

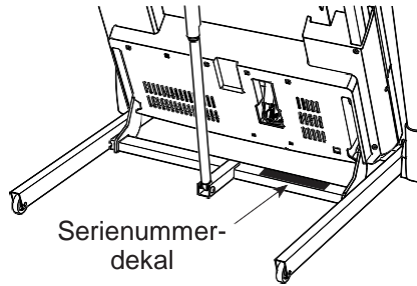
PRO-FORM[®]

PREMIER 1300

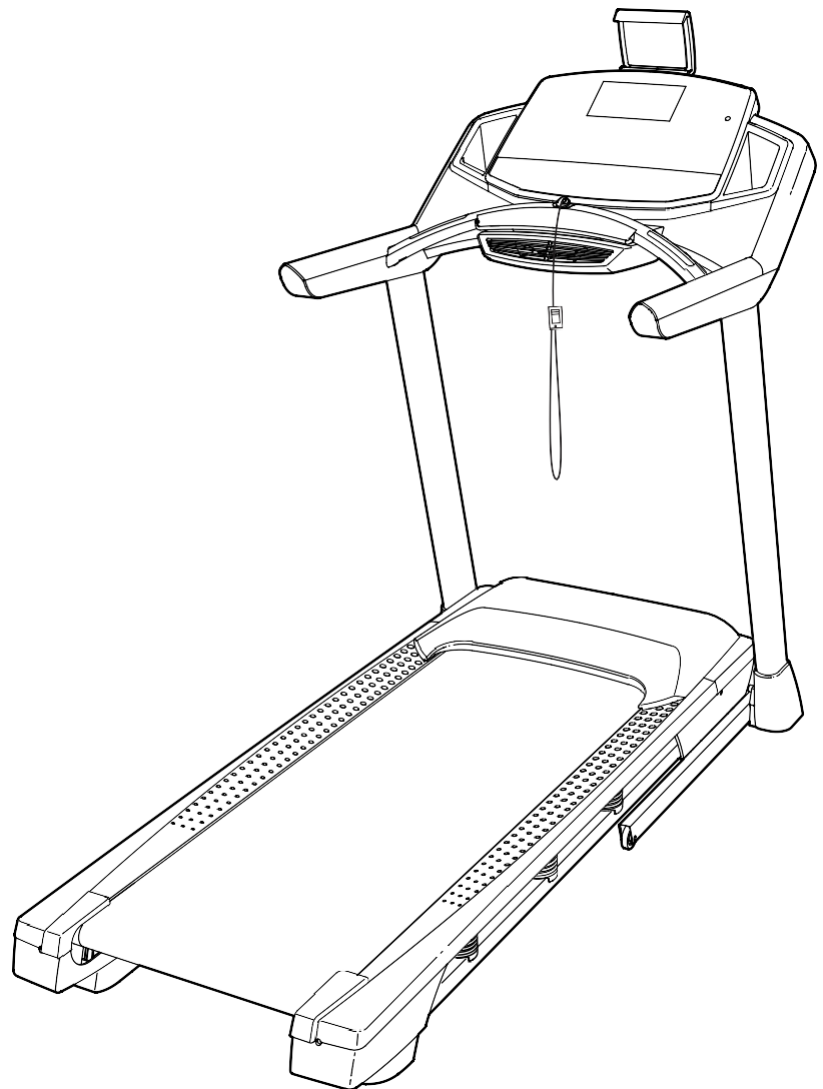
Modellnr.: PETL15816.0

Serienr.: _

Skriv serienumret i fältet ovan för
framtida referens.



SVENSK BRUKSANVISNING



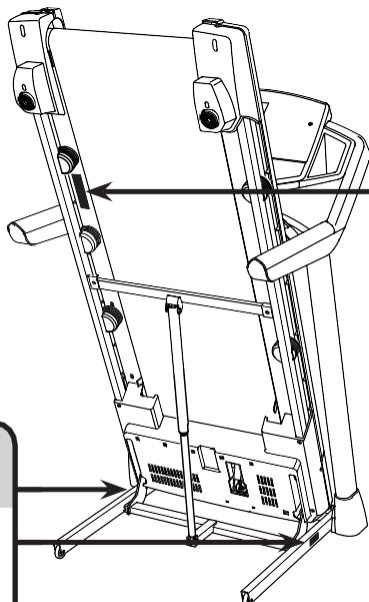
⚠️ OBS!

Läs igenom alla
säkerhetsföreskrifter och
instruktioner i denna
bruksanvisning innan du börjar
använda maskinen. Behåll denna

INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
SMÅDELAR	6
MONTERING	7
DRIFT	16
HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING	31
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	32
RIKTLINJER	35
LISTA ÖVER DELAR	37
ÖVERSIKTSDIAGRAM	39

VARNINGSDEKALER



⚠ CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

⚠ 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.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

⚠ 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 löpbandet 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. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast löpbandet enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
5. Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. 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.
7. 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.
8. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
9. Håll alltid borta husdjur och barn under 13 år från enheten.
10. Max. vikt för träningsmaskinen är 150 kg.
11. Endast en person åt gången kan använda enheten.
12. 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.
13. När du ansluter strömkabeln (se sidan 16), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
14. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3 trådar, 14-gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
15. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
16. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 32 för felsökning.
17. Lär dig nödstopsproceduren (se sidan 18).
18. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
19. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
20. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
21. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

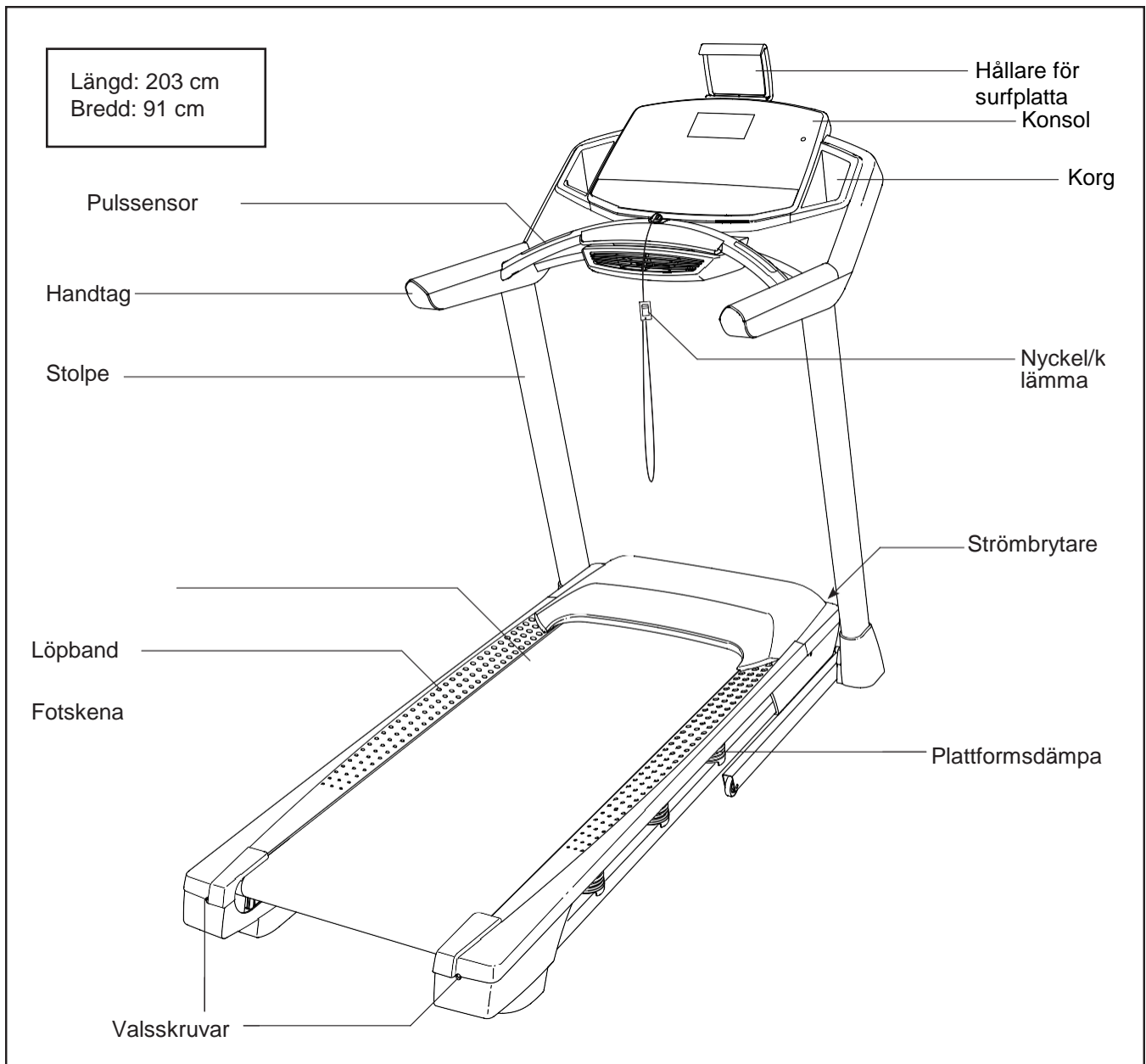
22. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
23. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när det är påslaget. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
24. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 7 för montering, och se sidan 31 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
25. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
26. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
27. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
28. **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.
29. 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 DESSA INSTRUKTIONER!

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde den revolutionerande PROFORM PREMIER 1300. Det här löpbandet har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare. När du inte tränar kan PREMIER 1300 fällas ihop så att den bara upptar mindre än hälften så mycket plats som andra löpband.

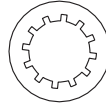
Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.



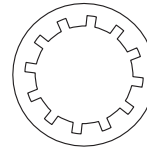
SMÅDELAR



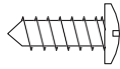
#10-stjärn-
bricka (5)-4



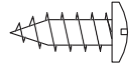
5/16"-stjärn-
bricka (11)-10



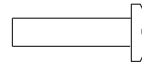
3/8"-stjärn-
bricka (13)-8



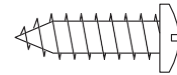
#8 x 1/2"-
silver-



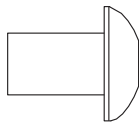
#8 x 1/2"-
skruv (1)-10



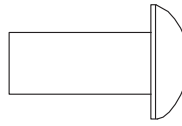
#8 x 5/8"-maskin-
skruv (26)-4



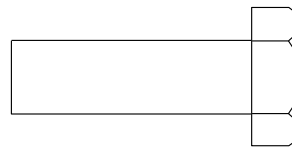
#10 x 3/4"-
skruv (9)-4



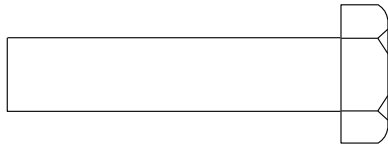
5/16" x
1/2"-



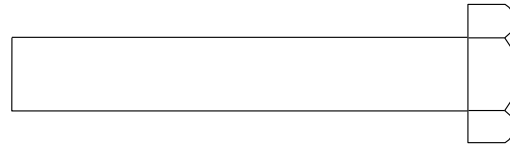
5/16 tum x
3/4 tum



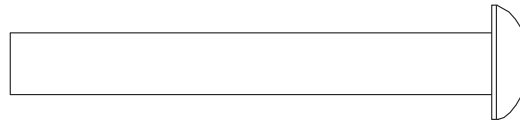
3/8" x 1 1/4"-
skruv (63)-2



3/8" x 1 3/4"-skruv (62)-2



3/8" x 2 3/8"-skruv (7)-4



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

MONTERING

- Man behöver vara två personer

Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.

Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.

- Se sidan 6 för identifikation av

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

- Följande verktyg behövs:

Insexnvvcklel (medföljer)



Skiftnyckel



Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.com

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

1

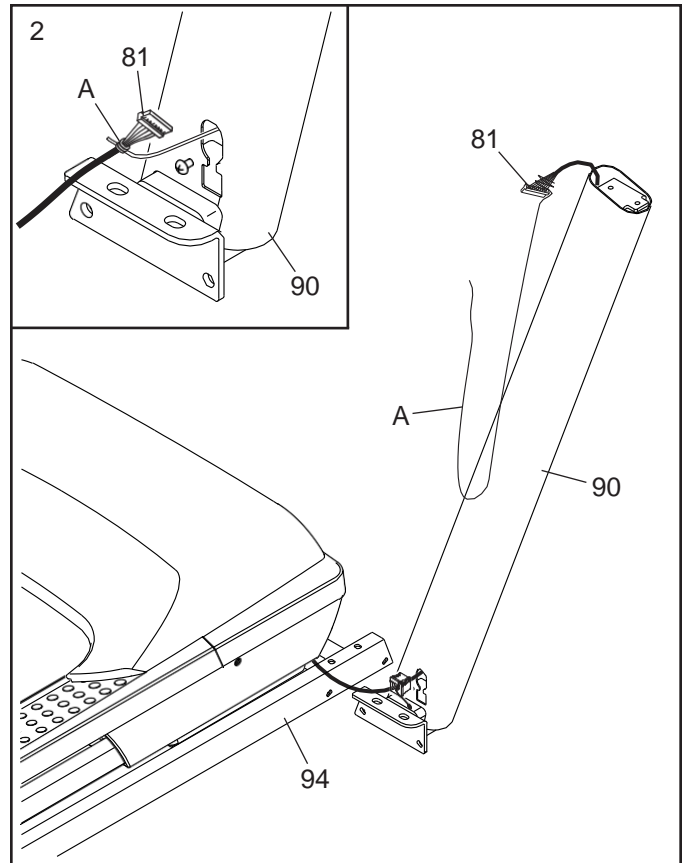


2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

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

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

Se den lilla bilden: Fäst fast höger stolpes (90) kabelband (A) ordentligt runt änden av stolpkabeln (81). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe medan du drar den andra änden av kabelbandet genom stolpen.



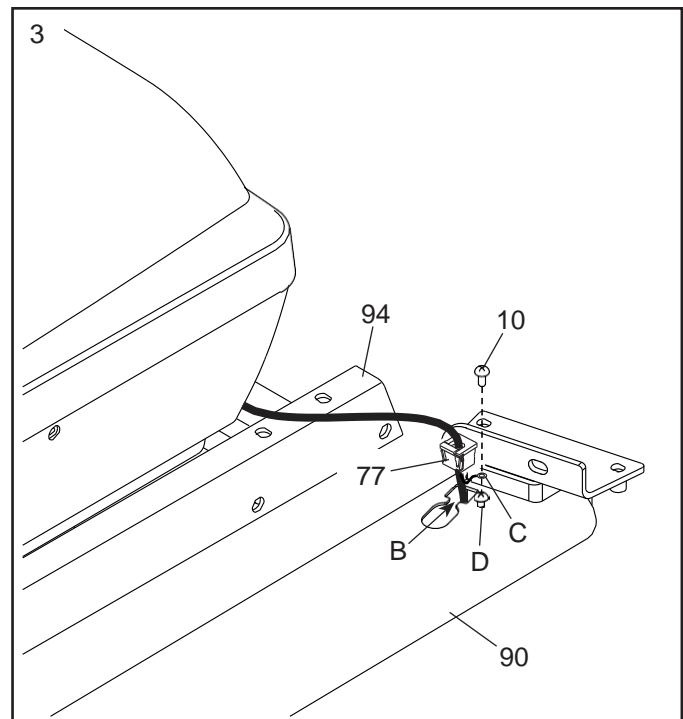
3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (94).

Tryck in en öljet (77) i det kvadratiska hålet (B) på den högra stolpen.

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

Ta bort och kassera den indikerade skruven (D).

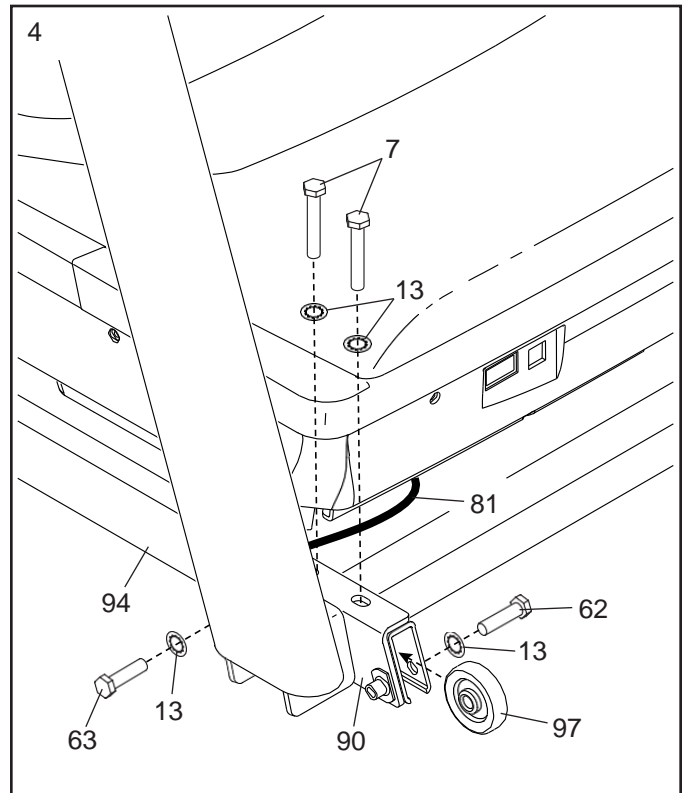
Fäst därefter jordsladden vid höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10) enligt bilden.



4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (94).
Se till att du inte klämmer stolpsladden (81).

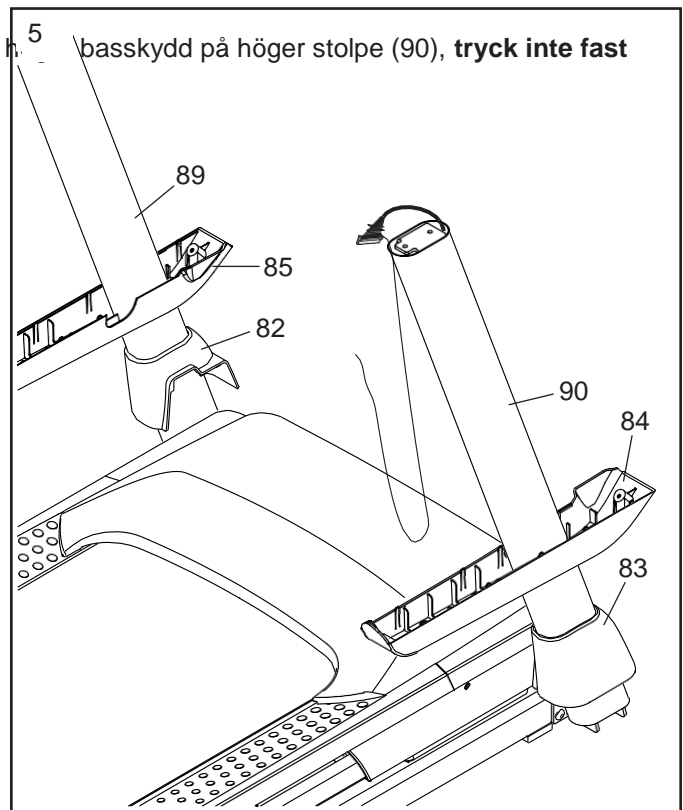
Fäst höger stolpe (90) och ett hjul (97) med två 3/8" x 2 3/8"-skruvar (7), en 3/8" x 1 1/4"-skruv (63), en 3/8" x 1 3/4"-skruv (62) och fyra 3/8"-stjärnbrickor (13) enligt bilden; **vänta med att dra åt skruvarna.**

Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt. Obs! Vänster sida har inga kablar.



5. Leta reda på vänster och höger baskåpor (82, 83).
För på vänster basskydd på vänster stolpe (89), och höger basskydd på höger stolpe (90), **tryck inte fast skydden ännu.**

Leta sedan rätt på höger och vänster nedre handtagsskydd (84, 85). För på vänster nedre handtagsskydd på vänster stolpe (89), och höger nedre handtagsskydd på höger stolpe (90).



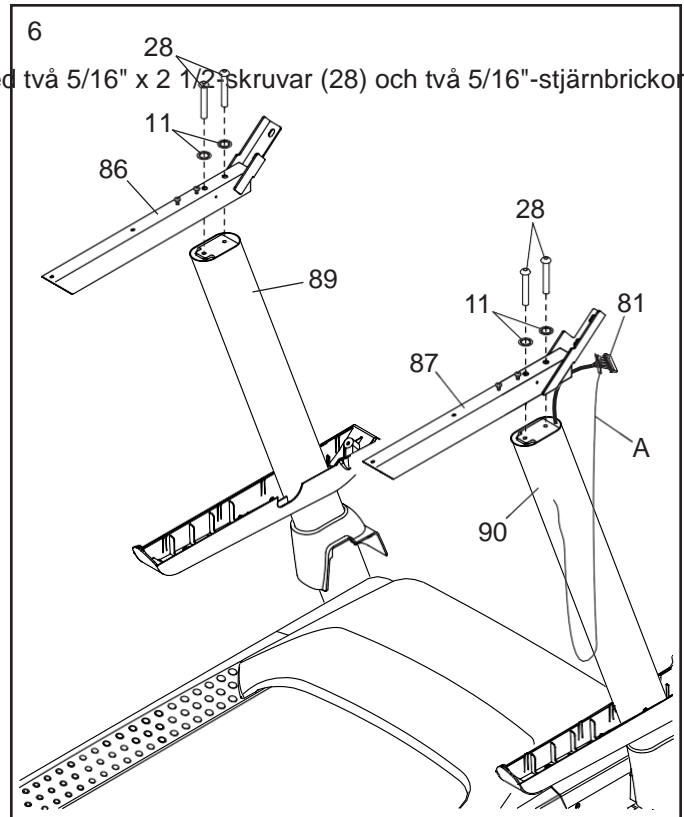
6. Leta reda på det vänstra handtaget (86).

Fäst vänster handtag (86) vid vänster stolpe (89) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11); **dra åt skruvarna ordentligt.**

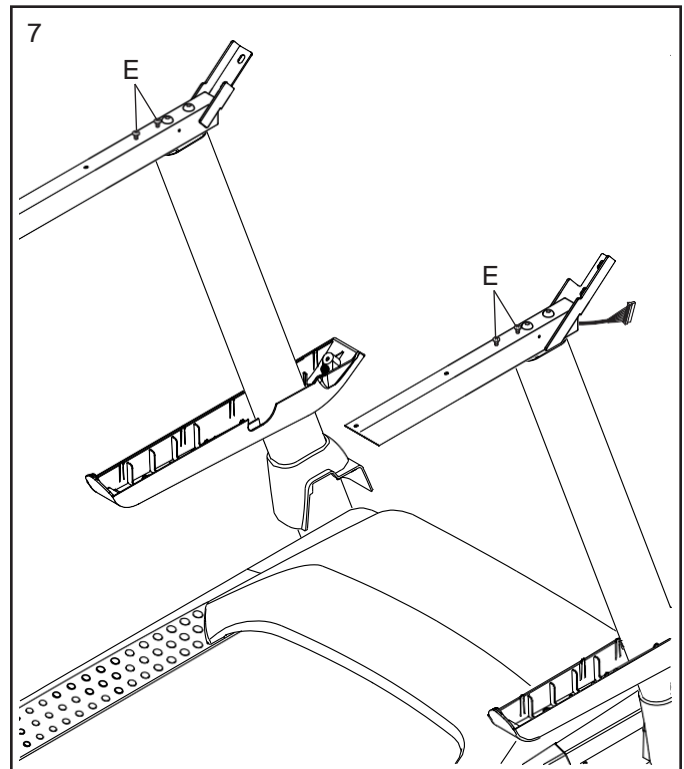
För in stolpsladden (81) genom hålet nedtill på höger handtag (87) enligt bilden.

Fäst höger handtag (87) i höger stolpe (90) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11). **Kontrollera att stolpsladden (81) inte hamnat i kläm. Spänn skruvarna ordentligt.**

Ta bort sladdbandet (A) från stolpsladden (81).



7. Om det är fyra skruvar (E) som visas på bilden kan du ta bort och kasta dem.

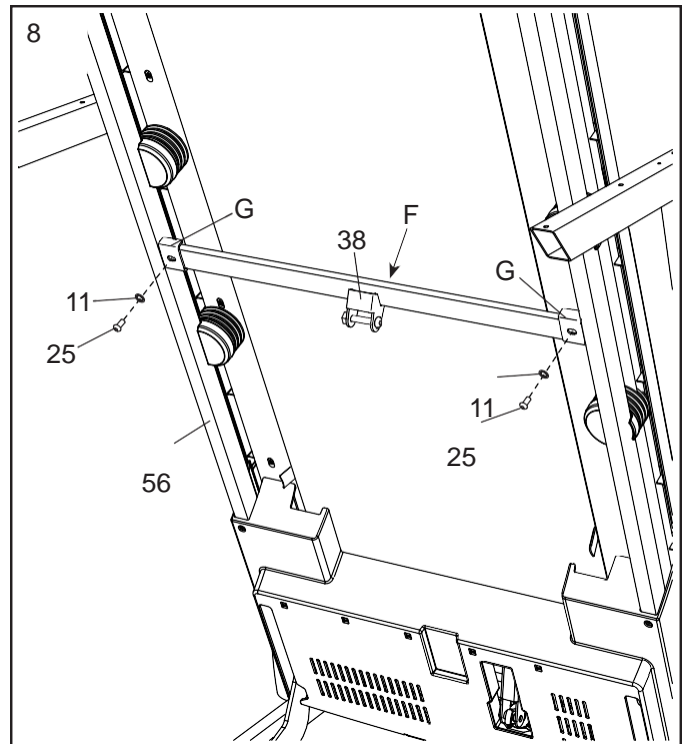


8. **Obs! Om maskinen monteras på ett halt underlag kan det glida framåt i det här steget.**

Lyft ramen (56) till stående position. **VIKTIGT: Lyft inte ramen förbi den vertikala positionen. Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 10 är slutfört.**

Positionera låsstången (38) enligt bilden. **Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt"**

(F) är vänd mot träningsmaskinen. Fäst låsbalken (G) i fästena på ramen (56) med två 5/16" x 3/4"-skruvar (25) och två 5/16"-stjärnbrickor (11).

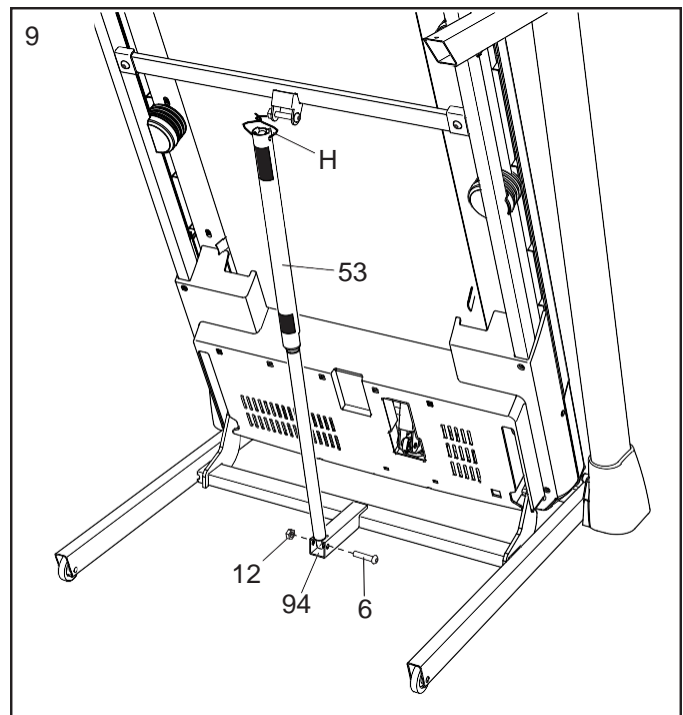


9. Ta bort 5/16"-muttern (12) och 5/16" x 1 3/4"-skruven (6) från hållaren på basen (94).

Positionera förvaringslåset (53) enligt bilden.

Fäst nedre delen av förvaringslåset (53) vid fästet basen (94) med en 5/16" x 1 3/4"-skruv (6) och en 5/16"-mutter (12).

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

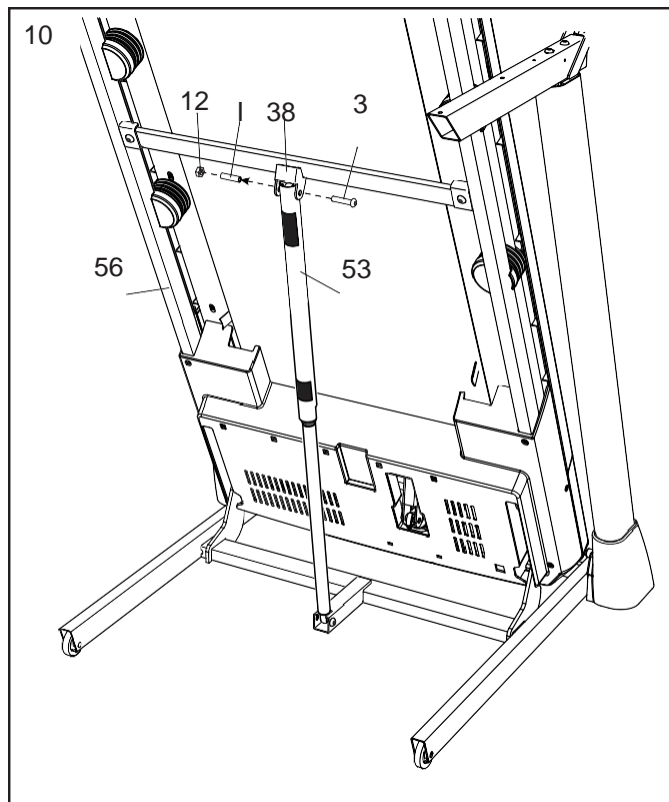


10. Ta bort 5/16"-muttern (12) och 5/16" x 2 1/4"-skruven (3) från hållaren på låsbalken (38).

Justera den övre delen av förvaringslåset (53) med hållaren på låsstaget (38) och för 5/16" x 2 1/4"-skruven (3) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta trycker ut en distansbricka (K) från förvaringslåset; denna kan kastas.**

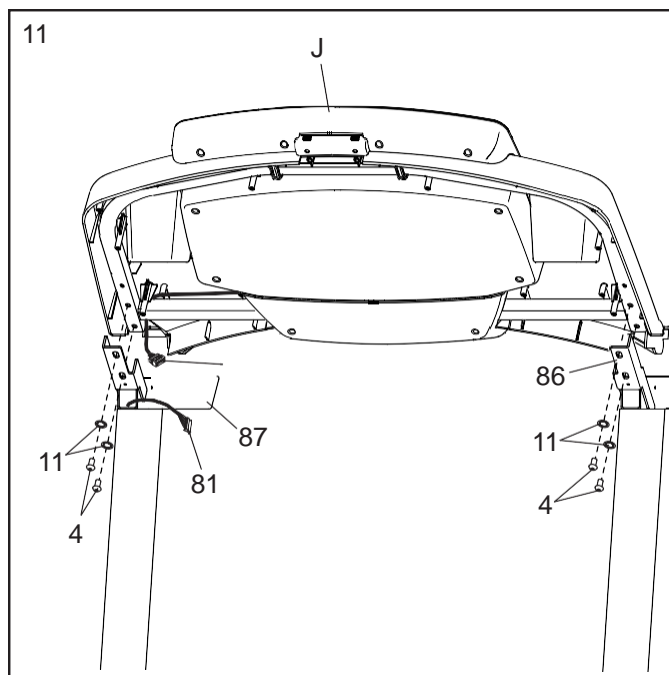
Montera därefter 5/16"-muttern (12) på 5/16" x 2 1/4"-skruven (3). **Spänn inte låsmuttern för hårt, förvaringslåset (53) ska kunna vridas.**

Sänk därefter ramen (56) (se sidan 31).



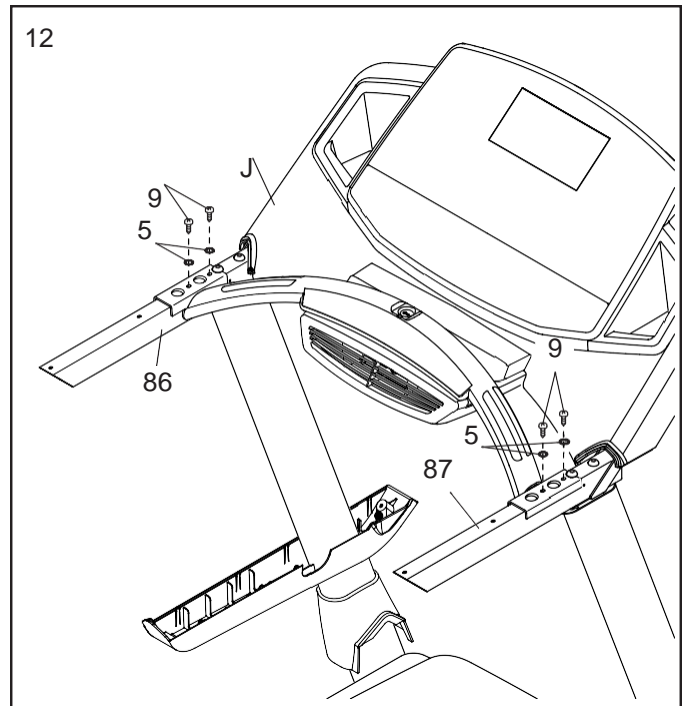
11. Placera displayenheten (J) på vänster och höger handtag (86, 87). **Kontrollera att inga kablar (K, 81) hamnar i kläm.**

Fäst displaysetet (J) med de fyra 5/16" x 1/2"-skruvarna (4) samt fyra 5/16"-stjärnbrickor (11); **vänta med att dra åt skruvarna.**



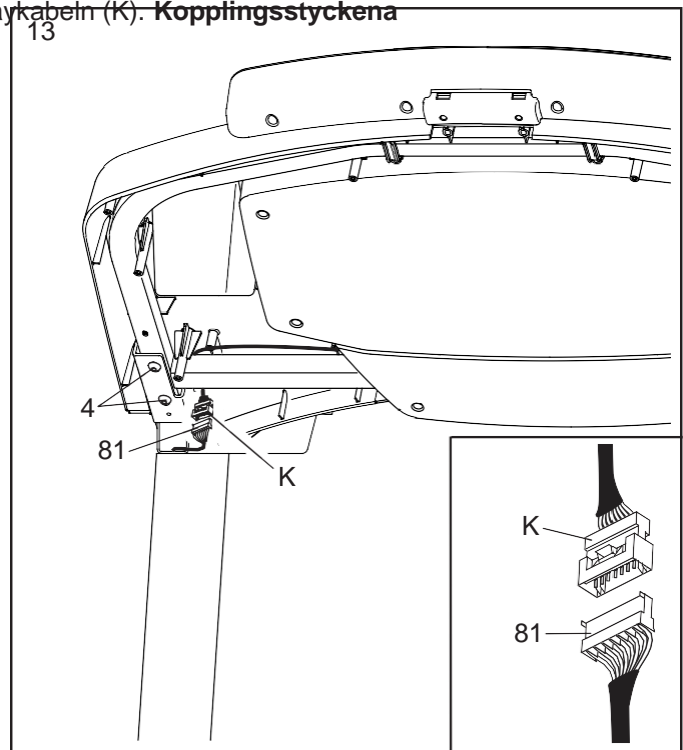
12. **VIKTIGT: Undvik skador – använd inga elektriska verktyg och dra inte åt #10 x 3/4"-skruvarna (9) för hårt.**

Fäst displaysetet (J) i vänster och höger handtag (86, 87) med fyra #10 x 3/4"-skruvar (9) och fyra #10-stjärnbrickor (5); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

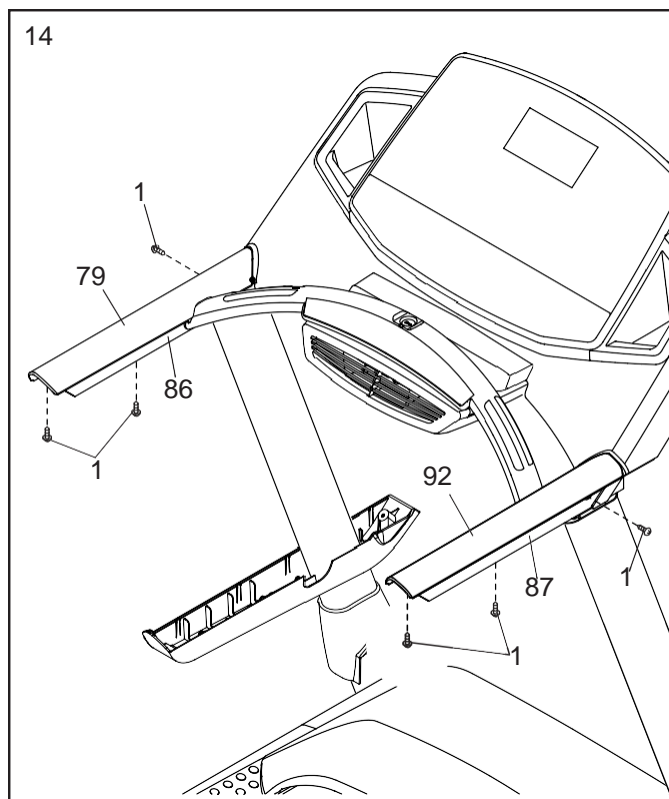


13. **Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (81) till displaykabeln (K). **Kopplingsstyckena ska klicka ihop.** Om de inte gör så, vänd på ett stycke och testa igen. **OM STYCKENA KOPPLAS FEL FINNS RISK ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR DU ANSLUTER STRÖMMEN.**

Dra åt de fyra 5/16" x 1/2"-skruvarna (4) (endast ena sidan visas på bilden) ordentligt.

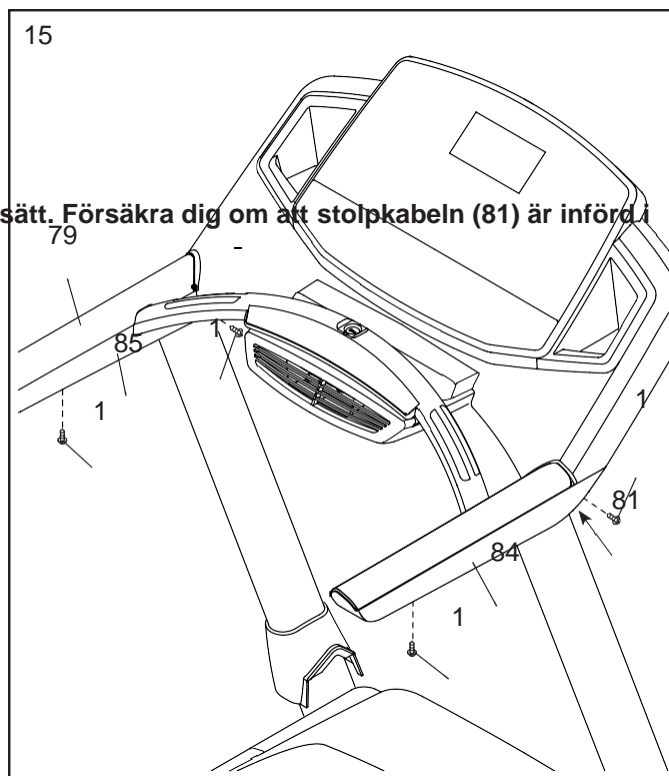


14. Fäst vänster handtagsskydd (79) och höger handtagsskydd (92) i vänster och höger handtag (86, 87) med sex #8 x 1/2"-skruvar (1); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**



15. För upp vänster nedre handtagsskydd (85) mot vänster handtagsskydd (79) och fäst vänster nedre handtagsskydd med två #8 x 1/2"-skruvar (1); **dra inte åt dem för hårt.**

Fäst höger nedre handtagsskydd (84) på samma sätt. Försäkra dig om att stolpkabeln (81) är införd i det högre nedre handtagsskyddet.

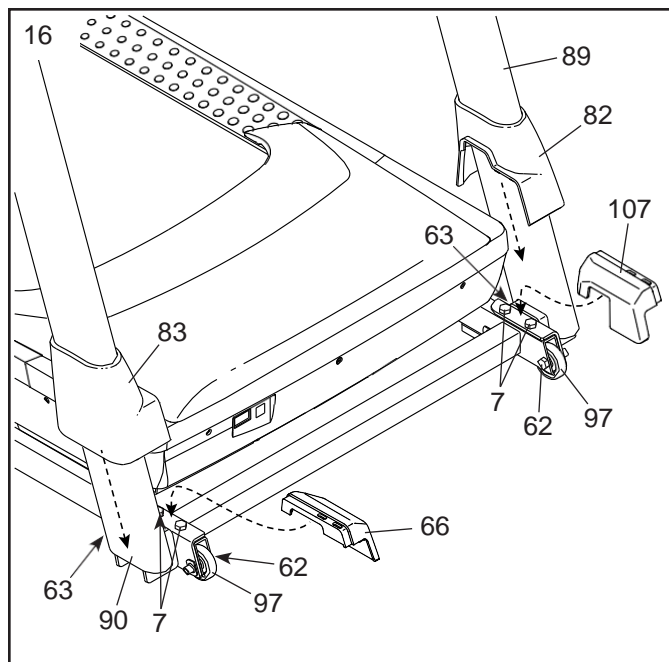


16. Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/8"-skruvarna (7) och de två 3/8" x 1 1/4"-skruvarna (63) ordentligt.

Dra sedan åt de två 3/8" x 1 3/4"-skruvarna (62); hjulen (97) måste kunna snurra.

Placera sedan det vänstra inre basskyddet (107) på den nedre delen av vänster stolpe (89). För ned vänster basskydd (82) och tryck in det på vänster inre basskydd.

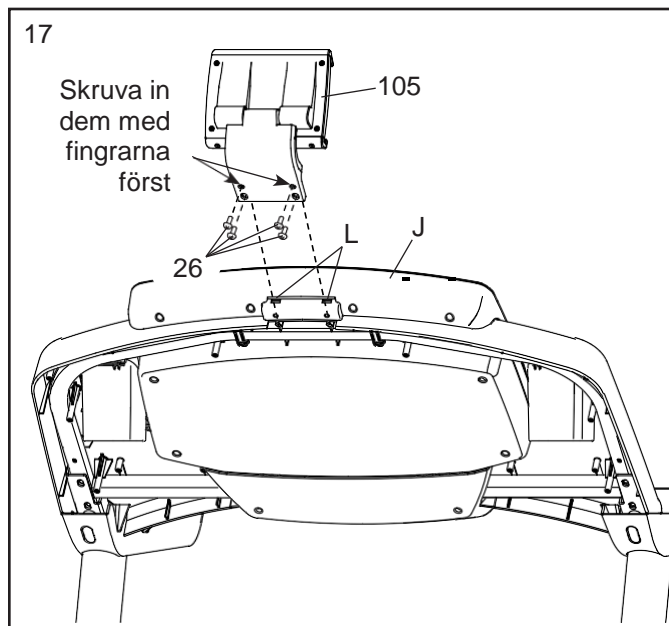
Placera därefter det högra inre basskyddet (66) på den nedre änden av höger stolpe (90). För ned höger basskydd (83) och tryck in det på höger inre basskydd.



17. Tryck in de två tapparna på hållaren för surfplatta (105) i spåren (R) på displaysetet (J).

Fäst sedan hållaren för surfplatta (105) med fyra #8 x 5/8"-maskinskravar (26). **Tips: Skruva in de två övre maskinskravarna med fingrarna innan du skruvar i de två undre. Dra inte åt maskinskravarna för hårt.**

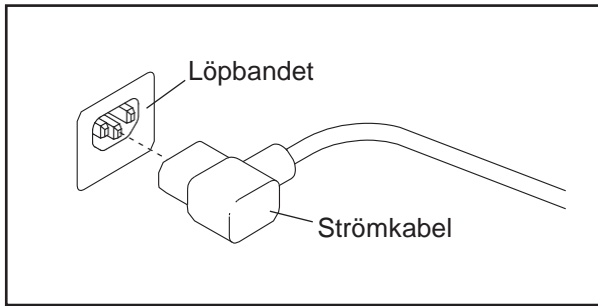
VIKTIGT: Hållaren för surfplatta (105) är utvecklad för användning med de flesta surfplattor av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparaten i hållaren



18. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om löpbandets varningsdekaler är täckta av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus eftersom det kan skada konsolen. Obs: Extra smådelar dylikt kan följa med i förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna eftersom dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 33 och 34).

ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

STRÖMKABEL

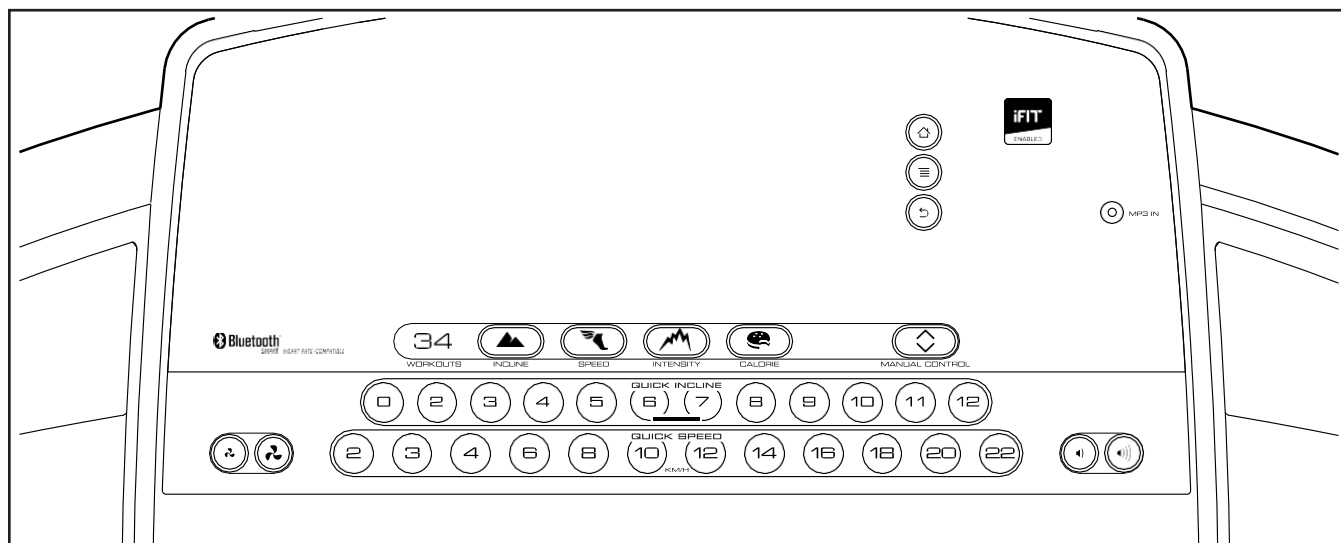


Apparaten måste vara jordad. Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.

Se bilden: Anslut den markerade änden av elkabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.

DISPLAYDIAGRAM



IFIT.COM

Med hjälp av ditt iFit-anpassade löpband kan du använda dig av olika funktioner från *iFit.com* för att hjälpa dig att nå dina träningsmål.



Träna var du vill i världen med anpassade versioner av *Google Maps*.



Ladda ner träningspass som tagits fram för att hjälpa dig att nå dina mål.



Mät dina framsteg genom att tävla mot andra iFit-användare.



Ladda upp träningsresultat till iFit-molnet och få kontroll över dina framsteg.



Ställ in målvärden för kalorier, tid eller distans.



Se högupplösta filmer med simulerade träningspass.



Välj och ladda ner flera olika viktminskningsprogram.

DISPLAYFUNKTIONER

Enhetens display erbjuder ett urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare.

I det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning på enheten med en enda knapptryckning. Under träningspasset ger displayen fortlöpande återkoppling om dina framsteg. Du kan även mäta din hjärtryck med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbandet. **Se sida 29 för mer information om pulsbandet.**

Displayen erbjuder även utvalda träningsprogram som kontrollerar hastighet och stigning, samtidigt som det hjälper dig genom ett effektivt träningspass. Du kan även ställa in målvärden för kalorier, tid, distans eller hastighet.

Du kan till och med surfa på nätet eller lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem under träningspasset.

För att slå på strömmen, se sidan 18.
Pekskärm, se sidan 18.
Inställning av displayen, se sidan 19.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

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

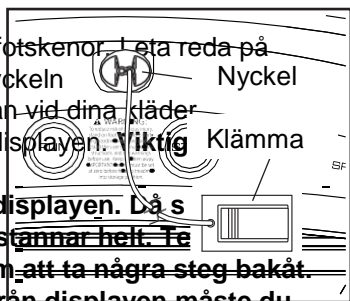
Anslut strömkabeln

(Se sida 16). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Löbandet har ett demoläge, utvecklat för displaymodeller i butik. När demoläget är aktiverat visar skärmen en demonstrationsvideo när du ansluter kabeln och slår på strömbrytaren. För att aktivera demoläget, se steg 7 på sidan 25.

Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. **Viktig nödsituation kan nyckeln dras ut från displayen. Då s löpbandet farten tills det stannar helt. Ta klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.**



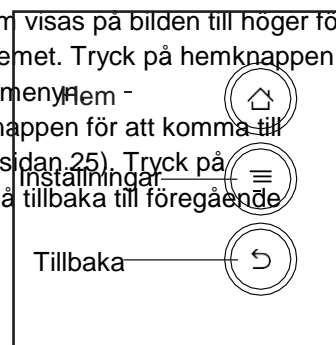
Obs! Skärmen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se steg 4 på sidan 25 för att se vilken målenhet som är vald. Denna bruksanvisning använder sig av enkelhets skull av kilometer.

PEKSKÄRM

Displayen består av en pekfärgskärm. Följande information hjälper dig att sätta dig in i enhetens funktioner och teknik.

- Displayen fungerar på samma sätt som andra pekskärmar: Du kan flytta runt fingret på skärmen för att röra vissa bilder på skärmen, som t.ex. i ett träningspass (se steg 5 på sidan 20). Du kan inte zooma in eller ut med hjälp av fingrarna.
- Skärmen är inte tryckkänslig och du behöver inte trycka hårt på den.
- Om du vill skriva in text i en textruta, rör vid textrutan för att öppna tangentbordet. Om du vill knappa in siffror eller andra tecken på tangentbordet, vidrör ?123-knappen. Om du vill se fler tecken, tryck på Alt-knappen. Tryck en gång till på Alt-knappen för att gå tillbaka till sifvertangentbordet. Tryck på ABC-knappen för att återgå till bokstavstangentbordet. Tryck på knappen med en uppåtpil för att skriva in en stor bokstav. Tryck en gång till på samma knapp för att kunna skriva in flera stora bokstäver på rad. Tryck på knappen en tredje gång för att återgå till små bokstäver. Tryck på knappen med en bakåtppekande pil och ett X för att radera den senaste bokstav du skrev in.

- Använd knapparna som visas på bilden till höger för att navigera runt i systemet. Tryck på hemknappen för att återgå till huvudmenyn. Tryck på inställningsknappen för att komma till inställningsmenyn (se sidan 25). Tryck på bakåtknappen för att gå tillbaka till föregående skärm.



DISPLAYINSTÄLLNINGAR

DISPLAYINSTÄLLNINGAR

1. Ansluta till ditt trådlösa nätverk.

Om du vill ansluta till Internet, ladda ner iFit-pass och använd andra displayfunktioner, måste du vara uppkopplad på ditt trådlösa nätverk. Se sidan 28 för mer information om hur du ansluter till Internet.

2. Kontrollera om det finns programuppdateringar.

Se först steg 1 på sidan 25 och steg 2 på sidan 27 för att välja MAINTENANCE-läget. Se därefter steg 3 på sidan 27 för att söka efter programuppdateringar.

3. Kalibrera stigningssystemet.

Se därefter steg 4 på sidan 27 för att kalibrera enhetens lutningssystem.

4. Skapa ett iFit-Live-konto.

Tryck på globknappen nära nedre vänstra hörnet av skärmen, och tryck därefter på iFit-knappen.

Obs! Se sidan 26 för information om hur du navigerar webbläsaren. Webbläsarens standardskärm är hemsidan för iFit.com. Följ instruktionerna på skärmen för att skapa ett iFit-medlemskap.

Nu kan du börja använda displayen. På de följande sidorna beskrivs de olika träningsprogrammen och andra funktioner i displayen.

Manuellt läge, se sidan 19.

Program, se sidan 21.

Målvärden, se sidan 22.

Pulspass, se sidan 23.

iFit, se sidan 24.

Inställningsläge, se sidan 25.

Ljudsystemet, se sidan 26.

Webbläsare, se sidan 26.

Underhållsläge, se sidan 27.

Trådlöst nätverk, se sidan 28.

Anslutning av smart enhet, se sidan 29.

Anslutning av pulsband, se sidan 30.

Hållaren för surfplatta, se sidan 30.

Nu kan du ta bort all skyddsplast från displayen. Ta alltid på dig rena joggingskor när du tränar, så att du inte skadar löpbandet. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 35).

MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen

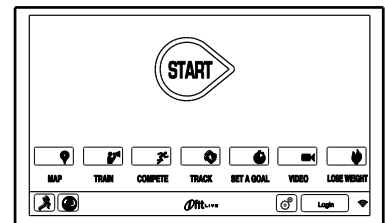
Se sidan 18. Det kan ta upp till en minut för displayen att bli klar att användas.

2. Välj huvudmenyn

När du sätter på strömmen visas huvudmenyn på skärmen när displayen har satts på. Du kan när som helst återgå till huvudskärmen genom att trycka på HEM-knappen nere till vänster på skärmen.

3. Starta löpbandet och justera hastigheten

Vidrör START-knappen på skärmen eller tryck på



START-knappen på displayen för att starta löpbandet. Du kan även trycka på MANUAL-knappen på displayen, och därefter trycka på RESUME-knappen på skärmen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/t.

Under träningen kan du ändra hastighet genom att trycka på SPEED+/- . Hastigheten ändras med 0,1 km/t per tryckning. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t per tryckning.

Du kan även trycka på en av de numrerade hastighetsknapparna, som gradvis ändrar hastigheten till det valda värdet.

Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandet. Om du vill starta det på nytt, trycker du på RUN.

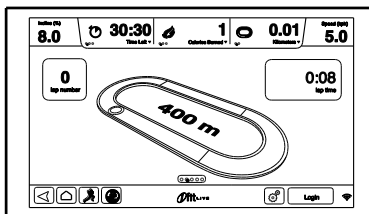
4. Ändra lutningen efter önskemål

Under träningen kan du ändra lutningen genom att trycka på INCLINE+/- eller någon av de numrerade lutningsknapparna.

Obs! Förste gången du använder enheten bör du kalibrera stigningssystemet. Se steg 4 på sidan 27.

5. Få överblick över dina framsteg

Displayen har flera skärmlägen. Det läge du väljer avgör vilken information som visas på skärmen. Välj skärmläge genom att föra fingret över skärmen. Du kan även se tilläggsinformation genom att vidröra de röda rutorna på skärmen.

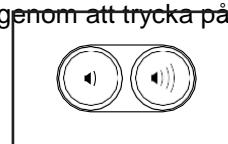


När du rör dig på löpbandet kan skärmen visa följande information:

- Lutningsnivå för träningsredskapet
- Tiden som har gått
- Återstående tid (denna funktion är inte tillgänglig i det manuella läget).

- Det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt.
- Ungefärligt antal kalorier som du förbränner per timme.
- Distansen du förflyttat dig
- Det antal vertikala meter som du har klättrat.
- Hastigheten på löpbandet.
- En bana som representerar 400 meter.
- Din hastighet.
- Hur många varv du har sprungit på den elektroniska banen.
- Din hjärtrytm (se steg 6).

Om du vill kan du ändra volym genom att trycka på volymknapparna på displayen.



Du kan pausa träningspasset genom att trycka på en av meny-knapparna, eller trycka på STOP-knappen på displayen. Om du vill starta träningsprogrammet på nytt, trycker du antingen på RESUME eller START. Om du vill avsluta träningspasset trycker du på END WORKOUT.

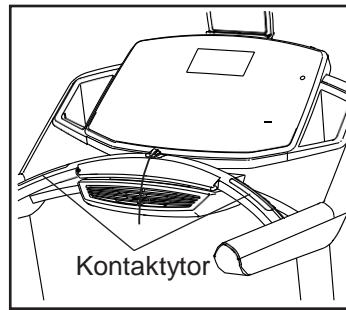
6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Du kan använda antingen handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband för att mäta din hjärtrytm. **Se sida 29 för mer information om pulsband som tillval.**

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband. Se sida 30 för information om anslutning av pulsbandet.

Obs! Om du använder handpulssensorerna och pulsbandet samtidigt prioriteras pulsbandet av displayen.

Innan du ska använda handpulssensorn måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Se även till att du har rena händer.



När du vill använda handpulssensorn ska du placera fötterna på fotskenorna och fatta tag i metallsensorerna i minst 10 sekunder. **Rör inte på dina händer.** När konsolen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorerna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera hastighetsinställningar. Tryck på fläktnapparna för att sätta på/stänga av fläkten eller välja läget



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

Placera fötterna på fotskenorna och tryck på hemknappen, tillbaka-knappen eller på STOP på displayen. En träningsmanifattning visas på skärmen. Tryck därefter på FINISH (slutför) för att återgå till huvudmenyn. Du kan även välja om du vill spara eller publicera dina träningsresultat. Ta därefter bort nyckeln från displayen.

När du är färdig med löpbandet, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln för att undvika att löpbandets elektroniska komponenter slits ut i förtid.

TRÄNINGSPROGRAM

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj ett träningsprogram.

Tryck på INCLINE-, SPEED-, INTENSITY- eller CALORIE-knappen på displayen för att välja program. Obs! Du kan också trycka på RUNNER-knappen på displayen.

Välj därefter önskat träningsprogram. Skärmen visar träningspassets längd, distans och namn. Dessutom visar skärmen det ungefärliga antal kalorier som du förbränner under träningspasset, samt en profil av lutningsinställningarna.

3. Starta träningspasset.

Tryck på START WORKOUT för att starta träningspasset. Löpbandet börjar röra sig. 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.

Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. För fingret över skärmen för att se profilen. Den vertikala färgade linjen indikerar aktuellt segment. Den nedre profilen representerar lutningsvärdena i aktuellt segment. Den översta profilen representerar hastighetsinställningarna i aktuellt segment.

När det första segmentet är slutfört justerar enheten automatiskt hastighets- och lutningsinställningarna inför nästa segment.

Programmet fortsätter tills det sista segmentet avslutas. Därefter sänker löpbandet farten och stoppar sedan helt, och en sammanfattning av träningspasset visas på skärmen. Tryck sedan på FINISH för att gå tillbaka till huvudmenyn. Du kan också spara eller publicera din träningspasssammanfattning.

Om du tycker att inställningarna för hastighet och/eller stigning är för höga eller för låga, kan du när som helst ändra dessa med hjälp av SPEED+/- och INCLINE+/- . Genom att trycka på någon av dessa knappar kommer du automatiskt att kunna ställa in nya värden (se steg 3 och 4 på sidan 19 och 20). Tryck på FOLLOW WORKOUT om du vill gå tillbaka till den förprogrammerade hastigheten och/eller lutningen.

Pausa träningspasset genom att trycka på antingen BAKÅT-knappen, HEM-knappen på skärmen eller STOP-knappen på displayen. Tryck på RESUME eller START för att starta träningspasset igen. Avsluta passet genom att trycka på END WORKOUT.

Obs! Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det 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 20. Skärmen kan även visa en profil av hastighets- och stigningsinställningar.

5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 20.

6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 21.

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

Se steg 8 på sidan 21.

MÅLVÄRDESPROGRAM «SET-A-GOAL»

1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sidan 19.

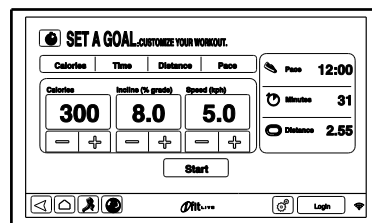
3. Välj ett SET-A-GOAL-träningspass.

Tryck på SET-A-GOAL skärmen.

Ställ in ett målvärde för TIME (tid),

DISTANCE (distans), CALORIES

(kalorier) eller PACE (hastighet) genom att först trycka på respektive knapp på skärmen. Tryck därefter på knapparna +/- på skärmen för att öka eller minska målvärdet, och för att välja hastighet och lutning för träningspasset. Därefter visar skärmen träningspassets längd och distans, utöver det ungefärliga antal kalorier du vill förbränna.



på

4. Starta träningspasset.

Tryck på START för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll i handtagen och börja gå.

5. Träningspasset fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sidan 20).

Programmet fortsätter tills du har nått inställda målvärden. Därefter sänker löpbandet farten och stoppar sedan helt, och en sammanfattning av träningspasset visas på skärmen. Tryck sedan på FINISH för att gå tillbaka till huvudmenyn. Du kan också spara eller publicera din träningssammanfattning.

Obs! Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det faktiske antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på olika faktorer, bland annat vikten.

6. **Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 20.

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

Se steg 6 på sidan 20.

8. **Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 7 på sidan 21.

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

Se steg 8 på sidan 21.

PULSPASS

Pulspass kontrollerar löpbandets hastighet och lutning automatiskt för att hålla pulsen så nära det förinställda målvärdet som möjligt. Obs! Man behöver ha pulsband för att använda pulspass.

1. **Ta på det medföljande pulsbandet.**

Se sidan 29 för mer information.

2. **Sätt in nyckeln i konsolen.**

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

3. **Välja ett pulspass.**

Tryck först på löparknappen nere till vänster på skärmen och sedan på HEART RATE-knappen på skärmen.

Tryck därefter på endera PERFORMANCE eller ENDURANCE på displayen.

4. **Skriv in maxpuls.**

Tryck på (+)(-) för att mata in din maxpuls. Du kan även ändra träningspassets hastighet och varaktighet. Obs! Prata med en läkare för att ta reda på din maxpuls.

5. **Starta träningspasset.**

Tryck på START WORKOUT för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll tag i handtagen och börja gå.

6. **Följ med i dina egna framsteg**

Se steg 5 på sidan 20.

7. **Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 7 på sidan 21.

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

Se steg 8 på sidan 21.

IFIT-TRÄNINGSPASS

Du måste ha tillgång till ett trådlöst nätverk för att kunna använda iFit Live (se sidan 28). Du måste också ha ett iFit Live-konto.

1. Anslut nyckeln till displayen.

Se sidan 18.

2. Välj huvudmenyn.

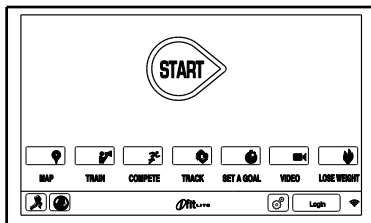
Se steg 2 på sidan 19.

3. Logga in på ditt iFit Live-konto

Om du inte redan har gjort detta, tryck på LOGIN-knappen för att logga in på ditt iFit Live-konto. Skriv därefter in ditt användarnamn och lösen, och tryck på SUBMIT. Tryck på CANCEL om du vill lämna inloggningsmenyn.

4. Välj ett iFit-träningspass.

Om du vill ladda ner nästa träningspass till ditt träningschema, tryck på knappen MAP, TRAIN, VIDEO eller LOSE WEIGHT för att ladda ner nästa träningspass av den aktuella typen. Obs! Du kan få tillgång till demoträningspass genom dessa knappar även om du inte loggat in på ett iFit Live-konto.



Tryck på *COMPETE*-knappen för att delta i ett förhandsbestämt lopp. Om du vill se din träningshistorik, tryck på *TRACK*-knappen. Tryck på *SET A GOAL* om du vill träna med målvärden (se sida 22).

Tryck på *USER*-knappen nere till höger på skärmen om du vill byta användare.

Vissa träningspass kräver att du lägger till dem i ditt träningschema på iFit.com innan du kan ladda ner dem.

Se www.iFit.com för mer information.

När du väljer ett iFit-pass visar skärmen passets namn, varaktighet och distans. Den visar också ett ungefärligt antal kalorier som du förbränner. Om du väljer ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.

5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sidan 21.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset.

6. Följ med i dina egna framsteg

Se steg 5 på sidan 20. Skärmen kan visa en karta över den virtuella löprunda som du springer.

Under ett tävlingspass visar skärmen hastigheten för alla löpare samt den distans de har sprungit. Skärmen visar även hur många sekunder du ligger framför eller bakom övriga löpare.

7. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 20.

8. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 21.

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

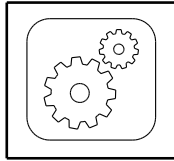
Se steg 8 på sidan 21.

För mer information om iFit live, gå till www.iFit.com

INSTÄLLNINGSLÄGE

1. Välj inställningsläget.

Sätt på displayen (se sidan 18) och välj huvudmenyn (se steg 2 på sidan 19). Tryck därefter på knappen med kugghjulsbilden nere till höger på skärmen för att välja inställningsläget. Du kan också trycka på inställningsknappen på displayen.



2. Välja EQUIPMENT SETTINGS-läget (utrustningsinställningar).

Tryck på EQUIPMENT SETTINGS på inställningsmenyn.

3. Välj språk.

Tryck på LANGUAGE och välj önskat språk. Tryck därefter på bakåtknappen för att återgå till föregående meny (denna funktion är inte tillgänglig för alla produktmodeller).

4. Välj måttenhet.

Tryck på US/METRIC för att välja önskad måttenhet. Tryck på bakåtknappen för att gå tillbaka till föregående meny.

5. Välj tidszon.

Tryck på TIMEZONE. Välj din lokala tidszon för att synkronisera displayen med din lokala tid. Tryck därefter på bakåtknappen.

6. Välj uppdateringstid.

Tryck på UPDATE TIME och ange önskad tid. Tryck därefter på bakåtknappen.

Obs! När du inte ska använda maskinen bör du ta ut strömkabeln från vägguttaget. Ställ in tid för uppdatering på ett klockslag då du vanligtvis inte använder löpbandet och kan dra ut strömkabeln efter utförd uppdatering.

7. Stänga av eller sätta på demoläget.

Displayen har ett demoläge som är avsett att användas när träningsredskapet visas upp i butik. När demoläget är på fungerar displayen som vanlig så länge säkerhetsnyckeln är ansluten. Men om du tar ut säkerhetsnyckeln visar skärmen en demopresentation.

Stäng av/sätt på demoläget genom att trycka på DEMO MODE, och markera därefter ON- eller OFF-rutan. Tryck därefter på bakåtknappen.

8. Öppna eller stänga webbläsare.

Tryck först på BROWSER. Markera därefter någon av rutorna ENABLE eller DISABLE. Tryck därefter på bakåtknappen.

9. Aktivera/inaktivera STREET VIEW.

Under vissa träningspass visas en karta på displayen. Starta/stäng av kartornas STREET VIEW-funktion genom att första trycka på STREET VIEW. Tryck därefter på ENABLE eller DISABLE. Tryck därefter på bakåtknappen.

10. Inaktivera eller aktivera säkerhetsnyckel.

Obs: denna funktion finns inte i alla produktmodeller.

Du kan välja om enheten ska vara beroende av säkerhetsnyckeln eller inte genom att trycka på SAFETY KEY. Om du inte vill att enheten ska vara beroende av säkerhetsnyckeln markerar du rutan DISABLE. **Obs! Läs igenom varningstexten på skärmen innan du gör detta.** Om du vill att enheten ska vara beroende av säkerhetsnyckeln markerar du rutan ENABLE.

11. Lösenord.

Displayen kan barnsäkras för att förhindra obehörig användning.

Tryck på PASSCODE för att öppna lösenordsläget. Om du ange ett lösenord avmarkerar du rutan ENABLE. Skriv därefter in ett fyrsiffrigt lösenord och tryck på SAVE för att spara det. Tryck på CANCEL om du vill gå tillbaka till föregående meny utan att spara ett lösenord. Om du vill inaktivera lösenordsfunktionen markerar du rutan DISABLE.

Obs! När du har valt att barnsäkra enheten blir du alltid uppmanad att skriva in lösenordet. Displayen fungerar inte förrän rätt lösenord skrivs in. Om du glömmet bort ditt lösenord kan använda huvudlösenordet **1985**.

12. Automatisk nollställning

Displayen kan erbjuda en funktion där skärmen nollställs automatiskt om den inte får någon information via skärmen, knapparna eller löpbandet.

Ställ in önskad väntetid för automatisk nollställning genom att trycka på SAFETY SCREEN TIMEOUT. Nu visas en lista med möjliga tider. Välj önskad tid och tryck på bakåtknappen.

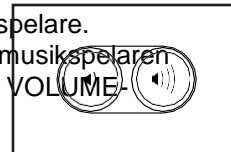
13. Lämna EQUIPMENT SETTINGS-läget.

Tryck på bakåtknappen.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Anslut en ljudkabel (medföljer inte) till MP3-porten. Anslut därefter den andra änden till din musikspelare. **Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på displayen 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.

WEBBLÄSAREN

Obs! Du måste ha tillgång till ett trådlöst nätverk och en 802.11b/n-router med aktiverad SSID-funktion för att kunna använda webbläsaren. Dolda nätverk stöds inte.

Tryck på globsymbolen nere till vänster på skärmen för att öppna webbläsaren. Välj en webbsida.

Navigera på webbsidan genom att trycka på BACK, REFRESH och FORWARD på skärmen. Du kan lämna webbläsaren genom att trycka på RETUR.

Se sidan 20 angående hur du använder tangentbordet.

För att skriva in en adress i URL-rutan måste du eventuellt först föra fingret ner för skärmen för att få fram URL-rutan. Vidrör därefter URL-rutan och använd tangentbordet för att skriva in adressen. Tryck på GO när du har skrivit in adressen.

Obs! Medan du använder webbläsaren kan du fortsätta att använda knapparna SPEED, INCLINE, FAN och VOLUME, men programknapparna kommer inte att fungera.

Gå till support.iFit.com för mer information.

UNDERHÅLLSLÄGE, «MAINTENANCE»

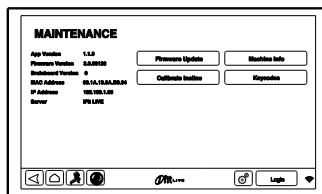
1. Välj inställningsläget.

Se steg 1 på sidan 25.

2. Välj MAINTENANCE.

Välj MAINTENANCE i menyn SETTINGS.

Underhållslägets huvudskärm visas, och här kan du se information om produktmodell och -version.



3. Uppdatera displayens programvara.

För bäst resultat bör man regelbundet kontrollera om det finns uppdateringar.

Tryck på FIRMWARE UPDATE för att ladda ner de senaste uppdateringarna till din display via ditt trådlösa nätverk. Uppdateringen påbörjas automatiskt.

Obs! Stäng inte av strömmen eller ta ur nyckeln under uppdatering, det kan skada displayen.

Skärmen visar uppdateringsförloppet. När uppdateringen är slutförd stängs displayen av och sätts sedan på igen. Om displayen inte gör detta, stäng av den manuellt med strömbrytaren, vänta i tio sekunder och slå därefter till strömbrytaren igen. Det kan ta några minuter innan displayen kan användas.

Obs! Vissa uppdateringar kan medföra att displayen fungerar lite annorlunda än du är van vid. Dessa uppdateringar är utvecklade för att förbättra din träningsupplevelse.

4. Kalibrera lutningssystemet.

Tryck först på CALIBRATE INCLINE, och tryck därefter på BEGIN. Enheten höjs automatiskt till den högsta lutningspunkten, därefter sänks den till den lägsta punkten och återgår slutligen till utgångspositionen. Detta kalibrerar lutningssystemet. Tryck på CANCEL för att gå tillbaka till inställningsmenyn. När systemet är kalibrerat kan du trycka på FINISH.

Obs! Håll undan husdjur, fötter och andra föremål från enheten när systemet kalibreras. I en nödsituation, ta ut säkerhetsnyckeln för att avbryta kalibreringen.

1. Se teknisk information.

Tryck därefter på MACHINE INFO för att se information om din enhet. Tryck sedan på bakåtknappen för att återgå till föregående meny.

2. Hitta nyckelkoder «Find Keycodes»

Detta alternativ är till för servicepersonal som ska ta reda på om de olika knapparna fungerar som de ska.

3. Lämna underhållsläget.

Tryck på bakåtknappen.

TRÅDLÖST NÄTVERK

Displayen har ett läge för inställning av anslutning till ett trådlöst nätverk.

1. Gå till inställningsläget

Se steg 1 på sidan 25.

2. Välj WIRELESS NETWORK MODE

Tryck på WIRELESS NETWORK för att gå till nätverksläget.

3. Aktivera WI-FI.

Kontrollera att Wi-Fi-rutan innehåller ett grönt kryss. Om så inte är fallet, tryck en gång till på WI-FI och vänta i några sekunder. Nu söker displayen efter tillgängliga nätverk.

4. Ställ in din trådlösa nätverksanslutning.

När WI-FI är aktiverat visar skärmen en lista med tillgängliga nätverk. Det kan ta några sekunder innan denna lista visas på skärmen.

Kontrollera att rutan NETWORK NOTIFICATION har ett grönt kryss så att displayen kan meddela när det finns ett trådlöst nätverk inom räckvidden.

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

När nätverkslistan visas på skärmen, tryck på önskat nätverk. Obs! Du måste veta namnet på ditt nätverk (SSID). Om nätverket är lösenordsskyddat, måste du veta lösenordet.

En informationsruta frågar nu om du vill ansluta till detta nätverk. Tryck på CONNECT för att ansluta, eller tryck på CANCEL för att gå tillbaka till nätverkslistan. Om nätverket är lösenordsskyddat, trycker du på lösenordsrutan. Ett tangentbord visas nu på skärmen. Om du vill se lösenordet som du skriver in måste du avmarkera rutan SHOW PASSWORD-rutan.

Se sidan 18 angående hur du använder tangentbordet.

När displayen är ansluten till det trådlösa nätverket visar WIFI-menyn överst på skärmen meddelandet CONNECTED (ansluten). Tryck därefter på bakåtknappen för att återgå till nätverksläget.

Om du vill koppla bort enheten från nätverket väljer du WIRELESS NETWORK och trycker på FORGET.

Om du har problem med att ansluta till ett lösenordsskyddat nätverk, kontrollera att du har rätt lösenord. Kom ihåg att lösenord kan innehålla stora *och* små bokstäver.

Obs! iFit Live stöder både säkra och osäkra (WEP, WPA och WPA2) krypteringar.

Bredbandsuppkoppling rekommenderas eftersom prestandan är beroende av anslutningskvaliteten.

Se www.iFit.com för mer information.

5. Lämna nätverksläget.

Tryck på bakåtknappen för att lämna nätverksläget.

HUR DU ANSLUTER DIN SMARTPHONE ELLER SURFPLATTA TILL DISPLAYEN

Displayen har stöd för BLUETOOTH-anslutning med smarta enheter via iFit-appen och till kompatibla pulsband. Obs! Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds inte.

1. Hämta och installera iFit-appen till din smarta enhet.

Öppna App StoreSM på din IOS[®]-enhet, eller Google PlayTM på din AndroidTM-enhet. Sök efter iFits gratisapp och installera den på din enhet. **Se till att BLE-funktionen på din enhet är aktiverad.**

Öppna sedan appen och följ instruktionerna för att registrera ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

2. Anslut din smarta enhet till displayen.

Följ instruktionerna i appen för att ansluta din smarta enhet till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när den anslutit till den smarta enheten. Tryck på BLUETOOTH-knappen på displayen för att bekräfta anslutningen. LED-lampan lyser då blått.

3. Dokumentera och håll koll på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i appen för att dokumentera och hålla koll på din träningsinformation.

4. Koppla bort din smarta enhet från displayen när du så önskar.

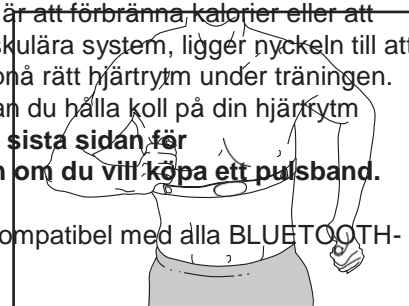
Håll in BLUETOOTH-knappen pp displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den smarta enheten.

Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

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 pulsband kan du hålla koll på din hjärtrytm under träningen. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**

Obs! Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.



HUR DU ANSLUTER PULSBANDET TILL DISPLAYEN

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Anslut ditt BLUETOOTH-pulsband till displayen genom att trycka på BLUETOOTH-knappen på displayen. LED-lampan blinkar två gånger när anslutningen är genomförd. Detta kan ta upp till 15 sekunder.

Obs! Om displayen upptäcker flera kompatibla pulsband i närheten ansluter den till bandet med starkast signal.

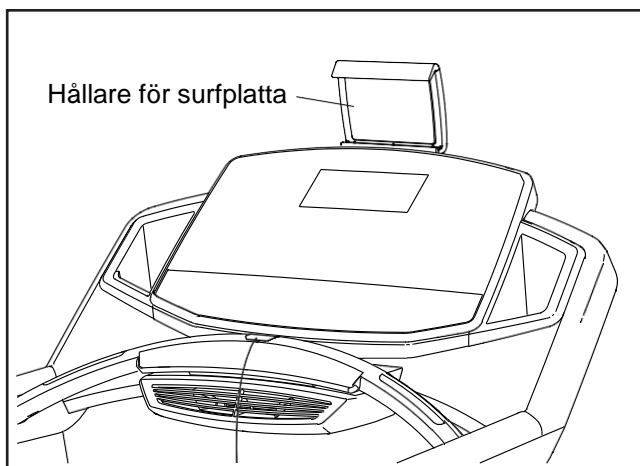
Håll in BLUETOOTH-knappen på displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den pulsbandet.

Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

HÅLLAREN FÖR SURFPLATTA

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta är utvecklad för de flesta surfplattor av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparater i hållaren.

Placera den nedre kanten av surfplattan i korgen. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Försäkra dig om att surfplattan är ordentligt fastspänd.** Utför dessa steg i motsatt ordning för att ta loss surfplattan från hållaren.

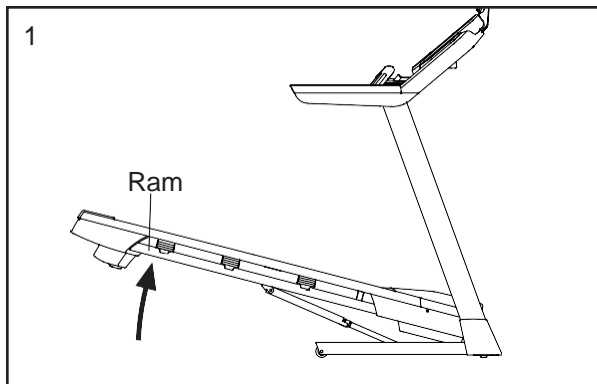


HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

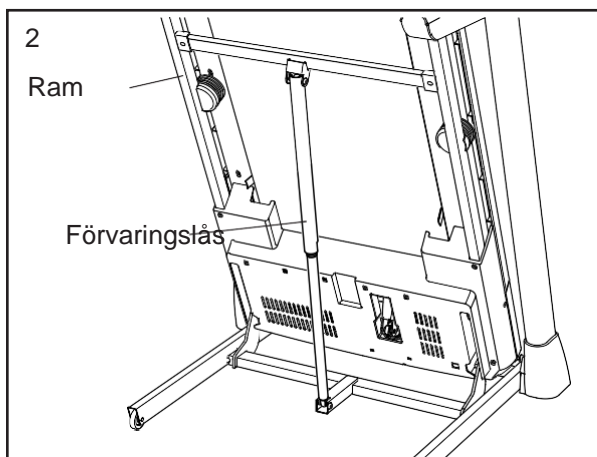
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP LÖPBANDET

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. 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. **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 förvaringslåsen låses fast i förvaringsposition. **Obs! Kontrollera att förvaringslåsen låser sig.**

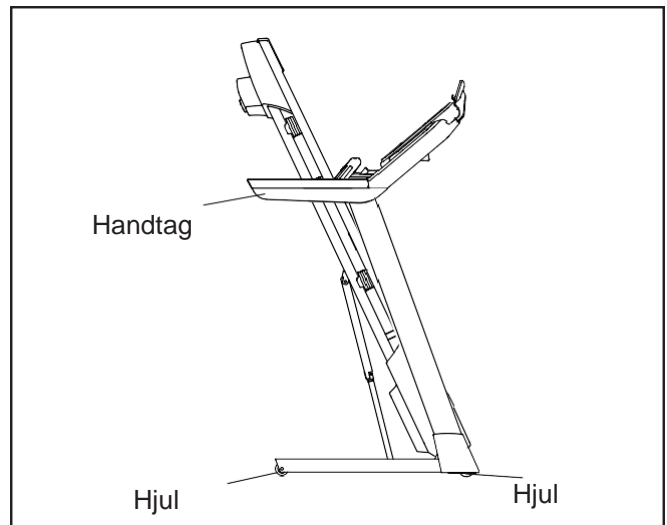


Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.

SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

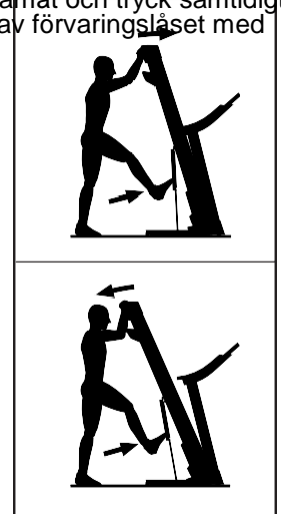
Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition så som visas till vänster. Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.

Håll tag i handtagen med båda händerna och flytta försiktigt löpbandet till önskat läge. **Obs! Dra inte i ramen och flytta inte maskinen över ett ojämnt underlag.**



SÅ HÄR FÄLLER DU UT LÖPBANDET

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.
1. Ta ett steg bakåt och låt ramen sänka sig ner till golvet.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att upprätthålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt.

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.

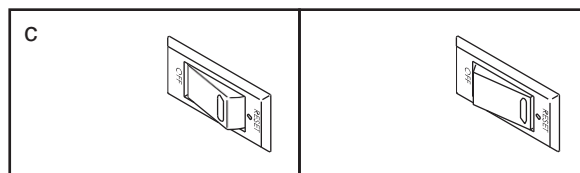
FELSÖK

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.

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningskabel får endast en kabel med 3 ledare, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter användas.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.

- 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.

- 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 strömsladden är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i fem minuter och sätt i den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Displayen fortsätter att vara aktiv även efter att nyckeln tagits ur.

- Displayen har även ett demoläge som utvecklats för visning av produkter i butik. Demoläget aktiveras om skärmen förblir aktiv efter att du tagit ur nyckeln. Se steg 7 på sidan angående hur du stänger av demoläget.

PROBLEM: iFit fungerar inte korrekt.

- a. Kontrollera att displayen är uppdaterad till den senaste programvaruversionen (se steg 3 på sidan 27).

PROBLEM: Stigningen justeras inte på rätt sätt.

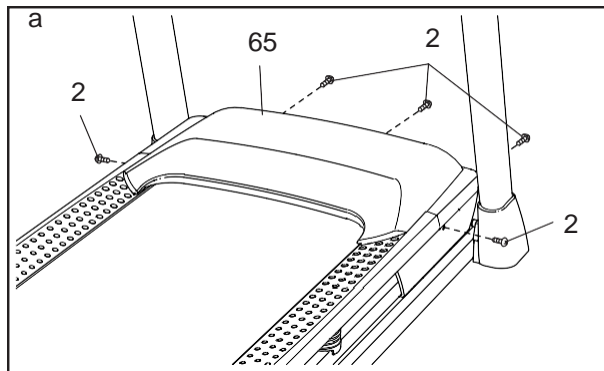
- a. Kalibrera lutningssystemet (se steg 4 på sidan 27).

PROBLEM: Träningsredskapet ansluts inte till det trådlösa nätverket.

- a. Kontrollera att de trådlösa inställningarna på displayen är korrekta (se sidan 28).
- b. Kontrollera att inställningarna för ditt trådlösa nätverk är korrekta.
- c. Kontaktinformation finns på sista sidan.

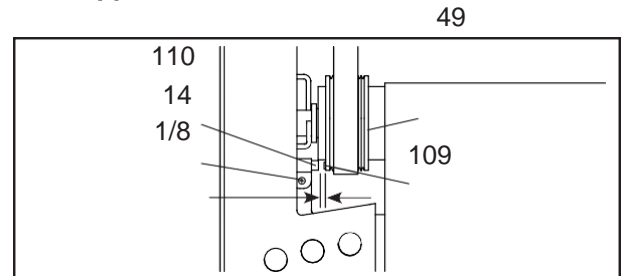
PROBLEM: Konsolen fungerar inte som den ska

- a. Ta ut nyckeln från konsolen och **koppla från strömkabeln**. Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (2). Ta försiktigt av höljet (65).



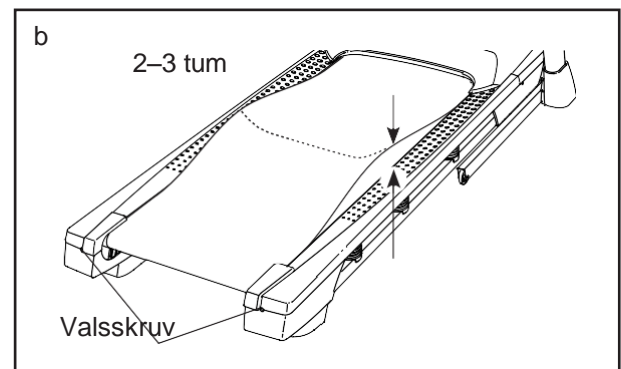
Lokalisera reedbrytaren (110) och magneten (109) på remskivans (49) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa 8 x 3/4"-trusskruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.

Topp



PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.

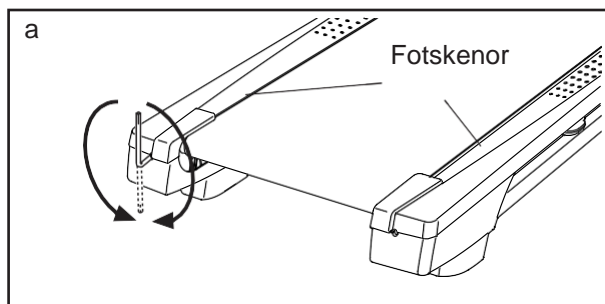
- a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln 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 silikonprej 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.

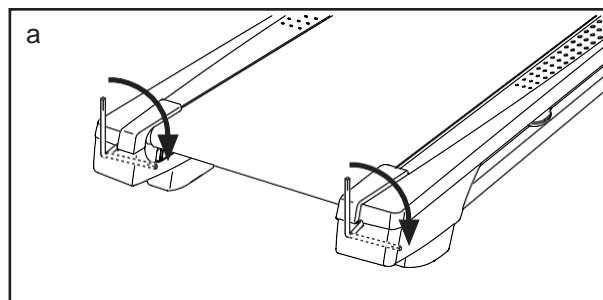
PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat (viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning).

- a. 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. Tänk på att inte spänna löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



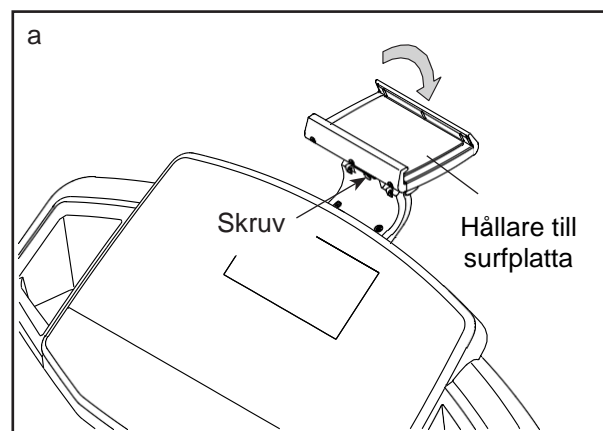
PROBLEM: Löpbandet slirar när man går på det.

- a. Om löpbandet slirar när man går på det, ta först ut nyckeln och **DRA UR 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: Hållaren för surfplatta håller sig inte på plats.

- a. Roterera hållaren för surfplatta bakåt. Dra sedan åt de indikerade skruvarna lite tills hållaren sitter på plats i önskad position.



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 du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

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

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. 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 ska du justera farten och stigningen 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 stigning 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 tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

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

2. Bakre lårmuskler

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

3. 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 framre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen.

Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. 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 skinkan som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmuskler.

5. Innerlår

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



LISTA ÖVER DELAR

Modellnr.: PETL15816.0 R0416A

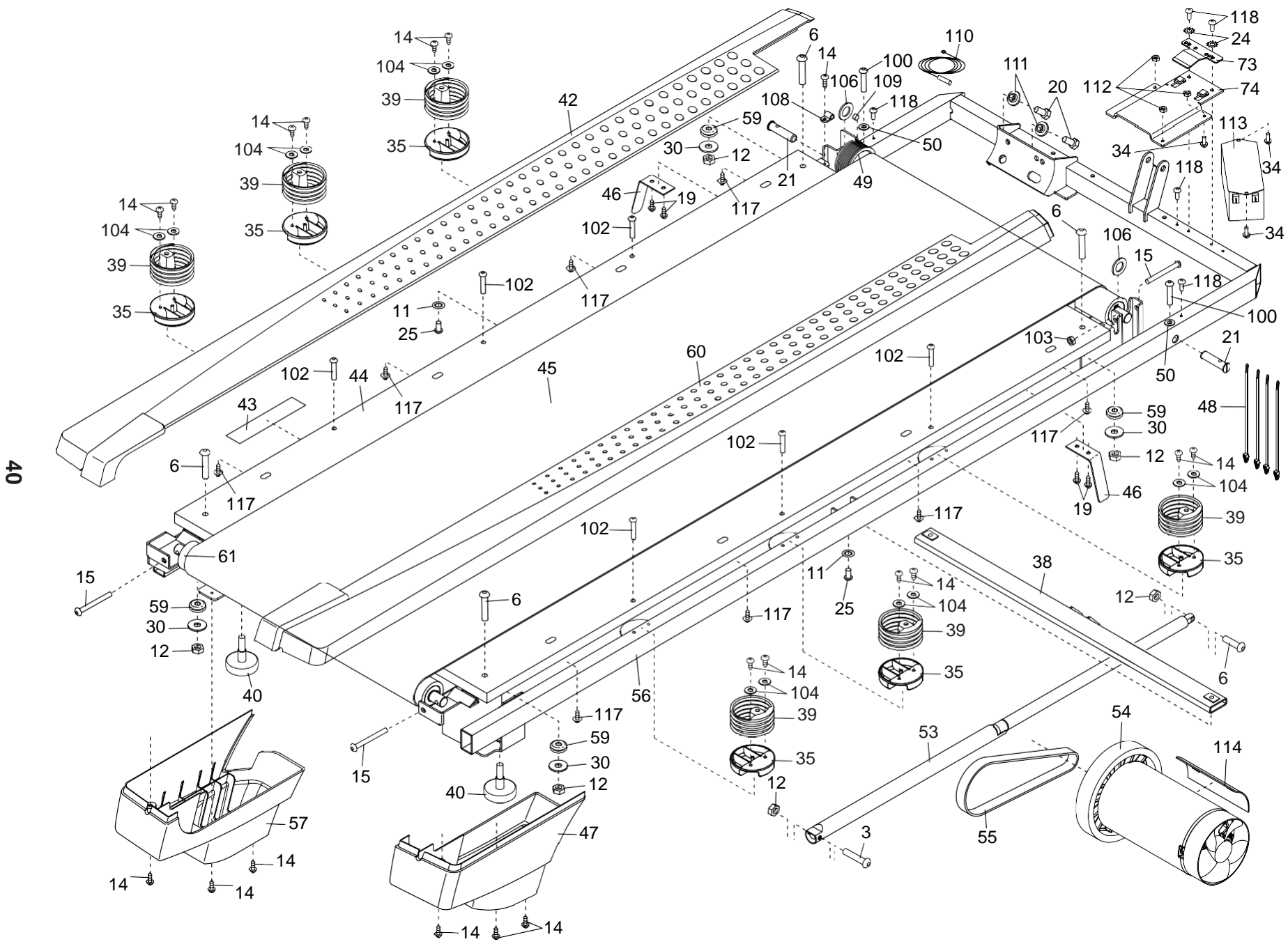
Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
1	44	#8 x 1/2"-skruv	51	4	3/8" plastbussning
2	25	#8 x 3/4"-skruv	52	2	3/8"-bricka
3	1	5/16" x 2 1/4"-skruv	53	1	Förvaringslås
4	4	5/16" x 1/2"-skruv	54	1	Drivmotor
5	4	#10-stjärnbricka	55	1	Motorrem
6	5	5/16" x 1 3/4"-skruv	56	1	Ram
7	4	3/8" x 2 3/8"-skruv	57	1	Vänster bakre fot
8	2	5/16" x 1 1/2"-skruv	58	2	Displayjordkabel
9	4	#10 x 3/4"-skruv	59	4	Gummidyna
10	1	#8 x 1/2"-silverskruv	60	1	Höger fotskena
11	12	5/16"-stjärnbricka	61	1	Vals
12	6	5/16"-mutter	62	2	3/8" x 1 3/4"-skruv
13	8	3/8"-stjärnbricka	63	2	3/8" x 1 1/4"-skruv
14	19	#8 x 3/4"-trusskruv	64	1	Displaybas
15	3	1/4" x 2 1/2"-skruv	65	1	Hölje
16	1	3/8" x 1 1/2"-skruv	66	1	Höger inre basskydd
17	2	3/8" x 1 1/2"-hjulskruv	67	2	Distansbricka, stigningsram
18	1	Displayram	68	5	Höljesklämma
19	4	#8 x 7/16"-skruv	69	1	Stigningsmotor
20	2	5/16"-motorskruv	70	1	Stigningsram
21	2	3/8"-stift	71	2	Ramdistanbricka
22	2	3/8" x 1 1/8"-skruv	72	1	Kontroller
23	2	Basdyna	73	1	Kontrollklämma
24	2	#8-stjärnbricka	74	1	Kontrollenhetsplatta
25	2	5/16" x 3/4"-skruv	75	1	Strömbrytare
26	4	#8 x 5/8"-maskinskruv	76	1	Strömkabel
27	1	Höger korg	77	1	Öljett
28	4	5/16" x 2 1/2"-skruv	78	1	Bottenplatta
29	1	3/8" x 1 3/4"-skruv	79	1	Vänster handtagsskydd
30	4	5/16 tum Bricka	80	1	Display
31	1	Fläktgaller	81	1	Stolpkabel
32	2	Distansbricka, stigningsmotor	82	1	Vänster basskydd
33	6	3/8"-mutter	83	1	Höger basskydd
34	3	#8 x 1/2"-maskinskruv	84	1	Höger nedre handtagsskydd
35	6	Isolatorbotten	85	1	Vänster nedre handtagsskydd
36	1	Vänster korg	86	1	Vänster handtag
37	1	Flätkåpa	87	1	Höger handtag
38	1	Låsbalk	88	1	Displayram
39	6	Isolator	89	1	Vänster stolpe
40	2	Bakre fot	90	1	Höger stolpe
41	2	Displayklämma	91	2	Etikett
42	1	Vänster fotskena	92	1	Höger handtagsskydd
43	1	Etikett	93	1	Botten, pulsstång
44	1	Plattform	94	1	Bas
45	1	Löpbånd	95	1	Pulsstång
46	2	Remförare	96	4	#4 fläktskruv
47	1	Höger bakre fot	97	4	Hjul
48	4	Buntband	98	1	Nyckel/klämma
49	1	Drivvals/Remskiva	99	2	Buntband
50	2	9/32" plastbussning	100	2	1/4" x 1 1/4"-skruv

Nr.	Ant.	Beskrivning
101	1	Fläkt
102	6	1/4" x 1 1/4"-skruv
103	1	1/4"-mutter
104	12	M5-bricka
105	1	Hållare för surfplatta
106	2	Valsdistansbricka
107	1	Vänster inre basskydd
108	1	Klämma
109	1	Magnet
110	1	Reedbrytare

Nr.	Ant.	Beskrivning
111	2	Motorbussning
112	3	#8-mutter
113	1	Filter
114	1	Motorisolator
115	1	Plugg
116	4	#8 x 1"-TEK-skruv
117	8	#8 x 5/8"-skruv
118	6	#8 x 1/2"-skruv
*	–	Bruksanvisning

ÖVERSIKTSDIAGRAM A

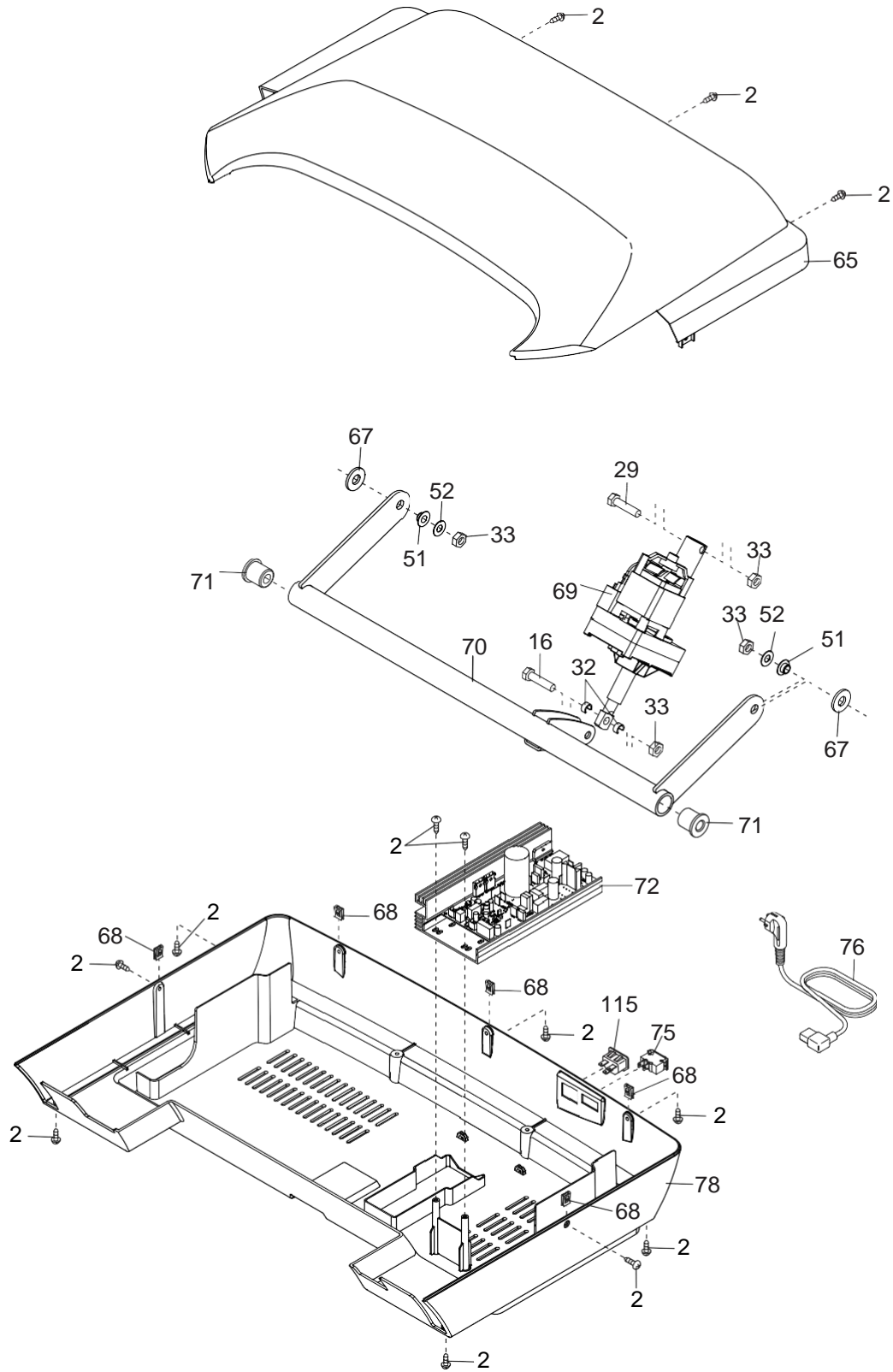
Modellnr.: PETL15816.0 R0416A



40

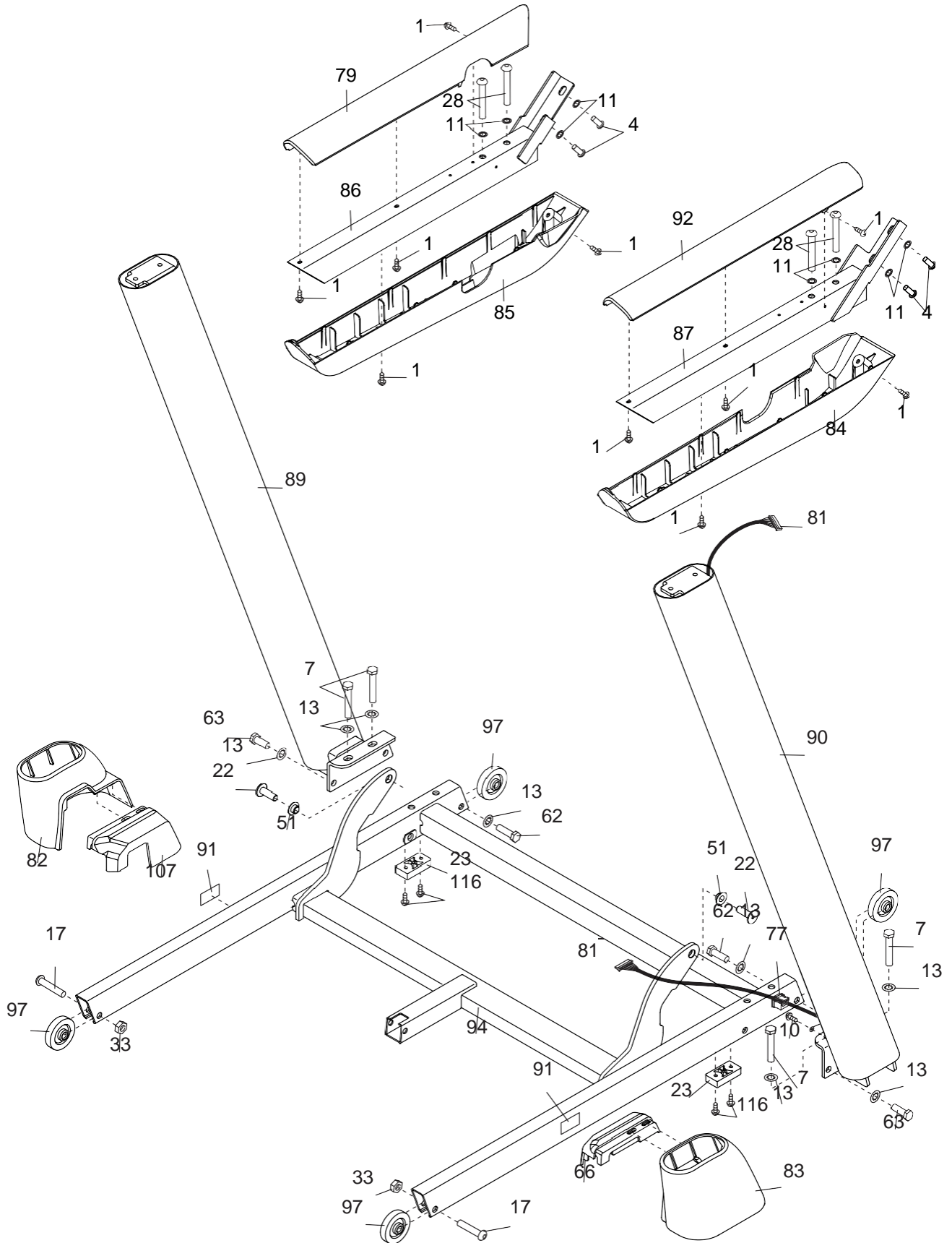
ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PETL15816.0 R0416A



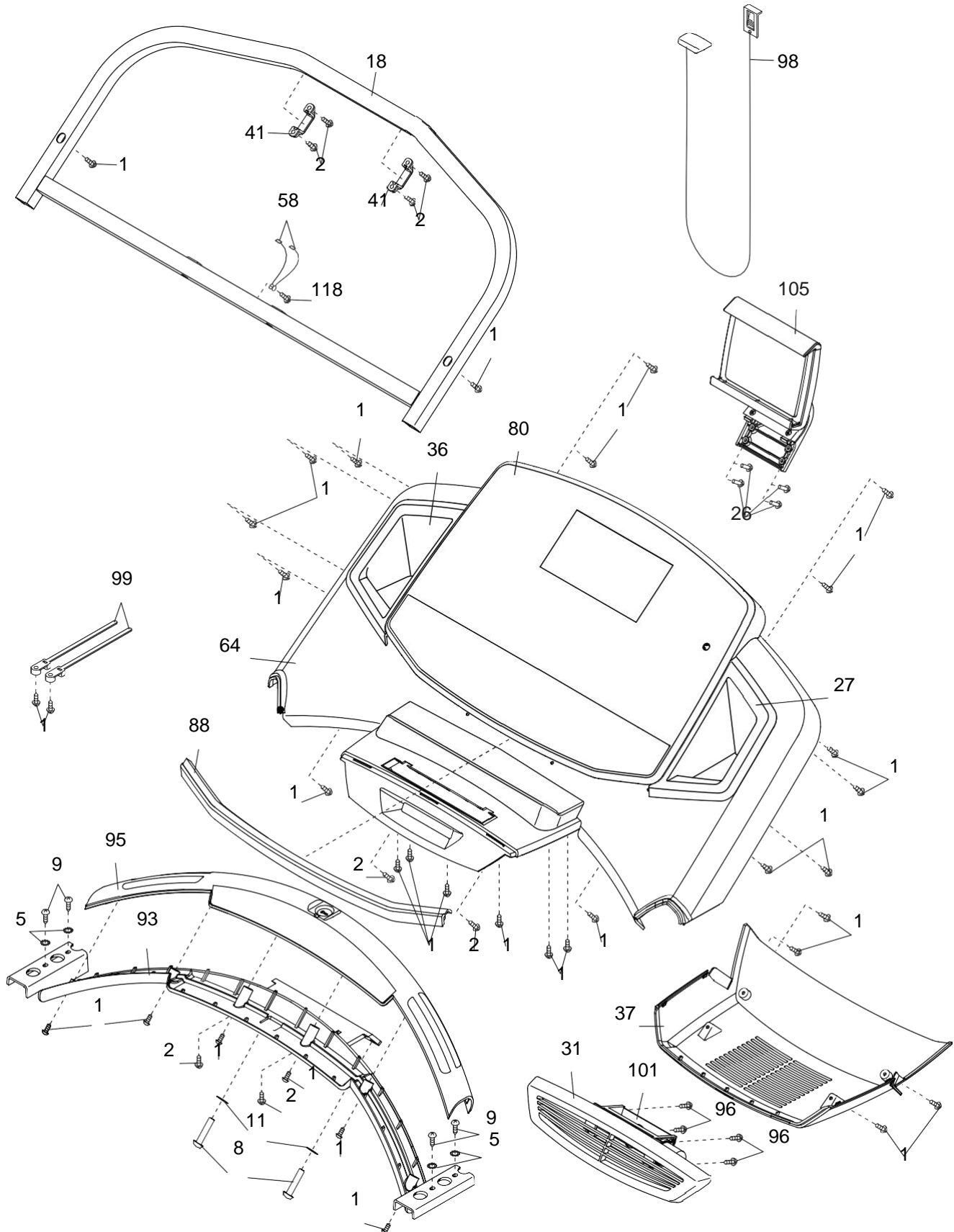
ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PETL15816.0 R0416A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: PETL15816.0 R0416A



UNDERHÅLLSSCHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löppband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet och att det är tillräckligt spänt och i korrekt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Skrivar, muttrat etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Använd alltid smörjmedel som rekommenderas av tillverkaren

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. 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.mylnasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.