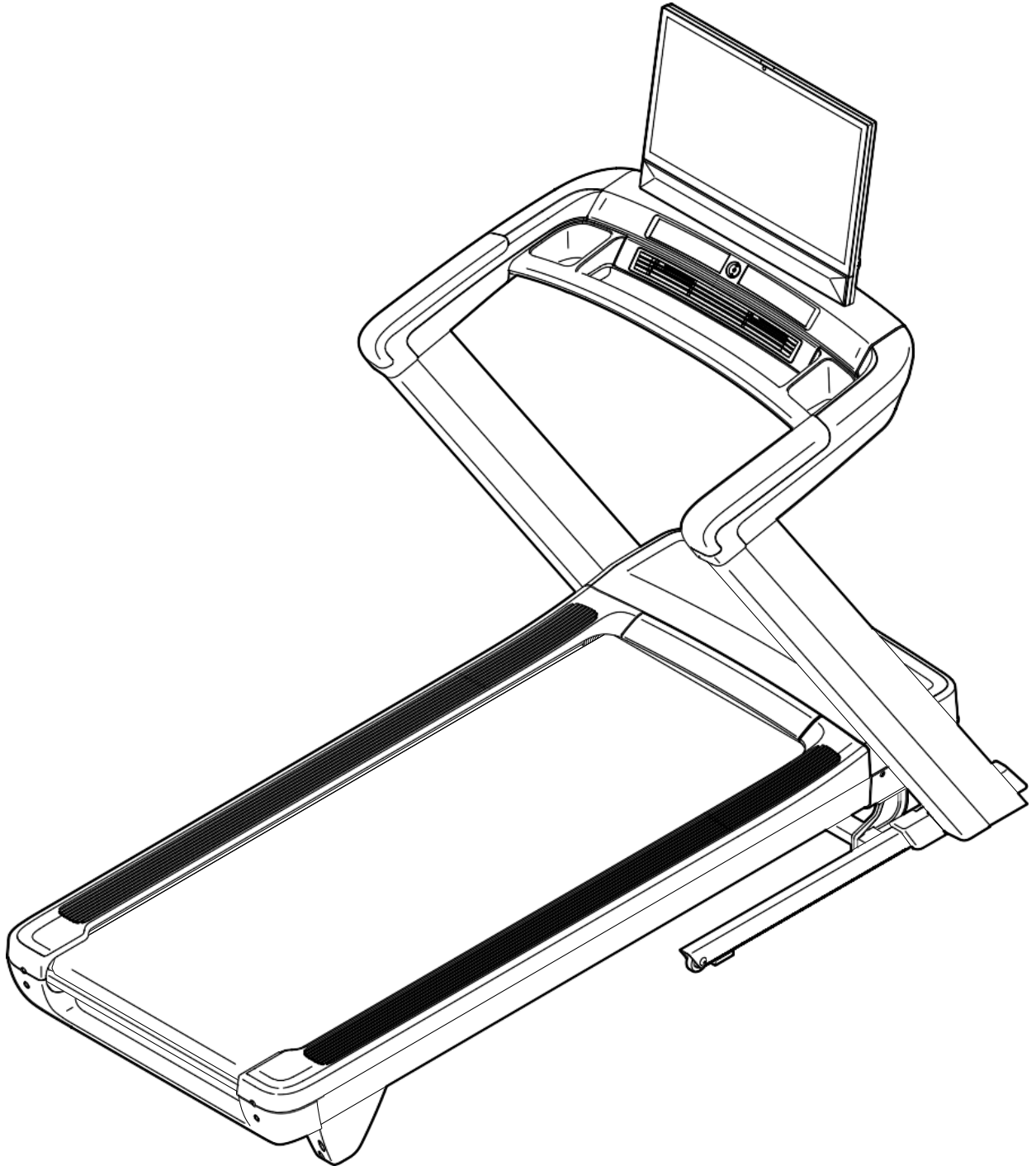


# **NordicTrack**<sup>®</sup>

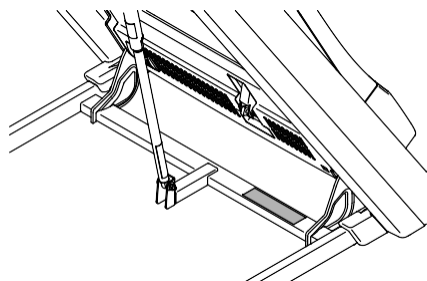
## COMMERCIAL 2450



# INNEHÅLL

INNEHÅLL-----	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	16
UNDERHÅLL -----	27
OVERSIKTSDIAGRAM-----	33
DELELISTA-----	37
KONTAKTUPPGIFTER-----	39

Information om serienummer finns under ramen som visas på ritningen nedan



Plats för serienummer

## VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemträning och privat bruk, alla garantier är ogiltiga när du använder enheten i kommersiella miljöer eller fleranvändarmiljöer som idrottsklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer med flera användare.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Apparatens ägare är ansvarig för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsåtgärder.

Under monteringen, se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

Apparaten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda apparaten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Apparaten får inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras på en torr och frostfri plats.

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningar skadas i samband med installationen. användning av apparaten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; Se till att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; Se till att ingen använder apparaten förrän den fungerar tillfredsställande igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Att bära skor med ett grovt mönster bör inte bäras på grund av slitage.

Apparaten får endast användas av en person åt gången.

Genom justeringar; Se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan uppsikt och bör inte vara i närheten av den när apparaten används av andra.

Apparaten får inte användas av personer som väger mer än 180 kg.

Apparaten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinteknisk produkt, den kommer också att skilja sig från mätningar med en pulsmätare och andra enheter som mäter hjärtfrekvens. Dess syfte är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om det krävs en mer exakt pulsmätning rekommenderas ett bröstband eller en pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan ogiltigförklara garantin.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla under produktens livslängd förutsatt att produkten används normalt. Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste kunna förväntas bytas ut inom 1-2 år från det att produkten används i förhållande till den mängd av produkten som används. Utbytbara delar har en garanti på 2 år.

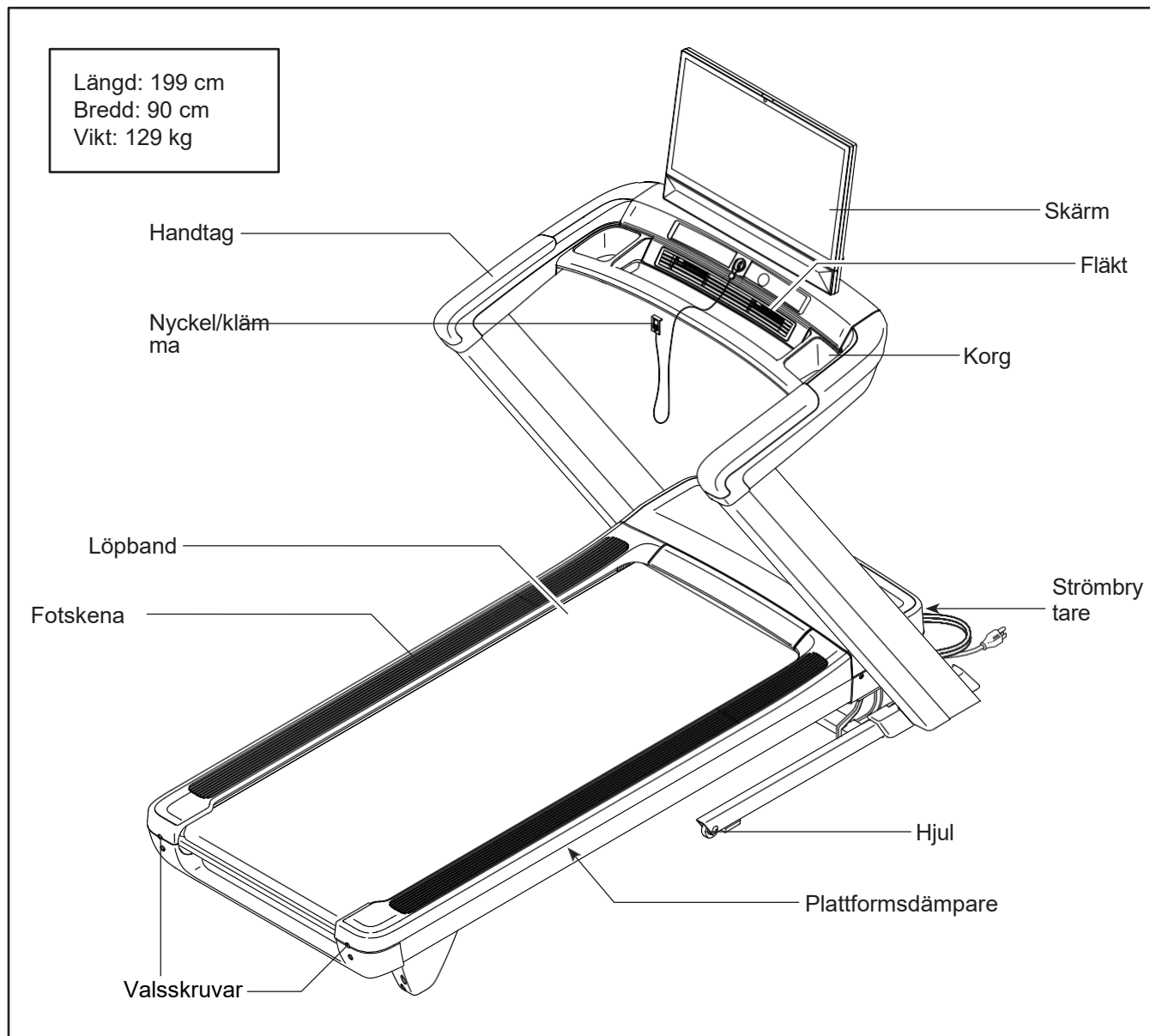
Gå inte på löpbandet när apparaten är avstängd. Använd inte apparaten om nätsladden är skadad eller om apparaten inte fungerar som den ska.

Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stoppar löpbandet. Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

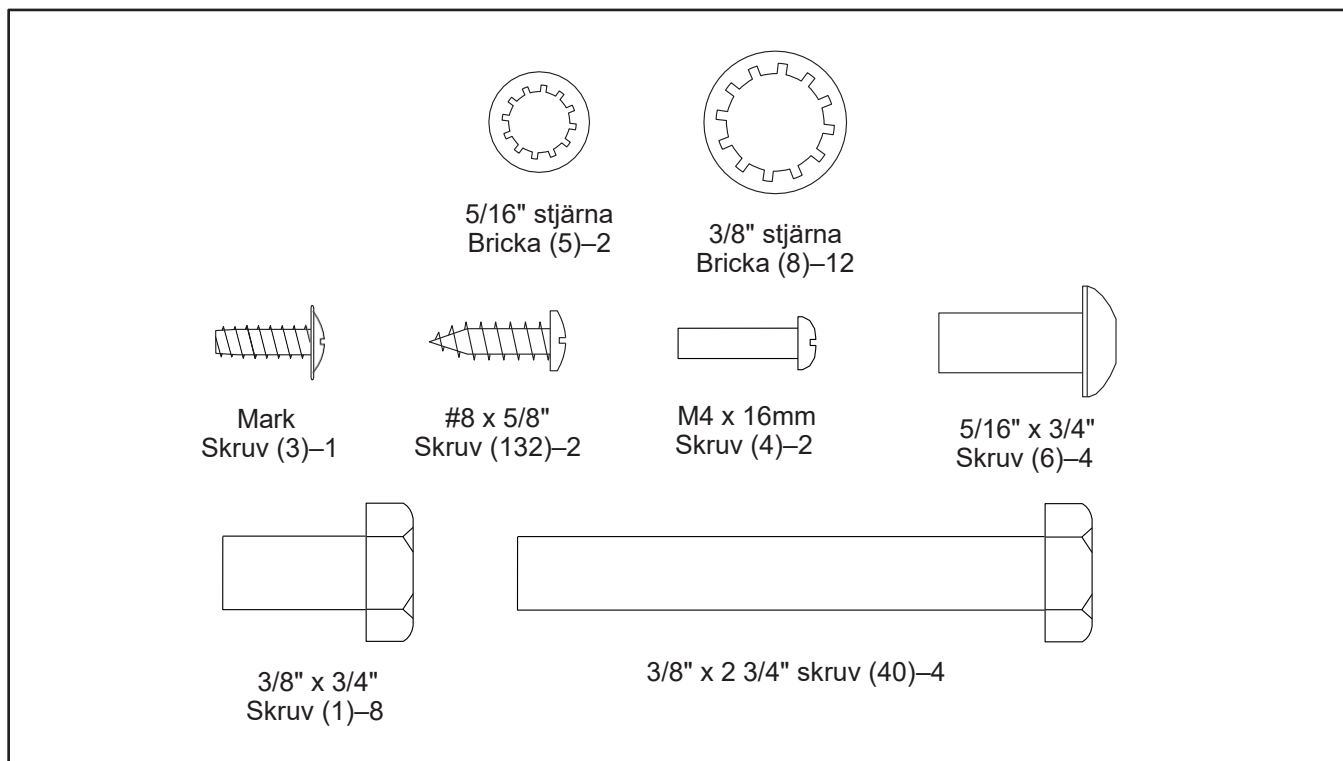
Vi reserverar oss för tryckfel i manualen.

# Produktdeler



# Montering

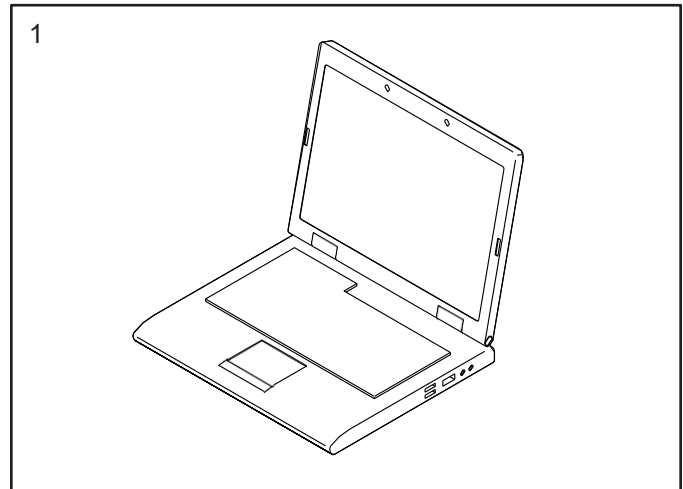
Följande delar ingår i paketet:



- Monteringen kräver två personer.
- Placera alla delar på ett öppet område och ta bort packningen. Släng inte detta förrän du är klar
- Smörjmedel från löpbandet kan ha läckt ut på utsidan av enheten under transport. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt icke-slipande rengöringsmedel.
- Vänster delar är märkta "L" eller "Vänster" och höger delar är märkta "R" eller "Höger".
- Se sidan 6 för identifiering av små delar.
- De medföljande verktygen kan behövas för framtida justeringar. Använd inte elverktyg.

1. **Registrera din produkt på [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu)**

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst och gör det lättare för iFit att erbjuda dig uppdateringar.



2. **Se till att nätsladden är urkopplad.**

Ta bort ledningsband som håller fast stolpleddning (92) på höger sida av basen (101).

Leta sedan upp rätt stolpe (94) och ta hjälp av en annan person för att hålla denna nära bas (101).

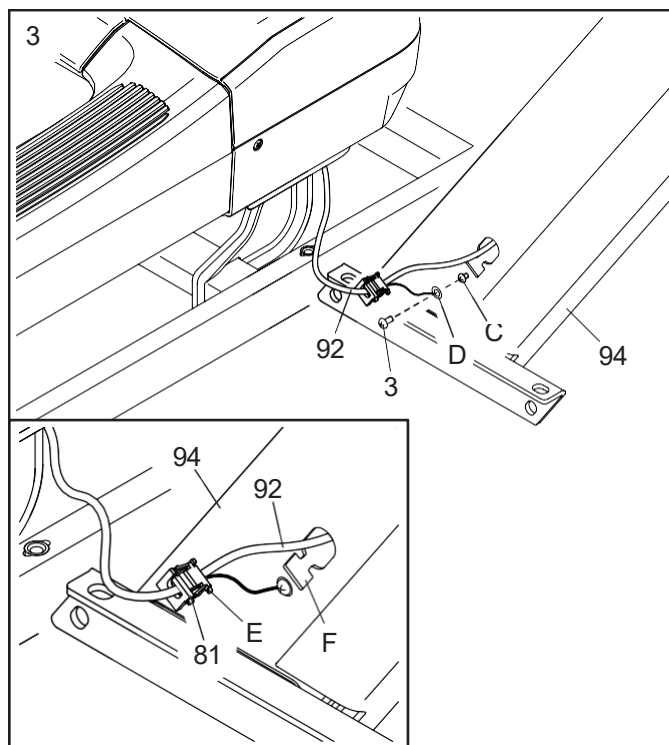
**Se den lilla ritningen.** Leta reda på ledningsbandet (A) i den högra stolpen (94). Fäst ledningen genom öglan (B) till stolpleddningen (92). Sätt sedan in öglan och stolpleddningen i den högra stolpen.

Dra sedan i den övre delen av ledningsband (A) tills stolpleddningen (92) dras genom den högra stolpen (94). **Lossa inte ledningsbandet från den högra stolpen ännu.**

3. Ta bort den angivna skruven (C) från den högra stolpen (94). **Kassera skruven.**

Fäst sedan jordledningen (D) på stolpleddningen (92) på den högra stolpen (94) med en jordskruv (3).

**Se den lilla ritningen.** Leta reda på den lilla fliken (E) på öglan (81) på stolpleddningen (92). Sätt in biten i det fyrkantiga hålet (F) i den högra stolpen (94) och tryck sedan in öglan i det fyrkantiga hålet.

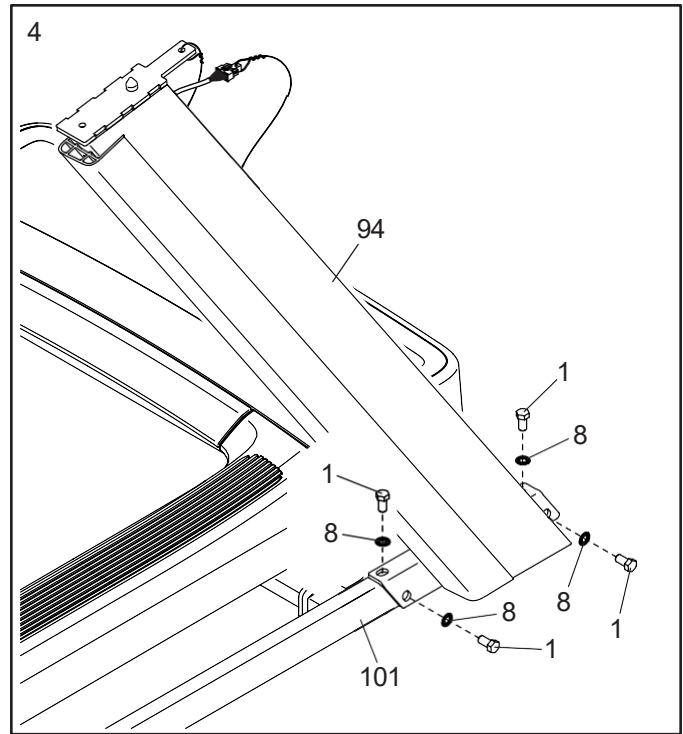


4. Ta hjälp av en annan person för att hålla den högra stolpen (94) på basen (101).

Sätt i två 3/8" x 3/4" skruvar (1) med två 3/8" stjärnbrickor (8) i toppen av fästet på den högra stolpen (94) och dra åt skruvarna delvis i basen (101). **Dra inte åt skruvarna helt ännu.**

Slutför sedan monteringen av den högra stolpen (94) med ytterligare två ytterligare 3/8" x 3/4" skruvar (1) och 3/8" stjärnbrickor (8). **Dra inte åt skruvarna helt ännu.**

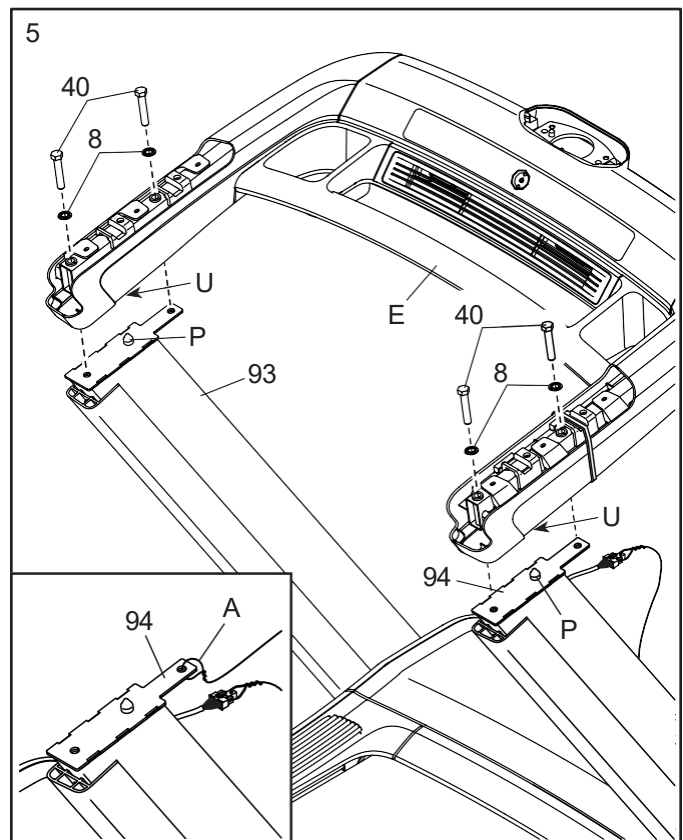
**Fäst den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt.** Notera: Det finns inga ledningar på vänster sida.



5. **Se den lilla ritningen.** Lossa ledningsbandet (A) från den högra stangen (94).

Ta sedan hjälp av en annan person för att hålla handtagssatsen (E) på vänster och höger stolpe (93, 94). Notera: Handtagssatsen har slitsar (U) som passar över positioneringsbraketten (P).

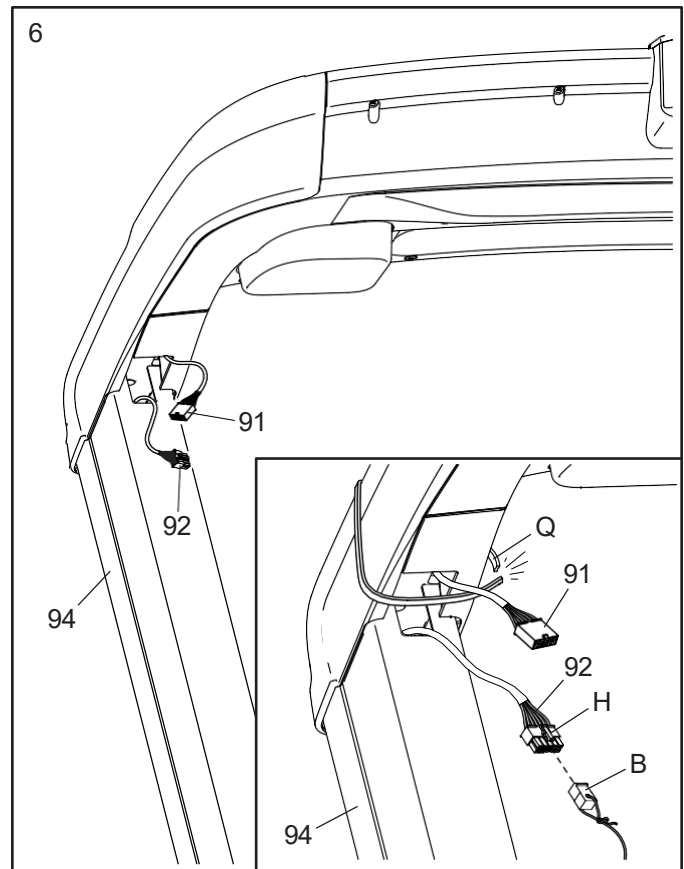
Fäst handtagssatsen (E) med fyra 3/8" x 2 3/4" skruvar (40) och fyra 3/8" stjärnbrickor (8). **Skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



6. **Se den lilla ritningen.** Tryck på den lilla spärren (H) på polkabelns kontakt (92) och ta bort och kassera ledningsbandet (B). Klipp sedan av och kassera plasttejpen (Q) som håller fast handtagsledning (91).

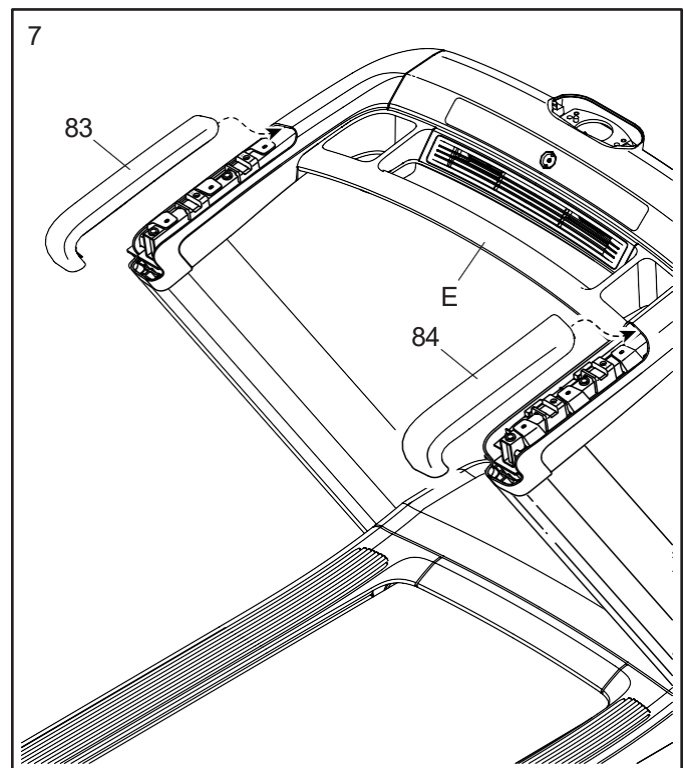
Anslut sedan stolpledningen (92) till handtagsledningen (91). **VIKTIGT: Kontakterna ska vara lätta att klicka ihop. Du måste ansluta kablarna korrekt för att löpbandet ska fungera korrekt.**

Sätt i kontakterna och överflödlig ledning i den högra stolpen (94).



7. Leta reda på det högra handtagskåpan (84). Sätt in framkanten av det högra handtagsskyddet i den högra sidan av handtagssatsen (E) och tryck ned det högra handtagsskyddet tills det klickar på plats.

**Fäst det vänstra handtagskåpan (83) på samma sätt.**



8. **Ta bort märket (visas inte) från skivspelaren (75) på konsolsatsen (F).**

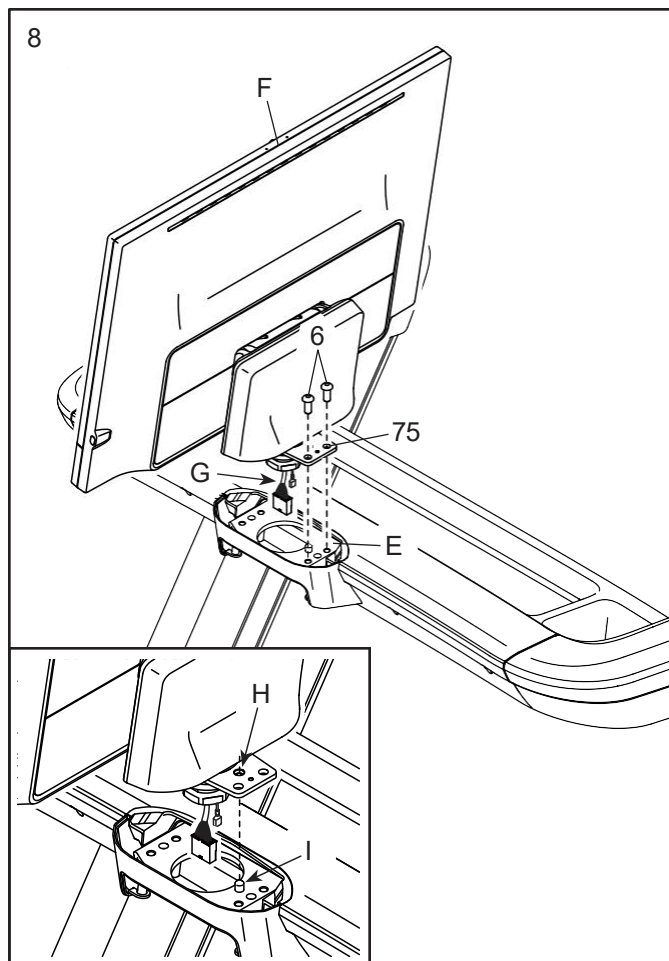
Ta hjälp av en annan person för att hålla konsolsatsen (F) nära handtagssatsen (E).

**Se den lilla ritningen.** Se till att konsolsatsen är placerad så att det angivna hålet (H) är i linje med positioneringsbraketten (I).

Dra sedan konsolledningarna (G) ner genom den runda öppningen i handtagssatsen (E) och placera konsolsatsen (F) på handtagssatsen.

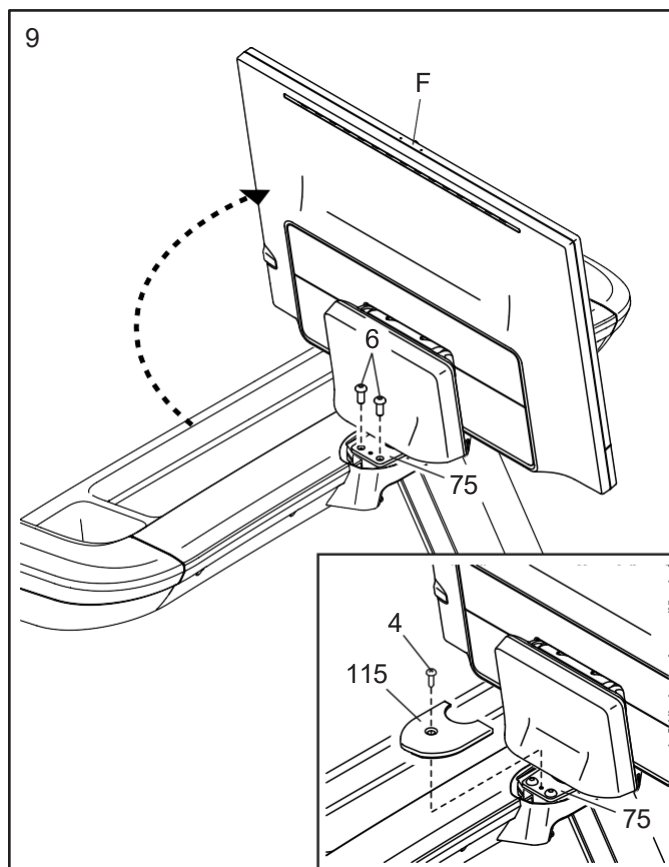
**Kläm inte kablarna.**

Fäst konsolsatsen (F) med två 5/16" x 3/4" skruvar (6). **Dra inte åt skruvarna ännu.**



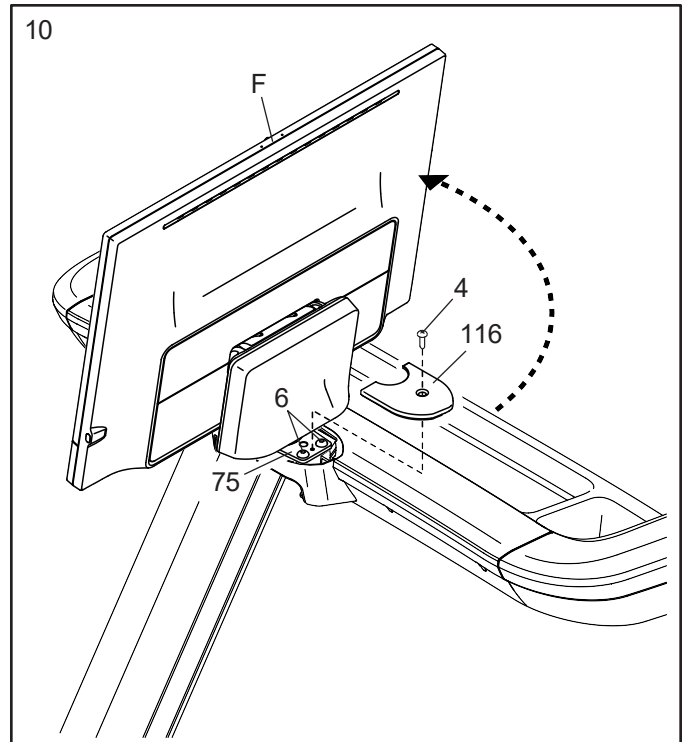
9. **Vrid konsolsatsen (F) så att den är vänd i motsatt riktning.** Dra åt två 5/16" x 3/4" skruvar (6) i svängplattan (75). **Skruva i båda skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem ordentligt.**

**Se den lilla ritningen.** Leta reda på den vänstra vridbara kåpan (115). Fäst den vänstra vridkåpan på svängplattan (75) med en M4 x 16 mm skruv (4). **Dra inte åt skruven för hårt.**



10. **Vrid tillbaka konsolsatsen (F) till sitt ursprungliga läge.** Dra åt de två 5/16" x 3/4" skruvarna (6) som du säkrade i steg 8 ordentligt.

Fäst sedan den högra vridkåpan (116) på vridplattan (75) med en M4 x 16 mm skruv (4).  
**Dra inte åt skruven för hårt.**



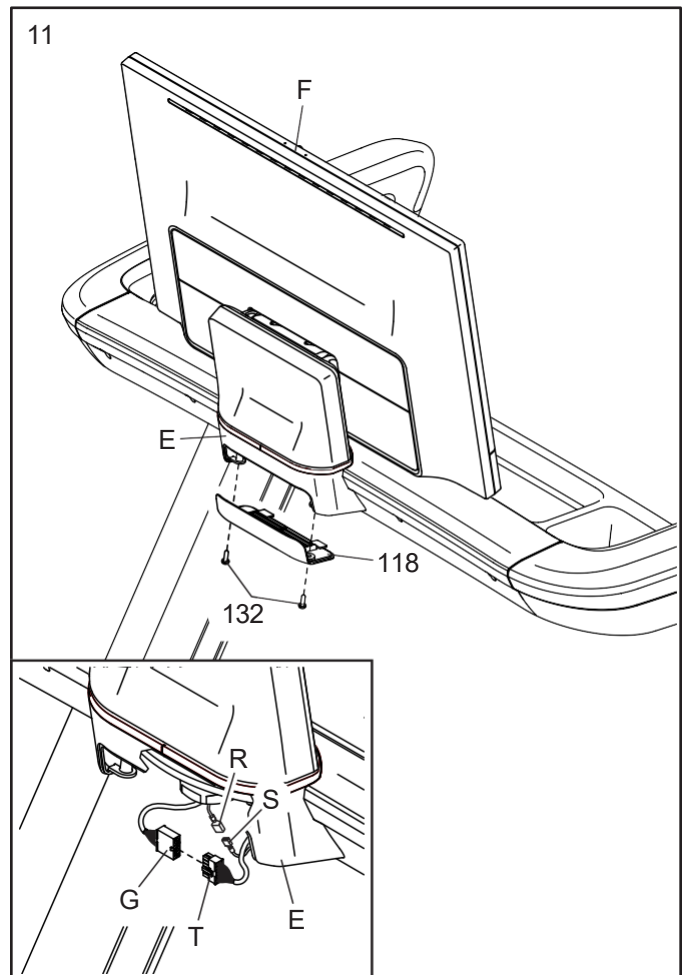
11. **Vrid konsolsatsen (F) till det läge som visas på bilden.**

**Se den lilla ritningen.** Anslut konsolens jordledning (R) till jordledning (S) i handtagssatsen (E).

**Se den lilla ritningen.** Anslut konsolens ledning (G) till kabeln (T) i handtagssatsen (E).

**VIKTIGT: VIKTIGT: Kontakterna ska vara lätta att klicka ihop. Kablarna måste vara korrekt anslutna för att apparaten ska fungera korrekt.**

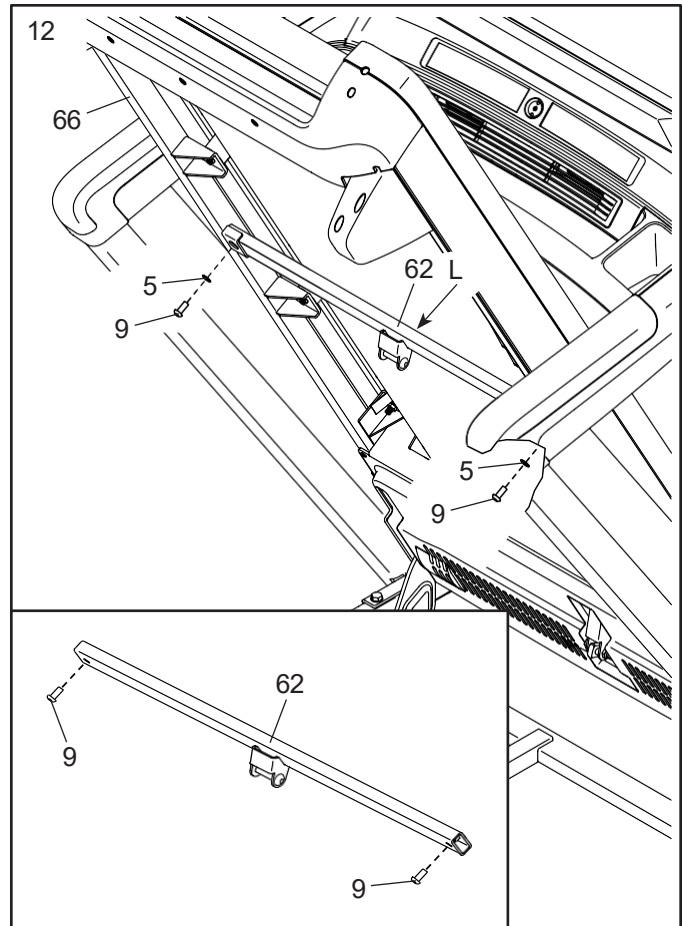
Sätt sedan försiktigt in alla kablar i handtagssatsen (E) och fäst locket (118) med två #8 x 5/8" skruvar (132). **Dra inte åt skruvarna för hårt.**



12. Höj ramen (66) till det läge som visas i illustrationen. **VIKTIGT: Ta hjälp av en annan person för att hålla ramen tills steg 14 är klart.**

Se den lilla ritningen. Ta bort de två 5/16" x 1" skruvarna (9) från låsstången (62).

Placera låsstången (62) som visas på bilden, med etiketten "Denna sida mot bältet" (L) vänd mot apparaten. Fäst låsstången på ramen (66) med de två 5/16" x 1" skruvarna (9) som du just tog bort och två 5/16" stjärnbrickor (5).

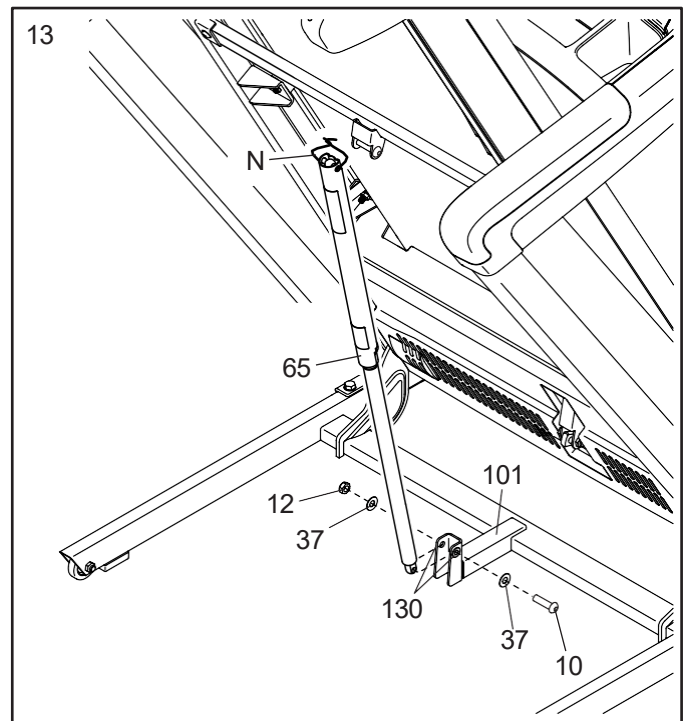


13. Ta bort 5/16" muttern (12), de två 3/8" brickorna (37) och 5/16" x 1 3/4" bulten (10) från basen (101). **Notera: Om en 5/16" liner (130) kommer ut, skjut in den igen.**

Placera förvaringslåset (65) som visas på bilden.

Fäst förvaringsspärren (65) på basen (101) med bulten 5/16" x 1 3/4" (10), de två 3/8" brickorna (37) och 5/16" muttern (12) som du just tog bort.

Ta bort bandet (N) från förvaringslåset (65).



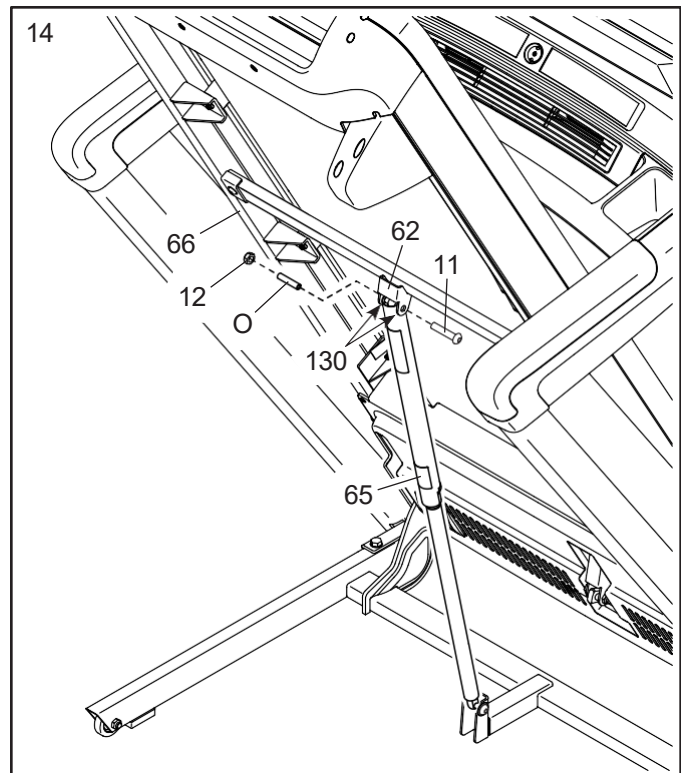
14. Ta bort 5/16" muttern (12) och 5/16" x 2 1/4" bulten (11) från låsstängan (62).

Rikta sedan in förvaringsspärren (65) med fästet på spärrstängan (62) och sätt in bulten 5/16" x 2 1/4" (11) genom fästet och förvaringsspärren.

**Detta kommer att skjuta ut en distans (O) ur förvaringslåset. Detta kan slängas. Notera: Om en 5/16" bussning (130) kommer ut, tryck in den igen.**

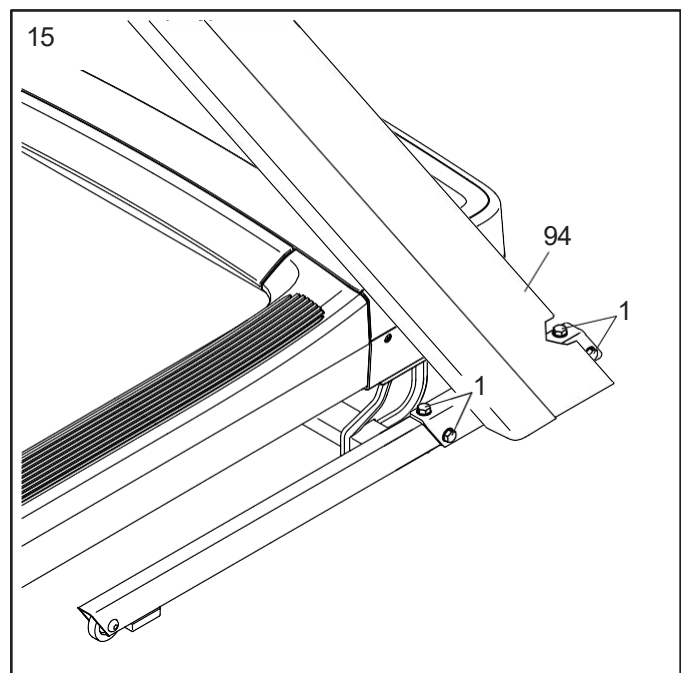
Dra åt 5/16" muttern (12) på 5/16" x 2 1/4" bulten (11). **Dra inte åt muttern för hårt; förvaringsspärren (65) måste vara vändbar.**

Sänk sedan ramen (66). Se sidan 26.



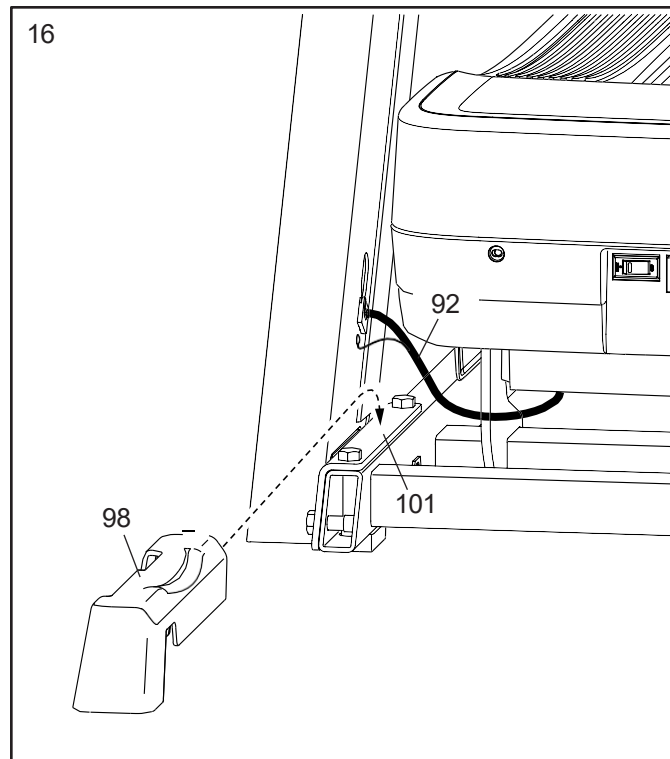
15. Dra åt de fyra 3/8" x 3/4" skruvarna (1) i den högra stolpen (94).

**Upprepa detta steg på vänster sida av apparaten.**



16. Leta reda på den högra baskåpan (98). För in den högra baskåpan under stolptråden (92) och på basen (101). **Se till att det högra baskåpan är under stolptråden.**

**Upprepa detta steg på vänster sida av apparaten med den vänstra baskåpan (visas inte).** Notera: Det finns inga kablar på vänster sida.



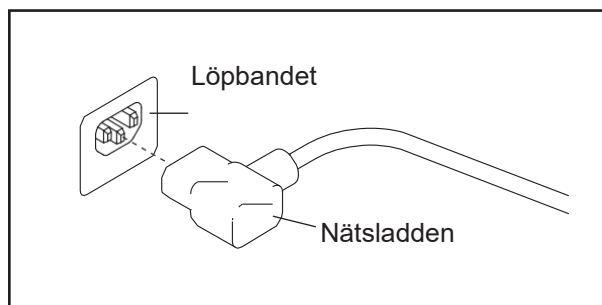
17. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Om varningsetiketterna är täckta av genomskinlig plast kan du nu ta bort den. Det rekommenderas att du placerar apparaten på en matta för att skydda ytan. Förvara inte löpbandet i direkt solljus, eftersom det kan skada konsolen. Spara på de medföljande verktygen eftersom ett eller flera av dem kan behövas för att justera löpbandet i framtiden. Obs: extra delar kan ingå i paketet.

# DRIFT OCH JUSTERINGAR

## NÄTSLADDEN

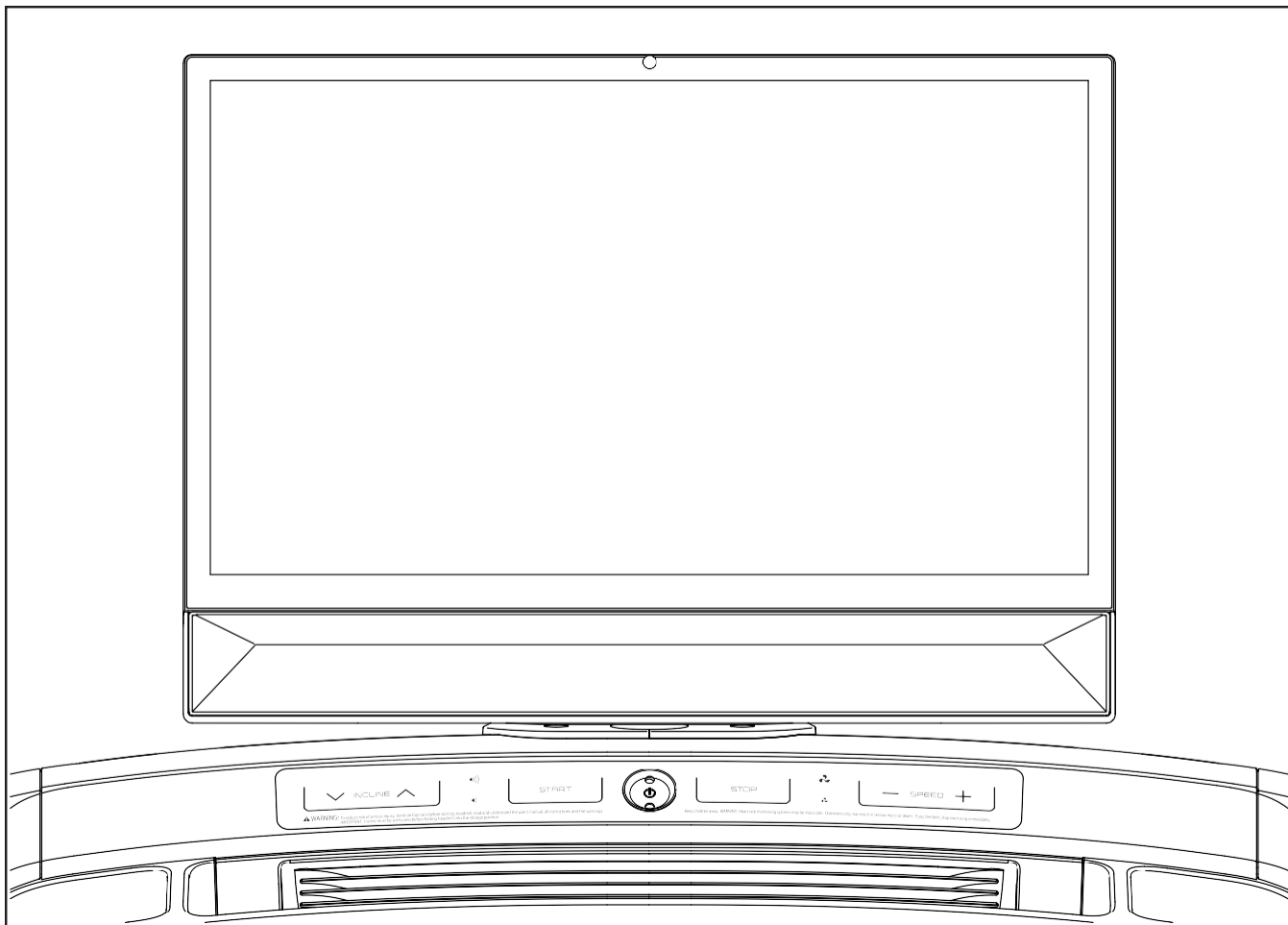
**Apparaten måste vara jordad.** Om den skulle gå sönder eller gå sönder kommer jordning att minska risken för elektriska stötar genom att strömmen passerar via en väg med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordkontakt.

**VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad MÅSTE den bytas ut mot en strömkabel som är godkänd av tillverkaren.**



Se ritningen: Anslut den angivna änden av nätssladden till löpbandet som visas på ritningen.

# KONSOLL



## FUNKTIONER

Detta avancerade löpband erbjuder en rad funktioner som är utformade för att göra din träning både effektiv och rolig.

När du använder manuellt läge kan du ändra hastighet och lutning med en knapptryckning, och konsolen ger dig kontinuerlig feedback under ditt träningspass.

Konsolen erbjuder trådlös anslutning till iFit. Med iFit kan du välja mellan ett roterande utbud av träningspass som automatiskt styr hastighet och lutning för att hjälpa dig genom ett effektivt träningspass.

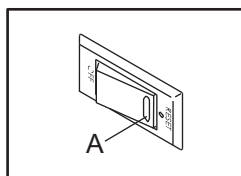
Med ett iFit-abonnemang får du tillgång till ett stort och varierat träningsbibliotek som består av tusentals sessioner och destinationer. Du kan också skapa dina egna träningspass, hålla reda på dina resultat och få tillgång till många andra funktioner. Läs mer på [iFit.com](https://www.ifit.com).

**VIKTIGT:** För att minska skador på enheten, använd rena skor när du tränar. Första gången du använder den här enheten, håll ett öga på löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 28).

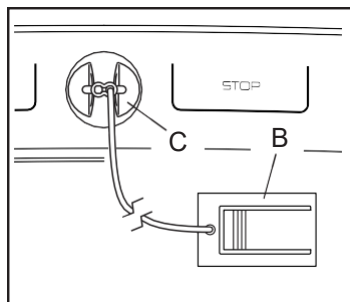
## HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

Om löpbandet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas att du låter det värmas upp till rumstemperatur innan du använder det. Om du inte gör det riskerar du att skada din konsol eller andra elektroniska komponenter.

Anslut nätsladden. Slå sedan på strömbrytaren (A) som du hittar på ramen nära nätsladden.



Stå på löpbandets fotskenor. Leta reda på klämman (B) som är fäst på nyckeln (C) och fäst klämman på dina kläder. Anslut sedan nyckeln till konsolen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln vara**



**dratt ut av konsollen. Dette vil føre til at Löpbandet kommer att sakta ner tills det stannar helt. Testa klämman genom att ta några steg bakåt; Om nyckeln inte dras ut ur konsolen måste du justera klämmans position.**

## SÅ HÄR STÄNGER DU AV KONSOLEN

När du är klar med träningen tar du först bort nyckeln från konsolen. Stäng sedan av strömbrytaren och dra ur nätsladden. **Viktigt: Om du inte gör detta riskerar du att löpbandets komponenter slits ut tidigare.**

**Viktigt: Se till att plattformens stigning är justerad till 0 % innan du fäller ihop apparaten.**

## PEKSKÄRM

Konsolen består av ett avancerat fack med en färgskärm. Du kan dra fingret över skärmen för att flytta bilder, till exempel tränings-skärmar. Notera: Skärmen är inte tryckkänslig.

Om du vill skriva text i en textruta trycker du på textrutan för att öppna tangentbordet. Om du vill ange siffror eller andra tecken på tangentbordet trycker du på knappen ?123. Om du vill se fler tecken, tryck på ~[<-knappen. Tryck på ABC-knappen för att återgå till bokstavsknappsatsen. Tryck på SHIFT-knappen för att kunna ange en stor bokstav. Tryck på knappen med en bakåtppekande pil och ett X för att radera den sista bokstaven du angav.

## INSTÄLLNING AV KONSOL

Innan du använder löpbandet för första gången måste du ställa in dina konsolinställningar.

### 1. Anslut till ditt trådlösa nätverk.

Om du vill hämta iFit-träningspass och använda andra konsolfunktioner måste du vara ansluten till ditt trådlösa nätverk. Se sidan 24 för mer information.

### 2. Anpassa språkinställningar.

Notera: Om du vill ändra denna eller andra inställningar vid ett senare tillfälle, se sidan 23.

### 3. Sök efter programuppdateringar.

Konsolen söker automatiskt efter och installerar programuppdateringar. Av denna anledning kanske de senaste funktionerna inte beskrivs i den här användarhandboken, medan vissa äldre funktioner kan ha tagits bort. Alla uppdateringar är utformade för att göra din träningsupplevelse bättre.

### 4. Logga in eller skapa ett iFit-konto.

Följ anvisningarna på skärmen för att skapa ett iFit-konto eller för att logga in med ett befintligt användarnamn. Tillgängliga prenumerationer kommer att visas på skärmen.

### 5. Kalibrera tonhöjdssystemet.

Tryck på menyknappen och sedan på SETTINGS-knappen. Välj sedan MAINTENANCE. Tryck på knappen CALIBRATE INCLINE och följ anvisningarna på skärmen för att kalibrera lutningssystemet.

Din konsol är nu redo att användas. Börja med att bekanta dig med huvudmenyn, markerade träningspass, belöningar och milstolpar, eller välj ett manuellt träningspass.

**Följande sidor visar dig hur du använder manuellt läge, markerade träningspass, kartsessioner och iFit-sessioner.**

## MANUELLT LÄGE

### 1. Välj huvudmenyn.

När du slår på strömmen visas huvudmenyn på skärmen direkt efter att konsolen har slagits på. Om du redan har valt ett träningspass trycker du på skärmen och följer anvisningarna på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

### 2. Förbered dig för ditt träningspass.

Tryck på knappen MANUAL START på skärmen eller tryck på START på konsolen för att starta löpbandet. Löpbandet börjar röra sig med låg hastighet och uppvärmningsfasen startar.

Se sidan 25 för information om hur du använder fläkten, Bluetooth-hörlurarna och bröstbandet.

### 3. Ändra hastigheten om så önskas.

Du kan ändra hastigheten på följande sätt:

**SPEED (+)(-) knappar på konsolen** - Varje gång du trycker på en av dessa knappar kommer hastigheten att ändras i små steg. Om du håller ned knapparna kommer hastigheten att ändras snabbare.

**Numrerade hastighetsknappar på skärmen** – varje gång du trycker på en av dessa knappar kommer löpbandet gradvis att ändra hastighet tills det når ditt valda värde. Du kan också dra knappen vertikalt för att ändra hastigheten i mindre steg.

ANM.: Om du vill se hastighetsskalan på skärmen trycker du lätt på ett öppet område på skärmen och trycker sedan på CONTROLS.

### 4. Ändra lutningen om så önskas.

Du kan ändra lutningen såväl som hastigheten med hjälp av lutningsknapparna på konsolen eller de numrerade lutningsknapparna på skärmen.

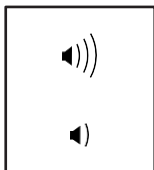
## 5. Håll koll på dina framsteg.

Din konsol kan erbjuda flera visningslägen. Det läge du väljer avgör vilken information som visas på skärmen.

Dra fingret uppåt på skärmen för att välja helskärmsläge. Dra fingret nedåt på skärmen för att se träningsinformation.

Tryck på de olika informationsskärmarna för att se fler skärmalternativ. Du kan också trycka på (+)-knappen för att visa statistik och diagram. Tryck på ett öppet område på skärmen för att se ännu fler skärmalternativ.

Volymen kan justeras genom att trycka på VOLUME (+)(-) på sidan av konsolen.



## 6. Avsluta eller pausa sessionen.

Pausa träningen genom att först kliva på fotskenorna. Tryck sedan på skärmen och tryck på PAUSE-ikonen eller tryck på STOP-knappen på konsolen. Om du vill fortsätta ditt träningspass trycker du på START-ikonen på skärmen eller trycker på START-knappen på konsolen.

Avsluta passet genom att först kliva på fotskenorna. Tryck sedan på STOP-knappen på konsolen eller tryck på skärmen, följt av PAUSE-ikonen och STOP-ikonen. Följ sedan instruktionerna på skärmen för att avsluta träningen och återgå till huvudmenyn.

## 7. Stäng av konsolen när du är klar med träningen. Se sidan 18.

## UTVALDA TRÄNINGSPASS

Konsolen måste vara ansluten till ett Wi-Fi-nätverk för att du ska kunna använda träningspass i blickfånget.

### 1. Välj huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

När du slår på konsolen visas huvudmenyn automatiskt på skärmen. Om du redan har valt ett träningspass pekar du på skärmen och följer anvisningarna för att återgå till huvudmenyn.

Tryck på BROWSE för att välja träningsbiblioteket.

### 2. Välj ett träningspass.

För att välja ett träningspass från huvudmenyn eller träningsbiblioteket, tryck på önskad träningsknapp på skärmen. Flytta fingret över skärmen för att rulla uppåt eller nedåt.

Aktuella sessioner kommer att ändras med jämna mellanrum. Om du vill spara en session för senare användning kan du lägga till den i dina favoriter genom att trycka på hjärtnappen. Du måste vara inloggad på ditt iFit-konto för att spara kartsessioner. Se steg 2 på sidan 22.

När du har valt ett träningspass kommer skärmen att visa en översikt över sessionen. Detta inkluderar detaljer som varaktighet och distans, samt det ungefärliga antalet kalorier du förväntas förbränna under sessionen.

### 3. Förbered dig för ditt träningspass.

Tryck på START WORKOUT för att starta träningen. Löpbandet börjar röra sig med låg hastighet och en uppvärmningsperiod börjar.

Se sidan 25 för information om hur du använder fläkten, Bluetooth-hörlurarna och bröstbandet.

#### 4. Starta ditt träningspass.

Starta träningen genom att trycka på END WARMUP eller fortsätt att gå på löpbandet tills uppvärmningsfasen är över.

Under vissa sessioner kommer en virtuell iFit-tränare att hjälpa dig genom ditt träningspass. Tryck på ett öppet område på skärmen för att välja musik, röst och volym.

Under vissa sessioner kommer skärmen att visa en karta över ruten och en markör som anger dina framsteg. Tryck på knapparna på skärmen för att välja önskade kartfunktioner.

Hastigheten och lutningen ändras automatiskt enligt träningsprogrammet. **Om hastigheten och/eller lutningen är för hög eller låg** kan du åsidosätta detta manuellt (se steg 3 och 4 på sidan 19). Om du vill återgå till förprogrammerad hastighet och lutning, tryck på FOLLOW WORKOUT.

Om den smarta justeringsfunktionen är aktiverad kommer konsolen att skala intensitetsnivån automatiskt baserat på dina manuella hastighets- och lutningsöverstyrningar. Aktivera den här funktionen genom att trycka på ett öppet område på skärmen och sedan slå på SMART ADJUST.

**Notera: Målkalorivärdet, som visas i träningsbeskrivningen, är ett ungefärligt antal kalorier som du förväntas förbränna under ditt träningspass.** Det faktiska antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer, till exempel din vikt. Om du åsidosätter motstånd eller lutning kommer detta också att påverka kaloriförbränningen.

Om funktionen Aktiv puls är aktiverad kommer konsolen automatiskt att skala intensitetsnivån för träningspasset baserat på din puls så länge du bär ett kompatibelt bröstband. Se steg 3 på sidan 23.

**Håll koll på dina framsteg.** Se steg 5 på sidan 20.

**Avsluta eller pausa sessionen.** Se steg 6 på sidan 20.

#### 5. Stäng av konsolen när du är klar med träningen. Se sidan 18.

### SKAPA DIN EGEN KARTSESSION

Om du vill skapa en egen kartsession måste konsolen vara ansluten till ett trådlöst nätverk. Du måste också vara inloggad på ditt iFit-konto.

#### 1. Välj en RITA-DIN-EGEN-KARTA-session.

När du slår på strömmen visas huvudmenyn på skärmen direkt efter att konsolen har slagits på. Om du redan har valt ett träningspass trycker du på skärmen och följer anvisningarna på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

Tryck på CREATE längst ned på skärmen.

#### 2. Rita en önskad karta.

Navigera till det område på kartan där du vill rita ditt eget träningspass, med hjälp av sökfältet eller genom att dra fingrarna över skärmen. Tryck på skärmen för att lägga till en startpunkt för ditt träningspass. Tryck sedan på skärmen igen för att lägga till en slutpunkt.

Om du vill starta och avsluta sessionen på samma punkt kan du trycka på knapparna CLOSE LOOP eller OUT & BACK. Du kan också välja om du vill att träningspasset automatiskt ska lägga sig på vägen. Om du trycker på fel knapp kan du trycka på UNDO-knappen till vänster på skärmen.

Skärmen visar lutningen och sträckan för ditt träningspass.

### 3. Spara ditt träningspass.

Tryck på SAVE NEW WORKOUT. Om du vill kan du lägga till en titel och beskrivning för träningspasset.

### 4. Förbered dig för ditt träningspass.

Tryck på START WORKOUT för att starta träningen. Löpbandet börjar röra sig med låg hastighet och en uppvärmningsperiod börjar.

Se sidan 25 för information om hur du använder fläkten, Bluetooth-hörlurarna och bröstbandet.

### 5. Starta ditt träningspass.

Tryck på END WARMUP eller vänta på uppvärmningen för att starta träningen. Sessionen kommer att fungera på samma sätt som ett utvalt träningspass.

### 6. Stäng av konsolen när du är klar med träningen. Se sidan 18.

## iFIT-SESSIONER

Du måste vara ansluten till ett Wi-Fi-nätverk för att kunna dra nytta av iFit-träning. Du måste också ha ett iFit-konto. **Besök iFit.com för mer information.**

### 1. Välj huvudmenyn.

När du slår på strömmen visas huvudmenyn på skärmen direkt efter att konsolen har slagits på. Om du redan har valt ett träningspass trycker du på skärmen och följer anvisningarna på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

### 2. Logga in på ditt iFit-konto.

Om du inte redan är inloggad, tryck på menyknappen på skärmen följt av LOGGA IN för att logga in. Följ instruktionerna på skärmen för att ange ditt användarnamn och lösenord.

Om du vill ändra användare i ditt iFit-konto, tryck på menyknappen, SETTINGS och sedan MANAGE ACCOUNTS. Om flera användare är registrerade på samma konto kommer skärmen att visa en lista över tillgängliga användare. Tryck på namnet på önskad användare.

### 3. Välj ett iFit-träningspass från huvudmenyn eller ditt träningsbibliotek.

Tryck på knapparna längst ner på skärmen för att välja antingen huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

Välj ett iFit-träningspass från huvudmenyn eller träningsbiblioteket genom att trycka på önskad knapp på skärmen. Flytta fingret uppåt eller nedåt på skärmen för att rulla om det behövs.

Träningsbiblioteket innehåller alla iFit-träningspass som är tillgängliga för din enhet, organiserade i kategorier. Sök igenom träningsbiblioteket genom att trycka på FILTERS och välj önskade filter.

När du väljer ett iFit-träningspass kommer skärmen att visa en uppdelning av detaljer som varaktighet och det ungefärliga antalet kalorier du förväntas förbränna under ditt träningspass.

Du kan välja olika saker, till exempel att lägga till träningen i din kalender (se steg 4) eller i dina favoriter (se steg 5).

#### 4. Lägg till ett träningspass i din kalender om så önskas.

Öppna översikten eller träningssummeringen för önskat iFit-pass, tryck på SCHEDULE och välj önskat datum i kalendern. Det valda träningspasset kommer sedan att visas på huvudmenyn på det datumet.

#### 5. Gör en lista över dina favorit iFit-träningspass om så önskas.

Markera ett iFit-pass som en favorit genom att öppna översikten eller träningssummeringen för det önskade passet och trycka på hjärtsymbolen.

För att öppna listan över dina favoritsessioner, tryck på BROWSE och bläddra ner till MY LIST.

#### 6. Förbered dig för ditt träningspass.

Tryck på START WORKOUT för att starta träningen. Löpbandet börjar röra sig med låg hastighet och en uppvärmningsperiod börjar.

Se sidan 25 för information om hur du använder fläkten, Bluetooth-hörlurarna och bröstbandet.

#### 7. Starta ditt träningspass.

Tryck på END WARMUP eller vänta på uppvärmningen för att starta träningen. Sessionen kommer att fungera på samma sätt som ett utvalt träningspass.

#### 8. Stäng av konsolen när du är klar med träningen. Se sidan 18.

## KONSOL INSTÄLLNINGAR

### 1. Välj inställningsmenyn.

När du slår på strömmen visas huvudmenyn på skärmen direkt efter att konsolen har slagits på. Om du redan har valt ett träningspass trycker du på skärmen och följer anvisningarna på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

Tryck sedan på menyknappen, följt av SETTINGS.

### 2. Navigera i inställningsmenyerna och ändra inställningarna efter önskemål.

Dra med fingrarna över skärmen för att rulla uppåt eller nedåt efter behov. Tryck på ett menynamn för att välja en undermeny. Stäng menyerna genom att trycka på bakåtknappen. Följande menyer och inställningar finns tillgängliga i inställningsmenyn:

Account (konto)

- Languages (språk)
- In Workout (pass)
- Manage Accounts (kontoinställningar)

Equipment (utstyr)

- Equipment Info (utstyrsinformation)
- Equipment Settings (utstyrsinställningar)
- Maintenance (underhåll)

### 3. Wi-Fi (trådlöst nätverk)

### 4. Anpassa träningsinställningar.

Om du vill anpassa träningsinställningarna och aktivera träningsfunktionerna trycker du på IN WORKOUT, följt av önskade inställningar.

När funktionen Aktiv puls är aktiverad kommer konsolen att skala intensitetsnivån för ditt träningspass baserat på din puls när du bär ett kompatibelt bröstband. Slå på den här funktionen genom att trycka på ACTIVE PULSE. Välj sedan värden för din vilopuls och din maxpuls och justera relaterade inställningar efter önskemål.

## 5. Anpassa måttenheter och andra inställningar.

Om du vill ändra den här eller andra inställningar, t.ex. skärmens ljusstyrka, trycker du på EQUIPMENT INFO eller EQUIPMENT SETTINGS och trycker på önskade inställningar.

## 6. Se information om dator eller konsolapp.

Tryck på EQUIPMENT INFO, följt av MACHINE INFO eller APP INFO för att se information om din enhet eller konsolapp.

## 7. Uppdatera programvaran.

**Kontrollera regelbundet efter programuppdateringar för bästa resultat.** Tryck på MAINTENANCE, följt av UPDATE, för att söka efter programuppdateringar över ditt trådlösa nätverk. Uppdateringen startar automatiskt. **VIKTIGT: Undvik att stänga av strömmen under programuppdateringar eftersom det kan skada apparaten.**

Skärmen visar hur uppdateringen fortskrider. När uppdateringen är klar stängs enheten av och slås på igen. Om detta inte händer, stäng av strömbrytaren, vänta några sekunder och slå sedan på den igen. **Det kan ta några minuter innan konsolen är redo att användas.**

Programvaruppdateringar kan ibland göra att konsolen fungerar marginellt annorlunda. Uppdateringarna är alltid utformade för att förbättra din träningsupplevelse.

## 8. Kalibrera lutningssystemet.

Tryck på MAINTENANCE, följt av CALIBRATE INCLINE. Tryck sedan på START. Ramen kommer nu automatiskt att stiga till den högsta lutningen, följt av den lägsta lutningsnivån, innan den återgår till startpositionen. Detta kommer att kalibrera lutningssystemet. När kalibreringen är klar trycker du på FINISH.

**VIKTIGT: Håll husdjur, händer och andra föremål borta från apparaten medan lutningssystemet kalibreras. I en nödsituation kan nyckeln tas bort för att stoppa kalibreringen.**

Notera: Lutningssystemet kalibreras ibland automatiskt när du slår på enheten. Vänta tills kalibreringen är över innan du använder enheten.

## 7. Stäng inställningsmenyn.

Tryck på bakåtknappen för att lämna inställningsmenyn.

## TRÅDLÖST NÄTVERK

### 1. Välj inställningsmenyn.

När du slår på strömmen visas huvudmenyn på skärmen direkt efter att konsolen har slagits på. Om du redan har valt ett träningspass trycker du på skärmen och följer anvisningarna på skärmen för att återgå till huvudmenyn.

Tryck sedan på menyknappen, följt av SETTINGS.

### 2. Ställ in den trådlösa anslutningen.

Tryck på WI-FI för att välja WI-FI-meny. Om det trådlösa nätverket inte är påslaget kan du slå på det genom att trycka på WI-FI här. När Wi-Fi är aktiverat kommer skärmen att visa en lista över tillgängliga nätverk. Det kan ta några sekunder innan listan visas på skärmen.

Du måste ha ett eget trådlöst nätverk och en 802.11b/n-router med SSID-sändning aktiverad. Dolda nätverk stöds inte. Konsolen stöder både oskyddade och säkrade krypteringar (WEP, WPA och WPA2). Bredbandsanslutning rekommenderas eftersom prestandan beror på anslutningshastigheten.

När nätverkslistan dyker upp på skärmen trycker du på önskat nätverk. Notera: Du måste känna till namnet på ditt nätverk (SSID). Om nätverket är lösenordsskyddat måste du också känna till detta lösenord. Följ instruktionerna på skärmen för att ange ditt lösenord och ansluta till önskat nätverk. Lösenord kan vara skiftlägeskänsliga.

När konsolen är ansluten till ditt trådlösa nätverk visas en bekräftelse på skärmen.

Om du har problem med att ansluta till ett lösenordsskyddat nätverk kontrollerar du att du har rätt lösenord. **Se [my.iFit.com](https://my.ifit.com) för mer information.**

## 5. Stäng inställningsmenyn.

Tryck på bakåtknappen.

## LADDNINGSPORT

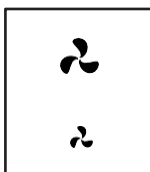
Konsolen har en laddningsport för att ladda USB-C-kompatibla enheter, såsom smartphones och surfplattor, under träning.

För att använda laddningsporten, anslut en USB-C-kabel (ingår ej) till mottagningen på din enhet och till laddningsporten på höger sida av konsolen. **Se till att laddningskabeln är helt inkopplad.**

Laddningsporten kan inte användas för att visa eller överföra data eller för att spela upp musik via konsolens högtalare.

## FLÄKT

Fläkten har flera hastigheter, inklusive ett autoläge. I autoläge kommer fläkten att öka eller minska hastigheten automatiskt beroende på löpbandets hastighet. Tryck på fläktknapparna upprepade gånger för att välja fläkthastighet eller för att stänga av fläkten.



## ANSLUTER HÖRLURAR

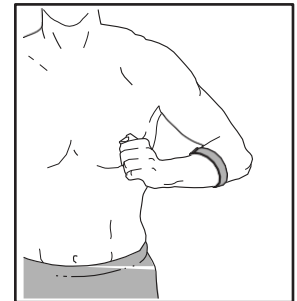
Anslut dina Bluetooth-hörlurar till konsolen genom att först slå på hörlurarna. Sätt dem sedan i anslutningsläge och placera dem nära konsolen. Starta sedan ett träningspass. Tryck på ett öppet område på skärmen och tryck på valet för att ansluta hörlurar. Välj sedan dina hörlurar från en lista på skärmen.

När anslutningen är framgångsrik kommer du att kunna spela upp ljud från konsolen på dina hörlurar.

## BRÖSTBAND (PULSBAND INGÅR EJ-REKOMMENDERAT TILLBEHÖR)

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå önskade resultat i att upprätthålla rätt puls under dina träningspass. Pulsbältet (tillval) hjälper dig att hålla koll på din egen puls när du tränar. Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband. **Se sista sidan för kontaktuppgifter om du vill köpa ett pulsband.**

När ett kompatibelt pulsband är påslaget och i anslutningsläge ansluts det automatiskt till konsolen. Skärmen kommer sedan att visa din puls på skärmen så snart den upptäcks.

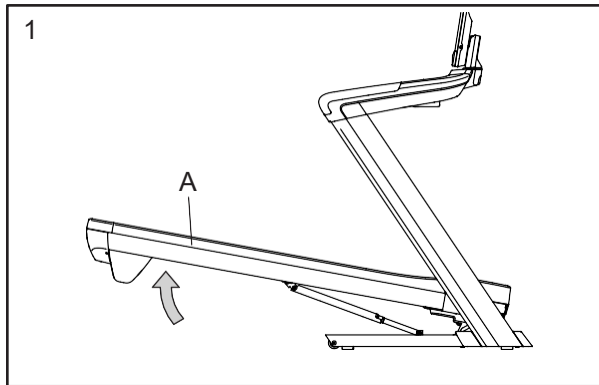


# FÄLLA IHOP OCH FLYTTA

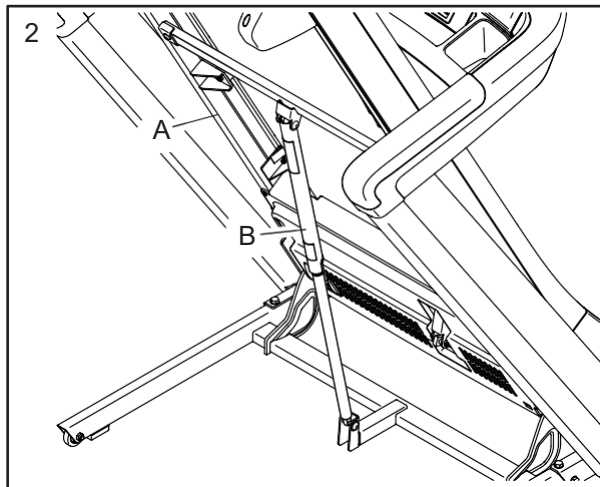
## HUR MAN FÄLLER IHOP LÖPBANDET

Innan du fäller ihop löpbandet, justera lutningen till 0 %. Koppla sedan bort nyckeln och nätsladden. **OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att lyfta, sänka eller flytta löpbandet.**

1. Håll metallramen (A) säkert i det läge som visas på ritningen. **OBS: Lyft inte ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du lyfter ramen lönar det sig att böja knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen.**



2. Lyft upp ramen (A) tills förvaringsspärren (B) låses i förvaringsläget. **Notera: Se till att lagringslåset är låst.**



Placera en matta under löpbandet för att skydda golvet eller mattan från skador. Utsätt inte löpbandet för direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringsläge i temperaturer högre än 30 grader.

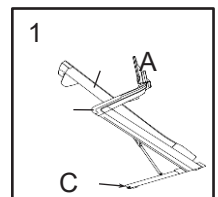
## HUR MAN FLYTTAR LÖPBANDET

Innan du flyttar löpbandet, sätt det i förvaringsläget som visas till vänster. **Se till att förvaringslåset är låst. Det kan behövas två personer för att flytta löpbandet. Var försiktig så att du inte skadar ytan.**

1. Håll i ramen (A) och ett av handtagen (C) och placera en fot mot ett av hjulen (D).
2. Dra handtagen (C) mot dig tills löpbandet rullar på hjulen (D). Flytta den sedan försiktigt till önskad plats.

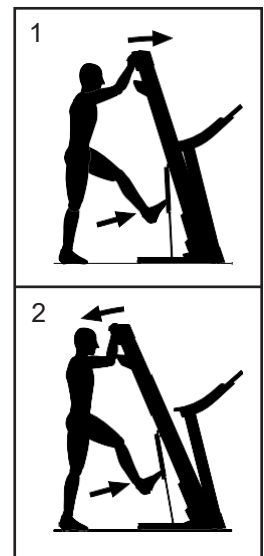
**Notera: Flytta inte löpbandet utan att tippa det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ojämna ytor.**

3. Placera en fot mot ett av hjulen (D)
4. och sänk försiktigt tillbaka löpbandet
5. på golvet.



## HUR MAN FÄLLER UT LÖPBANDET

1. Skjut den övre delen av löpbandet framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trycker på förvaringsspärren med foten drar du den övre delen av ramen mot dig.
3. Ta ett steg tillbaka och låt ramen sjunka ner till golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att bibehålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Inspektera apparaten regelbundet och dra åt alla lösa delar. **Byt ut slitna delar omedelbart.** Använd endast delar som är godkända av tillverkaren.

Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Stäng först av strömbrytaren och koppla ur nätsladden.** Torka av löpbandets utsida med adamp trasa och en liten mängd mild tvål. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på apparaten. Håll vätskor borta från konsolen för att undvika skador.** Torka löpbandet noggrant med en mjuk handduk.

## FELSÖKA

De flesta problem med löpbandet kan lösas genom att följa stegen som beskrivs nedan. Hitta de aktuella symtomen och följ stegen som anges. Om du behöver ytterligare hjälp, se sista sidan för kontaktinformation.

### PROBLEM: Strömmen slås inte på

- Om du behöver en förlängningsssladd, använd endast en 3-tråds, 2 mm<sup>2</sup> (14-gauge) sladd som inte är längre än 1.5 meter.
- När strömkabeln är ansluten kontrollerar du att nyckeln sitter på plats i konsolen.
- Kontrollera strömbrytaren som du hittar nära nätsladden. Om knappen är i det läge som visas på ritningen till vänster, stängs strömbrytaren av. För att återställa strömbrytaren, vänta fem minuter och tryck in strömbrytaren.

### PROBLEM: Strömmen stängs av under användning

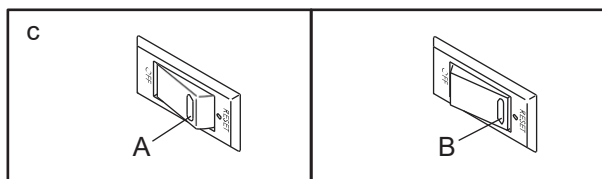
- Kontrollera strömbrytaren. Om knappen är i det läge som visas på ritningen till vänster, stängs strömbrytaren av. För att återställa strömbrytaren, vänta fem minuter och tryck in strömbrytaren.
- Se till att strömkabeln är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta fem minuter och koppla in den igen.
- Ta bort nyckeln från konsolen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om löpbandet fortfarande inte fungerar, se sista sidan för kontaktinformation.

### PROBLEM: Löpbandets lutning ändras inte korrekt

- Kalibrera lutningssystemet på löpbandet (se steg 7 på sidan 24).

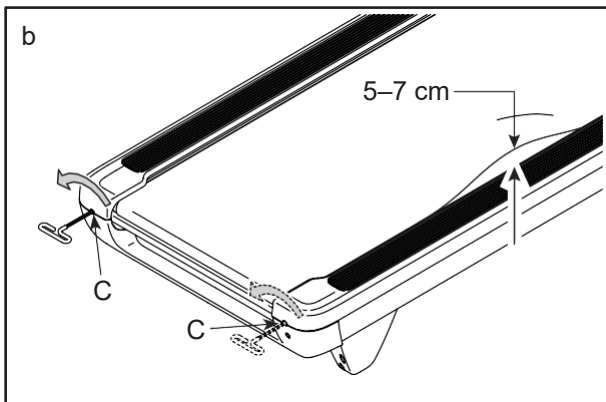
### PROBLEM: Det går inte att ansluta konsolen till det trådlösa nätverket.

- Kontrollera att de trådlösa inställningarna på konsolen är korrekta. Se sidan 24.
- Se till att inställningarna på ditt trådlösa nätverk är korrekta.
- Besök [iFit.com](http://iFit.com) om du fortfarande har problem.



**PROBLEM: Löpbandet saktar ner under användning.**

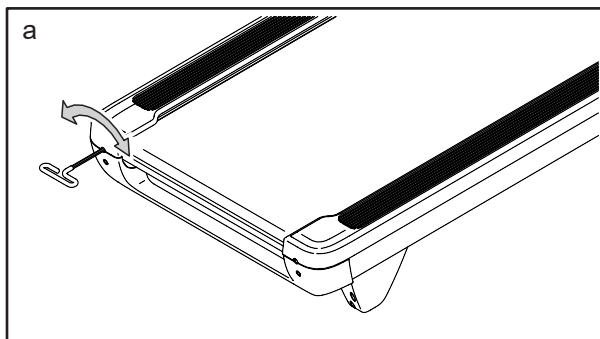
- a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en 3-trådig, 2 mm<sup>2</sup> (14 gauge) sladd som inte är längre än 1.5 meter.
- b. Om löpbandet är för hårt åtdraget kommer löpbandet inte att fungera fullt ut och löpbandet kan skadas. Ta bort nyckeln och **KOPPLA UR NÄTSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att vrida båda rullbultarna (C) moturs i ett kvarts varv. När löpbandet är ordentligt åtdraget bör du kunna lyfta varje kant av löpbandet fem till sju cm upp från plattformen. Se till att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut sedan nätsladden och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är ordentligt åtdraget.



- c. Löpbandet är belagt med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonspray eller liknande ämnen på löpbandet om du inte uppmanas att göra det av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana ämnen kan försämra löpbandet och leda till högre slitage.** Om du tror att löpbandet kan behöva mer smörjmedel, se sista sidan för kontaktinformation.
- d. Om löpbandet fortfarande saktar ner, se sista sidan för kontaktinformation.

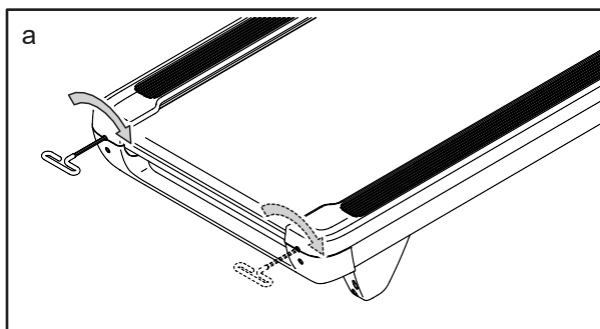
**PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat**

Om löpbandet inte är centrerat, ta först bort nyckeln och **KOPPLA UR NÄTSLADDEN**. Om löpbandet har justerats åt vänster, använd insexnyckeln för att vrida den vänstra rullbulten ett halvt varv medurs; Om löpbandet har justerats åt höger, vrid den vänstra rullbulten ett halvt varv moturs. **Var försiktig så att du inte drar åt löpbandet för hårt.** Anslut sedan strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är centrerat.



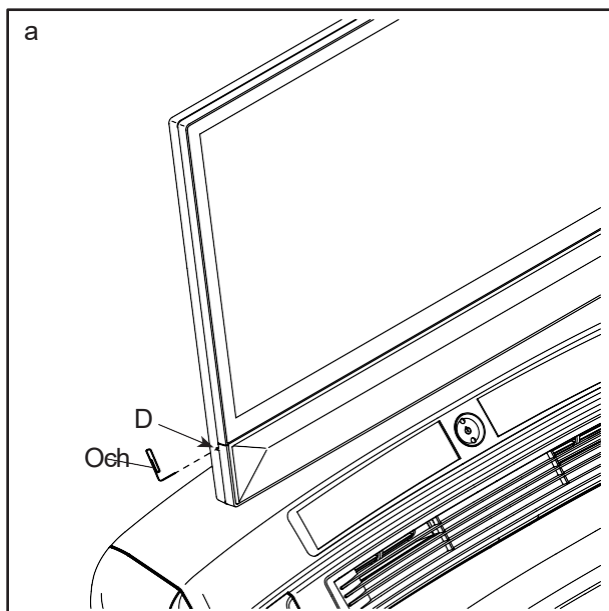
**PROBLEM: Löpbandet slirar när jag går på det.**

Om löpbandet glider när du går på det, ta först bort nyckeln och **KOPPLA UR NÄTSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att vrida båda de bakre rullbultarna medurs i ett kvarts varv. När löpbandet är ordentligt åtdraget bör du kunna lyfta varje kant av löpbandet fem till sju cm upp från plattformen. **Se till att löpbandet är centrerat på plattformen.** Anslut sedan nätsladden och låt löpbandet gå i några minuter. Upprepa tills löpbandet är ordentligt åtdraget.



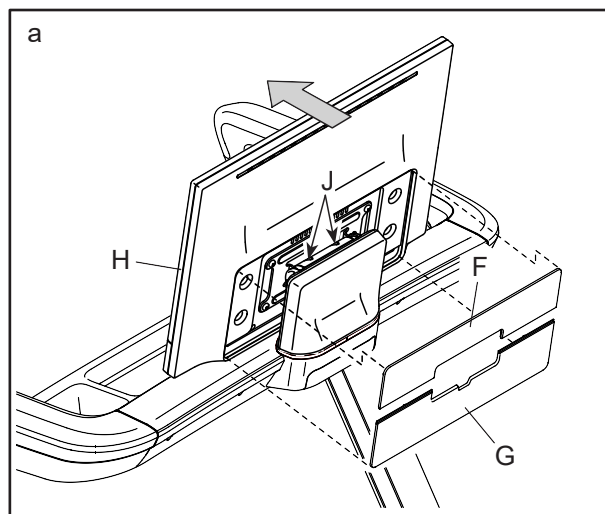
**PROBLEM: Skärmarna på din konsol fungerar inte som de ska.**

Om konsolen inte startar som den ska eller om den låser sig kan du behöva återställa inställningarna. **VIKTIGT: Detta tar bort alla personliga inställningar som du har lagt till på konsolen.** Det krävs två personer för att återställa konsolen. Stäng först av strömbrytaren. Leta sedan reda på det lilla återställningshålet (D) på vänster sida av konsolen. Använd ett gem (E) för att trycka och hålla ned knappen inuti hålet medan en annan person slår på strömbrytaren. Tryck och håll ned återställningsknappen tills konsolen har slagits på igen. När processen är klar kommer konsolen att stänga av sig själv och slå på sig själv igen. Om den inte gör det kan du använda strömbrytaren för att göra det manuellt. När konsolen har slagits på kontrollerar du om det finns programuppdateringar (se steg 6 på sidan 24). **Det kan ta några minuter innan konsolen är redo att användas.**



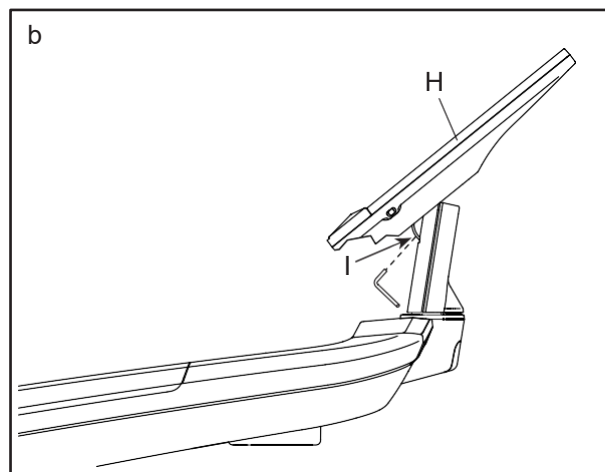
**PROBLEM: Konsolen stannar inte på plats när den fälls upp eller ner.**

- Använd en vanlig skruvmejsel för att försiktigt öppna de övre (F) och nedre (G) konsolluckorna på konsolen (H). **Var försiktig så att du inte skadar dessa delar.**



Vrid sedan den övre delen av konsolen (H) i den riktning som visas med pilen på bilden och använd en av de medföljande insexnycklarna för att marginellt dra åt de två angivna M6 x 15 mm skruvarna (I).

- Vrid konsolen (H) till det läge som visas på bilden och använd insexnycklarna för att marginellt dra åt de två angivna M6 x 15 mm skruvarna (I) tills konsolen inte längre känns lös när den flyttas vertikalt. Se den övre illustrationen och fäst de nedre (G) och övre (F) konsolkåporna.



## CHECKLISTA FÖR UNDERHÅLL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöra	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet för slitageskador är tillräckligt spänt och i rätt läge.	En gång i veckan	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att det finns tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	En gång i veckan	Nej	Ja*
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt åtdragen, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt läge.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt igen vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

# RIKTLINJER

**VARNING:** Innan du påbörjar ett nytt träningsprogram, tala med din läkare. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år eller har befintliga hälsoproblem.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För mer detaljerad information om träning, tala med din läkare.

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna kalorier eller att sträcka ut ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dina mål i rätt träningsintensitet. Den korrekta träningsintensitetsnivån kan hittas genom att använda din puls som vägledning. Detta diagram visar den rekommenderade hjärtfrekvensen för fettförbränning och aerob träning.

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

För att hitta rätt puls för dig, hitta först din ålder (eller närmast avrundad) längst ner i diagrammet. Titta sedan på de tre siffrorna ovanför din ålder. Dessa tre siffror definierar din träningszon. De två nedersta siffrorna är den rekommenderade hjärtfrekvensen för fettförbränning; Den översta siffran är den rekommenderade hjärtfrekvensen för aerob träning.

## Fettförbränning

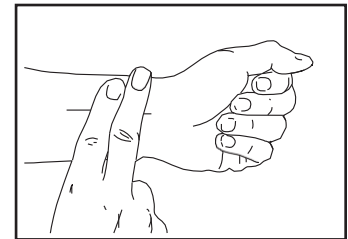
För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig period. Under de första minuterna av träningen använder din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier för energi. Efter några minuter kommer din kropp att börja använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera maskinens hastighet och lutning tills din puls är nära de lägsta siffrorna i din träningszon. För maximal fettförbränning, justera apparatens hastighet och lutning tills din puls är nära den mellersta siffran i din träningszon.

## Aerob träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din konditionsnivå på "aerobics". Aerob träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under längre perioder. Detta ökar behovet av att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna ska kunna leverera syre till blodet. För aerob träning, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära den högsta siffran i din träningszon.

## MÄTNING AV HJÄRTFREKVENSN

Träna i minst fyra minuter. Stoppa sedan träningen och placera två fingrar på handleden som visas i illustrationen. Räkna din puls i sex sekunder och multiplicera detta med tio för att hitta din puls. Om du till exempel



Om du räknar 14 hjärtslag efter sex sekunder blir din puls 140 slag per minut.

## RIKTLINJER FÖR UTBILDNING

**Uppvärmning:** Börja varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och stretching. En ordentlig uppvärmning ökar din kroppstemperatur, din puls och din cirkulation som förberedelse för ditt träningspass.

**Träning efter träningszonen:** När du är klar med din uppvärmning, öka träningsintensiteten tills din puls är i din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram, håll inte din puls i din träningszon längre än 20 minuter). Andas stadigt och djupt när du tränar – håll aldrig andan.

**Nedvarvning:** Avsluta varje träningspass med fem till tio minuters stretching för att svalna. Detta kommer att öka flexibiliteten i dina muskler och hjälpa till att motverka problem som kan komma efter träning.

## TRÄNINGSFREKVENSN

För att bibehålla eller förbättra din kondition bör du göra minst tre träningspass i veckan, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass i veckan om så önskas. Nyckeln till framgång ligger i att göra motion till en regelbunden och trevlig del av din vardag.

# FÖRSLAG PÅ STRETCHING

Bilderna till höger visar rätt form av stretching. Rör dig långsamt medan du stretchar – inte i ryck och ryck.

## 1. Sträck dig efter tårna.

Stå med en lätt böjning i knäna och böj dig långsamt framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar när du sträcker dig så nära tårna du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta sträcker ut hamstringssena, baksidan av knäna och ryggen.

## 2. Baksida ben

Sitt med ena benet sträckt utåt, medan sulan på det andra benet dras mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig efter tårna så långt du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker ut hamstringssena, nedre delen av ryggen och ljumskarna.

## 3. Hälsena och vad

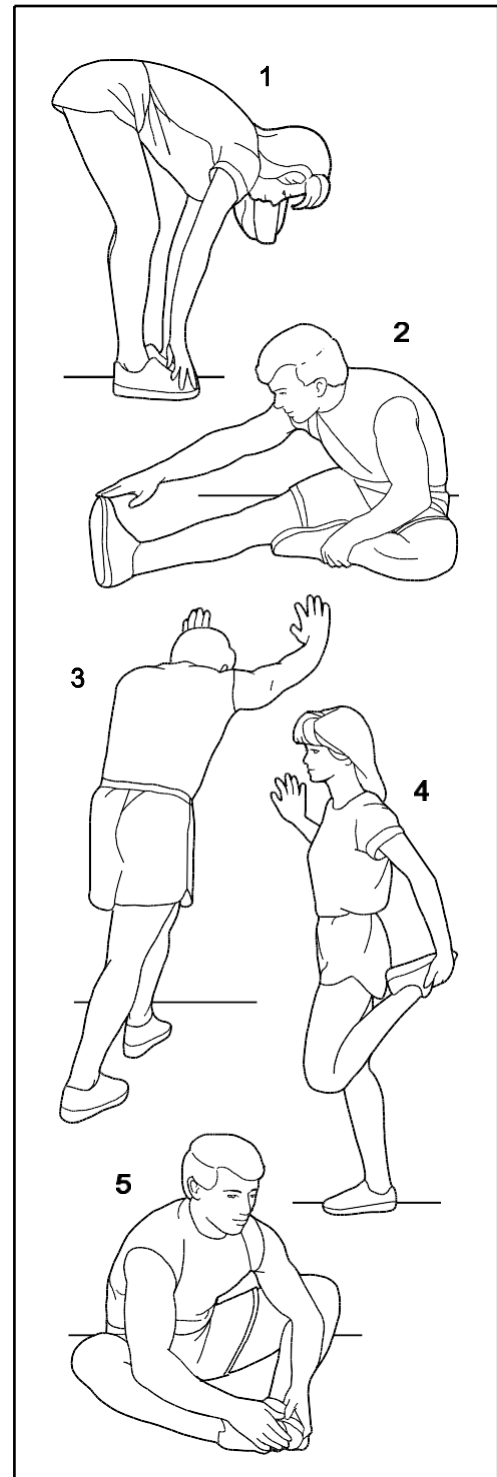
Placera den ena foten framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt på marken. Böj det främre benet, luta dig framåt och flytta höfterna mot väggen. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker ut akillessenor, vrister och vader.

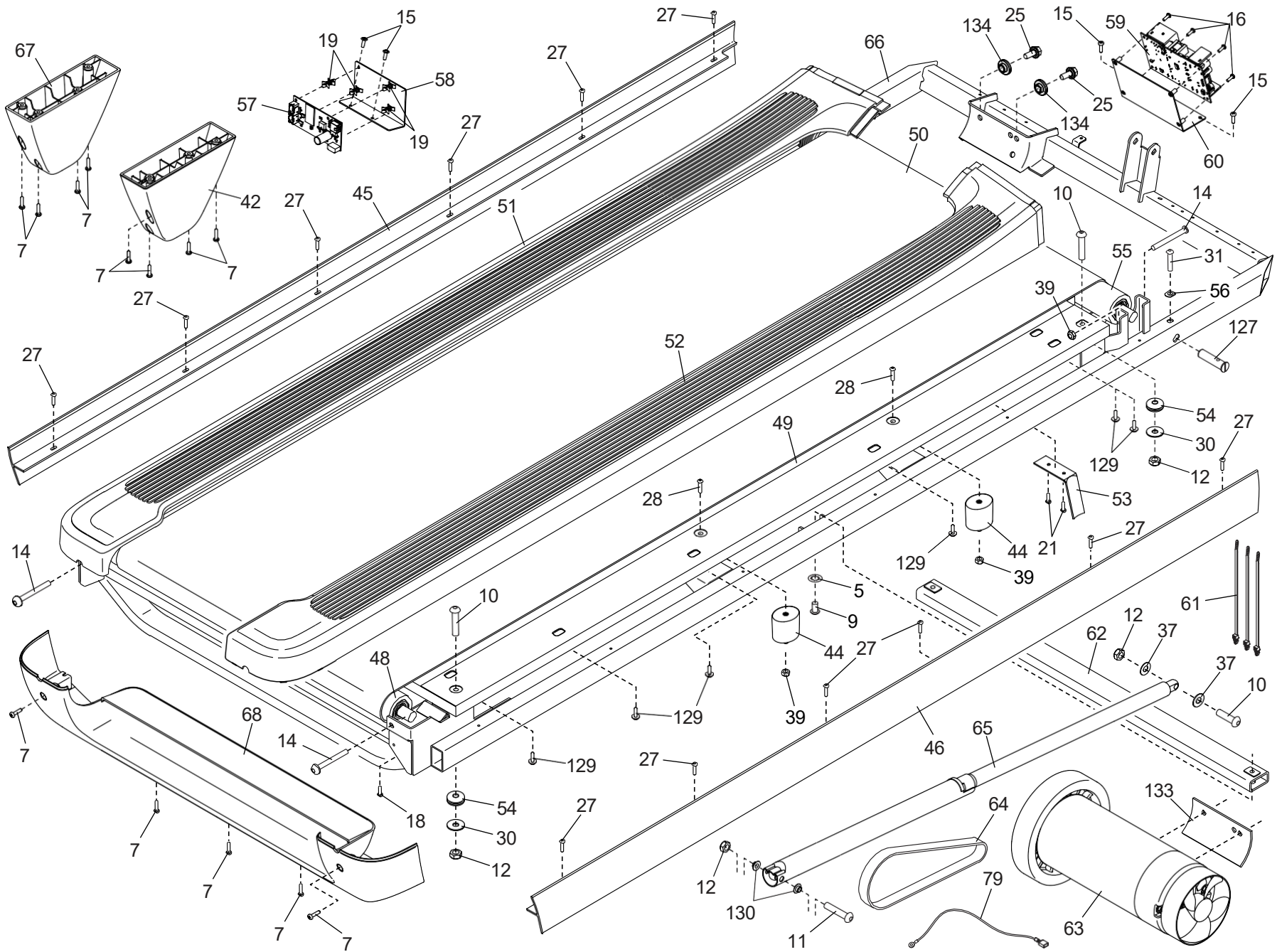
## 4. Quadriceps

Placera ena handen på väggen för att hålla balansen och ta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För hälen så nära skinkorna som möjligt. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta sträcker ut quadriceps och lårmusklerna.

## 5. Insidan av lår

Sitt med undersidan av fötterna tryckta mot varandra och knäna sträckta utåt. Dra fötterna mot ljumskan så långt som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger. Detta sträcker ut quadriceps och lårmusklerna.



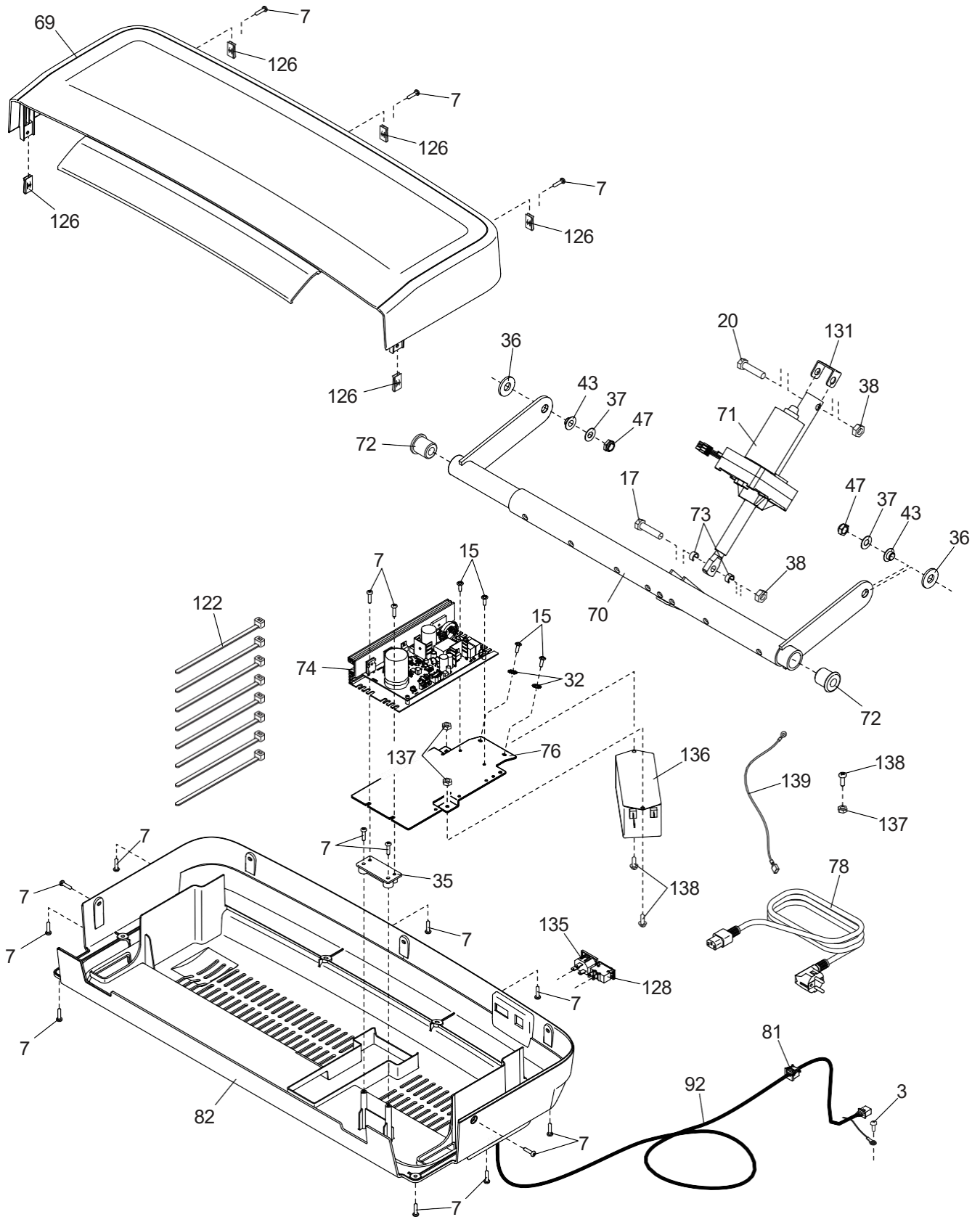


**ÖVERSIKTSDIAGRAM A**

Modellnr.: NTL 19125-INT.0 R0824A

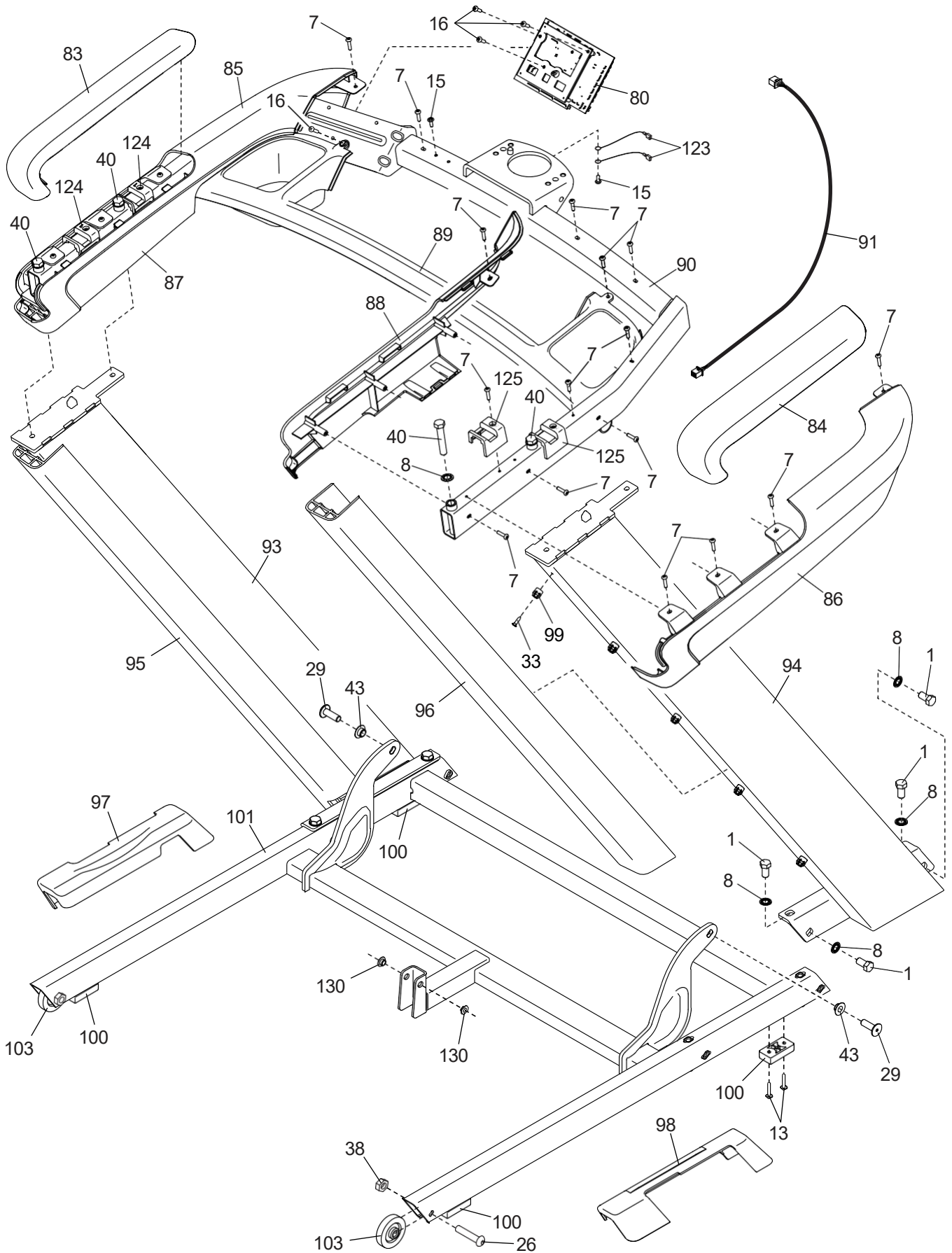
# ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTL19125-INT.0 R0824A



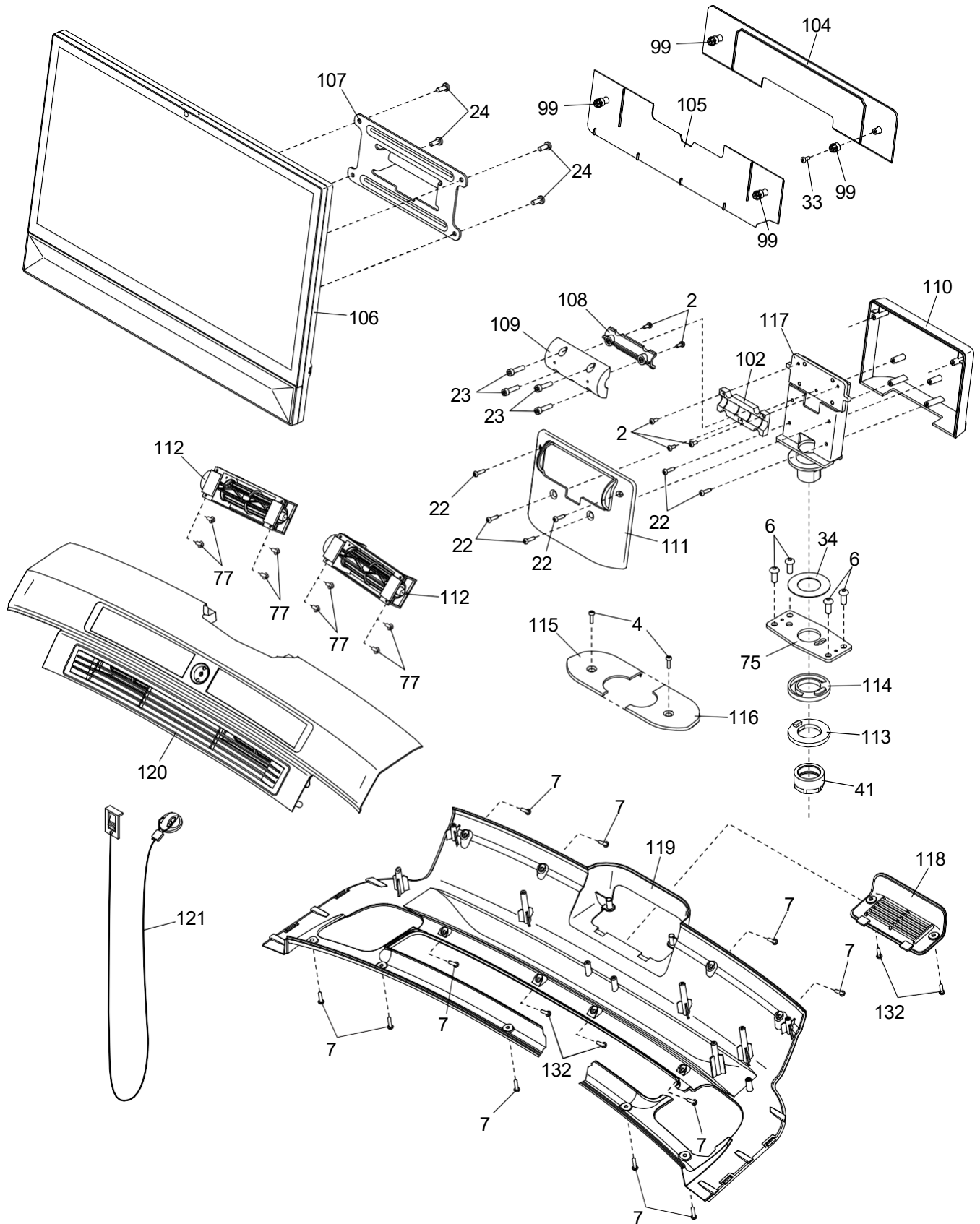
# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NTL19125-INT.0 R0824A



# ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: NTL19125-INT.0 R0824A



# DELELISTA (engelska)

Modellnr.: NTL19125-INT.0 R0824A

Nr.	Ant.	Engelska namn	Nr.	Ant.	Engelska namn
1	8	3/8" x 3/4" Screw	51	1	Left Foot Rail
2	5	M4 x 10mm Screw	52	1	Right Foot Rail
3	1	Ground Screw	53	2	Belt Guide
4	2	M4 x 16mm Screw	54	4	Rubber Cushion
5	2	5/16" Star Washer	55	1	Drive Roller
6	4	5/16" x 3/4" Screw	56	2	9/32" Plastic Bushing
7	67	#8 x 3/4" Screw	57	1	Incline Power Board
8	12	3/8" Star Washer	58	1	Power Board Bracket
9	2	5/16" x 1" Screw	59	1	Power Supply
10	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	60	1	Power Supply Bracket
11	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	61	3	Cable Tie
12	6	5/16" Nut	62	1	Latch Crossbar
13	8	#8 x 3/4" Tek Screw	63	1	Drive Motor
14	3	1/4" x 2 1/2" Screw	64	1	Motor Belt
15	10	#8 x 1/2" Screw	65	1	Storage Latch
16	8	M3 x 12mm Screw	66	1	Frame
17	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	67	1	Left Rear Foot
18	2	#8 x 5/8" Pan Head Screw	68	1	Rear End Cap
19	4	Plastic Standoff	69	1	Motor Hood
20	1	3/8" x 1 3/4" Bolt	70	1	Incline Frame
21	4	#8 Belt Guide Screw	71	1	Incline Motor
22	6	#8 x 3/4" Pan Head Screw	72	2	Frame Spacer
23	4	M6 x 15mm Screw	73	2	Incline Motor Spacer
24	4	M6 x 20mm Screw	74	1	Controller
25	2	5/16" Motor Screw	75	1	Pivot Plate
26	2	3/8" x 1 3/8" Bolt	76	1	Controller Bracket
27	12	#8 x 3/4" Truss Head Screw	77	8	Fan Screw
28	4	1/4" x 1" Screw	78	1	Power Cord
29	2	3/8" x 1 1/8" Screw	79	1	Motor Ground Wire
30	4	5/16" Flat Washer	80	1	Circuit Board
31	2	1/4" x 1 1/4" Screw	81	1	Grommet
32	2	#8 Washer	82	1	Belly Pan
33	14	#8 x 5/8" Flat Head Screw	83	1	Left Handrail Cover
34	1	1" Plastic Washer	84	1	Right Handrail Cover
35	1	Controller Mount	85	1	Left Handrail Outer Cover
36	2	1/2" Plastic Washer	86	1	Right Handrail Outer Cover
37	4	3/8" Thrust Washer	87	1	Left Inner Handrail Cover
38	4	3/8" Nut	88	1	Right Inner Handrail Cover
39	5	1/4" Nut	89	1	Tray
40	4	3/8" x 2 3/4" Screw	90	1	Handrail Frame
41	1	M30 Nut	91	1	Handrail Wire
42	1	Right Rear Foot	92	1	Upright Wire
43	4	3/8" Plastic Bushing	93	1	Left Upright
44	4	Platform Cushion	94	1	Right Upright
45	1	Left Frame Cover	95	1	Left Upright Cover
46	1	Right Frame Cover	96	1	Right Upright Cover
47	2	3/8" Locknut	97	1	Left Base Cover
48	1	Idler Roller	98	1	Right Base Cover
49	1	Walking Platform	99	14	Mushroom Fastener
50	1	Walking Belt	100	4	Base Pad

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelska namn</b>	<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelska namn</b>
101	1	Base	122	8	Wire Tie
102	1	Large Saddle Bracket	123	2	Display Ground Wire
103	2	Wheel	124	2	Left Handrail Cover Bracket
104	1	Upper Display Cover	125	2	Right Handrail Cover Bracket
105	1	Lower Display Cover	126	5	Clip
106	1	Display	127	2	1/2" Pin
107	1	Display Back Plate	128	1	Power Switch
108	1	Small Saddle Bracket	129	12	#8 x 5/8" Washer Head Screw
109	1	Pivot Cover	130	4	5/16" Bushing
110	1	Pivot Back Cover	131	1	U-bracket
111	1	Pivot Front Cover	132	4	#8 x 5/8" Screw
112	2	Fan	133	1	Motor Isolator
113	1	Metal Spacer	134	2	Motor Bushing
114	1	Plastic Spacer	135	1	Receptacle
115	1	Left Pivot Cover	136	1	Filter
116	1	Right Pivot Cover	137	3	#8 Nut
117	1	Pivot Bracket	138	3	#8 x 1/2" Bolt
118	1	Access Cover	139	1	Filter Ground Wire
119	1	Control Base	*	–	Assembly/Adjustment Tool Kit
120	1	Primary Control	*	–	User's Manual
121	1	Key/Clip			

# VIKTIG ANGÅENDE SERVICE

Om du skulle uppleva problem av något slag ber vi dig att kontakta Mylna Service. Vi vill gärna att du kontaktar oss innan du vänder dig till butiken, så att vi kan ge dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) – där hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss samt möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
abilica.no  
mylnasport.no

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
abilica.se  
mylnasport.se

Supplier:  
Mylna Sport AS  
PO Box 567  
3412 Lierstranda  
Norway  
abilica.com  
mylnasport.com