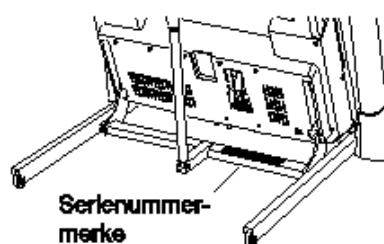


# **PRO-FORM.** **PERFORMANCE 1850**

Modellnr.: PETL14715.1

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

Skriv serienummeret i feltet over for  
fremtidig referanse.



## Brukermanual



### **▲ MERK**

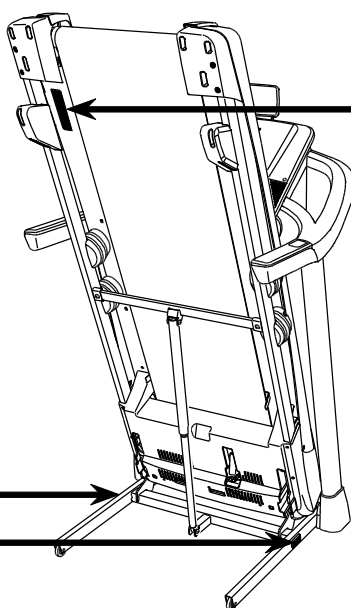
Les alle forholdsregler og instruksjoner  
i brukerveiledningen før du benytter  
deg av apparatet. Spar på denne  
brukerveiledningen for fremtidig  
referanse.

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


## INNEHÅLL

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Pulsbälte	18
Drift och justeringar	19
Flytta och fälla ihop träningsmaskinen	33
Underhåll och felsökning	34
Riktlinjer	37
Lista över delar	38
Översiktsdiagram	40
Service	44

## PLACERING AV VARNINGSDEKALER



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

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

## VIKTIGA 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. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte träningsmaskinen kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
5. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
7. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
8. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
9. Max. vikt för träningsmaskinen är 150 kg.
10. Endast en person åt gången kan använda enheten.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. När du ansluter strömkabeln (se sidan 19), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
13. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 14-gauge (1 mm<sup>2</sup>) som inte längre än 1,5 meter.
14. Se till att strömkabeln hålls borta från upphettade ytor.
15. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 34 för felsökning.

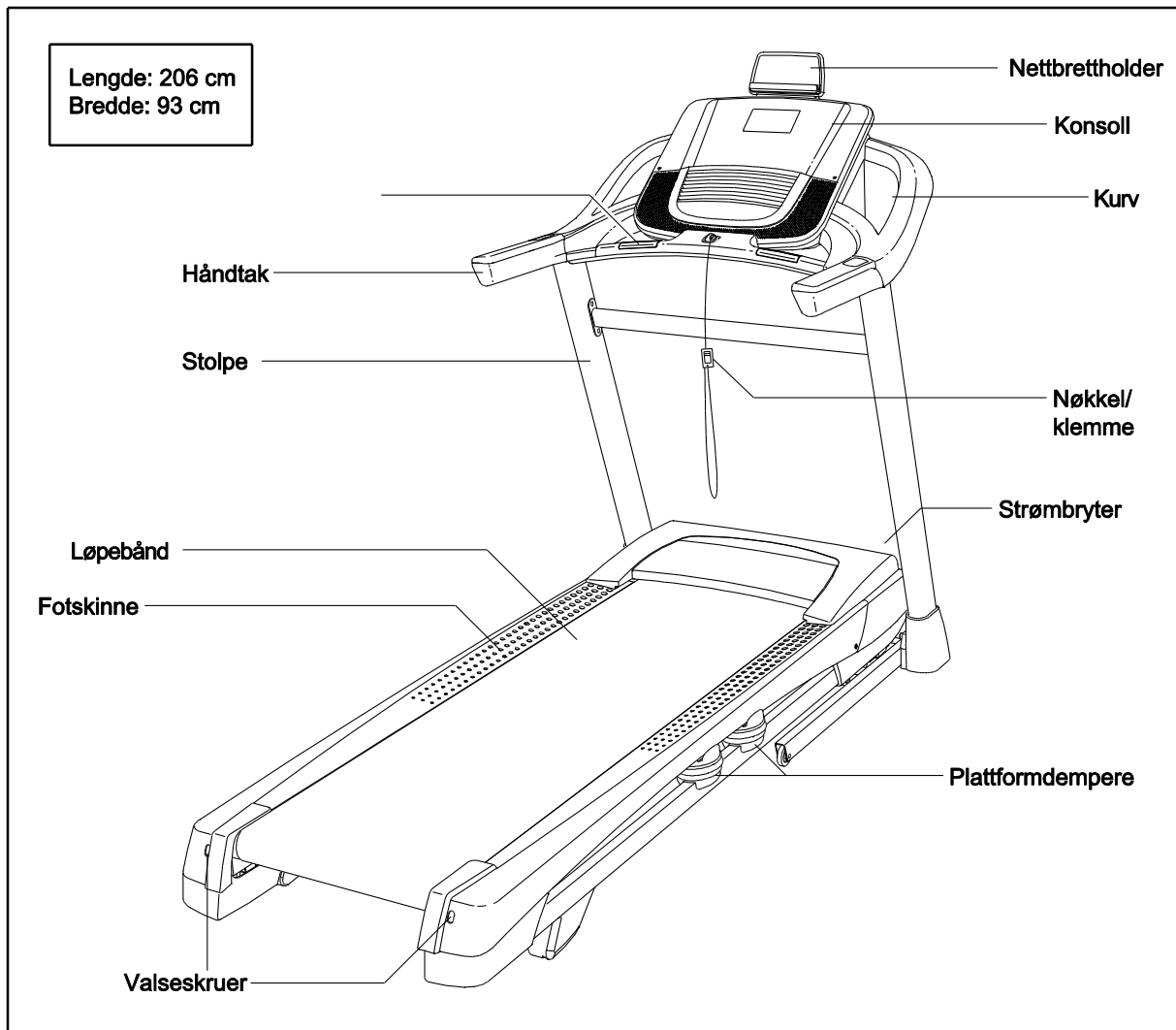
16. Lär dig nödstopsproceduren (se sidan 21).
17. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
18. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
19. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
20. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.
21. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
22. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
23. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterat (se sidan 7 för montering, och se sidan 33 för hopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
24. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringssparren sitter säkert.
25. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
26. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
27. VIKTIGT: Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
28. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

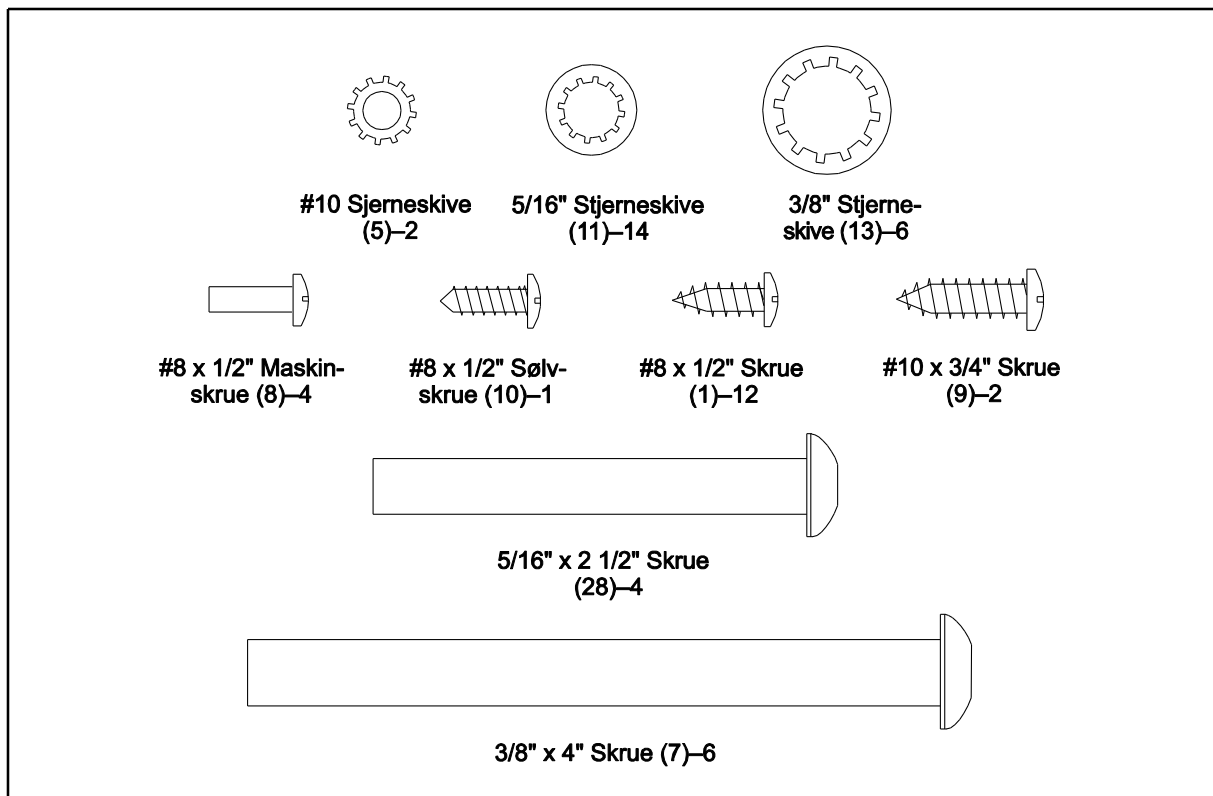
## INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt den revolutionerande PROFORM PERFORMANCE 1850. Det här löpbandet har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare. När träningsmaskinen inte används kan den fällas ihop så att den tar mindre än hälften så stor plats jämfört med andra löpband.

Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om det är något du undrar över så finns kontaktinformationen till Mylna Sports Servicecenter på bruksanvisningens baksida.

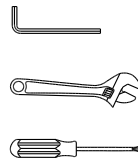


# SMÅDELAR



## MONTERING

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

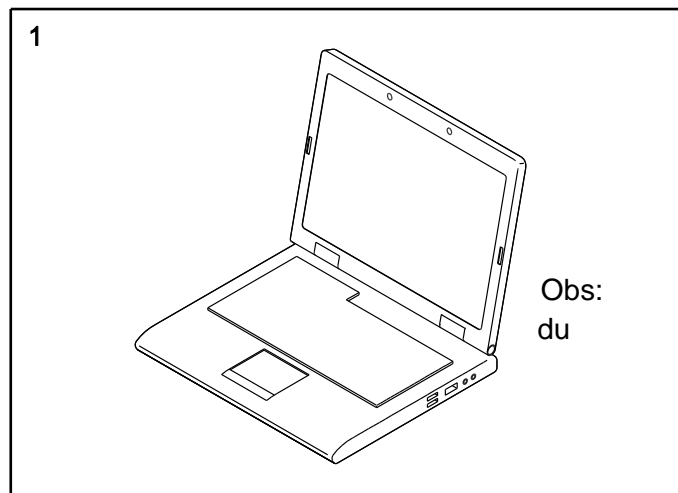


Använd inte elektriska verktyg eftersom de kan skada träningsmaskinen.

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

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

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



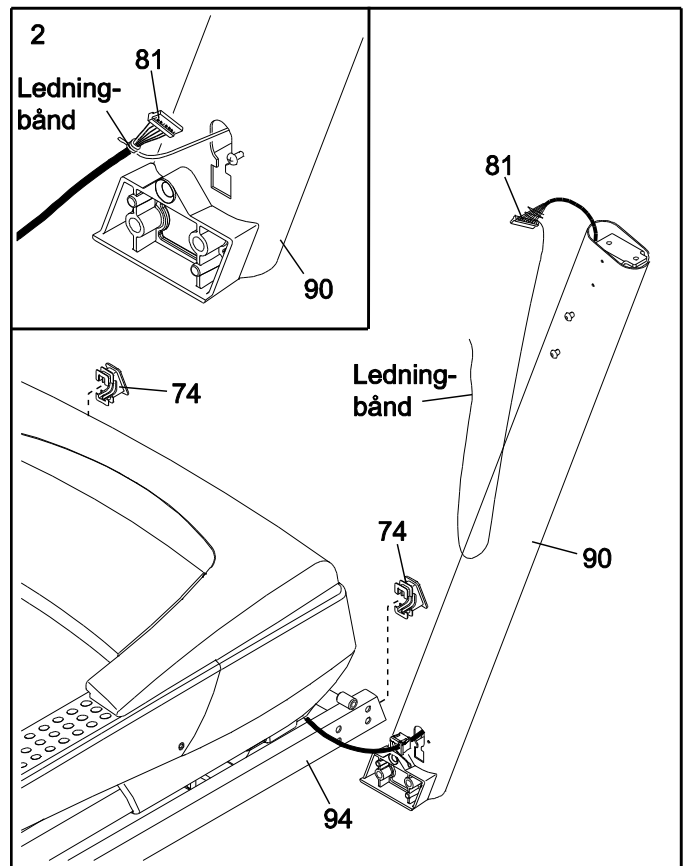
## 2. Kontrollera att strömkabeln är bortkopplad.

Tryck in en bashätta (74) i varje sida av basen (94).

Ta därefter 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).

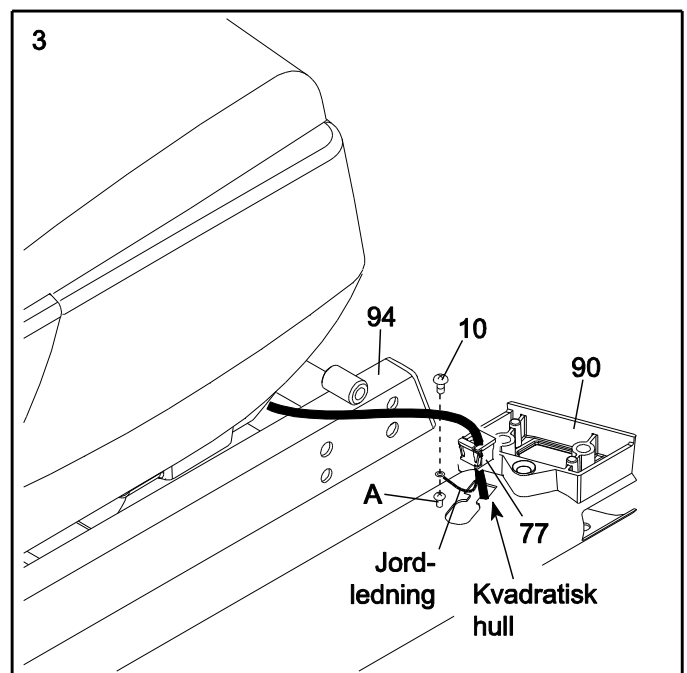
**Se den lilla bilden:** Bind fast höger stolpes (90) kabelband ordentligt runt änden av stolpkabeln (81). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe medan du drar den andra änden av kabelbandet genom stolpen.



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

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

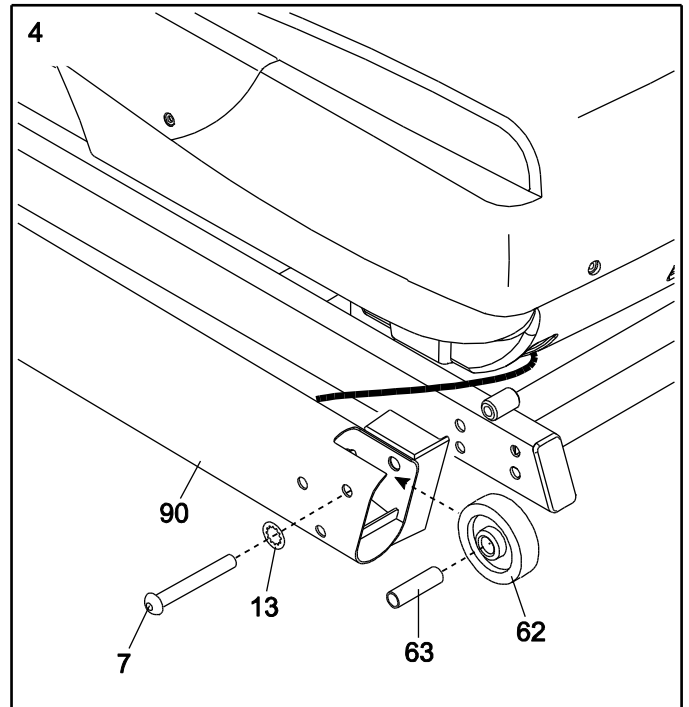
Fäst därefter jordkabeln vid höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10) enligt bilden.





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

**Upprepa detta steg på vänster sida av träningsmaskinen (visas inte).**

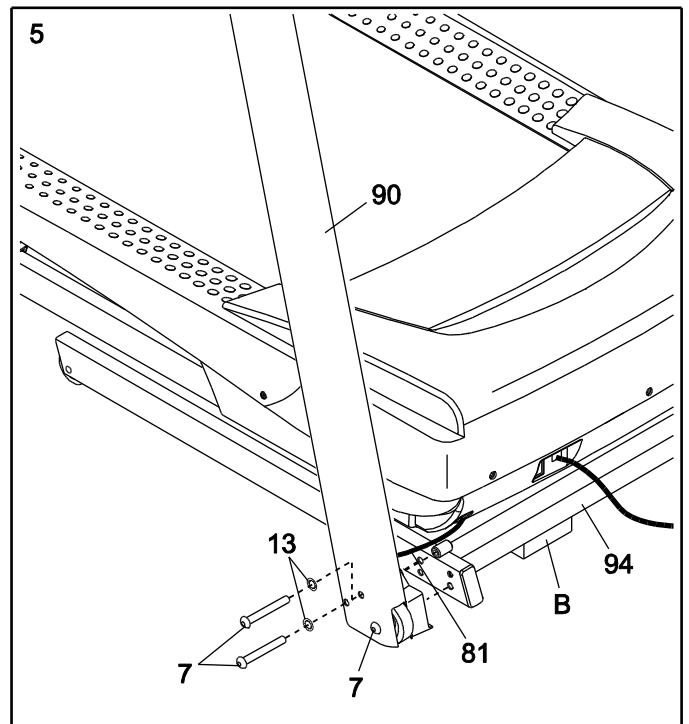


5. Placera en bit förpackningsmaterial (B) under höger sida av basen (94). Håll den högra stolpen (90) mot basen. **Var försiktig så att du inte klämmer stolpleddningen (81).**

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

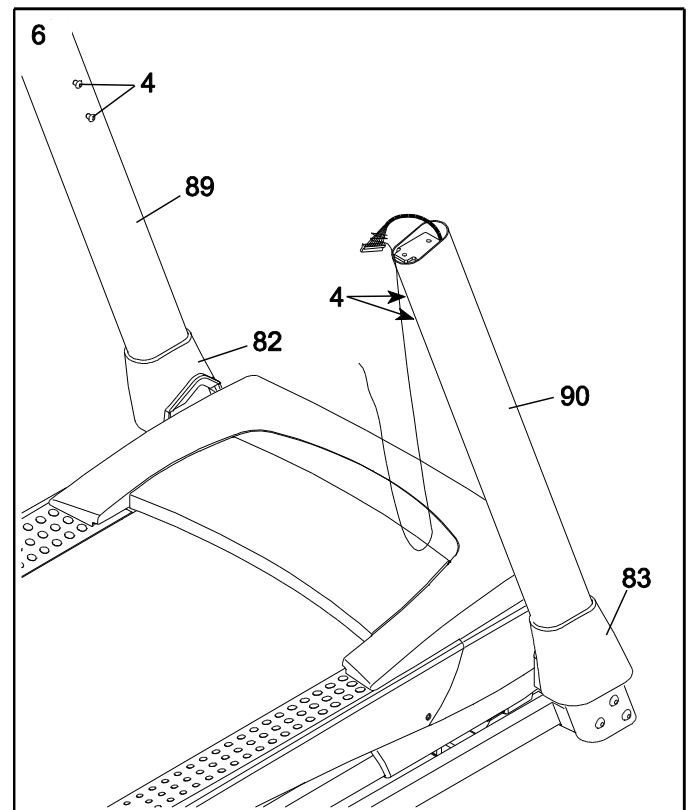
**Flytta förpackningsmaterialet (B) till vänster sida av basen (94) och fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt.** Obs: Det finns inga ledningar på vänster sida.

Ta bort förpackningsmaterialet (B) från basens utsida (94).



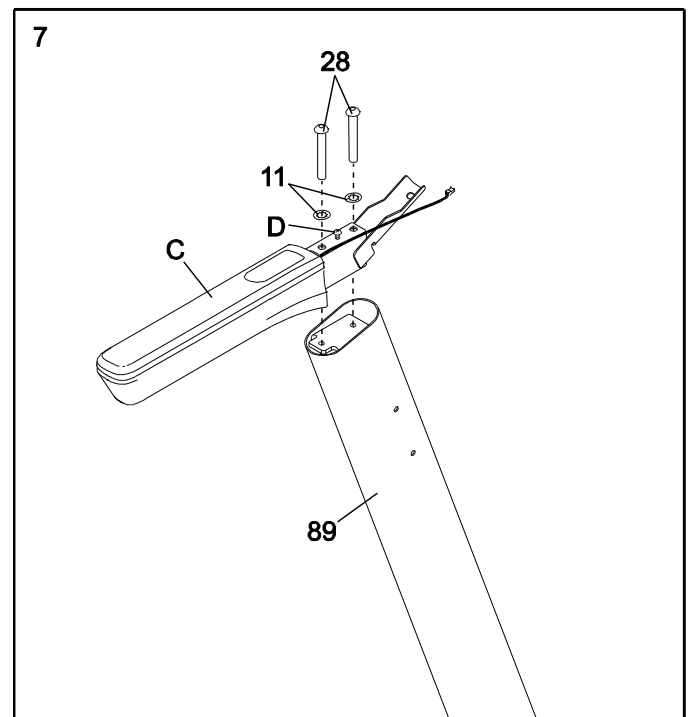
6. Ta bort de fyra indikerade 5/16 tum x 3/4 tum skruvarna (4) och spara dessa till senare.

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



7. Leta reda på vänster handtagsuppsättning (C). Fäst vänster handtag (B) i vänster stolpe (89) med två 5/16" x 2 1/2-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11), **skruva inte in skruvarna helt ännu.**

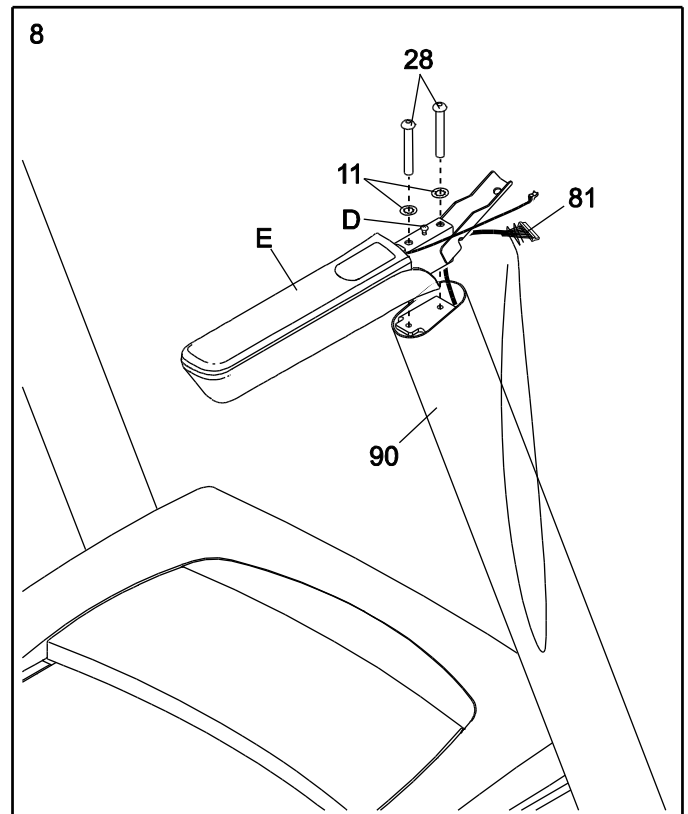
Ta bort och kassera den indikerade skruven (D).



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

Fäst höger handtagsset (B) i höger stolpe (90) med två 5/16" x 2 1/2"-skruvar (28) och två 5/16"-stjärnbrickor (11), **skruva inte in skruvarna helt ännu. Var försiktig så att du inte klämmer stolpledningen (81).**

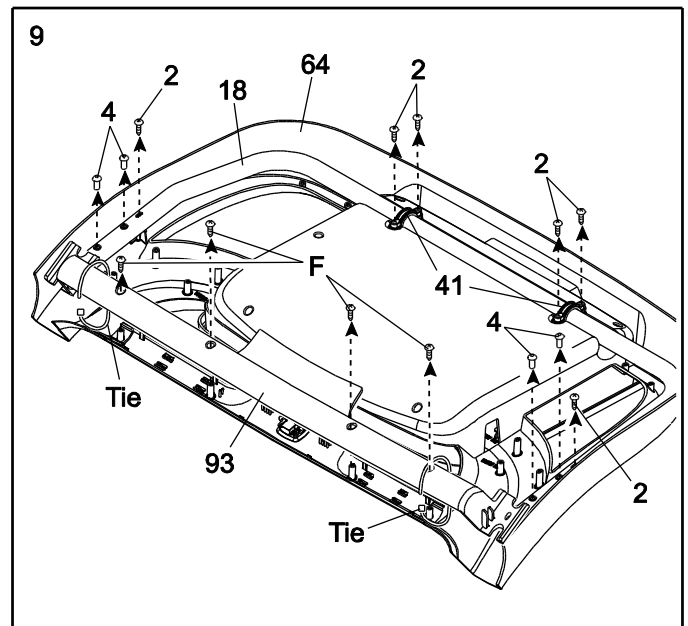
Ta bort och kassera den indikerade skruven.



9. Placera displaybasen (64) upp och ner på ett mjukt underlag för att undvika repor. Om pulsstången (93) är monterad i displaybasen med band ska dessa tas bort.

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

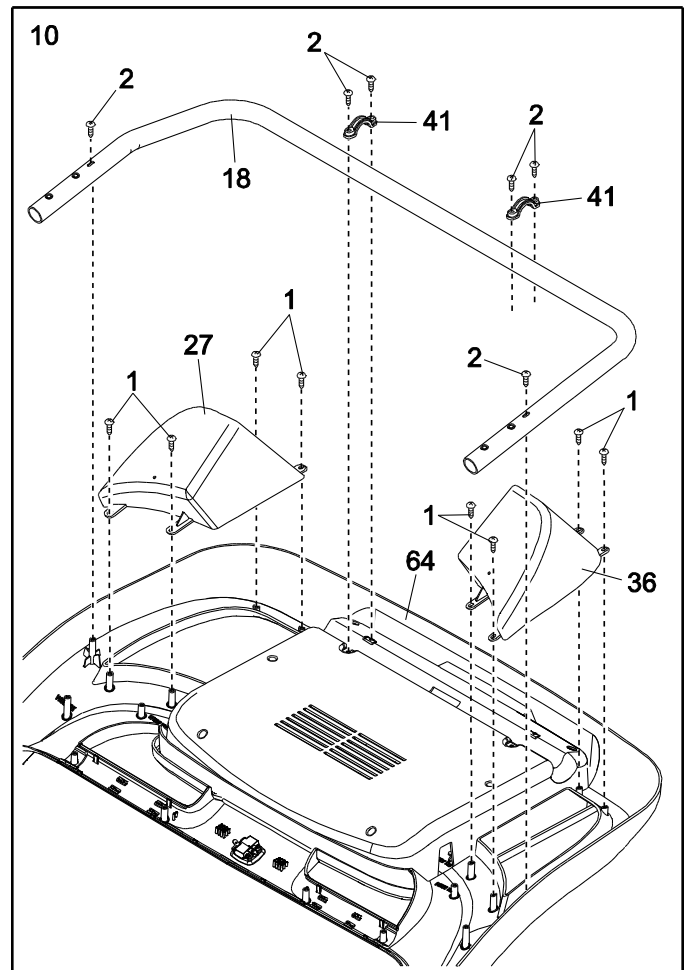
**Ta bort de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (4) och de sex #8 x 3/4"-skruvarna (2) och spara dessa.** Lyft ut de två displayklämmorna (41) och displayramen (18).



10. Hitta höger och vänster korg (27, 36).

Fäst korgarna (27,36) vid displaybasen (64) med åtta #8 x 1/2"-skruvar (1). **Spänn inte skruvarna för hårt.**

Fäst displayramen (18) med de sex #8 x 3/4"-skruvarna (2) och de två displayklämmorna (41) som du tog bort i steg 9. **Spänn inte skruvarna för hårt.**

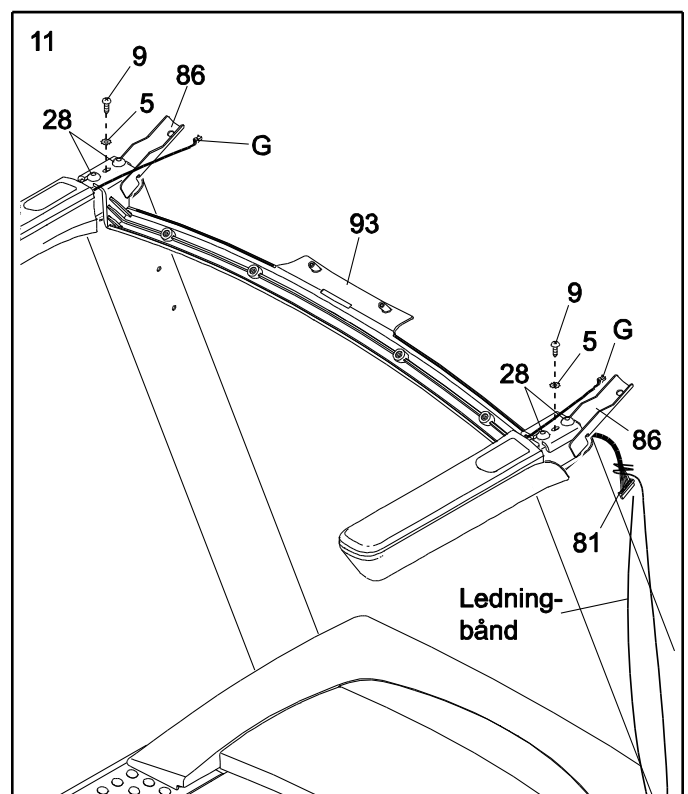


11. Obs: Undvik att skada pulsstängen (93), använd inte elektriska verktyg och spänn inte #10 x 3/4"-skruvarna (9) för mycket.

Positionera pulsstängen (93) enligt bilden. Fäst pulsstängen vid handtagen (86) med två #10 x 3/4"-skruvar (9) och två #10-stjärnbrickor (5). **Skruva in bägge skruvarna med fingrarna innan du spänner dem. Var försiktig så att du inte klämmer stolpkabeln (81) eller handtagskablarna (G).**

Spänn därefter de fyra 5/16 tum x 2 1/2-tums skruvarna (28) ordentligt.

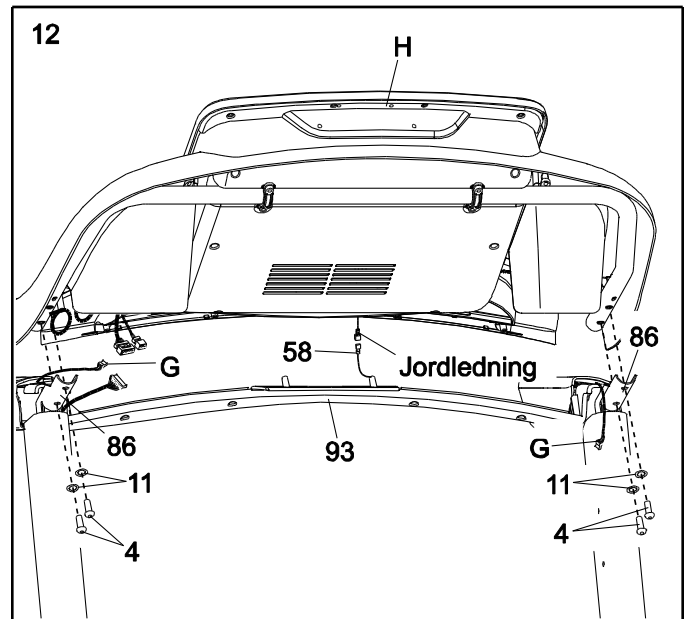
Ta bort kabelbandet från stolpkabeln (81).



12. Håll displayen (H) nära pulsstången (93). Anslut jordledningen från displayenheten till displayens jordledning (58) på pulsstången.

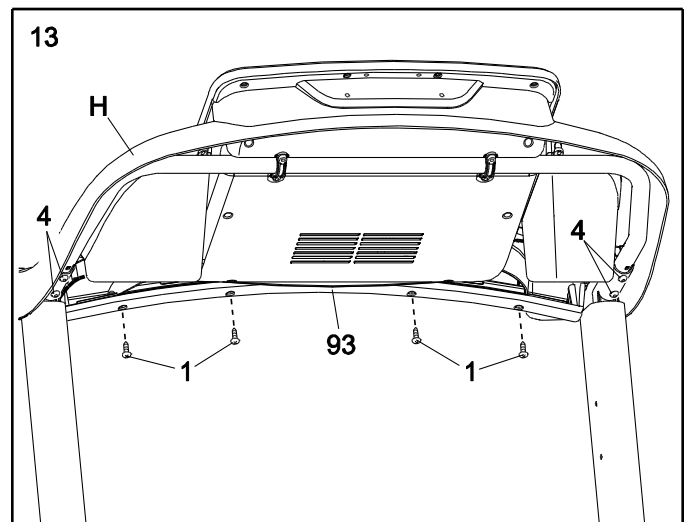
Placera displayenheten (H) på handtagens fästen (86). **Var försiktig så att du inte klämmer kablarna. Se till att handtagskablarna (G) är placerade enligt bilden.**

Fäst displayenheten (H) med de fyra 5/16" x 3/4 tums skruvarna (4) som du tog bort i steg 9, samt fyra 5/16 tums stjärnbrickor (11). **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

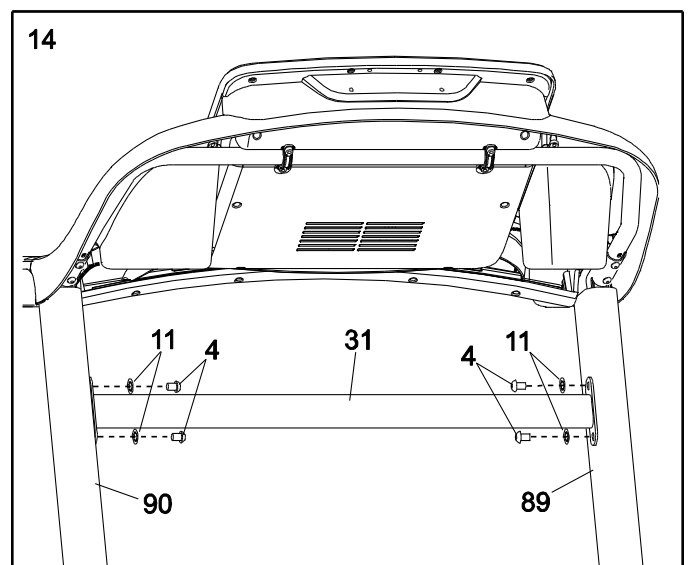


13. Fäst displayenheten (H) i pulsstången (93) med fyra #8 x 1/2"-skruvar (1). **Skruva in alla skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.**

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



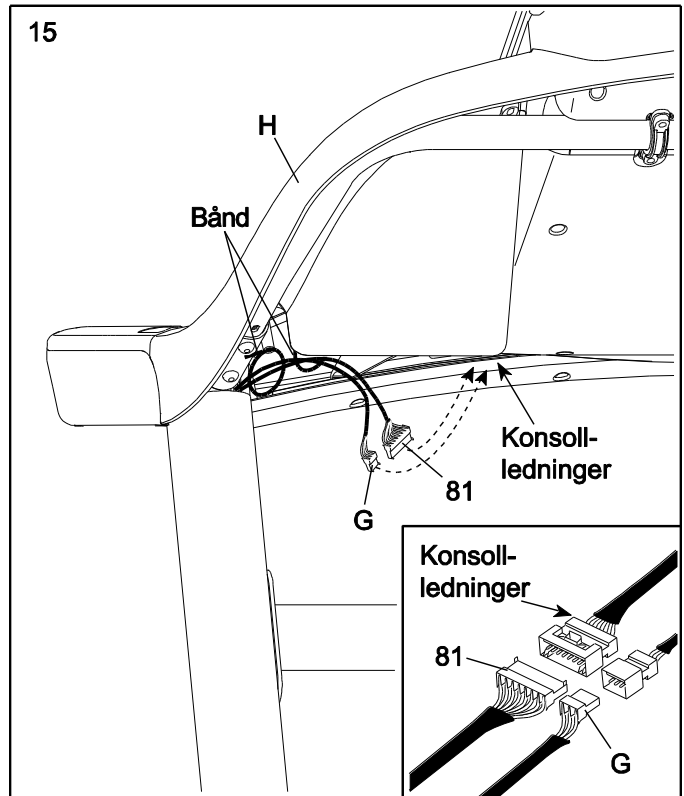
14. För försiktigt in stolpstången (31) mellan vänster och höger stolpar (89, 90). Fäst stolpstången med de fyra 5/16" x 3/4 tums skruvarna (4) som du tog bort i steg 6 samt fyra 5/16 tums stjärnbrickor (11). **Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem.**



15. För stolpkabeln (81) och handtagskabel (G) genom de två indirekta öglebanden på displaysetet (H).

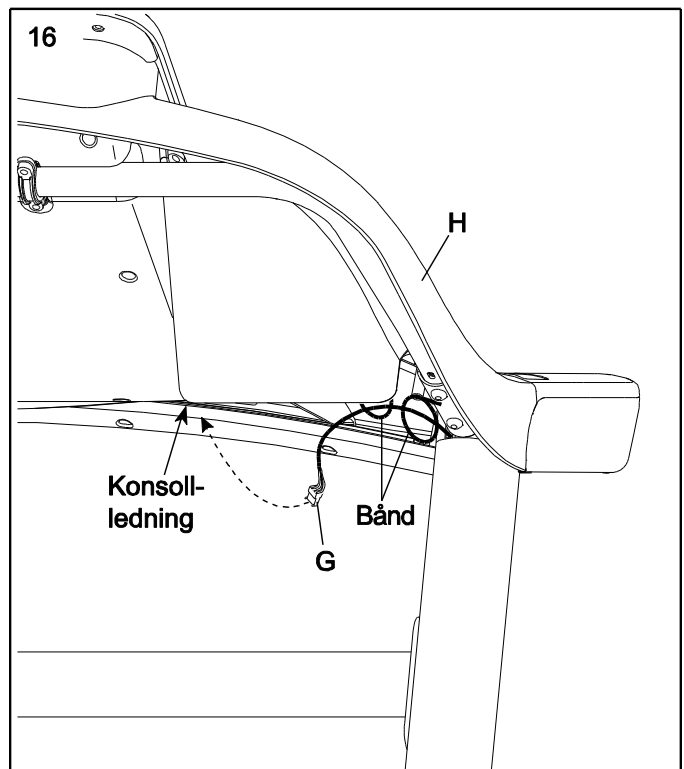
**Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (81) och handtagskabeln (G) i displaykablarna. **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA INTE KOPPLAS KORREKT, RISKERAR DU ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR MASKINEN STARTAS.**

Stoppa in all överskottskabel i displayenheten (H). Spänn därefter de två banden runt kablarna och klipp av bandens ändar.



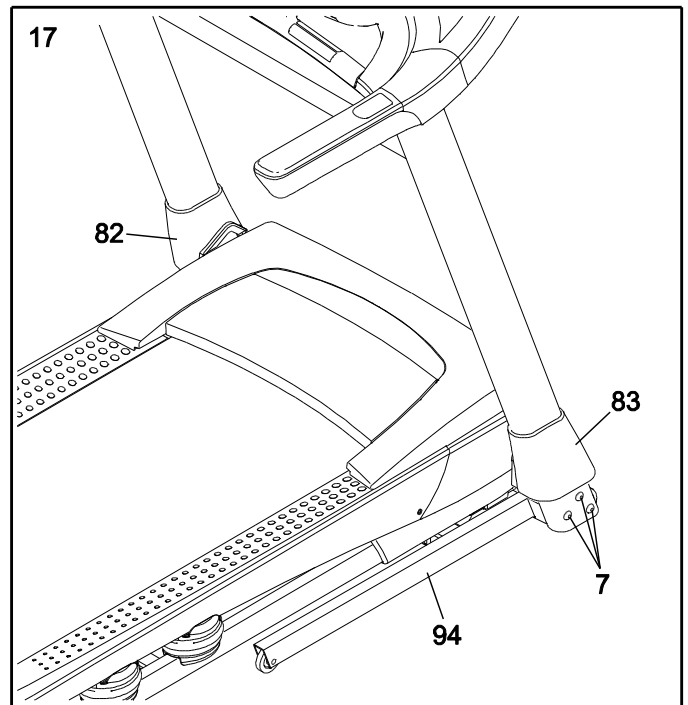
16. För handtagskabeln (G) på vänster sida genom de två indirekta öglebanden på displaysetet (H) och anslut handtagskabeln i displaykabeln.

Stoppa in all överskottskabel i displayenheten (H). Spänn därefter de två banden runt kablarna och klipp av bandens ändar.



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

Tryck ner vänster och höger basskydd (82, 83) på basen (94).

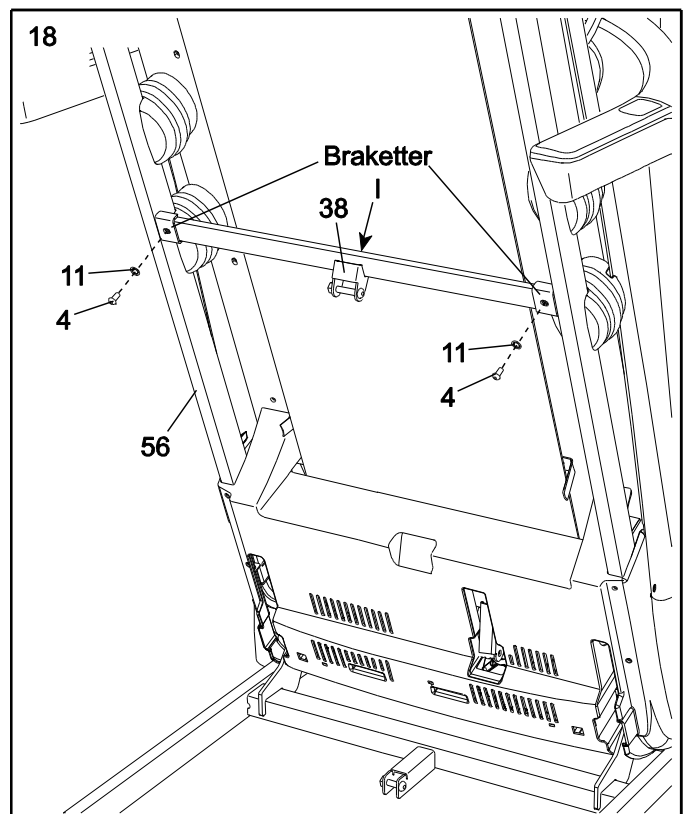


18. Obs: Om löpbandet monteras på ett halt underlag kan det hända att maskinen rullar framåt i det här steget.

Lyft upp ramen (56) till stående position. Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 20 är slutfört.

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

Positionera låsstången (38) enligt bilden. Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt" (I) är vänd *mot* löpbandet. Fäst låsbalken vid fästena på ramen (56) med två 5/16 x 3/4 tums skruvar (4) som du tog bort nyss och två 5/16 tums stjärnbrickor (11).

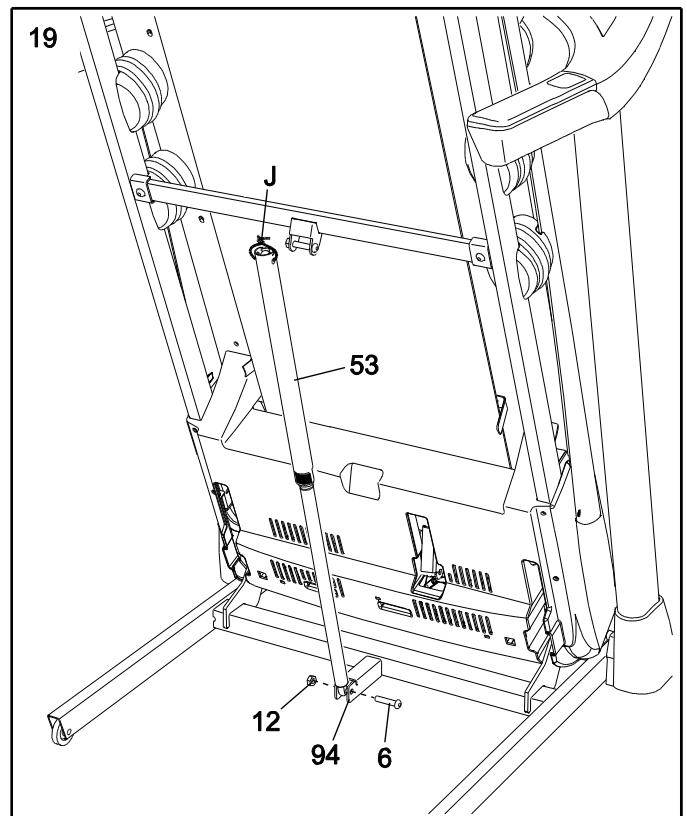


19. Ta bort 5/16-tums muttern (12) och 1 3/4 skruven (6) från hållaren på basen (94).

Positionera förvaringslåset (53) enligt bilden.

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

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

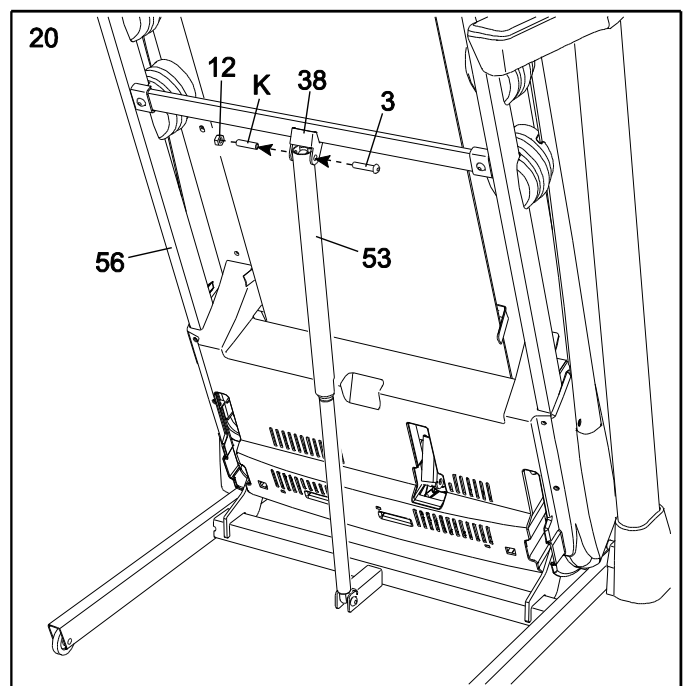


20. Ta bort 5/16-tums muttern (12) och 2 1/4 skruven (3) från hållaren på låsstaget (38).

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

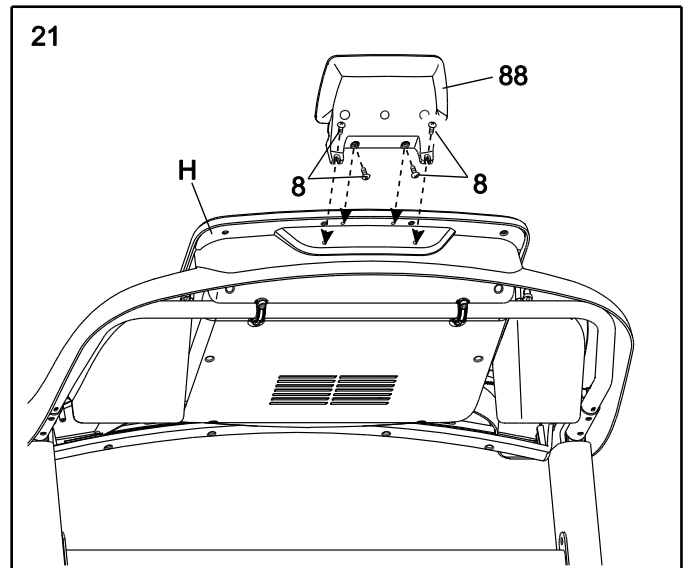
Spänn 5/16-tums muttern (12) på en 5/16- x 2 1/4-tums skruv (3). **Spänn inte muttern för hårt. Förvaringslåset (53) ska kunna vridas.**

Sänk ramen (56) (se sidan 33).





21. Fäst surfplattshållaren (88) på baksidan av displayenheten (H) med fyra #8 x ½-tum maskinskrivar (8). **Skruva in alla maskinskrivarna med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**

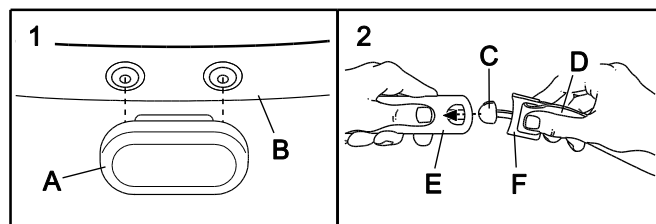


22. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus eftersom det kan skada displayen. Obs: Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna eftersom dessa krävs för att justera löpbandet (se sidan 35 och 36).

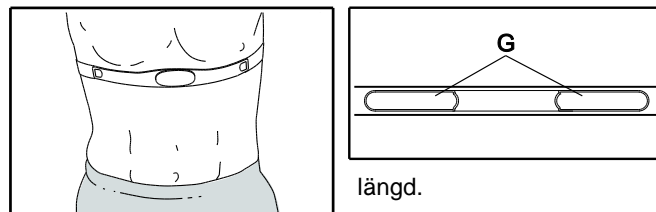
# PULSBÄLTET

## SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

Om pulsbältet ser ut som på första bilden, tryck igång radiosändaren (A) med knapparna på bröstbältet (B). Om pulsbältet ser ut som på den andra bilden, för in tappen (C) på ena sidan av bröstbältet (D) i änden på radiosändaren (E). Tryck därefter radiosändarens ände in under spännet (F) på bröstbältet. Tappen bör sitta jämnt med radiosändaren.



För därefter upp bröstbältet runt bröstkorgen så som bilden visar, pulsbandet ska sitta under kläderna, spänt mot huden. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är uppochner. Fäst andra änden av pulsbandet. Anpassa vid behov bröstbandets



Dra ut sensorenheten någon centimeter från kroppen och leta reda på de två elektrodområdena (G) på insidan av remmen. Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska på båda elektrodområdena. Spänn sensorenheten mot huden.

## HANTERING OCH UNDERHÅLL AV PULSBÄLTET

Torka av pulsbältet noga efter varje användning. Pulsbältet aktiveras varje gång elektrodområdena fuktas och hjärtrytmmonitorn tillkopplas. Pulsbältet stängs av när det tas bort eller när elektrodområdena är torra. Om pulsbältet inte torkas efter varje användning kan det förbli aktiverat längre än nödvändigt, vilket leder till att batteriet tar slut i förtid.

- Förvara pulsbältet på en varm, torr plats. Förvara inte pulsbältet i en plastpåse eller förvaringsbox som kan lagra fukt.
- Utsätt inte pulsbältet för direkt solljus under en längre tid och utsätt det inte heller för temperaturer över 50°C eller under -10 °C.
- Böj inte och tånj inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av pulsbältet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstrommen kan tvättas för hand och lufttorka.

## FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

- Kontrollera att pulsbältet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs: Om pulsbältet inte fungerar när det är placerat som beskrivet, prova att flytta det litet högre upp eller längre ned på bröstet.
- Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska för att fukta båda elektrodområdena på sensorenheten. Om avläsningarna av hjärtrytmen inte visas förrän du börjar svettas, prova att fukta elektrodområdena på nytt.
- Medan du går eller springer på träningsredskapet, placera dig nära mitten av löpbandet. **För att displayen ska visa avläsningar av hjärtrytmen måste användaren befinna sig på en armlängds avstånd från displayen.**
- Pulsbältet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
- Pulsbältet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledning eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera löpbandet på en annan plats i hemmet.

## DRIFT OCH JUSTERINGAR

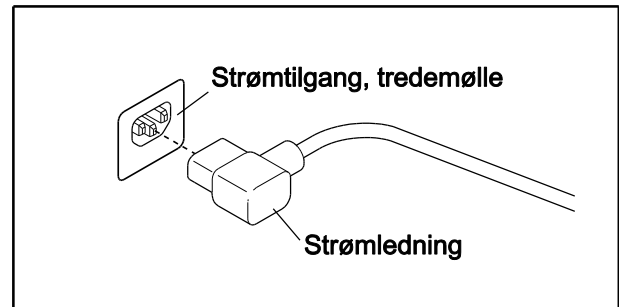
### STRÖMKABEL

#### Träningsmaskinen måste vara jordad.

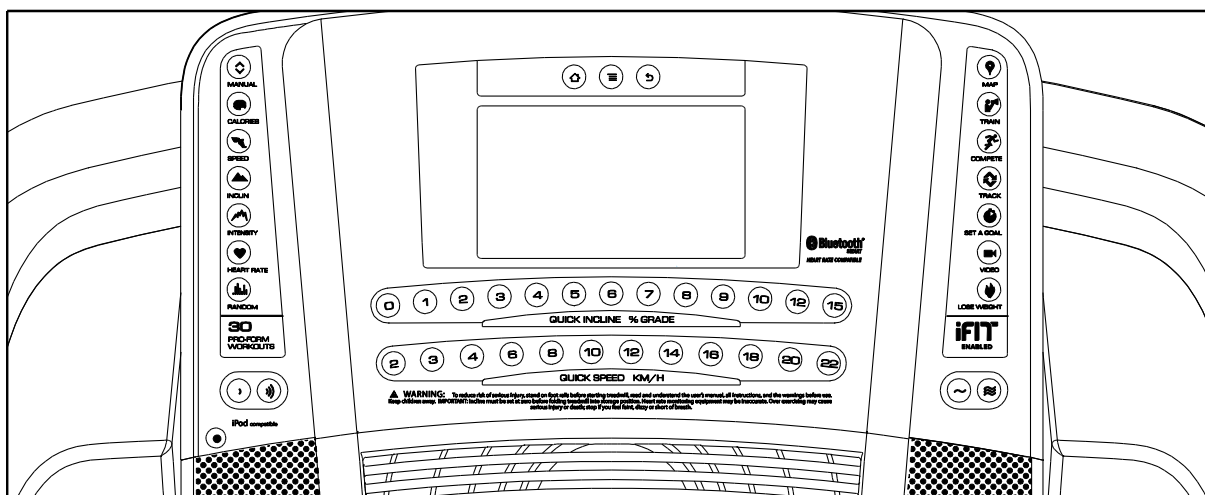
Om det inträffar ett fel eller maskinen går sönder minskar jordningen risken för elstötar genom att leda bort strömmen med minsta möjliga motstånd.

Produkten är utrustad med en elkabel med jordad stickkontakt.

- **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.



## DISPLAY



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.



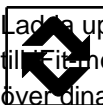
Träna var du vill i världen med anpassade versioner av *Google Maps*.



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 handpuls sensorerna eller pulsbandet.

Displayen erbjuder även utvalda träningsprogram som kontrollerar hastighet och stigning, samtidigt som det hjälper dig genom ett effektivt träningspass.

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 21.**

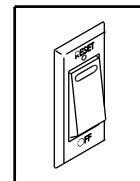
**Pekskärm, se sidan 21.**

**Inställning av displayen, se sidan 22.**

## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

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

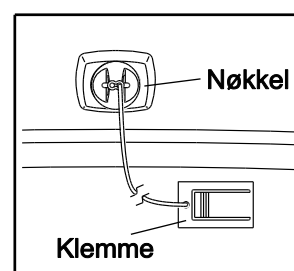
Anslut strömkabeln (se sidan 19). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Löpbandet har ett demoläge, utvecklat för displaymodeller i butik. Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömkabeln och trycker på strömbrytaren, innebär det att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortsätter att lysa, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 28.

Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen.

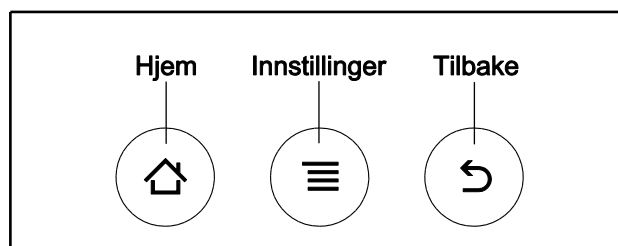
Efter ett ögonblick aktiveras skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från displayen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position.**



## 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 23). 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 siffertangentbordet. 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 28). 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 använda andra displayfunktioner, måste du vara uppkopplad på ditt trådlösa nätverk. Se sidan 31 för mer information om hur du ansluter till Internet.

2. **Kontrollera om det finns programuppdateringar.**

Se först steg 1 på sidan 28 och steg 2 på sidan 30 för att välja MAINTENANCE-läget. Se därefter steg 3 på sidan 30 för att söka efter programuppdateringar.

3. **Kalibrera lutningssystemet.**

Se därefter steg 4 på sidan 31 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-Live-knappen.

Obs: Se sidan 30 för information om hur du navigerar i en webbläsare. 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 denna sida.**

**Målvärden, se sidan 25.**

**Pulspass, se sidan 27.**

**Ljudsystemet, se sidan 29.**

**Underhållsläge, se sidan 31.**

**Hållaren för surfplatta, se sidan 32.**

**Program, se sidan 24.**

**iFit Live, se sidan 26.**

**Inställningsläge, se sidan 28.**

**Webbläsare, se sidan 30.**

**Trådlöst nätverk, se sidan 31.**

**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 36).**

## MANUELLT LÄGE

1. **Sätt in nyckeln i displayen**

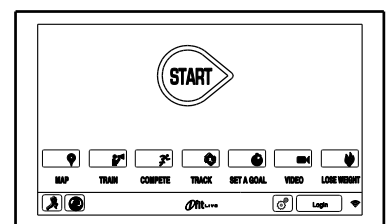
Se sidan 21. Det kan ta upp till en minut för displayen att bli klar att användas.

2. **Välj huvudmenyn**

När du sätter på strömmen visas huvudmenyn på skärmen när displayen har satts på.

3. **Starta löpbandet och justera hastigheten**

Vidör RUN-knappen på skärmen eller tryck på RUN-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.

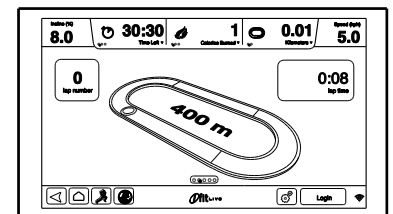
#### 4. Ändra lutningen efter önskemål

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 lutningssystemet. Se steg 4 på sidan 31.

#### 5. Få överblick över dina framsteg

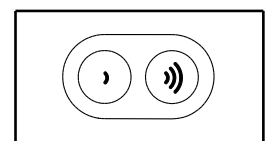
Displayen har flera skärmlägen. Det läge du väljer avgör vilken information som visas på skärmen. Välj skärmläge genom att föra fingret över skärmen. Du kan även se tilläggsinformation genom att vidröra de röda rutorna på skärmen.



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 mätt i minuter per kilometer.
- Hur många varv du har sprungit på den elektroniska banen.
- Din hjärtrytm (se steg 6 på nästa sida).

Om du vill kan du ändra volym genom att trycka på VOLUME+/- på displayen.



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

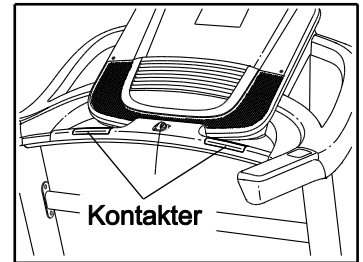
## 6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

**Obs: Om du använder både handpulssensorer och ett pulsbälte samtidigt, riskerar du att signalerna förvirrar displayen och du får inga optimala uppgifter.**

Se sida 18 för mer information om pulsbånd. Obs: Displayen är kompatibel med alla Bluetooth Smart-pulsmätare.

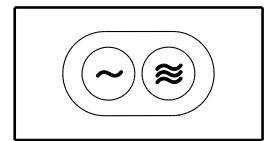
Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.

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



## 7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera hastighetsinställningar och en automatisk funktion. När autofunktionen är vald, ändrar fläkten automatiskt hastighet i samspel med löpbandet.



Tryck på fläktknapparna för att välja fläkthastighet eller för att sätta på/stänga av fläkten eller välja läget auto.

## 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 träningsssammanfattning 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 displayen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på sidan 21.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett program genom att trycka på CALORIE-knappen, INTENSITY-knappen, SPEED-knappen, INCLINE-knappen eller på RANDOM på displayen. Obs: Du kan även trycka på knappen RUNNER på skärmen för att välja träningspassmenyn.

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 automatisk 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 träningsprogrammanfattning.

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+/- . Tryck på FOLLOW WORKOUT om du vill gå tillbaka till den förprogrammerade hastigheten och/eller lutningen.

Pausa träningspasset genom att trycka på antingen bakåtknappen, eller hemknappen på skärmen, eller STOP-knappen på displayen. Tryck på RESUME eller RUN 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 lutningar.**

### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 23. Skärmen kan även visa en profil av hastighets- och lutningsinställningar.

### 5. Mät din hjartrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 24.

### 6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 24.

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

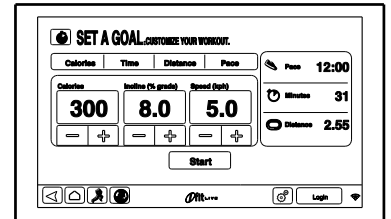
Se steg 8 på sidan 24.

## MÅLVÄRDESPROGRAM «SET-A-GOAL»

1. **Sätt in nyckeln i displayen.**  
Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 21.
2. **Välj huvudmenyn.**  
Se steg 2 på sidan 22.
3. **Välj ett SET-A-GOAL-träningspass.**

Tryck på SET-A-GOAL på skärmen/displayen.

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.



4. **Starta träningspasset.**  
Tryck på RUN för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll i handtagen och börja gå. Träningspasset fungerar på samma sätt som det manuella läget (Se sidan 22 och 24).

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.

**Obs: Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde.  
Dat faktiske antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på vikt och ämnesomsättning.**

5. **Följ dina framsteg på skärmen.** Se steg 5 på sidan 23.
6. **Mät din hjärtrytm, om du så önskar.** Se steg 6 på sidan 24.
7. **Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 7 på sidan 24.
8. **När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.** Se steg 8 på sidan 24.

## IFIT-TRÄNINGSPASS

Du måste ha tillgång till ett trådlöst nätverk för att kunna använda iFit Live (se sidan 31). Du måste också ha ett iFit Live-konto.

1. **Anslut nyckeln till displayen.** Se sidan 21.
2. **Välj huvudmenyn.** Se steg 2 på sidan 22.

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 välja ett iFit Live-demoträningspass eller ladda ner nästa träningspass i 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. Obs: Du kan även trycka på en av iFit Live-knapparna på displayen.

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](http://www.iFit.com)** för mer information.

När du väljer ett iFit Live-träningspass visar skärmen träningspassets namn, varaktighet och distans. Skärmen informerar även om ungefärligt antal kalorier som du kommer att förbränna. Om du väljer ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.

5. **Starta träningspasset.** Se steg 3 på sidan 23.

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 24.

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 24.

8. **Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 7 på sidan 24.

9. **När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.** Se steg 8 på sidan 24.

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

## 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 18 för mer information.

**2. Sätt in nyckeln i displayen.** Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 21.

**3. Välja ett pulspass.**

Tryck på HEART RATE på displayen. 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 23.

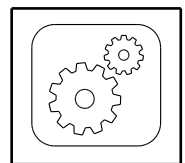
**7. Sätt på fläkten enligt önskemål.** Se steg 7 på sidan 24.

**8. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.** Se steg 8 på sidan 24.

## INSTÄLLNINGSLÄGE

**1. Välj inställningsläget.**

Sätt på displayen (se sidan 21) och välj huvudmenyn (se steg 2 på sidan 22). Tryck därefter på knappen med kugghjulsbilden nere till höger på skärmen för att välja inställningsläget.



**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 glömmer 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.

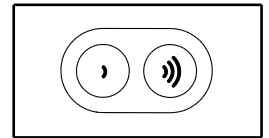
### 13. Lämna EQUIPMENT SETTINGS-läget.

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 21 angående hur du använder tangentbordet.

För att skriva in en adress i URL-rutan måste du eventuellt först föra fingret nerför 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](http://support.iFit.com) för mer information.

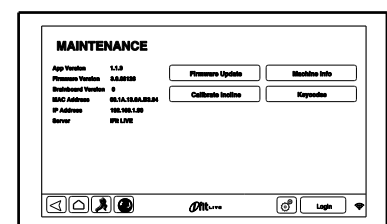
## UNDERHÅLLSLÄGE, «MAINTENANCE»

### 1. Välj inställningsläget.

Se steg 1 på sidan 28.

### 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.**

#### 5. 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.

#### 6. Hitta nyckelkoder - «Find Keycodes»

Detta alternativet är till för servicepersonal som ska ta reda på huruvida de olika knapparna fungerar som de ska.

#### 7. Återgå till fabriksinställningar.

Tryck på FACTORY RESET för att återgå till fabriksinställningarna.

#### 8. 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 28.

#### 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 21 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.

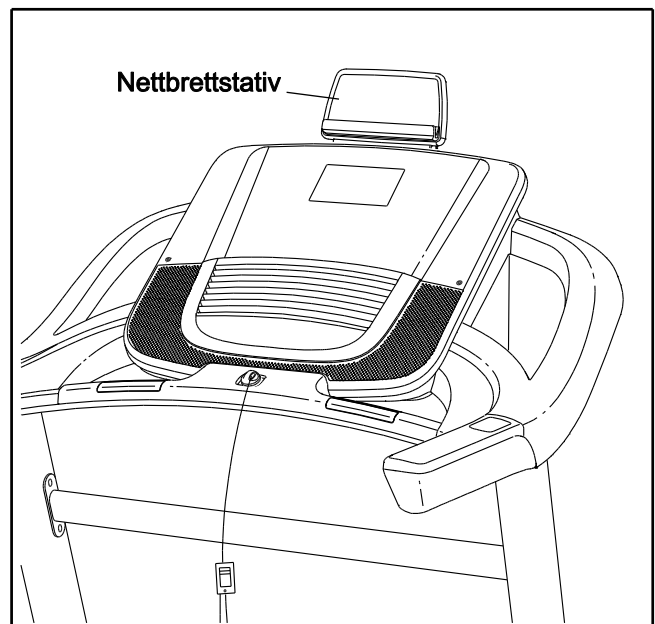
**Se [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för mer information.**

#### **5. Lämna nätverksläget.**

Tryck på bakåtknappen för att lämna nätverksläget.

### **HÅLLARE FÖR SURFPLATTA**

Du kan använda din egen surfplatta medan du tränar. Placera surfplattan i hållaren så sitter din surfplatta säkert på rätt plats.



## HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

### SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen till den lägsta inställningen.  
**OBS:** Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen .

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

2. Lyft ramen tills låsskruven låser sig i förvaringsposition.

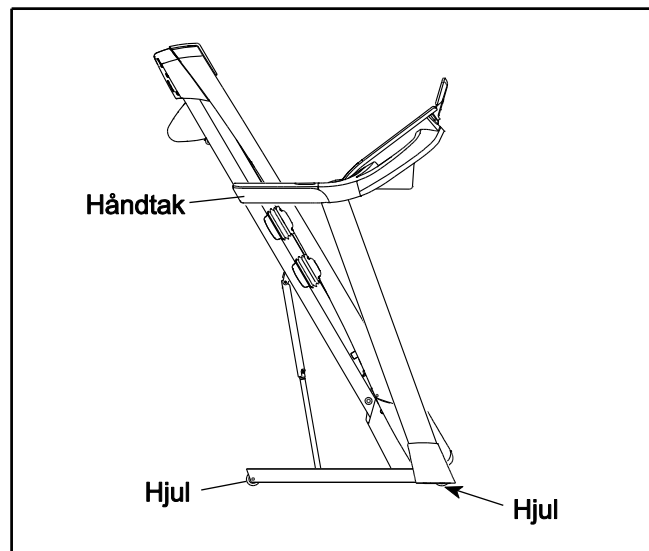
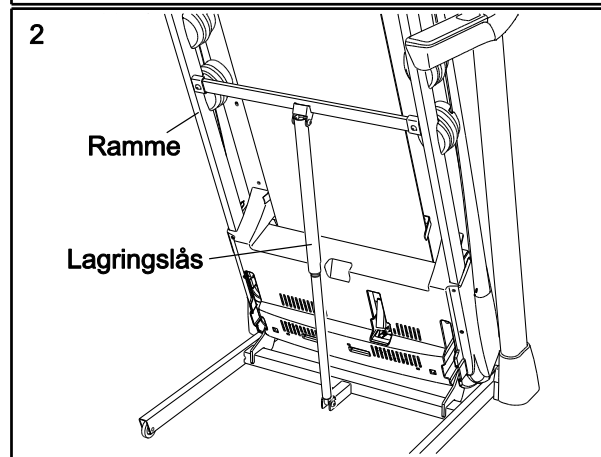
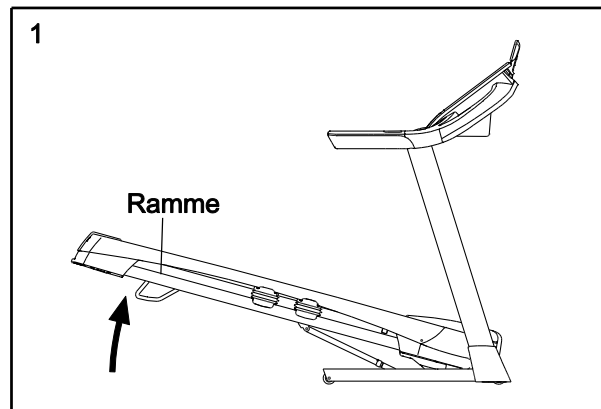
**Kontrollera att låsskruven har spärrats.** Lägga en matta under träningsmaskinen för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsmaskinen för direkt solljus. Förvara inte träningsmaskinen i temperaturer över 30 grader.

### SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla ihop den till förvaringsposition enligt beskrivningen ovan. **Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition. Det kan bli nödvändigt att ta hjälp av en annan person för att flytta enheten.**

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.

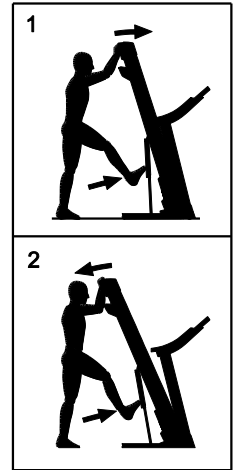
### SÅ HÄR FÄLLER DU NER LÖPBANET FÖRE ANVÄNDNING



1. Tryck den övre delen framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.

2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.

3. Ta ett steg tillbaka och sänk ner ramen till golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

För att få bästa prestanda och för att minska slitaget är det viktigt att regelbundet utföra underhåll på maskinen. Kontrollera och spänn alla delar varje gång träningsmaskinen ska användas.

Rengör träningsmaskinen regelbundet, och håll löpbandet rent och torrt. **Kontrollera att strömbrytaren stängts av och att strömkabeln är bortkopplad.** Rengör träningsmaskinens yttre delar med en fuktig trasa och en liten mängd mildt rengöringsmedel. **Obs: Spruta inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Utsätt inte displayen för vätskor.** Rengör träningsmaskinen med en mjuk trasa.

## FELSÖK

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

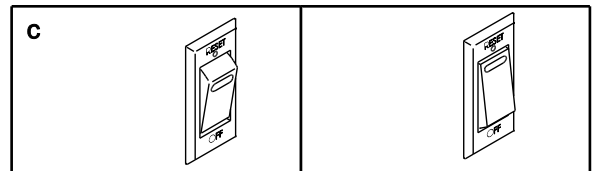
**PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.**

### LÖSNING:

a. Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 19). Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

b. När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.

c. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömkabeln. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



**PROBLEM: Strömmen slås av under användning**

### LÖSNING:

a. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömkabeln. 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.

b. Kontrollera att strömkabeln är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i fem minuter och sätt i den igen.

c. Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.

d. Om träningsmaskinen ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

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

### LÖSNING:

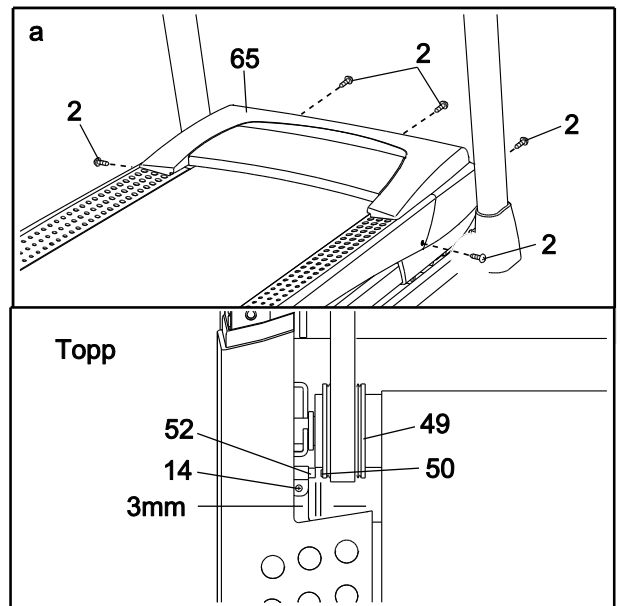
Displayen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 28.

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

**LÖSNING:**

a. Ta ut nyckeln från displayen och **koppla från strömkabeln**. Ta därefter bort de fem #8 x 3/4-tums skruvarna (2) enligt bilden. Vrid försiktigt av höljet (65).

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



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

**LÖSNING:** Kalibrera lutningssystemet (se steg 4 på sidan 31).

**PROBLEM: iFit Live fungerar inte korrekt.**

**LÖSNING:** Kontrollera att programvaran är uppdaterad (se steg 3 på sidan 30).

**PROBLEM: Löpbandet kan inte anslutas till ett trådlöst nätverk.**

**LÖSNING:**

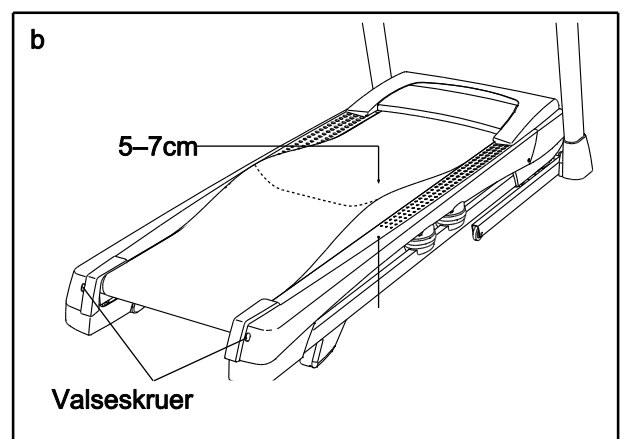
- Kontrollera att de trådlösa inställningarna på displayen är korrekta (se steg 4 på sidan 31).
- Kontrollera att de trådlösa inställningarna för nätverket är korrekta.
- Om det trådlösa nätverket använder WEP-kryptering kan du försöka med att ställa in WPA eller WPA2.
- Om det är något du undrar över hittar du kontaktinformation på sista sidan.

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

**LÖSNING:**

a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (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.

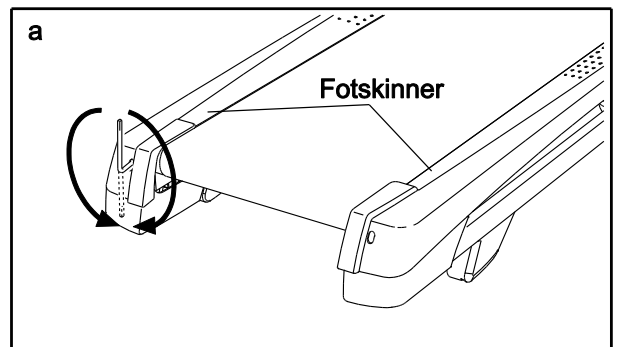


- c. Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet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

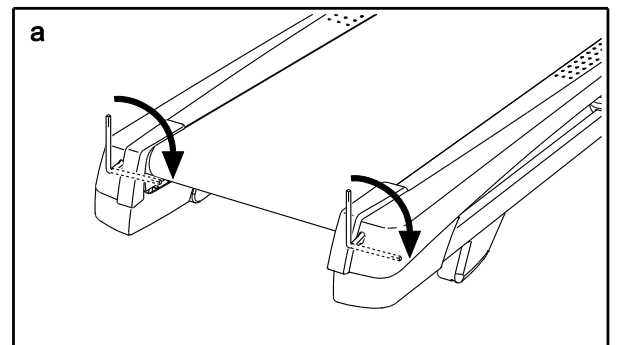
**PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.**

**LÖSNING:**

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. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömkabeln och sätt tillbaka nyckeln i displayen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMKABELN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medurs. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 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.



## 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.

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

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

### Fettförbränning

De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.

Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

### Aerobisk träning

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

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tämjning. 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 tämjning 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.

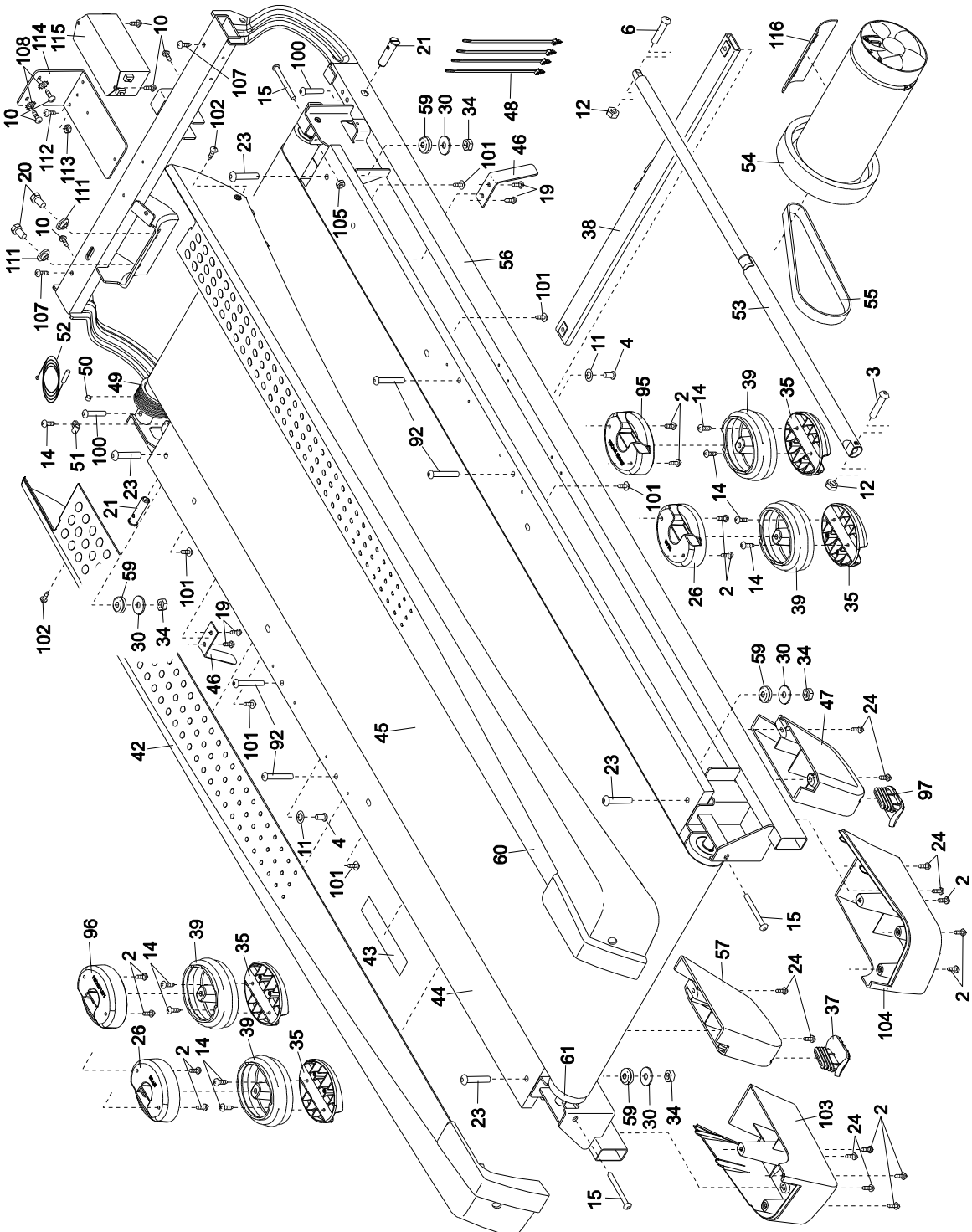
## FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Skruv, #8 x ½"	18	51	Klämma för reedbrytare	1
2	Skruv, #8 x ¾"	43	52	Reedbrytare	1
3	Bult, 5/16" x 2 ¼"	1	53	Förvaringslås	1
4	Skruv, 5/16" x ¾"	10	54	Drivmotor	1
5	Stjärnbricka, #10	2	55	Motorrem	1
6	Skruv, 5/16 tum x 1 ¾ tum	1	56	Ram	1
7	Skruv, 3/8 tum x 4 tum	6	57	Vänster bakre fot	1
8	Maskinskruv, #8 x ½ tum	4	58	Displayjordkabel	1
9	Skruv, #10 x ¾ tum	2	59	Gummidämpare	4
10	Silverskruv, #8 x ½ tum	11	60	Höger fotskena	1
11	Stjärnbricka, 5/16 tum	14	61	Vals	1
12	Mutter, 5/16 tum	2	62	Främre hjul	2
13	Stjärnbricka, 3/8 tum	6	63	Hjuldistan	2
14	Självgående, #8 x ¾ tum	9	64	Displaybas	1
15	Skruv, ¼" x 2 ½"	3	65	Hölje	1
16	Bult, 3/8" x 1 ½"	1	66	Kåpa	1
17	Hjulbult, 3/8 tum x 1 ½ tum	2	67	Distansbricka, lutningsram	2
18	Displayram	1	68	Höljesklämma	5
19	Skruv, #8 x 7/16 tum	4	69	Stigningsmotor	1
20	Motorskruv, 5/16 tum	2	70	Lutningsram	1
21	Sprint, 3/8 tum	2	71	Ramdistanbricka	2
22	Skruv, 3/8 tum x 1 tum	2	72	Kontroller	1
23	Ansattsskruv, 5/16 tum x 1 ¾ tum	4	73	Elektronikfäste	1
24	Självgående, #8 x ¾ tum	12	74	Bashätta	2
25	Hjul	2	75	Strömbrytare	1
26	Bakre dämpartopp	2	76	Elkabel	1
27	Höger korg	1	77	Öljett	1
28	Skruv, 5/16 tum x 2 ½ tum	4	78	Bottenplatta	1
29	Sexkantskruv, 3/8 tum x 1 ¾ tum	1	79	Vänster handtagsskydd	1
30	Platt bricka, 5/16 tum	4	80	Display	1
31	Stolpstång	1	81	Stolpledning	1
32	Distansbricka, stigningsmotor	2	82	Vänster basskydd	1
33	Mutter, 3/8 tum	6	83	Höger basskydd	1
34	Mutter, 5/16 tum	4	84	Höger nedre handtagsskydd	1
35	Dämparbotten	4	85	Höger handtagsskydd	1
36	Vänster korg	1	86	Handtag	2
37	Vänster fotstöd	1	87	Vänster nedre handtagsskydd	1
38	Låsstång	1	88	Hållare för surfplatta	1
39	Dämpare	4	89	Vänster stolpe	1
40	Höljesstam	2	90	Höger stolpe	1
41	Displayklämma	2	91	Varningsmärke	2
42	Vänster fotskena	1	92	Skruv, ¼" x 2 ¼"	4
43	Varningsmärke	1	93	Pulsstång	1
44	Plattform	1	94	Bas	1
45	Löpband	1	95	Höger främre dämpartopp	1
46	Remförare	2	96	Vänster främre dämpartopp	1
47	Höger bakre fot	1	97	Höger fotstöd	1
48	Buntband	4	98	Nyckel/Klämma	1
49	Vals/remskiva	1	99	Buntband	3
50	Magnet	1	100	Skruv, ¼ tum x 1 ½ tum	2

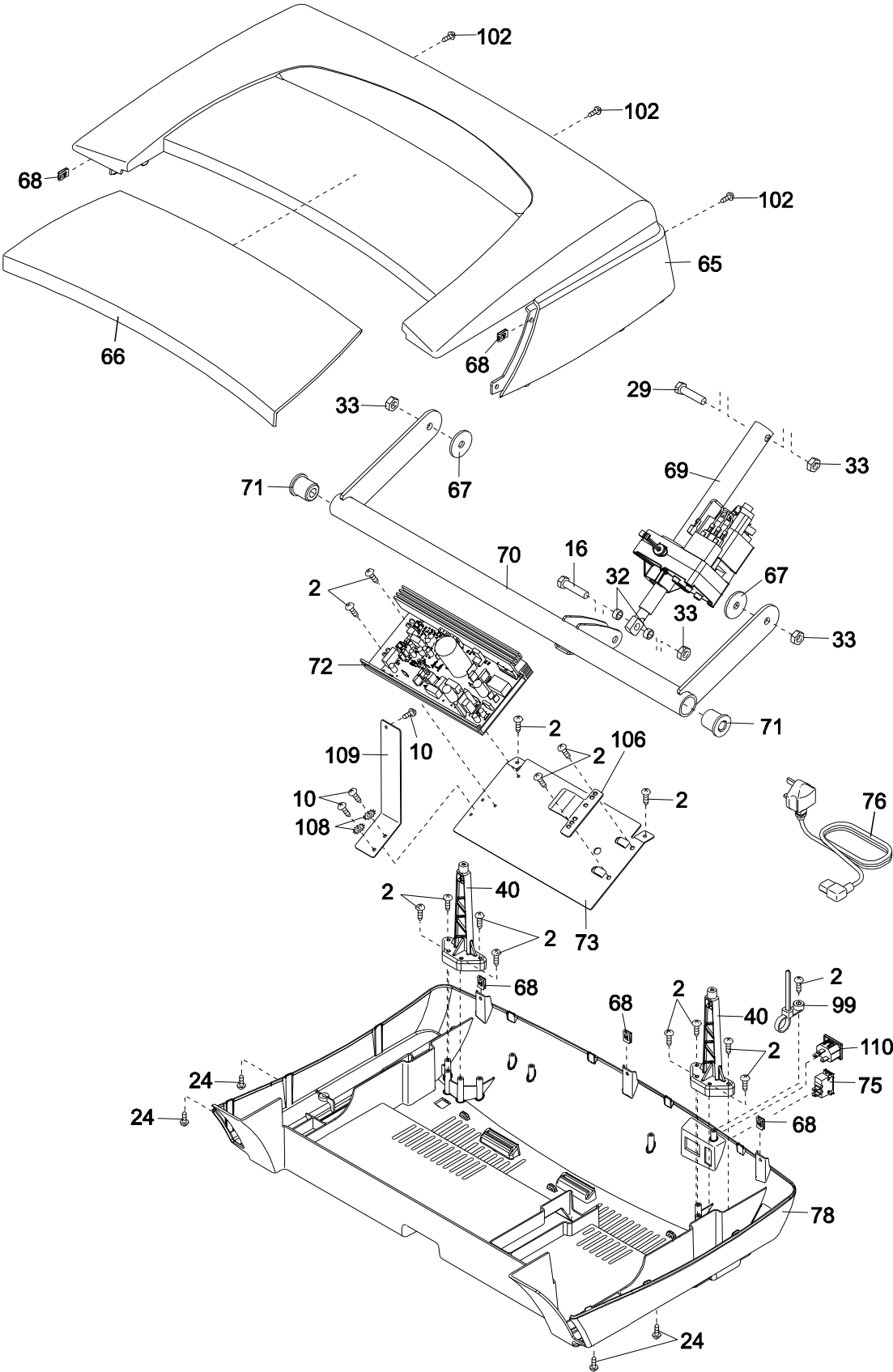


NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
101	Skruv med bricka, #8 x 3/4-tum	6	110	Kontakt	1
102	Skruv, #8 x 3/4"	5	111	Motorbussning	2
103	Vänster bakre hätta	1	112	Maskinskruv, #8 x 3/4"	1
104	Höger bakre hätta	1	113	Mutter, #8	1
105	Mutter, 1/4 tum	1	114	Elektronikfäste	1
106	Kontrollklämma	1	115	Filter	1
107	Skruv, #8 x 1 3/4"	2	116	Motorisolator	1
108	Stjärnbricka, #8	4	117	Pulsbälte	1
109	Jordningsfäste	1	-	Bruksanvisning	-

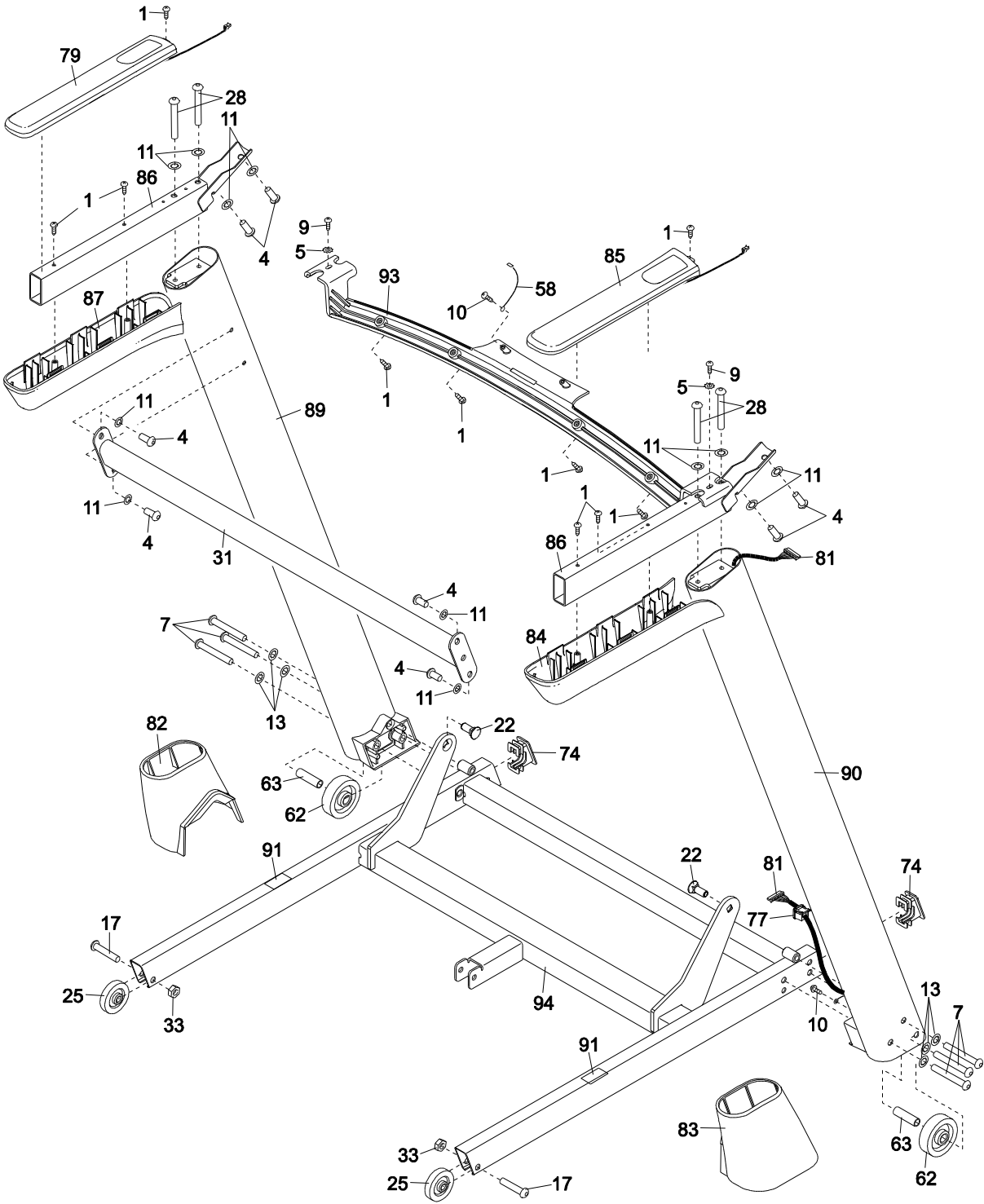
ÖVERSIKTSDIAGRAM A



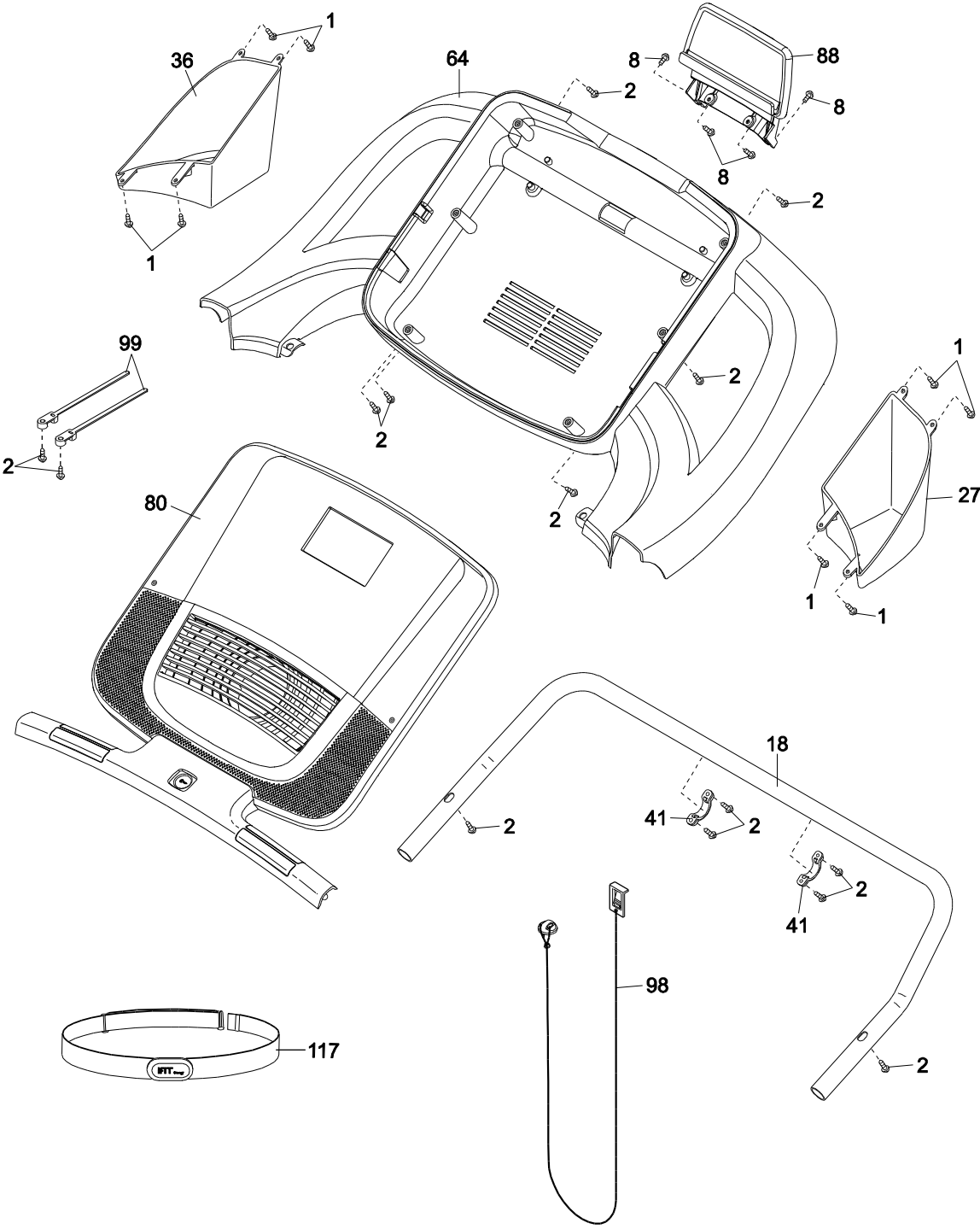
ÖVERSIKTSDIAGRAM B



ÖVERSIKTSDIAGRAM C



ÖVERSIKTSDIAGRAM D





## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

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

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

Besök vår hemsida [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.