

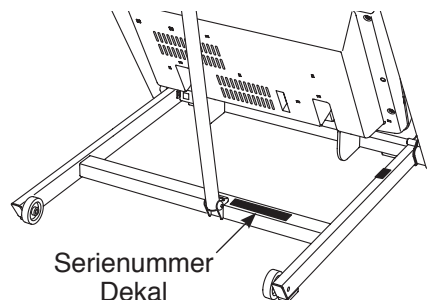
PRO-FORM[®]

710 ZLT

Modellnr. PETL81711.0

Serienr. _____

Anteckna serienumret ovan för referens.



FRÅGOR?

Kontakta butiken där du handlade denna produkt om du har frågor eller om du fattas eller har skadade delar.

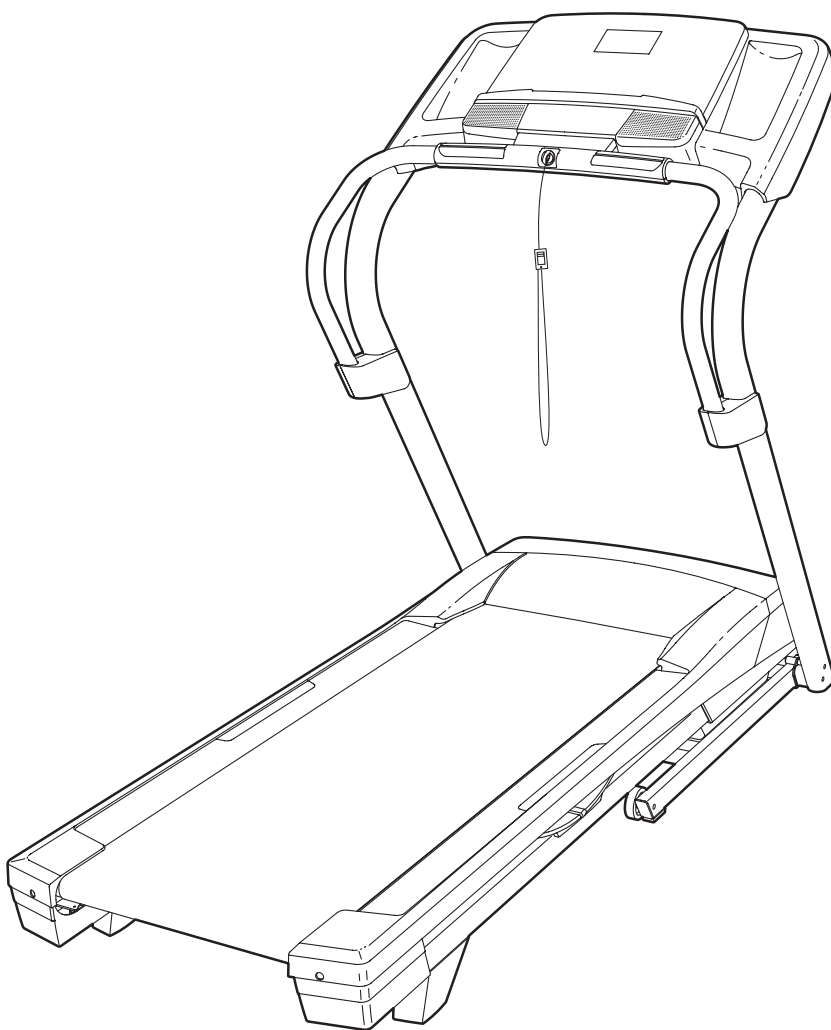
40215297184

webbsida: www.iconsupport.eu

⚠ FÖRSIKTIGHET

Läs alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda redskapet. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

BRUKSANVISNING



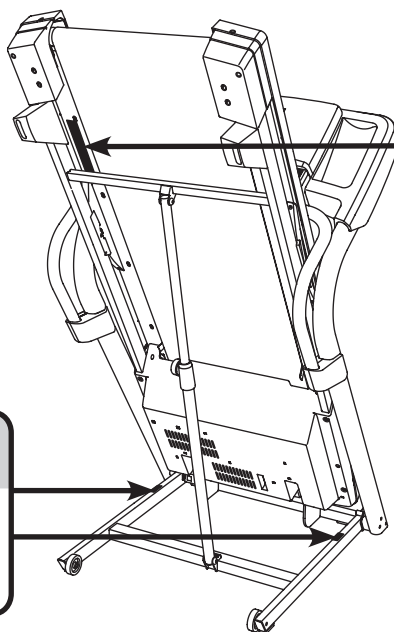
www.iconeurope.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
MONTERING	6
DRIFT OCH JUSTERING	13
HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS	22
FELSÖKNING	23
TRÄNINGSRIKTLINJER	26
ARTIKELLISTA	30
SPRÅNGSKISS	32
BESTÄLLA RESERVDELAR	Sista sida
INFORMATION OM ÅTERVINNING	Sista sida

PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Varningsdekalerna som visas här medföljer denna produkt. **Fäst varningsdekalerna ovanför de engelska varningarna på angivna platser.** Denna ritning visar var varningsdekalerna sitter. Om en dekal fattas eller är oläslig kan du ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis utbytesdekal. **Fäst dekalen på angiven plats.** Observera! Storleken på dekalerna som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.



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

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

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

⚠ VARNING: För att minska risken för allvarlig skada är det viktigt att läsa alla försiktighetsåtgärder i bruksanvisningen och alla varningar på löpbandet innan du börjar använda ditt löpband. ICON är inte ansvarig för personskada eller skada på egendom som uppstår på grund av användning av denna produkt.

1. Tala alltid med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller personer som har existerande hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av detta löpband har fått tillräcklig information om varningar och försiktighetsåtgärder.
3. Använd endast löpbandet såsom beskrivet.
4. Använd löpbandet inomhus och utsätt det inte för fukta och damm. Placera inte löpbandet i ett garage, på en inglasad uteplats eller nära vatten.
5. Placera löpbandet på en jämn yta med minst 2,4 m fritt utrymme bakom och 0,6 m på varje sida. Placera inte löpbandet på en yta som blockerar luftintag. Skydda golvet eller heltäckningsmattor genom att placera en matta under löpbandet.
6. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas utdelas.
7. Håll barn och husdjur borta från löpbandet.
8. Löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 136 kg.
9. Endast en person får använda löpbandet åt gången.
10. Använd lämpliga träningskläder när du motionerar på löpbandet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Träningskläder rekommenderas för både män och kvinnor. *Använd alltid träningsskor. Träna aldrig barfota, endast med strumpor eller med sandaler.*
11. Strömkabeln ska anslutas till ett jordat uttag (se sida 13). Ingen annan utrustning får vara inkopplat på samma krets.
12. Om en förlängningsladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm² sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
13. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
14. Gå aldrig på bältet när strömmen är avstängd. Använd inte löpbandet om strömkabeln eller kontakten är skadad eller om löpbandet inte fungerar ordentligt. (Se FELSÖKNING på sidan 23 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
15. Läs, förstå och testa nödstoppsproceduren innan du börjar motionera på löpbandet (se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sida 15).
16. Starta aldrig löpbandet när du står på bältet. Håll alltid i handtagen när du motionerar på löpbandet.
17. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika en plötslig ökning.
18. Pulssensorn är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer, inklusive användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulssensorn är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
19. Låt aldrig löpbandet vara igång när du inte är närvarande. Ta alltid ur nyckeln, koppla loss strömkabeln och ställ om strömbrytaren till avpositionen när löpbandet inte används. (Se ritningen på sida 5 för strömbrytarens placering.)

20. Lyft inte, sänk inte eller flytta löpbandet förrän det är fullständigt monterat. (Se MONTERING på sida 6 och HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS på sida 22.) Du måste kunna lyfta 24 kg för att höja, sänka eller flytta löpbandet.

21. När du fäller eller flyttar löpbandet ska du se till att förvaringslåset håller fast ramen ordentligt i förvaringspositionen.

22. För aldrig in objekt i öppningar på löpbandet.

23. Inspektera och dra åt alla delar på löpbandet regelbundet.

24. **FARA:** Koppla alltid från strömkabeln efter användning, innan löpbandet rengörs

och innan underhålls- och justeringsprocedurer i denna bruksanvisning genomförs. Ta aldrig av den övre motorkåpan såvida du inte instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning ska endast utföras av en auktoriserad servicerepresentant.

25. Detta löpband är endast avsett för användning i hemmiljö. Detta löpband ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.

26. Överdriven träning kan leda till allvarlig skada eller dödsfall. Om du blir yr eller känner av smärta när du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och trappa ned.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

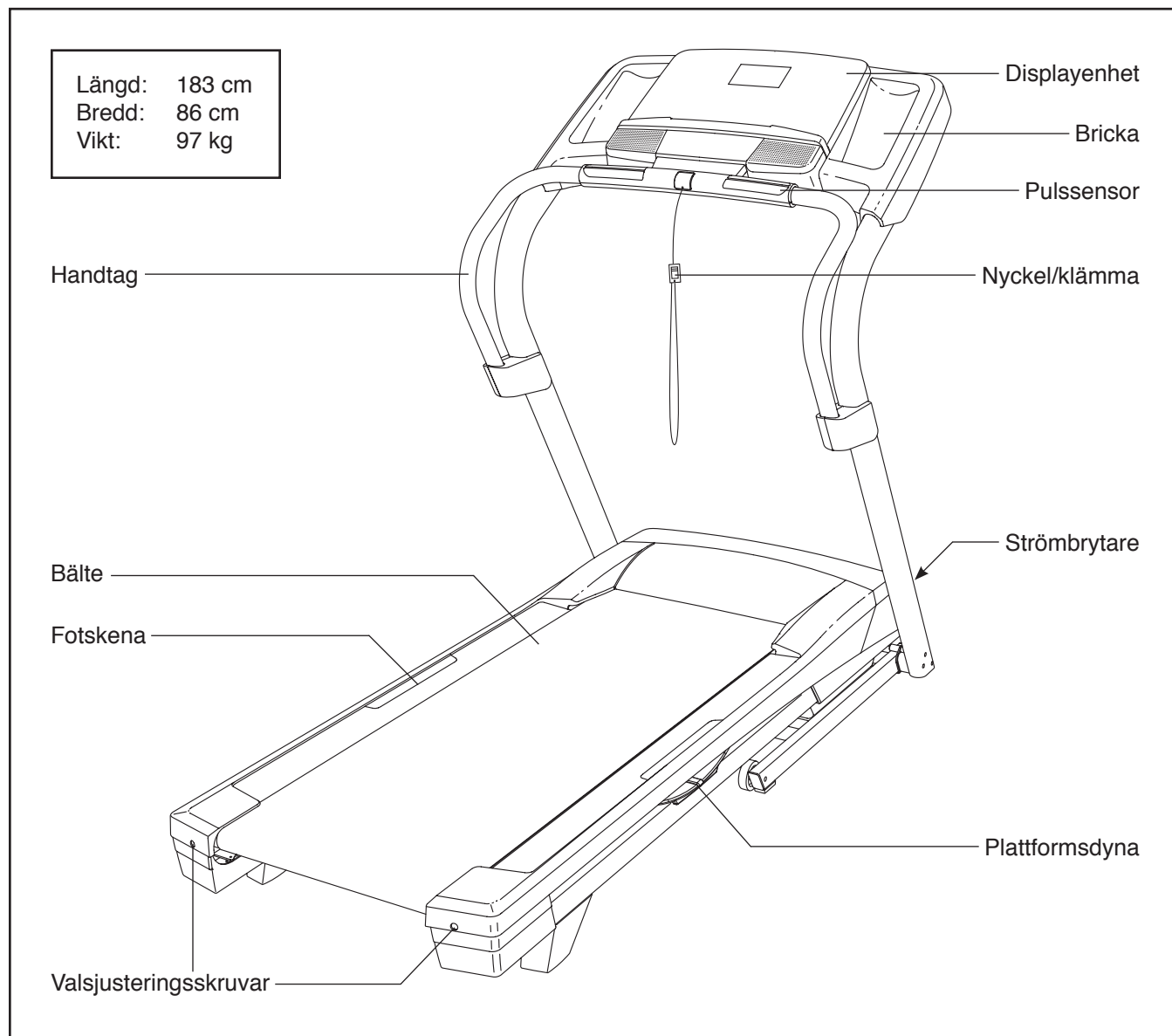
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det banbrytande löpbandet PROFORM® 710 ZLT. Löpbandet 710 ZLT har ett stort funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig. När du inte tränar kan du fälla det unika löpbandet, vilket gör att det endast kräver hälften så stort utrymme jämfört med andra löpband.

För din egen skull ska du läsa igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda löpbandet. Om du har frågor efter att du läst igenom denna

bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktmodellen och serienumret på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt oss. Modellnumret och den plats där dekalen för serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare är det rekommenderat att du går igenom ritningen nedan och bekantar dig med delarna.

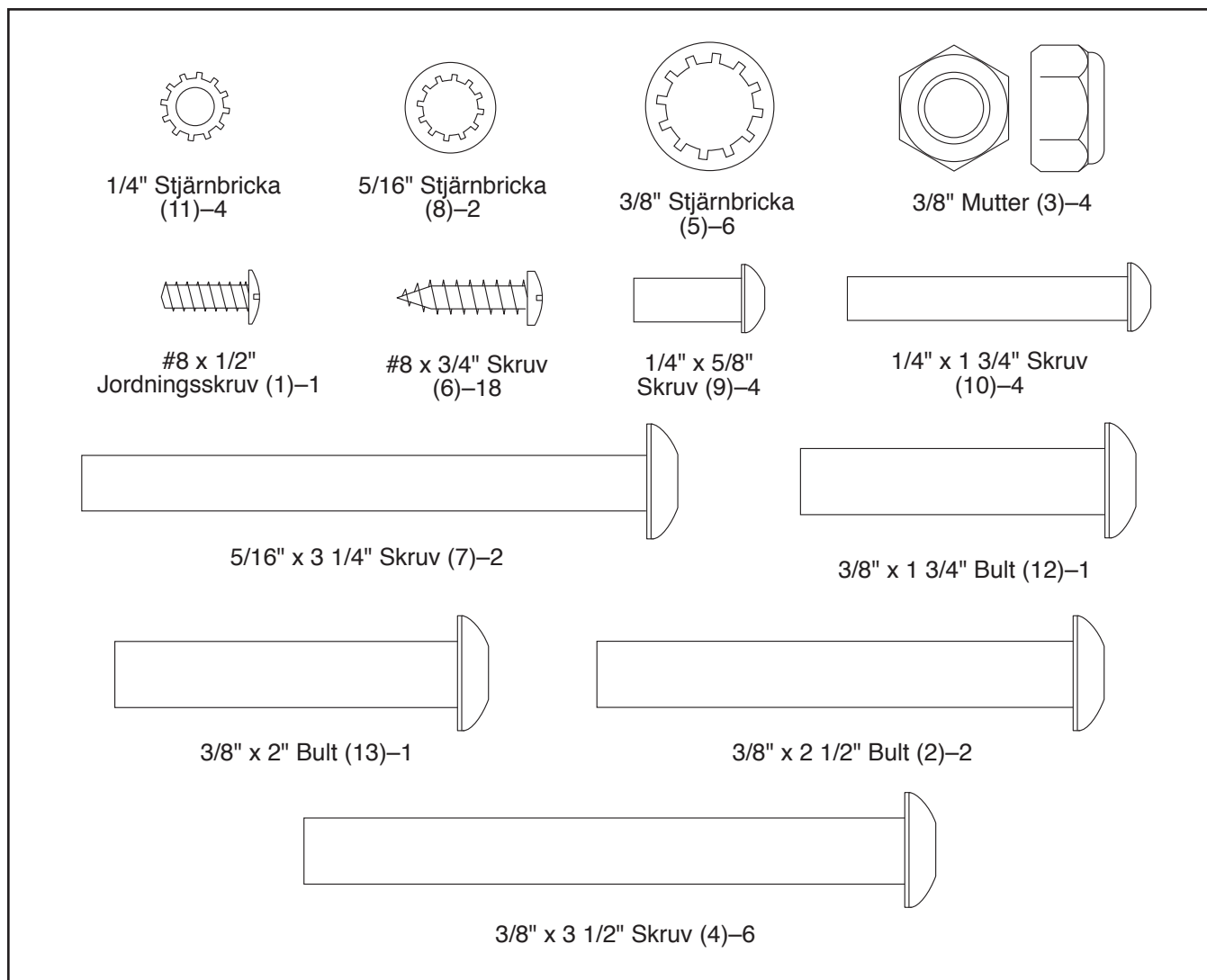


MONTERING

Det krävs två personer för att montera löpbandet. Placera löpbandet på en tom yta och ta bort allt förpackningsmaterial. **Kasta inte bort förpackningen förrän monteringen är klar.** Observera! Löpbandets undersida är täckt med ett högeffektivt smörjmedel. Under transport kan en del smörjmedel hamna på bältets ovansida eller på förpackningsmaterialet. Detta är normalt och påverkar inte löpbandets prestanda. Om det finns smörjmedel på bältet kan du torka bort det med en mjuk trasa och ett mildt, mjukt rengöringsmedel.

Monteringen kräver användning av den medföljande insexnyckeln  och din egen stjärnskruvmejsel , skiftnyckel , sax , och spetstång .

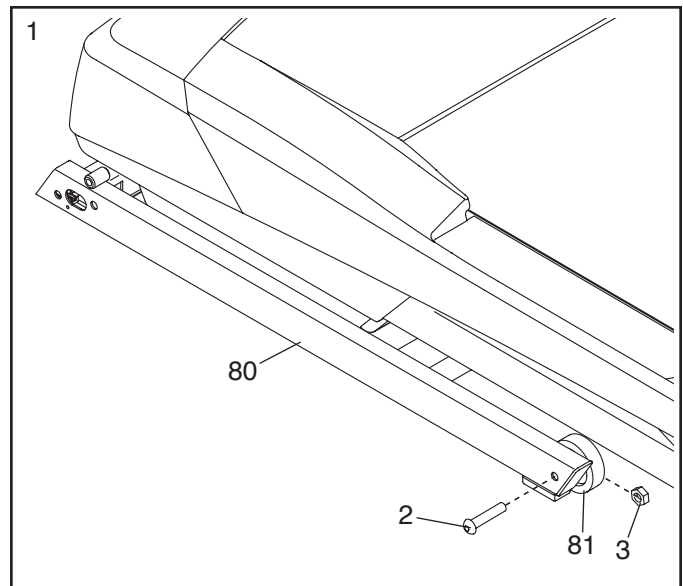
Identifiera hårdvaran med hjälp av ritningarna nedan. Siffran i parentes under varje ritning representerar artikelns objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns nära slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter parentesen representerar det antal som krävs för montering. **Observera! En del smådelar är eventuellt förmonterade. Undvik skada på delar genom att inte använda elektriska verktyg. Extra hårdvara medföljer eventuellt.**



1. Se till att strömkabeln är urkopplad.

Fäst ett hjul (81) på basen (80) med en 3/8" x 2 1/2" bult (2) och en 3/8" mutter (3). **Dra inte åt muttern för hårt. Hjulet måste kunna vridas fritt.**

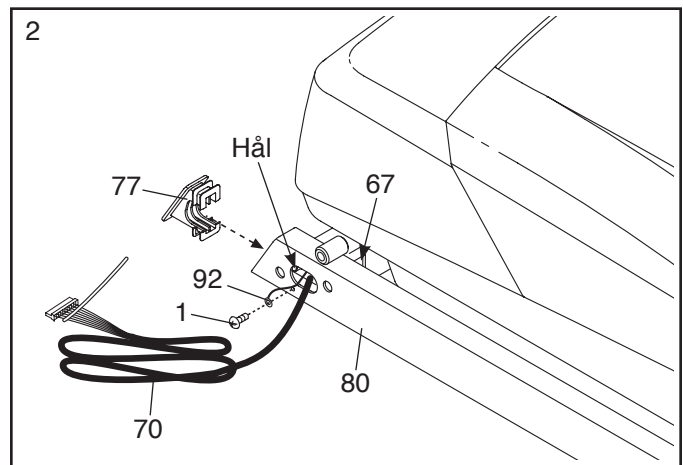
Fäst det andra hjulet (visas inte) på basens (80) motsatta sida på samma sätt.



2. Klipp av banden som fäster stolpkabeln (70) till basen (80). Dra stolpkabeln och basens jordkabel (92) genom det angivna hålet i basen.

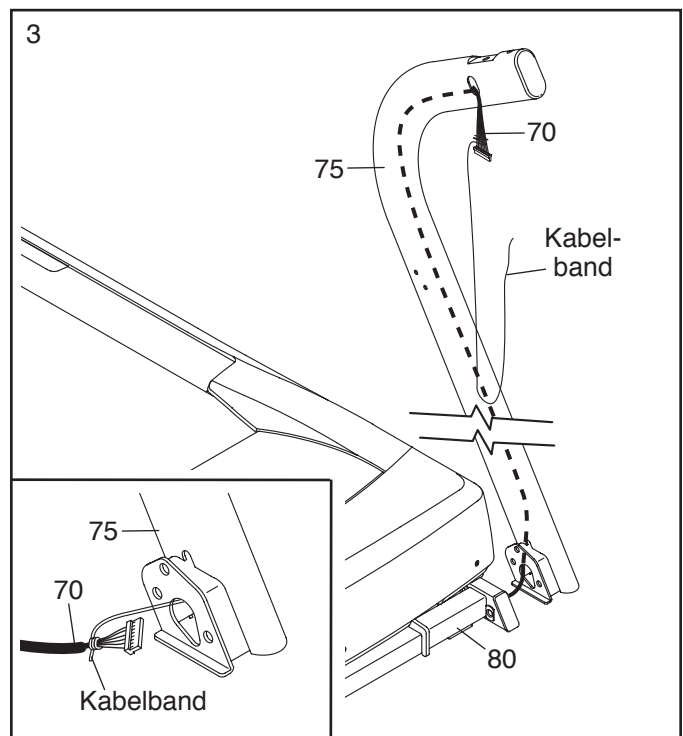
Fäst basens jordkabel (92) på basen (80) med en #8 x 1/2" jordningsskruv (1).

Tryck fast en baskåpa (77) på varje sida om basen (80). Tryck in skyddshylsan (67) i det fyrkantiga hålet i basen.



3. Hitta den vänstra stolpen (75) som är märkt antingen med "Left" eller "L" (L eller Left anger vänster; R eller Right anger höger). Låt en andra person hålla den vänstra stolpen nära basen (80).

Se ritningen. Fäst kabelbandet på den vänstra stolpen (75) runt stolpkabelns (70) ände. Dra därefter i kabelbandets andra ände tills stolpkabeln går igenom den vänstra stolpen.

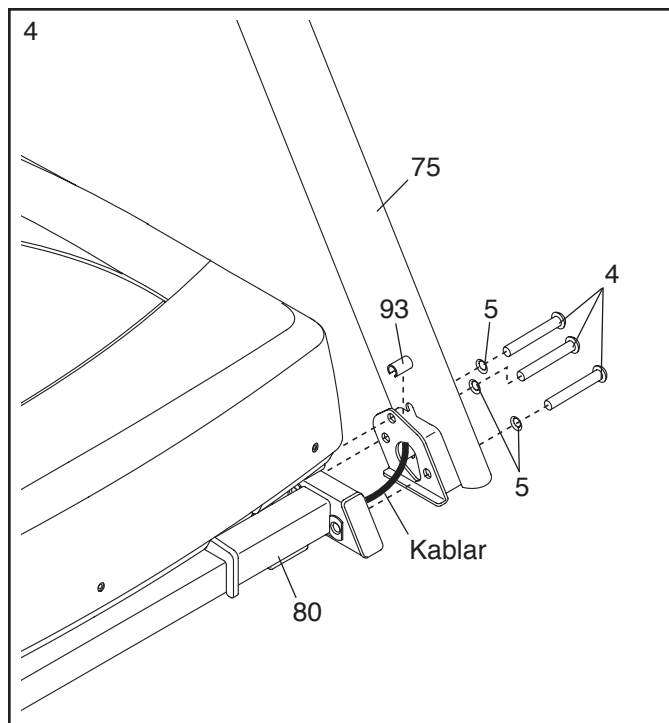


4. Håll den vänstra stolpen (75) mot basen (80). **Se till att kablarna inte kläms.** För in en 3/8" x 3 1/2" skruv (4) med en 3/8" stjärnbricka (5) i den vänstra stolpens övre hål.

För delvis in 3/8" x 3 1/2" skruven (4) genom den vänstra stolpen (75). Trä därefter på en avståndsbricka på skruvens (93) ände. Dra därefter åt skruven delvis på basen (80).

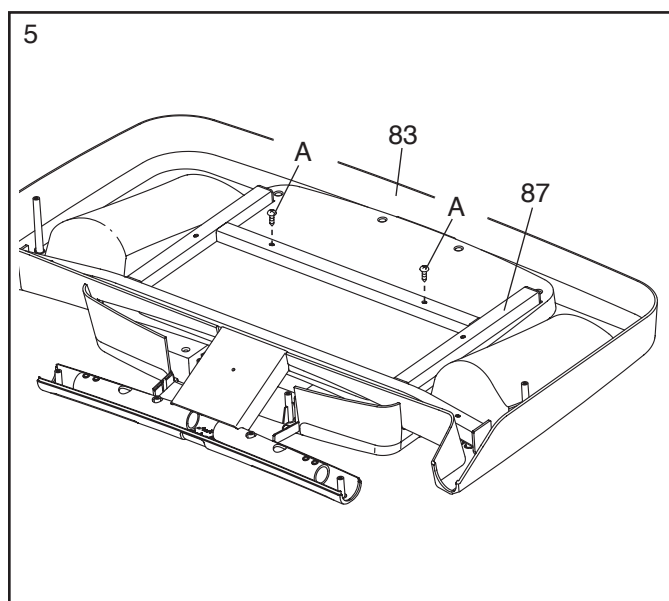
Dra delvis åt ytterligare två 3/8" x 3 1/2" skruvar (4) med två 3/8" stjärnbrickor (5) på den vänstra stolpen (75). **Dra inte åt skruvarna helt än.**

Fäst den högra stolpen (visas inte) på samma sätt. Observera! Det finns inga kablar på den högra sidan.

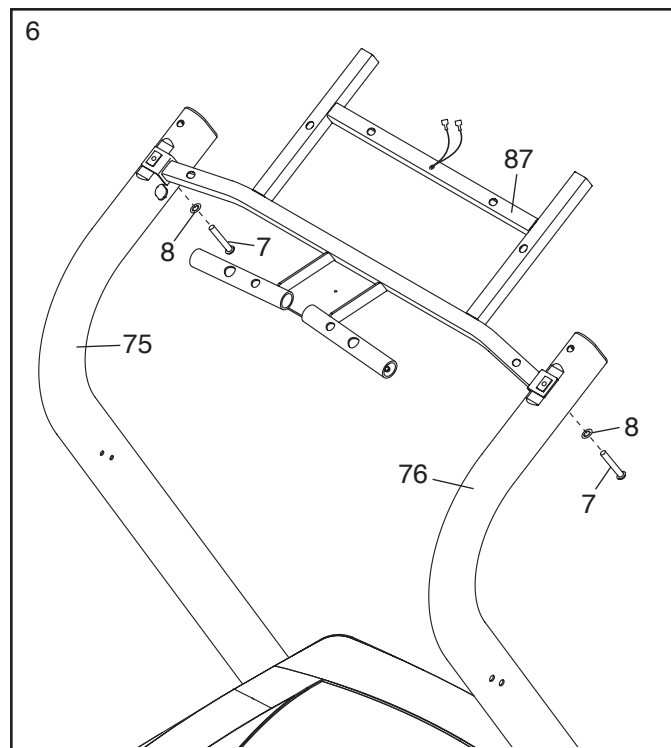


5. Lägg ner bas för displayenhetens (83) mot en mjuk yta för att undvika repor.

Ta bort de två skruvarna (A) från displayenhetens sram (87). Ta av displayenhetens ram. Kassera skruvarna.



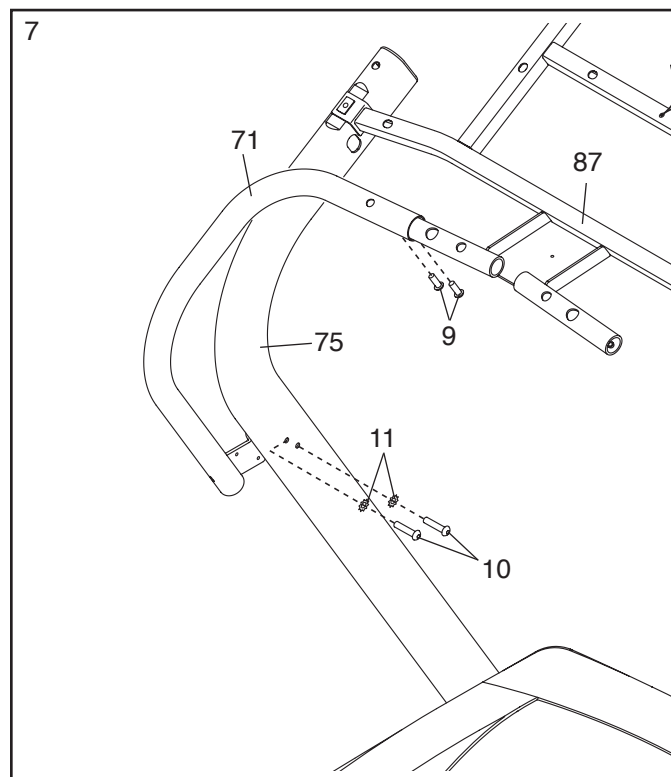
6. Fäst displayenhetensram (87) på de vänstra och högra stolparna (75, 76) med två 5/16" x 3 1/4" skruvar (7) och två 5/16" stjärnbrickor (8). **Dra inte åt skruvarna helt än.**



7. För in den övre delen av det vänstra handtaget (71) i röret på displayenhetens ram (87). Håll den lägre änden mot den vänstra stolpen (75).

Fäst det vänstra handtaget (71) med två 1/4" x 1 3/4" skruvar (10), två 1/4" stjärnbrickor (11) och två 1/4" x 5/8" skruvar (9) såsom visat. **Dra inte åt skruvarna än.**

Fäst det högra handtaget (visas inte) enligt beskrivningen ovan.



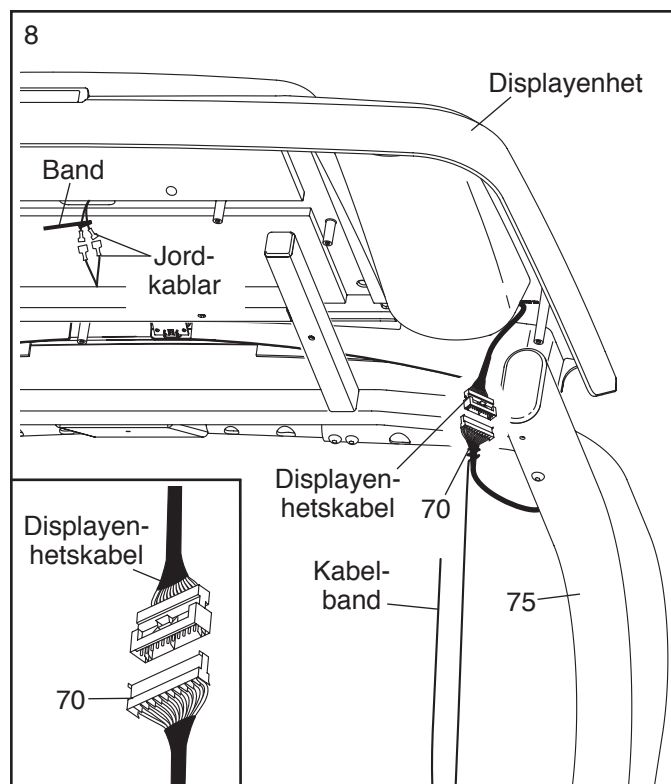
8. Hitta bandet på displayenheten. Använd bandet till att dra jordkabeln genom hålet på displayenheten.

Håll, med hjälp av en andra person, displayenheten nära den vänstra stolpen (75).

Anslut stolpkabeln (70) till displayenhetens kabel. **Se ritningen. Kontakterna ska passa ihop lätt och snäppa samman.** Om de inte gör det ska en av kontakterna vridas varefter du kan försöka igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN DISPLAYENHETEN SKADAS NÄR DU SÄTTER PÅ STRÖMMEN.**

Ta bort kabelbandet från stolpkabeln (70).

Anslut jordkabeln och ta bort bandet.



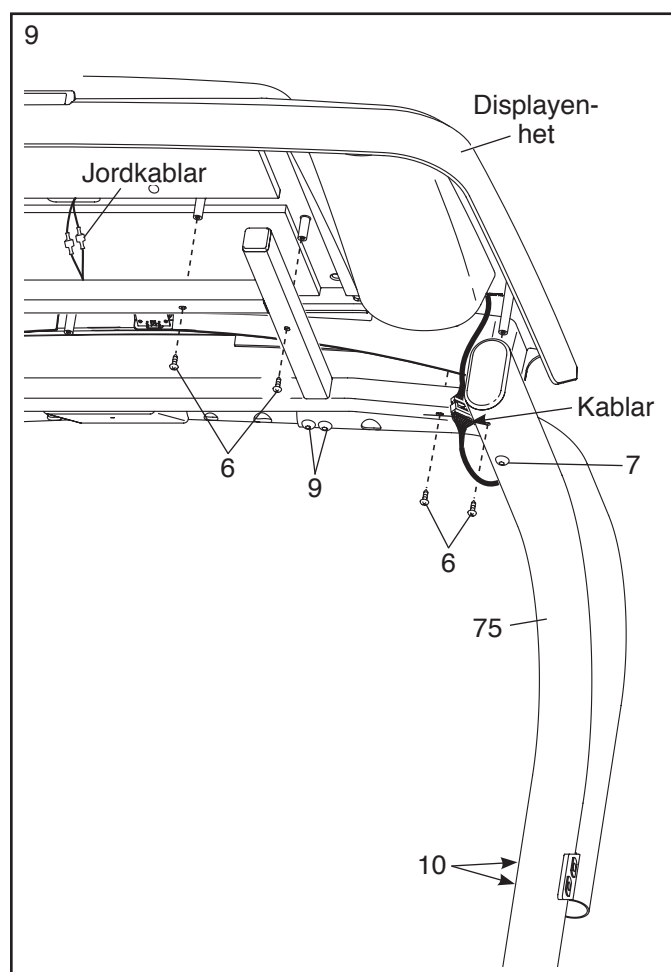
9. För in jordkablarna i displayenheten när du installerar displayenheten på den vänstra stolpen (75) och den högra stolpen (visas inte). **Se till att inga kablar kläms.**

Fäst displayenheten med åtta #8 x 3/4" skruvar (6) (fyra visas). **Påbörja åtdragning av samtliga åtta skruvar och dra sedan åt dem ordentligt. Dra inte åt skruvarna för hårt.**

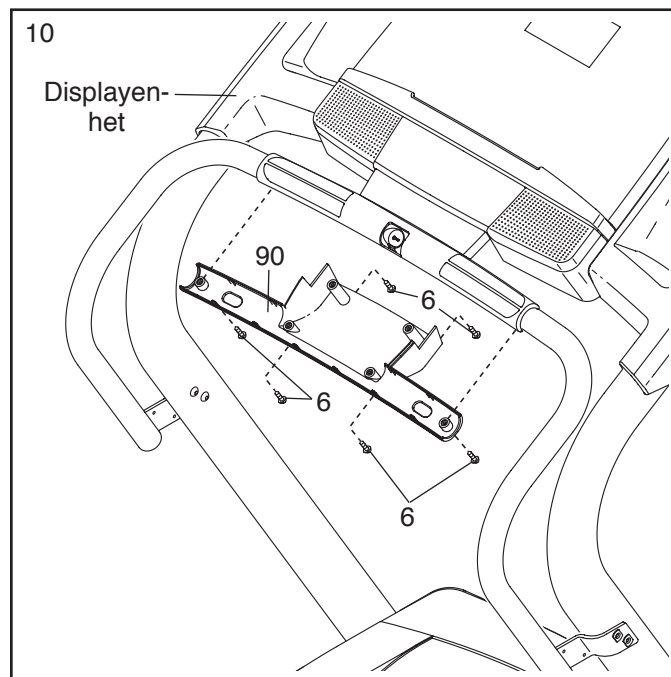
För in kablarna i den vänstra stolpen (75).

Dra åt de tio skruvarna ordentligt (7, 9 och 10) (endast en sida visas).

Se steg 4. Dra åt de sex 3/8" x 3 1/2" skruvarna (4) ordentligt.



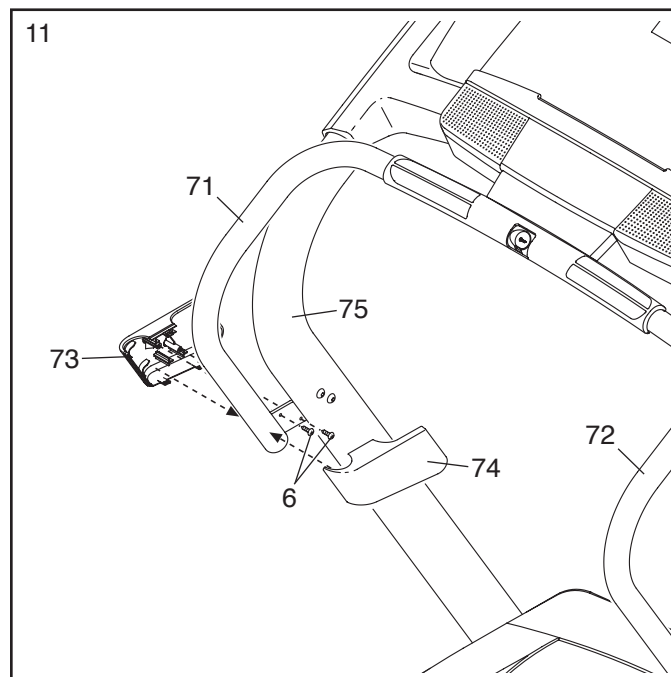
10. Fäst det undre pulshandtaget (90) på display-enheten med sex #8 x 3/4" skruvar (6). **Påbörja åtdragning av samtliga sex skruvar och dra sedan åt dem ordentligt. Dra inte åt skruvarna för hårt.**



11. Fäst kåpan för det vänstra handtaget (73) på den lägre änden av det vänstra handtaget (71) med två #8 x 3/4" skruvar (6). **Se till att skruvarna inte dras åt för hårt.**

Tryck samman den vänstra handtagskåpan (73) och den högra handtagskåpan (74) över det vänstra handtaget (71) och den vänstra stolpen (75).

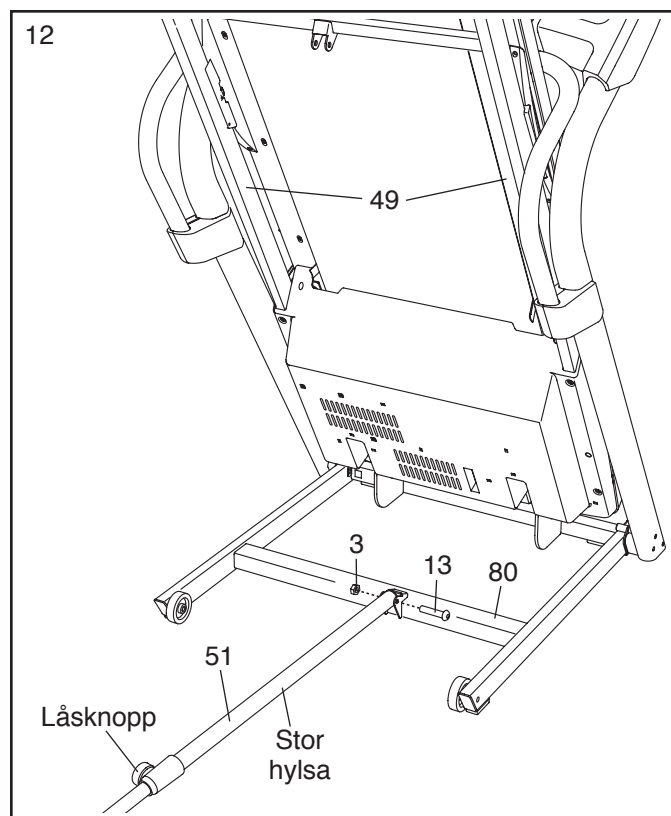
Fäst den andra kåpan (visas inte) runt det högra handtaget (72) såsom beskrivet ovan.



12. Hög ramen (49) till positionen som visas. **Låt en andra person hålla ramen tills steg 13 är avslutat.**

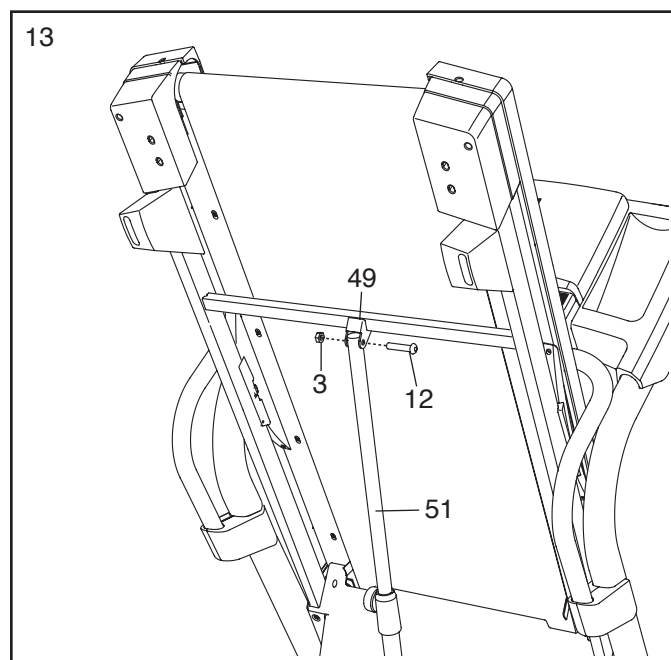
Vrid förvaringslåset (51) så att den stora hylsan och låsknappen befinner sig i de positioner som visas.

Fäst förvaringslåsets (51) lägre del på basen (80) med en 3/8" x 2" bult (13) och en 3/8" låsmutter (3).



13. Fäst förvaringslåsets (51) övre del på ramen (49) med en 3/8" x 1 3/4" bult (12) och en 3/8" mutter (3).

Sänk ramen (49) (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sida 22).



14. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Om löpbandets dekaler är täckta med plast ska detta tas bort. Skydda golvet eller heltäckningsmattor genom att placera en matta under löpbandet. Observera! Extra hårdvara medföljer eventuellt. Förvara den medföljande insexnyckeln på en säker plats. Insexnyckeln används till att justera bältet (se sidorna 24 och 25).

DRIFT OCH JUSTERING

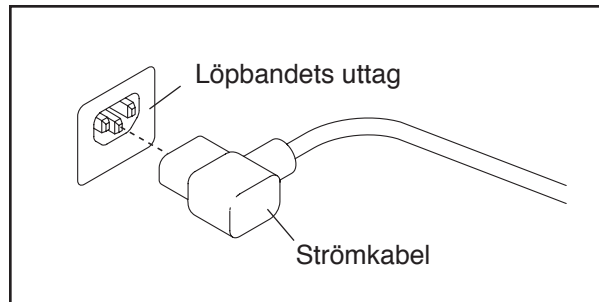
HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

Denna produkt måste vara jordad. Om den inte fungerar ordentligt eller går sönder skapar jordningen en väg med lågt motstånd för den elektriska strömmen, vilket reducerar risken för elektrisk stöt. Denna produkt är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordningskontakt. **VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut mot en av tillverkaren godkänd strömkabel.**

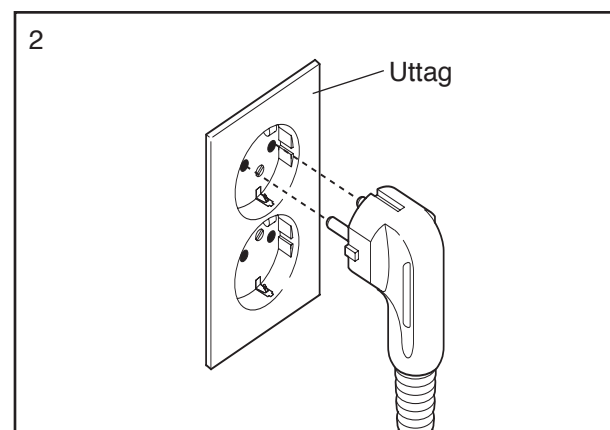
⚠ FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett ordentligt uttag installeras av en kvalificerad elektriker.

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

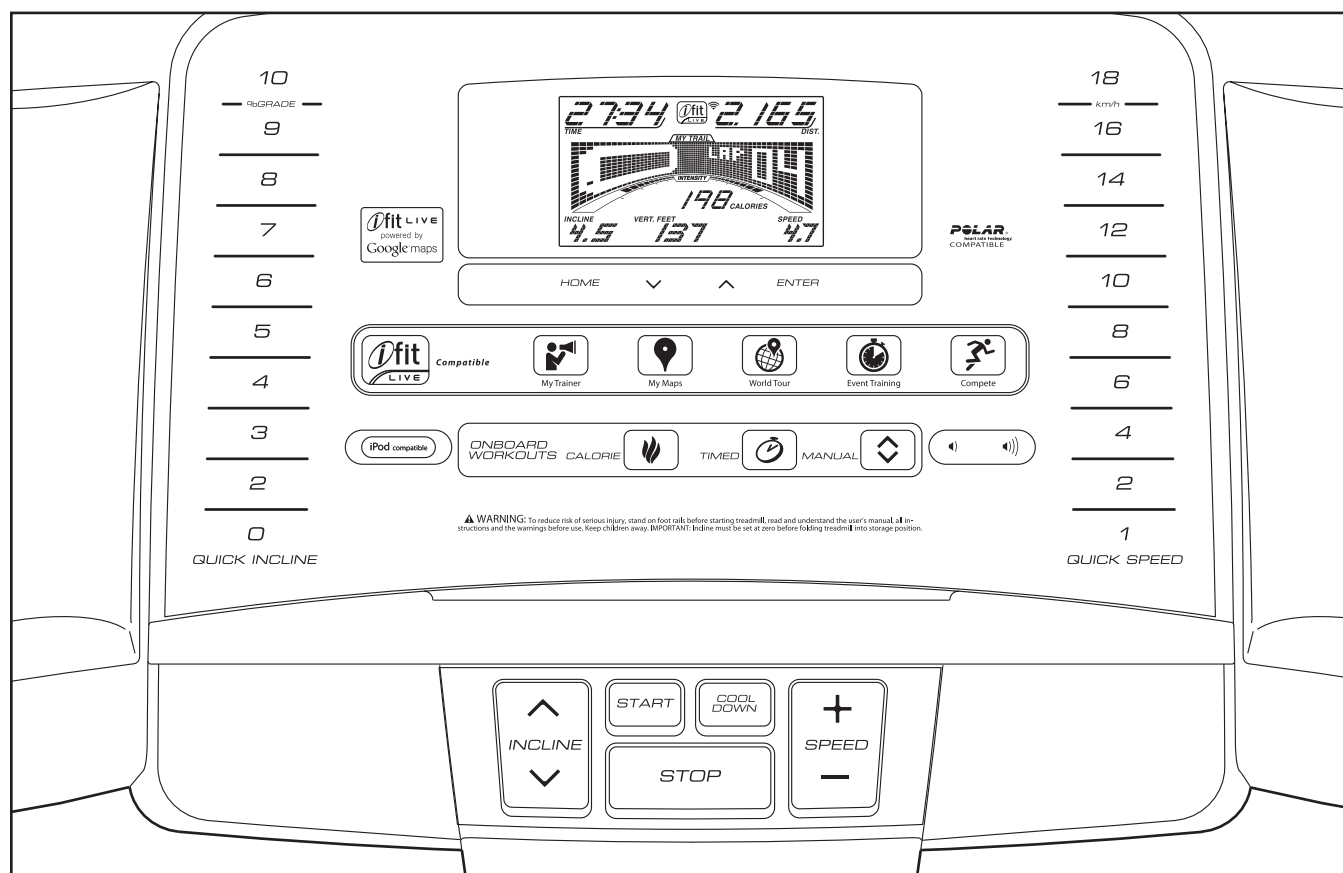
1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



2. Koppla in strömkabeln i ett lämpligt uttag som är ordentligt installerat och jordat i enlighet med alla lokala bestämmelser.



DISPLAYENHETSDIAGRAM



PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Hitta de engelska varningarna på displayenheten. Samma varningar finns tillgängliga på olika språk på det medföljande dekalarket. Sätt fast den svenska varningsdekalen på displayenheten.

DISPLAYENHETENS FUNKTIONER

Löpbandets displayenhet har en imponerande uppsättning av funktioner som är utformade att göra dina träningspass mer effektiva och roliga. I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på löpbandet med ett knapptryck. Displayenheten ger dig omedelbar feedback under tiden du tränar. Du kan även mäta din puls genom att använda handtagets pulssensor eller pulssensorn för bröstet (tillval).

Displayenheten har dessutom sexton träningsprogram—åtta kaloriprogram och åtta tidsbestämda träningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet under tiden det leder dig genom ett effektivt träningspass.

Displayenheten har även ett iFit Live-läge som gör att löpbandet kan kommunicera med ditt trådlösa nätverk genom en iFit Live-modul (tillval). I iFit Live-läget kan du ladda ner specialanpassade träningsprogram,

skapa egna träningsprogram, följa dina träningsresultat, tävla mot andra löpare och få tillgång till många andra funktioner. **Du kan köpa iFit Live-modulen när som helst på www.iFit.com eller genom att ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag.**

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudbok genom displayenhetens stereosystem under tiden du tränar.

För information om hur man sätter igång strömmen, se sida 15. För information om hur man använder det manuella läget, se sida 15. För information om nedtrappningsläget, se sida 17. För information om de medföljande träningsprogrammen, se sida 18. För information om träningsprogram med iFit Live, se sida 19. För information om hur man använder stereosystemet, se sida 20. För information om hur man köper till en pulssensor för bröstet, se sida 20. För information om hur man använder informationsläget, se sida 21.

VIKTIGT: Om displayenheten är täckt med plast ska du ta bort detta. Undvik skada på plattformen genom att använda rena träningsskor. Första gången du använder löpbandet ska du hålla ett öga på bältets justering och centrera bältet vid behov (se sida 25).

HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN

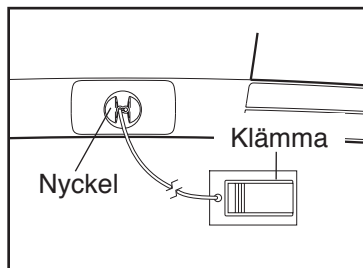
VIKTIGT: Om löpbandet utsatts för kalla temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen slås på. Om du inte gör detta kan displayenheten eller andra elektriska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sida 13). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Ställ strömbrytaren i återställningspositionen [RESET].



VIKTIGT: Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Om displayen tänds så fort strömkabeln kopplats in och strömbrytaren har ställts i återställningspositionen [RESET] är demonstrationsläget påslaget. Stäng av demonstrationsläget genom att hålla ner stoppknappen [STOP] i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd ska du läsa igenom INFORMATIONSLÄGET på sida 21 för att finna instruktioner om hur man stänger av demonstrationsläget.

Därefter kan du ställa dig på löpbandets fotskenor. Hitta klämman som sitter fast på nyckeln och fäst klämman på byxlinningen. Sätt därefter in nyckeln i displayenheten.



Efter en kort stund tänds displayen. **VIKTIGT:** I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur displayenheten, vilket gör att bältet saktar ner och slutligen stannar helt. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg baklänges. Om nyckeln inte dras ut ur displayenheten ska du justera klämmans position.

Observera! Displayenheten kan visa hastighet och avstånd antingen i miles eller kilometer. Ta reda på vilken måttenhet som har valts genom att gå till INFORMATIONSLÄGET på sida 21. För enkelhets skull ges alla anvisningar i detta avsnitt i kilometer.

HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN till vänster.

2. Välj det manuella läget.

om det manuella läget inte har valts ska du trycka på den manuella knappen [MANUAL] på displayenheten.

3. Starta bältet.

Starta bältet genom att trycka på startknappen [START], hastighetsökningsknappen [SPEED] eller en av de numrerade hastighetsknapparna [QUICK SPEED].

Om du trycker på startknappen eller hastighetsökningsknappen kommer bältet att börja röra sig med 2 km/h. När du tränar kan du ändra bältets hastighet genom att trycka på knapparna för hastighetsökning och -minskning. Varje gång du trycker på en av knapparna ändras hastighetsinställningen med 0,1 km/h. Om du håller ner knappen kommer hastigheten att ändras i steg om 0,5 km/h. Observera! Efter att du har tryckt på knappen kan det ta en stund för bältet att nå den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna kommer bältet att gradvis ändra hastigheten tills den når den valda hastighetsinställningen.

Stoppa bältet genom att trycka på stoppknappen [STOP]. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta bältet igen genom att trycka på startknappen eller hastighetsökningsknappen.

4. Ändra lutningen på löpbandet enligt önskemål.

Ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på lutningsöknings- eller sänkningsknapparna [INCLINE] eller en av de numrerade ökningsknapparna [QUICK INCLINE]. Varje gång du trycker på en av knapparna justeras löpbandet gradvis till den valda lutningsinställningen.

5. Följ utvecklingen på displayerna.

När du promenerar eller springer på löpbandet kan displayen visa följande träningsinformation:

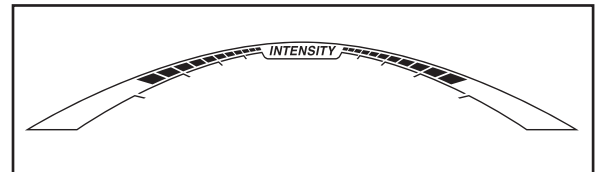
- Den förflutna tiden [TIME]
- Avståndet [DISTANCE] som du har promenerat eller sprungit
- Träningspassets intensitetsindikator [INTENSITY]
- Det uppskattade antalet kalorier [CALORIES] som du har förbränt
- Löpbandets lutning [INCLINE]
- Det vertikala avståndet [VERT. FEET] som du har klättrat
- Bältets hastighet
- Din puls (se steg 6 på sida 17)
- Matrisen

Matrisen har flera displayflikar. Tryck på öknings- och sänkningsknappen som sitter bredvid Enter-knappen [ENTER] tills önskad flik visas.

Lutningsfliken visar en profil av träningsprogrammets lutningsinställning. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut. Hastighetsfliken [SPEED] visar en profil av träningsprogrammets hastighetsinställning. My Trail-fliken [MY TRAIL] visar en bana som representerar 400 m. Medan du tränar lyser en rektangel som representerar din utveckling. My Trail-fliken visar även antalet varv som du har genomfört.

Kalorifliken [CALORIE] visar det uppskattade antalet kalorier som du har förbränt. Höjden på varje segment representerar antalet kalorier som förbränts under det segmentet. Observera! När du väljer kalorifliken kommer kaloridisplayen att visa det uppskattade antalet kalorier som du förbränner per timme.

Under tiden du tränar kommer träningsprogrammets intensitetsindikator att visa den uppskattade intensitetsnivån för ditt träningspass.



Tryck på Home-knappen [HOME] för att återgå till startmenyn (se INFORMATIONSLÄGET på sida 21 för att ställa in startmenyn). Vid behov, tryck på Home-knappen igen.

När en trådlös iFit Live-modul är ansluten kommer den trådlösa symbolen överst på displayen att visa styrkan på den trådlösa signalen. Fyra bågar anger full signalstyrka.

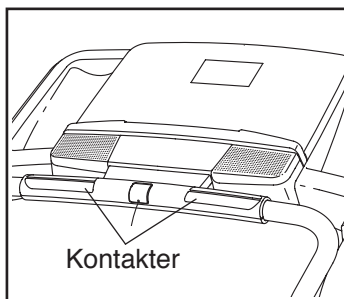


Återställ displayerna genom att trycka på stop-knappen, ta ut nyckeln och sätt in den igen.

6. Mät din puls om du vill.

Observera! Om du använder handpulssensorn och bröstpulssensorn (tillval) samtidigt kommer displayenheten inte att visa pulsen korrekt. Information om pulssensorn för bröstet finns på sida 20.

Innan du använder handpulssensorn ska du ta bort plasten som sitter över metallkontaktarna på pulshandtaget. Se dessutom till att händerna är rena.



När du mäter pulsen ska du **stå på fotskenorna och håll** i pulshandtaget med dina handflator på metallkontaktarna i cirka tio sekunder. Inte röra händerna. När din puls detekteras visas en hjärt-symbol i kaloridisplayen som blinkar varje gång ditt hjärta slår. En eller två streck visas varefter din puls rapporteras. **För att avläsningen ska bli så noggrann som möjligt måste du hålla i kontaktarna i cirka 15 sekunder.**

7. När ditt träningspass är över kan du ta ut nyckeln ur displayenheten.

Ställ dig på fotskenorna, tryck på stoppknappen [STOP] och **justera lutningen på löpbandet till den lägsta inställningen. Lutningen måste vara på den lägsta inställningen eftersom du annars kan skada löpbandet när du fäller den till förvaringspositionen.** Ta därefter ut nyckeln ur displayenheten och förvara den på ett säkert ställe.

När du tränat klart på löpbandet ska du ställa om strömbrytaren till avläget [OFF] och dra ut strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan löpbandets elektriska komponenter slitas ut tidigare än förväntat.**

NEDTRAPPNINGSLÄGET

Välj nedtrappningsläget genom att trycka på Cool Down-knappen [COOL DOWN]. Löpbandet justeras till den lägsta lutningen och bältet saktar ner stegvis en gång i minuten i fem minuter, såvida inte bältets hastighet redan ligger runt 3,2 km/h. Efter fem minuter stannar bältet.

HUR ETT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sida 15.

2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett träningsprogram genom att trycka på kaloriprogramsknappen [CALORIE] eller den tidsbestämda knappen [TIMED] upprepade gånger tills det önskade programet visas på displayen.

När du valt ett träningsprogram kommer displayen att visa programmets varaktighet, avstånd, namn, den maximala hastighetsinställningen och den maximala lutningsinställningen. Dessutom kommer en profil av programmets hastighetsinställningar att visas i matrisen. Om du valt ett kaloriprogram kommer det uppskattade antalet förbrända kalorier att visas i träningsprogrammets namn.

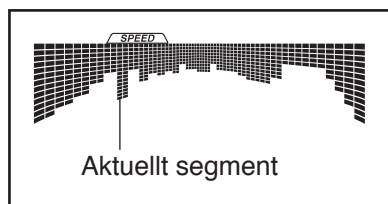
3. Starta programmet.

Starta programmet genom att trycka på startknappen [START] eller ökningsknappen för hastigheten [SPEED]. Strax efter att du tryckt på knappen kommer löpbandet automatiskt att justeras till programmets första hastighets- och lutningsinställning. Håll händerna på handtagen och börja promenera.

Varje program är indelat i segment. Varje segment har en hastighets- och en lutningsinställning programmerad. Observera! Samma hastighets- och/eller lutningsinställning kan vara programmerad för efterföljande segment.

Under träningsprogrammet kommer hastighets- och lutningsprofilerna att visa din

utveckling. Profilens blinkande segment representerar programmets aktuella segment. Höjden på det blinkande segmentet anger hastighets- eller lutningsinställningen för det aktuella segmentet. Vid



slutet av varje segment hörs en serie av toner och nästa profilsegment kommer att blinka. Om nästa segment har en annorlunda hastighets- och/eller lutningsinställning kommer löpbandet automatiskt att justeras till den nya inställningen.

Träningsprogrammet fortsätter på detta sätt tills profilens sista segment blinkar på displayen och det sista segmentet avslutas. Bältet kommer sedan att stanna.

Observera! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på din ämnesomsättning. Dessutom om du ändrar hastigheten eller lutningen på löpbandet manuellt under träningspasset, kommer antalet kalorier att påverkas.

Om hastighets- eller lutningsinställningen är för hög eller för låg under träningspasset kan du manuellt ändra inställningen genom att trycka på hastighets- eller lutningsknapparna, [INCLINE]. **När programmets nästa segment startar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.**

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på stoppknappen [STOP]. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på startknappen eller hastighet-sökningsknappen. Bältet kommer att börja att röra sig i 2 km/h. När programmets nästa segment påbörjas kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.

4. Följ utvecklingen på displayerna.

Se steg 5 på sida 16. Displayen kommer att visa den återstående tiden istället för den förflutna tiden.

5. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sida 17.

6. När ditt träningspass är över kan du ta ut nyckeln ur displayenheten.

Se steg 7 på sida 17.

HUR ETT IFIT LIVE-PROGRAM FUNGERAR

Observera! För att kunna köra ett iFit Live-program måste du ha en iFit Live-modul (tillval). **Du kan köpa iFit Live-modulen när som helst på www.iFit.com eller genom att ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag.** Du måste dessutom ha tillgång till en dator med en USB-port och en internetanslutning. Utöver detta måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b router med SSID-sändning aktiverat (det finns inget stöd för gömda nätverk). Du måste även ha ett iFit.com-medlemskap. Observera! www.iFit.com finns eventuellt inte på ditt språk.

1. Sätt in nyckeln i displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sida 15.

2. För in iFit Live-modulen i displayenheten.

Följ anvisningarna som medföljer när du är redo att installera iFit Live-modulen.

VIKTIGT: För att uppfylla exponeringskrav måste antennen och sändaren i iFit Live-modulen befinna sig minst 20 cm från alla personer och får inte vara nära eller ansluten till någon annan antenn eller sändare.

3. Välj en användare.

Om fler än en användare är registrerade kan du skifta användare på huvudskärmen för iFit Live. Tryck på öknings- och sänkningsknapparna nära Enter-knappen [ENTER] för att välja användare.

4. Välj ett iFit Live-program.

Välj ett iFit Live-program genom att trycka på en av iFit Live-knapparna. Innan du laddar ner vissa träningsprogram måste du lägga till dem till ditt schema på www.iFit.com.

Tryck på iFit Live-knappen för att ladda ner nästa träningsprogram till ditt schema. Tryck på My Trainer-knappen [MY TRAINER], My Maps-knappen [MY MAPS], World Tour-knappen [WORLD TOUR] eller Event Training-knappen [EVENT TRAINING] för att ladda ner nästa träningsprogram till ditt schema. Tryck på Compete-knappen [COMPETE] för att delta i en tävling som du planerat tidigare. **Du kan få mer information om iFit Live-program på www.iFit.com.**

När du väljer ett iFit Live-program kommer displayen att visa hur långt programmet är, avståndet du kommer att promenera eller springa samt det uppskattade antalet kalorier du kommer att förbränna. Displayen kommer även eventuellt att visa programmets namn. Om du har valt ett tävlingsprogram kommer displayen att räkna ner till tävlingens start.

Observera! Varje iFit Live-knapp kan även köra två demo-program. Om du vill använda dessa ska du ta bort iFit Live-modulen från displayenheten och trycka på en av iFit Live-knapparna.

5. Starta programmet.

Se steg 3 på sida 18.

För vissa program kommer en personlig instruktör att guida dig genom träningsprogrammet. Du kan välja en ljudinställning för din personliga instruktör (se INFORMATIONSLÄGET på sida 21).

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på stoppknappen [STOP]. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trycka på startknappen [START] eller hastighetsökningsknappen [SPEED]. Bältet kommer att börja röra sig med hastighetsinställningen för det första segmentet. När nästa segment börjar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna.

6. Följ utvecklingen på displayerna.

Se steg 5 på sida 16.

My Trail-fliken [MY TRAIL] kommer att visa en karta över leden som du promenerar eller springer eller så kommer den att visa en bana och antalet varv du har genomfört.

Under ett tävlingspass kommer Compete-fliken [COMPETE] att visa hur mycket du har genomfört av loppet. Medan du tävlar kommer den övre raden i matrisen att visa hur mycket du har genomfört. De övriga raderna kommer att visa de fyra bästa deltagarna. Slutet på matrisen representerar slutet av loppet.

7. Mät din puls om du vill.

Se steg 6 på sida 17.

8. När ditt träningspass är över kan du ta ut nyckeln ur displayenheten.

Se steg 7 på sida 17.

Du kan få mer information om iFit Live-läget på www.iFit.com.

HUR STEREOSYSTEMET FUNGERAR

För att kunna spela musik eller ljudböcker genom displayenhetens stereohögtalare måste du koppla in din MP3-spelare, CD-spelare eller annan personlig ljudspelare i displayenheten via MP3-uttaget.

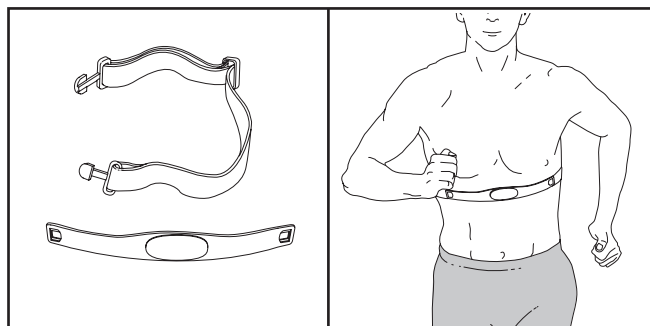
Koppla in den medföljande ljudkabeln i MP3-uttaget. Koppla därefter in ljudkabeln i ett uttag på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan personlig ljudspelare. **Se till att ljudkabeln är fullständigt inkopplad.**

Tryck därefter på Play-knappen [PLAY] på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan personlig ljudspelare. Justera volymen på din personliga ljudspelare eller tryck på volymjusteringsknapparna [VOLUME] på displayenheten.

Om du använder en personlig CD-spelare och CD-skivan hoppar ska du sätta CD-spelaren på golvet eller annan plan yta istället för på displayenheten.

PULSSENSOR FÖR BRÖSTET (TILLVAL)

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem är nyckeln till bästa resultat att upprätthålla rätt puls under ett träningspass. Pulsmätaren för bröstet (tillval) kommer att kontinuerligt mäta din puls när du tränar och hjälpa dig att nå dina individuella mål. **Se anvisningens omslag för information om var man kan köpa en pulsmätare för bröstet.**



INFORMATIONSLÄGET

Displayenheten har ett informationsläge som håller reda på information om löpbandet och hjälper dig att specialanpassa displayenhetens inställningar.

Välj informationsläget genom att hålla ner stoppknappen [STOP] medan du för in nyckeln i displayenheten och släpp därefter stoppknappen. När informationsläget är valt kommer följande information att visas:

Tidsdisplayen kommer att visa det totala antalet timmar som löpbandet har använts.

Avståndsdisplayen kommer att visa det totala antalet kilometer (eller miles) som bältet har flyttat sig.

Den lägre displayen kommer att visa statusen för iFit Live-modulen. Om en iFit Live-modul är ansluten kommer displayen att visa orden *WIFI MODULE* (WiFi-modul). Om en USB-modul är ansluten kommer displayen att visa orden *USB/SD MODULE* (USB/SD-modul). Om ingen modul är ansluten kommer displayen att visa orden *NO IFIT MODULE* (Ingen iFit-modul).

När informationsläget är valt kommer matrisen att visa flera valbara fönster. Tryck på sänkningsknappen bredvid Enter-knappen [ENTER] för att välja följande fönster:

1. **UNITS (Enheter):** För att ändra måttenheten, tryck på Enter-knappen. För att se avstånd i miles, välj *ENGLISH* (engelskt). För att se avstånd i kilometer, välj *METRIC* (metriskt).
2. **DEMO (Demo):** Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet visas i en affär. Medan demonstrationsläget är på fungerar displayenheten normalt när du kopplar in strömkabeln, trycker på strömbrytaren för att återställa och för in nyckeln i displayenheten. Dock, när du tar ut nyckeln kommer displayen fortsätta att vara tänd även om knapparna inte fungerar. Om demo-läget är tillvalt kommer ordet ON (På) att visas i matrisen. För att stänga av demo-läget, tryck på Enter-knappen.

3. **CONTRAST LVL (Kontrastnivå):** Tryck på öknings- och sänkningsknapparna för lutningen [INCLINE] för att justera displayens kontrastnivå.

Om en modul är ansluten kan du även välja följande fönster:

4. **TRAINER VOICE (Instruktörsröst):** För att stänga av den personliga instruktörens röst, tryck på Enter-knappen.

Om en iFit Live-modul är ansluten kan du även välja följande fönster:

5. **DEFAULT MENU (Startmeny):** Startmenyn visas när du för in nyckeln i displayenheten eller när du trycker på Home-knappen [HOME]. Tryck på Enter-knappen upprepade gånger för att välja det manuella huvudfönstret eller iFit Live-fönstret som startmeny.
6. **CHECK WIFI STATUS (Kontrollera WiFi-status):** Tryck på Enter-knappen för att kontrollera status för din iFit Live-modul. Den lägre displayen kommer att visa mjukvarans versionsnummer, nätverkets SSID, nätverkets krypteringstyp, anslutningsstatus, den trådlösa signalstyrkan, modulens IP-adress, antalet registrerade användare och deras namn, resultaten från DNS-lookup och status på iFit Live-servern.
7. **SEND/RECEIVE DATA (Skicka/ta emot data):** För att skicka och ta emot träningsprogram, träningsloggar och uppdateringar, tryck på Enter-knappen. När processen är avslutad visas orden *TRANSFERS DONE* (Överföring klar) på displayen.

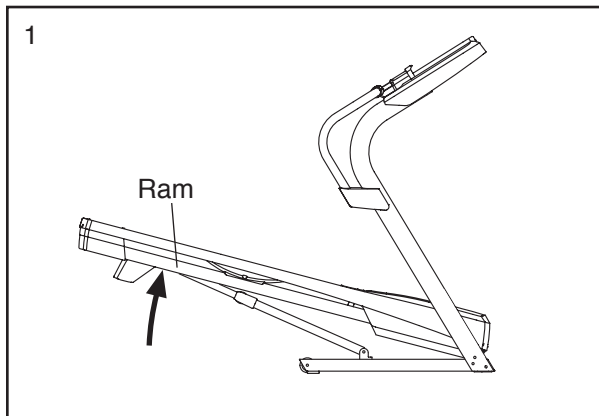
Avsluta informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayenheten.

HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS

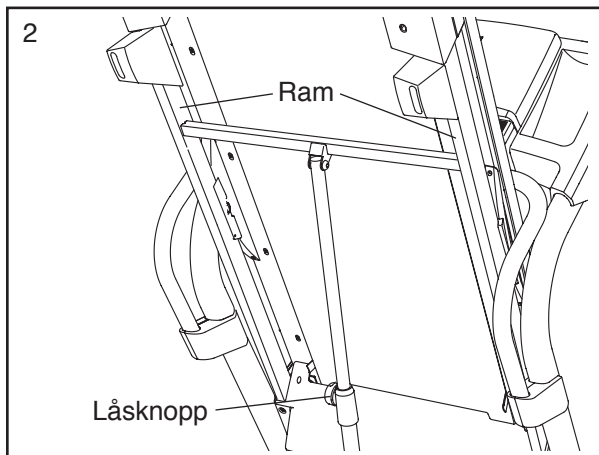
HUR LÖPBANDET FÄLLS

För att undvika skada på löpbandet ska lutningen justeras till den lägsta positionen innan du fäller löpbandet. Sedan ska du ta ut nyckeln och koppla loss strömkabeln. **FÖRSIKTIGHET:** Du måste kunna lyfta 20 kg för att höja, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll ordentligt i metallramen på de platser som pilen visar nedan. **FÖRSIKTIGHET:** Håll inte i ramen vid fotskenorna i plast. Böj benen och håll ryggen rak.



2. Lyft ramen tills låsknappen fastnar i förvaringspositionen. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att låsknappen fastnar.

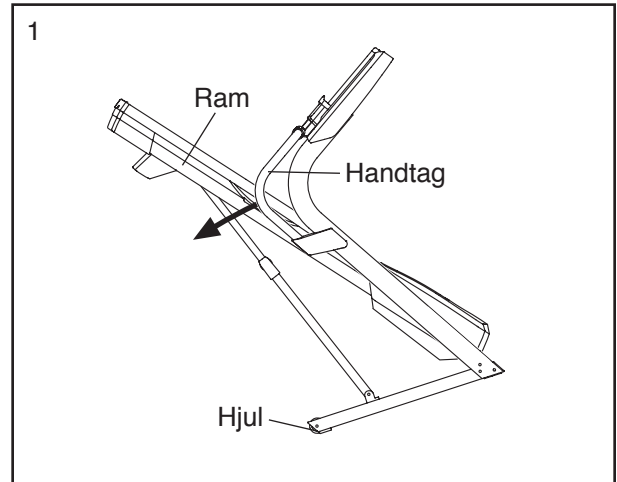


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer över 30° C (85° F).

HUR LÖPBANDET FLYTTAS

Innan löpbandet flyttas ska det fällas enligt beskrivningen till vänster. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att låsknappen fastnar i förvaringspositionen. Eventuellt behövs två personer för att flytta löpbandet.

1. Håll i ramen och en av handtagen och placera en fot mot ett hjul.



2. Dra i handtaget tills löpbandet rullar på hjulen varefter du kan flytta det till önskad plats. **FÖRSIKTIGHET:** Flytta inte löpbandet utan att luta det tillbaka, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över en ojämn yta.
3. Placera en fot mot ett hjul och sätt ner löpbandet försiktigt.

HUR LÖPBANDET SÄNKS FÖR ANVÄNDNING

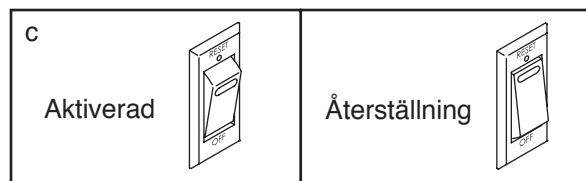
1. **Se ritning 2.** Håll den övre delen av löpbandet med din högra hand. Dra sedan låsknappen till vänster. **VIKTIGT:** Vrid inte låsknappen. Vid behov kan du trycka ramen framåt en aning. Roterar ramen nedåt några centimeter och släpp låsknappen.
2. **Se ritning 1 till vänster.** Håll hårt i metallramen med båda händerna och sänk den mot golvet. **FÖRSIKTIGHET:** Håll inte i fotskenorna i plast och tappa inte ramen. Böj benen och håll ryggen rak.

FELSÖKNING

De flesta problem som uppstår med löpbandet kan lösas med stegen nedan. Hitta ett symptom som överensstämmer och följ stegen. Om ytterligare hjälp behövs hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Strömmen går inte igång

- Se till att strömkabeln är inkopplad ordentligt i ett jordat uttag (se sida 13). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm² sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- Efter att strömkabeln har kopplats in ska du se till att nyckeln förs in i displayenheten.
- Kontrollera därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Om strömbrytaren sticker ut såsom visat har brytaren aktiverats. Återställ brytaren genom att vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka strömbrytaren.



SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

- Kontrollera strömbrytaren (se ritningen ovan). Om brytaren har aktiverats, vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka strömbrytaren.
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad, koppla ur den, vänta fem minuter och koppla sedan in den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayenheten och koppla sedan in den igen.
- Om löpbandet fortfarande inte kommer igång hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

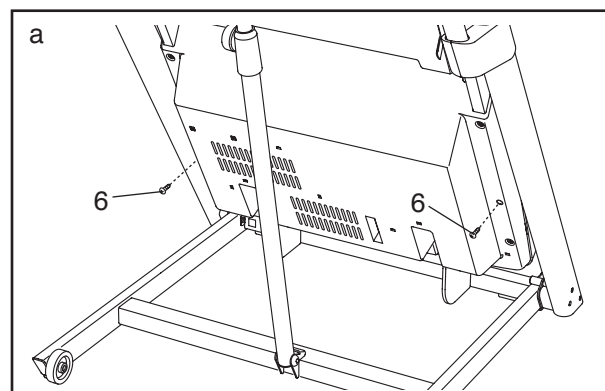
SYMPTOM: Displayenheten fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln

- Displayenheten har ett demonstrationsläge som används om löpbandet befinner sig i en affär. Om displayen fortsätter att vara tänd när du tar ut nyckeln är demonstrationsläget på. Stäng av demonstrationsläget genom att hålla ner stoppknappen [STOP] i några sekunder. Om displayen fortsätter att vara tänd ska du läsa igenom INFORMATIONSLÄGET på sida 21 för att få reda på hur man stänger av demonstrationsläget.

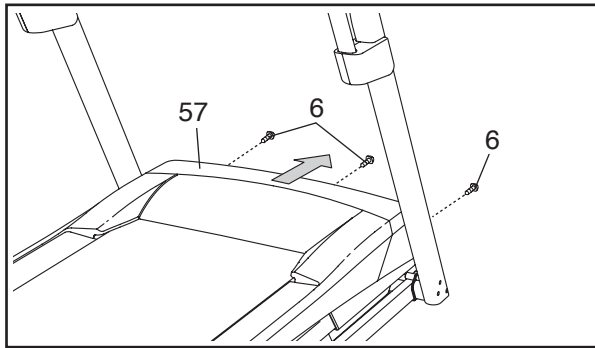
SYMPTOM: Displayerna på displayenheten fungerar inte ordentligt

- Ta ut nyckeln ur displayenheten och **KOPPLA UR STRÖMKABELN**. Placera löpbandet i förvaringspositionen (se HUR LÖPBANDET FÄLLS på sida 22).

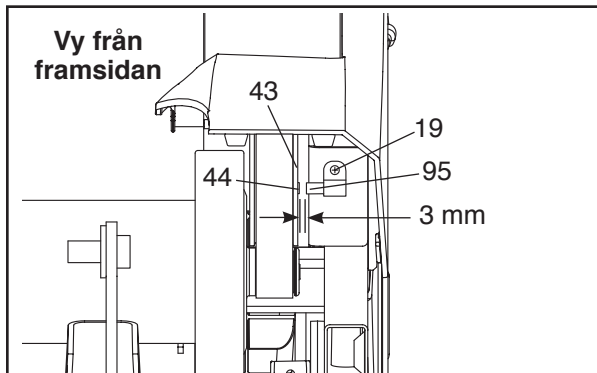
Ta därefter bort de angivna #8 x 3/4" skruvarna (6).



Sänk löpbandet (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sida 22). Ta därefter bort de tre #8 x 3/4" skruvarna (6). Ta försiktigt av den övre motorkåpan (57).



Hitta Reed-brytaren (95) och magneten (44) på vänster sida om drivskivan (43). Vrid drivskivan tills magneten är inriktad mot Reed-brytaren. **Se till att öppningen mellan magneten och Reed-brytaren är cirka 3 mm.** Vid behov, lossa på #8 x 3/4" maskinskraven (19), flytta Reed-brytaren något och dra åt skruven. Sätt fast den övre motorkåpan igen (visas inte) med de fem #8 x 3/4" skruvarna (visas inte) och kör löpbandet i fem minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.



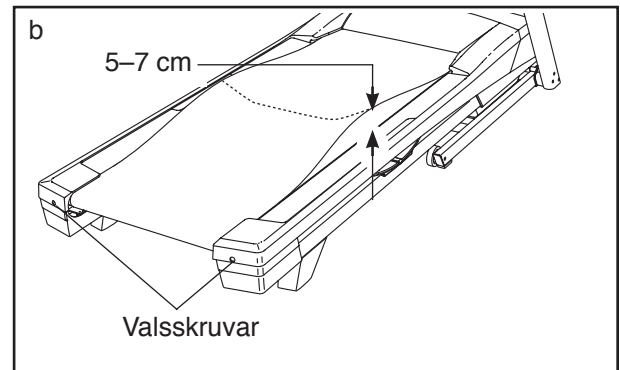
SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt

- Håll ned stopp- och hastighetsökningsknapparna [STOP], [SPEED], för in nyckeln i displayenheten och släpp båda knapparna. Tryck därefter på stoppknappen och tryck sedan på öknings- eller sänkningsknappen för lutningen [INCLINE]. Löpbandet kommer automatiskt att gå till den

maximala lutningen och sedan återgå till den minimala nivån. Detta kommer att kalibrera lutningssystemet. Om lutningssystemet inte kalibreras ska du trycka på stoppknappen och sedan trycka på lutningens öknings- eller sänkningsknapp igen. När lutningssystemet är kalibrerat kan du ta ut nyckeln ur displayenheten.

SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det

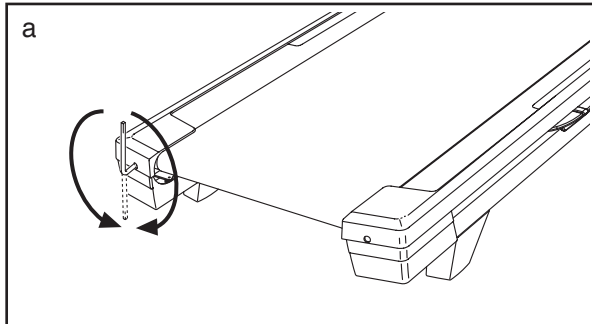
- Om en förlängningsladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm² sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrats och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN**. Vrid båda valsbultarna 1/4 varv moturs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



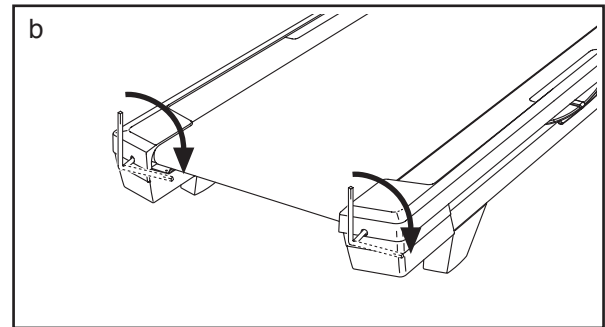
- Ditt löpband har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikonspray eller andra substanser på bältet eller plattformen såvida du inte har instruerats att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Dessa substanser bryter ner bältet och leder till förslitning.** Om du tror att bältet behöver smörjas hänvisar vi till anvisningens omslag.
- Om bältet fortfarande saktar ner när man går på det hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

SYMPTOM: Bältet är inte centrerat eller halkar när man går på det

- a. Om bältet inte är centrerat, ta först ut nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN**. Om bältet ligger mer till vänster, vrid den vänstra valsskruven 1/2 varv medurs med insexnyckeln. Om bältet ligger mer till höger, vrid skruven 1/2 varv moturs. Se till att skruvarna inte dras åt för hårt. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och kör löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt centrerat.



- b. Om bältet halkar när man går på det, ta först ut nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN**. Vrid båda valsskruvarna 1/4 varv medurs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promen- era på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



SYMPTOM: Det ligger linjer över displayen

- a. Om det uppstår linjer på displayenheten. Se **INFORMATIONSLÄGET** på sida 21 och justera displayenhetens kontrastnivå.

TRÄNINSRIKTLINJER

⚠ VARNING: Tala alltid med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller personer som har existerande hälsoproblem.

Pulssensorn är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer påverkar avläsningen av pulsen. Pulssensorn är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För detaljerad information om träning, köp en bok eller tala med din läkare. Kom ihåg att ordentlig kost och tillräcklig vila är viktiga för goda resultat.

TRÄNINGSINTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem, är det viktigt att träna med rätt intensitet för att uppnå önskat resultat. Du kan använda din puls som guide för att finna rätt intensitetsnivå. Tabellen nedan visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

Finn rätt intensitetsnivå genom att hitta din ålder längst ner på tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningszon". Den lägsta siffran är pulsen för fettförbränning, siffran i mitten representerar den puls som krävs för maximal fettförbränning och den högsta siffran representerar den puls som krävs för aerobisk träning.

Fettförbränning—För att förbränna fett på ett effektivt sätt måste du träna med låg intensitet under en längre tid. Under de första minuterna använder din kropp kalorier från kolhydrater som en energikälla. Först efter en stund börjar din kropp använda lagrade fettkalorier som en energikälla. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera din träningsintensitet tills din puls närmar sig den lägsta siffran i din träningszon. För att uppnå maximal fettförbränning ska du träna med en puls som ligger i närheten av mellansiffran i din träningszon.

Aerobisk träning—Om ditt mål är att stärka ditt hjärt-kärlsystem behövs aerobisk träning, vilket innebär en aktivitet som kräver stora mängder syre under en längre tid. Under ett aerobiskt träningspass justerar du intensiteten tills din puls närmar sig den högsta siffran i din träningszon.

TRÄNINSRIKTLINJER

Uppvärmning—Börja med mellan 5 och 10 minuters streckning och lätta övningar. Uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och cirkulationen, vilket förbereder för ett träningspass.

Träning i träningszonen—Träna i 20 till 30 minuter med pulsen i din träningszon. (Under de första veckorna efter att du påbörjat ett träningsprogram ska du inte ha pulsen i träningszonen i mer än 20 minuter.) Andas normalt och så djupt som möjligt. Håll aldrig andan.

Trappa ner—Avsluta med 5 till 10 minuters stretchning. Stretchning ökar musklernas flexibilitet och hjälper till att motverka problem efter träningspasset.

TRÄNINGSFREKVENS

För att underhålla eller förbättra din kondition krävs tre träningspass per vecka med minst en dags vila mellan passen. Efter några månader av regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka om detta önskas. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att träna regelbundet och göra detta till en rolig del av ditt vardagsliv.

FÖRESLAGEN STRETCHNING

Korrekt stretchövning visas till höger. Rör dig långsamt när du stretchar. Studsa aldrig.

1. Röra vid tårna

Böj knäna en aning och böj dig långsamt framåt över höfterna. Slappna alltid av i ryggen och axlarna när du lutar dig framåt mot tårna så mycket som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger. Stretchövningar: Knäsen, knäns baksida och rygg.

2. Knäsen

Sitt ner och sträck ut ett ben. Sitt med den motsatta fotsulan mot dig och vila den mot låret på det utsträckta benet. Sträck dig mot tårna så nära som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för varje ben. Stretchövningar: Knäsen, ländrygg och ljumske.

3. Vad/achilles

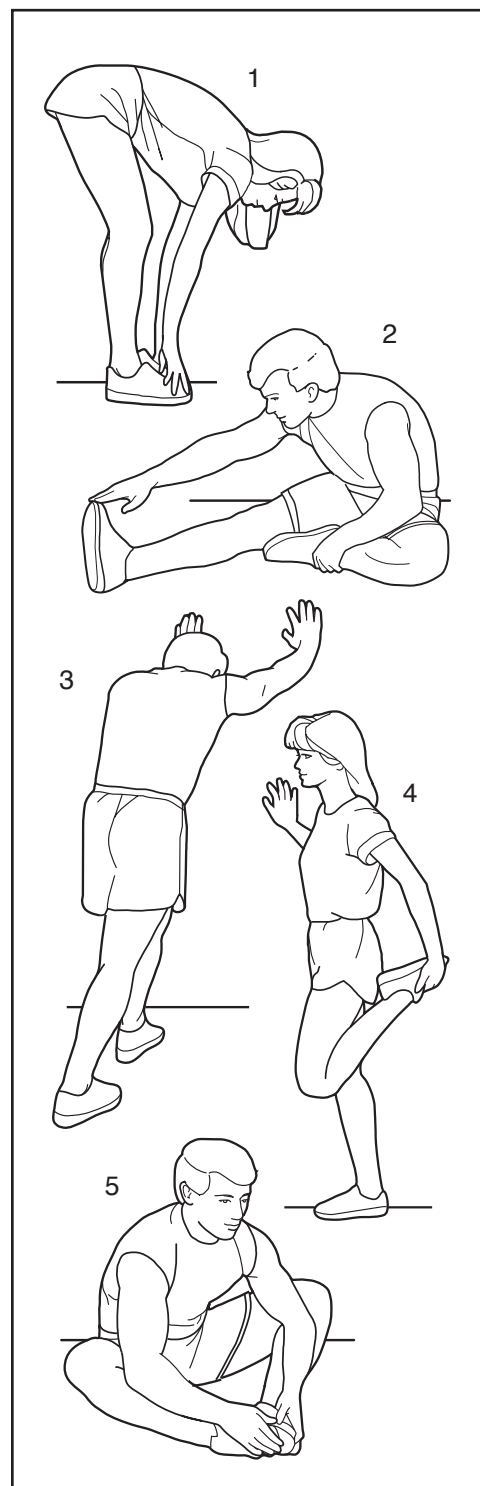
Håll ett ben framför det andra, luta dig framåt och håll händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för varje ben. Du kan stretcha achillessenorna ytterligare genom att även böja det bakre benet. Stretchövningar: Vader, achillessenor och fotleder.

4. Quadriceps

Håll den ena handen mot en vägg för balans och fatta tag i en fot bakom dig med den andra handen. För hälen så nära ändan som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger för varje ben. Stretchövningar: Quadriceps och höftmuskler.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna mot varandra och peka knäna utåt. Dra fötterna så nära ljumskarna som möjligt. Stanna i denna position i cirka 15 sekunder varefter du slappnar av. Upprepa 3 gånger. Stretchövningar: Quadriceps och höftmuskler.



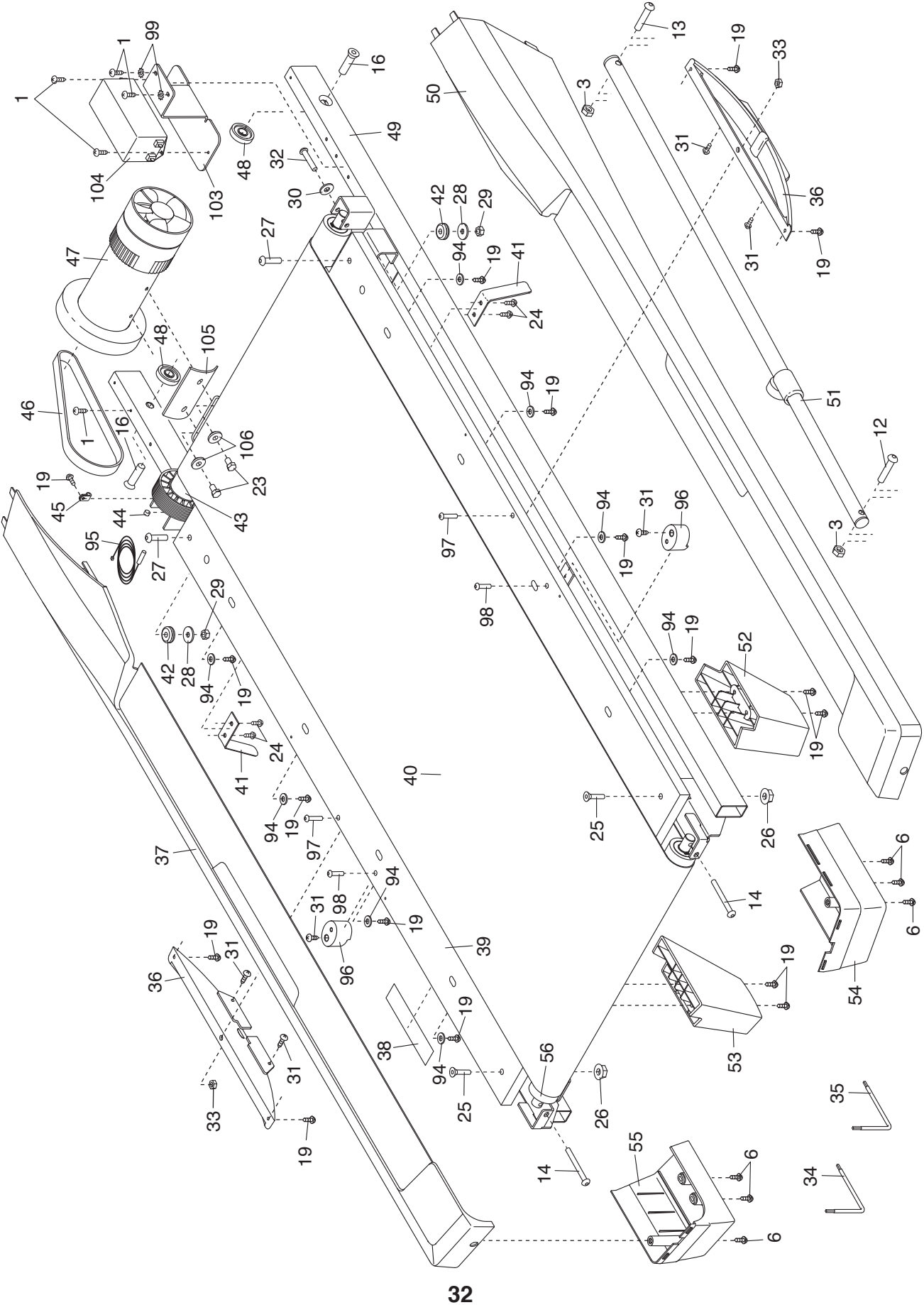
ANTECKNINGAR

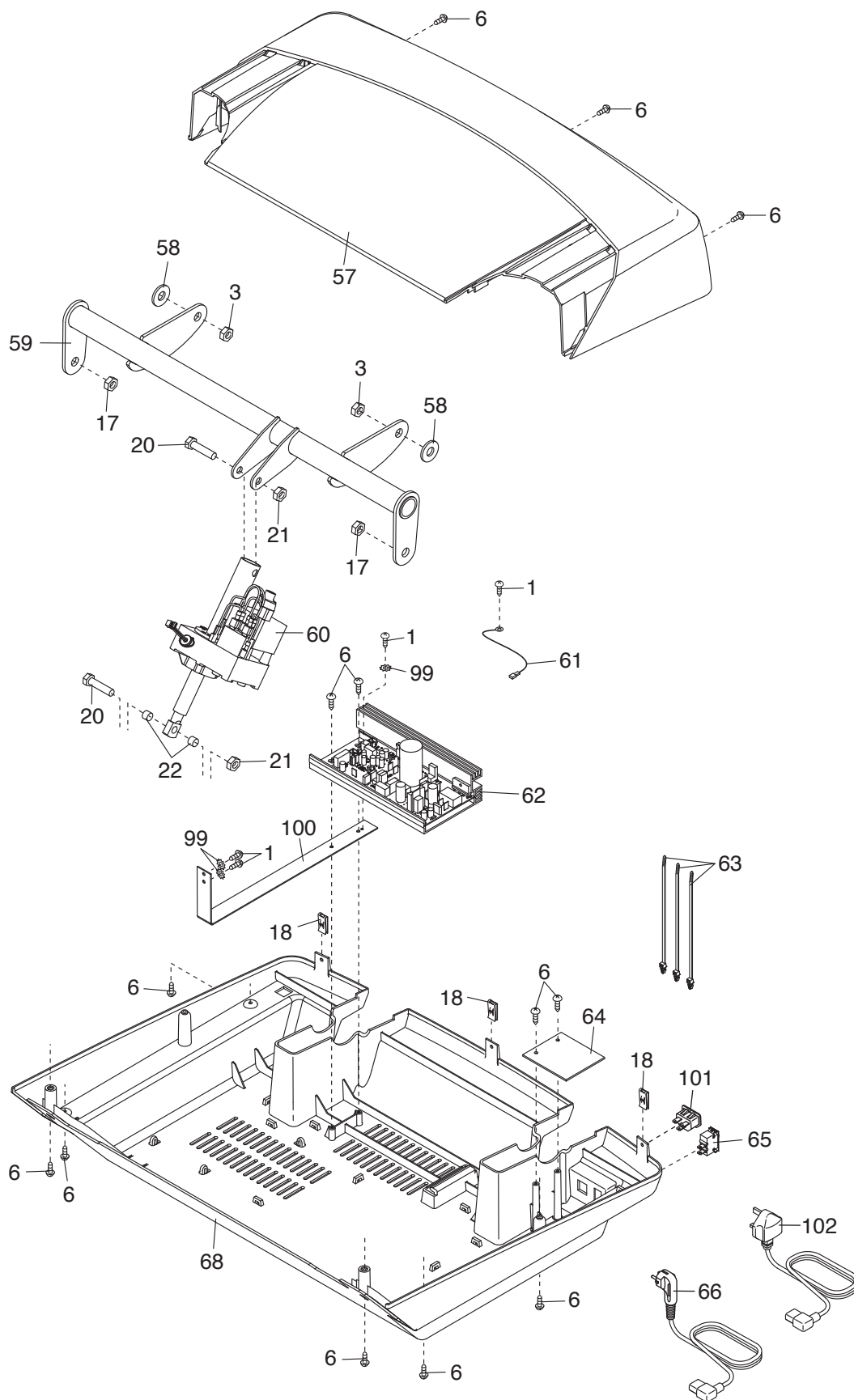
ANTECKNINGAR

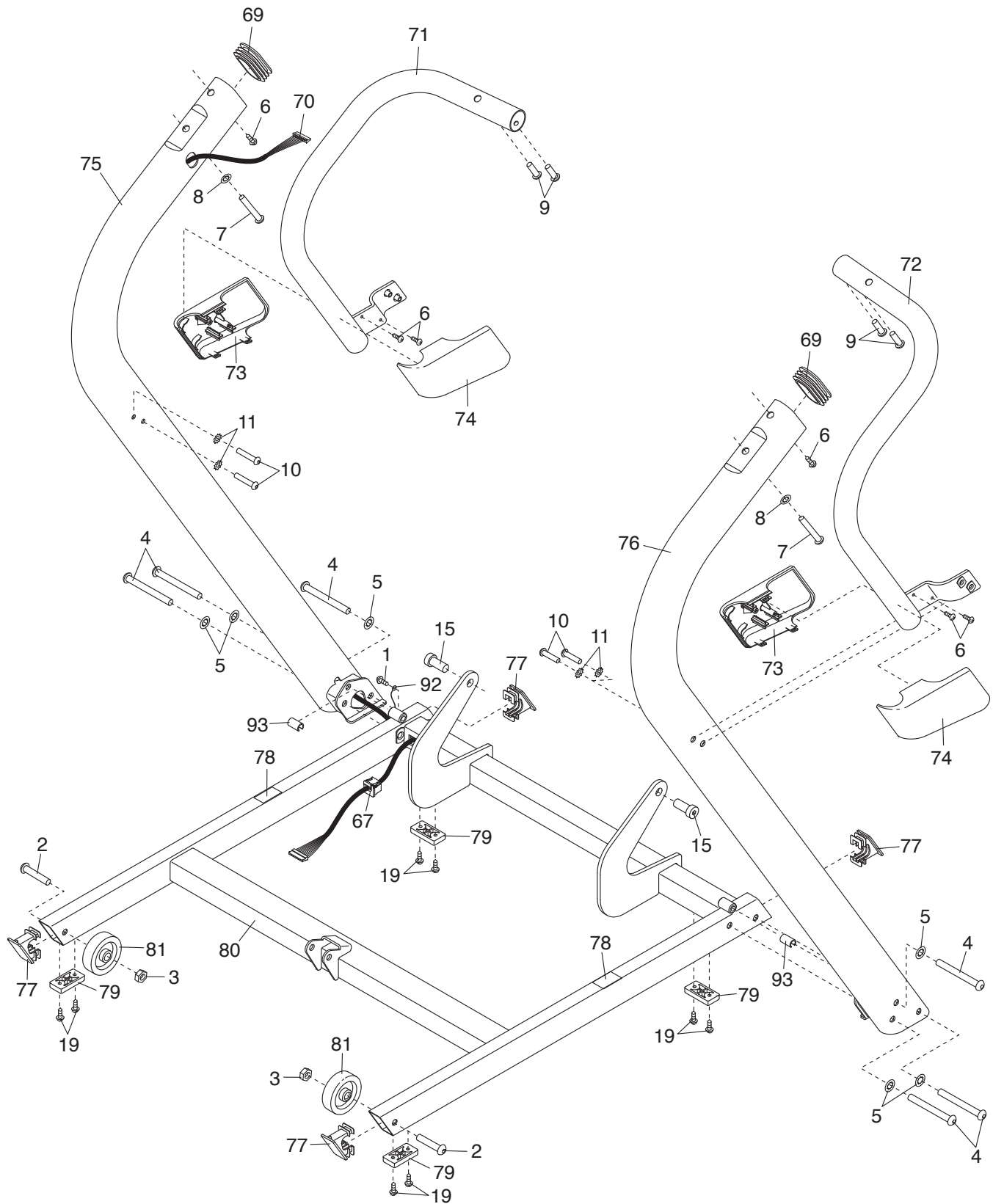
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	11	#8 x 1/2" Jordningsskruv	50	1	Höger fotskena
2	2	3/8" x 2 1/2" Bult	51	1	Förvaringslås
3	6	3/8" Mutter	52	1	Höger bakre fot
4	6	3/8" x 3 1/2" Skruv	53	1	Vänster främre fot
5	6	3/8" Stjärnbricka	54	1	Kåpa för höger fotskena
6	43	#8 x 3/4" Skruv	55	1	Kåpa för vänster fotskena
7	2	5/16" x 3 1/4" Skruv	56	1	Vals
8	2	5/16" Stjärnbricka	57	1	Övre motorkåpa
9	4	1/4" x 5/8" Skruv	58	2	Distansbricka för lutningsram
10	4	1/4" x 1 3/4" Skruv	59	1	Lutningsram
11	4	1/4" Stjärnbricka	60	1	Lutningsmotor
12	1	3/8" x 1 3/4" Bult	61	1	Jordkabel för styrsystem
13	1	3/8" x 2" Bult	62	1	Styrenhet
14	2	1/4" x 2 1/2" Skruv	63	3	Kabelband
15	2	3/8" x 1 3/8" Bult	64	1	Undre motorkåpa
16	2	1/2" x 2 1/4" Bult	65	1	Strömbrytare
17	2	1/2" Mutter	66	1	Strömkabel
18	3	Kåpklämma	67	1	Skyddshylsa
19	25	#8 x 3/4" Maskinskruv	68	1	Undre motorkåpa
20	2	3/8" x 1 1/2" Bult	69	2	Stolpkåpa
21	2	3/8" Låsmutter	70	1	Stolpkabel
22	2	Distansbricka för lutningsmotor	71	1	Vänster handtag
23	2	1/4" x 3/8" Skruv	72	1	Höger handtag
24	4	Skruv för bältguide	73	2	Kåpa för vänster handtag
25	2	5/16" x 1 1/4" Bult	74	2	Kåpa för höger handtag
26	2	5/16" Fläsmutter	75	1	Vänster stolpe
27	2	5/16" x 1 3/4" Bult	76	1	Höger stolpe
28	2	5/16" Bricka	77	4	Baskåpa
29	2	5/16" Mutter	78	2	Försiktighetsdekal
30	1	1/4" Bricka	79	4	Basdyna
31	11	#8 x 1/2" Skruv	80	1	Bas
32	1	1/4" x 1 3/4" Skruv	81	2	Hjul
33	2	M6 Mutter	82	1	Nyckel/klämma
34	1	Insexnyckel	83	1	Bas för displayenhet
35	1	5/32" Insexnyckel	84	1	Modullåda
36	2	Plattformsdyna	85	1	Ljudkabel
37	1	Vänster fotskena	86	1	Displayenhet
38	1	Varningsdekal för lås	87	1	Displayenhetsram
39	1	Promenadplattform	88	2	Kåpa för displayenhetens ram
40	1	Promenadbälte	89	2	Jordkabel för displayenhet
41	2	Bältguide	90	1	Nedre pulshandtag
42	2	Distansbricka i gummi	91	2	Kabelband för displayenhet
43	1	Drivvals/remskiva	92	1	Basens jordkabel för bas
44	1	Magnet	93	2	Distansbricka för skruv
45	1	Klämma för Reed-brytare	94	8	Plattformsbricka
46	1	Drivmotorbälte	95	1	Reed-brytare
47	1	Drivmotor	96	2	Plattformsisolator
48	2	Rambricka	97	2	M6 bult
49	1	Ram	98	2	1/4" Isolatorbult

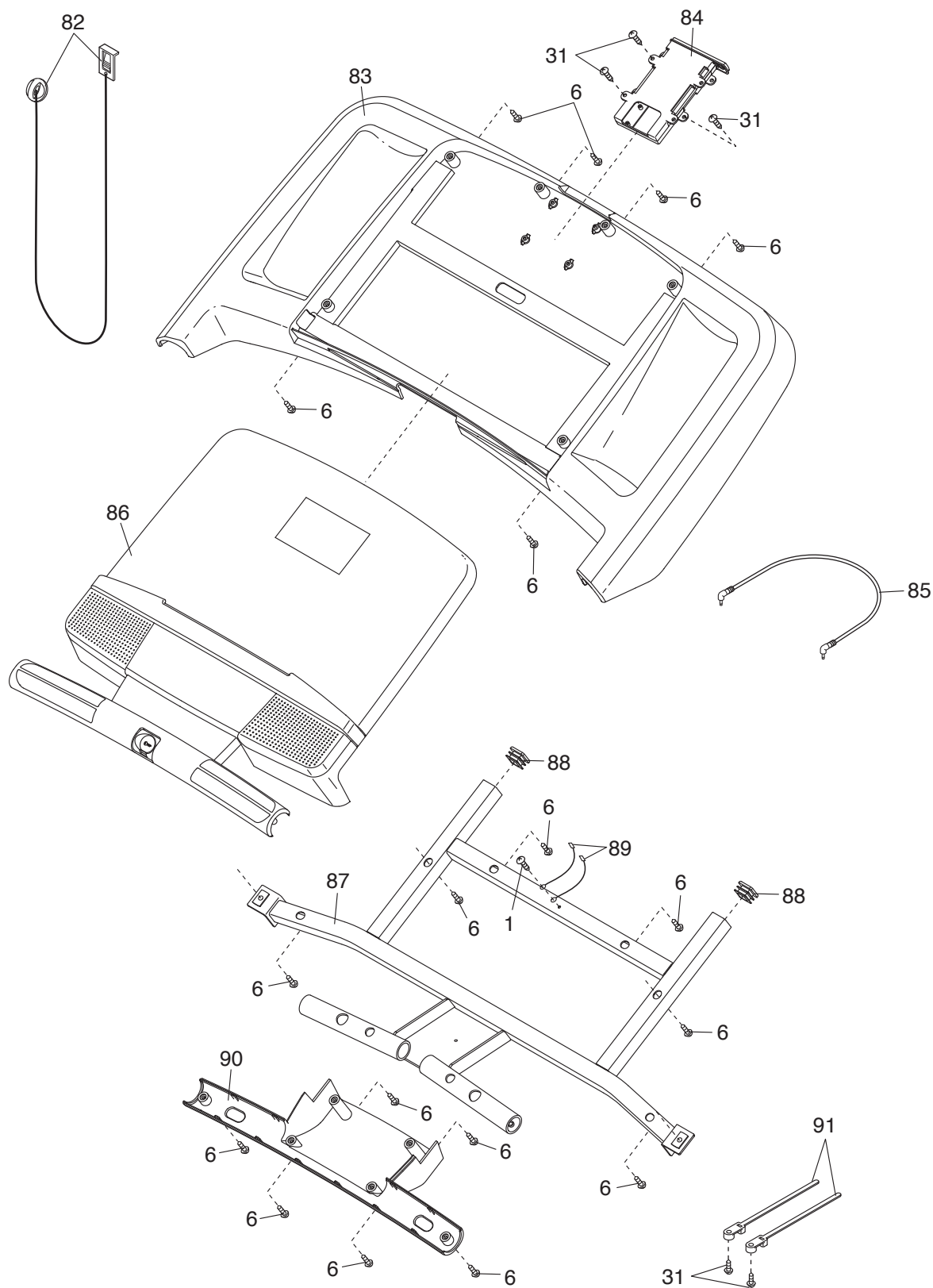
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
99	5	#8 stjärnbricka	104	1	Filter
100	1	Elektronikhållare	105	1	Motorisolator
101	1	Uttag	106	2	Motorbussning
102	1	Strömkabel	*	–	Bruksanvisning
103	1	Filterhållare			

Observera! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens sista sida har information om hur man beställer reservdelar. *Dessa delar illustreras inte.









BESTÄLLA RESERVDELAR

Information om hur man beställer reservdelar finns på bruksanvisningens omslag. För att kunna hjälpa dig på ett mer effektivt sätt ska du ha följande information tillhands när du kontaktar oss:

- produktens modell- och serienummer (se bruksanvisningens omslag)
- produktens namn (se bruksanvisningens omslag)
- objektnumret och beskrivning av reservdelar (se ARTIKELLISTAN och SPRÄNGSKISSEN vid slutet av denna bruksanvisning)

INFORMATION OM ÅTERVINNING

Denna elektronikprodukt får inte kasseras i de vanliga soporna. För att bevara naturen måste denna produkt återvinnas efter dess användbara liv är över i enlighet med lag.

Använd återvinningsställen som är auktoriserade att samla in denna typ av avfall i ditt område. När detta efterföljs bevaras naturresurser och europeiska standarder gällande miljöskydd förbättras. Om du behöver mer information om säker och korrekt kassering kan du kontakta din lokala myndighet där du köpte denna produkt.

