

BRUKSANVISNING

F85



**LÄS NOGA IGENOM BRUKSANVISNINGEN INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA
ENHETEN**

INNEHÅLL

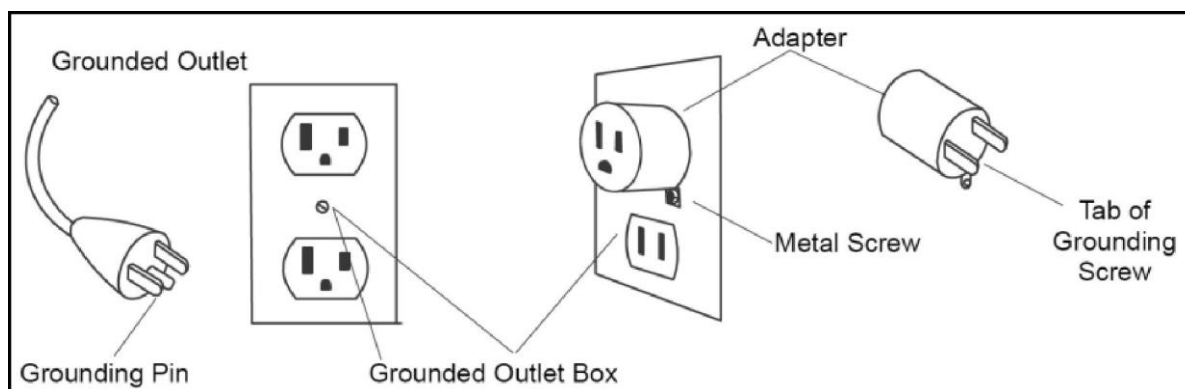
Jordningsinstruktioner	3
Introduktion	4
Smådelar	5
Monteringsanvisning	6
Hopfällning	10
Transport	11
Komma igång med enheten	12
Stigning	14
Program	16
Så här väljer du program	18
Värden för uppfattad ansträngning	22
Så här använder du pulsbältet	23
Underhåll	26
Smörjning	28
Checklista för service	29
Översiktsdiagram	31
Lista över delar	32
Service	37

JORDNINGSSINSTRUKTIONER

Denna produkt måste vara jordad. Om enheten börjar krångla eller slutar att fungera minskar jordningen risken för elektrisk stöt. Produkten har en strömsladd med en jordningskontakt. Kontakten måste anslutas till ett lämpligt vägguttag som är korrekt installerat och jordar enligt lokala bestämmelser.

FARA – Felaktig anslutning av den jordade enheten kan leda till elektrisk stöt. Hör med en elektriker eller serviceperson om du hyser tvivel huruvida produkten är riktigt jordad. Försök inte ändra på kontakten om den inte passar i vägguttaget, be i stället en elektriker att installera ett vägguttag som passar.

Denna produkt är avsedd att anslutas till en 220-240 V-krets, och den har en jordningskontakt som ser ut som den på bilden nedan. En adapter enligt bild nedan kan användas för att ansluta kontakten till en tvåpolig mottagare om inget jordat vägguttag finns tillgängligt. Adaptern får endast användas tills en behörig elektriker har installerat ett godkänt vägguttag. Den gröna kontakten från adaptern måste anslutas till en jordad dosa. När adaptern används måste den hållas på plats med en metallskruv.



INTRODUKTION

Denna enhet är utformad och konstruerad för fri användning och träning. Du kan förbättra din inblick i och fördelarna med att träna på denna enhet genom att läsa instruktionerna i denna bruksanvisning. Bekanta dig med underhållsinstruktionerna här i bruksanvisningen.

SPECIFIKATIONER

Motor: 3,0 hk

Fart: 1 – 18 km

Löpyta: 560 mm x 1525 mm

Höj/sänknivå: 0--15 nivåer (0,25 %--12 %)

Fällbar: JA



Maks brukervekt er 150 kg

SMÅDELAR



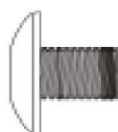
#134. M5 × 10 m/m
Skruer (8 stk)



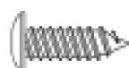
#128. M5
Klips (6 stk)



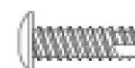
#113. Ø10
Skive (4 stk)



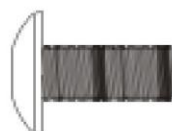
#130. 5/16" × 1/2"
Bolt (8 stk)



#122. 3.5 × 12 m/m
Metallskruer (4 stk)



#120. 5 × 16 m/m
Skruer (6 stk)



#151. 5/16" × 3/4"
Bolt (4 stk)



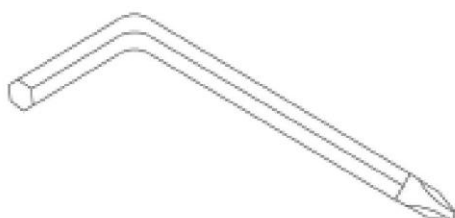
#133. 3/8" × 1-3/4"
Bolt (4 stk)



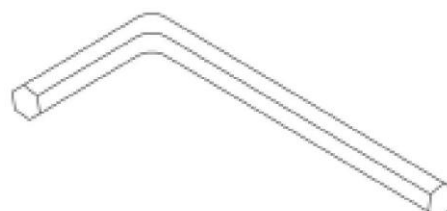
#75. Sikkerhetsnøkkel (1 pc)



#30. Smøremiddel (1 stk)



#131. Kombinasjon (umbrakonøkkel og skrutrekker) (1 stk)

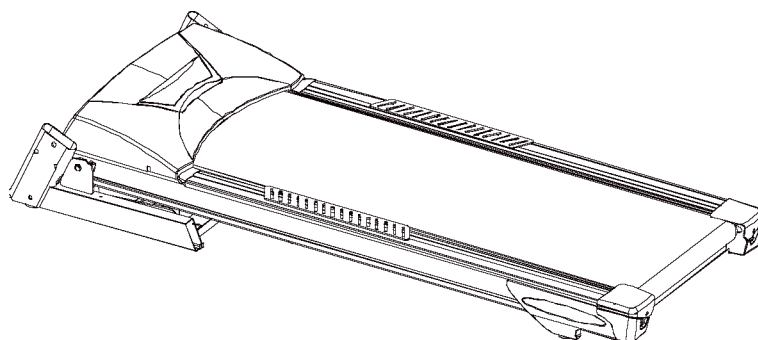


#132. M6 Umbrakonøkkel (1 stk)

MONTERINGSANVISNING

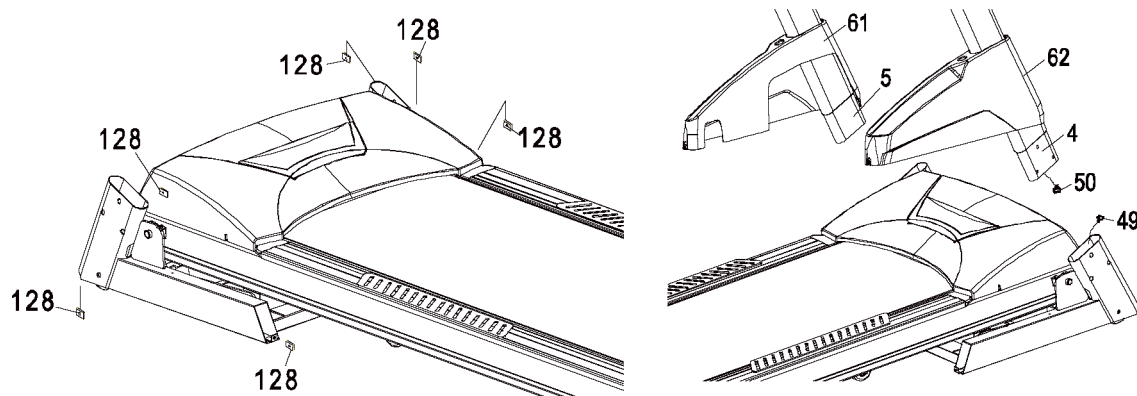
Steg 1

Ta försiktigt ut enheten från förpackningen och lägg den varligt på golvet.



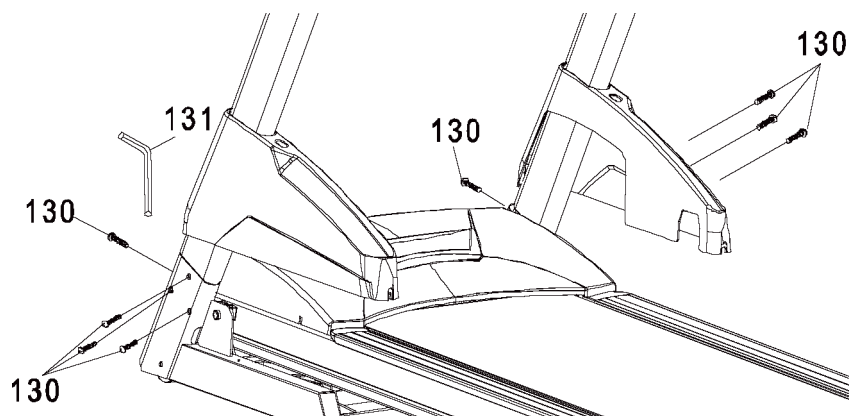
Steg 2

Sätt in 6 st. M5-klämmor (128) framtill och på vardera sidan av enheten enligt bild nedan samt för höger och vänster ben (4 och 5) genom ramskydden (61 och 62) enligt bild nedan. Anslut den nedre datorsladden (49) till datorsladden (50).



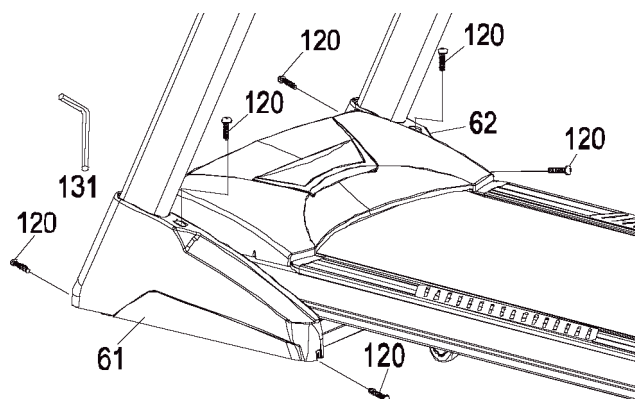
Steg 3

För in höger och vänster ben (4 och 5) i ramen (2) och använd kombinationsverktyget (131) för att spänna 8 st. 5/16" x 1/2"-bultar (130).



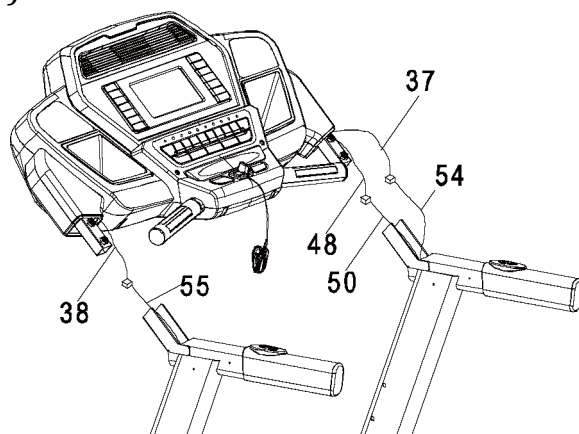
Steg 4

Installera ramskyddet (61 och 62) på ramen (2) och spänn med 6 st. skruvar (120) med hjälp av kombinationsverktyget (131).



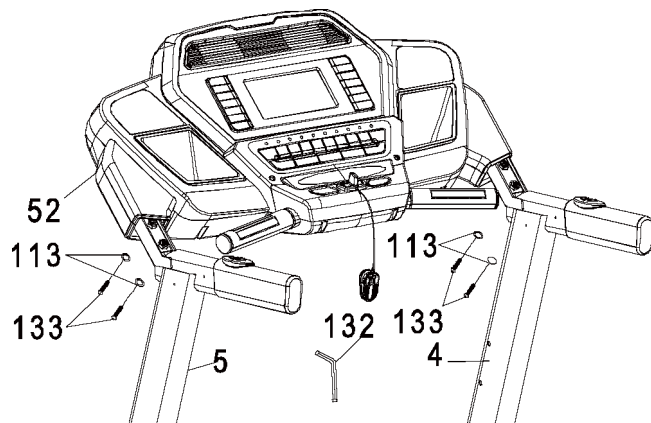
Steg 5

Anslut sladden (54) till sladden (37)
(37) Anslut sladden (55) till
sladden (38) Anslut sladden (50)
till sladden (48)



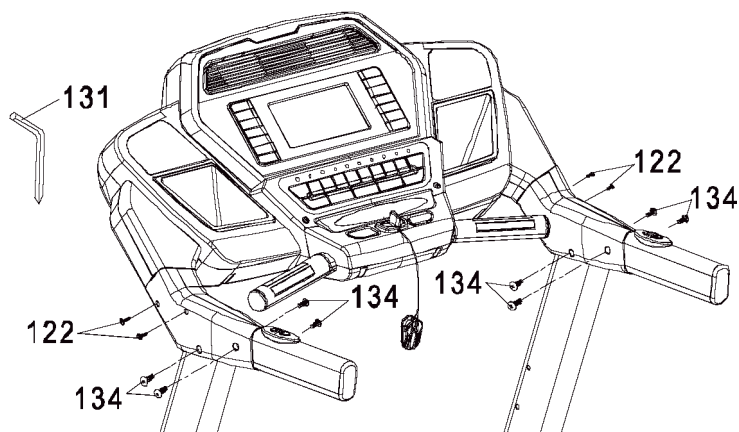
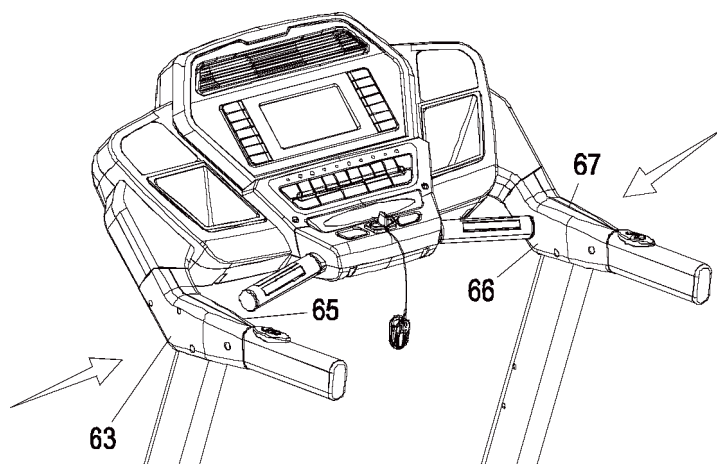
Steg 6

Sätt in datorn (52) på benen (4 och 5) och fäst med 4 st. 3/8" x 1-3/4-bultar (133) med 4 st. Ø10 x 2T-brickor (113) med hjälp av insexnyckeln (132).



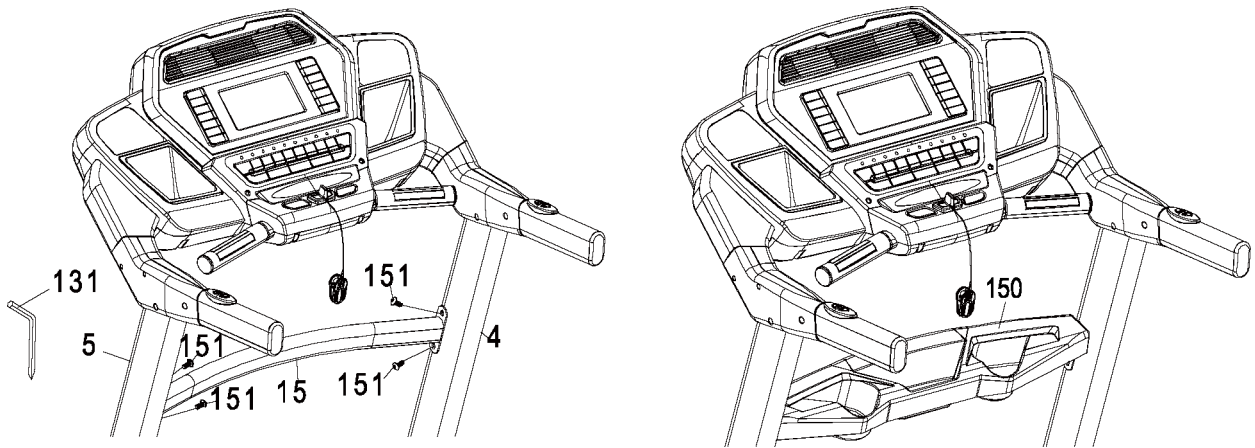
Steg 7

Installera vänster sidoskydd (63 och 65) och höger sidoskydd (66 och 67) på vänster och höger ben (5 och 4) och dator (6). Spänn därefter med 8 st. M5 x 10m/m-skrivar (134) och 4 st. 3,5 x 12 mm-skrivar (122) med hjälp av kombinationsverktyget (131).



Steg 8

Sätt på stödet (15) mellan benen (4 och 5) och använd kombinationsverktyget (131) för att spänna 4 st. 5/16" x 3/4"-bultar (151). Sätt flaskhållaren (150) på stödet.



OBS: Spänn alla skruvar efter slutförd montering.

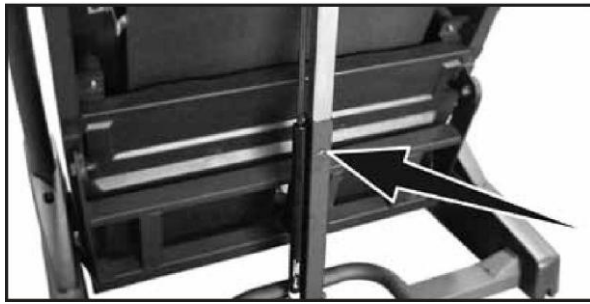
HOPFÄLLNINGSSINSTRUKTIONER

Flytta inte på enheten om den inte är hopfälld eller spärrad. Kontrollera att strömsladden inte kan ta skada. Använd båda benen för att manövrera enheten till önskad läge.

FÄLLA IHOP ENHETEN

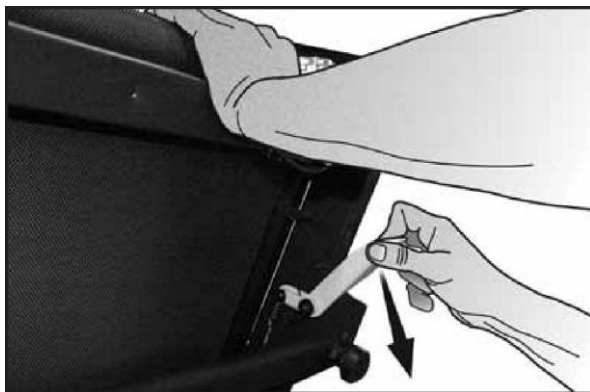
Kontrollera att enheten befinner sig på den lägsta nivån. När enheten stannar, stäng av strömmen och koppla bort strömsladden. Lyft upp löpplattformen tills den låses fast helt.

***Sätt aldrig på strömmen när enheten är hopfälld.**



FÄLLA UPP ENHETEN

Tryck enheten framåt med en hand, dra ner låssprinten och sänk sakta ner enheten mot golvet. Enheten sänker ner sig själv när den når midjehöjd.



TRANSPORTINSTRUKTIONER

Enheten har fyra transporthjul som inte kommer fram förrän enheten är hopfälld. När enheten är hopfälld är det bara att rulla den dit man vill.

ANVÄNDA ENHETEN Lär känna kontrollpanelen

- **DATOR**



KOMMA IGÅNG

Sätt på strömmen till enheten genom att först ansluta den till ett vägguttag och därefter trycka på strömbrytaren som sitter framtill vid enhetens motorrum. Kontrollera att säkerhetsnyckeln sitter på plats eftersom enheten inte kan sätta på annars.



När strömmen är påslagen visas ett meddelande på skärmen som anger aktuell programvaruversion. Därefter visar tid- och distansfönstret kilometerräknaren en kort stund. Tidsfönstret visar hur många timmar enheten har använts och distansfönstret visar hur långt löpbandet har rört sig. Därefter försätts enheten i ett inaktivt läge som utgör startpunkten för den fortsatta användningen.

SNABB-START

1. Anslut säkerhetsnyckeln.
2. Tryck på Start-knappen för att sätta igång löpbandet och justera farten med knapparna Fast/Slow (dator eller handtag). Du kan även använda snabbknapparna 2, 4, 6, 8 och 12 för att justera farten.
3. Du kan trycka på Slow-knappen. för att minska farten Eller så kan du använda snabbknapparna.
4. Du stoppar löpbandet genom att trycka på Stopp-knappen



eller dra ut säkerhetsnyckeln.

PAUSA/STOPPA/STARTA OM

1. När enheten igång kan du pausa den genom att trycka en gång på den röda Stopp-knappen. Då sänker enheten sakta men säkert farten tills den stannar helt. Enhetsnivån sänks ner till 0 procent. Tid-, distans- och kaloriräkning står stilla när enheten är pausad. Efter fem minuter startar displayen om och återgår till startskärmen.
2. För att starta upp träningen igen efter pausen måste du trycka på Start-knappen. Farten och stigningen återgår till tidigare inställningar.
 - Enheten försätts i pausläge när du trycker en gång på Stopp-knappen. Om du trycker en andra gång på Stopp-knappen avslutas programmet och en träningsammanfattning visas på displayen. Om du trycker på Stopp-knappen en tredje gång återgår displayen till startskärmen. Om Stoppknappen hålls inne i mer än 3

sekunder startar datorn om.

STIGNING

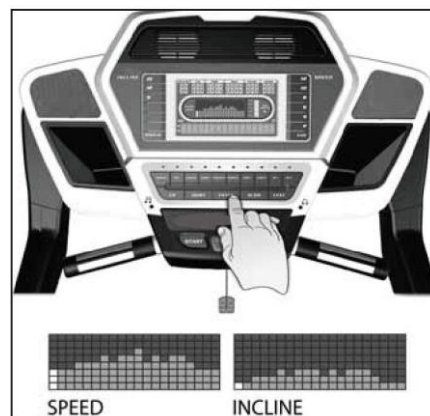
1. Stigningen kan justeras när som helst medan löpbandet är igång.
2. Tryck och håll inne UP/DOWN för att justera stigningen. Du kan även använda snabbknapparna 1, 3, 6, 9 och 15 på vänster sida av datorn.
3. Stigningsfönstret visar den aktuella stigningen.



PUNKTMATRISSKÄRM

20 kolumner med punkter och 10 på höjden visar varje enskild träningsnivå. Punkterna visar den aktuella nivån på fart/stigning under träningen. De visar inte ett specifikt värde, utan bara en nivå så att man kan jämföra intensitetsnivåerna. När du tränar bygger skärmen upp en profilmål som hela tiden visar när värdena förändras. När SPEED visas på vänster sida av skärmen, indikerar det att SPEEDvärdena visas på skärmen, och när INCLINE visas

indikerar det att stigningsvärdena visas på skärmen. Du kan ändra skärmbild mellan SPEED, INCLINE och LAPS genom att trycka på Enterknappen. När du trycker på Enter för att visa de tre alternativen, kan du trycka på Enter-knappen en fjärde gång för att automatiskt växla mellan de tre olika alternativen. Då visas varje alternativ i fem sekunder åt gången.

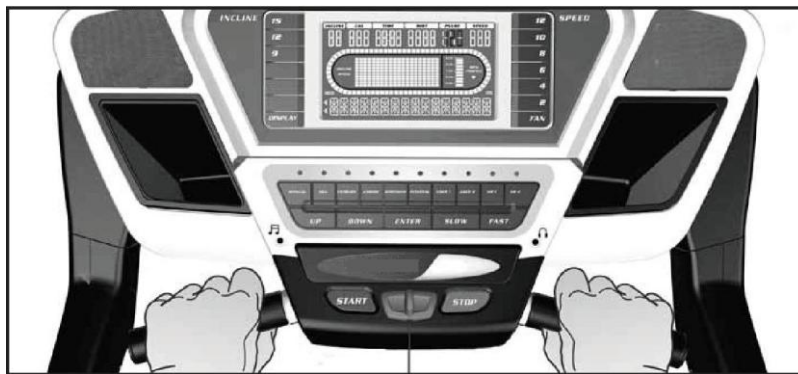


1/4 MILE (0,4 KM) --BANA

Denna bana visas på punktmatrisskärmen. Den blinkande symbolen visar din position på banan. Det antal rundor du har tillryggalagt visas på punktmatrisskärmen.

PULSFUNKTION

Pulsskärmen visar dina hjärtslag per minut under träningen. Du måste använda båda pulshandtag för att avläsa din puls. Du kan även använda det trådlösa pulsbeltet. Pulsvärdet visas så snart den övre skärmen tar emot signaler.



KALORISKÄRM

Visar de kalorier som du har förbränt under träningen. Obs: Detta är bara en guide för jämförelser och kan inte användas medicinskt.

Det finns ett ljuduttag framtill på datorn. Du kan ansluta vad du vill till detta uttag, t.ex. MP3-spelare, iPod, radio eller CD-spelare. En ljudsladd och hörlurar för enskild lyssning medföljer.

STÄNGA AV ENHETEN

1. Displayen stängs automatiskt av efter 30 minuters inaktivitet i pausat/stoppat läge. Nästan all ström till enheten stängs av med undantag för några små sensorer som känner av ifall du trycker på några knappar igen. Detta är till för att du ska kunna "väcka" datorn. När datorn "sover" drar enheten ytterst lite ström, ungefär som din TV i standby-läge.

2. När du tar ut säkerhetsnyckeln försätts enheten i viloläget. Om du stänger av huvudströmmen framtill på enheten försvinner all ström.

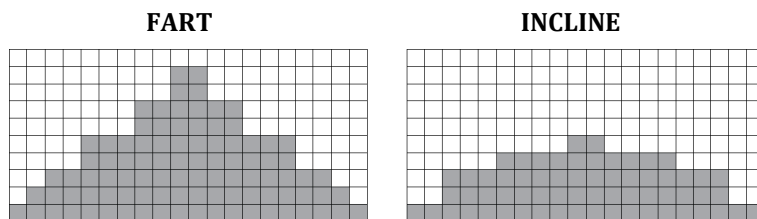
PROGRAM

Enheten har 10 inbyggda program: ett manuellt program, fem förinställda profiler, två användardefinierade program (U1 & U2) och två hjärtfrekvensprogram (HR1 & HR2).

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

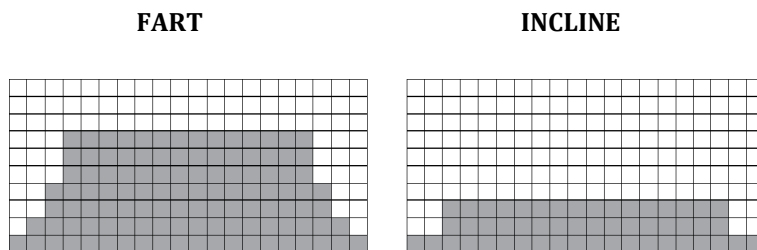
Fjäll

Fjällprogrammet simulerar att du ska springa uppför ett fjäll. Stigningen ökar hela tiden under träningen för att sedan sjunka igen.



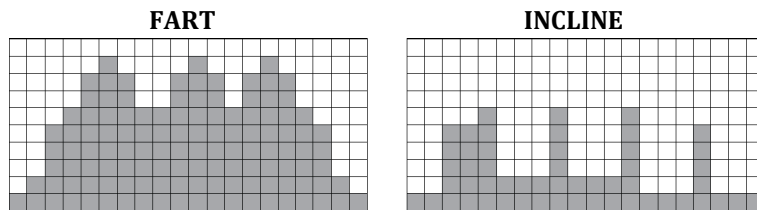
Fettförbränning

Fettförbränningsprogrammet är utformat för att du ska förbränna så mycket fett som möjligt. Det finns många experter som har olika åsikter om detta, men de flesta anser att en jämn träningsmängd är bäst. Det absolut bästa sättet är att hålla hjärtfrekvensen vid ungefär 60-70% av maxvärdet. Detta program använder inte hjärtfrekvens, utan simulerar så att du hela tiden anstränger dig jämnt.



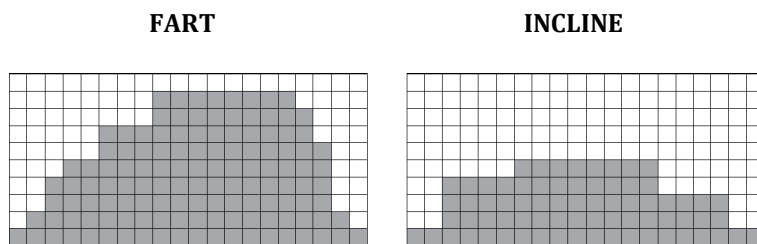
Kardio

Kardioprogrammet är utformat för att öka din uthållighet. Detta är träning för hjärta och lungor. Detta program bygger upp din hjärtmuskel samt ökar blodgenomströmningen och din lungkapacitet.



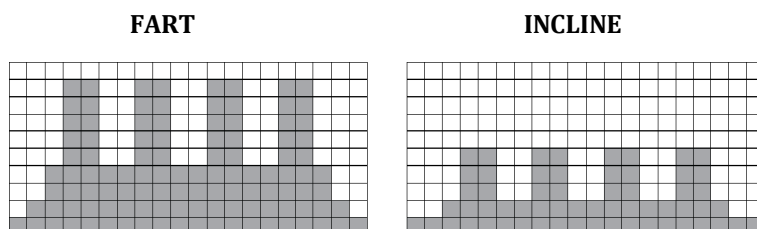
Styrka

Styrkeprogrammet är utformat för att öka muskelstyrkan i den nedre delen av kroppen. Detta program ökar stigningen och tvingar dig att träna där. Programmet är utformat för att stärka och tona både ben och rumpa.



Intervall

Intervallprogrammet växlar mellan höga och låga intensitetsnivåer. Detta program förbättrar din kondition genom att bryta ner syrenivån för att sedan vila en stund och därefter bygga upp nivån igen. Kroppen lär sig att använda syret på ett bättre sätt genom denna träningsform.



SÅ HÄR VÄLJER DU PROGRAM

1. Tryck på programknappen för att visa de olika program som du kan välja mellan på skärmen. Tryck på Enter för att välja önskat program. Displayen vägleder dig genom programstegen eller också kan du trycka på Start-knappen för att börja träningen med detta program. Då gäller förinställda värden för ålder, längd, vikt osv.



2. Om du tryckte på Enter visar skärmen AGE (ålder). Du kan använda UPP/NER-knapparna för att justera din ålder. När du har justerat åldern kan du trycka på Enter igen. (OBS: du kan när som helst trycka på Start för att starta träningen med de värden som du har angett.)
3. Nu visar skärmen ett värde som är din vikt. När du matar in din vikt påverkar detta värde kaloriberäkningen. Använd UPP/NER-knapparna eller FAST/SLOW för att justera värdet och tryck på Enter för att bekräfta värdet.

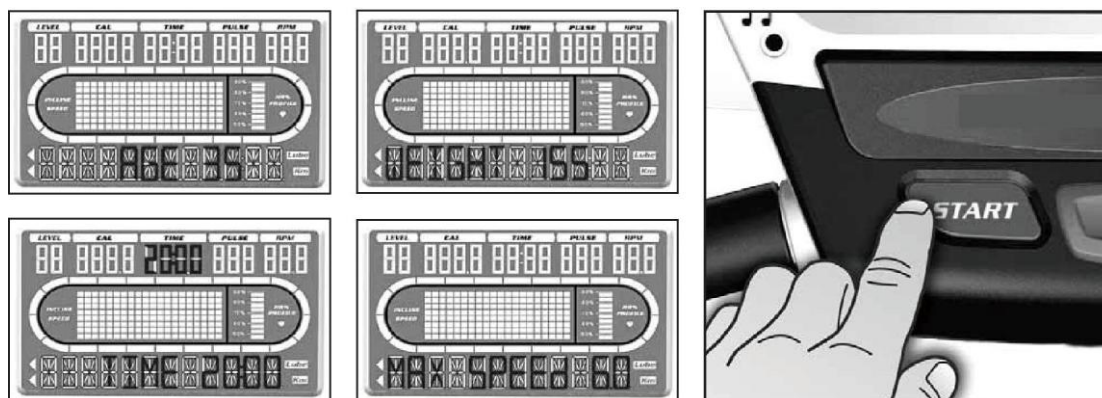
OBS: Det finns inget träningsredskap som kan ge dig en exakt kaloriberäkning eftersom det är för många faktorer som påverkar. Även om en person väger lika mycket som du och både är lika gammal och lika lång som du, kan den andra personen ändå förbränna fler eller färre kalorier under ett träningspass. Kaloriberäkningen är avsedd som ett jämförbart värde som det är meningen att du ska kunna förbättra efter varje träningspass.

4. Tidsskärmen visar nu ett värde som är den totala träningstiden. Du kan justera detta värde med UPP/NER-knapparna eller FAST/SLOW. tryck på Enter för att bekräfta.
5. Fartskärmen visar toppfarten för valt program. Använd

UPP/NER-knapparna eller FAST/SLOW för att justera värdet
och tryck därefter på Enter för att bekräfta

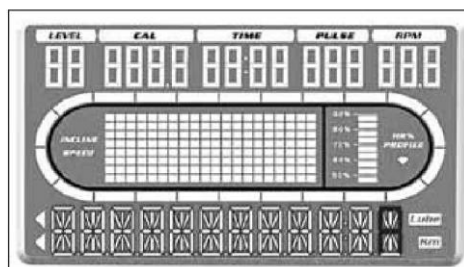
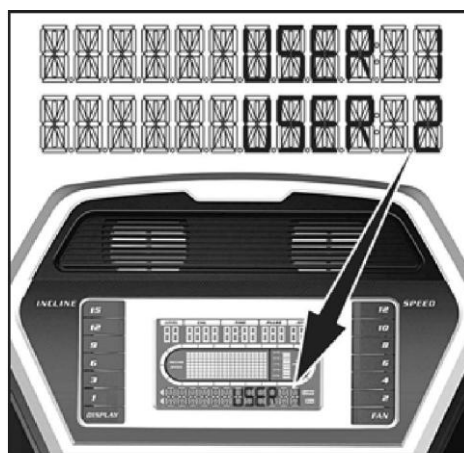
värdet. Varje program innehåller olika fartändringar, och du kan sätta en gräns för toppfarten i varje enskilt program.

6. Tryck på START för att starta träningspasset. Programmet börjar med tre minuters uppvärmning. Om du vill hoppa över uppvärmningen kan du trycka en gång till på Start, så startar programmet.



ANVÄNDARPROGRAM

1. Välj User 1 (användare 1) eller User 2 via programknapparna och tryck på Enter. Observera att punktmatrisskärmen har en rad punkter längst ner (såvida det inte är ett tidigare sparat program). Om det gäller ett tidigare sparat program hämtas detta fram igen. Om inte kan du skriva in ditt förnamn. Skärmen lyser upp och bokstaven A blinkar. Du ändrar genom att trycka på UPP-knappen, så ändras bokstaven till B. Om du trycker på NER-knappen visas Z. När du har valt rätt bokstav kan du trycka på Enter. Bokstaven A blinkar igen. Upprepa samma sak tills hela ditt namn står på skärmen. När ditt namn visas trycker du på stoppknappen så sparas ditt namn under antingen User 1 eller User 2. Om du har sparat ett annat program förut, tillfrågas du om du vill radera detta för att göra plats åt det nya programmet.
2. Därefter blinkar Age (ålder) på skärmen. Använd UPP/NER-knapparna för att justera värdet och tryck på Enter för att bekräfta värdet.
3. Därefter blinkar vikten på skärmen. Skriv in din vikt och tryck på Enter.



4. Nu blinkar tidsskärmen. Justera tiden och tryck på Enter.
5. Nu blinkar den första kolumnen. Använd Fast/Slow eller snabbknapparna för att justera farten till önskad nivå och tryck därefter på Enter. Nu blinkar den andra kolumnen. Upprepa det du gjorde med den första kolumnen tills alla kolumner är programmerade. Nu blinkar den första kolumnen igen och nu gäller det stigningen. Upprepa det som du gjorde med farten med stigningen.
6. Tryck på Start-knappen för att starta träningen och för att spara programmet.
7. Profilbilden skalas om för att passa skärmen, men den fart och stigning som du programmerade ändras inte.

HJÄRTFREKVENSPROGRAM

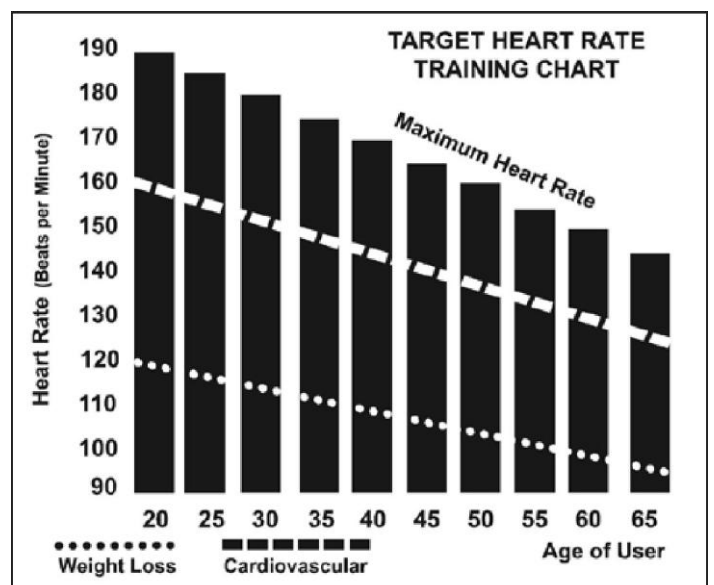
För att bestämma urvalet måste du först bestämma din maxpuls. Detta kan du göra genom att dra av din ålder från 220, dvs. 220 minus din ålder. Detta ger dig maxpulsen för en person i din ålder. För att bestämma din effektiva puls för specifika mål ska du beräkna en procentandel av din maxpuls. Din träningszon är 50- 90% av din maxpuls. 60 % av din maxpuls är fettförbränningszonen, medan 80 % utgör den zon som stärker din kropp både styrkemässigt och konditionsmässigt. Du bör ligga mellan 60-80 % för att uppnå goda träningsresultat.

Om användaren är 40 år gammal beräknas hans/hennes pulsmål på följande sätt:

$220 - 40 = 180$ (maxpuls)
 $180 \times 0,6 = 108$ slag per minut
 (60 % av max.)
 $180 \times 0,8 = 144$ slag per minut
 (80 % av max.)

För en 40-åring ligger träningszonen mellan 108 slag per minut till 144 slag per minut.

Om du knappar in din ålder under programmeringen räknar datorn ut detta exakt. Efter att ha



fastställt din maxpuls kan du välja vilket träningsmål du vill uppnå.

De två vanligaste träningsorsakerna är träning för hjärta och lungor samt viktkontroll. De svarta kolumnerna på skärmen ovanför representerar maxpulsen för en person vars ålder anges nertill i kolumnen. Träningspulsen, antingen för kondition eller viktminskning, representeras genom två olika linjer som går diagonalt genom graferna. En definition av linjemåttan visas nere till vänster. Om ditt mål är att träna hjärta och lungor eller om det är att gå ner i vikt, kan detta uppnås genom att du tränar 80% eller 60%. Rådfråga din fysioterapeut innan du börjar använda dessa program.

Med alla löpband som mäter hjärtfrekvens kan du använda hjärtfrekvensskärmen utan att använda hjärtprogrammet. Denna funktion kan användas i det manuella läget eller under något av de andra 9 programmen. Hjärtfrekvensprogrammet kontrollerar automatiskt stigningen, medan du kontrollerar farten.

VÄRDEN FÖR UPPFATTAD ANSTRÄNGNING

Hjärtfrekvensen är viktig, men det är också viktigt att lyssna på sin kropp. Det är flera variabler än hjärtfrekvensen som påverkar hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, tiden på dagen, när du åt senast och vad du åt, påverkar allesammans med vilken intensitet du bör träna. Om du lyssnar på din kropp berättar den detta för dig. RPE (Rate of perceived exertion), även kallad Borg-skalan, utvecklades av den svenske fysioterapeuten G.A.V. Borg. Denne skala mäter träningsintensiteten från 6 till 20 beroende på hur du känner dig eller hur du presterar. Skalan fungerar så här:

- 6 Minimal
- 7 Mycket, mycket lätt
- 8 Mycket, mycket lätt +
- 9 Mycket lätt
- 10 Mycket lätt +
- 11 Relativt lätt
- 12 Komfortabelt
- 13 Ganska hårt
- 14 Ganska hårt +
- 15 Hårt
- 16 Hårt +
- 17 Mycket hårt
- 18 Mycket hårt +
- 19 Mycket, mycket hårt
- 20 Maximalt

Du kan räkna på din ungefärliga hjärtfrekvens genom att lägga till en 0 på slutet. Exempelvis resulterar 12 i att din puls ligger på cirka 120 slag per minut. Din RPE varierar beroende på de variabler som nämns i texten ovan. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och lättare i kroppen. När du har en sådan form kan du träna hårdare och din RPE låter dig göra detta. Om du är sliten och känner dig lite avslagen beror det på att din kropp behöver en paus. I den formen säger kroppen ifrån. Detta visar sig i ditt RPE-värde och du får träna i enlighet med detta.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU PULSBÄLTET (TILLVAL)

Så här bär du ditt pulsbälte:

1. Fäst pulsmätaren vid det elastiska bältet med hjälp av låsfunktionen.
2. Justera bältet så att det sitter så stramt som möjligt utan att det känns obekvämt.
3. Placera pulsmätaren med logotypen i mitten på kroppen, vänd bort från ditt ansikte (vissa måste placera den något till vänster om mitten).
4. Placera pulsmätaren rakt under bröstmusklerna.
5. Svett är det bästa sättet att få fram signalen på. Du kan även fukta elektroderna i förväg. Du rekommenderas också att bära pulsmätaren i några minuter innan du påbörjar träningen eftersom vissa användare, pga. kroppskemi, har svårare att få fram en tillräckligt bra signal så tidigt i träningen. Efter uppvärmningen minskar detta problem. Kläder över pulsmätaren påverkar inte mätprestandan.
6. Du får inte befinna dig alltför långt bort från mottagaren om bältet ska fungera. Signalstyrkan kan variera, men du rekommenderas att hålla dig så nära mottagaren som möjligt för att optimera prestandan. Du kan använda pulsmätaren över en T-shirt utan problem, allt du behöver göra är att fukta T-shirten just där pulsmätarens elektroder sitter.

Obs: *Pulsmätaren aktiveras automatiskt när den upptäcker aktivitet från användarens hjärta. På samma sätt inaktiveras den om den inte upptäcker någon aktiviteten från användarens hjärta. Även om pulsmätaren är vattentät, kan alltför mycket vatten orsaka falska signaler. Torka därefter av pulsmätaren ordentligt efter användning för att inte batterierna ska ta slut i förtid. Uppskattad batteritid är 2500 timmar. Batteriet som används är Panasonic CR2032.*

OPÅLITLIG DRIFT

Varning! Använd inte enheten för pulskontroll om inte ett fast hjärtfrekvensvärde visas. Höga, osäkra och onormala värden indikerar ett problem. Problemet kan t.ex. bero på:

1. Mikrovågsugnar, TV-apparater
2. Lysrör

3. Tjuvlarm

4. Elstängsel för djur
5. Några får problem med att pulsmätaren fångar upp signaler från huden. Testa i så fall att använda den uppochnervänd.
6. Antennen som fångar upp signalerna är mycket känslig. Om det beror på yttre ljud kan det hjälpa att vrida pulsmätaren 90 grader.
7. Lossa på datorn eller bultar i benen.
8. Du kan befinna dig för långt bort från mottagaren.

Om problemet kvarstår, kontakt din återförsäljare.

VARNING: - ANVÄND INTE HJÄRTFREKVENSPROGRAMMET OM INTE DIN PULS VISAS KORREKT PÅ SKÄRMEN!

HJÄRTFREKVENSKONTROLL - PROGRAMMERING

Hjärtfrekvensprogrammen är avsedda för ett trådlöst pulsbälte. Använd inte pulshandtagen för hjärtfrekvenskontroll. Du måste ta emot en stark signal på skärmen (se beskrivning av hur du använder pulsbältet för instruktioner).

HR1-programmet har en standardnivå som är 60 % av maxpuls. Detta programmet är avsett för personer som vill bli av med fett. HR2-programmet har en standardnivå på 80 % av din maxpuls. Detta programmet är avsett för personer som vill träna hjärt- och lungkapacitet.

1. Välj H1 eller H2 och tryck på Enter.
2. Meddelandefönstret blinkar och visar användarens ålder för detta program. Du kan justera detta och trycka på Enter eller så kan du bara bekräfta med Enter om du är nöjd med den inlagda standardåldern.
3. Meddelandefönstret blinkar och visar nu användarens vikt. Justera vikten och tryck på Enter eller tryck direkt på Enter för att välja standardvikten.
4. Nu blir du tillfrågad om du vill justera H1- eller H2-värdet. Standard är 60 % (HR1) ($220 - \text{ålder} \times 0,60$) eller 80 % (HR2) ($220 - \text{ålder} \times 0,80$). Du kan även välja ett högre eller lägre värde här. Justera värdet med hjälp av UPP/NER-knapparna och tryck på Enter för att bekräfta.
5. Tidsfönstret blinkar. Justera tiden och tryck på Enter.
6. När du är klar med inställningarna kan du påbörja träningen genom att trycka på Start. Du kan även gå

tillbaka och ändra värden genom att trycka på Stop och gå tillbaka en nivå.

7. Om du vill öka eller sänka farten under träningen kan du använda Fast/Slow-knapparna på handtaget.

8. Under HR-programmet kan du titta på data i meddelandefönstret genom att trycka på display-knappen. När programmet är slutfört visas en sammanfattning av träningen. Sammanfattningen visas en kort stund och sedan återgår displayen till startskärmen igen.
9. Tryck på START för att starta programmet.

Programmet kontrollerar enhetens stigning på så vis att den sakta, men säkert ökar tills hjärtfrekvensen nått ditt målvärde. Denna process är automatisk och kan ta upp till fem minuter, beroende på hur högt du ska och din form. Det tar längre tid för personer som är god form att uppnå sitt målvärde. Du kan justera farten manuellt under hela programmet.

UNDERHÅLL

Löpband och loppplattform

Enheten har en loppplattform med låg friktion. Prestandan maximeras när plattformen är så ren som möjligt. Använd en mjuk trasa eller papper och rengör änden av löpbandet och området mellan änden på löpbandet och ramen. Detta bör göras en gång i månaden. Använd ett mildt rengöringsmedel och vatten tillsammans med en nylonborste för att rengöra ovansidan av löpbandet. **Låt torka innan du använder enheten igen.**

Damm från löpbandet

Detta är vanligt innan löpbandet har hunnit stabilisera sig. Ibland kan det ligga svart damm från löpbandet på golvet bakom enheten, och detta är helt normalt.

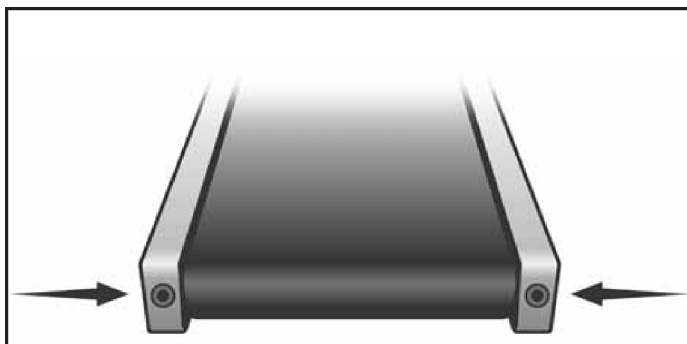
Allmän rengöring

Smuts, damm och päls från husdjur kan blockera luftintag samt även lägga sig på löpbandet. Dammsug under enheten minst en gång i månaden så slipper du att allt detta hamnar i motorutrymmet. En gång om året bör du avlägsna motorskyddet och ta bort damm inuti motorutrymmet.

KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN INNAN DU GÖR DETTA!

Justering av löpbandet

Alla användare behöver inte göra detta. Men löpare måste ha ett jämnt och bra underlag att träna på. Justeringen måste göras vid den bakre valsen med insexnyckeln som medföljde enheten. Justeringsbultarna sitter på vardera sidan av enheten enligt bild nedan.



Spänn den bakre valsen tills den främre valsen inte glappar. Spänn bultarna 1/4 varv vardera och kontrollera om löpbandet är

tillräckligt spänt för att man ska kunna

gå på det. När du justerar löpbandet är det viktigt att du spänner jämnt på båda sidor, annars kommer löpbandet att gå snett.

SPÄNN INTE FÖR HÅRT – Om du spänner för hårt kan löpbandet och dess lager ta skada. Om du spänner löpbandet mycket men det ändå glappar, kan problemet finnas hos drivremmen i motorutrymmet. Om drivremmen sitter lös känns det likadant som när löpbandet sitter löst. Drivremmen bör endast spännas av en behörig servicetekniker.

CENTRERING

En insexnyckel (132) medföljer för detta ändamål. Justera centreringen på den vänstra bulten. Ställ in löpbandets fart på 3 mph. Tänk på att även en liten justering kan innebära en stor skillnad som inte nödvändigtvis märks med det samma. Om löpbandet hamnar för långt åt vänster, spänn bult A åt höger (medsols) och vänta i några minuter på att löpbandet justerar sig självt. Fortsätt att spänna A tills löpbandet har stabiliserats och ligger rätt. Om löpbandet hamnar för långt åt höger, skruva bulten motsols. Löpbandet kan behöva centreras regelbundet beroende på hur mycket du använder enheten. Förvänta dig att göra de justeringar som krävs för att centrera löpbandet. Det är du som ägare som ansvarar för att centrera löpbandet på rätt rätt.

OBS: OM LÖPBANDET EVENTUELLT GÅR SÖNDER PGA. FEL CENTRERING/MOTSTÅNDSJUSTERING, OMFATTAS DETTA INTE

AV GARANTIN.

SMÖRJNING AV LÖPPLATTFORM/LÖPBAND

Om du smörjer loppplattformen vid behov ökar detta enhetens livslängd. Om smörjningen torkar ut ökar friktionen mellan plattformen och löpbandet och detta leder i sin tur till att kostsamma delar som t.ex. motor eller dator kan gå sönder. Om du inte smörjer enheten regelbundet förfaller garantin. Löpbandet och plattformen levereras färdigsmorda och regelbunden smörjning bör ske var 180:e användningstimme.

Löpbandet och plattformen levereras färdigsmorda. Datorn har en inbyggd smörjningspåminnefunktion som tänds efter 180 användningstimmar. Du måste lossa på löpbandet för att komma åt att smörja plattformen. Använd den medföljande insexnyckeln för att lossa de två bultarna vid den bakre valsen tillräckligt mycket för att du ska kunna få in en hand under bandet (5-10 varv). Lossa båda bultar lika mycket och kom ihåg hur många varv du skruvar eftersom det är viktigt att du återställer bultarna som de var när du är färdig.

När bandet är löst ska du torka av det med en ren trasa för att få bort allt damm och smuts. Applicera hela tuben med smörjmedel på plattformen cirka 45 cm från motorskyddet. Tryck ut innehållet ur tuben parallellt med motorskyddet på en rak linje, ungefär som du gör med tandkrämen på tandborsten. Denna linje bör ligga på mitten av plattformen med ungefär lika stort avstånd till båda sidor av bandet. Det är bäst om smörjningen läggs där dina fötter träffar bandet när du går eller springer. Detta är cirka 45 cm från motorskyddet, men det är bäst att du går på enheten innan du lossar bandet för att se var du sätter ner fötterna. Om du mest springer på enheten kan det hända att du sätter ner fötterna på ett annat ställe än om du bara går på enheten.

När smörjningen är klar, spänn bultarna vid den bakre valsen lika många varv som du lossade dem. Kör enheten i 5 km/t (3 mph) utan att gå på den i 1-2 minuter för att kontrollera att löpbandet rör sig rätt och ligger mitt på plattformen. Om löpbandet drar sig mot ena sidan följer du centreringsinstruktionerna tidigare i denna bruksanvisning. När plattformen är smord bör du genast gå (inte springa) på enheten i minst fem minuter för att försäkra dig om att smörjningen sprids ut över hela plattformen. Om du köper en silikonbaserad Lube-N-Walk, följ den medföljande bruksanvisningen.

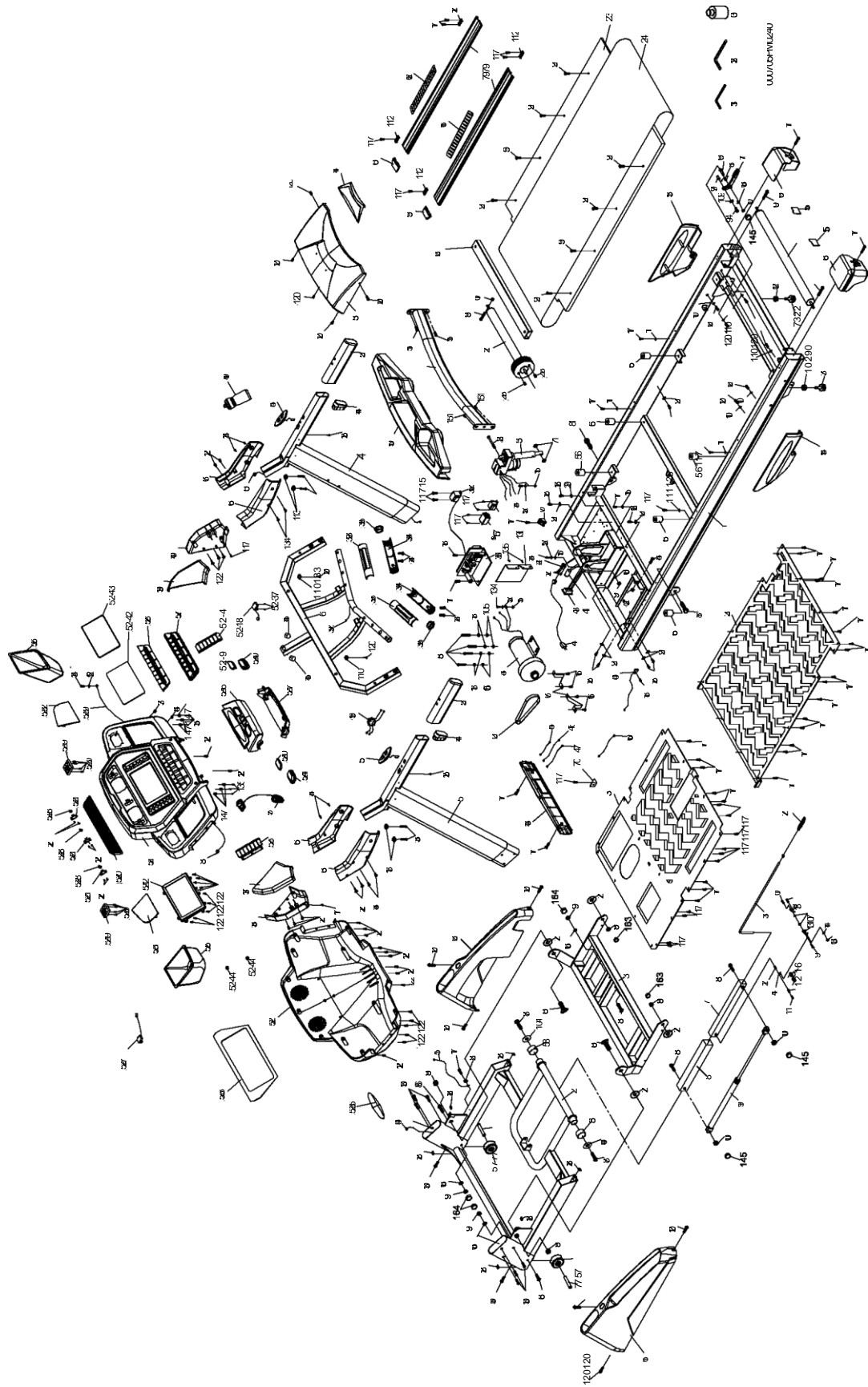
CHECKLISTA FÖR SERVICE

Innan du kontaktar din återförsäljare för service ber vi dig att läsa igenom följande information. Det kan spara både tid och pengar åt dig. Denna lista innehåller vanliga problem som kan uppstå och som inte omfattas av enhetens garanti.

PROBLEM	LÖSNING
Datorn lyser inte	<ol style="list-style-type: none">1. Sladdarna är inte ordentligt anslutna.2. Brytaren som sitter framtill har utlösts. Tryck in den helt tills den låses fast.3. Enheten är inte
Löpbandet håller sig inte i mitten. Löpbandet fungerar inte korrekt.	Användaren kan lägga mer vikt på ena sidan eller antingen på höger eller vänster fot.
Motorn reagerar inte när man trycker på Start.	<ol style="list-style-type: none">1. Om bandet rör sig men stannar efter en liten stund och datorn visar "LS", testa att kalibrera enheten.2. Om du trycker på Start och bandet inte rör sig och datorn visar "LS", kontakta service.
Enheten kommer bara upp i 12 km/t (7mph), men visar högre fart datorn.	Detta indikerar att motorn bör få ström för att fungera ordentligt. Låg ingångsspänning till enheten. Använd inte förlängningssladd. Om det är tvunget att använda förlängningssladd, se till att den är så kort som möjligt. Låg nätspänning. Kontakta en elektriker. Minst 110/220 V
Löpbandet stannar snabbt/plötsligt när sladden kopplas bort.	Hög friktion på band/plattform. Se smörjning under underhåll.

Enheten stängs av med 15 A säkring.	Hög friktion på band/plattform. Se smörjning under underhåll.
Datorn stänger av sig när du tar på den (en kylig dag) medan du går/springer.	Enheten är troligtvis inte jordad. Statisk elektricitet får datorn att krascha. Se jordning.
Säkringen går i huset, men inte på enheten.	Du behöver en tidsfördröjd säkring för hög inkopplingsström.

OVERSIKTSDIAGRAM



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Delnummer	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2	Basram	1
3	Stigningsfäste	1
4	Höger stolpe	1
5	Vänster stolpe	1
6	Displayfäste	1
7	Inre stag	1
8	Yttre stag	1
9	Clevis-sprint	1
10	Bussning	1
11	Länkaxel	1
12	Axelbussning	2
13	Fäste	2
14	Länk	1
15	Handtagsstöd	1
16	Dubbel torsionsfjäder	1
17	Frigöringsspak	1
18	Torsionsfjäder	1
19	Cylinder	1
20	Drivrem	1
21	Främre vals med trissa	1
21~3	Magnet	2
22	Bakre vals	1
23	Löpplattform	1
24	Löpband	1
25	PVC-handgrepp	2
26	Tvärstång	1
27	Vajerspännfjäder	1
28	Sladdklämma	1
29	Sladdband	8
30	Smörjmedel	1
31	Stålvajer	1
32	Övre ramskydd	1
33	Nedre ramskydd	1
34	Drivmotor	1
35	Stigningsmotor	1
36~1	Motorkontrollenhet	1
36~2	Adapter	1
37	800 mm hastighetssladd (övre)	1
38	800 mm hastighetssladd (nedre)	1
39~2	650 mm handpulssladd	1
39~3	Övre skydd för handpuls	2
39~4	Nedre skydd för handpuls	2

39~5	Handpuls, ändhätta	2
40	1200 mm sensor med sladd	1
41	Brytare	1
42	Strömuttag	1
43	Strömbrytare	1
44	Strömsladd	1
45	100 mm anslutningssladd (svart)	1
46	200 mm anslutningssladd (vit)	1
47	200 mm anslutningssladd (svart)	1
48	800 mm datorsladd (nedre/övre)	1
49	1150 mm datorsladd (nedre)	1
50	1200 mm datorsladd	1
51	900 mm jordsladd	1
52~1	Övre displayskydd	1
52~2	Nedre displayskydd	1
52~3	INCLINE-knapp (vänster)	1
52~4	SPEED-knapp (höger)	1
52~5	Flaskhållare (vänster)	1
52~6	Flaskhållare (höger)	1
52~7	Nedre kontrollenhetsknapp -TPR	1
52~8	Knappram	1
52~9	Stopp-knapp, skydd	1
52~10	Start-knapp, skydd	1
52~12	Displayhållare	1
52~16	Främre displayskydd (övre)	1
52~17	Främre displayskydd (nedre)	1
52~18	300 mm säkerhetsnyckelmodul med sladd	1
52~19	Fläktenhet	1
52~20	Deflektor, fläktgaller	1
52~21	Fläktgaller, förankring	3
52~27	300 mm mottagare, HR	1
52~28	Fläktgaller, förankring	3
52~30	..5 x 32 mm metallskruv	8
52~31	Högtalare, galler (vänster)	1
52~32	Högtalare, galler (höger)	1
52~33	Skärmskydd	1
52~35	Märke	1
52~37	3 x 10 mm metallskruv	2
52~39	400 mm displayjordsladd	1
52~40	Stopp-knapp	1
52~41	Start-knapp	1
52~42	Transparent LCD	1
52~43	9" vattentätt gummi	1
52~44	Ljud, ändhätta	2
53	Övre motorskydd	1
54	300 mm fartjusteringsbrytare med sladd	1

55	300 mm stigningsjusteringsbrytare med sladd	1
56	Dyna	6
57	Transporthjul (A)	2
58	Transporthjul (B)	2
59	Hätta, vänster fotskena	1
60	Hätta, höger fotskena	1
61	Rambasskydd (vänster)	1
62	Rambasskydd (höger)	1
63	Sidohätta, vänster handgrepp (vänster)	1
65	Sidohätta, vänster handgrepp (höger)	1
66	Sidohätta, höger handgrepp (vänster)	1
67	Sidohätta, höger handgrepp (höger)	1
68	Bakre justeringsbas (vänster)	1
69	Bakre justeringsbas (höger)	1
70	Motorskydd, förankring (D)	2
71	24x 10x3T_nylonbricka (A)	2
72	50 x 13 x 3T_nylonbricka (B)	4
73	Justeringsfotdyna	2
75	Trapetsoidformad säkerhetsnyckel	1
76	Remguide	2
77	Hjulhylsa	2
79	1380 mm fotskena	2
80	1/2" x 1-1/4" _vagnsbult	2
81	1/2" x 1" _insexbult	2
82	3/8" x 4-1/2" _insexbult	1
83	3/8" x 3-3/4" _bult	1
84	3/8" x 1-1/2" _insexbult	1
85	3/8" x 1-1/4" _insexbult	4
86	3/8" x 2" _insexbult med platt huvud	2
87	5/16" x 1" _insexbult	2
88	5/16" x 2-3/4" _insexbult	2
89	M8 x 60 mm _insexbult	1
90	M8 x 80 mm _insexbult	2
92	M8 x 35 mm _bult med platt försänkt huvud	6
93	M3 x 10 mm _stjärnskruv	1
94	M5 x 20 mm _stjärnskruv	1
95	M8 x 55 mm _bult med platt försänkt huvud	2
96	5/16" x 42 mm _insexbult	1
97	M5 x 5,0T _nylockmutter	1
98	1/2" x 8,0T _nylockmutter	4
99	3/8" x 7,0T _nylockmutter	4
100	5/16" x 6,0T _nylockmutter	3
101	M8 x 7,0T _nylockmutter	1
102	3/8" x 6,5T _mutter	3
103	M3 x 2,5T _mutter	1
104	5/16" x 35 x 1,5T _plan bricka	2

105	10 X 25 X 2,0T_plan bricka	4
106	10 X 19 X 1,5T_plan bricka	4
107	5 X 10 X 1,0T_plan bricka	2
108	5/16" X 18 X 1,5T_plan bricka	1
109	5 X 12 X 1,0T_plan bricka	1
110	5 X 15 X 1,0T_plan bricka	8
111	6 X 23 X 13 X 5,5T X 3.0T_nylontallriksbricka	4
112	5,5 X 27 X 60 X 1TX 2,5H_konkav bricka	4
113	10 X 2,0T_delad bricka	8
114	M3_delad bricka	1
115	M5_stjärnbricka	4
116	4 X 12 mm_metallskruv	4
117	5 X 16 mm_gängskruv	61
118	5 X 19 mm_gängskruv	2
120	5 X 16 mm_gängskruv	19
122	3,5 X 12 mm_metallskruv	43
124	3 X 10m_gängskruv	4
125	4 X 50 mm_metallskruv	2
126	3,5 X 16 mm_gängskruv	8
127	3 X 10 mm_metallskruv	2
128	M5_snabbmutterklämma	6
130	5/16" X 1/2"_insexbult	8
131	Kombination M5 insexnyckel & stjärnskruvmejsel	1
132	M6_L insexnyckel	1
133	3/8" X 1-3/4"_insexbult	4
134	M5 X 10 mm_stjärnskruv	12
135	3 X 8 mm_metallskruv	8
136	Kontrollenhet, bakplatta	1
137	Vänster anslutningshätta (övre)	1
138	Vänster anslutningshätta (nedre)	1
139	Höger anslutningshätta (övre)	1
140	Höger anslutningshätta (nedre)	1
141	Övre motorskyddsplatta	1
143	Främre motorskydd	1
144	Handgrepp, ändhätta	2
145	13 mm_bulthätta	5
147	Högtalargaller, förankring	6
149	Dricksflaska	1
150	Flaskhållare	1
151	5/16" X 3/4"_insexbult	4
152	M5 X 1,5T_delad bricka	4
153	LOGO- skydd (höger)	1
154	LOGO- skydd (vänster)	1
155	Bakre valsskydd (vänster)	1
156	Bakre valsskydd (höger)	1
157	Spjäll	1

158	Filter	1
159	600 mm anslutningsladd till motor	1
160	200 mm anslutningsladd (vit)	1
161	Halksäkert gummi (vänster)	1
162	Halksäkert gummi (höger)	1
163	19 mm_bulthätta	2
164	14 mm_bulthätta	3

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till vår hemsida: www.mynasport.no. Här finns det massor av information om våra produkter.

**VI VILL GÄRNA ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN
DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN
MED PRODUKTEN:**

Kundtjänst: 32 27 27 27

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") till hands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller skriv till

Kundtjänst: 32 27 27 27 [E-post: service@mynasport.no](mailto:service@mynasport.no)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du anger följande information:

- Modellnumret
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Artikelnumret på reservdelarna (finns i bruksanvisningen).
- Beskrivning av den del du behöver, se sprängskissen i bruksanvisningen.