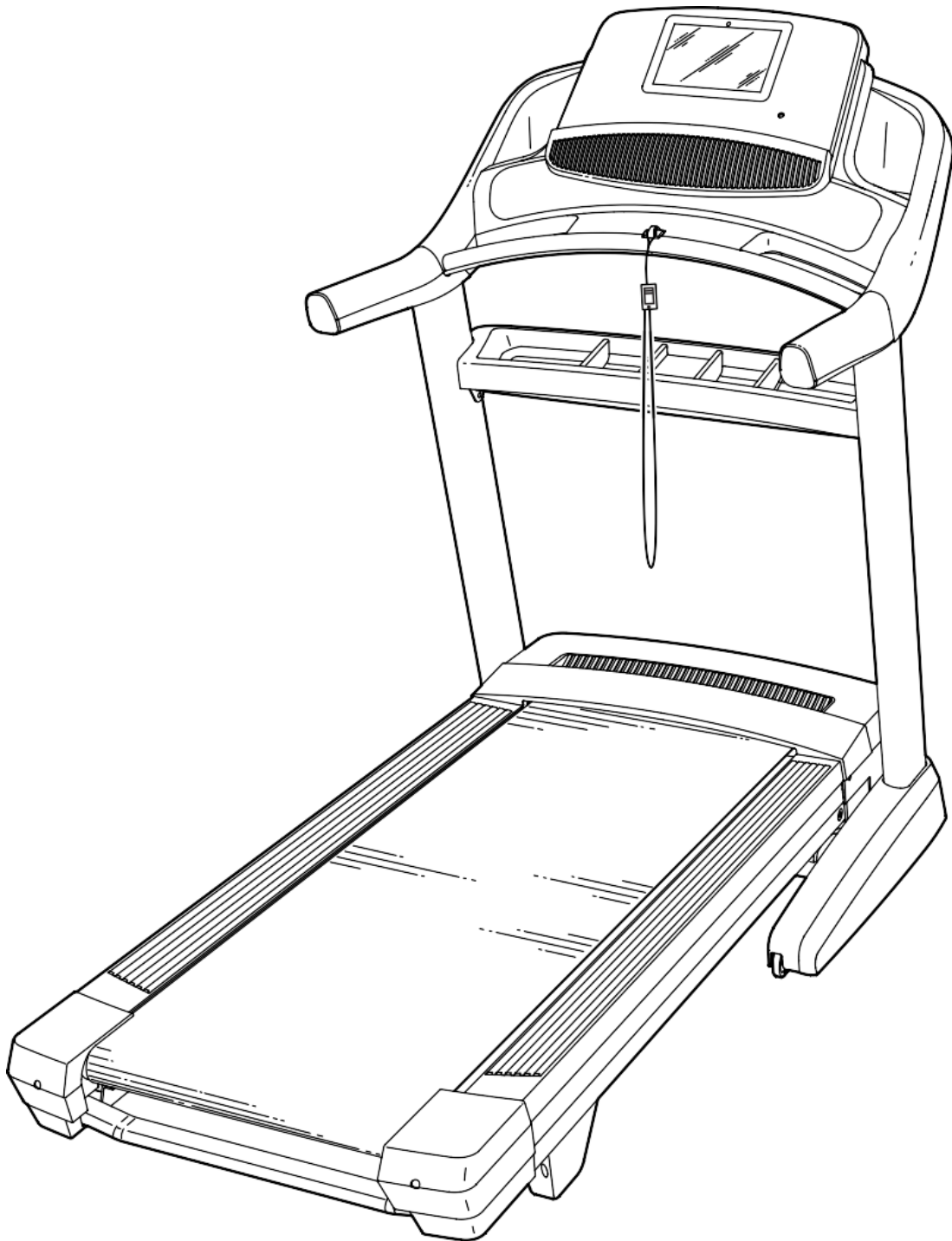


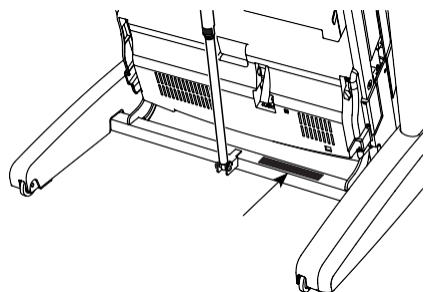
 **NordicTrack**[®]
COMMERCIAL 1750



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
MONTERING	5
DRIFT	15
START	16
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	27
ÖVERSIKTSDIAGRAM	33
LISTA ÖVER DELAR	37
KONTAKTINFORMATION	39

Serienummer finns under ramen som bilden nedan visar



Plats för serienummer

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Användningsområdet för denna träningsapparat är endast hemträning och privat användning, alla garantier förfaller när du använder enheten i kommersiella eller fleranvändarmiljöer som sportklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns egna modeller som är lämpliga för kommersiella och fleranvändarmiljöer.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten är ansvarig för att alla användare är medvetna om dessa säkerhetsföreskrifter.

Under montering; Se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

Apparaten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda apparaten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Apparaten får inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten måste förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta, för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningar skadas i samband med användning av apparaten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den återigen är i tillfredsställande skick.

Använd lämpliga skor när du använder apparaten. Användning av skor med grovt mönster ska inte användas pga. slitage.

Apparaten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar; se till att justeringsskruvarna sitter ordentligt innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan övervakning, och de ska inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Apparaten får inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

Apparaten ska inte användas parallellt med medicinering eller sjukgymnastik, om inte specifikt rekommenderat av en läkare eller sjukgymnast.

Produktens pulsfunktion är inte en medicinsk utrustning, den kommer också att avvika från mätningar med pulsmätare och andra enheter som mäter pulsen. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Om en mer exakt pulsmätning önskas rekommenderas ett pulsbånd eller en pulsklocka.

Värden som hastighet, avstånd, kalorier etc. kan komma att visa avvikande värden då detta endast är en indikation.

Läs noggrant instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan leda till att garantin upphör att gälla.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla produktens livslängd förutsatt att produkten används på normalt sätt.

Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år efter att produkten använts i förhållande till den mängd produkten används.

Utbytbara delar har 2 års garanti.

Flytta inte löpbandet när apparaten är avstängd.

Använd inte apparaten om strömledningen är skadad eller om apparaten inte fungerar korrekt.

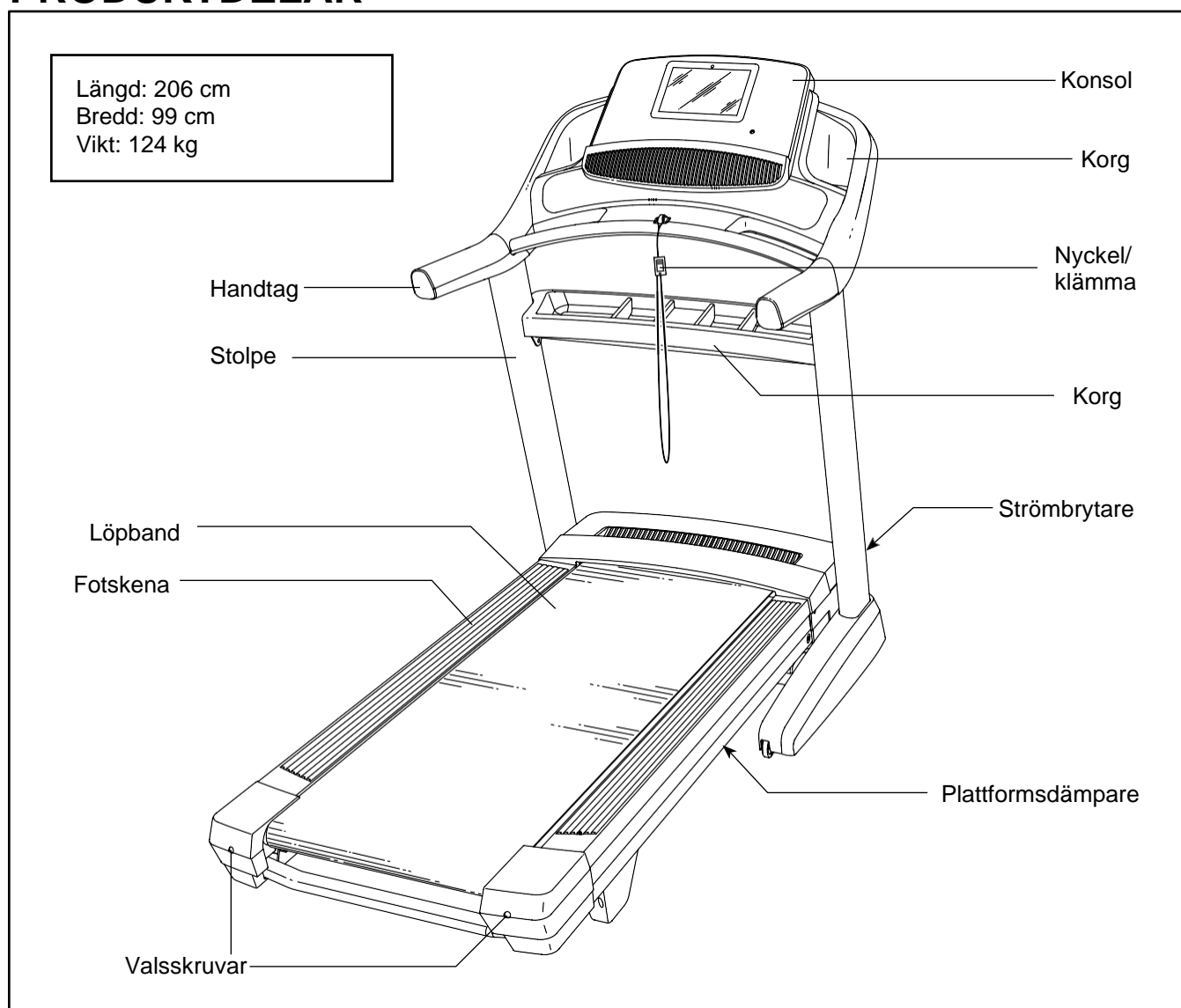
Stå alltid på fotskenaorna när du startar eller stoppar löpbandet.

Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

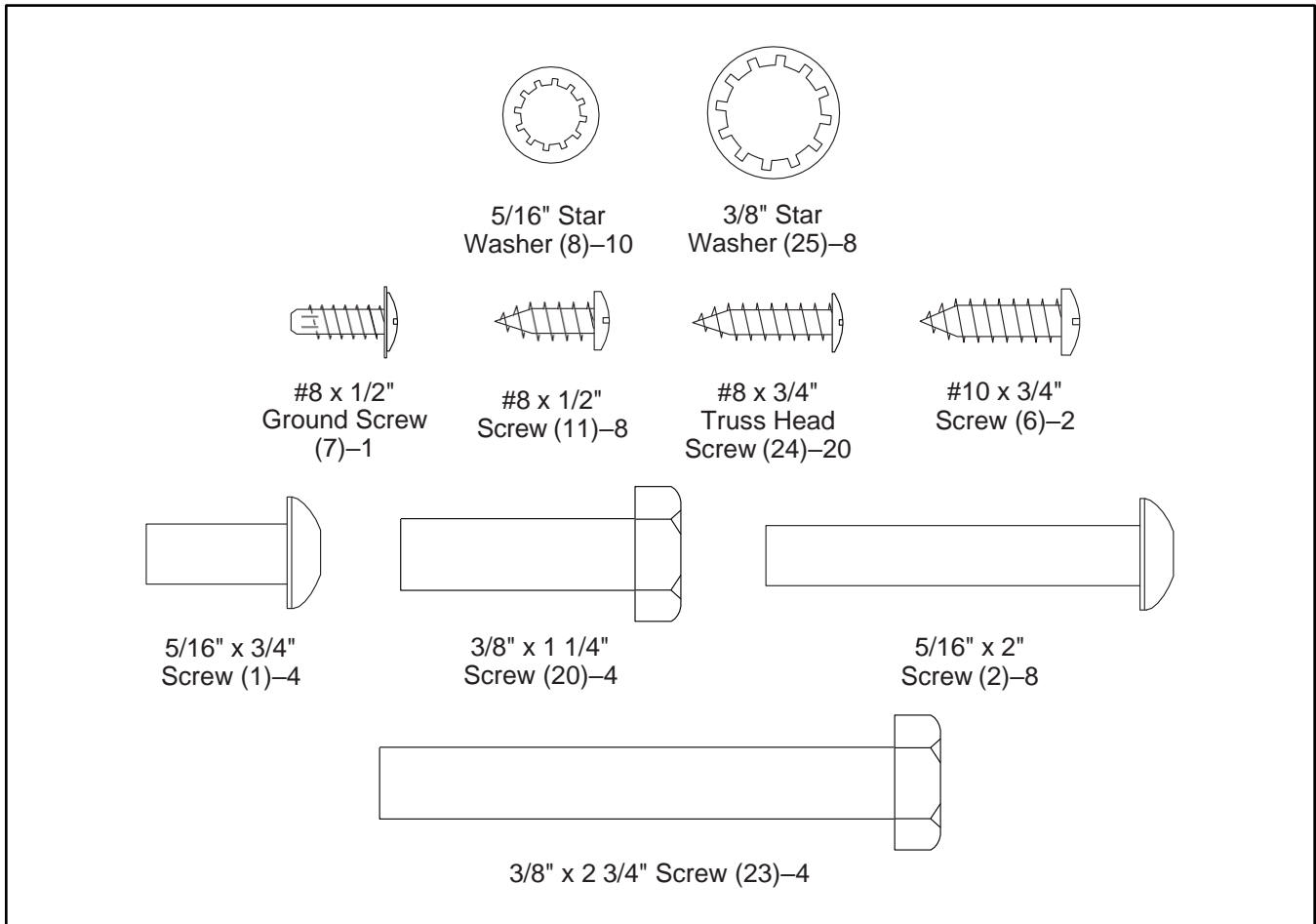
Reservationer tas för tryckfel i manualen.

PRODUKTDELAR



MONTERING

Följande delar ingår i paketet (engelska):



- Man behöver vara två personer för att montera maskinen
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan
- Se sidan 6 för identifikation av smådelar.

Vänster delar är markerade med "L" eller "Left" och höger delar är markerade med "R" eller "Right".

- Följande verktyg behövs:

Insexnyckel (medföljer)



Skiftnyckel



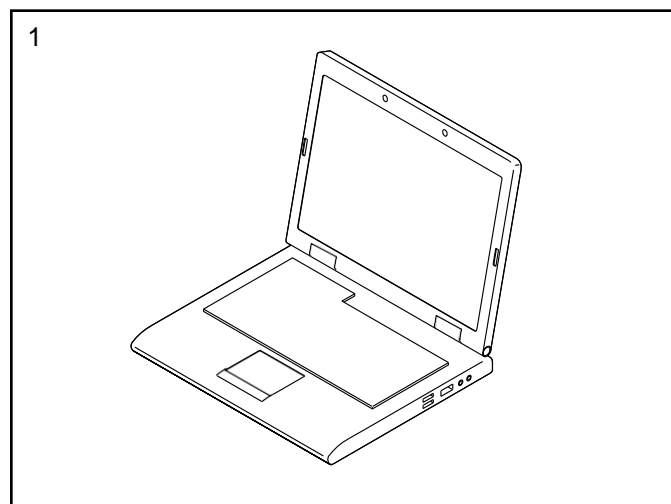
Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid montering.

1. Registrera produkten på www.iconsupport.eu

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



2. **Se till att strömledningen är urkopplad.**

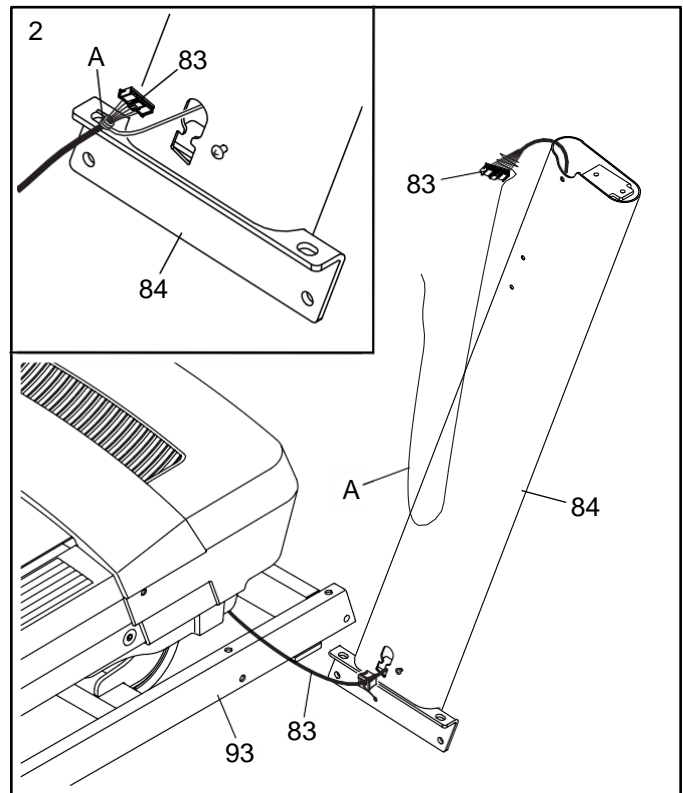
Ta bort stripsen som håller fast stolpledningen (83) vid basens framsida (93).

Leta sedan upp rätt stolpe (84).

Få hjälp av en annan person för att hålla stolpen nära basen (93).

Se den lilla illustrationen. Fäst snöret (A) från höger stolpe (84) väl runt slutet av ledningen (83).

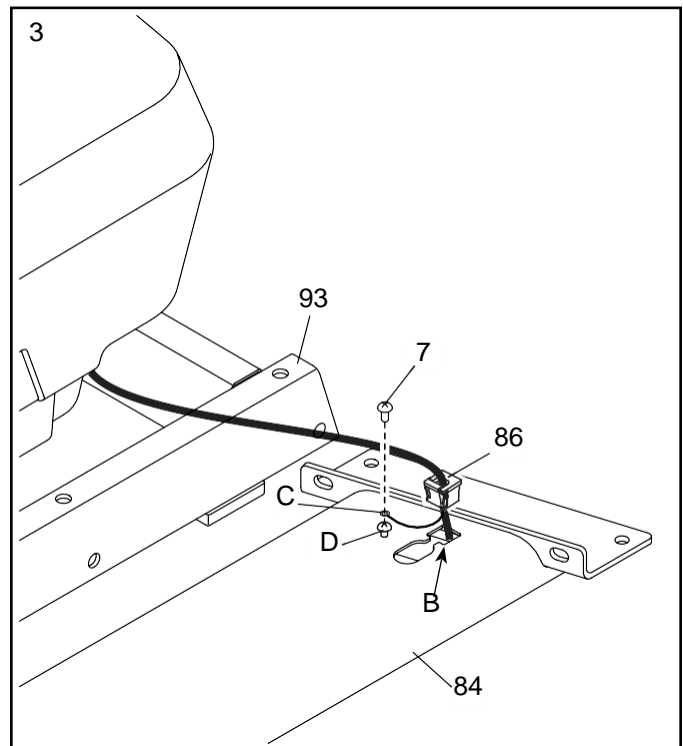
Dra sedan ledningen in i den nedre änden av den högra stolpen och dra nu den andra änden av snöret genom stolpen.



3. Plassera den högra stolpen (84) nära basen (93) Skjut in emaljen (86) i det fyrkantiga hålet (B) på stolpen.

Var försiktig så att du inte klämmer fast jordkabeln (C).

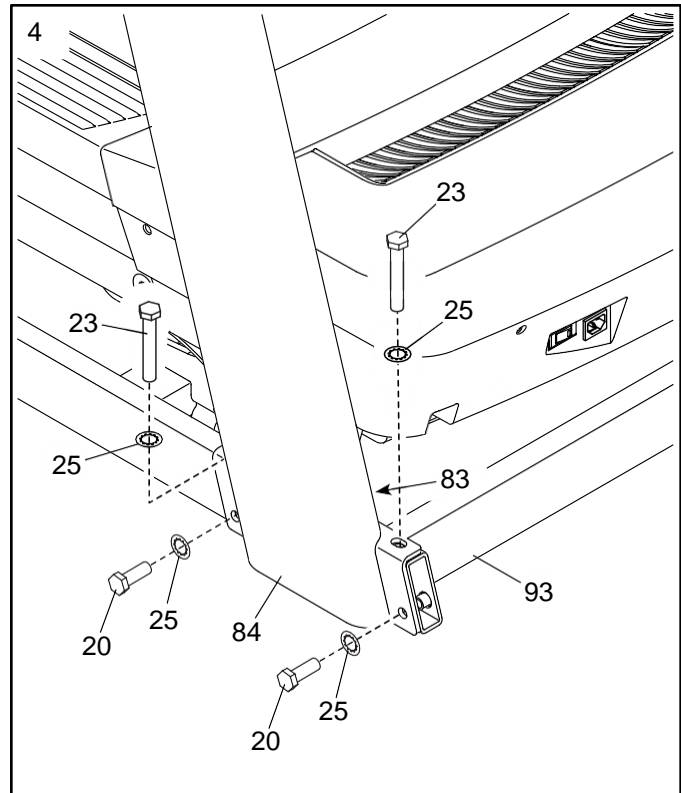
Om du hittar en skruv (D) förmonterad till höger stolpe (84) kan du ta bort och kasta den. Fäst jordkabeln (C) på höger stolpe (84) med en #8 x 1/2" jordningsskruv (7).



4. Håll höger stolpe (84) mot basen (93).
Var försiktig så att du inte klämmer fast ledningen (83).
Fäst den högra stolpen (84) med två 3/8"x 2 3/4" skruvar (23), två 3/8"x 1 1/4" skruvar (20) och fyra 3/8" stjärnbrickor (25) som visas i illustrationen, **dra inte åt skruvarna helt ännu.**

Fäst den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt.

Obs: Vänster sida har inga ledningar.

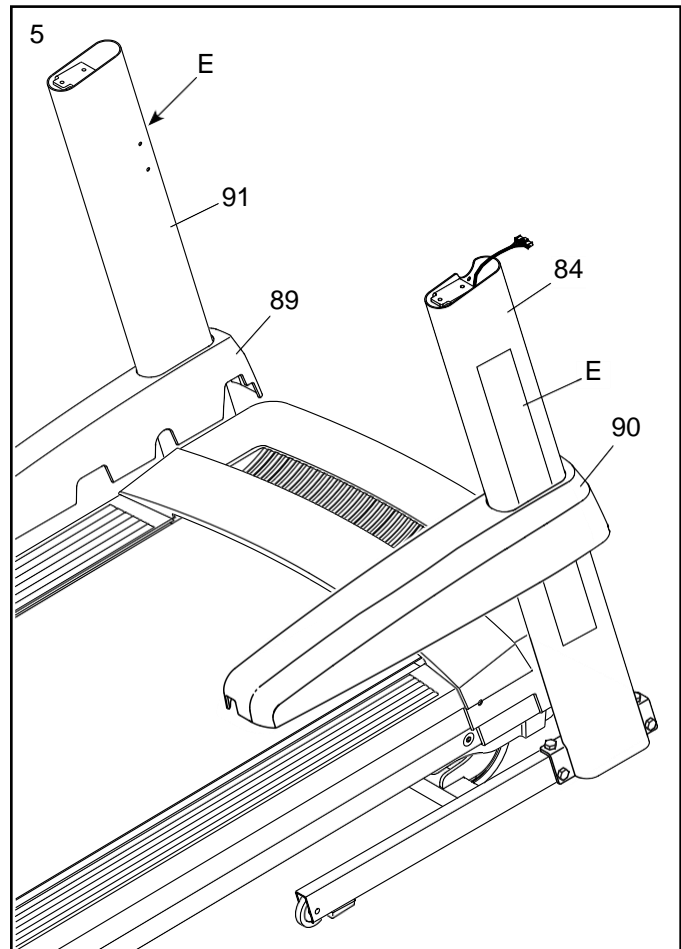


5. Hitta vänster och höger baskåpa (89, 90).

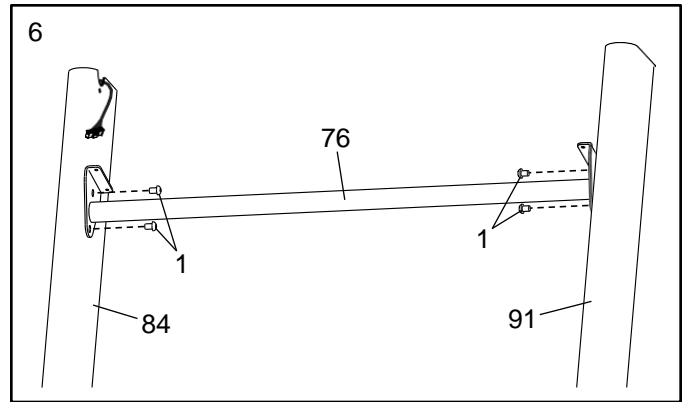
Sätt in den vänstra baskåpan (89) på den vänstra stolpen (91) och den högra baskåpan (90) på den högra stolpen (84).

Tryck ned baskåporna, **men klicka inte dem på plats ordentligt ännu.**

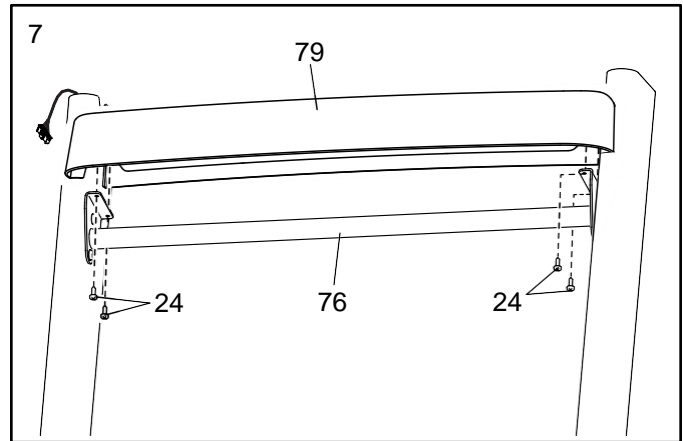
Om etiketterna på varje stolpe (84, 91) är täckt med skyddsplast (E), kan du nu ta bort detta.



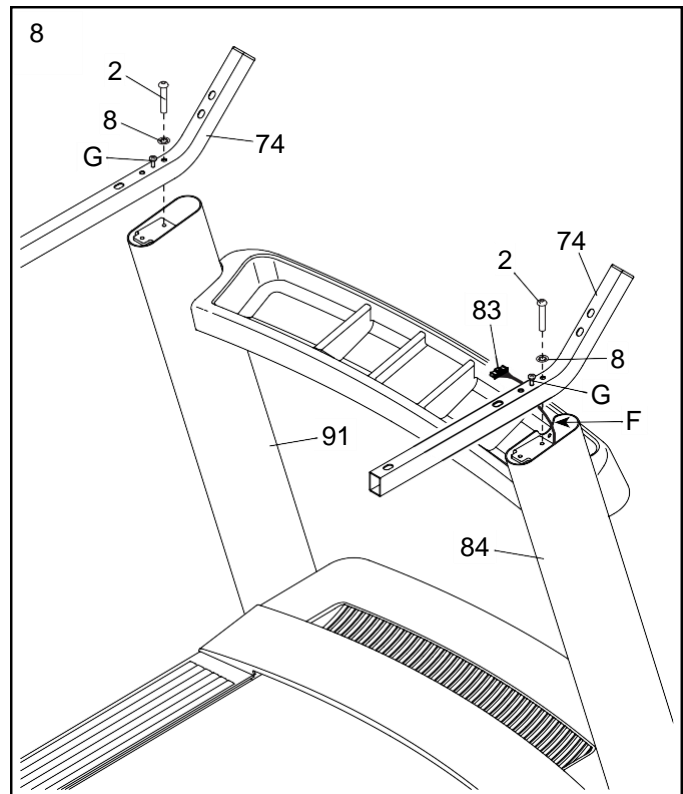
6. För försiktigt in stolpbalken (76) mellan höger och vänster stolpe (84, 91). Fäst stolpbjälken med fyra 5/16 "x 3/4" skruvar (1); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**



7. Fäst brickan (79) vid stolpbjälken (76) med fyra # 8 x 3/4" skruvar (24); **dra åt alla skruvar med fingrarna innan du drar åt.**



8. Fäst de två handtagen (74) på den högra och vänstra stolpen (84, 91) med två 5/16 "x 2" skruvar (2) och två 5/16" stjärnbrickor (8); **dra inte åt skruvarna ordentligt ännu.**
Kläm inte stolpledningen (83) på höger sida
Placera stolpledningen i spåret (F) enligt bilden.

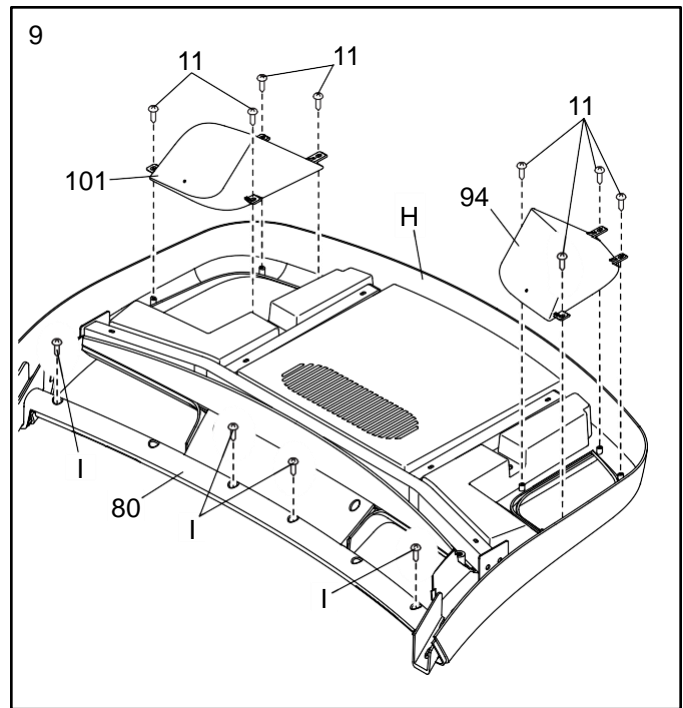


Ta bort och kassera de två angivna skruvarna (G).

9. Placera konsolsatsen (H) upp och ner på en mjuk yta för att undvika att repa den.

Ta bort och kassera de fyra angivna skruvarna (I). Ta sedan bort pulsstängan (80).

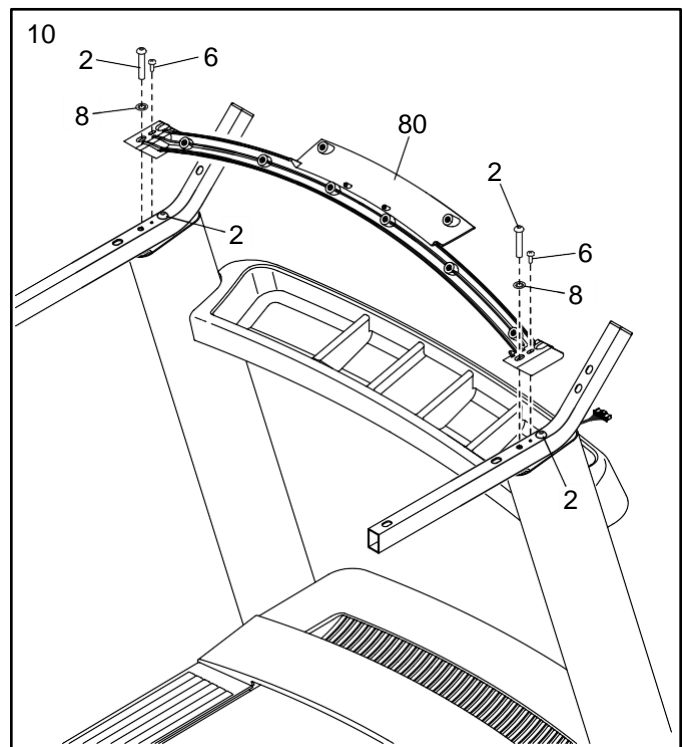
Hitta sedan vänster och höger korgar (94, 101). Fäst fästena vid konsolsatsen (H) med åtta # 8 x 1/2" skruvar (11). **Dra inte åt skruvarna för hårt.**



10. **VIKTIGT:** Undvik att skada pulsstängan (80) - använd inte elverktyg och dra inte åt #10 x 3/4" skruvarna (6) eller 5/16" x 2" skruvarna (2).

Placera pulsstängan (80) enligt bilden. Fäst balken med två 5/16" x 2" skruvar (2), två 5/16" stjärnbrickor (8) och två # 10 x 3/4" skruvar (6); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

Dra sedan åt de andra två 5/16" x 2" skruvarna (2).

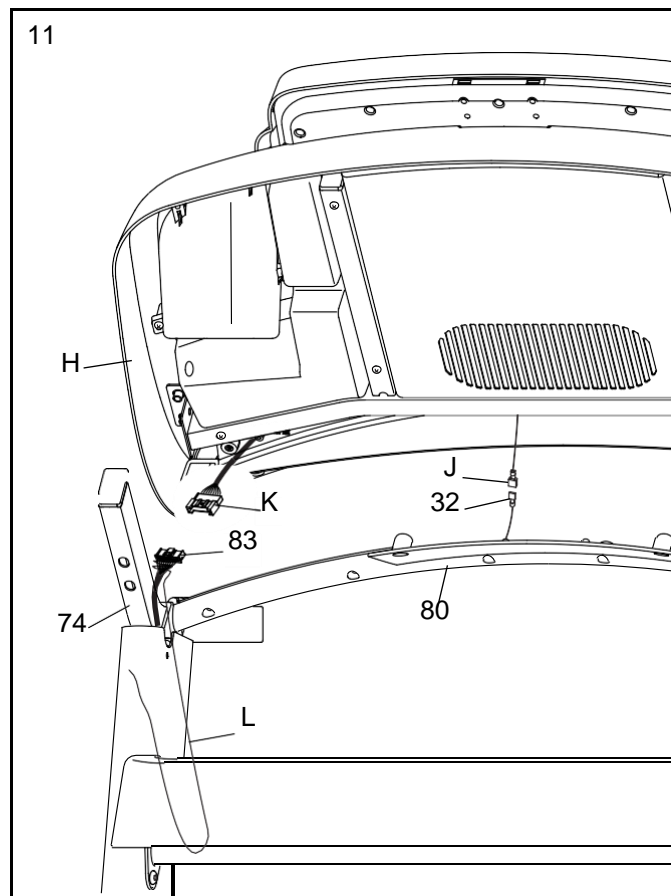


11. Få en annan person att hålla konsolsatsen (H) nära handtagen (74).

Anslut jordledningen (J) från konsolsatsen (H) till konsolens jordledning (e) (32) på pulsstängan (80).

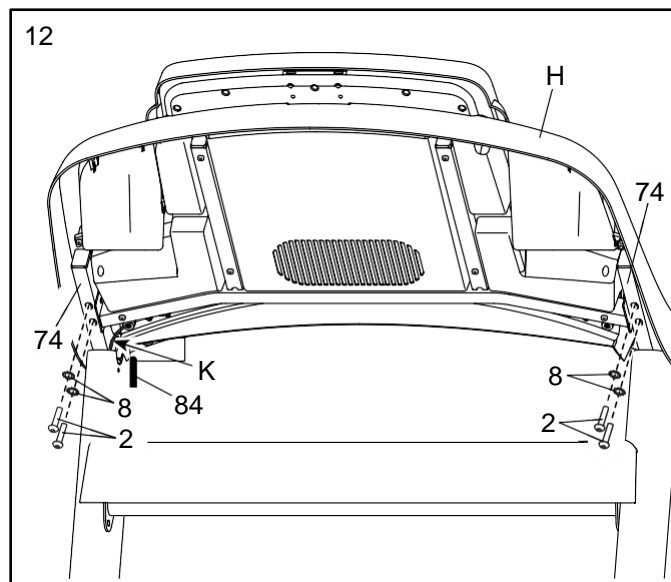
Anslut stolpkabeln (83) till konsolkabeln (K). **Kontakterna ska vara lätta att klicka ihop.** Om de inte gör det, vänd på en kontakt och försök igen.

Ta sedan bort eventuella strips (L) från stolpkabeln (83).

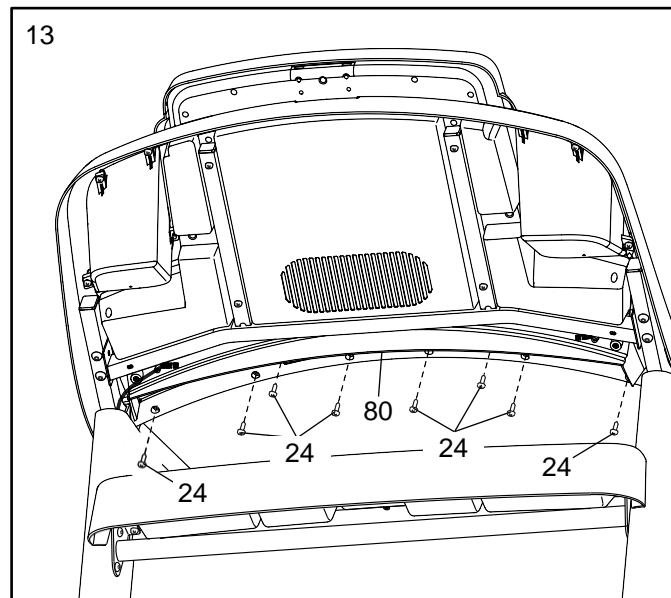


12. Fäst konsolsatsen (H) på handtagen (74) fyra 5/16 "x 2" skruvar (2) och fyra 5/16" stjärnskivor (8); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem. Var säker på att kläm inte ledningarna (K).**

Sätt sedan in ledningarna (K) i toppen av den högra stolpen (84).



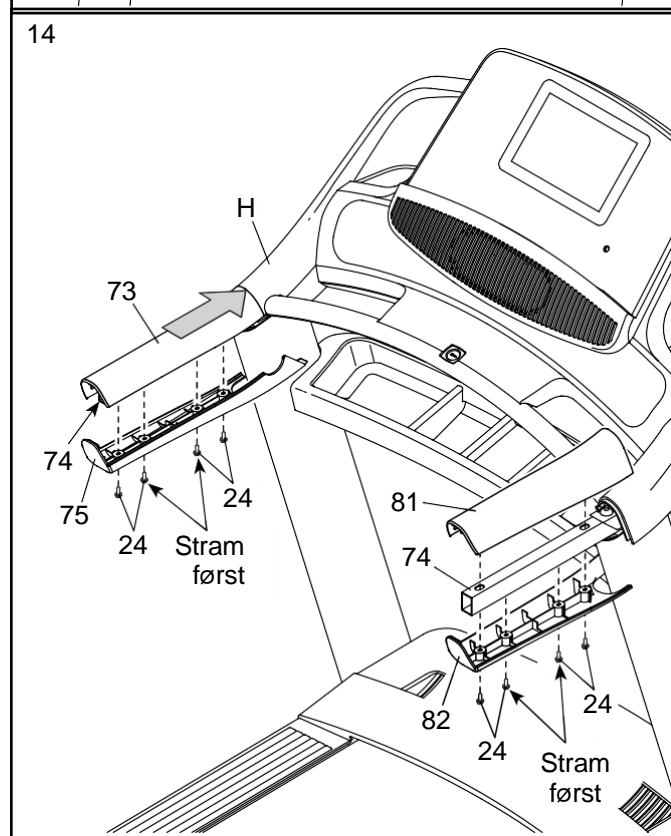
13. Skruva in åtta # 8 x 3/4" skruvar (24) i pulsstängan (80) med fingrarna innan du drar åt. **Dra inte åt skruvarna för hårt.**



14. Placera det vänstra handtagets övre kåpa (73) på det vänstra handtaget (74).

Använd fingrarna för att skruva in fyra # 8 x 3/4" skruvar (24) i det vänstra handtagets nedre kåpa (75), vänster handtag (74) och vänster handtags topplock (73). För sedan fram det vänstra handtagets övre och nedre kåpa framåt mot konsolsatsen (H) som visas i illustrationen. Dra åt de två mitterskruvarna först och dra sedan åt de andra två skruvarna.

Fäst de övre och nedre kåporna (81, 82) på det högra handtaget på det högra handtaget (74) på samma sätt.

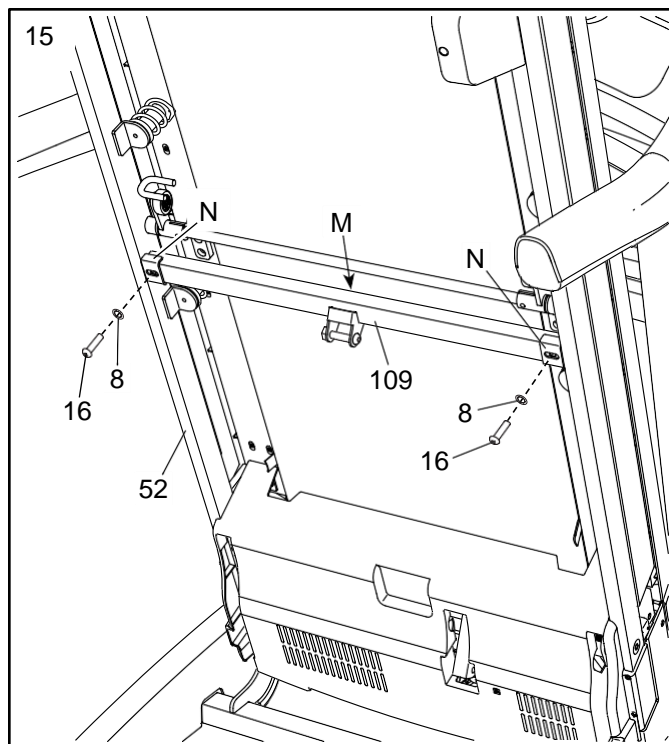


15. Hög ramen (52) till upprätt läge. **Ta hjälp av en annan person att hålla i ramen tills steg 17 är klart.**

Ta bort de två 5/16 "x 1 1/4" skruvarna (16) från låsstången (109).

Placera låsstången (109) enligt bilden. Se till att etiketten «**This side toward belt**» (M) är vänd mot löpbandet.

Fäst låsstången (109) på fästena (N) på ramen (52) med de två 5/16"x 1 1/4" skruvarna (16) och de två 5/16" stjärnbrickorna (8).

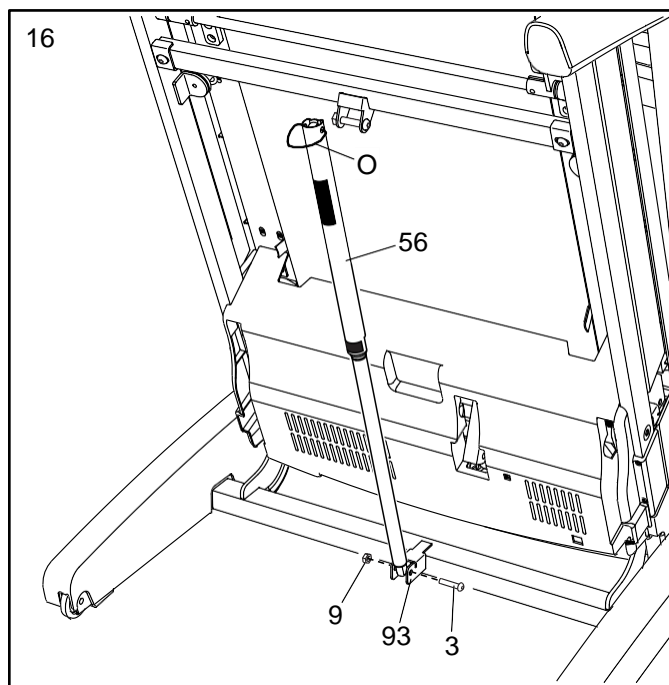


16. Ta bort 5/16" muttern (9) och 5/16" x 1 3/4" bulten (3) från fästet på basen (93).

Placera sedan förvaringslåset (56) enligt bilden.

Fäst den nedre änden av lagerlåset (56) till fästet på basen (93) med 5/16 "x 1 3/4" bulten (3) och 5/16" muttern (9).

Lyft sedan upp förvaringslåset (56) till vertikalt läge och ta bort stripsen (O).

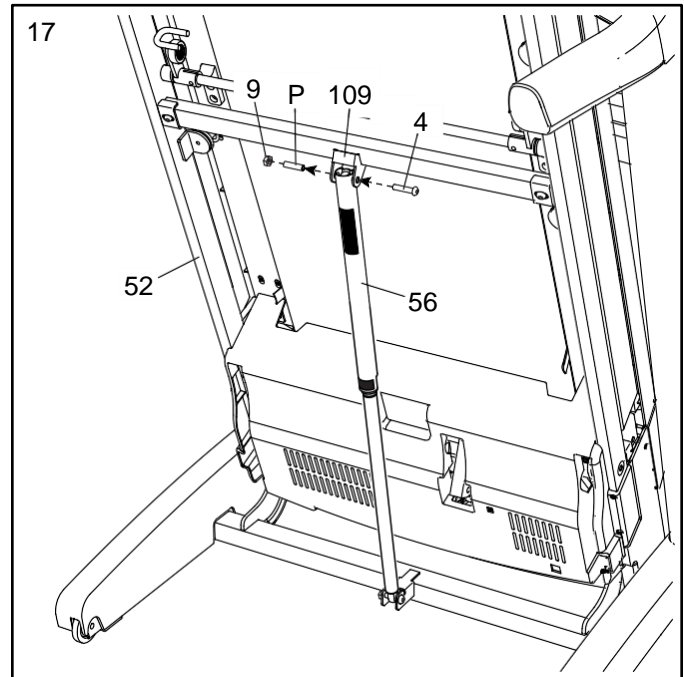


17. Ta bort 5/16" muttern (9) och 5/16" x 2 1/4" bulten (4) från fästet på låsstängen (109).

Justera den övre änden av förvaringslåset (56) med fästet på låsstängen (109), och för in en 5/16" x 2 1/4" bult (4) genom fästet och förvaringslåset. **Detta kommer att trycka ut en distans (P) ur förvaringslåset; denna kan kasseras.**

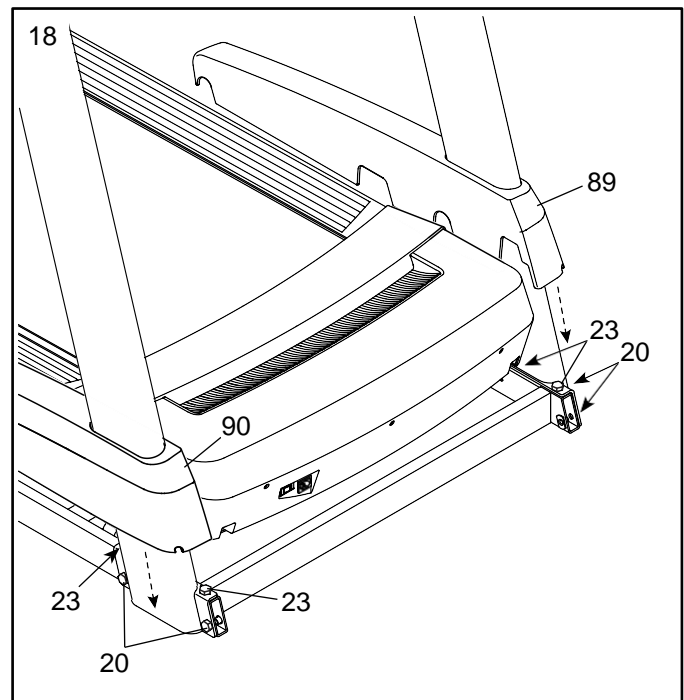
Dra sedan åt 5/16" muttern (9) på 5/16" x 2 1/4" bulten (4). **Dra inte åt muttern för hårt, lagerlåset (56) måste kunna rotera.**

Sänk sedan ner ramen (52) (Se sidan 26).



18. Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/4" skruvarna (23) och de fyra 3/8" x 1 1/4" skruvarna (20) ordentligt.

Skjut sedan ned vänster och höger baskåpa (89, 90) tills de klickar på plats.



19. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.**

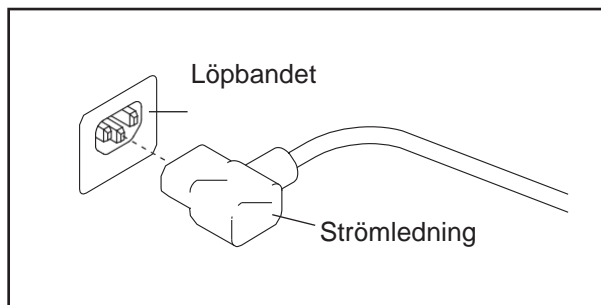
Om varningsskyltarna är täckt med genomskinlig plast kan du nu ta bort den. Det rekommenderas att du placerar apparaten på en matta för att skydda ytan. Förvara inte löpbandet i direkt solljus, eftersom det kan skada konsolen. Spara på de medföljande insexnycklarna - en av dem måste användas för att justera löpbandet (se sidan 29). Obs: extra delar kan vara inkluderat i paketet.

DRIFT OCH INSTÄLLNINGAR

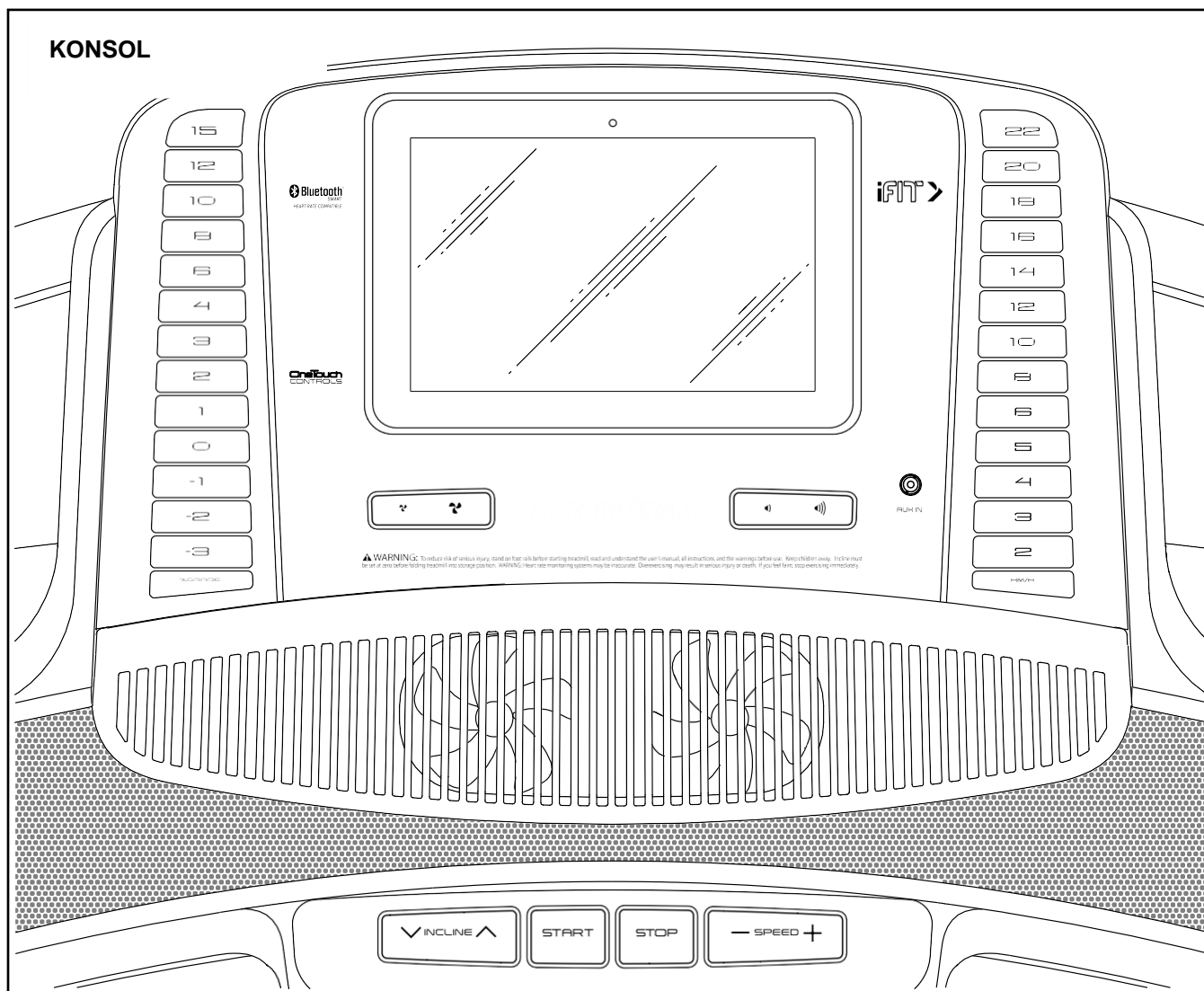
STRÖMLEDNING

Apparaten måste jordas. Om stömmen på något sätt skulle bli ostabil, så kommer jordning då att minska faran för elchock genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömkabel som har jordkabel och jordkontakt.

VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad SKA den bytas ut till en strömkabel som är godkänd av leverantören.



Se ritning: Anslut den angivna änden av strömkabeln till löpbandet som visas på ritningen.



FUNKTIONER

Detta avancerade löpband erbjuder en rad funktioner utformade för att göra dina träningspass både effektiva och njutbara.

Konsolen kan anslutas till iFit via ditt trådlösa nätverk. Med iFit får du tillgång till ett stort och varierat träningsbibliotek, utöver det kan du designa dina egna träningspass och få tillgång till många andra funktioner.

När du använder manuellt läge kan du ändra hastighet och lutning med en knapptryckning, och konsolen ger dig kontinuerlig feedback under träningen. Du kan också mäta din puls med hjälp av dina handpulssensorer eller pulsbälte. **Se sidan 25 för information om pulsbältet (säljs separat).**

Konsolen erbjuder också en mängd olika träningsprogram. Varje program styr hastighet och lutning samtidigt som det hjälper dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker genom konsolens eget ljudsystem medan du tränar.

Hur du sätter på strömmen, se sidan 17.

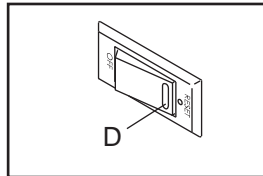
Pekskärm, se sidan 17.

Konsolinställning, se sidan 18

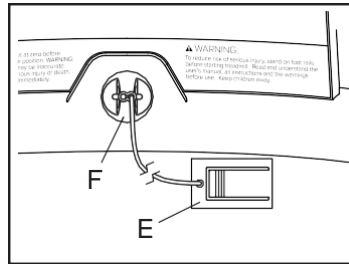
HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer rekommenderas det att du låter det värma upp till rumstemperatur innan du använder det. Underlåtenhet att göra det kan skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sidan 15). Hitta strömbrytaren vid strömkabeln. Sätt den i position (D).



Stå på fotskenorna på löpbandet. Hitta klämman (E) som är ansluten till nyckeln (F) och fäst klämman på dina kläder. Anslut sedan nyckeln till displayen.



Viktigt: I en nödsituation dras nyckeln ut ur displayen. Detta kommer att leda till att löpbandet saktar ner tills det stannar helt. Testa klämman genom att ta några steg bakåt; om nyckeln inte dras ut ur displayen måste du justera klämmans placering.

Obs! Skärmen kan visa hastighet och avstånd i antingen engelska miles eller metriska kilometer. Se sidan 23 för att ta reda på vilken måttenhet som har valts. Denna användarhandboken kommer att referera till kilometer

PEKSKÄRM

Displayen består av en pekskärm i färger. Följande information hjälper dig att bekanta dig med enhetens funktioner och teknik.

- Displayen fungerar på samma sätt som andra pekskärmar; du kan dra fingret runt skärmen för att flytta vissa bilder på skärmen, till exempel under ett träningspass (se steg 5 på sidan 29). Du kan inte zooma in eller ut med fingrarna.
- Skärmen är inte tryckkänslig; det finns ingen anledning att trycka hårt.
- Om du vill skriva in text i en textruta trycker du på textrutan för att få fram tangentbordet. Om du vill ange siffror eller andra tecken på tangentbordet trycker du på knappen ? 123. Om du vill se fler tecken trycker du på ~ [<. Tryck på ? 123 igen för att återgå till det numeriska tangentbordet. Tryck på ABC -knappen för att återgå till bokstavstangentbordet. Tryck på knappen med en pil uppåt för att ange en stor bokstav. Tryck på den här knappen igen för att kunna mata in flera versaler i rad. Tryck på knappen en tredje gång för att återgå till liten bokstav. Tryck på knappen med en bakåtpilen och ett X för att radera den sista bokstaven du angav.

DISPLAYINSTÄLLNINGAR

Innan du använder löpbandet för första gången måste du ställa in displayinställningarna.

1. Anslut till ditt trådlösa nätverk.

Om du vill ansluta till Internet, ladda ner iFit -sessioner och använda andra displayfunktioner måste du vara ansluten till ditt trådlösa nätverk.

Följ instruktionerna på skärmen för att ansluta konsolen till ditt trådlösa nätverk.

2. Anpassa inställningar.

Fyll i formuläret på skärmen så att displayen vet vilka måttenheter du vill använda och vilken tidszon du befinner dig i.

Obs: Om du vill ändra denna information vid ett senare tillfälle, se sidan 23.

3. Logga in eller skapa ett iFit-Live-konto.

Ange din e-postadress och följ instruktionerna på skärmen för att skapa ett iFit-konto eller logga in med ett befintligt användarnamn.

4. Funktionsguide

När du slår på displayen för första gången tar skärmen dig med på en guidad rundtur genom alla konsolens funktioner.

5. Sök efter programvaruuppdateringar.

Tryck först på ditt namn eller HELLO på skärmen, följt av SETTINGS.

Välj sedan MAINTENANCE.

Tryck på UPDATE -knappen för att söka efter programuppdateringar via det trådlösa nätverket.

Se steg 5 på sidan 23 för mer information.

6. Kalibrera stigningssystemet.

Tryck först på ditt namn eller HELLO på skärmen och välj sedan SETTINGS -menyn.

Välj sedan MAINTENANCE.

Tryck på CALIBRATE INCLINE -knappen följt av knappen BEGIN för att kalibrera stigningssystemet.

Se steg 6 på sidan 23 för mer information.

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

Manuellt läge, se sidan 19.

Kart-session, se sidan 20.

Skapa din egen kartsession, se sidan 21.

Avstånd eller tidssession, se sidan 22.

Konsolinställningar, se sidan 23.

Trådlöst nätverk, se sidan 24.

Ljudsystem, se sidan 25.

Stötdämpare, se sidan 25.

Du kan nu ta bort all skyddande plast från displayen.

Undvik skada på löpbandet genom att bära rena sneakers när du tränar.

Första gången du använder enheten, håll ett öga på löpbandets justering och centrera den vid behov (se sidan 29).

MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i konsolen

Se sidan 17. Det kan ta lite tid innan konsolen är klar att användas.

2. Välj huvudmenyn

När du slår på strömmen kommer huvudmenyn att visas på skärmen omedelbart efter att displayen har slagits på. Om du redan har valt ett träningspass eller är i menyn SETTINGS kan du trycka på bakåtpilen eller X på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

3. Starta löpbandet och justera hastigheten.

Tryck på knappen MANUAL START på skärmen eller tryck på START på konsolen för att starta löpbandet. Löpbandet börjar röra sig med låg hastighet.

När du tränar kan du ändra löpbandets hastighet genom att trycka på SPEED (+) (-).

Varje tryckning ändrar hastigheten i små steg; håll knappen intryckt för att ändra hastigheten snabbare.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna ändrar löpbandet gradvis hastigheten tills den når den valda hastigheten.

Tryck på STOP eller tryck på mitten av skärmen för att stoppa löpbandet. Tryck på START-knappen om du vill starta det igen.

4. Ändra stigningen om så önskas.

Du kan ändra löpbandets stigning genom att trycka på INCLINE (+) (-) eller en av de numrerade stigningsknapparna. Varje tryckning kommer gradvis att ändra stigning till önskad inställning.

Obs: Du måste kalibrera stigningssystemet första gången du använder funktionen.

Se steg 6 på sidan 23.

5. Följ med på dina framsteg.

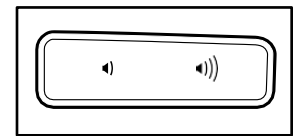
När du går på löpbandet kommer skärmen att kunna visa dig följande information:

- Stigningen på löpbandet.
- Den tid som har gått.
- Det ungefärliga antalet kalorier du har bränt.
- Det avstånd du har rört dig.
- Löpbandets hastighet

Mer information finns också tillgängligt, få tillgång till mer statistik och diagram genom att dra fingret ner från toppen av skärmen. Du kan också trycka på knappen (+) på skärmen för att se statistik och diagram.

Obs! Om du vill se pulsinformation måste du bära ett kompatibelt pulsband (se sidan 25).

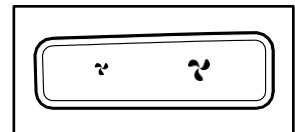
Justera volymen med tryck på volymknapparna konsolen, om önskvärd.



Du kan pausa träningen genom att antingen trycka på skärmen eller genom att trycka på STOP-knappen på konsolen. Du kan sedan återuppta sessionen genom att trycka på PLAY eller START-knappen.

6. Slå på fläkten om så önskas.

Fläkten har flera nivåer. Tryck på knappen upprepade gånger för att välja hastighet eller för att slå på eller av fläkten.



7. Ta bort nyckeln från displayen när du är klar med träningen.

Stå på sidskenorna och tryck på STOP-knappen på konsolen eller tryck på skärmen. Tryck sedan på stoppikonen eller STOP -knappen igen. En träningsöversikt visas nu på skärmen. Om du vill spara träningen för framtida bruk kan du göra det genom att trycka på hjärtnappen på skärmen.

Detta kommer att lägga till sessionen i dina favoriter.

Du kan också spara eller publicera dina resultat genom att trycka på ett av alternativen på skärmen.

Tryck på FINISH för att lämna huvudmenyn. Ta sedan bort nyckeln från konsolen.

När du är klar med löpbandet stänger du av strömbrytaren **och drar ut strömledningen för att förhindra att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

KARTSESSIONER

Obs! Displayen måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk för att kunna använda kartsessioner (se sidan 25).

1. Anslut nyckeln till displayen.

Se sidan 18.

2. Välj huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

Tryck på HOME eller BROWSE på skärmen för att välja antingen huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

3. Välj en kartsession.

Välj en kartsession genom att trycka på önskad knapp på skärmen.

Obs! Markerade kartsessioner ändras regelbundet. Om du vill spara en kartsession för senare användning kan du lägga till den i dina favoriter genom att trycka på hjärtnappen på skärmen. Om du vill skapa din egen kartsession, se sidan 21.

Skärmen visar träningens längd och sträcka, liksom det ungefärliga antalet kalorier du förväntas bränna.

4. Starta ditt träningspass.

Tryck på START- knappen för att starta träningen. Löpbandet börjar nu röra sig. Håll i handtagen och börja gå.

Skärmen visar en karta under träningspasset, som visar dina framsteg.

Löpbandet kommer att sakta ner och stanna vid slutet av träningen.

En träningsöversikt visas sedan på skärmen. Du kan sedan trycka på FINISH för att återgå till huvudmenyn.

Du kan också välja att spara eller publicera dina träningsresultat genom att trycka på lämpliga knappar på skärmen.

5. Följ med på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 19.

6. Slå på fläkten om så önskas.

Se steg 6 på sidan 19.

7. När du är klar med träningen kan du ta bort nyckeln från displayen.

Se steg 7 på denna sidan.

GÖR DIN EGEN KARTSESSION

Obs! Displayen måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk för att kunna använda kartsessioner (se sidan 24).

1. Anslut nyckeln till displayen.

Se sidan 17.

2. Skapa din egen kartsession.

Tryck på CREATE -knappen på skärmen.

3. Skapa en egen karta.

Navigera till området på kartan där du vill rita ditt eget träningspass genom att dra fingrarna över skärmen.

Tryck på skärmen för att lägga till en startpunkt för ditt träningspass.

Tryck sedan på skärmen igen för att lägga till en slutpunkt.

Obs! Om du vill starta och avsluta sessionen vid samma tidpunkt kan du trycka på knapparna LOOP eller OUT & BACK på vänster sida av skärmen.

Du kan också välja om du vill att träningen automatiskt ska föregå på väg.

Om du trycker fel kan du trycka på UNDO -knappen.

Skärmen visar lutningen och avståndet under ditt träningspass. Du kan också ändra standardhastigheten om så önskas.

4. Spara ditt träningspass.

Tryck på knappen SAVE NEW WORKOUT nede till vänster på skärmen. Om du vill kan du ändra titeln på träningspasset eller lägga till en beskrivning. Tryck sedan på > symbolen på skärmen.

5. Starta ditt träningspass.

Tryck på START -knappen för att starta träningen. Löpbandet börjar nu röra sig. Håll i handtagen och börja gå.

Se steg 4 på sidan 20 för mer information.

7. Följ med på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 19.

8. Slå på fläkten om så önskas.

Se steg 6 på sidan 19.

9. När du är klar med träningen kan du ta bort nyckeln från displayen.

Se steg 7 på sidan 20.

DISTANS ELLER TIDBASERAD TRÄNING

Obs! Du måste vara ansluten till ett trådlöst nätverk om du vill använda ett distans- eller tidsbaserat träningspass (se sidan 24). Du måste också ha ett iFit -konto.

1. Lägg till träningspass i ditt schema på iFit.com.

Öppna en webbläsare på din dator, smartphone, surfplatta eller annan enhet. Gå till iFit.com och logga in på ditt iFit -konto.

Navigera sedan till MENY> LIBRARY på webbplatsen och välj önskat träningspass.

Navigera sedan till MENY> SCHEMA för att se ditt schema. Här hittar du alla träningspass som du har lagt till. Du kan ordna eller radera dina träningspass efter önskemål.

Ta dig tid att utforska iFit.com innan du loggar ut.

2. Anslut nyckeln till displayen.

Se sidan 17.

3. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 19.

4. Logga in på ditt iFit -konto.

Om du inte redan är inloggad trycker du på inloggningsknappen för att logga in på ditt iFit -konto.

Skärmen kommer nu att be dig om ditt användarnamn och lösenord.

När du har angett dessa trycker du på SUBMIT. Tryck på CANCEL om du vill lämna inloggningskärmen.

5. Välj ett distans- eller tidsbaserat träningspass som du redan har lagt till i ditt schema på iFit.com.

Tryck på kalenderikonen för att ladda ner en distans- eller tidsbaserad session från ditt schema.

Obs! Du måste lägga till träningspass i ditt iFit.com -schema innan de kan laddas ner.

När du har valt ett distans- eller tidsbaserat träningspass kommer skärmen att visa namn, beräknad varaktighet och distans för sessionen.

6. Starta ditt träningspass.

Se steg 4 på sidan 20. Obs! Kartan kommer inte att vara tillgänglig när du använder distans- eller tidsbaserade sessioner.

7. Håll koll på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 19. Skärmen visar den sträcka eller tid som har gått och återstående sträcka eller tid.

8. Slå på fläkten om så önskas.

Se steg 6 på sidan 19.

9. När du är klar med träningen kan du ta bort nyckeln från konsolen.

Se steg 7 på sidan 20.

Besök iFit.com för mer information.

DISPLAYINSTÄLLNINGAR

Viktigt: Vissa inställningar och funktioner som beskrivs i det här avsnittet kanske inte är tillgängliga för den här modellen.

Programuppdateringar kan ibland få displayfunktioner att ändras.

1. Välj inställningsmenyn.

Slå först på strömmen och anslut nyckeln till displayen (se sidan 17). Det kan ta en stund innan displayen är klar att användas.

Välj sedan huvudmenyn. Huvudmenyn öppnas automatiskt när displayen slås på.

Om du redan är i ett träningspass trycker du på PAUSE, följt av END, och slutligen FINISH, för att återgå till huvudmenyn.

Tryck sedan på ditt namn eller HELLO på skärmen och tryck på SETTINGS. Detta öppnar inställningsmenyn.

2. Navigera i inställningsmenyerna och ändra inställningar efter behov.

Bläddra upp eller ner på skärmen för att hitta de alternativ du letar efter.

Tryck på menynamnet om du vill öppna en undermeny.

Avsluta menyn genom att trycka på bakåtknappen. Du kan visa och ändra inställningar i följande menyer:

ACCOUNT (konto)
- MY PROFILE (profil)
- IN WORKOUT (session)
- MANAGE ACCOUNTS (hantera konton)

EQUIPMENT (utrustning)
- EQUIPMENT INFO (information)
- EQUIPMENT SETTINGS (inställningar)
- MAINTENANCE (underhåll)
- WI-FI (trådlöst nätverk)

ABOUT (information)
- LEGAL (juridisk information)

3. Anpassa måttenheter och andra inställningar.

Om du vill anpassa måttenheter, tidszoner eller andra inställningar trycker du på EQUIPMENT SETTINGS, följt av önskade inställningar.

Displayen kan visa hastighet och avstånd antingen som metriska kilometer eller amerikanska miles.

4. Se maskininformation.

Tryck på EQUIPMENT INFO följt av MACHINE INFO för att se information om din enhet.

5. Uppdatera displayprogrammen.

För att få ut det mesta av din enhet rekommenderas att du regelbundet söker efter uppdateringar.

Tryck på MAINTENANCE, följt av UPDATE för att leta efter uppdateringar med ditt trådlösa nätverk. Uppdateringarna sker automatiskt.

För att undvika skador på konsolen, undvik att stänga av strömmen medan du uppdaterar programvaran.

Skärmen visar hur uppdateringen fortskrider. När uppdateringen är klar kommer löpbandet att slås på och av igen.

Om detta inte händer, stäng av strömbrytaren (se sidan 17), vänta några sekunder och slå på strömbrytaren igen.

Obs: Det kan ta några minuter innan konsolen är klar att användas.

Obs: Programuppdateringar kan ibland få konsolen att fungera marginellt annorlunda. Uppdateringarna är alltid utformade för att förbättra din träningsupplevelse.

6. Kalibrera stigningssystemet på löpbandet.

Tryck på knappen CALIBRATE INCLINE. Tryck sedan på BEGIN -knappen för att kalibrera stigningssystemet.

Löpbandet stiger automatiskt till den högsta nivån. Den sänks sedan till den lägsta nivån innan den återgår till startnivån.

Detta kommer att kalibrera stigningssystemet.

Tryck på CANCEL för att återgå till underhållsmenyn. När funktionen har kalibrerat kan du trycka på FINISH.

VIKTIGT: Håll husdjur, fötter och andra föremål borta från löpbandet vid kalibrering. I en nödsituation kan du dra ut nyckeln ur displayen för att stoppa kalibreringen.

7. Avsluta displayinställningar.

Avsluta displayinställningar genom att trycka på bakåtknappen på skärmen. Tryck sedan på X - symbolen för att lämna inställningsmenyn.

TRÅDLÖST NÄTVERK

Displayen har ett läge för anslutning till ett trådlöst nätverk.

1. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 19.

2. Välj WIRELESS NETWORK MODE.

Tryck på ditt namn eller HELLO på skärmen, följt av Wi-Fi®-symbolen för att gå till nätverksläget.

3. Slå på Wi-Fi.

Se till att WI-FI är påslagen. Om det behövs trycker du på WI-FI för att slå på den.

4. Konfigurera din trådlösa nätverksanslutning.

När WI-FI är påslagen visar displayen en lista över tillgängliga nätverk. Det kan ta några sekunder innan listan visas på skärmen.

Obs! Du måste ha ett eget trådlöst nätverk och en 802.11b / g / n -router med SSID -sändning påslagen. Dolda nätverk stöds inte.

När nätverkslistan visas på displayen trycker du på önskat nätverk.

Obs! Du måste känna till namnet på ditt nätverk (SSID). Om nätverket är lösenordsskyddat måste du också känna till det aktuella lösenordet.

En informationsruta kommer nu att fråga om du vill ansluta till det här nätverket.

Tryck på CONNECT för att ansluta, eller CANCEL för att återgå till nätverkslistan.

Om nätverket är lösenordsskyddat trycker du på lösenordsrutan.

Ett tangentbord visas nu på skärmen.

Om du vill se lösenordet du anger måste du markera rutan-SHOW PASSWORD.

Se sidan 17 om hur du använder tangentbordet.

När konsolen är ansluten till ditt trådlösa nätverk visas ett checkmärke bredvid nätverksnamnet.

Tryck sedan på tillbaka -knappen på displayen för att återgå till nätverksläge.

Om du vill koppla bort enheten från nätverket håller du ned namnet på ditt nätverk och trycker på FORGET NETWORK.

Om du har problem med att ansluta till ett lösenordsskyddat nätverk, se till att du har rätt lösenord. Kom också ihåg att lösenord kan vara stora och små.

Obs! Konsolen stöder både osäkra och säkra (WEP, WPA och WPA2) krypteringar. Bredbandsanslutning rekommenderas eftersom prestanda beror på anslutningen.

Se support.iFit.com för mer information.

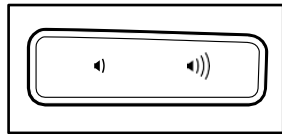
5. Avsluta nätverksläge.

Tryck på BACK -knappen för att lämna nätverksläget.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller ljudböcker genom konsolhögtalarna kan du ansluta din musikspelare till konsolen via ljudkabel eller Bluetooth.

Du kan sedan justera volymen med volymknapparna på konsolen eller på din ljudspelare.



Ljudkabel

Anslut en ljudkabel (ingår ej) till ljudporten. Anslut sedan den andra änden till din musikspelare. **Se till att ljudkabeln är helt ansluten.**

Bluetooth

1. **Se till att din Bluetooth-enhet är nära konsolen och att Bluetooth-funktionen är påslagen.**
2. **Håll ned BLUETOOTH AUDIO-knappen på konsolens högtalare i tre sekunder.**

Konsolen ljuder och Bluetooth-knappen blinkar för att indikera att konsolen har aktiverat anslutningsläge.

3. **Anslut enheten till konsolen.**

När anslutningen är lyckats kommer du att kunna spela musik från din enhet på konsolens högtalare.

Obs: Konsolen kan lagra upp till åtta enheter i internminnet. Om du redan har anslutit en enhet till högtalarna kan du helt enkelt trycka på Bluetooth-knappen som vanligt för att aktivera anslutningen.

4. **Om det behövs, radera enheten från konsolminnet.**

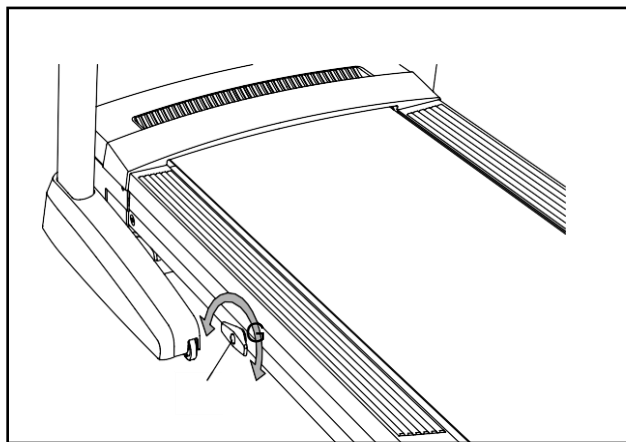
Håll ned Bluetooth-knappen i tio sekunder för att radera alla enheter från konsolminnet.

PLATTFORMSDÄMPARE

Löppbandet har plattformsdämpare som minskar belastningen när du rör dig på löppbandet.

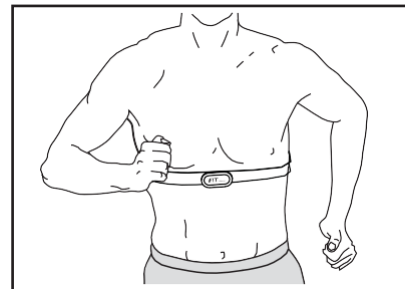
Ta bort nyckeln från konsolen och dra ur strömledningen.

Om du vill ha en hårdare plattform, vrid plattformsskruven (G) ett halvt varv moturs tills den låses på plats. **Om du vill ha en mjukare plattform,** vrid plattformsskruven ett halvt varv medurs tills den låses på plats. **Obs: Ju snabbare du springer på löppbandet, desto hårdare bör plattformen vara.**



PULSBÄLTE (SÄLJES SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller stärka din kardio ligger nyckeln till att uppnå önskade resultat i att underhålla rätt puls under träningarna. Det valfria pulsbältet hjälper dig att hålla koll på din egen puls medan du tränar.



Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsbälte.

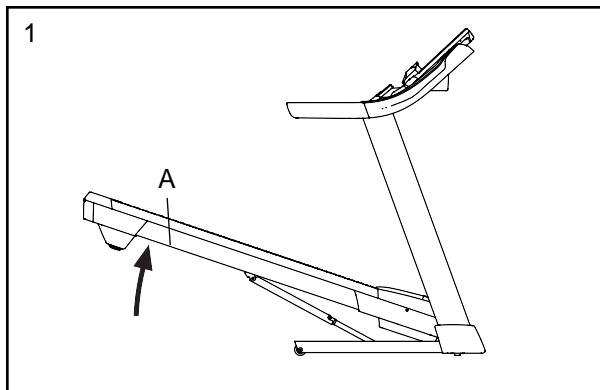
Obs: Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH - pulsbälten.

FÖRVARINGSLÄGE OCH FLYTT

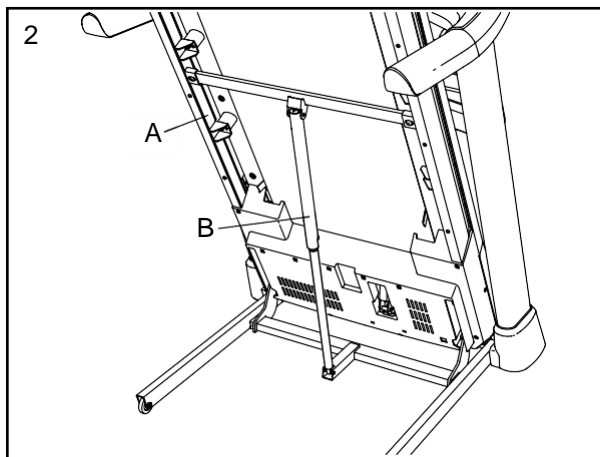
HUR DU VIKER UPP LÖPBANDET

Innan du viker upp löpbandet, justera stigningen till 0. Koppla sedan bort nyckeln och strömledningen. **OBS:** Du måste kunna klara av att lyfta 20 kg för att lyfta, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll metallramen (A) säkert i det läge som visas på ritningen. **OBS: Lyft inte ramen genom att lyfta fötfästskenor i plast.** När man lyfter ramen lönar det sig att böja knäna, hålla ryggen rak och lyft med benen.



2. Hög ramen (A) tills förvaringslåset (B) låses i förvaringsläget. **Obs! Se till att förvaringslåset nu är i låst position.**

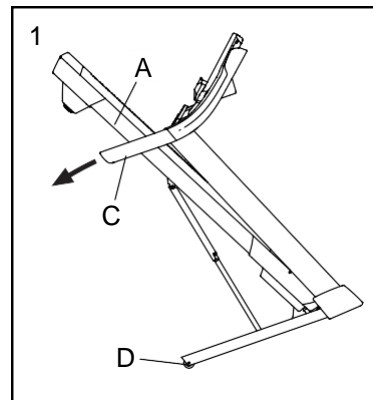


Placera en underlagsmatta under löpbandet för att skydda golvet eller mattan från skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringsläge vid temperaturer över 30 grader.

HUR DU FLYTTAR LÖPBANDET

Innan du flyttar löpbandet, placera det i förvaringsläget enligt bilden till vänster. **Se till att förvaringslåset är låst. Två personer kan behövas för att flytta löpbandet.**

1. Håll i ramen (A) och ett av handtagen (C) och placera en fot mot ett av hjulen (D)
2. Dra handtagen mot dig tills löpbandet rullar på hjulen. Flytta det sedan försiktigt till önskad plats.

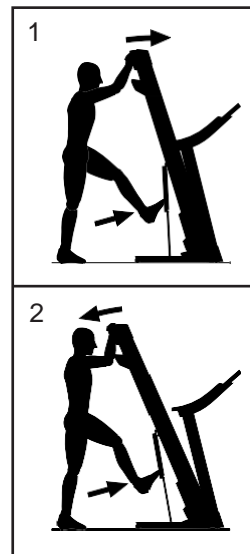


Obs: Flytta inte löpbandet utan att tippa det bakåt; dra inte i ramen; och för inte löpbandet över ojämna ytor.

3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt löpbandet till golvet.

HUR DU FÄLLER UT LÖPBANDET

1. Skjut den övre delen av löpbandet framåt och tryck försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trycker på förvaringslåset med foten drar du den övre delen av ramen mot dig.
3. Gå tillbaka och låt ramen sänka sig till golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att bibehålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Inspektera apparaten regelbundet och dra åt alla lösa delar.

Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt.

Stäng först av strömbrytaren och dra ur strömledningen.

Torka av löpbandets utsida med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål.

VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på apparaten. Håll vätskor borta från displayen för att undvika skador.

Torka löpbandet noggrant med en mjuk handduk.

FELSÖKNING

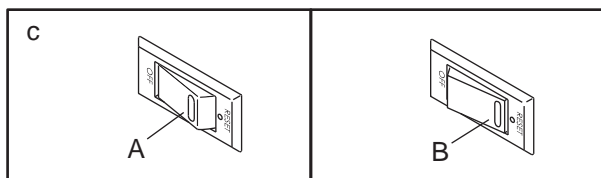
De flesta problem med löpbandet kan lösas genom att följa stegen som beskrivs nedan.

Hitta den aktuella symptomen och följ stegen som anges.

Om du behöver ytterligare hjälp, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Strömmen slås inte på

- Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en 3-ledare, 2 mm² (14 gauge) sladd som inte är längre än 1,5 meter.
- Kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen när du har anslutit strömledningen.
- Kontrollera strömbrytaren som du hittar nära strömledningen. Om knappen är i den position som visas på ritningen (A), är strömbrytaren avstängd. För att återställa strömbrytaren, vänta i fem minuter och tryck på strömbrytaren (B).



PROBLEM: Strömmen stängs av under användning

- Kontrollera strömbrytaren. Om knappen är i den position som visas på ritningen (A), är strömbrytaren avstängd. För att återställa strömbrytaren, vänta i fem minuter och tryck på strömbrytaren (B).
- Kontrollera att strömledningen är ansluten. Om det är det, koppla ur det, vänta fem minuter och anslut det igen.
- Ta bort nyckeln från konsolen och sätt tillbaka den.
- Om löpbandet fortfarande inte fungerar, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Löpbandets stigning ändras inte som det ska

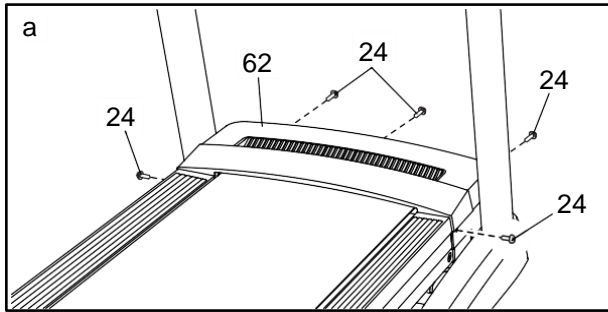
- Kalibrera stigningssystemet på löpbandet (se steg 6 på sidan 23)

PROBLEM: Löpbandet vill inte ansluta till det trådlösa nätverket

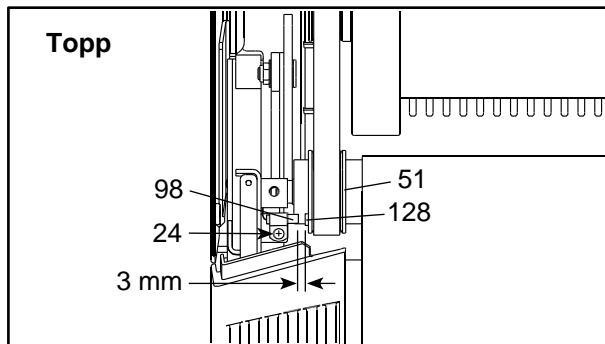
- Kontrollera att de trådlösa inställningarna är korrekta (se sidan 24).
- Kontrollera att inställningarna för ditt trådlösa nätverk är korrekta.
- Om du fortfarande har frågor, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska

- a. Ta bort nyckeln från konsolen och **koppla bort strömledningen**. Ta bort de fem # 8 x 3/4 " skruvarna (24). Ta försiktigt bort huven (62).



- b. Lokalisera reedbrytaren (98) och magneten (128) på remskivans vänstra sida (51). Vrid remskivan tills magneten är rätt över reedbrytaren. Se till att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är ca 3 mm. Lossa vid behov skruven # 8 x 3/4 "(24), flytta reedbrytaren något och dra åt skruven. Fäst huven och låt löpbandet gå i några minuter för att få rätt hastighetsmätning.



- c. Om konsolen inte startar ordentligt eller om den hänger kan du behöva återställa inställningarna.

VIKTIGT: Detta tar bort alla personliga inställningar som du har lagt till i konsolen.

Det krävs två personer för att återställa konsolen.

Stäng först av strömbrytaren. Leta sedan upp det lilla återställningshålet (C).

Använd ett gem (D) för att trycka och hålla knappen inne i hålet medan en annan person slår på strömbrytaren.

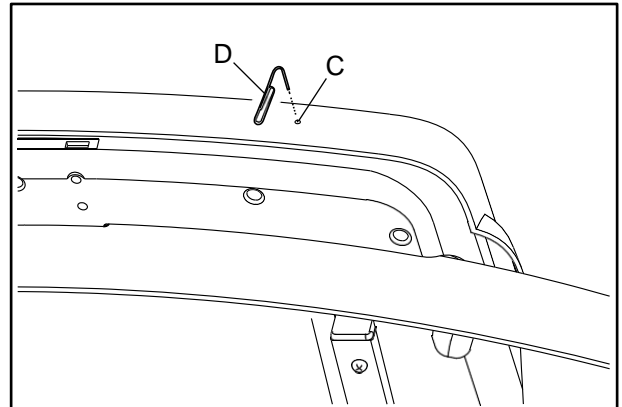
Håll återställningsknappen (C) intryckt tills konsolen har slagits på igen.

När processen är klar kommer konsolen att slås på och av igen.

Om den inte gör detta kan du använda strömbrytaren för att göra det manuellt.

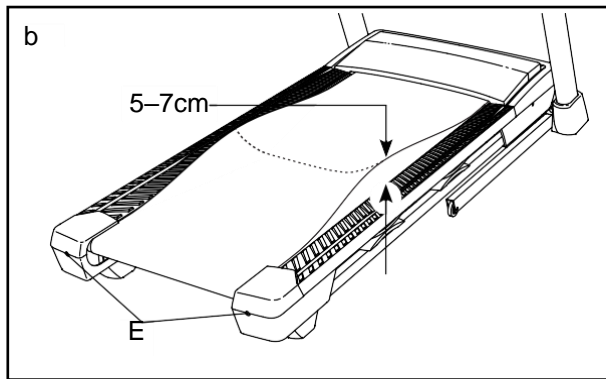
När konsolen har slagits på letar du efter programuppdateringar (se steg 5 på sidan 23).

Obs: Det kan ta några minuter innan konsolen är klar att användas.



PROBLEM: Löpbandet sänker hastighet under användning.

- a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en 3-tråders 2 mm² (14 gauge) sladd som inte är längre än 1,5 meter.
- b. Om löpbandet är för hårt kommer löpbandet inte att fungera fullt ut och löpbandet kan skadas. Ta bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN**.
Använd insexnyckeln för att vrida båda bakre valsbultarna (E) ett kvarts varv medurs åt gången. När löpbandet justerats korrekt bör du kunna lyfta varje kant på löpbandet fem till sju cm upp från plattformen.
Se till att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut sedan strömledningen och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet har justerats korrekt.

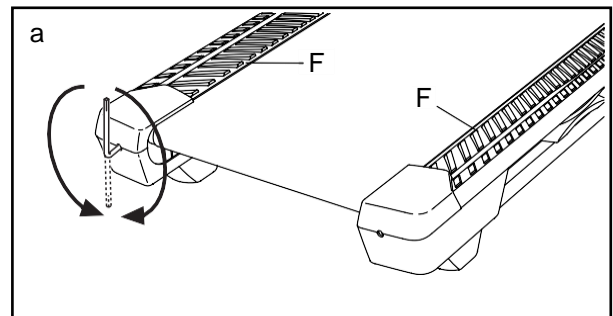


- c. Löpbandet är belagt med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonspray eller liknande ämnen på löpbandet om inte en auktoriserad servicerepresentant instruerar dig att göra det.** Sådana ämnen kan försämra löpbandet och leda till högre slitage. Om du tror att löpbandet kan behöva mer smörjmedel, se sista sidan för kontaktinformation.
- d. Om löpbandet fortfarande går långsamt, se sista sidan för kontaktinformation.

PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat (Viktigt: om löpbandet vidrör fotstöden (F) kan det skadas under användning).

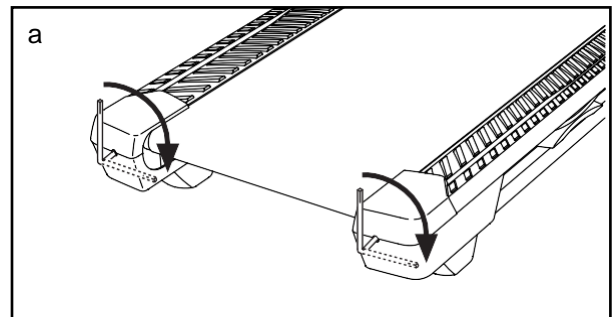
- a. Om löpbandet inte är centrerat tar du först bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN**.
Om löpbandet har justerats åt vänster; använd insexnyckeln för att vrida den vänstra valsbulten ett varv medurs.
Om löpbandet har justerats åt höger; skruva in den vänstra valsbulten en halv omgång moturs. Var noga med att inte dra åt löpbandet för hårt. Anslut sedan strömsladden och sätt i nyckeln igen i displayen.

Låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är centrerat.



PROBLEM: Löpbandet glappar när jag går på det.

- a. Om löpbandet glappar när du går på det, ta först bort nyckeln och **KOPPLA UT STRÖMLEDNINGEN**.
Använd insexnyckeln för att strama bägge bakre valsbultarna ett kvarts varv medurs.
När löpbandet justerats korrekt bör du kunna lyfta varje kant på löpbandet fem till sju cm upp från plattformen. Se till att löpbandet är centrerat på plattformen.
Anslut sedan strömledningen och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är korrekt justerat.



UNDERHÅLLSPLAN

Del	Rekommenderat underhåll	Hvor ofta?	Medel	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk, ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Torka av med en mjuk, ren fuktig trasa	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Torka av med en mjuk, ren fuktig trasa Kontrollera att bandet inte har slitageskador, att det är tillräckligt stramt och i rätt läge.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Torka av med en mjuk, ren trasa Kontrollera att det är tillräckligt med smörjmedel och att ytan är slät.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivremm	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt stram, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt läge.	Varje månad	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt efter behov.	Varje månad	Nej	Nej

* Använd alltid tillverkarens rekommenderade smörjmedel

RIKTLINJER

WARNING: Innan du börjar ett nytt träningsprogram, tala med din läkare. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.




Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive rörelsemönster, kan påverka noggrannheten vid mätning av puls. Pulsmätaren är endast avsedd att ge en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För mer detaljerad information om träning, tala med din läkare.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna kalorier eller stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dina mål i rätt träningsintensitet.

Rätt träningsintensitet kan hittas genom att använda din puls för vägledning. Detta diagram visar den rekommenderade pulsen för fettförbränning och aerobic träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, hitta först din ålder (eller närmaste avrundade) längst ner på diagrammet. Titta sedan på de tre siffrorna över din ålder. Dessa tre siffror definierar din träningszon. De två nedre siffrorna rekommenderas pulsen för fettförbränning; Det högsta talet är den rekommenderade pulsen för aerobic träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig period. Under de första minuterna av träning använder din kropp lätt tillgängliga kolhydratkalorier för energi. Efter några minuter kommer din kropp att börja använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är

nära de lägsta siffrorna i din träningszon. För maximal fettförbränning, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära mittnumret i din träningszon.

Aerobic träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå till "aerobic". Aerobic träning är en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre perioder. Detta ökar kravet på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobic träning, justera apparatens hastighet och lutning tills din puls är nära det högsta numret i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Börja varje träning med 5 till 10 minuters lätt träning och stretching. Korrekt uppvärmning ökar kroppstemperaturen, hjärtfrekvensen och cirkulationen inför träning.

Träning efter träningszonen: När du har avslutat uppvärmningen, öka träningsintensiteten tills din puls är i din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram, håll inte pulsen i din träningszon längre än 20 minuter). Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nedvarvning: Avsluta varje träningspass med fem till tio minuters stretch för att svalna. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och hjälper till att motverka problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att behålla eller förbättra din form bör du slutföra minst tre pass i veckan, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem pass i veckan om så önskas. Nyckeln till framgång ligger i att göra träning till en regelbunden och trevlig del av ditt dagliga liv.

FÖRSLAG TILL STRETCHING

Bilderna till höger visar korrekt form av stretching. Rör dig sakta medan du tänjer –du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

3. Hälsena och vad

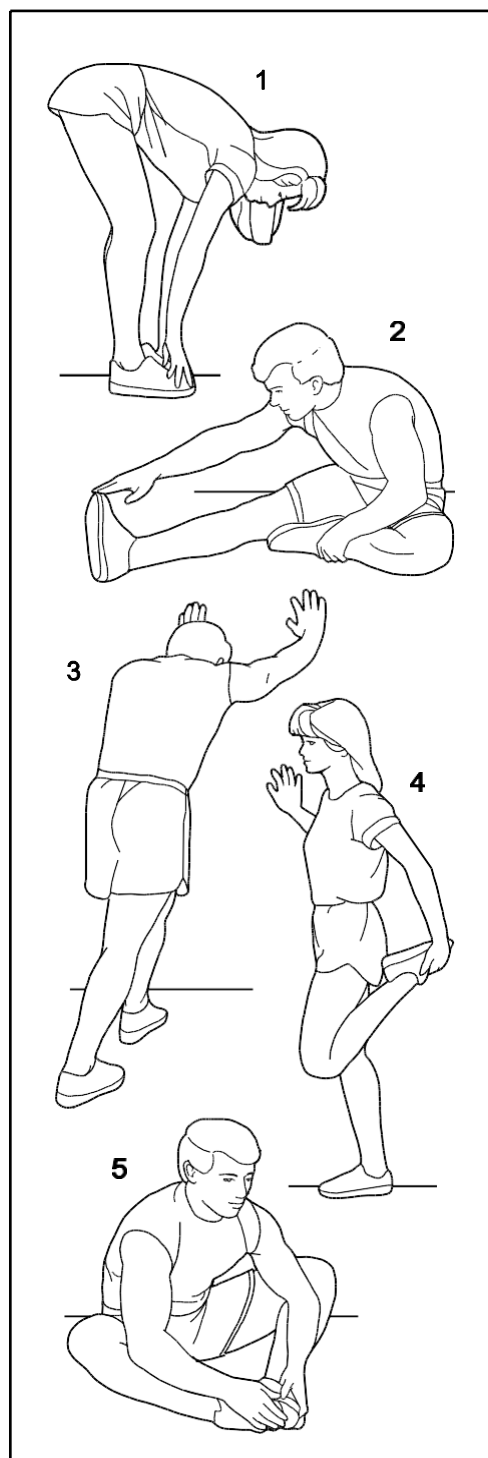
Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. Lårmuskler

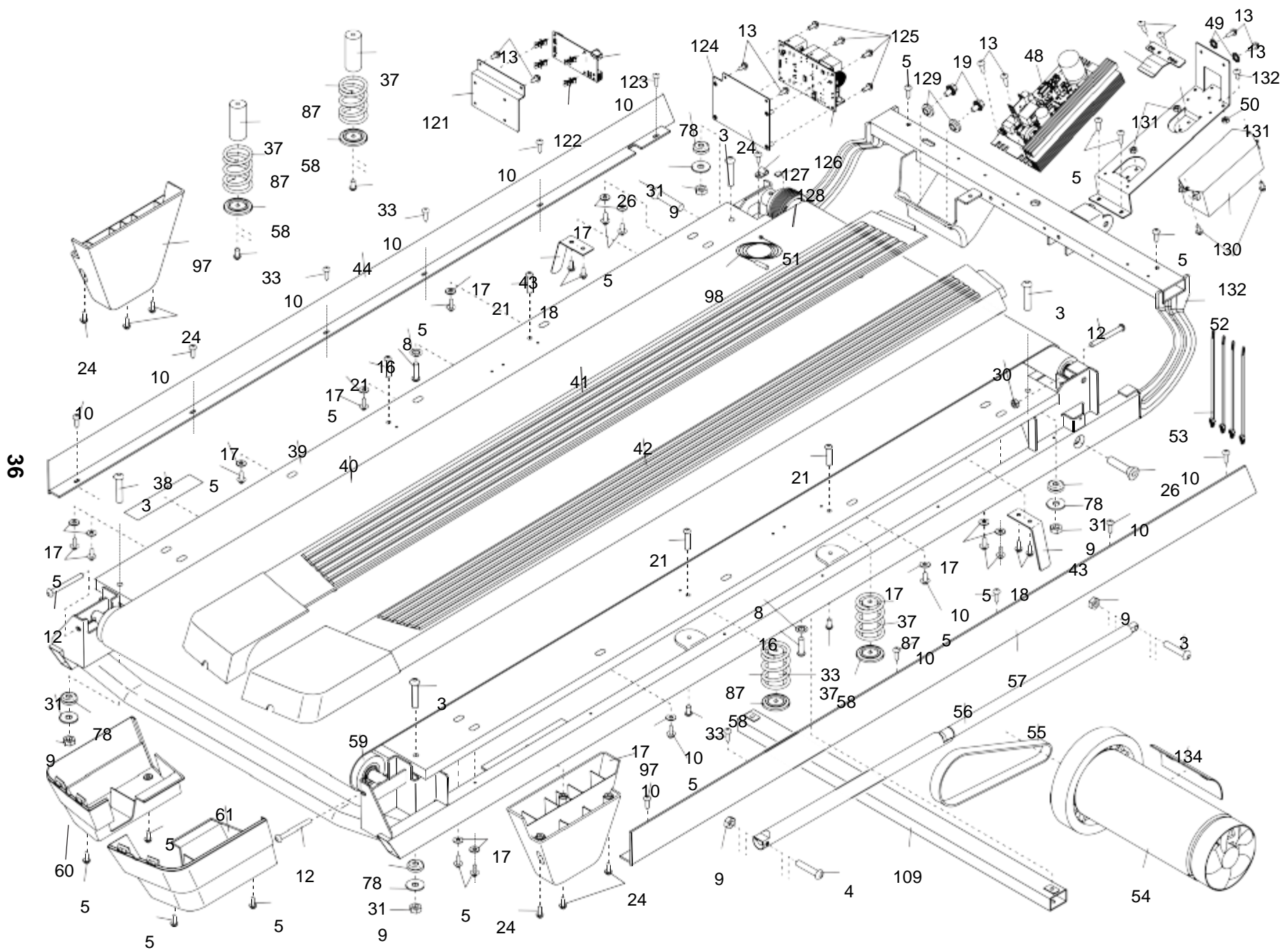
Placera en hand på väggen för att hålla balansen och fatta tag i ena foten bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmuskler.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och knäna pekande utåt. Dra upp fötterna så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmuskler.



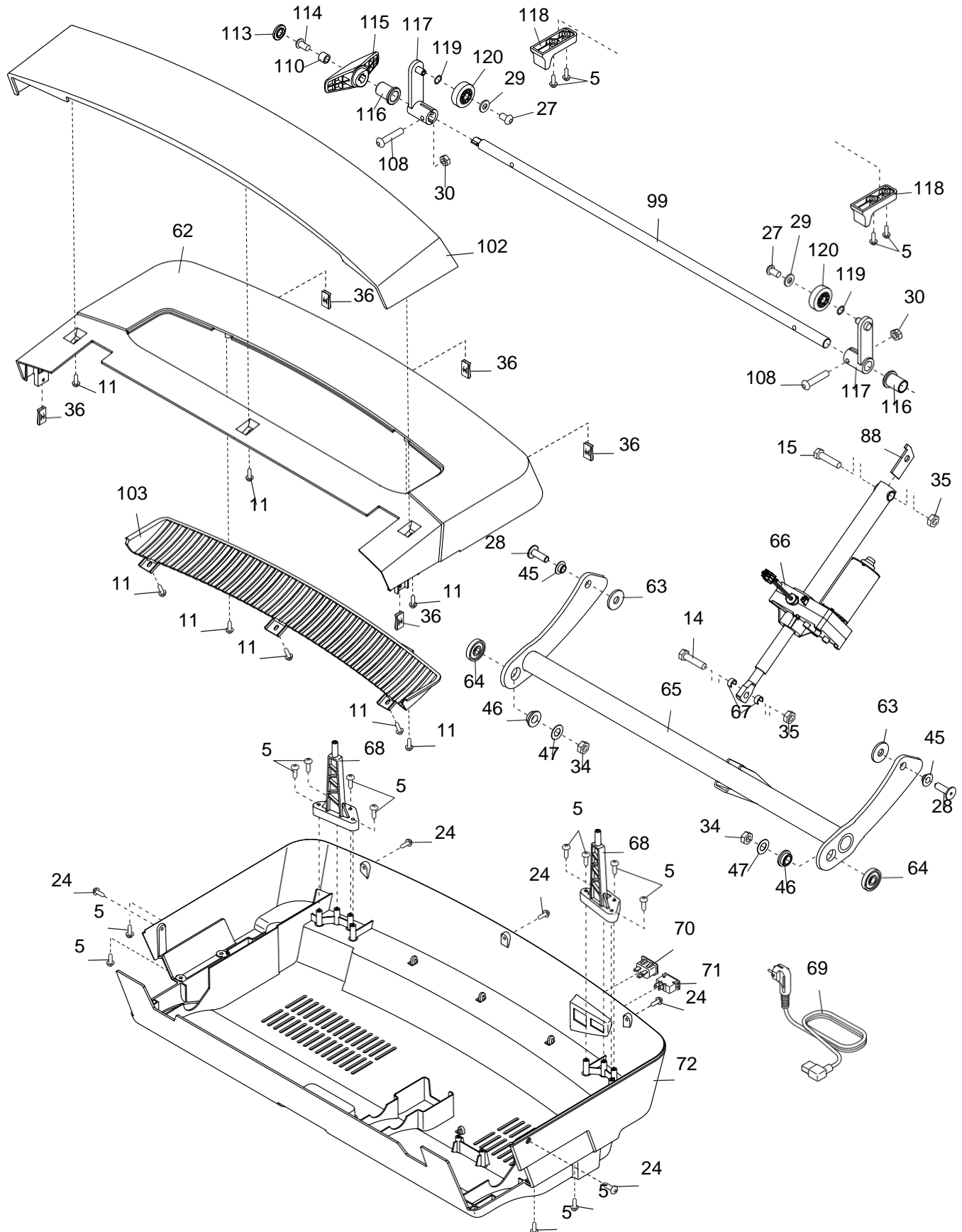
ÖVERSIKTSDIAGRAM A



Modellnr.: NTL 14221-INT. 0 R0421A

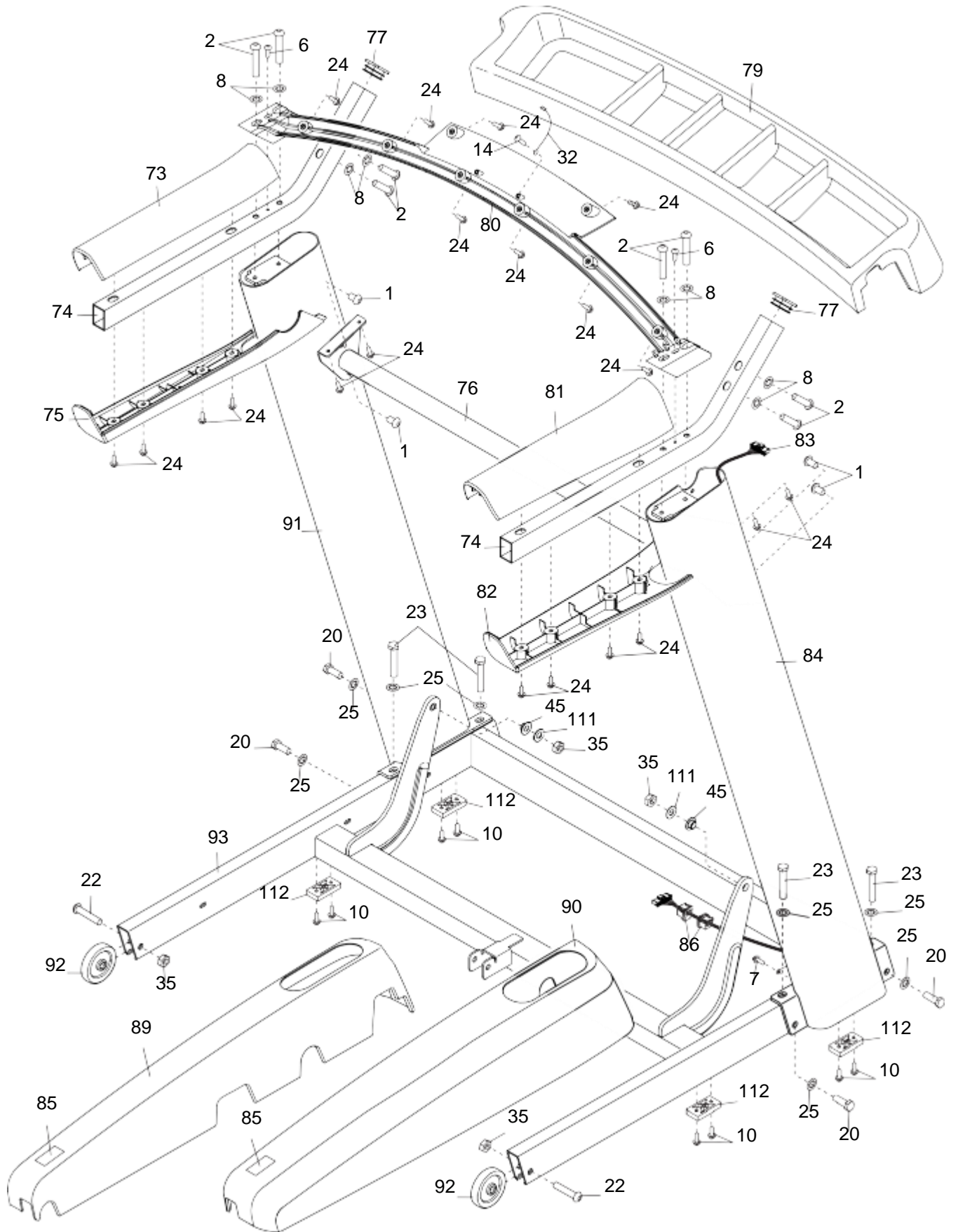
ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTL14221-INT.0 R0421A



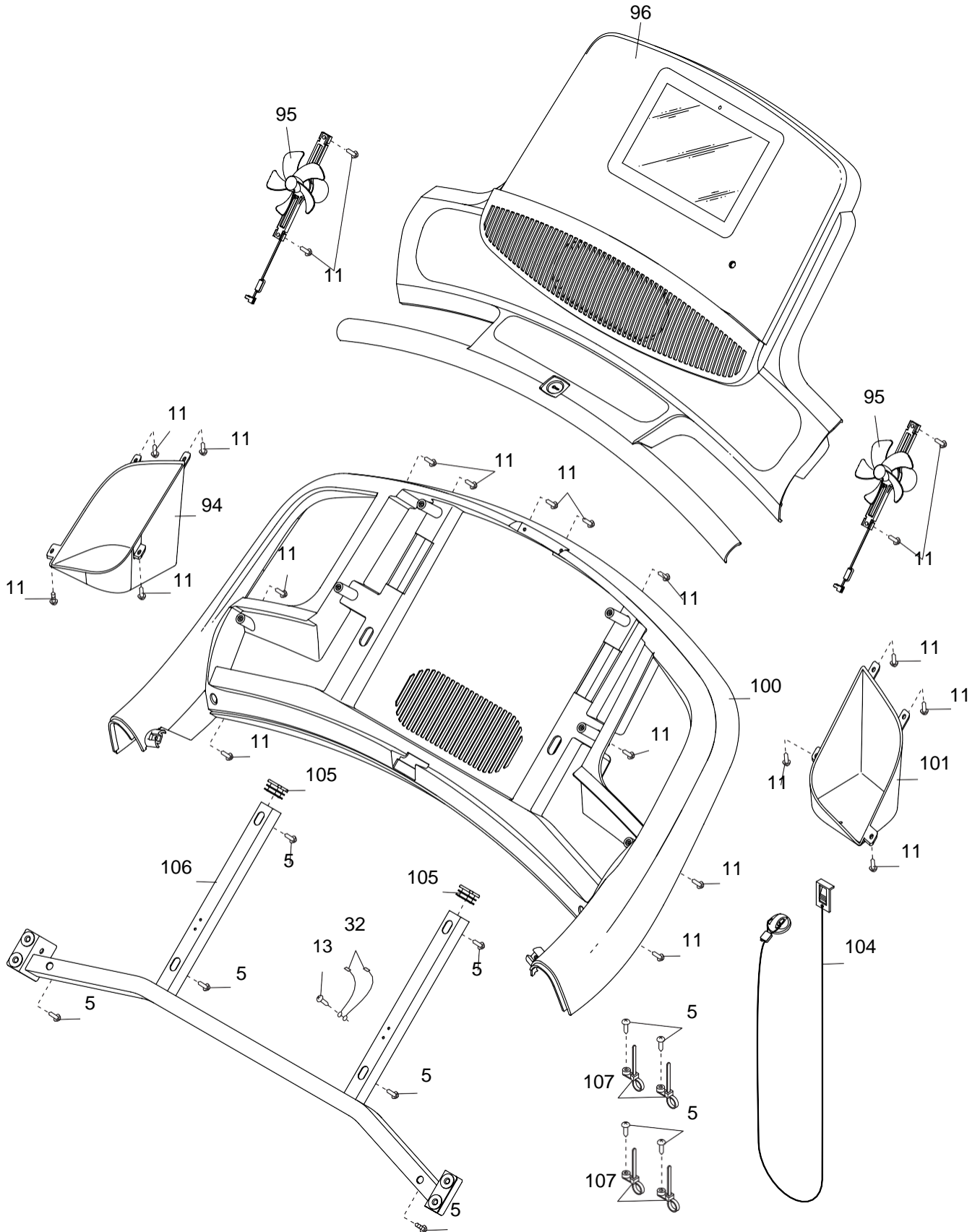
ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NTL14221-INT.0 R0421A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: NTL14221-INT.0 R0421A



LISTA ÖVER DELAR (ENGELSKA)

Modellnr.: NTL14221-INT.0 R0421A

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

Nr.	Ant.	Engelska namn	Nr.	Ant.	Engelska namn
101	1	Right Tray	119	2	M10 Spring Washer
102	1	Hood Accent	120	2	Cushion Wheel
103	1	Hood Grill	121	1	Incline Controller Bracket
104	1	Key/Clip	122	4	Standoff
105	2	Console Frame Cap	123	1	Incline Motor Controller
106	1	Console Frame	124	1	Power Supply Bracket
107	4	Cable Tie	125	4	M3 x 12mm Screw
108	2	1/4" x 1 1/2" Bolt	126	1	Power Supply
109	1	Latch Crossbar	127	1	Clip
110	1	Rubber Spacer	128	1	Magnet
111	2	3/8" Thrust Washer	129	2	Motor Bushing
112	4	Base Pad	130	1	Filter
113	1	Handle Cap	131	3	#8 Nut
114	1	1/4" x 5/8" Screw	132	3	#8 x 1/2" Machine Screw
115	1	Adjustment Handle	133	1	Controller Clamp
116	4	Cushion Bushing	134	1	Motor Isolator
117	2	Cushion Rod Bracket	*	-	User's Manual
118	2	Cushion Wheel Stop			

VIKTIGT OM SERVICE

Om några problem uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service.

Vi vill att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.no - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar.

Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.