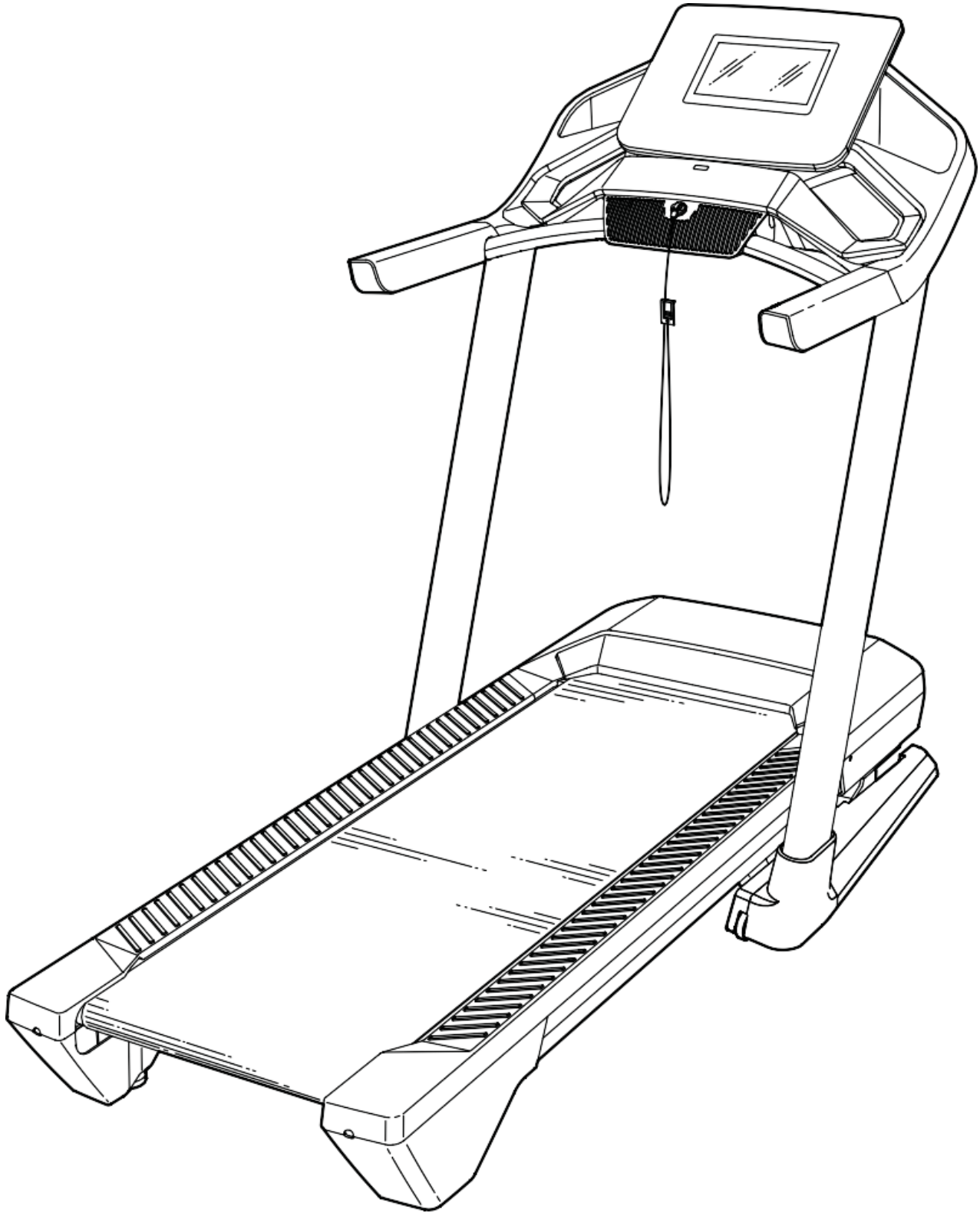


PRO-FORM[®]

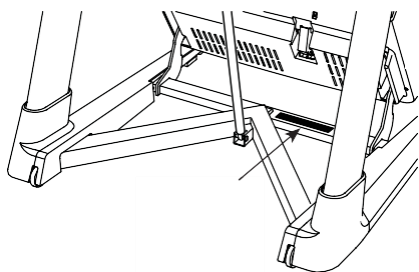
PRO 2000



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	5
DRIFT -----	17
OPPSTART -----	18
VEDLIKEHOLD -----	29
OVERSIKTSDIAGRAM-----	34
DELELISTE-----	38
KONTAKTINFORMASJON-----	40

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



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

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

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

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

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

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

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

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

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

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

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

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

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

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

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

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

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

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

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

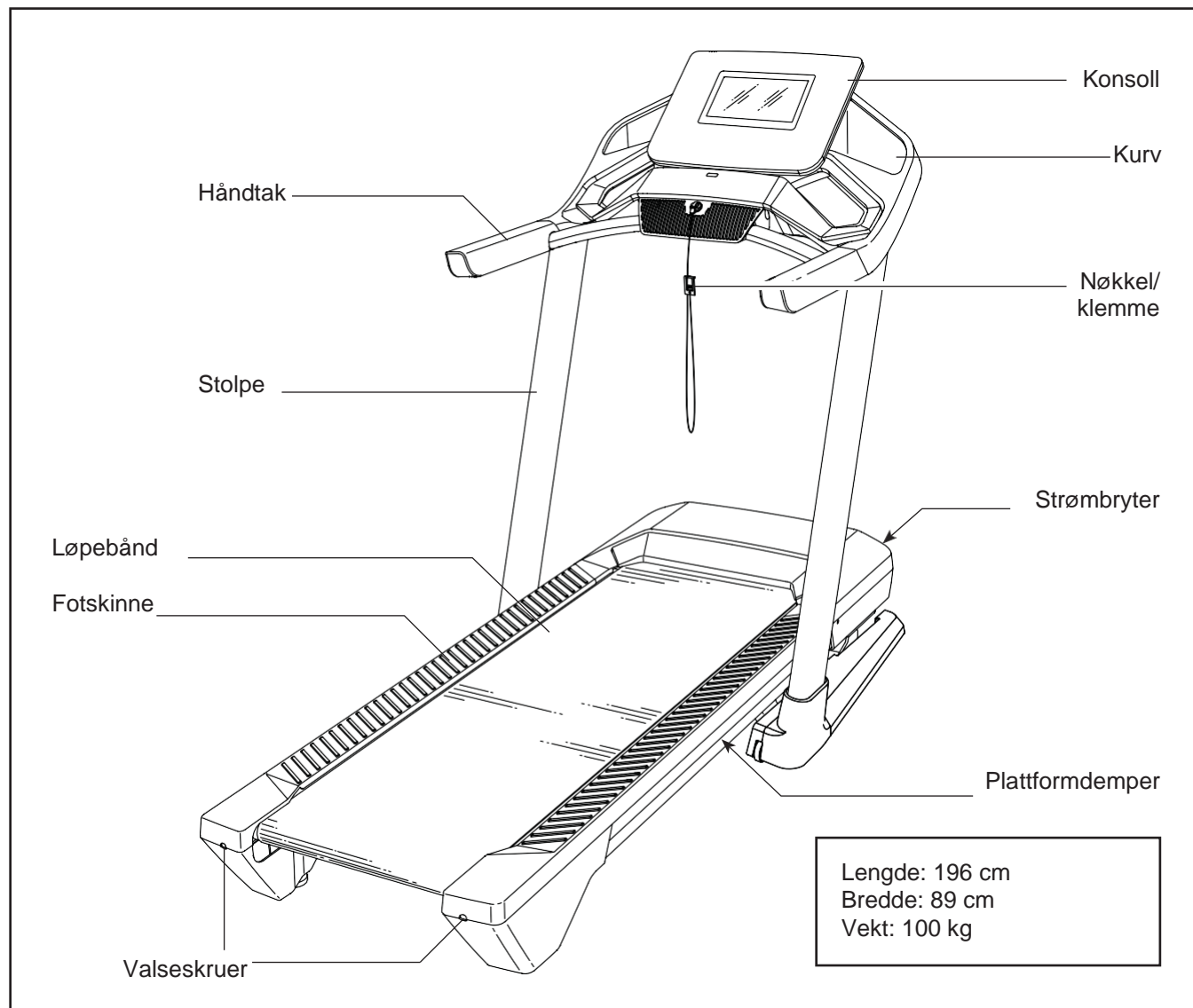
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

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

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

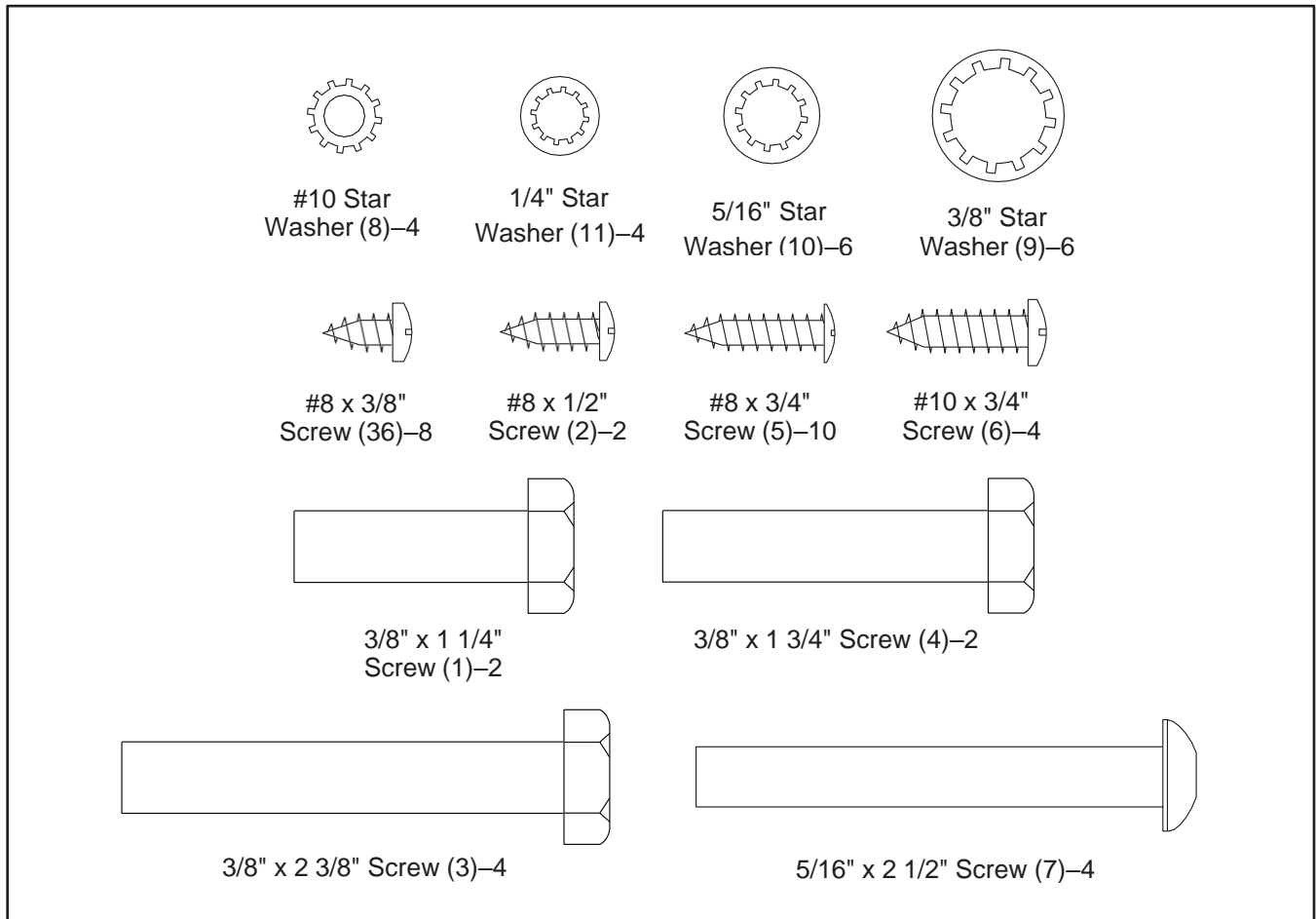
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



- Montering krever to

Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.

Smøremiddel fra løpebåndet kan under frakten ha lekket på utsiden av apparatet. Dette er normalt og kan renses med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensmiddel.

- Se side 6 for identifisering av smådeler

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

- Følgende verktøy er nødvendige:

Unbrakonøkkel (inkludert)



Skiftenøkkel



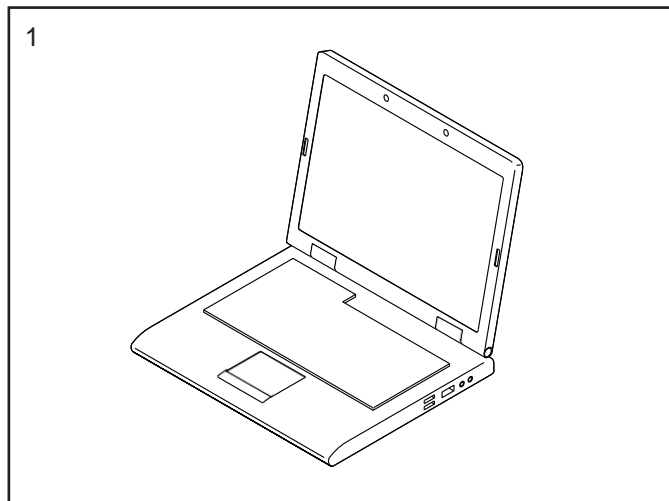
Stjernetrekker



Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

1. Registrer produktet på my.proform.com

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

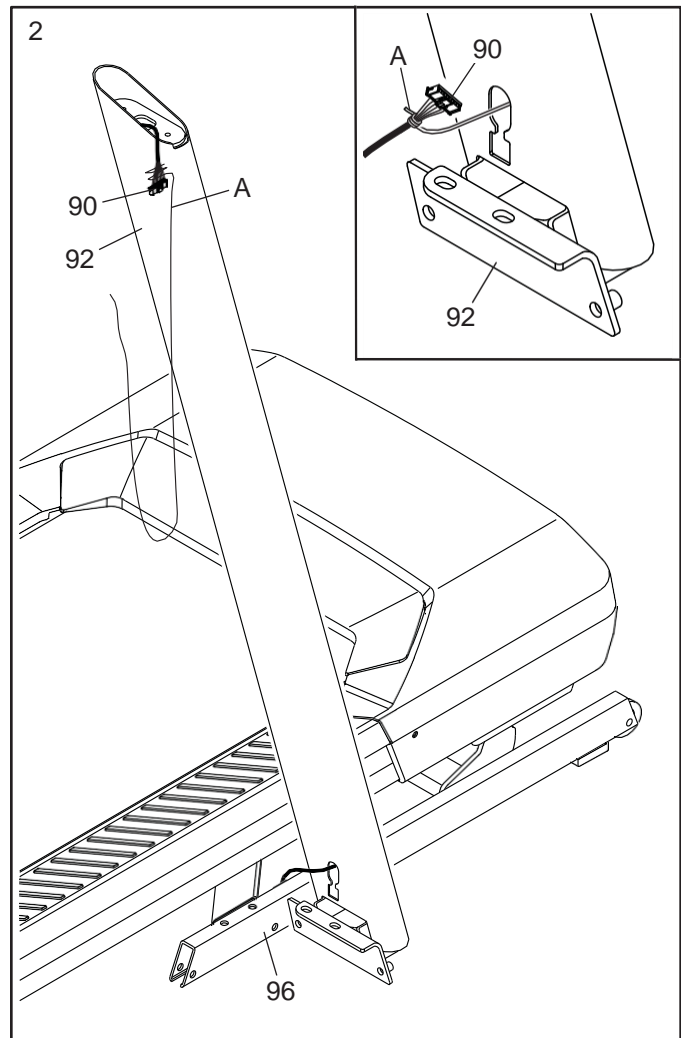


2. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Fjern stolpeledningen (90) som er festet til basen (96) med et ledningbånd. Fjern ledningbåndet.

Identifiser høyre stolpe (92). Få hjelp av en annen person til å holde stolpen nær basen (96).

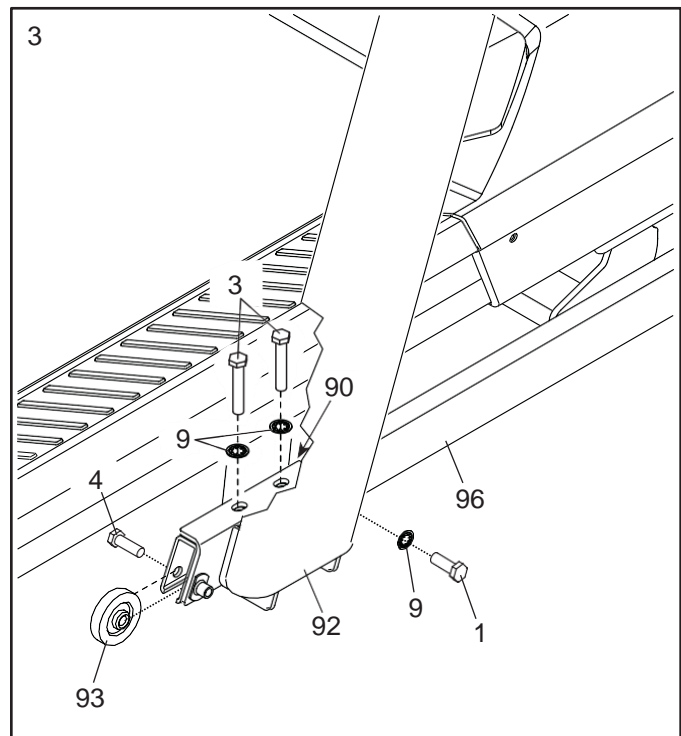
Se den lille tegningen. Fest ledningbåndet (A) i høyre stolpe (92) godt rundt enden av stolpeledningen (90). Før så stolpeledningen inn i nedre del av høyre stolpe mens du drar den andre enden av ledningbåndet gjennom stolpen.



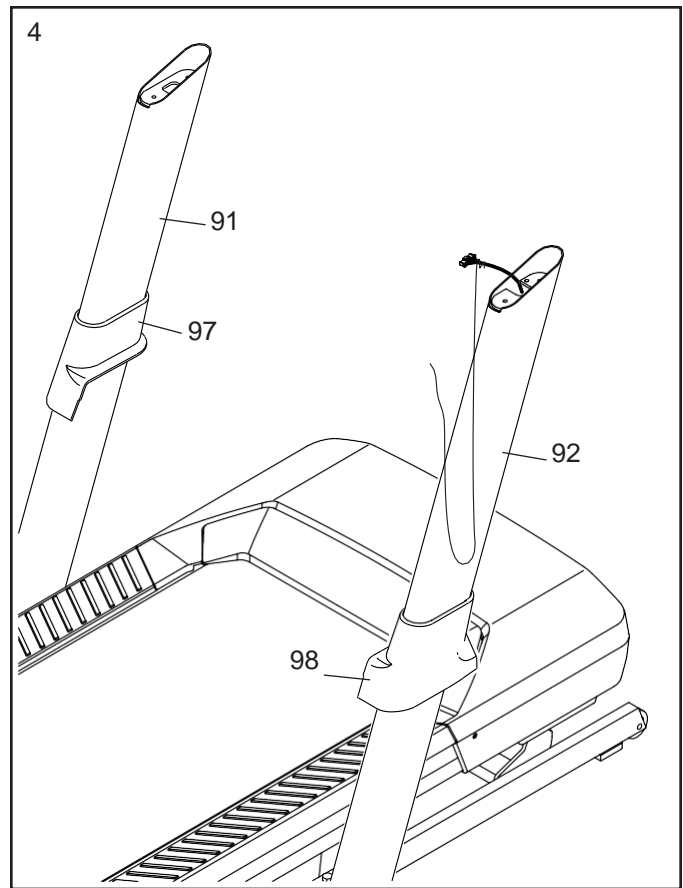
3. Hold den høyre stolpen (92) mot basen(96). **Ikke legg stolpeledningen (90) i klem.**

Fest den høyre stolpen (92) og et hjul (93) med to $3/8" \times 2 3/8"$ skruer (3), en $3/8" \times 1 1/4"$ skruer (1), en $3/8" \times 1 3/4"$ skruer (4) og tre $3/8"$ stjerneskiver (9) som vist på illustrasjonen; **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Fest venstre stolpe (ikke vist) og det andre hjulet (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.

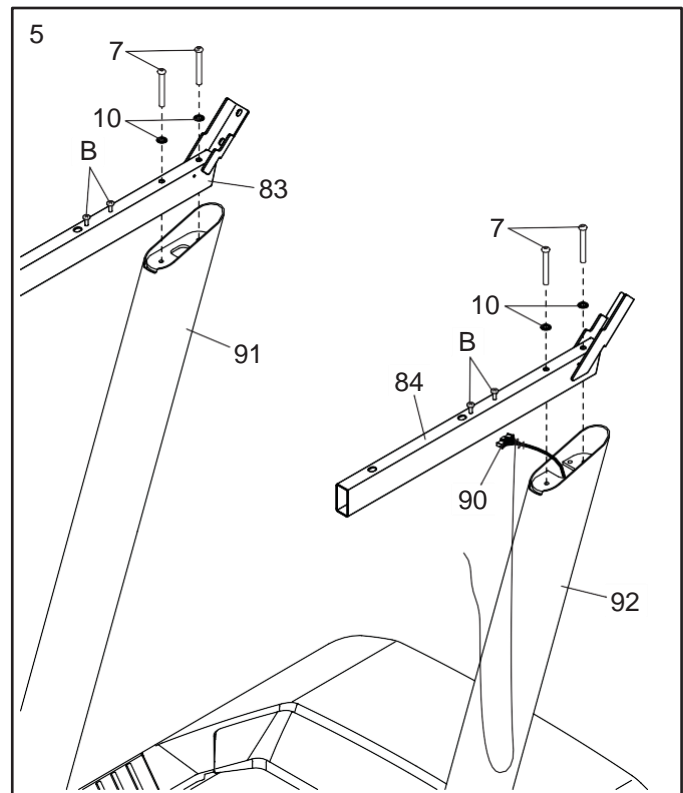


4. Finn venstre og høyre basedeksler (97, 98).
Før venstre basedeksel på venstre stolpe (91),
og før høyre basedeksel på høyre stolpe (92).
Før deretter basedekslene helt ned mot gulvet.



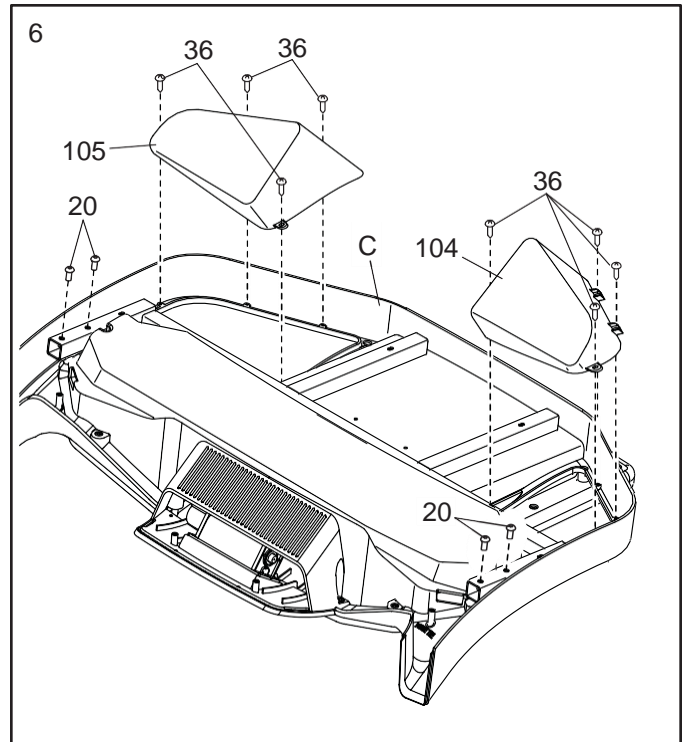
5. **Ikke legg stolpeledningen (90) i klem under dette steget.** Fest venstre og høyre håndtak (83, 84) til venstre og høyre stolper (91, 92) med fire 5/16" x 2 1/2" skruer (7) og fire 5/16" stjernesikerver (10); **ikke stram skruene helt inn ennå.** Posisjoner stolpeledningen som vist på illustrasjonen.

Fjern og kast deretter de fire indikerte skruene (B).



6. Plasser konsollsettet (C) oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. **Fjern og spar de fire 1/4" x 1/2" skruene (20).**

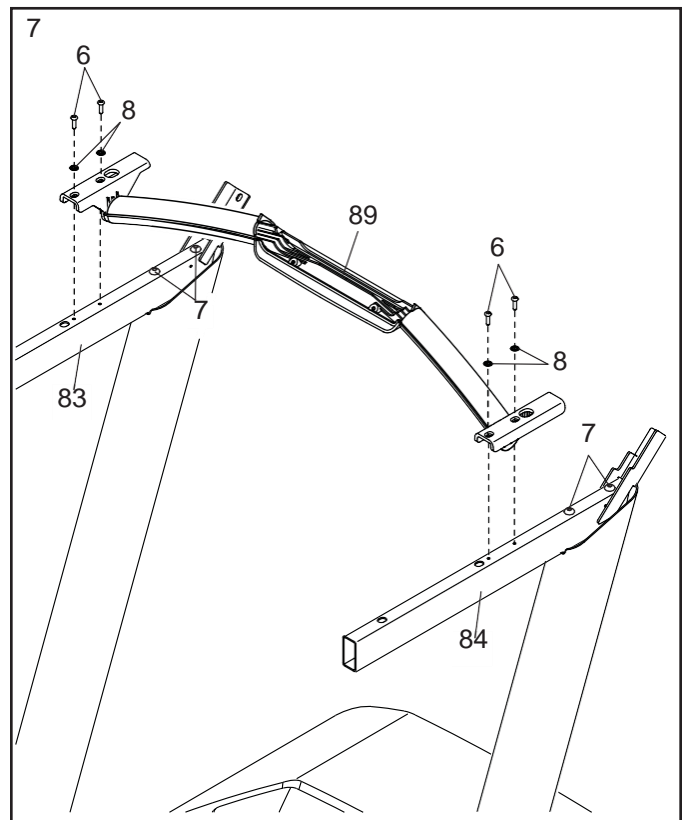
Finn deretter venstre og høyre kurver 104, 105). Fest kurvene til konsollsettet (C) med åtte #8 x 3/8" skruer (36); **ikke overstram skruene.**



7. **MERK: Unngå å skade tverrbjelken (89) – ikke bruk elektriske verktøy, og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (6).**

Posisjoner tverrbjelken (89) som vist på illustrasjonen. Fest tverrbjelken til håndtakene (83, 84) med fire #10 x 3/4" skruer (6) og fire #10 stjernesikerver(8); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

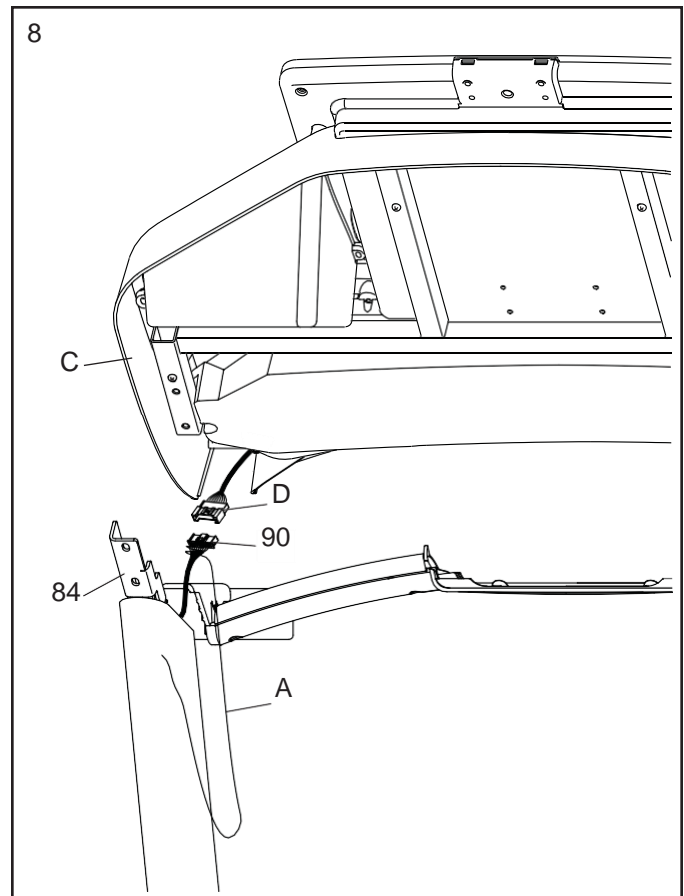
Stram deretter de fire 5/16" x 2 1/2" skruene (7).



8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet (C) nær høyre håndtak (84).

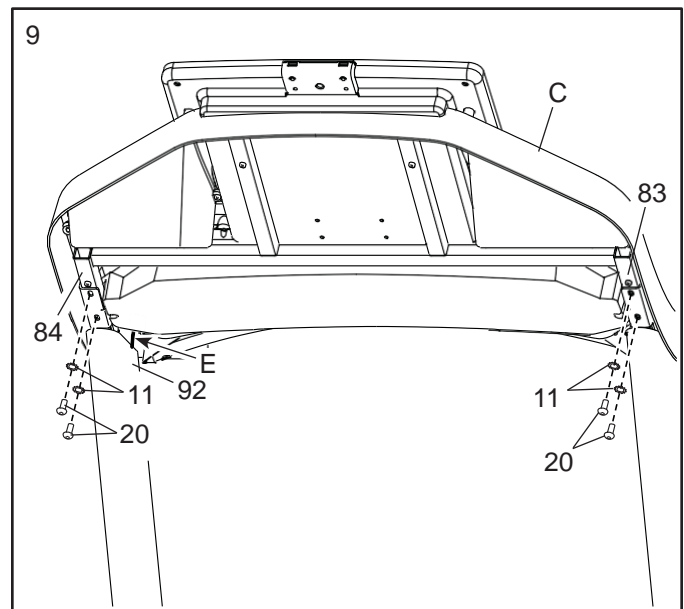
Koble stolpeledningen (90) til konsolledningen (D). **Koblestykkene må enkelt kunne klikkes sammen.** Dersom de ikke gjør dette, snu ett av koblestykkene og prøv på nytt.

Fjern deretter ledningsbåndet (A) fra stolpeledningen (90).

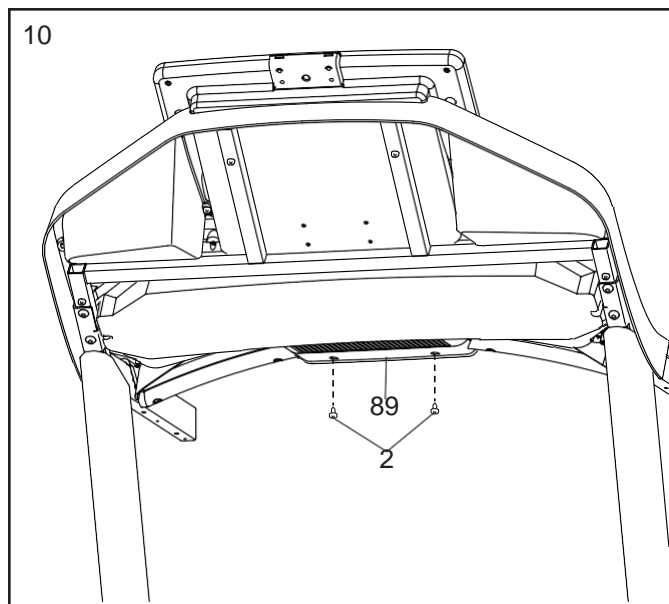


9. **Ikke legg ledningene (E) i klem under dette steget.** Fest konsollsettet (C) til håndtakene (83, 84) med de fire 1/4" x 1/2" skruene (20) du fjernet i steg 6 og fire 1/4" stjernesikerver (11); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

Før eventuell ledningslakk (E) inn i toppen av høyre stolpe (92).



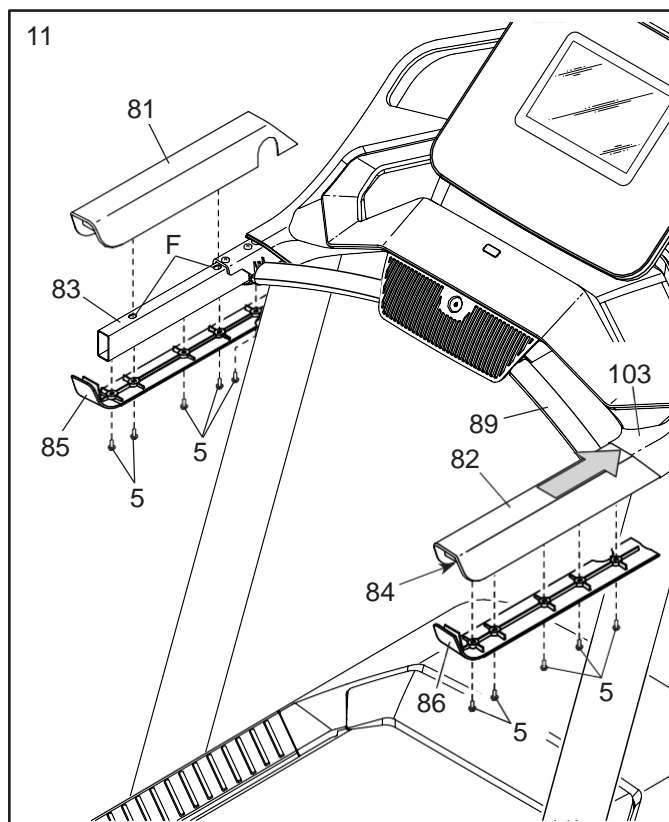
10. Skru de to #8 x 1/2" skruene (2) inn i tverrbjelken (89) med fingrene først, før du strammer dem; **ikke overstram skruene.**



11. Juster høyre øvre håndtaksdeksel (82) med tverrbjelken (89) og hullene (F) i høyre håndtak (84). Trykk deretter høyre øvre håndtaksdeksel ned på høyre håndtak. Fremre del høyre øvre håndtaksdeksel skal bøyes rundt konsollbasen (103) og klikkes på plass rundt tverrbjelken.

Skru deretter fem #8 x 3/4" skruer (5) med fingrene inn i høyre nedre håndtaksdeksel (86), høyre håndtak (84) og høyre øvre håndtaksdeksel (82). Før deretter høyre øvre og nedre håndtaksdeksler frem mot konsollbasen (103) som vist på illustrasjonen, og stram de fem skruene.

Fest venstre øvre og nedre håndtaksdeksler (81, 85) til venstre håndtak (83) på samme måte.

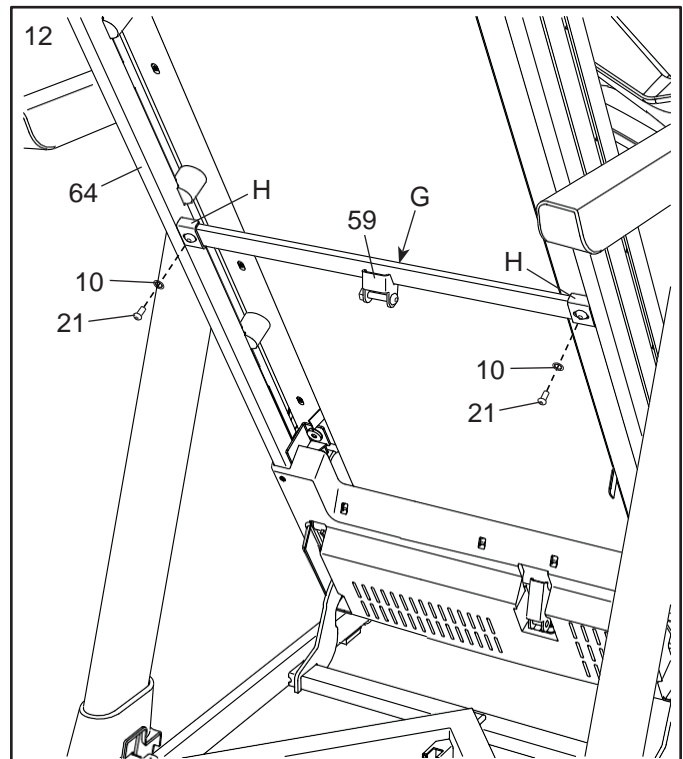


12. Merk: Dersom apparatet monteres på et glatt underlag, risikerer det å rulle fremover i dette steget.

Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (21) fra låsebjelken (59).

Hev deretter ramma (64) til stående posisjon. **Få hjelp av en annen person til å holde ramma til steg 14 er fullført.**

Posisjoner låsebjelken (59) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at etiketten med beskjeden «This side towards belt» (G) er vendt mot tredemølla.** Fest låsebjelken til brakettene (H) på ramma (64) med de to 5/16" x 3/4" skruene (21) du nettopp fjernet og to 5/16" stjernesikerver (10).

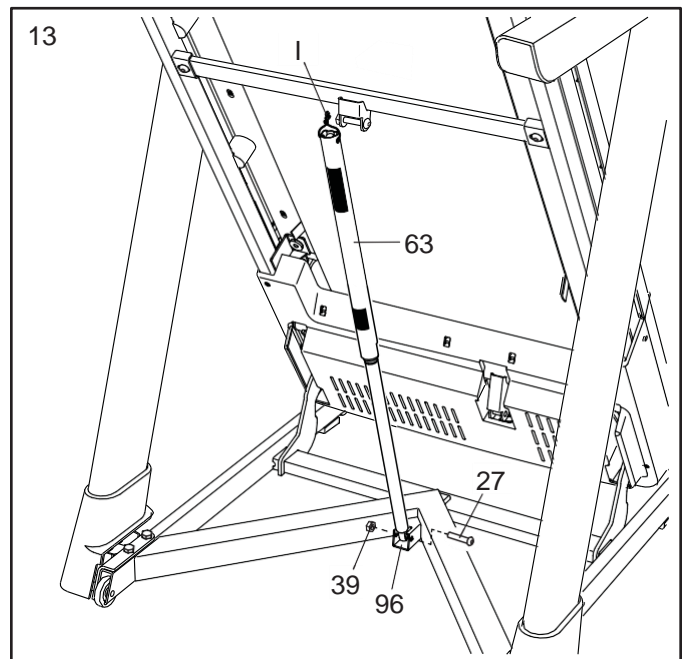


13. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 1 3/4" bolten (27) fra braketten på basen (96).

Posisjoner så lagringslåsen (63) som vist.

Fest nedre del av lagringslåsen (63) til braketten på basen (96) med 5/16" x 1 3/4" bolten (27) og 5/16" mutteren (39) som vist på illustrasjonen.

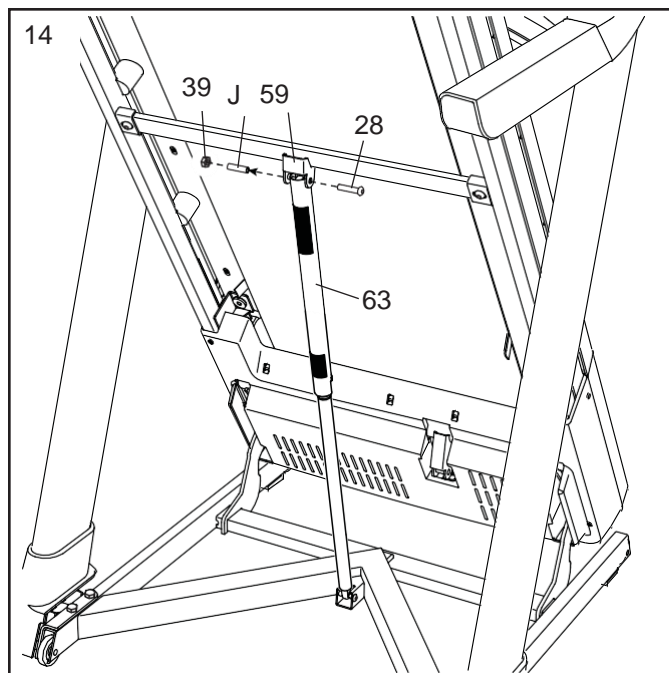
Hev deretter lagringslåsen (63) til vertikal posisjon og fjern båndet (I).



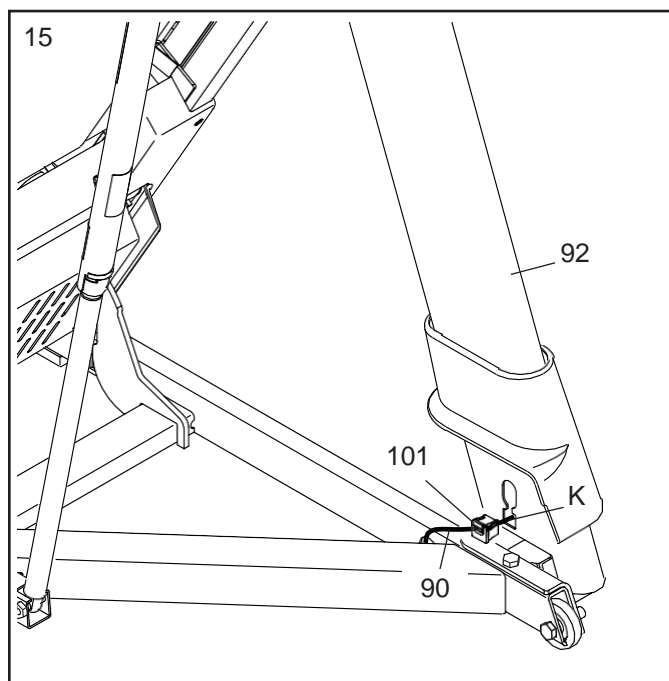
14. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 2 1/4" bolten (28) fra braketten på låsebjelken (59).

Juster øvre ende av lagringslåsen (63) med braketten på låsebjelken (59), og før 5/16" x 2 1/4" bolten (28) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil skyve en spacer (J) ut av lagringslåsen. Denne kan kastes.**

Stram deretter 5/16" mutteren (39) på 5/16" x 2 1/4" bolten (28); **ikke overstram mutteren; lagringslåsen (63) må kunne dreies fritt.**



15. Trykk en malje (101) festet til stolpeledningen (90) inn i det kvadratiske hullet (K) i bunnen av høyre stolpe (92).



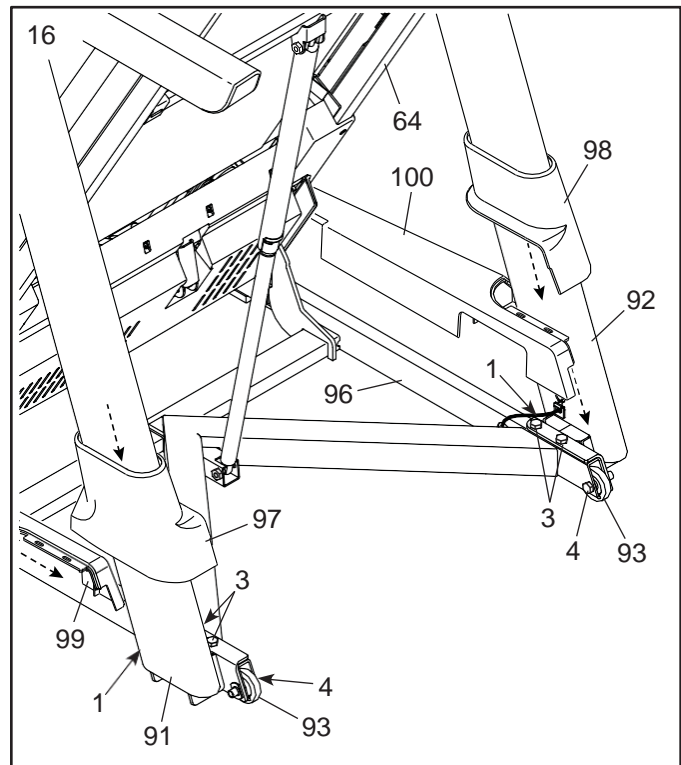
16. Stram de fire 3/8" x 2 3/8" skruene (3) og de to 3/8" x 1 1/4" skruene (1) godt.

Stram deretter de to 3/8" x 1 3/4" skruene (4); forsikre deg om at hjulene (93) kan dreies fritt.

Plasser deretter høyre indre basedeksel (100) på nedre ende av høyre stolpe (92) og basen (96). Før så høyre basedeksel (98) ned og trykk det på høyre indre basedeksel.

Plasser deretter venstre indre basedeksel (99) på nedre ende av venstre stolpe (91). Før så venstre basedeksel (97) ned og trykk det på venstre indre basedeksel.

Senk deretter ramma (64) (Se side 29).



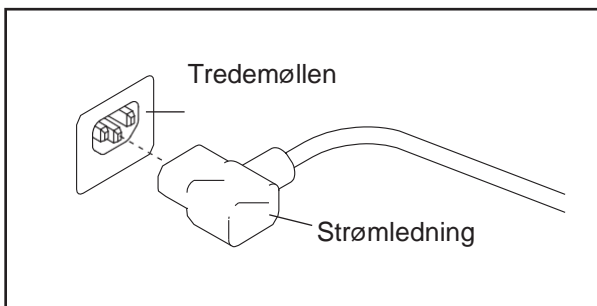
17. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemølla. Dersom varselsetikettene er dekket av plastikk, kan plastikken nå fjernes. Bruk ei matte under apparatet for å skåne gulv eller gulvteppe. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys. Spar de inkluderte unbrakonøklene, da en av disse brukes til å justere løpebåndet (se side 30 og 31). Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

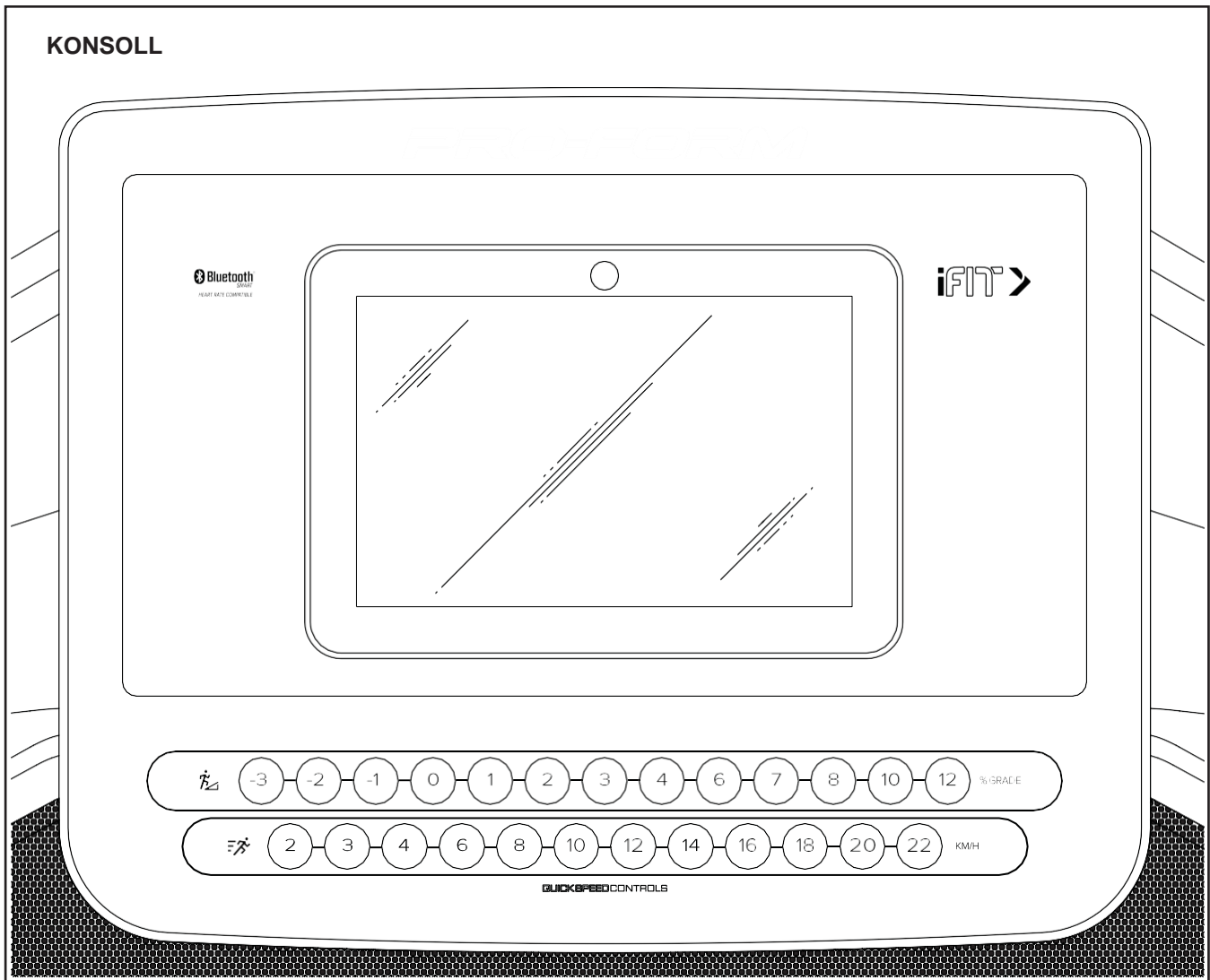
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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



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

KONSOLL



FUNKSJONER

Denne avanserte tredemølla tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre dine treningsøker både effektive og fornøylige.

Konsollet tilbyr trådløs teknologi som gjør det mulig å koble apparatet til iFit, der du kan få tilgang på et stort og variert treningsbibliotek, lage dine egne treningsøker, holde oversikt over treningsresultatene dine, og mye annet.

Når du benytter deg av manuell modus kan du endre hastighet og stigning ved hjelp av et tastetrykk, og konsollet vil gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger under treningen.

Du kan også måle pulsen din ved hjelp av håndpulssensorene eller pulsbeltet. **Se side 27 for mer informasjon om pulsbelte.**

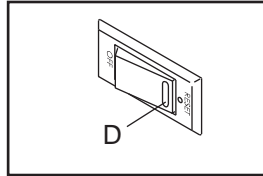
Du kan attpåtil lytte til din favorittmusikk eller lydbøker gjennom konsollets eget lydssystem mens du trener.

Hvordan skru på strømmen, se side 19.
Touch-skjermen, se side 19.
Konsoloppsett, se side 20.

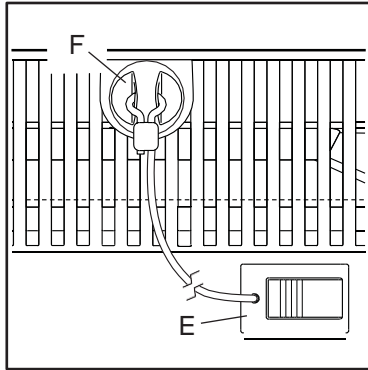
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon (D).



Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen (E) som er festet til nøkkelen (F) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. **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 22). Du kan ikke zoomme 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.

Merk: Skjermen kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se side 24 for å finne ut hvilken måleenhet er valgt. Denne brukerveiledningen vil referere til kilometer.

KONSOLLOPPSETT

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. Følg instruksjonene på skjermen for å koble konsollet til ditt trådløse nettverk.

2. Tilpass innstillinger.

Fyll inn skjemaet på skjermen for å fortelle konsollet hvilke måleenheter du ønsker å bruke, og hvilken tidssone du befinner deg i. Merk: Dersom du ønsker å endre denne informasjonen på et senere tidspunkt, se side 24.

3. Logg inn eller opprett en iFit-Live-konto.

Oppgi din epost-adresse, og følg beskjedene på skjermen for å opprette en iFit-konto eller for å logge inn med et eksisterende brukernavn.

4. Funksjonsguide

Når du skrur på konsollet for første gang, vil skjermen ta deg på en guidet tur gjennom alle konsollets funksjoner.

5. Sjekk for programoppdateringer.

Trykk først ditt navn eller HELLO på skjermen, fulgt av SETTINGS. Velg deretter MAINTENANCE. Trykk UPDATE-knappen for å lete etter programoppdateringer via det trådløse nettverket. Se steg 5 på side 24 for mer informasjon.

6. Kalibrer stigningssystemet.

Trykk først navnet ditt eller HELLO på skjermen og velg deretter SETTINGS-menyen. Velg så MAINTENANCE. Trykk CALIBRATE INCLINE-knappen fulgt av BEGIN-knappen for å kalibrere stigningssystemet. Se steg 6 på side 24 for mer informasjon.

Konsollet er nå klart for bruk. De følgende sidene beskriver de forskjellige treningsøktene og andre funksjoner.

Manuell modus, se side 20.

Kart-økt, se side 21.

Lage din egen kart-økt, se side 22.

Distanse- eller tids-økt, se side 23.

Konsollinnstillinger, se side 24.

Trådløst nettverk, se side 25.

Lydsystemet, se side 26..

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 31).

MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollet

Se side 18. Det kan ta litt tid før konsollet blir klart til bruk.

2. Velg hovedmenyen

Når du skrur på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollet har skrudd seg på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt eller befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila eller X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Merk: Dersom du ønsker å benytte deg av et pulsbelte mens du trener, må du ikle deg dette **før du starter løpebåndet**. Konsollet vil automatisk søke etter pulsbeltet i 30 sekunder når du starter løpebåndet i begynnelsen av hver økt. **Se side 27 for mer informasjon om pulsbeltet.**

3. Start løpebåndet og juster hastigheten.

Berør MANUAL START-knappen på skjermen eller trykk START på konsollet for å starte løpebåndet. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i lav hastighet. Mens du trener kan du endre hastigheten på løpebåndet ved å trykke SPEED(+)(-). Hvert trykk vil endre hastigheten i små trinn; hold knappen inne for å endre hastigheten raskere.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis endre hastigheten til det når valgt hastighet.

Trykk STOP eller trykk midten av skjermen for å stanse løpebåndet. Trykk START-knappen dersom du ønsker å starte det igjen.

4. Endre stigningen dersom ønskelig.

Du kan endre stigningen på tredemølla ved å trykke INCLINE(+)(-) eller en av de nummererte stigningsknappene. Hvert trykk vil endre stigningen gradvis til ønsket innstilling.

Merk: Du må kalibrere stigningssystemet første gang du justerer stigningen. Se steg 6 på side 24.

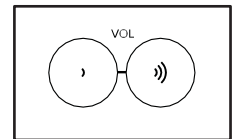
5. Hold oversikt over din egen fremgang.

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

- Stigningen på tredemøllen.
- Tiden som har gått.
- Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.
- Distansen du har beveget deg.
- Hastigheten på løpebåndet

Mer informasjon er også tilgjengelig. Få tilgang på flere statistikker og diagrammer ved å dra fingeren ned fra toppen av skjermen. Du kan også berøre (+)-knappen på skjermen for å se statistikker og diagrammer. **Merk: Ønsker du å se pulsinformasjon må du ikle deg et kompatibelt pulsbelte (se side 27).**

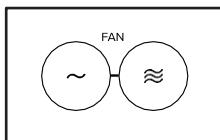
Juster volumet ved å trykke volumknappene på konsollet, dersom ønskelig.



Du kan sette treningsøkten på pause ved å enten trykke på skjermen eller ved å trykke STOP-knappen på konsollet. Du kan deretter gjenoppta økten igjen ved trykke PLAY eller START-knappen.

6. Skru på vifta dersom ønskelig.

Vifta har flere hastigheter. Trykk vifteknappen gjentatte ganger for å velge viftehastighet eller for å skru vifta av eller på.



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

Stig på plattformen og trykk STOP-knappen på konsollet eller trykk på skjermen. Trykk deretter stopp-ikonet eller STOP-knappen igjen. Et treningssammendrag vil nå vises på skjermen. Dersom du ønsker å lagre treningen for fremtidig bruk, kan du gjøre dette ved å trykke hjerte-knappen på skjermen. Dette vil legge økta til dine favoritter. Du kan også lagre eller publisere dine resultater ved å trykke på en av valgene på skjermen. Trykk FINISH for å gå ut til hovedmenyen. Fjern deretter nøkkelen fra konsollet.

Når du er ferdig med tredemøllen, skru av stømbryteren og **koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

KART-ØKT

Merk: Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne bruke kartøker (Se side 24).

1. Koble nøkkelen til konsollet.

Se side 18.

2. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Trykk HOME eller BROWSE på skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

3. Velg en kart-økt.

Velg ei kart-økt ved å trykke ønsket knapp på skjermen. Merk: Fremhevede kart-økter vil endres med jevne mellomrom. Ønsker du å lagre en kartøkt for senere bruk, kan du legge den til dine favoritter ved å trykke hjerteknappen på skjermen. Ønsker du å lage din egen kart-økt, se side 22.

Skjermen vil vise varigheten og distansen på treningsøkten, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne.

4. Start treningsøkten.

Trykk START-knappen for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil nå begynne å bevege på seg. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Skjermen vil vise et kart under treningsøkten, som vil vise deg din fremgang.

Løpebåndet vil redusere hastigheten og stanse i slutten av treningsøkten. Et treningssammendrag vil deretter vises på skjermen. Du kan deretter trykke FINISH for å returnere til hovedmenyen. Du kan også velge å lagre eller publisere treningsresultatene ved å trykke på de aktuelle knappene på skjermen.

5. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 20.

6. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på denne siden.

7. Når du er ferdig med å trene kan du fjerne nøkkelen fra konsollet.

Se steg 7 på denne siden.

LAGE DIN EGEN KART-ØKT

Merk: Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne bruke kartøkter (Se side 25).

1. Koble nøkkelen til konsollet.

Se side 18.

2. Lag din egen kart-økt.

Trykk CREATE-knappen på skjermen.

3. Tegn et ønsket kart.

Naviger til området på kartet hvor du ønsker å tegne din egen treningsøkt, ved å føre fingrene dine over skjermen. Trykk på skjermen for å legge til et startpunkt for treningsøkten din. Trykk deretter på skjermen igjen for å legge til et endepunkt.

Merk: Dersom du ønsker å starte og avslutte økten på samme punkt, kan du trykke LOOP eller OUT & BACK-knappene på venstre side av skjermen. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsøkta automatisk skal legge seg på veien.

Dersom du trykker feil kan du trykke UNDO-knappen.

Skjermen vil vise stigningen og distansen i din treningsøkt. Du kan også endre standardhastighet dersom ønskelig.

4. Lagre din treningsøkt.

Trykk SAVE NEW WORKOUT-knappen nederst til venstre på skjermen. Dersom du ønsker det kan du endre tittelen på treningsøkten eller legge til en beskrivelse. Trykk deretter > symbolet på skjermen.

5. Start treningsøkten.

Trykk START-knappen for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil nå begynne å bevege på seg. Hold tak i håndtakene og begynn å gå. Se steg 4 på side 21 for mer informasjon.

6. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 20.

7. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 21.

8. Når du er ferdig med å trene kan du fjerne nøkkelen fra konsollet.

Se steg 7 på side 21.

DISTANSE- ELLER TIDSBASERT TRENINGSØKT

Merk: Du må være koblet til et trådløst nettverk dersom du ønsker å benytte deg av en distanse- eller tidsbasert treningsøkt (Se side 25). Du må også ha en iFit-konto.

1. Legg treningsøker til din timeplan på iFit.com.

Åpne en nettleser på din datamaskin, smarttelefon, nettbrett eller annet apparat. Gå til iFit.com, og logg deg inn på din iFit-konto.

Naviger deretter til MENU > LIBRARY på nettsiden, og velg ønsket treningsøkt.

Naviger deretter til MENU > SCHEDULE for å se din timeplan. Her vil du finne alle treningsøktene som du har lagt til. Du kan arrangere eller slette dine treningsøker etter ønske.

Bevilg deg litt tid til å utforske iFit.com før du logger ut.

2. Koble nøkkelen til konsollet.

Se side 18.

3. Velg hovedmenyen.

Se steg 2 på side 20.

4. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, trykk innloggingsknappen for å logge inn på din iFit-konto. Skjermen vil nå be deg om brukernavn og passord. Når du har skrevet inn disse, trykker du SUBMIT. Trykk CANCEL dersom du ønsker å gå ut av innloggingsskjermen.

5. Velg en distanse- eller tidsbasert treningsøkt som du allerede har lagt til din timeplan på iFit.com.

Trykk kalender-ikonet for å laste ned en distanse- eller tidsbasert økt fra din timeplan.

Merk: Du må legge treningsøker til din timeplan på iFit.com før de kan lastes ned.

Når du har valgt en distanse- eller tidsbasert treningsøkt vil skjermen vise navnet, beregnet varighet og distansen på økten.

6. Start treningsøkten.

Se steg 4 på side 21. Merk: Kartet vil ikke tilgjengelig når du benytter deg av distanse- eller tidsbaserte økter.

7. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 20. Skjermen vil vise distansen eller tiden som har gått, og gjenværende distanse eller tid.

8. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 21.

9. Når du er ferdig med å trene kan du fjerne nøkkelen fra konsollet.

Se steg 7 på side 21.

Besøk iFit.com for mer informasjon.

KONSOLLINNSTILLINGER

Viktig: Enkelte innstillinger og funksjoner beskrevet i denne seksjonen kan være utilgjengelige for denne modellen. Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollfunksjonene endrer seg.

1. Velg innstillingsmenyen.

Skrud først på strømmen, og koble nøkkelen til konsollet (se side 18). Det kan ta et øyeblikk før konsollet er klart til bruk.

Velg deretter hovedmenyen. Hovedmenyen åpnes automatisk når konsollet skrues på. Dersom du allerede befinner deg i en treningsøkt, trykk PAUSE, fulgt av END, og til sist FINISH, for å returnere til hovedmenyen.

Trykk deretter ditt navn eller HELLO på skjermen, og trykk SETTINGS. Dette vil åpne innstillingsmenyen.

2. Naviger innstillingsmenyene og endre innstillinger etter behov.

Bla opp eller ned på skjermen for å finne valgene du er ute etter. Trykk menynavnet dersom du ønsker å åpne en undermeny. Gå ut av menyen ved å trykke på tilbakeknappen. Du kan se og endre innstillinger i følgende menyer:

ACCOUNT (konto)
- MY PROFILE (profil)
- IN WORKOUT (økt)
- MANAGE ACCOUNTS (administrere kontoer)

EQUIPMENT (utstyr)
- EQUIPMENT INFO (informasjon)
- EQUIPMENT SETTINGS (innstillinger)
- MAINTENANCE (vedlikehold)
- WI-FI (trådløst nettverk)

ABOUT (informasjon)
- LEGAL (juridisk informasjon)

3. Tilpass måleenheter og andre innstillinger.

Ønsker du å tilpasse måleenheter, tidssoner eller andre innstillinger, trykker du EQUIPMENT SETTINGS, fulgt av ønskede innstillinger.

Konsollet kan vise hastighet og distanse enten som metriske kilometer eller amerikanske mil.

4. Se maskininformasjon.

Trykk EQUIPMENT INFO fulgt av MACHINE INFO for å se informasjon om ditt apparat.

5. Oppdater konsollets programmer.

For å få mest ut av ditt apparat, anbefales det at du sjekker regelmessig for oppdateringer. Trykk MAINTENANCE, fulgt av UPDATE for å søke etteroppdateringer ved hjelp av ditt trådløse nettverk. Oppdateringene vil finne sted automatisk. **For å unngå skader på konsollet, bør du unngå å skru av strømmen mens programvaren oppdateres.**

Skjermen vil vise progresjonen i oppdateringen. Når oppdateringen er fullført vil tredemølla skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, skrud du av strømbryteren (se side 18), vent i noen sekunder, og skru strømbryteren på igjen. Merk: Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.

Merk: Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollet fungerer marginalt annerledes. Oppdateringene er alltid utviklet for å forbedre din treningsopplevelse.

6. Kalibrer stigningssystemet på tredemølla.

Trykk CALIBRATE INCLINE-knappen. Trykk deretter BEGIN-knappen for å kalibrere stigningssystemet. Tredemølla vil automatisk heve seg til høyeste stigningsnivå. Deretter senkes det til laveste nivå før det returnerer til startsnivået. Dette vil kalibrere stigningssystemet. Trykk CANCEL for å returnere til vedlikeholdsmenyen. Når stigningssystemet er kalibrert kan du trykke FINISH.

VIKTIG: Hold kjæledyr, føtter og andre objekter unna tredemølla når den kalibreres. I en nødssituasjon kan du dra nøkkelen ut av konsollet for å stanse kalibreringen.

7. Gå ut av Innstillingsmenyen.

Gå ut av utstyrsinnstillinger ved å trykke tilbakeknappen på skjermen. Trykk deretter X-symbolet for å gå ut av innstillingsmenyen.

TRÅDLØST NETTVERK

Konsollet tilbyr en modus for å kobles til et trådløst nettverk.

1. Velg hovedmenyen.

Se steg 2 på side 20.

2. Velg WIRELESS NETWORK MODE.

Trykk navnet ditt eller HELLO på skjermen, fulgt av Wi-Fi®-symbolet for å gå inn i nettverksmodusen.

3. Skru på Wi-Fi.

Forsikre deg om at WI-FI er skrudd på. Om nødvendig, trykk WI-FI for å skru den på.

4. Sett opp din trådløse nettverkstilkobling.

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.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/g/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 18 for hvordan du bruker tastaturet.

Når konsollet er koblet til ditt trådløse nettverk vil et sjekkmerke dukke opp ved siden av nettverksnavnet. Trykk deretter tilbakeknappen på skjermen for returnere til nettverksmodus.

Ønsker du å koble apparatet fra nettverket, holder d nede navnet på nettverket ditt, og trykk FORGET NETWORK.

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

Se support.iFit.com for ytterligere informasjon.

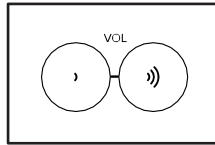
5. Gå ut av nettverksmodus.

Trykk TILBAKE-knappen for å gå ut av nettverksmodus.

LYDSYSTEMET

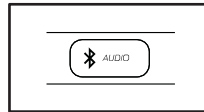
Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker gjennom konsollets høyttalere, kan du koble din musikkspiller til konsollet via Bluetooth.

Du kan deretter justere volumet ved hjelp av volumknappene på konsollet eller på din lydspiller.



1. **Forsikre deg om at ditt Bluetooth-apparat befinner seg i nærheten av konsollet, og at Bluetooth-funksjonen er skrudd på.**
2. **Hold BLUETOOTH AUDIO-knappen på konsollets høyttaler nede i tre sekunder.**

Konsollet vil lydindikere, og Bluetooth-knappen vil blinke for å indikere at konsollet har skrudd på tilkoblingsmodus.



3. Koble apparatet til konsollet.

Når tilkoblingen er vellykket vil du være i stand til å spille musikk fra ditt apparat på konsollets høyttalere.

Merk: Konsollet kan lagre opptil åtte apparater i sitt interne minne. Dersom du allerede har koblet et apparat til høyttalerne, kan ganske enkelt trykke Bluetooth-knappen som normalt for å aktivere tilkoblingen.

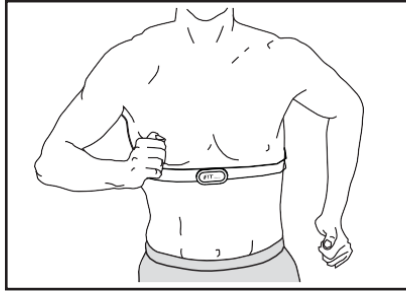
4. Slett apparatet fra konsollets minne, om nødvendig.

Hold Bluetooth-knappen nede i ti sekunder for å slette alle apparater fra konsollets minne.

PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

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

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



Merk: Konsollet er kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter

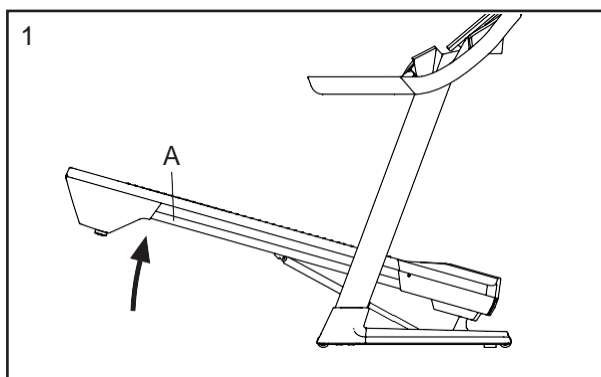
Koble pulsbeltet til konsollet ved å først ikle deg beltet i henhold til beltets instruksjoner. Når du påbegynner en treningsøkt eller starter i manuell modus vil konsollet søke etter pulsbelter i 30 sekunder, og deretter koble til automatisk.

FOLDING OG FLYTTING

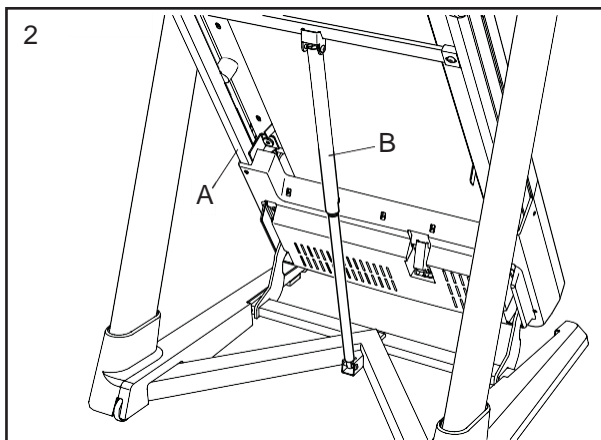
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til 0. Koble deretter fra nøkkel og strømledning. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

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



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

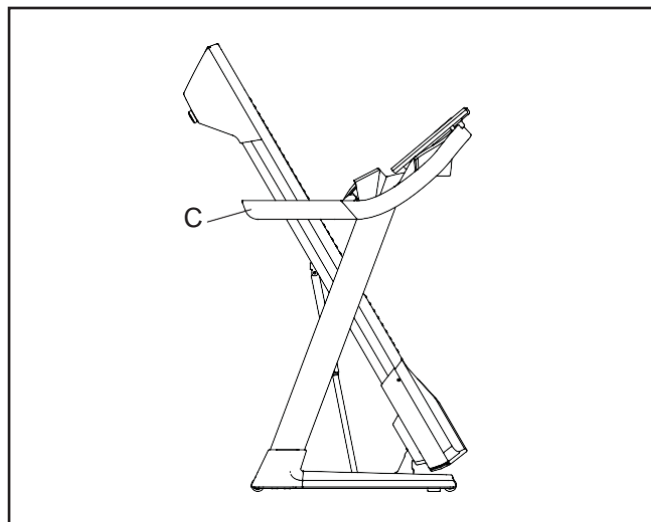


Plassér en matre under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

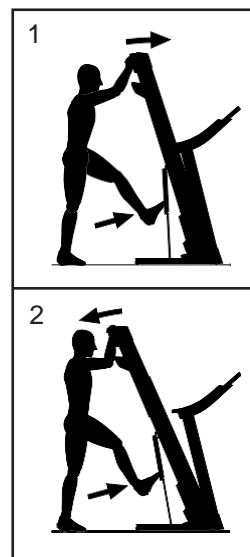
Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist til venstre. **Forsikre deg om at lagringslåsen er låst. Det kan være nødvendig med to personer for å flytte tredemøllen.**

Hold håndtakene (C) med begge hender, og skyv tredemølla forsiktig til ønsket plassering. **Merk:** Ikke dra i rammen, og ikke skyv tredemølla over ujevne overflater.



HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN

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



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

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

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

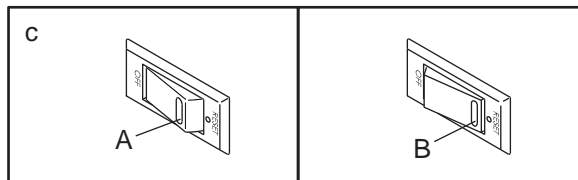
FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 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 (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).



PROBLEM: Strømmen skur seg av under bruk

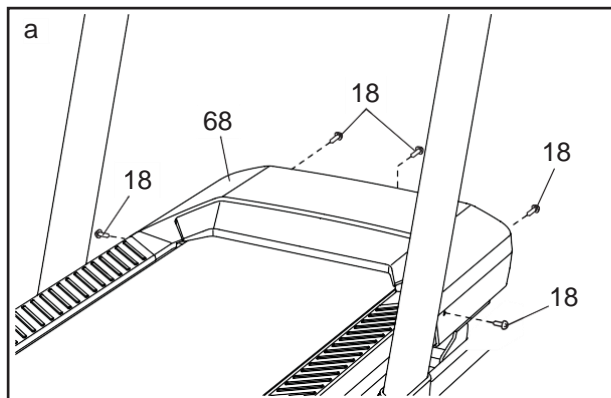
- Sjekk strømbryteren. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den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

PROBLEM: Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig

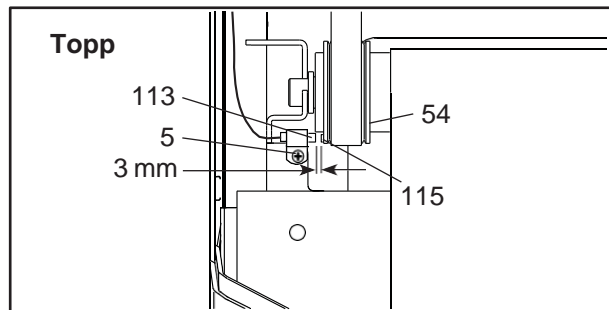
- Kalibrer stigningssystemet på tredemøllen (se steg 6 på side 24).

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

- Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (18). Før panseret (68) forsiktig av.



Finn reedbryteren (113) og magneten (115) på venstre side av reimskiven (54). 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 (5) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret, og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.

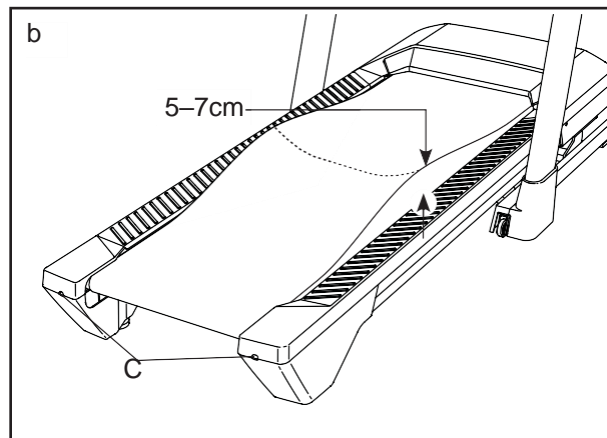


PROBLEM: Tredemølla vil ikke koble seg til det trådløse nettverket

- Forsikre deg om at de trådløse innstillingene er riktige (se side 25).
- Forsikre deg om at innstillingene for ditt trådløse nettverk er riktige.
- Dersom du fremdeles har spørsmål, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

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

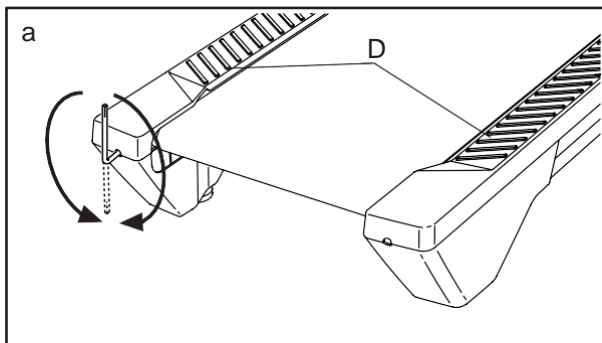


- c. Tredemøllen er belagt med et høtytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller likne stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet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

- d. Dersom du fremdeles har spørsmål, se siste side for kontaktinformasjon.

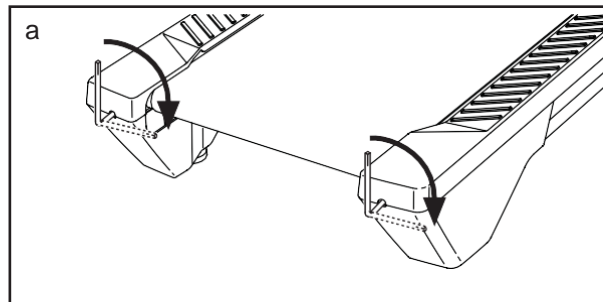
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert (Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene (D), kan det bli skadet under bruk).

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



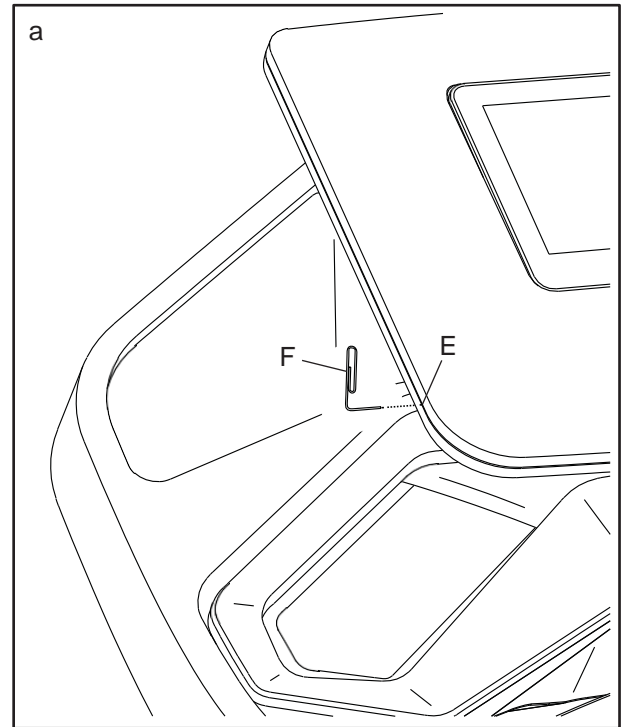
PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

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



PROBLEM: Skjermene på konsollet fungerer ikke som de skal.

- a. Dersom konsollet ikke starter som det skal, eller dersom det henger seg opp, må du kanskje nullstille innstillingene. **VIKTIG: Dette vil fjerne alle personlige innstillinger du har lagt til konsollet.** Det må to personer til for å nullstille konsollet. Skru først av strømbryteren. Finn deretter det lille nullstillingshullet (E). Bruk en binders (F) til å trykke og holde knappen inne i hullet inne samtidig som en annen person skrur på strømbryteren. Hold nullstillingsknappen (E) inne til konsollet har skrudd seg på igjen. Når prosessen er fullført, vil konsollet skru seg av og på igjen. Dersom det ikke gjør dette, kan du bruke strømbryteren til å gjøre det manuelt. Når konsollet har skrudd seg på bør du søke etter programvareoppdateringer (se steg 5 på side 24). Merk: Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.



VEDLIKEHOLDSPLAN

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

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

RETNINGSLINJER

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

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

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

TRENINGSENTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

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

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

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

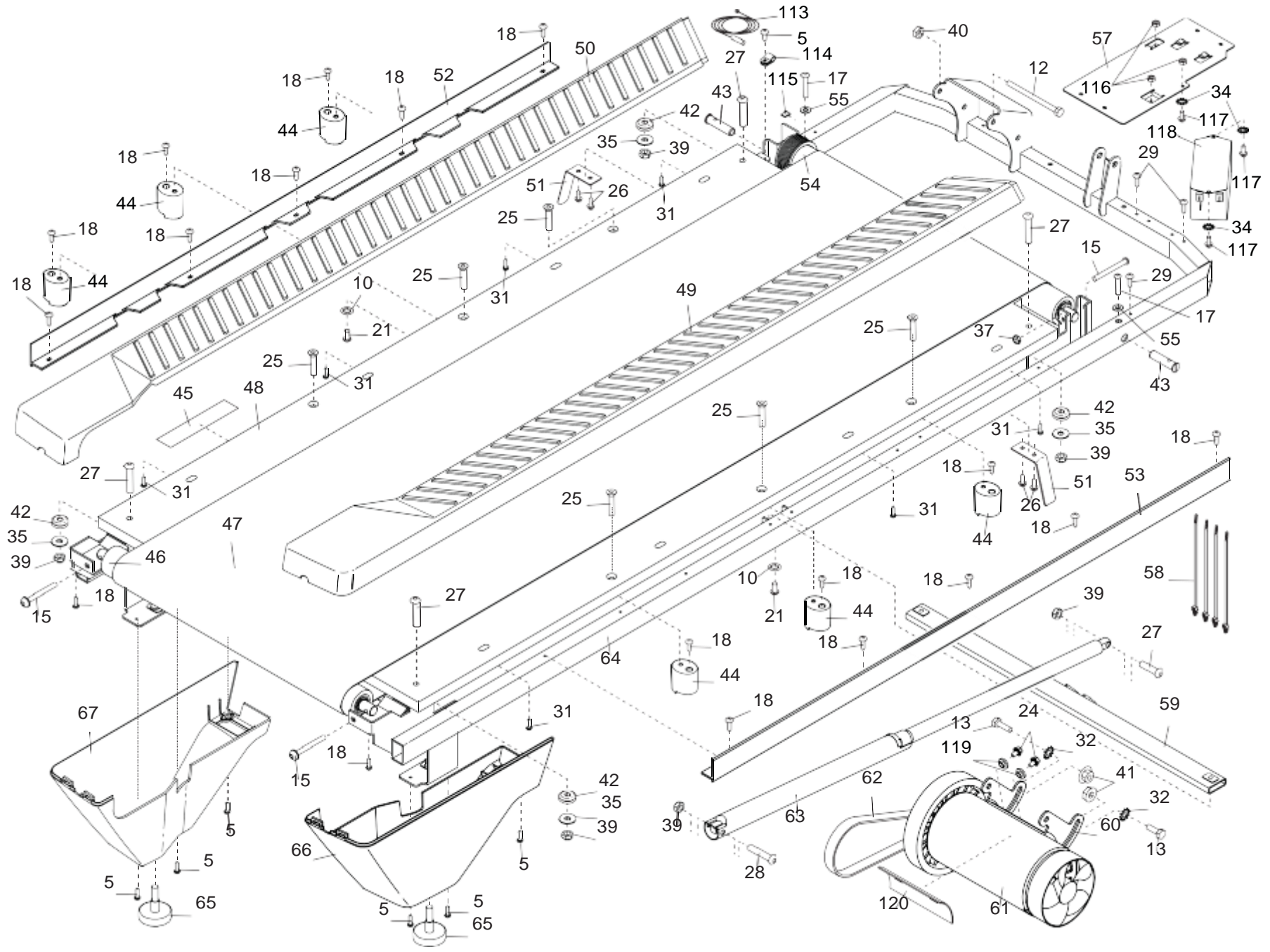
Trening etter treningsssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningsssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningsssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du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

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

TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst 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.

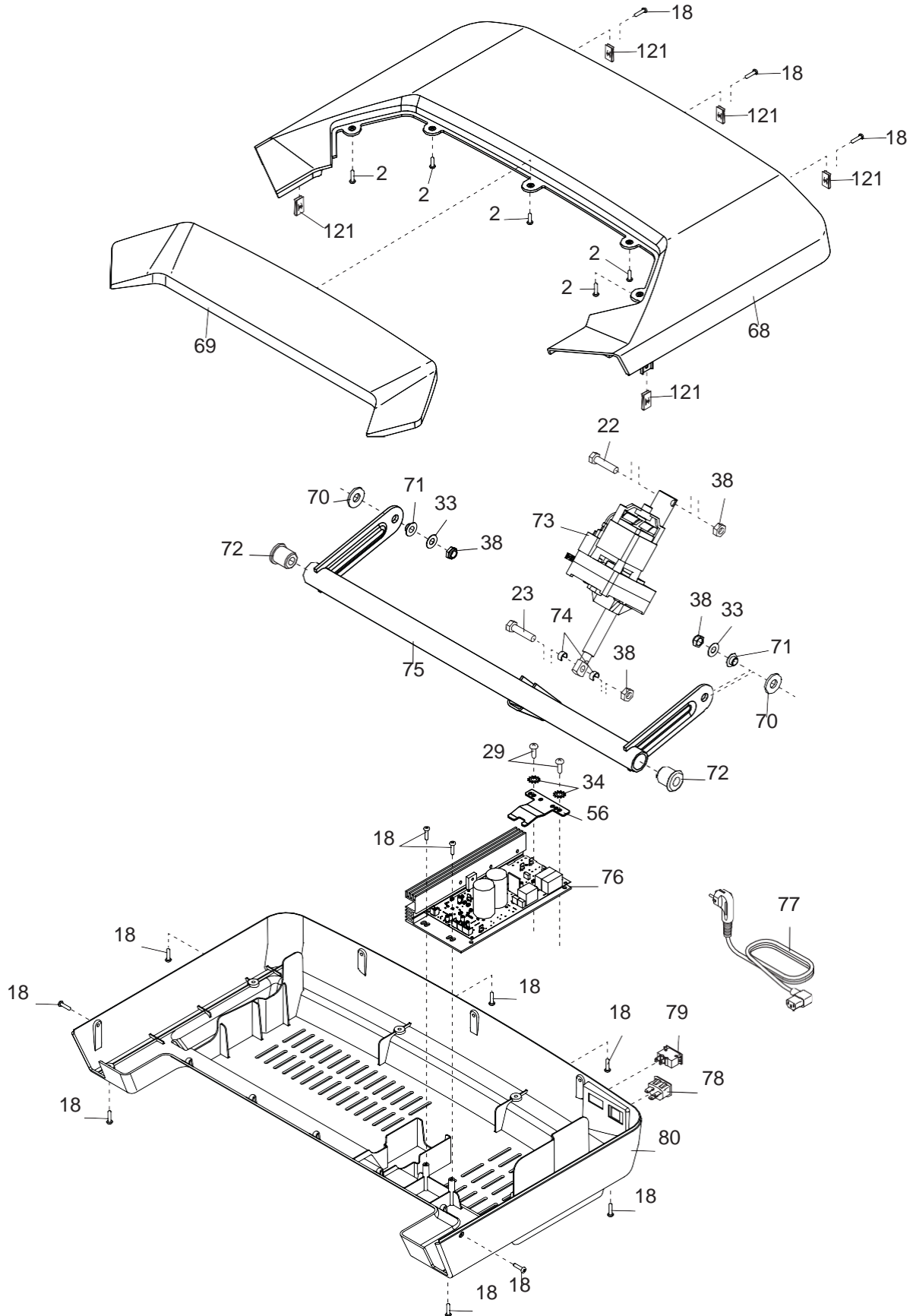
OVERSIKTSDIAGRAM A



Modellnr.: PFTL12820-INT.0 R1020A

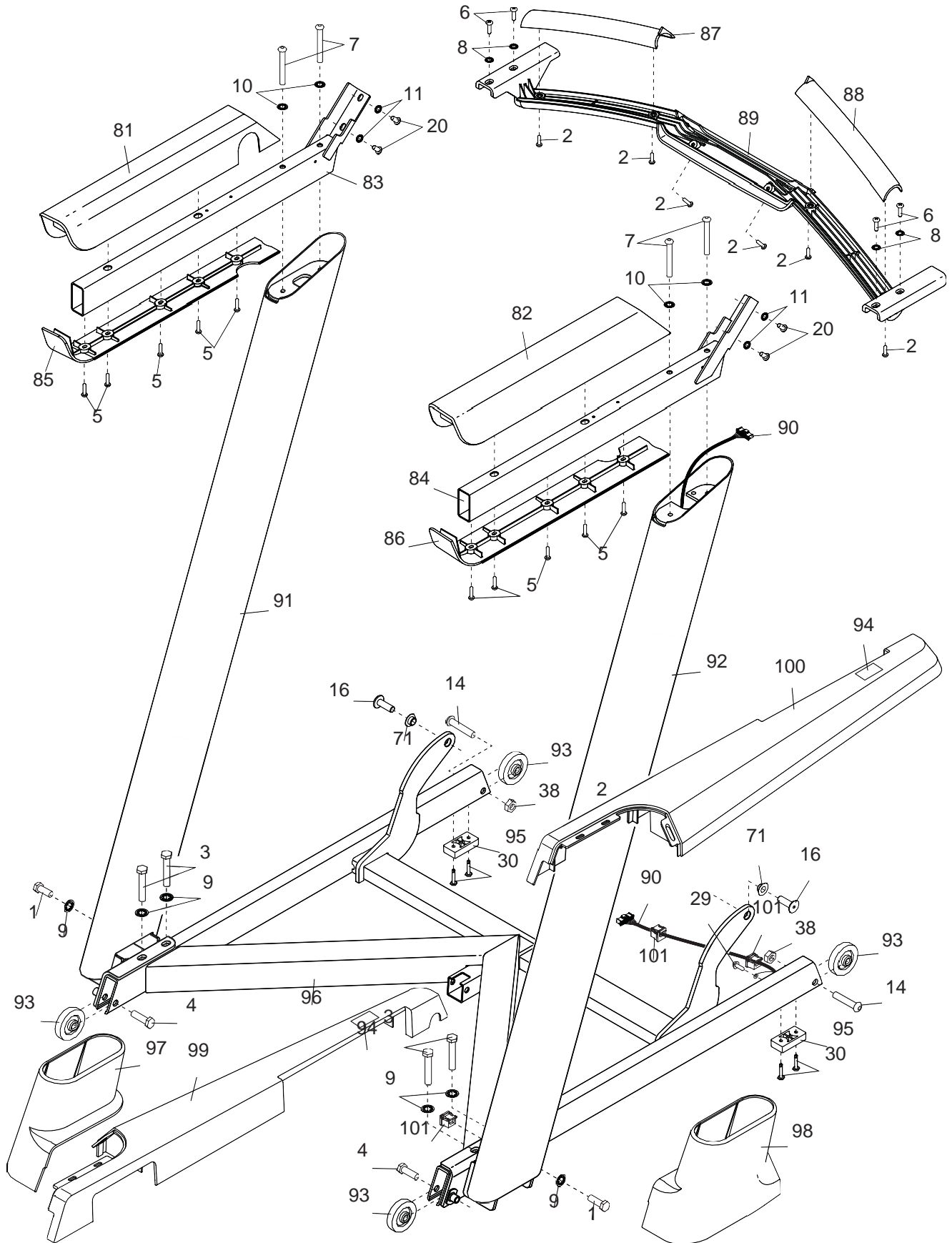
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFTL12820-INT.0 R1020A



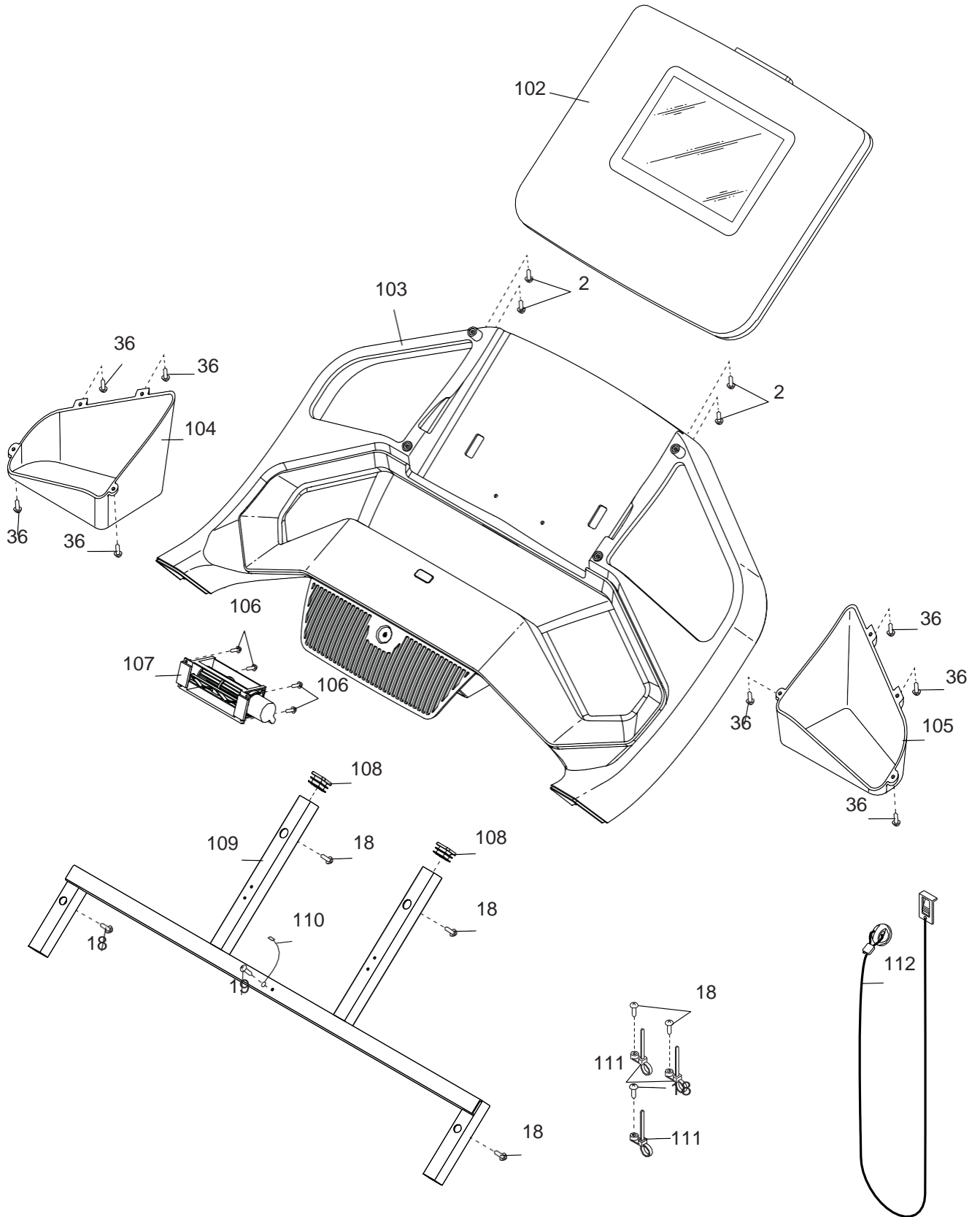
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PFTL12820-INT.0 R1020A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PFTL12820-INT.0 R1020A



DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: PFTL12820-INT.0 R1020A

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

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	3	Grommet	112	1	Key Clip
102	1	Console	113	1	Reed Switch
103	1	Console Base	114	1	Clamp
104	1	Left Tray	115	1	Magnet
105	1	Right Tray	116	3	#8 Nut
106	4	Fan Screw	117	3	#8 x 1/2" Bolt
107	1	Fan	118	1	Filter
108	2	Console Frame Cap	119	2	Motor Bushing
109	1	Console Frame	120	1	Motor Isolator
110	1	Console Ground Wire	121	5	Hood Clip
111	3	Cable Tie	*	–	User's Manual

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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