

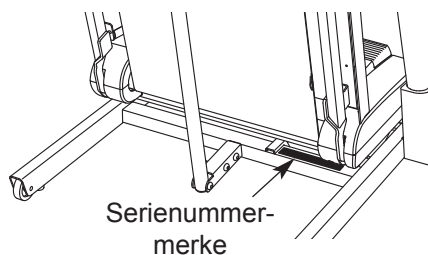
PRO-FORM[®]

1300 ZLT

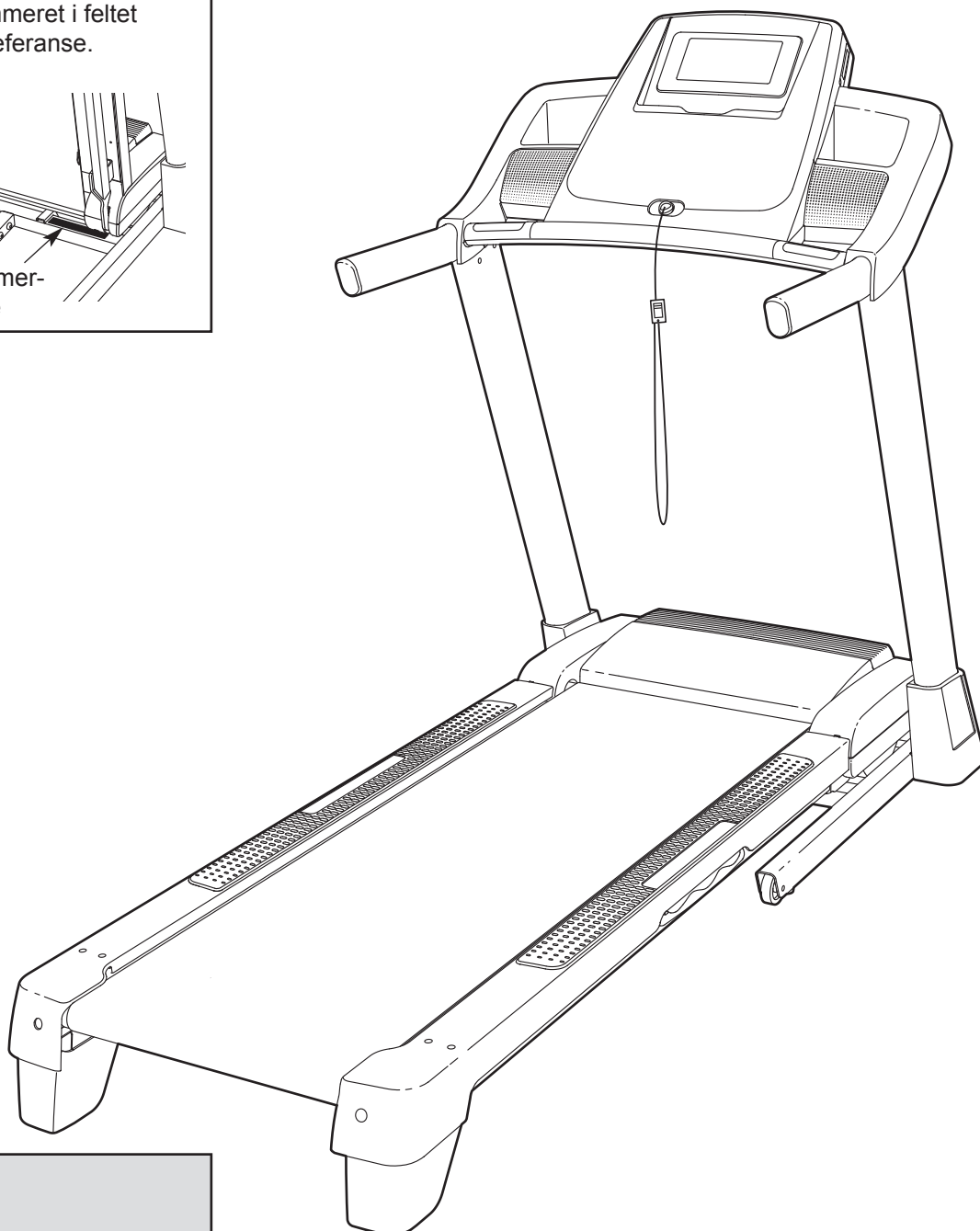
Modellnr.: PETL12810.0

Serienr.: _____

Skriv ned serienummeret i feltet
over for fremtidig referanse.



Norsk brukerveiledning



MERK

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

www.iconeurope.com

INNHold

PLASSERING AV ADVERSELSMERKER	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER FØR DU BEGYNNER	3
MONTERING	5
PULSBELTE	6
DRIFT OG JUSTERINGER	15
FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN	16
FEILSØK	23
RETNINGSLINJER	25
DELELISTE	28
OVERSIKTSDIAGRAM	30
SERVICE	32
	36

PLASSERING AV ADVARSELSMERKER



VIKTIGE FORHOLDSREGLER

ADVARSEL: For å redusere risikoen for skade på deg selv eller produktet, er det viktig å lese gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av tredemøllen.

1. Før du påbegynner et treningsprogram, bør du snakke med legen din. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukere av denne tredemøllen er tilstrekkelig informert om alle advarsler og forholdsregler.
3. Bruk tredemøllen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Plasser tredemøllen på en jevn overflate, med minst 2,4 meters fri avstand bak apparatet og 0,6 meters fri avstand på de resterende sidene. Ikke plasser tredemøllen på en overflate hvor den risikerer å blokkere lufttilførsler. Det anbefales å bruke en matte under apparatet for å skåne gulv eller teppe.
5. Hold tredemøllen innendørs, vekk fra fuktighet og støv. Ikke plasser tredemøllen i en garasje eller utendørs, selv om den skulle være dekket med tak. Ikke plasser tredemøllen nær vann.
6. Ikke bruk tredemøllen hvor aerosolprodukter blir brukt eller hvor oksygen blir forvaltet.
7. Ikke oppbevar tredemøllen tilgjengelig for barn under 12 år eller kjæledyr.
8. Tredemøllens maksvekt er 150 kilo.
9. Aldri tillat mer enn en person på tredemøllen om gangen.
10. Bruk passende treningstøy når du benytter deg av tredemøllen. Ikke kle deg i løse klære da disse kan risikere å vikle seg inn i tredemøllen. Bruk alltid joggesko. Aldri bruk tredemøllen i bare føtter, sokker eller sandaler.
11. Når du kobler til strømledningen (Se side 16), så må du koble den til en jordet krets. Ingen annen anordning bør være på samme krets. Ved utskiftning av sikring, skal en ASTA godkjent BS1362 type bli plassert i sikringsboksen. Bruk en 13 amp sikring.
12. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-conductor, 1 mm² (14-gauge) som ikke er lenger enn 1,5 meter.
13. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
14. Ikke beveg løpebåndet når strømmen ikke er tilkoblet. Ikke benytt deg av tredemøllen dersom strømledningen eller støpselet er skadet, eller dersom apparatet ikke fungerer som det skal (Se FEILSØK på side 25).
15. Les og sett deg inn i hvordan nødstoppprosedyren fungerer før du benytter deg av tredemøllen (Se HVORDAN SKRU PÅ APPARATET på side 18).
16. Ikke start tredemøllen mens du står på løpebåndet.
17. Tredemøllen har kapasitet til store hastigheter, og for å unngå plutselige økninger i hastighet er det viktig å øke den i små doser.
18. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, som for eksempel bevegelse kan påvirke nøyaktigheten i avlesningen av din hjerterytme. Sensoren er kun ment å fungere i treningssammenheng, og vil dermed kun lese generelle rytmetrender.

19. Ikke la tredemøllen stå uten oppsyn når strømmen er tilkoblet. Fjern alltid sikkerhetsnøkkelen, koble fra strømledningen og slå av strømbryteren når apparatet ikke er i bruk. (Se tegningen på side 5 for plassering av strømbryteren)
20. Ikke hev, senk eller flytt tredemøllen før den er ferdig montert (Se MONTERING på side 6, og FOLDING OG FLYTTING på side 23). Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å kunne heve, senke eller flytte tredemøllen.
21. Når du folder og flytter tredemøllen, pass på at sikkerhetslåsen er låst.
22. Ikke før noe objekt inn i noen åpning på tredemøllen.
23. Inspiser apparatet regelmessig, og stram deler som trenger det.
24. **VIKTIG!** Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du rengjør apparatet, og før du utfører justeringer og vedlikehold som beskrevet i denne manualen. Fjern aldri motordekslet om ikke du har blitt instruert i dette av en autorisert reparatør. Andre reparasjoner enn de som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør kun bli utført av en profesjonell reparatør.
25. Denne tredemøllen er kun ment for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersiell, leie- eller institusjonell sammenheng.
26. Overdrevet trening kan lede til alvorlige skader. Dersom du føler smerte eller ubehag under treningsøkten, avslutt umiddelbart og begynn nedtrappingen.

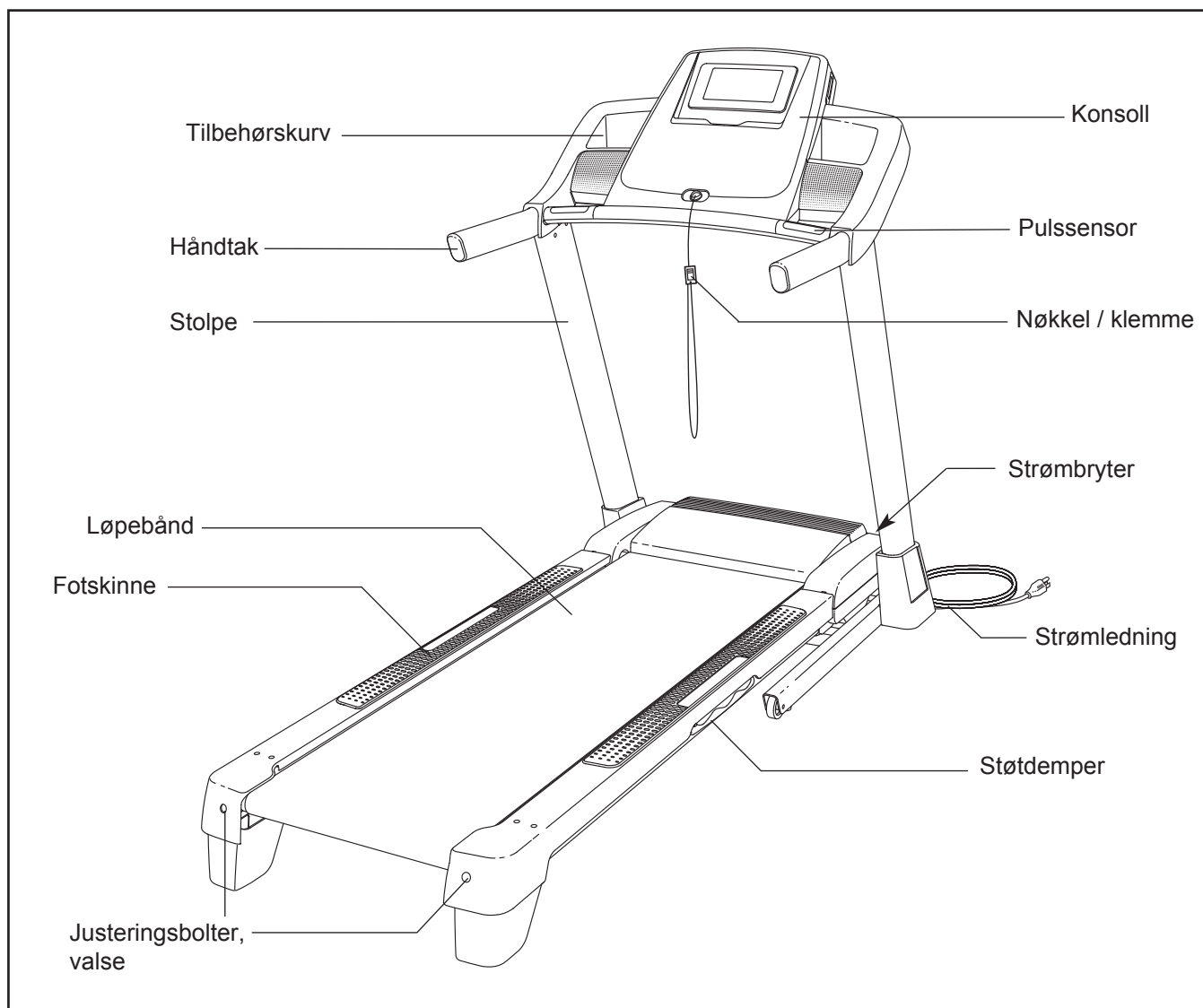
SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE!

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den nye PRO-FORM 1300 ZLT. 1300 ZLT kan tilby et utvalg av funksjoner som er utviklet for å hjelpe deg til å få mest mulig ut av din trening i hjemmet. Når du ikke trener, kan 1300 ZLT tredemøllen foldes så den bruker mindre enn halvparten så mye gulvplass som andre tredemøller.

Det er viktig å lese nøye gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av denne tredemøllen.

Vennligst gjør deg kjent med delene som er markert i tegningen under.

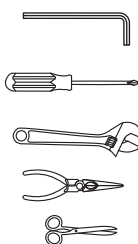


MONTERING

Det trengs to personer til montering. Plasser tredemøllen på et åpent område og fjern alt pakningsmatriell; **ikke kast noe av pakningen før du er ferdig med monteringen.**

Merk: Undersiden av løpebåndet er belagt med høyt ytende smøremiddel. En liten mengde av dette smøremiddelet *kan* under transport ha blitt overført til oversiden av løpebåndet. Dette er helt normalt og vil ikke virke negativt på tredemøllens ytelse. Dersom du finner smøremiddel på oversiden av løpebåndet, tørker du dette av med en myk klut og et mildt og ikke-slitende rengjøringsmiddel.

Du vil trenge følgende verktøy til montering:



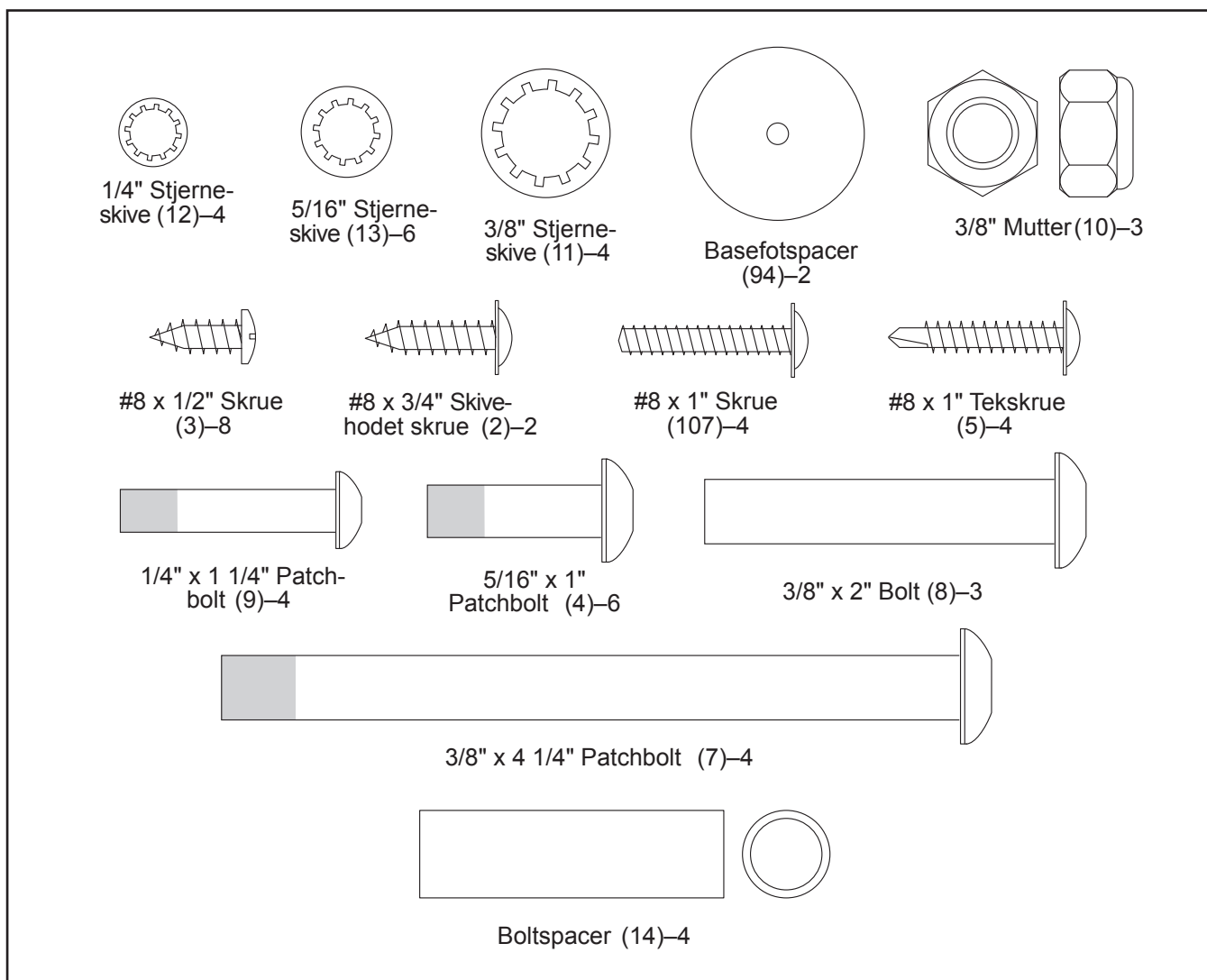
Umbrakonøkler (inkludert)

Stjernetrekker (ikke inkludert)

Skiftenøkkel (ikke inkludert)

Nebbtang (ikke inkludert)

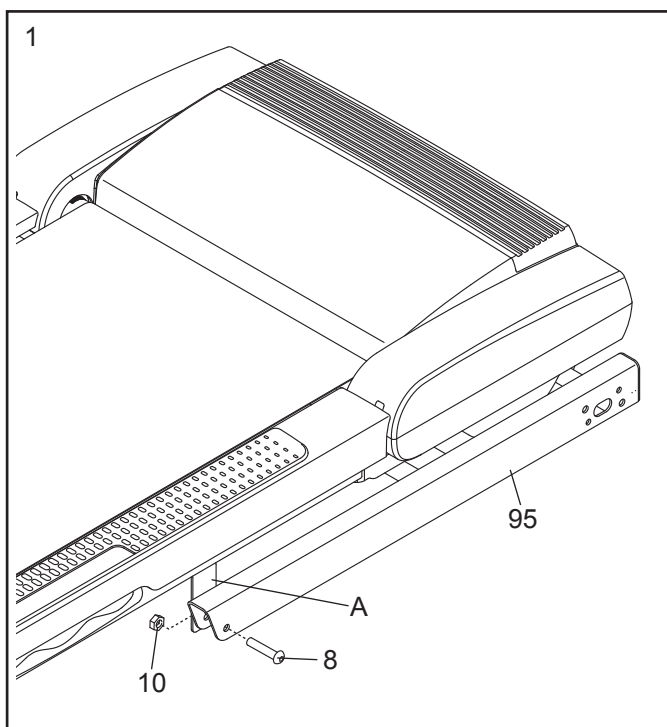
Saks (ikke inkludert)



1. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Fjern 3/8" mutteren (10), 3/8" x 2" bolten (8), og fraktebraketten (A) fra basen (95).
Gjenta dette steget på den andre siden av tredemøllen.

Kast fraktebraketten; **mutterene og boltene vil bli brukt igjen i steg 3 og 6.**



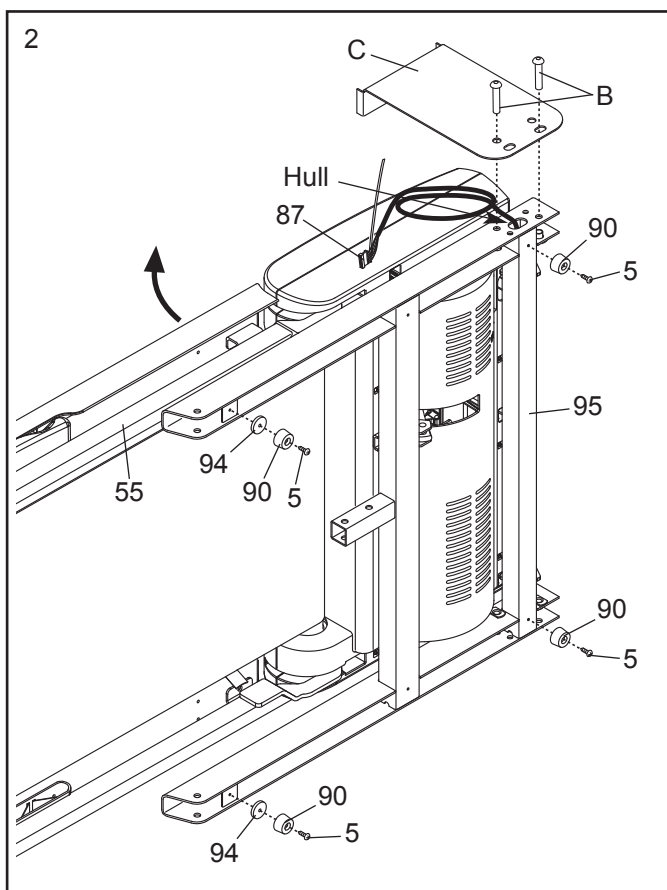
2. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin venstre side. Fold rammen (55) delvis sammen for at tredemøllen skal ligge mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

Fjern og kast de to indikerte boltene (B) og fraktebraketten (C).

Klipp av båndet som binder stolpeledningen (87) fast til basen (95). Finn plastikkbåndet i det indikerte hullet i basen, og bruk dette båndet til å dra stolpeledningen ut av hullet.

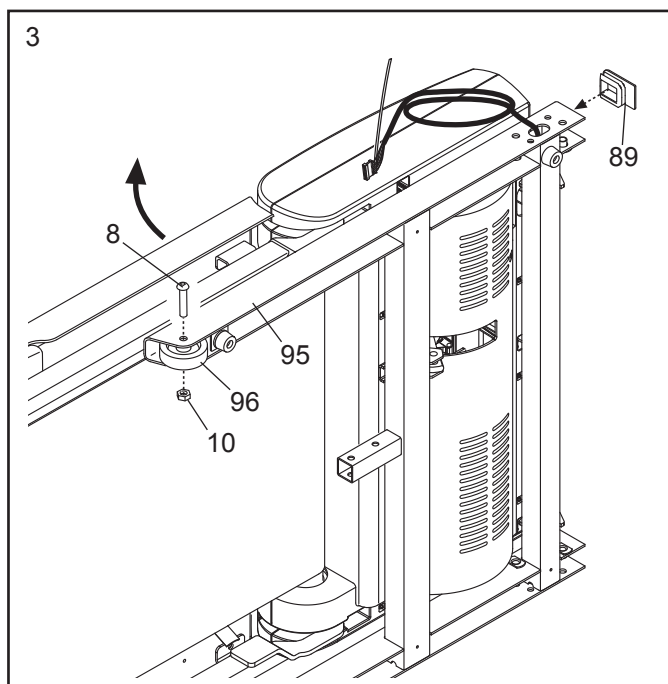
Fest to baseføtter (90) til basen (95) som vist på tegningen med to #8 x 1" tekskruser (5) og to basefotspacere (94).

Fest de to andre baseføttene (90) med to #8 x 1" tekskruser (5).



3. Fest et hjul (96) til basen (95) med 3/8" x 2" bolten (8) og 3/8" mutteren (10) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må være i stand til å rotere fritt.**

Trykk en basehette (89) inn i basen (95).

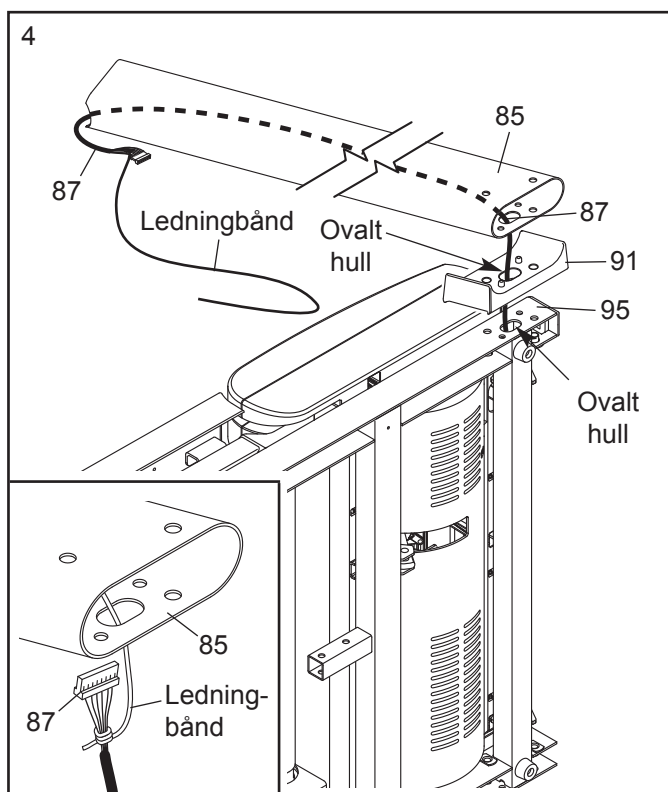


4. Finn den høyre stolpen (85) og den høyre stolpespaceren (91), som er merket med klistremærker. Juster det ovale hullet i den høyre stolpespaceren med det ovale hullet i basen (95). Dersom hullene ikke stemmer overrens med hverandre, snu stolpespaceren og prøv igjen.

Før stolpeledningen (87) gjennom den høyre stolpespaceren (91) som vist på illustrasjonen. Plasser deretter den høyre stolpespaceren på basen (95).

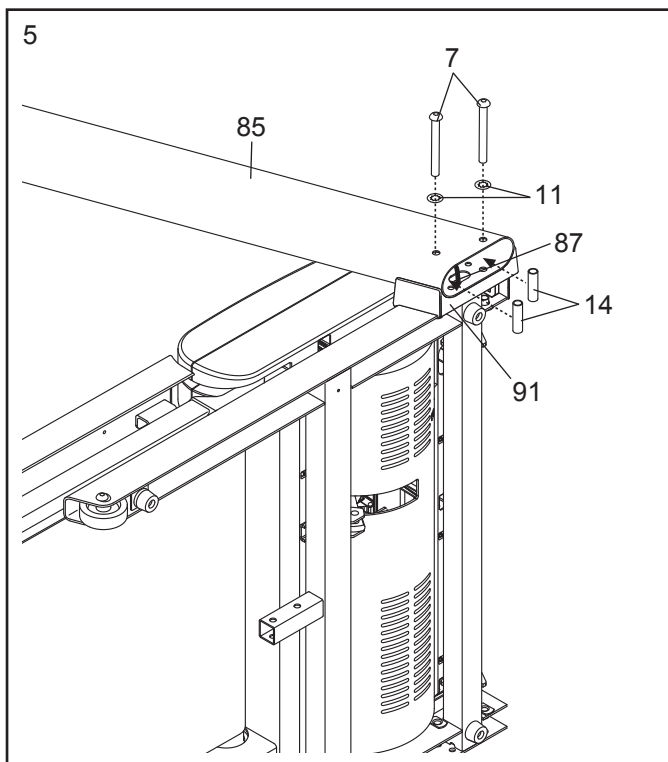
Få hjelp av en annen person til å holde den høyre stolpen (85) nær basen (95).

Se den lille tegningen: Bind ledningbåndet i den høyre stolpen godt fast til enden av stolpeledningen (87). Dra så den andre enden av ledningbåndet til stolpeledningen er dratt helt gjennom den høyre stolpen.



5. Hold en boltspacer (14) inne i den nedre enden av den høyre stolpen (85). Før en 3/8" x 4 1/4" patchbolt (7) med en 3/8" stjerneskiye (11) inn i den høyre stolpen og boltspaceren. **Gjenta dette steget med en ny boltspacer (14), en 3/8" x 4 1/4" patchbolt (7), og en 3/8" stjerneskiye (11).**

Hold den høyre stolpen (85) mot den høyre stolpespaceren (91). **Pass på å ikke legge stolpeledningen (87) i klem.** Stram 3/8" x 4 1/4" patchboltene (7) til hodene på patchboltene berører den høyre stolpen; **ikke stram patchboltene helt inn ennå.**

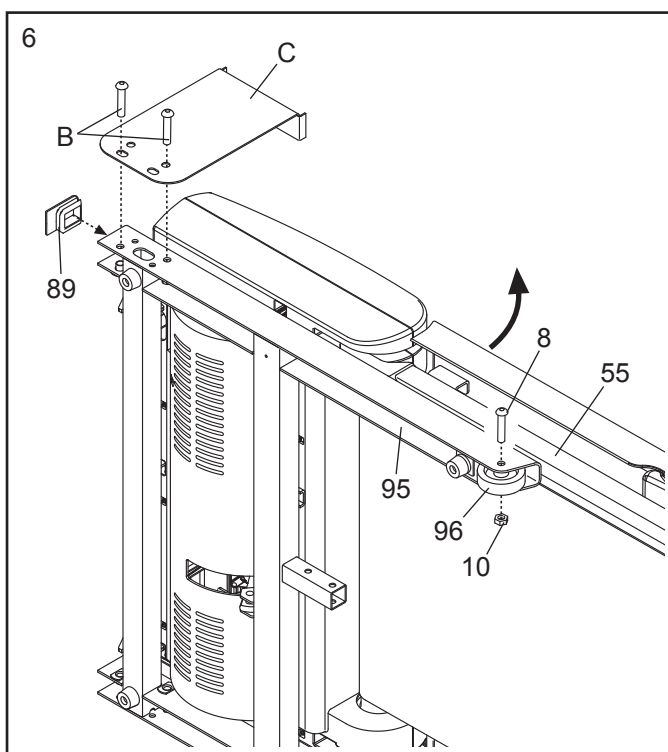


6. Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen forsiktig over på sin høyre side. Fold rammen (55) delvis sammen så den ligger mer stabilt; **ikke fold rammen helt sammen ennå.**

Fjern og kast de to indikerte boltene (B) og fraktebraketten (C).

Fest et hjul (96) til basen (95) med 3/8" x 2" bolten (8) og 3/8" mutteren (10) som du fjernet i steg 1. **Ikke overstram mutteren; hjulet må kunne rotere fritt.**

Trykk en basehette (89) inn i basen (95).



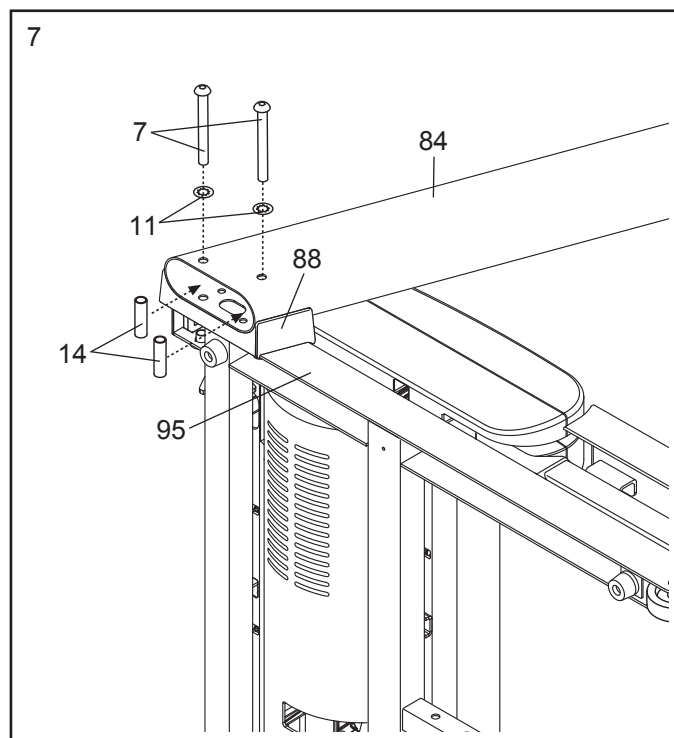
7. Juster det ovale hullet i den venstre stolpespaceren (88) etter det ovale hullet i basen (95) som beskrevet i steg 4.

Hold en boltspacer (14) inne i den nedre delen av den venstre stolpen (84). Før en 3/8" x 4 1/4" patchbolt (7) med en 3/8" stjerneskiye (11) inn i den venstre stolpen og boltspaceren.

Gjenta dette steget med en annen boltspacer (14), 3/8" x 4 1/4" patchbolt (7), og 3/8" stjerneskiye (11).

Hold venstre stolpespacer (88) og venstre stolpe (84) mot basen (95). Stram 3/8" x 4 1/4" patchboltene (7) til hodene på patchboltene berører venstre stolpe; **ikke stram patchboltene helt inn ennå.**

Få hjelp av en annen person til å vippe tredemøllen opp slik at basen (95) står flatt på gulvet.

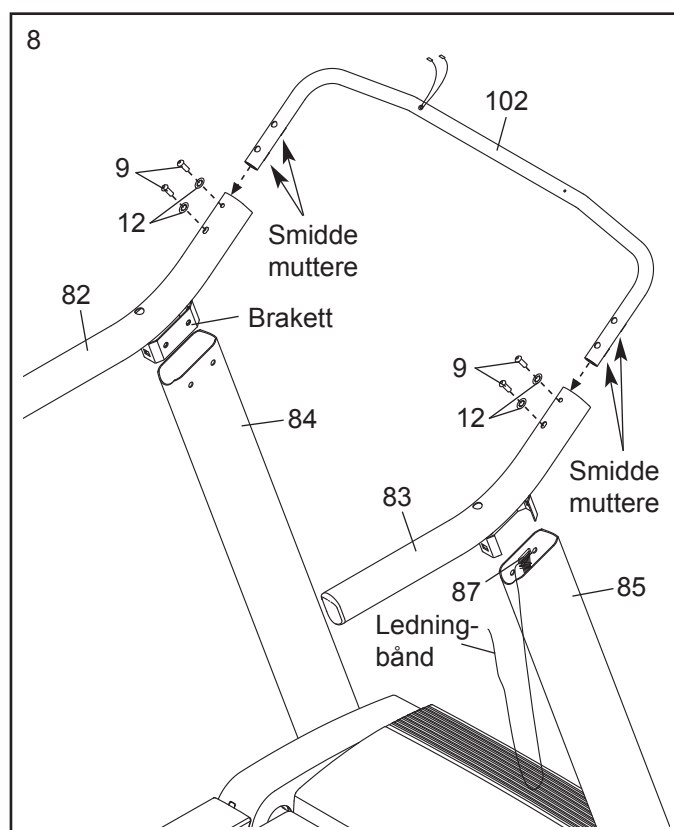


8. Før braketten på det venstre håndtaket (82) inn i den venstre stolpen (84).

Før stolpeledningen (87) noen centimeter ned inn i den høyre stolpen (85); **pass på at ledningbåndet ikke faller inn i den høyre stolpen.** Før så høyre håndtak (83) inn i høyre stolpe. **Forsikre deg om at stolpeledningen ikke legges i klem.**

Posisjoner konsollrammen (102) som vist på illustrasjonen med de smidde mutterene pekende nedover. Før endene av konsollrammen inn i venstre og høyre håndtak (82, 83). Fest konsollrammen med fire 1/4" x 1 1/4" patchbolter (9) og fire 1/4" stjerneskiye (12). **Skru inn alle fire patchboltene med fingrene før du strammer dem.**

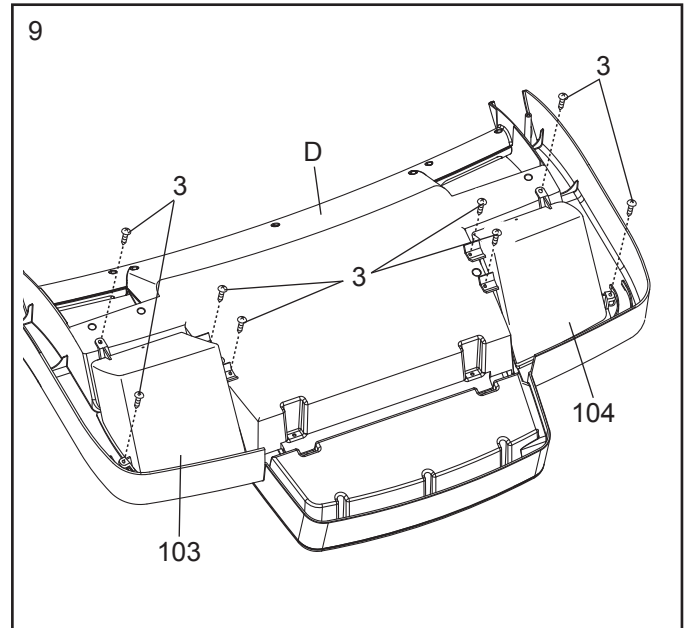
Løft konsollrammen (102) og håndtakene (82, 83) av stolpene (84, 85). Dra så stolpeledning (87) ut av den høyre stolpen.



9. Plasser konsollsettet (D) oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape det opp.

Fest venstre tilbehørskurv (103) med fire #8 x 1/2" skruer (3). **Skru inn alle fire skruer med fingrene før du strammer dem.**

Fest høyre tilbehørskurv (104) på samme måte.

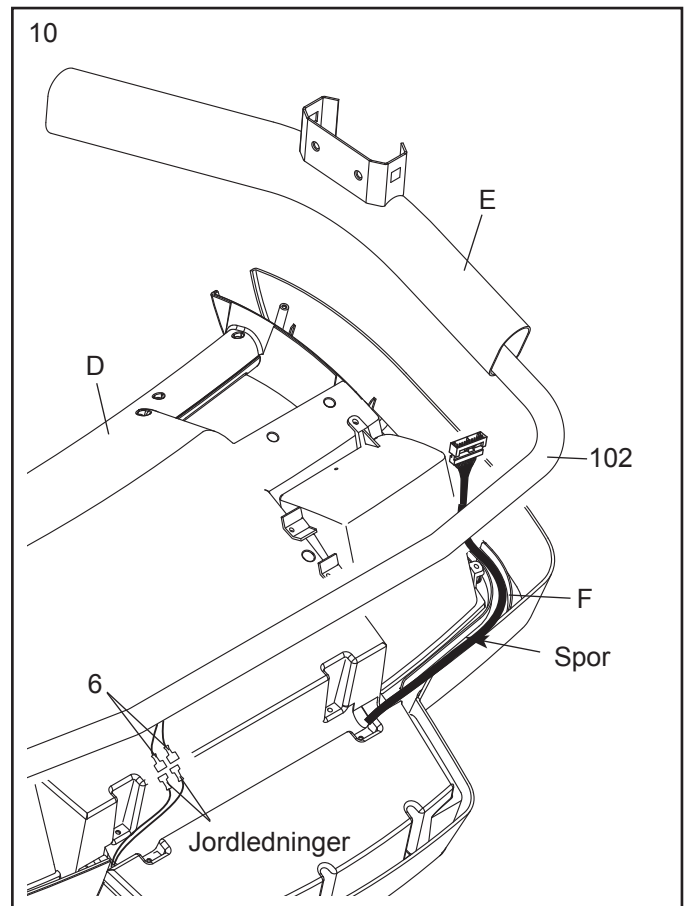


10. Få hjelp av en annen person til å holde håndtakssettet (E) oppned nær konsollsettet (D). Koble konsollets jordledninger (6) fra håndtakssettet til jordledningene i konsollsettet.

Før konsolledningen (F) inn i sporet i konsollsettet (D).

Før konsollets jordledninger (6) inn i hullet på konsollsettet (D) når du plasserer håndtakssettet (E) på konsollsettet.

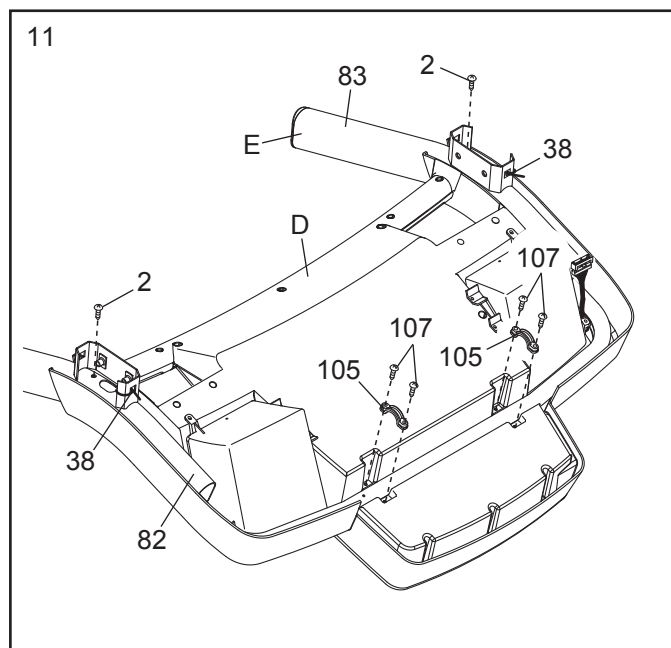
Forsikre deg om at at konsolledningen (F) forblir i sporet. Pass på at ingen ledninger legges i klem.



11. Fest håndtakssettet (E) til konsollsettet (D) med to #8 x 3/4" skivehodete skruer (2). **Skrue inn begge de skivehodete skruene med fingrene før du strammer dem. Pass på å ikke overstramme skruene.**

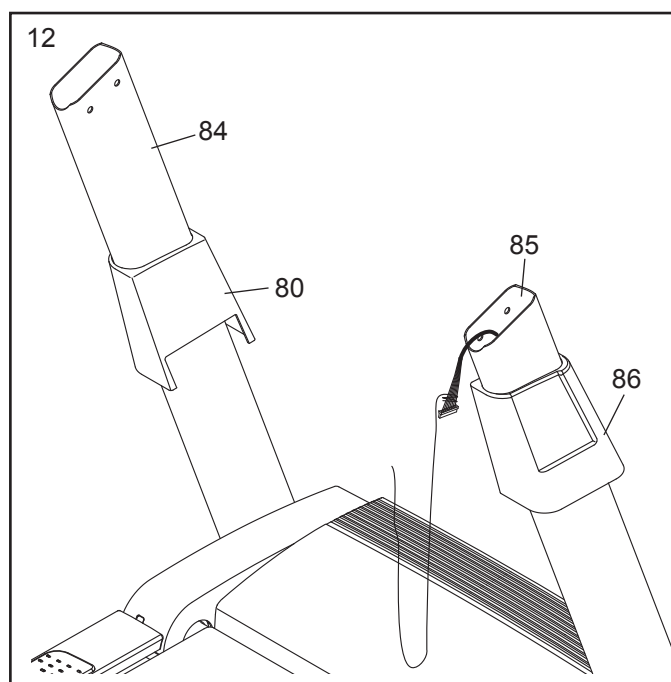
Fest en konsollklemme (105) til konsollsettet (D) med to #8 x 1" skruer (107). **Skrue inn begge skruene med fingrene før du strammer dem. Pass på å ikke overstramme skruene.** Fest den andre konsollklemmen (105) på samme måte.

Fjern ledningbåndene fra håndtakene (82, 83). Dersom det er nødvendig, trykk 5/16" mutterene (38) tilbake på plass.



12. Før venstre stolpedeksel (80) på venstre stolpe (84).

Før høyre stolpedeksel (86) på høyre stolpe (85).

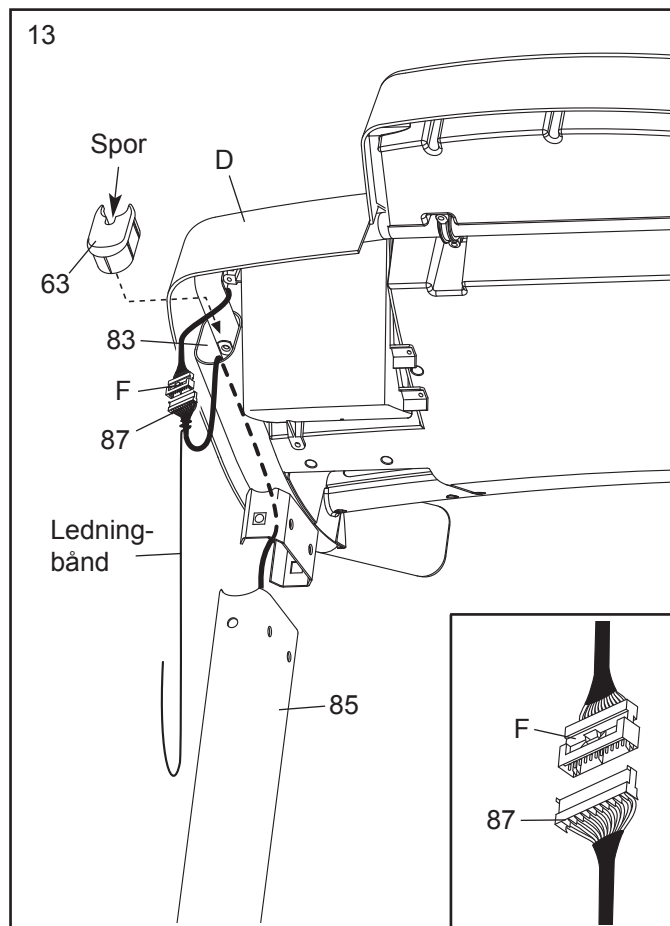


11. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet (D) nær høyre stolpe (85) og venstre stolpe (ikke vist). Før stolpeledningen (87) inn i hullet på bunnen av høyre stolpe og dra den ut av enden som vist på illustrasjonen.

Koble stolpeledningen (87) til konsolledningen. **Se den lille tegningen: Munnstykkene skal enkelt klikke sammen.** Dersom de ikke gjør dette, så snur du en av munnstykkene og prøver igjen. **DERSOM MUNNSTYKKENE IKKE KOBLES RIKTIG, SÅ KAN DU RISIKERE AT KONSOLLET SKADES NÅR STRØMMEN SKRUS PÅ.** Fjern så det lange båndet fra stolpeledningen.

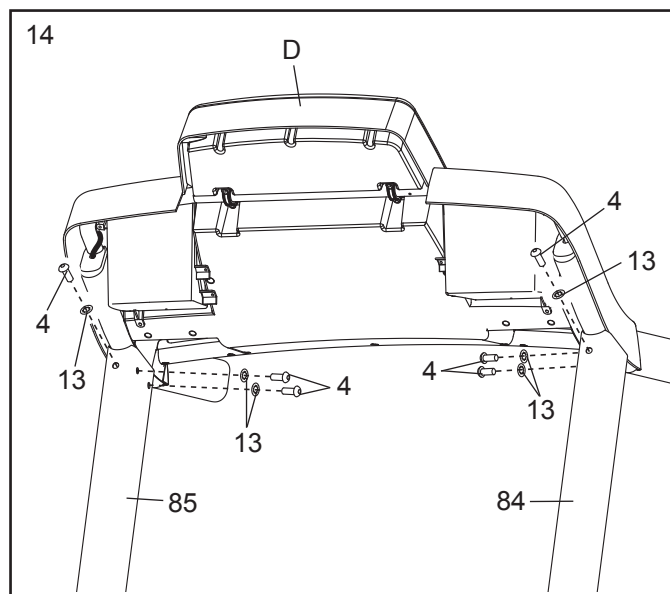
Plasser konsollsettet (D) på høyre stolpe (85) og venstre stolpe (ikke vist). **Pass på at ingen ledninger legges i klem.**

Før all ledningslakk inn i høyre håndtak (83). Trykk en håndtakshette (63) inn i enden av høyre og venstre håndtak. **Forsikre deg om at konsolledningen (F) ligger i sporet på den høyre håndtakshetta.**



12. Fest konsollsettet (D) til venstre stolpe (84) og høyre stolpe (85) med seks 5/16" x 1" patchbolter (4) og seks 5/16" stjernesliver (13). **Skrue inn alle seks patchboltene med fingrene før du strammer dem.**

Se steg 5 og 7. Stram 3/8" x 4 1/4" patchboltene (7).



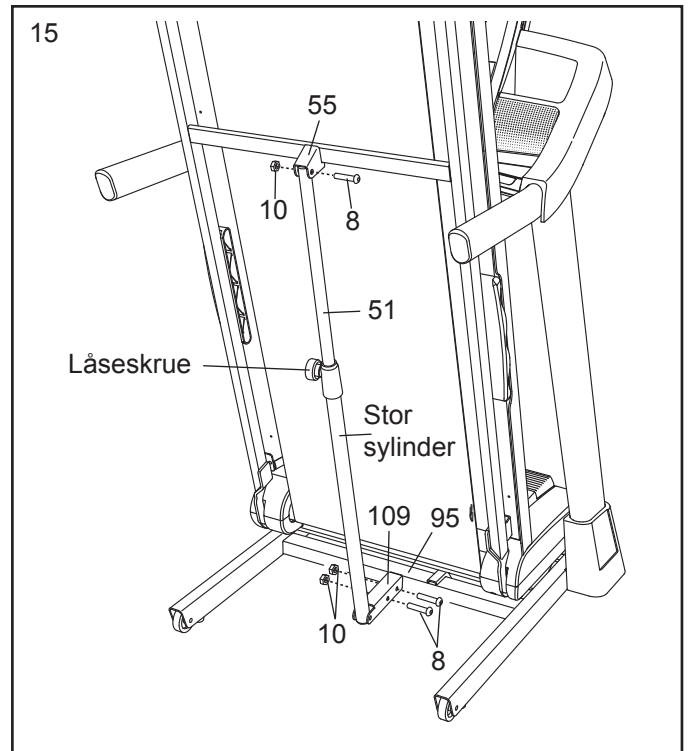
15. Hev rammen (55) til posisjonen som vist på illustrasjonen. **Få hjelp av en annen person til å holde rammen til dette steget er fullført.**

Drei lagringslåsen (51) slik at den store sylindren og låseskruen er i posisjonene som vist på illustrasjonen.

Fest låsebraketten (109) og lagringslåsen (51) til basen (95) med to 3/8" x 2" bolter (8) og to 3/8" muttere (10).

Fest nedre del av lagringslåsen (51) til braketten på rammen (55) med en 3/8" x 2" bolt (8) og en 3/8" mutter (10). Merk: Det kan bli nødvendig å bevege rammen litt frem og tilbake for å justere lagringslåsen med basen.

Senk rammen (55) (Se FOLDING OG FLYTTING AV TREDEMØLLEN på side 24).

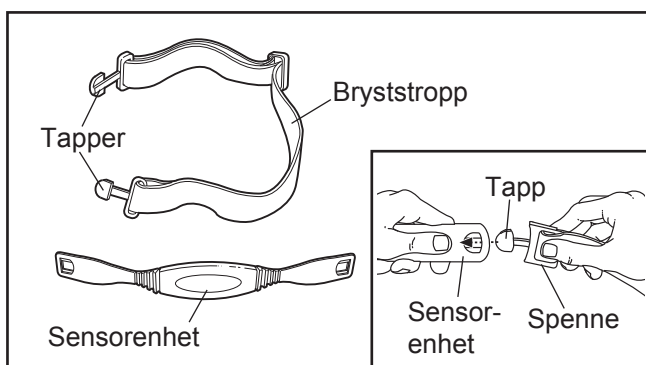


14. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av tredemøllen.** Dersom tredemøllens varselsmerker er dekket av gjennomsiktig plastikk, så fjerner du denne. Det anbefales at du plasserer apparatet på en matte for å skåne gulv eller teppe. Merk: Ekstra skruer o.l. kan være inkludert i pakningen. Spar på de inkluderte umbrakonøklene; en av dem er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 26 og 27).

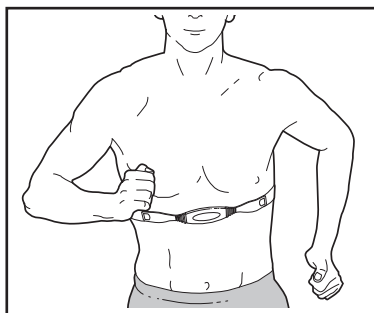
BRUK AV PULSBELTE

HVORDAN SETTE PÅ PULSBELTET

Pulsbeltet består av to komponenter: Bryststroppen og sensorenheten (Se tegningene under). Før tappen på den ene enden av bryststroppen inn i hullet på den ene enden av sensorenheten, som vist i den lille tegningen. Trykk enden av sensorenheten under spennen på bryststroppen.



Før så pulsbeltet rundt brystet ditt og fest den andre enden av bryststroppen til sensorenheten. Juster lengden på bryststroppen dersom dette er nødvendig.



Pulsbeltet bør være plassert under klærne dine, stramt mot huden, og så høyt under brystmuskulaturen eller brystene som mulig uten at det er ukomfortabelt. Forsikre deg om at logøen på sensorenheten peker utover og at den ikke er oppned.

Dra så sensorenheten noen centimeter ut fra kroppen din og finn de to elektrodeområdene på innsiden av stroppen (elektrodestedene er dekket av grønne riller). Bruk en saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske på begge elektrodeområdene. Stram sensorenheten tilbake mot huden din.

BEHANDLING OG VEDLIKEHOLD AV PULSBELTET

- Tørk pulsbeltet nøye etter hvert bruk. Pulsbeltet aktiviseres hver gang elektrodeområdene vètes og hjerterytmemonitoren skrues på; pulsbeltet skrues av når det fjernes eller når elektrodeområdene er tørre. Dersom pulsbeltet ikke tørkes etter hvert bruk, kan det forbli aktivisert lengre enn nødvendig hvilket vil føre til at batteriet vil brukes opp før tiden.

- Lagre pulsbeltet på et varmt, tørt sted. Ikke lagre pulsbeltet i en plastpose eller oppbevaringsboks som kan lagre fuktighet.
- Ikke utsett pulsbeltet for direkte sollys over lengre tid; ikke utsett det for temperaturer over 50° C eller under -10° C.
- Ikke bøy eller strekk sensorenheten mer enn absolutt nødvendig under bruk eller oppbevaring av pulsbeltet.
- Rens sensorenheten med et fuktig håndkle - bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier. Bryststroppen kan bli vasket for hånd og tørket i friluft.

PULSBELTE FEILSØK

Instruksjonene på de kommende sidene vil forklare hvordan pulsbeltet brukes sammen med konsollet. Dersom pulsbeltet ikke fungerer ordentlig, prøv de følgende stegene:

- Forsikre deg om at du har festet pulsbeltet til kroppen din som beskrevet tidligere på denne siden. Merk: Dersom pulsbeltet ikke virker når den er plassert som beskrevet, så prøv å bevege det litt høyere eller lavere på brystet ditt.
- Bruk saline oppløsning som spytt eller kontaktlinsevæske for å vête de to elektrodeområdene på sensorenheten. Dersom avlesningene av hjerterytmen ikke kommer opp før du begynner å svette, så prøv å vête elektrodeområdene på nytt.
- Mens du går eller løper på tredemøllen, posisjon deg nær midten av løpebåndet. **For at konsollet skal vise avlesninger av hjerterytmen, må brukeren være en armlengdes avstand fra konsollet.**
- Pulsbeltet er designet for å virke for mennesker med normal hjerterytme. Avlesningsproblemer kan være et resultat av medisinske problemer.
- Pulsbeltet kan bli påvirket av magnetiske forstyrrelser, hvilket kan oppstå på grunn av kraftledninger eller andre grunner. Dersom du mistenker at dette kan være et problem, prøv å plasser tredemøllen et annet sted i huset.
- CR2032 batteriet kan trenge å bli byttet ut (Se side 24).

DRIFT OG JUSTERINGER

FORHÅNDSSMURT LØPEBÅND

Tredemøllen er utstyrt med et løpebånd som er smurt inn med høyytelses smøremiddel.

VIKTIG: Ikke bruk silikonspray eller andre stoffer på løpebåndet eller plattformen.

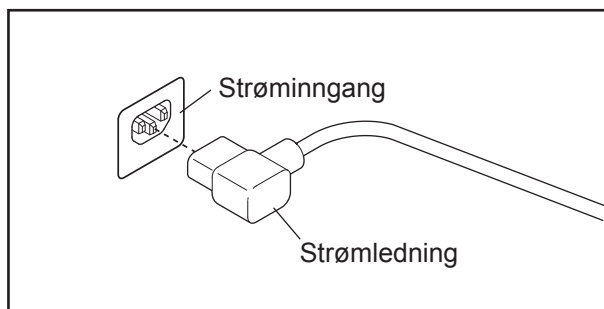
Slike stoffer kan forringe løpebåndet og forårsake unødvendig slitasje.

STRØMKABEL

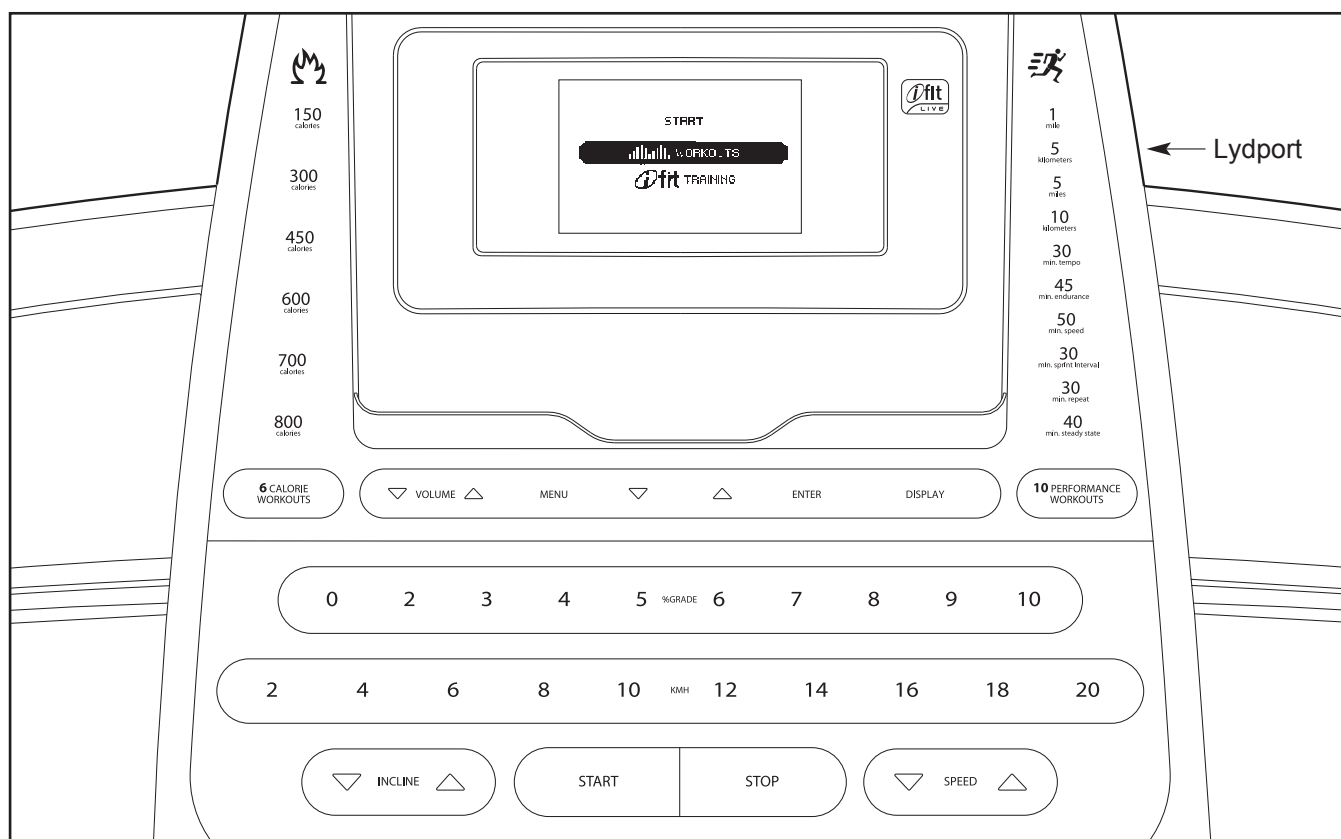
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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

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



Konsoll



Konsollen på tredemøllen tilbyr en rekke funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv.

Når du har valgt manuell modus kan hastighet og stigning forandres med et tastetrykk. Mens du trener, vil skjermen på konsollen vise fortløpende tilbakemeldinger om din progresjon. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved hjelp av de innebygde pulssensorene eller med pulsbeltet (se side 15).

Konsollen har også 16 forhåndsprogrammerte programmer—6 kaloriprogram og 10 ytelsesprogrammer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den leder deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollet tilbyr også iFit treningsmodus som lar tredemøllen kommunisere med ditt trådløse nettverk dersom du ønsker å benytte deg av den valgfrie iFit Live modulen. iFit Live modulen lar deg laste ned personaliserte treningsøkter, og analyserer resultatene dine på iFit Lives

nettside. Den gir deg også tilgang til nye og spennende funksjoner. **Du kan nå som helst kjøpe en iFit Live modul ved å gå til www.ifit.com.**

Du kan også høre på din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener med konsollets stereo lydsystem.

For å skru på strømmen, se side 18.

For bruk av manuell modus, se side 18.

For bruk av treningsprogram, se side 20.

For bruk av iFit-programmet, se side 21.

For informasjonsmodus, se side 22.

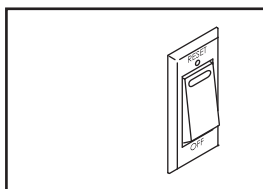
For bruk av stereo lydsystem, se side 22.

Dersom konsollet er dekket av gjennomiktig plastikk, fjerner du denne. Bruk rene joggesko for å unngå skade på løpebånd og plattform under trening. Under første treningsøkt bør du holde et øye med justeringen til løpebåndet og sentrere det dersom dette blir nødvendig (Se side 27).

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

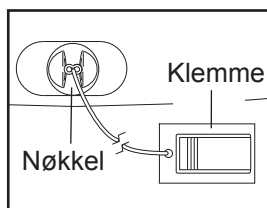
Dersom tredemøllen har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar den varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av den. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til RESET.



Tredemøllen har en demomodus, utviklet for bruk av displaymodeller i butikker. Dersom skjermen lyses opp umiddelbart når du kobler til strømkabelen og skrur på strømbryteren, så betyr dette at demomodus er slått på. For å skru av demomodus, holder du nede STOP-knappen i noen sekunder. Dersom skjermen fremdeles lyser, se INFORMASJONSMODUS på side 22.

Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen som er festet til nøkkelen (Se tegningen) og fest klemmen til klærne dine.



Koble deretter nøkkelen til konsollet. Etter et øyeblikk vil skjermen lyse opp.

Viktig: Ved en nødsituasjon kan nøkkelen bli dratt ut av konsollet. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollet, så må du justere posisjonen av klemmen.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i både metriske kilometer og engelske mil.

For å finne ut hvilken måleenhet er valgt, se INFORMASJONSMODUS på side 22.

Denne brukerveiledningen benytter seg av kilometer som standard.

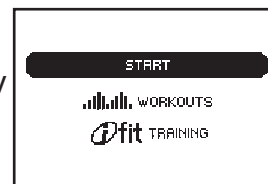
BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på denne siden.

2. Velg manuell modus.

Når nøkkelen er koblet til konsollet, vil du automatisk gå til hovedmenyen. Velg manuell modus ved bruk av ▲ og ▼ knappene ved siden av ENTER knappen og velg START. Trykk ENTER for å bekrefte.



Merk: Dersom du har valgt en forhåndsinnstilt treningsøkt eller en iFit-økt, så trykker du MENU for å gå tilbake til hovedmenyen.

3. Start løpebåndet og juster hastigheten

For å starte løpebåndet kan du trykke START-knappen, SPEED▲ eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Dersom du trykker enten START eller SPEED▲, vil løpebåndet begynne å bevege seg i 2 km/t. Du kan forandre hastigheten på løpebåndet når du vil under treningsøkten ved å trykke SPEED▲ eller SPEED▼. Hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten forandres med 0,1 km/t; dersom du holder knappen nede vil hastigheten forandres med 0,5 km/t.

Dersom du trykker en av de nummererte hastighetsknappene vil løpebåndet gradvis øke farten til den når den hastigheten du valgte.

For å stanse løpebåndet, trykk STOP. For å starte løpebåndet på nytt, trykker du START, SPEED▲, eller en av de nummererte hastighetsknappene.

4. Forandre stigningen etter ønske

Trykk INCLINE ▲, INCLINE ▼ eller en av de nummererte stigningsknappene for å forandre stigningen på løpebåndet. Hver gang du trykker en av de nummererte stigningsknappene, vil tredemøllen gradvis justere seg til valgt stigning.

5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Konsollet kan tilby flere skjermmoduser. Skjermmodusen du velger vil bestemme hvilken treningsinformasjon du får vist. Trykk DISPLAY-knappen gjentatte ganger for å velge skjermmodus.

Du kan velge følgende informasjon under bruk av tredemøllen:

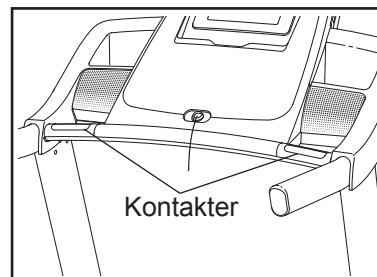
- Stigningsnivået på tredemøllen
- Hastigheten på løpebåndet
- Distansen du har beveget deg
- Tidtakning
- Din hastighet vist i enten minutter pr engelsk mil eller minutter kilometer
- Et omtrentlig antall kalorier du har forbrent
- Hjerterytme (se steg 6 på denne siden)

Uavhengig av hvilken modus du velger, vil hastighet- og stigningsnivå vises på skjermen i noen sekunder før hver gang disse innstillingene forandres.

6. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og et pulsbelte samtidig, risikerer du at signalene forvirrer konsollet, og du vil ikke få optimale tilbake-

meldinger. Se side 15 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.



Før du benytter deg av håndpulsensorene, må du fjerne den gjennomsiktige plasten de er levert med. Pass også på at du har rene hender.

Når du skal benytte deg av håndpulsensorene, **plasserer du føttene på fotskinnene**, og hold tak i metallsensorene i minst 10 sekunder. **Unngå å bevege på hendene dine.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

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

Plasser føttene dine på fotskinnene, trykk STOP og **juster så stigningen til den laveste posisjonen.** Dersom stigningen ikke justeres til den laveste posisjonen, risikerer du å skade tredemøllen når du folder den sammen. **Fjern så nøkkelen fra konsollet, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen, for å unngå at tredemøllens elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

1. Før nøkkelen inn i konsollen

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 18.

2. Velg et forhåndsinnstilt program

Dersom du har valgt manuell modus eller iFit modus, trykker du MENU for å returnere til hovedmenyen.

Velg et forhåndsinnstilt program ved å trykke ▲ og ▼ knappene ved siden av ENTER-knappen, og velg WORKOUTS. Trykk ENTER for å bekrefte. Trykk så ▲ og ▼ knappene for å velge ønsket treningskategori, og trykk ENTER for å bekrefte. Du kan også trykke 6 CALORIE WORKOUTS knappen eller 10 PERFORMANCE WORKOUTS knappen.

Dersom du velger et ytelsesprogram, bruk ▲ og ▼ knappene til å velge ønsket treningskategori og trykk ENTER for å bekrefte.

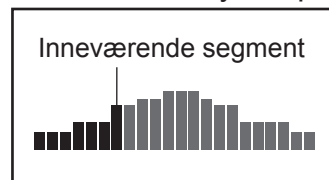
Bruk ▲ og ▼ knappene til å velge ønsket treningsøkt. Når du velger ei økt, vil skjermen vise øktens navn, varighet, maks hastighetsinnstilling, maks stigningsinnstilling og en profil over øktens hastighetsinnstillinger. Trykk ENTER for å bekrefte. Merk: Når en distanse-økt er valgt, vil ingen varighet vises på skjermen.

3. Start løpebåndet.

Trykk START eller SPEED▲ for å starte treningsøkten. Tredemøllen vil så automatisk justere seg etter de første verdiene for hastighet og stigning. Hold tak i håndtakene og begynn å gå.

Hvert program er delt inn i flere segmenter. En innstilling for hastighet og en for stigning er programmert for hvert segment. Samme innstilling for hastighet og/eller stigning kan forekomme i to eller flere segmenter på rad.

Profilen vil vise din progresjon i treningsprogrammet under treningen. Det blinkende segmentet representerer det inneværende segmentet i økten. Høyden på det blinkende segmentet representerer hastighetsinnstillingen på inneværende segment.



Rett før hvert segment avsluttes, vil apparatet lydindikere og det neste segmentet i profilen vil begynne å blinke. Dersom en annen innstilling for hastighet og/eller stigning er programmert for det neste segmentet, vil de nye verdiene blinke på skjermen for å gjøre deg oppmerksom på dette. Tredemøllen vil så automatisk justere seg til de nye innstillingene.

Programmet vil fortsette slik til det siste segmentet blinker og det er over. Løpebåndet vil så sakne farten til det stanser. Merk: Dersom du har valgt en distanseøkt eller en kaloriøkt, vil et nedtrappingsprogram automatisk påbegynnes når disse avsluttes, og løpebåndet vil gradvis sakne farten til det stanser.

Merk: Kalorimålet for hver kaloriøkt er et omtrentlig antall kalorier som du vil forbrenne under treningsøkten. Det faktiske nummeret kalorier som du vil forbrenne vil avhenge av din vekt. Dersom du i tillegg forandrer hastighet og/eller stigning manuelt ved å trykke på knappene for SPEED og/eller INCLINE under økten, vil antallet kalorier du forbrenner bli påvirket.

Dersom hastighet og/eller stigning er for høyt eller for lavt, kan du når som helst forandre dette manuelt under økten, ved å trykke SPEED ▲▼ eller INCLINE ▲▼, **men når neste segment begynner vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.**

Du kan når som helst avslutte treningsøkten ved å trykke på STOP-knappen. Trykk START-knappen eller SPEED ▲ knappen for å starte treningsøkten igjen. Løpebåndet vil nå begynne å bevege seg i 2 km/t. Når neste segment påbegynnes, vil tredemøllen automatisk rette seg etter verdiene som er programmert for det nye segmentet.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.
Se steg 5 på side 19.

5. Mål hjerterytmen din dersom ønskelig
Se steg 6 på side 19.

6. Når du er ferdig med å trene, fjerner du nøkkelen fra konsollet.
Se steg 7 på side 19.

iFIT TRENINGSPROGRAMMER

Den valgfrie iFit Live modulen lar tredemøllen din kommunisere med din trådløse internettilkobling, og inneholder nye funksjoner. Du kan for eksempel laste ned treningsøker som er tilpasset deg, og holde oversikt og analysere treningsresultatene dine på iFit Lives hjemmeside. **Ønsker du å kjøpe en iFit Live modul, kan du gå inn på www.ifit.com.**

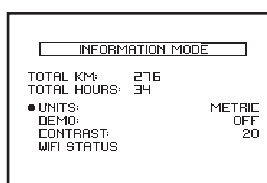
For å benytte deg av en iFit-økt, fører du iFit Live modulen inn i konsollet. Bruk ▲ eller ▼ knappene ved siden av ENTER-knappen for å velge iFIT TRAINING. Trykk ENTER for å bekrefte.

For mer informasjon om iFit-økter, gå til www.ifit.com. Merk: For å kunne bruke en iFit Live modul, må du ha tilgang til en datamaskin med internettilkobling og en USB-port. Du må også ha ditt eget trådløse nettverk som inkluderer en 802.11b ruter med SSID kringkasting slått på (skjulte nettverk støttes ikke).

INFORMASJONSMODUS

Konsollet har en informasjonsmodus som holder rede på informasjon om bruken av tredemøllen. Informasjonsmodusen lar deg også velge kilometer eller engelske mil som standard måleenhet. Du kan også slå demomodus av eller på i informasjonsmodusen. I tillegg kan du justere kontrasten i skjermen samt å lese av status på iFit Live modulen.

For å velge informasjonsmodus, hold STOP nede, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp STOP-knappen. Når du har valgt informasjonsmodus, vil følgende informasjon komme opp på skjermen:



Skjermen vil vise det totale antall kilometer som løpebåndet har beveget seg og det totale antall timer som tredemøllen har vært i bruk.

Skjermen vil vise deg om du har valgt kilometer eller engelske mil som standard. Trykk SPEED ▲ knappen for å skifte standard måleenhet. METRIC betyr kilometer, mens ENGLISH betyr engelske mil.

Konsollet har også en demomodus som er utviklet for tredemøller som er på display i butikken. Når demomodus er aktiv vil konsollet fungere som normalt når du kobler til strømledningen, skrur på strømbryteren og kobler nøkkelen til konsollet, men skjermen vil fortsatt være belyst uten at knappene vil fungere når du fjerner nøkkelen igjen. Dersom demomodus er skrudd på, vil ordet ON vises på skjermen mens informasjonsmodus er valgt. Skru av demomodus ved å trykke SPEED ▼ knappen.

Skjermen vil også vise kontrastnivået i skjermen. Trykk INCLINE ▲ og ▼ for å justere kontrasten.

Skjermen vil også vise om tilbehør er koblet til konsollet. Dersom iFit Live modulen er koblet til, vil skjermen vise ordene WIFI STATUS. Dersom en USB-disk er koblet til, vil skjermen vise ordene USB STATUS. Dersom ingenting er koblet til, vil skjermen vise ordene NO MODULE DETECTED.

Gå ut av informasjonsmodus ved å fjerne nøkkelen fra konsollet.

STEREO

Dersom du ønsker å spille av musikk eller lydbooker gjennom konsollets høyttalere under trening, kobler du din musikkspiller til konsollet via lydporten.

Ønsker du å bruke lydporten, så må du koble lydkabelen til lydporten nær høyttalerene. Koble så lydledningen til en port i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydledningen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så ► på lydspilleren din. Du kan justere volum enten på lydspilleren din eller på konsollet. Dersom du benytter deg av en discman, og CD'en *hopper*, bør du plassere discmanen på gulvet eller en annen jevn overflate istedet for på konsollet.

FOLDING OG FLYTTING

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, risikerer tredemøllen å bli permanent skadet. Koble deretter fra strømledningen.

MERK: Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen sikkert i stillingen som vist i tegningen til høyre. **MERK:** Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina. Løft rammen ca 45 grader (halvveis til vertikal stilling).

2. Hev rammen til låseskruen låser seg i lagringsposisjon. **Pass på låseskruen har låst seg.**

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

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

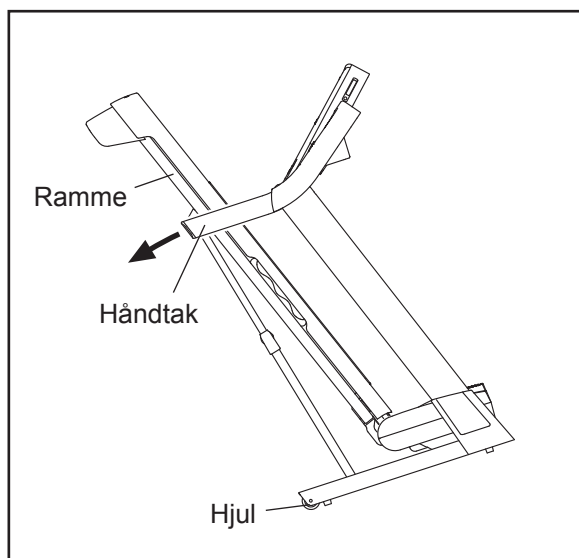
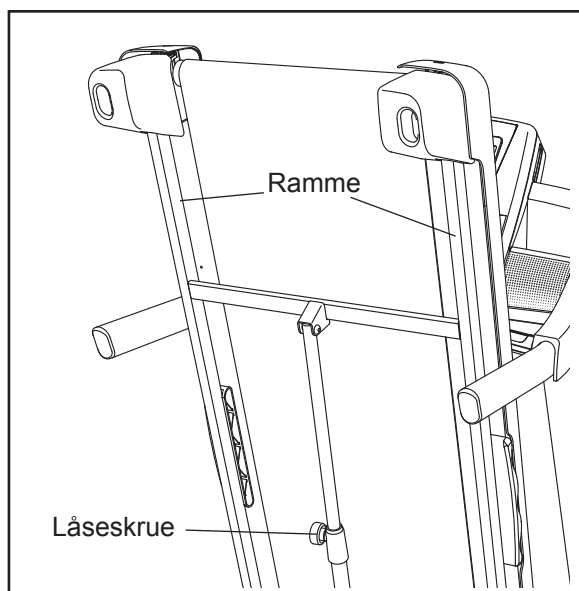
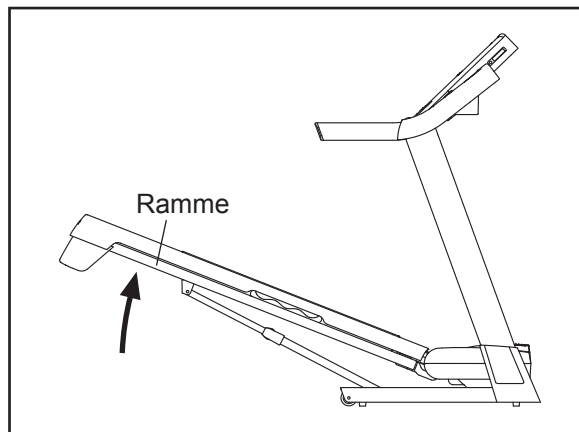
Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist over.

Forsikre deg om at låseskruen er låst i lagringsposisjon.

1. Hold tak i en av håndtakene og plasser en fot mot et av hjulene.

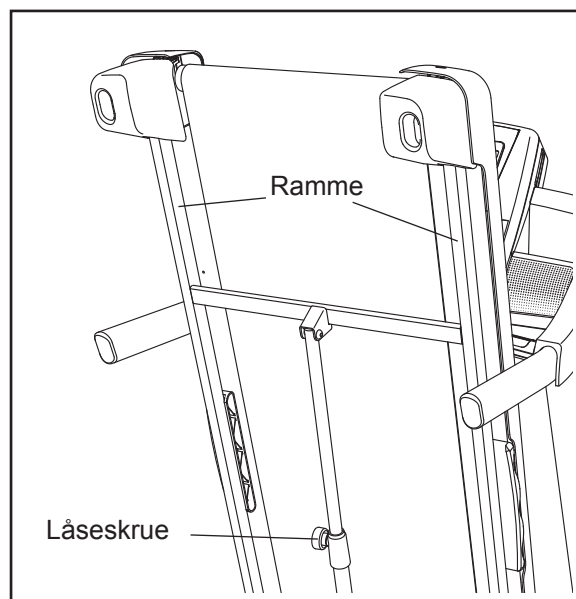
2. Vipp tredemøllen forsiktig tilbake til den ruller fritt på hjulene. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket posisjon. **Vær veldig forsiktig når du flytter tredemøllen. Ikke flytt den over en ujevn overflate.**

3. Plasser en fot mot en av hjulene og senk tredemøllen forsiktig til den står i lagringsstillingen.

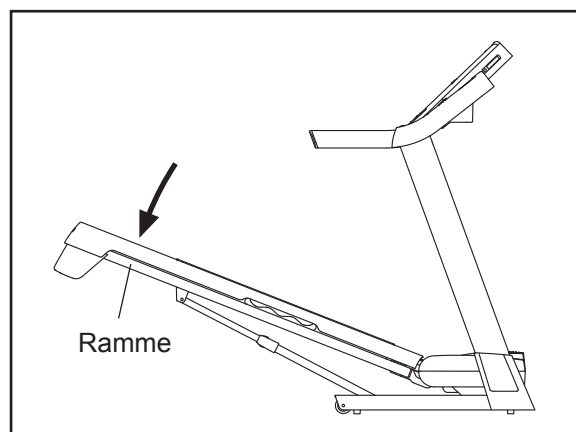


HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN FOR BRUK

1. Hold den øvre delen av tredemøllen med din høyre hånd. Dra låseskruen til venstre og hold den. Det kan være nødvendig å dytte rammen forover når du drar låseskruen til venstre. Senk rammen nedover og slipp låseskruen.



2. Hold metallrammen forsiktig med begge hender, og senk den forsiktig ned mot gulvet. **MERK: Ikke senk rammen ved kun å holde i fotskinnene av plastikk. Ikke slipp rammen til gulvet. Bøy knærne og hold ryggen din rett.**



FEILSØK

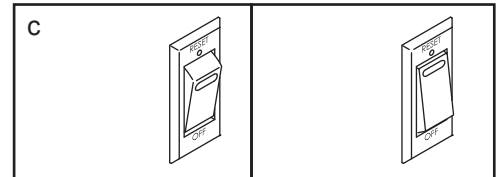
De fleste problemer med tredemøllen kan bli løst ved å følge stegene som er beskrevet under. Finn de gjeldende symptomene og følg stegene som er listet opp. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

LØSNING: a. Forsikre deg om at strømledningen er koblet ordentlig til en jordet stikkontakt (Se side 16). Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 1 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.

b. Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollet.

c. Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skrur seg av under bruk

LØSNING: a. Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen over, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.

b. Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.

c. Fjern nøkkelen fra konsollet, og sett den så tilbake igjen.

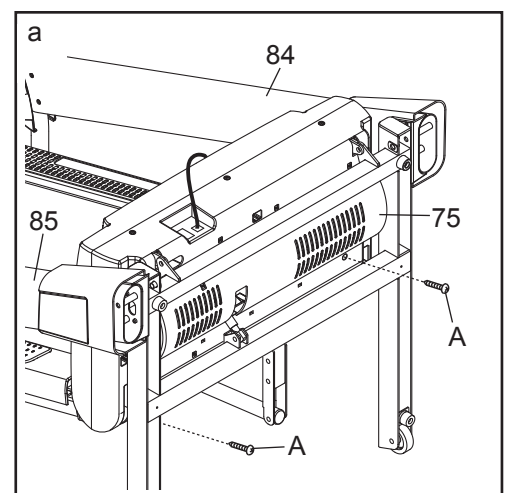
d. Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Konsollet er fremdeles belyst etter at nøkkelen er fjernet.

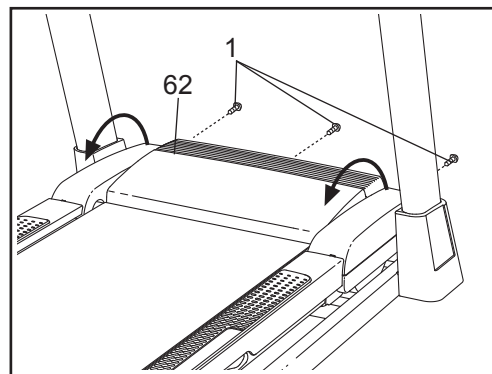
Konsollet er satt i demomodus. Hold STOP nede i noen sekunder. Dersom dette ikke hjelper, se side 22.

PROBLEM: Konsollet virker ikke som det skal

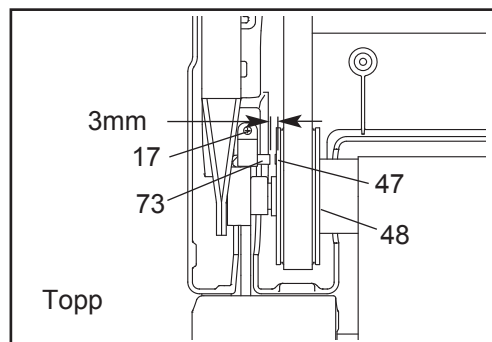
LØSNING: a. Fjern nøkkelen fra konsollet, og **koble fra strømledningen**. Få hjelp av en annen person til å vippe stolpene (84, 85) forsiktig ned. Dersom det er tre panserskruer (A) på bunnen av bunndekslet (75), så fjerner du dem. Du vil trenge en stjernetrekker som er minst 13 cm lang.



Vipp stolpene (84, 85) opp igjen.
Fjern de tre #8 x 3/4" skruene (1) og drei motordekslet (62) forsiktig av.



Finn reedbryteren (73) og magneten (47) på venstre side av reimskiven (48). Vri reimskiven til magneten er justert med reedbryteren. **Forsikre deg om at avstanden mellom magneten og reedbryteren er ca 3 mm.** Løsne #8 x 3/4" klemmeskruen (17) dersom dette er nødvendig, flytt litt på reedbryteren og stram så skruen til. Fest dekslet (ikke vist). Fest #8 x 3/4" skruen (ikke vist) dersom dette er nødvendig, og fest panserskruene. La tredemøllen gå i noen minutter for å få riktig fartsavmåling.



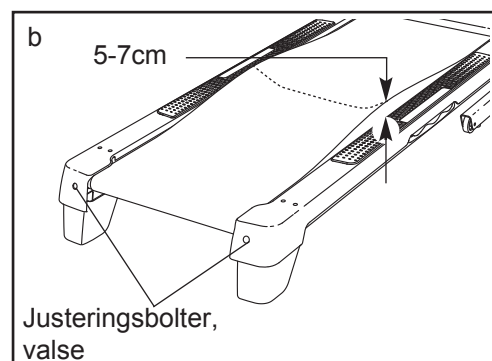
PROBLEM: Stigningen på tredemøllen justeres ikke riktig.

LØSNING: Hold STOP og SPEED ▲ knappen nede, før nøkkelen inn i konsollet, og slipp knappene. Trykk STOP og trykk så INCLINE ▲ eller ▼. Tredemøllen vil nå automatisk heve seg til maksnivå før den senker seg til det laveste nivået igjen. Dette vil recalibrere stigningssystemet. Dersom stigningen ikke vil kalibreres, trykk STOP-knappen igjen, og trykk INCLINE ▲ eller ▼ igjen. Når stigningen er kalibrert, fjerner du nøkkelen fra konsollet.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten når man går på det.

LØSNING: a. Dersom du trenger en skjoteledning, bruk kun en 3-leder, 1mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

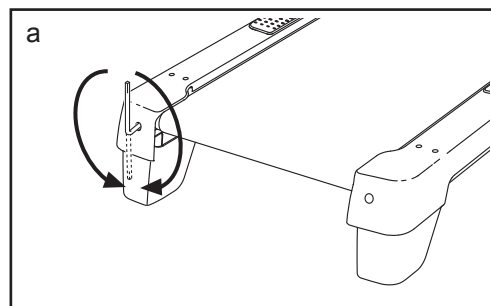
b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk umbrakonøkkelen til å skru begge de bakre valseboltene i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



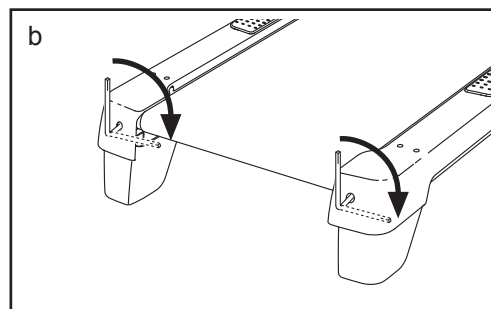
c. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert, eller sklir når jeg går på det

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



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



RETNINGSLINJER



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

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

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

TRENINGSENTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

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

For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Hver treningsøkt bør deles opp i følgende tre deler:

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

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

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

TRENINGSFREKVENS

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

FORSLAG TIL TØYING

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

1. Strekk deg etter tærne dine.

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

Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

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

3. Achillesene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot vegg. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.

Dette strekker achillessener, ankler og legger.

4. Quadriceps

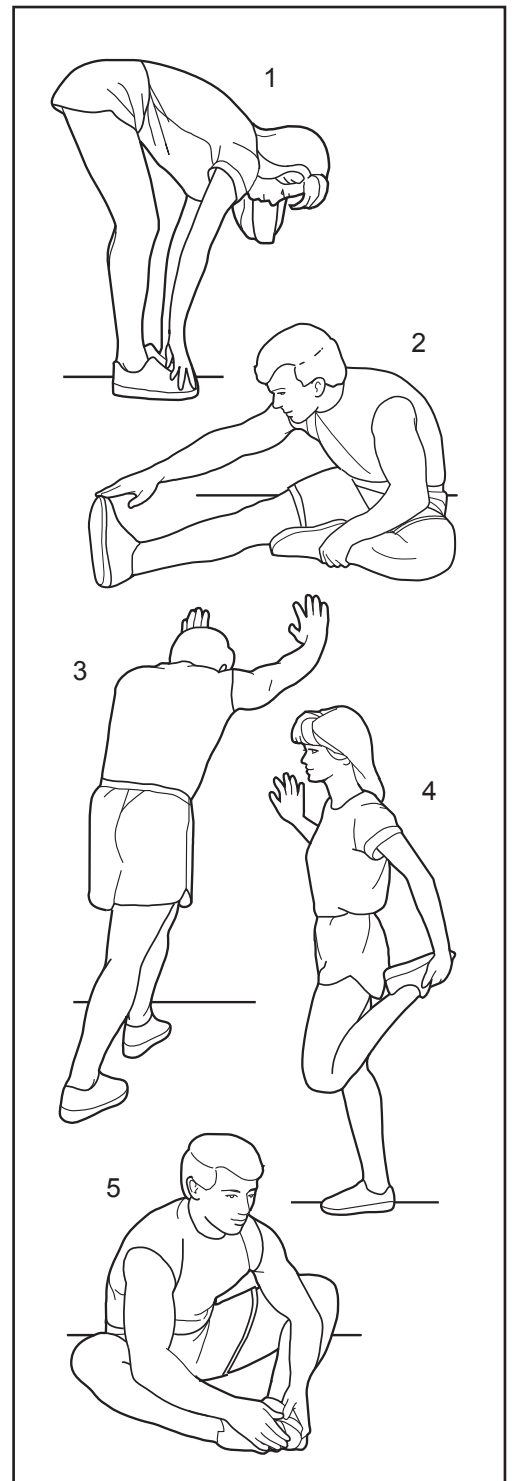
Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.

Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

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

Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



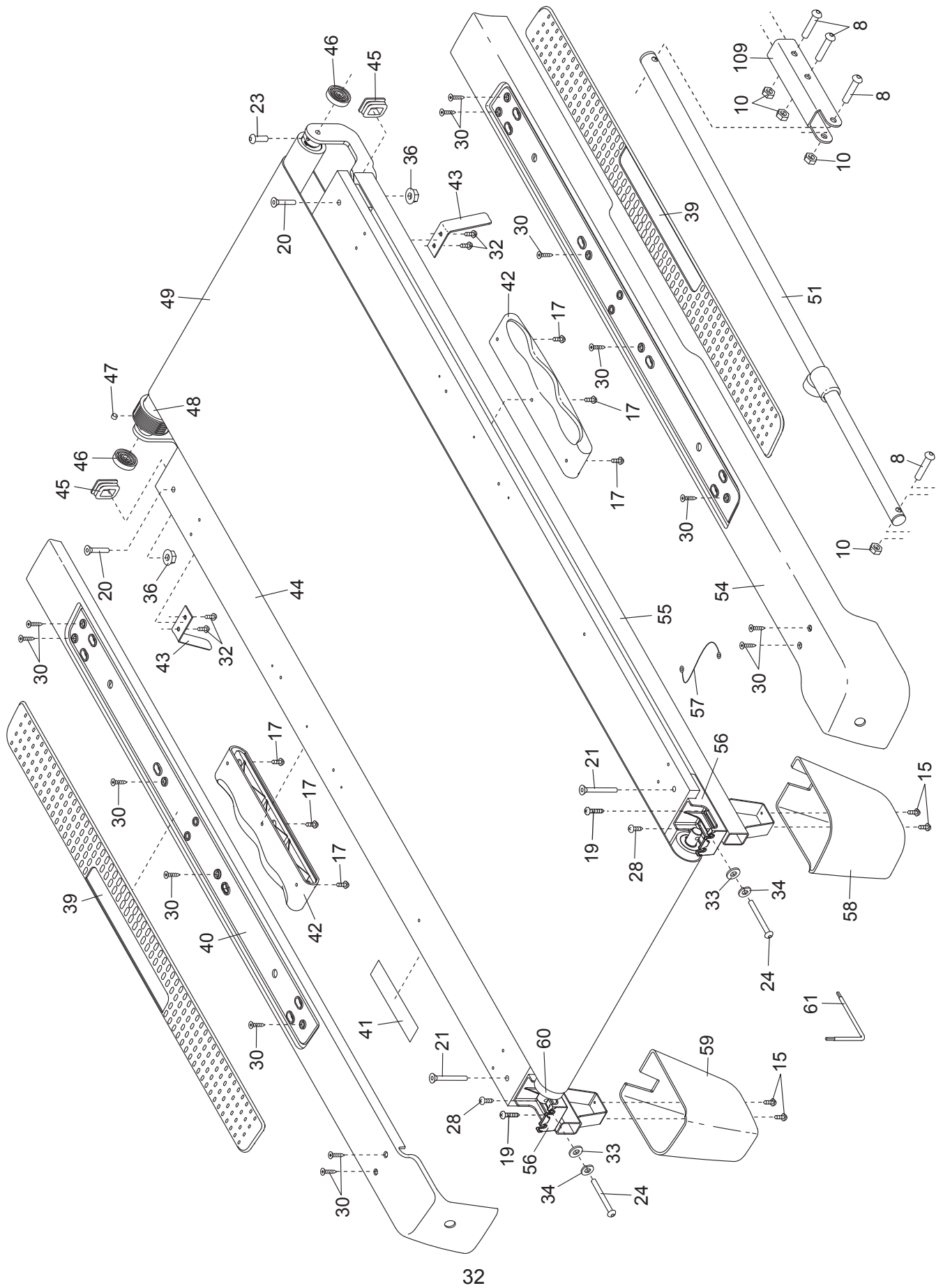
DELELISTE—Modellnr. PETL12810.0

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Skrue, #8 x 3/4"	4	51	Lagingslås	1
2	Skivehodet skrue, #8 x 3/4"	2	52	Pulsbelte	1
3	Skrue, #8 x 1/2"	32	53	Audioledning	1
4	Patchbolt, 5/16" x 1"	6	54	Høyre fotskinne	1
5	Tekskrue, #8 x 1"	4	55	Ramme	1
6	Jordledning, konsoll	2	56	Valsebrakett	2
7	Patchbolt, 3/8" x 4 1/4"	4	57	Jordledning, valse	1
8	Bolt, 3/8" x 2"	6	58	Høyre bakre fot	1
9	Patchbolt, 1/4" x 1 1/4"	4	59	Venstre bakre fot	1
10	Mutter, 3/8"	6	60	Valse	1
11	Stjerneskrue, 3/8"	4	61	Umbrakonøkkel	1
12	Stjerneskrue, 1/4"	4	62	Motordeksel	1
13	Stjerneskrue, 5/16"	6	63	Håndtakshette	2
14	Boltspacer	4	64	Heisramme	1
15	Tekskrue, #8 x 3/4"	9	65	Jordledning, heisramme	1
16	Høyre høytaler	1	66	Belte, drivmotor	1
17	Klemme/isolatorskrue, #8 x 3/4"	7	67	Drivmotor	1
18	Mottak, iFit Live modul	1	68	Jordledning, kontroller	1
19	Skrue, #8 x 1 1/2"	2	69	Strømledning	1
20	Bolt, 5/16" x 1 1/2"	2	70	Adapter, strømledning	1
21	Bolt, M8 x 60mm	2	71	Strømbryter	1
22	Patchbolt, 3/8" x 1"	2	72	Kontroller	1
23	Bolt, 1/4" x 1"	1	73	Reedbryter	1
24	Valsebolt	2	74	Klemme, reedbryter	1
25	Bolt, 3/8" x 1 3/4"	1	75	Bunnplate	1
26	Bolt, 3/8" x 1 1/2"	1	76	Ledningsbånd	3
27	Bolt, 3/8" x 3/4"	2	77	Bånd, 8"	8
28	Jordskrue, #8 x 1/2"	7	78	Bånd, 15"	2
29	Ledning, stigningsensor	1	79	Løsbart bånd	4
30	Skrue, #12 x 1 1/4"	14	80	Deksel, venstre stolpe	1
31	Motorbolt, 1/4"	2	81	Hette, nedre håndtak	2
32	Belteguideskrue, #8	4	82	Venstre håndtak	1
33	Skive, 1/4"	2	83	Høyre håndtak	1
34	Splittskive, 1/4"	2	84	Venstre stolpe	1
35	Låsemutter, 3/8"	4	85	Høyre stolpe	1
36	Flangemutter, 5/16"	2	86	Deksel, høyre stolpe	1
37	Klemme, motordeksel	3	87	Stolpeledning	1
38	Mutter, 5/16"	2	88	Venstre stolpespacer	1
39	Varselsmerke, fotskinne	2	89	Basehette	2
40	Venstre fotskinne	1	90	Basefot	4
41	Varselsmerke, lås	1	91	Høyre stolpespacer	1
42	Støtdemper	2	92	Varselsmerke	2
43	Beltefører	2	93	Stigningsledning	1
44	Plattform	1	94	Spacer, basefot	2
45	Rammehette	2	95	Base	1
46	Rammespacer	2	96	Hjul	2
47	Magnet	1	97	Stigningsmotor	1
48	Valse/reimskive	1	98	Spacer, stigningsmotor	1
49	Løpebånd	1	99	Nøkkel/klemme	1
50	Elektronisk skrue, #8 x 1/2"	9	100	Kabelbånd	3

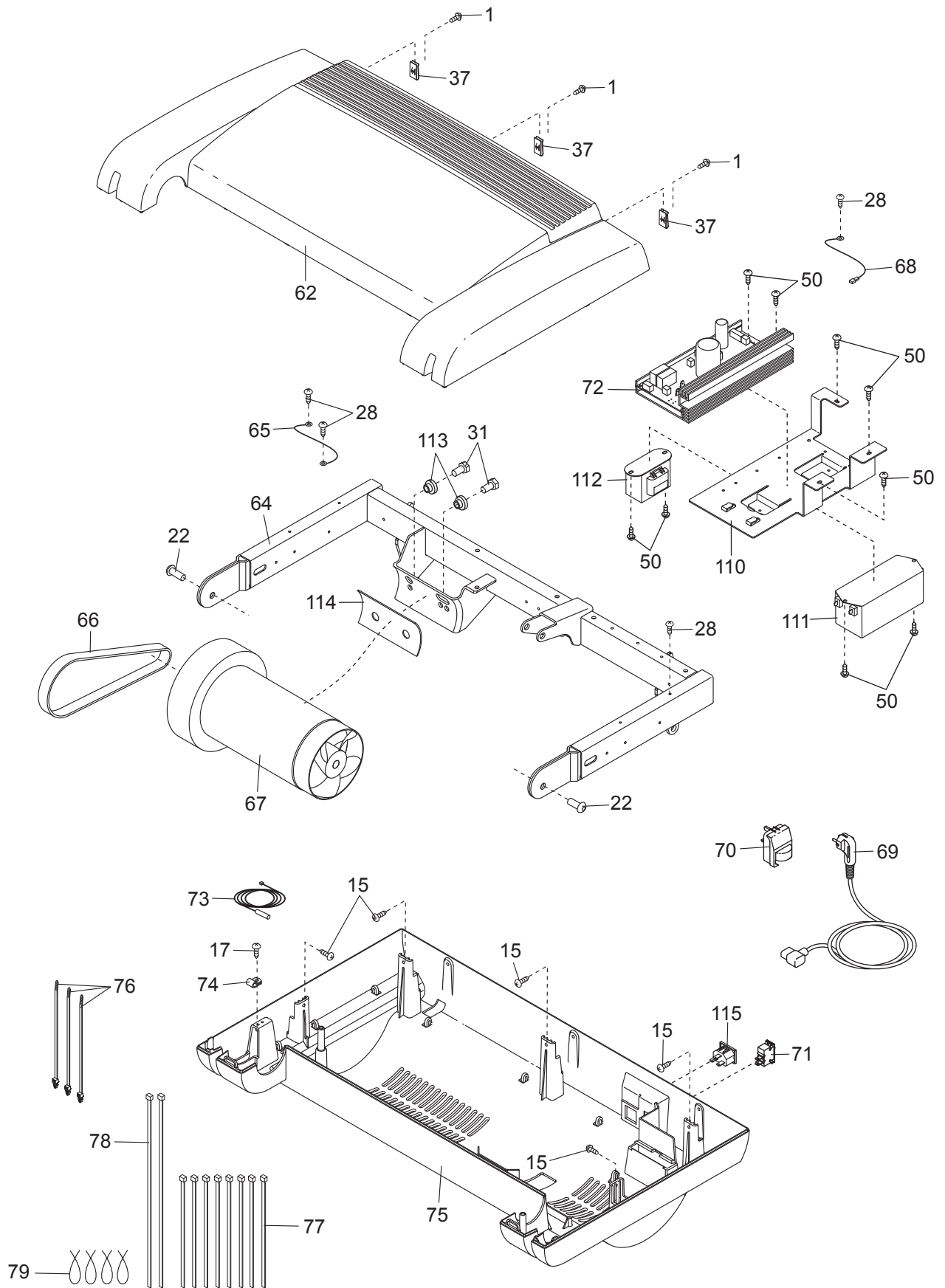
DELELISTE—Modellnr. PETL12810.0

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
101	Konsoll	1	110	Elektronikkbrakett	1
102	Konsollramme	1	111	Filter	1
103	Venstre tilbehørskurv	1	112	Omformer	1
104	Høyre tilbehørskurv	1	113	Motorføring	2
105	Konsollklemme	2	114	Motorisolator	1
106	Konsollbase	1	115	Receptacle	1
107	Skrue, #8 x 1"	4	116	Brakett, stigningsstanser	1
108	Venstre høytaler	1	117	Pulsbelte	1
109	Låsebrakett	1	-	Bruerveiledning	-

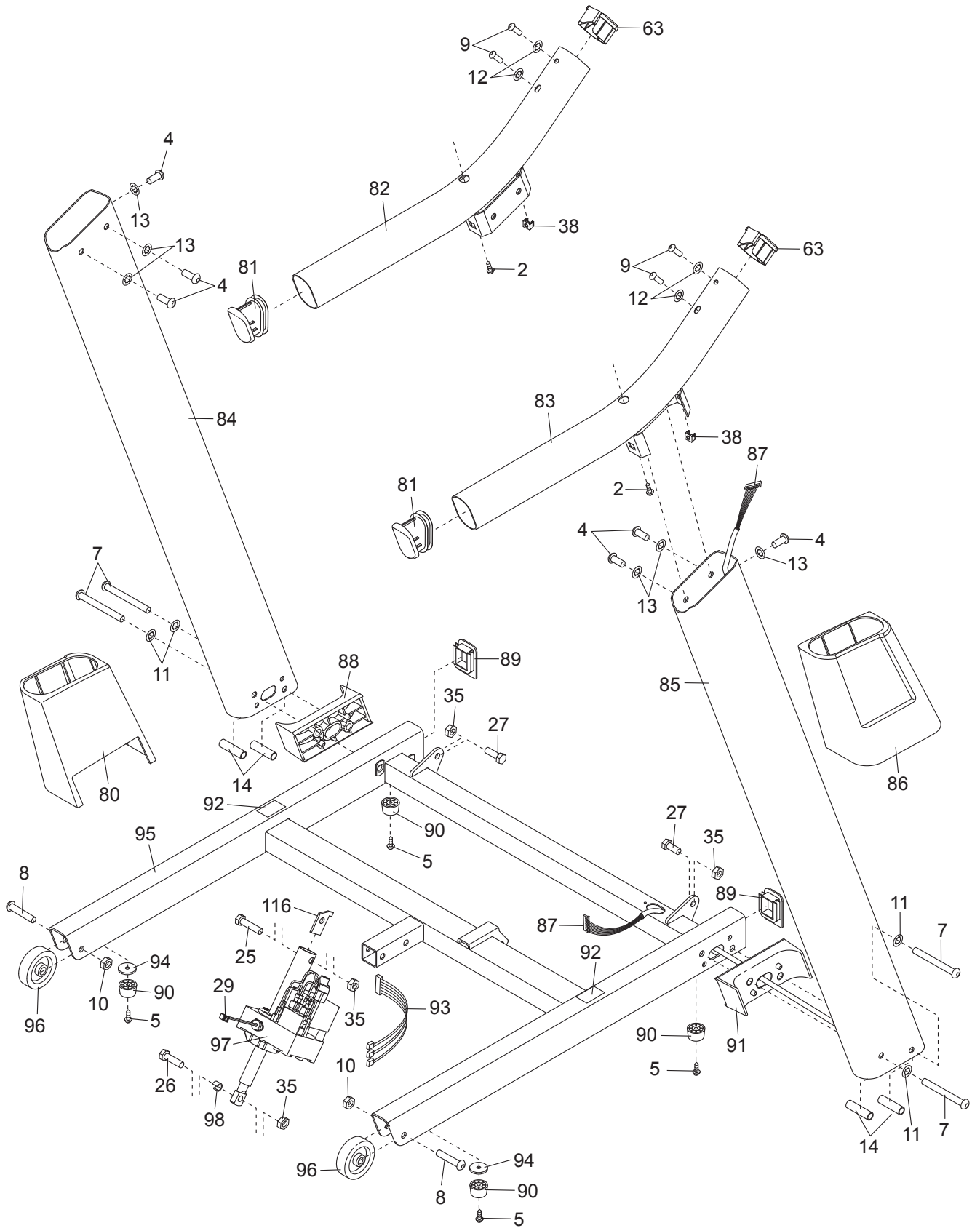
OVERSIKTSDIAGRAM A—Modellnr. PETL12810.0



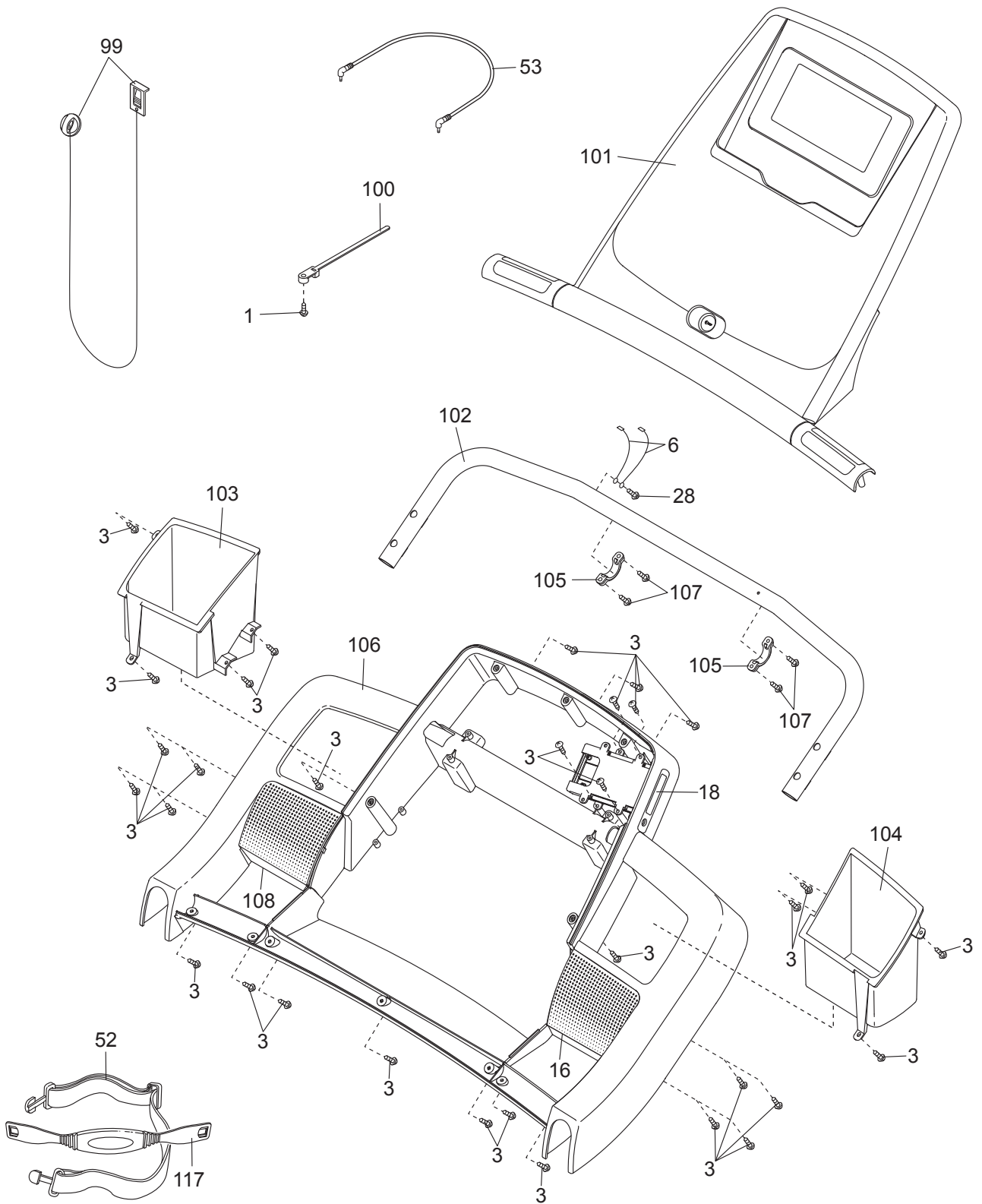
OVERSIKTSDIAGRAM B—Modellnr. PETL12810.0



OVERSIKTSDIAGRAM C—Modellnr. PETL12810.0



OVERSIKTSDIAGRAM D—Modellnr. PETL12810.0



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte NF servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylnasport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.