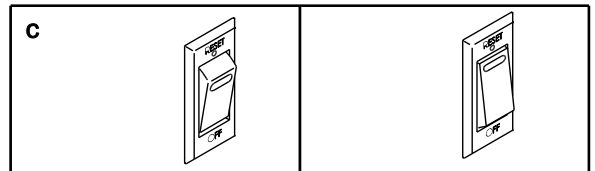
FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING:

- Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 19). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skruer seg av under bruk

LØSNING:

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

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

LØSNING:

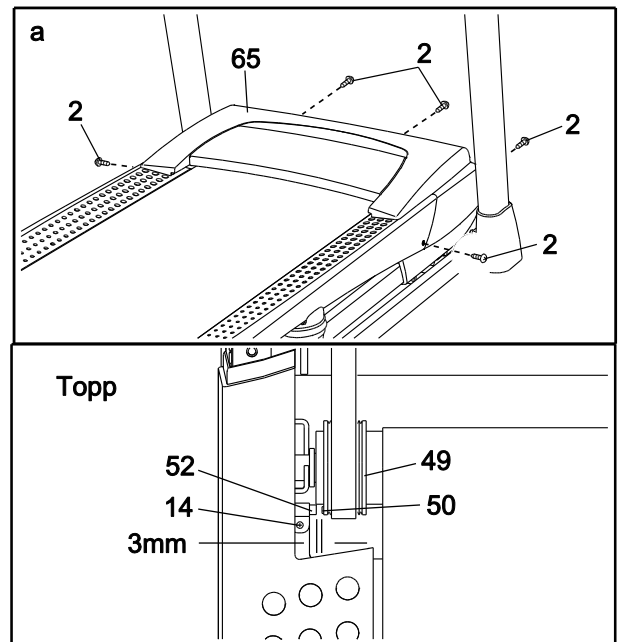
Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 28.

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

LØSNING:

a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern så de fem #8 x 3/4" skruene (2) som vist på illustrasjonen. Drei panseret (65) forsiktig av.

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



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING: Kalibrer stigningssystemet (Se steg 4 på side 31).

PROBLEM: iFit Live fungerer ikke riktig.

LØSNING: Forsikre deg om at programvaren er oppdatert (Se steg 3 på side 30).

PROBLEM: Tredemøllen vil ikke kobles til et trådløst nettverk.

LØSNING:

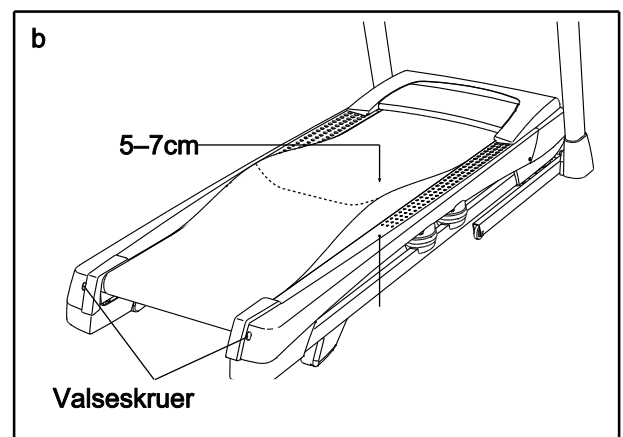
- Forsikre deg om at de trådløse egenskapene på konsollet ditt er korrekt (se steg 4, side 31).
- Forsikre deg om at de trådløse egenskapene på nettverket ditt er korrekt.
- Dersom ditt trådløse nettverk benytter seg av WEP-kryptering, prøv å sette det til WPA eller WPA2 i stedet.
- Dersom du fremdeles har spørsmål, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

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

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

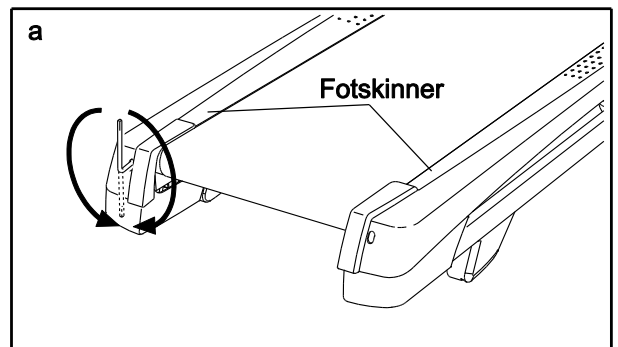


- c. Tredemøllen er belagt med et høytytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at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

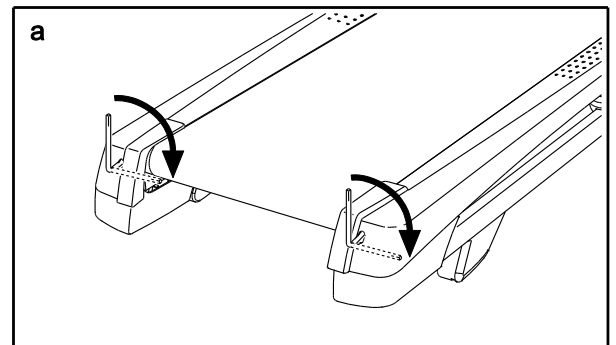
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

LØSNING:

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.



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



RETNINGSLINJER




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

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

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

TRENINGSINTENSITET

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 rettleiding. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

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

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

Fettforbrenning

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

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

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSFREKVENNS

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

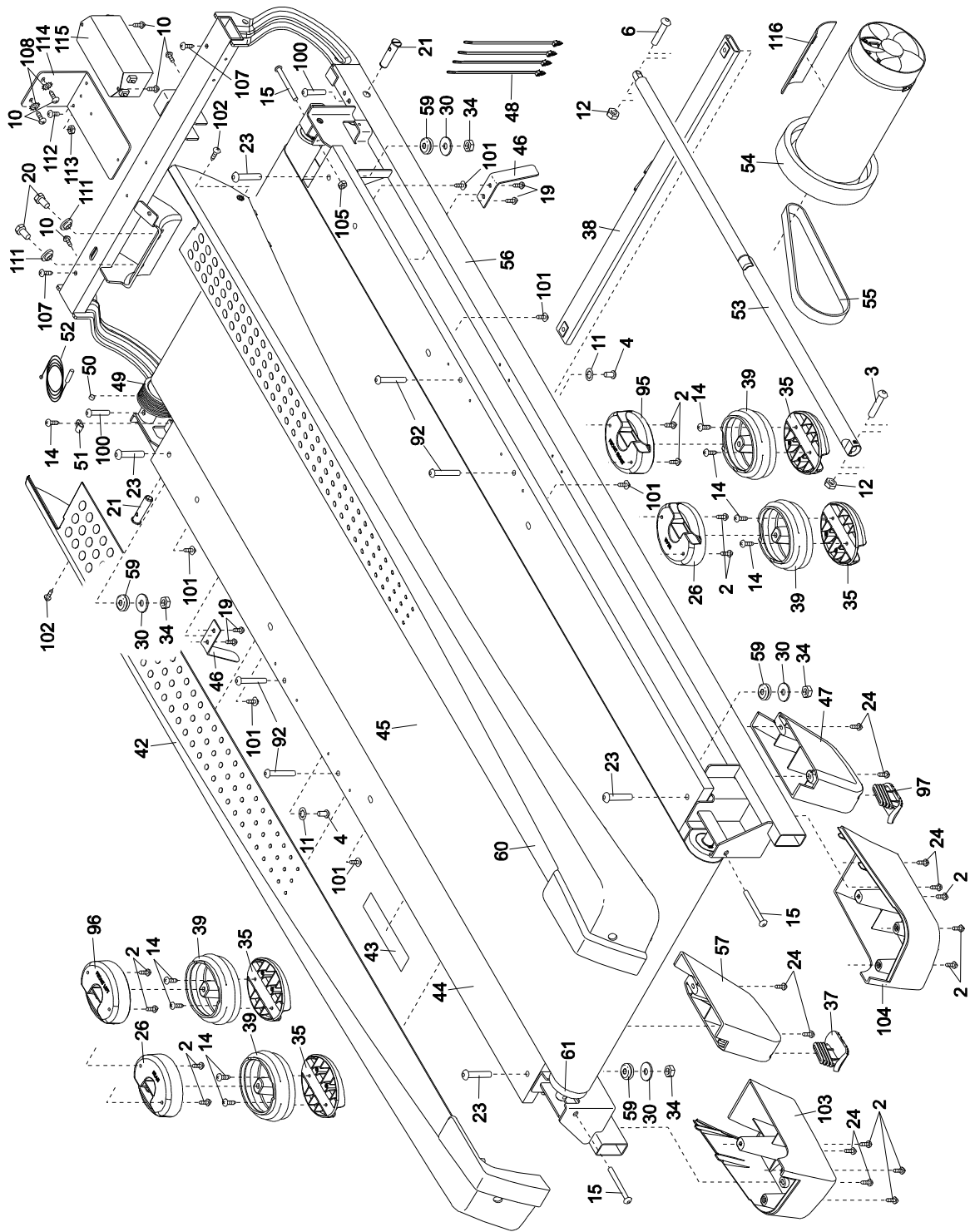
DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skrue, #8 x 1/2"	18	51	Reedbryterklemme	1
2	Skrue, #8 x 3/4"	43	52	Reedbryter	1
3	Bolt, 5/16" x 2 1/4"	1	53	Lagingslås	1
4	Skrue, 5/16" x 3/4"	10	54	Drivmotor	1
5	Stjerneskrive, #10	2	55	Motorbelte	1
6	Bolt, 5/16" x 1 3/4"	1	56	Ramme	1
7	Skrue, 3/8" x 4"	6	57	Venstre bakre fot	1
8	Maskinskrue, #8 x 1/2"	4	58	Konsolljordledning	1
9	Skrue, #10 x 3/4"	2	59	Gummidemper	4
10	Sølvskrue, #8 x 1/2"	11	60	Høyre fotskinne	1
11	Stjerneskrive, 5/16"	14	61	Valse	1
12	Mutter, 5/16"	2	62	Fremre hjul	2
13	Stjerneskrive, 3/8"	6	63	Hjulspacer	2
14	Tekskrue, #8 x 3/4"	9	64	Konsollbase	1
15	Skrue, 1/4" x 2 1/2"	3	65	Panser	1
16	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1	66	Panserdeksel	1
17	Hjulbolt, 3/8" x 1 1/2"	2	67	Spacer, stigningsramme	2
18	Konsollramme	1	68	Panserklemme	5
19	Skrue, #8 x 7/16"	4	69	Stigningsmotor	1
20	Motorskrue, 5/16"	2	70	Stigningsramme	1
21	Pinne, 3/8"	2	71	Rammespalce	2
22	Bolt, 3/8" x 1"	2	72	Kontroller	1
23	Ansatsbolt, 5/16" x 1 3/4"	4	73	Elektronikkbrakett	1
24	Tekskrue, #8 x 3/4"	12	74	Basehette	2
25	Hjul	2	75	Strømbryter	1
26	Bakre dempertopp	2	76	Strømledning	1
27	Høyre kurv	1	77	Malje	1
28	Skrue, 5/16" x 2 1/2"	4	78	Bunnplate	1
29	Sekskantet bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	79	Venstre håndtaksdeksel	1
30	Flat skive, 5/16"	4	80	Konsoll	1
31	Stolpebjelke	1	81	Stolpeledning	1
32	Spacer, stigningsmotor	2	82	Venstre basedeksel	1
33	Mutter, 3/8"	6	83	Høyre basedeksel	1
34	Mutter, 5/16"	4	84	Høyre nedre håndtaksdeksel	1
35	Demperbunn	4	85	Høyre håndtaksdeksel	1
36	Venstre kurv	1	86	Håndtak	2
37	Venstre fotpute	1	87	Venstre nedre håndtaksdeksel	1
38	Låsebjelke	1	88	Nettbrettholder	1
39	Demper	4	89	Venstre stolpe	1
40	Panserstamme	2	90	Høyre stolpe	1
41	Konsollklemme	2	91	Varselsmerke	2
42	Venstre fotskinne	1	92	Skrue, 1/4" x 2 1/4"	4
43	Varselsmerke	1	93	Pulsbjelke	1
44	Plattform	1	94	Base	1
45	Løpeband	1	95	Høyre fremre dempertopp	1
46	Beltefører	2	96	Venstre fremre dempertopp	1
47	Høyre bakre fot	1	97	Høyre fotpute	1
48	Kabelband	4	98	Nøkkel/klemme	1
49	Valse/reimskive	1	99	Kabelband	3
50	Magnet	1	100	Skrue, 1/4" x 1 1/2"	2

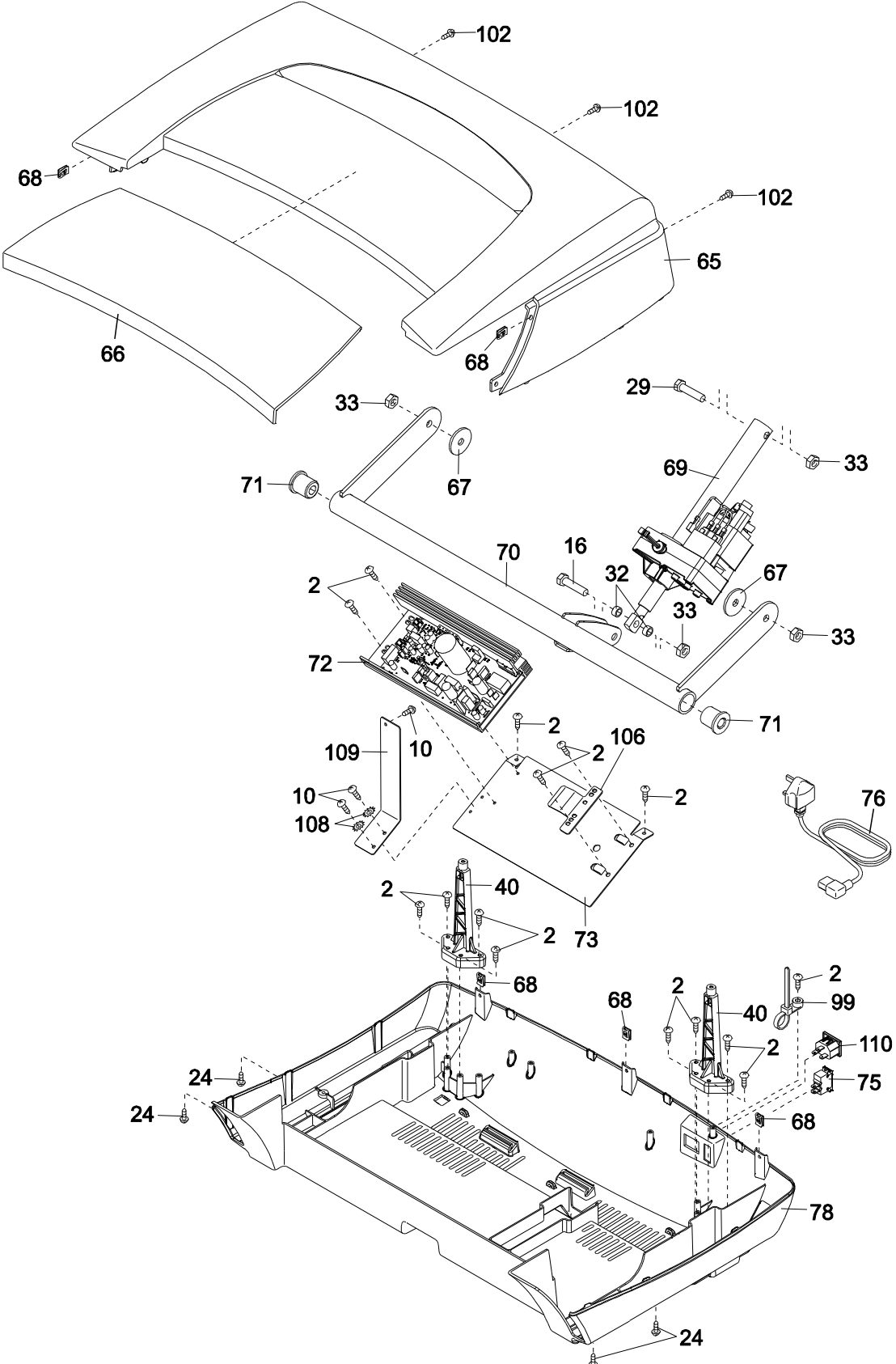
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
101	Skiveskrue, #8 x 3/4"	6	110	Kontakt	1

102	Skrue, #8 x $\frac{3}{4}$ "	5	111	Motorforing	2
103	Venstre bakre hette	1	112	Maskinskrue, #8 x $\frac{3}{4}$ "	1
104	Høyre bakre hette	1	113	Mutter, #8	1
105	Mutter, $\frac{1}{4}$ "	1	114	Elektronikkbrakett	1
106	Kontrollerklemme	1	115	Filter	1
107	Skrue, #8 x 1 $\frac{3}{4}$ "	2	116	Motorisolator	1
108	Stjerneskiye, #8	4	117	Pulsbelte	1
109	Jordingsbrakett	1	-	Brukerveiledning	-

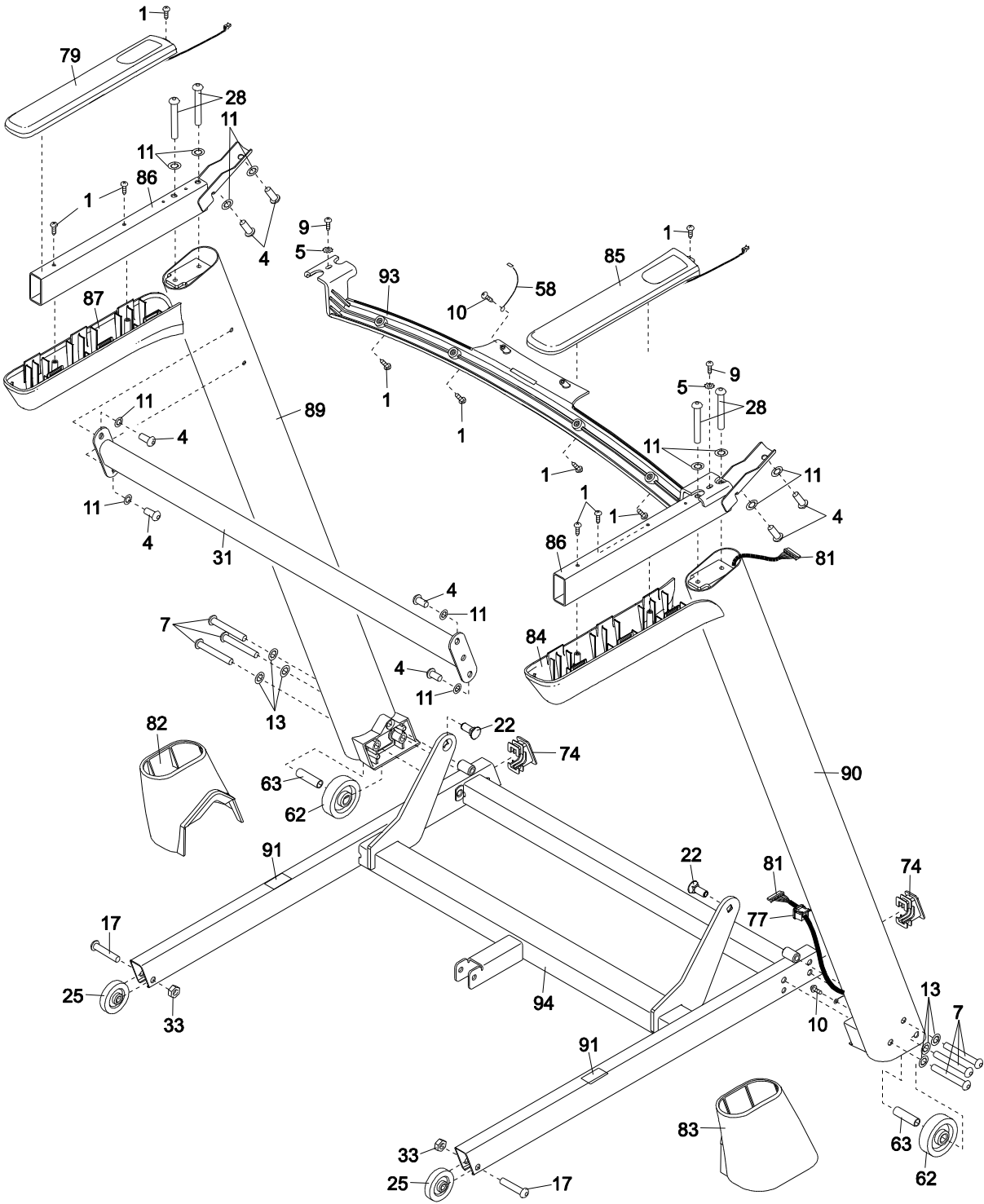
OVERSIKTSDIAGRAM A



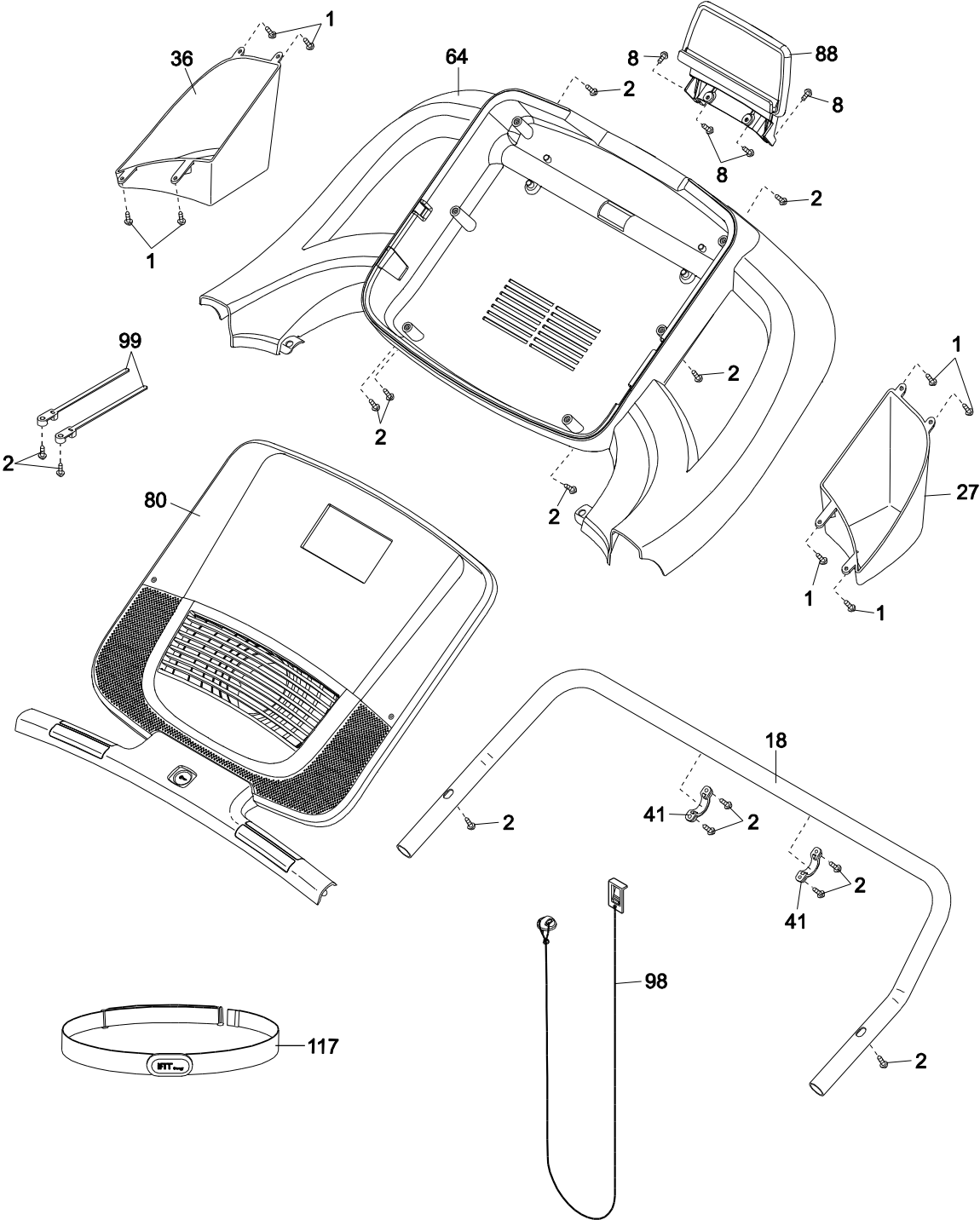
OVERSIKTSDIAGRAM B



OVERSIKTSDIAGRAM C



OVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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

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