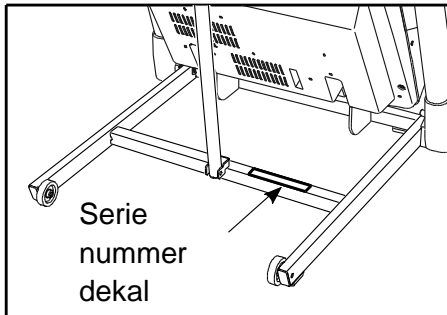


PRO-FORM® 730 ZLT

Modellnr.: PETL79713.0

Serienr.: _____

Skriv ner serienumret i fältet
ovan för framtida referens.



SVENSK BRUKSANVISNING



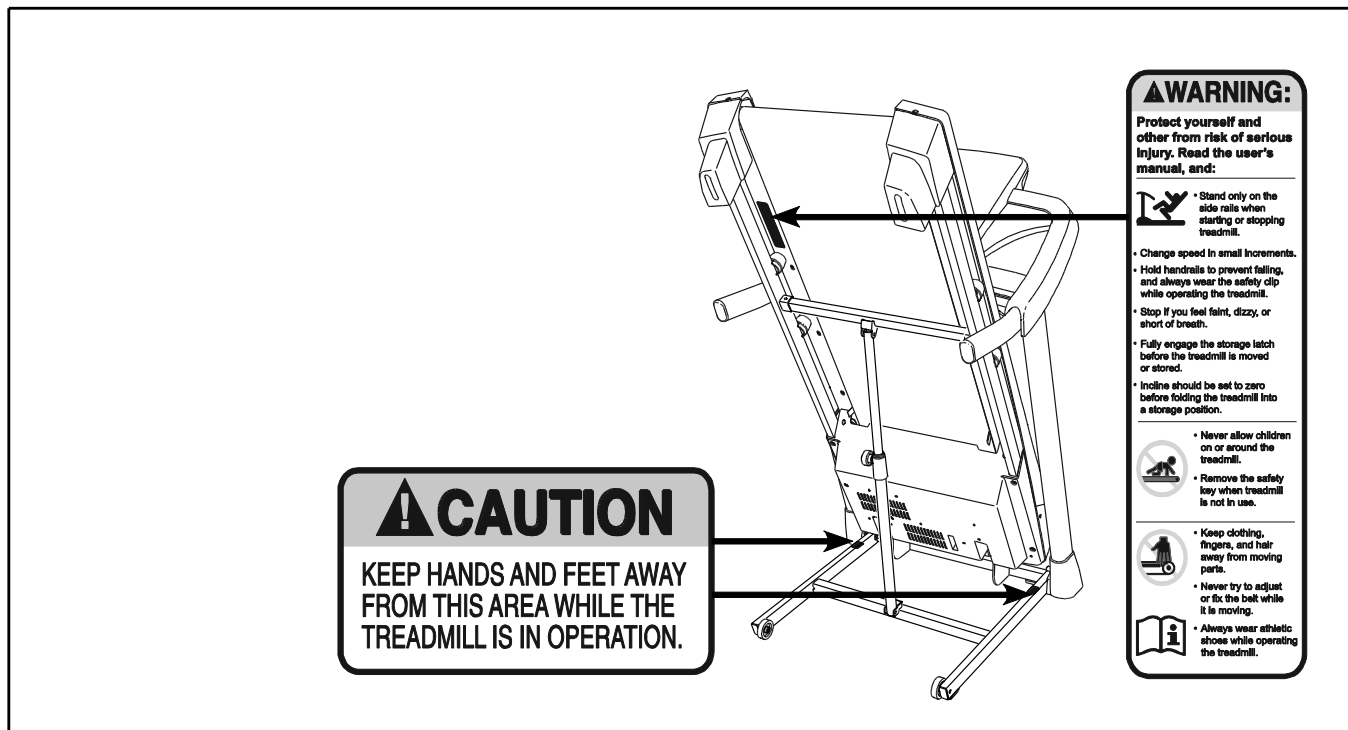
OBS

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

INNEHÅLL

Placering av varningsdekaler	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Drift och justeringar	14
Hopfällning och förflyttning av löpbandet	21
Felsökning	22
Riktlinjer	25
Lista över delar	26
Översiktsdiagram	28
Service	Sista sidan

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Obs: Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaleringar på enheten innan du börjar använda den.

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du tala med en läkare. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsmaskinen har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
3. Använd träningsmaskinen endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
5. Placera enheten på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
6. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
7. Håll alltid borta husdjur och barn under 12 år från enheten.
8. Max. vikt för träningsmaskinen är 135 kg.
9. Endast en person åt gången kan använda enheten.
10. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd inte enheten med bara ben, i strumplästen eller med sandaler.
11. När du ansluter strömsladden (se sidan 14), kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring.
12. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 14-gauge (1 mm²) som inte är längre än 1,5 meter.
13. Se till att strömsladden hålls borta från upphettade ytor.
14. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte enheten om löpbandet, strömsladden eller kontakten är skadade. Se sidan 22 för felsökning.
15. Sätt dig in i nödstoppsproceduren (se sidan 16).
16. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
17. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

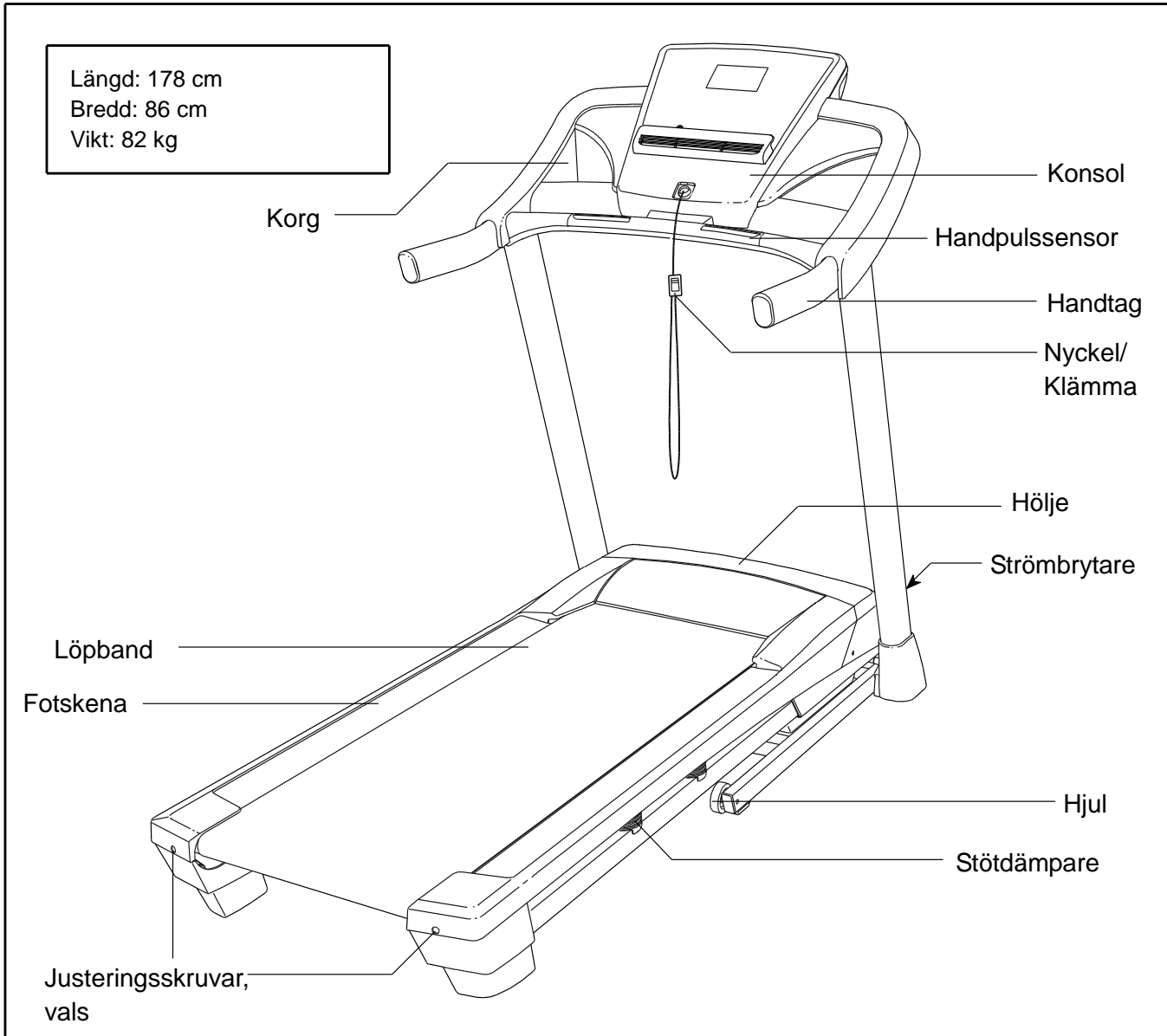
18. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
19. Lämna inte träningsredskapet utan uppsikt när löpbandet rör sig. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
20. Försök inte höja, sänka eller flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 21 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen .
21. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert.
22. Stoppa inte in några föremål i träningsredskapets öppningar.
23. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
24. Du får inte ändra träningsmaskinens lutning genom att placera föremål under plattformen.
25. **VIKTIGT:** Koppla alltid bort strömsladden genast efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
26. Detta löpband är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte enheten kommersiellt, för uthyrning eller på institutioner.
27. Överträning kan vara kontraproduktivt och skadligt för hälsan. Om du känner dig yr eller upplever annat obehag, avsluta genast träningen och påbörja nertrappningen.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

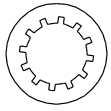
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde nya PROFORM 730 ZLT. Detta träningsredskap erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

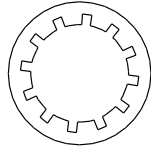
Du rekommenderas att sätta dig in i denna bruksanvisning innan du börjar använda enheten. Om du har några frågor efter att ha läst bruksanvisningen, hittar du kontaktinformationen till Mylna Sports servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



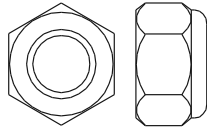
Smådelar



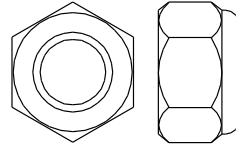
5/16" stjärnbricka
(8)-2



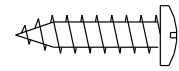
3/8" stjärnbricka
(5)-10



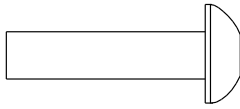
M8-mutter (90)-2



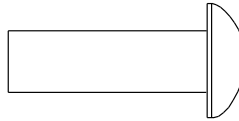
3/8"-mutter (3)-2



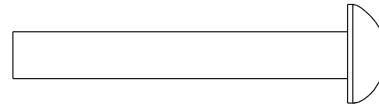
#8 x 3/4" skruv
(6)-12



3/4" x 1"-skruv
(10)-4



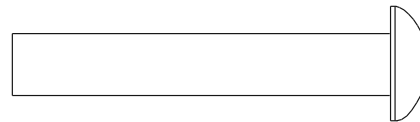
5/16" x 1"-skruv
(7)-2



1/4" x 1 3/4"-skruv
(97)-2



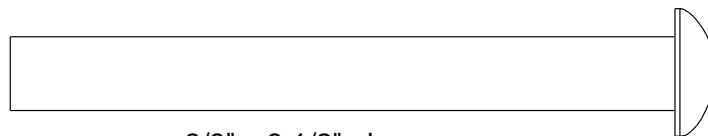
M8 x 45 mm-bult
(12)-1



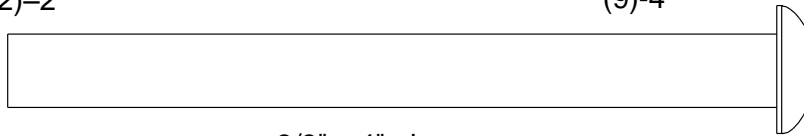
M8 x 50mm-bult
(104)-1



3/8" x 2 1/2"-bult
(2)-2



3/8" x 3 1/2"-skruv
(9)-4



3/8" x 4"-skruv
(4)-6

MONTERING

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

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

Insexnycklar (medföljer) 

Skiftnyckel 

Stjärnskruvmejsel 

Sax 

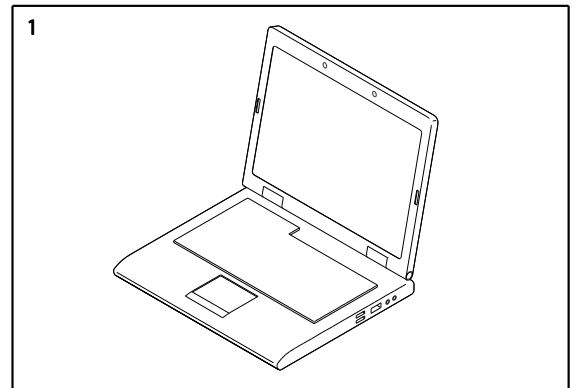
Näbbtång 

Använd inte elektriska verktyg eftersom de kan skada träningsmaskinen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.eu

Detta aktiverar din garanti och gör det enklare för oss att kontakta dig angående uppgraderingar och erbjudanden.

Om du inte har tillgång till Internet, kan du kontakta *Mylna Sport*. Kontaktinformation finns på sista sidan.

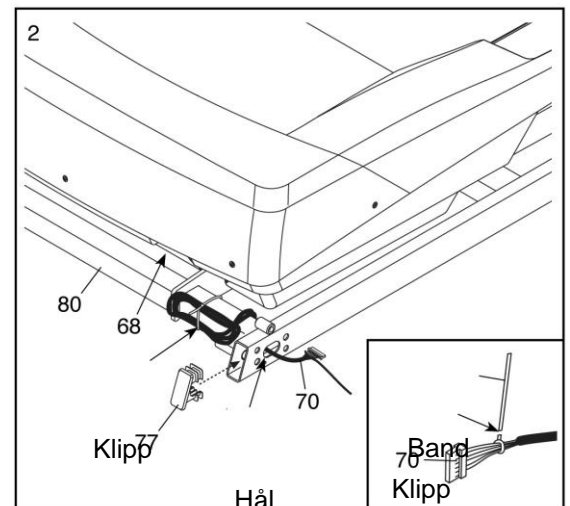


2. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Leta reda på stolpsladden (70) som är bunden runt främre delen av basen (80) under bottenplattan (68). Klipp av plastbandet som fäster den vid basen. För därefter in sladden genom det indikerade hålet.

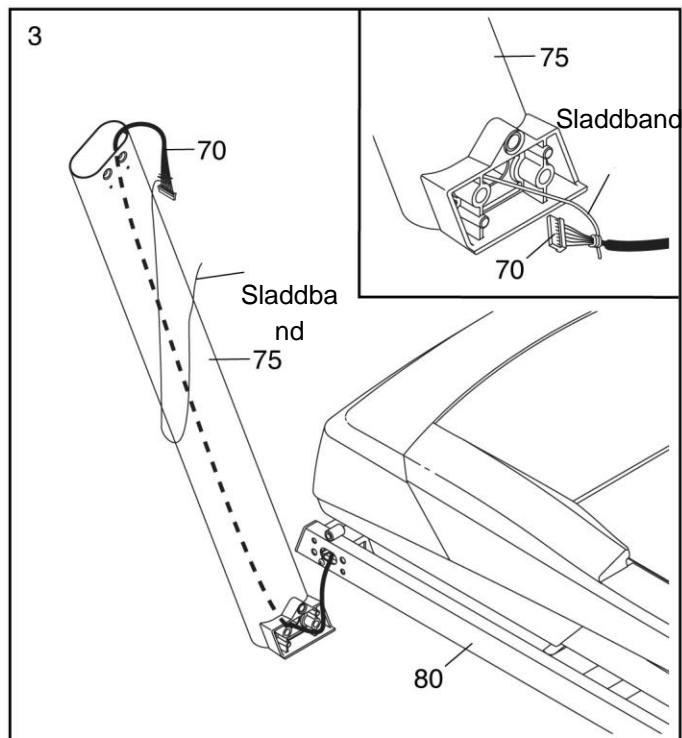
Tryck in en bashätta (77) i varje sida av basen (80).

Se den lilla bilden. Klipp av plastbandet nära stolpsladden (70). **Akta så att du inte skadar stolpsladden.**



3. Leta reda på vänster stolpe (75). Ta hjälp av en annan person som ska hålla denna stolpe nära basen (80).

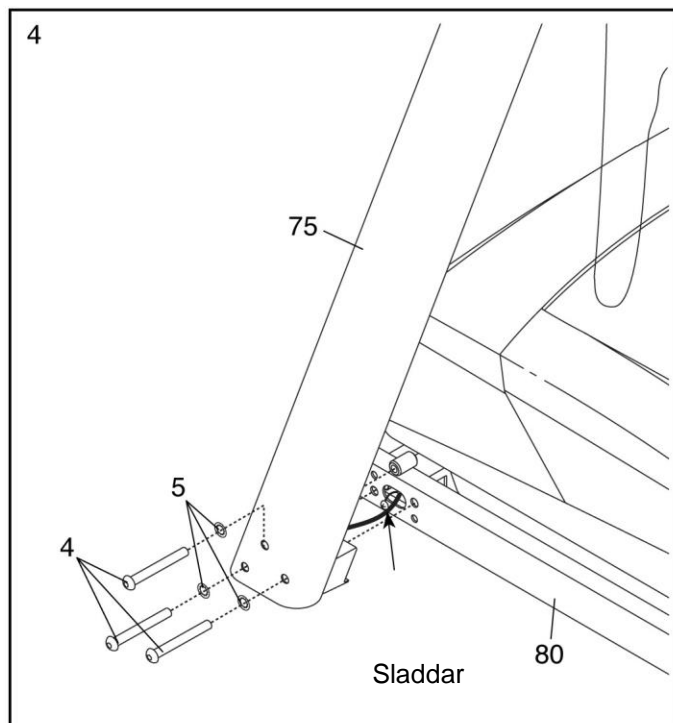
Se den lilla bilden. Bind fast sladdbandet i den vänstra stolpen (75) ordentligt runt änden av stolpsladden (70). För därefter in stolpsladden i den nedre delen av vänster stolpe medan du drar den andra änden av sladdbandet genom den vänstra stolpen.



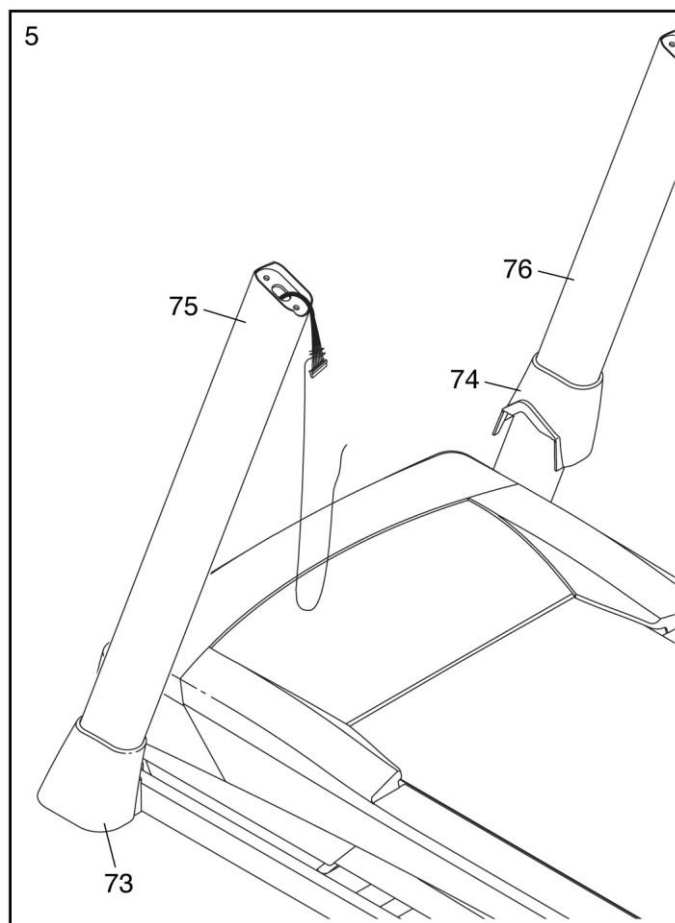
4. Ta hjälp av en annan person som ska hålla vänster stolpe (75) nära basen (80). **Var försiktig så att du inte klämmer sladdarna.**

Skruva delvis tre 3/8" x 4"-skruvarna (4) med tre 3/8"-stjärnbrickor (5) i den vänstra stolpen och basen (80).. **Spänn inte skruvarna helt ännu.**

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



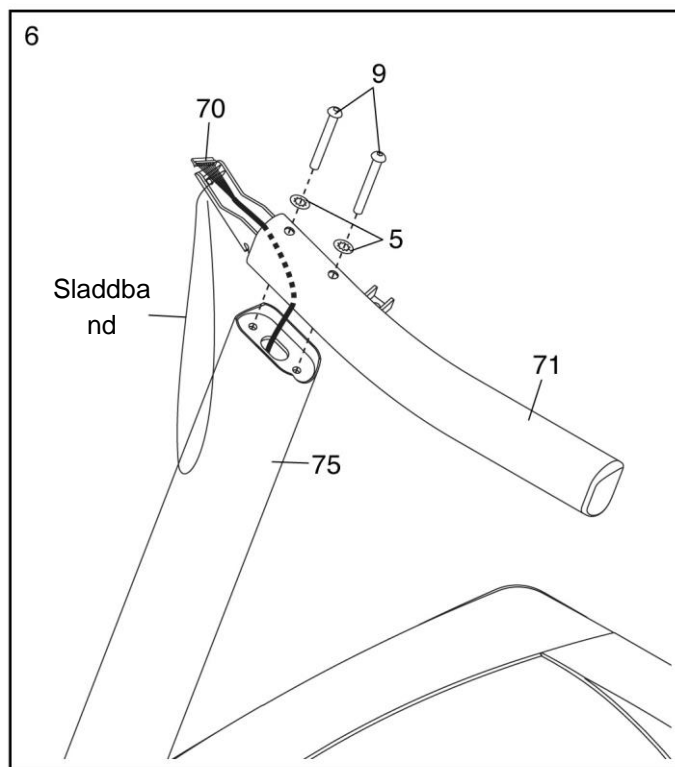
5. Leta reda på vänster och höger basskydd (73, 74). För på basskydden på vänster och höger stolpe (75, 76) enligt bilden.



6. Leta reda på det vänstra handtaget (71). Om du hittar en sladd i detta handtag, ta bort den.

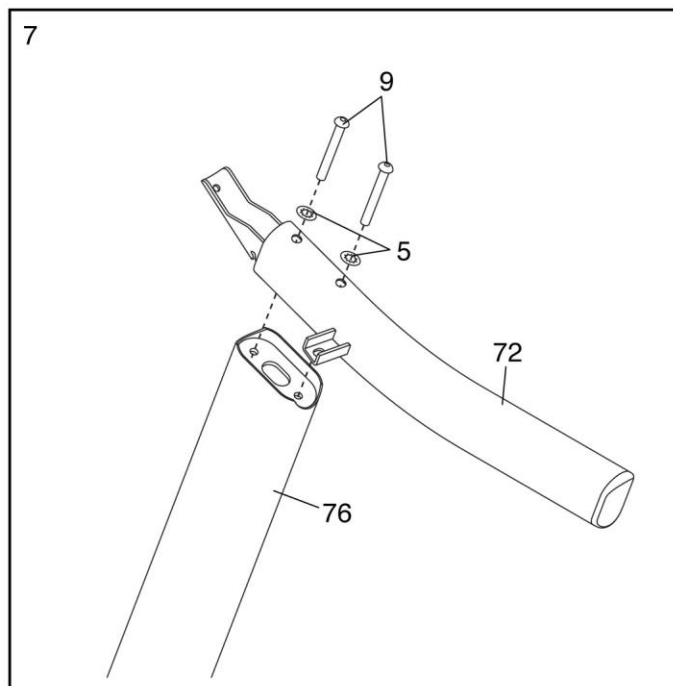
Håll vänster handtag (71) nära vänster stolpe (75). För in sladdbandet från stolpsladden (70) nertill och ut genom änden på vänster handtag enligt bild. Dra därefter stolpsladden genom vänster handtag.

Fäst vänster handtag (71) vid vänster stolpe (75) med två 3/8" x 3 1/2"-skruvar (9) och två 3/8"-stjärnbrickor (5). **Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden (70).** Skruva in båda skruvarna med fingrarna, men spänn dem inte ännu.



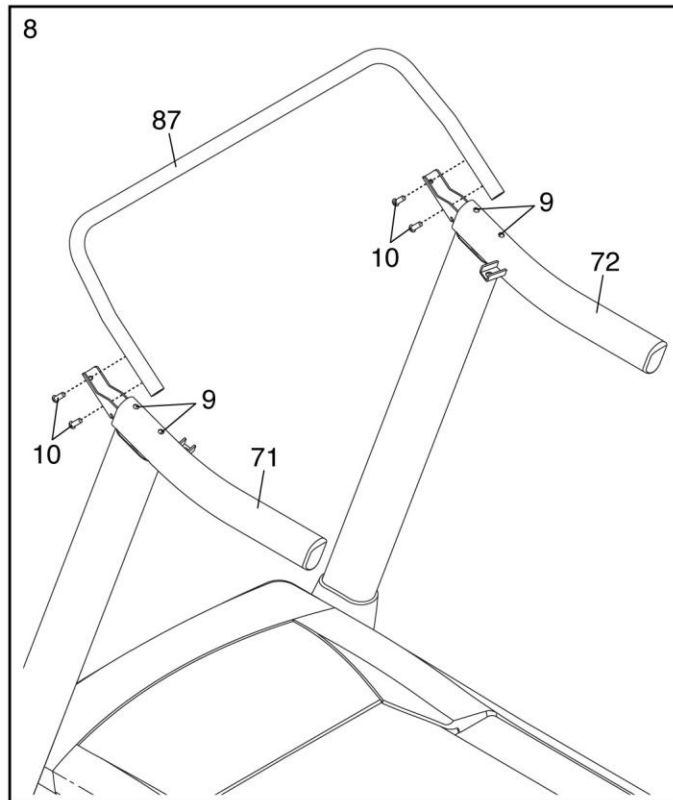
7. Fäst höger handtag (72) vid höger stolpe (76) med två 3/8" x 3 1/2"-skruvar (9) och två 3/8"-stjärnbrickor (5).

Skruva in båda skruvarna med fingrarna, men spänn dem inte ännu.



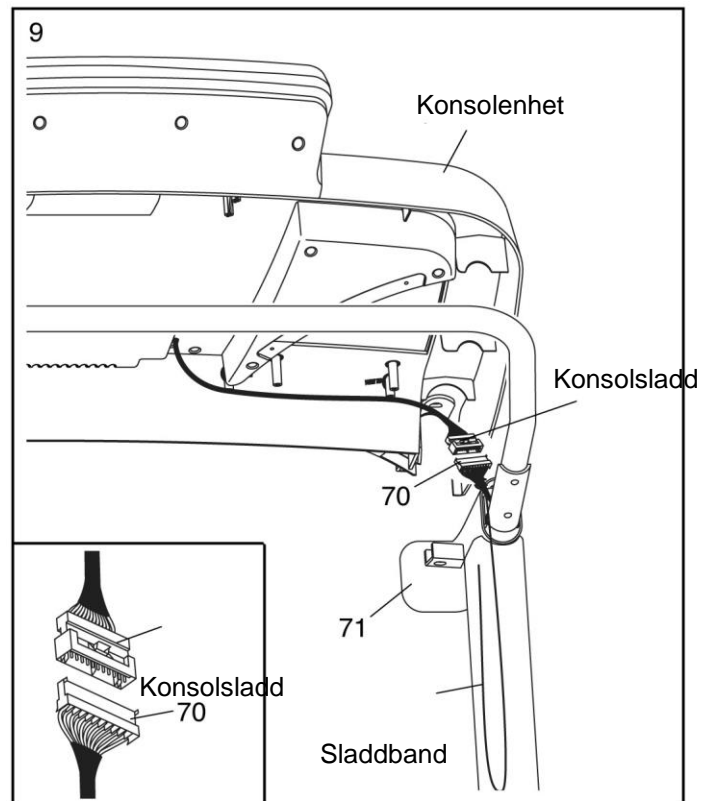
8. För in konsolramen (87) i handtagen (71, 72). Fäst konsolramen med fyra 1/4 x 1"-skruvar (10). **Skruva in alla fyra skruvar med fingrarna innan du spänner dem.** Var försiktig så att du inte klämmer stolpsladden.

Spänn de fyra 3/8" x 3 1/2"-skruvarna (9) ordentligt.



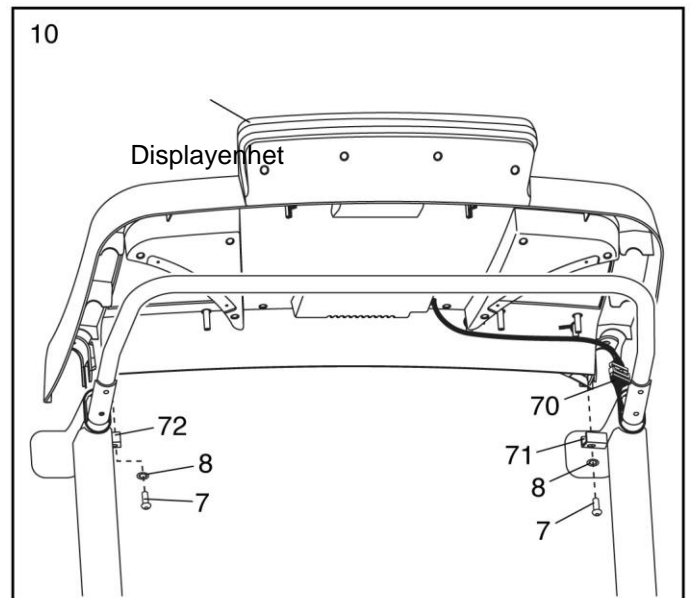
9. Ta hjälp av en annan person som ska hålla konsolenheten nära vänster (71) och höger handtag (visas ej).

Anslut stolpsladden (70) till konsolsladden. **Se den lilla bilden. Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **OM KOPPLINGSSTYCKENA INTE KOPPLAS KORREKT, RISKERAR DU ATT KONSOLEN SKADAS NÄR STRÖMMEN KOPPLAS PÅ.** Ta bort sladdbandet från stolpsladden.



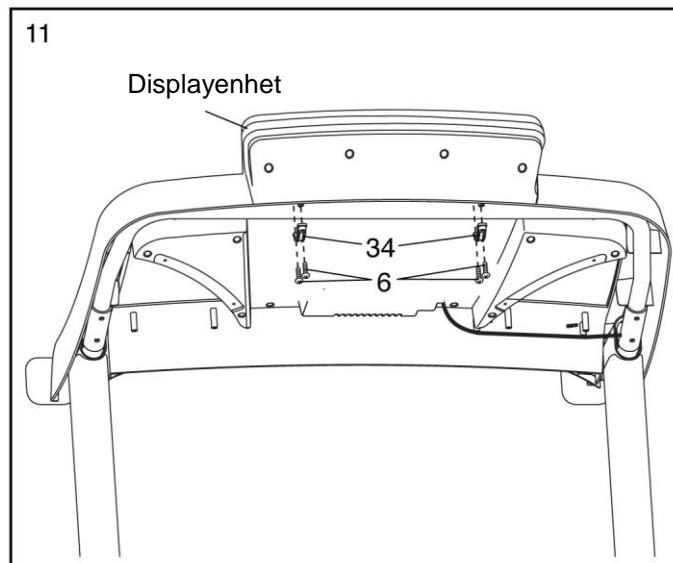
10. Placera konsolenheten på vänster och höger handtag (71, 72). **Se upp så att inga sladdar hamnar i kläm.** Stoppa in all överskottssladd i vänster handtag.

Fäst konsolenheten vid fästena på handtagen (71, 72) med två 5/16" x 1"-bultar (7) och två 5/16"-stjärnbrickor (8). **Skruva in bägge skruvarna med fingrarna innan du spänner dem.**

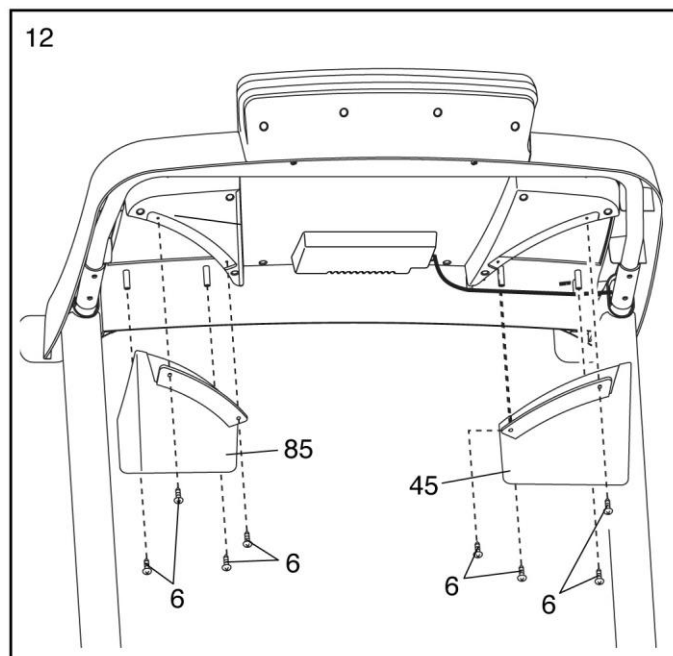


11. Fäst de två konsolklämmorna (34) vid konsolenheten med fyra #8 x 3/4"-skruvar (6).

Se steg 4. Spänn alla sex 3/8" x 4"-skruvar (4).

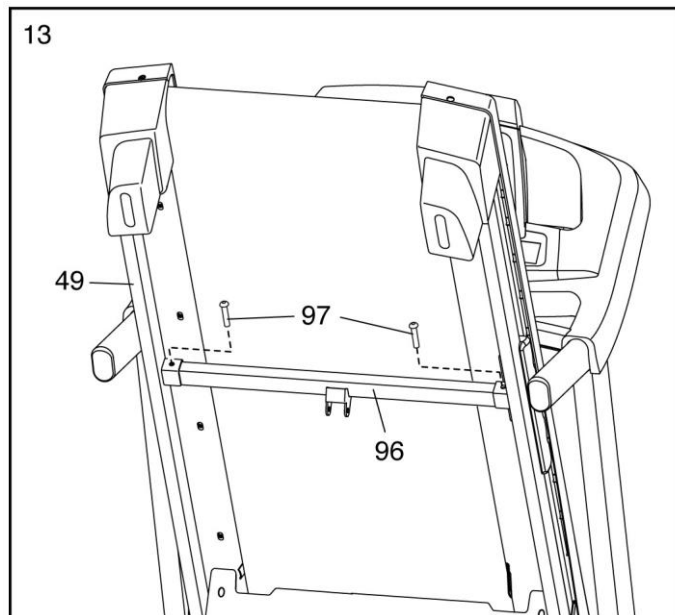


12. Leta reda på vänster och höger korg (45, 85). Placera korgarna enligt bild och sätt fast varje korg med fyra #8 x 3/4"-skruvar (6). **Skruva in alla skruvarna med fingrarna innan du spänner dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**



13. Hög ramarna (49) till positionen som visas på bilden. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen under de nästa två stegen.**

Fäst låsstången (96) vid ramen (49) med två 1/4" x 1 3/4"-skruvar (97).



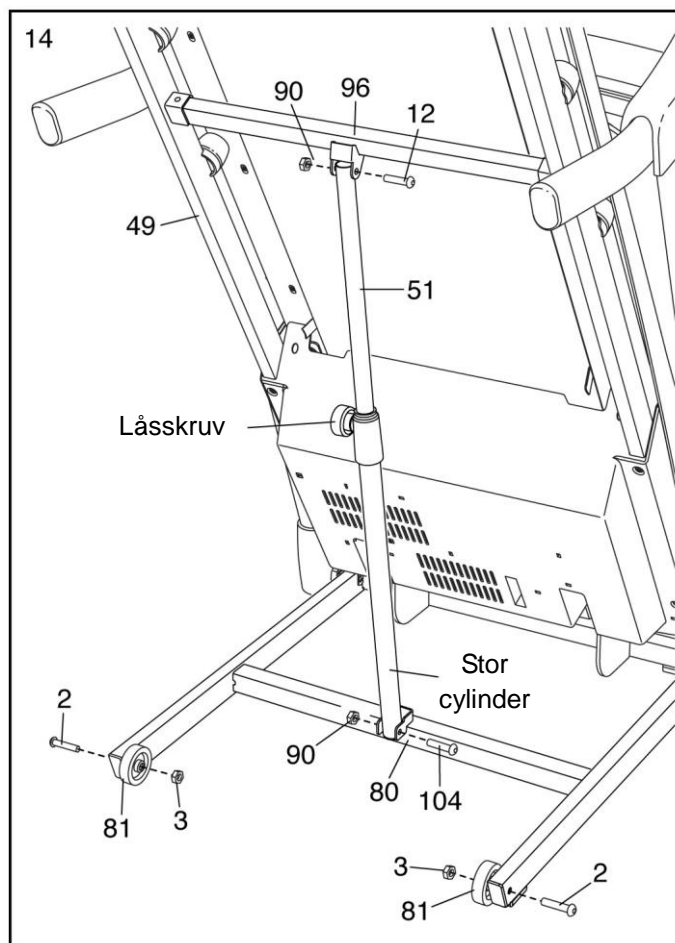
14. Vrid förvaringslåset (51) så att den stora cylindern och låsskruven är positionerade enligt bilden.

Fäst den nedre delen av förvaringslåset (51) vid basen (80) med en M8 x 50 mm-bult (104) och en M8-mutter (90).

Fäst den övre delen av förvaringslåset (51) vid basen (96) med en M8 x 45 mm-bult (12) och en M8-mutter (90).

Fäst två hjul vid basen (80) med två 3/8" x 2 1/2"-bultar (2) och två 3/8"-muttrar (3). **Dra inte åt muttern för hårt. Hjulet måste kunna röra sig fritt.**

Sänk ramen (49) (se sidan 21).



15. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Nu kan du vid behov ta av plasten som täcker varningsdekalerna. Du rekommenderas att placera träningsmaskinen på en matta för att skydda underlaget. Extra smådelar dylikt kan följa med i förpackningen. Spara de medföljande insexnycklarna, eftersom en av dem krävs för att du ska kunna justera löpbandet (se sidorna 23 och 24).

ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

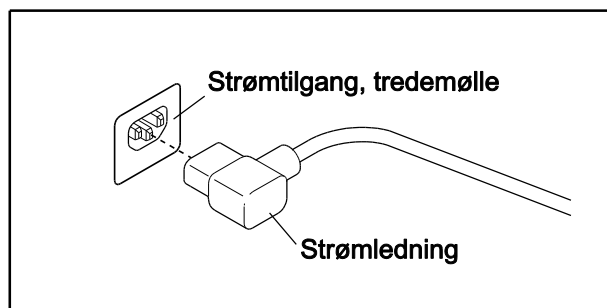
STRÖMSLADD

Apparaten måste vara jordad.

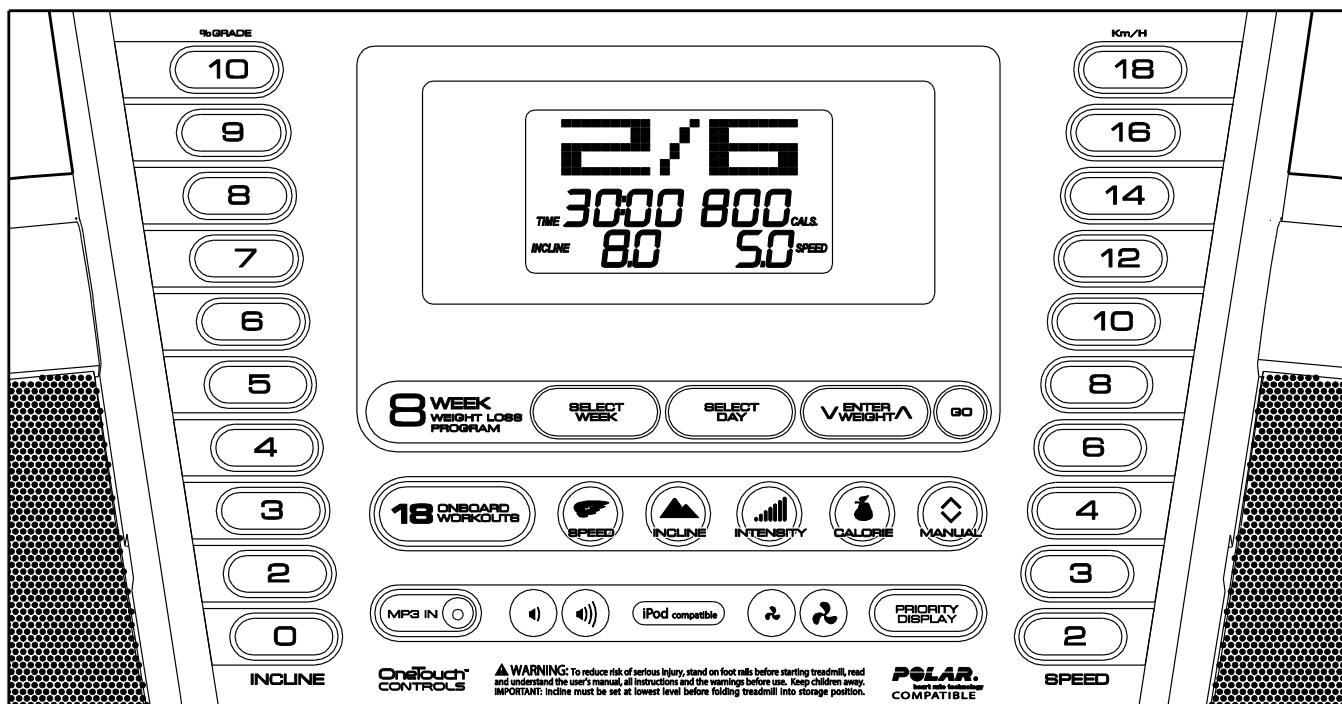
Om träningsmaskinen skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

Enheten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

- **VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.**
- Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bilden.



DISPLAY



Konsolfunktioner

Enhetens konsol erbjuder ett imponerande urval funktioner som gör din träning mer effektiv och trevligare. När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och lutning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av konsol. Du kan även mäta din hjärtrym med hjälp av handpulssensorerna eller pulsbältet.

Dessutom erbjuder konsolen ett urval av träningsprogram, i vilka hastighet och lutning justeras automatiskt medan du lotsas igenom ett effektivt träningspass.

Med hjälp av det progressiva åttaveckorsprogrammet kan du göra dig kvitt oönskad vikt. Varje pass i programmet kontrollerar hastighet och lutning i träningspassen för att hjälpa dig att nå dina träningsmål.

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker med konsolens ljudsystem medan du tränar.

För att slå på strömmen, se sidan 16.

Manuellt läge, se sidan 16.

Träningsprogram, se sidan 18.

Åttaveckorsprogrammet, se sidan 19.

Ljudsystemet, se sidan 20.

Informationsläge, se sidan 20.

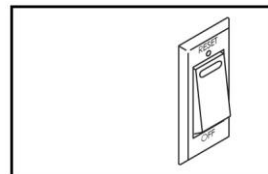
Enheten kan visa distans och hastighet i antingen metriska kilometer och engelska mil. Se sidan 20 för mer information om hur du kan ändra måttenhet. I denna bruksanvisning används måttenheten kilometer.

Om konsolen är täckt av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Undvik skador på enheten genom att använda ena joggingskor. Första gången du använder träningsmaskinen bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 24).

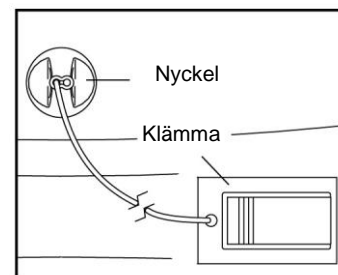
SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

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

Anslut strömsladden (se sidan 14). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden. Sätt den i nollställningsläget.



Stå på träningsmaskinen fotskenor. Leta reda på klämmans som är fäst vid nyckeln och fäst den vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till konsol. 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.**



MANUELLT LÄGE

1. För in nyckeln i konsolen

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på denna sida.

2. Välj manuellt läge.

När nyckeln är kopplad till konsolen kommer manuellt läge att väljas automatiskt. Om du redan har valt ett annat program, tryck på **MANUAL** på konsolen.

3. Starta löpbandet

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

Om du trycker på antingen **START** eller **SPEED+** kommer löpbandet börja röra sig i

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

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

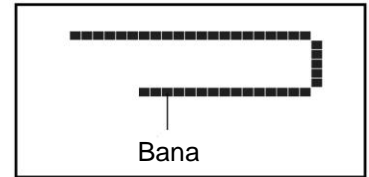
Du stannar löpbandet genom att trycka på **STOP**. Om du vill starta löpbandet på nytt trycker du på **START** eller **SPEED+**.

Ändra lutningen efter behov

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

5. Följ dina framsteg på skärmarna.

När du väljer manuellt läge visas banan som representerar 400 meter på den övre skärmen. När du rör dig på löpbandet dyker indikatorerna upp en efter en ända tills hela banan visas på matrisen. Därefter försvinner banan



och indikatorerna dyker på nytt upp en efter en.

Den övre skärmen kan också visa tiden som har förflutit sedan träningspasset startade, utöver den distans du har rört dig, löpbandets hastighet, det ungefärliga antal kalorier du har förbränt samt plattformens lutning. Tryck upprepade gånger på PRIORITY DISPLAY för att se önskad information.



På fältet nere till vänster på skärmen visas tiden som har gått, den sträcka du har sprungit samt löpbandets lutning. Om du har valt ett program visar skärmen den återstående tiden i stället för den tid som har förflutit.

Fältet nere till höger visar det ungefärliga antal kalorier du har förbränt, löpbandets hastighet samt *din* hastighet. På höger sida av den nedre skärmen visas även din hjärtrytm när du använder handpulssensorerna.

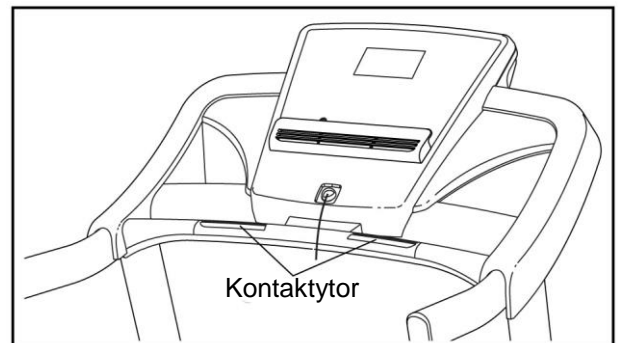


Du nollställer skärmarna genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och därefter sätta i den igen.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

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

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



7. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera hastighetsinställningar. Tryck på FAN+/- för att välja en fläkthastighet eller för att sätta på/stänga av fläkten. Obs: Om fläkten fortfarande går när löpbandet stoppar, stängs fläkten av automatiskt efter några minuter.

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

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

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

TRÄNINGSPROGRAM

1. För in nyckeln i konsolen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 16.

2. Välj ett träningsprogram

Tryck upprepade gånger på knapparna SPEED, INCLINE, INTENSITY eller CALORIE tills önskat program visas på skärmen.

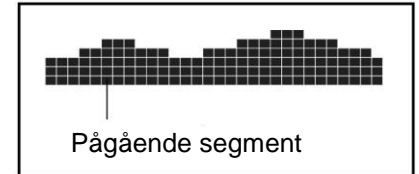
När du väljer ett träningsprogram visas max. hastighets- och lutningsnivå på skärmen i några sekunder, och en profil av hastighetsinställningarna visas också på skärmen. Om du valde ett CALORIE-program, visas även det ungefärliga antal kalorier du förväntas att förbränna på skärmen.

3. Starta löpbandet.

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

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

Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet representerar det pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet representerar hastighetsinställningen för pågående segment. Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller lutning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Träningsredskapet justeras automatiskt till de nya inställningarna.



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

Obs: Antalet kalorier du förväntas att förbränna är endast ett ungefärligt antal. Det faktiska antalet varierar pga. olika faktorer som exempelvis vikt, samt manuell reglering av hastighet och lutning.

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

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

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 17.

5. Mät din hjärtrytm om du så önskar

Se steg 6 på sidan 17.

6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 17.

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

Se steg 8 på sidan 17.

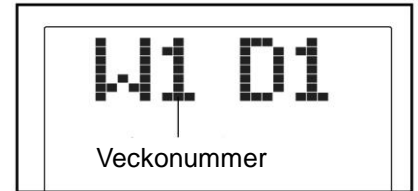
ÅTTAVECKORSPROGRAMMET

1. För in nyckeln i konsolen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 16.

2. Välj önskad vecka i programmet.

Detta kan göras genom att du trycker upprepade gånger på SELECT WEEK tills siffran för den önskade veckan visas på den övre vänstra skärmen.



3. Välj önskad dag i programmet.

Det finns tre dagsträningspass för varje vecka i programmet. Välj önskad dag genom att trycka upprepade gånger på SELECT WEEK tills siffran för den önskade dagen visas på den övre högra skärmen.



4. Skriv in din vikt.

För att säkerställa en så exakt beräkning som möjligt av det antal kalorier som förbränns, bör du skriva in din vikt genom att använda dig av av ENTER WEIGHT+/- . Konsolen justerar träningspassets intensitetsnivå i förhållande till användarvikten.

5. Starta träningspasset.

Tryck på GO och tryck därefter på STARTA för att starta träningspasset.

Träningspasset fungerar på samma sätt som ett vanligt träningsprogram (se steg 3 på sidan 18).

6. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 17. Du får information om den återstående tiden i stället för förfluten tid på skärmen nere till vänster.

7. Mät din hjärtrytm om du så önskar

Se steg 6 på sidan 17.

8. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 7 på sidan 17.

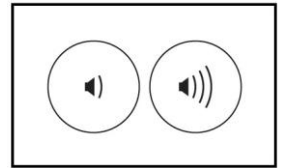
9. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Se steg 8 på sidan 17.

STEREOSYSTEMET

Om du vill lyssna på musik eller ljudböcker via konsolens högtalare, måste du ansluta din MP3- eller CD- eller musikspelare till konsolen via MP3-porten.

Om du vill använda MP3-porten, leta reda på den medföljande ljudsladden och anslut den till MP3-porten. Anslut därefter ljudsladden till din musikspelare. **Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten.**



Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Justera volymen på musikspelaren eller på konsolen.

Om du använder en bärbar CD-spelare och skivan hackar, placera CD-spelaren på golvet eller på en annan plan yta i stället för på konsolen.

INFORMATIONSLÄGE

Konsolen har ett informationsläge som ger dig överblick över användningsinformationen till träningsmaskinen. I detta läge kan du även välja *metriska kilometer* eller *engelska miles* som måttssystem, och du kan aktivera/inaktivera demoläget.

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

- Det antal timmar som träningsmaskinen har använts.
- Det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.



- "E" för engelska mil eller "M" för metriska kilometer. Du ändrar måttenhet genom att trycka på SPEED-.
- Ett val för skärmbelysning. Välj mellan ON, OFF eller AUTO genom att trycka på SPEED+

Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur konsolen.

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

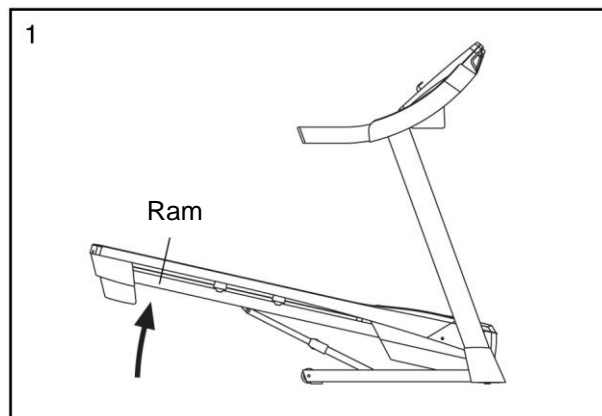
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSMASKINEN INFÖR FÖRVARING

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

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

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

3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsmaskinen tills den befinner sig i förvaringsposition.



SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSMASKINEN FÖRE ANVÄNDNING

1. Håll den övre delen av träningsredskapet med din högra hand. Dra låsskruven åt vänster och håll kvar den. **SKRUVA INTE PÅ LÅSSKRUVEN.** Det kan vara nödvändigt att tippa ramen en smula framåt. Sänk ner ramen och släpp låsskruven.

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

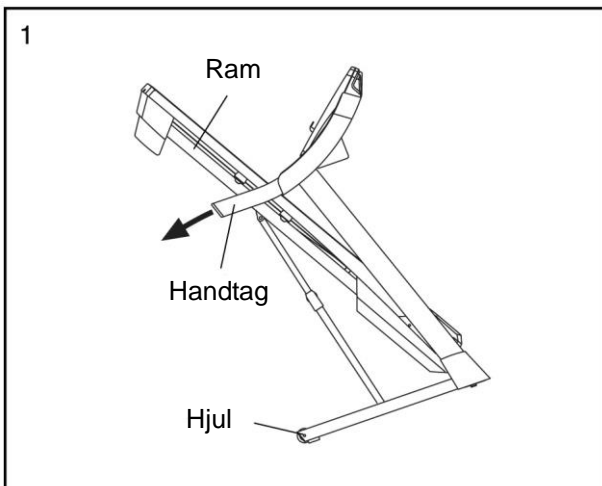
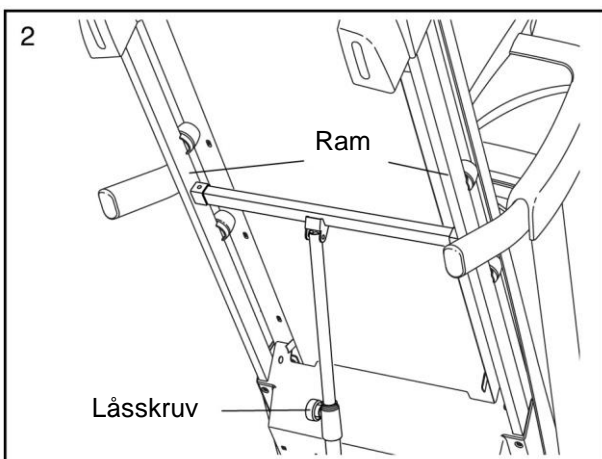
Lägg en matta under träningsmaskinen för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsmaskinen för direkt solljus. Förvara inte träningsmaskinen i temperaturer över 30 grader.

SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla ihop den till förvaringsposition enligt beskrivningen ovan. **Kontrollera att låsskruven är spärrad i förvaringspositionen.**

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

2. Håll metallramen försiktigt med båda händerna, och sänk varligt ner den mot golvet. **OBS: Håll inte bara i fotskenorna av plast när du ska sänka ner ramen. Låt inte ramen falla ner mot golvet. Böj knäna och håll ryggen**



rak.

FELSÖKNING

Du kan lösa de flesta problem med träningsredskapet genom att följa stegen som beskrivs här nedanför. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

LÖSNING:

a. Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 13). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

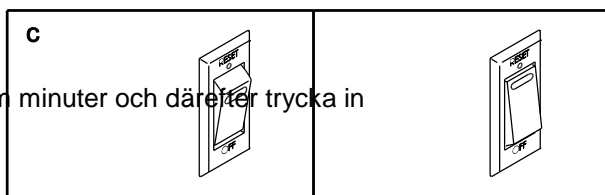
b. När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.

c. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden.

Om knappen befinner sig i det läge som visas på

bilden är strömbrytaren

frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



PROBLEM: Strömmen slås av under användning.

LÖSNING:

a. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.

b. Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.

c. Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.

d. Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

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

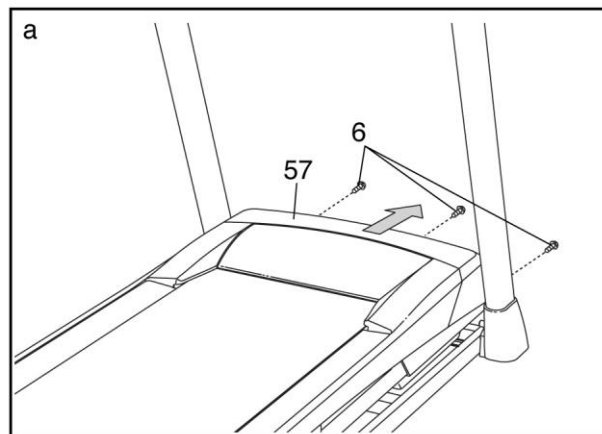
LÖSNING:

Displayen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 20.

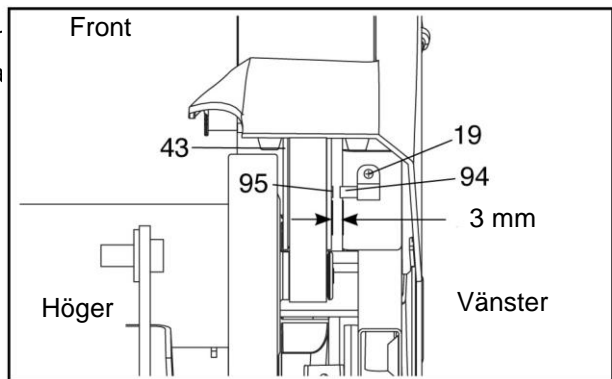
PROBLEM: Displayen fungerar inte som den ska.

LÖSNING:

a. Ta ut nyckeln ur konsolen och **dra ur strömsladden**. Ta bort de tre indikerade #8 x 3/4"-skruvarna (6) och dra försiktigt av höljet (57).



Lokalisera reedbrytaren (94) och magneten (95) på remskivar (43) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad i reedbrytare. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är cirka 3 mm.** Lossa #8 x 3/4"-skruven (19) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Fäst höljet (visas inte) med #8 x 3/4"-skruvarna (visas inte). Låt träningsmaskinen köra några minuter för en korrekt fartmätning.



PROBLEM: Lutningen på träningsmaskinen justeras inte på rätt sätt.

LÖSNING:

Håll in STOP och SPEED+, anslut nyckeln till konsolen och släpp STOP och SPEED+. Tryck därefter på PRIORITY DISPLAY innan du trycker på INCLINE+/- . Enheten höjs nu automatiskt till den högsta lutningsnivån innan den återgår till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om lutningssystemet.

Om detta inte löser problemet, trycker du återigen på STOP och INCLINE+/- . När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur konsolen.

PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.

LÖSNING:

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

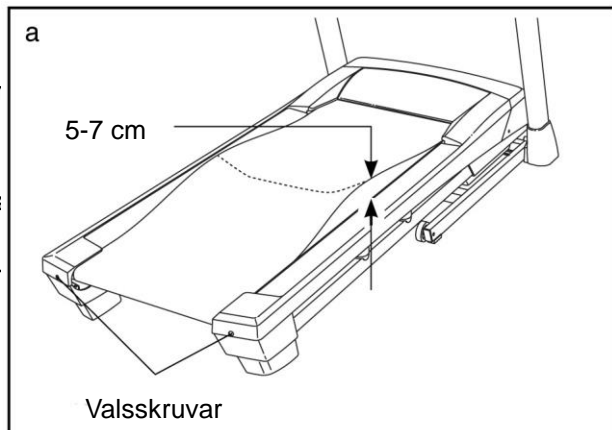
KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Använd insexnyckeln för att lösa upp varv

motsats. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varvet från

plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter

strömsladden och låt träningsmaskinen

köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



b. Löpbandet är insmört med smörjmedel. **Använd aldrig silikonsprej eller andra medel på löpbandet eller plattformen såvida du inte instruerats till det av en servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka slitage.** Om du behöver mer smörjmedel, se kontaktinformationen på sista sidan.

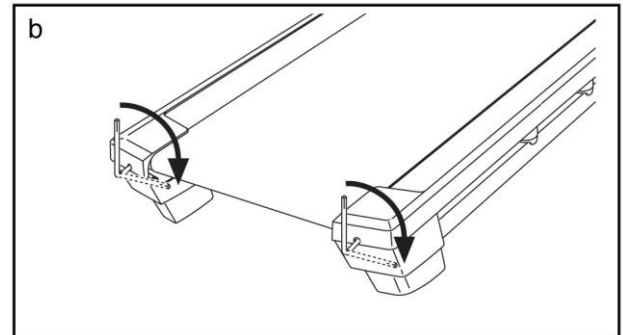
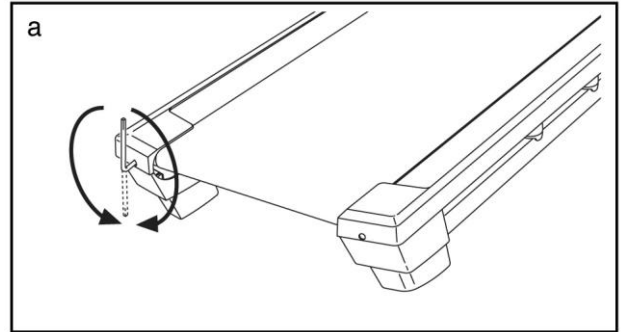
d. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller så slirar det under användning.

LÖSNING:

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

b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



RIKTLINJER

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

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

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

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Detta diagram visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

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

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

Fettförbränning

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

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

Aerobisk träning

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

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tämjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

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

Nertrappning: Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tämjning 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

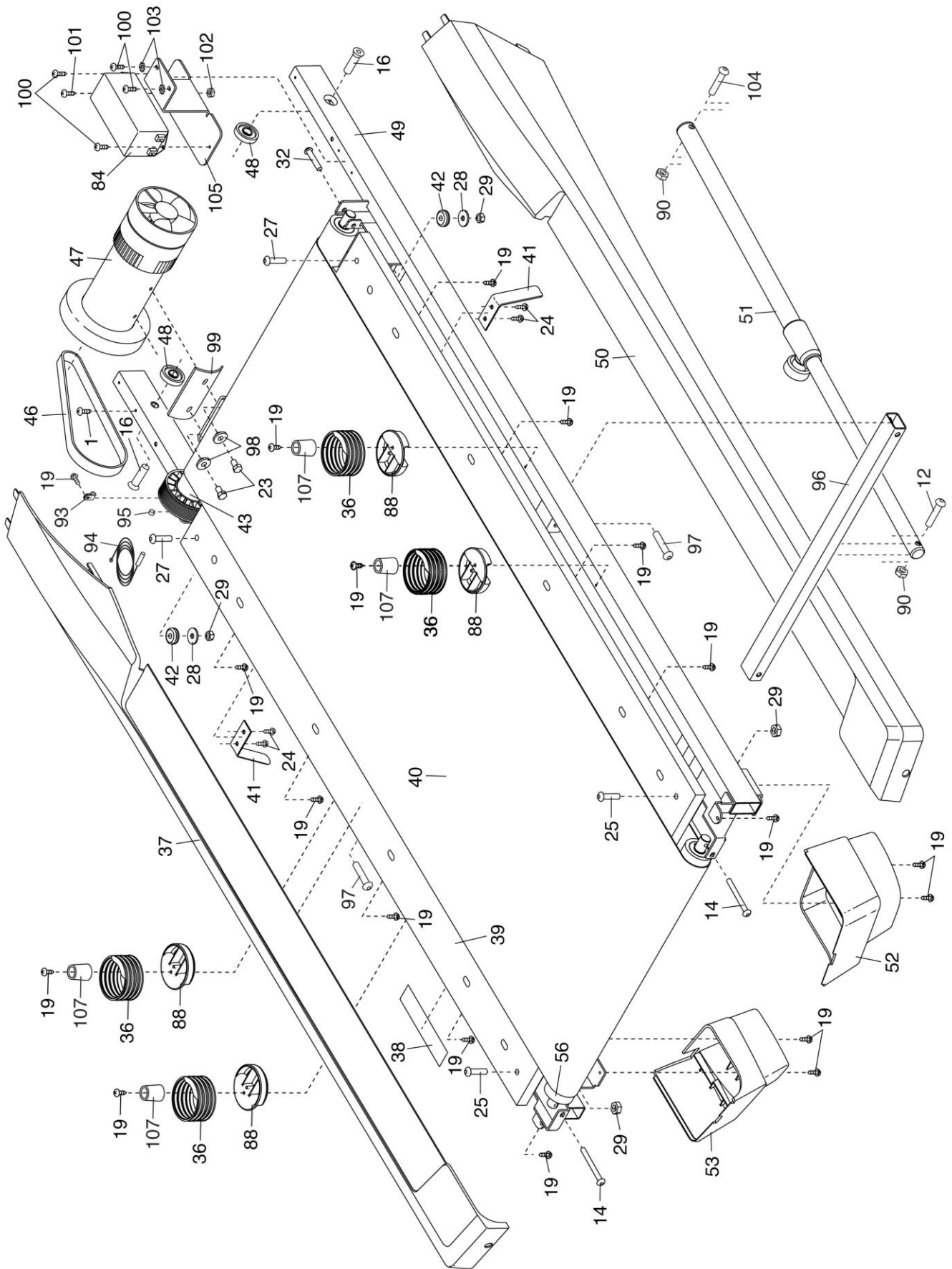
Modellnr. PETL79713.0 R0513A

Nr. Ant. Beskrivning

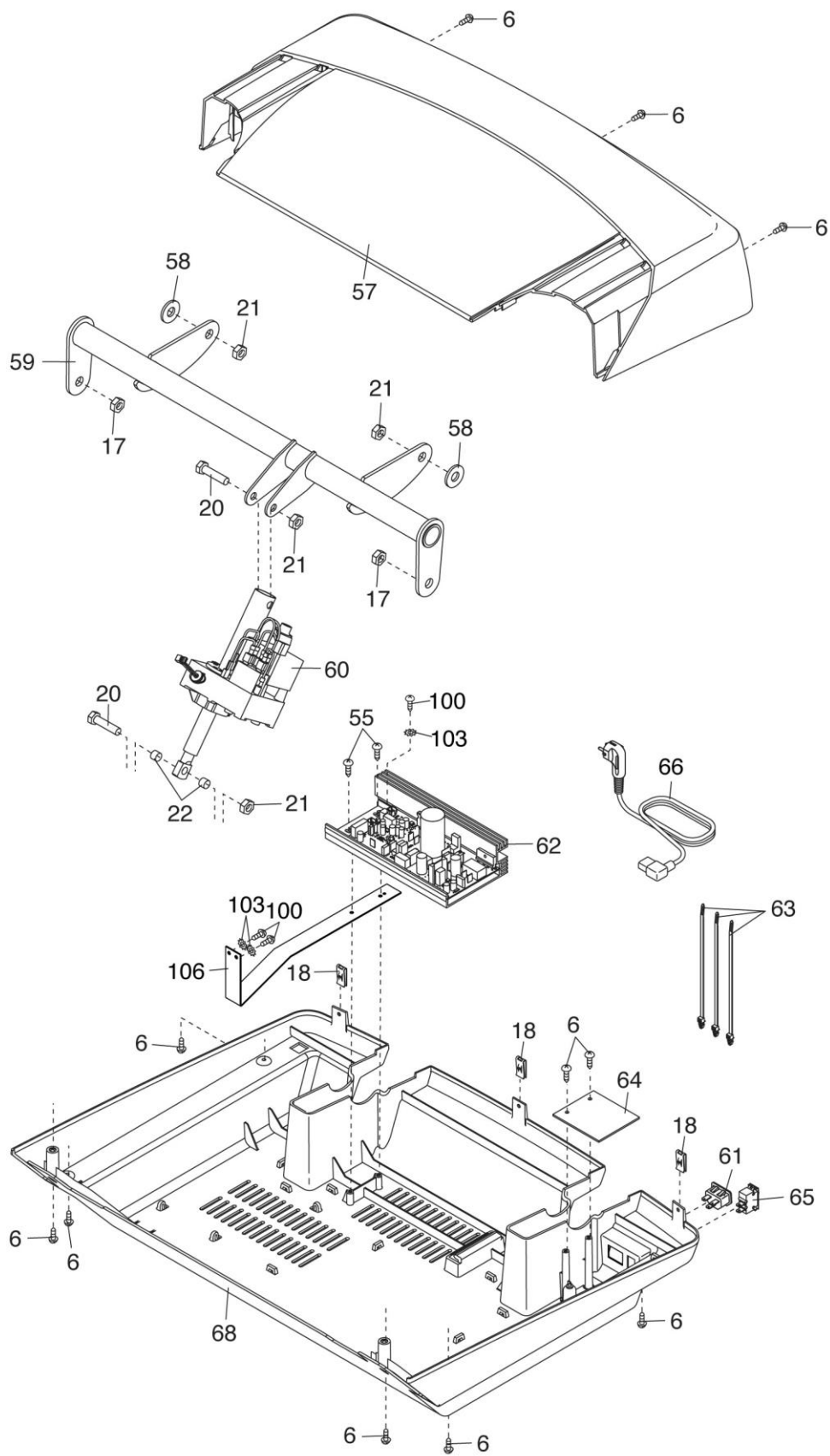
1	2	#8 x 1/2"-jordskruv
2	2	3/8" x 2 1/2"-bult
3	2	3/8"-mutter
4	6	3/8" x 4"-skruv
5	10	3/8"-stjärnbricka
6	41	#8 x 3/4"-skruv
7	2	5/16" x 1"-skruv
8	2	5/16"-stjärnbricka
9	4	3/8" x 3 1/2"-skruv
10	4	1/4" x 1"-skruv
11	10	#3 x 1/4"-skruv
12	1	M8 x 45 mm-bult
13	2	högtalare
14	2	1/4" x 2 1/2"-skruv
15	2	3/8" x 1 3/8"-bult
16	2	1/2" x 2 1/4"-bult
17	2	1/2"-mutter
18	3	höljesklämma
19	19	#8 x 3/4"-skruv
20	2	3/8" x 1 3/4"-bult
21	4	3/8"-låsmutter
22	2	distansbricka, lutningsmotor
23	2	1/4" x 3/8"-skruv
24	4	#8 x 1/2"-skruv
25	2	5/16" x 1 1/4"-bult
26	1	skydd, vänster högtalare
27	2	5/16" x 1 3/4"-bult
28	2	5/16"-bricka
29	4	5/16"-mutter
30	1	skydd, höger högtalare
31	1	pulsstång
32	1	1/4" x 2"-skruv
33	8	#8 x 1"-tekskruv
34	2	konsolklämma
35	2	distansbricka, basdyna
36	4	plattformdämpare
37	1	vänster fotskena
38	1	varningsdekal, läs
39	1	plattform
40	1	löpband
41	2	remförare
42	2	gummidistansbricka
43	1	vals/rembricka
44	1	galler, vänster högtalare
45	1	vänster korg
46	1	drivmotorrem
47	1	drivmotor
48	2	ramdistansbricka
49	1	ram
50	1	höger fotskena
51	1	förvaringslås
52	1	höger bakre fot
53	1	vänster bakre fot
54	1	#8 x 1/2"-skruv
55	4	#8 x 1/2"-kontrollenhetskruv

56	1	vals
57	1	hölje
58	2	distansbricka, lutningsram
59	1	lutningsram
60	1	lutningsmotor
61	1	uttag
62	1	kontrollenhet
63	3	sladdband
64	1	platta, bottenplatta
65	1	strömbrytare
66	1	strömsladd
67	1	öljett
68	1	bottenplatta
69	2	hätta, handtag
70	1	stolpsladd
71	1	vänster handtag
72	1	höger handtag
73	1	vänster basskydd
74	1	höger basskydd
75	1	vänster stolpe
76	1	höger stolpe
77	4	Bashätta
78	2	varningsdekal
79	4	basdyna
80	1	bas
81	2	hjul
82	1	nyckel/klämman
83	1	konsolbas
84	1	filter
85	1	höger korg
86	1	konsol
87	1	konsolram
88	4	dynbotten
89	1	jordsladd, konsol
90	2	M8-mutter
91	2	konsolsladdband
92	1	galler, höger högtalare
93	1	klämman, reedbrytare
94	1	reedbrytare
95	1	magnet
96	1	låsstång
97	2	1/4" x 1 3/4"-skruv
98	2	motorpackning
99	1	motorisolator
100	7	#8 x 1/2"-maskinskruv
101	1	#8 x 3/4"-bult
102	1	#8-mutter
103	5	#8-stjärnbricka
104	1	M8 x 50 mm-bult
105	1	filterfäste
106	1	jordfäste
107	4	liten dyna
*	.	– Bruksanvisning

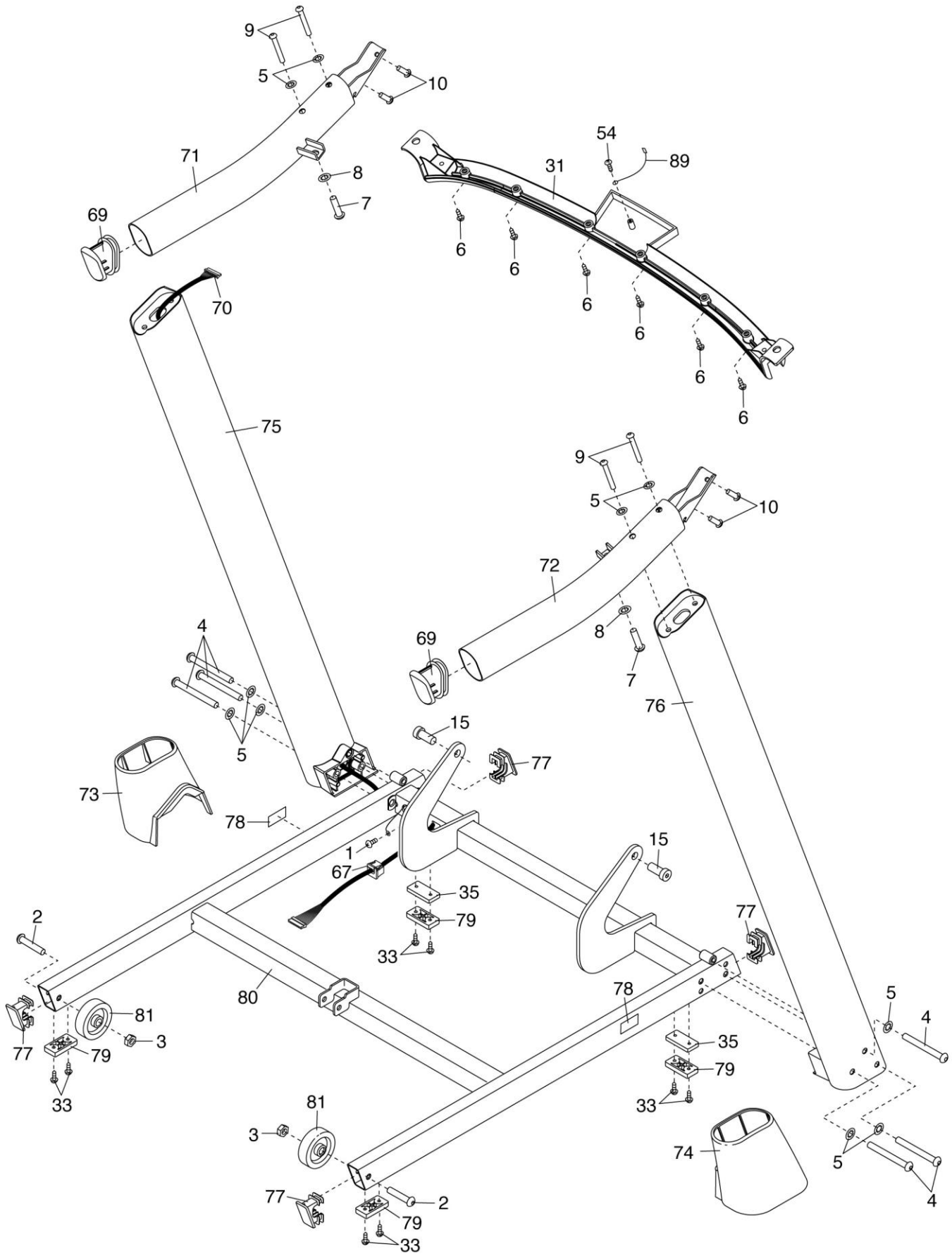
ÖVERSIKTSDIAGRAM A Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



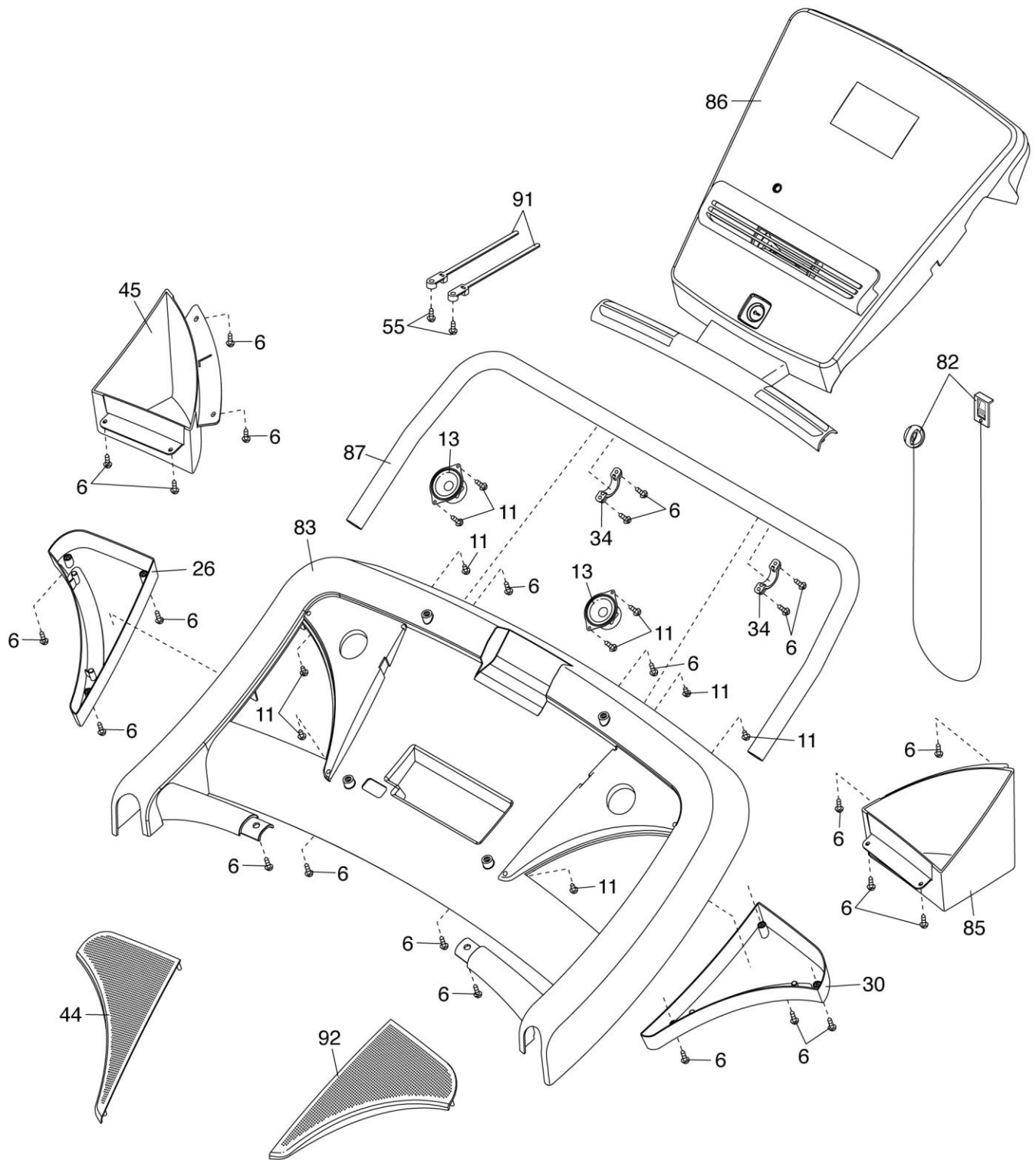
ÖVERSIKTSDIAGRAM B Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



ÖVERSIKTSDIAGRAM C Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D Modellnr.: PETL79713.0 R0513A



VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till vår hemsida: www.mylnasport.no/service. Här finns det massor av information om våra produkter.

VI VILL GÄRNA ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR
TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 32 27 27 27

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") till hands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller skriv till

Kundtjänst: 32 27 27 27

E-post: service@mylnasport.no

När du beställer reservdelar är det viktigt att du anger följande information:

- Modellnumret
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Artikelnumret på reservdelarna (finns i bruksanvisningen)
- Beskrivning av den del du behöver, se sprängskissen i bruksanvisningen.



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

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

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

© 2011 Mylna Sport & Fitness AS
Rev.1 012011