

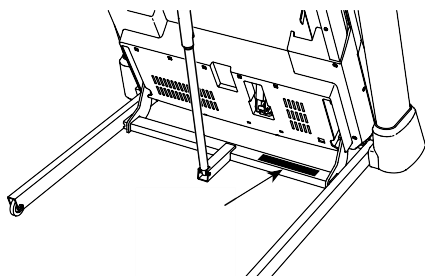
NordicTrack[®] **ELITE 900**



INNHold

INNHold	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	6
DRIFT	16
OPPSTART	17
VEDLIKEHOLD	29
OVERSIKTSDIAGRAM	35
DELELISTE	39
KONTAKTINFORMASJON	41

Informasjon om serienummer finnes plassert under rammen som vist på tegningen under



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 135 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

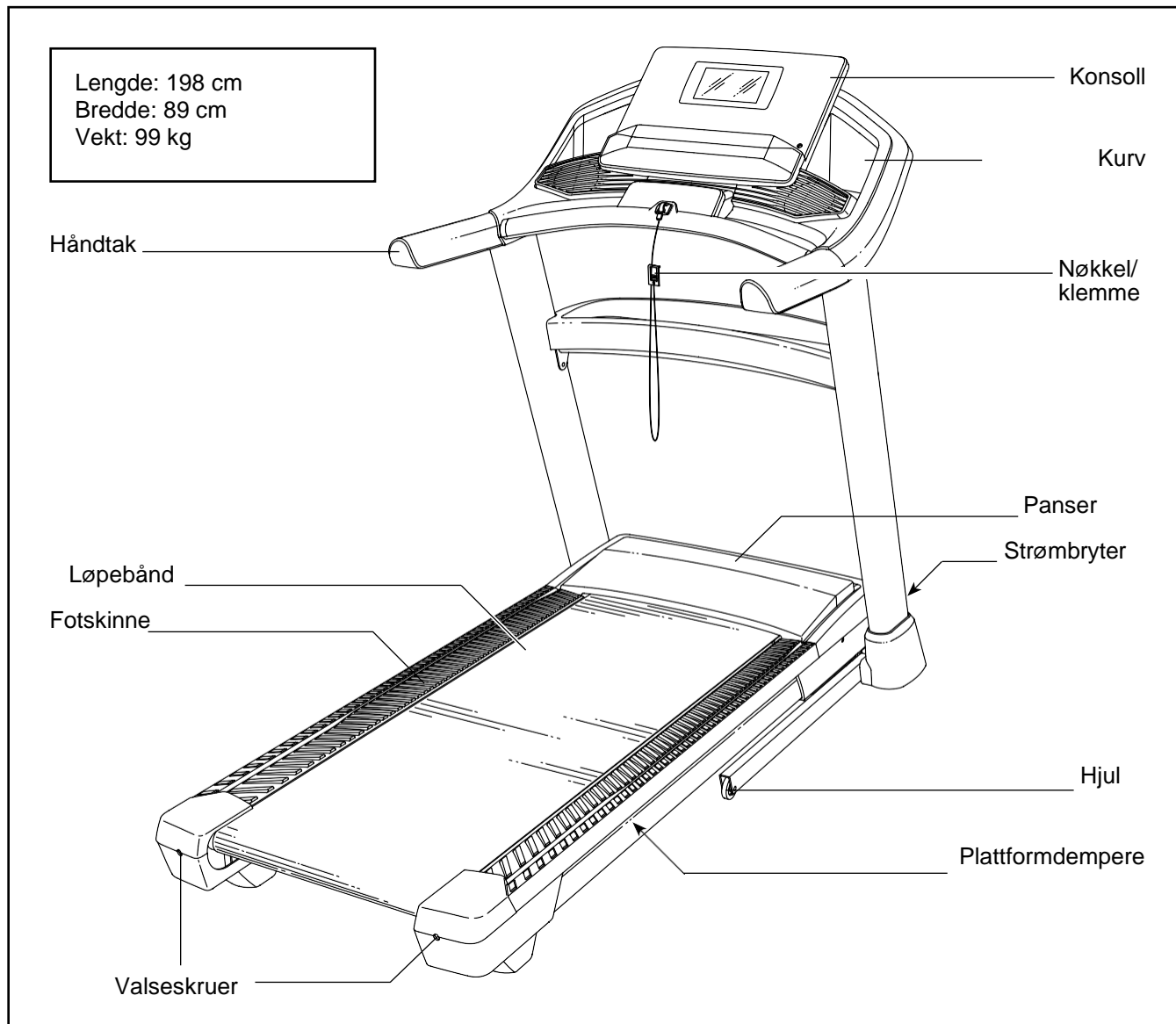
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

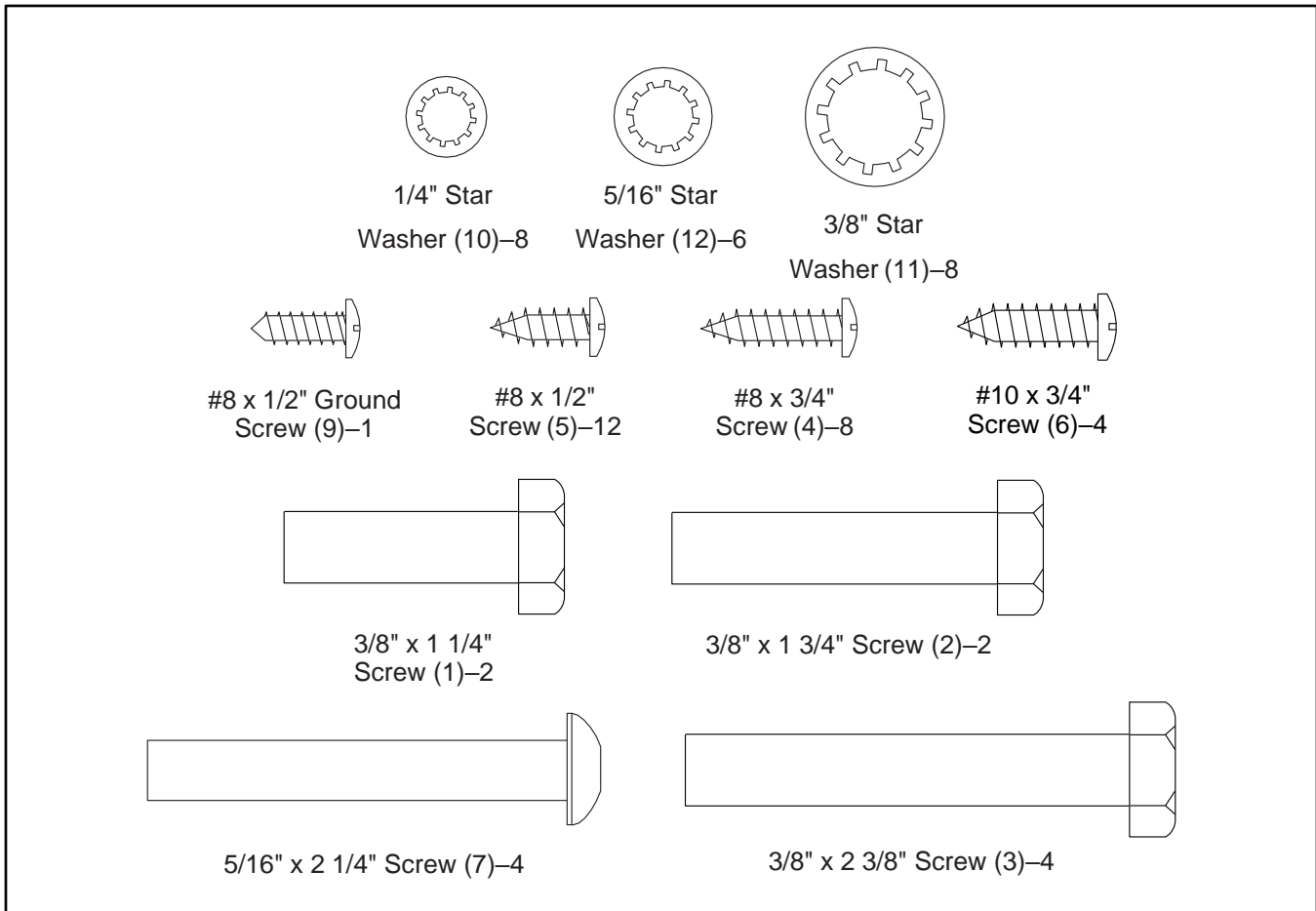
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):




1. Les denne informasjonsboksen for hjelpsomme tips.


1. Montering krever to personer.

- Plasser alle deler i et åpent område og fjern Pakningen. Ikke kast denne før du har fullført Montering.
- Smøremiddel fra løpebåndet kan under frakten ha lekket på utsiden av apparatet. Dette er normalt og kan renses med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensemiddel.
- Se side 6 for identifisering av smådeler.

- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."

- Følgende verktøy er nødvendige:

Unbrakonøkkel (inkludert) 

Skiftenøkkel 

Stjernetrekker 

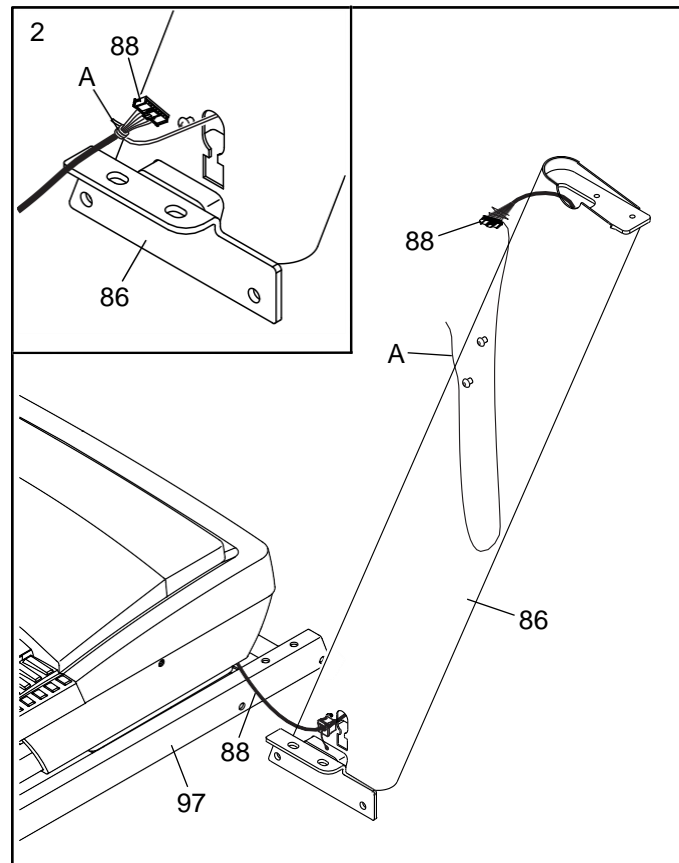
Ikke bruk elektriske verktøy.

2. Forsikre deg om at strømledningen er koblet fra.

Fjern båndet som fester stolpeledningen (88) til fremre del av basen (97).

Identifiser høyre stolpe (86). Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen nær basen (97).

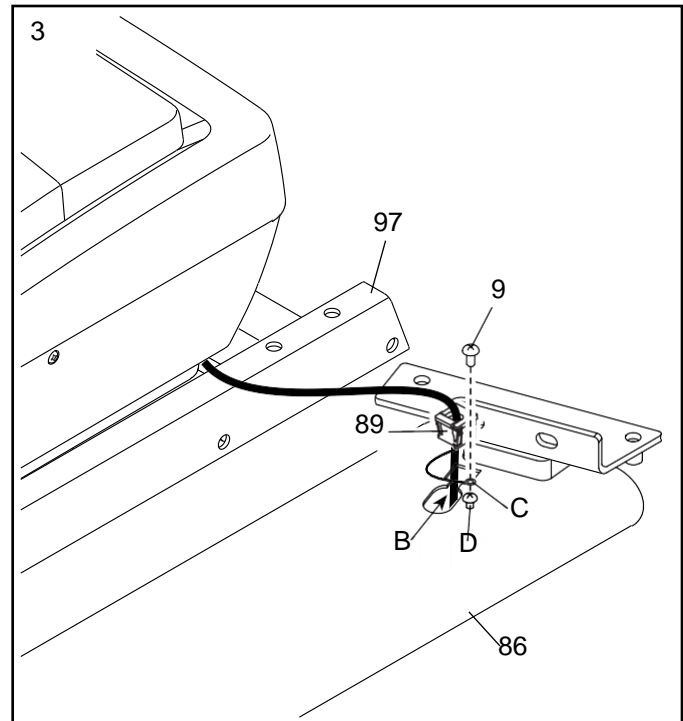
Se den lille tegningen: Fest høyre stolpes (86) ledningbånd (A) godt rundt enden av stolpeledningen (88). Før så stolpeledningen inn i nedre del av den høyre stolpen samtidig som du drar den andre enden av ledningbåndet ut av stolpen.



3. Legg høyre stolpe (86) nær basen (97).
Trykk en malje (89) inn i det kvadratiske hullet (B) på den høyre stolpen.
Pass på å ikke legge jordledningen (C) i klem.

Fjern og kast den indikerte skruen (D).

Fest så jordledningen (C) til høyre stolpe (86) med en #8 x 1/2" jordskrue (9) som vist på illustrasjonen.

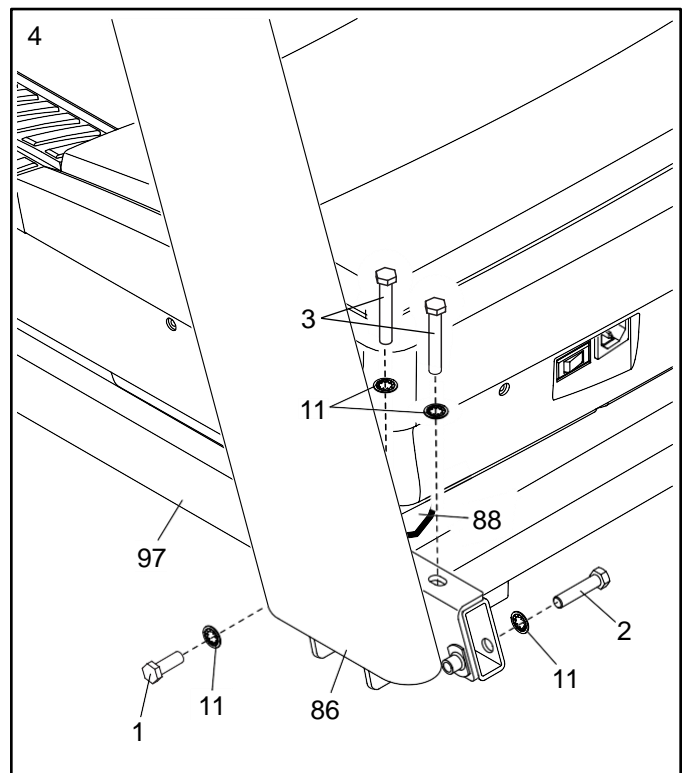


4. Hold høyre stolpe (86) mot basen (97). **Forsikre deg om at du ikke legger stolpeledningen (88) i klem.**

Før to 3/8" x 2 3/8" skruer (3) med to 3/8" stjerneskiper (11) inn i toppen av braketten på høyre stolpe (86). Delvis stram de to skruene inn i basen (97); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

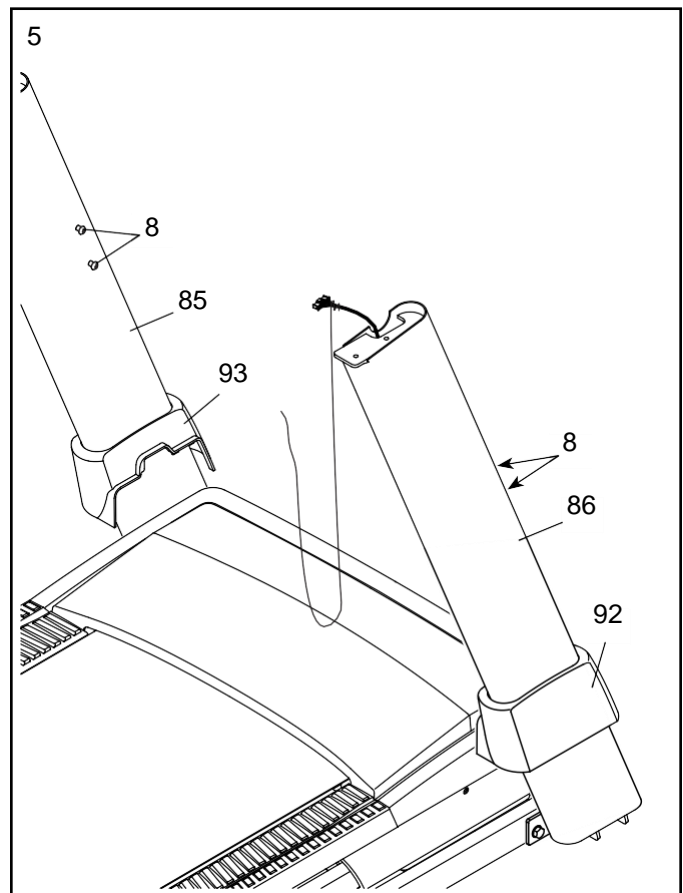
Delvis stram så en 3/8" x 1 1/4" skrue (1) og en 3/8" x 1 3/4" skrue (2) med 3/8" stjerneskiper (11) inn i bunnen av høyre stolpe (86); **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte. Merk: Venstre side har ingen ledninger.

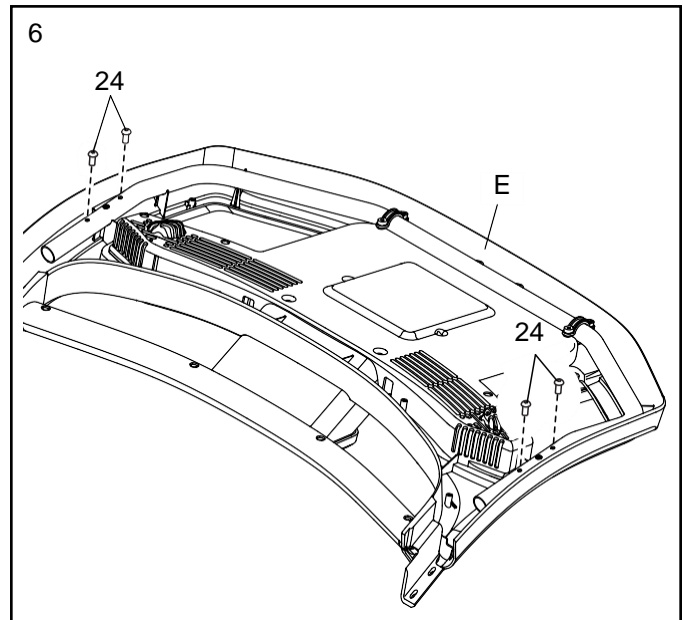


5. **Fjern og spar de fire 5/16" x 3/4" skruene (8).**

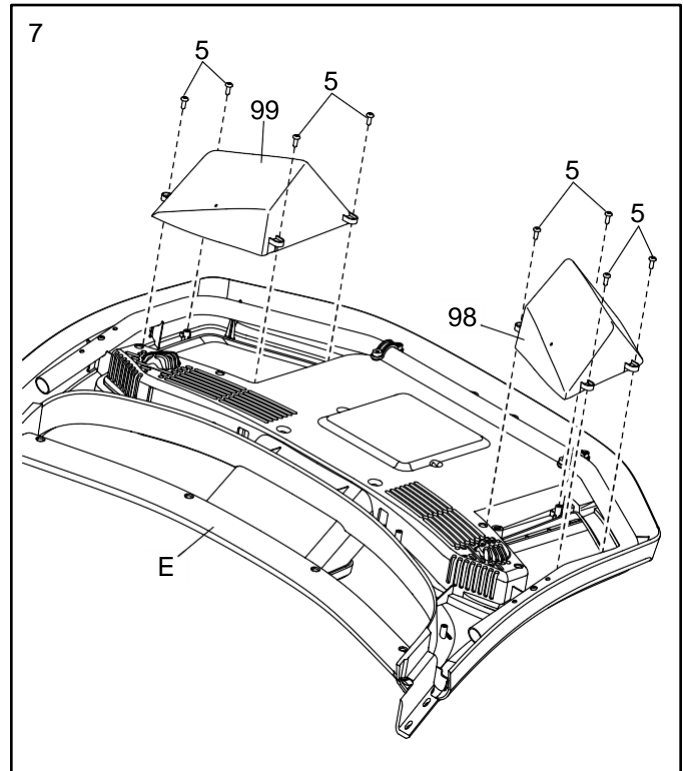
Finn venstre og høyre basedeksler (93, 92). Før venstre basedeksel på venstre stolpe (85), og høyre basedeksel på høyre stolpe (86).



6. Plasser konsollsettet (E) oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp. **Fjern og spar de fire 1/4" x 1/2" skruene (24).**



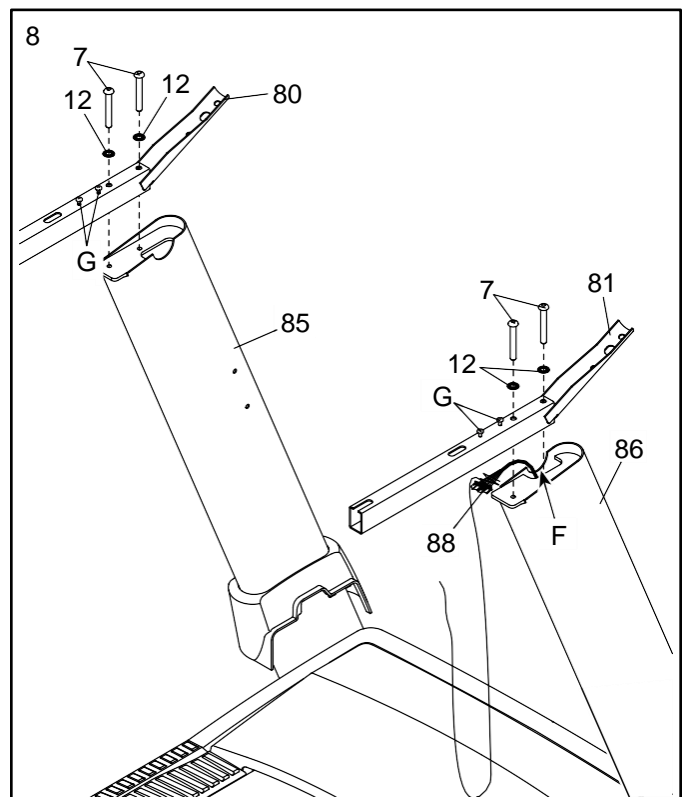
7. Fest høyre og venstre kurver (99, 98) til konsollet (E) med åtte #8 x 1/2" skruer (5); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**



8. Finn høyre håndtak (81). Fest høyre håndtak (81) til høyre stolpe (86) med to 5/16" x 2 1/4" skruer (7) og to 5/16" stjerneskiper (12) som vist på illustrasjonen; **skru begge skruene inn med fingrene før du strammer dem. Pass på å ikke legge stolpeledningen (88) i klem, og forsikre deg om at ledningen er på den indikerte siden (F) av stolpen.**

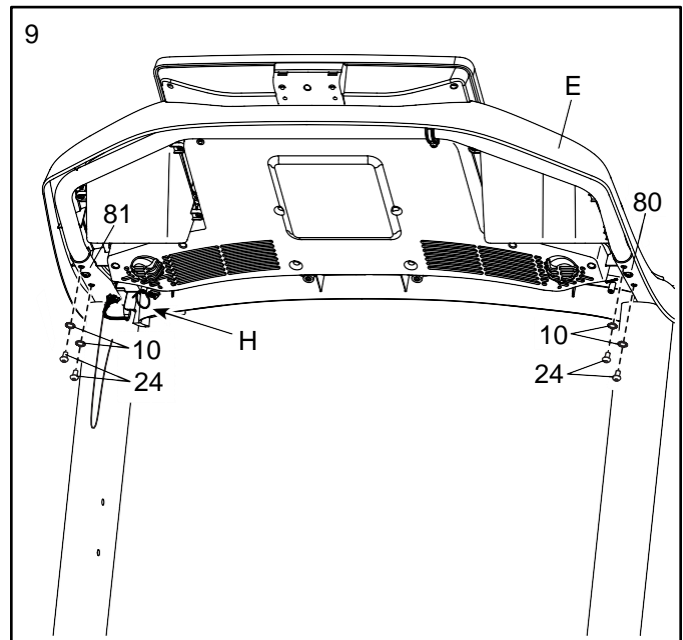
Fest venstre håndtak (80) til venstre stolpe (85) på samme måte. **Merk: Det finnes ingen ledninger i venstre stolpe.**

Fjern og kast de indikerte skruene (G).



9. Få hjelp av en annen person til å plassere konsollsettet (E) på høyre og venstre håndtak (81, 80); **ikke legg ledninger (H) i klem.**

Fest konsollsettet (E) til håndtakene med de fire 1/4" x 1/2" skruene (24) som du fjernet i steg 6 og fire 1/4" stjernesikerver (10); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

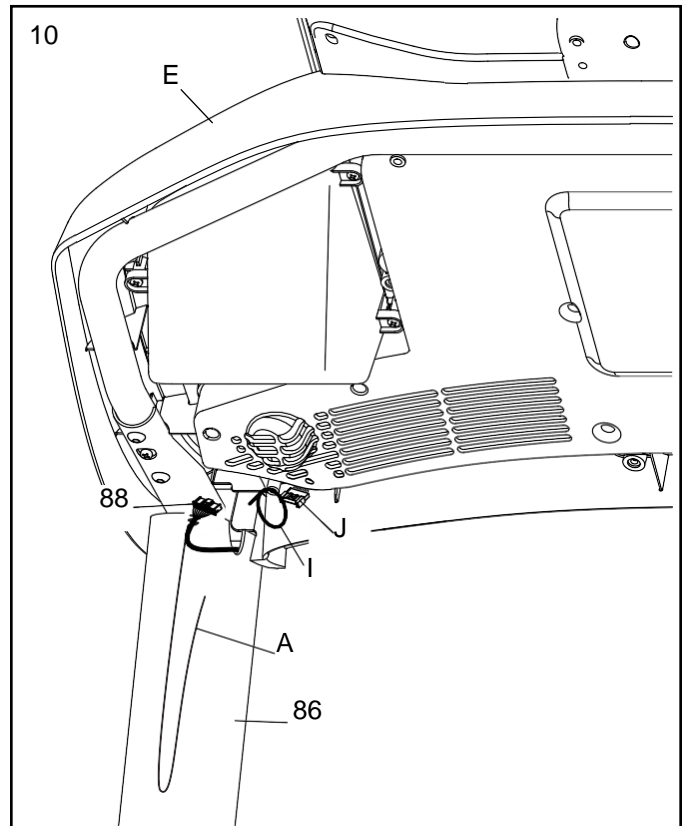


10. Før stolpeledningen (88) gjennom det indikerte løkkebåndet (I).

Koble stolpeledningen (88) til ledningen (J) fra konsollsettet (E). **Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes på plass.** Dersom de ikke gjør dette, snu ett av koblestykkene og prøv på nytt.

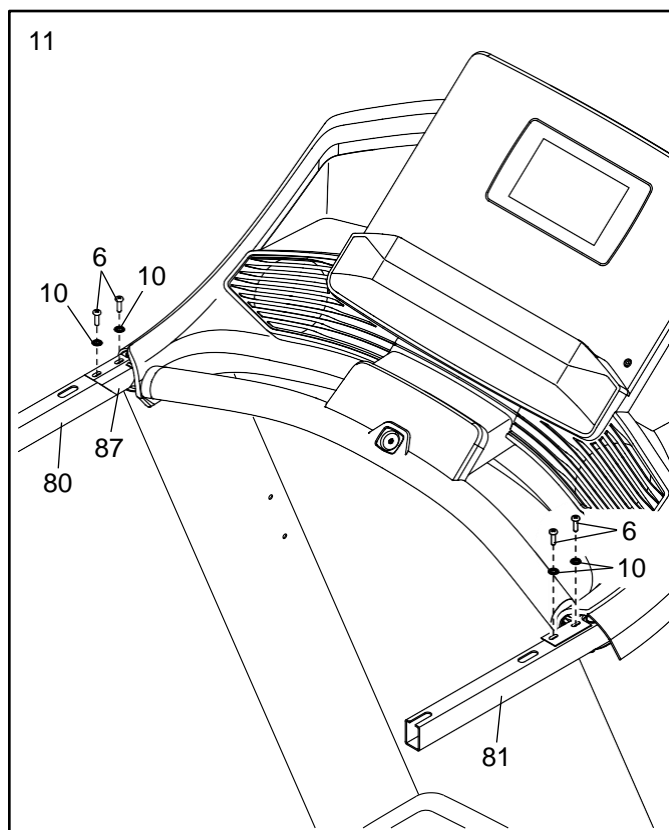
Fjern og kast eventuelle ledningsbånd (A) fra stolpeledningen (88).

Før overflødig ledningslakk fra stolpeledningen (88) inn i høyre stolpe (86). Stram båndet (I) rundt stolpeledningen, og klipp av enden på båndet.



11. **VIKTIG: Unngå å skade tverrbjelken (87) – ikke bruk elektriske verktøy, og ikke overstram #10 x 3/4" skruene (6).**

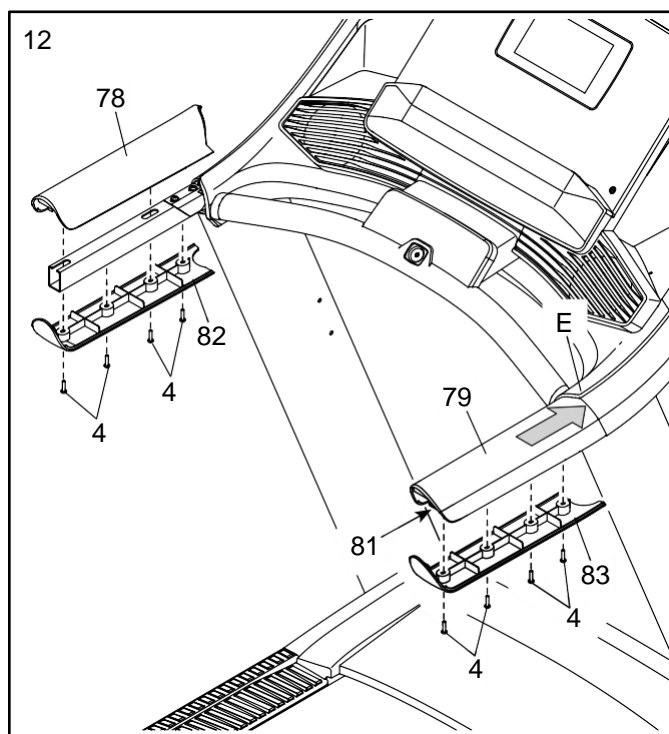
Fest tverrbjelken (87) til håndtakene (80, 81) med fire #10 x 3/4" skruer (6) og fire 1/4" stjerneskiver (10); **skru inn alle fire skruene før du strammer dem.**



12. Identifiser høyre håndtaksdeksel (79). Plasser dette på høyre håndtak (81), og før høyre håndtaksdeksel frem til det hviler på konsollsettet (E).

Hold deretter høyre nedre håndtaksdeksel (83) på bunnen av høyre håndtak (81), og bruk fingrene til å skru fire #8 x 3/4" skruer (4) inn i bunnen av høyre nedre håndtaksdeksel; **skru alle skruene inn med fingrene før du strammer dem.**

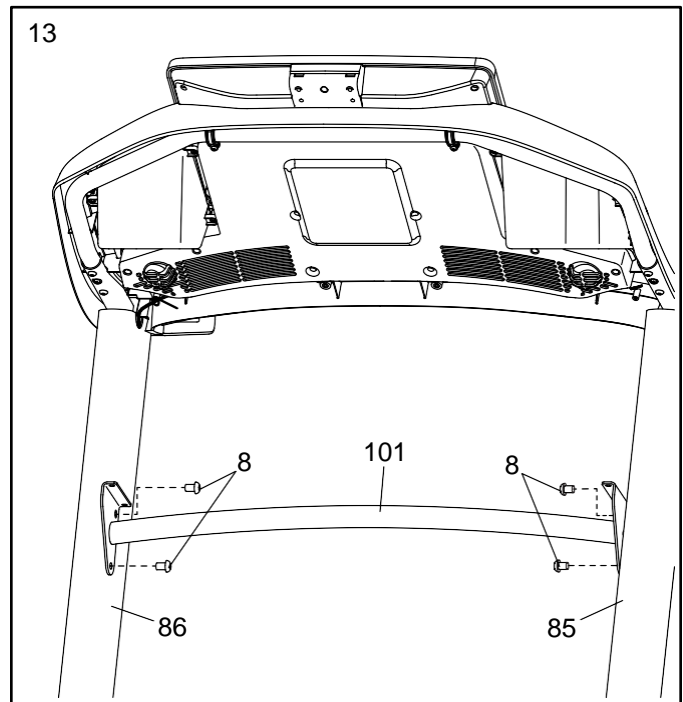
Fest venstre håndtaksdeksel (78) og venstre nedre håndtaksdeksel (82) på samme måte.



13. Posisjoner stolpebjelken (101) som vist.

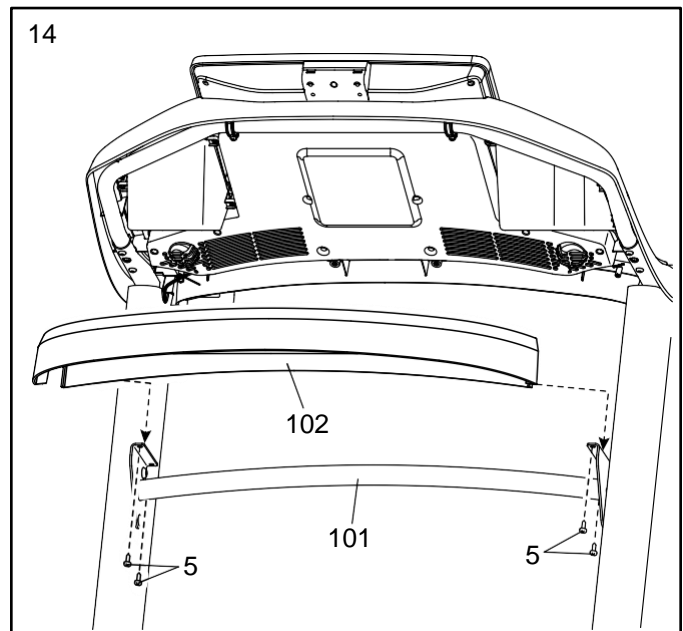
Før stolpebjelken (101) forsiktig mellom høyre og venstre stolper (86, 85).

Fest stolpebjelken (101) med de fire $5/16"$ x $3/4"$ skruene (8) du fjernet i steg 5; **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



14. Før fatet (102) fra fremre del av tredemøllen på stolpebjelken (101) som vist.

Fest fatet (102) med fire #8 x $1/2"$ skruer (5); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**

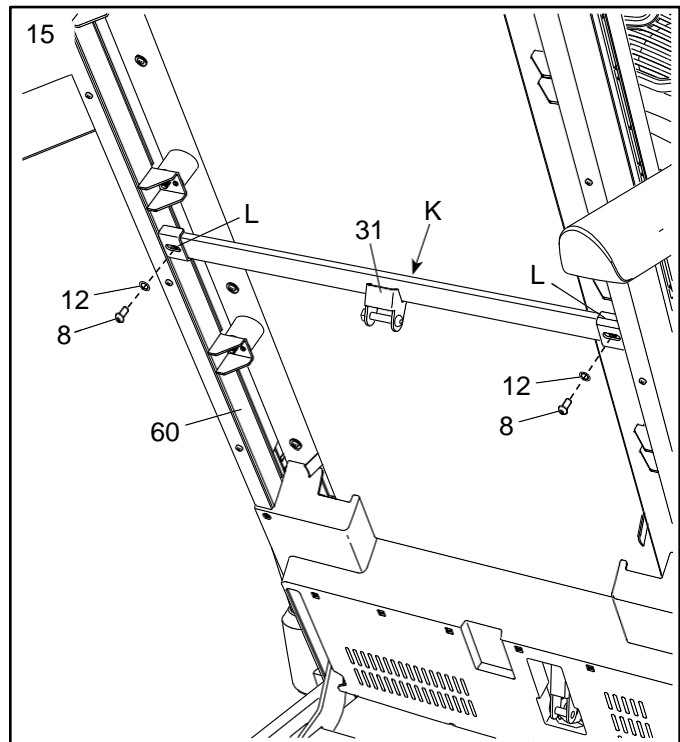


15. **Merk: Dersom apparatet monteres på et glatt underlag, risikerer det å rulle forover under dette steget.**

Hev rammen (60) til stående posisjon. **Viktig: Ikke hev rammen forbi vertikal stilling. Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 17 er fullført.**

Fjern de to 5/16" x 3/4" skruene (8) fra låsebjelken (31).

Posisjoner deretter låsebjelken (31) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at etiketten med beskjeden «This side toward belt» (K) er vendt mot apparatet.** Fest låsebjelken til brakettene (L) på rammen (60) med de to 5/16" x 3/4" skruene (8) og to 5/16" stjernesiver (12).

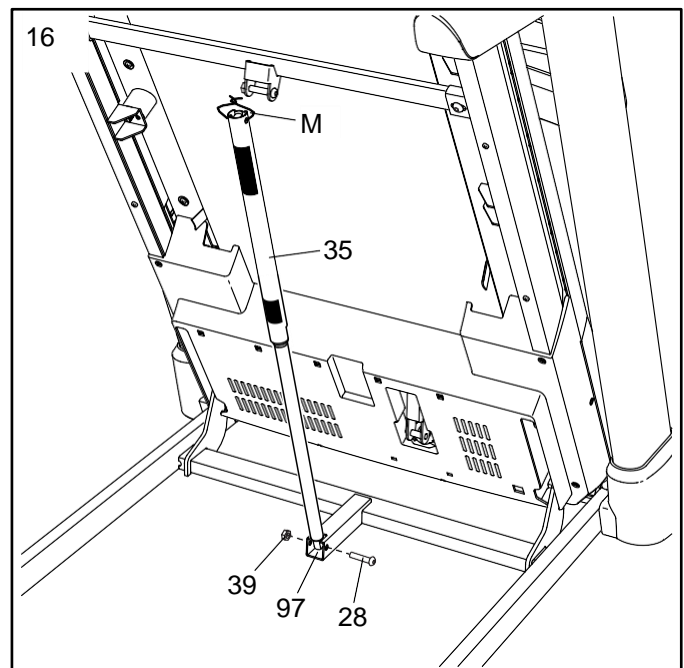


16. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 1 3/4" bolten (28) fra braketten på basen (97).

Posisjoner deretter lagringslåsen (35) som vist.

Fest nedre del av lagringslåsen (35) til braketten på basen (97) med 5/16" x 1 3/4" bolten (28) og 5/16" mutteren (39).

Hev lagringslåsen (35) til vertikal posisjon, og fjern båndet (M).

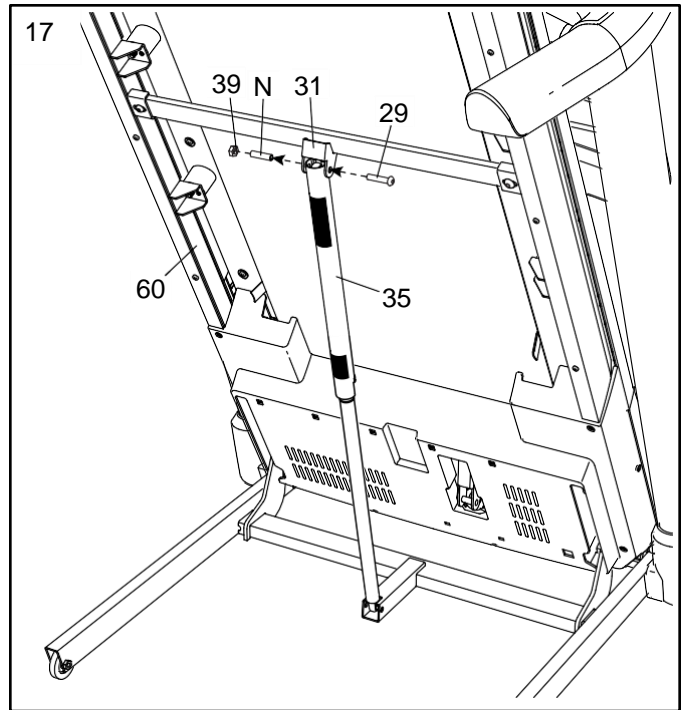


17. Fjern 5/16" mutteren (39) og 5/16" x 2 1/4" bolten (29) fra braketten på låsebjelken (31).

Juster øvre ende av lagringslåsen (35) med braketten på låsebjelken (31), og før 5/16" x 2 1/4" bolten (29) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil skyve en spacer (N) ut av lagringslåsen; denne kan kastes.**

Stram deretter 5/16" mutteren (39) på 5/16" x 2 1/4" bolten (29). **Ikke overstram mutteren; lagringslåsen (35) må kunne dreies fritt.**

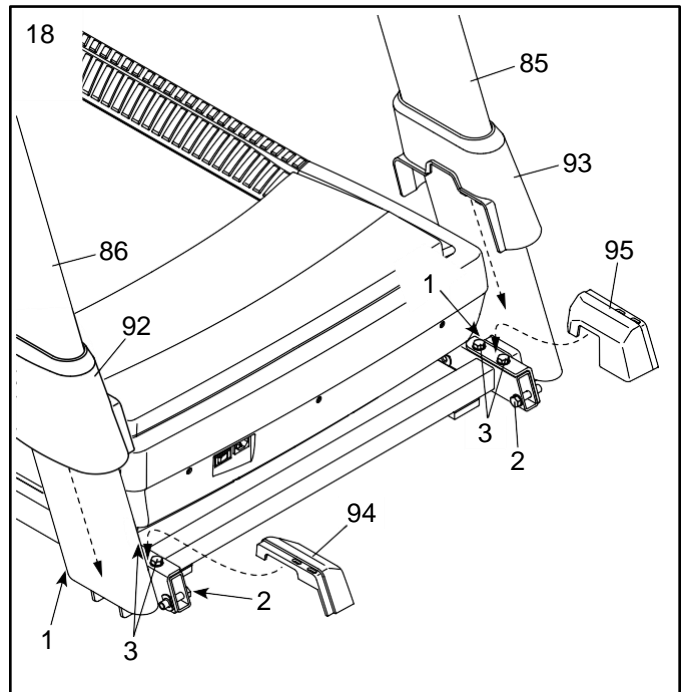
Senk deretter rammen (60) (Se side 28).



18. **Stram de fire 3/8" x 2 3/8" skruene (3) og de to 3/8" x 1 1/4" skruene (1), og de to 3/8" x 1 3/4" skruene (2).**

Plasser venstre indre basedeksel (95) på nedre ende av venstre stolpe (85). Før deretter venstre basedeksel (93) ned og trykk det på venstre indre basedeksel.

Plasser deretter høyre indre basedeksel (94) på nedre ende av høyre stolpe (86). Før deretter høyre basedeksel (92) ned og trykk det på høyre indre basedeksel.



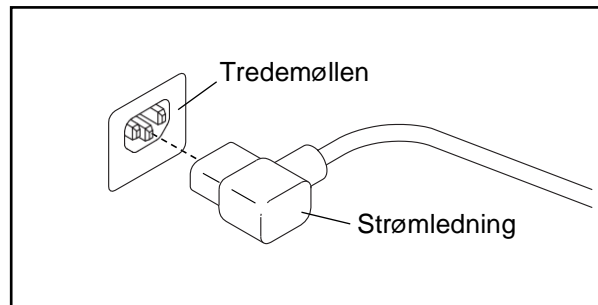
19. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemølla.** Dersom varselsetikettene er dekket av plastikk, kan plastikken nå fjernes. Bruk ei matte under apparatet for å skåne gulv eller gulvteppe. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys. Spar de inkluderte unbrakonøklene, da en av disse brukes til å justere løpebåndet (se side 31). Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

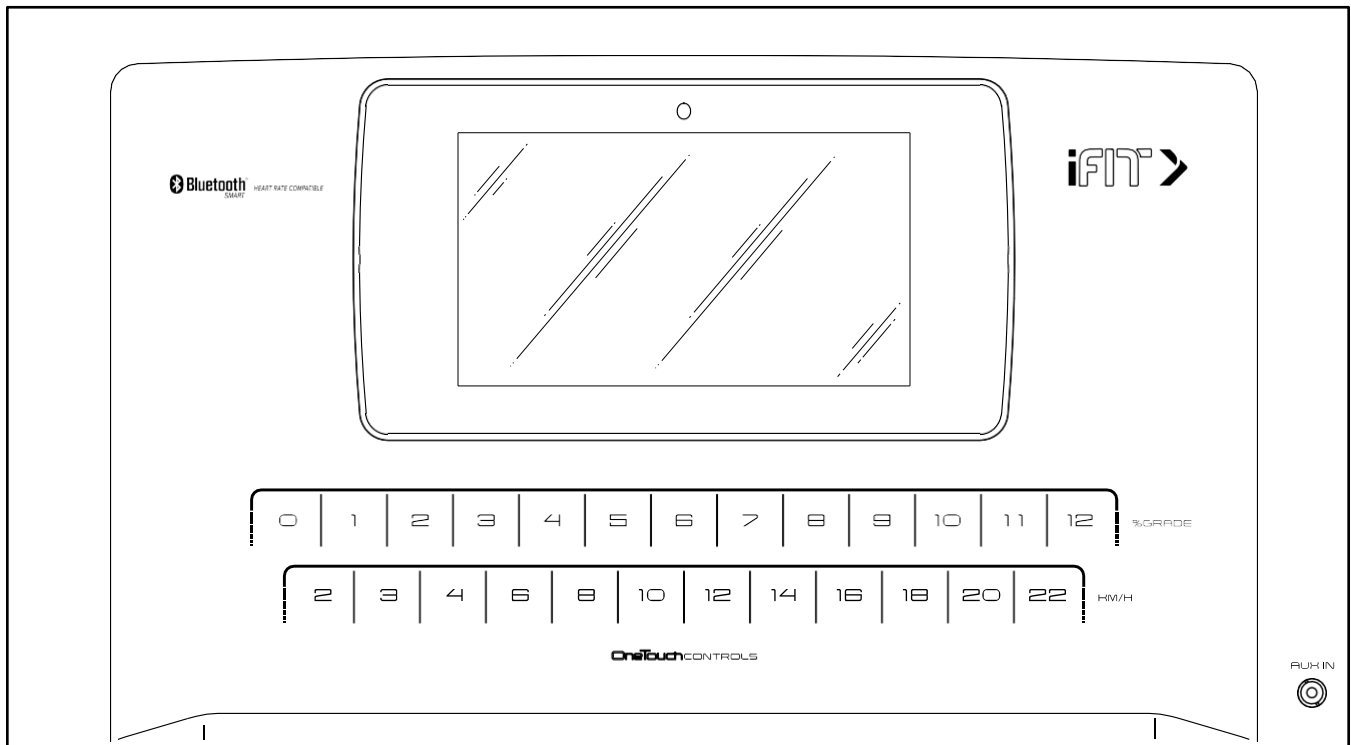
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.



Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.

KONSOLLDIAGRAM



FUNKSJONER

Denne avanserte tredemølla tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre dine treningsøkter både effektive og fornøyelege.

Konsollet tilbyr trådløs tilkobling til iFit. Med iFit får du tilgang på et stort og variert treningsbibliotek, i tillegg til at du også kan designe dine egne treningsøkter, holde oversikt over øktene dine og få tilgang på mange andre funksjoner.

Når du benytter deg av manuell modus kan du endre hastighet og stigning ved hjelp av et tastetrykk, og konsollet vil gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger under treningen.

Du kan også måle pulsen din ved hjelp av håndpulssensorene eller pulsbeltet. **Se side 27 for mer informasjon.**

Konsollet inneholder også et utvalg forhåndsinnstilte treningsøkter. Hver økt kontrollerer automatisk hastigheten og stigningen på tredemøllen.

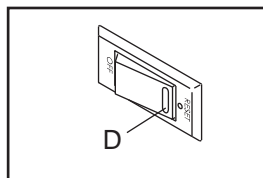
Du kan attpåtil lytte til din favorittmusikk eller lydbøker gjennom konsollets eget lydsystem mens du trener.

Hvordan skru på strømmen, se side 18.
Touch-skjermen, se side 18.
Konsoloppsett, se side 19.

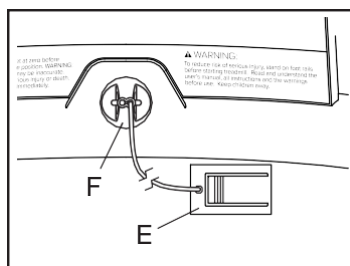
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon (D).



Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen (E) som er festet til nøkkelen (F) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollet. **Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.**



Merk: Skjermen kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se side 24 for å finne ut hvilken måleenhet er valgt. Denne brukerveiledningen vil referere til kilometer.

TOUCHSCREEN

Konsollet består av en touchscreen i farger. Følgende informasjon vil hjelpe deg til å sette deg inn i apparatets funksjoner og teknologi.

- Konsollet fungerer på samme måte som andre touchskjermer: Du kan føre fingeren rundt på skjermen for å bevege visse bilder på skjermen, som for eksempel i en treningsøkt (se steg 5 på side 22). Du kan ikke zoomme inn eller ut ved hjelp av fingrene.
- Skjermen er ikke trykksensitiv; det er ikke nødvendig å trykke hardt på den.

Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør ?123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk Alt-knappen. Trykk Alt-knappen igjen for å returnere til siffer-tastaturet. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk knappen med en oppover-pekende pil for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk denne knappen igjen for å kunne taste inn flere store bokstaver på rad. Trykk knappen for tredje gang for å returnere til små bokstaver. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.

KONSOLLOPPSETT

Før du benytter deg av tredemøllen for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

1. Koble til ditt trådløse nettverk.

Ønsker du å koble deg til internett, laste ned iFit-øtkter og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk.

Følg instruksjonene på skjermen for å koble konsollet til ditt trådløse nettverk.

2. Tilpass innstillinger.

Fyll inn skjemaet på skjermen for å fortelle konsollet hvilke måleenheter du ønsker å bruke, og hvilken tidssone du befinner deg i. Merk: Dersom du ønsker å endre denne informasjonen på et senere tidspunkt, se side 24.

3. Logg inn eller opprett en iFit-Live-konto.

Oppgi din epost-adresse, og følg beskjedene på skjermen for å opprette en iFit-konto eller for å logge inn med et eksisterende brukernavn.

4. Funksjonsguide

Når du skrur på konsollet for første gang, vil skjermen ta deg på en guidet tur gjennom alle konsollets funksjoner.

5. Sjekk for programoppdateringer.

Trykk først ditt navn eller HELLO på skjermen, fulgt av SETTINGS. Velg deretter MAINTENANCE. Trykk UPDATE-knappen for å lete etter programoppdateringer via det trådløse nettverket. Se steg 5 på side 24 for mer informasjon.

6. Kalibrer stigningssystemet.

Trykk først navnet ditt eller HELLO på skjermen og velg deretter SETTINGS-menyen. Velg så MAINTENANCE. Trykk CALIBRATE INCLINE-knappen fulgt av BEGIN-knappen for å kalibrere stigningssystemet. Se steg 6 på side 25 for mer informasjon.

Konsollet er nå klart for bruk. De følgende sidene beskriver de forskjellige treningsøktene og andre funksjoner.

Manuell modus, se side 20.

Kart-økt, se side 21.

Lage din egen kart-økt, se side 22.

Distanse- eller tids-økt, se side 23.

Konsollinnstillinger, se side 24.

Trådløst nettverk, se side 25.

Lydsystemet, se side 26.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollet. Unngå skade på løpebåndet ved å ikke deg rene joggesko når du trener. Den første gangen du benytter deg av apparatet, bør du holde et øye med justeringen av løpebåndet, og sentrere det dersom nødvendig (Se side 31).

MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollet

Se side 18. Det kan ta litt tid før konsollet blir klart til bruk.

2. Velg hovedmenyen

Når du skrur på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollet har skrudd seg på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt eller befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila eller X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Merk: Dersom du ønsker å benytte deg av et pulsbelte mens du trener, må du ikle deg dette **før du starter løpebåndet**. Konsollet vil automatisk søke etter pulsbeltet i 30 sekunder når du starter løpebåndet i begynnelsen av hver økt.

3. Start løpebåndet og juster hastigheten.

Berør MANUAL START-knappen på skjermen eller trykk START på konsollet for å starte løpebåndet. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i lav hastighet. Mens du trener kan du endre hastigheten på løpebåndet ved å trykke SPEED(+)(-). Hvert trykk vil endre hastigheten i små trinn; hold knappen inne for å endre hastigheten raskere.

Dersom du trykker en av de nummererte hastigheteknappene vil løpebåndet gradvis endre hastigheten til det når valgt hastighet.

Trykk STOP eller trykk midten av skjermen for å stanse løpebåndet. Trykk START-knappen dersom du ønsker å starte det igjen.

4. Endre stigningen dersom ønskelig.

Du kan endre stigningen på tredemølla ved å trykke INCLINE(+)(-) eller en av de nummererte stigningsknappene. Hvert trykk vil endre stigningen gradvis til ønsket innstilling.

Merk: Du må kalibrere stigningssystemet første gang du justerer stigningen. Se steg 6 på side 25.

5. Hold oversikt over din egen fremgang.

Når du beveger deg på tredemøllen, vil skjermen kunne vise deg følgende informasjon:

- Stigningen på tredemøllen.
- Tiden som har gått.
- Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.
- Distansen du har beveget deg.
- Hastigheten på løpebåndet

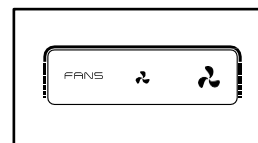
Mer informasjon er også tilgjengelig. Få tilgang på flere statistikker og diagrammer ved å dra fingeren ned fra toppen av skjermen. Du kan også berøre (+)-knappen på skjermen for å se statistikker og diagrammer. **Merk: Ønsker du å se pulsinformasjon må du ikle deg et kompatibelt pulsbelte (se side 27).**

Juster volumet ved å trykke volumknappene på konsollet, dersom ønskelig.

Du kan sette treningsøkten på pause ved å enten trykke på skjermen eller ved å trykke STOP-knappen på konsollet. Du kan deretter gjenoppta økten igjen ved trykke START-knappen.

6. Skru på vifta dersom ønskelig.

Vifta har flere hastigheter. Trykk vifteknappen gjentatte ganger for å velge viftehastighet eller for å skru vifta av eller på.



7. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

Stig på fotskinnene og trykk STOP-knappen på konsollet eller trykk på skjermen. Trykk deretter stopp-ikonet eller STOP-knappen igjen. Et trenings sammendrag vil nå vises på skjermen. Dersom du ønsker å lagre treningen for fremtidig bruk, kan du gjøre dette ved å trykke hjerte-knappen på skjermen. Dette vil legge økta til dine favoritter. Du kan også lagre eller publisere dine resultater ved å trykke på en av valgene på skjermen. Trykk FINISH for å gå ut til hovedmenyen. Fjern deretter nøkkelen fra konsollet.

Når du er ferdig med tredemøllen, skru av strømbryteren og **koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

KART-ØKT

Merk: Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne bruke kartøkter (Se side 25).

1. Koble nøkkelen til konsollet.

Se side 18.

2. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Trykk HOME eller BROWSE på skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

3. Velg en kart-økt.

Velg ei kart-økt ved å trykke ønsket knapp på skjermen. Merk: Fremhevede kart-økter vil endres med jevne mellomrom. Ønsker du å lagre en kartøkt for senere bruk, kan du legge den til dine favoritter ved å trykke hjerteknappen på skjermen. Ønsker du å lage din egen kart-økt, se side 22.

Skjermen vil vise varigheten og distansen på treningsøkten, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne.

4. Start treningsøkten.

Trykk START-knappen for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil nå begynne å bevege på seg. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Skjermen vil vise et kart under treningsøkten, som vil vise deg din fremgang.

Treningsøkten fungerer på samme måte som manuell modus (Se side 20).

Løpebåndet vil redusere hastigheten og stanse i slutten av treningsøkten. Et trenings sammendrag vil deretter vises på skjermen. Du kan deretter trykke FINISH for å returnere til hovedmenyen. Du kan også velge å lagre eller publisere treningsresultatene ved å trykke på de aktuelle knappene på skjermen.

5. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 20.

6. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 20.

Når du er ferdig med å trene kan du fjerne nøkkelen fra konsollet.

LAGE DIN EGEN KART-ØKT

Merk: Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne bruke kartøker (Se side 25).

1. Koble nøkkelen til konsollet.

Se side 18.

2. Lag din egen kart-økt.

Trykk CREATE-knappen på skjermen.

3. Tegn et ønsket kart.

Naviger til området på kartet hvor du ønsker å tegne din egen treningsøkt, ved å føre fingrene dine over skjermen. Trykk på skjermen for å legge til et startpunkt for treningsøkten din. Trykk deretter på skjermen igjen for å legge til et endepunkt.

Merk: Dersom du ønsker å starte og avslutte økten på samme punkt, kan du trykke LOOP eller OUT & BACK-knappene på venstre side av skjermen. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsøkta automatisk skal legge seg på veien.

Dersom du trykker feil kan du trykke UNDO-knappen.

Skjermen vil vise stigningen og distansen i din treningsøkt. Du kan også endre standardhastighet dersom ønskelig.

4. Lagre din treningsøkt.

Trykk SAVE NEW WORKOUT-knappen nederst til venstre på skjermen. Dersom du ønsker det kan du endre tittelen på treningsøkten eller legge til en beskrivelse. Trykk deretter > symbolet på skjermen.

5. Start treningsøkten.

Trykk START-knappen for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil nå begynne å bevege på seg. Hold tak i håndtakene og begynn å gå. Se steg 4 på side 21 for mer informasjon.

6. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 20.

7. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 20.

8. Når du er ferdig med å trene kan du fjerne nøkkelen fra konsollet.

Se steg 7 på side 21.

DISTANSE- ELLER TIDSBASERT TRENINGSØKT

Merk: Du må være koblet til et trådløst nettverk dersom du ønsker å benytte deg av en distanse- eller tidsbasert treningsøkt (Se side 25). Du må også ha en iFit-konto.

1. Legg treningsøker til din timeplan på iFit.com.

Åpne en nettleser på din datamaskin, smarttelefon, nettbrett eller annet apparat. Gå til iFit.com, og logg deg inn på din iFit-konto.

Naviger deretter til MENU > LIBRARY på nettsiden, og velg ønsket treningsøkt.

Naviger deretter til MENU > SCHEDULE for å se din timeplan. Her vil du finne alle treningsøktene som du har lagt til. Du kan arrangere eller slette dine treningsøker etter ønske.

Bevilg deg litt tid til å utforske iFit.com før du logger ut.

2. Koble nøkkelen til konsollet.

Se side 18.

3. Velg hovedmenyen.

Se steg 2 på side 20.

4. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, trykk innloggingsknappen for å logge inn på din iFit-konto. Skjermen vil nå be deg om brukernavn og passord. Når du har skrevet inn disse, trykker du SUBMIT. Trykk CANCEL dersom du ønsker å gå ut av innloggingsskjermen.

5. Velg en distanse- eller tidsbasert treningsøkt som du allerede har lagt til din timeplan på iFit.com.

Trykk kalender-ikonet for å laste ned en distanse- eller tidsbasert økt fra din timeplan.

Merk: Du må legge treningsøker til din timeplan på iFit.com før de kan lastes ned.

Når du har valgt en distanse- eller tidsbasert treningsøkt vil skjermen vise navnet, beregnet varighet og distansen på økten.

6. Start treningsøkten.

Trykk START-knappen for å starte treningsøkten. Løpebåndet vil nå begynne å bevege på seg. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Løpebåndet vil redusere hastigheten og stanse i slutten av treningsøkten. Et trenings sammendrag vil deretter vises på skjermen. Du kan deretter trykke FINISH for å returnere til hovedmenyen. Du kan også velge å lagre eller publisere treningsresultatene ved å trykke på de aktuelle knappene på skjermen.

7. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 20. Skjermen vil vise distansen eller tiden som har gått, og gjenværende distanse eller tid.

8. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 20.

9. Når du er ferdig med å trene kan du fjerne nøkkelen fra konsollet.

Se steg 7 på side 21.

Besøk iFit.com for mer informasjon.

KONSOLLINNSTILLINGER

Viktig: Enkelte innstillinger og funksjoner beskrevet i denne seksjonen kan være utilgjengelige for denne modellen. Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollfunksjonene endrer seg.

1. Velg innstillingsmenyen.

Skrø først på strømmen, og koble nøkkelen til konsollet (se side 18). Det kan ta et øyeblikk før konsollet er klart til bruk.

Velg deretter hovedmenyen. Hovedmenyen åpnes automatisk når konsollet skrø på. Dersom du allerede befinner deg i en treningsøkt, trykk PAUSE, fulgt av END, og til sist FINISH, for å returnere til hovedmenyen.

Trykk deretter ditt navn eller HELLO på skjermen, og trykk SETTINGS. Dette vil åpne innstillingsmenyen.

2. Naviger innstillingsmenyene og endre innstillinger etter behov.

Bla opp eller ned på skjermen for å finne valgene du er ute etter. Trykk menynavnet dersom du ønsker å åpne en undermeny. Gå ut av menyen ved å trykke på tilbakeknappen. Du kan se og endre innstillinger i følgende menyer:

ACCOUNT (konto)
- MY PROFILE (profil)
- IN WORKOUT (økt)
- MANAGE ACCOUNTS (administrere kontoer)

EQUIPMENT (utstyr)
- EQUIPMENT INFO (informasjon)
- EQUIPMENT SETTINGS (innstillinger)
- MAINTENANCE (vedlikehold)
- WI-FI (trådløst nettverk)

ABOUT (informasjon)
- LEGAL (juridisk informasjon)

3. Tilpass måleenheter og andre innstillinger.

Ønsker du å tilpasse måleenheter, tidssoner eller andre innstillinger, trykker du EQUIPMENT SETTINGS, fulgt av ønskede innstillinger.

Konsollet kan vise hastighet og distanse enten som metriske kilometer eller amerikanske mil.

4. Se maskininformasjon.

Trykk EQUIPMENT INFO fulgt av MACHINE INFO for å se informasjon om ditt apparat.

5. Oppdater konsollets programmer.

For å få mest ut av ditt apparat, anbefales det at du sjekker regelmessig for oppdateringer. Trykk MAINTENANCE, fulgt av UPDATE for å søke etter oppdateringer ved hjelp av ditt trådløse nettverk. Oppdateringene vil finne sted automatisk. **For å unngå skader på konsollet, bør du unngå å skrø av strømmen mens programvaren oppdateres.**

Skjermen vil vise progresjonen i oppdateringen. Når oppdateringen er fullført vil tredemølla skrø seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, skrø du av strømbryteren (se side 18), vent i noen sekunder, og skrø strømbryteren på igjen. Merk: Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.

Merk: Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollet fungerer marginalt annerledes. Oppdateringene er alltid utviklet for å forbedre din treningsopplevelse.

6. Kalibrer stigningssystemet på tredemølla.

Trykk CALIBRATE INCLINE-knappen. Trykk deretter BEGIN-knappen for å kalibrere stigningssystemet. Tredemølla vil automatisk heve seg til høyeste stigningsnivå. Deretter senkes det til laveste nivå før det returnerer til startnivået. Dette vil kalibrere stigningssystemet. Trykk CANCEL for å returnere til vedlikeholdsmenyen. Når stigningssystemet er kalibrert kan du trykke FINISH.

VIKTIG: Hold kjæledyr, føtter og andre objekter unna tredemølla når den kalibreres. I en nødssituasjon kan du dra nøkkelen ut av konsollet for å stanse kalibreringen.

7. Gå ut av Innstillingsmenyen.

Gå ut av utstyrsinnstillinger ved å trykke tilbake-knappen på skjermen. Trykk deretter X-symbolet for å gå ut av innstillingsmenyen.

TRÅDLØST NETTVERK

Konsollet tilbyr en modus for å kobles til et trådløst nettverk.

1. Velg hovedmenyen.

Se steg 2 på side 20.

2. Velg WIRELESS NETWORK MODE.

Trykk navnet ditt eller HELLO på skjermen, fulgt av Wi-Fi®-symbolet for å gå inn i nettverksmodusen.

3. Skru på Wi-Fi.

Forsikre deg om at WI-FI er skrudd på. Om nødvendig, trykk WI-FI for å skru den på.

4. Sett opp din trådløse nettverkstilkobling.

Når WI-FI er skrudd på, vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Det kan ta noen sekunder før denne listen dukker opp på skjermen.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/g/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, trykk på ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet.

En informasjonsboks vil nå spørre om du ønsker å koble til dette nettverket. Trykk CONNECT for å koble til, eller CANCEL for å gå tilbake til nettverkslisten. Dersom nettverket er passordbeskyttet, trykker du på passord-boksen. Et tastatur vil nå vises på skjermen. Ønsker du å se passordet du skriver inn, må du krysse av i SHOW PASSWORD-boksen.

Se side 18 for hvordan du bruker tastaturet.

Når konsollet er koblet til ditt trådløse nettverk vil et sjekkmerke dukke opp ved siden av nettverksnavnet. Trykk deretter tilbakeknappen på skjermen for returnere til nettverksmodus.

Ønsker du å koble apparatet fra nettverket, holder du nede navnet på nettverket ditt, og trykk FORGET NETWORK.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Merk: Konsollet støtter både usikrede og sikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndtilkobling anbefales da ytelse er avhengig av koblingen.

Se support.iFit.com for ytterligere informasjon.

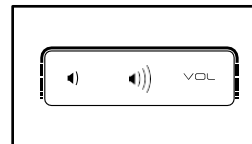
8. Gå ut av nettverksmodus.

Trykk TILBAKE-knappen for å gå ut av nettverksmodus.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker gjennom konsollets høyttalere, kan du koble din musikkspiller til konsollet via lyd kabel. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til lydporten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

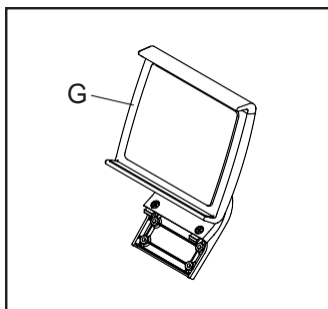
Trykk PLAY på musikkspilleren. Du kan deretter justere volumet ved hjelp av volumknappene på konsollet eller på din lydspiller.



NETTBRETTHOLDER

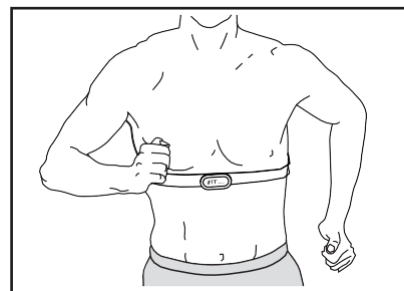
Nettbrettholderen (G) (valgfri) kan holde ditt nettbrett på plass og sørge for at du kan bruke nettbrettet sikkert mens du trener. Nettbrettholderen er designet for bruk av de fleste tilgjengelige nettbrett av full størrelse.

Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe en nettbrettholder.



PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene. Det valgfrie



pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelt.**

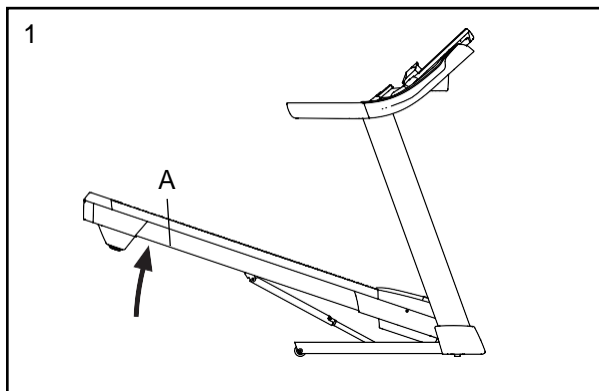
Merk: Konsollet er kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

FOLDING OG FLYTTING

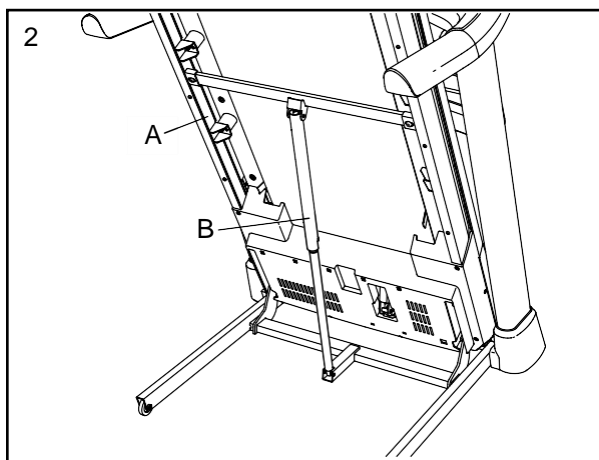
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til 0. Koble deretter fra nøkkel og strømledning. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen (A) sikkert i stillingen som vist på tegningen. **MERK:** Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.



2. Hev rammen (A) til lagringslåsen (B) låses i lagringsposisjon. **Merk:** Forsikre deg om at lagringslåsen låses.

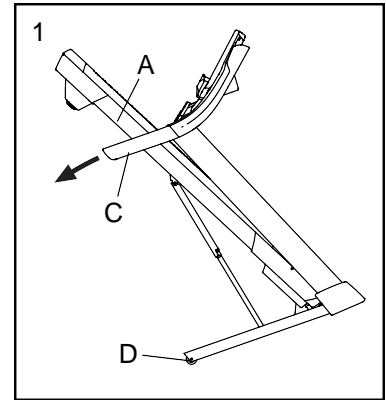


Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

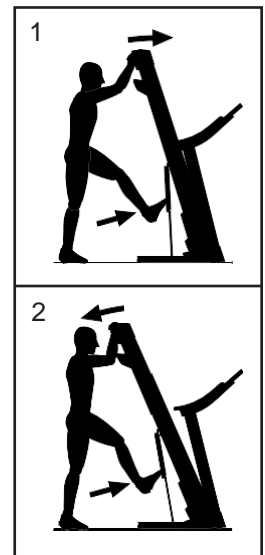
Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist til venstre. Forsikre deg om at lagringslåsen er låst. Det kan være nødvendig med to personer for å flytte tredemøllen.

1. Hold rammen (A) og ett av håndtakene (C), og plasser en fot mot et av hjulene (D)
2. Dra håndtakene mot deg til tredemøllen ruller på hjulene. Flytt den deretter forsiktig til ønsket plassering. **Merk:** Ikke flytt tredemøllen uten å tippe den bakover; ikke dra i rammen; og ikke flytt tredemøllen over ujevne overflater.
3. Plasser en fot mot et av hjulene og senk tredemøllen forsiktig ned på gulvet.



HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN

1. Dytt øvre del av tredemøllen forover, og trykk samtidig øvre del av lagringslåsen forsiktig med foten din.
2. Mens du trykker lagringslåsen med foten, dra øvre del av rammen mot deg.
3. Stig tilbake og la rammen senke seg til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for å opprettholde optimal ytelse og redusere risikoen for slitasje. Inspiser apparatet regelmessig og stram alle løse deler.

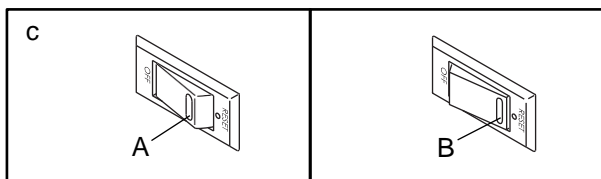
Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skrud først av strømbryteren og koble fra strømledningen.** Tørk de utvendige delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på apparatet. Hold væsker unna konsollet for å unngå skader.** Tørk tredemøllen omhyggelig med et mykt håndkle.

FEILSØK

De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).



PROBLEM: Strømmen skrur seg av under bruk

- Sjekk strømbryteren. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.
- Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.
- Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig

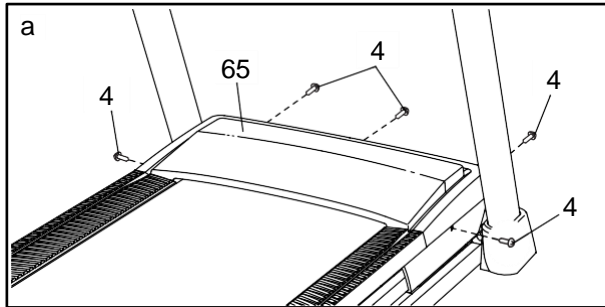
- Kalibrer stigningssystemet på tredemøllen (se steg 6 på side 25).

PROBLEM: Tredemølla vil ikke koble seg til det trådløse nettverket

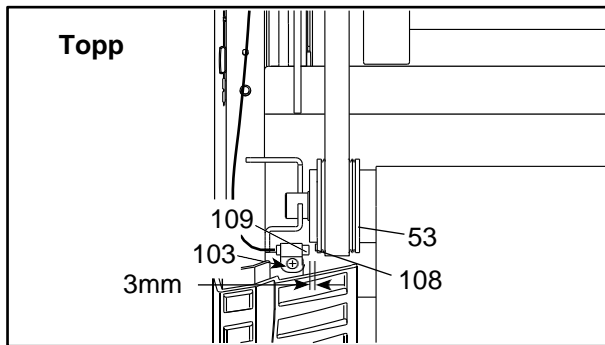
- Forsikre deg om at de trådløse innstillingene er riktige (se side 25 og 26).
- Forsikre deg om at innstillingene for ditt trådløse nettverk er riktige.
- Dersom du fremdeles har spørsmål, vennligst besøk support.iFit.com.

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

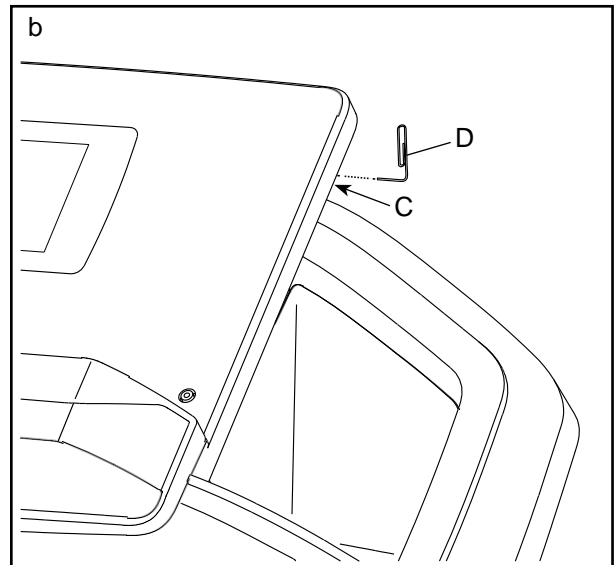
- a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Fjern de fem #8 x 3/4" skruene (4). Før panseret (65) forsiktig av.



Finn reedbryteren (109) og magneten (108) på venstre side av reimskiven (53). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm**. Løsne #8 x 3/4" skruen (103) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest panseret, og la tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.

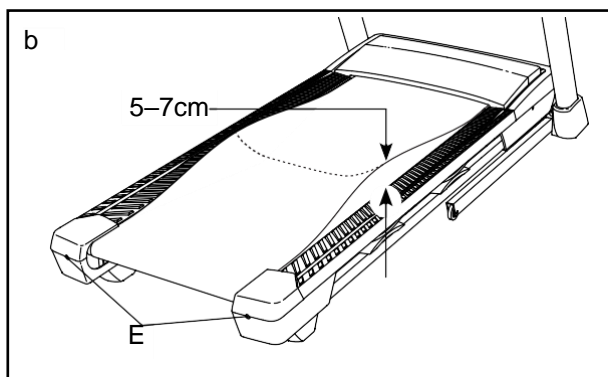


- b. Dersom konsollet ikke starter som det skal, eller dersom det henger seg opp, må du kanskje nullstille innstillingene. **VIKTIG: Dette vil fjerne alle personlige innstillinger du har lagt til konsollet**. Det må to personer til for å nullstille konsollet. Skru først av strømbryteren. Finn deretter det lille nullstillingshullet (C). Bruk en binders (D) til å trykke og holde knappen inne i hullet inne samtidig som en annen person skrur på strømbryteren. Hold nullstillingsknappen (C) inne til konsollet har skrudd seg på igjen. Når prosessen er fullført, vil konsollet skru seg av og på igjen. Dersom det ikke gjør dette, kan du bruke strømbryteren til å gjøre det manuelt. Når konsollet har skrudd seg på bør du søke etter programvareoppdateringer (se steg 5 på side 25). Merk: Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.



PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

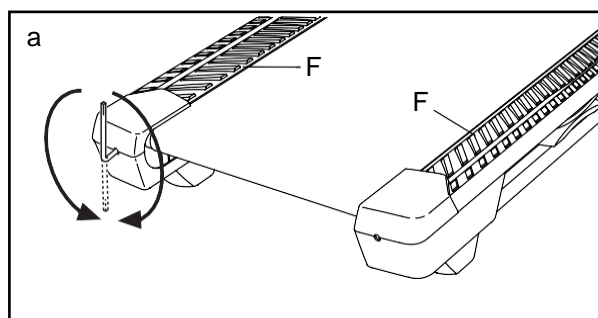
- a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene (E) i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



- c. Tredemøllen er belagt med et høyt ytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.
- d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

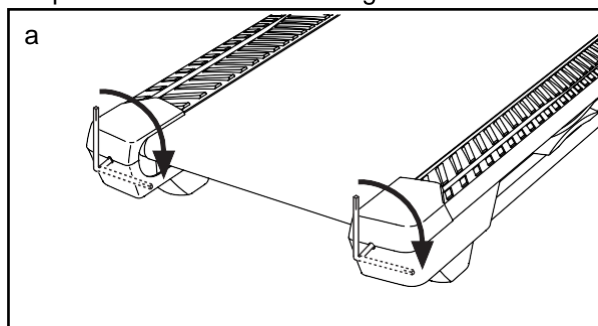
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert (Viktig: dersom løpebåndet berører fotskinnene (F), kan det bli skadet under bruk).

- a. Dersom løpebåndet ikke er sentrert, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Dersom løpebåndet har justert seg til venstre, bruker du unbrakonøkkelen til å skru den venstre valsebolten en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den venstre valsebolten en halv runde i retning mot klokka. Pass på å ikke stramme løpebåndet for stramt. Koble deretter til strømledningen og sett nøkkelen tilbake i konsollet. La tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er sentrert.



PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

- a. Dersom løpebåndet glipper når man går på det, fjern først nøkkelen og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning med klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

RETNINGSLINJER

ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre numrene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på apparatet til hjerterytmen din er

nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i apparatet til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til trening.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillessene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen.

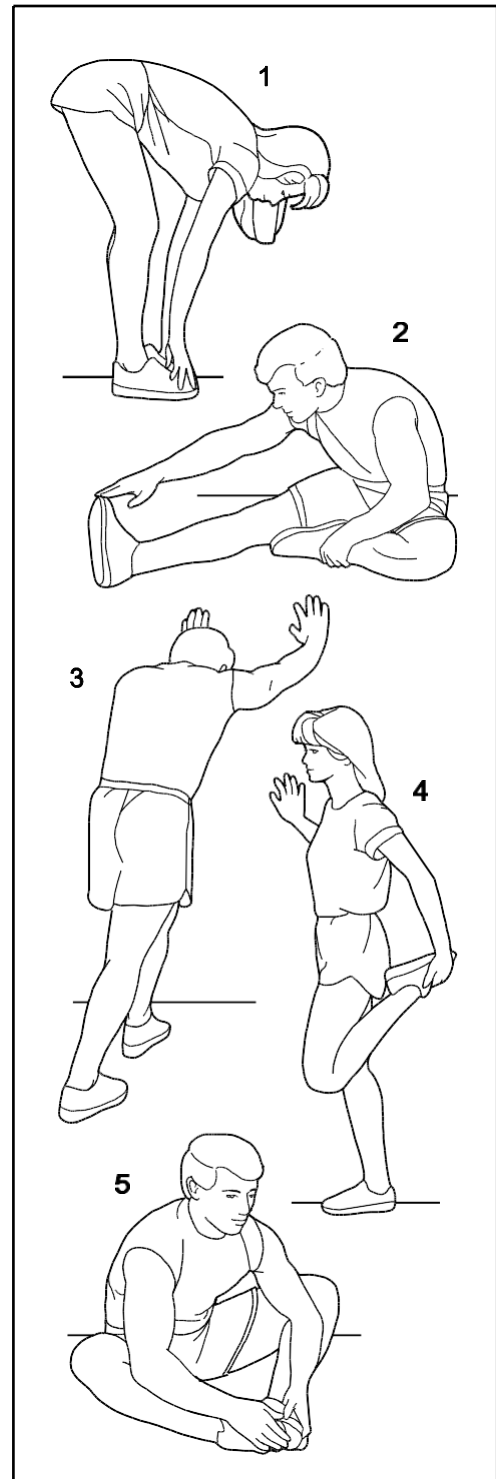
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

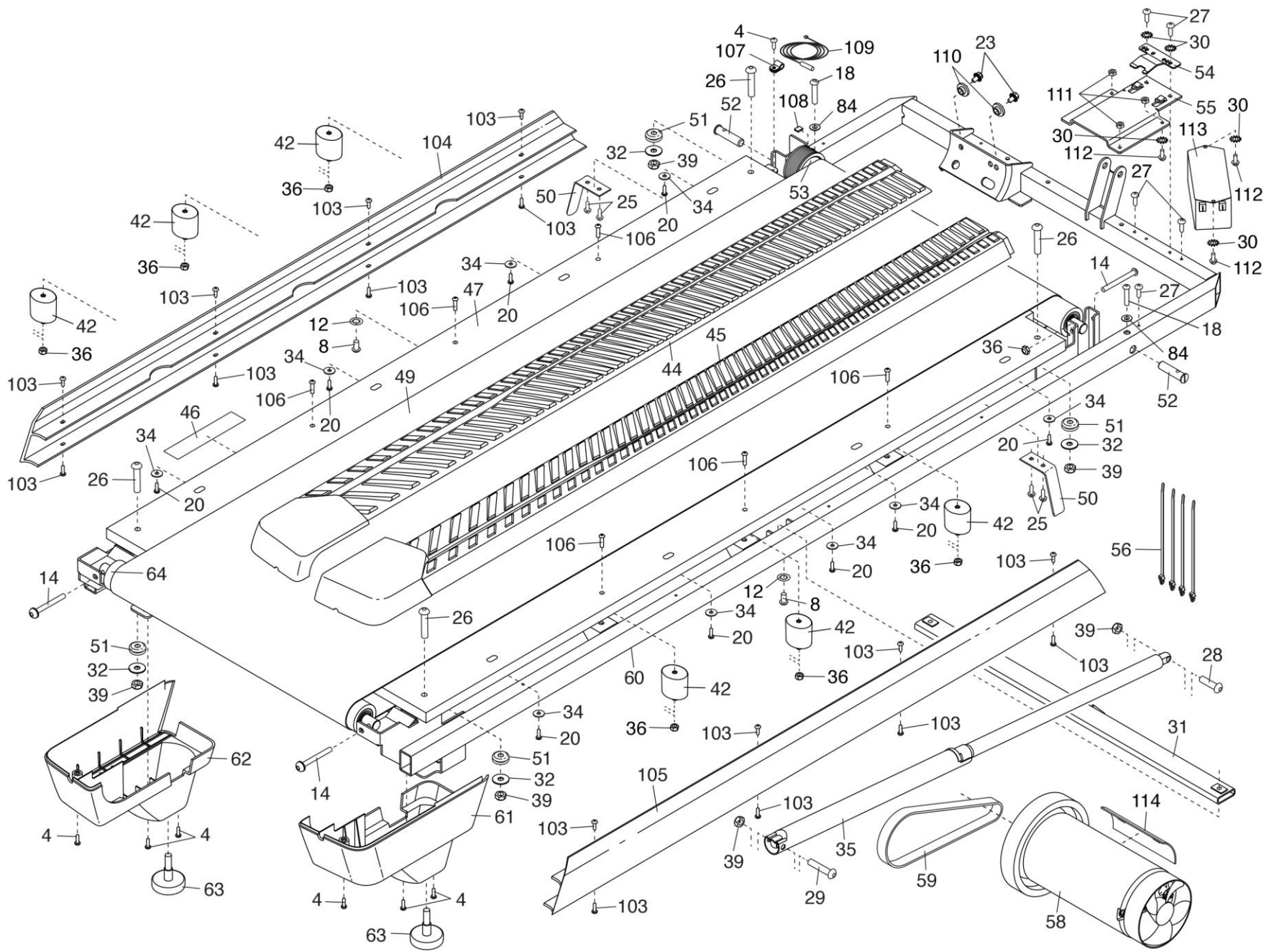
4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



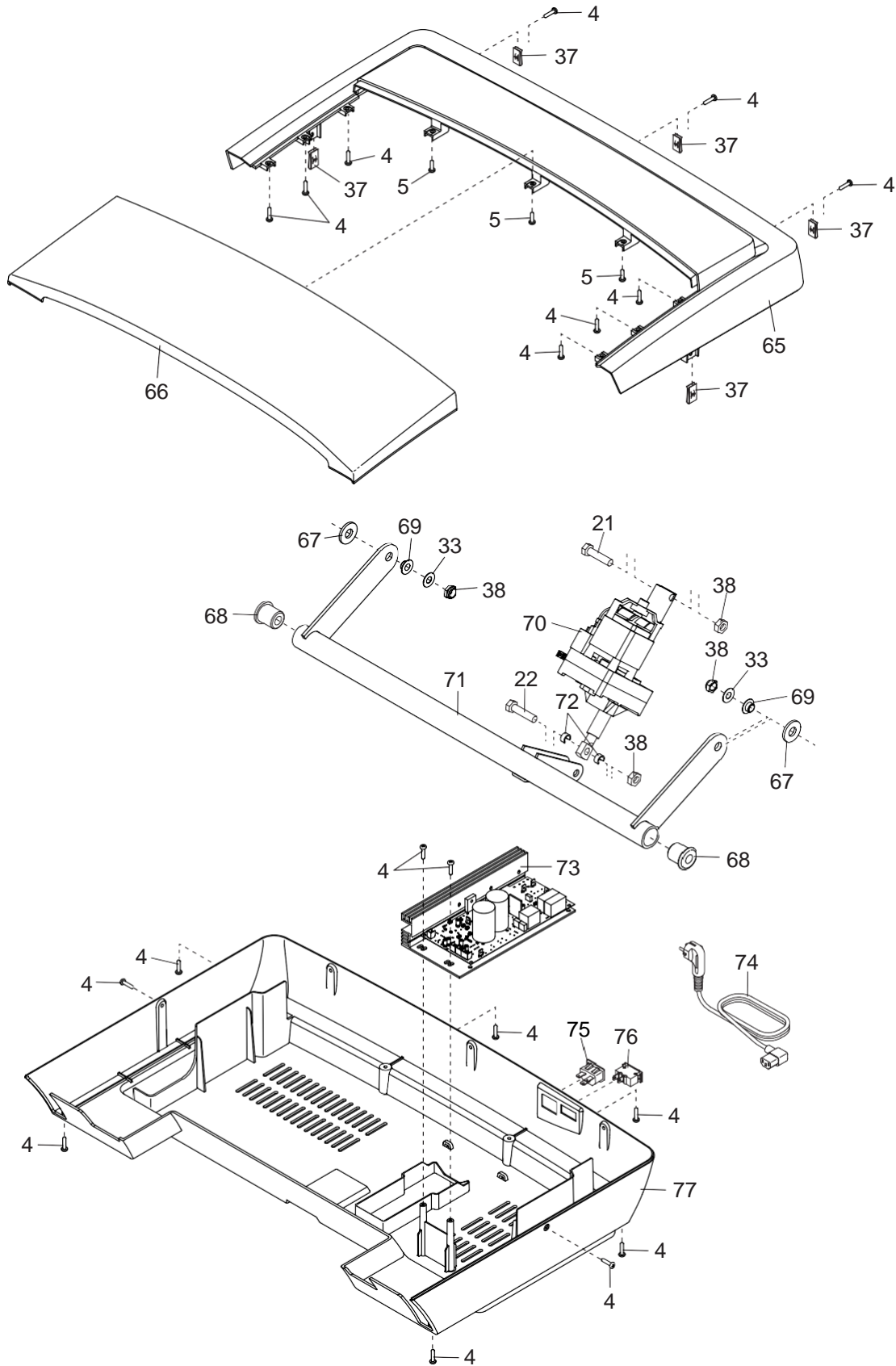


OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: NTL89121-INT.2 R0221A

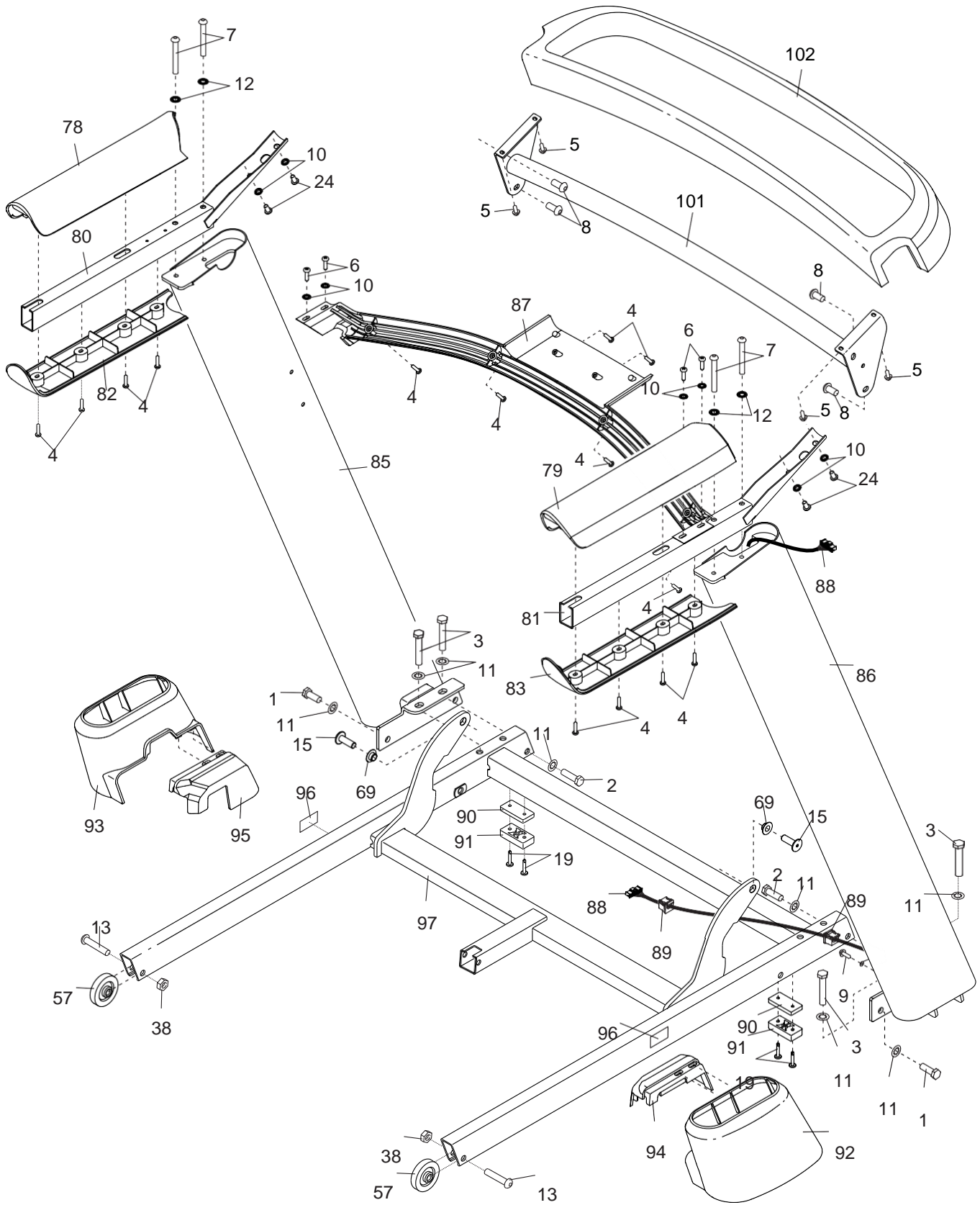
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTL89121-INT.2 R0221A



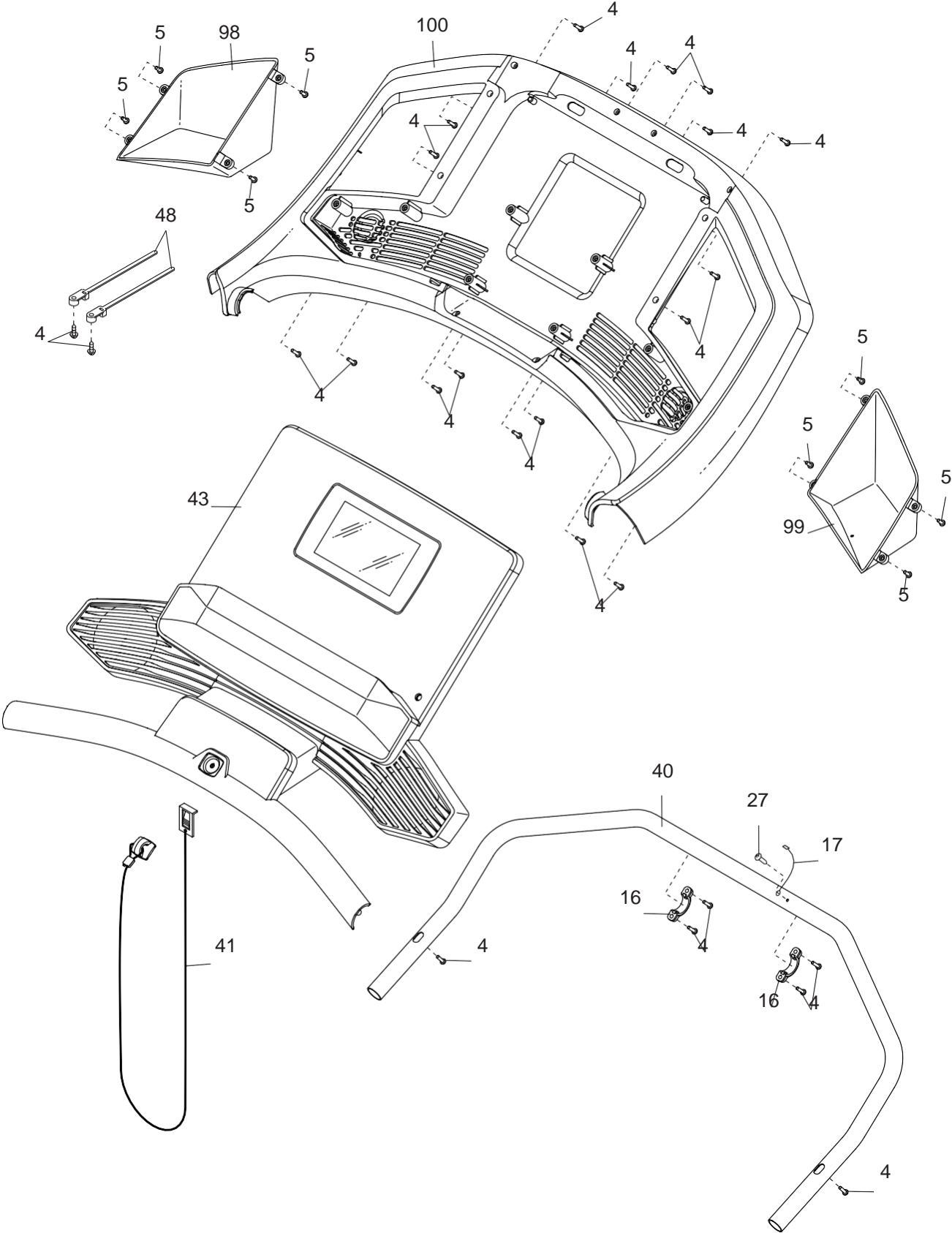
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NTL89121-INT.2 R0221A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: NTL89121-INT.2 R0221A



DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: NTL89121-INT.2 R0221A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	2	3/8" x 1 1/4" Screw	51	4	Rubber Cushion
2	2	3/8" x 1 3/4" Screw	52	2	1/2" Pin
3	4	3/8" x 2 3/8" Screw	53	1	Drive Roller/Pulley
4	65	#8 x 3/4" Screw	54	1	Controller Clamp
5	15	#8 x 1/2" Screw	55	1	Electronics Plate
6	4	#10 x 3/4" Screw	56	4	Cable Tie
7	4	5/16" x 2 1/4" Screw	57	2	Wheel
8	6	5/16" x 3/4" Screw	58	1	Drive Motor
9	1	#8 x 1/2" Ground Screw	59	1	Motor Belt
10	8	1/4" Star Washer	60	1	Frame
11	8	3/8" Star Washer	61	1	Right Rear Foot
12	6	5/16" Star Washer	62	1	Left Rear Foot
13	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	63	2	Rear Foot
14	3	1/4" x 2 1/2" Screw	64	1	Idler Roller
15	2	3/8" x 1 1/8" Bolt	65	1	Motor Hood
16	2	Console Clamp	66	1	Motor Hood Cover
17	1	Console Ground Wire	67	2	Incline Frame Spacer
18	2	1/4" x 1 1/4" Patch Screw	68	2	Frame Spacer
19	4	#8 x 1" Screw	69	4	3/8" Plastic Bushing
20	8	#8 x 5/8" Screw	70	1	Incline Motor
21	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	71	1	Incline Frame
22	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	72	2	Incline Motor Spacer
23	2	5/16" Drive Motor Screw	73	1	Controller
24	4	1/4" x 1/2" Screw	74	1	Power Cord
25	4	#8 Belt Guide Screws	75	1	Receptacle
26	4	5/16" x 1 3/4" Bolt	76	1	Power Switch
27	6	#8 x 1/2" Washer Head Screw	77	1	Belly Pan
28	1	5/16" x 1 3/4" Bolt	78	1	Left Handrail Cover
29	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	79	1	Right Handrail Cover
30	2	#8 Star Washer	80	1	Left Handrail
31	1	Latch Crossbar	81	1	Right Handrail
32	4	5/16" Flat Washer	82	1	Left Bottom Handrail Cover
33	2	3/8" Thrust Washer	83	1	Right Bottom Handrail Cover
34	8	Small Flat Washer	84	2	9/32" Plastic Bushing
35	1	Storage Latch	85	1	Left Upright
36	7	1/4" Nut	86	1	Right Upright
37	5	Hood Clip	87	1	Crossbar
38	6	3/8" Nut	88	1	Upright Wire
39	4	5/16" Nut	89	2	Upright Grommet
40	1	Console Frame	90	2	Base Pad Spacer
41	1	Key/Clip	91	2	Base Pad
42	6	Platform Cushion	92	1	Right Base Cover
43	1	Console	93	1	Left Base Cover
44	1	Left Foot Rail	94	1	Right Inner Base Cover
45	1	Right Foot Rail	95	1	Left Inner Base Cover
46	1	Warning Decal	96	2	Caution Decal
47	1	Walking Platform	97	1	Base
48	2	Console Cable Tie	98	1	Left Tray
49	1	Walking Belt	99	1	Right Tray
50	2	Belt Guide	100	1	Console Base

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	1	Upright Crossbar	108	1	Magnet
102	1	Tray	109	1	Reed Switch
103	16	#8 x 3/4" Truss Head Screw	110	2	Motor Bushing
104	1	Left Frame Cover	111	3	#8 Nut
105	1	Right Frame Cover	112	3	#8 x 1/2" Machine Screw
106	6	1/4" x 1" Screw	113	1	Filter
107	1	Clip	114	1	Motor Isolator
			*	–	User's Manual

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.