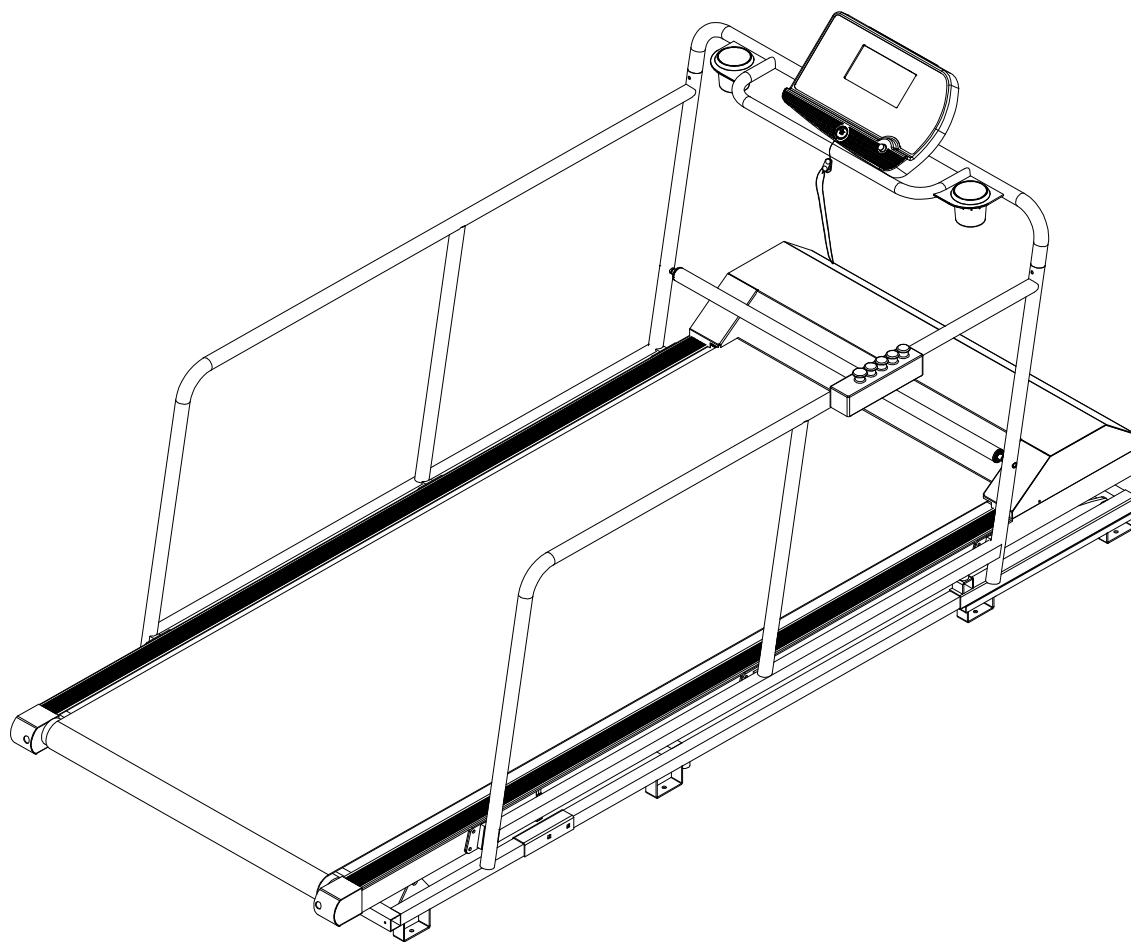
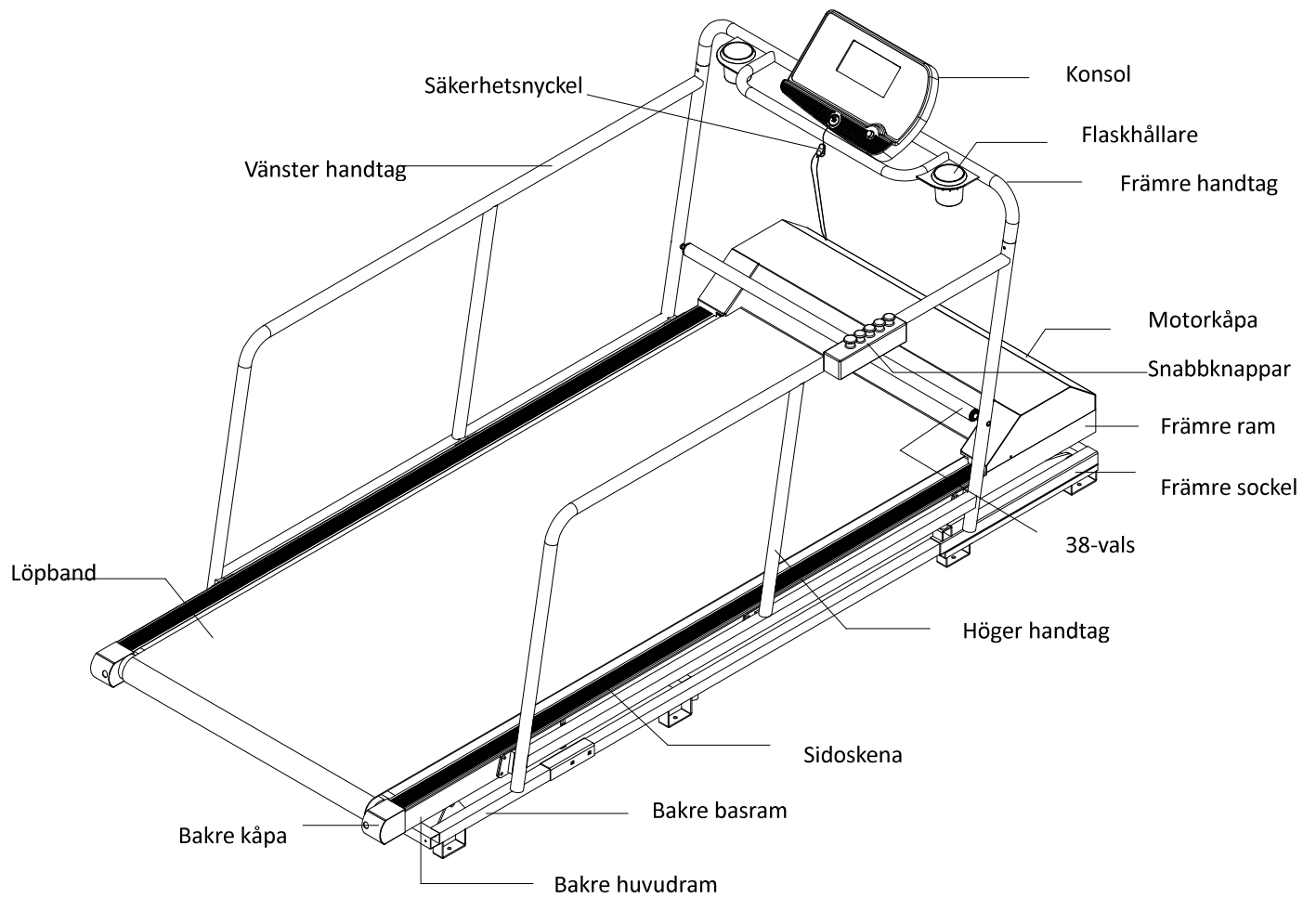


ABILICA XC 2700 MILL ^{v6}

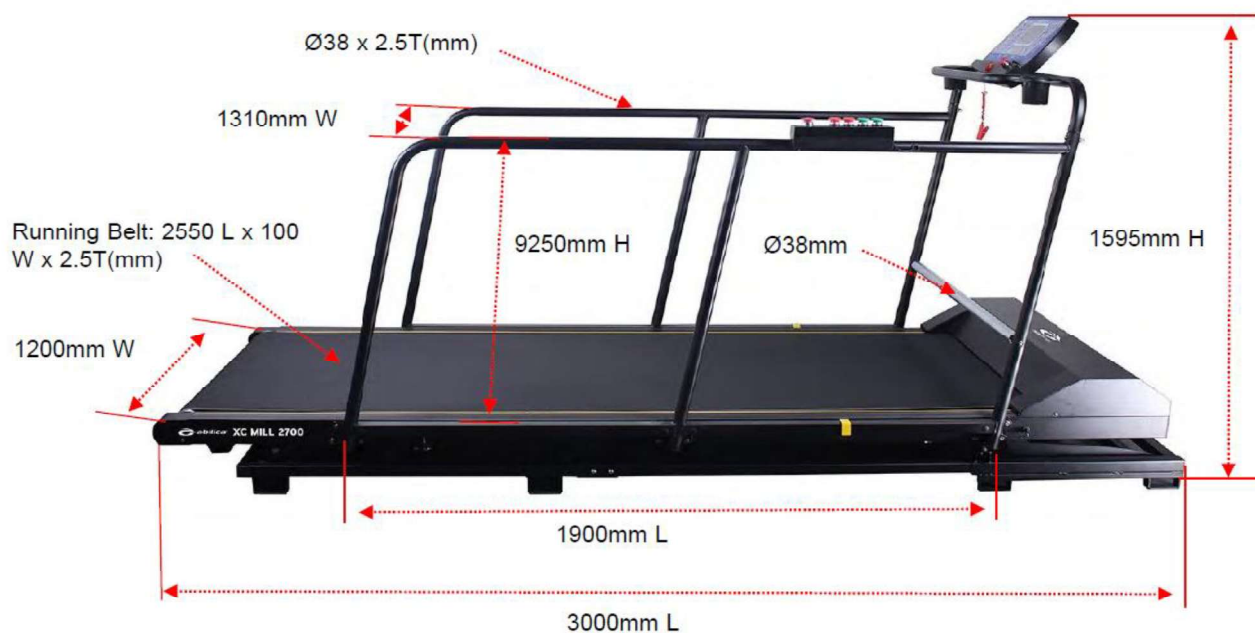
SVENSK BRUKSANVISNING



PRODUKTDELAR



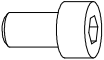
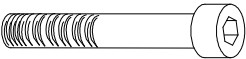
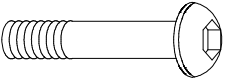
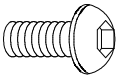
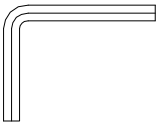
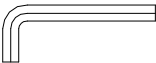
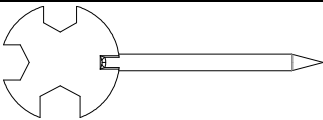
TEKNISK INFO



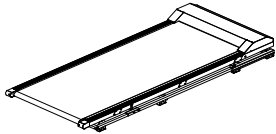
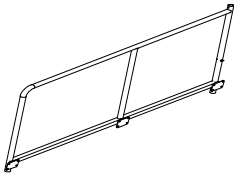
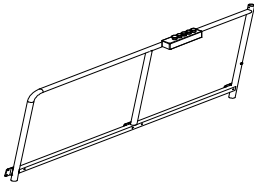
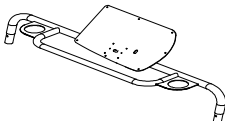
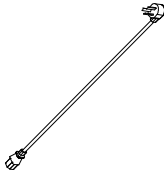
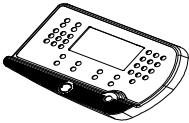
Dimensioner (mm):	3000 x 1310 x 1595
Löpband (mm):	2550 L x 100 W x 2.5T
Klass:	HB
Motor:	AC 4 HP
Min – Max fart:	1 ~ 30km/h
Stigning:	15level 15%
Spänning:	220-240V AC
HZ:	50/60HZ
Volt:	180V
Ampere:	13,6A
RPM:	4500
Ihopfällbar:	NA
Max användarvikt (kg)	200
G.W.(kg):	270
N.W.(kg):	190

SMÅDELAR

Obs: Vissa av de små delarna kan vara förmonterade på apparaten.

Illustrasjon	Nr.	Engelsk navn	Ant.
	D31	Hex round head bolt M8*20 mm	25
	D33	Hex round head bolt M8*60 mm	2
	D6	Round hex bolt M8*50 mm	2
	E12	Round hex bolt M8*30 mm	16
	D52	Cross bolt ST4.2*16mm	7
	D66	Small Curved Washer M8	2
	D67	Large Curved Washer M8	1
	D23	Flat washer M8	26
	D25	Spring washer M8	26
	D15	Cap Nut	2
	D2	Allen wrench 6mm	1
	D92	Allen wrench 8mm	1
	D3	Allen wrench 5mm	1
	D1	Cross wrench 13-15-17	1

DELAR

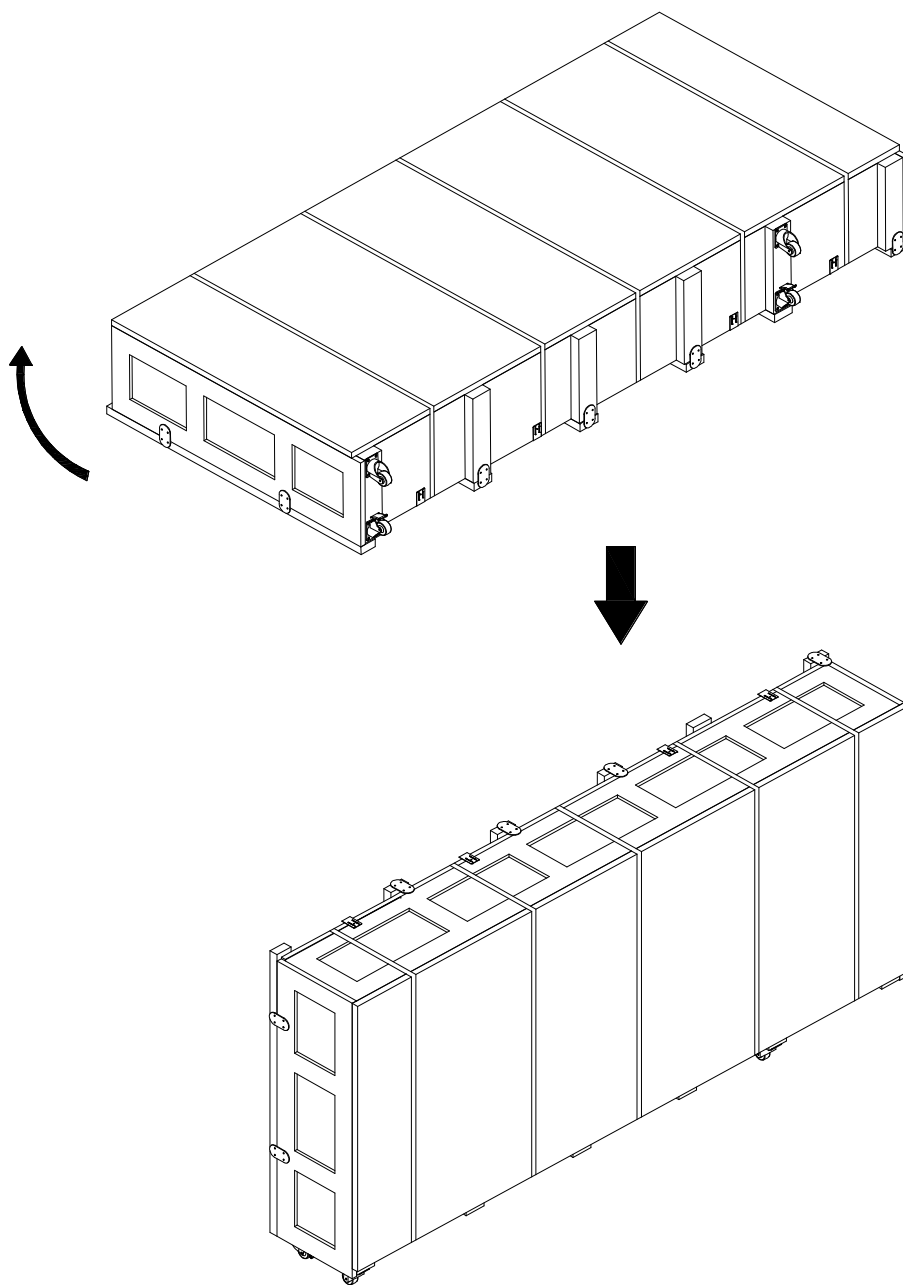
Main frame 1stk 	A3L Left handrail 1stk 	A3R Right handrail 1stk 	C13 Safety Key 1 stk 
A4 Front handrail 1stk 	B18 Silica gel 1 stk 	B16 Water bottle holder 2 stk 	C15 Power cable 1stk 
B1 console 1stk 	B2 Plug 8 stk 		

MONTERINGSINSTRUKTION

Ha alla delar redo innan du monterar dem.

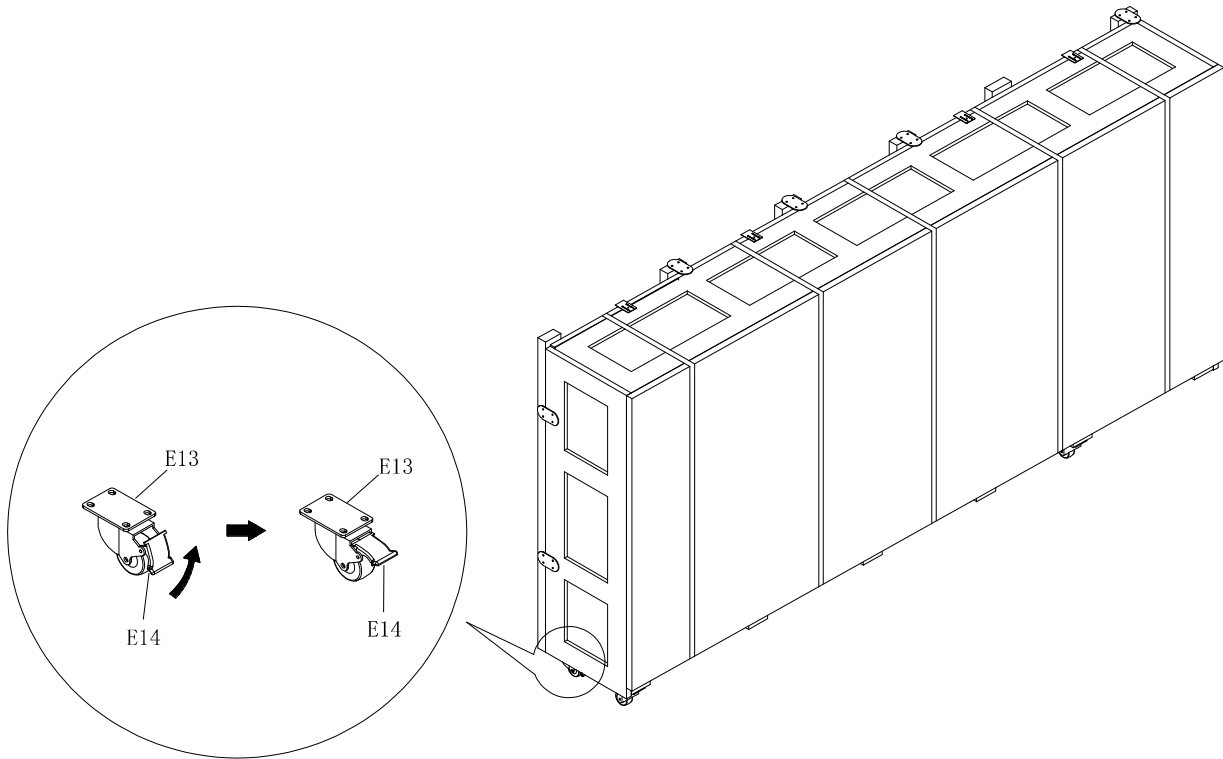
STEG 1

Sätt trälådan på högkant.



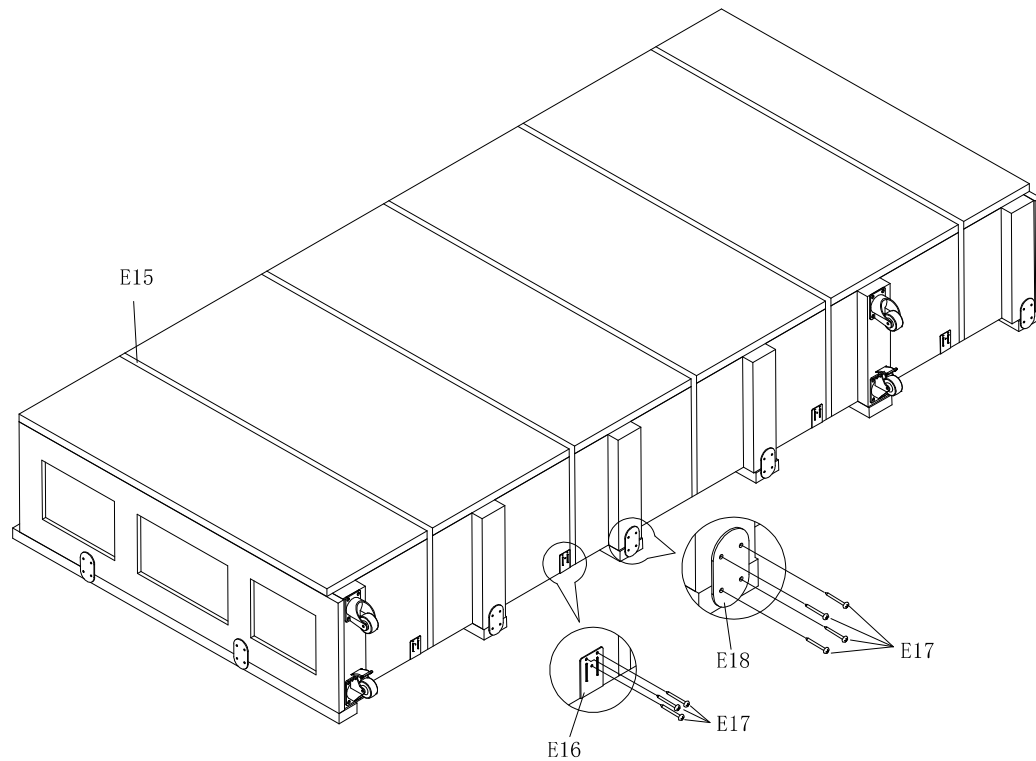
STEG 2

Det finns två transporthjul (E13) med bromsar (E14) under trälådan. Bromsarna måste frigöras från hjulen innan du kan förflyta lådan.



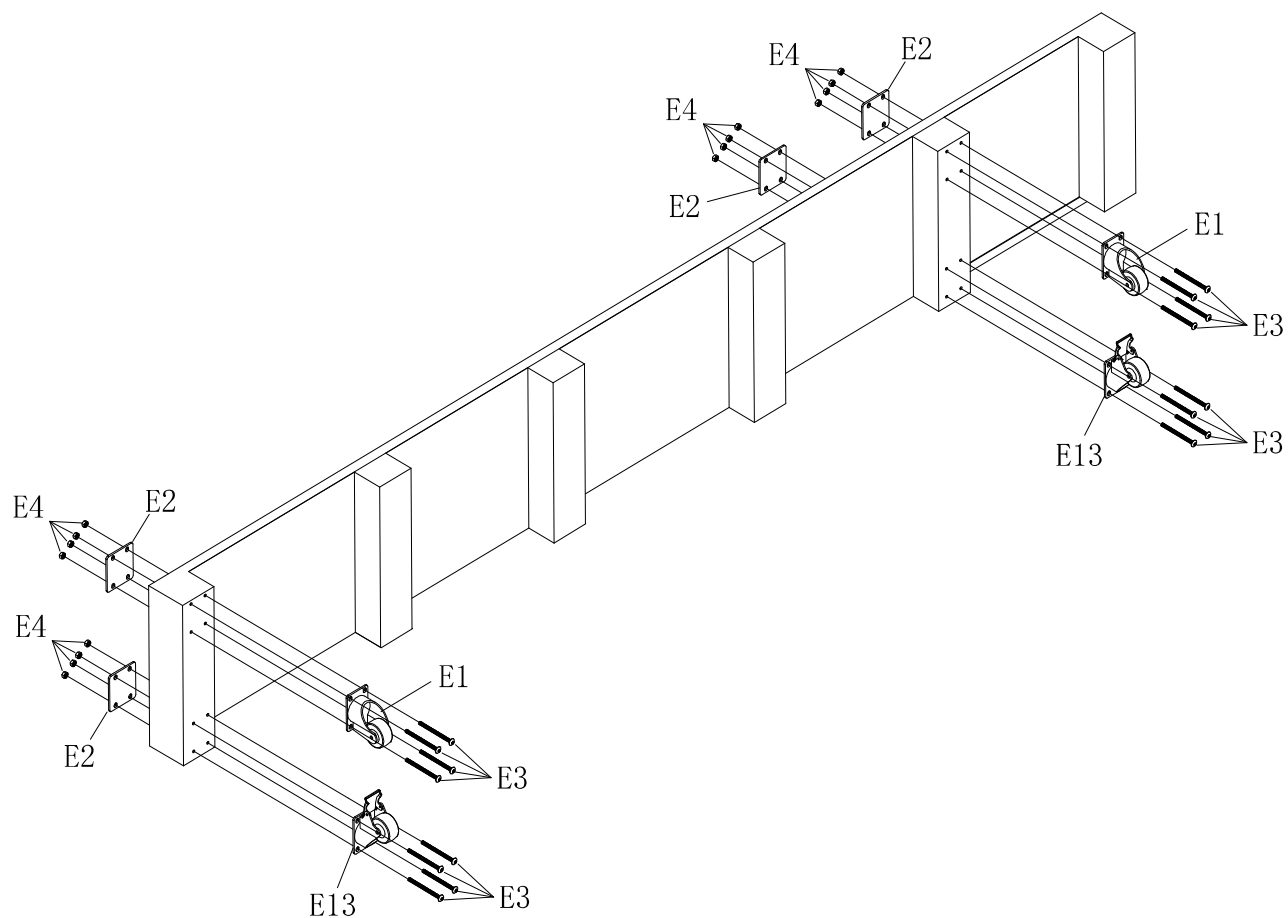
STEG 3

Efter att du har flyttat trälådan till önskat läge kan du lägga den platt på golvet. Klipp av stripsen (E15) och ta bort kopplingsplattorna (E16 / E18) runt trälådan för att öppna den.



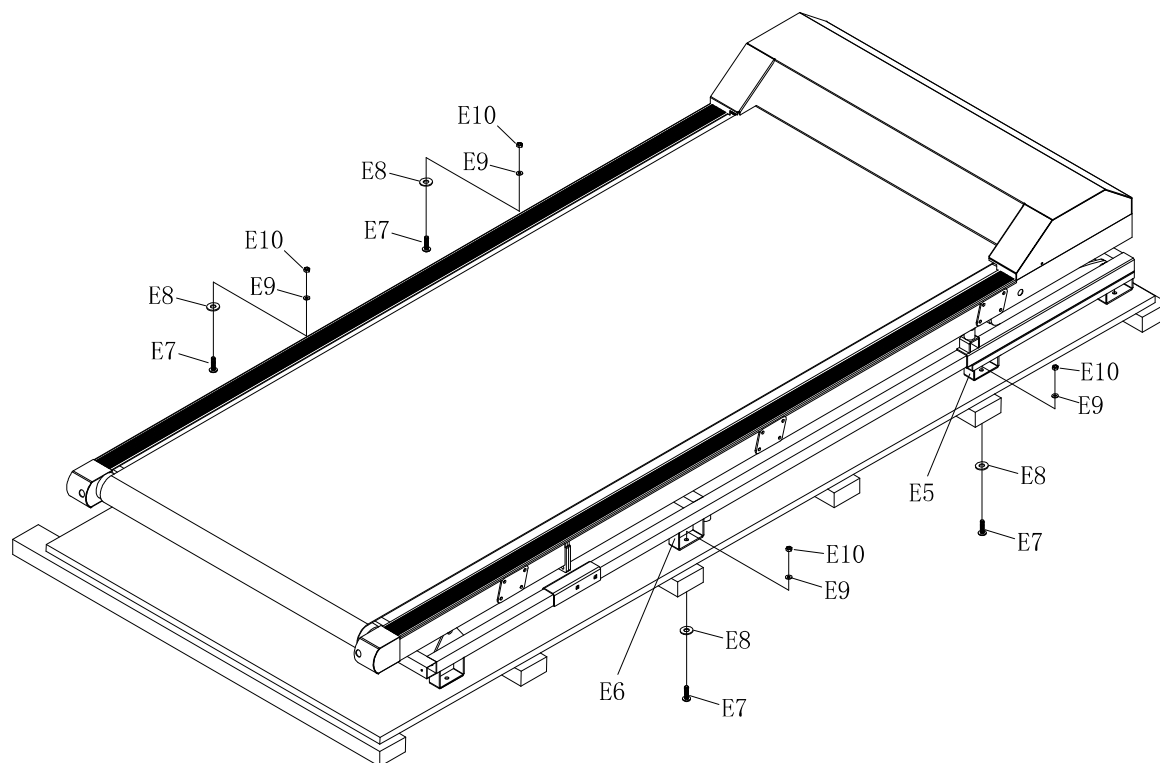
STEG 4

Ta bort och spara monteringsfästet (E2), M8 låsmutter (E4), transporthjul (E1) och M8 * 85 bult (E3) från trälådan. Obs: Spara på transporthjulen (E1 / E13), monteringsfästet (E2), M8 låsmutter (E4) och M8 * 85 bult (E3). Dessa är nödvändiga för att flytta apparaten.



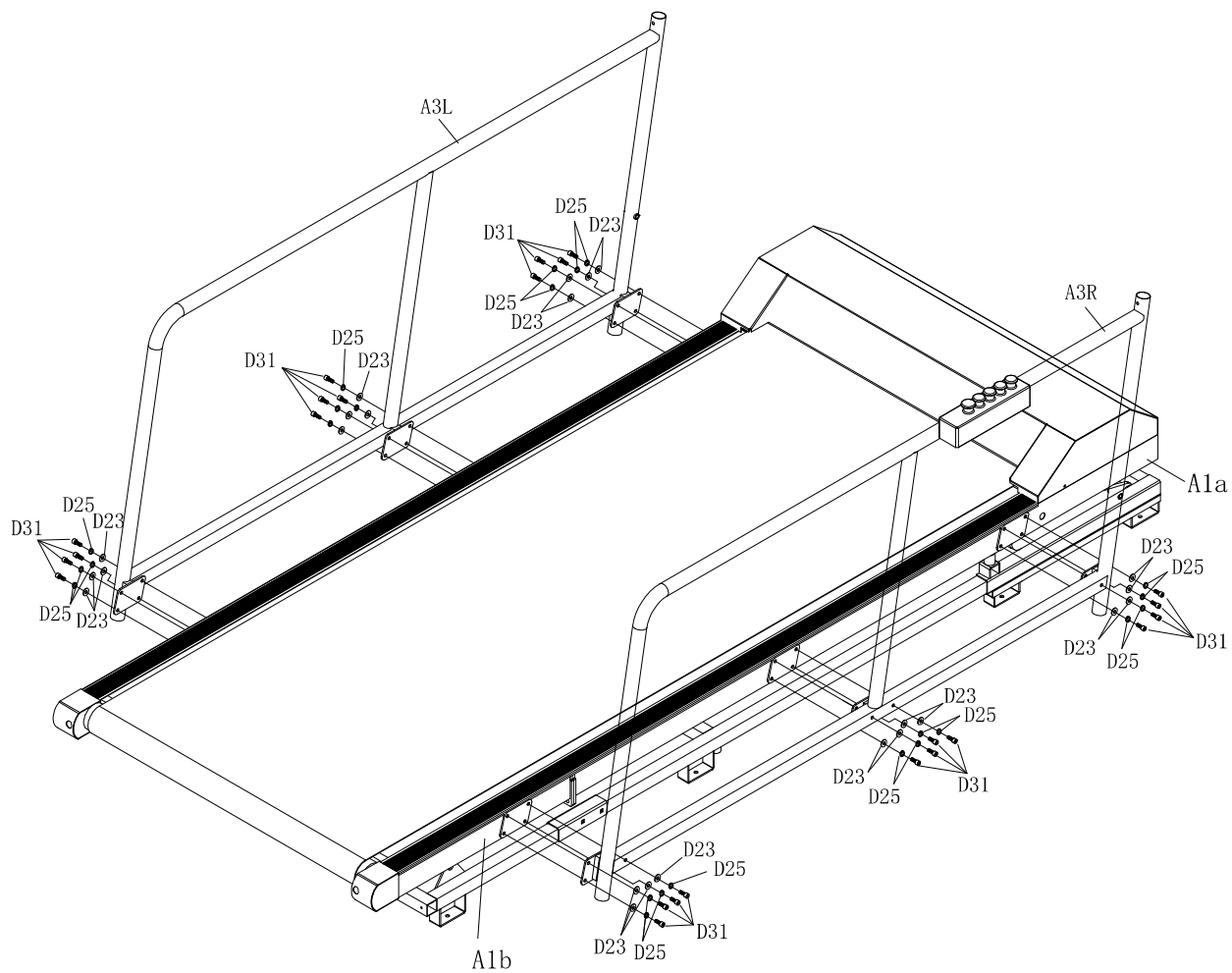
STEG 5

Ta bort M8 * 40 bult (E7), M8 * 95 bult (E11), M8 skiva (E8), platt M8 skiva (E9) och M8 mutter (E10) från de övre och nedre fotramarna (E5 / E6), och lyft ut huvudramen.



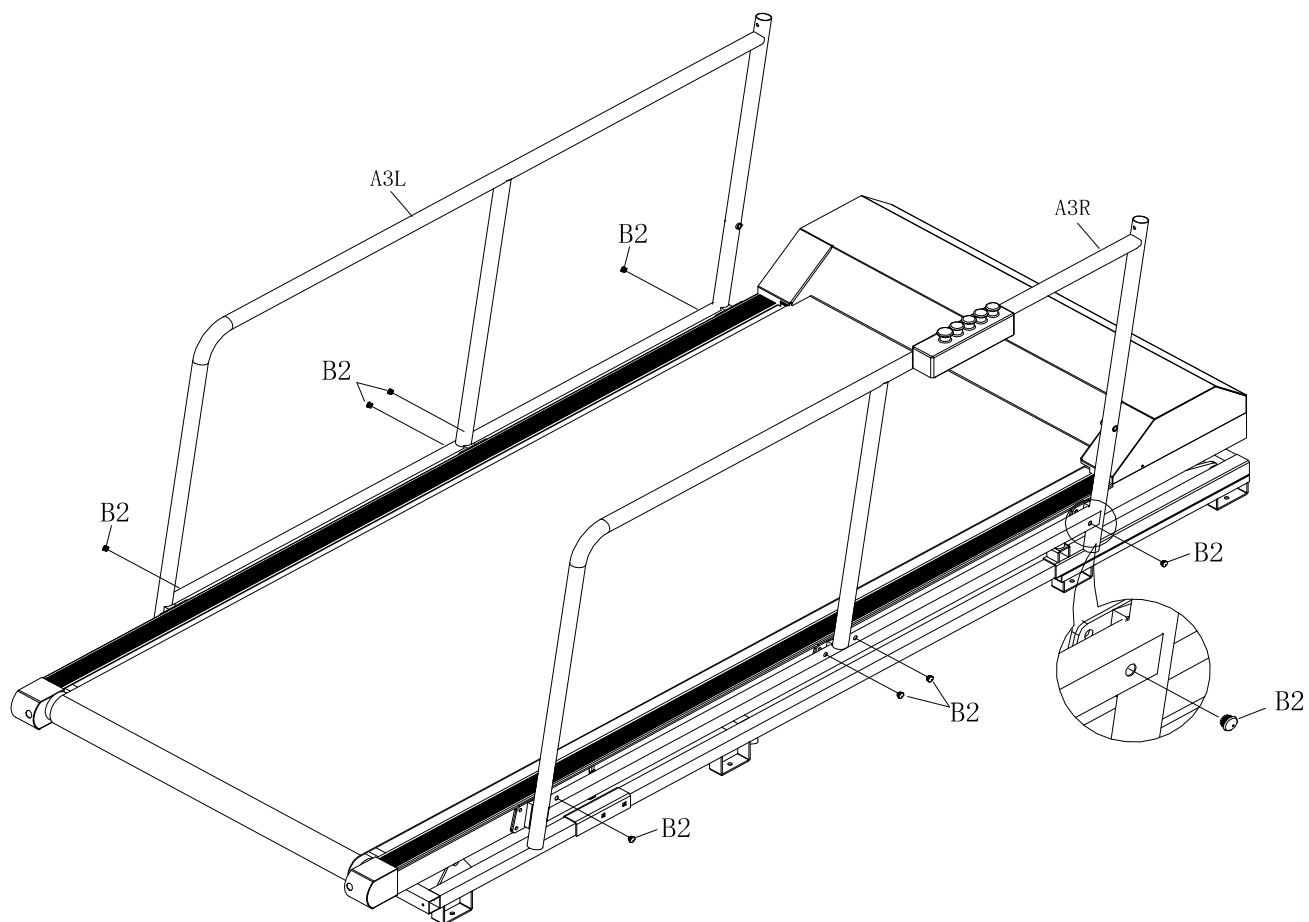
STEG 6

Fäst vänster handtag (A3L) till huvudramen (A1a / b) med M8 * 20 mm bultar (D31), M8 fjäderbrickor (D25) och platta M8 brickor (D23). Fäst det högra handtaget (A3R) på huvudramen på samma sätt. **Obs: skruva i alla bultar med fingrarna innan du drar åt dem.**



STEG 7

Anslut pluggar (B2) till botten av vänster och höger handtag (A3L / R).



STEG 8

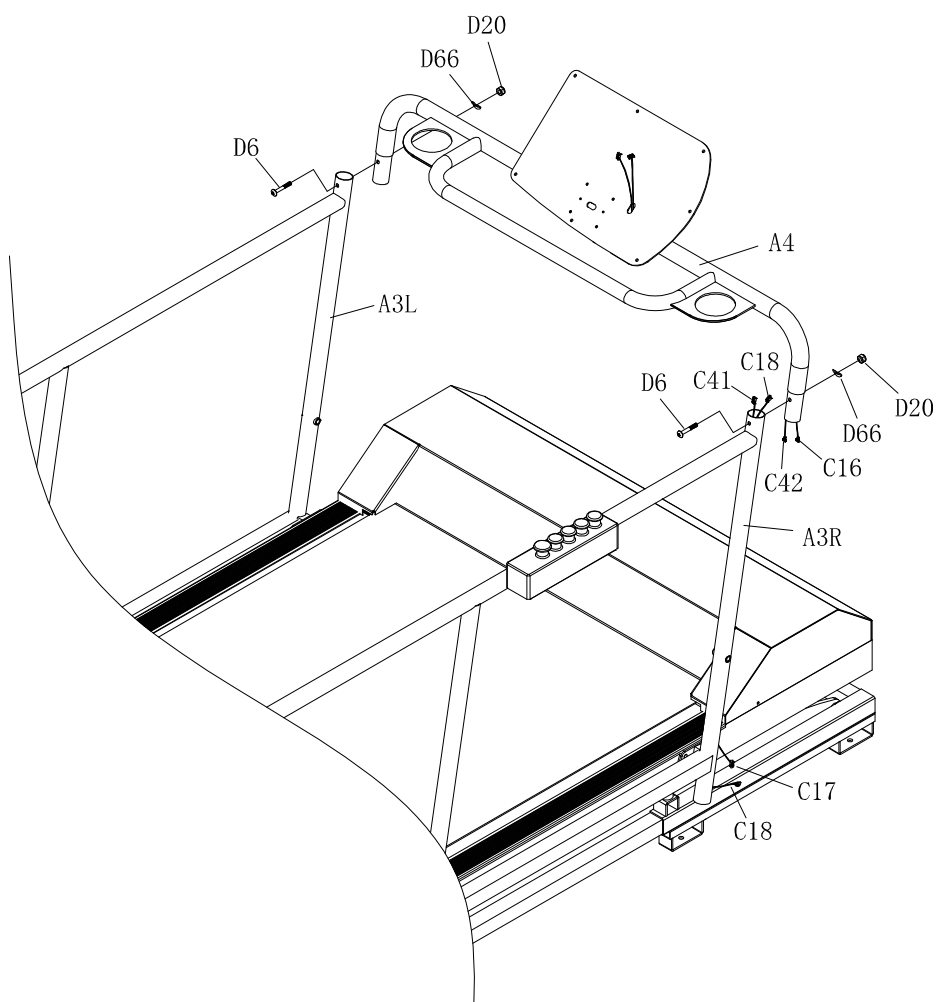
Fäst den nedre ledningens vita kontakt (C17) till den mittersta ledningens vita kontakt (C18).

STEG 9

Anslut den bakre ledningens svarta kontakt (C41) på snabbkopplingen till den mittersta ledningens svarta kontakt (C42) och den mittersta ledningens svarta kontakt (C18).

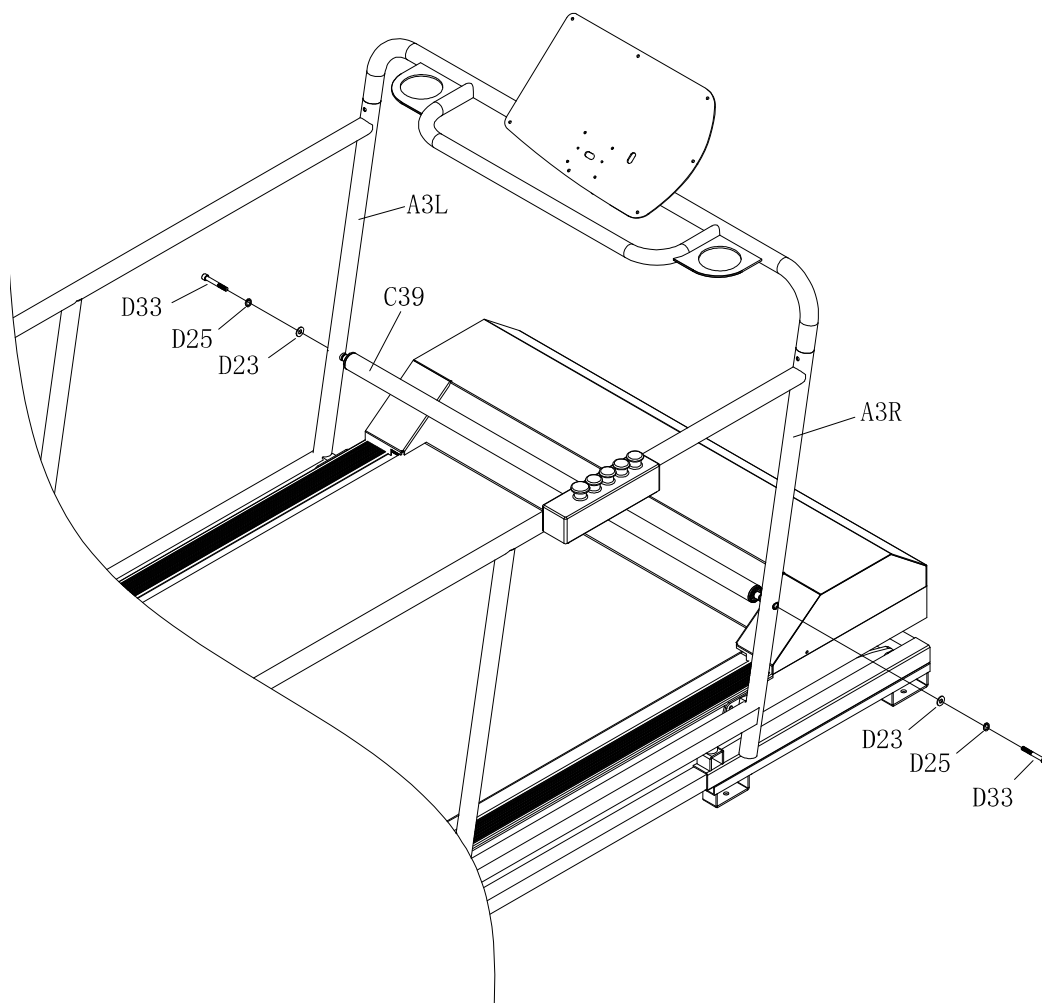
STEG 10

Fäst det främre handtaget (A4) till vänster och höger stolpar (A3L / R) med en M8 * 50 bult (D6), liten M8 vågbricka (D66) och kupolmutter (D15).



STEG 11

Fäst 38-valsens (C39) till vänster och höger stolpar (A3L / R) med M8 * 60 mm bultar (D33), M8 vågbrickor (D25) och flata M8 brickor (D23).

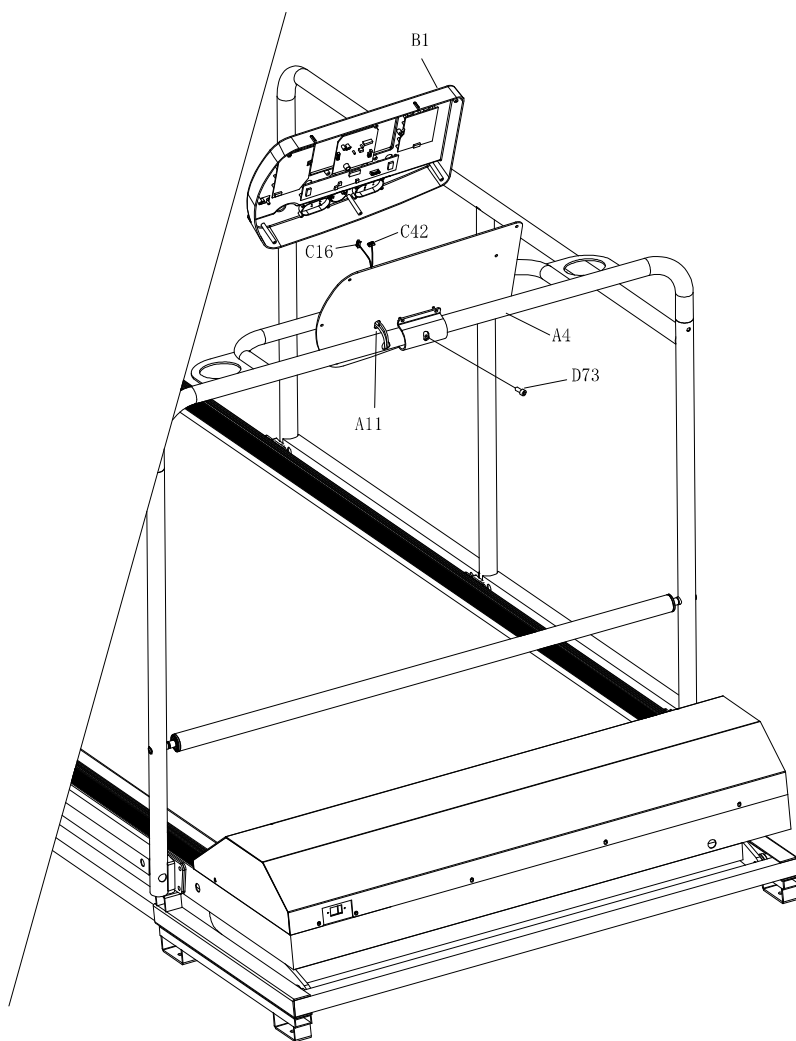


STEG 12

Fäst järnplattan (A37) på det främre handtaget (A4) med en M8 * 20 mm bult (D31) och en stor vågbricka (D67).

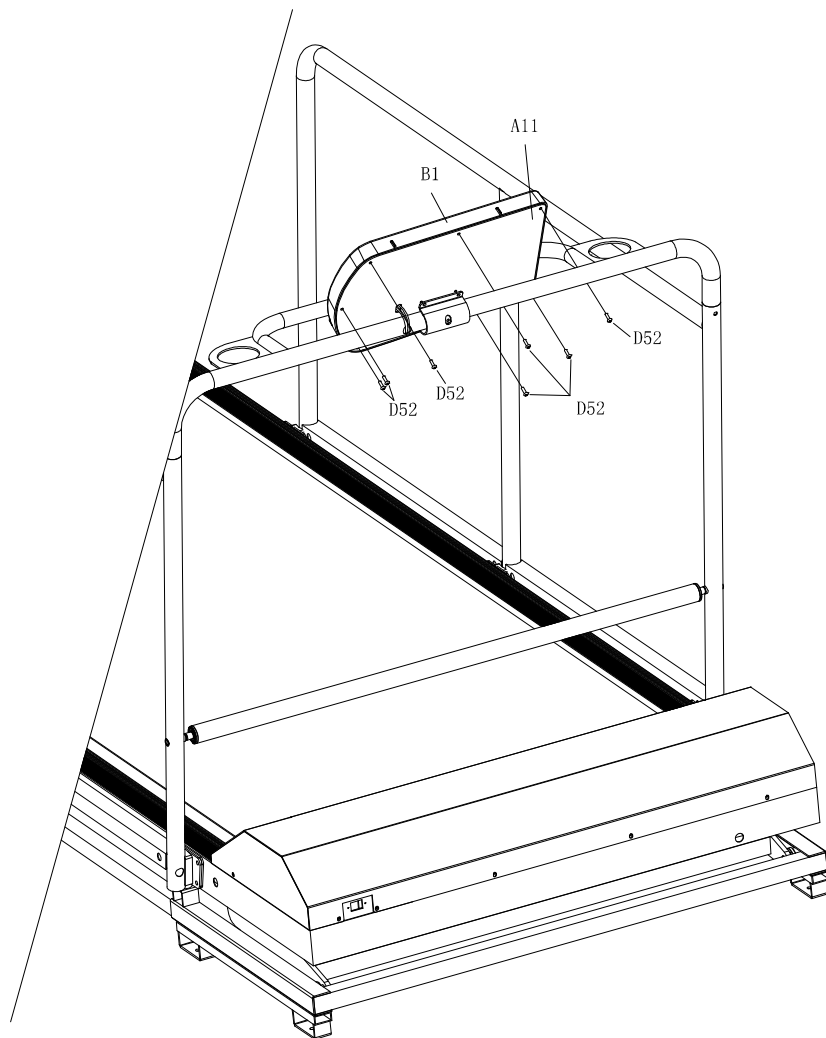
STEG 13

För in den svarta ledningen (C43) på nödkontaktens övre ledning och den vita ledningen (C16) på den övre ledningen på konsolen genom hålet på järnplattan (A11).



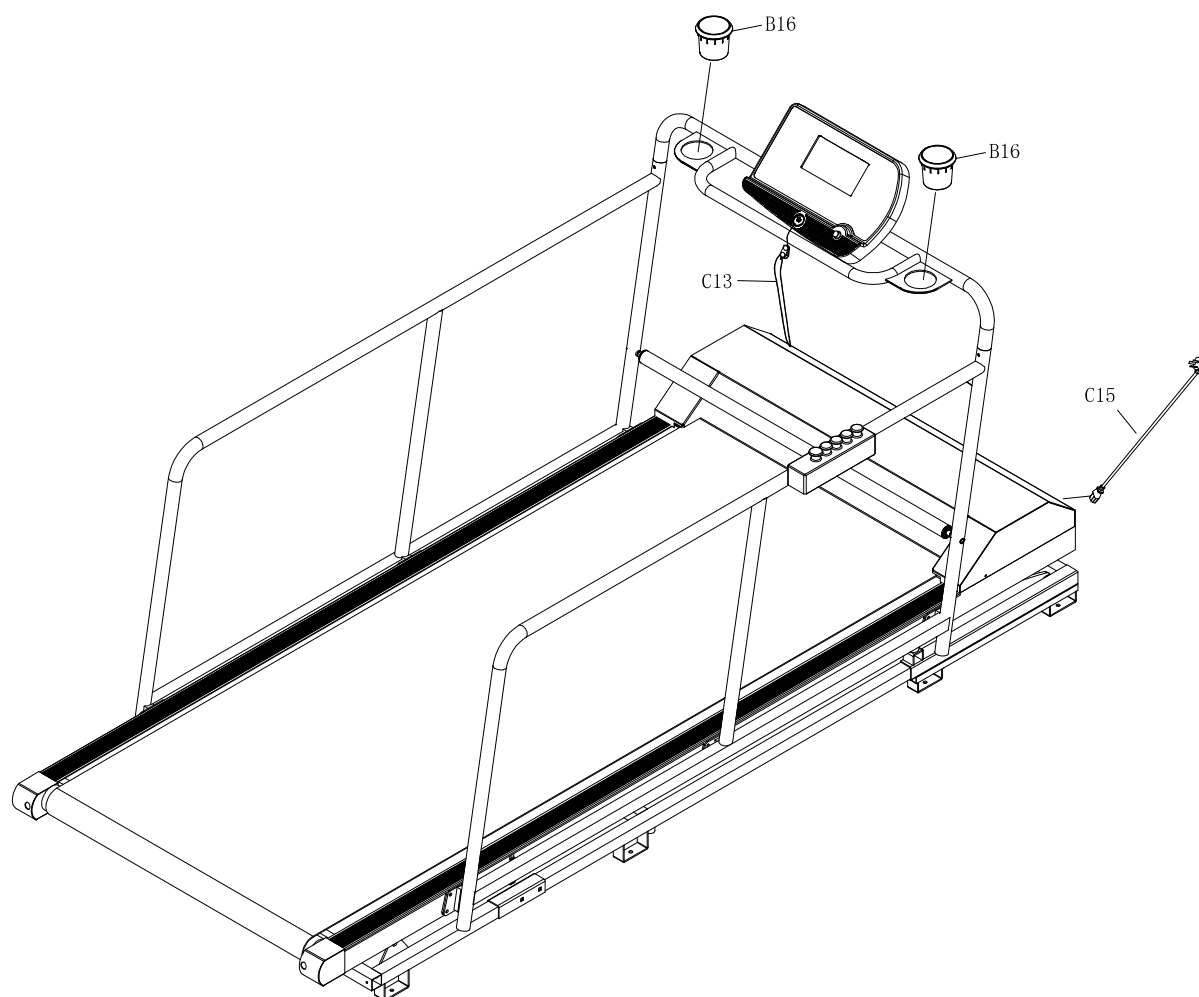
STEG 14

Fäst konsolen (B1) på järnplattan (A11) med ST4.2 * 16 mm stjärnbult (D52).



STEG 15

Montera flaskhållare (B16), säkerhetsnyckel (C13) och strömledning (C15).



Monteringen är nu klar.

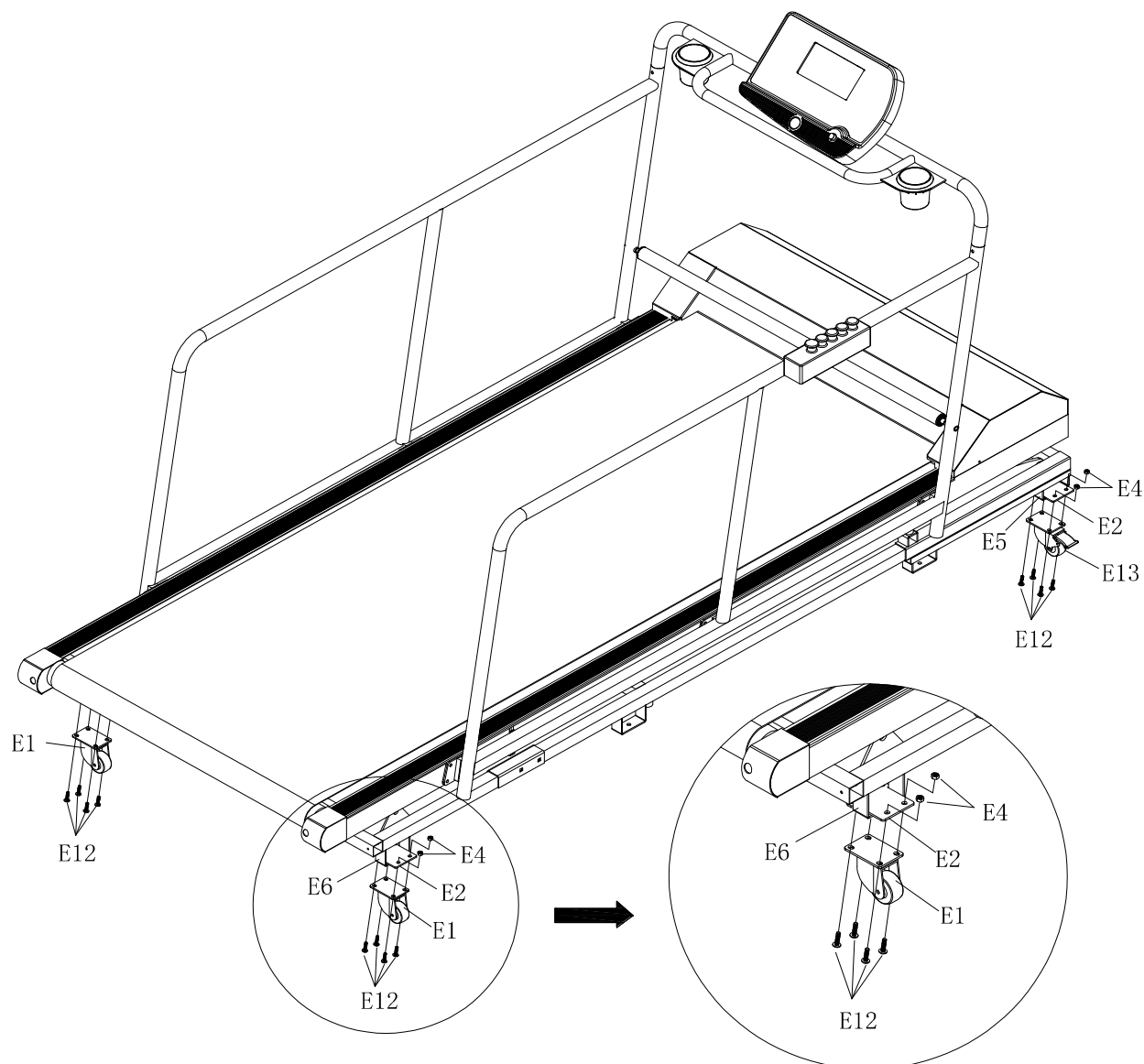
MONTERING AV TRANSPORTHJUL PÅ APPARATEN

Montering av transporthjul:

Om du vill flytta apparaten kan det vara lättare om hjulen som följde med på transportlådan monteras.

Placera monteringsfästet (E2) på de övre och nedre fötterna (E6 / E5) och fäst transporthjulen (E1 / E13) på monteringsfästet med M8 * 20 mm bult (E12) och M8 låsmutter (E4).

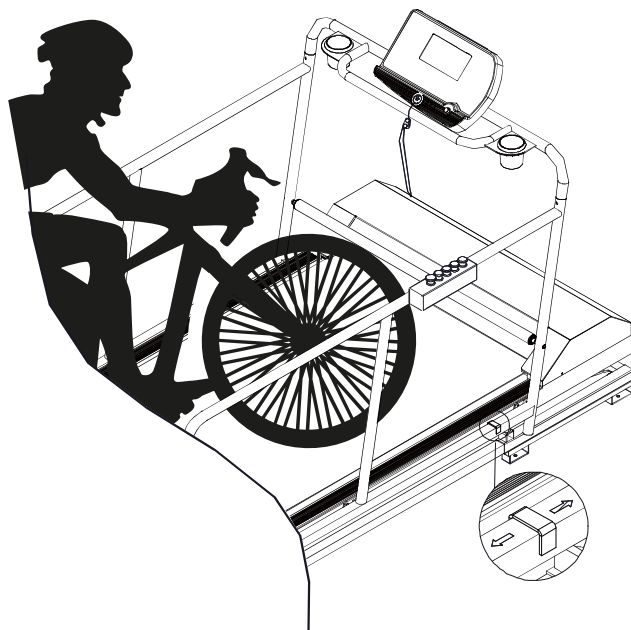
Skjut apparaten till önskad plats och ta bort transporthjulen. Alternativt kan du fästa två hjul på framsidan av löpbandet, och lyfta baksidan.



För användning med cykel



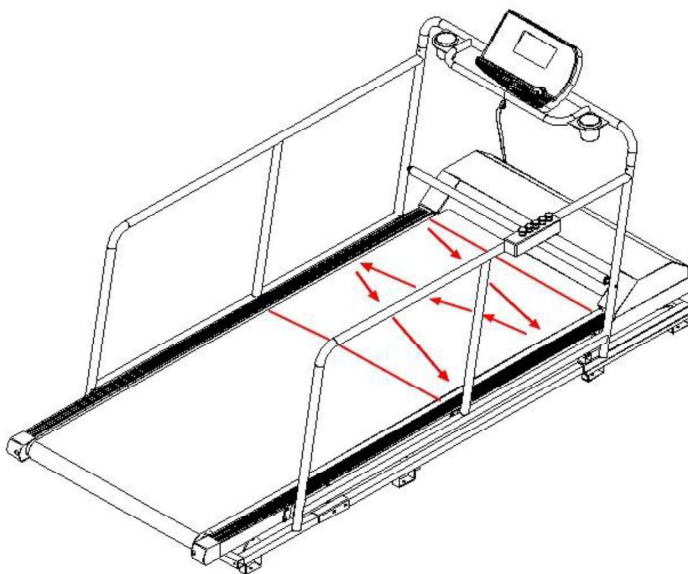
Använd skjutfästet (A6) för att bestämma platsen du vill cykla på. Det kan vara lättare att fokusera på en punkt än att cykla fritt i början.



INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA APPARATEN MÅSTE ETT SMÖRJMEDEL ANVÄNDAS

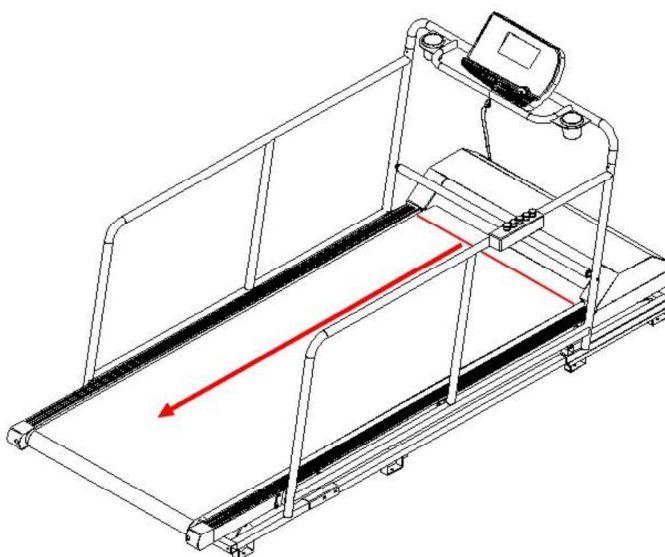
Smörjning

Ta den medföljande smörjpinnen och applicera olja på svampen på ena sidan av pinnen. Använd 10 ml av den medföljande flaskan. Trä pinnen under bandet med den oljade svampen ner mot träbordet. Börja längst upp vid motorkåpan och skjut pinnen "sicksack" ner till ungefär mitten av apparaten. Applicera 10 ml av flaskan på svampen igen och upprepa samma procedur. När detta är klart, ställ in apparaten på 5 km/h och låt stå i 5 min.



Rengöring

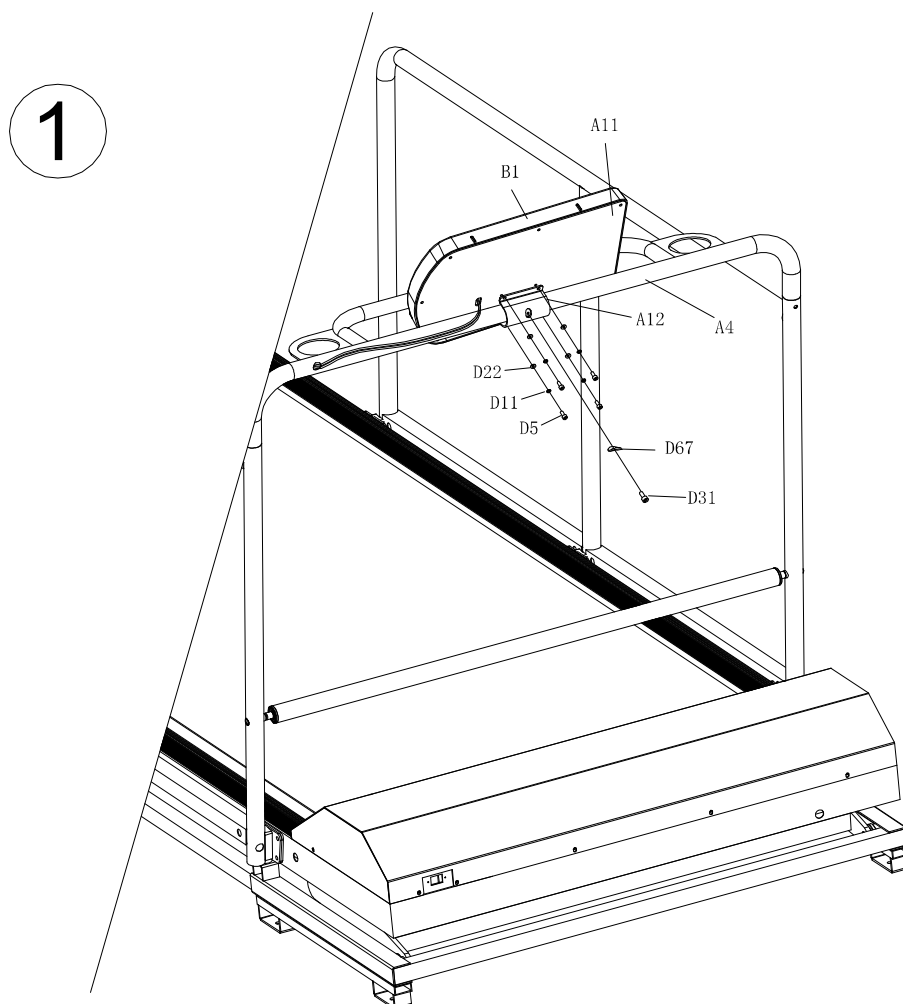
Efter cirka 100 timmars användning, ta smörjpinnen och dra under bandet uppifrån och ned. Använd den sida som inte är oljad. Applicera sedan ca 10 ml av flaskan enligt beskrivningen ovan. Upprepa detta med cirka 100 timmars mellanrum. Om apparaten stannar okontrollerat beror det oftast på att apparaten måste smörjas.



Ändra konsolens position

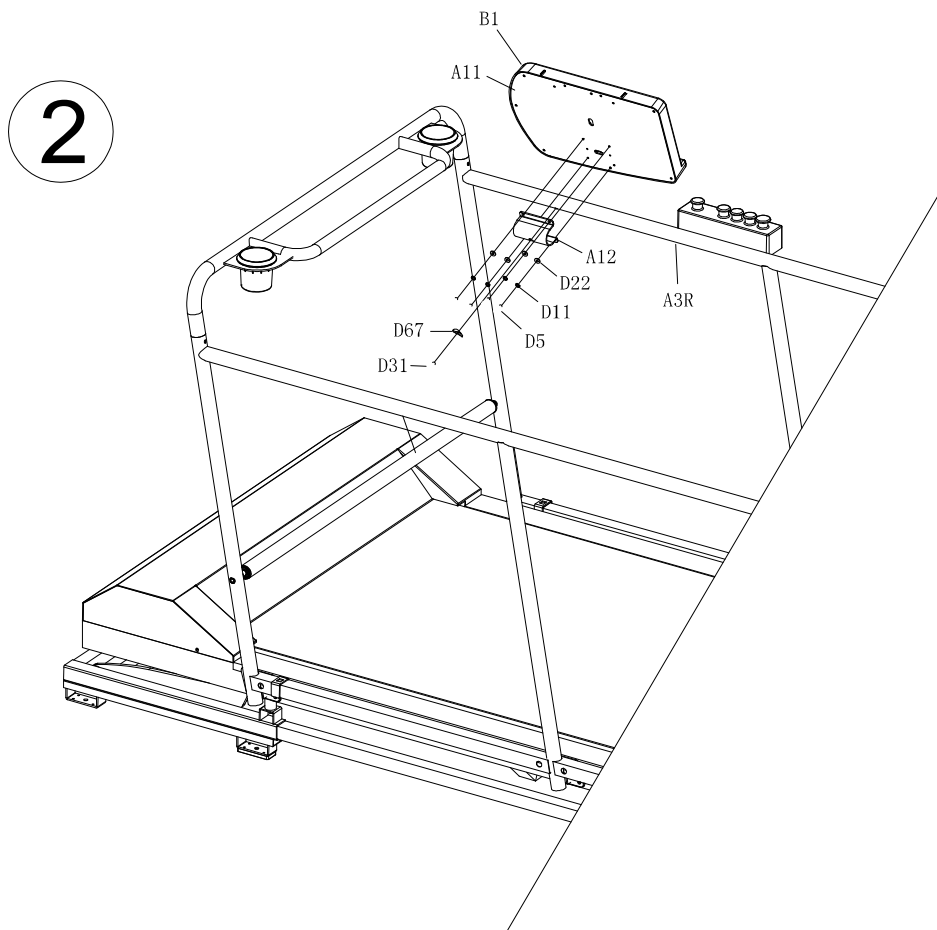
STEG 1

Ta bort fästet (B1) och justeringsguiden (A12) genom att lossa M8x20-bulten (D31), den stora M8-vågskivan (D67), M6x16-bulten (D5), den platta M6-skivan (D22) och M6 fjäderskiva (D11) enligt bilden.



STEG 2

Flytta fästet (B1) och justeringsdelen (A12) till det högra handtaget (A3R) och fäst med M8x20-bulten (D31), den stora M8-vågskivan (D67), M6x16-bulten (D5), den platta M6-skivan (D22) och M6 springskiva (D11) som visas i illustrationen.



KONSOL

1.1 SKÄRM



1.2. Start

Manuellt läge startar efter nedräkning från 5.

1.3 Program

3 målvärdesfunktioner, 9 förinställda program, 3 lägen och 3 användarinställda program.

1.4. Säkerhetsnyckel

Om säkerhetsnyckeln tas bort från löpbandet visar skärmen meddelandet «---» innan det ljuder och stannar. Om säkerhetsnyckeln återansluts kommer skärmen att aktiveras i två sekunder innan tidigare resultat återställs.

1.5. Knappfunktioner

START, STOP, PROG, MODE, SPEED/+/-, INCLINE/+/-, numrerade knappar från 0 till 9, INCLINE CHECK, SPEED CHECK, CLEAR, P1 – P9, H1 –H3, og MANUAL.

1.5.1. Start/Stop

“START” Tryck på denna knapp för att starta löpbandet. Standardhastigheten är 1.0.

“STOP” Tryck på denna knapp för att stoppa löpbandet.

1.5.2 Program

Tryck på denna knapp upprepade gånger för att välja träningsprogram. Du kan välja manuellt läge, träningsprogrammen P0 till P9, U1 till U3, tre målvärdesfunktioner eller fettförbränningsprogrammet. Starthastigheten är 1,0 km/h och maxhastigheten är 30,0 km/h. Stigningen börjar vid 0, och den maximala stigningsnivån är 15. **En förklaring av programmen finns på sidan 23.**

1.5.3 Mode

Tryck på den här knappen för att välja målvärdesfunktioner: H1 är tidsbaserad, H2 är distansbaserad och H3 är kaloribaserad. Tryck på SPEED +/- för att justera värdena. Tryck sedan på START för att starta apparaten.

1.5.4 Speed +/-

Denna knapp justerar enhetens hastighet. Hastigheten ändras med 0,5 km/h åt gången. Håll knappen intryckt i minst två sekunder för att justera hastigheten snabbare.

1.5.5 Incline +/-

Denna knapp kommer att justera löpbandets stigning med 1 nivå åt gången. Håll ned knappen i minst två sekunder för att ändra lutningen snabbare.

1.5.6 Nummererte knapper

Sifferknapparna kan användas som snabbknappar för hastighet och lutning. Tryck på en siffra mellan 0 och 9, följt av antingen SPEED eller INCLINE för att justera den aktuella nivån.

1.5.7 Clear

Om du skulle råka trycka på fel knapp kan du trycka på CLEAR för att radera felaktiga uppgifter.

1.5.8 Manual

Tryck på MANUAL för att öppna HRC-läget och välj HRC1, HRC2 eller HRC3.

1.6. Skärmfunktioner

1.6.1 SPEED

Visar löpbandets hastighet.

1.6.2 TIME

Visar antingen tiden för träningen, eller hur lång tid som är kvar innan programmet är slut.

1.6.3 DISTANCE

Visar antingen den totala tillbakalagda sträckan eller hur många kilometer som återstår innan programmet är slut.

1.6.4 CALORIE

Visar antingen det totala antalet förbrända kalorier eller hur många kalorier som finns kvar innan programmet är slut.

1.6.5 INCLINE

Visar stigningsnivån.

1.6.6 PULSE

Visar pulsinformation.

1.6.7 Hastighetsdiagram

Visar ett diagram över löpbandets hastighet.

1.6.8 Dataskala

TIME (tid): 0:00 – 59:59 minuter (Efter en timme, 01:00 – 99:99 med blinkande kolon)

DISTANCE (distans): 0.00 – 99.9 kilometer

CALORIES (kalorier): 0.0 – 999 kcal

SPEED (hastighet): 1.0-30.0 kilometer i timmen

PULSE (puls): 50 – 200 slag pr minut (BPM)

INCLINE (stigning): 0 – 15%

1.7 Pulsfunktion

Medan löpbandet är i rörelse, ta tag i handpulssensorerna i fem sekunder tills skärmen visar dina pulsvärden. Pulsvärdena visas på en skala från 50 - 200 BPM. Hjärtsymbolen blinkar när enheten läser av din puls. Denna information är endast för referens.

1.8 Programöversikt

TIDSINTERVALL PROG		SETT-TID / 16= EVERY GRADE TIME															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (16Min)	Hastighet	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
	Stigning	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
P2 (48Min)	Hastighet	6.5	6.5	7.5	7.5	8.5	8.5	9.5	9.5	10	10	11	11	12	12	13	13
	Stigning	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
P3 (48Min)	Hastighet	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15
	Stigning	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
P4 (32Min)	Hastighet	7	7	8	8	4	9	9	4	10	10	4	11	11	4	12	12
	Stigning	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%
P5 (16Min)	Hastighet	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5
	Stigning	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	12%
P6 (32Min)	Hastighet	10	10	12	12	5	14	14	5	16	16	5	18	18	5	20	20
	Stigning	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%
P7 (16Min)	Hastighet	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18	18	18	18	18	18	18
	Stigning	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	5%	5%	6%	6%	7%	7%
P8 (32Min)	Hastighet	12	14	16	18	10	14	16	18	20	10	16	18	20	22	10	10
	Stigning	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%	8%
P9 (32Min)	Hastighet	7	9	10	7	10	11	7	11	12	7	12	13	7	13	14	7
	Stigning	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%	13%

1.9 Manuellt läge

Utöver de 16 förinställda programmen finns det tre användardefinierade program: U1 till U3. Varje användarprogram är indelat i 16 segment där användaren kan ställa in hastighet och lutning.

1.9.1 Tryck på SPEED +/- för att justera hastigheten på en skala från 1,0 km/h till 24,0 km/h.

1.9.2 Tryck på INCLINE +/- för att justera lutningen på en skala från 0 till 15.

1.9.3 Tryck på MODE för att spara inställningen i det första segmentet.

1.9.4 Nästa segment kommer nu att blinka. Upprepa proceduren för att ställa in alla segment.

1.9.5 Du kan trycka på STOP när som helst för att återgå till föregående segment. Du måste slutföra alla femton segmenten för att kunna använda programmet.

1.10 Parameter för målvärden

Standardvärde, tid: 30:00 minuter
Skala: 5:00 – 99:00 minuter
Steg: 1:00

Standardvärde, kalorier: 50 term
Skala: 10 – 990 term
Steg: 10

Standardvärde, distans: 1.0 km
Skala: 0.5 – 99.9 km
Steg: 0.1

Skärmen rullar i följande ordning: manuellt läge, tid, distans, kalorier.

1.11 Kroppstest (FAT)

När du har slagit på enheten trycker du på PROGRAM-knappen upprepade gånger för att komma åt kroppstestet (FAT). Tryck på MODE för att gå in (F1 GENDER, F2 AGE, F3 HEIGHT, F4 WEIGHT). Tryck på SPEED + eller SPEED- för att ställa in värden. Efter inställning av värden visar konsolen meddelandet F5. Ta tag i handpulssensorerna. Skärmen kommer nu att ge dig ett värde. Detta värde representerar förhållandet mellan vikt och längd. Det ideala värdet kommer att vara mellan 20-25. Om det är under 19 är du underviktig, mellan 25 och 29 betyder övervikt och över 30 betyder fetma.

01	Kön	01-Man 02-Kvinna
02	Ålder	10-99
03	Höjd	100-220
04	Vikt	20-150
05	FAT	≤19 Underviktig
	FAT	= (20-25) Normal vikt
	FAT	= (25-29) Överviktig
	FAT	≥30 Fetma

1.12 Annat

1.12.1 När målvärdesprogrammen är över, kommer meddelandet «END» att visas på skärmen och konsolen ljuder i två sekunder tills apparaten stannar. Enheten kommer då att öppna manuellt läge.

1.12.2 Om du ställer in värden på en skala kan du gå från det högsta värdet och tillbaka till det lägsta värdet genom att trycka på (+). Du kan också gå från lägsta värde till högsta värde genom att trycka på (-). Till exempel, om du ställer in värden på en skala från 5:00 till 99:00, och har valt värdet 99:00, kan du trycka på (+) för att omedelbart återgå till 5:00.

1.12.3 Du kan bara ställa in ett målvärde åt gången.

1.12.4 Hastighetskontroll: Acceleration: 0,5 km/s; retardation: 0,5 km/s

1.13 Brytarpanel

1.13.1 INCLINE (+)(-)

Tryck på INCLINE (+) (-) för att justera tonhöjden när löpbandet är igång. Tonhöjden ändras med en nivå per tryck.

1.13.2 SPEED (+)(-)

Tryck på SPEED (+) (-) för att ändra hastigheten när löpbandet är igång. Hastigheten ändras med en nivå per tryck.

1.13.3 STOP

I en nödsituation kan du trycka på STOP för att stoppa löpbandet.

BLUETOOTH™ funksjon

Datorn har möjlighet att ansluta en Bluetooth-funktion. Genom att öppna apparna iConsole + träning, Kinomap eller Zwift på din mobil eller surfplatta kan du söka efter datorn på skidbruket och använda dem. Vissa av apparna har en betalningsfunktion. Apparna finns i Google Play eller App Store. Om en kod måste anges är den: 0000 Fungerar för Android- och iOS-enheter.

Hur man ansluter

Kinomap: <https://support.kinomap.com/hc/en-us/articles/360015523411-How-to-connect-my-equipment>

Zwift: https://support.zwift.com/en_us/connecting-your-devices-for-running-ry2NdSw9B

iConsole+: <https://www.youtube.com/watch?v=PJ728Lj-WVv>



Förklaring av program

NOTERA:

Alle program läggs in med start i intervaller från nivå 1 (Betygstid). Detta innebär att uppvärmning och uppvärmning sker "utanför" programmet och styrs genom att trycka "start" på datorn och justera en naturlig uppvärmning och uppvärmning.

RUN1 – RUN VO2 MAKS

Prestandatestkörning för att mäta Vo2 max och kapacitet. Programmet genomförs konstant i 5% lutning med en ökning på 0,5 kmt per minut, som ett stegtest. Utgångshastighet på 10 kmt. Med detta test kan du enkelt mäta din kapacitet genom att se hur många belastningar du kan utföra då och då. Med utrustning för att mäta maximal syreupptagningsförmåga kan du använda denna under testet.

RUN2 – RUN - LAKTATPROFIL

Laktatprofiltest körs för att mäta anaerob tröskel och arbetsekonomi. Programmet genomförs konstant i 10% lutning med ett drag på 6 minuter per last. Utgångshastighet på 6,6 kmt. Med detta test kan du enkelt mäta din anaeroba tröskel och arbetsekonomi genom att se när laktatet överstiger anaeroba värden (+ - 3,5 mål med lactate scout pro). Du kan också uppskatta ditt syreupptag genom att anta att syreupptagningen ökar linjärt med belastningen. (Ex: 6,6 km motsvarar 32-33 Vo2, 10,2 kmt motsvarar 55-56 vo2, 12 kmt motsvarar 65 Vo2 etc)

RUN3 – RUN - LAKTATPROFIL

Laktatprofiltest körs för att mäta anaerob tröskel och arbetsekonomi. Programmet genomförs konstant i 5% lutning med ett drag på 6 minuter per last. Utgångshastighet på 8kmt. Med detta test kan du enkelt mäta din anaeroba tröskel och arbetsekonomi genom att se när laktatet överstiger anaeroba värden (+ - 3,5 mål med lactate scout pro). Du kan också uppskatta ditt syreupptag genom att anta att syreupptagningen ökar linjärt med belastningen. (Ex: 8km motsvarar 32-33 Vo2, 12kmt motsvarar 55-56 vo2, 15kmt motsvarar 65 Vo2 etc)

XCD1 – DIAGONAL INTERVALL-PROFIL

Progressiv intervallträning för diagonalträning på rullskidor. 8 min drag, 2 min paus, 4 min drag, 2 min paus, 4 min drag, 2 min paus, 4 min drag, 2 min paus. Dragen utförs i 12 % lutning. Pauserna utförs i samma stigning med lätt belastning (hastighet). Effektivt program för att träna utförsåkningskapaciteten på rullskidor och teknik i diagonalgång.

XCD2 – DIAGONAL – PRESTASJONSTEST

Prestandatest rullskidor för att mäta kapacitet och prestanda i uppförsbacke. Programmet genomförs konstant i 12 % lutning med en ökning på 0,5 kmt per minut, som ett stegtest. Utgångshastighet på 8kmt. Med detta test kan du enkelt mäta din kapacitet genom att se hur många belastningar du kan utföra då och då. Med utrustning för att mäta maximal syreupptagningsförmåga kan du använda denna under testet. Dessutom kan du effektivt arbeta med teknik på att öka belastningen och anpassa dig i förhållande till hastighet.

XCDP1 – STAKNING INTERVALL – PROFIL

Progressiv intervallpass för stakning på rullskidor. 8 min drag, 2 min paus, 4 min drag, 2 min paus, 4 min drag, 2 min paus, 4 min drag, 2 min paus, 4 min drag, 2 min paus. Dragen utförs i 4% lutning. Pauserna utförs i samma stigning med lätt belastning (hastighet). Effektivt program för träning av teknik och stakkapacitet i mjuk uppförsbacke på rullskidor. Med ett så progressivt intervallpass kommer du att uppnå ett bra avslut på passet som säkerställer dig stora fördelar både tekniskt och fysiskt.

XCDP2 – STAKNING – PRESTATIONSTEST

Prestandatest rullskidor för mätning av kapacitet och prestanda i svag uppförsbacke. Programmet genomförs konstant i 4% lutning med en ökning på 0,5 kmt per minut, som ett stegtest upp till 10 minuter. Utgångshastighet på 14 kmt. Efter 10 minuter är hastigheten 18kmt och programmet ökar sedan ytterligare 1% per 2 minuter. 10-12min 5%, 12-14min 6% och 14-16min 7%. Med detta test kan du enkelt mäta din kapacitet genom att se hur många belastningar du kan utföra då och då. Med utrustning för att mäta laktat eller maximalt syreupptag kan du använda detta under testet. Dessutom kan du effektivt arbeta med teknik på att öka belastningen och anpassa dig i förhållande till hastighet.

BIKE1 – CYKEL – MODERAT MOTBACKE

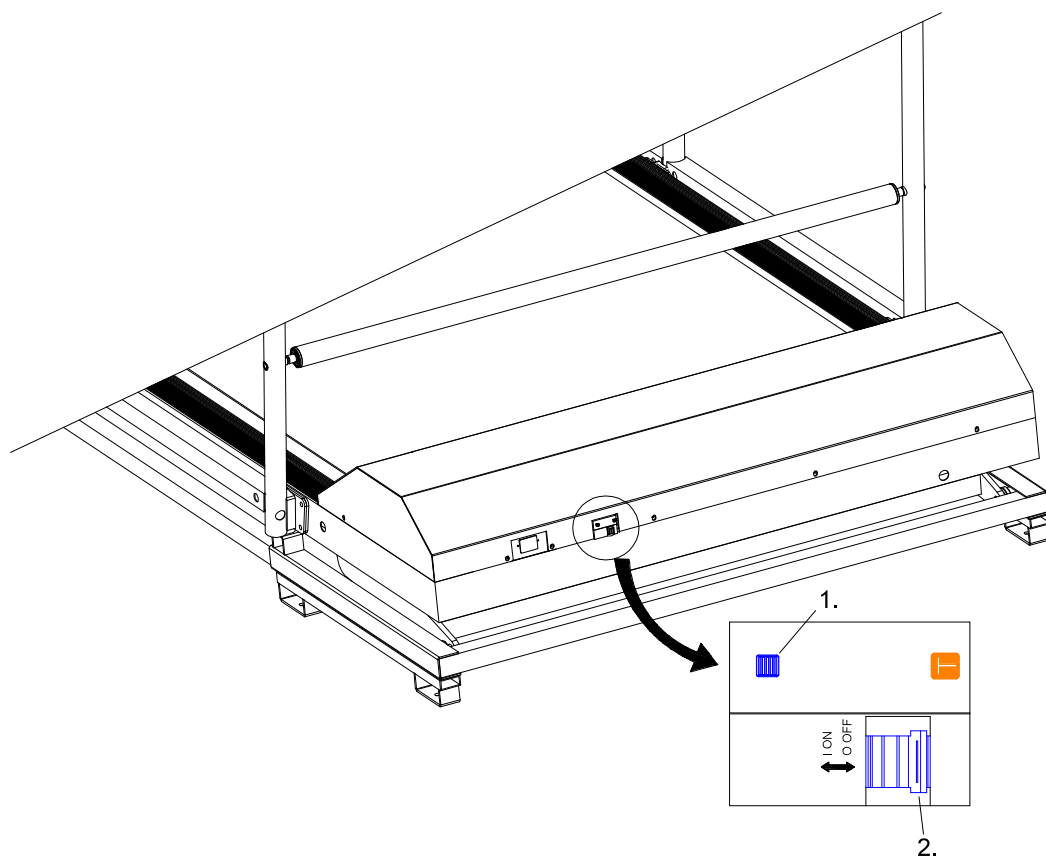
Intervallprogram cykel i måttlig lutning för utveckling av kapacitet i uppförsbacke. Programmet genomförs konstant med 8 % lutning i 8 minuters intervall med progressiv ökning av hastigheten varannan minut. Drag 1 har en utgående hastighet på 12kmt - ökar till 14kmt efter 2min - ökar till 16kmt efter 4 min - 18kmt efter 6 min. Efter 8min justeras hastigheten ner till 10kmt och du får en aktiv paus på 2 min innan nästa drag. Nästa drag utförs på samma sätt som de tidigare med en utgående hastighet på 14 respektive 16 kmt, med samma progression med en ökning på 2 kmt per 2 minuter. - aktiv paus i 10kmt på 2 min efter varje 8min drag. Totalt ger programmet dig 3x8 minuters intervall i måttlig lutning.

BIKE2 – CYKEL – BRANT MOTBACKE

Intervallprogram cykel i branta sluttningar för utveckling av kapacitet i uppförsbacke. Programmet genomförs konstant med 13 % lutning i 4 minuters intervall med progressiv ökning av hastigheten varannan minut. Drag 1 har en utgående hastighet på 9kmt - ökad till 10kmt efter 2min. Efter 4min justeras hastigheten ner till 7kmt och du får en aktiv paus på 2 min innan nästa drag. Nästa drag utförs på samma sätt som de föregående med en utgående hastighet på 10, 11,12 respektive 13 kmt, med samma progression med en ökning på 1 kmt per 2 minuter. - aktiv paus i 7 kmt på 2 min efter varje 4 min drag. Totalt ger programmet dig 5x4 minuters intervall i branta uppförsbackar

ELEKTRISK SÄKERHET

Om en överspänning har inträffat kommer den blå fyrkantiga knappen (1) att hoppa ut och strömbrytaren (2) slås av. Den blå knappen måste tryckas in innan du kan slå på strömbrytaren igen.



UNDERHÅLL

NOTERA:

Se till att uttaget är fränkopplat innan du rengör och/eller underhåller produkten.

RENGÖRING:

Regelbunden rengöring av apparaten förlänger produktens livslängd. Rengör apparaten genom att hålla den fri från damm. Se till att tvätta de synliga delarna av plattformen på varje sida av löpbandet och på fotskenorna. Detta minskar ansamlingen av damm och främmande partiklar under löpbandet. Se till att du bär rena skor när du använder enheten. Utsidan av löpbandet kan rengöras med en våt trasa. Se till att hålla vätskan borta från insidan av löpbandsramen och undersidan av löpbandet.

NOTERA:

Dra alltid ur strömsladden innan du tar bort motorkåpan. Minst en gång om året bör du ta bort motorkåpan och dammsuga motorn.

Löpbandets löpband och plattform är försmorda. Friktionen i löpbandet och plattformen kan spela en stor roll för din produkts livslängd, och du bör därför smörja dessa delar regelbundet för att hålla enheten i bästa möjliga skick. Det rekommenderas att du regelbundet kontrollerar plattformen.

REKOMMENDERAD EGENKONTROLL:

Användaren använder enheten 3 timmar eller mindre per vecka: 60 dagar

Användaren använder enheten 3-5 timmar per vecka: 45 dagar

Användaren använder enheten 5 timmar eller mer per vecka: 30 dagar

ELLER

att du efter 80 timmars användning använder ett smörjmedel enligt beskrivningen på de två följande sidorna. Se sista sidan för kontaktuppgifter om du har frågor om smörjning.

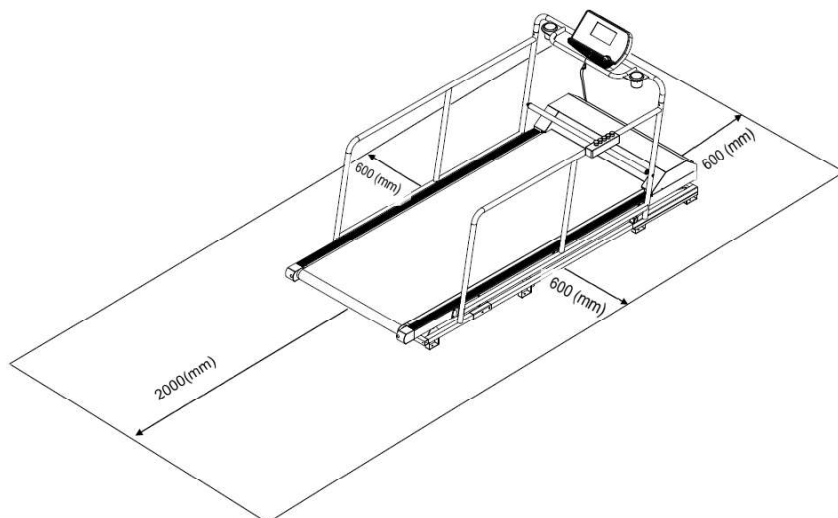
Kontakta kundservice om du behöver annat underhåll.

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Tvättmedel	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk, ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren, fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren, fuktig trasa. Kontrollera att bandet är fritt från slitageskador, att den sitter tillräckligt stramt och i rätt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Träbord	Rengör med en mjuk, ren trasa. Kontrollera att det är tillräckligt med smörjmedel och att ytan är slät.	Månadsvis eller efter behov	Nej	Ja*
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras sedan åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Använd alltid
tillverkarens
rekommenderade
smörjmedel

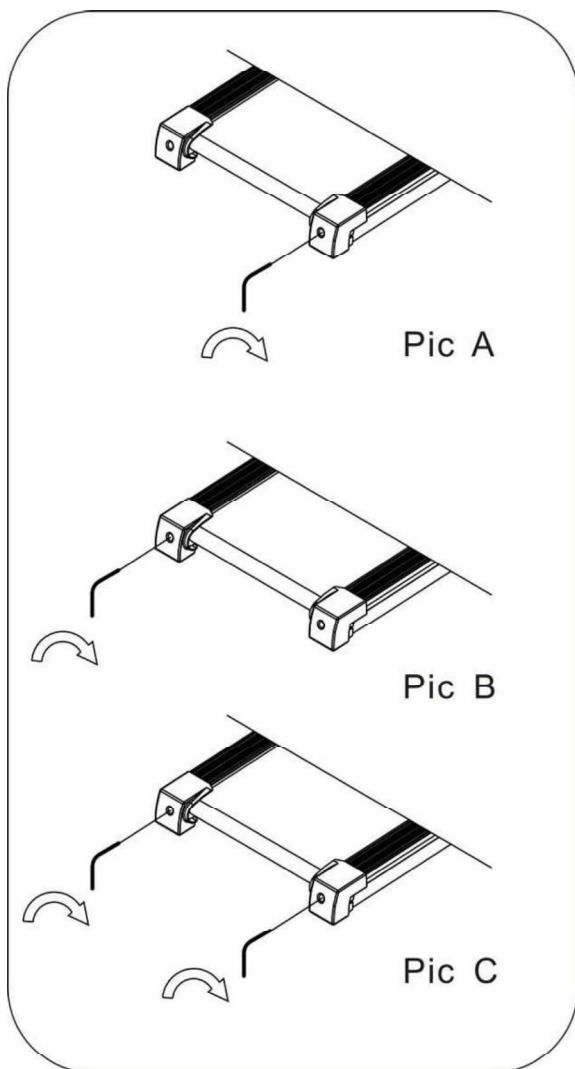
SÄKERHETSÅTGÄRDER

1. Placera löpbandet på en plan och jämn yta. Placera inte löpbandet på en tjock matta, eftersom detta kan skapa en statisk miljö och inte ge tillräcklig ventilation. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
2. Håll små barn eller husdjur borta från löpbandet under användning.
3. Löpbandet är avsett för vuxna. Barn måste övervakas av en vuxen när de använder löpbandet.
4. NÖDSTOPP: Om du måste lämna apparaten i en NÖD-situation, ta tag i ledstången och placera båda fötterna på höger och vänster fotplatta bredvid löpbältet. Dra nu ut säkerhetsbrytaren för att bromsa apparaten.
5. Säkerhetsstoppfunktion: Om du vill stoppa apparaten kan du stoppa den antingen med STOPP-knappen på konsolen eller dra ut SÄKERHETSNYCKELN från konsolen. Om du drar SÄKERHETSNYCKELN-nyckeln från konsolen stänger datorn automatiskt av alla funktioner och apparaten saktar ner och stannar omedelbart.
6. Löpbandet är för hem- och studiobruk.
7. När du placerar löpbandet, kom ihåg att hålla ett säkerhetsområde fritt minst 2000 mm bakom löpbandet och 600 mm till de andra tre sidorna av löpbandet, enligt grafen nedan.
8. Högsta tillåtna sidoläge för löpytan är 25 mm.
9. Värdet på det A-vägda emissionsljudtrycket är 72dB som referens.
10. Bulleremissionen under belastning är högre än utan belastning.
11. Importör: MYLNA SPORT & FITNESS
12. Importörens adress: PO 244, ORKIDEHOGDA, NO-3051, MJØNDALEN NORGE



Bältesjustering

Placera löpbandet på ett plant underlag. Ställ in löpbandet på 6-8 km/h, se om bältet avviker åt höger eller vänster.

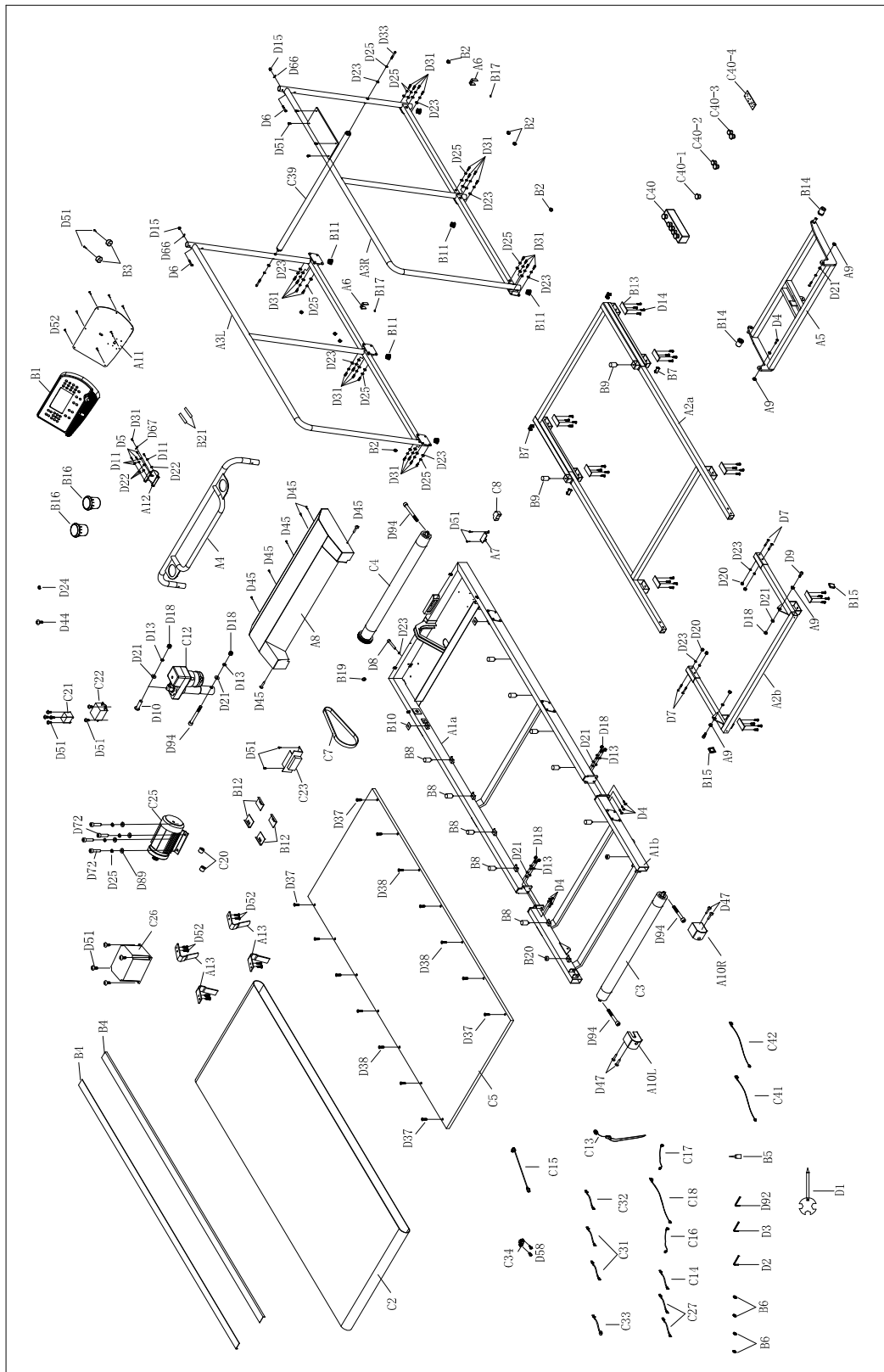


Om bältet drar åt höger, koppla bort säkerhetsbrytaren och strömbrytaren och vrid den högra justeringsbulten 1/4 varv medurs, sätt i strömbrytaren och säkerhetsbrytaren, kör löpbandet, observera löpbandet. Upprepa ovanstående steg tills löpbandet är centrerat. Se bild A

Om löpbandet drar åt vänster, koppla bort säkerhetsbrytaren, stäng av strömmen och vrid sedan den vänstra justeringsbulten medurs 1/4 varv och slå på säkerhetsbrytaren och strömmen för att få löpbandet att gå och kontrollera hur löpbandet uppför sig. Upprepa ovanstående steg tills bältet är centrerat. Se bild B

Löpbandet kommer gradvis att utvida sig efter stegen ovan eller efter en tids användning, koppla bort säkerhetsbrytaren och stäng av strömmen, vrid de två justeringsbultarna medurs 1/4 varv, slå på säkerhetsbrytaren och strömmen för att starta löpbandet, ställ dig sedan på bandet för att bekräfta att det håller sig stramt. Upprepa ovanstående steg tills bältet är måttligt hårt. Se bild C

ÖVERSIKTSDIAGRAM



DELLISTA

A. Stål

Nr.	Engelsk navn	Ant		Nr.	Engelsk navn	Ant
A1a	Front Base Frame	1		A7	L-shaped tablet	1
A1b	Back Base Frame	1		A8	Motor Upper Cover	1
A2a	Front Main Frame	1		A9	Incline Shaft	4
A2b	Back Main Frame	1		A10L	Left End Cap	1
A3L	Left Handrail	1		A10R	Right End Cap	1
A3R	Right Handrail	1		A11	Iron Fixed Plate	1
A4	Front Handrail	1		A12	Adjustment Guide	1
A5	Incline Frame	1		A13	Belt Guide	4
A6	Slider Bracket	2				

B. Plast

Nr.	Engelsk navn	Ant		Nr.	Engelsk navn	Ant
B1	Console Set	1		B10	Rubber Pad	2
B1-1	Overlay	1		B11	Round Inner Plug $\phi 38$	6
B1-2	Membrane Key	1		B12	L-Shaped Side Rail	4
B1-3	Console Panel	1		B13	Non-Slip Rubber Pad	8
B2	Round Inner Plug $\phi 19$	8		B14	Incline roller	2
B3	Limiting Cushion	2		B15	Square Inner Plug 38*38	2
B4	Side Rail	2		B16	Water Bottle	2
B5	Silicon Oil	1		B17	Magnet	2
B6	Round Plug	4				
B7	Square Inner Plug 20*40	4		B19	Round Plug $\phi 22$	1
B8	New Cushion	10		B20	Running Board Cushion	2
B9	Limiting Cushion M8*15 mm	2		B21	EVA Pad	2

C. Elektronik						
Nr.	Engelsk navn	Ant		Nr.	Engelsk navn	Ant
C2	Running Belt	1		C23	Brake	1
C3	Rear Roller	1		C25	AC Motor	1
C4	Front Roller	1		C26	Inverter	1
C5	Running Board	1		C27	Single Cord (Blue) 300	2
C7	Motor Belt	1		C31	Single Cord (Brown) 150	2
C8	Power switch	1		C32	Single Cord (Blue) 150	1
C12	Incline Motor	1		C33	Single Cord	1
C13	Safety Key	1		C34	Outlet	1
C14	Single Cord (Brown) 300	1		C39	38 Roller set	1
C15	Power Cable	1		C40	Quick Switch (Set)	1
C16	Console Upper Cable-White plug	1		C40-1	Emergency Stop Button	1
C17	Console Lower Cable-White plug	1		C40-2	Incline Button (Green)	2
C18	Middle Cable -White plug	1		C40-3	Speed Button (Red)	2
C20	Magnetic Ring	2		C40-4	Quick Button PCB Board	1
C21	Inductor	1		C41	Quick switch Lower Cable-Black plug	1
C22	Filter	1		C42	Quick switch Upper Cable-Black plug	1

D. Smådelar

Nr.	Engelsk navn	Ant		Nr.	Engelsk navn	Ant
D1	Screw Driver/Wrench 13-15-17	1		D24	Spring Washer M5	1
D2	Allen Wrench T6	1		D25	Spring Washer M8	30
D3	Allen Wrench T5	1		D31	Socket Head Cap Bolt M8X20	25
D4	Socket Head Cap Bolt M10X35	8		D33	Socket Head Cap Bolt M8X60	2
D5	Socket Head Cap Bolt M6X16	4		D37	Countersunk Head Hex Bolt M6X35	4
D6	Round Head Hex Bolt M8X50	2		D38	Countersunk Head Hex Bolt M6X30	10
D7	Round Head Hex Bolt M8X60	4		D44	Cross Washer Head Bolt M5X12	1
D8	Socket Head Cap Bolt M8X60	1		D45	Cross Washer Head Bolt M5X15	7
D9	Socket Head Cap Bolt M10X30	2		D47	Cross Washer Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X16	4
D10	Round Head Hex Bolt M10X45	1		D51	Cross Pan Head Bolt M5X8	20
D11	Spring Washer M6	4		D52	Cross Pan Head Tapping Bolt ST4.2X16	15
				D58	Cross Countersunk Head Self-drilling Tapping Bolt ST3.5X16	2
D13	彈簧墊圈 M10	8		D66	Small Curved Washer M8	2
D14	Cross Pan Head Bolt M6x12	32		D67	Large Curved Washer M8	1
D15	Cap Nut	2		D72	Socket Head Cap Bolt M8X25	4
D18	Nylon Nut M10	10				
D20	Nylon Nut M8	6		D89	Large flat washer M8	4
D21	Flat washer M10	12		D92	Allen Wrench T8	1
D22	Flat washer M6	4		D94	Socket Head Cap Bolt M10X70	4
D23	Flat washer M8	31				

Felkoder

Felkod	Beskrivning	Lösning
E1	Kommunikationsfel mellan omvandlare och konsol	1. Kontrollera att konsolen är ansluten till omvandlaren med rätt kablar, kontrollera anslutningen, undersök kabel för skada, anslut kabeln igen. 2. Byt ut omvandlaren och testa 3. Byt ut konsolen och testa
E2	Omvandlare för varm	1. Stäng av i 20 sekunder och slå på igen. 2. Se till att fläkten och kylskenan är rena och att fläkten fungerar. 3. Byt ut omvandlaren
E3	Låg ingångsspänning	1. Stäng av i 20 sekunder och slå på igen. 2. Inspektera om ingångsspänningen är låg. 3. Byt ut omvandlaren
E4	Justering av stigning	1. Inspektera stigningskabeln i motorn och anslut om det behövs. 2. Kontrollera att stigningsmotorns AC-kabel är ansluten. 3. Inspektera motorkabeln för skada. 4. Byt ut kabeln eller stigningsmotorn och tryck på justeringsknappen.
E5	Överspänning, omvandlare	1. Stäng av i 20 sekunder och slå på igen. 2. Se till att rullarna rör sig obehindrat. Se till att löpbandet och plattformen är tillräckligt smord, måttligt stramat och inte slitits för mycket. 3. Byt ut omvandlaren.
E7	Överbelastningsskydd	1. Stäng av i 20 sekunder och slå på igen. 2. Se till att rullarna rör sig obehindrat. Se till att löpbandet och plattformen är tillräckligt smorda, måttligt täta och inte slits för mycket. 3. Byt ut omvandlaren.
E9	Stigningsfel	1. Se till att stigningssensorn är korrekt placerad. 2. Byt ut omvandlaren. 3. Byt ut stigarmotorn.
Er	Omvandlarfel	1. Stäng av i 20 sekunder och slå på igen. 2. Se till att ledningarna är ordentligt anslutna. 3. Byt ut omvandlaren.
— —	Konsolen upptäcker inte säkerhetsnyckeln	1. Kontrollera om säkerhetsnyckelbrytaren, anslutningskabeln eller den interna magneten fungerar. 2. Säkerhetsnyckeln är inte korrekt ansluten. 3. Säkerhetsnyckeln är skadad.
Inga signaler i datorn		1. Kontrollera om strömkabeln är ansluten till apparaten, eller byt uttag. Testa strömbrytaren genom att slå på och av den. Om strömbrytaren är utbränd måste den bytas ut. 2. Kontrollera anslutningen mellan konsolen och omvandlaren. 3. Byt ut omvandlaren eller konsolen.

VIKTIGT OM SERVICE

Om några problem uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service.

Vi vill att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se -här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och 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.