

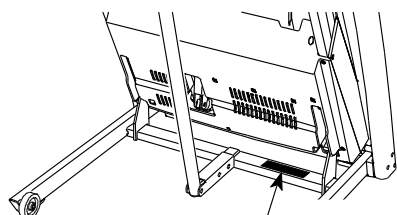
PRO-FORM®

620 ZLT

Modellnr.: PETL69911.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummermerke

NORSK BRUKERVEILEDNING



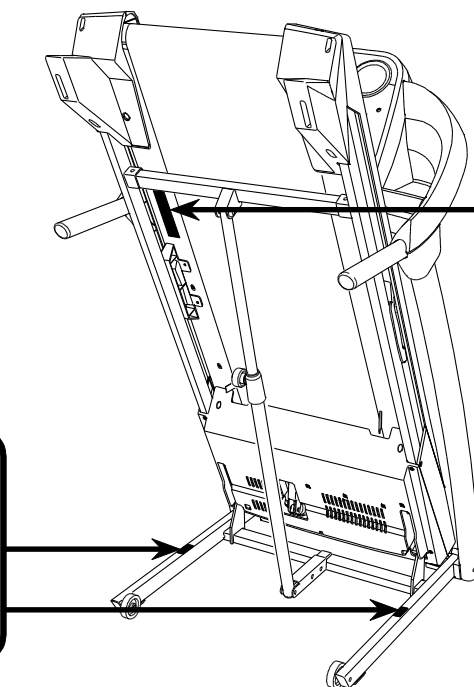
⚠ MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne 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
Montering	6
Drift og justeringer	14
Folding og flytting	21
Feilsøk	22
Retningslinjer	25
Deleliste	26
Oversiktsdiagram	28
Service	32

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 treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
-  •Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  •Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  •Always wear athletic shoes while operating 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. 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.
5. 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 matre under tredemøllen.
6. Ikke bruk tredemøllen der aerosol-produkter er i bruk eller der oksygen blir forvaltet.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna tredemøllen til enhver tid.
8. Tredemøllens maksvekt er 135 kilo.
9. Kun én person kan benytte seg av tredemøllen om gangen.
10. Ikke bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke bruk løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 14), forsikre deg om at du kobler den til en jordet sikring uten noen andre elektriske artikler koblet til samme sikring.
12. Dersom du trenger skjøteledning, bør du kun benytte deg av en 3-fører, 14-gauge (1mm²) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg på løpebåndet når strømmen er avslått. Ikke benytt apparatet dersom tredemøllen, strømledningen eller stikkkontakten er skadet. Se side 23 for feilsøk.
15. Sett deg inn i nødstoppsprosedyren (Se side 16).
16. Ikke stå på løpebåndet når du starter apparatet. Hold alltid tak i håndtakene.

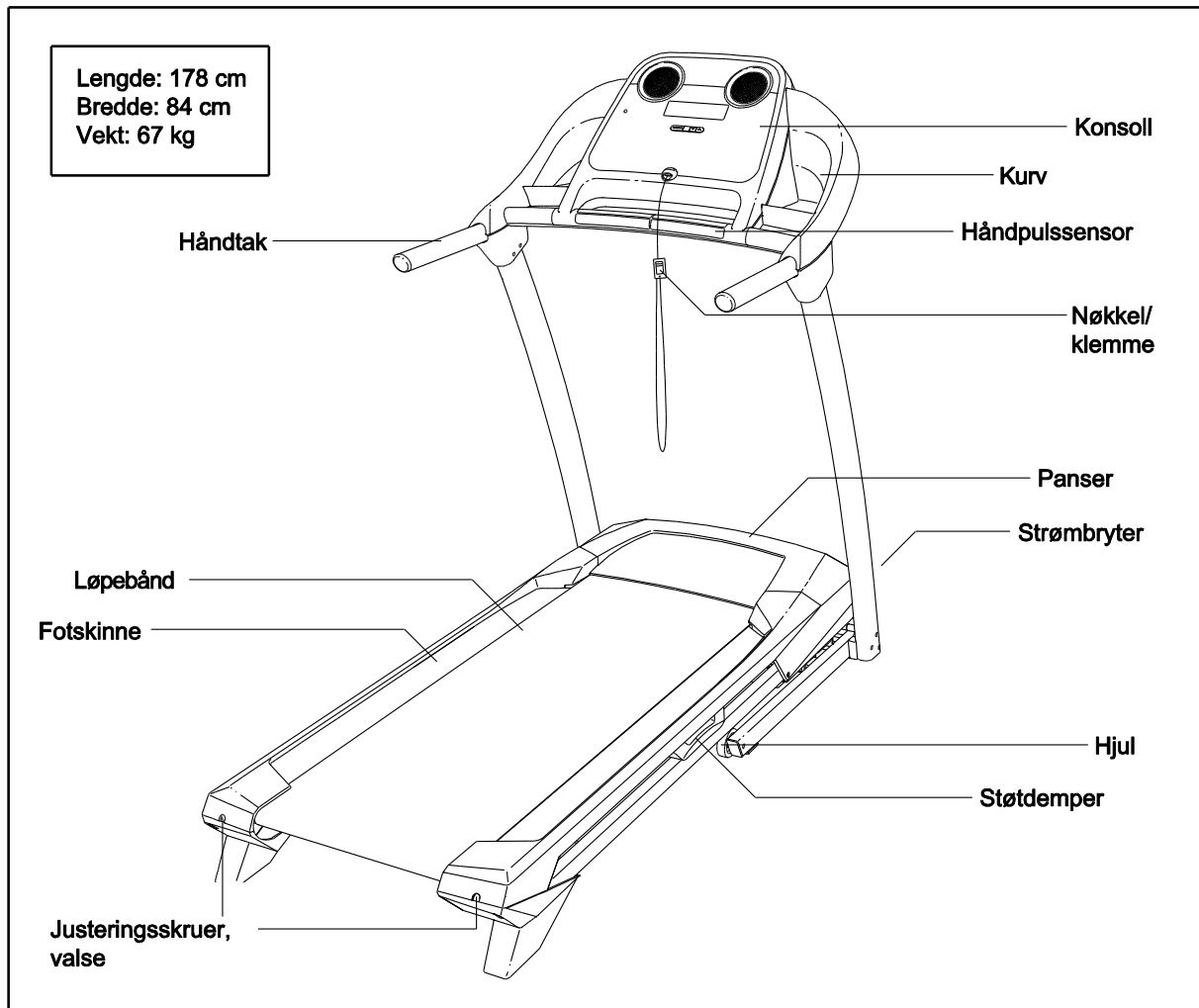
17. Tredemøllen har kapasitet til høye hastigheter. Juster hastigheten gradvis, og unngå store fartsforandringer på veldig kort tid.
18. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender i treningen.
19. 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.
20. Ikke forsøk å heve, senke eller flytte tredemøllen før den er ferdig montert (Se side 22 for folding og flytting av tredemøllen). Du må være i stand til å løfte 20 kg for å heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder eller flytter tredemøllen, forsikre deg om at lagringslåsen sitter sikkert.
22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
23. Inspiser tredemøllen regelmessig, og stram alle deler.
24. 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.
25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt denne tredemøllen i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
26. 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 nye PROFORM 620 ZLT. Denne tredemøllen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

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.



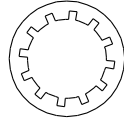
SMÅDELER



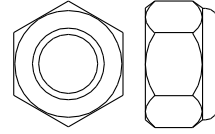
1/4" Stjerne-
skive (8)—2



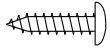
M8 Stjerne-
skive (6)—8



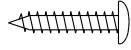
3/8" Stjerne-
skive (3)—6



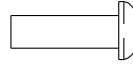
3/8" Mutter (98)—3



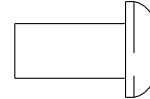
M4.2 x 13mm
Skrue (65)—8



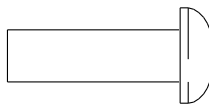
M4.2 x 16mm
Skrue (56)—4



M5 x 16mm
Skrue (23)—2



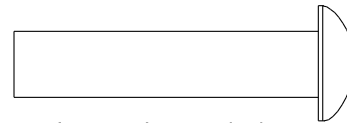
5/16" x 5/8"
Skrue (79)—4



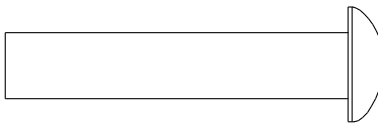
M8 x 25mm
Bolt (5)—6



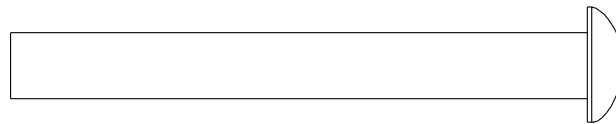
1/4" x 1 3/4" Skrue (96)—2



3/8" x 1 3/4" Bolt (68)—1



3/8" x 2" Bolt (67)—2



3/8" x 3 1/4" Skrue (2)—6


MONTERING

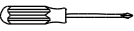
Monteringen krever to personer. Plasser tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmateriale. Ikke kast pakningsmaterialet før monteringen er fullført.

Merk: undersiden av løpebåndet er innsmyrt med smøremiddel. Under frakten er det mulig at noe av dette smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet eller til pakningen.

Dette er helt normalt og vil ikke påvirke apparatets ytelse. Dersom smøremiddelet har spredt seg til oversiden av løpebåndet, rens det med en myk klut og et mildt, ikke-slitende rensemiddel.

Til monteringen vil du trenge følgende verktøy:

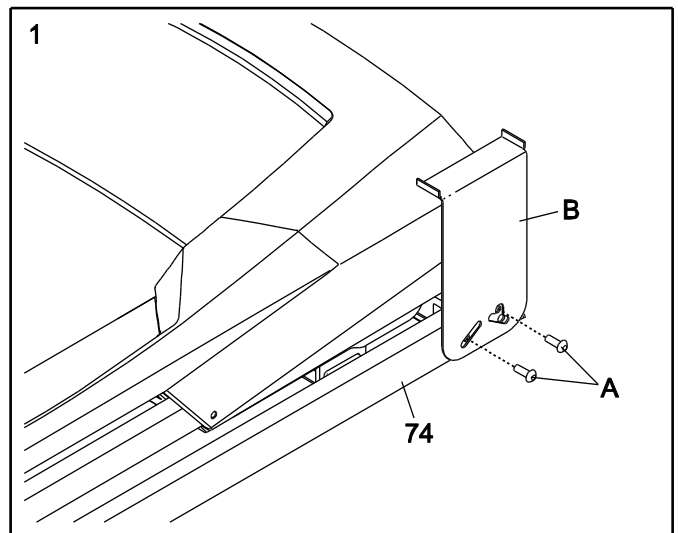
 Umbrakonøkler (inkludert)

 Stjernetrekker

 Saks

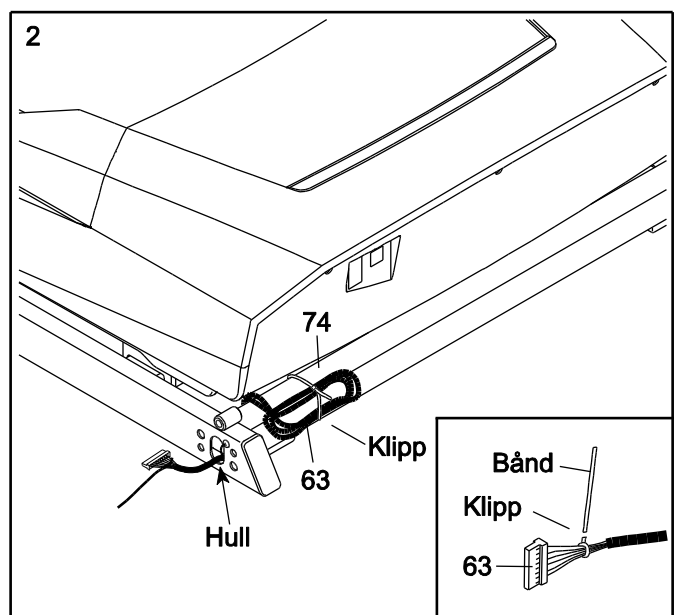
1. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Fjern og kast de to skruene (A) og fraktbraketten (B) fra høyre side av basen (74). **Gjenta på andre siden av apparatet.**



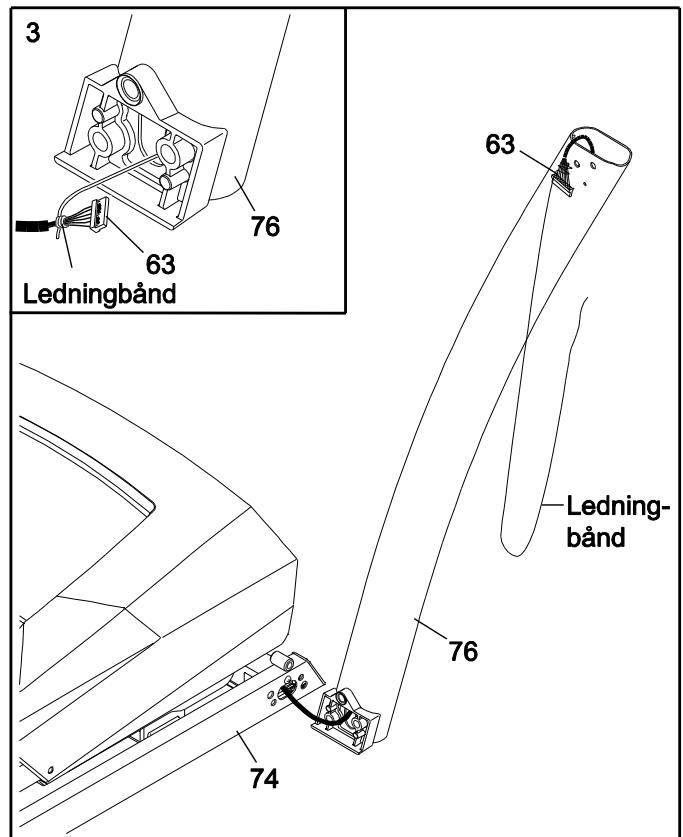
2. Finn stolpeledningen (63) bundet rundt fremre del av basen (74). Klipp av plastbåndet rundt stolpeledningen, og dra enden av ledningen ut av det indikerte hullet.

Se den lille tegningen: Klipp av plastbåndet nær stolpeledningen (63). **Pass på at du ikke skader ledningen.**



3. Finn høyre stolpe (76), som er merket med et klistremerke. Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (74).

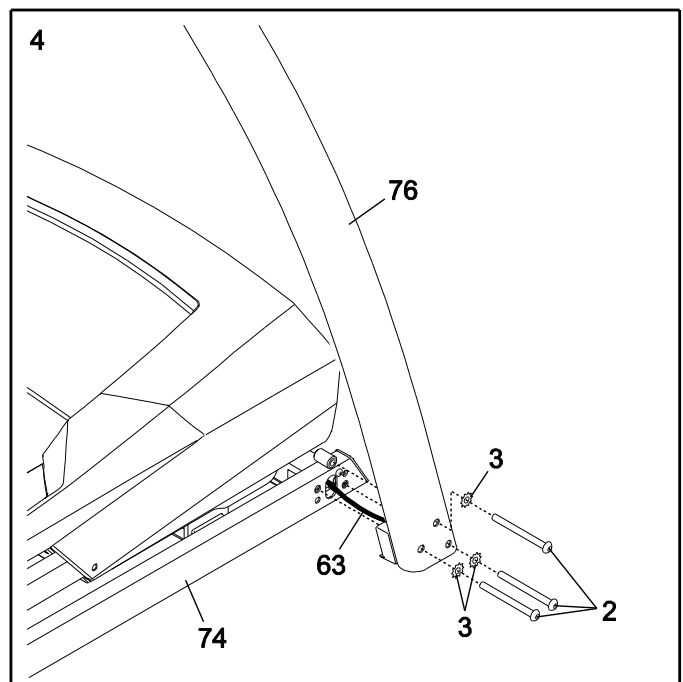
Se den lille tegningen: Fest ledningbåndet fra den høyre stolpen (76) rundt enden av stolpeledningen (63). Før så stolpeledningen inn i nedre del av den høyre stolpen samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet ut gjennom den høyre stolpen.



4. Hold høyre stolpe (76) mot basen (74). **Pass på at du ikke legger stolpeledningen (63) i klem.**

Før en 3/8" x 3 1/4" skruer (2) med en 3/8" stjerneskrive (3) inn i det øvre hullet på den høyre stolpen (76). Stram så skruen delvis inn i basen (74).

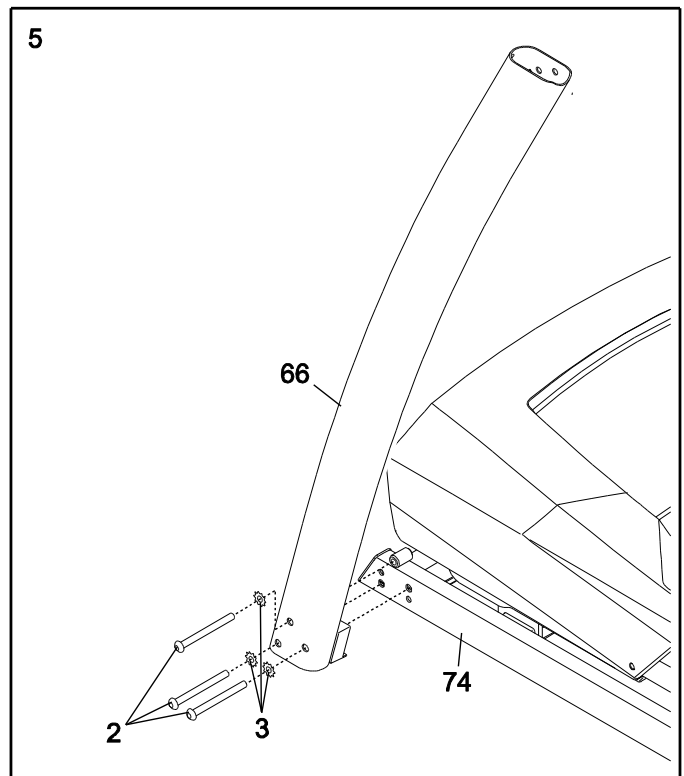
Delvis stram ytterligere to 3/8" x 3 1/3" skruer (2) med to 3/8" stjerneskriver (3) inn i den høyre stolpen (76) og basen (74); **ikke stram skruene helt inn ennå.**



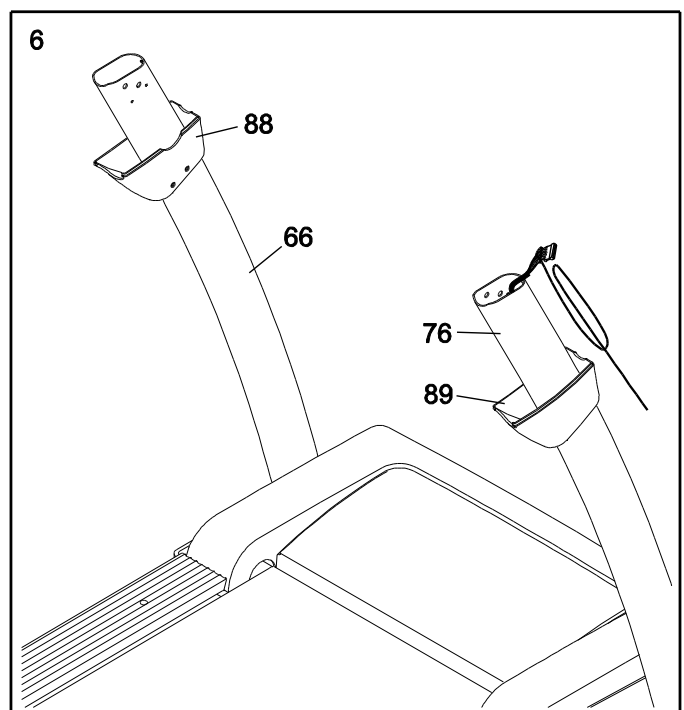
5. Hold venstre stolpe (66) mot basen (74).

Før en 3/8" x 3 1/4" skruer (2) med en 3/8" stjerneskrive (3) inn i det øvre hullet på den venstre stolpen (66). Stram så skruen delvis inn i basen (74).

Delvis stram ytterligere to 3/8" x 3 1/3" skruer (2) med to 3/8" stjerneskriver (3) inn i den venstre stolpen (66) og basen (74); **ikke stram skruene helt inn ennå.**



6. Finn venstre og høyre stolpedeksler (88,89). Før disse på venstre og høyre stolper (66,76) som vist på illustrasjonen.

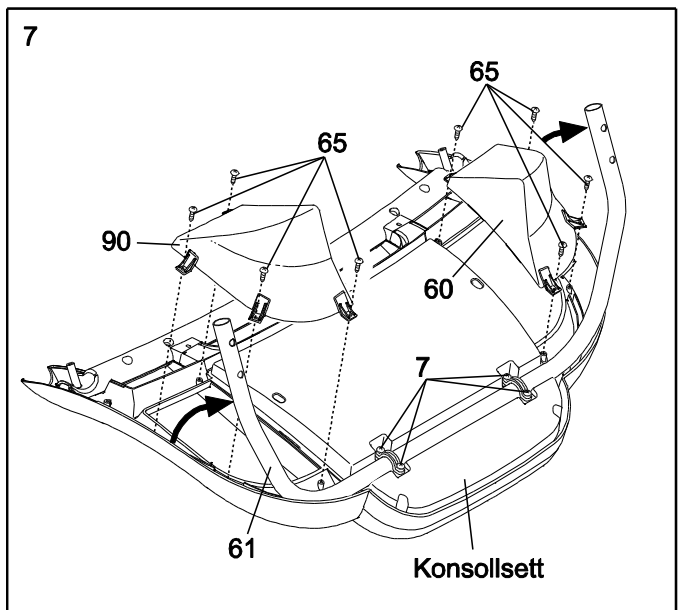


7. Plassér konsollsettet oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape opp konsollet.

Løsne de fire #8 x 1" skruene (7), og drei konsollrammen (61) forsiktig til posisjonen som vist på illustrasjonen.

Finn venstre og høyre kurver (90,60). Fest disse til konsollsettet med åtte M4.2 x 13mm skruer (65).

Drei konsollrammen (61) forsiktig tilbake på konsollsettet.



8. Finn høyre håndtak (64). Fjern båndet fra høyre håndtak. Trykk M8-mutteren (85) tilbake på plass dersom nødvendig.

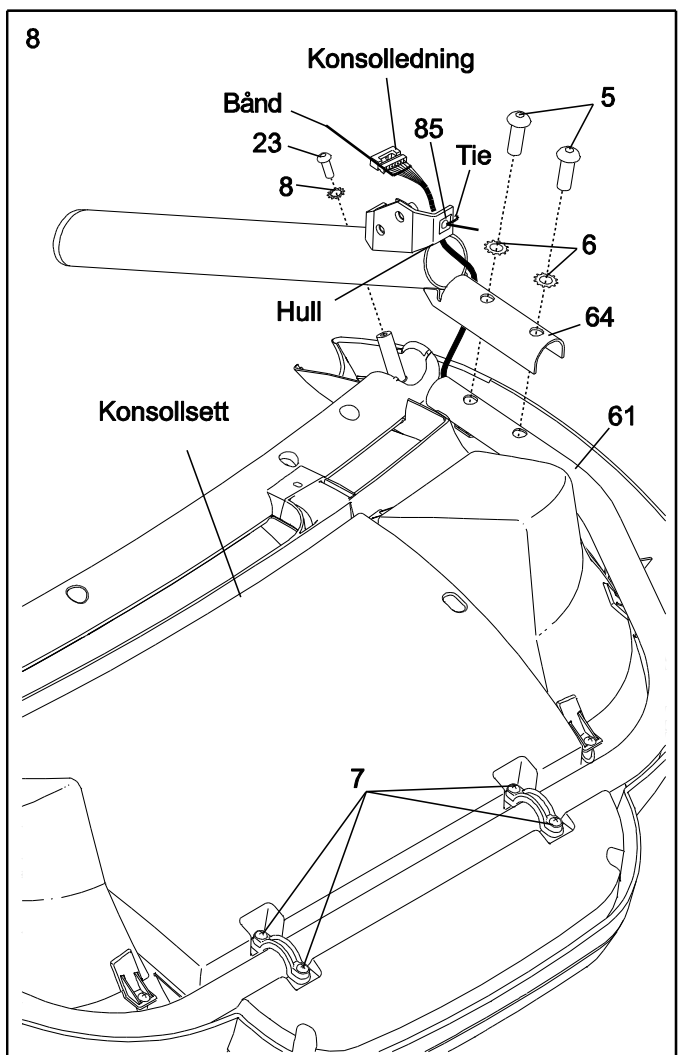
Hold høyre håndtak (64) nære konsollsettet. Bruk båndet på konsolledningen til å dra ledningen rundt på siden av det høyre håndtaket og gjennom hullene på høyre håndtak som vist på illustrasjonen.

Justér konsollrammen (61) for å justere hullene i høyre håndtak (64) med hullene i konsollrammen dersom nødvendig.

Fest høyre håndtak (64) til konsollrammen (61) og konsollsettet med to M8 x 25mm bolter (5) med to M8 stjernesker (6), og en M5 x 16mm skrue (23) med en 1/4" stjerneskrive (8). **Pass på at konsolledningen ikke legges i klem. Skru inn alle bolter og skruer med fingrene før du strammer dem.**

Fest venstre håndtak på samme måte. **Det er ingen ledning i venstre håndtak.**

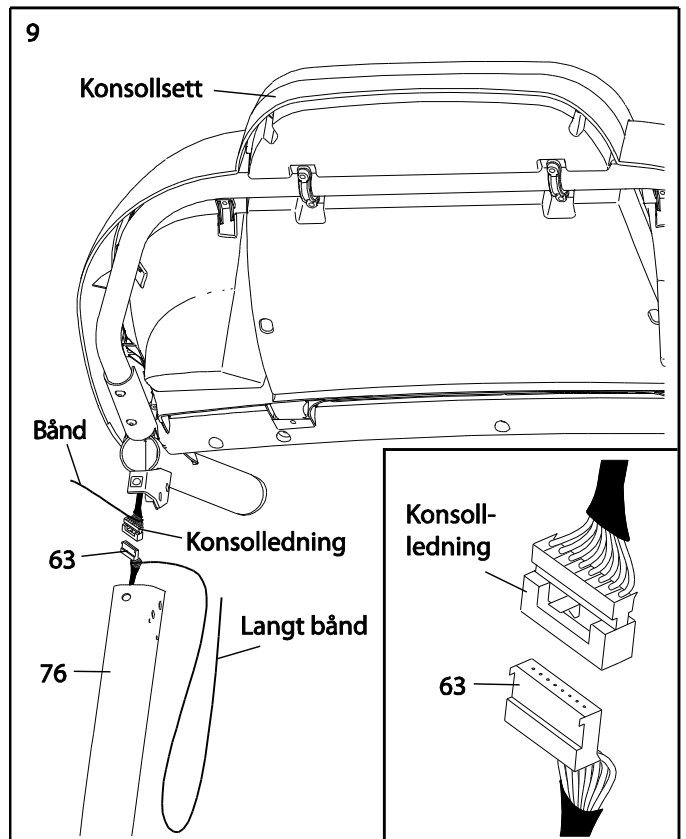
Stram #8 x 1" skruene (7). Pass på å ikke overstramme skruene.



9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet nær høyre stolpe (76).

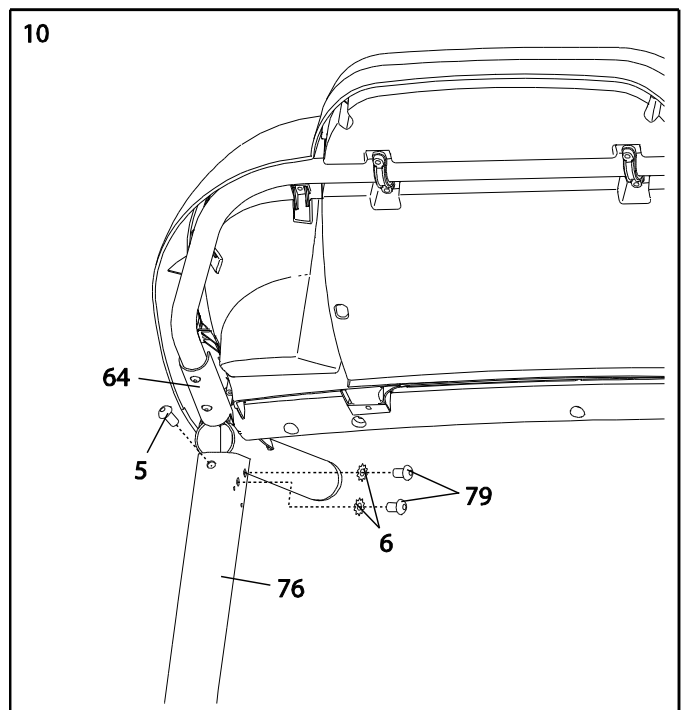
Koble stolpeledningen (63) til konsollledningen. **Se den lille tegningen:** Koblestykkene må enkelt kunne klikkes sammen. Dersom de ikke gjør dette, snu ett av koblestykkene og prøv på nytt. **DERSOM KOBLESTYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG, RISIKRERER KONSOLLET Å TA SKADE NÅR STRØMMEN KOBLES TIL.** Fjern det lange båndet fra stolpeledningen og båndet fra konsollledningen. Før så koblestykkene inn i høyre stolpe (76).

Plassér konsollsettet på høyre stolpe (76) og venstre stolpe. **Pass på at ingen ledninger legges i klem.**



10. Bruk fingrene til å skru inn en M8 x 25mm bolt (5) og to 5/16" x 5/8" skruer (79) med to M8 stjernesiver (6) inn i høyre stolpe (76) og høyre håndtak (64) som vist på illustrasjonen. **Ikke stram boltene og skruene ennå.**

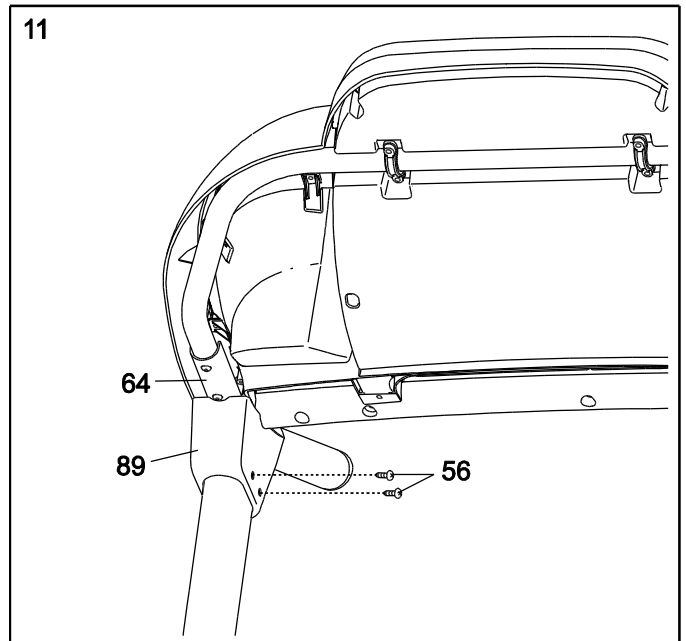
Fest venstre håndtak på samme måte. **Stram så begge sett med bolter og skruer.**



11. Før høyre stolpedeksel (89) opp mot høyre håndtak (64). Fest høyre stolpedeksel med to M4.2 x 16mm skruer (56). **Pass på å ikke overstramme skruene.**

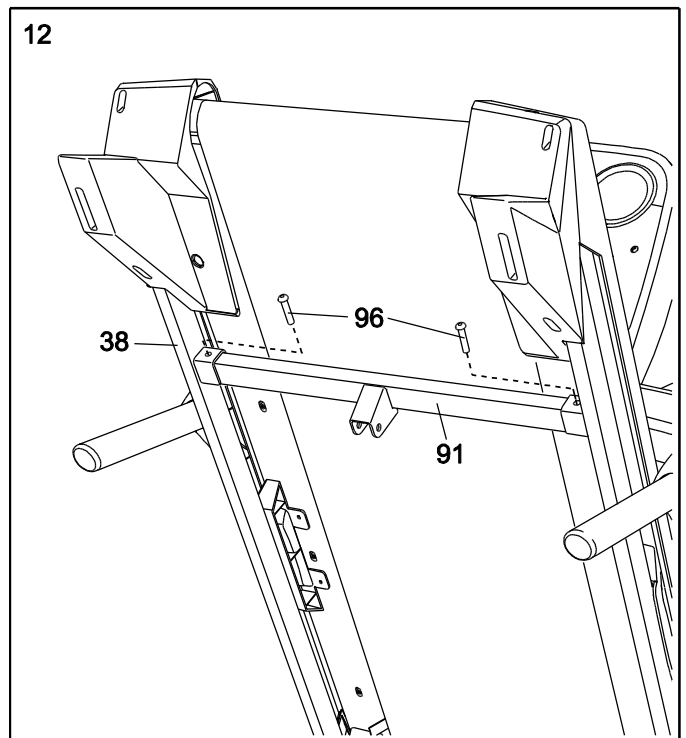
Fest venstre stolpedeksel på samme måte.

Se steg 4 og 5. Stram de seks 3/8" x 3 1/4" skruene (2).

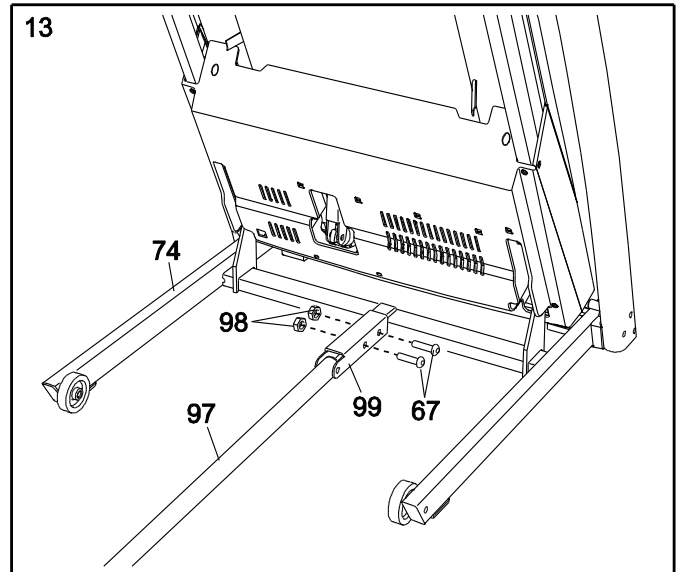


12. Få hjelp av en annen person til å holde rammen (38) under de tre neste stegene.

Fest låsebjelken (91) til rammen (38) med to 1/4" x 1 3/4" skruer (96).

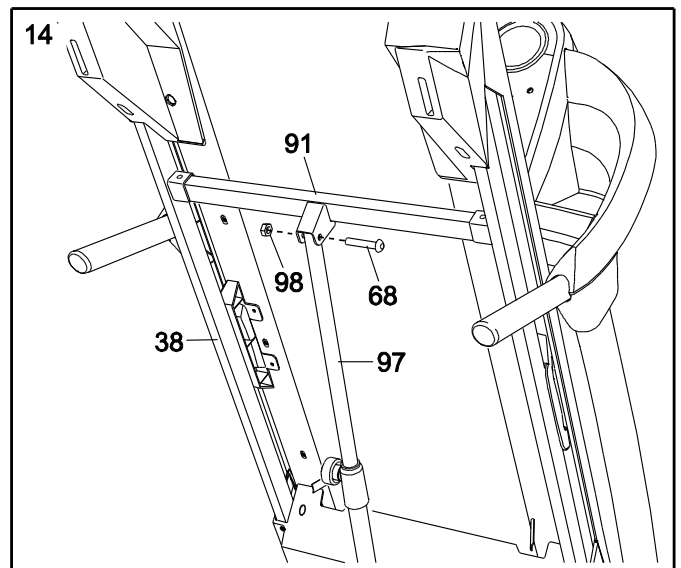


13. Fest låsebraketten (99) på enden av lagringslåsen (97) til basen (74) med to 3/8" x 2" bolter (67) og to 3/8" muttere (98).



14. Fest øvre ende av lagringslåsen (97) til låsebjelken (91) med en 3/8" x 1 3/4" bolt (68) og en 3/8" mutter (98).

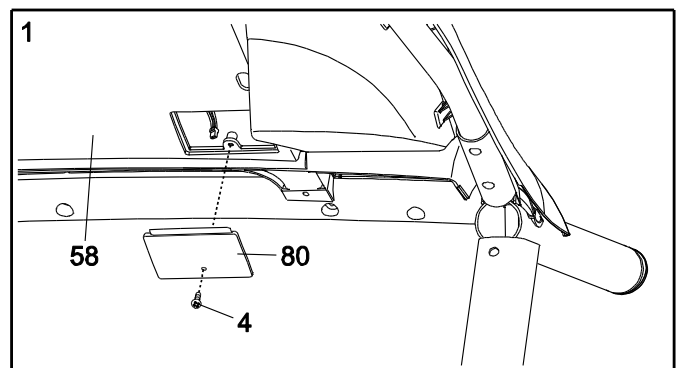
Senk rammen (38) (Se side 22).



15. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du tar apparatet i bruk.** Du kan nå fjerne plastikken som dekker varselsmerkene dersom dette er nødvendig. Det anbefales at du plasserer en matte under apparatet for å beskytte gulv eller underlag. Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Spar på de inkluderte unbrakonøklene, da en av disse er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 24 og 25).

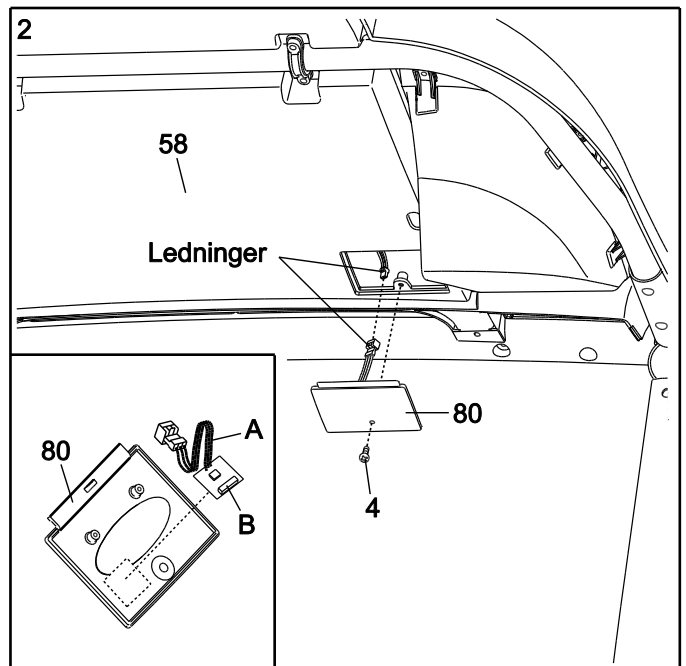
Dersom du har kjøpt det valgfrie pulsbeltet (se side 21), følg disse stegene for å installere mottakeren inkludert med beltet.

1. **Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.** Fjern den indikerte #8 x 3/4" skruen (4) og lokket (80) fra undersiden på konsollbasen (58).



2. **Se den lille tegningen:**
Hold mottakeren (A) slik at antennen (B) er posisjonert som vist på illustrasjonen. Fjern beskyttelses-papiret fra klistreputen på bunnen av mottakeren. Trykk mottakeren på lokket (80) som vist på illustrasjonen.

Koble mottakerledningen til den indikerte ledningen som stikker ut av konsollbasen (58). **Pass på at ingen ledninger legges i klem.** Fest lokket (80) med #8 x 3/4" skruen (4). Kast øvrige ledninger som kan være inkludert med mottakeren.



DRIFT OG JUSTERINGER

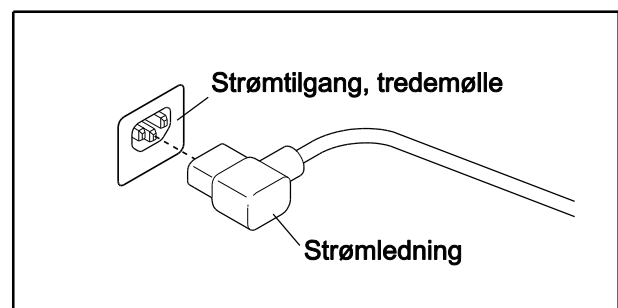
STRØMKABEL

Apparatet må være jordet.

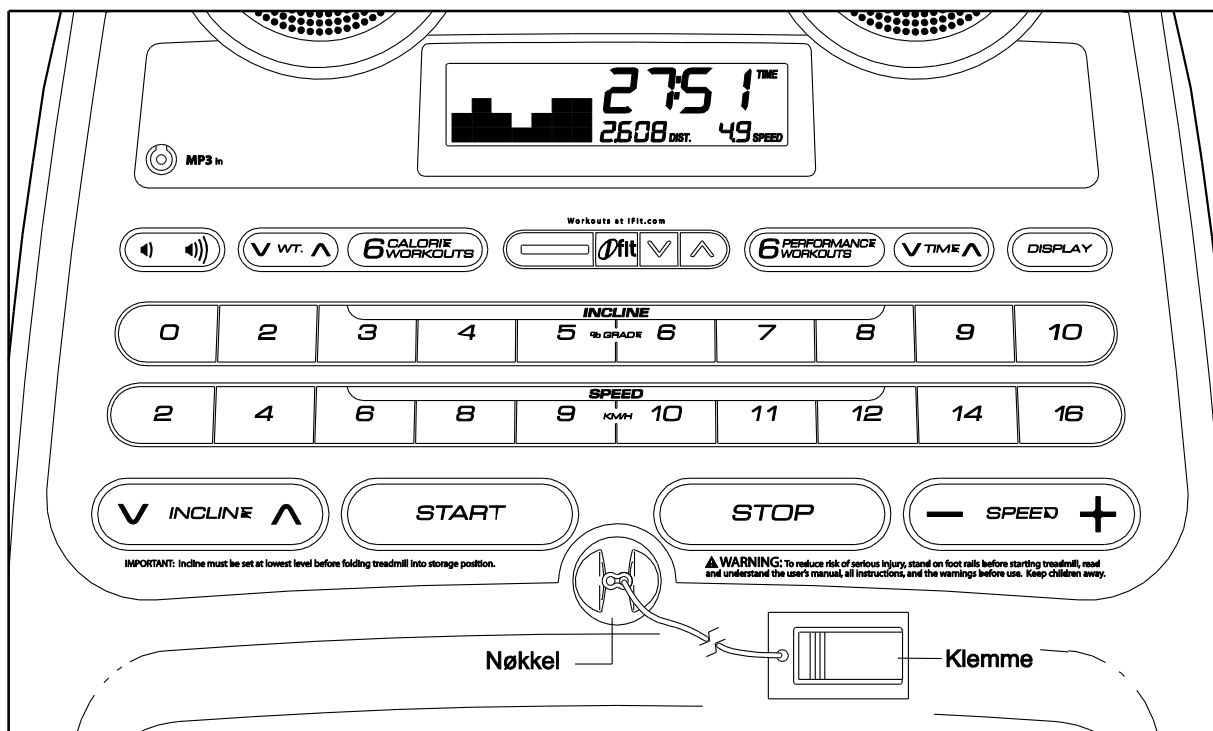
Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand.

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



Konsollfunksjoner

Tredemøllens konsoll kan tilby et imponerende utvalg av funksjoner som vil gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøyeelig. Når du trener i manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et knappetrykk. Under treningen vil konsollet gi deg umiddelbare tilbakemeldinger. Du kan også måle hjerterytmen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulselte.

I tillegg tilbyr konsollet seks kaloriøkter og seks ytelsesøkter, hvor hver økt automatisk justerer hastighet og stigning mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollet tilbyr også iFit treningsmodus som lar konsollet ditt benytte seg av iFit-moduler som inneholder treningsøkter spesielt utviklet for å hjelpe deg å nå dine treningsmål. **Du kan nå som helst kjøpe iFit-moduler ved å gå til www.ifit.com eller ved å kontakte Mylna Sport (kontaktinformasjon finnes på siste side).**

Du kan også høre på din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener med konsollets lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 16.

Kaloriprogrammer, se side 18.

iFit, se side 20.

Manuell modus, se side 16.

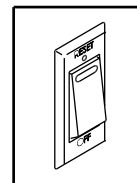
Ytelsesprogrammer, se side 19.

Informasjonsmodus, se side 20.

Apparatet kan måle distanse og hastighet i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se side 21 for å finne ut hvordan du kan forandre måleenhet. Denne brukerveiledningen vil benytte seg av metriske kilometer.

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 14). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstillposisjonen.

Merk: 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 er aktiv, se INFORMASJONSMODUS på side 21.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen, og fest den 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.**

Merk: Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, så fjerner du denne. Unngå skade på plattformen ved å benytte deg av rene joggesko under treningsøktene. Første gang du benytter deg av apparatet, bør du holde et øye med løpebåndet, og sentrere det, dersom det blir nødvendig (se side 25).

MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Når nøkkelen er koblet til konsollet, vil du automatisk gå til hovedmenyen. Dersom du allerede er inne i et annet treningsprogram, kan du velge manuell modus ved å fjerne nøkkelen og koble den til igjen.

3. Skriv inn vekten din dersom ønskelig.

Skriv inn vekten din i konsollet ved å trykke WT+/- gjentatte ganger. Denne informasjonen vil lagres i konsollets minne, og vil sørge for å telle kalorier med nøyaktig.

4. Start løpebåndet

For å starte løpebåndet kan du trykke START eller SPEED+. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED+/- . Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

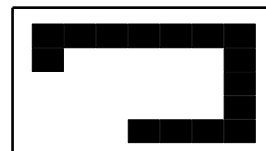
For å stanse løpebåndet, trykk STOP. For å starte løpebåndet igjen, trykker du START eller SPEED+.

5. Forandre stigningen etter ønske

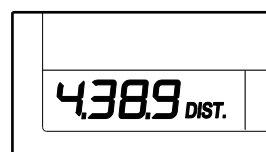
Trykk INCLINE+/- eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

6. Følg med på din progresjon på skjermene.

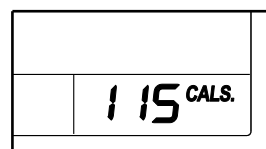
Når du velger manuell modus, vil bane som representerer 400 meter vises på skjermen. Når du beveger deg på løpebåndet, vil indikatorene dukke opp en etter en helt til hele banen er vist på matrisen. Banen vil så forsvinne, og indikatorene vil på nytt dukke opp en etter en.



Feltet nede til venstre på skjermen kan vise tiden som har gått siden økten begynte, i tillegg til distansen du har beveget deg. Når du forandrer stigningen på apparatet, vil dette feltet vise den nye stigningsinnstillingen i noen sekunder. Merk: Dersom du har valgt et program, vil feltet i stedet vise tiden som er igjen av økten.



Feltet nede til høyre på skjermen kan vise hastigheten på løpebåndet og det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under treningsøkten. Dette feltet vil også vise hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene (se steg 7).



Det øvre feltet på skjermen kan vise tiden som har gått siden økten begynte, distansen du har beveget deg, det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent, eller hastigheten på løpebåndet. Trykk DISPLAY-knappen gjentatte ganger til dette feltet viser ønsket informasjon. Merk: Når en bestemt type informasjon vises i det øvre feltet, vil ikke denne informasjonen vises i de nedre.



Ønsker du å nullstille alle skjermene, trykker du STOP, fjerner nøkkelen, og kobler nøkkelen til igjen.

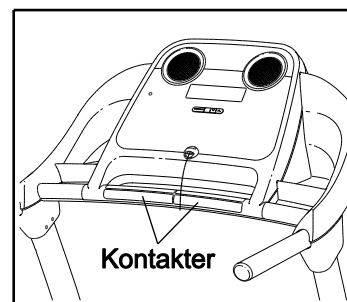
7. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig.

Merk: Bruk av både håndpulsensorene og pulsbeltet anbefales ikke da dette vil føre til unøyaktige avlesninger. Se side 21 for mer informasjon om pulsbeltet.

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

Mål hjerterytmen din ved å **plassere føttene på fotskinnene**, og holde tak i metallsensorene. **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.**



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

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

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

KALORIPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

2. Velg et kaloriprogram

Trykk CALORIE WORKOUTS gjentatte ganger til ønsket program vises på skjermen.

Når du velger en kalori-økt, vil stigningsnivået blinke på skjermen nede til venstre; hastigheten vil blinke på skjermen nede til høyre; og varigheten på økten vil vises på den øvre skjermen. En profil av hastighetsinnstillingene vil også vises på skjermen.

3. Skriv inn informasjon om din vekt dersom ønskelig.

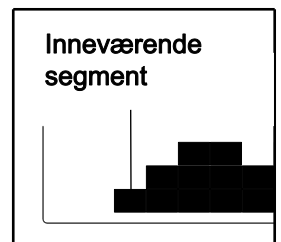
Dersom du ønsker en mer nøyaktig kaloriavlesning, kan du skrive inn din vekt ved å trykke WT+/- gjentatte ganger. Merk: Denne verdien vil lagres i konsollets minne.

4. Start løpebåndet.

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

Hvert program er delt inn i ett-minutts-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. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment. Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere, og neste segment vil begynne å blinke på skjermen. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.



Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser.

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

5. Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED+ for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

6. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 6 på side 17.

7. Mål hjerterytmen din etter ønske

Se steg 7 på side 17.

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

Se steg 8 på side 17.

YTELSESPROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

2. Velg et ytelsesprogram

Trykk PERFORMANCE WORKOUTS gjentatte ganger til ønsket program vises på skjermen.

Når du velger en ytelses-økt, vil maks stigningsnivå blinke på skjermen nede til venstre; maks hastighet vil blinke på skjermen nede til høyre; og varigheten på økten vil vises på den øvre skjermen. En profil av hastighetsinnstillingene vil også vises på skjermen.

3. Skriv inn informasjon om din vekt dersom ønskelig.

Dersom du ønsker en mer nøyaktig kaloriavlesning, kan du skrive inn din vekt ved å trykke WT+/- gjentatte ganger. Merk: Denne verdien vil lagres i konsollets minne.

4. Skriv inn ønsket varighet på treningsøkten dersom ønskelig.

Ved bruk av dette programmet, kan du stille inn en ønsket varighet på mellom 15 og 45 minutter med fem minutters forskjell. Trykk TIME+/- gjentatte ganger for å velge ønsket varighet. Disse nye innstillingene vil nå vises på skjermene.

5. Start løpebåndet.

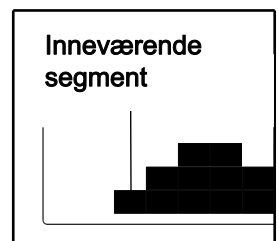
Trykk START eller SPEED+ for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i 30 ett-minutts-segmenter såfremt du ikke har forandret varigheten på treningsøkten. Én 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. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment. Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere, og neste segment vil begynne å blinke på skjermen. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.

Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil deretter stanse. Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED+/- eller INCLINE+/-, **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED+ for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.



6. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 6 på side 17.

7. Mål hjerterytmen din etter ønske

Se steg 7 på side 17.

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

Se steg 8 på side 17.

IFIT-ØKTER

iFit-kort kan kjøpes separat ved å gå til www.ifit.com eller ved å kontakte Mylna Sport (kontaktinformasjon finnes på siste side).

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

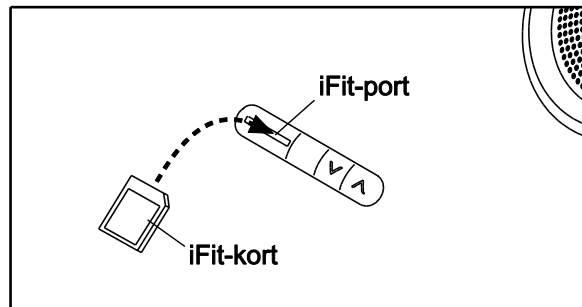
Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

2. Koble til et iFit-kort og velg treningsøkt.

Koble et iFit-kort inn i iFit-porten; forsikre deg om at metallkontaktene på kortet peker nedover når du kobler til kortet.

Velg så en iFit-økt ved å trykke iFit +/- knappene.

Når du har valgt en iFit-økt, vil øktens varighet, maks hastighet og maks stigning vises på skjermen, i tillegg vil en profil av hastighetsinnstillingene vises.



Hver økt er delt inn i flere ett-minutts-segmenter. En hastighetsinnstilling og en stigningsinnstilling er programmert inn for hvert segment. Merk: Samme hastighet og/eller stigning kan forekomme i flere segmenter etter hverandre.

3. Start løpebåndet

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

iFit vil kunne tilby deg en personlig trener som vil lede deg gjennom treningsøkten.

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

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START eller SPEED+ for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 6 på side 17.

5. Mål hjerterytmen din etter ønske.

Se steg 7 på side 17.

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

Se steg 8 på side 17.

MERK: iFit-kortet må fjernes fra iFit-porten når de ikke er i bruk.

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder oversikt over det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk, og den totale distansen som løpebåndet har beveget seg. Informasjonsmodusen lar deg også velge engelske mil eller metriske kilometer som måleenhet, i tillegg til å skru demo-modus av eller på.

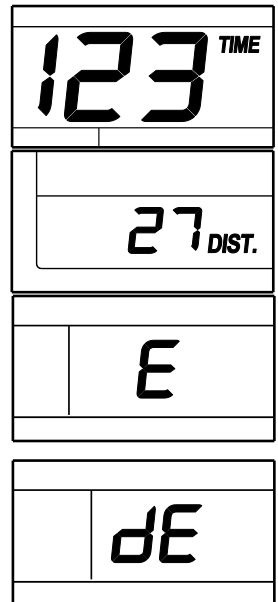
For å velge informasjonsmodus, hold nede STOP samtidig som du kobler til nøkkelen, før du slipper STOP-knappen. Når informasjonsmodus er valgt, vil følgende informasjon vises på skjermen:

Den øvre skjermen vil vise antall timer som tredemøllen har vært i bruk.

Skjermen nede til venstre vil vise totalt antall kilometer eller engelske mil som løpebåndet har beveget seg.

Skjermen nede til høyre vil vise en "M" for metriske kilometer eller en "E" for engelske mil. Trykk SPEED+ for å forandre måleenhet.

Konsollet har også en demo-modus som er utviklet for tredemøller som står til utstilling i butikker. Mens demo-modus er slått på, vil konsollet fungere som vanlig når du kobler til strømledningen, trykker på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men når du fjerner nøkkelen vil konsollet forbli aktivt selv om knappene ikke vil fungere. Dersom demo-modus er skrudd på, vil en "d" dukke opp på SPEED-skjermen mens informasjonsmodus er valgt. Trykk SPEED- for å skru demo-modus av eller på.



For å gå ut av informasjonsmodus, fjern nøkkelen fra konsollet.

STEREOSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker fra konsollets høytalere, må du koble din mp3- eller CD- eller musikkspiller til konsollet via MP3-porten.

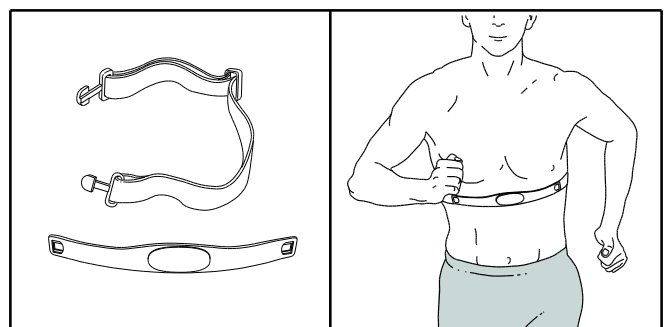
Ønsker du å bruke MP3-porten, finn den inkluderte audio-ledningen og koble den til MP3-porten. Koble så audioledningen til din musikkspiller. **Forsikre deg om at audioledningen er koblet helt inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Juster volumet på musikkspilleren din eller på konsollet.

Dersom du benytter deg av en bærbar cd-spiller, og denne begynner å hoppe, plassér CD-spilleren på gulvet eller en annen flat overflate istedet for på konsollet.

PULSBELTE

Uansett om ditt mål er å styrke ditt kardiovaskulære system eller å forbrenne fett, så er nøkkelen til å oppnå best mulig resultater det å opprettholde riktig hjerterytme under treningsøktene dine. Et pulsbelte vil være i stand til å la deg kontinuerlig holde et øye med hjerterytmen din under treningsøktene. **Kontakt MyIna Sport dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**



FOLDING OG FLYTTING

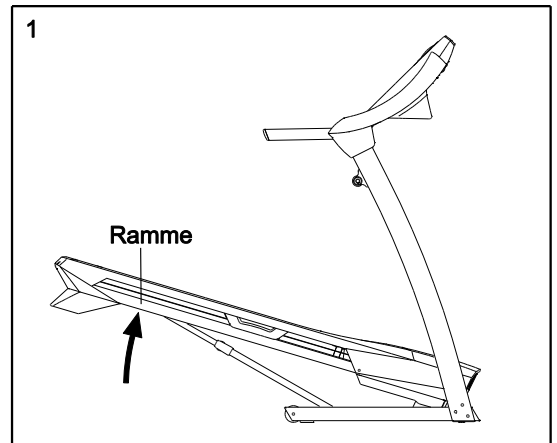
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen. **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 illustrasjonen 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 matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.



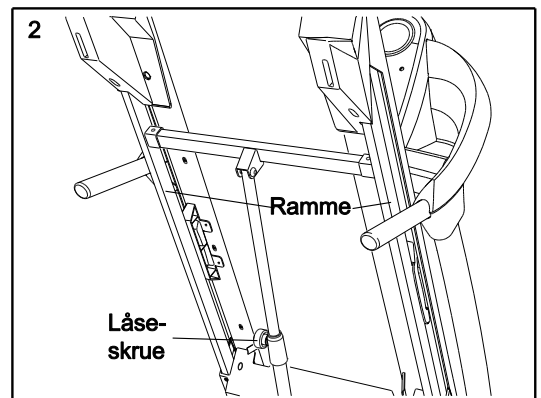
HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over. **Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.**

1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene.

2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den, ikke dra i rammen, og ikke flytt den over en ujevn overflate.**

3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen.

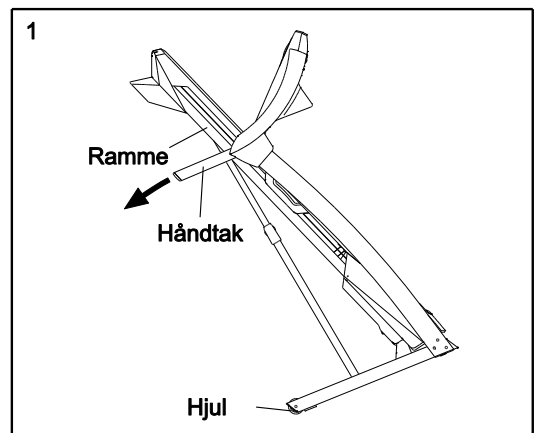


HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre. **IKKE SKRU PÅ DEN.**

Det kan være nødvendig å dytte rammen litt forover. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.

2. Hold metallrammen med begge hender, og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK: Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.**



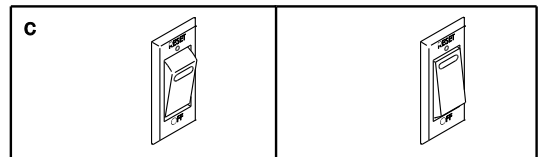
FEILSØK

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 14). 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:

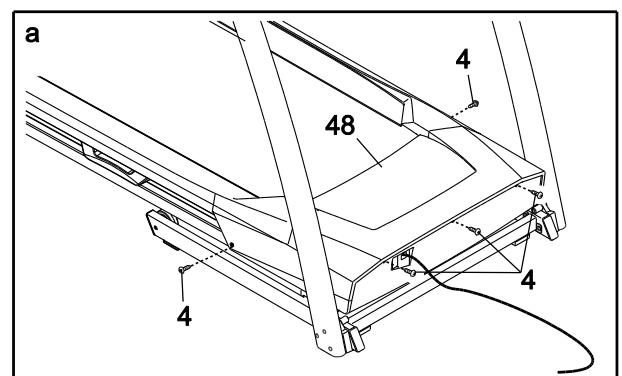
Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 21.

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

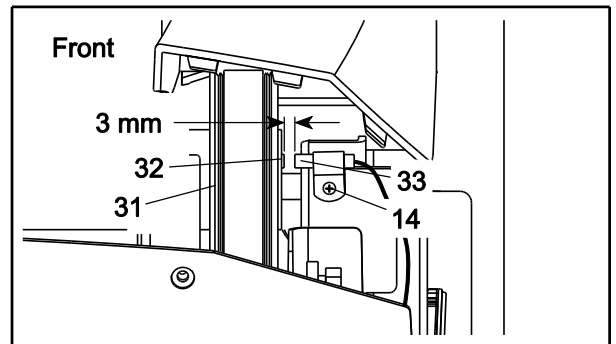
LØSNING:

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern så de fem indikerte #8 x 3/4" skruene (4).

Løft panseret (48) forsiktig opp, før det forover, og fjern det. Pass på at panseret ikke fanges av tappene på sidene.



Finn reedbryteren (33) og magneten (32) på høyre side av reimskiven (31). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" skruen (14) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Før panseret (ikke vist) forsiktig tilbake på plass, og fest det med de fem #8 x 3/4" skruene (ikke vist). Koble så til strømledningen, og la apparatet gå i noen minutter for å lese av korrekt hastighetsmåling.



PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING:

Hold nede STOP-knappen og SPEED+ samtidig. Koble så til nøkkelen, og slipp så STOP-knappen og SPEED+. Trykk deretter STOP-knappen og så enten INCLINE+ eller INCLINE-. Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maks stigningsnivå før det senkes tilbake til det laveste nivået igjen. Dette vil rekalkibrere stigningssystemet. Dersom systemet ikke kalibreres, trykk STOP-knappen og enten INCLINE+ eller INCLINE- igjen. Når stigningen er riktig kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING:

a. Dersom du trenger en skjøteledning, 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 umbrakonøkkelen 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.

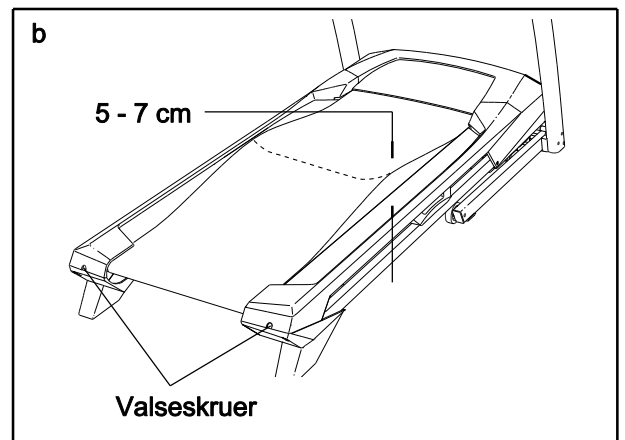
Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.

c. Undersiden av løpebåndet er innsmurt med

smøremiddel. **Bruk aldri silikonspray eller andre kjemikalier på løpebåndet eller plattformen dersom du ikke er blitt instruert i dette av en autorisert**

service-representant. Slike kjemikalier kan skade løpebåndet. Dersom du føler at båndet trenger mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.

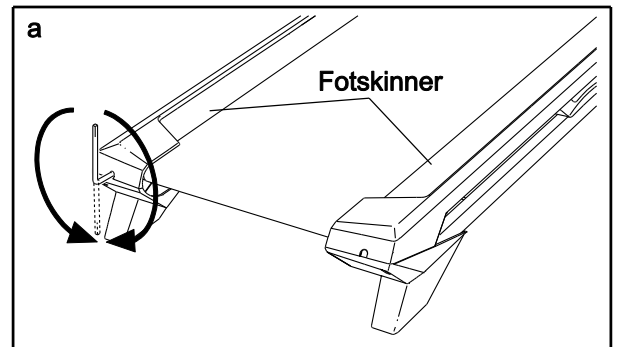
d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.



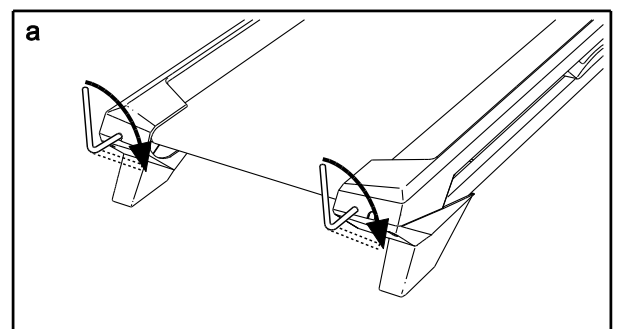
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

LØSNING:

a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du umbrakonøkkelen 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 umbrakonøkkelen 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 løpe båndet 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 rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre 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.

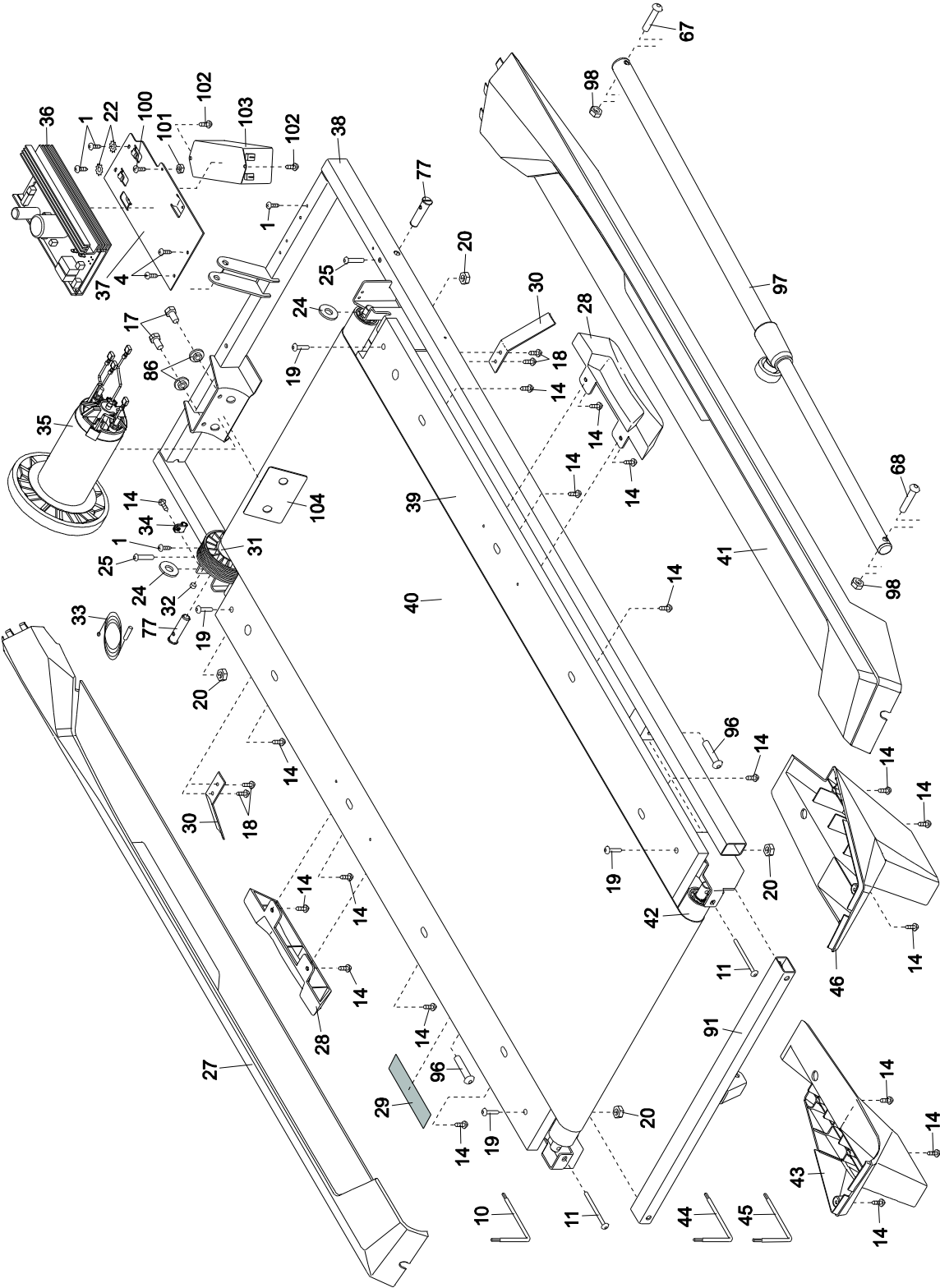
TRENINGSFREKVENNS

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.

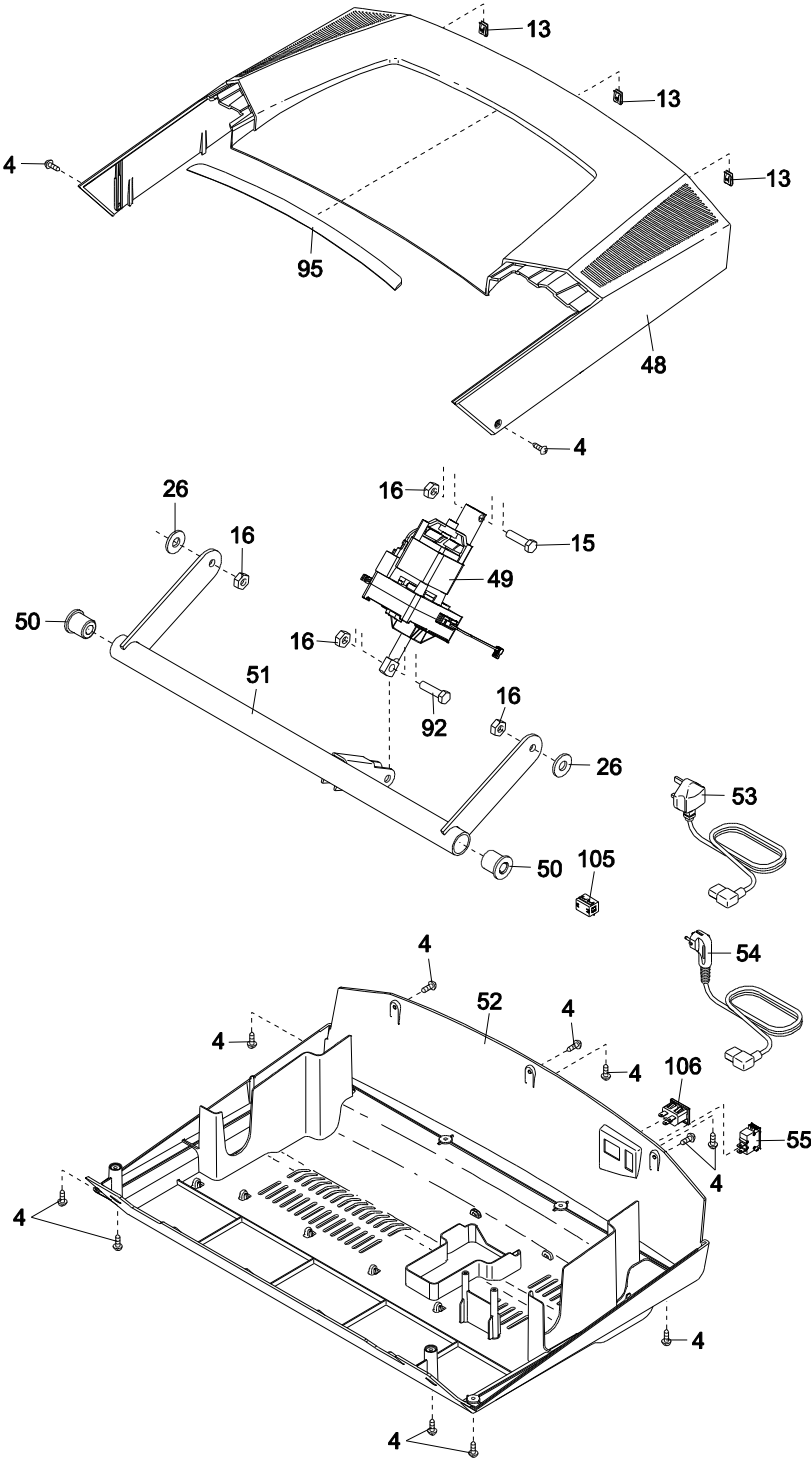
DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Jordskrue, #8 x 1/2"	6	55	Strømbryter	1
2	Skrue, 3/8" x 3 1/4"	6	56	Skrue, M4.2 x 16mm	4
3	Stjerneskrue, 3/8"	6	57	Konsoll	1
4	Skrue, #8 x 3/4"	20	58	Konsollbase	1
5	Bolt, M8 x 25mm	6	59	Venstre håndtak	1
6	Stjerneskrue, M8	8	60	Høyre kurv	1
7	Skrue, #8 x 1"	4	61	Konsollramme	1
8	Stjerneskrue, 1/4"	2	62	Nøkkel / klemme	1
9	Bolt, 3/8" x 2 1/2"	2	63	Stolpeledning	1
-	-	-	64	Høyre håndtak	1
11	Skrue, M6 x 55mm	2	65	Skrue, M4.2 x 13mm	8
12	Bolt, 3/8" x 1"	2	66	Venstre stolpe	1
13	Panserklemme	3	67	Bolt, 3/8" x 2"	3
14	Skrue, #8 x 3/4"	19	68	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	1
15	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	69	Varselsmerke	2
16	Mutter, 3/8"	6	70	Basehette	4
17	Motorskrue, 1/4"	2	71	Tykk basepute	2
18	Skrue, #8 x 1/2"	4	72	Tynn basepute	2
19	Bolt, 5/16" x 1 1/2"	4	73	Stolpemalje	1
20	Mutter, 5/16"	4	74	Base	1
21	Håndtakshette	2	75	Hjul	2
22	Stjerneskrue, #8	2	76	Høyre stolpe	1
23	Skrue, M5 x 16mm	2	77	Pinne, heisramme	2
24	Skive, drivvalse	2	78	Tekskrue, #8 x 3/4"	8
25	Skrue, 1/4" x 1 1/4"	2	79	Skrue, 5/16" x 5/8"	4
26	Skive, stigningsramme	2	80	Lokk	1
27	Venstre fotskinne	1	81	Ledningbånd	2
28	Plattformdemper	2	82	Pulsbjelke	1
29	Varselsmerke	1	83	Konsollklemme	2
30	Beltefører	2	84	Skrue, M4 x 45mm	2
31	Drivvalse / reimskive	1	85	Mutter, M8	2
32	Magnet	1	86	Motorføring	2
33	Reedbryter	1	87	Receptacle	1
34	Klemme, reedbryter	1	88	Venstre stolpedeksel	1
35	Drivmotor	1	89	Høyre stolpedeksel	1
36	Kontroller	1	90	Venstre kurv	1
37	Elektronikkplate	1	91	Låsebjelke	1
38	Ramme	1	92	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1
39	Plattform	1	93	Skrue, M4.2 x 16mm	7
40	Løpebånd	1	94	Stjerneskrue, 1/4"	2
41	Høyre fotskinne	1	95	Panserdeksel	1
42	Valse	1	96	Skrue, 1/4" x 1 3/4"	2
43	Venstre bakre fot	1	97	Lagringslås	1
44	Unbrakonøkkel	1	98	Mutter, 3/8"	4
45	Unbrakonøkkel, 5/32"	1	99	Låsebrakett	1
46	Høyre bakre fot	1	100	Bolt, #8 x 3/4"	1
47	Jordledning, konsoll	1	101	Mutter, #8	1
48	Panser	1	102	Skrue, #8 x 1/3"	2
49	Stigningsmotor	1	103	Filter	1
50	Foring, heisramme	2	104	Motorisolator	1
51	Heisramme	1	105	Ferrite	1
52	Bunnplate	1	106	Unbrakonøkkel, 5/32"	1
53	Strømledning, britisk standard	1	-	Brukerveiledning	
54	Strømledning	1			

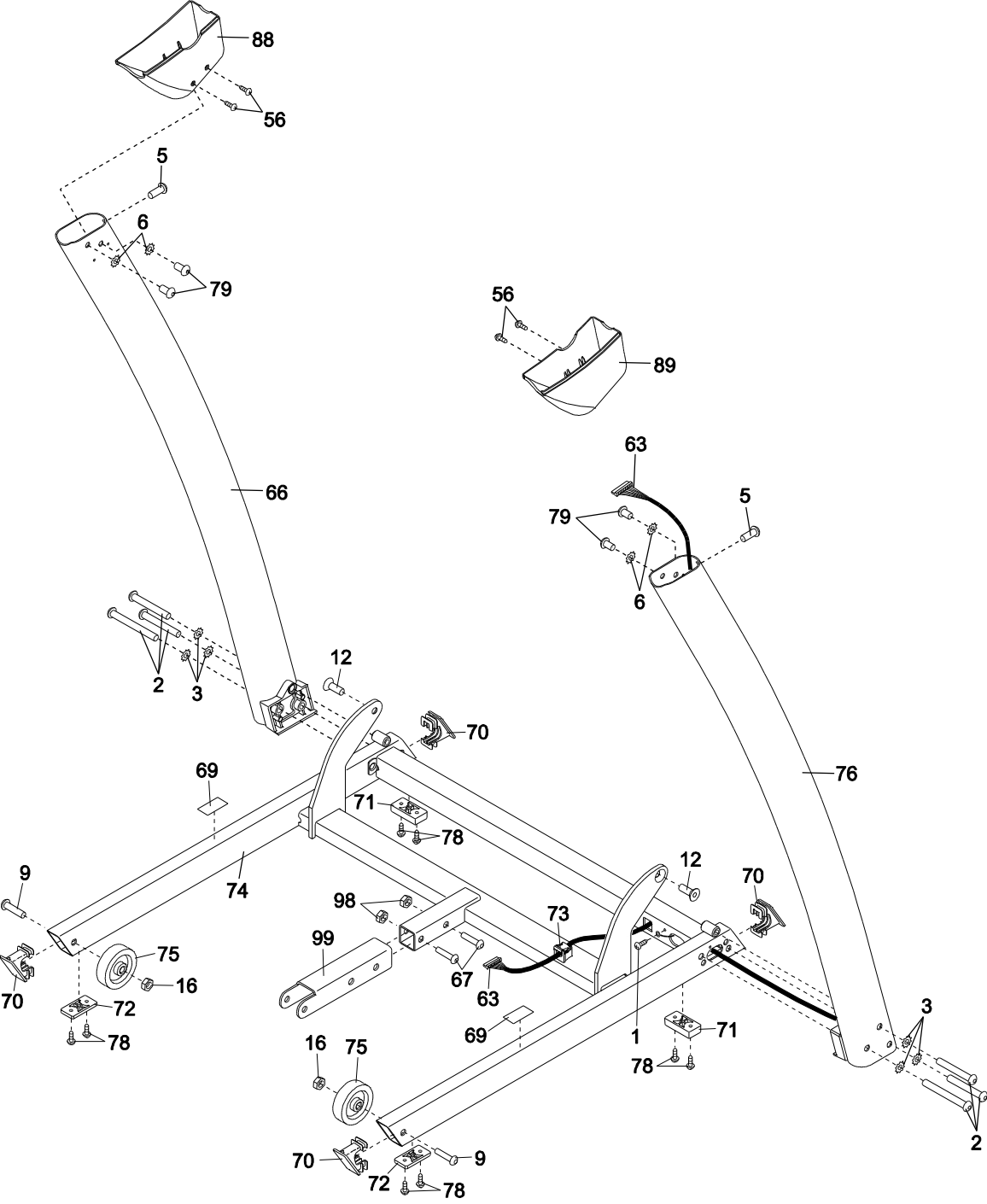
OVERSIKTSDIAGRAM A



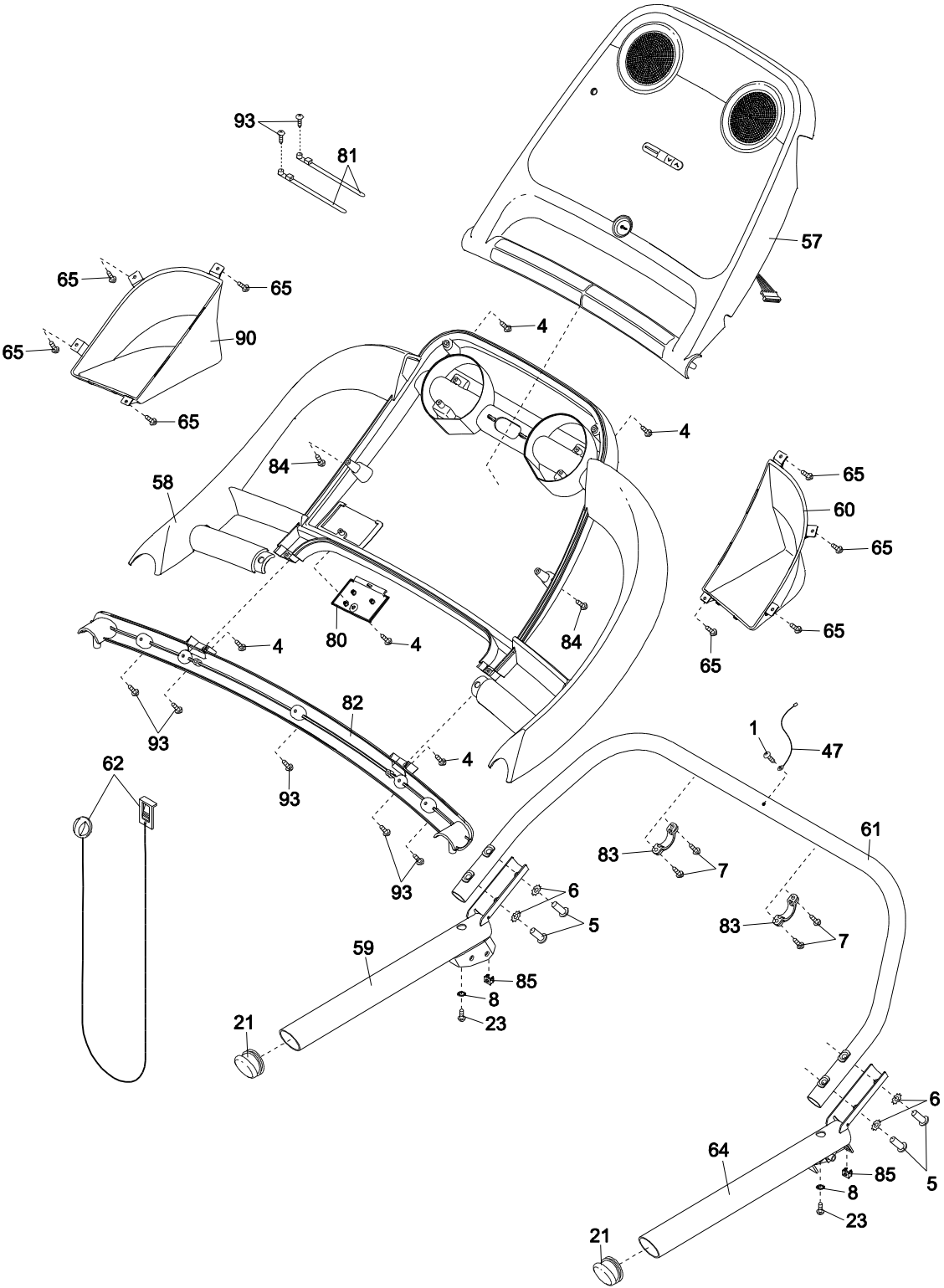
OVERSIKTSDIAGRAM B



OVERSIKTSDIAGRAM C



OVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylناسport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnاسport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnاسport.no
www.abilica.no
www.mylناسport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnاسport.se
www.abilica.se
www.mylناسport.se

Supplier:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-post: post@mylnاسport.com
www.abilica.com
www.mylناسport.com