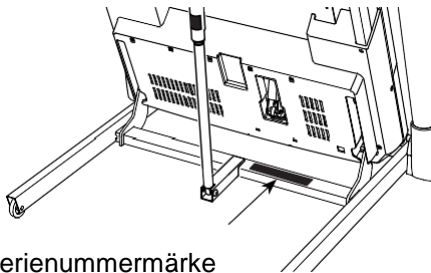


# **NordicTrack**<sup>®</sup> C80i

Modellnr.: NETL79815.0

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

Skriv serienumret i fältet ovan för  
framtida referens.



Serienummermärke

## SVENSK BRUKSANVISNING



### **OBS!**

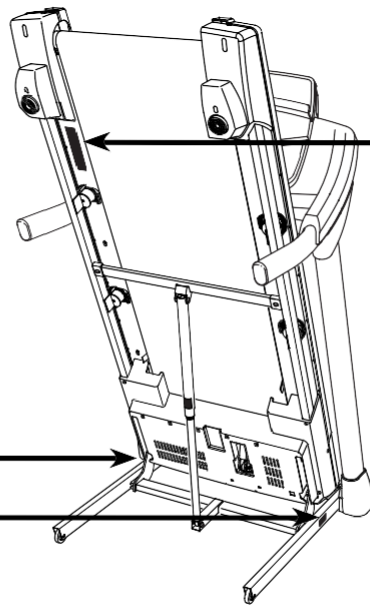
Läs igenom alla  
säkerhetsföreskrifter och  
instruktioner innan du börjar  
använda träningsredskapet. Behåll  
denna bruksanvisning för framtida  
referens.

# INNEHÅLL





VARNINGSDEKALER .....	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER .....	3
INNAN DU BörJAR .....	5
SMÅDELAR .....	6
MONTERING .....	7
DRIFT .....	16
HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING .....	25
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING .....	26
RIKTLINJER .....	29
LISTA ÖVER DELAR .....	30
ÖVERSIKTSDIAGRAM .....	32

# VARNINGSDEKALER

**CAUTION**  
 KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.



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

-  • Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety slip-on shoe operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage lock before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before loading treadmill into storage position.
-  • Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
-  • Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  • Always wear athletic shoes while operating treadmill.

# SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

**⚠ OBS!** Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaler på enheten innan du börjar använda den.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om alla rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.
3. Använd endast löpbandet enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
5. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
6. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
7. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
8. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
9. Maximal vikt för träningsmaskinen är 135 kg.
10. Endast en person åt gången kan använda enheten.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. När du ansluter strömkabeln (se sidan 16) ska du kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring. När du byter säkring i strömadaptern ska du använda en ASTA-godkänd BS1362-säkring på 13 A.
13. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3 trådar, 14 gauge (1 mm<sup>2</sup>) som inte längre än 1,5 meter.
14. Håll strömkabeln borta från varma ytor.
15. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 26 för felsökning.
16. Lär dig nödstopsproceduren (se sidan 18).
17. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
18. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
19. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
20. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

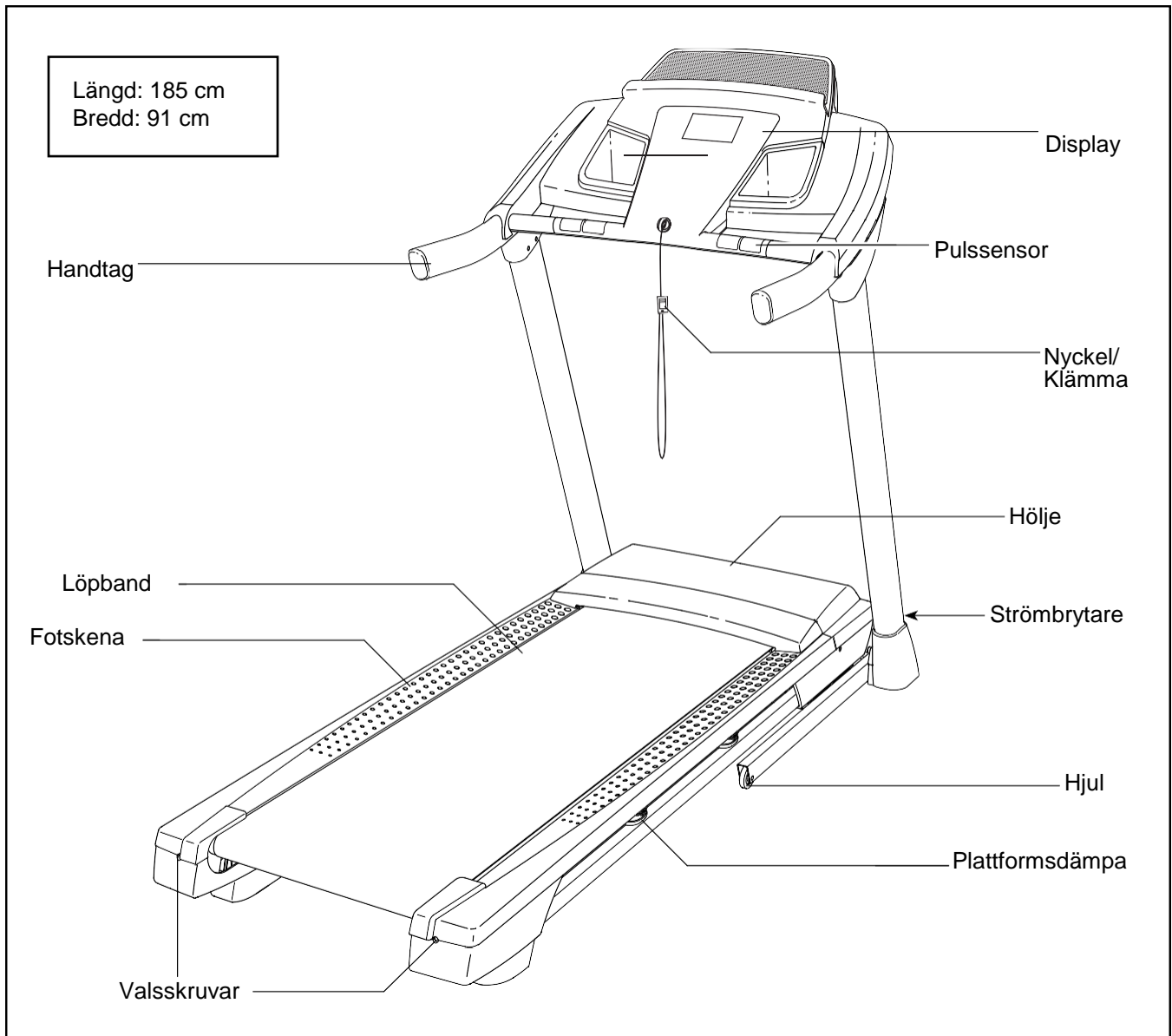
21. Pulssensorerna är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
22. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när det är påslaget. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
23. Försök inte flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 7 för montering, och se sidan 25 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
24. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert. Slå inte på enheten när den är ihopfälld.
25. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
26. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
27. **VIKTIGT**: Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
28. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

**SPARA DESSA INSTRUKTIONER!**

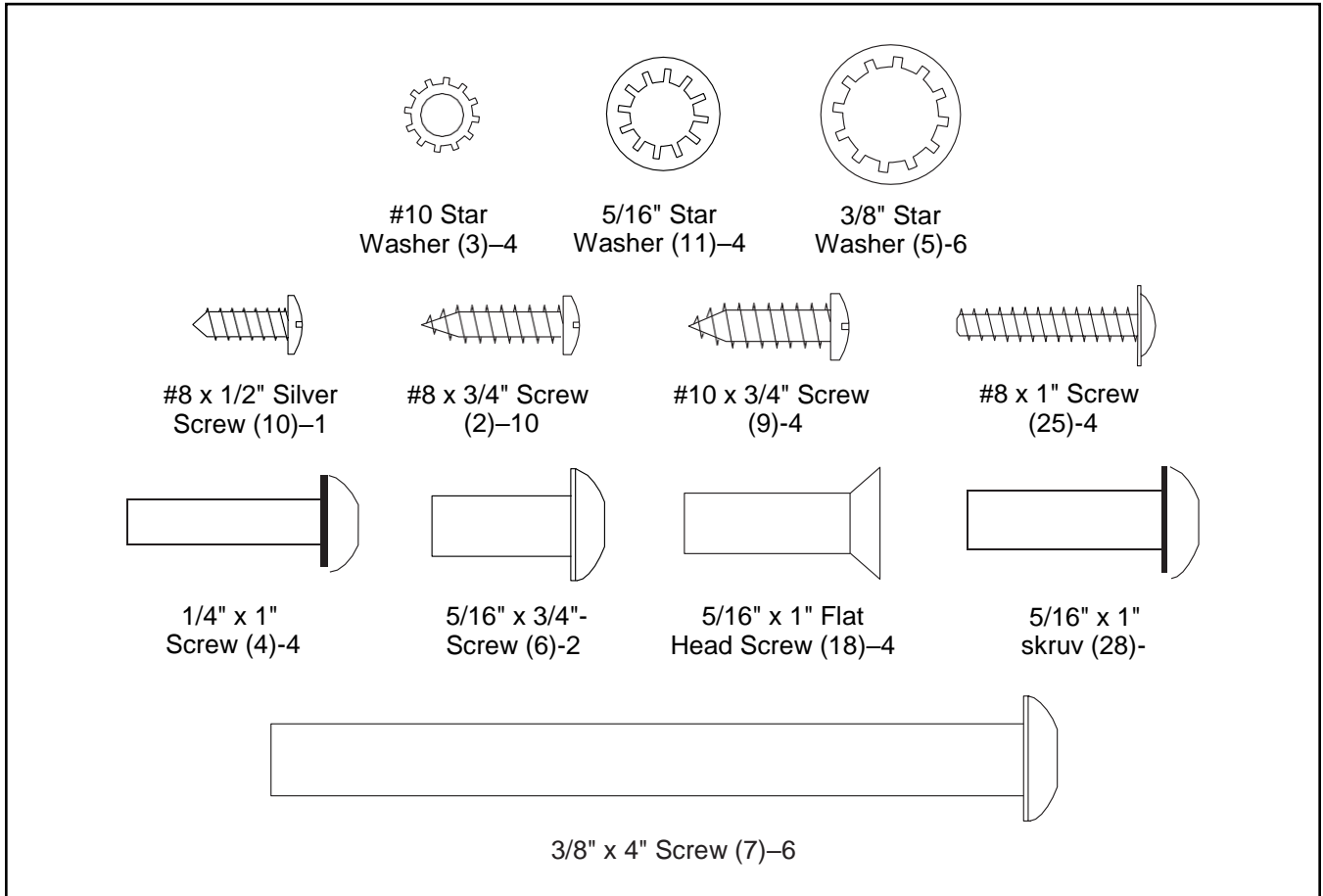
# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt nya NordicTrack C80i. Det här löpbandet har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

**Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.**



# SMÅDELAR (ENGELSKA)



# MONTERING

- Man behöver vara två personer
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.
- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right".

- Se sidan 6 för smådelar
- Montering kräver följande verktyg:

Insexnyckel (medföljer)



Skiftnyckel



Stjärnskruvmejsel



Sax



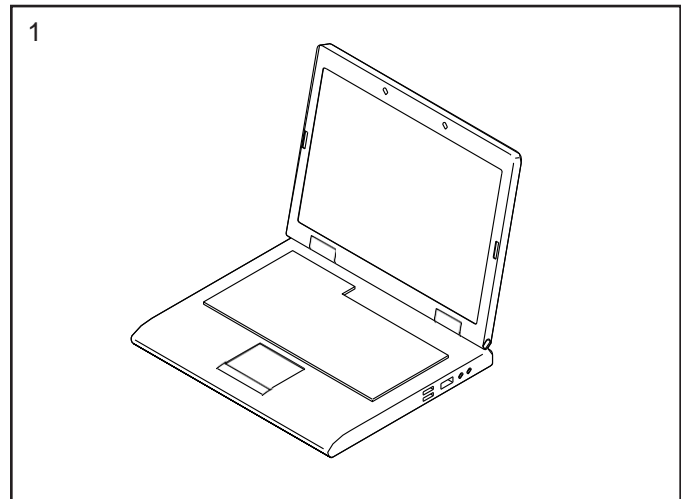
Spetstång



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

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

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppgraderingar.

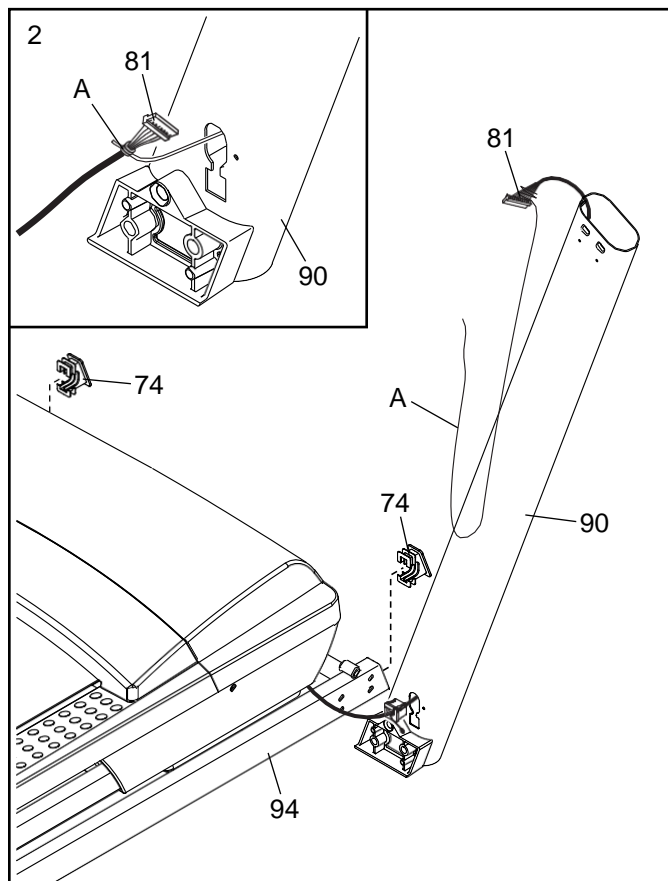


## 2. Kontrollera att strömkabeln är fränkopplad.

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

Leta sedan reda på höger stolpe (90). Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen nära basen (94).

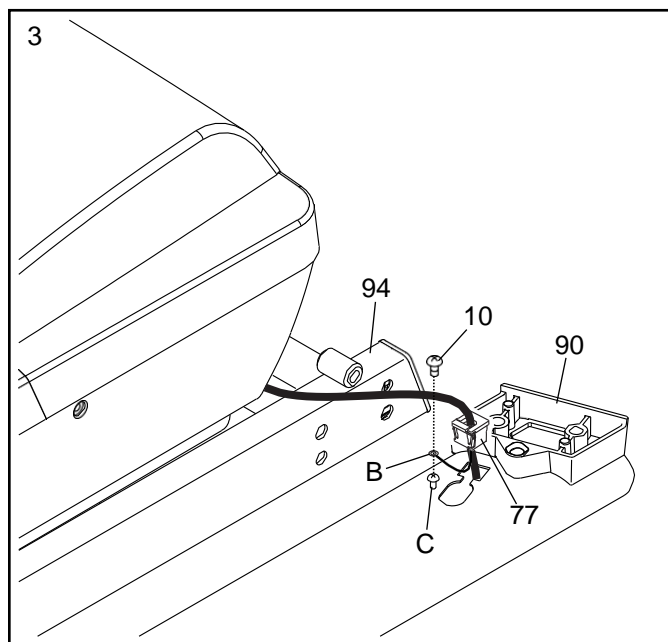
**Se den lilla bilden.** Fäst sladdbandet (A) från den högra stolpen (90) ordentligt runt änden av stolpsladden (81). För därefter in stolpkabeln i den nedre delen av höger stolpe och dra den andra änden av sladdbandet genom stolpen.



## 3. Lägg höger stolpe (90) nära basen (94). Tryck in en öljet (77) i det kvadratiska hålet på stolpen. **Var försiktig så att du inte klämmer jordkabeln (B).**

Om du hittar en förhandsmonterad skruv (C) i den högra stolpen (90) kan denna tas bort och kastas.

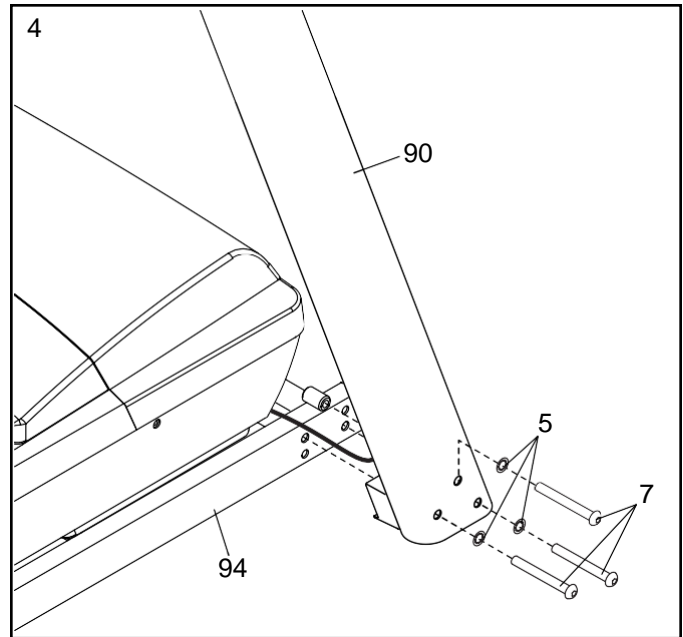
Fäst därefter jordkabeln (B) i höger stolpe (90) med en #8 x 1/2"-silverskruv (10).





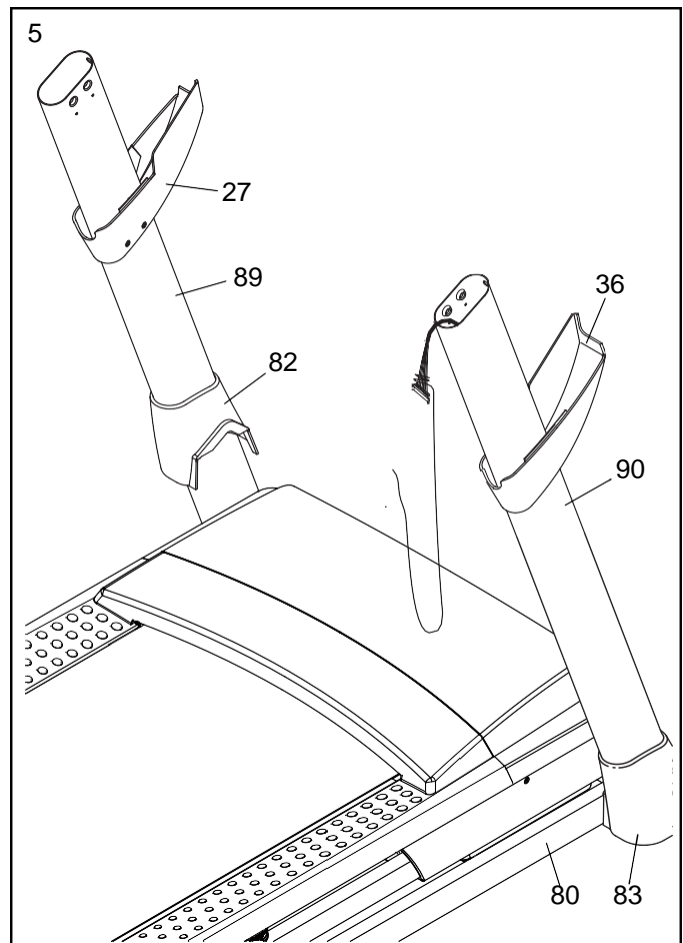
4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (94).  
**Var försiktig så att du inte klämmer ledningarna.** Skruva delvis in tre 3/8" x 4"-skruvar (7) med tre 3/8" stjärnbrickor (5) i den högra stolpen och basen. **Dra inte åt skruvarna helt ännu.**

**Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt.** Obs! Det finns inga ledningar på vänster sida.



5. Leta reda på vänster och höger baskåpor (82, 83). För på basskydden på vänster och höger stolpe (89, 90) enligt bilden.

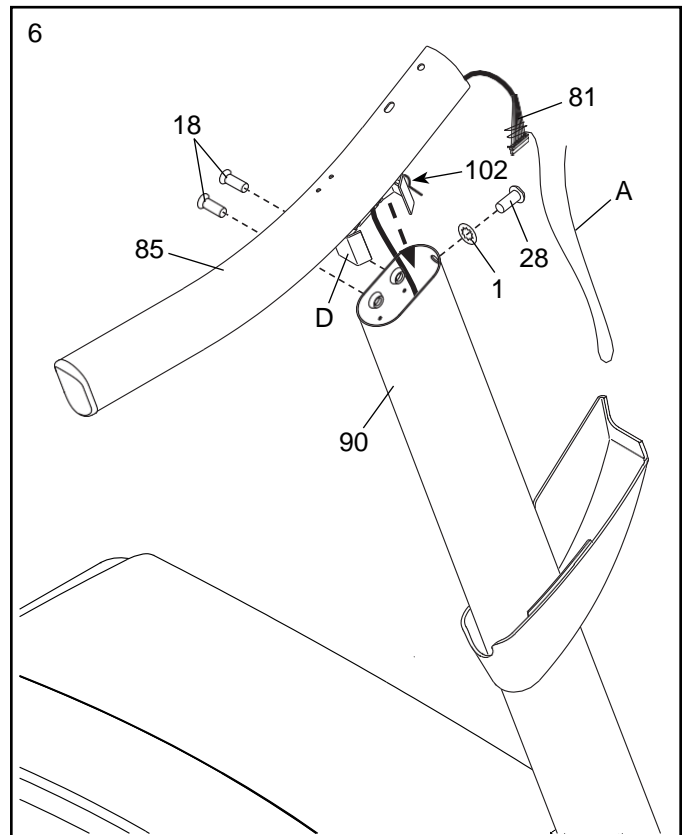
Leta reda på vänster och höger stolpkåpor (27, 36). För på stolpkåporna på vänster och höger stolpe (89, 90) enligt bilden.



6. Leta reda på det högra handtaget (85). Ta bort bandet från 5/16"-muttern (102) om det behövs. Tryck vid behov tillbaka muttern på plats.

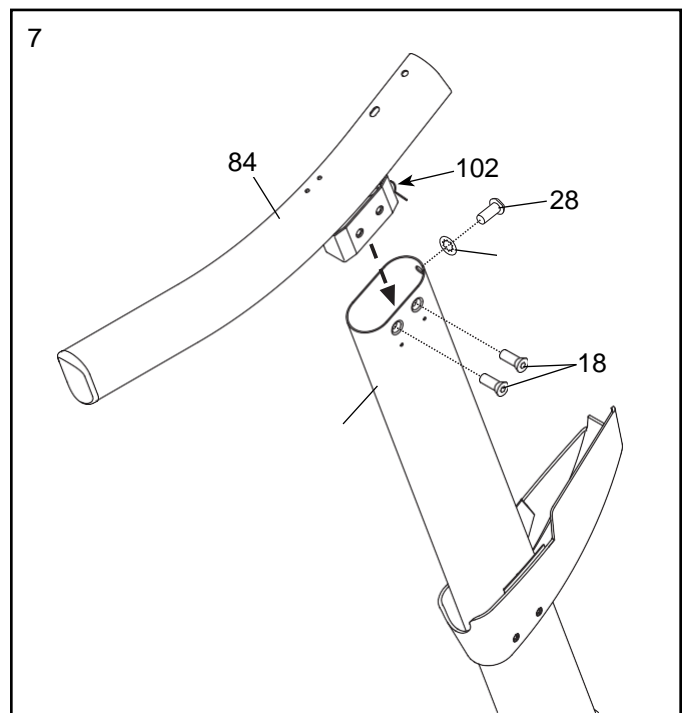
Håll höger handtag (85) nära höger stolpe (90). Fäst bandet (A) från den högra stolpen ordentligt runt änden av stolpsladden (81). Dra sedan stolpsladden genom fästet (D) på undersidan av höger handtag och ut genom änden på handtaget.

Fäst höger handtag (85) på den högra stolpen (90) med en 5/16" x 1"-skruv (28), en 5/16"-stjärnbricka (11) och två 5/16" x 1"-skruvar (18) enligt bilden. **Vänta med att dra åt skruvarna.**



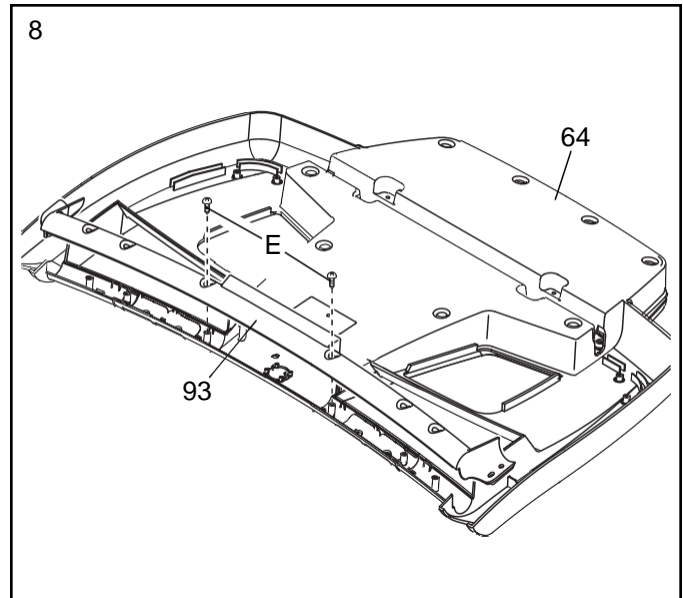
7. Ta bort bandet från 5/16"-muttern (102) i vänster handtag (84). Tryck vid behov tillbaka muttern på plats.

Fäst vänster handtag (84) på vänster stolpe (89) med en 5/16" x 1"-skruv (28), en 5/16"-stjärnbricka (11) och två 5/16" x 1"-skruvar (18) enligt bilden. **Vänta med att dra åt skruvarna.**



8. Placera displaybasen (64) upp och ner på ett mjukt underlag för att undvika repor.

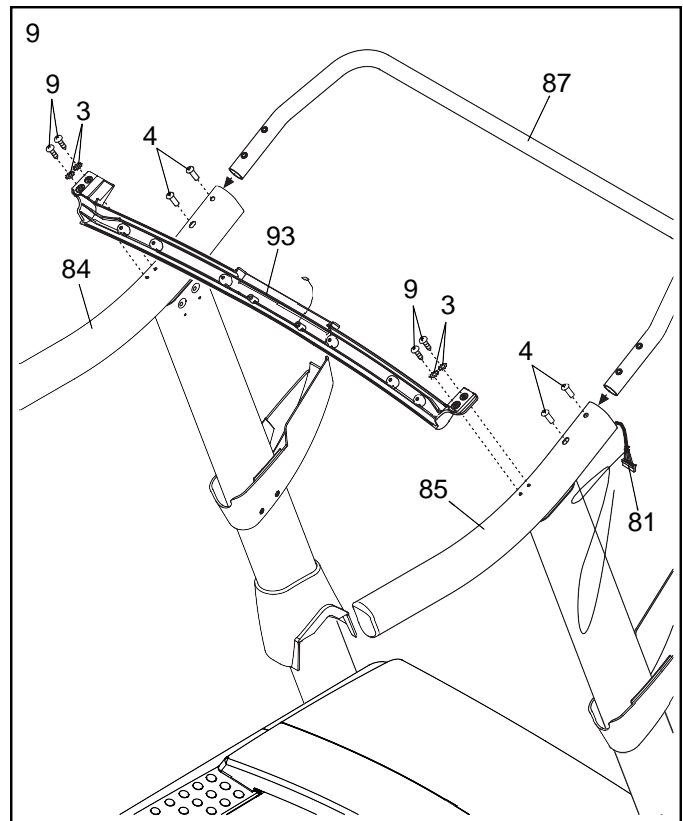
Ta bort och kassera de två indikerade skruvarna (E). Ta därefter bort pulsstången (93).



9. **OBS! Undvik att skada pulsstången (93) – använd inte elektriska verktyg och dra inte åt #10 x 3/4"-skruvarna (9) för mycket.**

Positionera pulsstången (93) enligt bilden. Skruva in en #10 x 3/4"-skruv (9) med en #10-stjärnbricka (3) med fingrarna i varje ände av pulsstången och i vart och ett av handtagen (84, 85). Skruva sedan i en #10 x 3/4"-skruv och #10-stjärnbricka med fingrarna i varje ände av pulsstången. **Skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

För in displayramen (87) i handtagen (84, 85). Fäst displayramen med fyra 1/4" x 1"-skruvar (4). **Skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Var försiktig så att du inte klämmer stolpkabeln (81).**



10. Dra åt de två 5/16" x 1"-skruvarna (28) och fyra 5/16" x 1"-skruvarna (18) ordentligt (endast en sida visas).

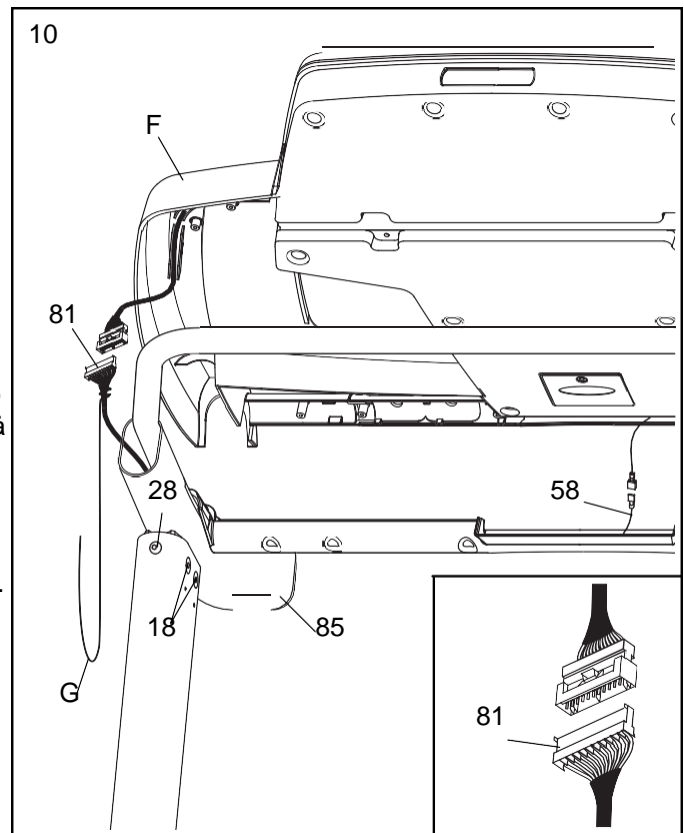
Få hjälp av en annan person som ska hålla displayen (F) nära höger handtag (85) och vänster handtag (visas ej).

Anslut jordkabeln från displayenheten (F) till displayjordkabeln (58).

**Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (81) till displaykabeln. **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör det ska du vända på ett kopplingsstycke och testa igen.

**OM KOPPLINGSSTYCKENA KOPPLAS FEL RISKERAR DISPLAYEN ATT TA SKADA NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.**

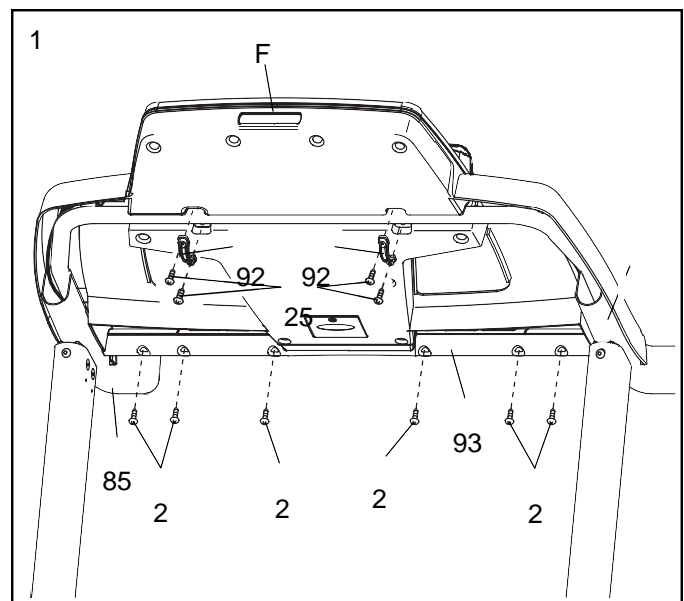
Ta därefter bort ledningsbandet (G) från stolpkabeln.



11. Placera displayenheten (F) på vänster och höger handtag (84, 85). **Kontrollera att inga sladdar hamnat i kläm.** För in överflödigt kabellängd i höger handtag och jordkabeln (visas inte) i displayenheten.

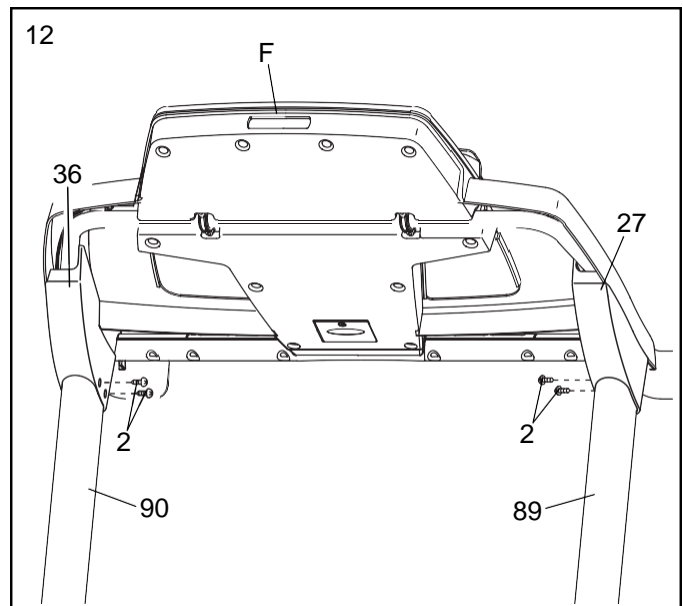
Fäst displayenheten (F) i pulsstängan (93) med sex #8 x 3/4"-skruvar (2). **Skruva i alla sex skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

Fäst de två displayklämmorna (92) i displayenheten med fyra #8 x 1"-skruvar (25).

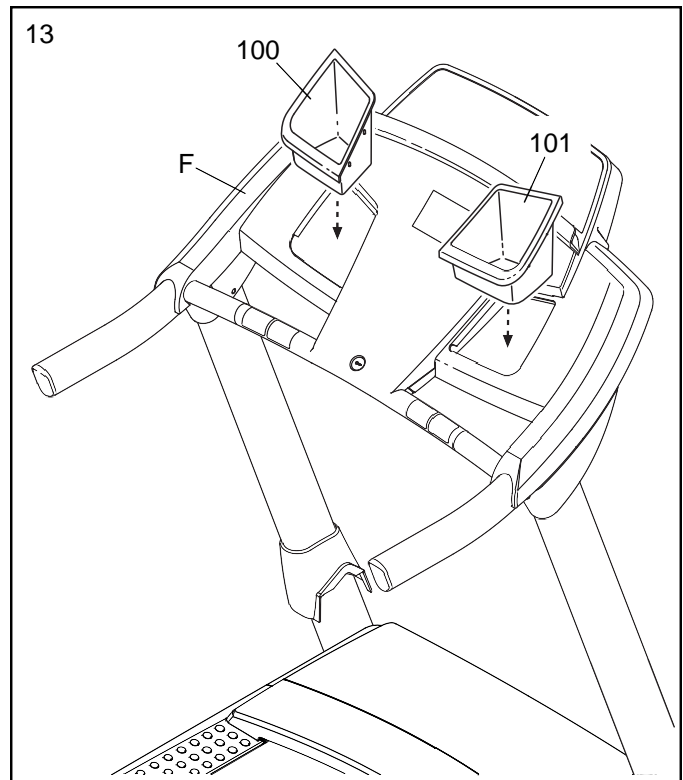


12. Håll vänster stolpskydd (27) mot displayenheten (F). Ställ in hålen i vänster stolpskydd efter hålen i den vänstra stolpen (89). Fäst vänster stolpskydd med två #8 x 3/4"-skruvar (2).

**Fäst höger stolpskydd (36) i höger stolpe (90) på samma sätt.**

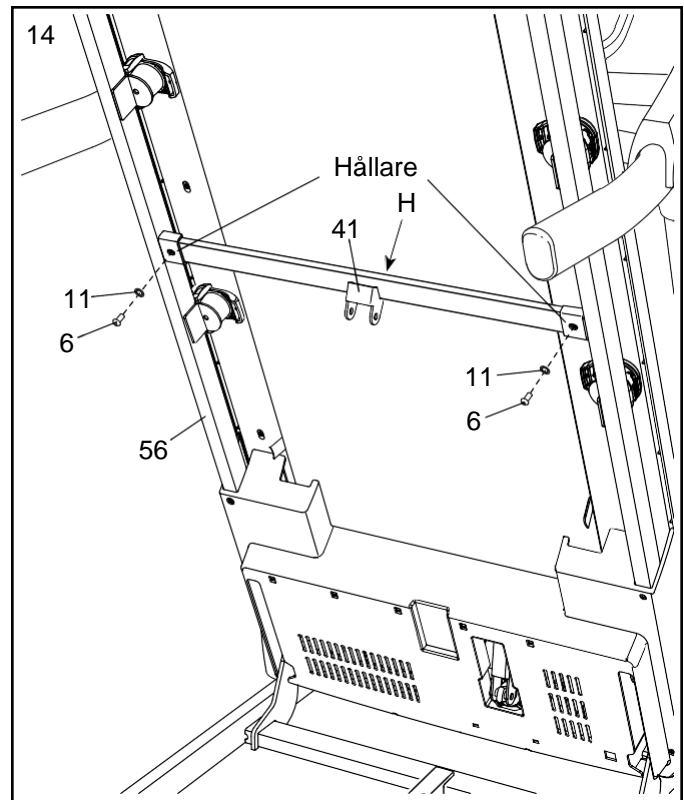


13. Tryck in vänster och höger korg (100, 101) i displayenheten om det behövs.



14. Lyft ramen (56) till stående position. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 16 är slutfört.**

Positionera låsstången (41) enligt bilden. **Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt"** (H) är vänd mot träningsmaskinen. Fäst låsstaget vid fästena på ramen (56) med två 5/16" x 3/4"-skruvar (6) och två 5/16"-stjärnbrickor (11).

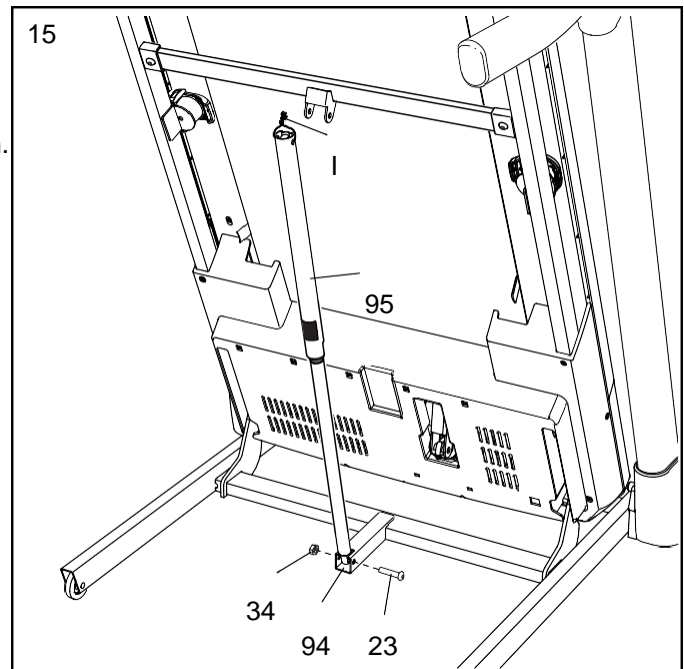


15. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 1 3/4"-skruven (23) från hållaren på basen (94).

Positionera därefter förvaringslåset (95) enligt bilden.

Fäst nedre änden av förvaringslåset (94) i fästet basen (94) med 5/16" x 1 3/4"-skruven (23) och 5/16"-muttern (34).

Höj därefter förvaringslåset (95) till vertikalt läge och ta bort bandet (I).

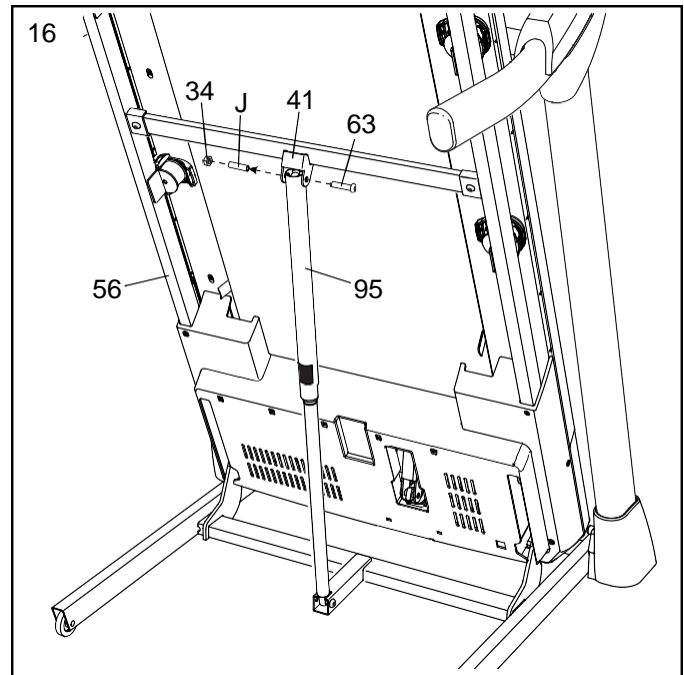


16. Ta bort 5/16"-muttern (34) och 5/16" x 2 1/4"-skruven (63) från hållaren på låsstaget (41).

Justera den övre änden av förvaringslåset (95) med hållaren på låsstaget (41) och för 5/16" x 2 1/4"-skruven (63) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta skjuter ut en distansbricka (J) ur den andra änden; denna kan kastas.**

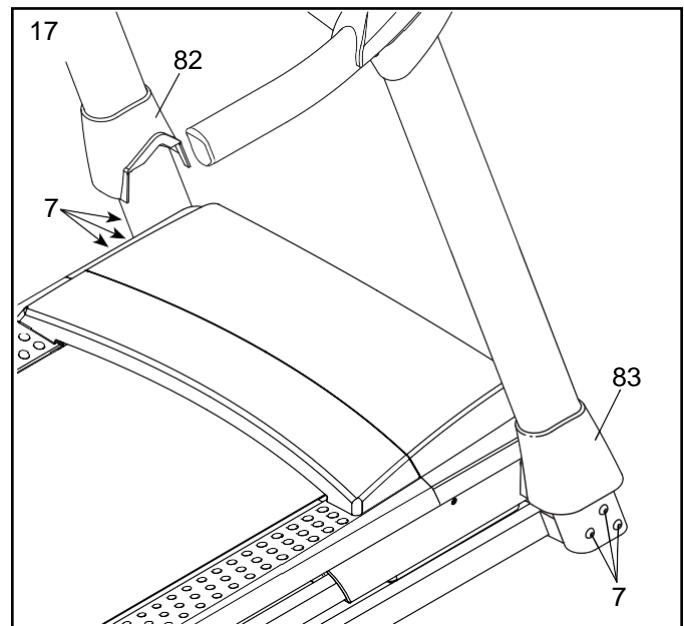
Dra sedan åt 5/16"-muttern (34) på 5/16" x 2 1/4"-skruven (63). **Dra inte åt muttern för hårt. Förvaringslåset (95) måste kunna vridas.**

Sänk därefter ramen (56) (se sidan 25).



17. Dra åt alla sex 3/8" x 4"-skruvarna (7) ordentligt.

För sedan ned vänster och höger baskåpor (82, 83).



18. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om varningsetiketterna är täckta av plast kan du ta bort den. Placera maskinen på en matta för att skydda underlaget. Undvik att förvara maskinen i direkt solsken. Spara den medföljande insexnyckeln eftersom den används för att justera löpbandet (se sidan 27 och 28). Obs! Extra smådelar kan medfölja.

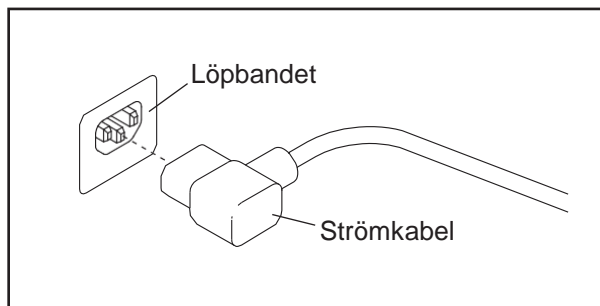
---

# DRIFT OCH JUSTERINGAR

## STRÖMKABEL

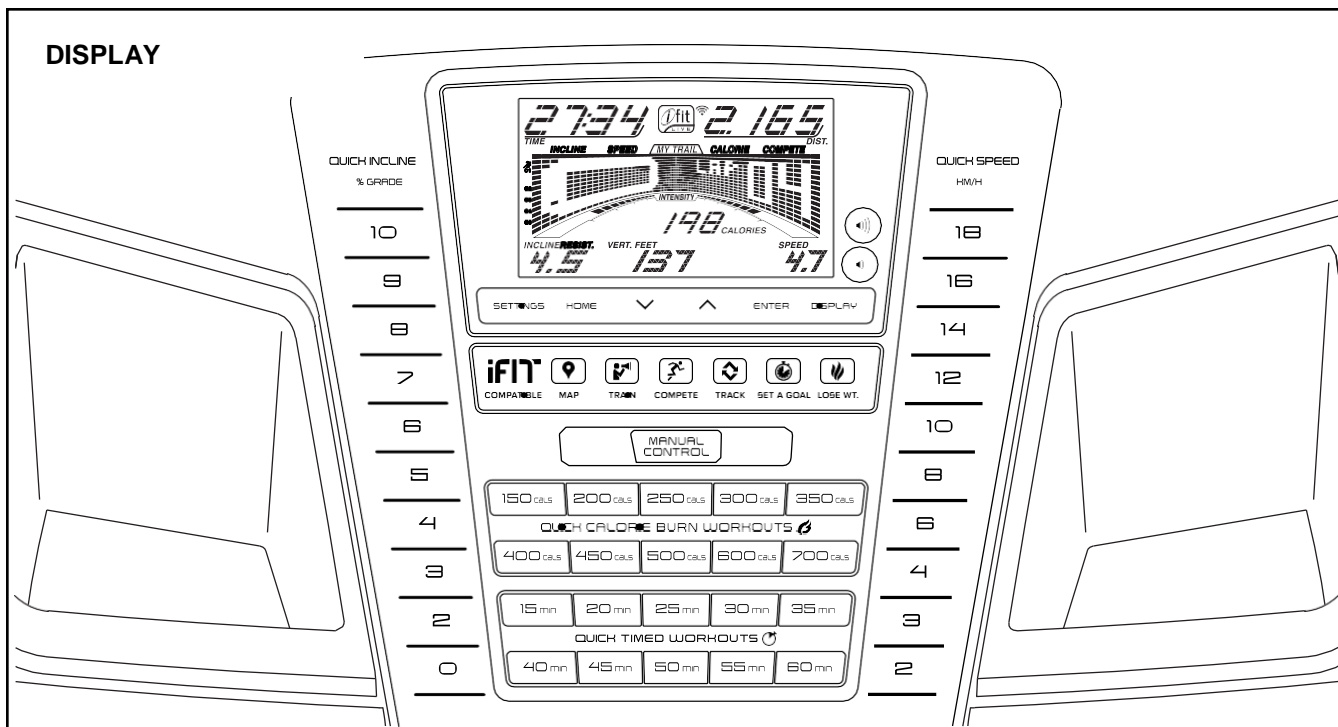
**Träningsredskapet måste vara jordat.** Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

**VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.**



Se bilden: Anslut den markerade änden av elkabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.





## DISPLAYFUNKTIONER

Maskinen display erbjuder en lång rad funktioner som gör ditt träningspass effektivare och roligare.

I det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. När du tränar visar skärmen fortlöpande träningsinformation. Du kan även mäta hjärtrytmen med hjälp av handpulsfunktionen eller pulsbandet.

Displayen innehåller också ett antal program. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på maskinen medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Dessutom erbjuder displayen även iFit-läget som gör att löpbandet kan kommunicera med ditt trådlösa nätverk via en valfri iFit-modul. I detta läge kan du ladda ned personliga träningspass, skapa egna träningspass, få överblick över dina träningsresultat, tävla mot andra användare och få tillgång till många andra funktioner. **Gå in på [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för mer information.**

Du kan till och med lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem under träningspasset.

**För att slå på strömmen, se sidan 18.**

**Manuellt läge, se sidan 18.**

**Träningsprogram, se sidan 20.**

**iFit-program, se sidan 21.**

**Målprogram, se sidan 22.**

**Ljudsystemet, se sidan 23.**

**Inställningsläge, se sidan 24**

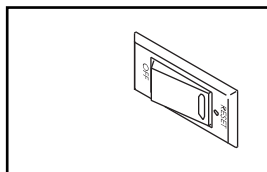
Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Om du vill ändra måttenhet, se **INSTÄLLNINGSLÄGE** på sidan 24.

**Nu kan du ta bort all skyddspplast från displayen. Ta alltid på dig rena joggingskor när du tränar, så att du inte skadar löpbandet. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 28).**

## HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN

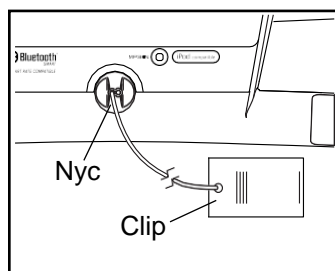
Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta den värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda den. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sida 16). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



**Viktigt:** Displayen har ett demoläge som har tagits fram för maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. Om skärmen aktiveras genast när du ansluter strömsladden och trycker på strömbrytaren innebär det att demoläget är aktiverat. Stäng av demoläget genom att hålla STOP-knappen intryckt i några sekunder. Om skärmen förblir aktiva ska du läsa under Inställningsläget på sidan 24 för mer information om hur de stänger av den.

Stå på maskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen.



**Viktigt:** I en nödsituation kan nyckeln dras ut från displayen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position. Obs! Första gången du ansluter nyckeln till displayen justeras lutningen automatiskt till den högsta nivån innan den sänker sig till den lägsta nivån.

## ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sida.

### 2. Välj manuellt läge.

Det manuella läget väljs automatiskt när man ansluter nyckeln. Om du redan har valt ett träningsprogram kan du trycka på MANUAL CONTROL för att välja manuellt läge.

### 3. Starta löpbandet.

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

Om du trycker på START kommer börjar löpbandet röra sig i 2 km/h. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). Varje gång du trycker på en av dessa knappar ändras hastigheten med 0,1 km/h, om knappen hålls intryckt ändras hastigheten snabbare.

Tryck på en av de numrerade hastighetsknapparna om du vill att löpbandet gradvis ska ändra hastigheten till den valda inställningen.

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

#### 4. Förändra lutningen efter önskemål

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

#### 5. Följ dina framsteg på skärmen.

När du rör dig på maskinen kan skärmen visa följande träningsinformation:

- Tiden som har gått sedan träningspasset startade.
- Distansen du har förflyttat dig.
- Intensitetsskalan.
- Ungefärligt antal förbrända kalorier.
- Stigningsnivå.
- Antal vertikala meter som du klättrat.
- Hastighet.
- Puls (se steg 6).
- Matrisen.

Matrisen kan ha flera flikar. Tryck på DISPLAY eller (+)(-) bredvid ENTER-knappen tills önskad flik är vald.

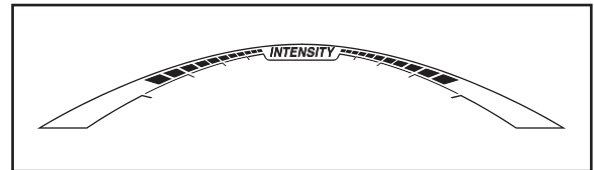
Stigningsfliken visar en profil av stigningsinställningarna genom hela träningspasset. Ett nytt segment dyker upp mot slutet av varje minut.

Fliken för hastighet visar en profil över passets hastighetsinställningar.

Banfliken visar en bana som representerar 400 meter. Under träningen blinkar en rektangel för att visa fina framsteg på banan. Denna flik visar även hur många rundor du klarar att genomföra.

Kalorifliken visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Höjden på respektive segment motsvarar det ungefärliga antalet kalorier som du förbränner under passet. När denna flik valts kommer skärmen CALORIE visa ungefärligt antal kalorier som förbränns per timme.

När du tränar visar intensitetsskalan träningspassets ungefärliga intensitet.



Tryck på HOME för att gå tillbaka till huvudmenyn (se Inställningsläget på sidan 24 för inställning av huvudmenyn). Tryck en gång till på HOME vid behov.



Om en trådlös iFit-modul är ansluten till maskinen kommer symbolen för trådlös anslutning, som sitter högst upp på skärmen, att visa signalstyrkan. Fyra bågar innebär full signalstyrka.

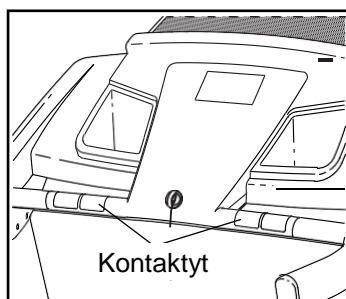
Du nollställer dessa skärmar genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.

## 6. Mät pulsen när du önskar.

Du kan också mäta pulsen med hjälp av handpulsfunktionen eller valfritt pulsband (**se sida 23 för information om pulsbandet**) Obs! Displayen är kompatibel med BLUETOOTH-pulsband.

**Obs! Om du använder handpulssensorerna och pulsbandet samtidigt kan displayen inte visa nöjaktig puls.**

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



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

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

**Placera fötterna på fotskenorna, tryck på STOP och justera lutningen till den lägsta inställningen. Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada löpbandet.**

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

## TRÄNINGSPROGRAM

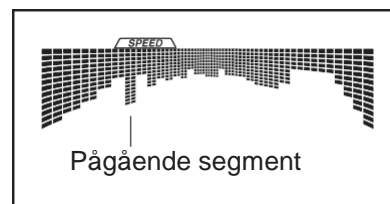
1. **Sätt in nyckeln i displayen.**  
Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på sidan 18.
2. Välj ett träningsprogram.  
**Välj ett program genom att trycka på någon av QUICK CALORIE BURN WORKOUTS-knapparna eller någon av QUICK TIMED WORKOUTS-knapparna.**

**När du har valt ett program visar skärmen varaktighet, sträcka, namn på träningspasset samt maximal hastighet och lutning. Dessutom visas en profil med hastighetsinställningar på matrisen. Om du väljer ett kaloripass visas antalet kalorier som du förväntas förbränna under passet på kaloriskärmen.**

3. **Starta träningspasset.**  
Tryck på START för att starta träningspasset. Maskinen justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Håll i handtagen och börja gå.

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

Profilen på hastighets- och lutningsflikarna visar dina framsteg. Den blinkande stapeln



representerar aktuellt segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar hastighets- eller lutningsinställningen för det aktuella segmentet. I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment börjar blinka. Om nästa segment består av nya värden för hastighet och/eller lutning blinkar dessa värden på skärmen medan maskinen ändrar hastighet och/eller stigning.

Träningspasset fortsätter tills det sista segmentet avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

**Obs! Målvärden för kalorier är bara ungefärliga. Det faktiske antal kalorier som du förbränner under passet beror på olika faktorer, så som din längd och ditt rörelsemönster. Om du ändrar hastighet eller lutning under träningspasset påverkas även kaloriförbränningen.**

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

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

#### **4. Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 19. Skärmen visar nu den återstående tiden i stället för varaktighet.

#### **5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**

Se steg 6 på sidan 20.

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

Se steg 7 på sidan 20.

## **ANVÄNDA IFIT LIVE**

Obs! Du behöver en iFit-modul för att använda dig av iFit-passen. **Gå till [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för att köpa en iFit-modul.** Du måste ha tillgång till en dator med Internet och en USB-port för att kunna använda denna funktion. Dessutom måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11 b/g/n-router med aktiverad SSID-funktion. Dolda nätverk stöds inte. Därtill behöver du ett iFit-medlemskap.

#### **1. Anslut nyckeln till displayen.**

Se sidan 18.

#### **2. Anslut en iFit Live-modul till displayen.**

Se instruktionerna som medföljer iFit-modulen angående hur du ansluter iFit-kortet.

**Viktigt: Antennen och sändaren till iFit-modulen måste befinna sig minst 20 cm bort från närmaste person och får inte placeras nära andra antenner eller sändare.**

#### **3. Välj en användare.**

Om fler än en användare är registrerade kan du byta användare genom att trycka på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen på iFits huvudskärm.

#### **4. Välj ett iFit-träningspass.**

Tryck på en av iFit-knapparna för att välja iFit-träningspass. Vissa träningspass kräver att du lägger till dem i ditt schema på [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Tryck på MAP, TRAIN eller LOSE WT för att ladda ned nästa träningspass av samma typ från ditt schema. Tryck på COMPETE om du vill tävla i ett tidigare bestämt lopp.

Om du vill använda dig av ett träningspass som du nyligen har genomfört, tryck på TRACK. Tryck därefter på (+)(-) för att välja det önskade träningspasset. Tryck på ENTER för att starta träningspasset.

Obs! Vissa träningspass kräver att du lägger till dem i ditt schema på [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

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

När du väljer ett iFit-träningspass visar skärmen träningspassets varaktighet och distans, samt det ungefärliga antal kalorier du kommer att förbränna. Skärmen kan även visa träningspassets namn. Om du väljer ett COMPETITION-pass räknar skärmen dessutom ner till start.

Obs! Respektive iFit-knapp kan även köra två demoträningspass. Om du vill använda dessa, ta bort iFit-modulen från displayen och tryck på en av iFit-knapparna.

## 5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sidan 20.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset.

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta träningspasset på nytt trycker du på START eller SPEED (+). Löpbandet börjar röra sig med den hastighet som anges i det första segmentet i ditt träningspass. När nästa segment påbörjas justerar sig träningsmaskinen sig automatiskt efter de inställningar som är programmerade för nästa segment.

## 6. Följ med i dina egna framsteg

Se steg 5 på sidan 19.

Under ett tävlingspass visar COMPETITION-fliken dina framgångar i loppet. Medan du deltar i tävlingen kommer den översta linjen i matrisen att visa hur stor del av loppet du har slutfört. De andra linjerna visar dina fyra hårdaste motståndare. Slutet på matrisen representerar slutet på loppet.

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

Se steg 6 på sidan 20.

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

Se steg 7 på sidan 20.

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

## MÅLVÄRDESPROGRAM «SET-A-GOAL»

### 1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

### 2. Välj ett SET-A-GOAL-träningspass.

Tryck på SET-A-GOAL på skärmen. Välj sedan ett TIME- (tid), DISTANCE- (sträcka) eller CALORIES-pass(kalorier) genom att trycka på (+)(-) bredvid ENTER-knappen, följt av ENTER. Tryck sedan på (+)(-) bredvid ENTER-knappen för att välja målvärde.

Tryck på SPEED och INCLINE för att välja hastighet och lutning för träningspasset. Därefter visar skärmen träningspassets längd och distans, utöver det ungefärliga antal kalorier du vill förbränna.

### 3. Starta träningspasset.

Tryck på START för att starta träningspasset. Löpbandet sätts i rörelse. Håll i handtagen och börja gå.



Träningspasset fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sidan 18). Programmet fortsätter tills du har nått inställda målvärden. Löpbandet sänker sedan farten tills det stannat helt.

**Obs! Målvärdet för kalorier är bara ett ungefärligt värde. Det faktiske antal kalorier som du förbränner under träningspasset beror på olika faktorer, bland annat vikten.**

**4. Följ dina framsteg på skärmen.**

Se steg 5 på sidan 19.

**5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.**

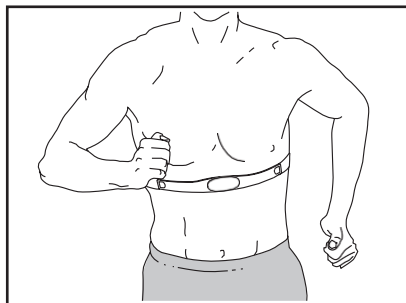
Se steg 6 på sidan 20.

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

Se steg 7 på sidan 20.

### PULSBÄLTE (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen.



Med ett pulsband kan du hålla koll på din hjärtrytm under träningen. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**

Obs! Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

### LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Koppla ena änden av ljudkabeln (medföljer inte) till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på displayen. Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.

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

Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.

### JUSTERING AV DÄMPARSYSTEMET

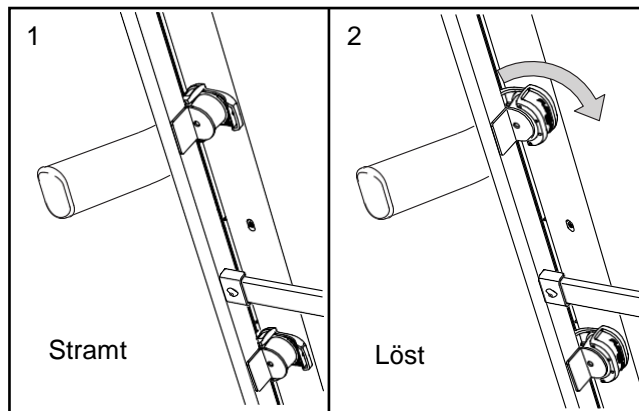
Löpbandet har ett dämparsystem som minskar belastningen när du använder maskinen.

**Ta ut nyckeln ur displayen och koppla från strömkabeln.** Det kan vara nödvändigt att placera löpbandet i förvaringsposition (se sidan 25) för att justera plattformsdämparna.

Om du önskar hårdare underlag ska dämparen skruvas till positionen som visas på den första illustrationen. Justera den andra dämparen i samma riktning.

Om du önskar mjukare underlag ska dämparen skruvas till positionen som visas på den andra illustrationen. Justera den andra dämparen i samma riktning.

**Obs! Kontroller att dämparna på båda sidorna av maskinen är justerade till samma nivå. Ju snabbare du springer på löpbandet eller ju mer du väger desto hårdare bör underlaget vara.**



## INSTÄLLNINGSLÄGE

Displayen har ett inställningsläge som håller reda på information om hur löpbandet används och som gör det möjligt för dig att göra egna inställningar på displayen.

### 1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS för att välja inställningsläget. När detta läge valts visas följande information på skärmen:

TIME-skärmen visar det totala antalet timmar som löpbandet har varit i bruk

DISTANCE-visar det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.

Nedre delen av skärmen visar status för iFit-modulen.

### 2. Välj valfri skärm.

Matrisen visar flera skärmval. Tryck på knappen (-) bredvid ENTER för att välja något av alternativen.

**UNITS (enheter):** Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER. Om du vill se distansen i engelska mil väljer du ENGLISH. Om du vill se distansen i metriska kilometer väljer du METRIC.

**DEMO (demoläge):** Displayen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsmaskiner i butik. När demoläget är aktiverat fungerar displayen som vanligt när du ansluter strömmen, trycker på strömbrytaren och ansluter nyckeln till displayen, men när du tar ut nyckeln fortsätter displayen att lysa, även om knapparna inte fungerar. Om demoläget är aktiverat visas ordet ON på matrissskärmen. Stäng av demoläget genom att trycka på ENTER.

**CONTRAST LVL (kontrastnivå):** Tryck på knapparna INCLINE (+)(-) för att justera kontrasten på skärmen.

*Om en iFit Live-modul är ansluten, kan även följande val vara tillgängliga:*

**TRAINER COACH (röst):** Om en modul är ansluten kan du välja om du vill höra en personlig tränarröst under träningspasset. Tryck på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

**DEFAULT MENU (huvudmeny):** Huvudmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till displayen eller när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som huvudmeny.

**CHECK WIFI STATUS (kontrollera trådlöst nätverk):** Tryck på ENTER. Den nedre skärmen visar versionsnumret för programvaran, nätverkets SSID, nätverkets krypteringskod, anslutningsstatus, det trådlösa nätverkets signalstyrka, modulens IP-adress, antal registrerade användare och deras namn, resultaten av DNS-test och iFit-serverns status.

**SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data):** För att skicka och ta emot träningspass, loggar och uppdateringar, tryck på ENTER. När processen är slutförd visas meddelandet TRANSFERS DONE på skärmen.

### 3. Lämna informationsläget genom att trycka på SETTINGS-knappen.

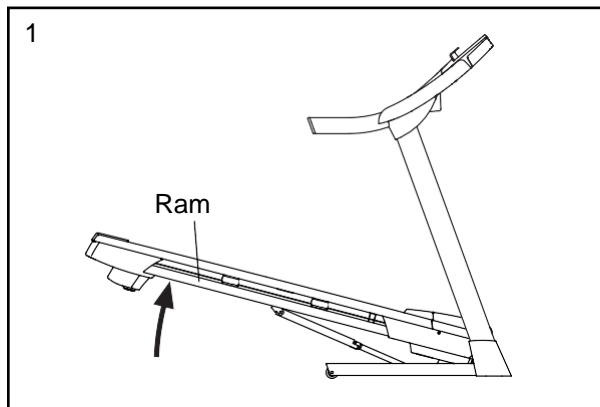


# HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

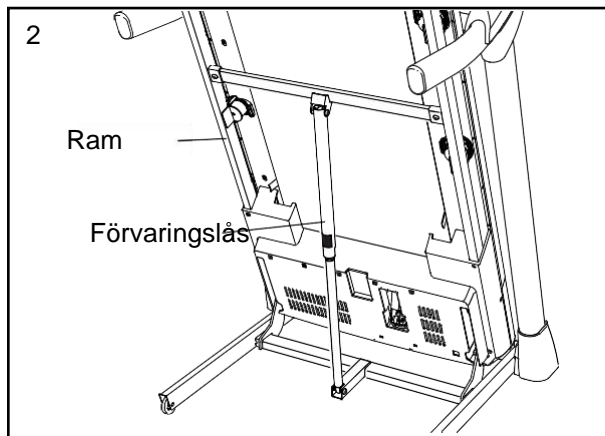
## SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP LÖPBANDET

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Koppla därefter bort nyckel och strömkabel. **OBS!** Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen.

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



2. Lyft ramen tills förvaringslåset låses fast i förvaringsposition. **Obs! Kontrollera att förvaringslåsen låser sig.**

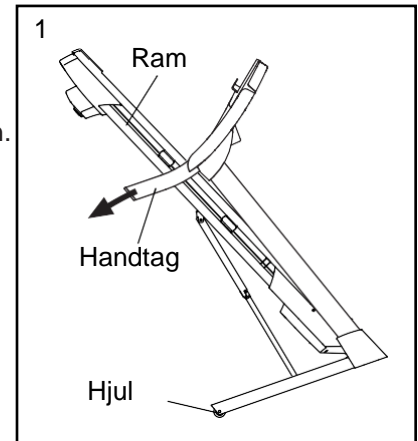


Lägg en matta under löpbandet för att skydda golvet och mattan mot skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Låt inte löpbandet stå i förvaringsposition i temperaturer över 30 grader.

## SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition så som visas till vänster. **Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.**

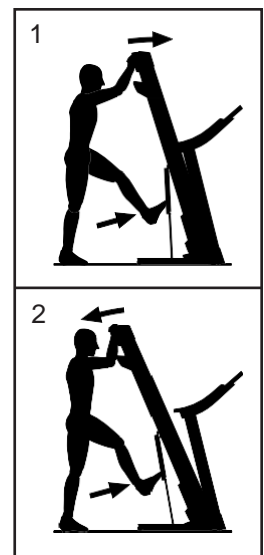
1. Ta tag i ramen och ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.



2. Dra handtaget bakåt tills löpbandet rullar på hjulen och flytta det försiktigt till önskad plats. **OBS! Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ett ojämnt underlag.**
3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk löpbandet försiktigt.

## SÅ HÄR FÄLLER DU UT LÖPBANDET

1. Tryck löpbandets övre del framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och låt ramen sänka sig ner till golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

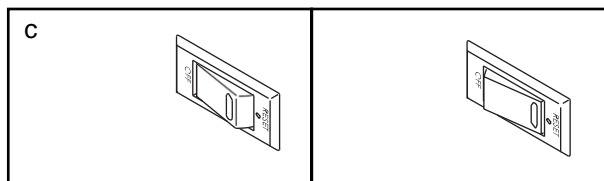
Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på löpbandet med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd från displayen för att undvika skador.** Torka noga av träningsmaskinen med en mjuk trasa.

## FELSÖK

De flesta problemen som du kan uppleva med löpbandet kan lösas med hjälp av följande steg. Om du behöver ytterligare hjälp kan du läsa på sista sidan av den här bruksanvisningen.

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

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningskabel får endast en kabel med 3 ledare, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter användas.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden till vänster är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



### PROBLEM: Strömmen slås av under användning.

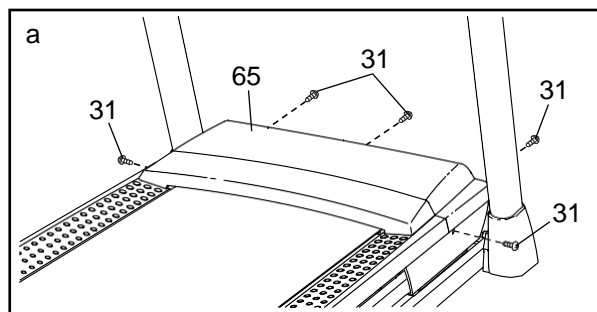
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i fem minuter och sätt i den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

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

- Displayen har även ett demoläge som utvecklats för visning av produkter i butik. Demoläget aktiveras om skärmen förblir aktiv efter att du tagit ur nyckeln. Håll STOP intryckt i några sekunder för att stänga av demoläget. Se sidan 24 om skärmen fortfarande är aktiv.

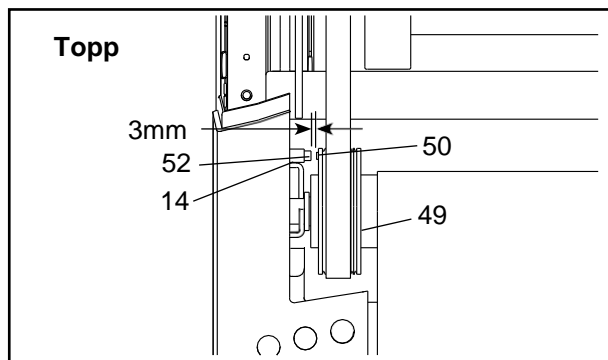
### PROBLEM: Displayen fungera inte som den ska

- Ta ut nyckeln ur displayen och **koppla från strömkabeln.** Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (31). Vrid försiktigt av höljet (65).



Leta reda på reedbrytaren (52) och magneten (50) på remskivans (49) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten**

**och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa 8 x 3/4"-skruven (14) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



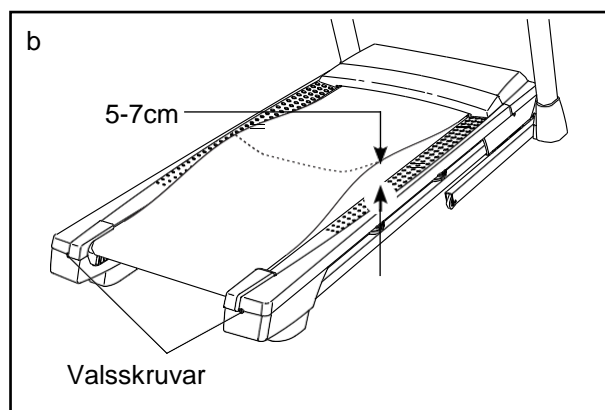
**PROBLEM: Lutningen ändras inte korrekt**

- Håll knapparna STOP och SPEED (+) intryckta och för in nyckeln i displayen. Släpp sedan STOP och SPEED(+) och tryck på STOP-knappen, följt av INCLINE (+) eller (-). Maskinen höjs nu automatiskt till den högsta nivån innan den sänks ned till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om systemet inte kalibreras ska du trycka på STOP igen följt av INCLINE (+) eller (-). Ta ut nyckeln ur displayen när kalibreringen är klar.

**PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.**

- Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

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

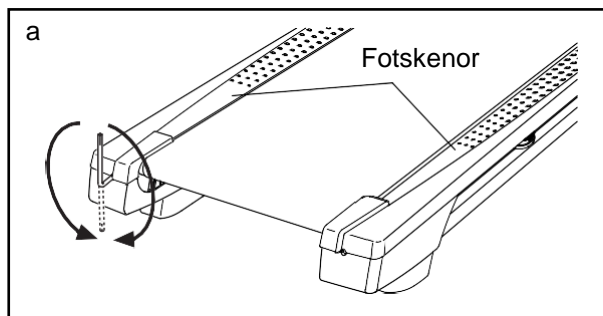


- Enheten är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet behöver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

**PROBLEM:** Löpbandet är inte centrerat.

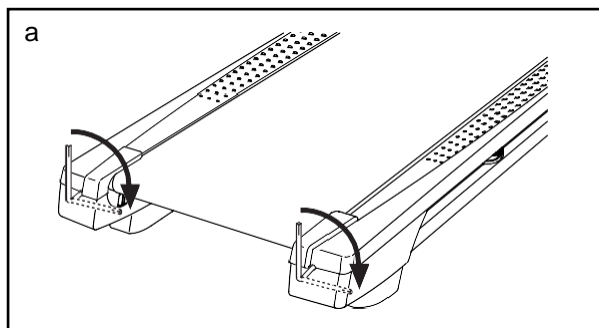
**Viktigt:** om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning.

- a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals bult ett halvt varv medurs. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger vals bult ett halvt varv moturs. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i displayen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



**PROBLEM:** Löpbandet slirar när man går på det.

Om löpbandet slirar när man går på det, ta först ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medurs. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet fem till sju cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



# RIKTLINJER

**VARNING:** Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.

**Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.**

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

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

## Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier

som energi. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera farten och stigningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

## Aerobisk träning

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

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

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

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

## TRÄNINGSFREKVENNS

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

# LISTA ÖVER DELAR

modellnr: NETL79815.0 R0315A

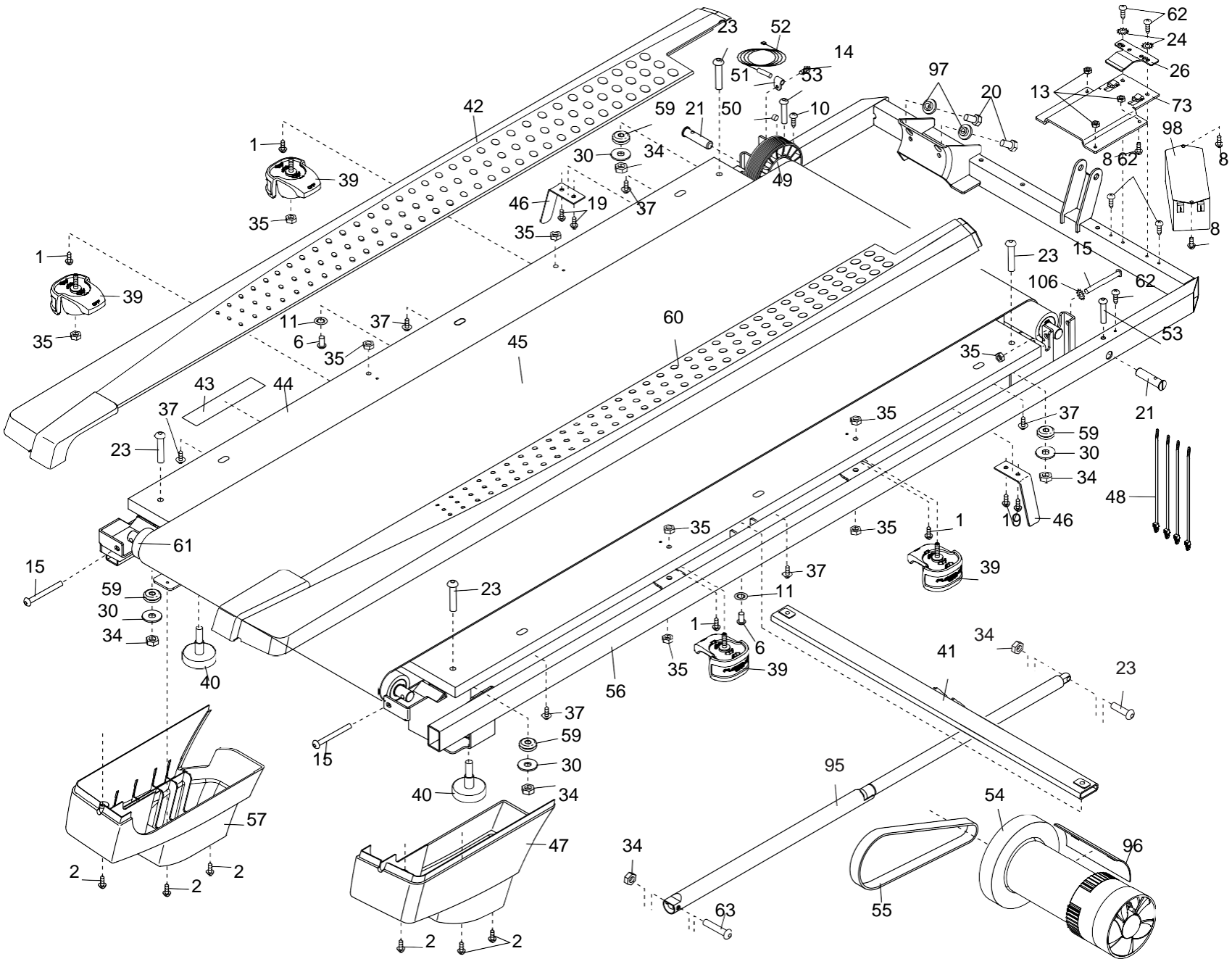
Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
1	8	#8 x 1/2" Screw	51	1	Reed Switch Clip
2	35	#8 x 3/4" Screw	52	1	Reed Switch
3	4	#10 Star Washer	53	2	1/4" x 1 1/2" Screw
4	4	1/4" x 1" Screw	54	1	Drive Motor
5	6	3/8" Star Washer	55	1	Motor Belt
6	2	5/16" x 3/4" Screw	56	1	Ram
7	6	3/8" x 4" Screw	57	1	Left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

<b>Nr</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelskt namn</b>
101	1	Right Tray
102	2	5/16" Cage Nut
103	1	Access Door
104	1	Module Housing

<b>Nr</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelskt namn</b>
105	2	Base Pad
106	1	1/4" Star Washer
*	–	User's Manual

# ÖVERSIKTSDIAGRAM A

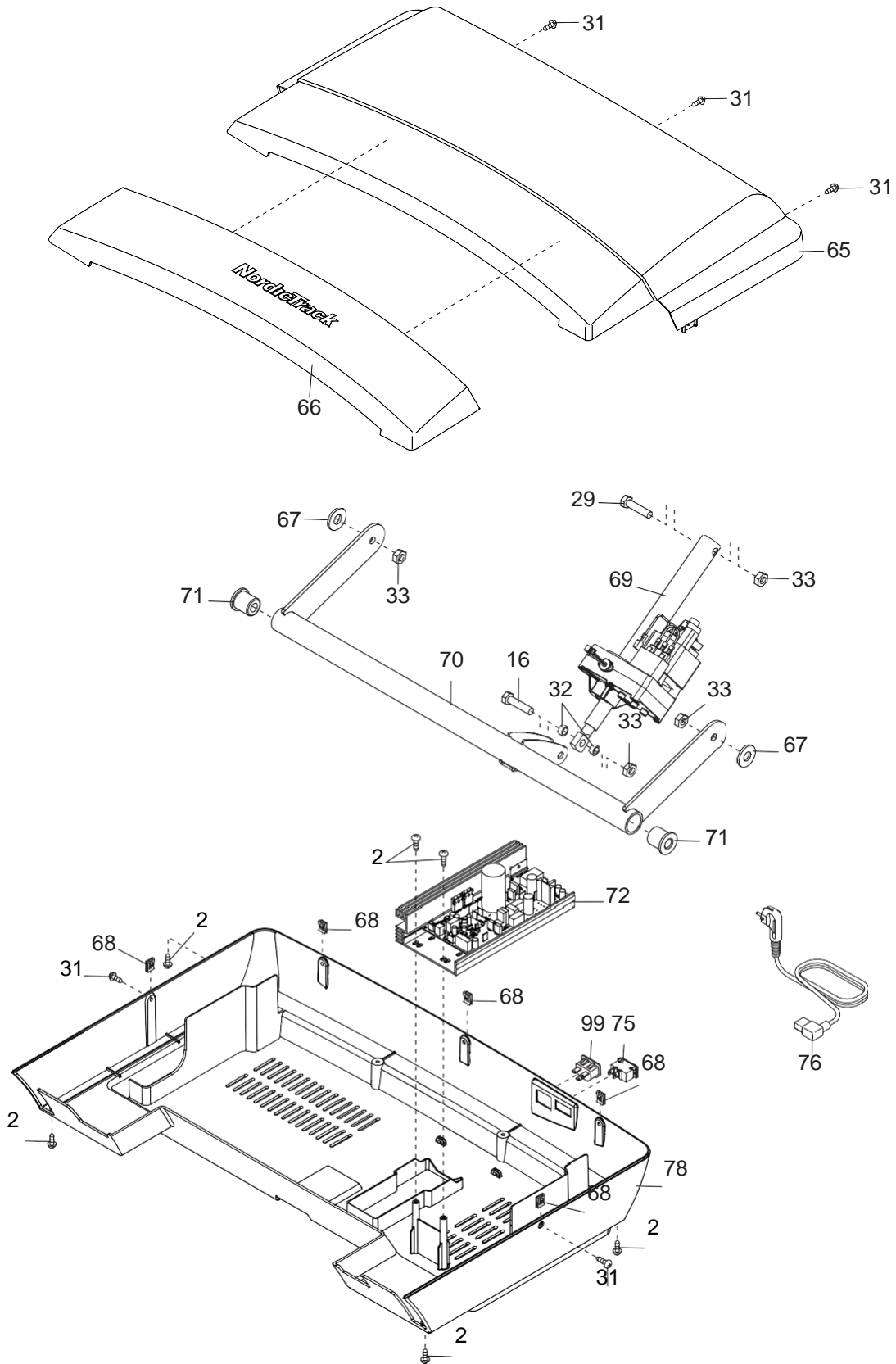
Modellnr.: NETL79815.0 R0315A





# ÖVERSIKTSDIAGRAM B

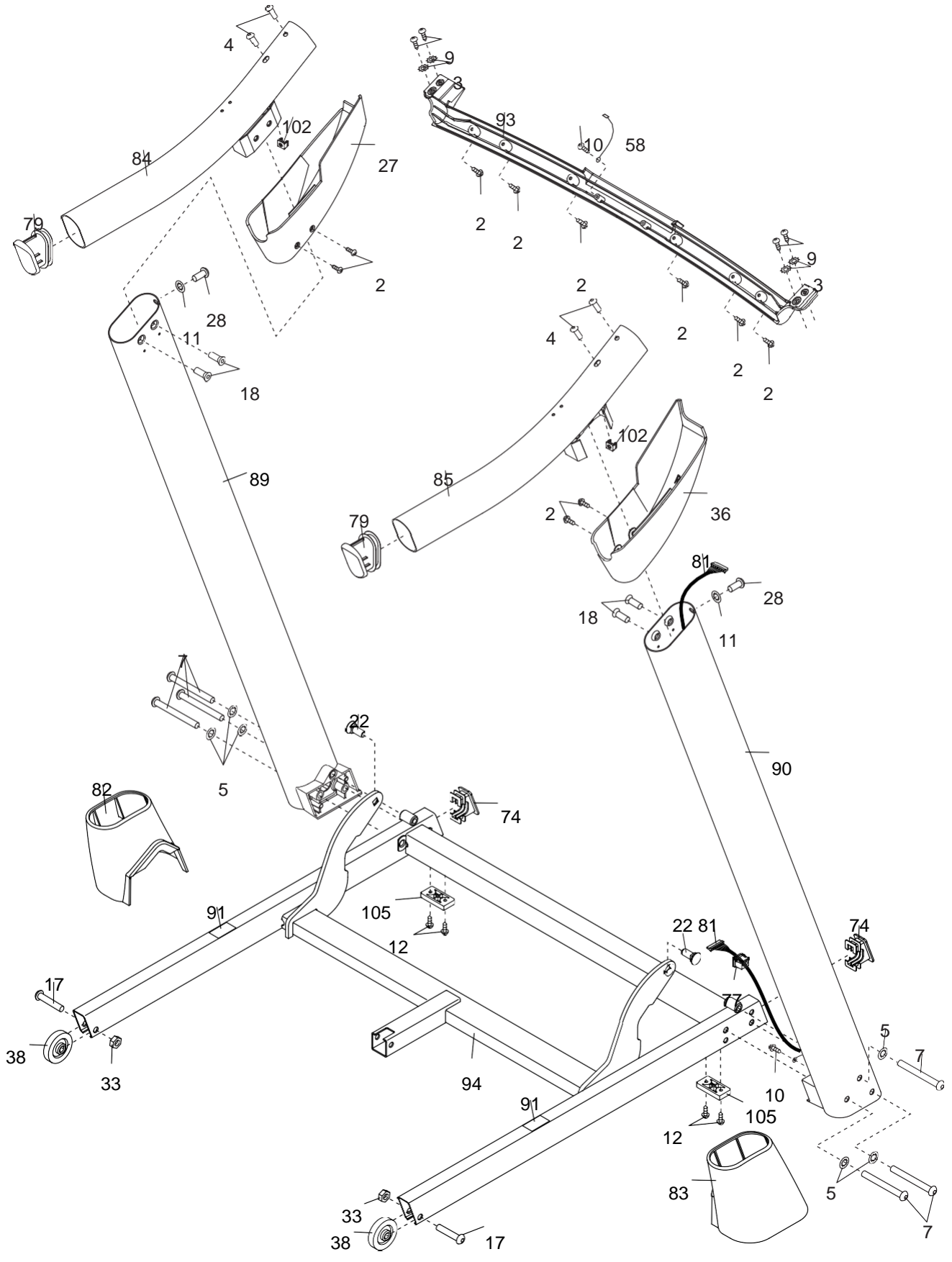
modellnr NETL79815.0 R0315A



# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

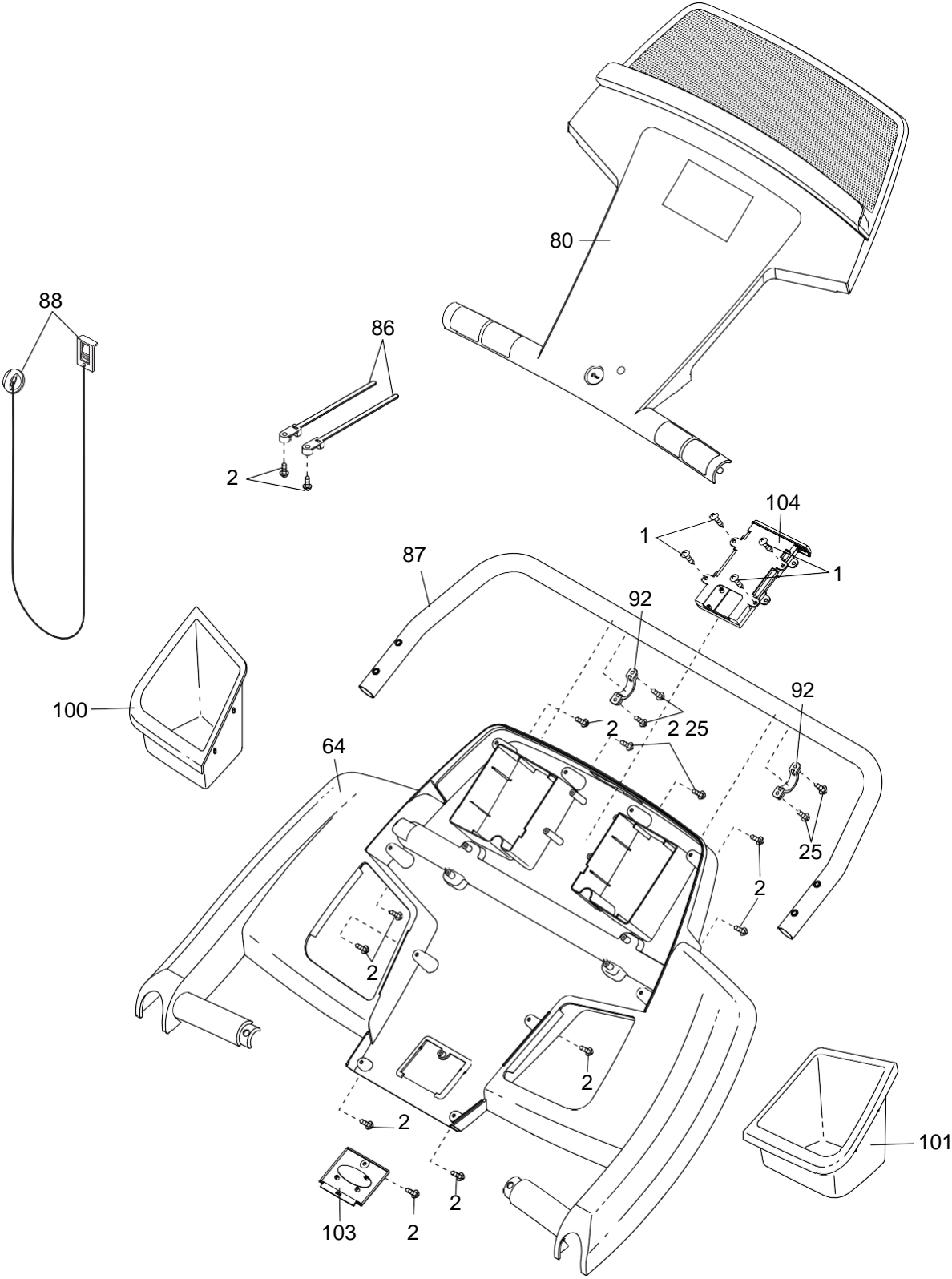
R0315A

modellnr NETL79815.0



# ÖVERSIKTSDIAGRAM D

modellnr NETL79815.0 R0315A



---

# UNDERHÅLLSSHEMA

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
Löppband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet och att det är tillräckligt spänt och i korrekt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Skrivar, muttrat etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

\* Använd alltid smörjmedel som rekommenderas av tillverkaren

---

## 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.