

# SOLE

FITNESS



*TT8 Treadmill*

## **SVENSK BRUKSANVISNING**

*Läs noga igenom hela bruksanvisningen, innan du använder dig av maskinen.*

# INNEHÅLL

<u>Förhållningsregler, säkerhet</u>	<u>3</u>
<u>Förhållningsregler, elektronik</u>	<u>4</u>
<u>Förhållningsregler, drift</u>	<u>4</u>
<u>Montering</u>	<u>7</u>
<u>Transport</u>	<u>13</u>
<u>Drift</u>	<u>14</u>
<u>Bluetooth®</u>	<u>17</u>
<u>Program</u>	<u>19</u>
<u>Underhåll</u>	<u>29</u>
<u>Felsökning</u>	<u>32</u>
<u>Översiktsdiagram</u>	<u>34</u>
<u>Lista över delar</u>	<u>35</u>



# SÄKERHETSINSTRUKTIONER

**VIKTIGT** – Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda denna träningsmaskin.

**VIKTIGT** – Minska risken för elektriska stötar genom att koppla ur löpbandet från elnätet innan du rengör eller utför underhåll på maskinen.

**VIKTIGT** – Minska risken för brännskador, elektrisk stöt och personskador genom att montera löpbandet på ett plant och jämnt underlag med tillgång till ett jordat uttag på 220 V, 10 A (120 V, 15 A) där detta är det enda löpbandet som är anslutet till kretsen.

**ANVÄND FÖRLÄNGNINGSKABLAR ENDAST SOM DE ÄR AV 14 AWG ELLER HÖGRE OCH ENDAST HAR ETT UTTAG. FÖRSÖK INTE MODIFIERA EN JORDAD KONTAKT MED FEL ADAPTER OCH GÖR INGA ÄNDRINGAR PÅ STRÖMKABELN.**

Datorproblem kan leda till elektrisk stöt och brandfara – se jordningsinstruktionerna på sida 4.

- Använd inte träningsmaskinen på en tjock eller mjuk matta. Både mattan och maskinen kan drabbas av skador.
- Blockera inte bakänden av maskinen. Det bör vara minst en meters mellanrum mellan den bakre delen av löpbandet och andra föremål.
- Barn under 13 år bör inte ha tillgång till maskinen, efter den har klämpunkter som kan orsaka skador.
- Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
- Använd inte maskinen om strömkabeln eller kontakten är skadad. Kontakta din återförsäljare om maskinen inte fungerar som den ska.
- Håll strömkabeln borta från varma ytor.
- Använd inte maskinen på platser där aerosolprodukter används eller där syrgas förvaras. Gnistor från motorn kan antända gaser i luften.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus.
- När du ska koppla bort maskinen ska du stänga av alla kontroller, dra ur säkerhetsnyckeln och sedan dra ur strömkabeln.
- Använd inte enheten till något annat ändamål än den är avsedd för.
- Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, bland annat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningens precision. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren en uppfattning om ungefärlig puls.
- Använda handtagen – de är till för användarens säkerhet.
- Använd ordentliga löparskor. Höga klackar, sandaler eller barbent lämpar sig inte för användning med den här maskinen. Löparskor av god kvalitet rekommenderas för att undgå trötthet i benen.
- Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör inte använda denna maskin utan uppsikt.
- Dra inte träningsredskapet efter kabeln.

**Använd säkerhetslåsningen för att förhindra obehörig användning.**

**SPAR DENNA BRUKSANVISNING**

# FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ELEKTRONIK

## VIKTIGT!

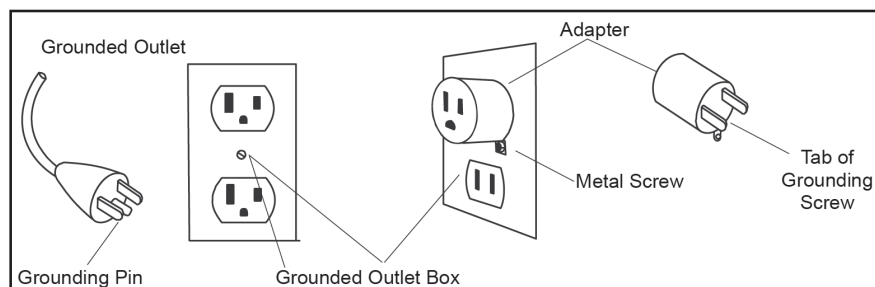
- Använd aldrig ett GFCI-uttag för den här maskinen. Maskiner med stora motorer gör att sådana slås av ofta. Dra strömkabeln på avstånd från maskinens alla rörliga delar, inklusive lutningsmekanism och transporthjul.
- Ta aldrig av kåporna utan att koppla från strömtillförseln först. Om spänningen varierar med mer än 10 % kommer maskinens prestanda att påverkas. Dessa förhållanden omfattas inte av produktgarantin. Om du misstänker att spänningen är låg ska du kontakta ditt elbolag eller en elektriker för att testa utrustningen.
- Utsätt inte enheten för regn eller fukt. Maskinen har inte utvecklats för utomhusbruk, nära en bassäng eller spa eller andra omgivningar med hög fuktighet. Maximal drifttemperatur för maskinen är 40 °C och maximal fuktighet är 95 % icke-kondenserande (inga droppar ska bildas på ytorna).

**Säkringar:** Vissa bostäder har säkringar som inte är utvecklade för den höga ingångsström som kan uppstå när maskinen slås på, men även under bruk. Om säkringen i bostaden går när du använder maskinen (förutom om det är ett korrekt märkvärde) utan att säkringen på maskinen går måste du byta ut säkringen i bostaden mot en som är utvecklad för hög ingångsström. Det är inte ett fel som tillverkaren kan påverka, och det omfattas därför inte av produktgarantin.

## JORDNINGSSINSTRUKTIONER

**Produkten måste vara jordad.** Om löpbandet går sönder ser jordningen till att strömmen hittar en väg med minsta möjliga motstånd, för att på så sätt minska risken för elstötar. Den här produkten levereras med en strömkabel med jordad kontakt. Kontakten ska anslutas till ett eluttag som har installerats och jordats i enlighet med gällande bestämmelser.

**VIKTIGT: Felaktig anslutning av jordningskontakten kan öka risken för stötar. Kontakta en elektriker om du är tveksam till om uttaget är korrekt jordat. Du får inte modifiera strömkontakten som medföljer produkten om den inte passar i eluttaget – kontakta i stället en utbildad elektriker.** Den här produkten är utvecklad för användning på en nominell krets på 220 V (120 V), och har en jordningskontakt som liknar kontakten nedan. En tillfällig adapter som liknar adaptern nedan kan användas för att ansluta kontakten till ett annat uttag om jordningskontakten inte är tillgänglig. Adaptorn bör endast användas tills det att en elektriker har installerat ett jordat uttag..



# DRIFT

- Använd aldrig maskinen utan att läsa och förstå konsekvenserna av driftsändringarna som du skriver in på displayen.
- Var medveten om att förändringar av hastighet och stigning inte sker omedelbart. När du ställer in önskade ändringar på displayen ändrar maskinen gradvis hastigheten och eller stigningen.
- Använd inte maskinen i åskväder. Överspänning kan inträffa och detta kan skada maskinernas komponenter. Dra ut strömkabeln ur eluttaget vid åskväder.
- Var försiktig när du gör andra saker samtidigt som du använder maskinen, till exempel ser på tv eller läser böcker. Distraktioner kan göra att du tappar balanser eller avviker från mitten av löpbandet, vilket i sig kan medföra allvarliga skador.
- Gå aldrig av eller på löpbandet medan det rör på sig. Löpband från Sole startar i låg hastighet, så det är riskfritt att starta bandet medan man står på det.
- Håll alltid i handtagen när ändrar stigning, hastighet eller liknande.
- Tryck inte för hårt på displayknapparna. De är utvecklade för att känna av lätta fingertryck, och hårdare fingertryck gör maskinen varken snabbare eller långsammare. Om knapparna inte fungerar som de ska, kontakta din återförsäljare.

# SÄKERHETSNYCKEL

Maskinen levereras med en säkerhetsnyckel som sitter fast i ett snöre. Snöret kan fästas i användarens kläder och fungerar då som ett nödstopp. Om användare faller eller hamnar för långt bak på löpbandet dras nyckeln ut ur displayen med hjälp av snöret och löpbandet stannar.

1. Anslut säkerhetsnyckeln till displayen. Maskinen startar inte om inte nyckeln är i. Ta bort nyckeln för att förhindra obehörig användning.
2. Fäst plastklämman i dina kläder och kontrollera att den sitter ordentligt fast.  
**Obs!** Klämman måste vara ordentligt fastsatt för att försäkra dig om att nyckeln drar ut ur displayen om en nödsituation uppstår. Se till att du känner till säkerhetsnyckelns funktioner och begränsningar. Beroende på hastigheten kommer löpbandet att stanna inom ett eller två steg så fort säkerhetsnyckeln dras ut ur displayen. Under vanligt bruk ska du i stället använda den röda STOP-knappen.
3. Om skärmen visar meddelandet "Safety key removed, machine stopped, click Replace the key to Operate" ska du ansluta säkerhetsnyckeln på nytt för att fortsätta använda löparbandet.

# SÄKERHETSINSTRUKTIONER

## LÄS INNAN DU PACKAR UPP DITT NYA LÖPBAND

Felaktig uppackning av maskinen kan öka risken för personskador.

Löpbandet är fastsatt i det hopfällda läget med hjälp av kardborrband för att förhindra att det fälls ut under frakt. Om kardborrbanden inte tas bort ordentligt kan löpbandet fällas ut plötsligt och oväntat, och det kan leda till skador på personer som står nära maskinen.




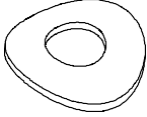
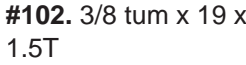
För din egen och andras säkerhet bör du under borttagning av kardborrbanden placera maskinen plant på underlaget i det läge som den ska stå i när du ska använda den. Vält inte maskinen på sida när du ska ta bort kardborrbanden, eftersom det kan leda till att löpbandet fälls ut plötsligt. Om delen av transportremmen med kardborrbandet befinner sig *under* plattformen ska du sträcka dig in under plattformen för att lossa den – men vält inte maskinen för att komma åt bättre.

## UNDERHÅLLSSCHEMA


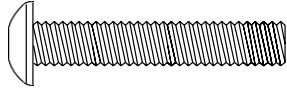
Dammsug under höljet och inspektera sladdarna (varannan	Rengör plattformen och kontrollera om den behöver smörjas (varannan	Smörj plattformen (efter var 90:e användningstimm	Kontrollera bandcentreringen (månadsvis) och justera om det	Datum

# CHECKLISTA FÖR MONTERING

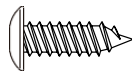
## 3 SMÅDELAR STEG 3

 <b>#85.</b> Ø10 x 2T Split Washer (6 pcs)	 <b>#99.</b> 5/16" x 3/4" Flat Head Socket Bolt (4 pcs)	 <b>#100.</b> 3/8" x 2-1/4" Button Head Socket Bolt (6 pcs)
 <b>#131.</b> Ø8 x Ø23 x 1.5T Curved Washer (4 pcs)	 <b>#102.</b> 3/8 tum x 19 x 1.5T	

## 5 SMÅDELAR STEG 5

 <b>#85.</b> Ø10 x 2T Split Washer (4 pcs)	 <b>#125.</b> 3/8" x 1-3/4" Button Head Socket Bolt (4 pcs)
---	---

## 6 SMÅDELAR STEG 6

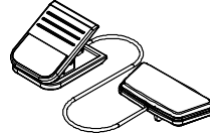
 <b>#90.</b> 3,5 x 16mm Sheet Metal Screw (4 pcs)
--



# 7 SMÅDELAR STEG 7

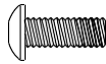


**#99.** 5/16" x 3/4"  
Flat Head Socket Bolt (4 pcs)



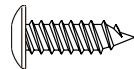
**#63.** Safety Key

# 8 SMÅDELAR STEG 8



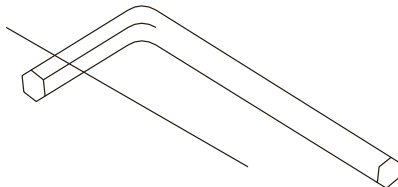
**#126.** M5 x 10mm  
Phillips Head Screw (4 pcs)

# 9 SMÅDELAR STEG 9

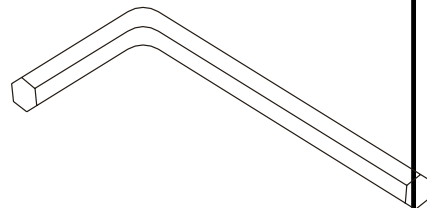


**#90.** 3,5 x 16mm  
Sheet Metal Screw (4 pcs)

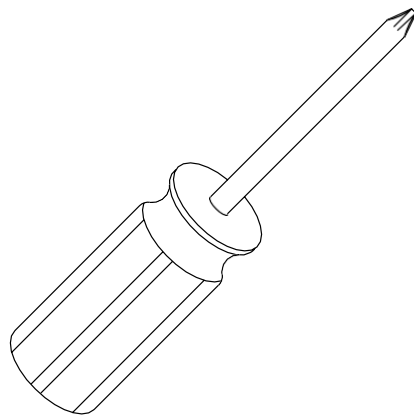
## MONTERINGSVERKTYG



**#104.** L Allen



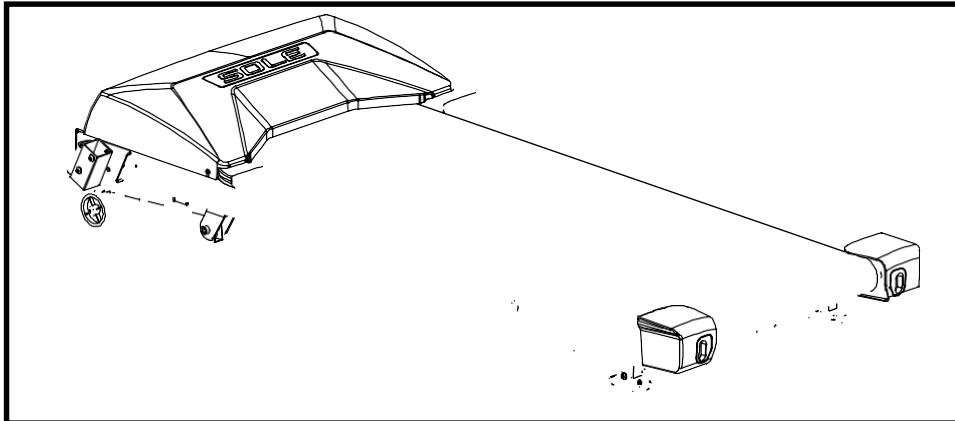
**#105.** M6 L Allen



**#188.** Phillips Head Screw

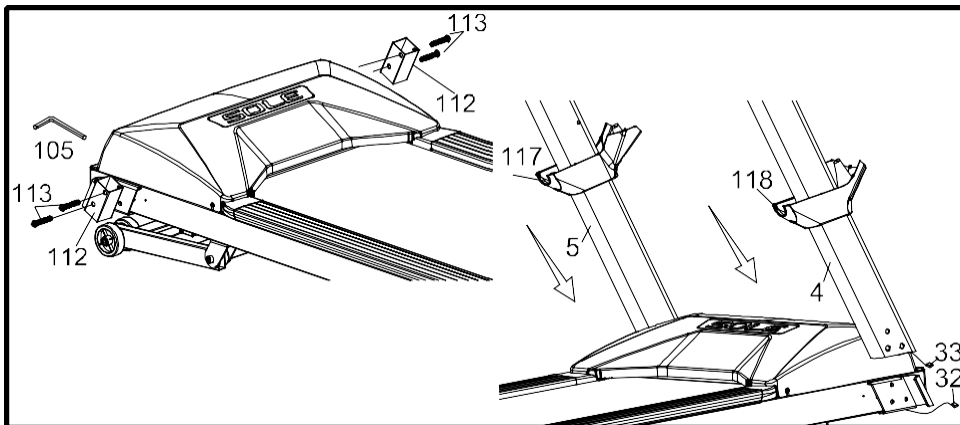
# TT8 MONTERING

## 1 MONTERING STEG 1



1. Ta ut löpbandet ur emballaget och placera det på ett jämnt och plant underlag.

## 2 MONTERING STEG 2



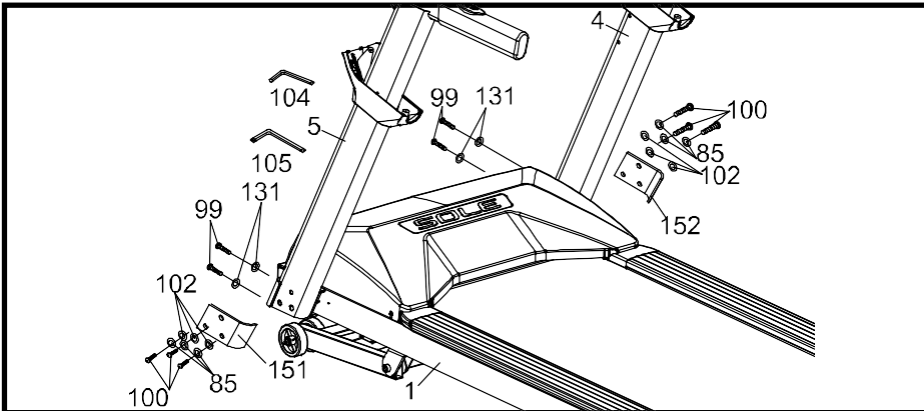
1. Ta bort vänster och höger bultar (113) och ta sedan bort de två stödbensfästplattorna (112).
2. Leta reda på vänster och höger stolpe (5 & 4). För på den nedre handtagskåpan (117) på vänster och höger rör (118) enligt bilden.
3. Anslut datorkabeln (32) från huvudramen till datorkabeln (33) längst ned på höger stolpe (4).

Innan du fäster smådelarna i steg 3 ska du försäkra dig om att kabeln inte hamnar i kläm.



# 3

## MONTERING STEG 3



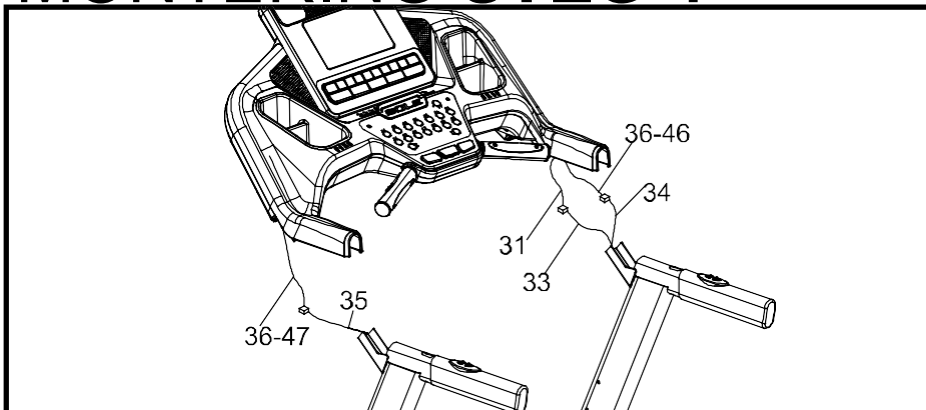
### SMÅDELAR STEG 3

#85. Ø10 x 2T  
Split Washer (6  
pcs) #99. 5/16" x  
3/4" Flat Head  
Socket Bolt  
(4 pcs)  
#100. 3/8" x 2-1/4"  
Button Head  
Socket Bolt (6  
pcs)  
#131. Ø8 x Ø23 x 1.5T  
Curved Washer (4 pcs)  
#102. 3/8 tum x 19 x

1. Fäst vänster och höger stolprör (5 & 4) i huvudramen (1). Kontrollera att inga kablar hamnat i kläm. **Skruva i skruvarna med fingrarna – vänta med att dra åt dem tills efter att displayen har monterats.** För tre delade brickor (85), tre platta brickor (102) och tre bultar(100) genom fästena (151 & 152) och stolprören (5 & 4) och in i ramen, och dra åt dem delvis. Fäst två böjda brickor(131) och två bultar(99) i den främre delen av varje stolprör och dra åt delvis.

# 4

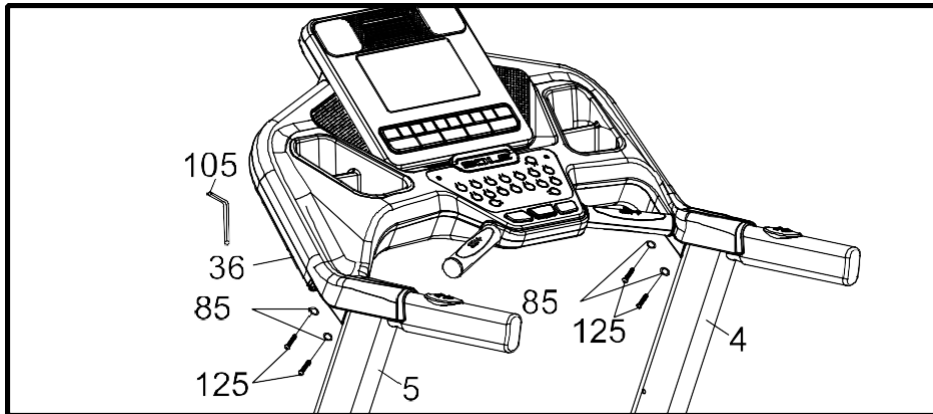
## MONTERING STEG 4



1. Anslut den nedre datorkabeln (33) till den övre datorkabeln (31), fjärrhastighetskabeln (34) till den övre hastighetskabeln (36-46) och fjärrstigningskabeln (35) till den övre stigningskabeln (36-47). **Kontrollera att kablarna inte hamnar i kläm innan du drar åt smådelarna i steg 5.**

# 5

## MONTERING STEG 5



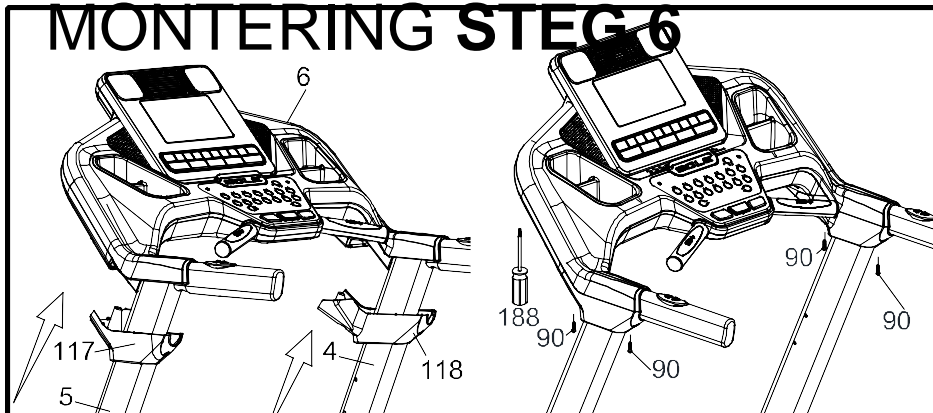
### SMÅDELAR STEG 5

- #85. Ø10 x 2T  
Split Washer (4 pcs)
- #125. 3/8" x 1-3/4"  
Button Head  
Socket Bolt (4  
pcs)

1. Fäst displayenheten (36) försiktigt längst upp på stolprören (5 & 4) med fyra bultar (125) och fyra delade brickor (85). Försäkra dig om att kablarna inte hamnar i kläm. Dra åt bultarna helt.

# 6

## MONTERING STEG 6



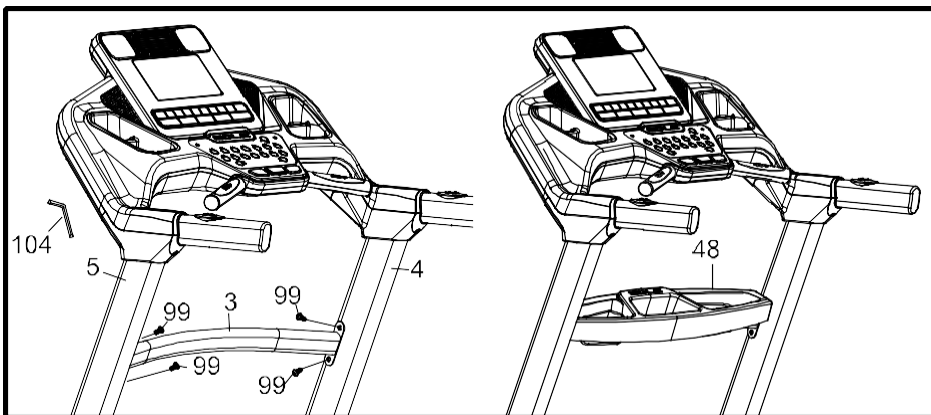
### SMÅDELAR STEG 6

- #90. Sheet Metal  
Screw (4 pcs)

1. Fäst vänster (117) och höger (118) nedre handtagsskydd på displayen med fyra metallskravar (90).

# 7

## MONTERING STEG 7



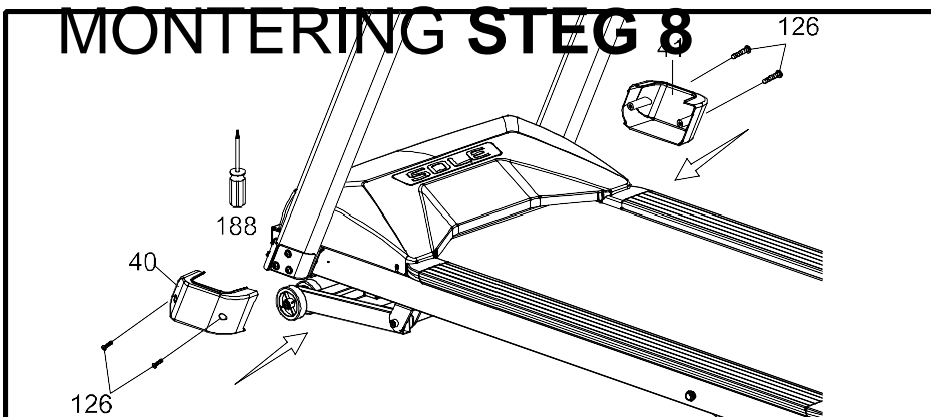
### SMÅDELAR STEG 7

#99. 5/16" x 3/4"  
Flat Head Socket  
Bolt (4 pcs)  
#63. Safety Key

1. Fäst bärröret (3) mellan stolprören (4 & 5) med fyra bultar (99). Dra åt ordentligt.
2. Placera flaskhållaren (48) ovanpå bärröret (3) enligt bilden.
3. Placera magneten på säkerhetsnyckeln (63) mellan START- och STOP-knapparna (om den inte redan är placerad där).  
Träningsmaskinen går inte att använda om den inte är på plats.
4. Försäkra dig om alla bultar och skruvar är ordentligt åtdragna.

# 8

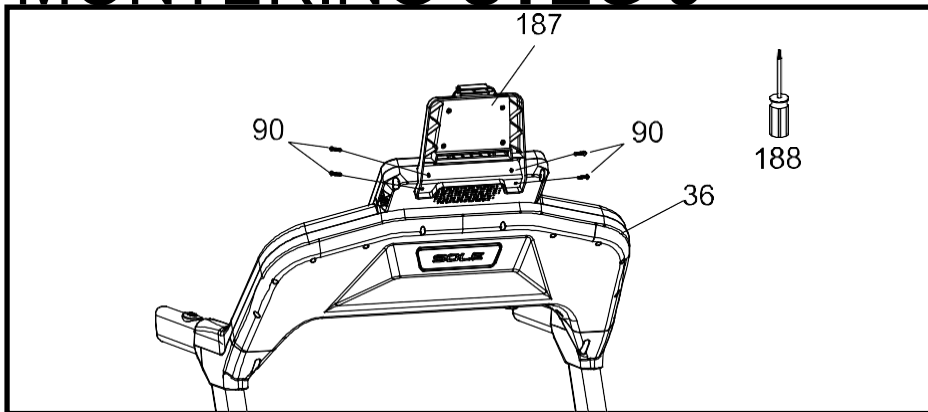
## MONTERING STEG 8



#126. M5 x 10mm  
Phillips Head  
Screw (4 pcs)

1. Dra åt bultarna som fäster stolprören i ramen.
2. Fäst stolpkåporna (40R & 41L) i varsin stolpe (5 & 4) med två stjärnskruvar (126) på vardera sida.

# 9 MONTERING STEG 9



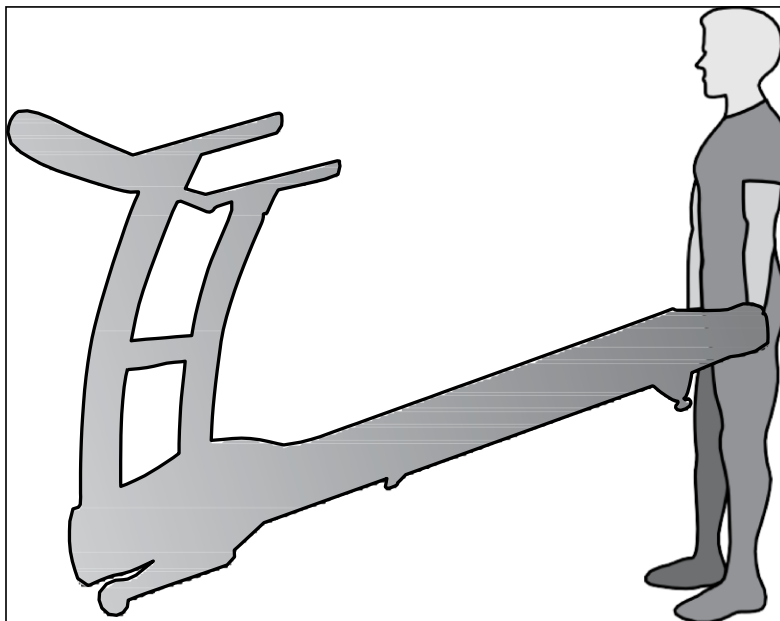
## MONTERING STEG 9

#90. 3,5 x 16mm  
Sheet Metal  
Screw (4 pcs)

1. För in hållaren för surfplatta (187) i displayenheten (36) och dra åt med fyra metallskruvar (90).

## TRANSPORT

Löbandet har transporthjul som sätts i drift när maskinen är hopfälld. När maskinen är hopfälld kan den rullas till önskad plats.



# DATOR



# UPPSTART

Anslut strömledaren och sätt på strömbrytaren, som sitter framtill på enheten. Kontrollera att säkerhetsnyckeln är ansluten eftersom enheten inte fungerar utan den.



När konsolen slås på kommer uppstartsskärmen att visa odometer-angivelser en kort stund; TOTAL TIME anger hur många timmar löpbandet har varit i bruk; TOTAL DISTANCE anger hur många kilometer eller engelska mil löpbandet har gjort. Nu kan du börja använda enheten.



# SNABBSTART

1. Anslut säkerhetsnyckeln för att väcka skärmen (om den inte redan är på).
  2. Tryck på START för att starta löpbandet och ställ in önskad hastighet med hjälp av **SPEED ▲/▼** (display eller handtag). Du kan också använda snabbknapparna 3, 6, 9, 12, 15, 18 eller 22 för att ändra hastigheten.
  3. För att sänka hastigheten på löpbandet kan du hålla **SPEED▼** (display eller handtag) intryckt tills önskad hastighet nås. Du kan också trycka på snabbknapp 3 till 22.
1. Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP eller genom att ta ur säkerhetsnyckeln.



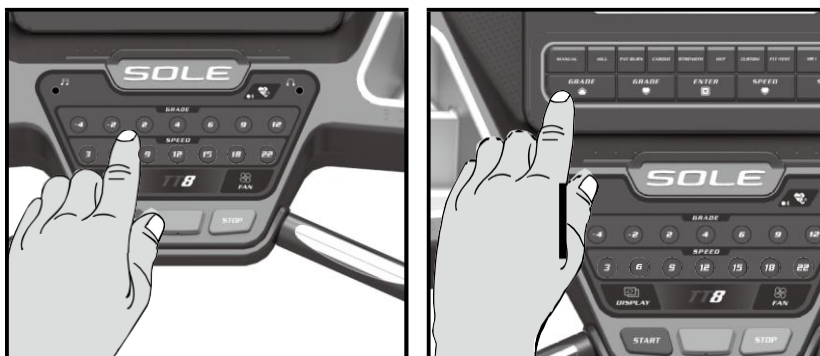
# PAUSE/STOP/RESET

1. Om du vill pausa programmet som används kan du trycka på den röda STOP-knappen en gång. Då sänker löpbandet hastigheten tills det stannar, och stigningen minskar till 0. Värdena för TIME, DISTANCE och CALORIES kommer också att pausas i det här läget. Efter fem minuter kommer programmet att nollställas och displayen återgår till huvudskärmen.
2. Tryck på START för att återuppta träningen från PAUSE-läget. Hastighet och stigning återgår till de tidigare inställningarna.
  - Tryck en gång på STOP för att pausa programmet. Tryck två gånger på STOP för att avsluta programmet. En träningssummering visas på skärmen. Tryck på STOP tre gånger för att gå tillbaka till huvudskärmen. Om du håller knappen intryckt i mer än tre sekunder nollställs displayen helt.

# STIGNING

Med den här maskinen nya stigningsfunktion kan stigningen sänkas för att simulera en nedförsläp. Stigningsnivåerna varierar från -6 till 15 (-6 till -1 markeras med grönt på skärmen, medan 1–15 markeras med rött)

- Du kan justera stigningen när som helst medan löpbandet är igång.
- Håll in **GRADE ▲/▼** (display eller handtag) för att justera stigningen. Alternativt kan du trycka på snabbknapparna -4, -2, 2, 4, 6, 9 och 12 på vänster sida av displayen (GRADE) för att ändra stigningen snabbare.
- Stigningsskärmen visar vilket stigningsvärde löpbandet är inställt på.

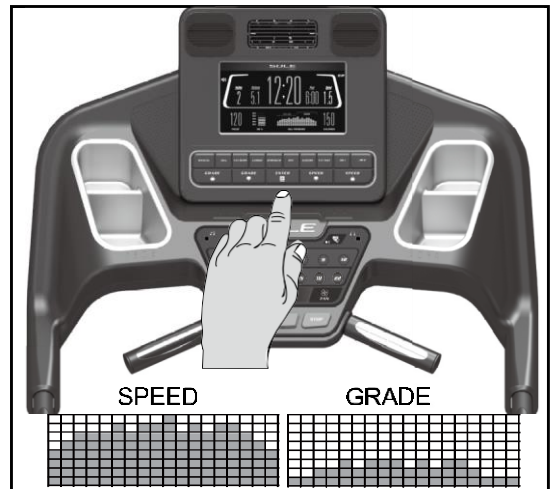


# MATRISSKÄRM

Varje segment av träningspasset representeras av en av 18 staplar bestående av upp till åtta prickar. Prickarna visar endast en ungefärlig nivå för hastighet och/eller stigning. De representerar inte nödvändigtvis korrekta värden. Som ett resultat av detta kommer matris-skärmen att skapa en profil baserat på hastighets- och stigningsvärden.

När ordet SPEED visas ovanför matris-skärmen indikerar det att hastighetsprofilen visas på skärmen. När ordet GRADE är aktivt indikerar det att stigningsprofilen visas på skärmen.

Du kan växla mellan hastighets- och stigningsprofilerna genom att trycka på ENTER. Om du trycker två gånger ENTER återgår du till den föregående profilen. Om du trycker tre gånger på ENTER bläddrar displayen automatiskt mellan de två profilerna.



## MEDDELANDESKÄRM

När du trycker på DISPLAY-knappen, eller när ett program är slut, visas extra träningsinformation på skärmen. Detta innefattar LAPS (varv), VERTICLE (virtuell stigning baserat på stigningsinställningen), MET, segmenttid och maximal hastighet.

## KALORISKÄRM

Den här skärmen visar samlade värden för förbrända kalorier under träningspasset **Obs!** Det här värdet är bara ungefärligt och bör endast användas för att jämföra olika träningspass – värdet kan inte användas i medicinska sammanhang.

Framtill på displayen finns en ljudport 🎧 och inbyggda högtalare. Du kan ansluta mindre ljudspelare, till exempel MP3-spelare, bärbara radioapparater, CD-spelare och tv-apparater till porten för att spela upp ljud via displayens högtalare. Ljudkabel medföljer. Du kan också använda porten för hörlurar 🎧.

## PULSFUNKTION

Pulsskärmen visar din puls i slag per minut (BPM) under träningspasset. Du måste antingen ta tag runt handpulssensorerna eller sätta på dig ett kompatibelt pulsband. Den övre skärmen visar alltid användarens puls så länge displayen tar emot pulssignaler.



## SÅ HÄR STÄNGER DU AV TRÄNINGSMASKINEN

1. Skärmen försätts automatiskt i viloläge efter 30 minuters inaktivitet när displayen är i PAUSE/STOP-läget. Med undantag för kretsarna som registrerar knapptryck slås strömmen av helt från displayen. Tryck på valfri knapp för att väcka displayen igen. När displayen är i viloläge förbrukar den väldigt lite ström – ungefär lika mycket som en avstängd tv.
2. Om du drar ut säkerhetsnyckeln försätts displayen i ett liknande viloläge. Om du slår av strömbrytaren framtill på löpbandet slår du av strömmen helt.

# BLUETOOTH®

**Ny SOLE-applikation tillgänglig på utvalda APPLE- och ANDROID-produkter.**

SOLE har inkluderat en spännande ny funktion i alla sina produkter för att göra det enklare att uppnå dina träningsmål. Maskinen är utrustad med en Bluetooth-mottagare som gör det möjligt för displayen att kommunicera med utvalda smartphones och surfplattor via applikationen SOLE FITNESS.

Applikationen är gratis och kan laddas ned från antingen APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Följ sedan applikationens instruktioner gällande hur du synkroniserar smartenheten med träningsmaskinen. Detta gör det möjligt att se ditt aktuella träningspass på tre olika sätt på din enhet. Du kan enkelt växla mellan träningssskärmen och Internet, sociala medier och e-post via ikoner på skärmen. När träningspasset är slutfört sparas träningsinformationen automatiskt i den inbyggda kalendern för framtida referens.

Den nya SOLE-applikationen gör det också möjligt att synkronisera med något av de olika fitnessmoln en som stöds, inklusive: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal och Fitbit.

## Synkronisering av applikationen med din träningsmaskinen.

När du har laddat ned applikationen ska du försäkra dig om att Bluetooth-funktionen på din enhet är påslagen och tryck sedan på ikonen längst uppe i det vänstra hörnet för att söka efter SOLE-maskiner.



När maskinen har hittats trycker du på CONNECT. När applikationen och maskinen har synkroniserat aktiveras Bluetooth-ikonen på displayen. Du kan nu använda din nya SOLE-produkt.

\*Obs! Din smartenhet måste ha iOS 7 eller senare eller Android 4.4 eller senare för att applikationen ska fungera.

Maskinens Bluetooth-funktion (BLE 4.0) kan också anslutas till Bluetooth-pulsband. Pulsbandet kan ta emot signaler även när maskinen redan är i bruk. Du kan göra det genom att trycka på pulsknappen på displayen. Följ dessa steg:

1. I stillastående läge lyser inte Bluetooth-lampan på displayen eftersom Bluetooth-funktionen är kopplad till appen.
2. Tryck på pulsknappen på displayen i stillastående läge. Bluetooth-funktionen aktiveras och kopplas till pulsbandet, och Bluetooth-lampan tänds. Du kan sätta på dig pulsbandet innan du ansluter det till maskinen. Displayen visar din puls så länge pulsbandet är anslutet till maskinen.
3. När träningspasset är slut ändrar displayen automatiskt tillbaka Bluetooth-anslutningen till appen.

Maskinen kan också spela upp musik via Bluetooth-funktionen. Aktiva Bluetooth på din mobiltelefon eller din surfplatta. Sök efter namnet "BT-SPEAKER" i maskinens Bluetooth-meny. Klicka för att ansluta. Din smarta enhet kan nu spela upp musik trådlöst via träningsmaskinens högtalare.

# PROGRAM

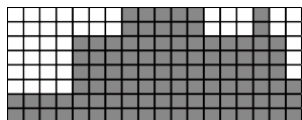
Displayen har tio inbyggda program: ett manuellt program, fem förinställda profiler, ett användardefinierade program, ett fitnessstest och två pulsprogram (HR1 och HR2).

## FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

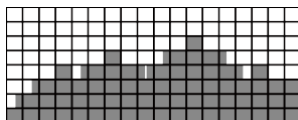
### Backe

Det här programmet simulerar träning upp- och nedför en backe. Arbetsmängden ökar i fast takt för att sedan minska mot slutet av programmet.

TT8 HASTIGHET



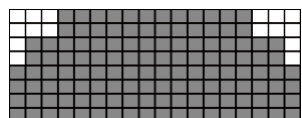
TT8 STIGNING



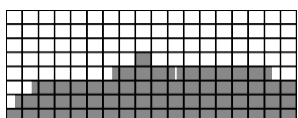
### Fettförbränning

Det här programmet är utvecklat för att maximera fettförbränningen. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att förbränna fett är genom att träna med låg intensitet och fast arbetsmängd. Det bästa sättet att förbränna fett är genom att träna på 60–70 % av maxpuls. Detta program använder sig inte av pulsfunktioner, men simulerar ett långvarigt pass med låg intensitet.

TT8 HASTIGHET



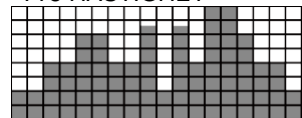
TT8 STIGNING



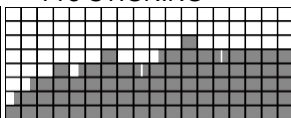
### Kardio

Det här programmet är utvecklat för att öka användaren uthållighet. Programmet tränar hjärta och lungor genom att bygga upp hjärtmuskeln och öka blodcirkulationen och lungkapaciteten. Detta uppnås genom att inkorporera högre intensitet med små förändringar av arbetsmängden.

TT8 HASTIGHET



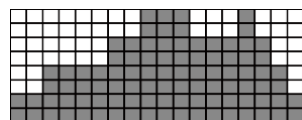
TT8 STIGNING



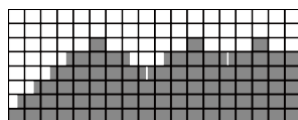
### Styrka

Det här programmet är utvecklat för att öka muskelstyrkan i den nedre delen av kroppen. Programmet ökar gradvis arbetsmängden till en hög nivå och tvingar användaren att upprätthålla denna nivå. Detta ska tona och stärka ben- och sätesmusklerna.

TT8 HASTIGHET



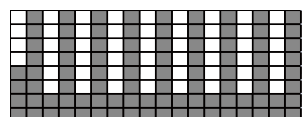
TT8 STIGNING



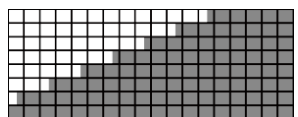
### Intervall

Det här programmet lotsar dig genom höga intensitetsnivåer följt av perioder med låg intensitet. Programmet ökar användarens uthållighet genom att tömma syreförrådet följt av perioder med återhämtning för att återställa syreförrådet. På så sätt programmeras hjärtat att använda syre på ett mer effektivt sätt. Programmet tvingar dessutom kroppen att bli mer effektiv genom plötsliga förändringar av pulsen. Detta förbättrar återhämtningen efter intensiva aktiviteter.

TT8 HASTIGHET



TT8 STIGNING



## PROGRAMVAL

1. Tryck på PROGRAM-knappen och ENTER för att visa programmen på skärmen. Skärmen leder dig nu genom programstegen. Du kan eventuellt välja att trycka på START för att starta programmet med de förinställda värdena för ålder, vikt och annan information.



2. Du blir först ombedd att ange ett värde för AGE (ålder). Tryck antingen på GRADE (+)(-) eller SPEED(+)(-) för att ändra ålder. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER.  
*Obs! Du kan när som helst trycka på START för att starta programmet med de värden som du redan har angett.*
3. Du blir sedan ombedd att ange ett värde för WEIGHT (vikt). Kaloriräknaren blir mer tillförlitlig om du anger en korrekt användarvikt. Tryck på antingen GRADE(+)(-) eller SPEED(+)(-) för att ändra vikten. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER.  
*Obs! Kaloriräknaren visar endast ett ungefärligt antal kalorier som du förväntas att förbränna under träningspasset. Ingen träningsmaskin klarar av att visa exakt antal kalorier som användaren förbränner.*
4. Du blir sedan ombedd att ställa in önskad träningstid (TIME). Tryck på antingen GRADE(+)(-) eller SPEED(+)(-) för att ändra träningstiden. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER.
5. Du blir sedan ombedd att ställa in önskad maxhastighet. Tryck på antingen GRADE(+)(-) eller SPEED(+)(-) för att ändra maxhastighet. Bekräfta sedan genom att trycka på ENTER. Varje program har olika hastighetsändringar under programmets gång. Genom att ställa in önskad maxhastighet kan du själv försäkra dig om att du inte blir ombedd att springa snabbare än du klarar.
6. Tryck på START för att starta programmet. Träningsprogrammet startar med en tre minuter lång uppvärmning. Tryck på START igen om du vill hoppa över uppvärmningen och starta programmet.





## ANVÄNDARPROGRAM

1. Välj användarprogrammet via PROGRAM-knappen. Matris-skärmen visar en rad med prickar längst ned, om det inte är ett program som tidigare har sparats för den användaren. Om ett annat program är sparad för den användaren visas aktuell profil på skärmen. Om ingen annan användare är sparad får du möjlighet att skriva in ett användarnamn. Skärmen visar då ett "A". Tryck på ▲ för att ändra bokstaven till ett "B", eller ▼ för att ändra bokstaven till ett "Z". När du har valt önskad bokstav trycker du på STOP. Skärmen visar då ett nytt "A". Upprepa proceduren tills du har skrivit in ett användarnamn på som mest sju bokstäver. Tryck på ENTER för att spara användarnamnet.
2. Skärmen visar nu AGE-fönstret. Tryck på GRADE ▲/▼ för att ändra värdet och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Skärmen visar nu WEIGHT-fönstret. Skriv in din kroppsvikt och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Skärmen visar nu TIME-fönstret. Skriv in önskad träningsstid och tryck sedan på ENTER.
5. Den första stapeln (segmentet) blinkar nu på skärmen. Tryck på SPEED ▲/▼ eller snabbknapparna för att ställa in önskad hastighetsnivå för det första segmentet, tryck sedan på ENTER för att bekräfta. Den andra stapeln börjar blinka på skärmen. Upprepa processen tills alla segment är programmerade. Den första stapeln kommer nu att blinka igen. Detta representerar stigningsnivån. Upprepa processen för att ställa in alla stigningssegment.  
**Obs!** I användarprogram kan du ändra hastigheten manuellt. Alla hastighetssegment kommer också att ändras. **Exempel:** Om du ändrar aktuell hastighet med 1 km/h kommer alla andra hastighetssegment också att ändras med 1 km/h.
6. Tryck på START för att starta träningspasset och för att spara programmet i displayen.
7. Profilbilden skalanpassas efter fönstret, men hastighets- och stigningsinställningarna förblir som programmerat.

## USB-LADDNINGSTATION

Du kan ladda dina mobila enheter under träningspasset med hjälp av displayens USB-port. För att ladda dina mobila enheter måste du först försäkra dig om att displayen är påslagen.

Steg 1: Anslut din USB-enhet (USB-kabel medföljer inte) till USB-porten och till din mobila enhet.

Steg 2: Kontrollera att batteriikonen på din mobila enhet indikerar att den laddas.

Obs!

- USB-kabel medföljer inte. Försäkra dig om att du använder en kompatibel kabel.
- Beroende på hur mycket ström enheten behöver för att laddas kan det hända att laddningsikonen inte aktiveras fastän enheten laddas, även om det är i en lägre hastighet.
- Displayens USB-port ger upp till 5 V likström/0,5 A och uppfyller kraven för USB 2.0. Det är inte möjligt att spara träningsinformation via den här USB-porten, då den endast är avsedd för laddning.

## FITNESSTEST

Fitnessstestprogrammet är framtaget för att hitta din ungefärliga VO2 MAX-nivå, eller hur bra din kropp tar upp syre. Testet ökar stegvis i både hastighet och stigning och varar i som mest elva minuter. Om din faktiska puls når 85 % av det beräknade maxvärdet innan testet avslutas stoppas programmet och din poäng baseras på steget som du avslutade på. Ju högre din beräknade VO2 är, desto bättre form är du i.

Steg	Tid	Hastighet	Stigning	VO2 Max
1	0 till 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2:2	01:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1;45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2;00	4.5mph	2%	35:35
3.1	2;15	5.0mph	2%	37.45
3,2	2;30	5.0mph	2%	39.55
3:3	2;45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3;00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3;15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3;30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3;45	5.0mph	4%	46.2
4:4	4;00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4;15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4;30	5.5mph	4%	50
5.3	4;45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5;00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5;15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5;30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5;45	5.5mph	6%	56
6,4	6;00	5.5mph	6%	57
7.1	6;15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6;30;	6.0mph	6%	58.8
7.3	6;45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7;00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7;15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7;30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7;45	6.0mph	8%	64
8.4	8;00	6.0mph	8%	65
9.1	8;15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8;30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8;45	6.5mph	8%	69
9.4	9;00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9;15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9;30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9;45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10;00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10;15	7.0mph	10%	76.3



11.2	10;30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10;45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11;00	7.0mph	10%	80

## Programmering av fitnessstest

1. Tryck först på FIT-TEST-knappen och sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret visar ett värde som anger din ålder. Tryck på GRADE (+)(-) för att justera värdet och bekräfta med ENTER.
3. Meddelandefönstret visar ett värde som anger din kroppsvikt. Tryck på GRADE (+)(-) för att justera värdet och bekräfta med ENTER.
4. Meddelandefönstret visar meddelandet "PRESS START TO BEGIN OR ENTER TO MODIFY"

## Före testet

- Försäkra dig om att du är i god form Om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem bör du rådgöra med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.
- Se till att du har värmt upp och stretchat innan du gör testet.
- Intag inte koffein före testet.
- Håll försiktigt i handtagen – håll inte i hårt

## Under testet

- Displayen måste ta emot en stadig pulssignal för att testet ska starta. Du kan använda handpulssensorena eller ett pulsband.
1. Testet startar med en tre minuter lång uppvärmning. Hastigheten kommer att vara 3 mph och lutningen 0 %. Meddelandefönstret visar meddelandet 3 MINUTE WARM-UP och växlar mellan meddelandena HR888 och målpulsen var femte sekund. TIME-skärmen räknar ned från tre minuter. Alla andra data räknas uppåt.
  2. Hastighet och stigning ändras utifrån schemat.
  3. När användaren når målvärdet fortsätter testet i 15 sekunder innan en nedvarvningsperiod startas. Stigningen ligger då på 0 %. Hastigheten är 3.0 MPH. Nedvarvningstiden baseras på den totala träningstiden. Om testet tog fem minuter eller mindre varar nedvarvningsperioden i en minut. Om testet tog mellan fem och tolv minuter varar nedvarvningsperioden i tre minuter. Meddelandefönstret växlar mellan att visa meddelandet 1 (eller 3) MIN COOLDOWN och ditt resultat med fem sekunders mellanrum. TIME-skärmen räknar ned från en eller tre minuter.
  4. Poängen hämtas från tabellen baserat på vilket steg du stannade.

## Efter testet

- Varva ner i en till tre minuter.
- Skriv ned din poäng. Displayen återgår automatiskt till uppstartsläget efter några minuter.

## Hur du tolkar din poäng:

VO2 max-schema för kvinnor i väldigt god form och män

	18-25 år	26-35 år	36-45 år	46-55 år	56-65 år	65+ år
Strålande	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Bra	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Över genomsnittet	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Genomsnitt	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Under genomsnittet	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Dålig	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Väldigt dålig	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max-schema för män i dålig form och kvinnor

	18-25 år	26-35 år	36-45 år	46-55 år	56-65 år	65+ år
Strålande	56	52	45	40	37	32
Bra	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Över genomsnittet	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Genomsnitt	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Under genomsnittet	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Dålig	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Väldigt dålig	<28	<26	<22	<20	<18	<17

# PULSPROGRAM

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som passar bäst för din träning måste du ta reda på din maxpuls. Detta kan du göra med hjälp av följande formel:

$220 - \text{din ålder} = \text{ditt maxvärde (MHR)}$

För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för din träning, måste du beräkna procenten av din MHR:

50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.  
60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning.  
80 % av din MHR är bäst för att stärka ditt kardiovaskulära system.  
60 % till 80 % är träningszonen som man ska hålla sig inom för det bästa allmänna resultatet.

Exempel:

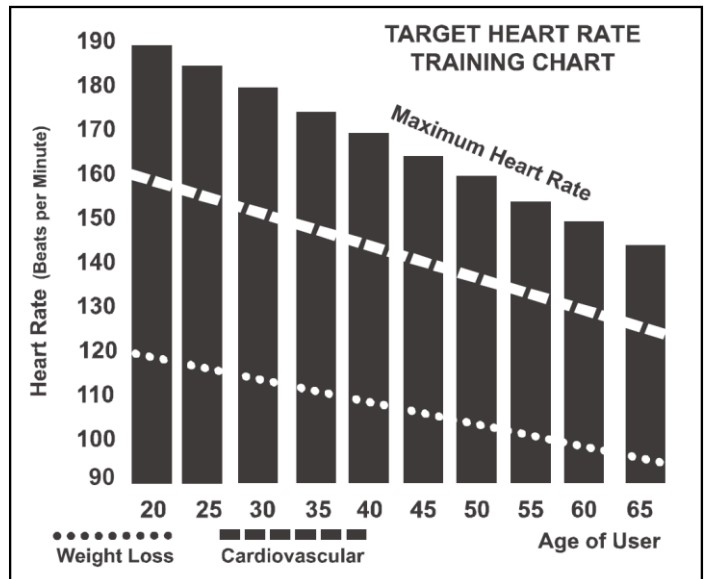
Om användaren är 40 år gammal beräknas målvärdet för hjärtrytmen på följande sätt:

$220 - 40 = 180$  (max. hjärtrytm)  
 $180 \times 0,6 = 108$  slag per minut (bpm)  
(60 % av max. hjärtrytm)  
 $180 \times 0,8 = 144$  slag per minut (bpm)  
(80 % av max. hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

När du skriver in din ålder på displayen kommer den här beräkningen att ske automatiskt. Därför är din ålder till hjälp under hjärtrytmprogram. När din MHR har beräknats kan du bestämma dig för vilket träningsmål du vill sträva efter.

De två vanligaste målen man har med träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) samt viktkontroll. Varje stapel i tabellen ovanför representerar MHR för personer i olika åldrar. Talet nedanför anger vilken åldersgrupp staplarna tillhör. De två prickade linjerna som korsar staplarna representerar optimal hjärtrytm för olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR, och representeras vid den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktminskning är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.



## Uppfattad intensitet

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är också fördelaktigt om du lyssnar på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen.

Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig betygsätta dig själv mellan 6 och 20 för ditt träningspass, baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

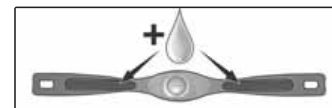
6	Minimalt
7	Mycket, mycket lätt
8	Mycket, mycket lätt +
9	Mycket lätt
10	Mycket lätt +
11	Relativt lätt
12	Komfortabelt
13	Lite hårt
14	Lite hårt +
15	Hårt
16	Hårt +
17	Mycket hårt
18	Mycket hårt +
19	Mycket, mycket hårt
20	Maximalt

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje omdöme med 10. Exempelvis resulterar ett träningspass med betyget 12 i en hjärtrytm på cirka 120 bpm. Din RPE beror självfallet på tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp befinner sig i detta tillstånd kan du träna hårdare och detta kommer att understödjas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd känns det jobbigare att träna. Detta understöds av RPE-tabellen, och därefter kan du träna på en nivå som passar dig just denna dag.

# PULSBÄLTE

Så här sätter du på pulsbältet:

1. Fäst mottagaren vid bältet med hjälp av klämmorna.
2. Justera bältet så att det sitter så stramt som möjligt utan att det känns obekvämt.
3. Placera mottagaren mitt på kroppen med logotypen pekande ut från bröstet (en del användare måste placera mottagare ett litet stycke till vänster om mitten). Fäst änden av bältet genom att låsa den runda änden med klämmorna.
4. Placera mottagaren rakt under dina bröstmuskler.
5. Svett är den bästa ledaren för att mäta de elektriska signalerna i din hjärtrytm. Du kan även använda rent vatten och fukta elektroderna i förväg (de två ovala områdena på båda sidor av mottagaren, på insidan av bältet). Du bör bära pulsbältet i några minuter innan du startar träningspasset. På grund av kroppssammansättning har en del användare till en början svårt att ta emot en stark signal, men detta problem minskar efter lite uppvärmning. Det stör inte signalen om användaren har kläder på sig över pulsbältet.
6. Avståndet mellan mottagaren på pulsbandet och avläsaren på displayen påverkar signalkvaliteten. Även om signalen tas emot lättare om du bär pulsbältet mot på bar hud, går det att ha på sig en tröja mellan huden och mottagaren. Om du vill ha tröja på dig ska du komma ihåg att fukta de områden på tröjan där elektroderna ska sitta.



**Obs!** Mottagaren aktiveras automatiskt när den detekterar din hjärtrytm. På samma sätt stänger den av dig automatiskt om den inte registrerar någon aktivitet. Även om mottagaren är vattentät kan fukt skapa falska signaler, så du rekommenderas att torka av pulsbältet efter användning för att få ut så långt batterilivstid som möjligt. Ungefärlig batteritid är 2 500 timmar, och batteritypen är Panasonic CR2032.

## Felsökning

**Obs!** Använd inte hjärtrytmprogrammet om inte skärmen visar en stark och stadig hjärtrytm. Om skärmen visar höga eller tillfälliga värden, kan det vara ett tecken på problem.

Följande kan påverka avläsningen:

1. Mikrovågsugn, TV, små elektriska apparater o.s.v.
2. Lysrörsljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Elstängsel.
5. Enstaka användare upplever problem med mottagaren när de bär den direkt mot huden. Om du råkar ut för detta, testa att vrida mottagaren uppochner.
6. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
7. Lösa delar i displayen.
8. Andra pulsbälten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta MyIna Sports serviceavdelning. Kontaktinformation finns på sista sidan.

**Obs! Använd inte pulsprogrammen om inte din puls registreras korrekt på skärmen.**

## PULSPROGRAM

Obs! Hjärtrytmprogrammen är endast utvecklade för att användas tillsammans med pulsbältet – använd inte handpulssensorerna eftersom handrörelserna stör handpulssensorerna.

HR1 är programmerat till 60 % av maxpuls, och har utvecklats för användare som vill gå ner i vikt. HR2 är programmerat till 80 % av maxpuls, och har utvecklats för användare som vill förbättra sitt kardiovaskulära system och sin lungfunktion.

1. Välj antingen HR1 eller HR2 med hjälp av (+)(-)-knapparna.
2. Nu blinkar användarens ålder i meddelandefönstret. Ställ in rätt ålder och bekräfta genom att trycka på ENTER. Programmeringen av ålder påverkar målvärdet för hjärtrytm.
3. Användarens vikt blinkar i meddelandefönstret. Ställ in rätt vikt och bekräfta genom att trycka på ENTER.
4. Tidsfönstret kommer att visa ett värde för hur länge du avser att träna. Justera nivån och bekräfta genom att trycka på ENTER.
5. Nu uppmanas du att justera värdena för antingen HR1 eller HR2. Standardvärdet ligger på 60 % (formel:  $220 - \text{ålder} \times 0,60$ ) och 80 % (formel:  $220 - \text{ålder} \times 0,80$ ). Du kan justera denne procent genom att trycka på SPEED (+)(-) och bekräfta genom att trycka på ENTER.
6. Nu kan du starta träningspasset genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP för att gå tillbaka och justera inställningarna.
7. Du kan när som helst justera löpbandets hastighet genom att trycka på SPEED (+)(-).
8. Du får också möjlighet att bläddra bland önskad information på skärmen genom att trycka på DISPLAY.
9. Tryck på START för att starta träningspasset.

Nu kontrollerar programmet automatiskt din hjärtrytm, och justerar träningsmaskinens inställningar för att din puls ska hamna så nära det förinställda värdet som möjligt.

# UNDERHÅLL

## Löband och plattform:

Plattformen presterar bäst när den är ren. Du kan rengöra plattformen med en mjuk och fuktig trasa eller med hushållspapper. Torka av kanten på löbandet och området mellan kanten och ramen. Försök även att torka under löbandet så långt in du kan. Om du rengör plattformen en gång per månad, förlänger du träningsmaskinens livstid. Du kan rengöra ovansidan av löbandet med milt tvålsvatten. Var noga med att låta löbandet torka innan du använder träningsmaskinen igen.

## Damm från löbandet:

Ibland kan svart damm från löbandet hamna bakom träningsmaskinen. Detta är helt normalt och kan inträffa innan löbandet har stabiliserats.

## Allmän rengöring (använd formuläret på sida 5 för att dokumentera rengöringen).

Du rekommenderas att dammsuga under träningsmaskinen varje månad för att undvika att damm och liknande kan ansamlas. Om du inte regelbundet rengör under träningsmaskinen, finns det risk för att damm kan sugas in i motorn. Varannan månad bör du dessutom koppla bort strömkabeln, ta av motorhöljet och dammsuga motorn. **KOPPLA ALLTID BORT STRÖMKABELN FÖRST.**

## JUSTERING AV LÖPBAND

Om du använder träningsmaskinen för att jogga eller löpa, är det viktigt att du håller ett öga på motståndet i löbandet, eftersom det ombesörjer en jämn löpyta.

Du kan justera löbandet genom att använda en M6-insexnyckel (105) för att justera den bakre valsen.

Justeringsbultarna kan finnas på änden av fotskenorna, enligt bilden. Obs! Utför justeringen genom de små hålen i ändhättan.

Se till att inte dra åt den bakre valsen hårdare än vad som krävs för att undvika att löbandet glappar under användning.

Vrid justeringsbultarna ett kvarts varv vardera, och kontrollera löbandets jämnhet. Upprepa detta tills löbandet inte glappar mer. Se till att båda ändarna av löbandet förblir centrerat.

### SPÄNN INTE JUSTERINGSBULTARNA FÖR HÅRT.

Det kan skada löbandet och förkorta träningsmaskinens livstid. Om du upprepade gånger upprepade åtdragningar, kanske problemet ligger hos drivremmen. Drivremmen sitter under motorhöljet, och förbinder motorn med den främre valsen. Drivremmen får endast spännas av en behörig servicetekniker.



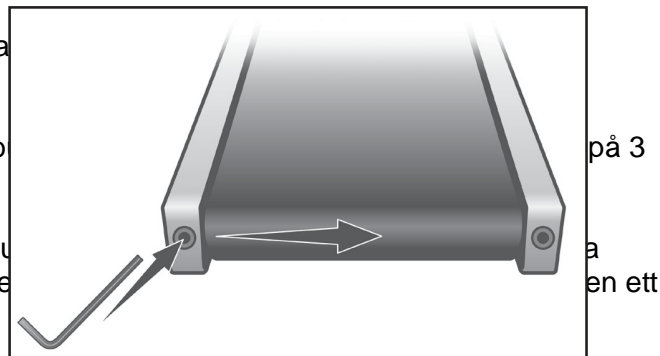
## CENTRERING AV LÖPBANDET

Löpbandets utformning ser till att löpbandet förblir någorlunda centrerat under användning. Men det är ändå inte ovanligt att löpbandet gradvis drar sig mot ena sidan. Därmed kan det bli nödvändigt att centrera löpbandet.

En 6 mm-insexnyckel krävs (105) för att centrera löpbandet. Justeringsbulten kan få stora utslag för löpbandet:

Använd insexnyckeln för att justera vänster justeringsbulten ett kvarts varv.

Om löpbandet har dragit sig åt vänster ska du skruva justeringsbulten ett kvarts varv åt höger. Därefter i några minuter för att ge löpbandet tid att justera sig självt. Fortsätt med att justera valsbulten ett kvarts varv åt gången tills löpbandet är centrerat.



Om löpbandet har dragit sig åt höger, skruva justeringsbulten ett kvarts varv motsols. Vänta därefter i några minuter för att ge löpbandet tid att justera sig självt. Fortsätt med att justera valsbulten ett kvarts varv åt gången tills löpbandet är centrerat.

**Obs! Skador på löpbandet som orsakats av felaktig centrering/motstånd täcks inte av träningsmaskinens försäkring.**

## LÖPBANDET

Maskinens löpband är tillverkat av högkvalitetsgummi, utvecklat för att klara hårda förhållanden. När löpbandet är nytt och har legat nedpackad några månader innan den används, kan löpbandet runt valsens formas något av valsens. Det är helt normalt och när löpbandet slås på kommer denna utbuktning att låta något varje gång den passerar valsens. Ljudet och utbuktningen kommer att försvinna efter några träningspass.

## UNDERHÅLL AV PLATTFORM

Plattformen har en vaxbeläggning som vanligtvis tål över 30 000 km användning på originalsidan. Om ett av följande scenarier inträffar: bandet stoppas väldigt snabbt efter att säkerhetsnyckeln kopplats bort eller 15 A-säkringens fortsätter att gå, kan den hända att du har problem med vax mellan bandet och plattformen. Följ den här proceduren:

1. Rengör under bandet enligt beskrivningen på föregående sida.
2. Kontrollera bandet och se till att det inte är för spänt. Justera vid behov.
3. Kontakta service för att få plattformen vänd om det är på originalsidan. Den andra har en ny vaxbeläggning.



# UNDERHÅLLSSCHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera bandet med avseende på förslitningar, att det är tillräckligt stramt och att det är i rätt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löparplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
* Följ tillverkarens rekommendationer gällande smörjning.				

# FELSÖK

PROBLEM	ORSAK/LÖSNING
Konsolen aktiveras inte.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Säkerhetsnyckeln är inte inkopplad.</li><li>2. Strömkabeln är bortkopplad.</li><li>3. Strömbrytaren är frånslagen.</li><li>4. Någon av husets säkringar kan ha gått.</li><li>5. Maskinen fungerar inte – kontakta din återförsäljare.</li></ol>
Löpbandet förblir inte centrerat/ löpbandet glappar.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Användaren lägger mer vikt på det ena benet. Om detta är användarens naturliga rörelsemönster, kan det hjälpa att justera löpbandet en aning åt motsatt håll. Se avsnittet om allmänt underhåll.</li></ol>
Ingen respons från motorn när du har tryckt på START.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Om löpbandet stannar efter kort tid och skärmen visar meddelandet E1, ska du kalibrera träningsmaskinen.</li><li>2. Om löpbandet <i>inte</i> rör sig alls och skärmen visar meddelandet E1, kontakta servicepersonal.</li></ol>
Löpbandet kommer upp i cirka 11 km/h även om skärmen indikerar en högre hastighet.	Motorn får inte tillräckligt med ström. Använd inte en förlängningskabel om det kan undvikas. Om du måste använda en förlängningskabel, se till att den är så kort som möjligt och minst 16 gauge. Det är även möjligt att nätströmmen i huset är för låg – kontakta en elektriker eller din återförsäljare. Minst 220 V växelström krävs.
Löpbandet stoppar tvärt när säkerhetsnyckeln tas ut.	Detta indikerar hög friktion mellan löpbandet och underlaget. Se ALLMÄNT UNDERHÅLL.
Löpbandets 10 A-säkring (15 A) löses ut.	Detta indikerar hög friktion mellan löpbandet och underlaget. Se ALLMÄNT UNDERHÅLL.
Datorn stänger av sig när du rör vid konsolen vid användning under kalla dagar.	Eventuellt är träningsmaskinen inte jordad, och statisk elektricitet kan få datorn att krascha.
Bostadssäkringens går, men inte produktsäkringens.	Bostadssäkringens måste bytas ut mot en säkring som är bättre utrustad för att hantera maskinen. Se sida 4.

## KALIBRERING

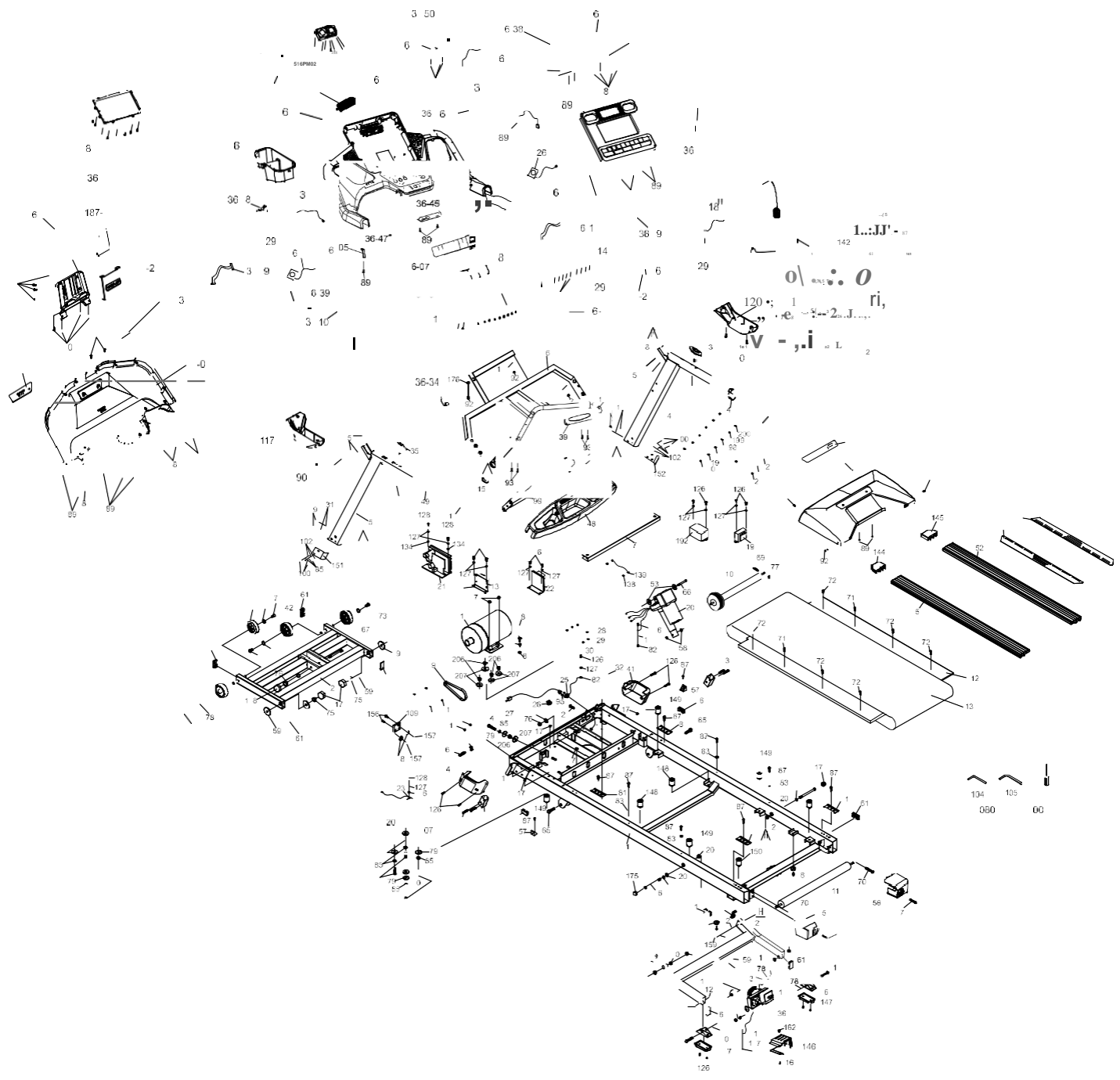
1. Ta bort säkerhetsnyckeln.
2. Håll in START och SPEED (+) samtidigt som du sätter i säkerhetsnyckeln. Håll in knapparna tills meddelandet CALIBRATION MODE visas på skärmen.
3. Tryck på GRADE(+)(-) att ange om du vill att skärmen ska visa metriska kilometer eller engelska mil.
4. GRADE RETURN = ON. Detta gör att stigningen återgår till 0 när du trycker på STOP. EU-standarder kräver att denna funktion är avstängd för att kunna säljas.
5. Tryck på START för att kalibrera. Detta görs automatiskt. Stå inte på löpbandet eftersom det kommer att sätta igång utan förvarning.

## UNDERHÅLLSMENY

1. Håll in START, STOP och ENTER samtidigt som meddelandet ENGINEERING MODE (ev. MAINTENANCE MENU, beroende på programvara) visas på skärmen. Tryck därefter på ENTER.
2. Nu kan du bläddra igenom menyn med hjälp av SPEED (+)(-). Tryck på STOP för att gå tillbaka till föregående menyval.
3. Menyvalen är:
  - A. KEY TEST (knapptest). Låter dig testa alla knappar för att kontrollera att de fungerar.
  - B. DISPLAY MODE (skärmläge). Inaktivera denna funktion om du vill att displayen ska stängas av automatiskt efter 30 minuter utan aktivitet.
  - C. PAUSE MODE (pausläge). Slå på funktionen om du vill tillåta en fem minuters paus; inaktivera funktionen om du vill sätta konsolen på paus i obestämd tid.
  - D. LUBE MESSAGE RESET. Nollställa påminnelsen om smörjning.
  - E. KEY TONE (knapp ljud). Inaktivera eller aktivera tangenttoner.
  - F. BARNLÅS. Låter dig låsa knappsatsen för att förhindra obehörig användning. Du låser knappsatsen genom att hålla in START och ENTER i tre sekunder.



1..



# LISTA ÖVER DELAR (På engelska)

Nr	Engelskt namn	Ant.
1	Main Frame	1
2	Incline Bracket	1
3	Handrail Support	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Deck Cross Brace	1
8	Rear Incline Bracket	1
9	Drive Belt	1
10	Front Roller W/Pulley	1
11	Rear Roller	1
12	Running Deck	1
13	Running Belt	1
14	PVC Handgrip	2
15	Wire Tie Mount	1
16	AC Motor	1
17	Locking Pin Bracket	7
18	300m/m_Ground Wire	1
19	Safety Key Sleeve	1
20	Incline Motor	1
21	2HP Inverter	1
22	Saving small plates	1
23	1200m/m_Sensor W/Cable	1
24	Breaker	1
25	Power Socket	1
26	On/Off Switch	1
27	Power Cord(Optional)	1
28	70m/m_Connecting Wire (Black)	1
29	100m/m_Connecting Wire (White)	1
30	100m/m_Connecting Wire (Black)	1
31	800m/m_12P Computer Cable (Upper)	1
32	600m/m_12P Computer Cable (Lower)	1
33	1250m/m_12P Computer Cable (Middle)	1
34	300m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
35	300m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
36	Console Assembly	1
36-01	Console Inner Cover	1
36-02	Console Bottom Cover	1
36-03	Drink Bottle Holder (L)	1
36-04	Drink Bottle Holder (R)	1
36-05	Handgrip Fixing block	2
36-06	Console Top Cover	1
36-07	Function keys	1
36-08	Function keys shell	1

<b>Nr</b>	<b>Engelskt namn</b>	<b>Ant.</b>
36-09	Stop Key	1
36-10	Start Key	1
36-11	Square Magnet Stop Plate	2
36-12	Console Display Board	1
36-13	Main Key Board	1
36-14	Key Fast Board	1
36-15	500m/m_Key Fast Board	1
36-16	STOP Board(AA01330-K5)	1
36-17	START Board(AA01330-K6)	1
36-18	Main Key Board	1
36-19	400m/m_USB charging module	1
36-20	800m/m_Safety Switch Module W/ Cable	1
36-21	500m/m_Fan Assembly	1
36-22	Deflector Fan Grill	1
36-23	400m/m_Speaker W/Cable	2
36-24	400m/m_Connecting Cable	1
36-25	Bluetooth	1
36-26	500m/m_Sound Board W/Cable	1
36-27	500m/m_Sound Board W/Cable	1
36-29	2.3 × 6m/m_Sheet Metal Screw	50
36-30	3.5 × 32m/m_Sheet Metal Screw	8
36-31	800m/m_Connecting Wire	1
36-32	HR monitor module	1
36-33	Wind Duct	1
36-34	Anchor	2
36-35	Fan Grill Anchor	2
36-36	LOGO Chain Cover	1
36-38	Speaker Iron Net (L)	2
36-39	Speaker Grill Anchor	4
36-43	Clear Acryl	1
36-44	Water-resist Rubber	1
36-45	Book Rack	1
36-46	800m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
36-47	800m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
36-48	Bluetooth	1
36-49	300m/m_Connecting Wire	1
36-50	400m/m_Amplifier Cable	1
36-51	3 × 8m/m_Sheet Metal Screw	4
37	150m/m_Handpulse Wire	1
38	400m/m_Handpulse W/Cable Assembly(L)	1
39	400m/m_Handpulse W/Cable Assembly(R)	1
40	Frame Base Cover (L)	1
41	Frame Base Cover (R)	1
42	Transportation Wheel	4
43	Motor Top Cover	1

Nr	Engelskt namn	Ant.
48	Beverage Holder	1
49	Handgrip End Cap	2
51	Top Motor Cover Plate	1
52	Aluminum Foot Rail	2
53	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	4
55	Adjustment Base (L)	1
56	Adjustment Base (R)	1
57	Motor Cover Anchor(D)	2
58	Ø25 × Ø10 × 3T_Nylon Washer (A)	4
59	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Washer (B)	4
60	Foot Pad Bracket	2
61	25m/m × 50m/m_Square End Cap	10
63	Trapezoidal Safety Key	1
65	1/2" × 2-1/2" _Socket Head Cap Bolt	2
66	3/8" × 1-3/4" _Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
67	3/8" × 4" _Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	1
68	3/8" × 2" _Socket Head Cap Bolt	1
69	M8 × 60m/m_Hex Head Bolt	1
70	M8 × 80m/m_Socket Head Cap Bolt (Alloy Steel)	2
71	M8 × 55m/m_Flat Head Countersink Bolt	2
72	M8 × 35m/m_Flat Head Countersink Bolt	6
73	3/8" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	4
74	3/8" × 1-1/2" _Socket Head Cap Bolt	5
75	1/2" × 15T_Nylon Nut	2
76	3/8" × 7T_Nylon Nut	5
77	M8 × 7T_Nylon Nut	1
78	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	14
79	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Flat Washer	5
81	Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H_Concave Washer	4
82	M5_Star Washer	4
83	Ø5 × Ø25 × 1.5T × 4.94H_Concave Washer	4
85	Ø10 × 2.0T_Split Washer	15
87	Ø5 × 16m/m_Tapping Screw	12
88	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
89	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	65
90	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	8
92	5 × 16m/m_Tapping Screw	6
93	3 × 10m/m_Tapping Screw	4
94	4 × 50m/m_Sheet Metal Screw	2
95	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
96	20m/m × 40m/m_Square End Cap	2
99	5/16" × 3/4" _Flat Head Socket Bolt	8
100	3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolt	6
102	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	6
104	Allen Wrench Head Screw Wrench	1



<b>Nr</b>	<b>Engelskt namn</b>	<b>Ant.</b>
105	M6_L Allen Wrench	1
107	3.5 × 55m/m_Sheet Metal Screw	1
109	Fan	1
110	250m/m_Motor Fan Connecting Cable-Black	1
111	250m/m_Motor Fan Connecting Cable-White	1
112	Fixing Plate Stabilizer	2
113	3/8" × 2-1/4" _Flat Head Socket Bolt	4
117	Console Mast Cover(L)	1
118	Console Mast Cover(R)	1
119	Rubber Foot Pad	2
120	Bushing	12
125	3/8" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
126	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	22
127	∅5 × 1.5T_Split Washer	15
128	M5 × 20m/m_Phillips Head Screw	3
131	∅8 × 23 × 1.5T_Curved Washer	4
134	∅5 × ∅12 × 1.0T_Flat Washer	2
135	Controller Plate	1
136	Incline Motor	1
137	Rear Incline Controller	1
138	250m/m_Connecting Wire (White)	1
139	250m/m_Connecting Wire (Black)	1
140	400m/m_Audio Cable	1
142	W/Receiver, HR	1
144	Foot Rail Cap (L)	1
145	Foot Rail Cap (R)	1
146	Incline Motor Cover	1
147	Foot Pad	2
148	M8 × ∅30 × 37L_Cushion(Gray)	2
149	M8 × ∅30 × 37L_Cushion (Green)	4
150	M8 × ∅30 × 37L_Cushion (Black)	2
151	Gusset (L)	1
152	Gusset (R)	1
153	Handpulse End Cap	2
156	M4 × P0.7 × 35L_Phillips Head Screw	2
157	M4 × P0.7 × 5T_Nylon Nut	2
158	∅4 × ∅10 × 1.0T_Flat Washer	2
159	M10 × 8T_Nylon Nut	5
160	M10 × 65m/m_Socket Head Cap Bolt	1
161	M10 × P1.5 × 50L_Button Head Socket Bolt	2
162	4 × 6m/m_Phillips Head Trilobular Screw	2
164	M10 × 110m/m_Hex Head Bolt	2
165	Non-Slip Rubber	2
175	∅17m/m_Bolt Cap	2
176	∅1/4" × ∅19 × 1.5T_Flat Washer	5

<b>Nr</b>	<b>Engelskt namn</b>	<b>Ant.</b>
177	Ø19m/m_Bolt Cap	2
178	Ø14m/m_Bolt Cap	1
187	IPAD Lower Cover	1
187-1	IPAD Plate	1
187-2	IPAD Front Cover	1
187-3	Foam Stop, Handlebar Eye Tube	3
188	Phillips Head Screw Driver	1
189	Ø5 × Ø15 × 1T_Flat Washer	1
190	250m/m_Connecting Wire (White)	1
191	250m/m_Connecting Wire (Black)	1
192	Filter	1
193	Choke	1
194	250m/m_Connecting Wire (White)	1
198	800m/m_8P Computer Cable (Upper)	1
199	1250m/m_8P Computer Cable (Middle)	1
200	600m/m_8P Computer Cable (Lower)	1
201	800m/m_6P Computer Cable (Upper)	1
202	1250m/m_6P Computer Cable (Middle)	1
203	700m/m_6P Computer Cable (Lower)	1
204	3/8" × UNC16 × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
206	Ø10 × Ø14 × 14L_Bushing	5
207	Ø13 × Ø35 × 5T_Nylon Washer	9

## **VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE**

**Om det skulle uppstå andra problem av något slag ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.