

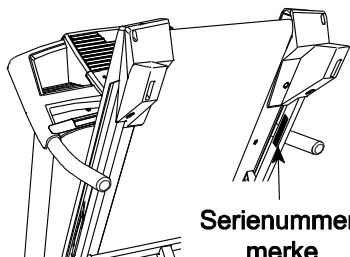
PRO-FORM[®]

515 ZLT

Modellnr. PETL59713.0

Serienr. _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



Serienummer-
merke

NORSK BRUKERVEILEDNING



MERK

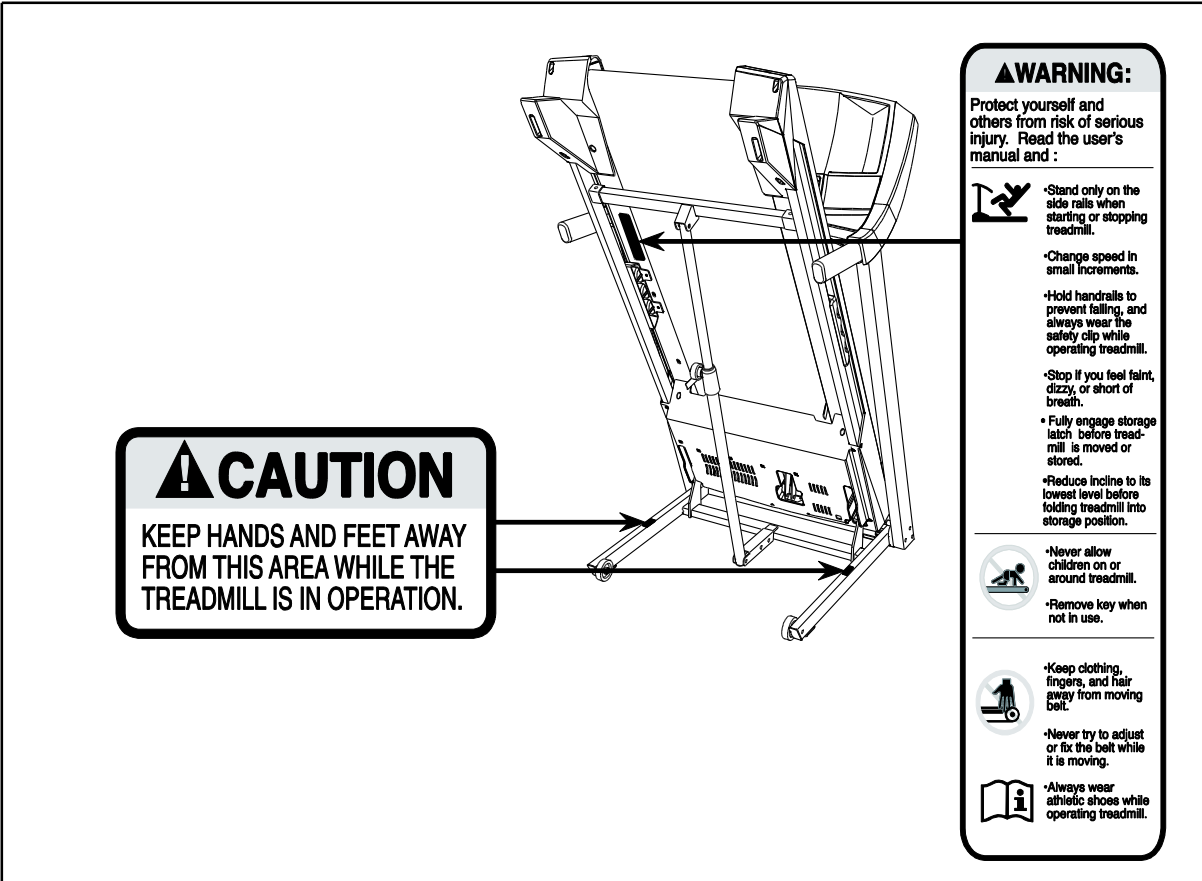
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter seg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

www.iconeurope.com

INNEHÅLL

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Drift och justeringar	14
Hopfällning och flyttning	20
Felsökning	21
Riktlinjer	23
Lista över delar	24
Översiktsdiagram	25
Service	28

PLACERING AV VARNINGSDEKALER



The diagram shows a treadmill with a large 'CAUTION' label on the left side, pointing to the motor area. The label reads: **CAUTION**
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

On the right side, there is a 'WARNING' panel with the following text: **▲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 treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating 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. 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.
5. 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.
6. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
7. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
8. Max. vikt för träningsmaskinen är 115 kg.
9. Endast en person åt gången kan använda enheten.
10. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd inte enheten med bara ben, i strumplästen eller med sandaler.
11. När du ansluter strömsladden (se sidan 14), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
12. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
13. Se till att strömsladden hålls borta från upphettade ytor.
14. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 21 för felsökning.
15. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 16).
16. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.

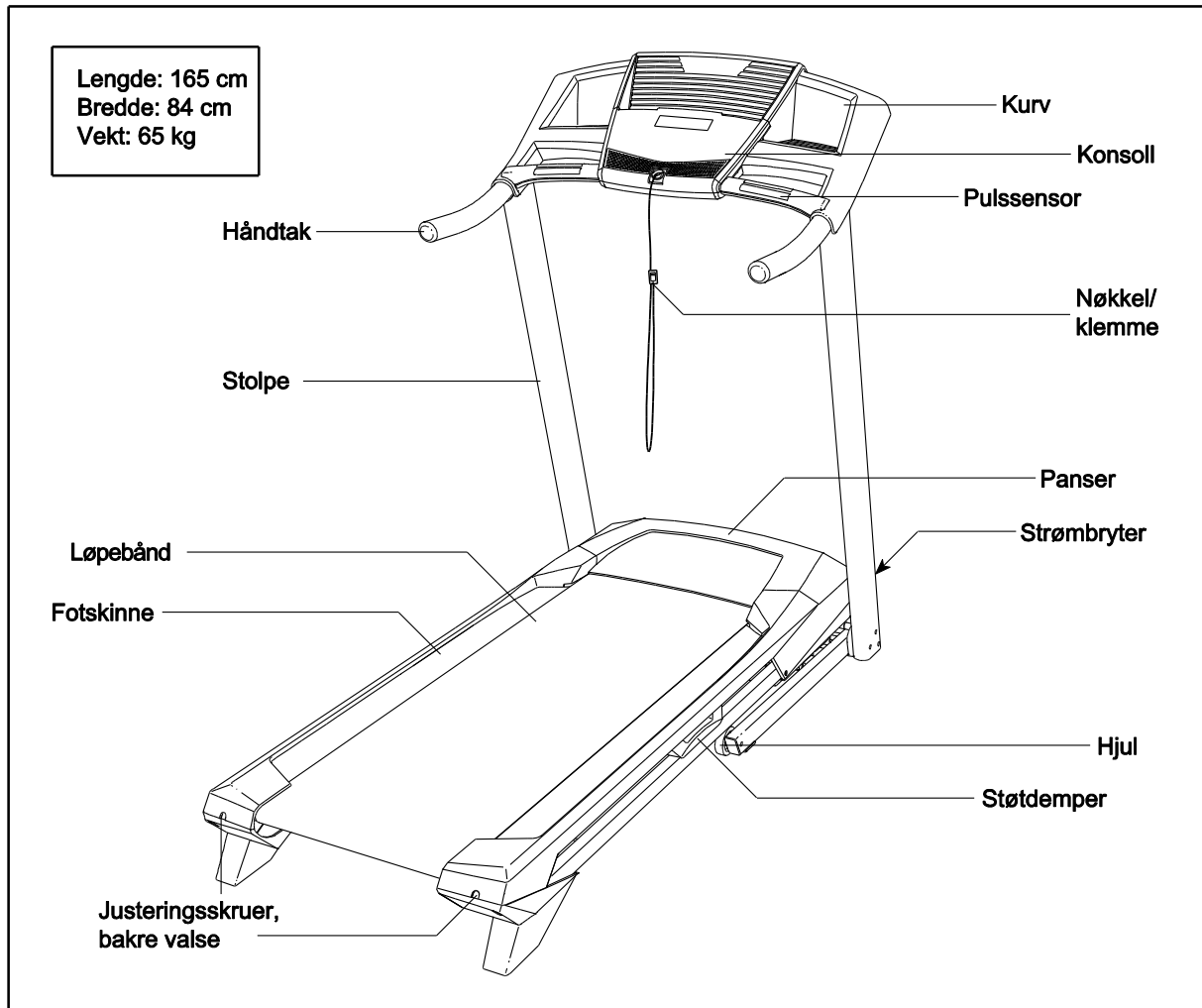
17. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.
18. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
19. Lämna inte träningsmaskinen utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
20. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 20 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.
21. När du faller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
22. Du får inte ändra träningsmaskinens lutning genom att placera föremål under det.
23. Stoppa inte in några föremål i träningsmaskinens öppningar.
24. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
25. **VIKTIGT:** Koppla alltid bort strömsladden genast 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.
26. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
27. Överträning kan vara kontraproduktivt och skadligt för hälsan. Om du känner dig yr eller upplever annat obehag, avsluta genast träningen och påbörja nertrappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

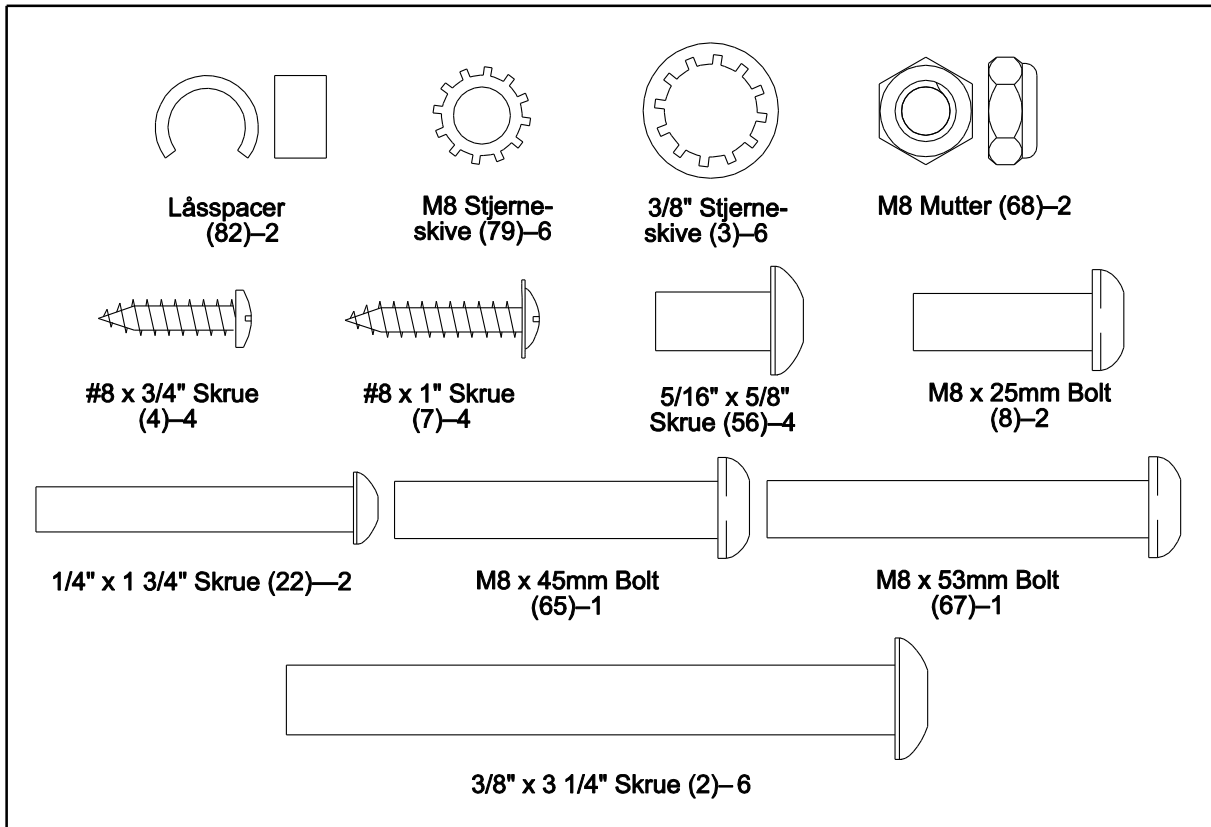
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde nya PROFORM 515 ZLT. Denna träningsmaskin erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

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



SMÅDELAR


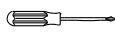



MONTERING

Ni behöver vara två personer vid monteringen. Placera enheten på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.

Obs: undersidan av löpbandet är insmord med smörjmedel. Under frakten kan lite av detta smörjmedel ha spritt sig till ovansidan av löpbandet eller till förpackningen. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsmaskinens funktion negativt. Om smörjmedlet har spritt sig till ovansidan av löpbandet, rengör löpbandet med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.

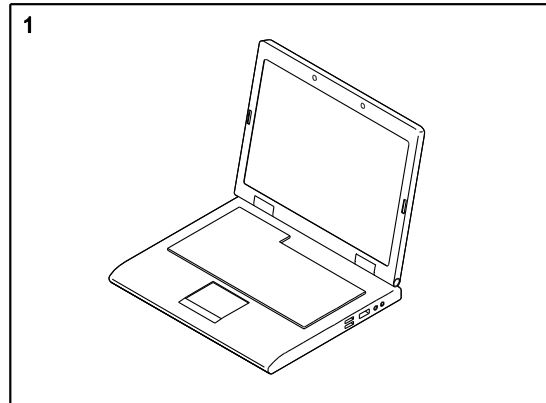
Du behöver följande verktyg till monteringen:

	Insexnycklar (medföljer)
	Stjärnskruvmejsel
	Skiftnyckel

Använd inte elektriska verktyg så undviker du att skada enheten.

1. Registrera produkten på www.iconsupport.eu

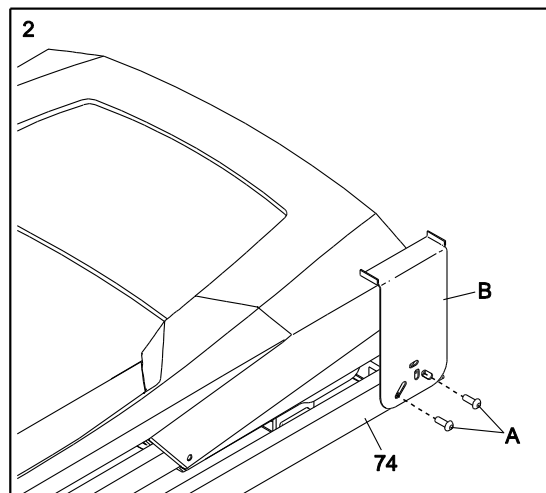
Det aktiverar din garanti och ger dig tillgång till uppgraderingar och specialerbjudanden.



2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Ta bort och kassera de två skruvarna (A) och transportfästet (B) från höger sida av basen (74).

Ta bort samma skruvar och transportfäste från vänster sida av basen (74).

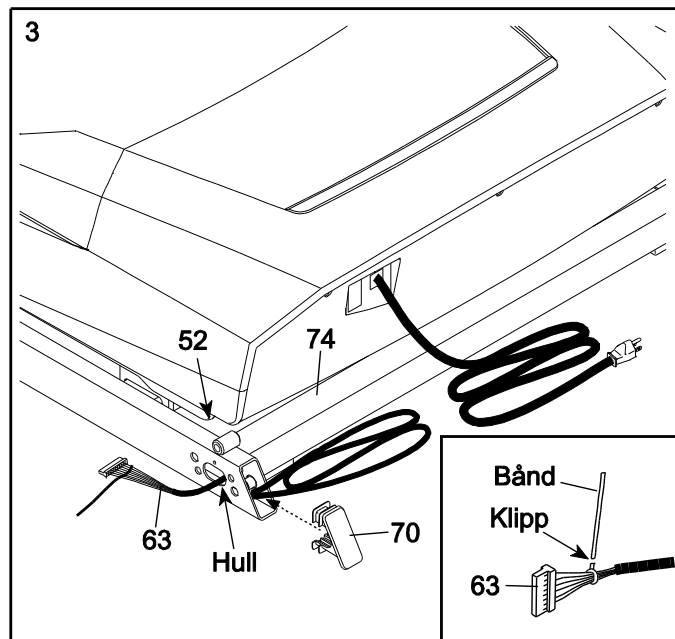


3. Leta reda på stolpsladden (63) som är hopsnurrad mellan basen (74) och bottenplattan (52). För in stolpsladden i basen och ut genom det indikerade hålet som visas på bilden.

Tryck in en bashätta (70) i varje sida av basen (74).

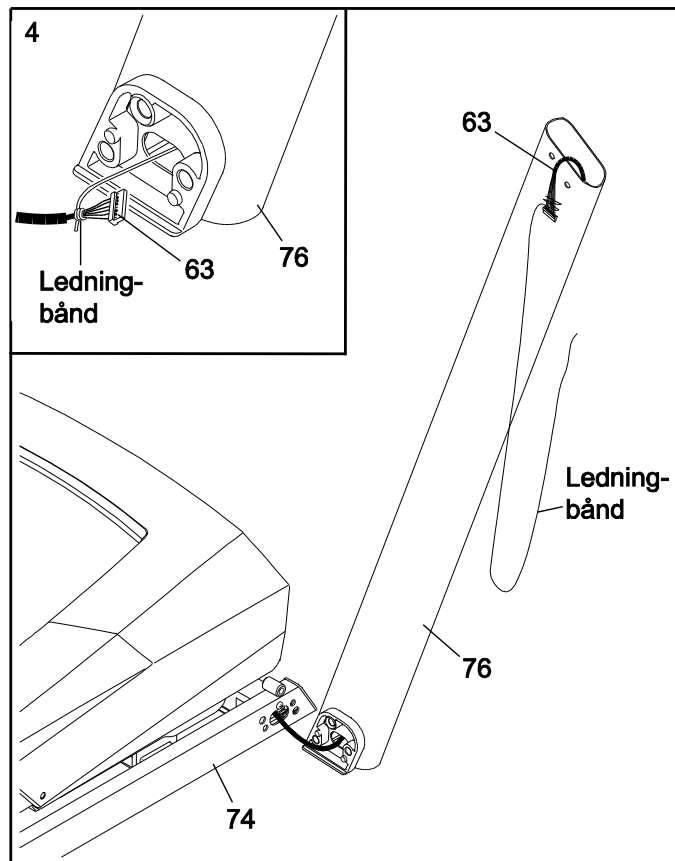
Se den lilla bilden: Klipp av plastbandet nära stolpsladden (63).

Akta så att du inte skadar stolpsladden.



4. Leta reda på höger stolpe (76). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen (79) nära basen (74).

Se den lilla bilden: Bind fast sladdbandet från den högra stolpen (76) ordentligt runt änden av stolpsladden (63). För därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger stolpe medan du drar i den andra änden av sladdbandet.



5. Håll den högra stolpen (76) mot basen (74).

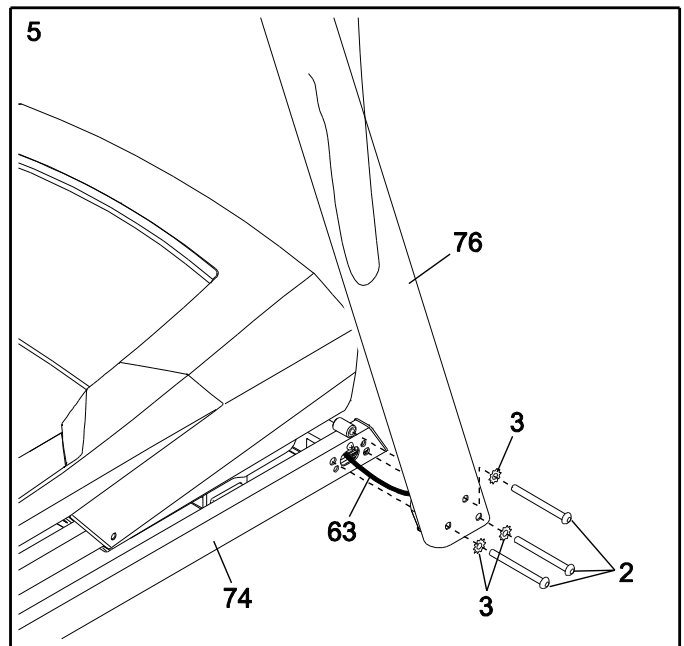
Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden (63).

För in en 3/8" x 3 1/4"-skruv (2) med en 3/8"-stjärnbricka (3) i det övre hålet på den högra stolpen (76). Spänn därefter in skruven halvvägs i basen (74).

Spänn ytterligare två 3/8" x 3 1/4"-skruvar (2) med två 3/8"-stjärnbrickor (3) halvvägs in i höger stolpe (76) och basen (74).

Spänn inte skruvarna helt ännu.

Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.



6. Leta reda på vänster och höger handtag (59, 64).

Ta bort de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (5) på vardera sidan av handtaget, och spara dem eftersom de behövs senare. Om handtagen är fästa med band enligt bilden kan du ta bort dessa.

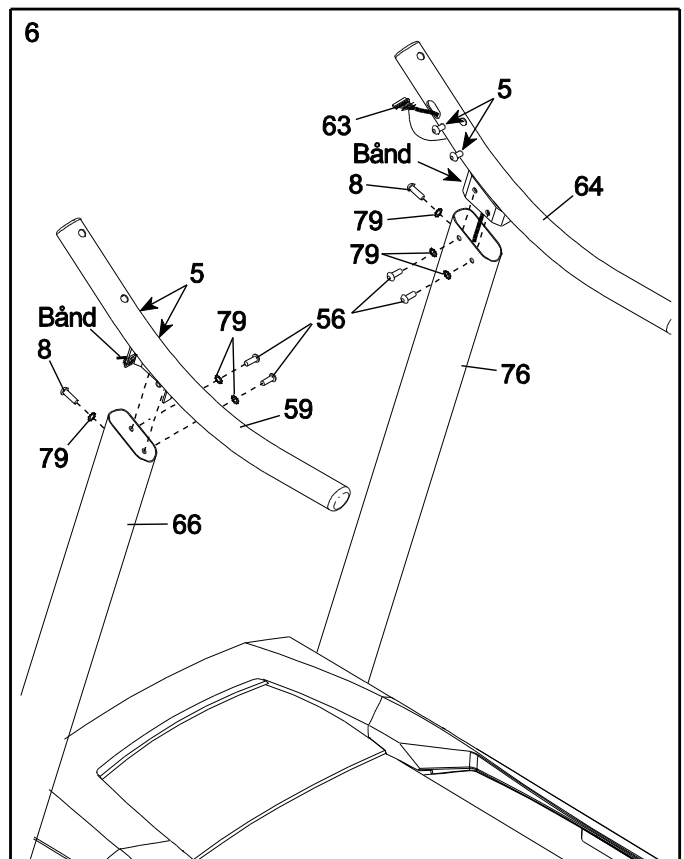
Håll höger handtag (64) nära höger stolpe (76). För in stolpsladdens (63) ledningsband i hålet nertill på det högra handtaget och dra ut det ur hålet på sidan, enligt bilden. Dra därefter stolpsladden genom höger handtag.

Fäst höger handtag (64) vid den högra stolpen (76) med en M8 x 25 mm-bult (8), två 5/16" x

5/8"-skruvar (56) och tre M8-stjärnbrickor (79) enligt bilden. **Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden (63).**

Skruva in bulten och de båda skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.

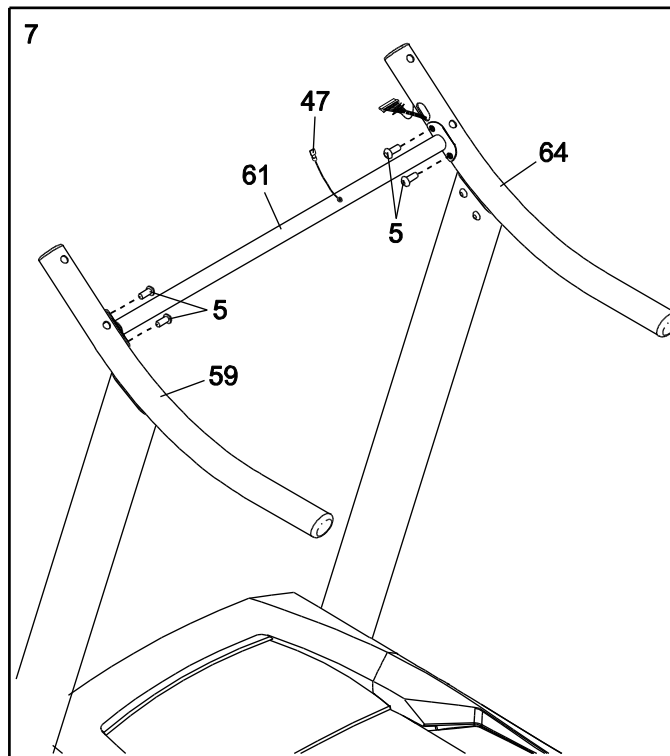
Fäst vänster handtag (59) vid vänster stolpe (66) på samma sätt. Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.



7. Positionera displaystången (61) mellan vänster och höger handtag (59, 64) med displayjordsladden (47) enligt bilden.

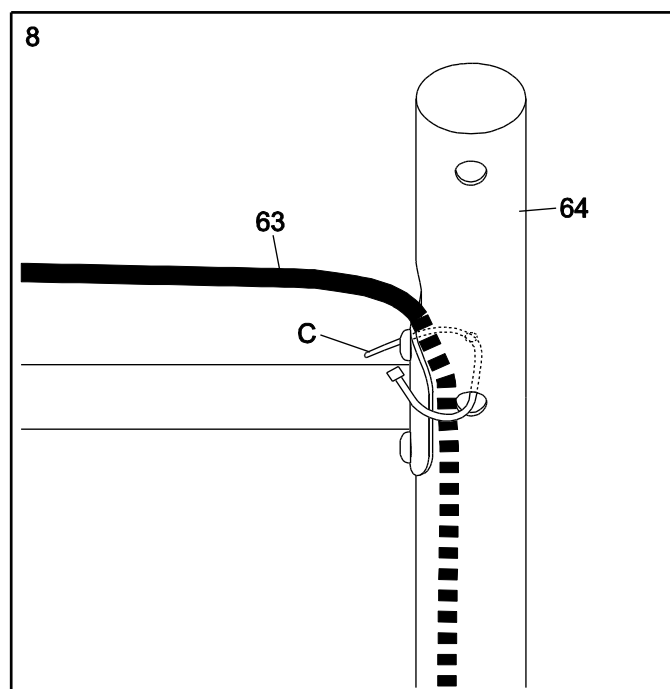
Fäst displaystången (61) vid vänster och höger handtag (59, 64) med de fyra $5/16'' \times 3/4''$ -skruvarna (5) som du tog bort i det förra steget.

Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem.



8. För in det medföljande bandet (C) genom de indikerade hålen upp- och nertill på höger handtag (64) enligt bilden.

Kontrollera att stolpsladden (63) är fäst på sidan enligt bilden, och spänn sladdbandet.

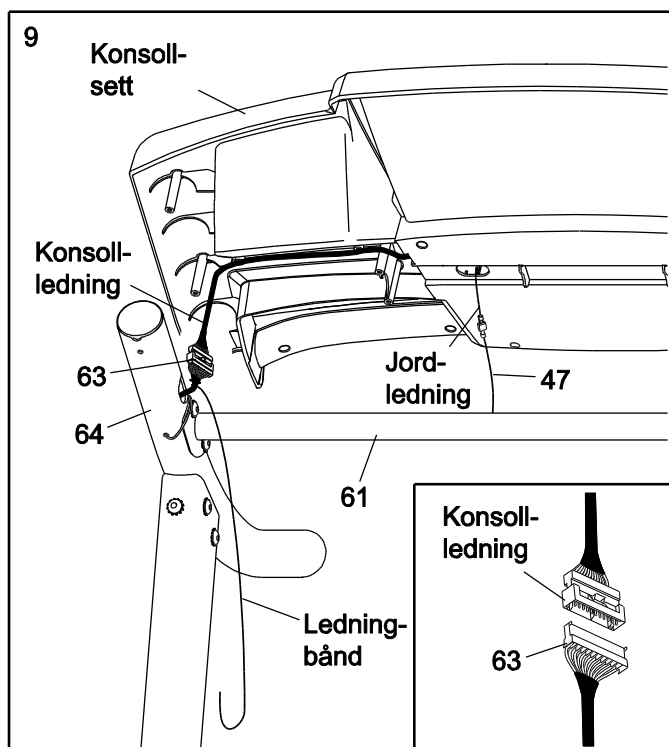


9. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten nära höger handtag (64).

Anslut stolpsladden (63) till displaysladden. **Se den lilla bilden: 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 STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.

Anslut jordsladden (47) från displaystången (61) till jordsladden på displayen.

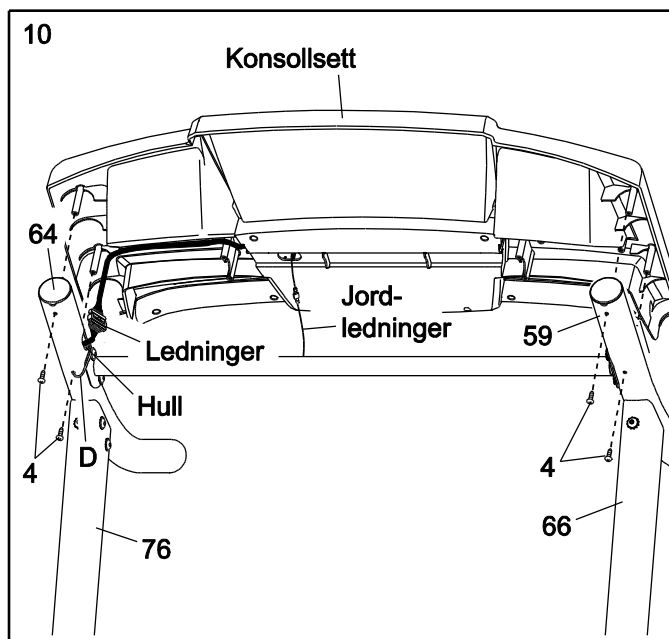


10. Placera displayenheten på vänster och höger handtag (59, 64). **Se upp så att inga sladdar hamnar i kläm.** Klipp av bandet (D) och ta bort det.

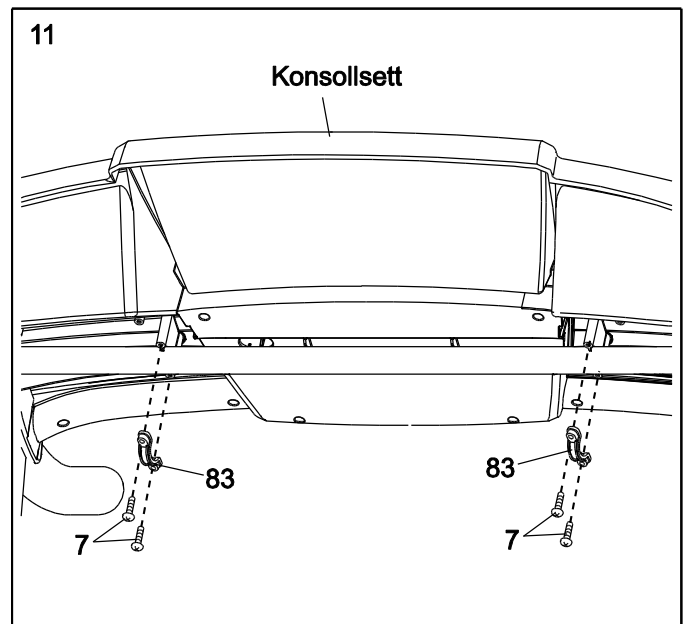
Fäst displayenheten med fyra #8 x 3/4"-skruvar (4). **Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**

För in sladdarna i höger handtag (64) via det indikerade hålet.

Se steg 5. Spänn de sex 3/8" x 3 1/4"-skruvarna (2) på den nedre delen av vänster och höger stolpe (66, 76) (endast en sida visas på bilden).

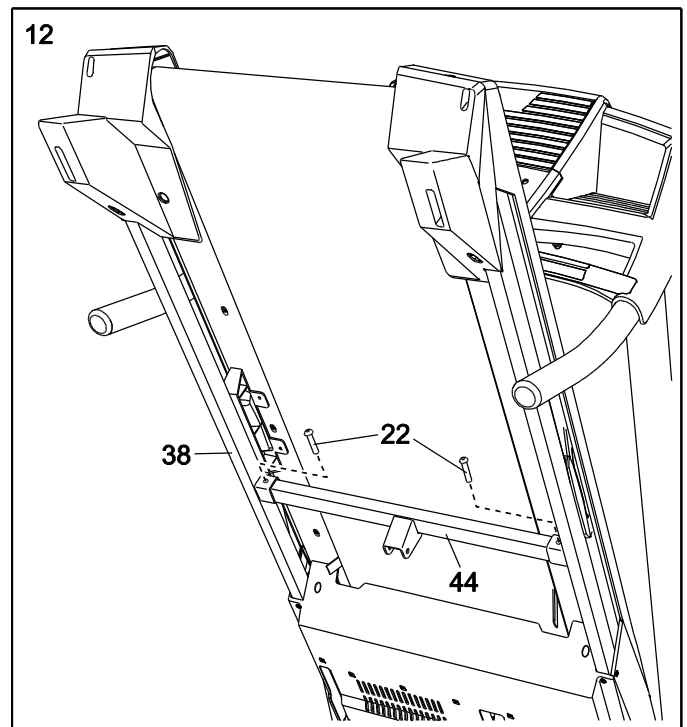


11. Fäst de två displayklämmorna (83) vid displayenheten med fyra #8 x 1"-skruvar (7).



12. Hög ramen (38) till positionen som visas på bilden. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen under de nästa två stegen.**

Fäst låsstängens (44) vid ramen (38) med två $\frac{1}{4}$ " x $1\frac{3}{4}$ "-skruvar (22).

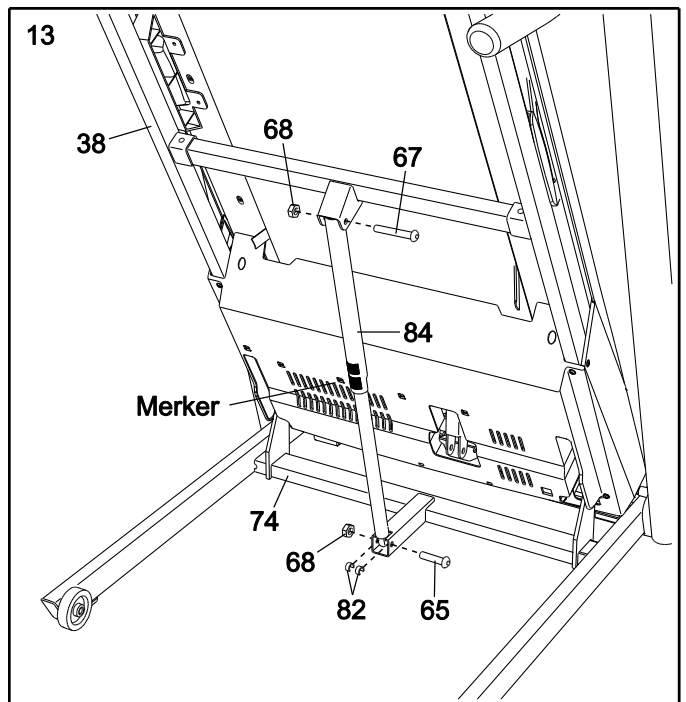


- 13.** Positionera förvaringslåset (84) på ett sådant sätt att varningsdekalerna pekar utåt från träningsmaskinen, enligt bild.

Fäst nedre delen av förvaringslåset (84) vid basen (74) med en M8 x 45mm-bult (65), två låsdistanser (82) och en M8-mutter (68).

Fäst övre delen av förvaringslåset (84) med en M8 x 53 mm-bult (65) och en M8-mutter (68).

Sänk ramen (38) (se sidan 20).



- 14. Försäkra dig om alla delar är ordentligt fastspända.** Om varningsdekalerna är täckta av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Du rekommenderas att placera apparaten på en matta för att skydda underlaget. Extra delar kan medfölja i förpackningen och bli över när monteringen är klar. Spara de medföljande insexnycklarna - en av dem används för att justera löpbandet (se sidan 22).

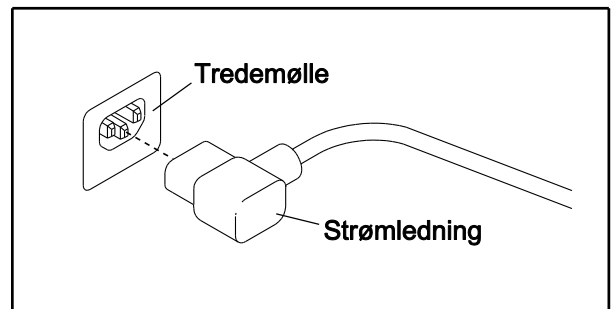
ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

Träningsmaskinen måste vara jordad.

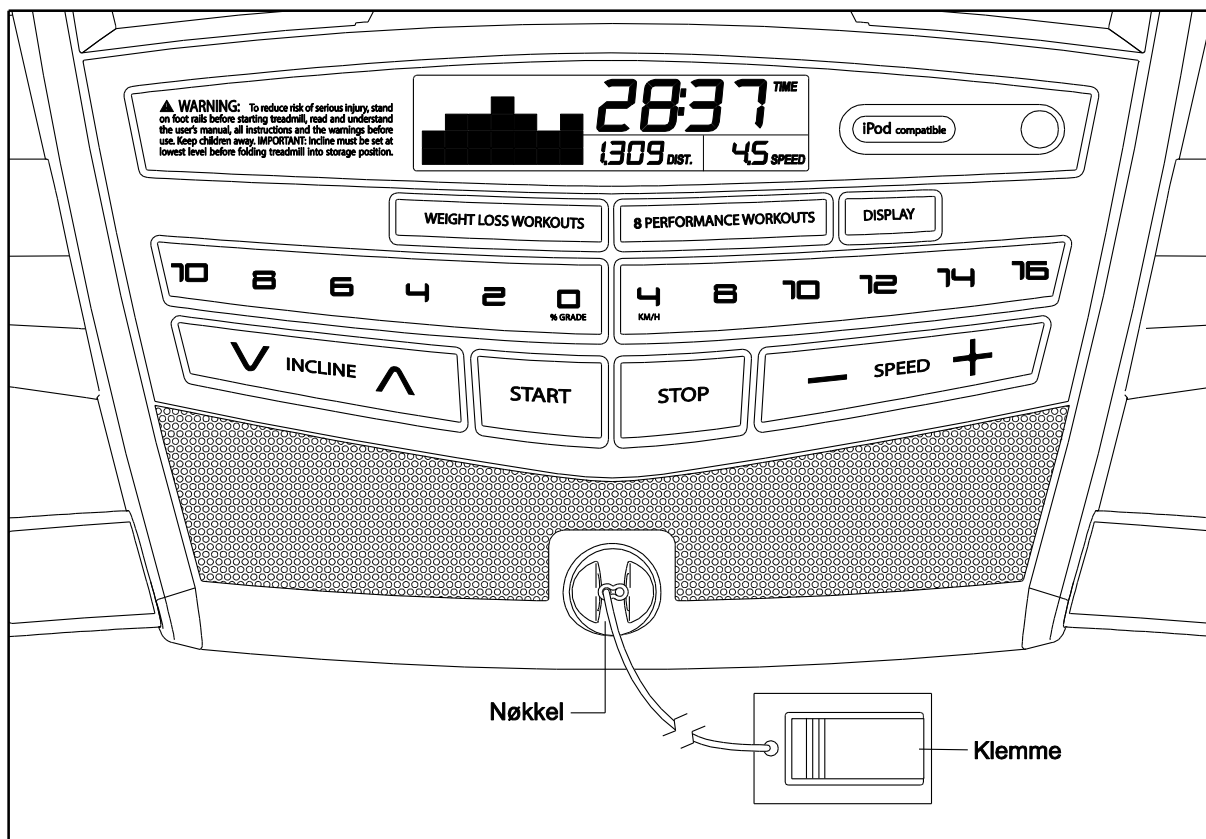
Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

Enheten 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 träningsmaskinen enligt bilden.



DISPLAY



Displayfunktioner

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

När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av displayen. Du kan även mäta din hjärtrym med hjälp av handpulssensorerna.

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

För att slå på strömmen, se sidan 16.

Manuellt läge, se sidan 16.

Träningsprogram, se sidan 18.

Informationsläge, se sidan 19.

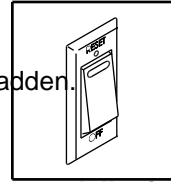
Viktigt: Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Undvik skador på plattformen genom att använda rena joggingskor när du tränar. Se till att löpbandet är centrerat första gången du använder enheten. Om du måste centrera löpbandet, se sidan 22.

Obs: Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se INFORMATIONSLÄGE på sidan 19 för att ta reda på vilken enhet som är vald och hur du eventuellt kan ändrar enhet. I denna bruksanvisning används metriska kilometer som standard.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

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

Anslut strömsladden (se sidan 14). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden. Ställ in den på nollställning.



Träningsmaskinen 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 vara aktiv, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 19.

Stå på träningsmaskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln 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.**

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sidan.

2. Välj manuell läge.

Manuellt läge väljs automatiskt när du ansluter nyckeln till displayen. Om du vill återgå till det manuella läget efter att ha använt ett program, tar du ut nyckeln och ansluter den sedan på nytt.

3. Starta löpbandet.

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

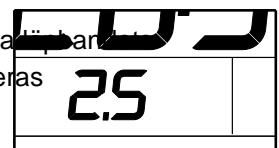
Om du trycker antingen på START eller SPEED + kommer löpbandet börja röra sig i 2 km/t. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED +/- . Varje gång du trycker på någon av dessa knappar kommer hastigheten att förändras med 0,1 km/t; om du håller ner knappen kommer hastigheten att ändras med 0,5 km/t.

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

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

4. Ändra stigningen efter behov

Tryck på INCLINE +/- eller en av de numrerade stigningsknapparna för att ändra löpbandets stigning. Varje gång du trycker på en av de numrerade lutningsknapparna, justeras träningsmaskinen gradvis till vald lutning.



5. Följ dina framsteg på skärmen.

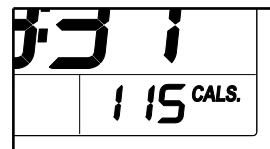
När du väljer manuellt läge visar matrisfältet en bana som representerar 400 meter. När du rör dig på löpbandet dyker indikatorerna upp en efter en ända tills hela banan visas på matrisen. Därefter försvinner banan och indikatorerna dyker på nytt upp en efter en.



Fältet nere till vänster på skärmen kan visa tiden som har gått sedan träningspasset började, samt den distans du har rört dig. När du ändrar stigningen på enheten visar detta fält den nya stigningsinställningen i några sekunder.



Fältet nere till höger på skärmen kan visa hastigheten på löpbandet och det ungefärliga antal kalorier som du har förbränt under träningspasset. Detta fält visar också din hjärtrytm när du använder handpulssensorerna (se steg 6).



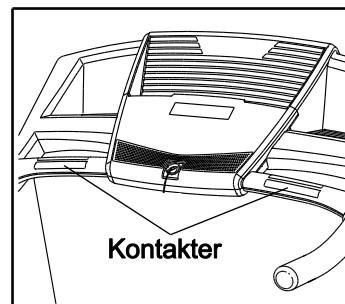
Det övre fältet på skärmen kan visa tiden som har gått sedan träningspasset började, distansen du har rört dig, det ungefärliga antal kalorier du har förbränt eller hastigheten på löpbandet. Tryck upprepade gånger på DISPLAY-knappen tills detta fält visar önskad information. Obs: När en viss typ av information visas i det övre fältet, visas inte denna information nertill.



Du nollställer alla skärmar genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

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.



Mät din hjärtrytm genom att **placera fötterna på fotskenorna**, och hålla i metallsensorerna. **Rör inte på dina händer**. När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

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

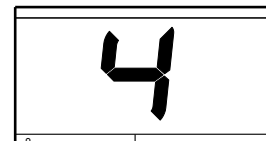
Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och **justera lutningen till den lägsta inställningen**. Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada träningsmaskinen när du ska fälla ihop den.

Ta därefter ut nyckeln ur displayen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden för att undvika att träningsmaskinens elektroniska komponenter slits ut i förtid.

TRÄNINGSPROGRAM

1. För in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 16.



2. Välja ett träningsprogram

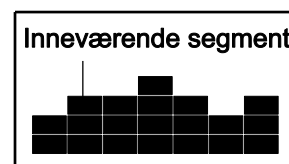
Du väljer ett träningsprogram genom att trycka upprepade gånger på antingen WEIGHT LOSS WORKOUTS- eller PERFORMANCE-knapparna tills numret på det önskade träningspasset visas på skärmen. När du väljer ett träningsprogram visas stigningsnivån i programmet på skärmen nere till vänster; programmets hastighet visas på skärmen nere till höger, och träningspassets varaktighet visas på skärmen nere till vänster. Dessutom visas en profil av hastigheterna i programmet på den vänstra skärmen.

3. Starta löpbandet.

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

Varje program är indelat i enminutssegment. En inställning för hastighet och en för lutning är programmerade 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. 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. Träningsmaskinen justeras automatiskt till de nya inställningarna.



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

Om hastigheten och/eller stigningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED +/- eller INCLINE +/-, **men när nästa segment påbörjas justeras träningsmaskinen dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet.**

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

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 17.

5. Mät din hjärtrytm om du så önskar

Se steg 6 på sidan 17.

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

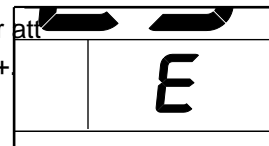
Se steg 7 på sidan 17.

INFORMATIONSLÄGE

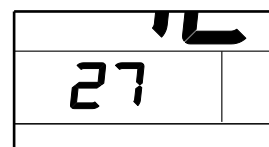
Displayen har ett informationsläge som håller överblick över den totala sträcka som löpbandet har rört sig och det totala antal timmar som träningsmaskinen har använts. I informationsläget kan du även välja mellan engelska mil eller metriska kilometer som måttenhet samt stänga av/sätta på demoläget.

Du väljer informationsläget genom att hålla in STOP samtidigt som du ansluter nyckeln, innan du släpper STOP-knappen. När informationsläget är valt visas följande information på skärmen:

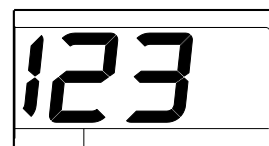
Bokstaven "E" indikerar att standardmåttenhet är engelska mil, medan bokstaven "M" indikerar att standardmåttenheten är metriska kilometer. Du ändrar måttenhet genom att trycka på SPEED+



Fältet nere till vänster visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.



Den övre skärmen visar det totala antalet timmar som träningsmaskinen har använts.



Displayen har även ett demoläge som är avsett för träningsmaskiner som är utställda i butiker. När demoläget är aktiverat fungerar displayen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men när du tar ut nyckeln fortsätter displayen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas "d" nere till höger på skärmen i informationsläget. Tryck på SPEED- för att stänga av/sätta på demoläget.

Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayen.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker via displayens ljudsystem, måste ansluta en 3,5 mm ljudsladd (medföljer inte) från din musikspelare till displayens uttag. **Kontrollera att sladden är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på PLAY på musikspelaren. Du kan justera volymen på din musikspelare.

Obs: Om du använder en bär CD-spelare, kan det vara bra att placera den på golvet för att undvika att CD-skivan börjar hacka.

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

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

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

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

Lägg en matta under träningsmaskinen för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsmaskinen r direkt solljus. Förvara inte träningsmaskinen i förvaringsposition 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 spärrad i förvaringsposition.**

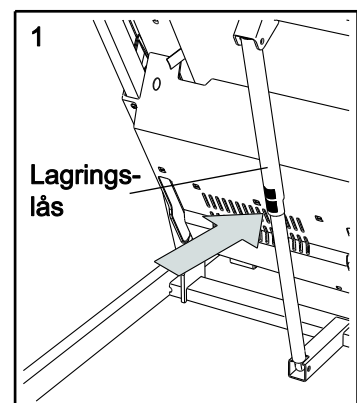
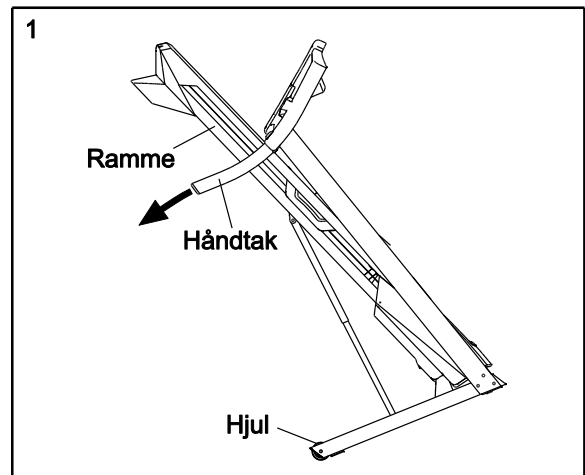
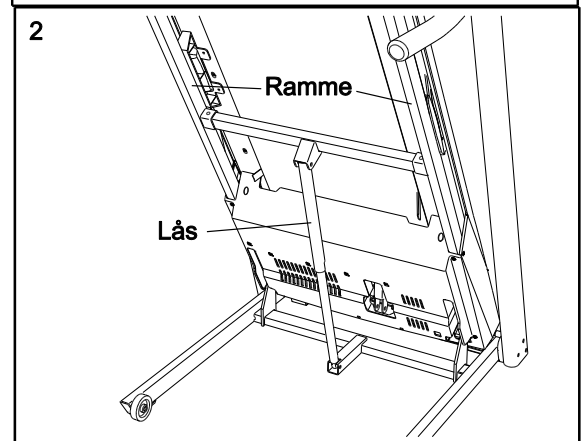
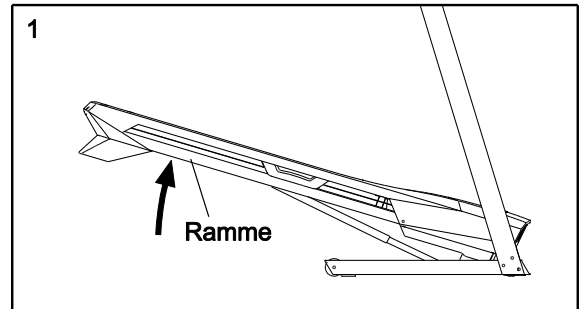
1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.

2. Vippt försiktigt träningsmaskinen bakåt tills den rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsmaskinen till önskad plats. **Flytta inte enheten utan att vippt den, dra inte i ramen och flytta inte enheten över ett ojämnt underlag.**

3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk enheten.

SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSMASKINEN FÖRE ANVÄNDNING

1. Tryck på den övre delen av träningsmaskinen samtidigt som du trycker på förvaringslåset med foten enligt bilden. Sänk därefter ner ramen mot golvet.



FELSÖKNING

Du kan lösa de flesta problem med träningsmaskinen 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:

- Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
- När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



PROBLEM: Strömmen slås av under användning.

LÖSNING:

- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.
- Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
- 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 19.

PROBLEM: Lutningen på träningsmaskinen justeras inte på rätt sätt.

LÖSNING:

Håll ner STOP-knappen och SPEED+ samtidigt. Anslut nyckeln, och släpp därefter STOP-knappen och SPEED+. Tryck därefter på STOP-knappen och tryck sedan på antingen INCLINE+ eller INCLINE-. Enheten höjs nu automatiskt till den högsta stigningsnivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om lutningssystemet. Om systemet inte kalibreras, tryck på STOP-knappen och antingen INCLINE+ eller INCLINE- igen. När stigningen 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.

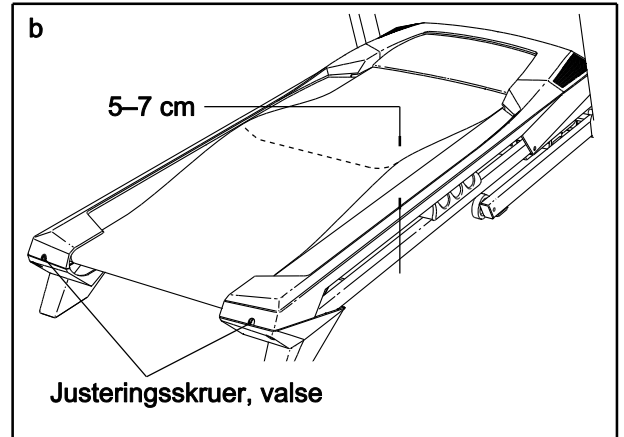
b. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och

KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Använd insexnyckeln för att skruva båda vals-skruvarna 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 träningsmaskinen köra några minuter.

Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.

c. Undersidan av löpbandet är insmord med smörjmedel. **Använd aldrig silikonsprej eller andra kemikalier på löpbandet eller plattformen såvida du inte instruerats till det av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana kemikalier kan skada löpbandet. Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.**

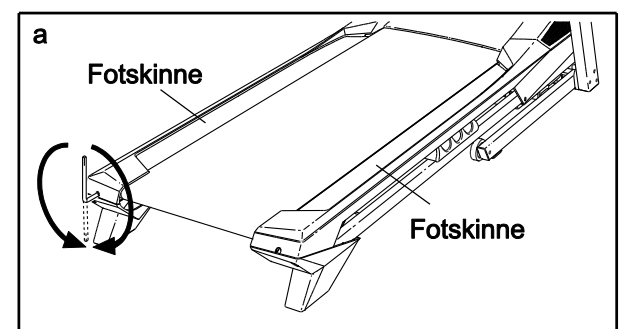
d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.



PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat.

LÖSNING:

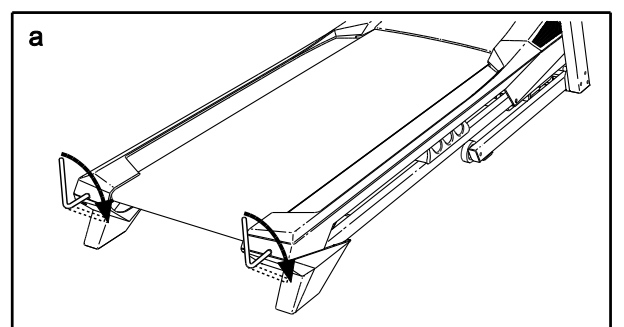
Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN.** Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals-bult ett halvt varv medsols. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger vals-bult ett halvt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



PROBLEM: Löpbandet glappar under användning.

LÖSNING:

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 strömssladden 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 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 uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Detta diagram visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

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

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

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.

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

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

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

TRÄNINGSFREKVENNS

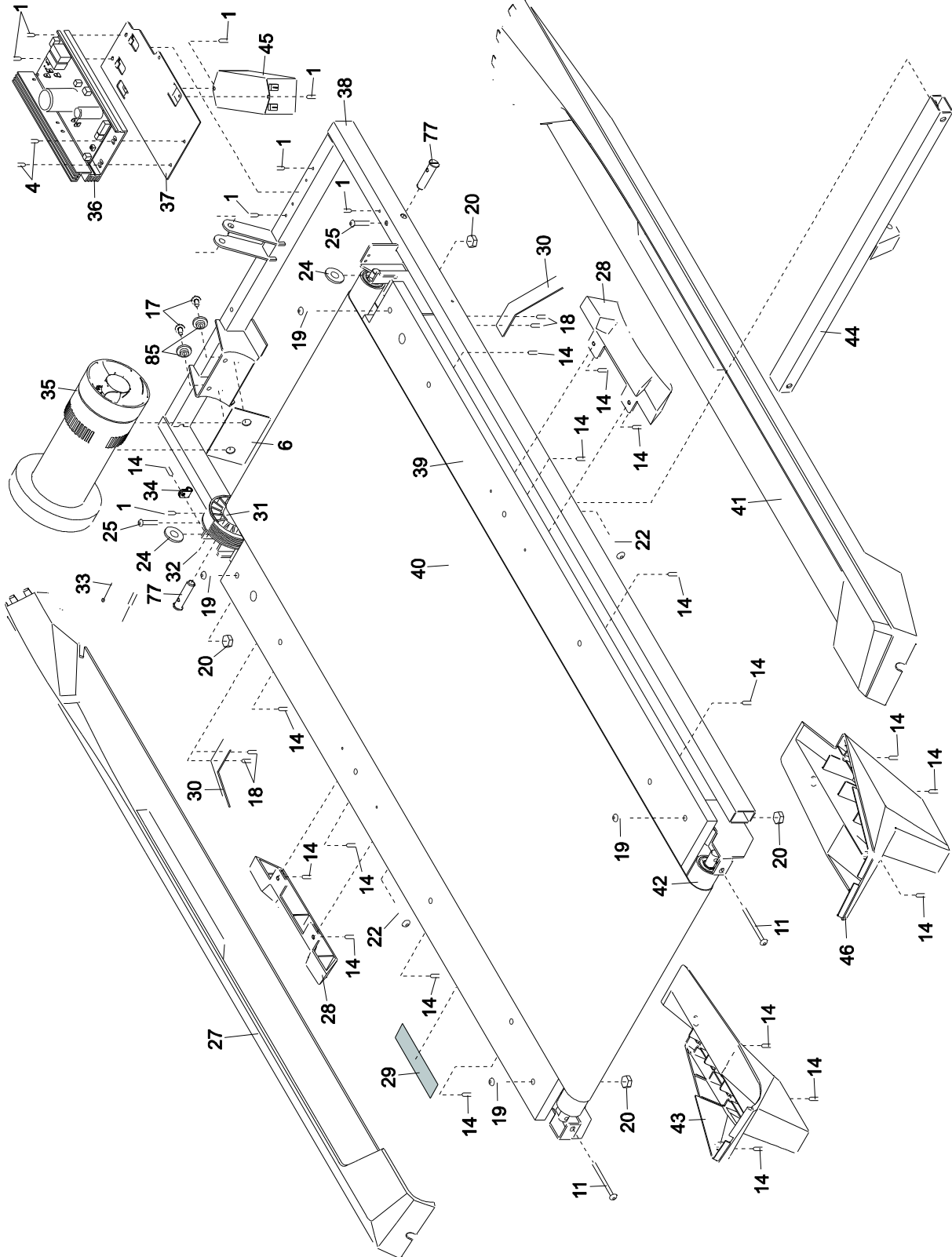
För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar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

LISTA ÖVER DELAR

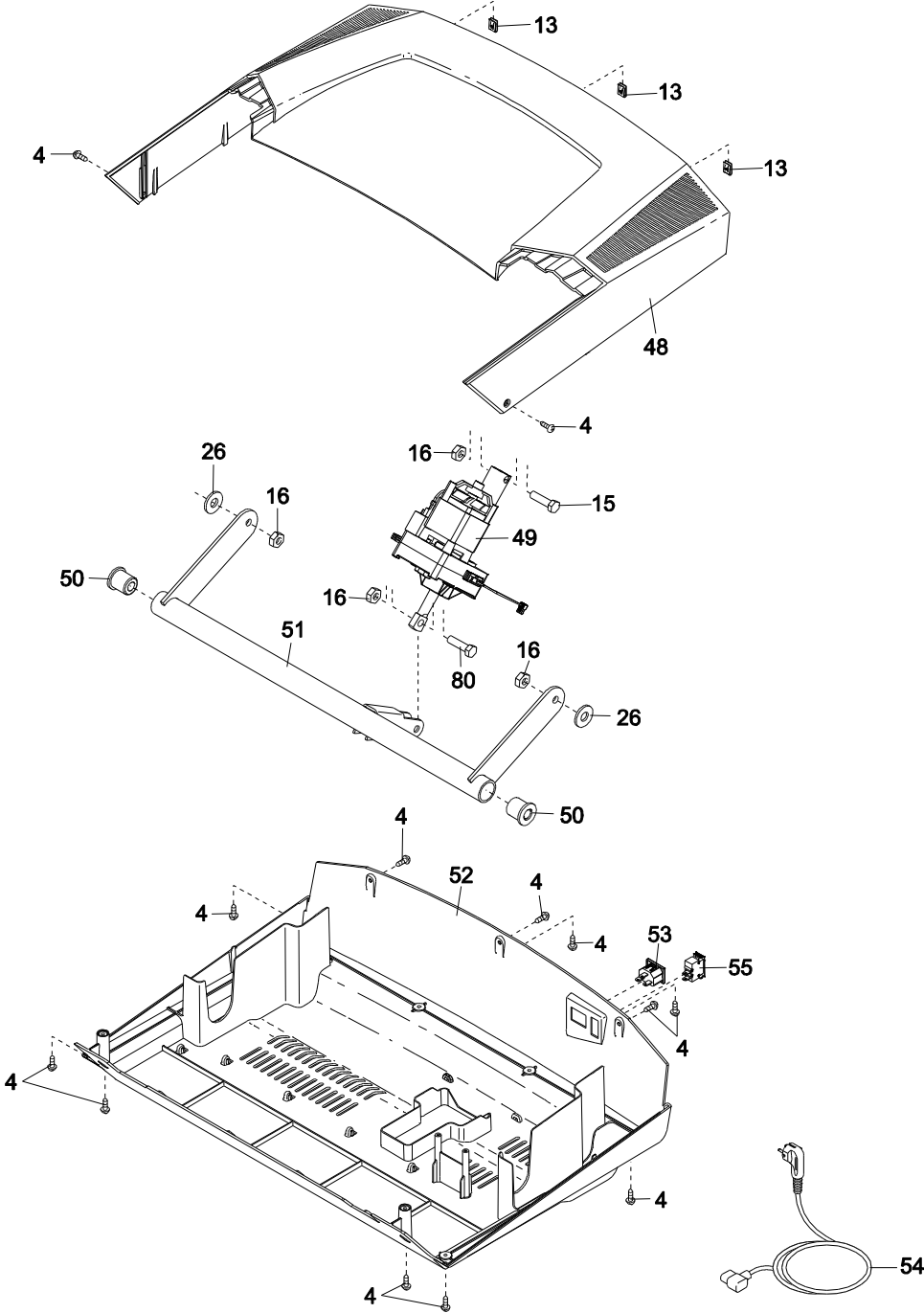
NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Jordskruv, #8 x 1/2"	10	48	Hölje	1
2	Skruv, 3/8" x 3 1/4"	6	49	Lutningsmotor	1
3	Stjärnbricka, 3/8"	6	50	Bussning, lyftram	2
4	Skruv, #8 x 3/4"	23	51	Lyftram	1
5	Skruv, 5/16" x 3/4"	4	52	Bottenplatta	1
6	Drivmotorisolator	1	53	Uttag	1
7	Skruv, #8 x 1"	4	54	Strömsladd	1
8	Bult, M8 x 25mm	2	55	Strömbrytare	1
9	Bult, 3/8" x 2 1/2"	2	56	Skruv, 5/16" x 5/8"	4
10	Skruv, #8 x 1/2"	8	57	Display	1
11	Skruv, M6 x 55 mm	2	58	Displaybas	1
12	Bult, 3/8" x 1"	2	59	Vänster handtag	1
13	Höljesklämma	3	60	Nedre handtagshätta	2
14	Skruv, #8 x 3/4"	19	61	Displaystång	1
15	Bult, 3/8" x 1 3/4"	1	62	Nyckel/Klämma	1
16	Mutter, 3/8"	6	63	Stolpsladd	1
17	Skruv, 1/4" x 3/8"	2	64	Höger handtag	1
18	Skruv, #8 x 1/2"	4	65	Bult, M8 x 45mm	1
19	Bult, 5/16" x 1 1/2"	4	66	Vänster stolpe	1
20	Mutter, 5/16"	4	67	Bult, M8 x 53mm	1
21	Övre handtagshätta	2	68	Mutter, M8	2
22	Skruv, 1/4" x 1 3/4"	2	69	Varningsmärke	2
23	Mutter	2	70	Bashätta	4
24	Bricka, drivvals	2	71	Tjock basdyna	2
25	Skruv, 1/4" x 1 1/4"	2	72	Tunn basdyna	2
26	Bricka, stigningsram	2	73	Stolpöljett	1
27	Vänster fotskena	1	74	Bas	1
28	Stötdämpare	2	75	Hjul	2
29	Varningsmärke	1	76	Höger stolpe	1
30	Remförare	2	77	Sprint, lyftram	2
31	Vals/drivrem	1	78	TEK-skruv, #8 x 3/4"	8
32	Magnet	1	79	Stjärnbricka, M8	6
33	Reedbrytare	1	80	Bult, 3/8" x 1 1/2"	1
34	Klämma, reedbrytare	1	81	Sladdband	2
35	Drivmotor	1	82	Låsdistans	2
36	Kontrollenhet	1	83	Displayklämma	2
37	Kontrollplatta	1	84	Förvaringslås	1
38	Ram	1	85	Bussning, drivmotor	2
39	Plattform	1	-	Bruksanvisning	-
40	Löpband	1			
41	Höger fotskena	1			
42	Vals	1			
43	Vänster bakre fot	1			
44	Låsstång	1			

45	Filter	1			
46	Höger bakre fot	1			
47	Jordsladd, display	1			

ÖVERSIKTSDIAGRAM A



ÖVERSIKTSDIAGRAM B



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") tillhands.

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").



Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylناسport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylناسport.se

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylناسport.com