

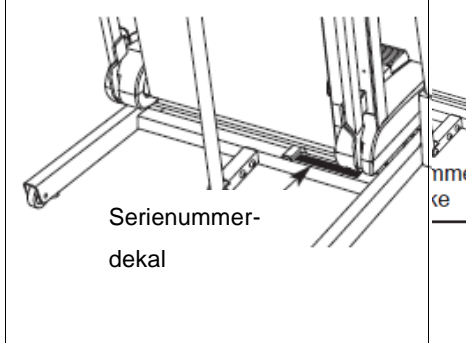
PRO-FORM®

1300 ZLT

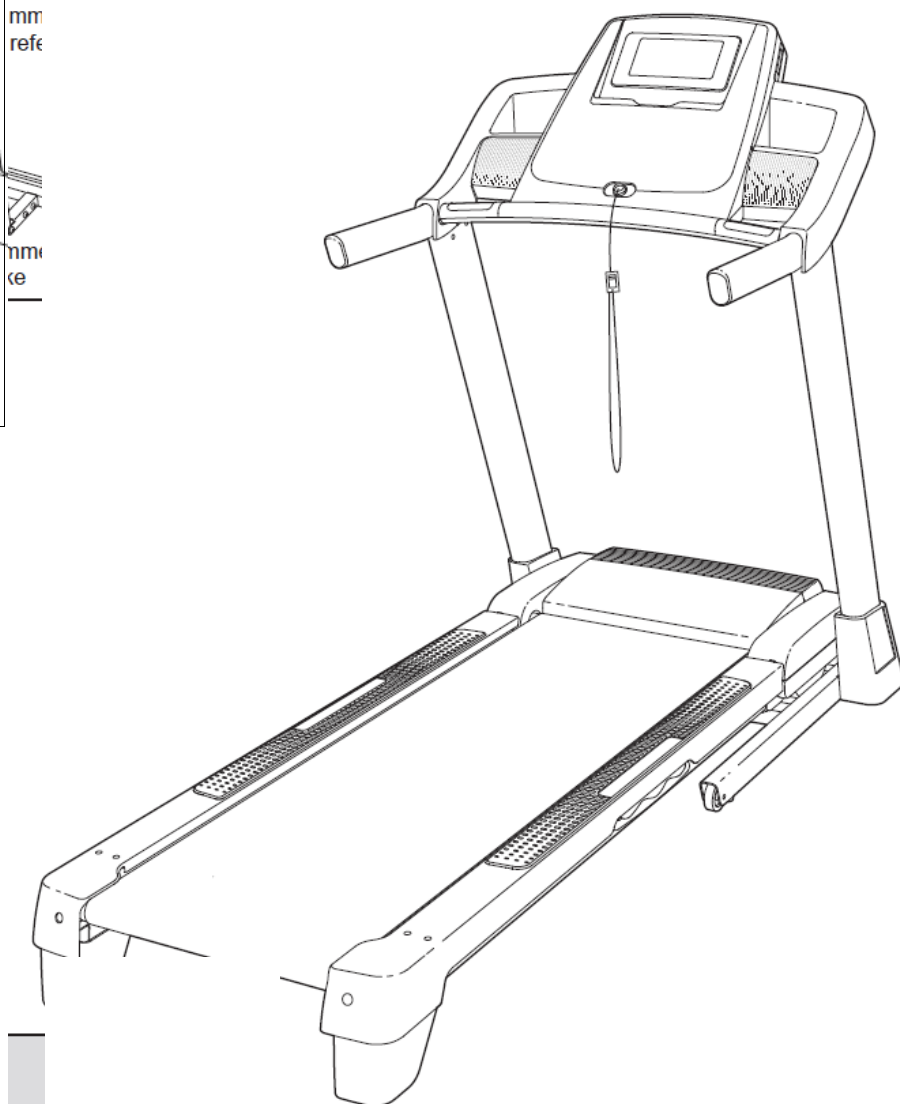
Modellnr.: PETL12810.0

Serienr.: _____

Skriv ner serienumret i fältet ovan för
framtida referens.



Bruksanvisning



OBS:

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter
och instruktioner i denna
bruksanvisning innan du börjar
använda apparaten. Spara denna
bruksanvisning för framtida referens.

www.iconeurope.com

INNEHÅLL

| | |
|-------------------------------|----|
| PLACERING AV VARNINGSDEKALER | 2 |
| VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER | 3 |
| INNAN DU BÖRJAR | 5 |
| MONTERING | 6 |
| PULSBÄLTE | 15 |
| ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR | 16 |
| IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV | 23 |
| FELSÖKNING | 25 |
| RIKTLINJER | 28 |
| LISTA ÖVER DELAR | 30 |
| ÖVERSIKTSDIAGRAM | 32 |
| SERVICE | 36 |

PLACERING AV VARNINGSDEKALER



PROFORM är ett registrerat varumärke som tillhör ICON IP, Inc.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

WARNING: För att minska risken för skador på dig själv eller träningsredskapet är det viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet.

1. Innan du inleder ett träningsprogram bör du rådfråga din 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 träningsredskapet har fått tillräcklig information om alla varningar och säkerhetsföreskrifter.
3. Använd träningsredskapet endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Placera träningsredskapet på ett jämnt underlag med minst 2,4 meters fritt utrymme bakom apparaten och 0,6 meters fritt utrymme på de resterande sidorna. Placera inte träningsredskapet på ett underlag som kan blockera ventilationen. Du rekommenderas att placera apparaten på en matta för att skydda underlaget.
5. Träningsredskapet ska förvaras inomhus där det inte finns fukt och damm. Placera inte träningsredskapet i ett garage eller utomhus, även om det finns tak. Placera inte träningsredskapet nära vatten.
6. Använd inte träningsredskapet där man använder aerosolprodukter eller förvarar syrgas.
7. Förvara inte träningsredskapet så att barn under 12 år eller husdjur kan komma åt det.
8. Max. vikt för träningsredskapet är 150 kg.
9. Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.
10. Bär lämpliga kläder när du använder träningsredskapet. Använd inte löst sittande kläder, eftersom de kan trassla in sig i träningsredskapet. Använd alltid joggingskor. Använd aldrig träningsredskapet barfota eller endast iförd strumpor eller sandaler.
11. När du ansluter strömsladden (se sidan 16), ska den anslutas till en jordad krets. Ingen annan apparat bör vara kopplad till denna krets. Vid byte av säkring ska en ASTA-godkänd säkring av BS1362-typ placeras i säkringsdosan. Använd en 13 A-säkring.
12. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
13. Håll strömsladden borta från varma ytor.
14. Använd inte träningsredskapet när strömmen inte är ansluten. Använd inte träningsredskapet om strömsladden eller -kontakten är skadad eller om apparaten inte fungerar som den ska (se FELSÖKNING på sidan 25).
15. Läs och sätt dig in i hur nödstopsproceduren fungerar innan du använder träningsredskapet (se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ TRÄNINGSDREDSKAPET på sidan 18).
16. Starta inte träningsredskapet medan du står på löpbandet.
17. Träningsredskapet har kapacitet för höga hastigheter, och för att undvika plötsliga hastighetsökningar är det viktigt att öka hastigheten i små steg.
18. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelse kan påverka exaktheten i avläsningen av din hjärtrytm. Sensorn är endast avsedd att användas i tränings-sammanhang och avläser därmed endast allmänna rytm-trender.
19. Lämna inte träningsredskapet utan uppsikt när strömmen är ansluten. Ta alltid bort säkerhetsnyckeln, koppla bort strömsladden och slå ifrån strömbrytaren när du inte ska använda apparaten. (Strömbrytarens placering visas i bilden på sidan 5.)
20. Du får inte höja, sänka eller flytta träningsredskapet innan det är färdigmonterat (se MONTERING på sidan 6, och IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV TRÄNINGSDREDSKAPET på sidan 23). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta

träningsredskapet.

21. Se till att säkerhetsspärren är ordentligt spärrad när du fäller ihop eller flyttar träningsredskapet.
22. Stoppa inte in några föremål i träningsredskapets öppningar.
23. Inspektera apparaten regelbundet och spänn beslagen vid behov.
24. **VIKTIGT!** Koppla alltid bort strömsladden genast efter användning, före rengöring samt innan du utför justeringar och underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta aldrig av motorskyddet, såvida du inte instruerats om detta av en behörig reparatör. Reparationer utöver de som beskrivs i denna bruksanvisning bör endast utföras av en professionell reparatör.

25. Detta träningsredskap är endast avsett för hemmabruk. Använd inte träningsredskapet i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
26. Överdriven träning kan orsaka allvarliga skador. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och påbörja nertrappningen.

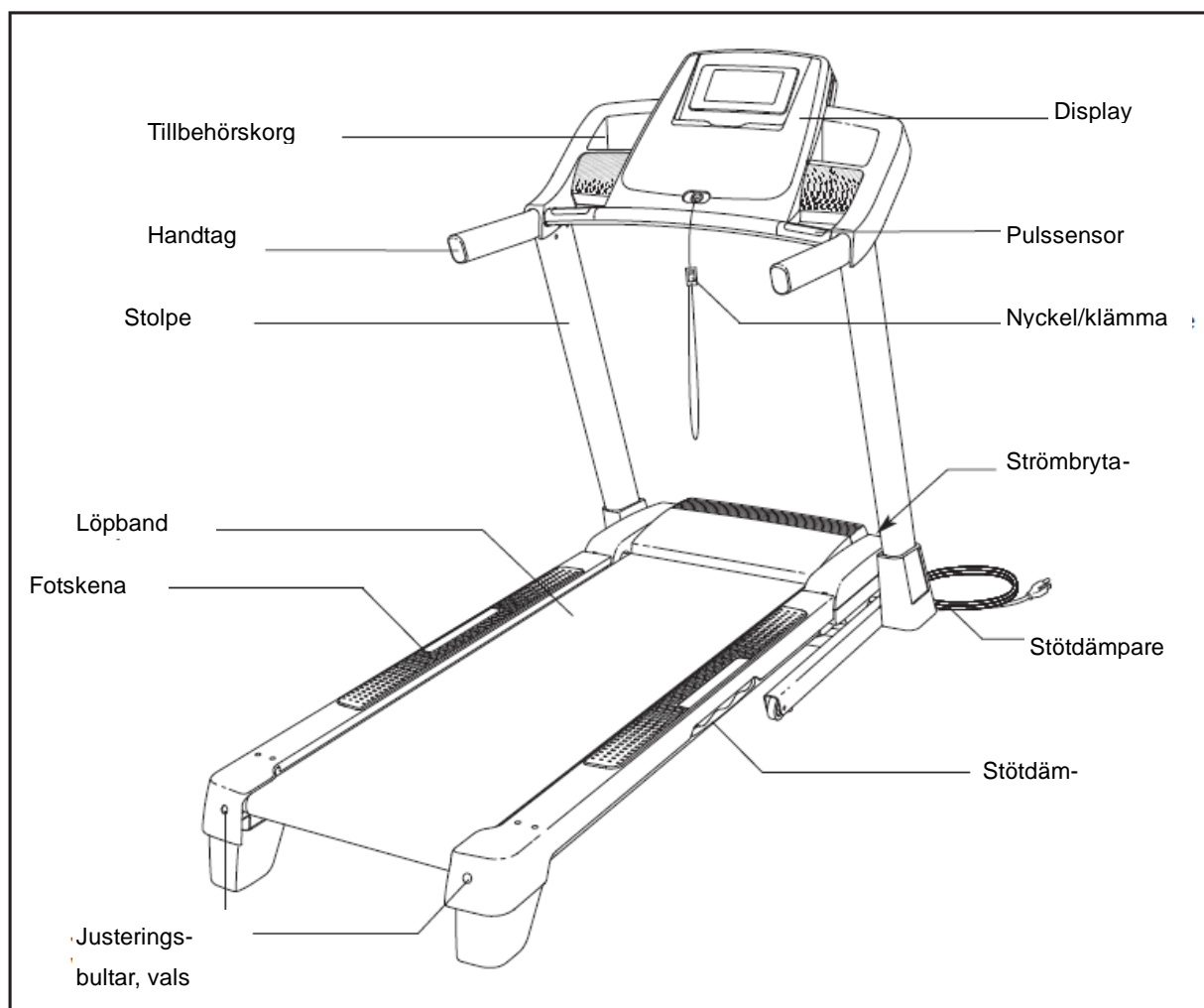
SPARA DESSA INSTRUKTIONER!

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt den nya PRO-FORM 1300 ZLT. 1300 ZLT har ett urval av funktioner som utvecklats för att hjälpa dig att få största möjliga behållning av din träning i hemmet. När du inte ska träna kan du fälla ihop träningsredskapet 1300 ZLT så att det tar mindre än hälften av det golvutrymme som andra liknande träningsredskap kräver.

Det är viktigt att du nogra läser igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet.

Bekanta dig med delarna som är markerade i bilden nedan.

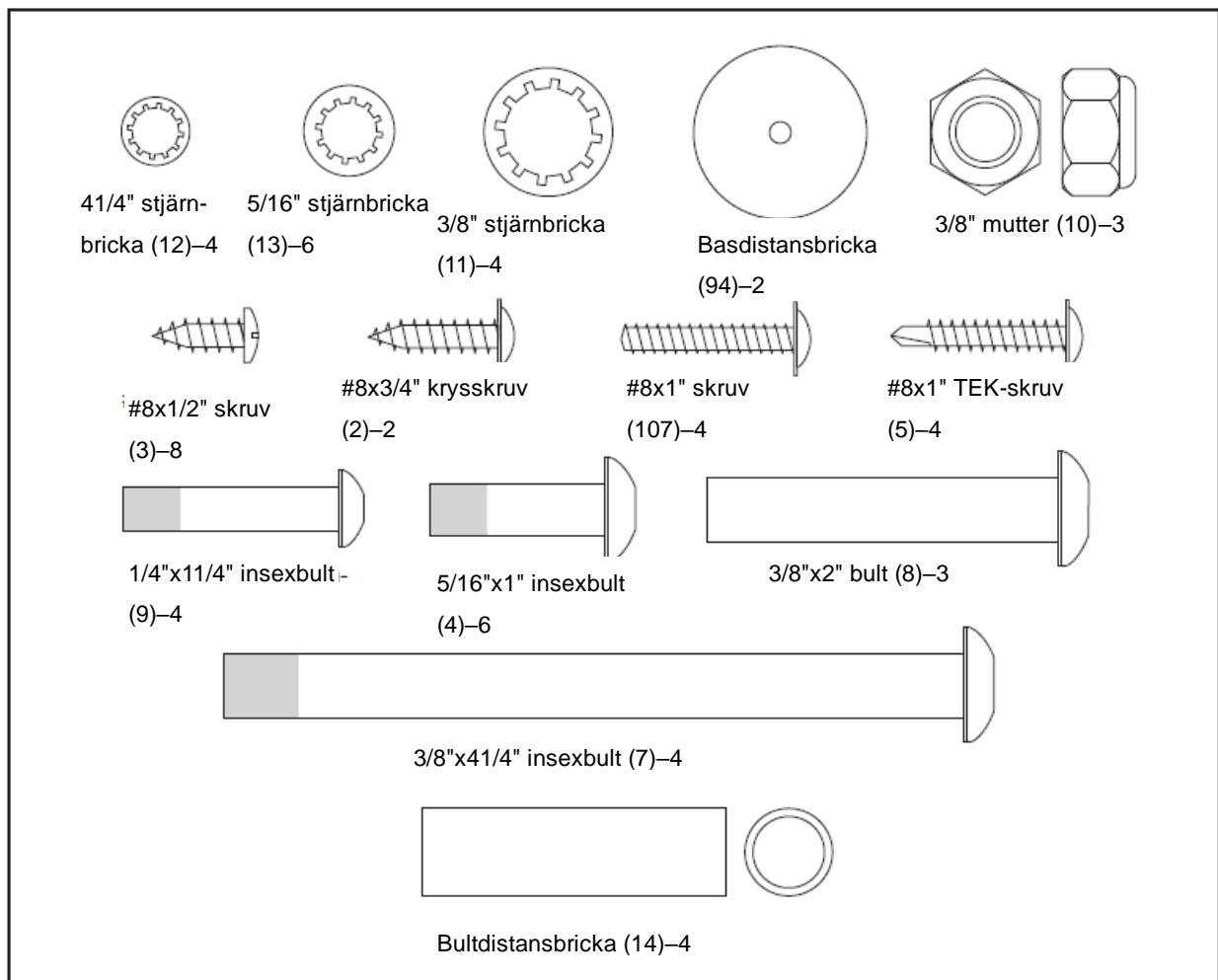
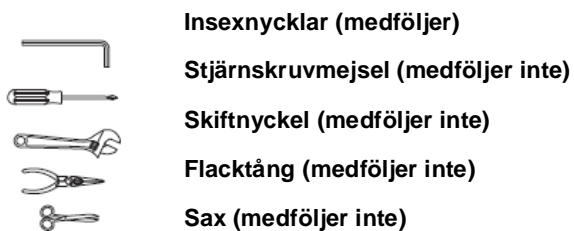


MONTERING

Ni behöver vara två personer vid monteringen. Placera träningsredskapet i ett öppet utrymme och ta bort allt förpackningsmaterial. **Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.**

Obs: Undersidan av löpbandet är belagd med högeffektivt smörjmedel. En liten mängd av detta smörjmedel kan ha hamnat på löpbandets ovansida under transporten. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsredskapets funktion negativt. Om du ser smörjmedel på ovansidan av löpbandet ska du torka bort det med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.

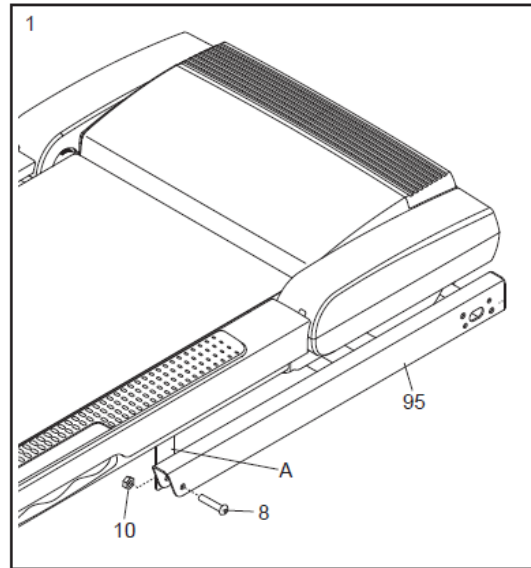
Du behöver följande verktyg till monteringen:



1. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Ta bort 3/8" muttern (10), 3/8" x 2" bulten (8) och transportfästet (A) från basen (95). **Upprepa detta steg för andra sidan av träningsredskapet.**

Kasta transportfästet; **muttrarna och bultarna används igen i steg 3 och 6.**



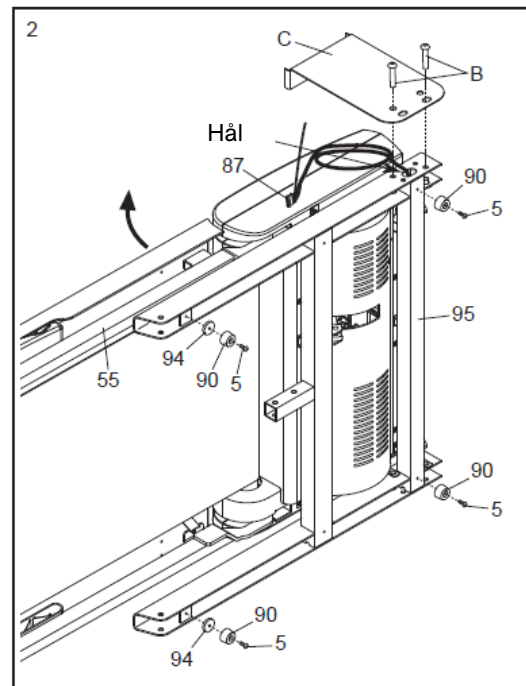
2. Ta hjälp av en annan person för att försiktigt vippa över träningsredskapet på den vänstra sidan. Fäll ihop ramen (55) delvis för att träningsredskapet ska ligga mer stabilt. Fäll inte ihop ramen helt och hållet ännu.

Ta bort och kassera de två indikerade bultarna (B) och transportfästet (C).

Klipp av bandet som förbinder stolpsladden (87) till basen (95). Leta reda på plastbandet i det indikerade hålet i basen, och använd detta band för att dra ut stolpsladden genom hålet.

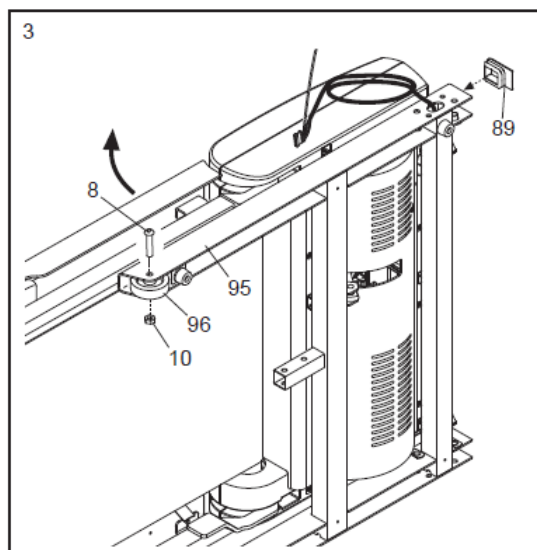
Fäst två basfötter (90) vid basen (95) enligt bilden med två #8 x 1" TEK-skruvar (5) och två basfotsdistansbrickor (94).

Fäst de två andra basföterna (90) med två #8 x 1" TEK-skruvar (5).



3. Fäst ett hjul (96) vid basen (95) med 3/8" x 2" bulten (8) och 3/8" muttern (10) som du tog bort i steg 1. Spänn inte muttern för mycket; hjulet måste kunna rotera fritt.

Tryck in en bashätta (89) i basen (95).

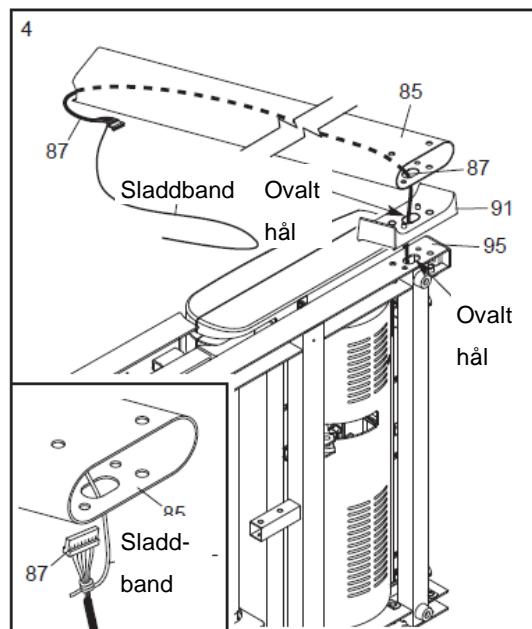


4. Leta reda på den högra stolpen (85) och höger stolpdistanbricka (91), som är märkt med dekaler. Justera det ovala hålet i den högra stolpdistanbrickan med det ovala hålet i basen (95). Om hålen inte stämmer överens, snurra på stolpdistanbrickan och försök igen.

För in stolpsladden (87) genom höger stolpdistanbricka (91) enligt bild. Placera därefter den högra stolpdistanbrickan på basen (95).

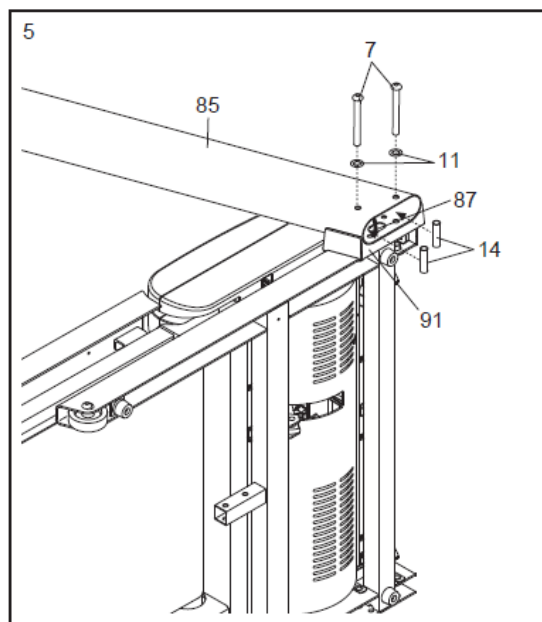
Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen (85) nära basen (95).

Se den lilla bilden: Bind fast sladdbandet i den högra stolpen ordentligt vid stolpsladdens ände (87). Dra sedan i den andra änden av sladdbandet tills stolpsladden har dragits helt igenom den högra stolpen.



5. Håll en bultdistansbricka (14) inne i den nedre änden av den högra stolpen (85). För in en 3/8" x 4 1/4" insexbult (7) med en 3/8" stjärnbricka (11) i den högra stolpen och bultdistansbrickan. Upprepa detta steg med en ny bultdistansbricka (14), en 3/8" x 4 1/4" insexbult (7) och en 3/8" stjärnbricka (11).

Håll höger stolpe (85) mot den högra bultdistansbrickan (91). **Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden (87).** Spänn 3/8" x 4 1/4" insexbultarna (7) tills huvudena på insexbultarna rör vid den högra stolpen. **Spänn inte insexbultarna helt ännu.**

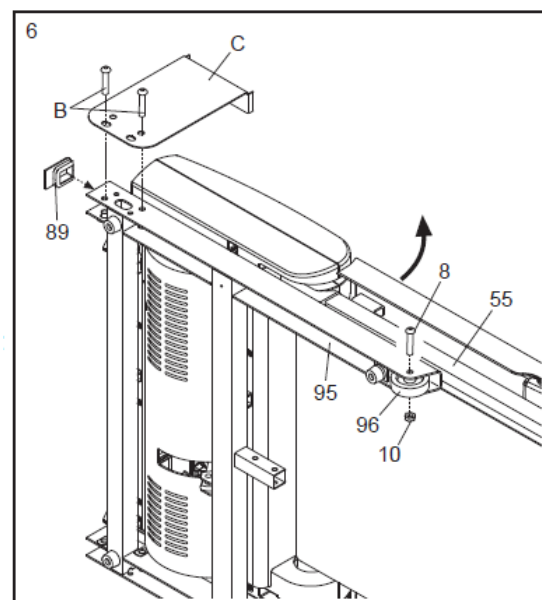


6. Ta hjälp av en annan person för att försiktigt vippa över träningsredskapet på den högra sidan. Fäll ihop ramen (55) delvis så att träningsredskapet ligger mer stabilt. Fäll inte ihop ramen helt ännu.

Ta bort och kassera de två indikerade bultarna (B) och transportfästet (C).

Fäst ett hjul (96) vid basen (95) med 3/8" x 2" bulten (8) och 3/8" muttern (10) som du tog bort i steg 1. **Spänn inte muttern för hårt; hjulet måste kunna rotera fritt.**

Tryck in en bashätta (89) i basen (95).



7. Justera det ovala hålet i den vänstra stolpdistanbrickan (88) efter det ovala hålet i basen (95) enligt beskrivningen i steg 4.

Håll en bultdistanbricka (14) inne i den nedre delen av den vänstra stolpen (84). För in en 3/8" x 4 1/4" insexbult (7) med en 3/8" stjärnbricka (11) i den vänstra stolpen och bultdistanbrickan. **Upprepa detta steg med en annan bultdistanbricka (14), en 3/8" x 4 1/4" insexbult (7) och en 3/8" stjärnbricka (11).**

Håll den vänstra stolpdistanbrickan (88) och den vänstra stolpen (84) mot basen (95). Spänn 3/8" x 4 1/4 insexbultarna (7) tills huvudena på insexbultarna rör vid den vänstra stolpen. **Spänn inte insexbultarna helt ännu.**

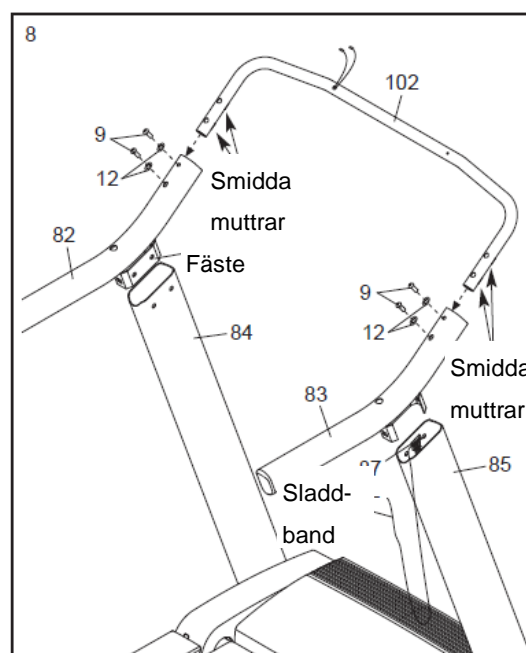
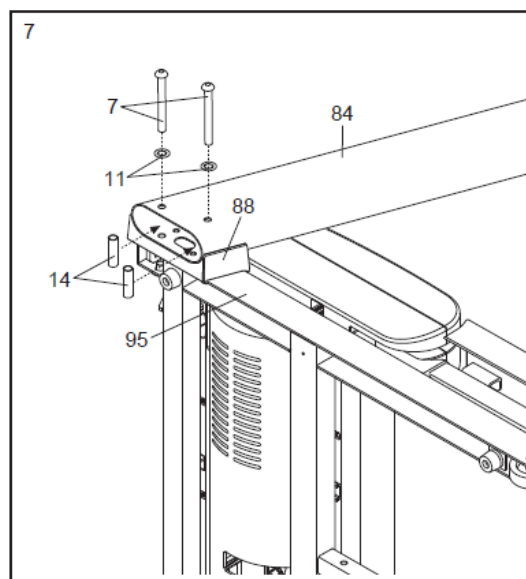
Få hjälp av en annan person att vippa träningsredskapet uppåt tills basen (95) står ordentligt på golvet.

8. För in fästet på det vänstra handtaget (82) i den vänstra stolpen (84).

För stolpsladden (87) någon centimeter ned in i den högra stolpen (85); **se till att sladdbandet inte faller in i den högra stolpen.** För sedan höger handtag (83) in i den högra stolpen. **Kontrollera att stolpsladden inte hamnat i kläm.**

Positionera displayramen (102) enligt bilden med de smidda muttrarna pekandes nedåt. För in ändarna på displayramen i vänster och höger handtag (82, 83). Fäst displayramen med fyra 1/4" x 1 1/4" insexbultar (9) och fyra 1/4" stjärnbrickor (12). **Skruva in alla fyra insexbultarna med fingrarna innan du spänner dem.**

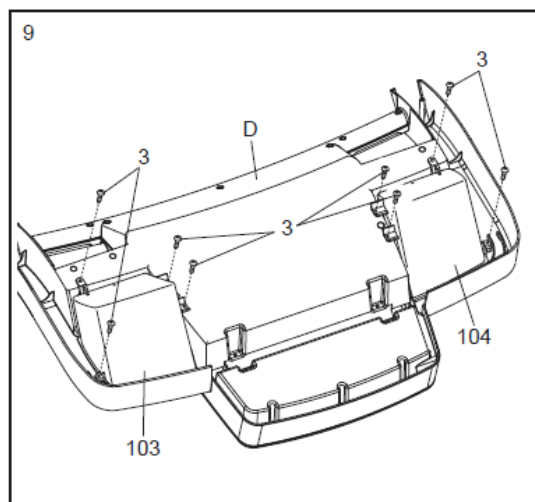
Lyft displayramen (102) och handtagen (82, 83) av stolparna (84, 85). Dra sedan ut stolpsladden (87) från den högra stolpen.



9. Placera displayenheten (D) uppochner på ett mjukt underlag för att undvika repor.

Fäst vänster tillbehörskorg (103) med fyra #8 x 1/2" skruvar (3). **Skruva in alla fyra skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.**

Fäst höger tillbehörskorg (104) på samma sätt.

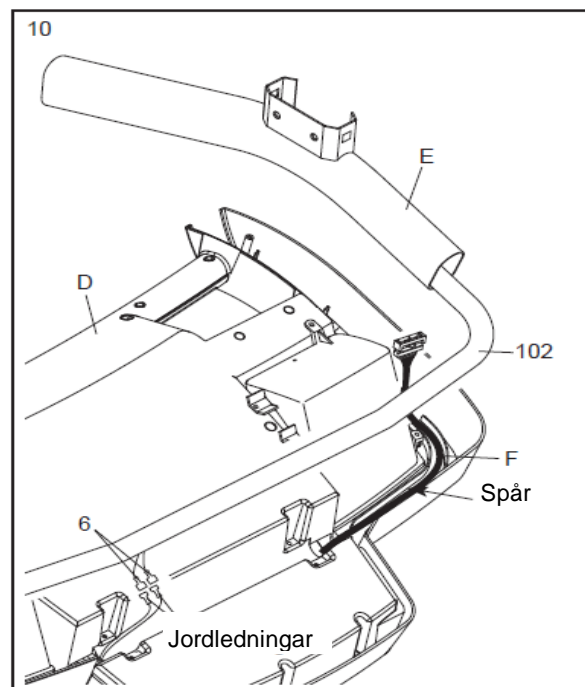


10. Ta hjälp av en annan person som ska hålla handtagsenheten (E) uppochner nära displayenheten (D). Koppla displayenhetens jordledningar (6) från handtagsenheten till displayens jordledningar.

För in displaysladden (F) i spåret i displayenheten (D).

För in displayens jordledningar (6) i hålet på displayenheten (D) när du placerar handtagsenheten (E) på displayenheten.

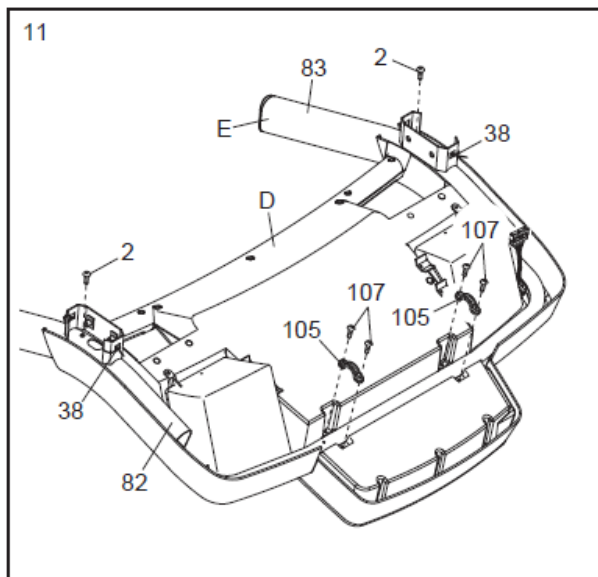
Försäkra dig om att displaysladden (F) stannar kvar i spåret. Se upp så att inga sladdar hamnar i kläm.



11. Fäst handtagsenheten (E) vid displayenheten (D) med två #8 x 3/4" krysskruvar (2). Skruva in båda krysskruvarna med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt.

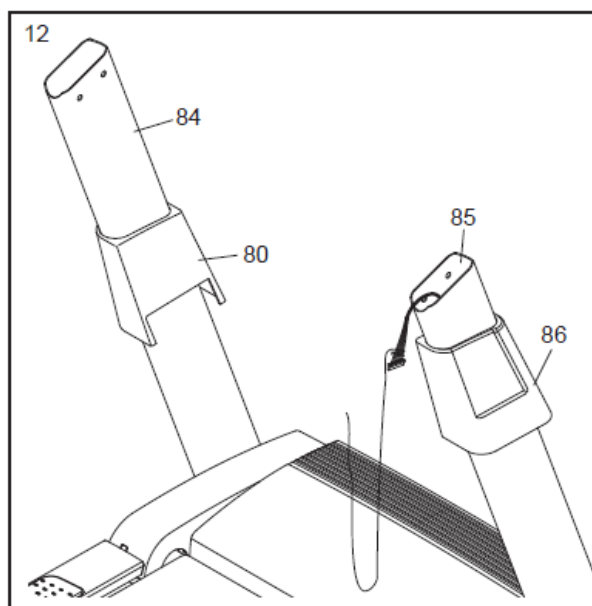
Fäst en displayklämma (105) vid displayenheten (D) med två #8 x 1" skruvar (107). Skruva in bägge skruvarna med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt. Fäst den andra displayklämman (105) på samma sätt.

Ta bort sladdbanden från handtagen (82, 83). Vid behov, tryck tillbaka 5/16" muttrarna (38) på plats.



12. För på vänster stolpskydd (80) på vänster stolpe (84).

För på höger stolpskydd (86) på höger stolpe (85).



13. Få hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten (D) nära höger stolpe (85) och vänster stolpe (visas ej). För in stolpsladden (87) i hålet nertill på den högra stolpen och dra den ur änden enligt bilden.

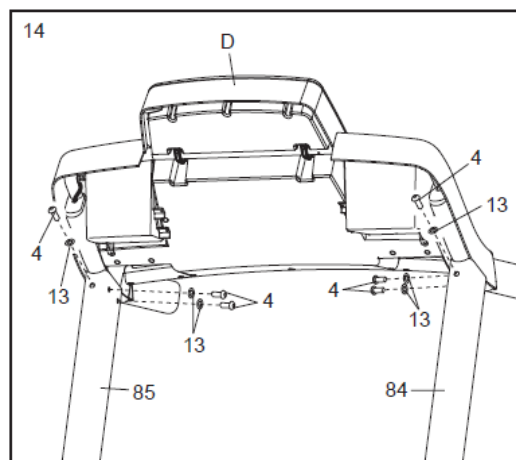
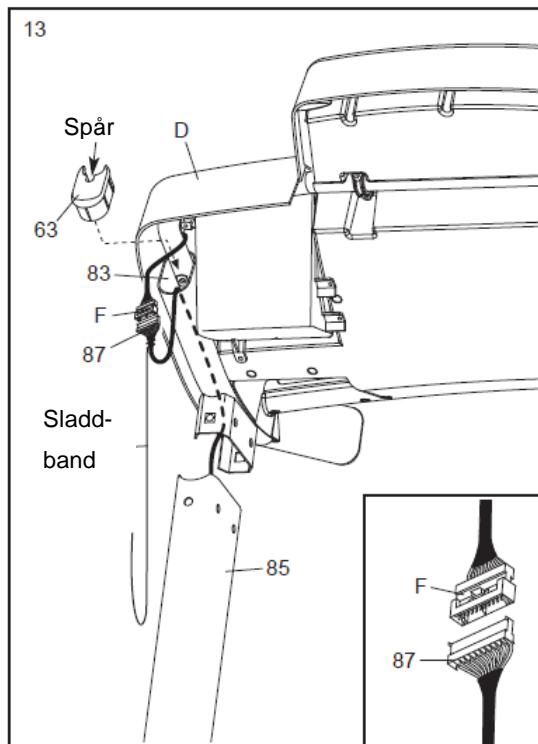
Anslut stolpsladden (87) till displaysladden. **Se den lilla bilden: Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör det, snurra på ett kopplingsstycke och försök igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA INTE ÄR RÄTT ANSLUTNA, KAN DISPLAYEN TA SKANO-NO NÄR STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.** Ta bort det långa bandet från stolpsladden.

Placera displayenheten (D) på höger stolpe (85) och vänster stolpe (visas ej). **Se upp så att inga sladdar hamnar i kläm.**

För in all överskottssladd i höger handtag (83). Tryck in en handtagshätta (63) i änden på höger och vänster handtag. **Försäkra dig om att displaysladden (F) stannar kvar i spåret på den högra handtagshättan.**

14. Fäst displayenheten (D) vid vänster stolpe (84) och höger stolpe (85) med sex $5/16'' \times 1''$ insexbultar (4) och sex $5/16''$ stjärnbrickor (13). Skruva in alla sex insexbultarna med fingrarna innan du spänner dem.

Se steg 5 och 7. Spänn $3/8'' \times 4 1/4$ insexbultarna (7).



15. Höj ramen (55) till positionen som visas på bilden. Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills detta steg är slutfört.

Vrid förvaringslåset (51) så att den stora cylindern och låsskruven är positionerade enligt bilden.

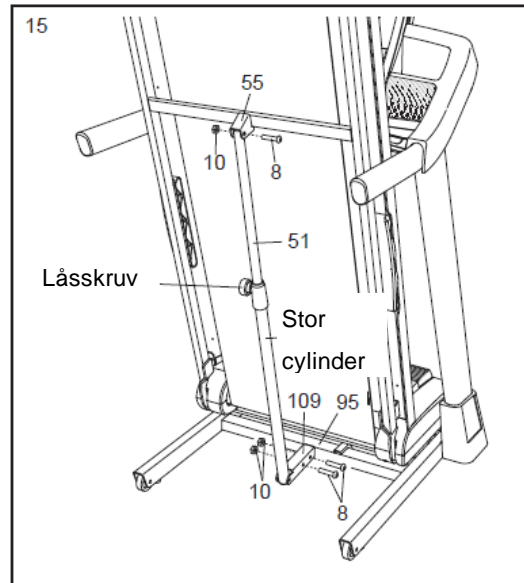
Fäst låsfästet (109) och förvaringslåset (51) vid basen (95) med två 3/8" x 2" bultar (8) och två 3/8" muttrar (10).

Fäst förvaringslåsets nedre del (51) vid fästet på ramen (55) med en 3/8" x

2" bult (8) och en 3/8" mutter (10). Obs: Det kan bli nödvändigt att röra ramen litet fram och tillbaka för att justera förvaringslås och bas.

Sänk ramen (55) (se IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV TRÄNINGSPREDSKAPET på sidan 24).

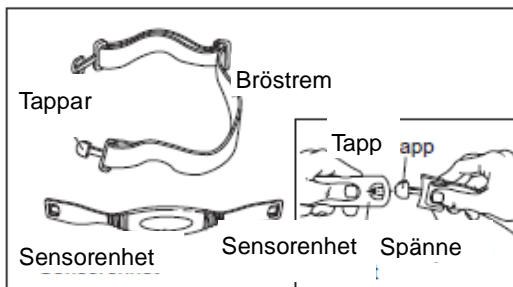
16. Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet. Om träningsredskapets varningsdekal är täckt av genomskinlig plast tar du bort denna. Du rekommenderas att placera apparaten på en matta för att skydda underlaget. Obs: Extra skruvar och dylikt kan följa med förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna; en av dem krävs för att du ska kunna justera löpbandet (se sidorna 26 och 27).



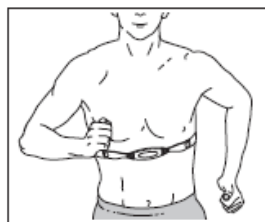
ANVÄNDNING AV PULSBÄLTET

SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

Pulsbältet består av två komponenter: bröstremmen och sensorenheten (se bilderna nedan). För tappen på den ena änden av bröstremmen in i hålet på den andra änden av sensorenheten enligt den lilla bilden. Tryck änden av sensorenheten under spännet på bröstremmen.



För pulsbältet runt ditt bröst och fäst den andra änden av bröstremmen vid sensorenheten. Justera längden på bröstremmen vid behov. Pulsbältet bör



vara placerat under dina kläder, ligga an mot huden och ligga så högt under bröstmusklerna eller bröstet som möjligt utan att det känns obekvämt. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är uppochner.

Dra ut sensorenheten någon centimeter från kroppen och leta reda på de två elektrodområdena på insidan av remmen (elektrodotplatserna är täckta av grunda räfflor). Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska på båda elektrodområdena. Dra åt 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 tänj inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av puls-bältet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstremmen kan tvättas för hand och torkas i friluft.

FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

Instruktionerna på de kommande sidorna förklarar hur pulsbältet används ihop med displayen. Om pulsbältet inte fungerar som det ska, prova följande steg:

- 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 träningsredskapet på en annan plats i hemmet.
- CR2032-batteriet kan behöva bytas ut (se sidan 24).

ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

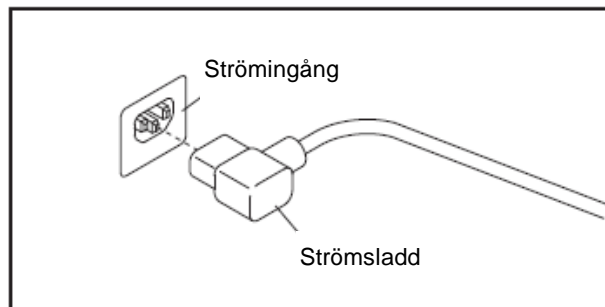
FÖRHANDSSMORT LÖPBAND

Träningsredskapet är utrustat med ett löpband som är smort med högeffektivt smörjmedel. **VIKTIGT: Använd inte silikonsprej eller andra medel på löpbandet eller plattformen. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.**

STRÖMSLADD

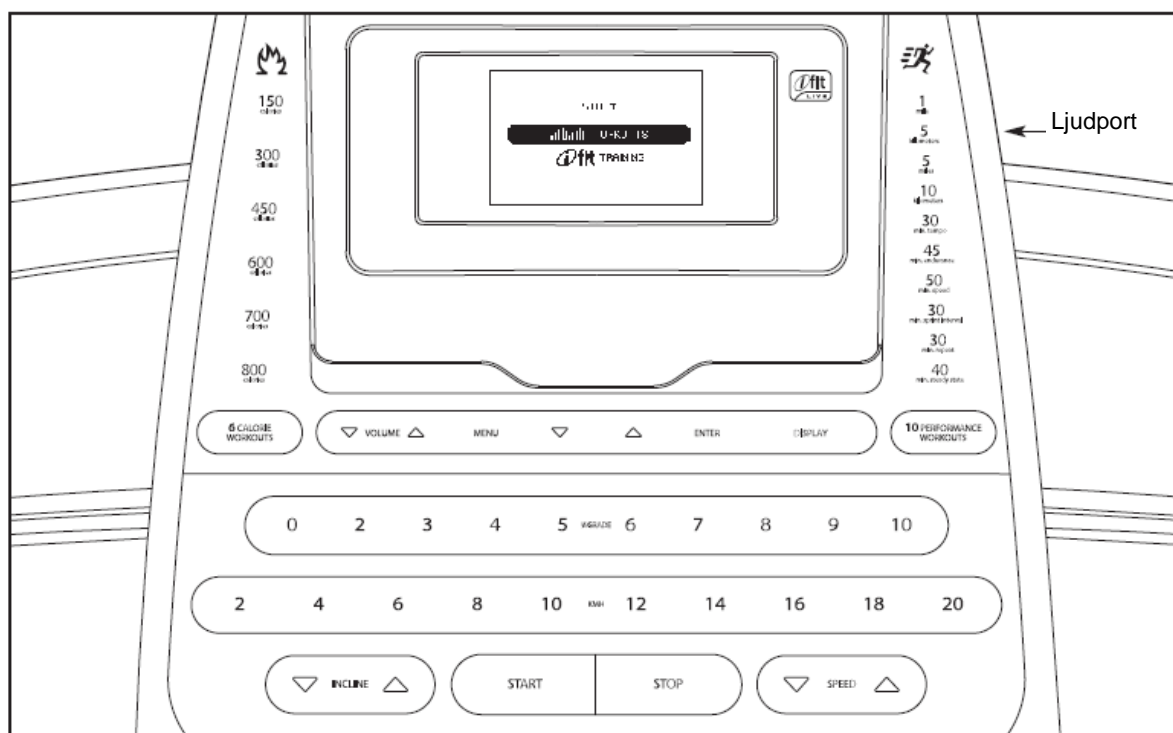
Apparaten måste vara jordad. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.



Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bilden.

Display



Displayen på träningsredskapet erbjuder en rad funktioner som gör ditt träningspass effektivare.

I manuellt läge kan du ändra hastighet och lutning med en knapptryckning. Medan du tränar visar skärmen på displayen fortlöpande uppgifter om dina framsteg. Du kan till och med mäta din hjärtrytm med hjälp av de inbyggda pulssensorerna eller med pulsbeltet (se sidan 15).

Displayen har även 16 förprogrammerade program – 6 kaloriprogram och 10 prestationsprogram. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på träningsredskapet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Displayen erbjuder också iFit-träningsläge som låter träningsredskapet kommunicera med ditt trådlösa nätverk om du vill använda dig av den valfria iFit Live-modulen. iFit Live-modulen låter dig ladda ner personaliserade träningsprogram och analyserar dina resultat på iFit

Live-websidan. Den ger dig också tillgång till nya och spännande funktioner. **Du kan när som helst köpa en iFit Live-modul genom att gå till www.ifit.com.**

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker med displayens stereoljudsystem medan du tränar.

För att slå på strömmen, se sidan 18.

För användning av manuellt läge, se sidan 18.

För användning av träningsprogram, se sidan 20.

För användning av iFit-programmet, se sidan 21.

För informationsläge, se sidan 22.

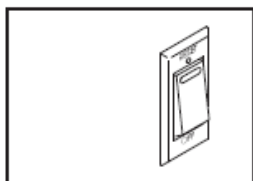
För användning av stereoljudsystemet, se sidan 22.

Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du ta bort den. Använd rena joggingskor för att undvika att skada löpband och plattform under träningen.

Under det första träningspasset bör du hålla ett öga på löpbandets justering och centrera det vid behov (se sidan 27). **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN**

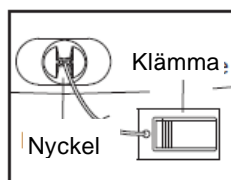
Om träningsredskapet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömsladden (se sidan 16). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden. Ställ in den på RESET (nollställ).



Träningsredskapet har ett demoläge som utvecklats för användning av visningsmodeller i butiker. Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömsladden 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 22.

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. Efter ett ögonblick tänds 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.**

Obs: Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. För att ta reda på vilken måttenhet som valts, se **INFORMATIONSLÄGE** på sidan 22.

I denna bruksanvisning används kilometer som standard.

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen

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

2. Välj manuellt läge.

När nyckeln är ansluten till displayen kommer du till huvudmenyn automatiskt.

Välj manuellt läge genom att använda p och q knapparna vid sidan av ENTER-knappen och välj START. Tryck på



ENTER för att bekräfta. Obs: Om du valt ett förinställt träningspass eller ett iFit-pass trycker du på MENU för att gå tillbaka till huvudmenyn.

3. Starta löpbandet och justera hastigheten Du startar löpbandet genom att trycka på **START-knappen, SPEED▲** eller en av de **numrerade hastighetsknapparna**.

Om du trycker på START eller SPEED▲ börjar löpbandet att röra sig med 2 km/t. Du kan ändra löpbandets hastighet när som helst under träningspasset genom att trycka på SPEED▲ eller SPEED▼. För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t.

Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna ökar löpbandet gradvis farten tills det uppnår den valda hastigheten.

Du stannar löpbandet genom att trycka på STOP. Du startar om löpbandet genom att trycka på START, SPEED▲ eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

4. Ändra lutning efter önskemål

Tryck på INCLINE ▲, INCLINE ▼ eller en av de numrerade lutningsknapparna för att ändra löpbandets lutning. Varje gång du trycker på en av de numrerade lutningsknapparna, justeras träningsredskapet gradvis till vald lutning.

5. Följ dina framsteg på skärmen.

Displayen kan erbjuda flera skärmlägen. Det skärmläge du väljer bestämmer vilken träningsinformation som visas. Tryck upprepade gånger på DISPLAY-knappen för att välja önskat skärmläge.

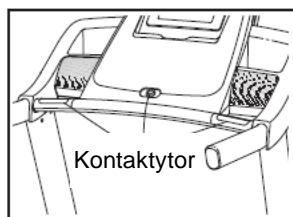
Du kan välja följande information vid användning av träningsredskapet:

- Lutningsnivå för träningsredskapet
- Hastighet på löpbandet
- Distansen du förflyttat dig
- Tidtagning
- Din hastighet visas antingen i minuter per engelsk mil eller minuter per kilometer
- Ett ungefärligt antal kalorier som du har förbränt
- Hjärtrytm (se steg 6 på denna sida)

Oberoende av vilket läge du väljer visas hastighets- och lutningsnivån på skärmen i några sekunder varje gång dessa inställningar ändras.

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 sidan 15 för information om det valfria pulsbältet.

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

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

FÖRPROGRAMMERADE PROGRAM

1. Sätt in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj ett förprogrammerat program

Om du valt ett manuellt läge eller ett iFit-läge trycker du på MENU för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Välj ett förinställt program genom att trycka på knapparna ▲ och ▼ vid sidan av ENTER-knappen och välj WORKOUTS. Tryck på ENTER för att bekräfta. Tryck på knappen ▲ och ▼ för att välja önskad träningskategori och tryck sedan på ENTER för att bekräfta. Du kan också trycka på 6 CALORIE WORKOUTS-knappen eller 10 PERFORMANCE WORKOUTS-knappen.

Om du väljer ett prestationsprogram, tryck på knappen ▲ och ▼ för att välja önskad träningskategori och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

Använd knappen ▲ och ▼ för att välja önskat träningspass. När du väljer ett pass visar skärmen passets namn, varaktighet, max. hastighetsinställning, max. lutningsinställning samt en profil över passets hastighetsinställningar. Tryck på ENTER för att bekräfta. Obs: När ett distanspass är valt visas ingen varaktighet på skärmen.

3. Starta löpbandet.

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

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

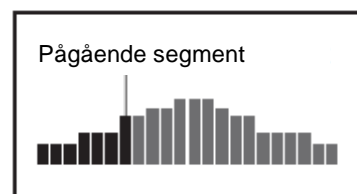
Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet

representerar det pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet representerar hastighetsinställningen för pågående segment.

Pågående segment

Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller lutning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Träningsredskapet justeras automatiskt till de nya inställningarna.

Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas.



Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt. Obs: Om du valt ett distanspass eller ett kaloripass kommer ett nertrappningsprogram att påbörjas automatiskt när dessa avslutas och löpbandet kommer att sänka farten gradvis tills det stannar.

Obs: Kalorivärdet för varje kaloripass är ett ungefärligt antal kalorier som du förbränner under träningsprogrammet. Det faktiska antalet kalorier du förbränner beror på din vikt. Om du dessutom ändrar hastighet och/eller lutning manuellt genom att trycka på knapparna för SPEED och/eller INCLINE under passet påverkas antalet kalorier du förbränner.

Om hastigheten och/eller lutningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED ▲ ▼ eller INCLINE ▲ ▼. När nästa segment påbörjas justeras träningsredskapet dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.

Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START eller SPEED ▲ för att starta träningspasset igen. Löpbandet börjar röra sig med 2 km/t. När nästa segment börjar justeras träningsredskapet automatiskt efter värdena som är programmerade för

det nya segmentet.

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 19.

5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Se steg 6 på sidan 19.

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

Se steg 7 på sidan 19.

iFIT-TRÄNINGSPROGRAM

Den valfria iFit Live-modulen låter ditt träningsredskap kommunicera med din trådlösa Internetuppkoppling och innehåller nya funktioner. Du kan t.ex. ladda ner träningspass som är anpassade efter dig samt hålla koll på och analysera dina träningsresultat på iFit Lives hemsida. **Vill du köpa en iFit Live-modul kan du göra detta på www.ift.com.**

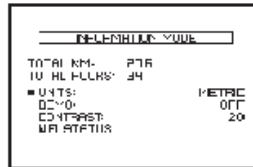
För att kunna använda ett iFit-pass för du in iFit Live-modulen i displayen. Använd knappen ▲ eller ▼ vid sidan av ENTER-knappen för att välja IFIT TRAINING. Tryck på ENTER för att bekräfta.

För mer information om iFit-program, gå till www.ift.com.
Obs: För att kunna använda en iFit Live-modul måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha ett eget trådlöst nätverk med en 802.11 b-router med SSID-rundradio tillkopplad (dolda nätverk stöds inte).

INFORMATIONSLÄGE

Displayen har ett informationsläge som håller reda på information om användningen av träningsredskapet. I informationsläget kan du även välja kilometer eller engelska mil som standardmåttenheter. Du kan också till- eller frånkoppla demoläget i informationsläget. Utöver detta kan du justera kontrasten i skärmen samt läsa av statusen på iFit Live-modulen.

Du väljer informationsläget genom att hålla in STOP-knappen, sätta in nyckeln i displayen och därefter släppa STOP-knappen. När du har valt informationsläget visas följande information på skärmen:



Skärmen visar det totala antalet kilometer som löpbandet har förflyttat sig och det totala antalet timmar som löpbandet har använts.

Skärmen visar dig om du har valt kilometer eller engelska mil som standard. Tryck på knappen SPEED ▲ för att ändra måttenheter. METRIC betyder kilometer, medan ENGLISH betyder engelska mil.

Displayen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsredskap i butik. När demoläget är aktiverat fungerar displayen som normalt när du ansluter strömsladden, slår på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men skärmen fortsätter att lysa utan att knapparna fungerar när du tar ut nyckeln igen. Om demoläget är aktiverat visas ordet "ON" på skärmen när informationsläget är valt. Stäng av demoläget genom att

trycka på knappen SPEED ▼. Skärmen visar även kontrastnivån i skärmen. Tryck på INCLINE ▲ och ▼ för att justera kontrasten.

Skärmen visar också om tillbehör anslutits till displayen. Om iFit Live-modulen är ansluten visar skärmen WIFI STATUS. Om en USB-disk är ansluten visar skärmen USB STATUS. Om ingenting är anslutet visar skärmen NO MODULE DETECTED.

Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayen.

STEREO

Om du vill spela musik eller ljudböcker genom displayens högtalare under träning, ansluter du din musikspelare till displayen via ljudporten.

Om du vill använda ljudporten måste du ansluta ljudsladden till ljudporten nära högtalarna. Anslut därefter ljudsladden till en port i din musikspelare. **Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på ► på din ljudspelare. Du kan justera volymen antingen på ljudspelaren eller displayen. Om du använder en CD-spelare och CD-skivan hackar, bör du placera CD-spelaren på golvet eller någon annan jämn yta i stället för på displayen.

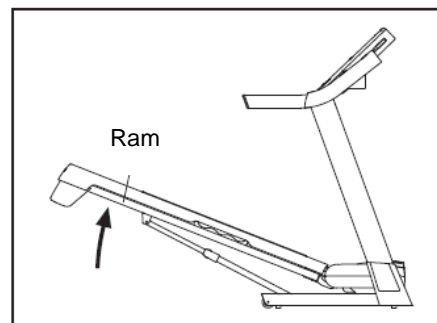
IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSTREDSKAPET INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsredskapet måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsredskapet att få permanenta skador. Koppla därefter bort strömsladden.

OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.

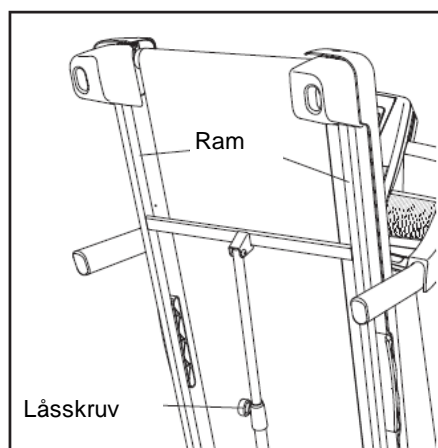
1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden till höger. **OBS:** Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen. Lyft ramen cirka 45 grader (halvägs till vertikalt läge).



2. Lyft ramen tills låsskruven låses fast i förvaringsposition. Kontrollera att låsskruven har spärrats.

Lägg en matta under träningsredskapet för att skydda underlaget.

Utsätt inte träningsredskapet för direkt solljus. Förvara inte träningsredskapet i temperaturer över 30 grader.

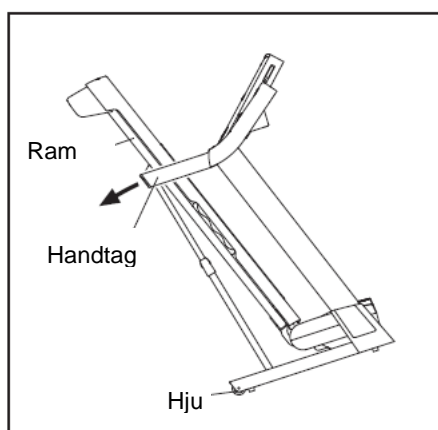


SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSTREDSKAPET

Innan du flyttar träningsredskapet ska du fälla ihop det till förvaringsposition enligt beskrivningen ovan.

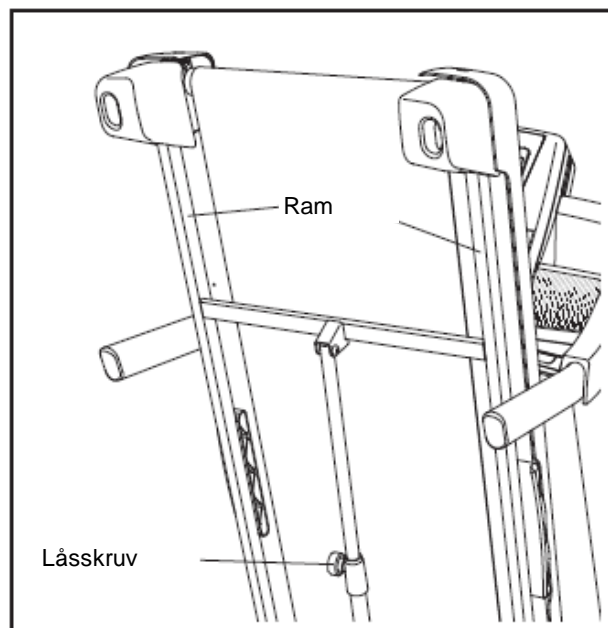
Kontrollera att låsskruven är spärrad i förvaringsposition.

1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.
2. Vippa försiktigt träningsredskapet bakåt tills det rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsredskapet till önskad plats. **Var mycket försiktig när du flyttar träningsredskapet. Dra inte träningsredskapet över ett ojämnt underlag.**
3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsredskapet tills det befinner sig i förvaringsposition.

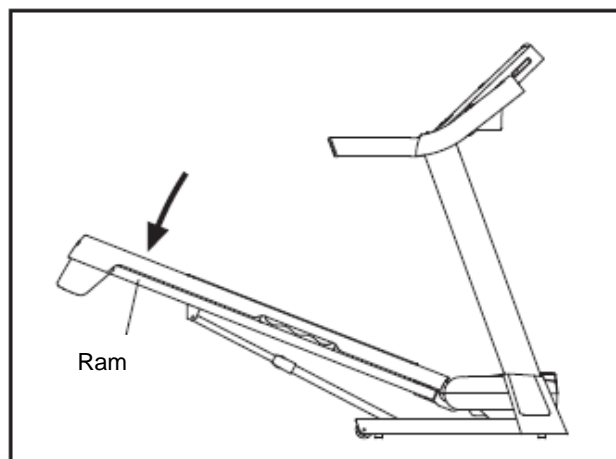


SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSPREPARATET FÖRE ANVÄNDNING

1. Håll den övre delen av träningsredskapet med din högra hand. Dra låsskruven åt vänster och håll kvar den. Eventuellt måste du tippa ramen framåt när du drar låsskruven åt vänster. Sänk ner ramen och släpp låsskruven.



2. Håll metallramen försiktigt med båda händerna, och sänk varligt ner den mot golvet. OBS: Håll inte bara i fotskenorna av plast när du ska sänka ner ramen. Låt inte ramen falla ner mot golvet. Böj knäna och håll ryggen rak.



FELSÖKNING

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

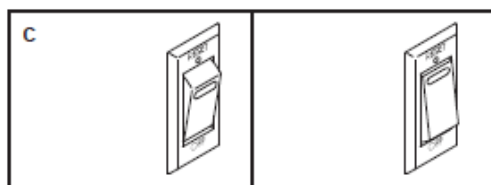
PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

LÖSNING: a. Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningsladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

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

c. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. 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 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.

b. Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.

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

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

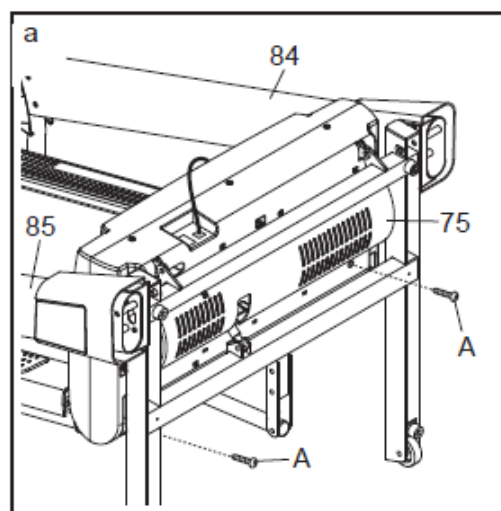
PROBLEM: Displayen fortsätter att lysa även efter att nyckeln tagits ur.

LÖSNING: Displayen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 22.

PROBLEM: Displayen fungerar inte som den ska.

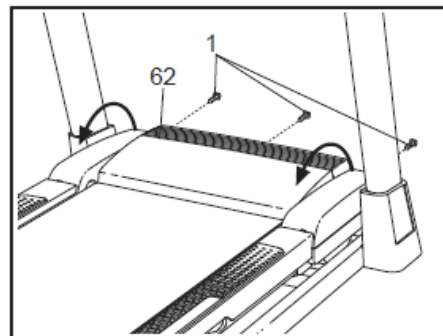
LÖSNING: a. Ta ut nyckeln ur displayen och koppla bort strömsladden. Få hjälp av en annan person med att tippa ner stolparna (84, 85) försiktigt. Om det sitter tre skyddsskruvar (A) nedtill på bottenkyddet (75) tar du bort dem.

Du behöver en stjärnskruvmejsel som är minst 13 cm lång.

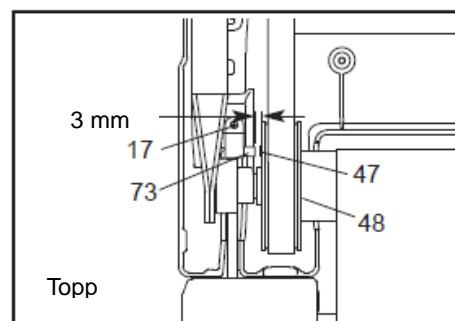


Vippa upp stolparna (84, 85) igen.

Ta bort de tre #8 x 3/4" skruvarna (1) och vrid försiktigt av motorskyddet (62).



Leta reda på reedbrytaren (73) och magneten (47) på vänster sida av remskivan (48). Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är ca 3 mm.** Lossa #8 x 3/4" klämskruven (17) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Sätt fast skyddet (visas ej). Fäst #8 x 3/4" skruven (visas ej) vid behov och fäst skyddsskruvarna. Låt träningsredskapet köra några minuter för en korrekt fartmätning.



PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.

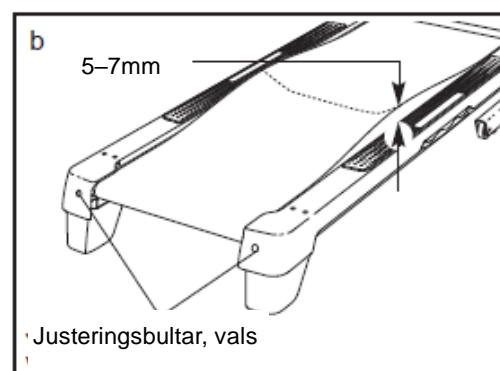
LÖSNING: Håll knapparna STOP och SPEED p nere, för in nyckeln i displayen och släpp upp knapparna. Tryck på STOP och tryck sedan på INCLINE p eller q. Träningsredskapet kommer nu automatiskt att lyftas till den högsta inställningen innan det sänks till den lägsta inställningen igen. Detta kalibrerar om lutningssystemet. Om det inte går att kalibrera lutningen, tryck en gång till på STOP-knappen, och tryck därefter på INCLINE p eller q igen. När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur displayen.

PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.

LÖSNING: a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

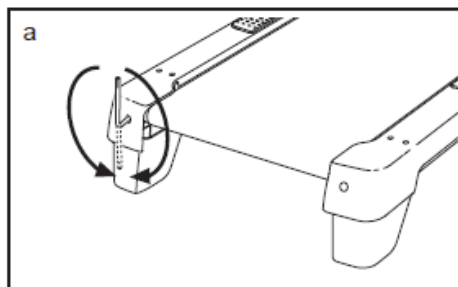
b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsredskapet för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant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

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

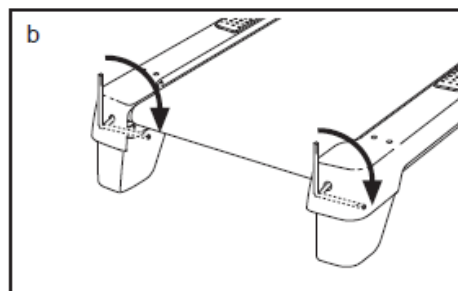


PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.

LÖSNING: a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals bult ett halvt varv medsols. Om löpbandet har dragits åt höger skruvar du vänster vals bult ett halvt varv motsols. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i displayen. Låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medsols. 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 strömsladden och låt träningsredskapet 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 gammal 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 nedan visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

| | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| ♥ | 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 102 |
| • | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |
| | 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, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon.

För max. fettförbränning, justera fart och lutning på

träningsredskapet 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 träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Alla träningspass bör delas upp i följande tre delar:

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tämjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar du 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.

Nertrappning: 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.

TRÄNINGSFREKVENS

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 TÄNJVING

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 utsträckta 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

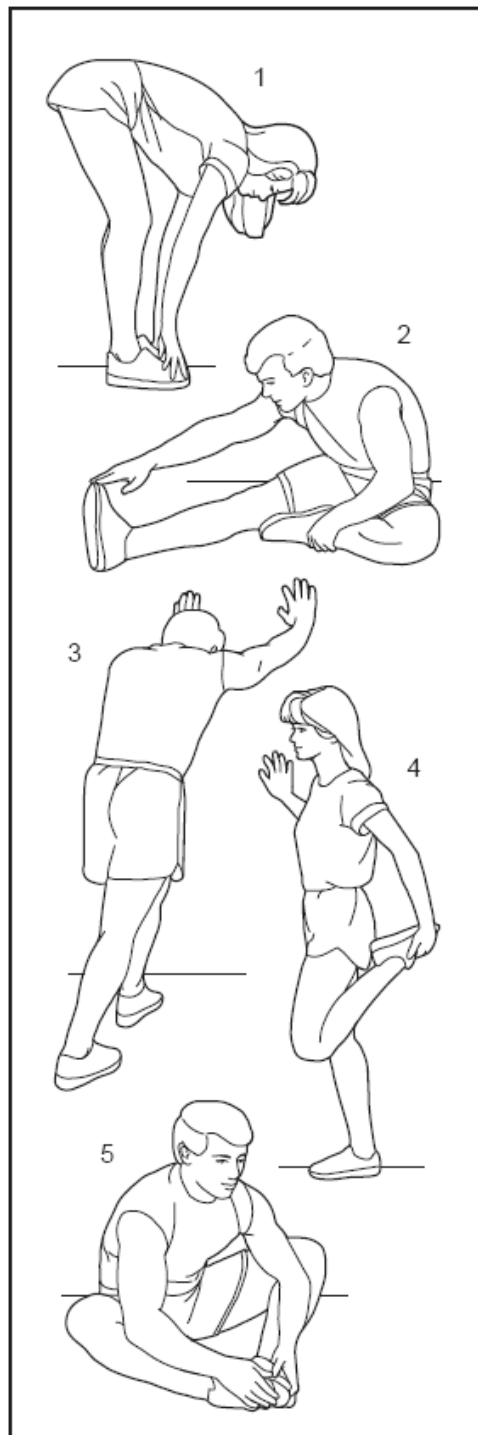
Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor,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

Detta tänjer quadriceps 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 quadriceps och lårmuskler.

LISTA ÖVER DELAR – modellnr. PETL12810.0

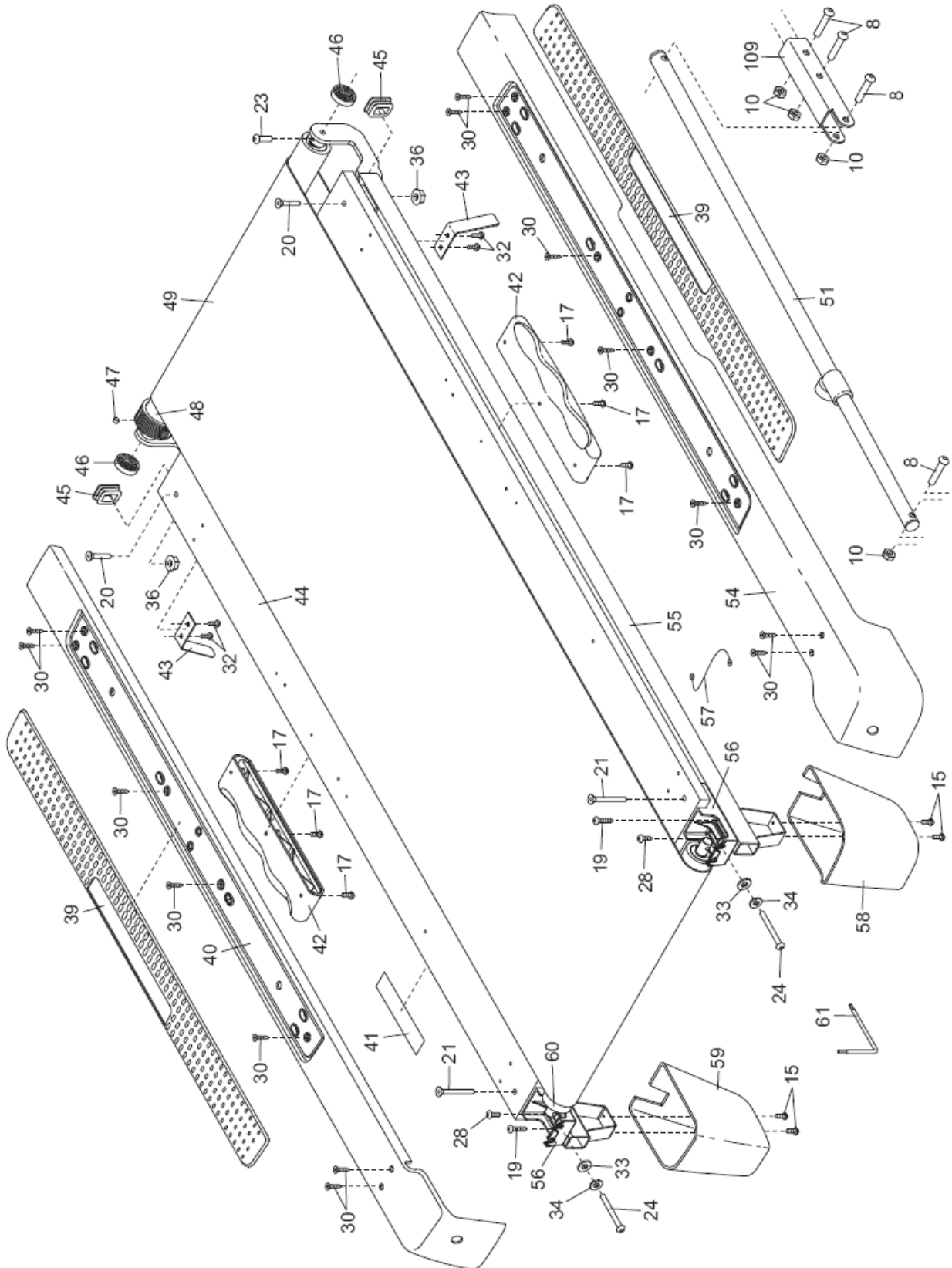
| Nr. | BESKRIVNING | Ant. |
|-----|----------------------------------|------|
| 1 | Skruv, #8 x 3/4" | 4 |
| 2 | Kryssskruv, #8 x 3/4" | 2 |
| 3 | Skruv, #8 x 1/2" | 32 |
| 4 | Insexbult, 5/16" x 1" | 6 |
| 5 | TEK-skruv, #8 x 1" | 4 |
| 6 | Jordsladd, display | 2 |
| 7 | Insexbult, 3/8" x 4 1/4" | 4 |
| 8 | Bult, 3/8" x 2" | 6 |
| 9 | Insexbult, 1/4" x 1 1/4" | 4 |
| 10 | Mutter, 3/8" | 6 |
| 11 | Stjärnbricka, 3/8" | 4 |
| 12 | Stjärnbricka, 1/4" | 4 |
| 13 | Stjärnbricka, 5/16" | 6 |
| 14 | Bultdistansbricka | 4 |
| 15 | TEK-skruv, #8 x 3/4" | 9 |
| 16 | Höger högtalare | 1 |
| 17 | Klämma/isolatorskruv, #8 x 3/4" | 7 |
| 18 | Uttag/mottagare, iFit Live-modul | 1 |
| 19 | Skruv, #8 x 1 1/2" | 2 |
| 20 | Bult, 5/16" x 1 1/2" | 2 |
| 21 | Bult, M8 x 60 mm | 2 |
| 22 | Insexbult, 3/8" x 1" | 2 |
| 23 | Bult, 1/4" x 1" | 1 |
| 24 | Valsbult | 2 |

| Nr. | BESKRIVNING | Ant. |
|-----|-------------------------|------|
| 25 | Bult, 3/8" x 1 3/4" | 1 |
| 26 | Bult, 3/8" x 1 1/2" | 1 |
| 27 | Bult, 3/8" x 3/4" | 2 |
| 28 | Jordskruv, #8 x 1/2" | 7 |
| 29 | Sladd, lutningssensor | 1 |
| 30 | Skruv, #12 x 1 1/4" | 14 |
| 31 | Motorbult, 1/4" | 2 |
| 32 | Remguideskruv, #8 | 4 |
| 33 | Bricka, 1/4" | 2 |
| 34 | Delningsbricka, 1/4" | 2 |
| 35 | Låsmutter, 3/8" | 4 |
| 36 | Flänsmutter, 5/16" | 2 |
| 37 | Klämma, motorskydd | 3 |
| 38 | Mutter, 5/16" | 2 |
| 39 | Varningsdekal, fotskena | 2 |
| 40 | Vänster fotskena | 1 |
| 41 | Varningsdekal, lås | 1 |
| 42 | Stötdämpare | 2 |
| 43 | Remförare | 2 |
| 44 | Plattform | 1 |
| 45 | Ramhätta | 2 |
| 46 | Ramdistanbricka | 2 |
| 47 | Magnet | 1 |
| 48 | Vals/remskiva | 1 |

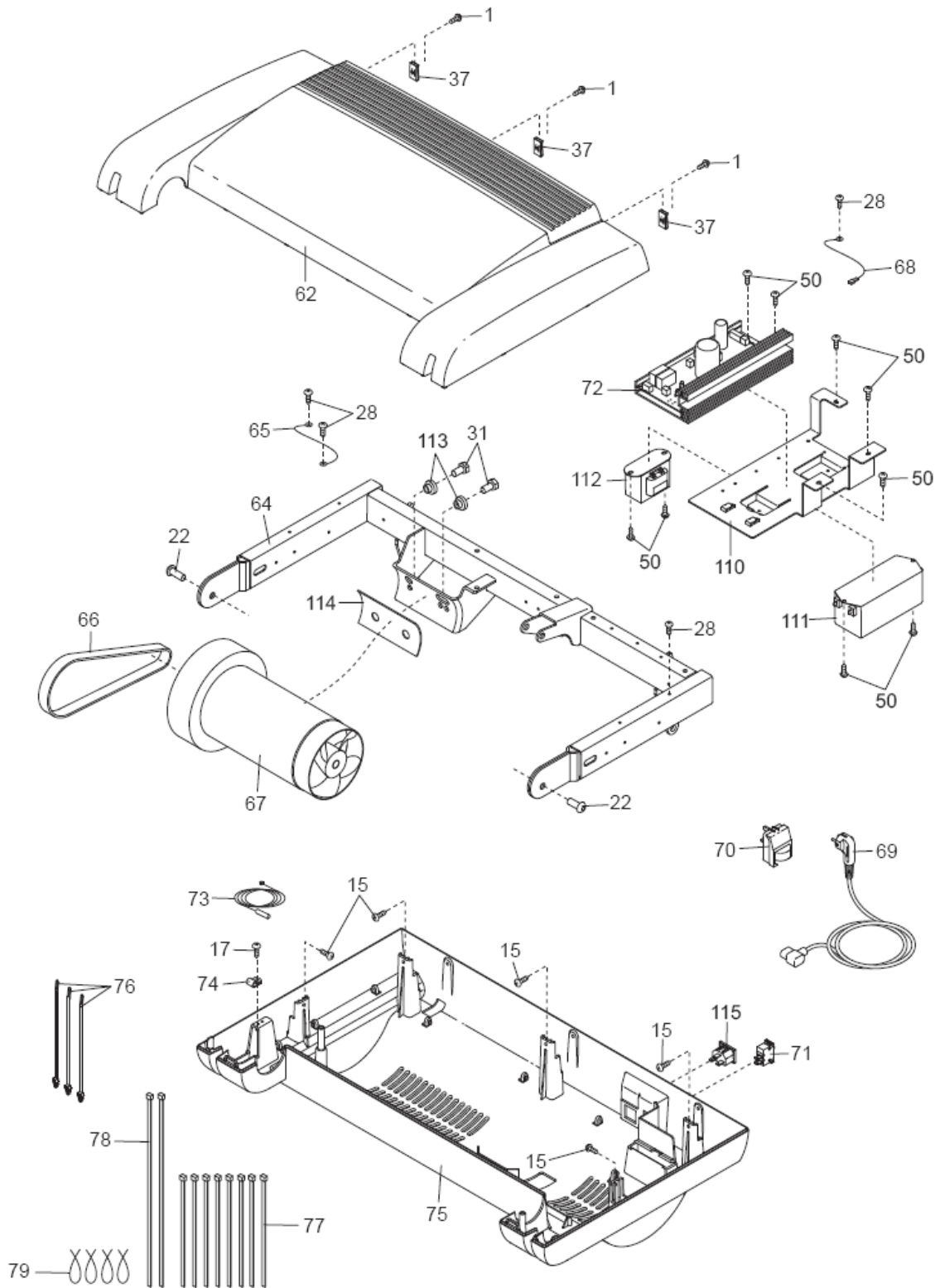
| Nr. | BESKRIVNING | Ant. |
|-----|------------------------------|------|
| 49 | Löpband | 1 |
| 50 | Elektronisk skruv, #8 x 1/2" | 9 |
| 51 | Förvaringslås | 1 |
| 52 | Pulsbälte | 1 |
| 53 | Ljudsladd | 1 |
| 54 | Höger fotskena | 1 |
| 55 | Ram | 1 |
| 56 | Valsfäste | 2 |
| 57 | Jordsladd, vals | 1 |
| 58 | Höger bakre fot | 1 |
| 59 | Vänster bakre fot | 1 |
| 60 | Vals | 1 |
| 61 | Insexnyckel | 1 |
| 62 | Motorskydd | 1 |
| 63 | Handtagshätta | 2 |
| 64 | Lyftram | 1 |
| 65 | Jordsladd, lyftram | 1 |
| 66 | Rem, drivmotor | 1 |
| 67 | Drivmotor | 1 |
| 68 | Jordsladd, kontrollenhet | 1 |
| 69 | Strömsladd | 1 |
| 70 | Adapter, strömsladd | 1 |
| 71 | Strömbrytare | 1 |
| 72 | Kontrollenhet | 1 |
| 73 | Reedbrytare | 1 |
| 74 | Klämma, reedbrytare | 1 |
| 75 | Bottenplatta | 1 |
| 76 | Sladdband | 3 |
| 77 | Band, 8" | 8 |
| 78 | Band, 15" | 2 |
| 79 | Avtagbart band | 4 |
| 80 | Skydd, vänster stolpe | 1 |
| 81 | Hätta, nedre handtag | 2 |
| 82 | Vänster handtag | 1 |
| 83 | Höger handtag | 1 |
| 84 | Vänster stolpe | 1 |

| Nr. | BESKRIVNING | Ant. |
|-----|------------------------------|------|
| 85 | Höger stolpe | 1 |
| 86 | Skydd, höger stolpe | 1 |
| 87 | Stolpsladd | 1 |
| 88 | Vänster stolpdistanbricka | 1 |
| 89 | Bashätta | 2 |
| 90 | Basfot | 4 |
| 91 | Höger stolpdistanbricka | 1 |
| 92 | Varningsdekal | 2 |
| 93 | Lutningsladd | 1 |
| 94 | Distansbricka, basfot | 2 |
| 95 | Bas | 1 |
| 96 | Hjul | 2 |
| 97 | Lutningsmotor | 1 |
| 98 | Distansbricka, lutningsmotor | 1 |
| 99 | Nyckel/klämman | 1 |
| 100 | Kabelband | 3 |
| 101 | Display | 1 |
| 102 | Displayram | 1 |
| 103 | Vänster tillbehörskorg | 1 |
| 104 | Höger tillbehörskorg | 1 |
| 105 | Displayklämman | 2 |
| 106 | Displaybas | 1 |
| 107 | Skruv, #8 x 1" | 4 |
| 108 | Vänster högtalare | 1 |
| 109 | Låsfäste | 1 |
| 110 | Elektronikfäste | 1 |
| 111 | Filter | 1 |
| 112 | Omformare | 1 |
| 113 | Motorpackning | 2 |
| 114 | Motorisolator | 1 |
| 115 | Uttag | 1 |
| 116 | Fäste, lutningsstopp | 1 |
| 117 | Pulsbälte | 1 |
| - | Bruksanvisning | - |

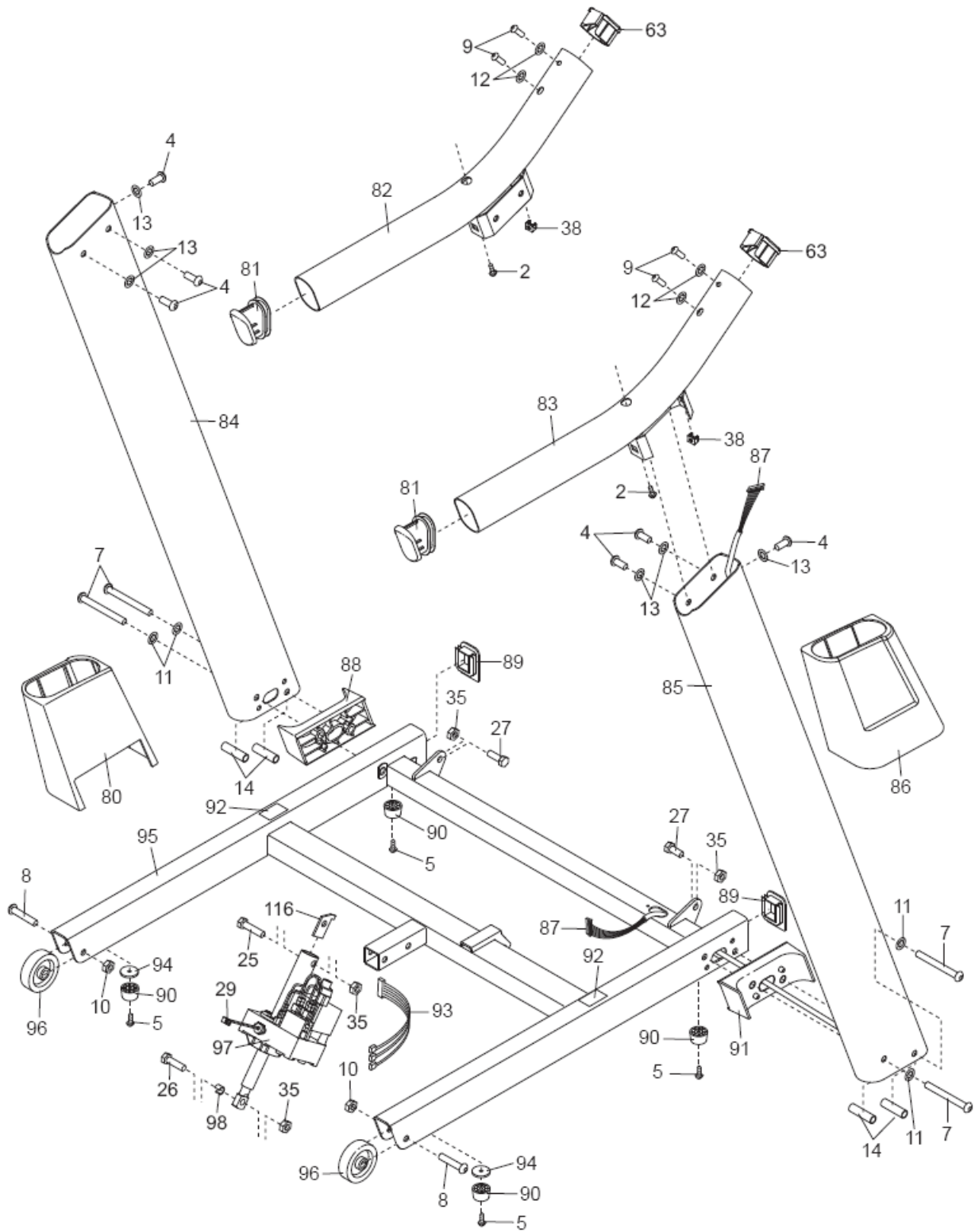
ÖVERSIKTSDIAGRAM A – modellnr. PETL12810.0



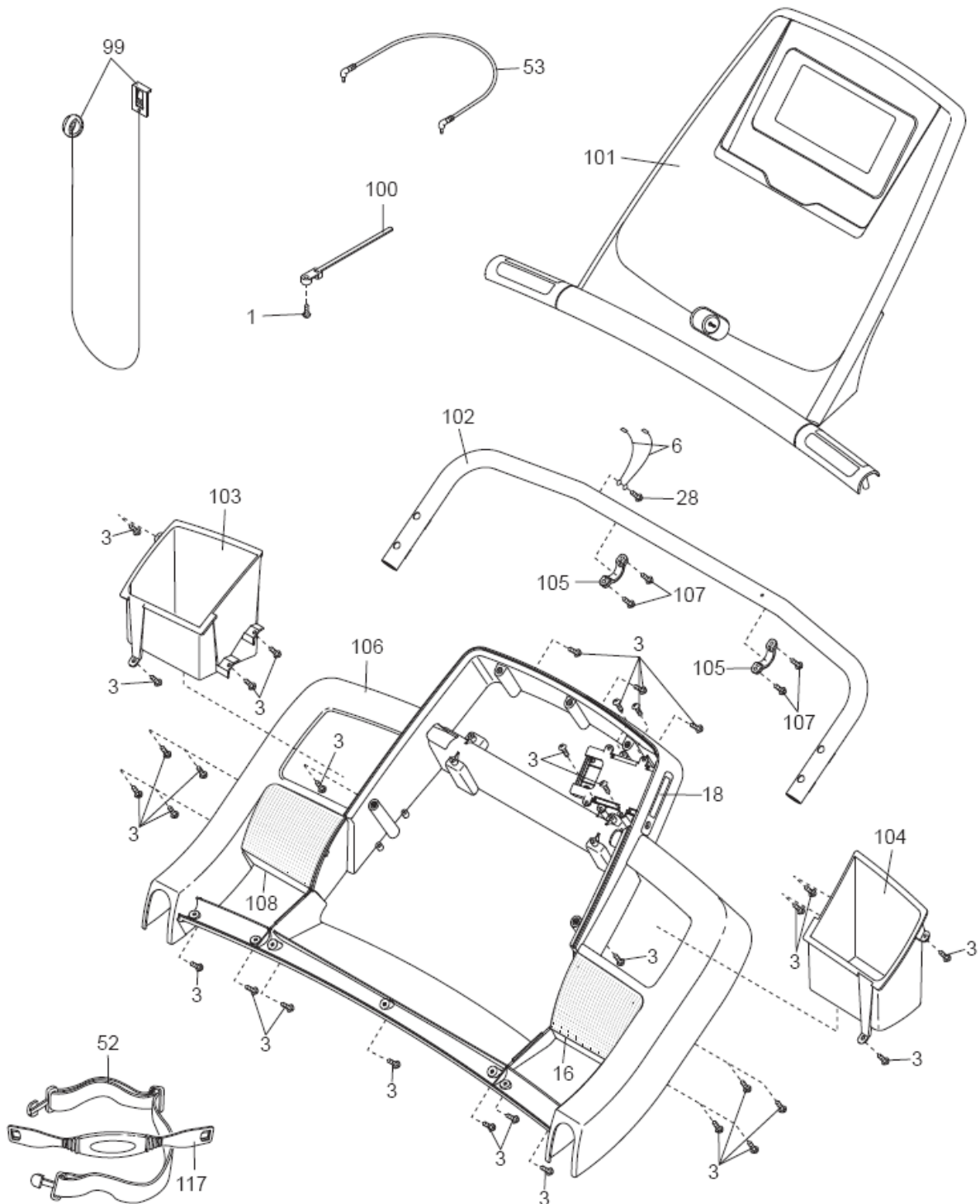
ÖVERSIKTSDIAGRAM B – modellnr. PETL12810.0



ÖVERSIKTSDIAGRAM C – modellnr. PETL12810.0



ÖVERSIKTSDIAGRAM D – modellnr. PETL12810.0



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylناسport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

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

Kundtjänst: 036-452 53

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

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

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

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").