



# NordicTrack®

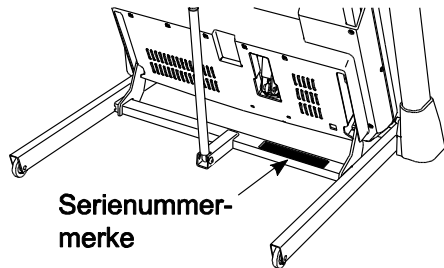
## C 320i

Skriv ned serienummeret i feltet  
over for fremtidig referanse.

Modellnr.: NETL12915.0

Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv ned serienummeret i feltet  
over for fremtidig referanse.



Serienummer-  
merke

## brukerveiledning



### **MERK**

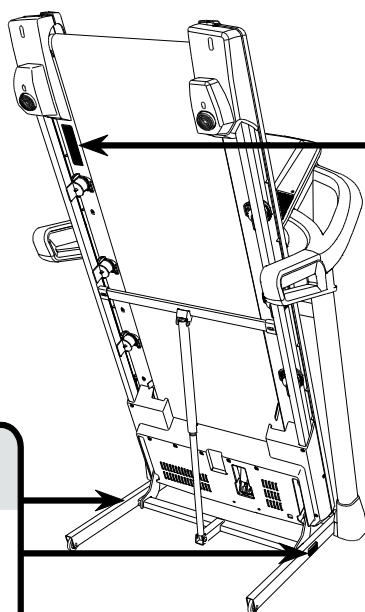
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Drift	18
Hopfällning och flyttning	28
Underhåll och felsökning	29
Riktlinjer	32
Lista över delar	34
Översiktsdiagram	36
Service	40

## PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



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

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

# VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

Obs: Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekalerna på enheten innan du börjar använda den.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
5. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
7. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
8. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
9. Max. vikt för träningsmaskinen är 150 kg.
10. Endast en person åt gången kan använda enheten.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. När du ansluter strömkabeln (se sidan 18), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
13. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm<sup>2</sup>) som inte längre än 1,5 meter.
14. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.

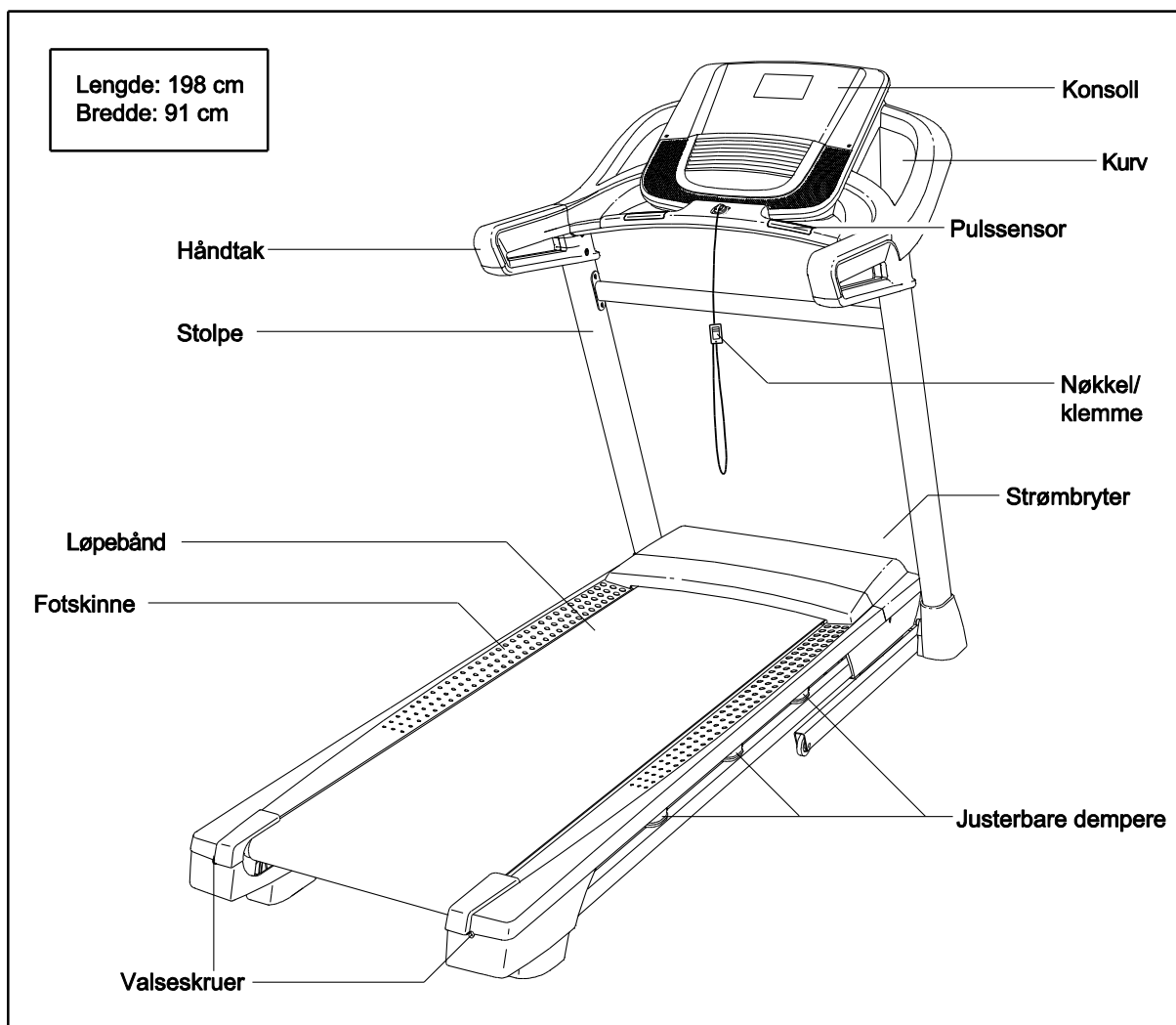
15. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 29 för felsökning.
16. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 20).
17. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
18. Träningsmaskinens ljudnivå ökas när man går på den.
19. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
20. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.
21. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
22. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
23. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 28 för hopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
24. När du faller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
25. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
26. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
27. **VIKTIGT:** Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
28. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt den revolutionerande NORDICTRACK C320i. Det här löpbandet har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om du har några frågor efter att ha läst bruksanvisningen, hittar du kontaktinformationen till Mylna Sports servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



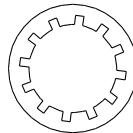
# SMÅDELAR



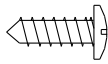
#10 Stjerneskiye  
(5)-2



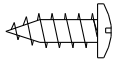
5/16" Stjerneskiye  
(11)-14



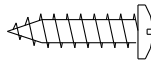
3/8" Stjerneskiye  
(13)-6



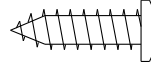
#8 x 1/2" Skruer  
(10)-1



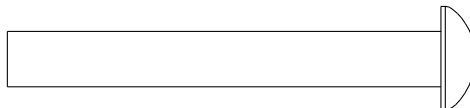
#8 x 1/2" Skruer  
(1)-12



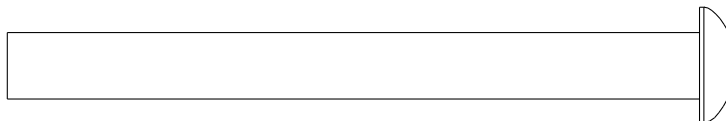
#8 x 3/4" Skruer  
(2)-4



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



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



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

# MONTERING

- Ni behöver vara *två* personer vid monteringen.
- Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet innan du är klar med monteringen.
- Under frakten kan en del av enhetens smörjmedel ha spritt sig till andra delar av träningsmaskinen. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsmaskinens funktion negativt. Du kan rengöra enheten med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.
- *Vänster* delar är markerade med "L" eller "Left", och *höger* delar är markerade med "R" eller "Right".
- Se föregående sida för att identifiera smådelar.
- Du behöver följande verktyg till monteringen:

Insexnycklar (medföljer) 

Skiftnyckel 

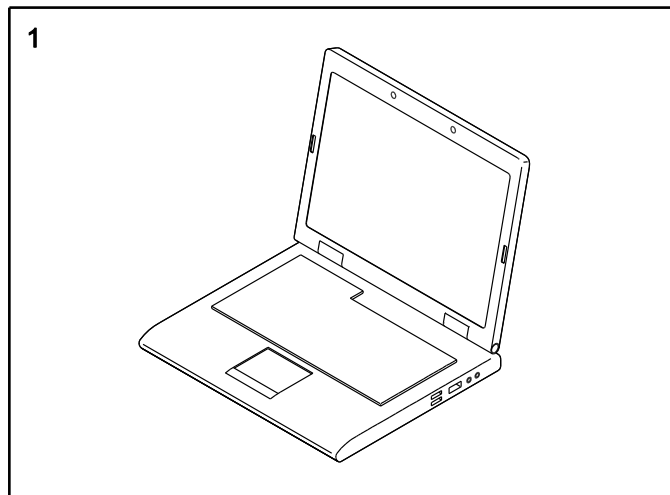
Stjärnskruvmejsel 

Använd inte elektriska verktyg eftersom de kan skada träningsmaskinen.

## 1. Registrera din produkt på [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

Detta aktiverar din garanti och ger dig få uppgraderingar och specialerbjudanden.

inte har tillgång till Internet, kan du kontakta Kontaktinformation hittar du på bruksanvisningens sista sida.



möjlighet att

Obs: Om du *Mylna Sport*.

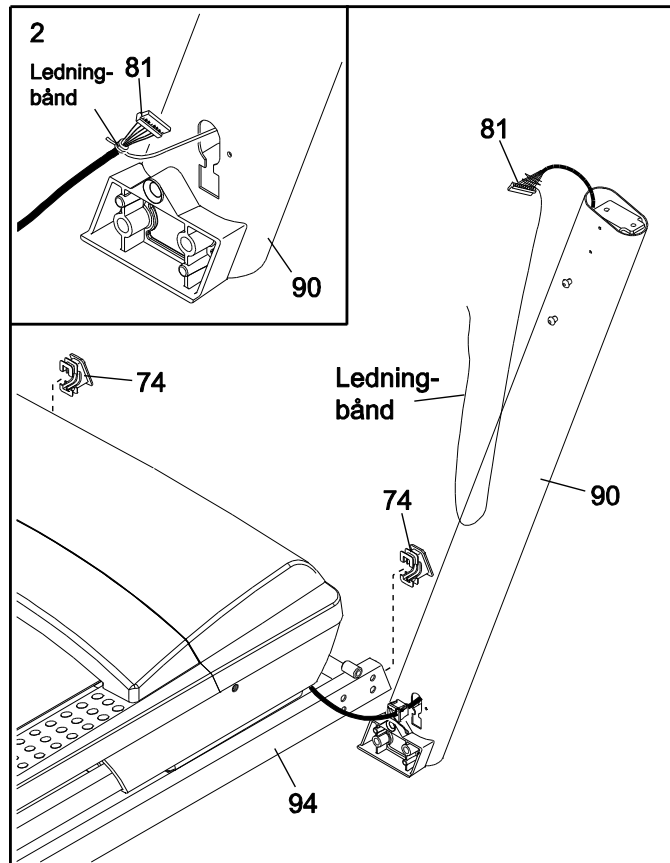
2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) i varje sida av basen

Ta av bandet som håller fast stolpledningen (81) i främre delen av basen (94).

Leta reda på höger stolpe (90). Ta hjälp av en person som ska hålla den högra stolpen nära (94).

**Se den lilla bilden:** Bind fast höger stolpes (90) sladdband ordentligt runt änden av stolpsladden därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger medan du drar den andra änden av sladdbandet stolpen.

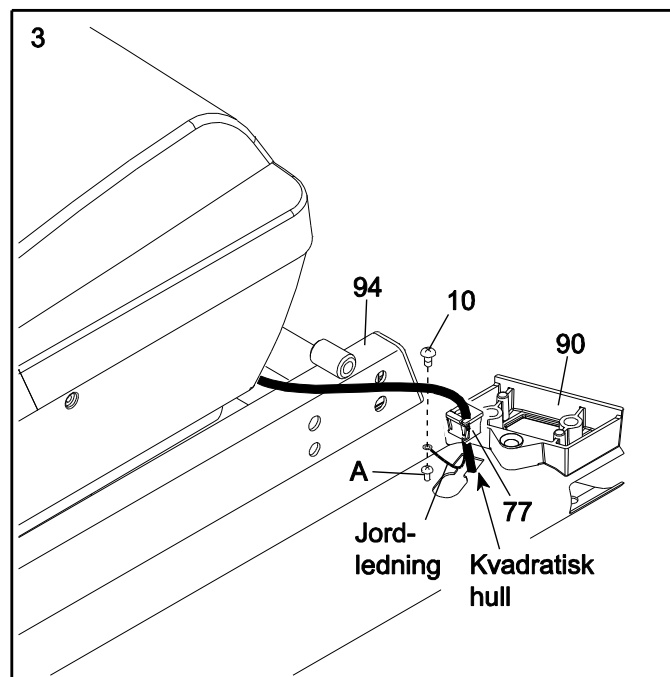


(94).  
den  
annan  
basen  
(81). För  
stolpe  
genom

3. Lägg den högra stolpen (90) nära basen (94). Tryck in en öljett (77) i det kvadratiska hålet på den stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordledningen.**

Om du hittar en skruv (A) förhandsmonterad i stolpe (90) ska denna tas bort och kastas.

Fäst därefter jordsladden vid höger stolpe (90) #8 x 1/2"-silverskruv (10) enligt bilden.

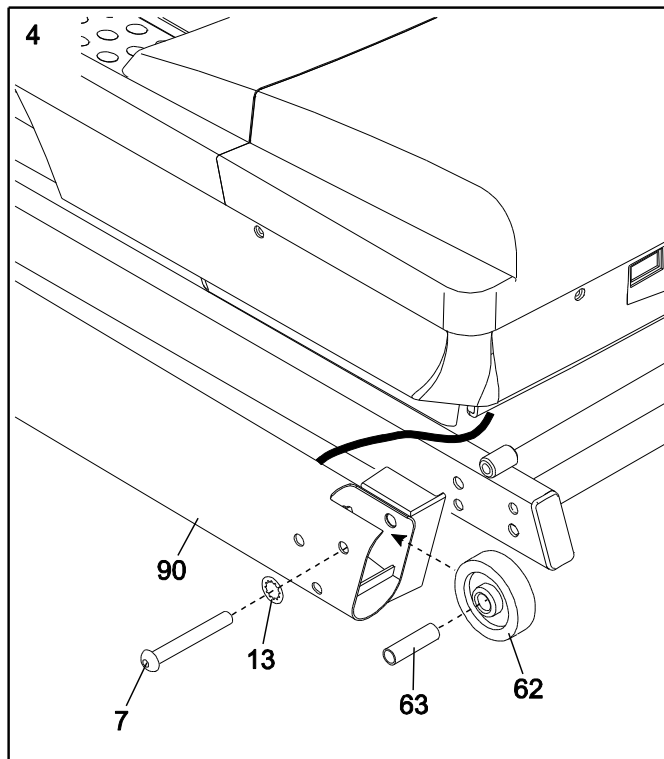


högra  
höger  
med en



4. För in en hjuldistans (63) i ett av framhjulen (62).  
denna framhjul i botten av höger stolpe (90) och för  
3/8 tum x 4 tum skruv (7) med en 3/8 tum  
stjärnbricka (13) i höger stolpe och hjulet.

**Upprepa detta steg med vänster stolpe (visas**



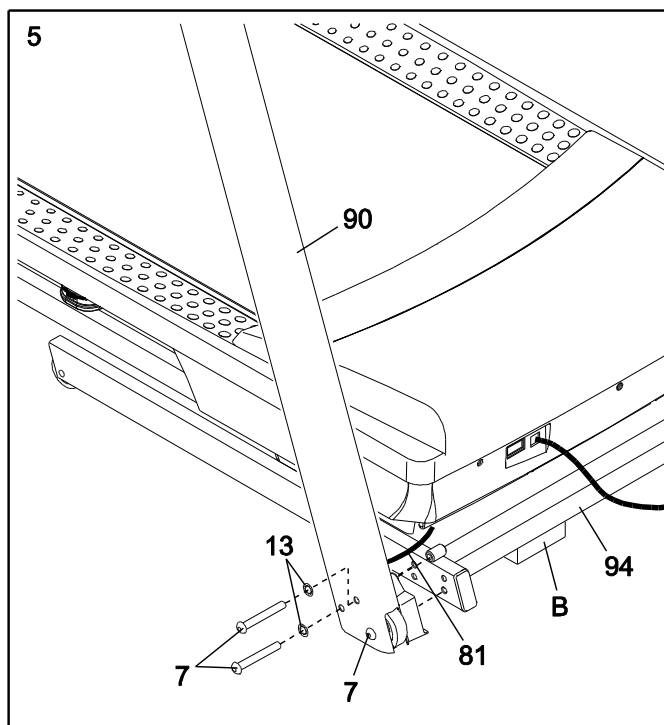
Håll  
in en  
  
inte).

5. Placera en bit packningsmaterial (B) under höger  
sida av basen (94). Håll den högra stolpen (90) mot  
basen. **Var försiktig så att du inte klämmer  
stolpleddningen (81).**

För in två 3/8 tum x 4 tum skruvar (7) med to 3/8  
stjärnbrickor (13) i höger stolpe (90) och spänn de  
skruvarna in i basen (94), **spänn inte åt skruvarna  
ännu.**

**Flytta packningsmaterialet (B) till vänster sida  
basen (94) och fäst vänster stolpe (visas inte)  
samma sätt.** Obs: Det finns ingen kabel på vänster

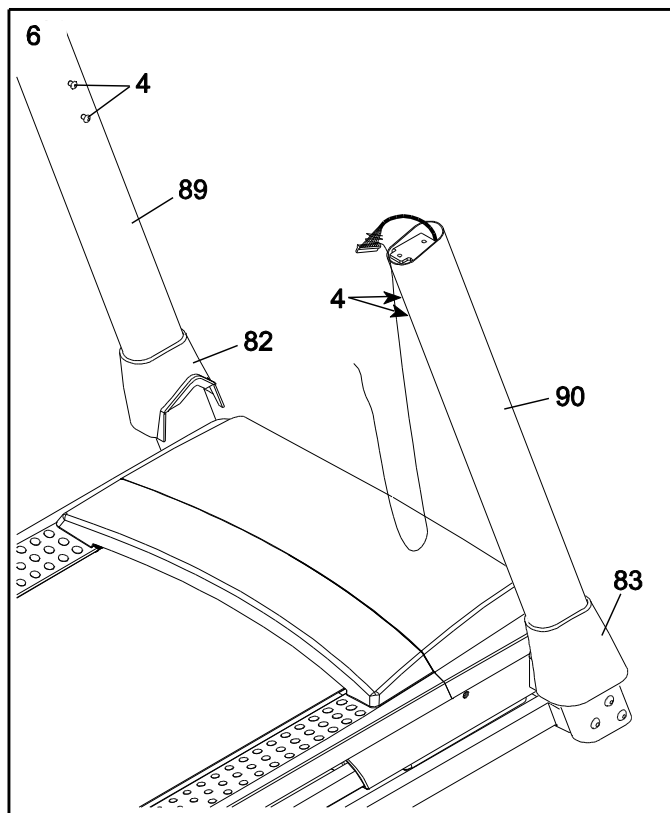
packningsmaterialet (B) från basen (94).



tum  
tre  
helt  
  
av  
på  
sida.  
Ta bort

6. Ta bort de fyra indikerade 5/16 tum x 3/4 tum skruvarna (4) och spara dessa till senare.

Leta reda på vänster och höger baskåpor (82, 83).  
vänster basskydd på vänster stolpe (89), och höger basskydd på höger stolpe (90). **Tryck inte basskydden på plats ännu.**

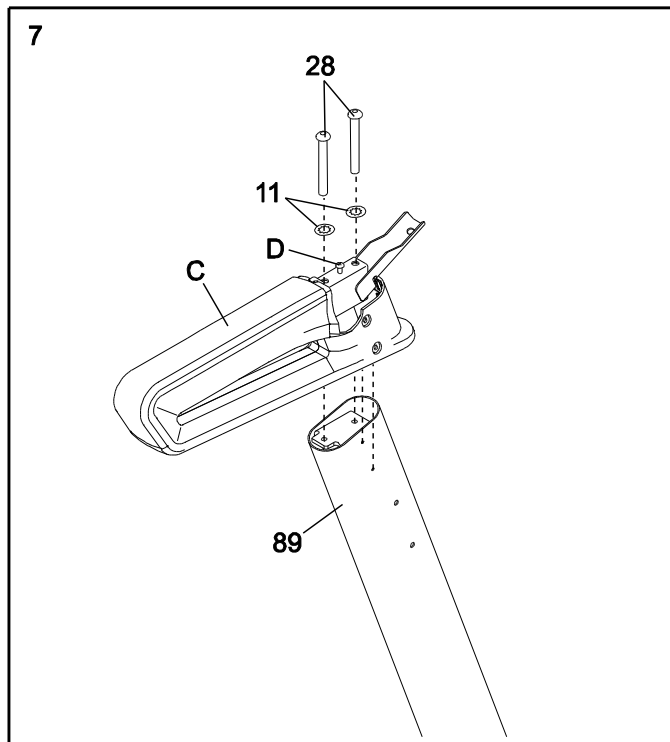


För på

7. Leta reda på vänster handtagsuppsättning (C).

Fäst vänster handtagsset (C) vid vänster stolpe (89)  
5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor  
**Spänn inte skruvarna helt ännu.**

Ta bort och kassera den indikerade skruven (D).

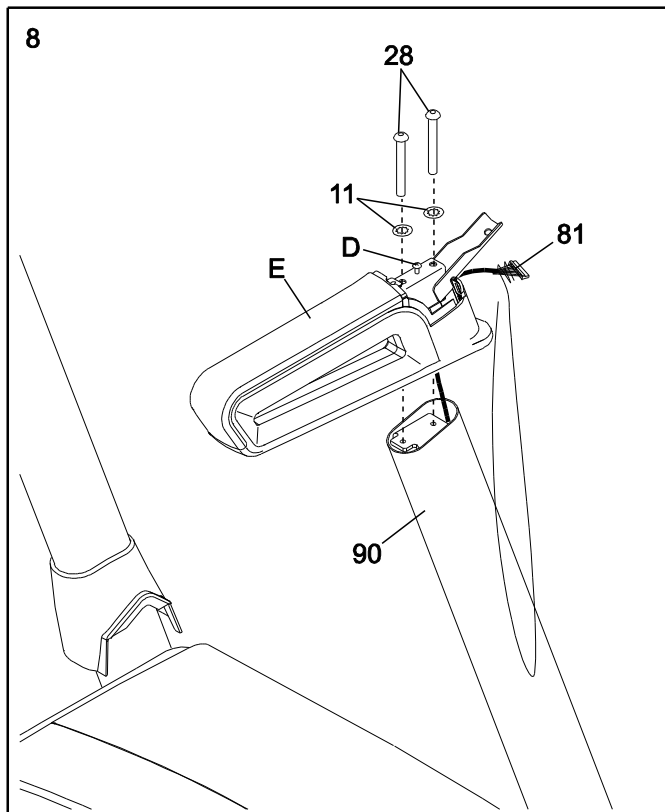


med två  
(11).

8. För in stolpsladden (81) nertill på det högra handtagssetet (E) och ut genom fronten, så som visar.

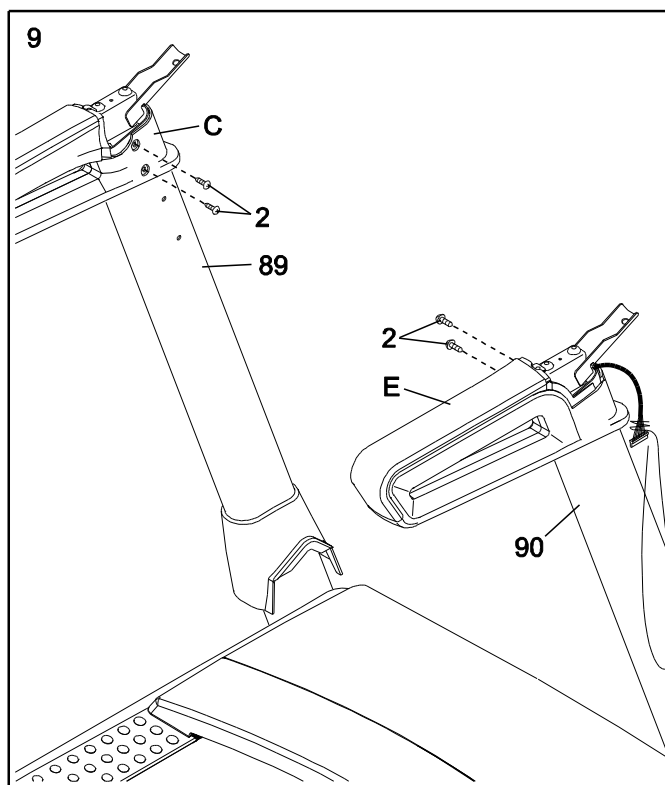
Fäst höger handtagsset (E) vid höger stolpe (90) 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11). **Spänn inte skruvarna ännu. Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden (81).**

Ta bort och kassera den indikerade skruven (D).



bilden  
med två  
helt

9. Spänn in fyra #8 x 3/4"-skruvar (2) i vänster och handtagsset (C, E) och in i vänster och höger (89, 90).

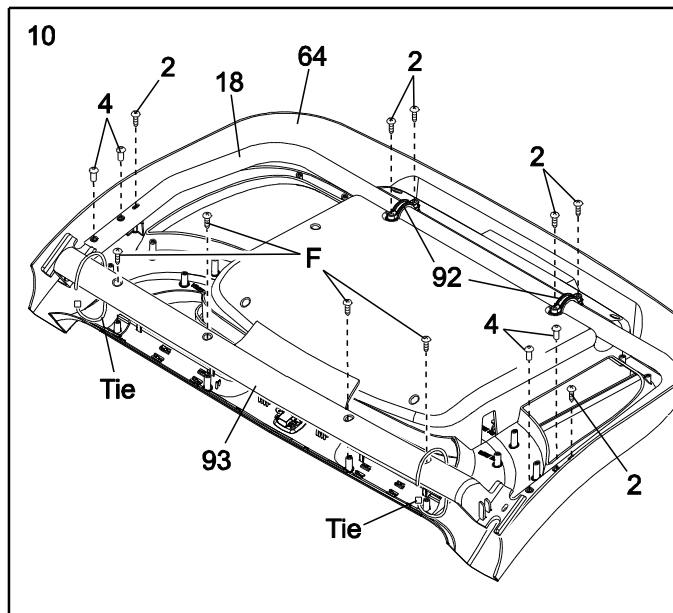


höger  
stolpar

10. Placera konsolbasen (64) upp och ner på ett underlag för att undvika repor. Om pulsstången (93) monterad i konsolbasen ska bandet tas bort.

Ta bort och kassera de fyra indikerade skruvarna därefter bort pulsstången (93).

**Ta bort de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) och de x 3/4"-skruvarna (2) och spara dessa för senare montering.** Lyft därefter ut de två displayklämmorna och displayramen (18).



mjukt  
är

(F). Ta

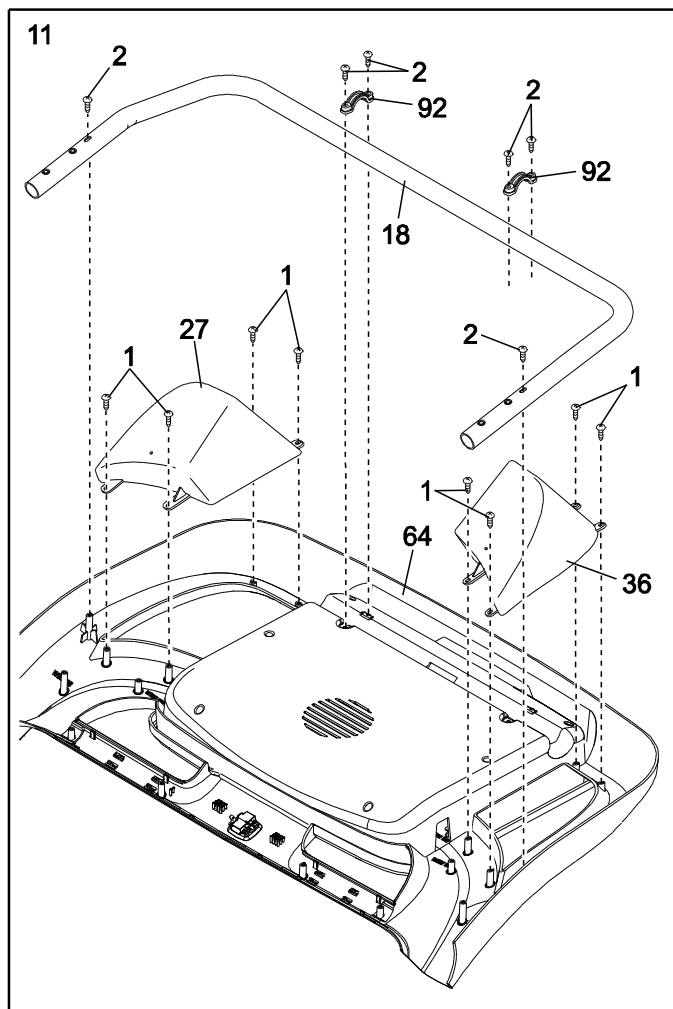
sex #8

(92)

11. Lokalisera höger och vänster korg (27, 36).

Fäst korgarna (27,36) vid displaybasen (64) med x 1/2"-skruvar (1). **Spänn inte skruvarna för hårt.**

Fäst displayramen (18) med de sex #8 x 3/4"-skruvarna (2) och de två displayklämmorna (92) som du tog bort i steg 19, **dra inte åt skruvarna för**



åtta #8

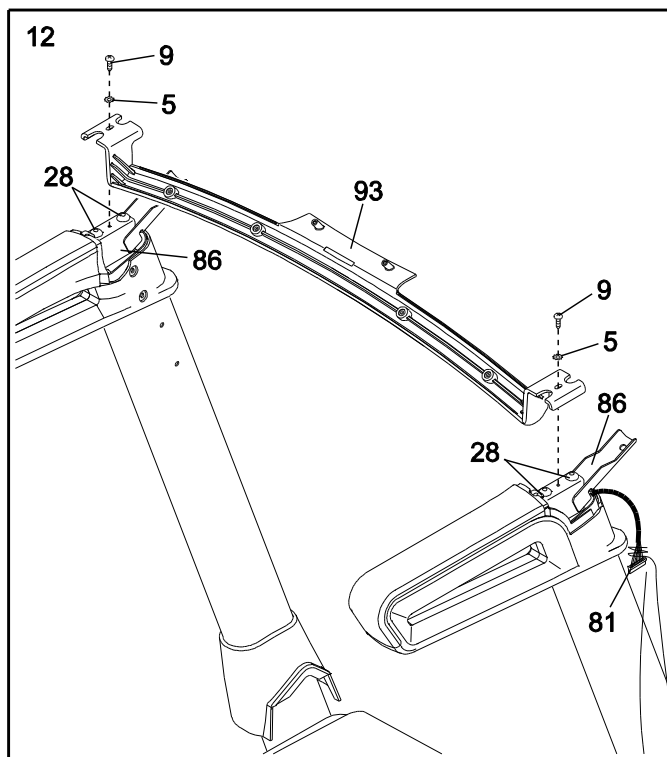
3/4" -

i  
hårt.

12. **VIKTIGT:** Undvik att skada pulsstången (93), använd inte elektriska verktyg och spänn inte 3/4"-skruvarna (9) för mycket.

Positionera pulsstången (93) enligt bilden. Fäst pulsstången vid handtagen (86) med två #10 x 3/4"-skruvar (9) och två #10-stjärnbrickor (5). **Skruva in skruvarna med fingrarna först.**

Var försiktig så att du inte klämmer stolpledningen (81). Spänn de fyra 5/16" 1/2"-skruvarna (28) ordentligt.



#10 x

alla

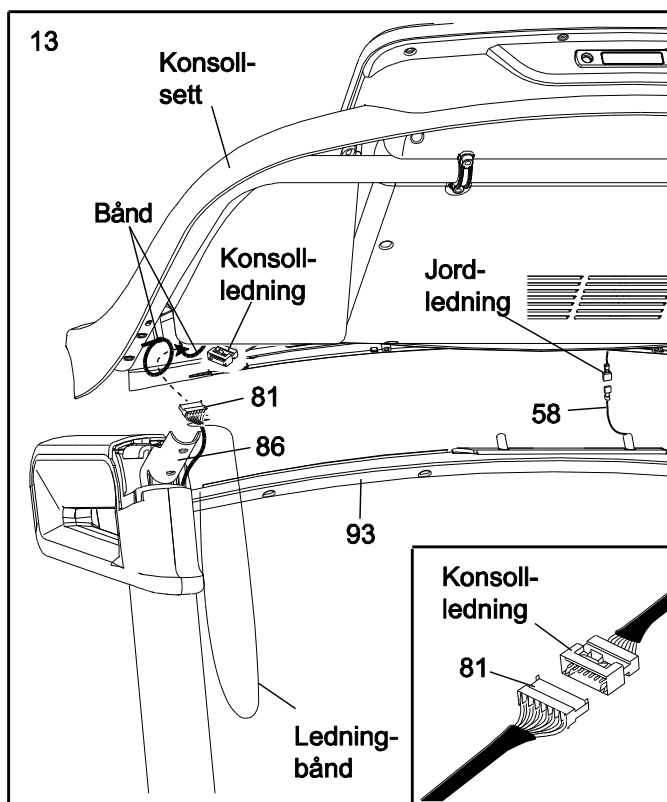
x 2

13. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten nära handtagen (86, endast ena visas på bilden).

Anslut jordledningen från displayenheten till displayens jordledning (58) på pulsstången (93).

För därefter stolpkabeln (81) genom de två indirekta öglebanden på displaysetet.

**Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (81) till konsolkabeln. **Kopplingsstyckena ska enkelt klickas ihop.** Om de inte gör det, snurra på ett kopplingsstycke och försök igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA KOPPLAS FEL RISKERAR DU ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.** Ta därefter bort ledningsbandet stolpledningen.



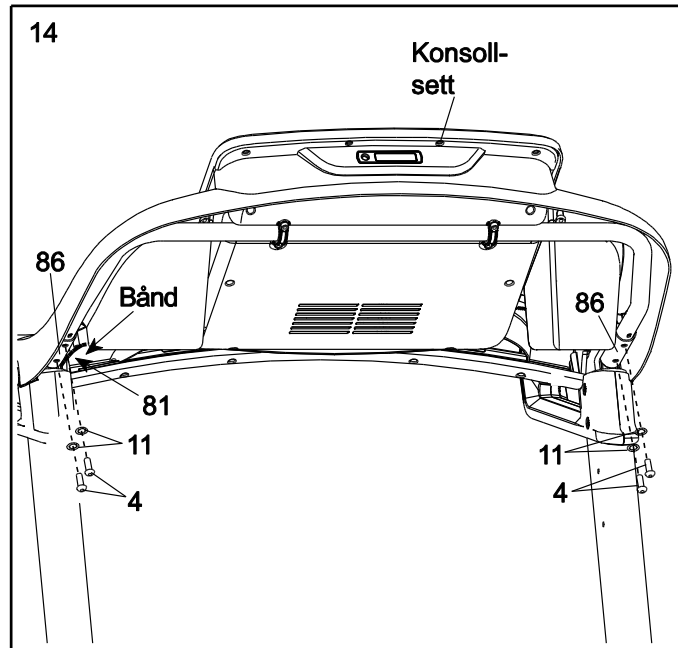
sidan

från

14. Placera displayenheten på handtagen (86). **Var försiktig så att du inte klämmer kabeln.**

Fäst displayen vid fästena på handtagen (86) de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) som du tog bort 10 och de fyra 5/16"-stjärnbrickorna (11), **spänn inte skruvarna ännu.**

För in all överflödigt stolpkabel (81) i displaysetet. Dra därefter de två banden ordentligt mot stolpkabeln och av bandändarna.

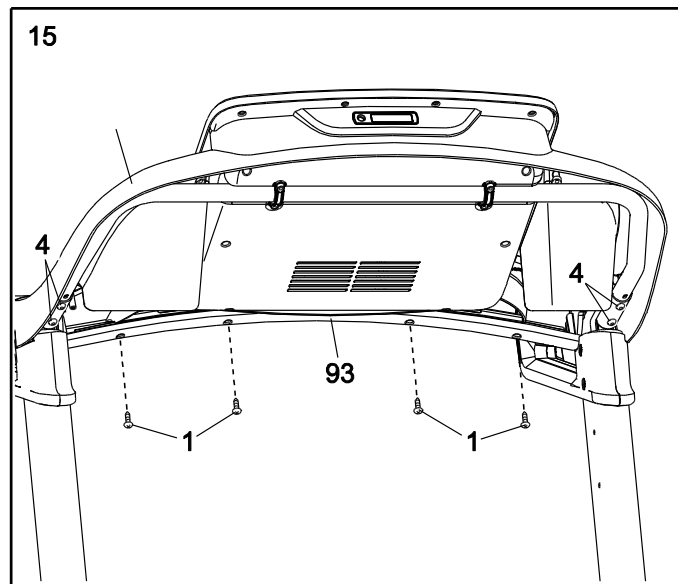


med  
i steg

klipp

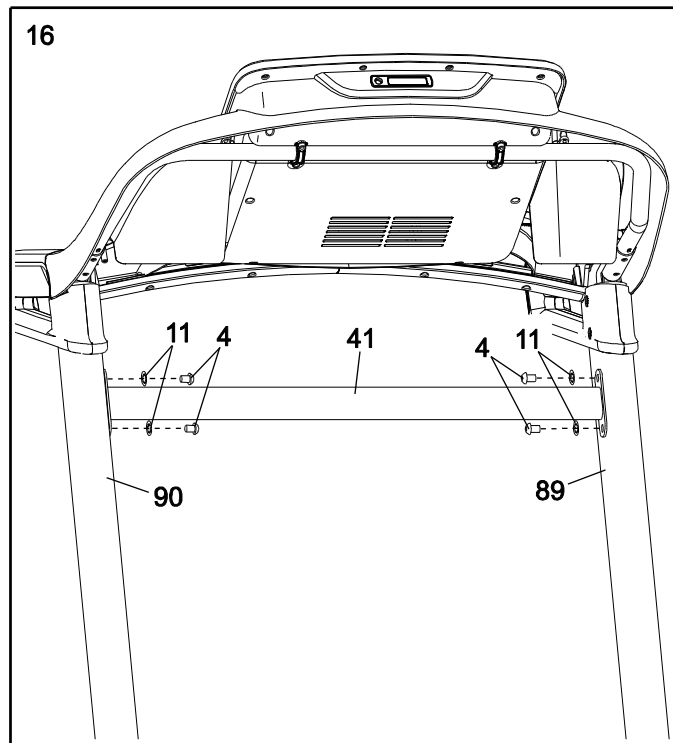
15. Fäst pulsstängan (93) vid konsolenheten med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1). **Skruva in alla skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.**

**Spänn därefter de fyra indikerade 5/16- x 3/4-tum skruvarna (4).**



tum

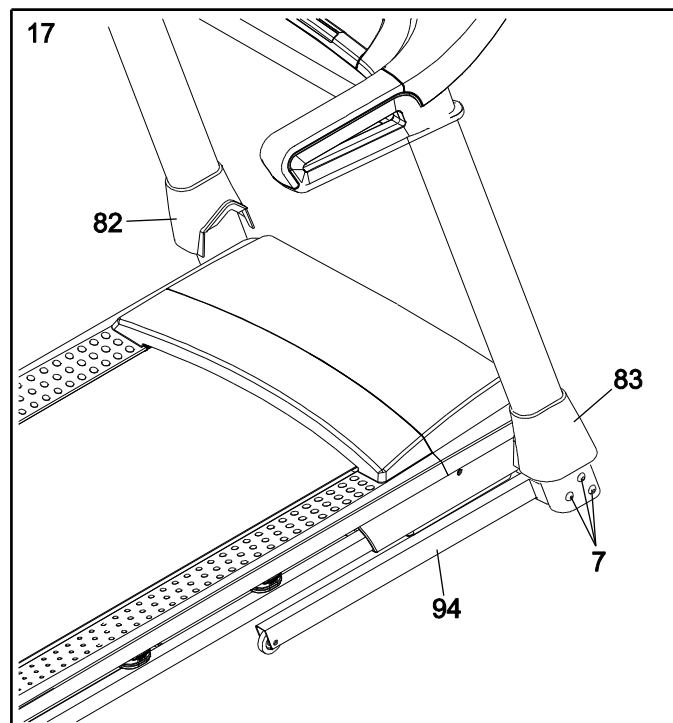
16. För övre tvärstag (41) försiktigt in mellan och höger stolpar (89, 90). Fäst övre tvärbalken fyra 5/16" x 3/4 tums skruvarna (4) som du tog bort i samt fyra 5/16 tums stjärnbrickor (11). **Skruva in skruvarna med fingrarna innan du spänner**



vänster med de steg 6, **alla dem.**

17. Spänn de sex 3/8 tums- x 4 tums skruvarna (7, endast ena sidan visas på bilden).

Tryck därefter vänster baskåpa (82) höger (83) baskåpa på basen (94).



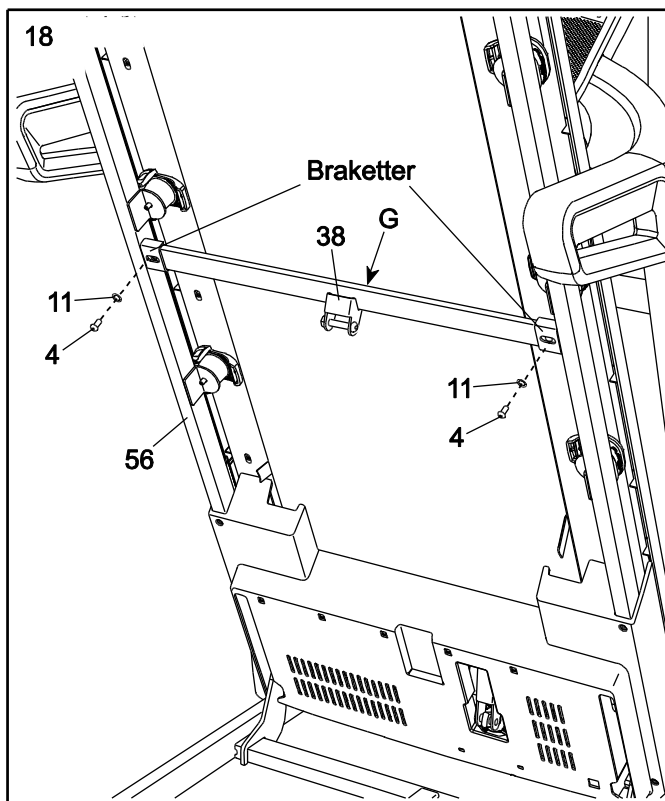
och

16. Obs:

Om maskinen monteras på ett halt underlag risk för att den rullar framåt när man tar steg framåt. Lyft upp ramen (56) till stående position. av en annan person som håller upp ramen tills är slutfört.

Ta bort de två 5/16 tums- x 3/4 tums skruvarna (4) låsstången (38).

Positionera låsstången (38) enligt bilden. Se till märkningen med texten "This side toward är vänd från dig. Fäst låsbalken vid fästena på (56) med två 5/16 x 3/4 tums skruvar (4) som du nyss och två 5/16 tums stjärnbrickor (11).



finns det

Ta hjälp steg 21

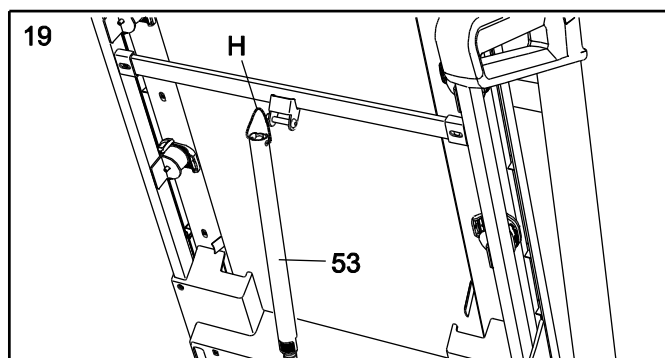
från

att  
belt" (G)  
ramen  
tog bort

19. Ta bort 5/16-tums muttern (12) och 1 3/4 skruven (6) från hållaren på basen (94).

Positionera förvaringslåset (53) enligt bilden. Fäst nedre delen av förvaringslåset (53) vid fästet (94) med en 5/16 tums x 1 3/4 tums skruv (6) och tums muttern (12).

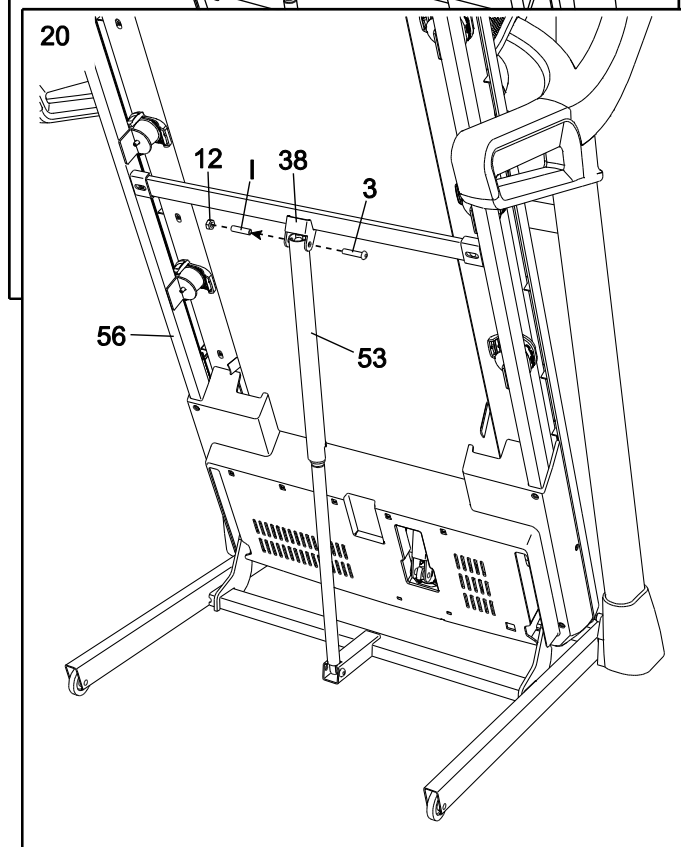
Höj förvaringslåset (53) till vertikalt läge och ta bandet (H).



basen  
en 5/16

bort

20. Ta bort 5/16-tums muttern (12) och 2 1/4 (3) från hållaren på låsstaget (38).



skruven



Justera den övre änden av förvaringslåset (53) med hållaren på låsstaget (38) och för 5/16-tum x 2 1/4 skruven (3) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta trycker ut en distans (I) från förvaringslåset och kasta den.**

Montera därefter 5/16-tums muttern (12) på 5/16-tum x 2 1/4-tum skruven (3). **Spänn inte låsmuttern för hårt, förvaringslåset (53) ska kunna vridas.**

Sänk ramen (56) (se sidan 28).

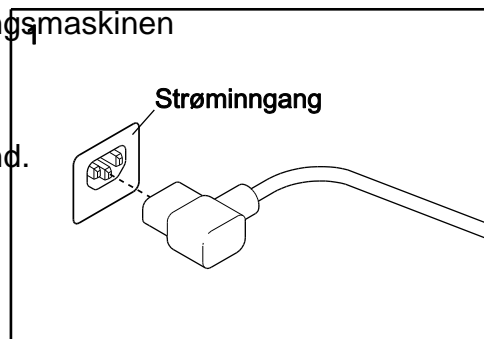
**21. Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet.** Om varningsmärkena är täckta av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Skydda golv och underlag genom att placera maskinen på en skyddsmatta. Undvik att skada displayen genom att försäkra dig om att maskinen inte står i direkt solljus. Förvara de medföljande insexnycklarna på ett säkert ställe – en av dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 30 och 31).  
Obs: Extra smådelar *dylikt kan* följa med i förpackningen.

# DRIFT OCH JUSTERINGAR

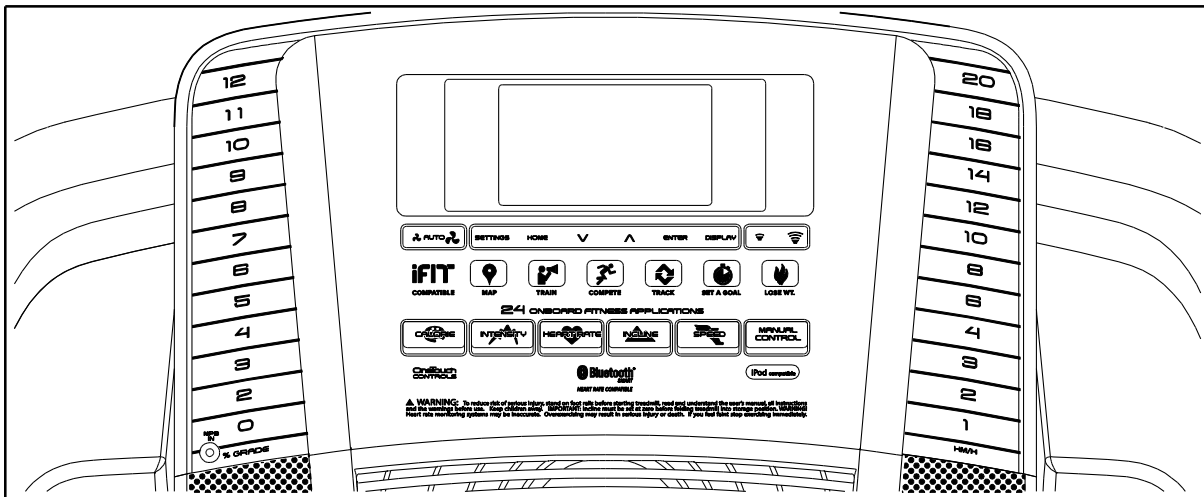
## EL-KABEL

**Träningsmaskinen måste vara jordad.** Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömssladd som har jordledning och jordad kontakt.

**VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, godkänd av tillverkaren.**



Se bilden: Anslut den markerade änden av el-kabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.



### Displayfunktioner

Enhetens display erbjuder ett imponerande urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare. När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av konsolen. Du kan även mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbandet.

Dessutom erbjuder displayen ett urval av träningsprogram: Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på löpbandet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Dessutom erbjuder displayen det revolutionerande iFit Live-läget, som gör att enheten kan anslutas till ditt trådlösa nätverk via en valfri iFit Live-modul. I detta läge kan du ladda ner personliga träningspass, skapa egna träningspass, få överblick över dina resultat, tävla mot andra löpare och mycket mer. **Om du vill köpa en iFit Live-modul, gå till [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Du kan även lyssna på din egen träningsmusik eller ljudböcker med hjälp av displayens ljudsystem.

**För att slå på strömmen, se sidan 20.**

**Träningsprogram, se sidan 22.**

**Pulspass, se sidan 24.**

**Ljudsystemet, se sidan 26.**

**Manuellt läge, se sidan 20.**

**Målvärdepass, se sidan 23.**

**iFit Live, se sidan 25.**

**Inställningsläge, se sidan 26.**

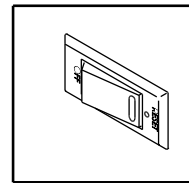
Obs: Konsolen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se informationsläget på sidan 26 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt ändrar enhet. I denna bruksanvisning används *kilometer*.

**Viktigt: Om konsolen är täckt av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Undvik skador på plattformen genom att använda rena joggingskor när du tränar. Se till att löpbandet är centrerat första gången du använder enheten. Om du måste centrera löpbandet, se sidan 31.**

## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta den värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda den. Annars riskerar du att skada konsolen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömsladden (se sidan 18). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden.  
på nollställning.

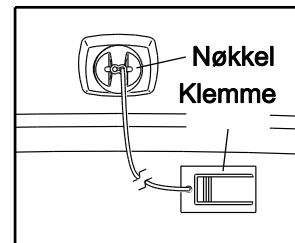


Ställ in den

Löpbandet har ett demoläge, utvecklat för displaymodeller i butik.

Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömkabeln och trycker på strömbrytaren, innebär det att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortfarande är aktiv, se **INSTÄLLNINGSLÄGE** på sida 26.

Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation nyckeln dras ut från konsolen. Då saktar löpbandet farten stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera position.**



nyckeln konsolen. **kan tills det bakåt. Om klämmans**

**OBS:** Försäkra dig om att träningsmaskinens lutning är kalibrerad innan du använder maskinen. Detta görs genom att trycka på **INCLINE(+)** en gång, tryck därefter på endera **INCLINE(-)** eller det lägsta lutningsvärdet på snabbknapparna för att ställa in löpbandets lägsta nivå. När ramen slutar röra sig är maskinen redo att börja använda.

## ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på denna sida.

### 2. Välj manuellt läge.

Tryck på HOME eller MANUAL. Om en trådlös iFit-modul inte är ansluten, väljs det manuella läget automatiskt.

### 3. Starta löpbandet.

För att starta löpbandet kan du trycka på START-knappen, SPEED + eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker på antingen START eller SPEED (+) kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet på nytt trycker du på START eller SPEED (+).

### 4. Ändra lutningen efter behov

Tryck på **INCLINE (+)**, **INCLINE (-)** eller en av de numrerade lutningsknapparna för att ändra löpbandets lutning. Varje gång du trycker på en av de numrerade stigningsknapparna, justeras löpbandet gradvis till vald lutning.

## 5. Följ dina framsteg på skärmen.

När du rör dig på löpbandet kan skärmen visa följande träningsinformation:

- Tiden som har gått sedan träningspasset startade. - Distansen du har förflyttat dig.
- Intensitetsskalan. - Ungefärligt antal förbrända kalorier.
- Stigningsnivå. - Antal vertikala meter som du klättrat.
- Hastighet. - Hjärtrytm (se steg 6 på nästa sida).
- Matrisen.

Matrisen kan ha flera flikar. Tryck på UPP- och NER-knapparna bredvid ENTER-knappen eller tryck på DISPLAY tills önskad flik är vald.

Stigningsfliken visar en profil av stigningsinställningarna genom hela träningspasset. Ett nytt segment dyker upp mot slutet av varje minut. Fliken för hastighet visar en profil över passets hastighetsinställningar.

Banfliken visar en bana som representerar 400 meter. Under träningen blinkar en rektangel för att visa fina framsteg på banan. Denna flik visar även hur många rundor du klarar att genomföra. Denna flik visar även hur många rundor du har genomfört.

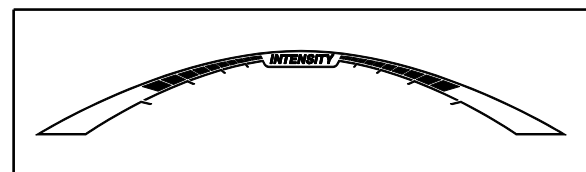
Kalorifliken visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Höjden på respektive segment motsvarar det ungefärliga antalet kalorier som du förbränner under passet. När denna flik valts kommer skärmen CALORIE visa ungefärligt antal kalorier som förbränns per timme.

När du tränar visar intensitetsskalan dig ungefär hur du tränar.

Tryck på knappen HOME för att komma tillbaka till huvudmenyn (Se inställningsläge på sida 26 för att huvudmenyn). Om det är nödvändigt, tryck en gång till HOME-knappen.

När en iFit Live-modul är ansluten visas symbolen för trådlöst nätverk högst skärmen. Denna symbol visar även signalstyrkan. Fyra segment symbolen betyder full signalstyrka.

Om du vill nollställa en skärm, tryck på STOP-knappen, ta ur nyckeln och sedan i den igen.



intensivt

ställa in  
på

upp på  
i

sätt



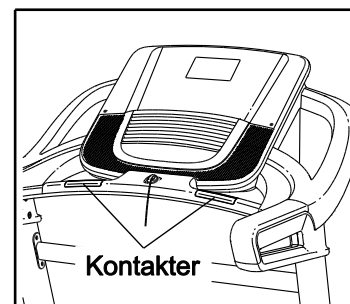
## 6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Du kan mäta pulsen med hjälp av endera handpulssensorerna eller ett ev. pulsband. (Se sida 26 för mer information om pulsband.)

Displayen är kompatibel med Bluetooth Smart-pulsmätare. **Obs:**

**Om du använder både handpulssensorerna och pulsbandet samtidigt, kan displayen inte visa en korrekt mätning.**

Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med rena händer.



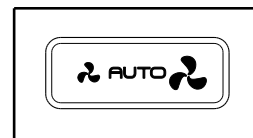
att ha

När du vill använda handpulssensorerna ska du **placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag om metallsensorerna. **Rör inte på dina händer.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

## 7. Sätt på fläkten enligt önskemål .

Fläkten ger flera olika hastigheter och autoläge. Vid autoläge kommer fläktens hastighet variera baserat på löpbandets hastighet.

Tryck upprepade gånger på fläktnappen för att välja hastighet, autoläge eller för av fläkten.



att stänga

Placera

## 8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och **justera stigningen till den lägsta inställningen**. Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada löpbandet när du ska fälla ihop det. **Ta därefter ut nyckeln ur konsolen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln för att undvika att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.**

## TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på sidan 20.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett program genom att trycka upprepade gånger på SPEED, INCLINE, INTENSITY eller CAOLRIE tills önskat träningspass visas på skärmen.

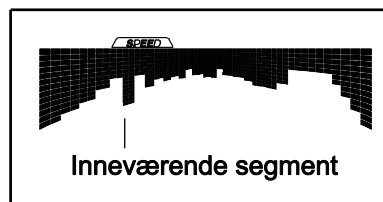
När du valt ett program kommer skärmen visa följande information: Namn på träningspasset, varaktighet och hastighetsprofil. Om du har valt ett kaloripass kommer även det ungefärliga antalet kalorier du förväntas att förbränna visas på skärmen.

### 3. Starta träningspasset.

Tryck på START eller SPEED (+) för att starta träningspasset. Löpbandet justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Håll tag i handtagen och börja gå.

Varje program är indelat i flera segment. En inställning för hastighet och en för lutning är programmerade för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller stigning kan förekomma i två eller flera segment i följd.

Profilerna för flikarna hastighet och lutning visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande representerar hastighets- eller lutningsinställningen för pågående innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Löpbandet justeras automatiskt till de nya inställningarna.



representerar det segmentet segment. Strax segment i lutning är

Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stannat helt.

**Obs:Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde.Dat faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på din vikt och huruvida du manuellt förbigår programmets förinställda hastigheter och stigningar.** Om hastigheten och/eller stigningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED (+)(-) eller INCLINE (+)(-), **men när nästa segment påbörjas justeras träningsmaskinen dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**

Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START-knappen eller SPEED (+)-knappen för att starta träningspasset igen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/h. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen automatiskt efter de värden som är programmerade för det nya segmentet.

**4. Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 21. Skärmen visar nu den återstående tiden i stället för varaktighet.

**5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**

Se steg 6 på sidan 22.

**6. Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 7 på sidan 22.

**7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.**

Se steg 8 på sidan 22.

## MÅLVÄRDEPROGRAM

**1. Sätt in nyckeln i displayen.**

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 20.

**2. Välj ett målvärdeprogram.**

Det gör du genom att trycka på SET A GOAL-knappen på displayen. Tryck därefter på (+) och (-) intill ENTER, tills namnet för önskat målvärde visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.

Tryck därefter på knapparna (+) och (-) bredvid ENTER för att ställa in önskat målvärde.

**3. Starta träningspasset.**

Tryck på START för att starta träningspasset. Håll tag i handtagen och börja gå.

Programmet utvecklas på samma sätt som det manuella läget (sidan 21 till 22).

Träningspasset fortsätter tills du uppnått det mål du har ställt in. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

**Obs: Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde.**

**Dat faktiska antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på din vikt och huruvida du manuellt förbigår programmets förinställda hastigheter och stigningar.**

**4. Följ dina framsteg på skärmen.** Se steg 5 på sidan 21.

**5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 6 på sidan 22.

**6. Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 7 på sidan 22.

**7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.** Se steg 8 på sidan 22.

## PULSPROGRAM

Pulsprogram kontrollerar löpbandets hastighet och lutning automatiskt för att hålla pulsen så nära målvärdet som möjligt.

Obs: Man behöver ha pulsband för att använda dessa träningspass.

- 1. Ta på dig pulsbandet (säljs separat).**  
Se sidan 26 för mer information om pulsbandet.
- 2. Sätt in nyckeln i displayen.**  
Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 20.
- 3. Välj ett pulsprogram.**  
Detta görs genom att man trycker på knappen HEART RATE tills önskat pass visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.
- 4. Välj träningspassets varaktighet.**  
Tryck på knapparna (+) och (-) bredvid ENTER-knappen för att välja varaktighet för träningspasset. Tryck sedan på ENTER.
- 5. Välj maximal hjärtrytm.**  
Tryck på knapparna (+) och (-) bredvid ENTER-knappen för att välja varaktighet för träningspasset. Tryck sedan på ENTER. Tryck på START. Obs: Prata med en läkare för att ta reda på din maxpuls.
- 6. Välj uppvärmningshastighet.**  
Träningspasset startar med två minuter lång uppvärmning. Tryck på SPEED (+)(-) eller en av de numrerade hastighetsknapparna för att ange uppvärmningshastighet. Obs: Träningspassets hastighet ökar i förhållande till uppvärmningshastigheten.
- 7. Starta träningspasset.** Tryck på START för att starta träningspasset. Håll tag i handtagen och börja gå.
- 8. Följ dina framsteg på skärmen.** Se steg 5 på sidan 21.
- 9. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 7 på sidan 22.
- 10. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.** Se steg 8 på sidan 22.



## ANVÄNDA IFIT LIVE

För att använda detta program krävs en iFit-modul. Kontakta Mylna Sport (kontaktinformation finns på sista sidan) för att köpa en iFit-modul. Du måste ha tillgång till en dator med Internet och en USB-port för att kunna använda denna funktion. Dessutom måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11 b/g/h-router med aktiverad SSID-funktion. Dolda nätverk stöds inte. Därtill behöver du ett iFit-medlemskap.

1. **Anslut nyckeln till konsolen.** Se sidan 20

2. **Anslut en iFit Live-modul till displayen.**

Se instruktionerna som medföljer iFit-modulen angående hur du ansluter iFit-kortet.

**Viktigt: Antennen och sändaren till iFit-modulen måste befinna sig minst 20 cm bort från närmaste person och får inte placeras nära andra antenner eller sändare.**

3. **Välj en användare.**

Om fler än en användare har registrerats kan man ändra användare genom att trycka på (+) eller (-) intill ENTER-knappen.

4. **Välj ett iFit-träningspass.**

Tryck på MAP, TRAIN eller LOSE WT för att ladda ned nästa träningspass av samma typ från ditt schema. Tryck på COMPETE om du vill tävla i ett tidigare bestämt lopp.

Om du vill använda dig av ett träningspass som du nyligen har genomfört, tryck på TRACK.

Tryck därefter på (+) och (-) för att välja önskat träningspass. Tryck på ENTER för att starta träningspasset.

**Se [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för mer information.**När du väljer ett iFit-Live-pass visas passets namn, varaktighet, max. hastighet och distans på skärmen. Skärmen visar även ungefärligt kalorivärde som du förbränner under träningsprogrammet och en hastighetsprofil.

Om du väljer ett tävlingspass kommer skärmen räkna ner till start.

Obs: Vissa iFit-knappar kan även köra två demoträningspass. Om du vill använda dessa, ta bort iFit-modulen från displayen och tryck på en av iFit-knapparna.

5. **Starta träningspasset.** Se steg 3 på sidan 22.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset. Du kan välja inställningar för din personliga tränare via INSTÄLLNINGSLÄGET (se sidan 26).

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta träningspasset på nytt trycker du på START eller SPEED (+). Löpbandet börjar röra sig med den hastighet som anges i det första segmentet i ditt träningspass. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen sig automatiskt efter de inställningar som är programmerade för nästa segment.

6. **Följ med i dina egna framsteg** Se steg 5 på sidan 21.

Fliken för bana visar en karta över löparbanan du springer på, samt antalet varv som du utför. Under ett COMPETITION-pass kommer fliken COMPETITION visa dina framsteg under loppet. Den översta linjen i matrisen visar hur stor del av loppet du har sprungit, de övriga linjerna visar dina fyra högsta konkurrenter. Slutet på matrisen representerar slutet på loppet.

7. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 6 på sidan 22.

8. Sätt på fläkten enligt önskemål. Se steg 7 på sidan 22.

9. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen. Se steg 8 på sidan 22.

För mer information om iFit live, gå till [www.iFit.com](http://www.iFit.com)

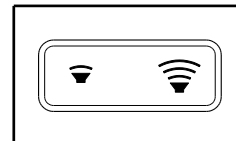
## LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Koppla ena änden av ljudkabeln (medföljer inte) till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på konsolen.

**Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.** Tryck därefter på PLAY på din musikspelare.

Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på konsolen med hjälp av VOLUME-knapparna.

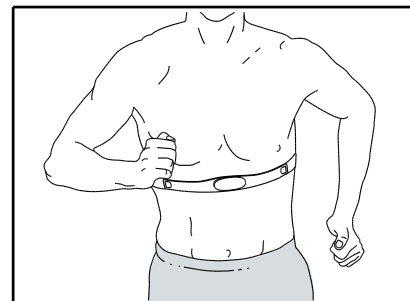
Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.



## PULSBÄLTE (säljs separat)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen. Med ett pulsbälte kan du få kontroll över pulsen medan du tränar. **Se sista sidan för kontaktinformation till Mylna Sport om du vill köpa ett pulsbälte.**

Obs: Displayen är kompatibel med alla Bluetooth Smart-pulsmätare.



## INSTÄLLNINGSLÄGE

Konsolen har ett inställningsläge som håller reda på information om hur löpbandet används och som gör det möjligt för dig att göra egna inställningar på konsolen.

### 1. Välj

inställningsläget.

Tryck på SETTINGS. När du har valt inställningsläget visas följande information på skärmen:

- TIME-skärmen visar det totala antalet timmar som träningsmaskinen har använts.
- DISTANCE-skärmen visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.
- Den nedre skärmen visar iFit-modulens status. Om en modul är ansluten visas meddelandet WIFI MODULE på skärmen. Om ingen modul är ansluten visas meddelandet NO IFIT MODULE på skärmen.

### 2. Val

av

skärm.

Matrisen

visar

flera

skärmval.

Tryck på knappen (-) bredvid HOME för att välja något av alternativen. **UNITS (enheter):**  
Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER.

Om du vill se distansen i engelska mil väljer du ENGLISH.  
Om du vill se distansen i metriska kilometer väljer du METRIC.

### DEMO

(demoläge):

Konsolen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsmaskiner i butik.

När demoläget är aktiverat fungerar displayen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men när du tar ut nyckeln fortsätter displayen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas ordet ON på matris-skärmen. Stäng av demoläget genom att trycka på ENTER.

**CONTRAST LVL (kontrastnivå):** Tryck på knapparna INCLINE (+)(-) för att justera kontrasten på skärmen.

**Om en modul är ansluten, kan även följande val vara tillgängliga:**

**AUDIO COACH (röst):** Om en modul är ansluten kan du välja om du vill höra en personlig tränarröst under träningspasset. Tryck på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

**Om en iFit Live-modul är ansluten, kan även följande val vara tillgängliga: DEFAULT MENU**

**(huvudmeny):** Huvudmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till konsolen eller när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som huvudmeny.

**CHECK WIFI STATUS (kontrollera trådlöst nätverk):** Tryck på ENTER. Den nedre skärmen visar versionsnumret för programvaran, nätverkets SSID, nätverkets krypteringskod, anslutningsstatus, det trådlösa nätverkets signalstyrka, modulens IP-adress, antal registrerade användare och deras namn, resultaten av DNS-test och iFit Live-serverns status.

**SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data):** För att skicka och ta emot träningspass, loggar och uppdateringar, tryck på ENTER. När processen är slutförd visas meddelandet TRANSFERS DONE på skärmen.

### 3. lämna inställningsläget genom att trycka på SETTINGS.

### SÅ HÄR STÄLLER MAN IN PLATTFORMSDÄMPARE

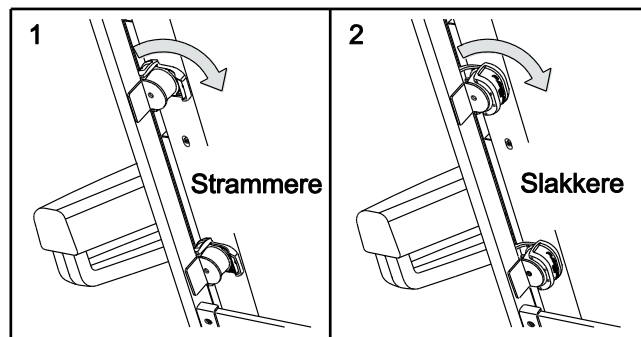
**Ta ut nyckeln från displayen och koppla från strömkabeln.**

Fäll samman maskinen till förvaringspositionen (se sidan 28).

Om du vill få ett hårdare underlag skruvar du dämparna till den position som visas i den första bilden. Om du vill få ett mjukare underlag skruvar du dämparna till positionen som visas i den andra bilden.

Justera därefter in dämparna till samma inställning.

**Obs: Kontroller att dämparna på höger och vänster sida är justerade till samma nivå. Ju snabbare du rör dig på maskinen, desto hårdare bör underlaget vara.**



# HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

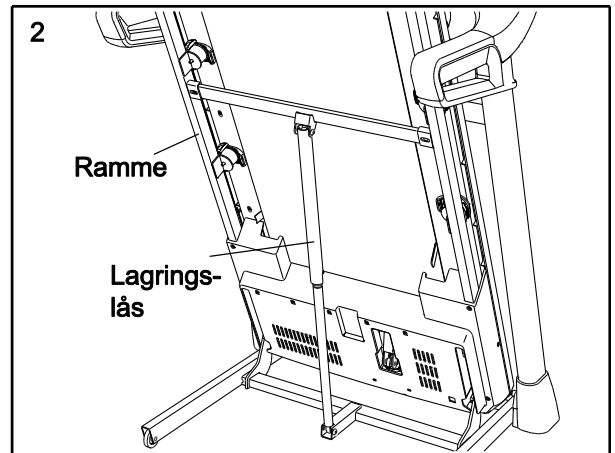
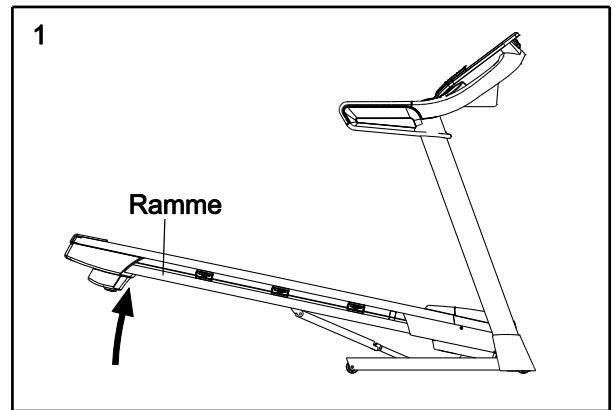
## SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsmaskinen att få permanenta skador. Koppla därefter bort nyckel och strömkabel. **OBS:** Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen .

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden till höger. **OBS:** Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen.

2. Lyft ramen tills låsskruven låses fast i förvaringsposition.

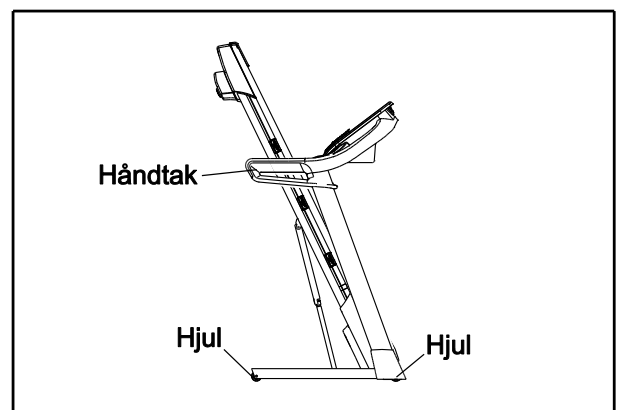
Kontrollera att låsskruven har spärrats. Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.



## SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

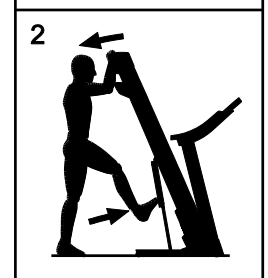
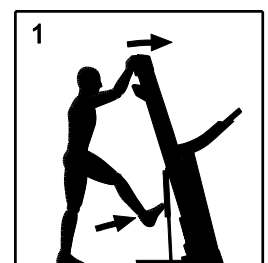
Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition enligt ovan. **Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.**

Håll tag i handtagen och flytta försiktigt löpbandet till önskat läge. **Obs:** Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ett ojämnt underlag.



## SÅ HÄR FÄLLER DU NER LÖPBANET FÖRE ANVÄNDNING

1. Tryck löpbandets övre del framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och låt ramen sänka sig ner till golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på löpbandet med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd från displayen för att undvika skador.** Torka noga av träningsmaskinen med en mjuk trasa.

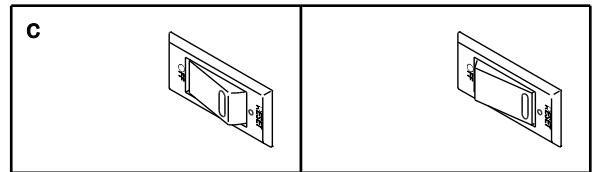
## FELSÖK

Du kan lösa de flesta problem med träningsmaskinen genom att följa stegen som beskrivs här nedan. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

**PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.**

### LÖSNING:

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 18). Om du behöver en förlängningsladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i konsolen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden till vänster är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



**PROBLEM: Strömmen slås av under användning**

### LÖSNING:

- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömkabeln är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i fem minuter och sätt i den igen.
- Ta ut nyckeln ur konsolen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsmaskinen ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

**PROBLEM: Konsolen fortsätter att lysa även efter att nyckeln tagits ur.**

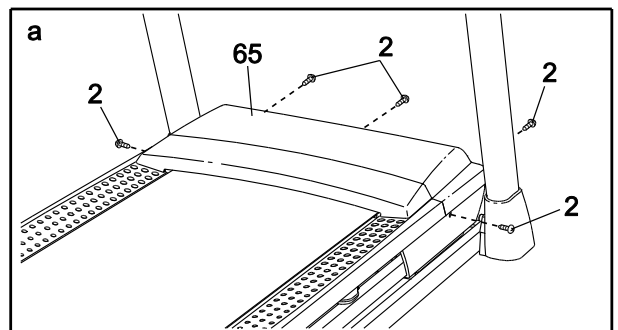
### LÖSNING:

Konsolen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 26.

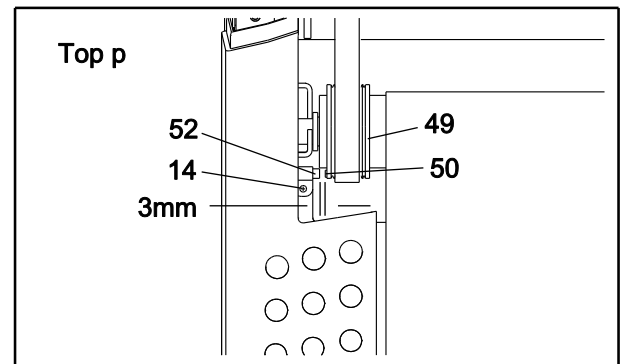
**PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska**

### LÖSNING:

- Ta ut nyckeln ur displayen och **dra ur strömsladden.** Ta bort de fem #8 x 3/4 tum skruvarna (2). Ta försiktigt av höljet (65).



Lokalisera reedbrytaren (52) och magneten (50) på remskivans (49) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa 8 x 3/4" skruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet (visas inte) med #8 x 3/4"-skruvarna (visas inte). Låt träningsredskapet köra några minuter för en korrekt fartmätning.



**PROBLEM: Lutningen på träningsmaskinen justeras inte på rätt sätt.**

#### LÖSNING:

Håll knapparna STOP och SPEED (+) nere och för in nyckeln i displayen innan du släpper upp knapparna. Tryck därefter på STOP och INCLINE (+) eller (-). Enheten höjd nu automatiskt till den högsta nivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om enheten inte omkalibrerar sig, tryck på STOPP och INCLINE (+) eller (-) igen. När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur displayen.

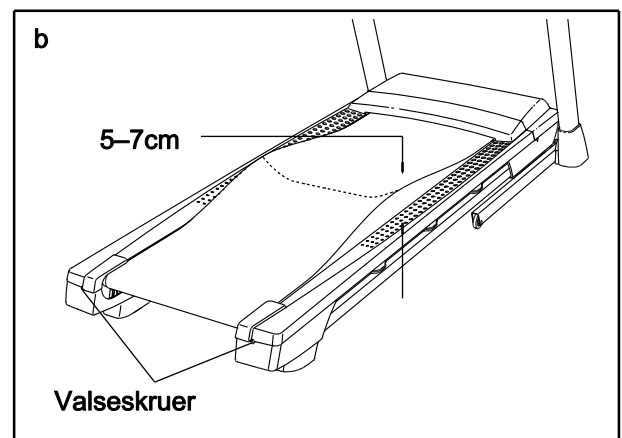
**PROBLEM: Löpbandet sänker farten när man går på det.**

#### LÖSNING:

a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar,

1 mm2 (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



c. Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.

d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

**PROBLEM:** Löpbandet är inte centrerat (viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning).

**LÖSNING:**

Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA FRÅN STRÖMKABELN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals bult ett halvt varv medurs. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger vals bult ett halvt varv moturs. Spänn inte löpbandet för hårt.

Anslut därefter strömkabeln och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.

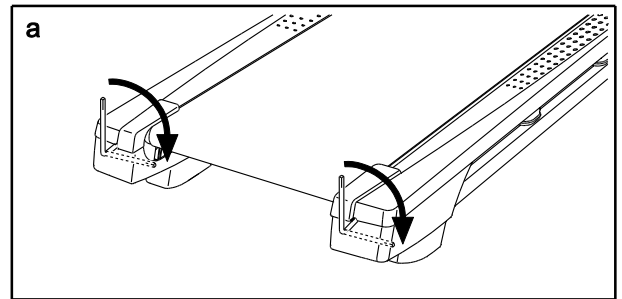
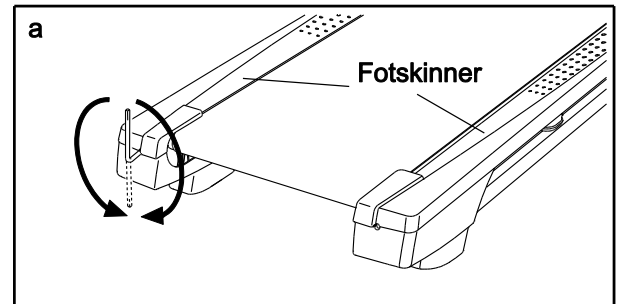
**PROBLEM:** Löpbandet slirar när man går på det.

Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medurs. När

löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet fem till sju cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.

**PROBLEM:** Linjer dyker upp på skärmen.

Se inställningsläge på sida 26 och justera in skärmens kontrastnivå.



## RIKTLINJER




**VARNING:** Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

### TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Det här diagram visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

### Fettförbränning

De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

### Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och lutning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

**Träning enligt träningszonen:** När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

**Nedtrappning:** Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

### TRÄNINGSFREKVENNS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

## FÖRSLAG PÅ TÄNJNING



Bilderna till höger visar korrekt form av tånjning. Rör dig sakta medan du tånjer – 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 tånjer 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 tånjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och lumsken.

### 3. Akillessena och vad

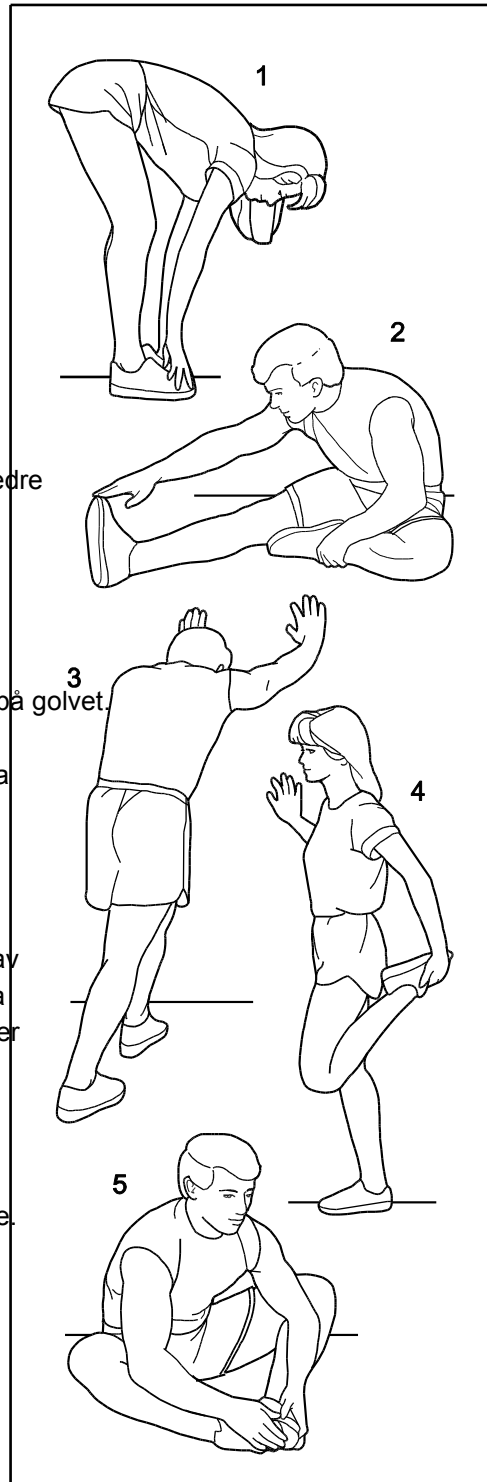
Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer akillessenor,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

### 4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära stjärten som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

### 5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot lumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tånjer knästräckarmuskeln och lårmuskler.



# LISTA ÖVER DELAR

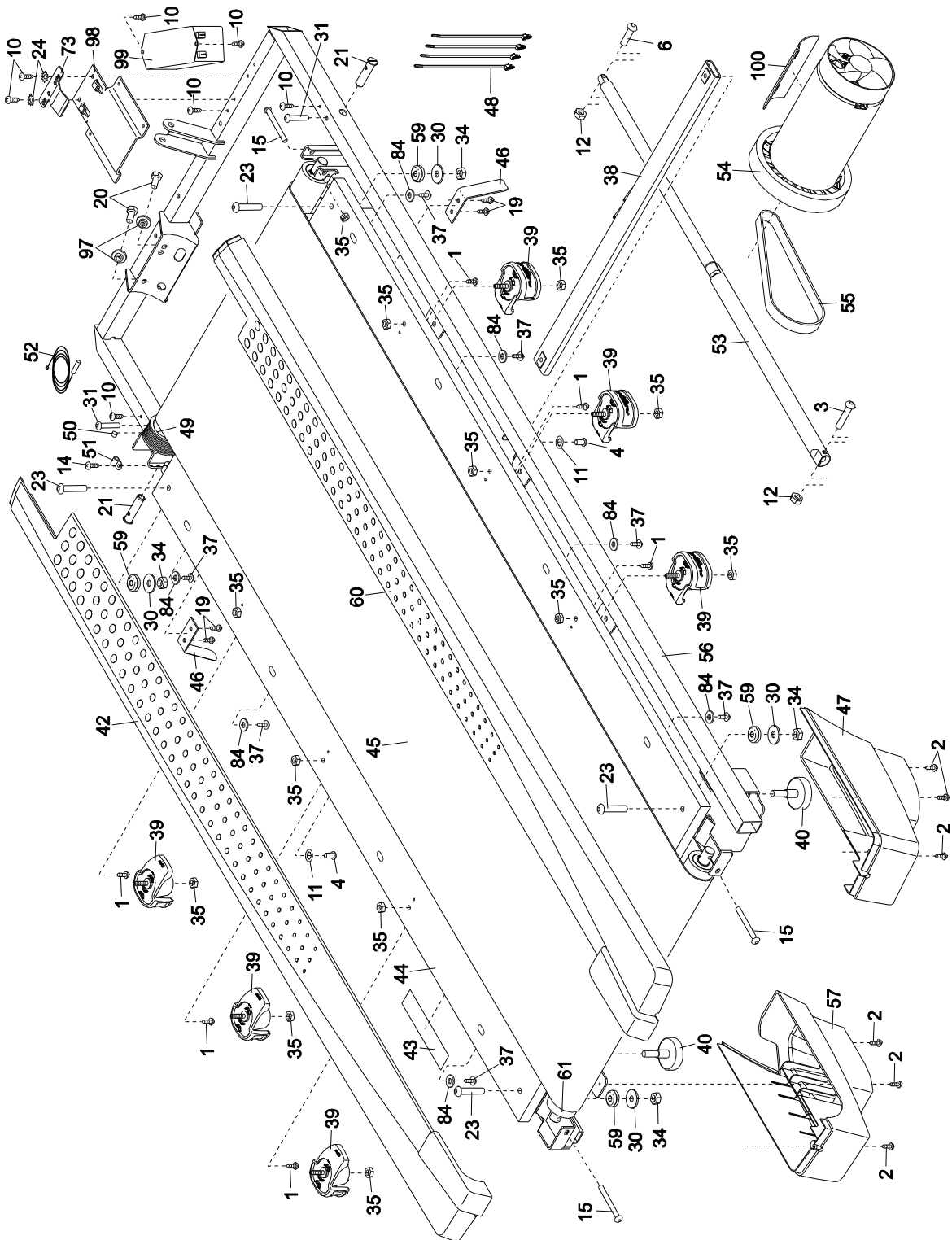
Modellnr. NETL12915.0 R0115A

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivning</b>
1	18	#8 x 1/2"-skruv	49	1	Drivvals/remskiva
2	37	#8 x 3/4"-skruv	50	1	Magnet
3	1	5/16" x 2 1/4"-skruv	51	1	Klämma, reedbrytare
4	10	5/16" x 3/4"-skruv	52	1	Reedbrytare
5	2	#10 Stjärnbricka	53	1	Förvaringslås
6	1	5/16" x 1 3/4"-skruv	54	1	Drivmotor
7	6	3/8" x 4"-skruv	55	1	Motorrem
8	1	Nyckel/Klämma	56	1	Ram
9	2	#10 x 3/4"-skruv	57	1	Vänster bakre fot
10	9	#8 x 1/2"-silverskruv	58	1	Jordkabel, display
11	14	5/16" Stjärnbricka	59	4	Gummidyna
12	2	5/16" Mutter	60	1	Höger fotskena
13	6	3/8" Stjärnbricka	61	1	Vals
14	19	#8 x 3/4"-skruv	62	2	Främre hjul
15	3	1/4" x 2 1/2"-skruv	63	2	Hjuldistan
16	1	3/8" x 1 1/2"-skruv	64	1	Displaybas
17	2	3/8" x 1 1/2"-hjulbult	65	1	Hölje
18	1	Displayram	66	1	Höljesskydd
19	4	#8 x 7/16"-skruv	67	2	Distansbricka, lutningsram
20	2	5/16" motorskruv	68	9	Höljesklämma
21	2	3/8"-stift	69	1	Lutningsmotor
22	2	3/8" x 1"-skruv	70	1	Lutningsram
23	4	5/16" x 1 3/4"-skruv	71	2	Ramdistans
24	2	#8 Stjärnbricka	72	1	Styrenhet
25	2	Hjul	73	1	Styrklämma
26	2	Kabelband	74	2	Bashätta
27	1	Höger korg	75	1	Strömbrytare
28	4	5/16" x 2 1/2"-skruv	76	1	Elkabel
29	1	3/8" x 1 3/4" sexkantsskruv	77	1	Öljett
30	4	5/16" platt bricka	78	1	Bottenplatta
31	2	1/4" x 1 1/2"-skruv	79	1	Vänster handtag
32	2	Distansbricka, stigningsmotor	80	1	Display
33	6	3/8" Mutter	81	1	Stolpkabel
34	4	5/16" Mutter	82	1	Vänster basskydd
35	13	1/4" Mutter	83	1	Höger basskydd
36	1	Vänster korg	84	6	M5 Platt bricka
37	8	#8 x 5/8"-skruv	85	1	Höger handtagsskydd
38	1	Låsstång	86	2	Handtag
39	6	Isolator	87	1	Vänster yttre handtagsskydd
40	2	Bakre fot	88	1	Vänster inre handtagsskydd
41	1	Stolpstång	89	1	Vänster stolpe
42	1	Vänster fotskena	90	1	Höger stolpe
43	1	Varningsdekal	91	2	Varningsdekal
44	1	Plattform	92	2	Displayklämma
45	1	Löpband	93	1	Pulsstång
46	2	Remförare	94	1	Bas
47	1	Höger bakre fot	95	1	Höger inre stolpskydd
48	4	Kabelband	96	1	Höger yttre stolpskydd
			97	2	Motorisolator
			98	1	Elektronikfäste
			99	1	Filter
			100	1	Motorisolator
			101	1	Honuttag
			*	—	Bruksanvisning



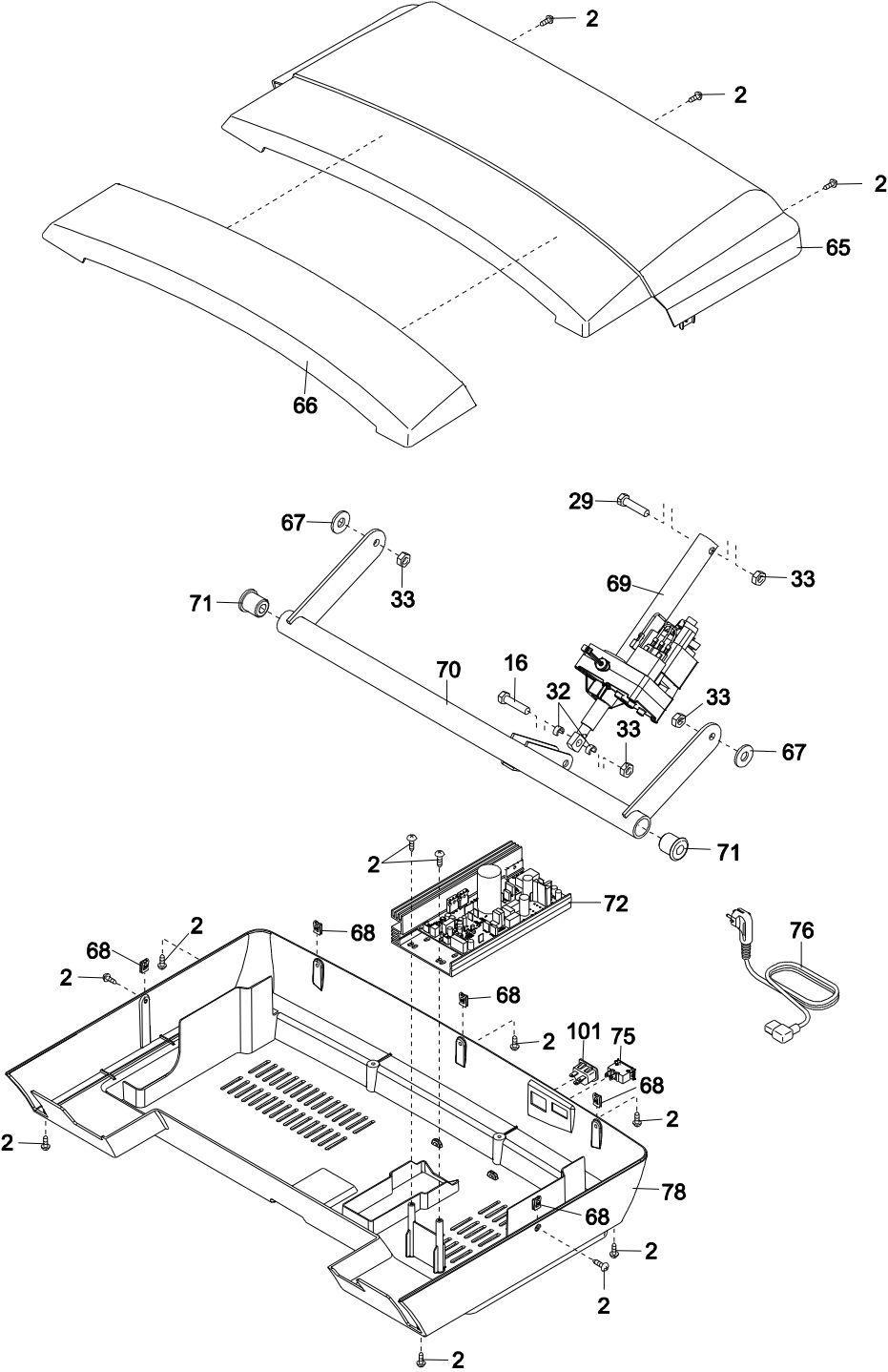
# ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr: NETL12915.0 R0115A



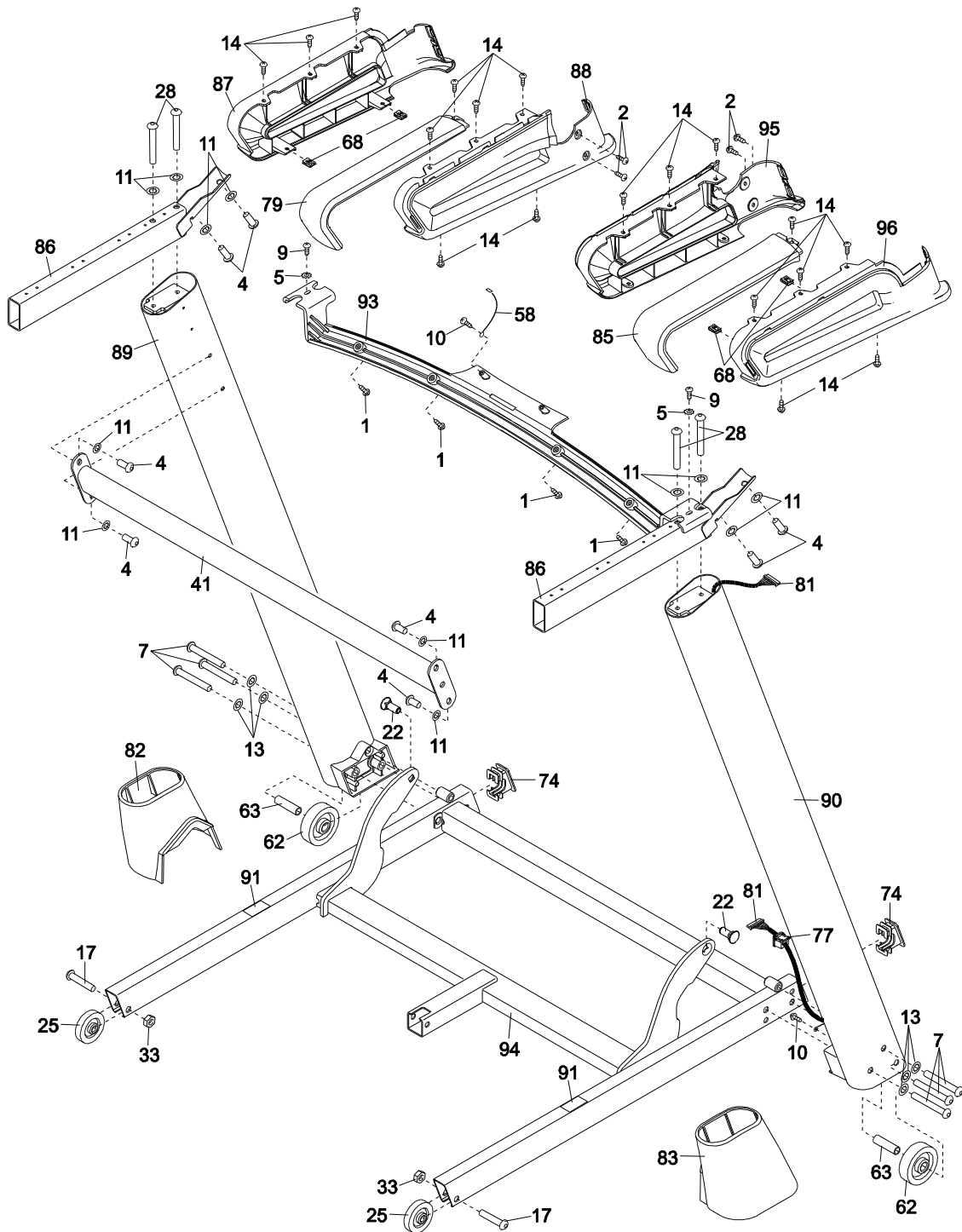
# ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr: NETL12915.0 R0115A



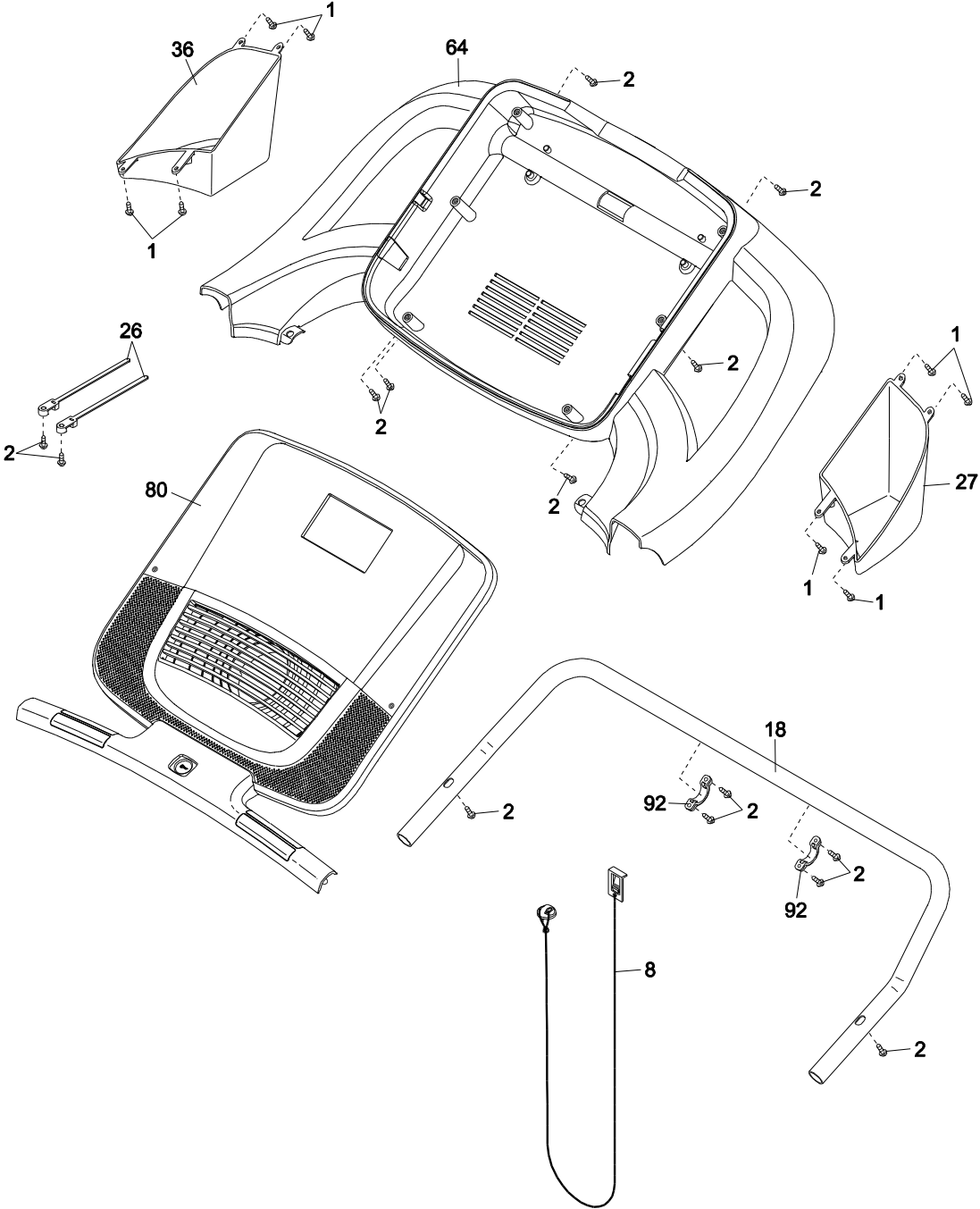
# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr: NETL12915.0 R0115A



# ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr: NETL12915.0 R0115A



## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

**Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.