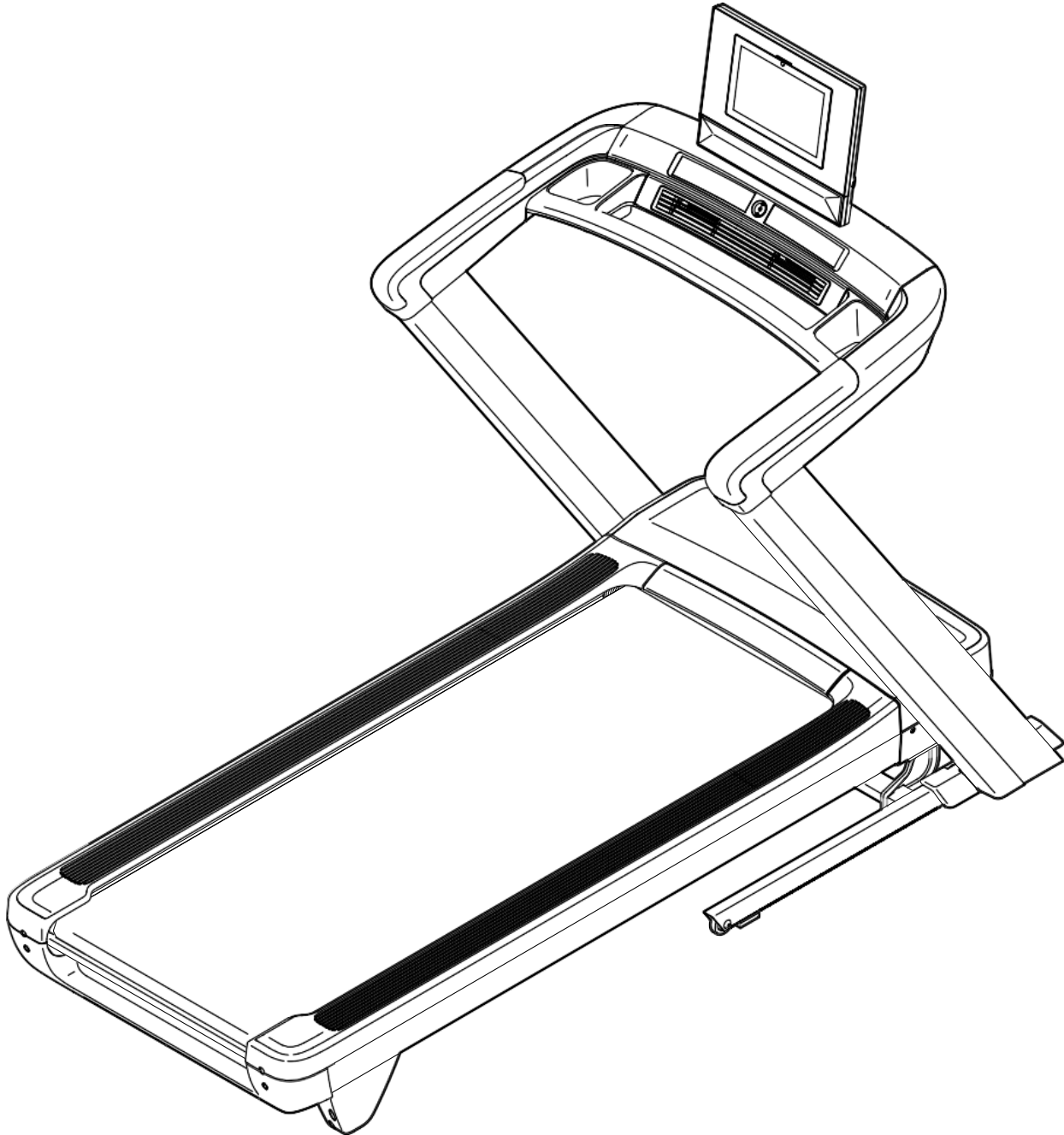


NordicTrack[®]

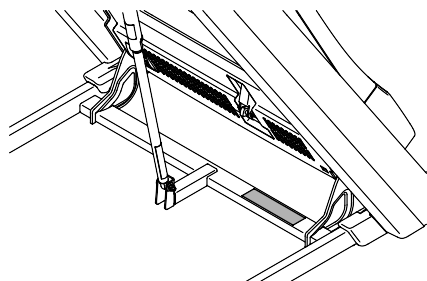
COMMERCIAL1250



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	16
VEDLIKEHOLD -----	27
OVERSIKTSDIAGRAM-----	33
DELELISTE-----	37
KONTAKTINFORMASJON-----	39

Informasjon om serienummer finnes plassert under rammen som vist på tegningen under



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 180 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

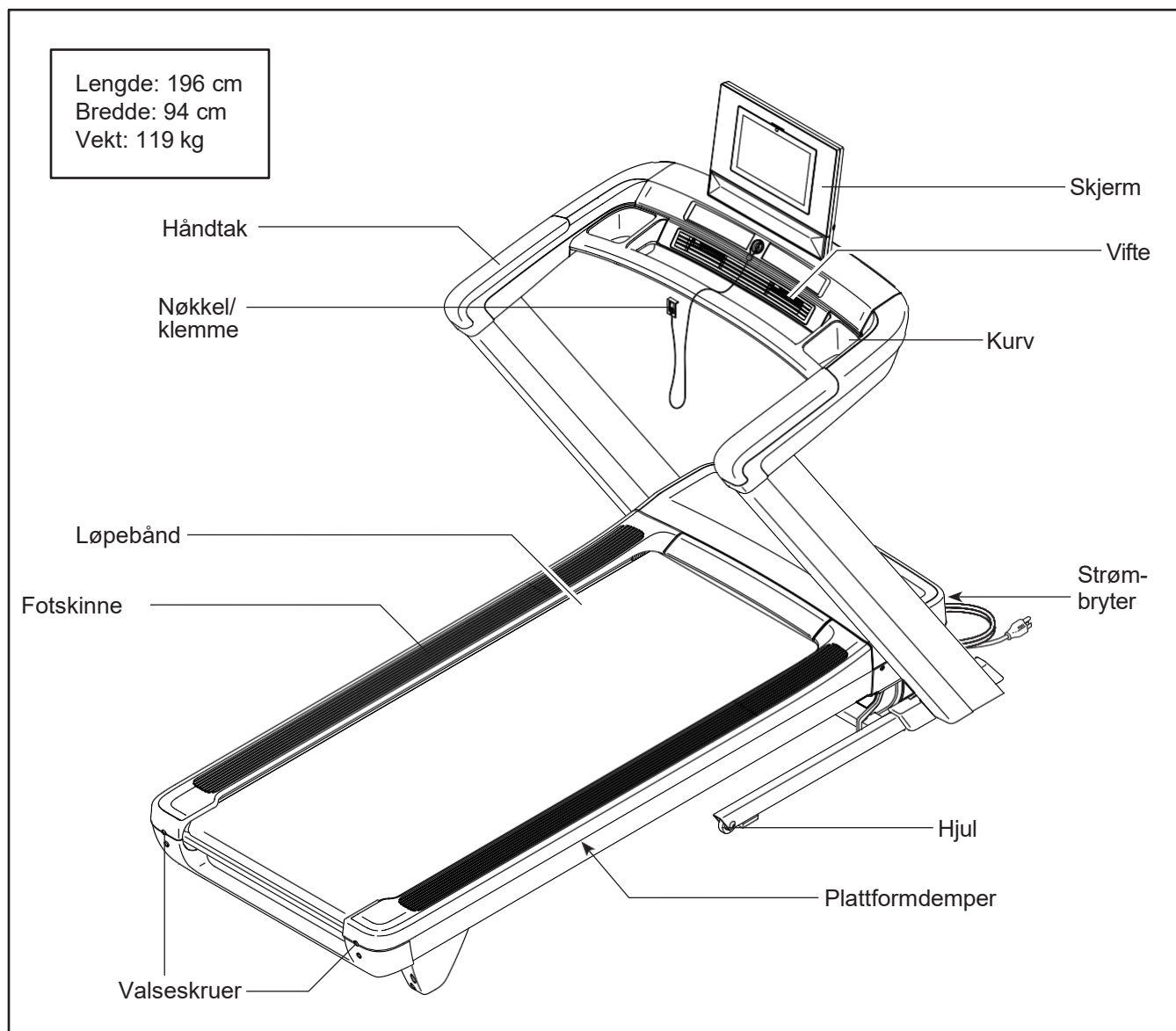
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

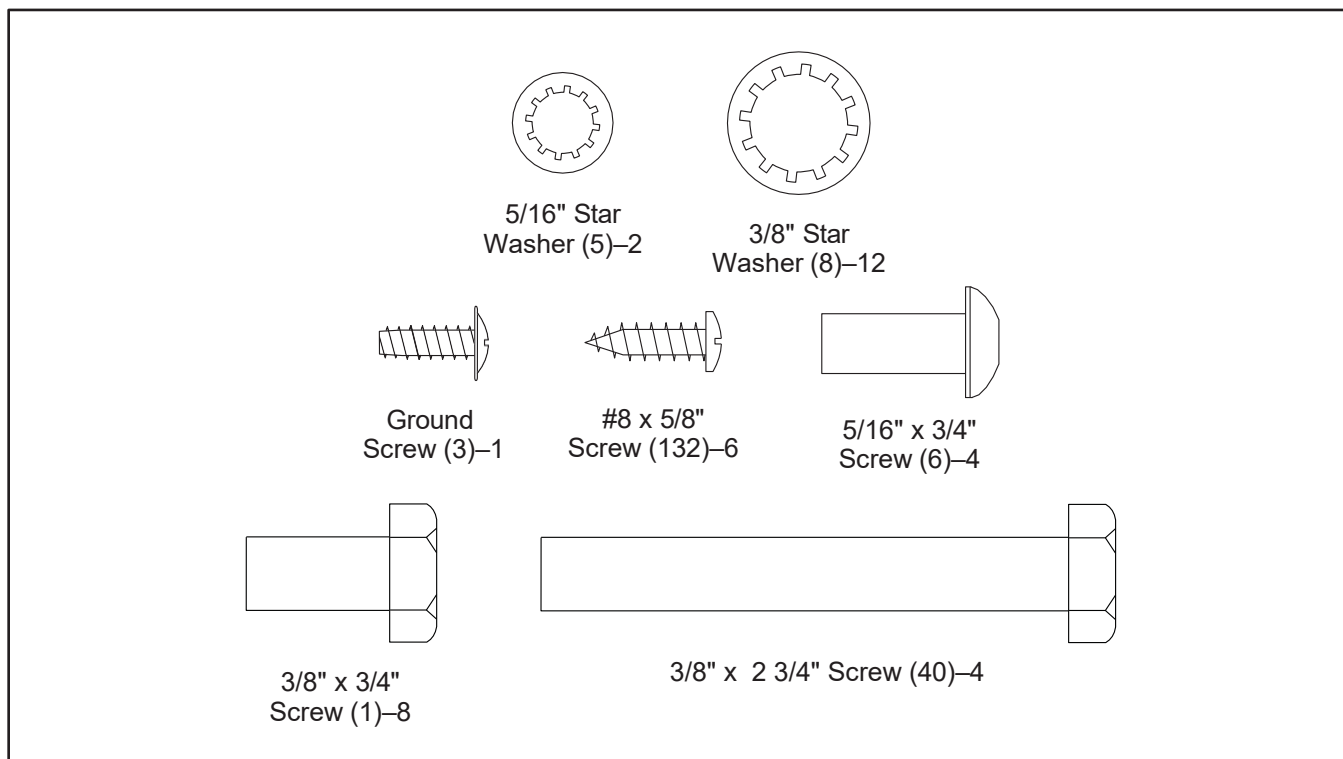
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

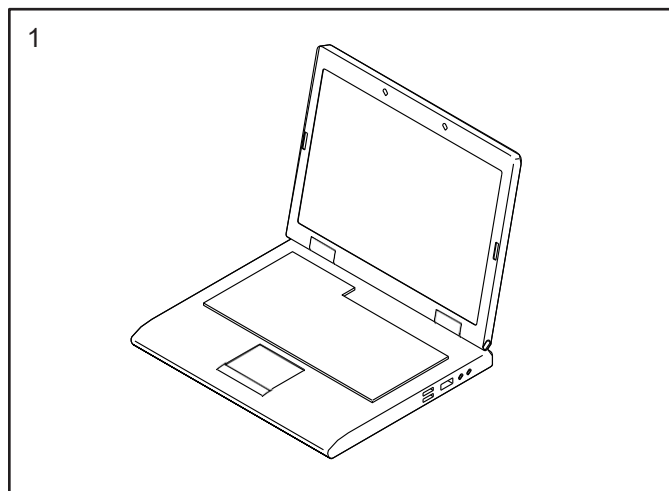
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.
- Smøremiddel fra løpebåndet kan under frakten ha lekket på utsiden av apparatet. Dette er normalt og kan renses med en myk klut og et mildt ikke-slitende rensemiddel.
- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."
- Se side 6 for identifisering av smådeler.
- De inkluderte verktøyene kan være nødvendige for fremtidige justeringer. Ikke bruk elektriske verktøy.

1. Registrer produktet på *iFITsupport.eu*

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



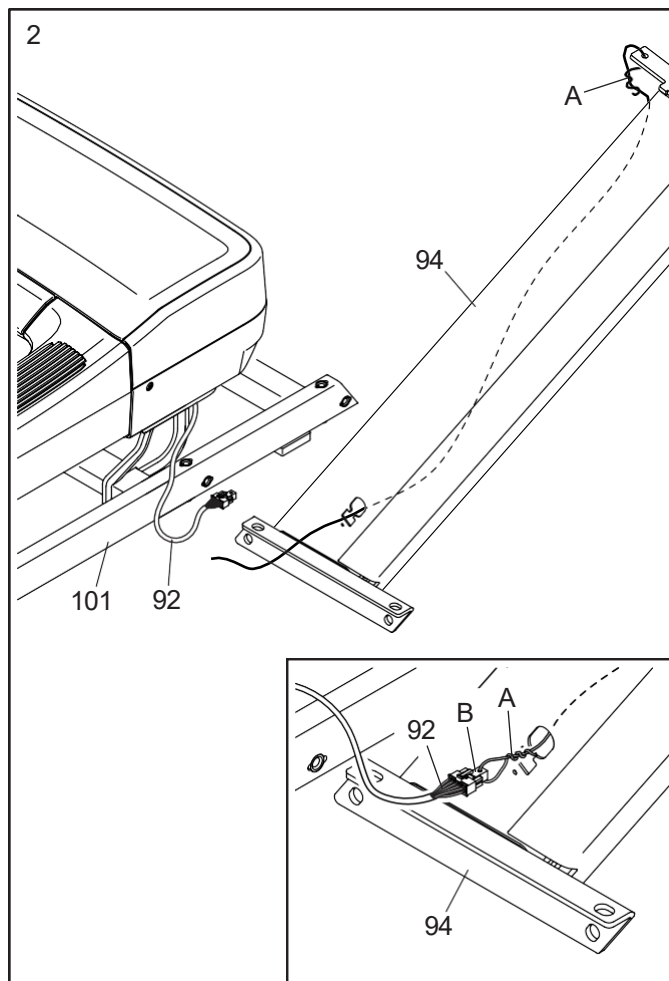
2. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Fjern eventuelle ledningbånd som fester stolpeledningen (92) til høyre side av basen (101).

Finn deretter høyre stolpe (94), og få hjelp av en annen person til å holde denne nære basen (101).

Se den lille tegningen. Finn ledningbåndet (A) i høyre stolpe (94). Fest ledningbåndet gjennom løkka (B) i stolpeledningen (92). Før deretter løkka og stolpeledningen inn i høyre stolpe.

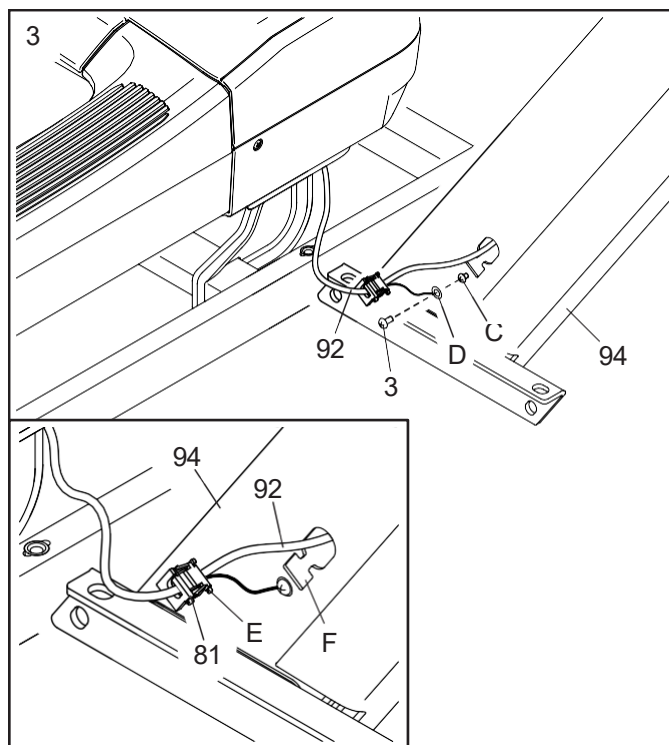
Dra så øvre del av ledningbåndet (A) til stolpeledningen (92) er ført gjennom høyre stolpe (94). **Ikke løsne ledningbåndet fra høyre stolpe ennå.**



3. Fjern den indikerte skruen (C) fra høyre stolpe (94). **Kast skruen.**

Fest deretter jordledningen (D) til stolpeledningen (92) på høyre stolpe (94) med en jordskrue (3).

Se den lille tegningen. Finn den lille tappen (E) på maljen (81) på stolpeledningen (92). Før tappen inn i det kvadratiske hullet (F) i høyre stolpe (94), og trykk deretter maljen inn i det kvadratiske hullet.

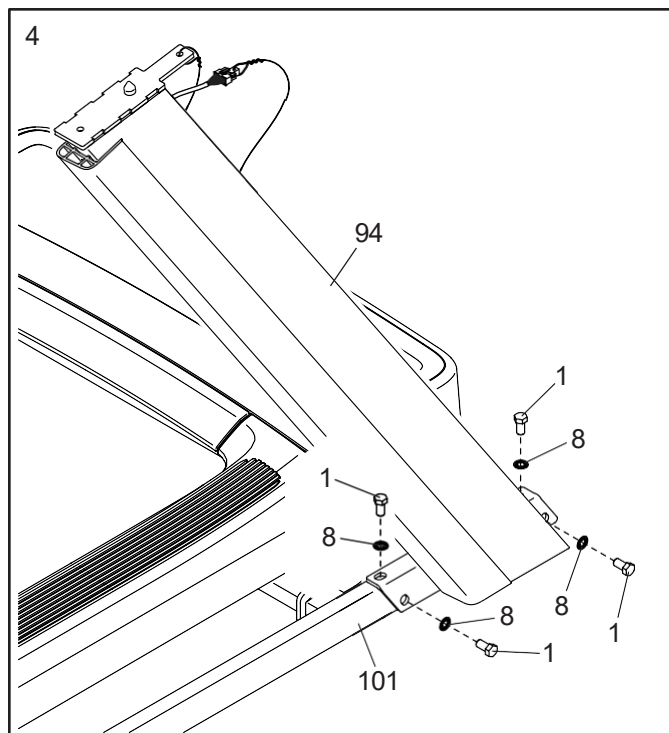


4. Få hjelp av en annen person til å holde høyre stolpe (94) på basen (101).

Før to 3/8" x 3/4" skruer (1) med to 3/8" stjernesiver (8) inn i toppen av braketten på høyre stolpe (94), og delvis stram skruene inn i basen (101). **Ikke stram skruene helt inn ennå.**

Fullfør deretter festingen av høyre stolpe (94) med ytterligere to 3/8" x 3/4" skruer (1) og 3/8" stjernesiver (8). **Ikke stram skruene helt inn ennå.**

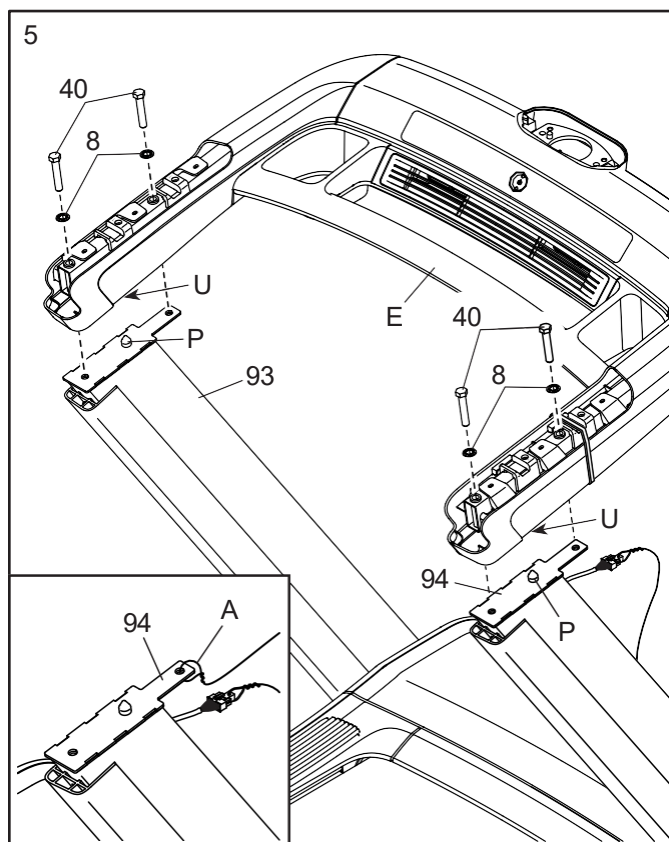
Fest venstre stolpe (ikke vist) på samme måte. Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.



5. **Se den lille tegningen.** Løsne ledningbåndet (A) fra høyre stolpe (94).

Få deretter hjelp av en annen person til å holde håndtakssettet (E) på venstre og høyre stolper (93, 94). Merk: Håndtakssettet har spor (U) som passer over posisjoneringsstiftene (P).

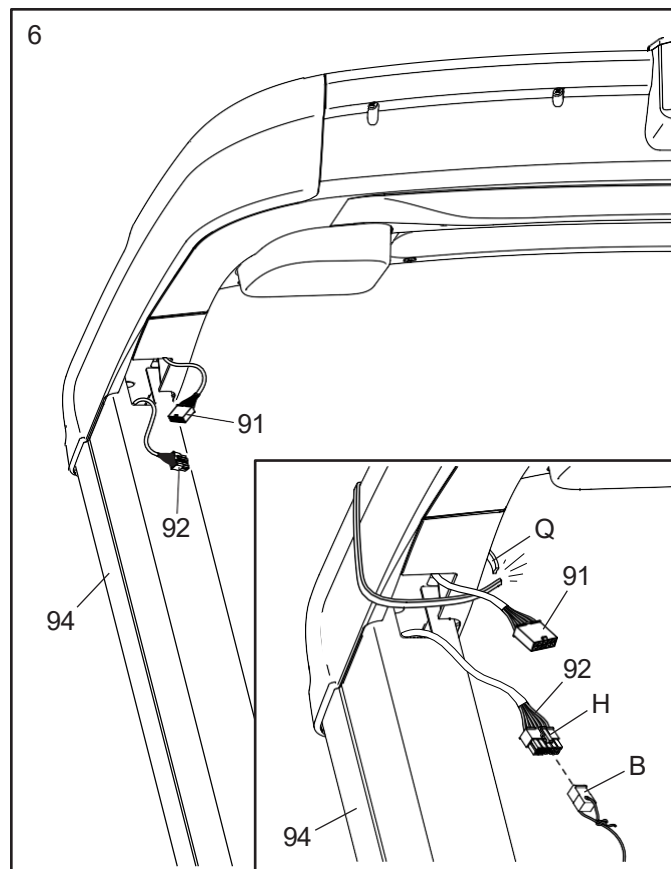
Fest håndtakssettet (E) med fire 3/8" x 2 3/4" skruer (40) og fire 3/8" stjernesiver (8). **Skrut inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



6. **Se den lille tegningen.** Trykk den lille låsen (H) på koblestykket til stolpeledningen (92), og fjern og kast ledningsløkka (B). Klipp så av og kast plastikkbåndet (Q) som fester håndtaksledningen (91).

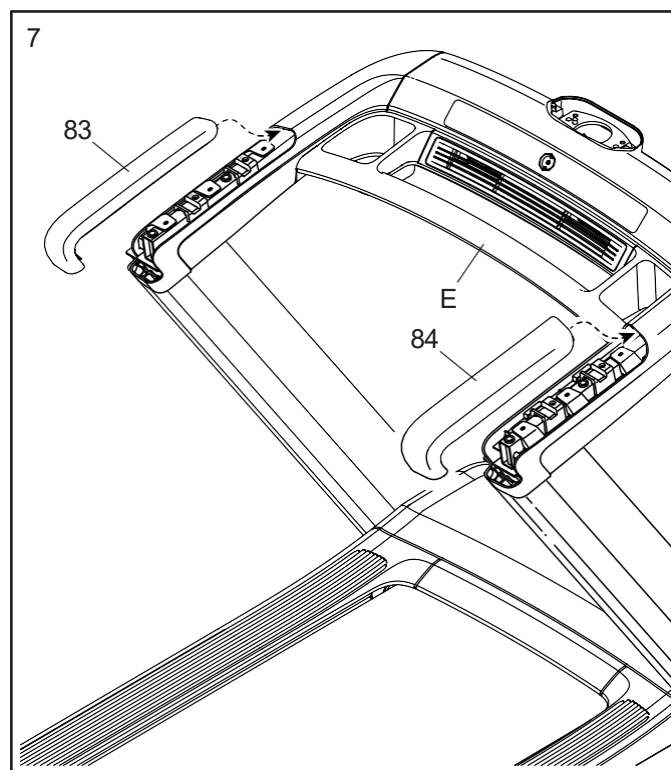
Koble deretter stolpeledningen (92) til håndtaksledningen (91). **VIKTIG: Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen. Du må koble ledningene riktig for at tredemøllen skal virke som den skal.**

Før koblestykkene og overflødig ledningslakk inn i høyre stolpe (94).



7. Finn høyre håndtaksdeksel (84). Før den fremre kanten av høyre håndtaksdeksel inn i høyre side av håndtakssettet (E), og trykk høyre håndtakssdeksel ned til det klikker på plass.

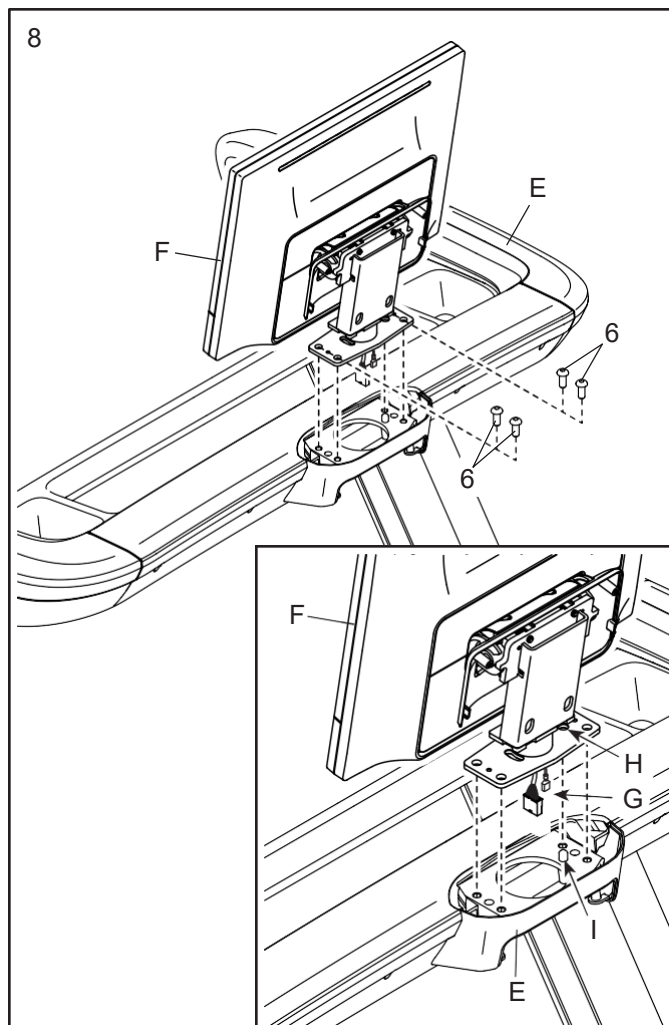
Fest venstre håndtaksdeksel (83) på samme måte.



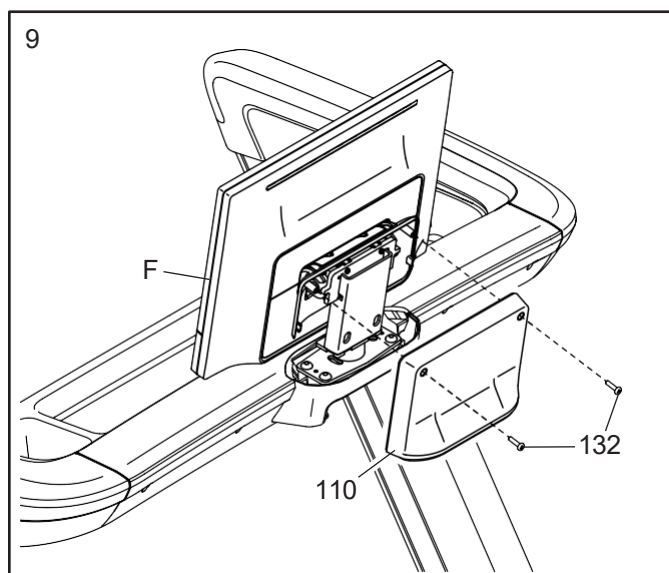
8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet (F) nære håndtakssettet (E).

Se den lille tegningen. Forsikre deg om at konsollsettet (F) er posisjonert slik at det indikerte hullet (H) er justert med posisjoneringsstiften (I). Før deretter konsolledningene (G) ned gjennom den runde åpningen i håndtakssettet (E), og plasser konsollsettet på håndtakssettet. **Ikke legg ledningene i klem.**

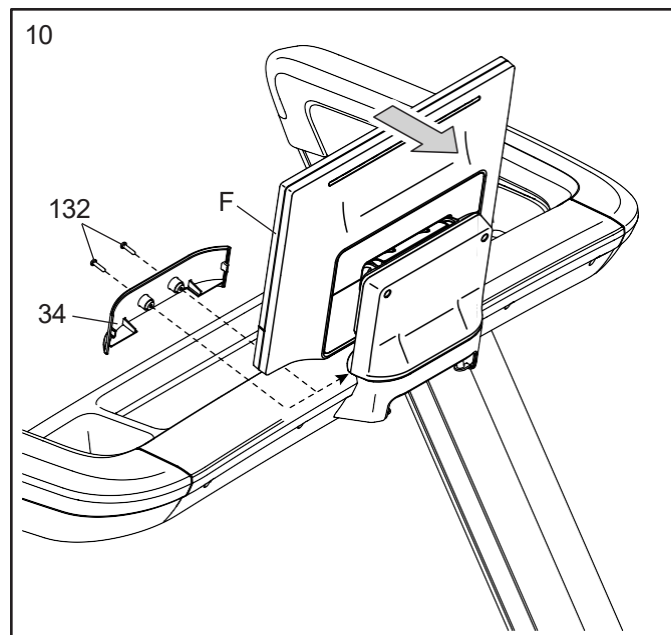
Fest konsollsettet (F) med fire 5/16" x 3/4" skruer (6). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



9. Fest det store dreiedekslet (110) til konsollsettet (F) med to #8 x 5/8" skruer (132).



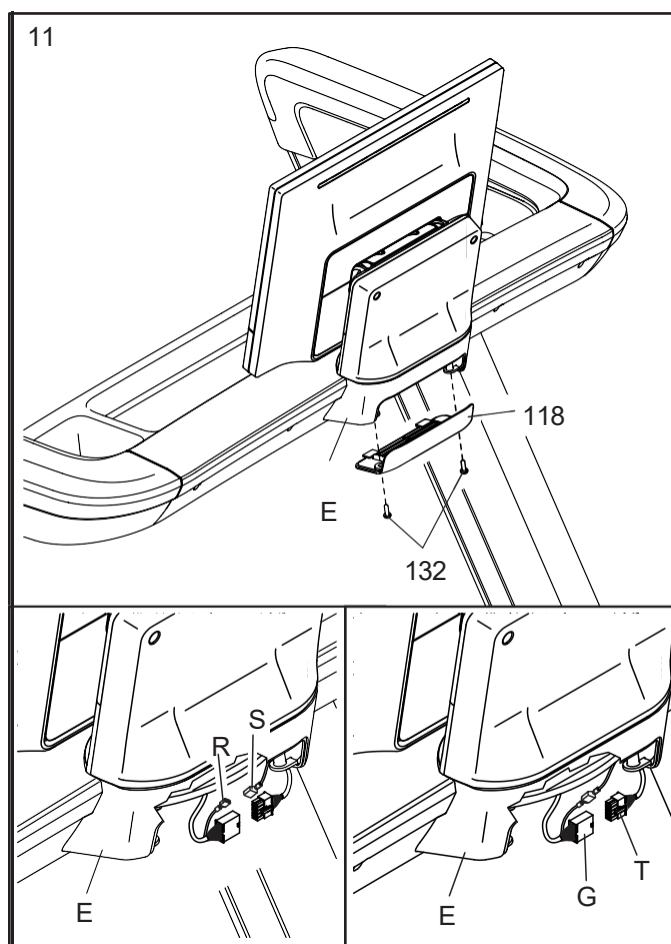
10. Vipp øvre del av konsollsettet (F) så langt som mulig i retningen som vist med pilen på tegningen. Fest deretter nedre dreiedeksel (34) til konsollsettet med to #8 x 5/8" skruer (132).



11. **Se den lille tegningen til venstre.** Koble konsolljordledningen (R) til jordledningen (S) på håndtakssettet (E).

Se den lille tegningen til høyre. Koble konsollledningen (E) til ledningen (T) i konsollsettet (E). **VIKTIG: Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen. Ledningene må kobles riktig for at apparatet skal fungere som det skal.**

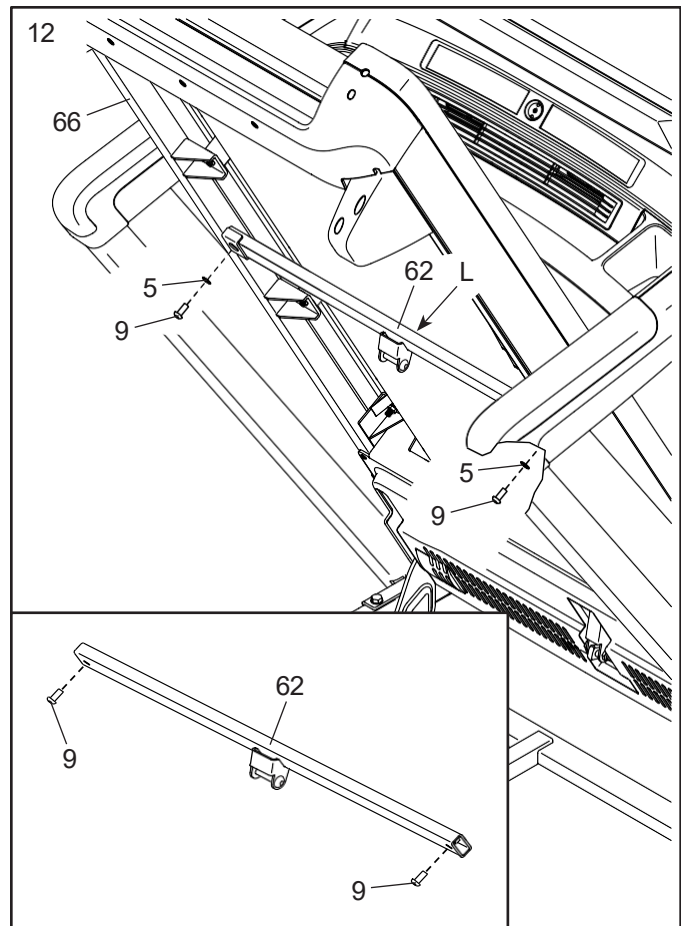
Før deretter alle ledningene forsiktig inn i håndtakssettet (E), og fest lokket (118) med to #8 x 5/8" skruer (132). **Ikke overstram skruene.**



12. Hev rammen (66) til posisjonen som vist på illustrasjonen. **VIKTIG: Få hjelp av en annen person til å holde rammen til steg 14 er fullført.**

Se den lille tegningen. Fjern de to 5/16" x 1" skruene (9) fra låsebjelken (62).

Posisjoner låsebjelken (62) som vist på illustrasjonen, **med «This side toward belt»-etiketten (L) vendt mot apparatet.** Fest låsebjelken til rammen (66) med de to 5/16" x 1" skruene (9) du nettopp fjernet og to 5/16" stjernesikrere (5).

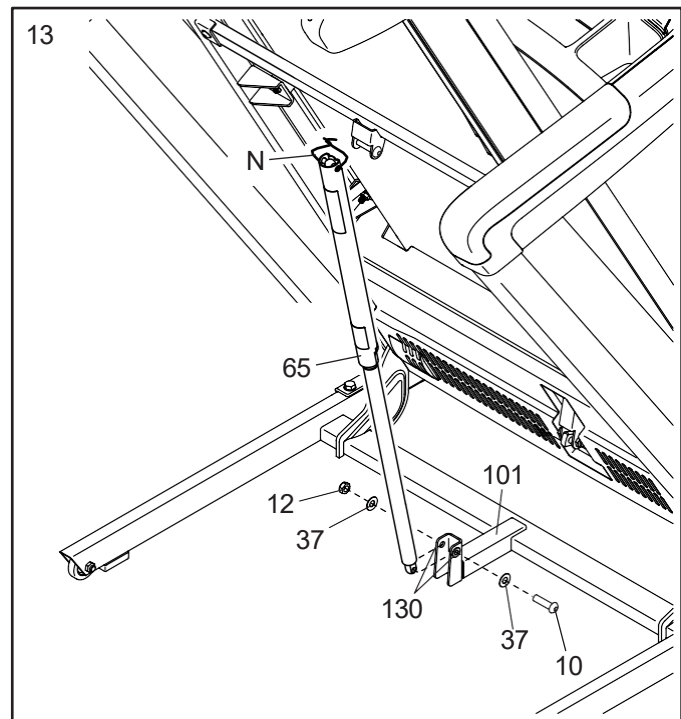


13. Fjern 5/16" mutteren (12), de to 3/8" skivene (37) og 5/16" x 1 3/4" bolten (10) fra basen (101). **Merk: Dersom en 5/16" foring (130) kommer ut, skyv den inn igjen.**

Posisjoner lagringslåsen (65) som vist på illustrasjonen.

Fest lagringslåsen (65) til basen (101) med 5/16" x 1 3/4" bolten (10), de to 3/8" skivene (37) og 5/16" mutteren (12) du nettopp fjernet.

Fjern båndet (N) fra lagringslåsen (65).

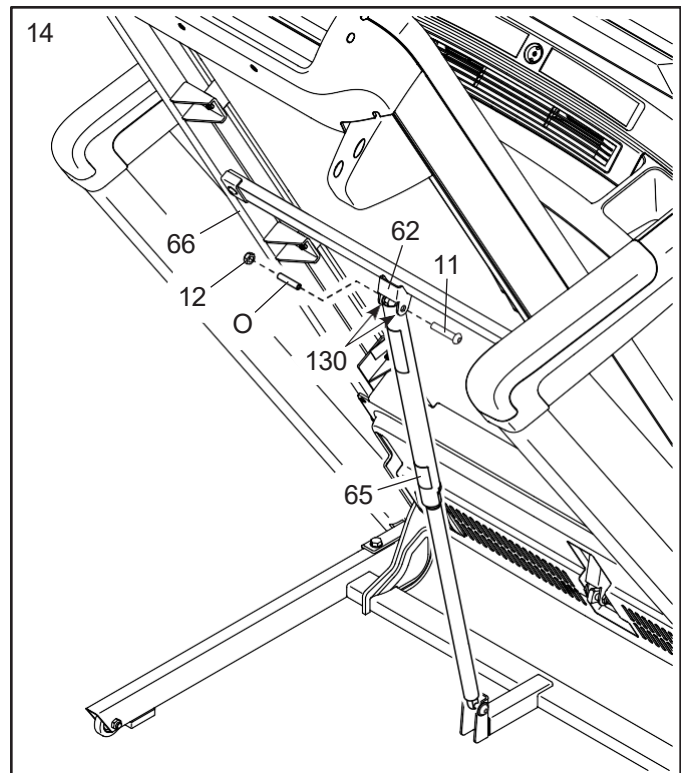


14. Fjern 5/16" mutteren (12) og 5/16" x 2 1/4" bolten (11) fra låsebjelken (62).

Juster så lagringslåsen (65) med braketten på låsebjelken (62), og før 5/16" x 2 1/4" bolten (11) gjennom braketten og lagringslåsen. **Dette vil skyve en spacer (O) ut av lagringslåsen. Denne kan kastes. Merk: Dersom en 5/16" foring (130) kommer ut, skyv den inn igjen.**

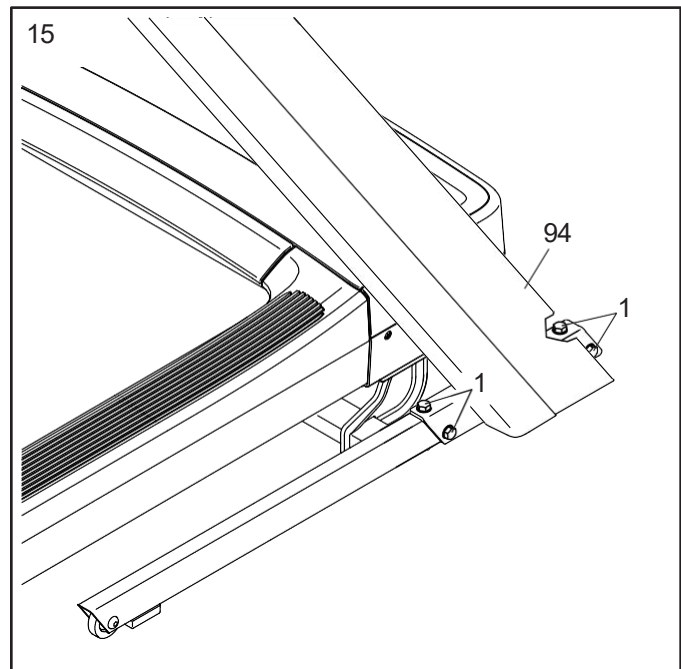
Stram 5/16" mutteren (12) på 5/16" x 2 1/4" bolten (11). **Ikke overstram mutteren; lagringslåsen (65) må kunne dreies.**

Senk deretter rammen (66). Se side 26.



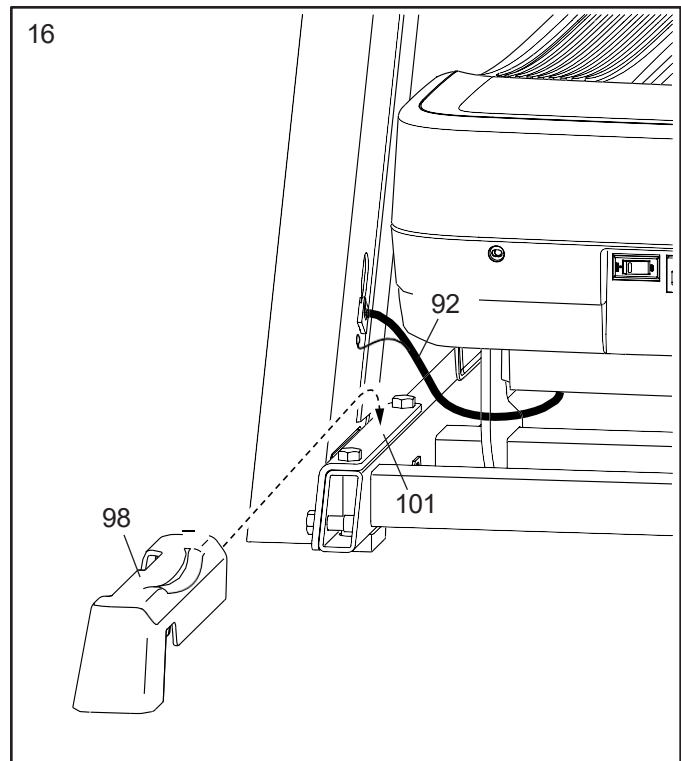
15. Stram de fire 3/8" x 3/4" skruene (1) i høyre stolpe (94).

Gjenta dette steget på venstre side av apparatet.



16. Finn høyre basedeksel (98). Før høyre basedeksel under stolpeledningen (92) og på basen (101). **Forsikre deg om at høyre basedeksel er under stolpeledningen.**

Gjenta dette steget på venstre side av apparatet med venstre basedeksel (ikke vist). Merk: Det er ingen ledninger på venstre side.



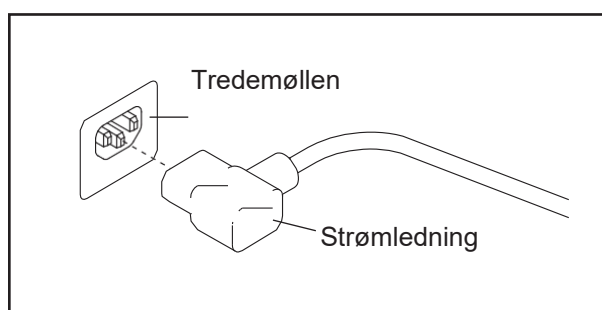
17. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemøllen.** Dersom varselsmerkene er dekket av gjennomsiktig plastikk kan du nå fjerne denne. Det anbefales at du plasserer apparatet på ei matte for å skåne underlaget. Ikke oppbevar tredemøllen i direkte sollys, da dette kan skade konsollen. Spar på de inkluderte verktøyene da ett eller flere av dem kan være nødvendige for å justere tredemøllen i fremtiden. Merk: ekstra deler kan være inkludert i pakningen.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

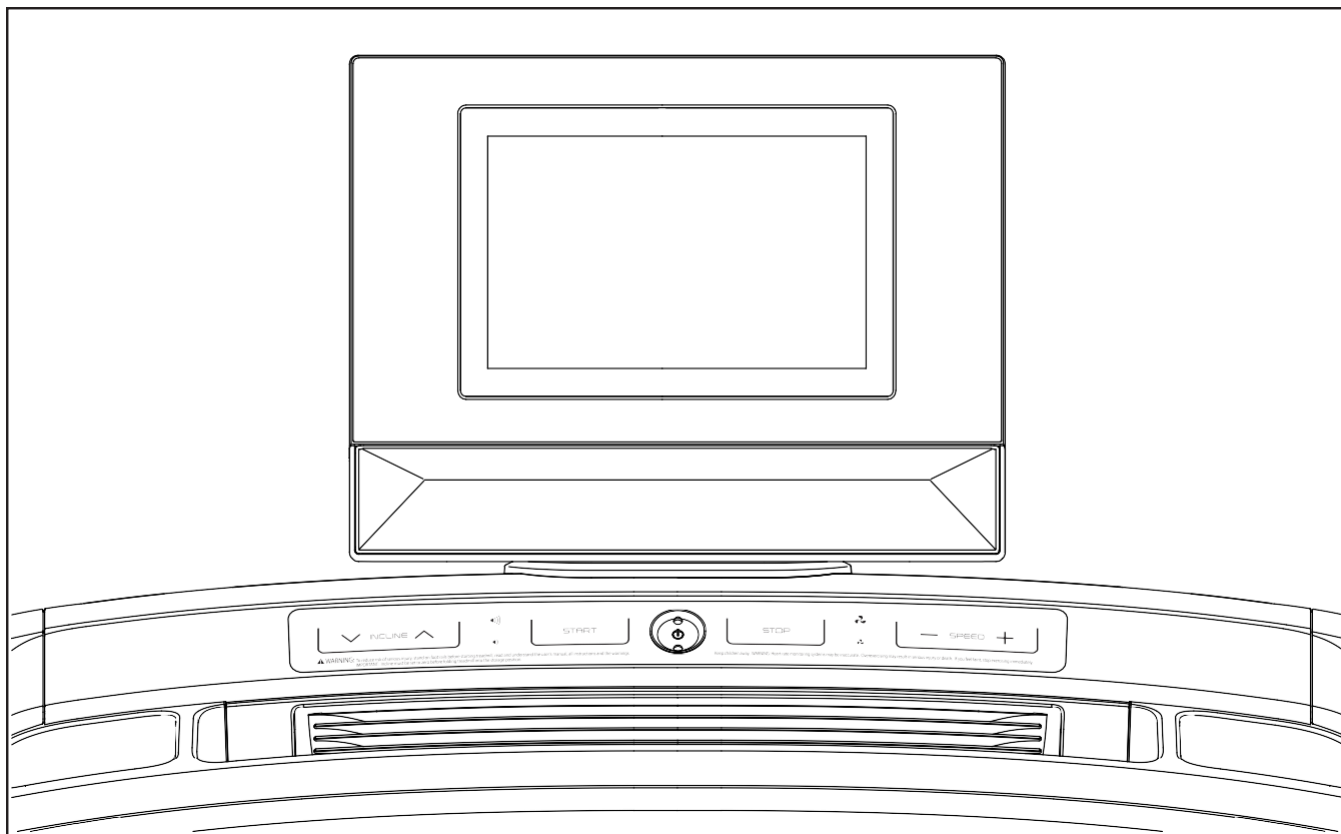
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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



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

KONSOLL



FUNKSJONER

Denne avanserte tredemølla tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre dine treningsøker både effektive og fornøylige.

Når du benytter deg av manuell modus kan du endre hastighet og stigning ved hjelp av et tastetrykk, og konsollen vil gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger under treningen.

Konsollen tilbyr trådløs tilkobling til iFit. Med iFit kan du velge mellom et roterende utvalg av økter som automatisk styrer hastighet og stigning for å hjelpe deg gjennom en effektiv treningsøkt.

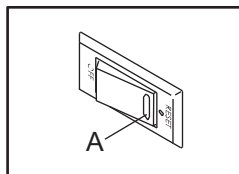
Med iFit-abonnement får tilgang på et stort og variert treningsbibliotek bestående av tusenvis av økter og destinasjoner. Du kan også lage dine egne treningsøker, holde oversikt over dine resultater og få tilgang på mange andre funksjoner. Lær mer på [iFit.com](https://www.ifit.com).

VIKTIG: Reduser skader på apparatet ved å ikke deg rene joggesko når du trener. Første gang du benytter deg av dette apparatet, bør du holde et øye med løpebåndet og sentrere det Dersom nødvendig (se side 29).

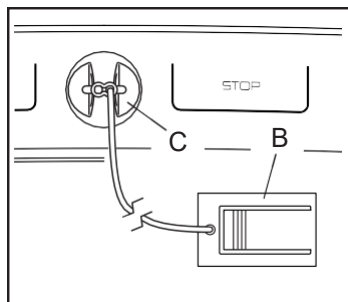
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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

Koble til strømledningen. Skru deretter på strømbryteren (A) som du vil finne på rammen nær strømledningen.



Stå på fotskinnene på tredemøllen. Finn klemmen (B) som er festet til nøkkelen (C) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollen. **Viktig: I en nødsituasjon kan nøkkelen bli**



dratt ut av konsollen. Dette vil føre til at løpebåndet vil sakne farten til det stopper helt. Test klemmen ved å ta noen steg bakover; dersom nøkkelen ikke dras ut av konsollen, så må du justere posisjonen av klemmen.

HOW TO TURN OFF THE CONSOLE

When you finish using the treadmill, remove the key from the console and put it in a secure place. Then, press the power switch into the off position and unplug the power cord. **IMPORTANT: If you do not do this, the electrical components of the treadmill may wear prematurely.**

IMPORTANT: To avoid damaging the treadmill, adjust the incline to 0% before you fold the treadmill.

TOUCHSCREEN

Konsollen består av et avansert Brett med fargeskjerm. Du kan føre fingeren over skjermen for å bevege på bilder, som for eksempel treningsskjermer. Merk: Skjermen er ikke trykksensitiv.

Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør ?123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk ~[< knappen. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk SHIFT-knappen for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.

KONSOLLOPPSETT

Før du benytter deg av tredemøllen for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

1. Koble til ditt trådløse nettverk.

Ønsker du å laste ned iFit-øker og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Se side 24 for mer informasjon.

2. Tilpass språkinnstillinger.

Merk: Dersom du ønsker å endre denne eller andre innstillinger på et senere tidspunkt, se side 23.

3. Sjekk for programoppdateringer.

Konsollen vil automatisk lete etter og installere programvareoppdateringer. Av denne grunn kan det hende at de nyeste funksjonene ikke er beskrevet i denne brukerveiledningen, mens enkelte eldre funksjoner kan ha blitt fjernet. Alle oppdateringer er utviklet for å gjøre din treningsopplevelse bedre.

4. Logg inn eller opprett en iFit -konto.

Følg beskjedene på skjermen for å opprette en iFit-konto eller for å logge inn med et eksisterende brukernavn. Tilgjengelige abonnement vil vises på skjermen.

5. Kalibrer stigningssystemet.

Trykk menyknappen, og trykk SETTINGS-knappen. Velg deretter MAINTENANCE. Trykk CALIBRATE INCLINE-knappen og følg beskjedene på skjermen for å kalibrere stigningssystemet.

Konsollen er nå klart for bruk. Start med å sette deg inn i hovedmenyen, uthevede treningsøker, belønninger og milepeler, eller velg en manuell treningsøkt.

De følgende sidene vil vise deg hvordan du bruker manuell modus, uthevede treningsøker, kartøker og iFit-øker.

MANUELL MODUS

1. Velg hovedmenyen.

Når du skrur på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollen har skrudd seg på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berør skjermen og følg beskjedene på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

2. Forbered deg på treningsøkten.

Berør MANUAL START-knappen på skjermen eller trykk START på konsollen for å starte løpebåndet. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i lav hastighet, og oppvarmingsfasen vil starte.

Se side 25 for hvordan du skal bruke vifte, Bluetooth-hodetelefoner og pulsbelte.

3. Endre hastigheten dersom ønskelig.

Du kan endre hastigheten på følgende måter:

SPEED(+)(-)-knappene på konsollen – hver gang du trykker en av disse knappene vil hastigheten endres i små steg. Dersom du holder knappene inne vil hastigheten endres raskere.

Nummererte hastighetsknapper på skjermen – hver gang du trykker en av disse knappene vil løpebåndet gradvis endre hastigheten til den når din valgte verdi. Du kan også dra knappen vertikalt for å endre hastigheten i mindre steg.

Merk: For å se hastighetsskalaen på skjermen må du trykke på et åpent område av skjermen og deretter trykke CONTROLS.

4. Endre stigningen dersom ønskelig.

Du kan endre stigningen på samme måte som hastigheten, ved hjelp av stigningsknappene på konsollen eller de nummererte stigningsknappen på skjermen.

5. Hold oversikt over din progresjon.

Konsollen kan tilby flere skjermmoduser. Modusen du velger vil avgjøre hvilken informasjon som vises på skjermen.

Dra fingeren opp på skjermen for å velge fullskjermmodus. Dra fingeren ned på skjermen for å se treningsinformasjon.

Trykk de forskjellige informasjonsskjermene for å se flere skjermvalg. Du kan også trykke (+)knappen for å se statistikker og diagrammer. Trykk et åpent område av skjermen for å se enda flere skjermvalg.

Volumet kan justeres ved å trykke VOLUME(+)(-) på siden av konsollen.



6. Avslutt økten eller sett den på pause.

Sett treningsøkten på pause ved å først stige på fotskinnene. Trykk deretter på skjermen og berør PAUSE-ikonet eller trykk STOP-knappen på konsollen. Ønsker du å fortsette treningsøkten, trykk START-ikonet på skjermen eller trykk START-knappen på konsollen.

Avslutt treningsøkten ved å først stige på fotskinnene. Trykk deretter STOP-knappen på konsollen eller trykk på skjermen, fulgt av PAUSE-ikonet og STOP-ikonet. Følg deretter instruksjonene på skjermen for å avslutte treningsøkten og returnere til hovedmenyen.

7. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene. Se side 18.

FREMHEVEDE TRENINGSSØKTER

Konsollen må være tilkoblet et trådløst nettverk for å bruke fremhevede treningsøkter.

1. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Når du skrur på konsollen, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen og følger beskjedene for å returnere til hovedmenyen.

Trykk BROWSE for å velge treningsbiblioteket.

2. Velg en treningsøkt.

For å velge en treningsøkt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket, trykker du på ønsket treningsknapp på skjermen. Før fingeren over skjermen for å bla opp eller ned.

Fremhevede økter vil endres med jevne mellomrom. Ønsker du å lagre en økt for senere bruk, kan du legge den til dine favoritter ved å trykke på hjerteknappen. Du må være logget inn på din iFit-konto for å lagre kartøkt. Se steg 2 på side 22.

Når du har valgt en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over økta. Dette inkluderer detaljer som varighet og distanse, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økta.

3. Forbered deg på treningsøkten.

Trykk START WORKOUT for å påbegynne treningsøkta. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i lav hastighet, og en oppvarmingsperiode vil starte.

Se side 25 for hvordan du skal bruke vifte, Bluetooth-hodetelefoner og pulsbelte.

4. Start treningsøkta.

Start treningsøkten ved å trykke END WARMUP eller fortsette å gå på løpebåndet til oppvarmingsfasen er over.

I noen økter vil en virtuell iFit-trener hjelpe deg gjennom treningsøkta. Trykk på et åpent område av skjermen for å velge musikk, stemme og volum.

I noen økter vil skjermen vise et kart over ruta og en markør som indikerer din fremgang. Trykk knappene på skjermen for å velge ønskede kartfunksjoner.

Hastigheten og stigningen vil endres automatisk i henhold til treningsprogrammet. **Dersom hastigheten og/eller stigningen er for høy eller lav** kan du overstyre dette manuelt (Se steg 3 og 4 på side 19). Ønsker du å returnere til forhåndsprogrammert hastighet og stigning trykker du FOLLOW WORKOUT.

Dersom smartjusteringsfunksjonen er skrudd på vil konsollen skalere intensitetsnivået automatisk basert på dine manuelle overstyringer av hastighet og stigning. Skru på denne funksjonen ved å trykke på et åpent område av skjermen og deretter skru på SMART ADJUST.

Merk: Målverdien for kalorier, som vist i treningsbeskrivelsen, er et omtrentlig antall kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner vil avhenge av forskjellige faktorer, som din vekt. Dersom du overstyrer motstand eller stigning vil dette også påvirke kaloriforbrenningen.

Dersom aktiv-puls-funksjonen er skrudd på vil konsollen automatisk skalere intensitetsnivået i treningsøkta basert på din puls så lenge du har på et kompatibelt pulselte. Se steg 3 på side 23.

Hold oversikt over din progresjon. Se steg 5 på side 20.

Avslutt økten eller sett den på pause. Se steg 6 på side 20.

5. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene. Se side 18.

LAG DIN EGEN KART-ØKT

For å lage din egen kart-økt må konsollen være koblet til et trådløst nettverk. Du må også være logget inn på din iFit-konto.

1. Velg en DRAW-YOUR-OWN-MAP-økt.

Når du skruer på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollen har skrudd seg på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berør skjermen og følg beskjedene på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk CREATE på bunnen av skjermen.

2. Tegn et ønsket kart.

Naviger til området på kartet hvor du ønsker å tegne din egen treningsøkt, ved hjelp av søkefeltet eller ved å føre fingrene dine over skjermen. Trykk på skjermen for å legge til et startpunkt for treningsøkten din. Trykk deretter på skjermen igjen for å legge til et endepunkt.

Dersom du ønsker å starte og avslutte økten på samme punkt, kan du trykke CLOSE LOOP eller OUT & BACK-knappene. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsøkta automatisk skal legge seg på veien Dersom du trykker feil kan du trykke UNDO-knappen på venstre side av skjermen.

Skjermen vil vise stigningen og distansen i din treningsøkt.

3. Lagre din treningsøkt.

Trykk SAVE NEW WORKOUT. Dersom du ønsker det kan du legge til tittel og beskrivelse for treningsøkta.

4. Forbered deg på treningsøkten.

Trykk START WORKOUT for å påbegynne treningsøkta. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i lav hastighet, og en oppvarmingsperiode vil starte.

Se side 25 for hvordan du skal bruke vifte, Bluetooth-hodetelefoner og pulselte.

5. Start treningsøkten.

Trykk END WARMUP eller vent til oppvarmingen er over for å starte treningsøkten. Økta vil fungere på samme måte som en fremhevet treningsøkt.

6. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene. Se side 18.

iFIT-ØKTER

Du må være koblet til et trådløst nettverk for å benytte deg av iFit-økter. Du må også ha en iFit-konto. **Besøk iFit.com for mer informasjon.**

1. Velg hovedmenyen.

Når du skruer på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollen har skrudd seg på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berør skjermen og følg beskjedene på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

2. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, trykk menyknappen på skjermen fulgt av LOG IN for å logge inn. Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt brukernavn og passord.

Ønsker du å endre brukere i din iFit-konto, trykk menyknappen, SETTINGS og deretter MANAGE ACCOUNTS. Dersom flere brukere er registrert på samme konto vil skjermen vise en liste med de tilgjengelige brukerne. Trykk navnet til den ønskede brukeren.

3. Velg en iFit-økt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Trykk knappene på bunnen av skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Velg en iFit-økt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket ved å berøre ønsket knapp på skjermen. Før fingeren opp eller ned på skjermen for å bla dersom det er nødvendig.

Treningsbiblioteket inneholder alle iFit-øktene som er tilgjengelige for ditt apparat, organisert i kategorier. Søk gjennom treningsbiblioteket ved å berøre FILTERS og velge ønskede filtre.

Når du velger en iFit-økt vil skjermen vise en oversikt over detaljer som varighet og det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkten.

Du kan velge forskjellige ting, som for eksempel å legge treningsøkta til din kalender (se steg 4) eller til dine favoritter (se steg 5).

4. Legg en treningsøkt til din kalender dersom ønskelig.

Åpne oversikten eller treningssammendraget på den ønskede iFit-økta, berør SCHEDULE og velg ønsket dato på kalenderen. Valgt treningsøkt vil deretter dukke opp på hovedmenyen på den aktuelle datoen.

Lag en liste over favoritt-iFit-øker dersom ønskelig.

Marker en iFit-økt som favoritt ved å åpne oversikten eller treningssammendraget på den ønskede økta og trykk hjertesymbolet.

For å åpne lista over dine favorittøker, berør BROWSE og bla ned til MY LIST.

5. Forbered deg på treningsøkten.

Trykk START WORKOUT for å påbegynne treningsøkta. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i lav hastighet, og en oppvarmingsperiode vil starte.

Se side 25 for hvordan du skal bruke vifte, Bluetooth-hodetelefoner og pulselte.

6. Start treningsøkten.

Trykk END WARMUP eller vent til oppvarmingen er over for å starte treningsøkten. Økta vil fungere på samme måte som en fremhevet treningsøkt.

7. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene. Se side 18.

KONSOLLINNSTILLINGER

1. Velg innstillingsmenyen.

Når du skrur på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollen har skrudd seg på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berør skjermen og følg beskjedene på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk deretter menyknappen, fulgt av SETTINGS.

2. Naviger innstillingsmenyene og endre innstillinger etter ønske.

Før fingrene over skjermen for å bla opp eller ned etter behov. Trykk et menynavn for å velge en undermeny. Gå ut av menyene ved å trykke på tilbakeknappen. Følgende menyer og innstillinger er tilgjengelige i innstillingsmenyen:

Account (konto)

- Languages (språk)
- In Workout (økt)
- Manage Accounts (kontoinnstillinger)

Equipment (utstyr)

- Equipment Info (utstyrinformasjon)
- Equipment Settings (utstyrinnstillinger)
- Maintenance (vedlikehold)
- Wi-Fi (trådløst nettverk)

About (om)

- Legal (juridisk)

3. Tilpass treningsinnstillinger.

Ønsker du å tilpasse treningsinnstillinger og skru på treningsfunksjoner, trykk IN WORKOUT, fulgt av de ønskede innstillingene.

Når aktiv-puls-funksjonen er skrudd på vil konsollen skalere intensitetsnivået på treningsøkten basert på din puls når du har på deg et kompatibelt pulselte. Skru på denne funksjonen ved å trykke på ACTIVE PULSE. Velg deretter verdier for din hvilepuls og din makspuls, og juster relaterte innstillinger etter ønske.

4. Tilpass måleenheter og andre innstillinger.

Konsollen kan vise hastighet og distanse i metriske kilometer eller engelske mil. Ønsker du å endre dette eller andre innstillinger, som skjermstyrke, trykk EQUIPMENT INFO eller EQUIPMENT SETTINGS og berør de ønskede innstillingene.

5. Se maskininformasjon eller konsoll-app-informasjon.

Trykk EQUIPMENT INFO, fulgt av MACHINE INFO eller APP INFO for å se informasjon om ditt apparat eller konsoll-app.

6. Oppdater programvare.

Søk regelmessig etter programvareoppdateringer for best mulig resultater. Trykk MAINTENANCE, fulgt av UPDATE, for å søke etter programvareoppdateringer via ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil starte automatisk. **VIKTIG: Unngå å skru av strømmen under programvareoppdateringer da dette kan skade apparatet.**

Skjermen vil vise fremgangen til oppdateringen. Når oppdateringen er fullført vil apparatet skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, skru av strømbryteren, vent i noen sekunder, og skru den så på igjen. **Det kan ta noen minutter før konsollen er klart til bruk.**

Merk: Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollen fungerer marginalt annerledes. Oppdateringene er alltid designet for å forbedre din treningsopplevelse.

7. Kalibrer stigningssystemet.

Trykk MAINTENANCE, fulgt av CALIBRATE INCLINE. Trykk deretter BEGIN. Ramma vil nå automatisk heve seg til høyeste stigningsnivå, fulgt av laveste stigningsnivå, før den returnerer til startposisjonen. Dette vil kalibrere stigningssystemet. Når kalibreringen er fullført, trykk FINISH.

VIKTIG: Hold kjæledyr, hender og andre objekter unna apparatet mens stigningssystemet kalibreres. I en nødsituasjon kan nøkkelen fjernes for å stanse kalibreringen.

Merk: Stigningssystemet vil noen ganger kalibreres automatisk når du skruer på apparatet. Vent til kalibreringen er over før du bruker apparatet.

7. Gå ut av innstillingsmenyen.

Trykk tilbakeknappen for å gå ut av innstillingsmenyen.

TRÅDLØST NETTVERK

1. Velg innstillingsmenyen.

Når du skruer på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollen har skrudd seg på. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berør skjermen og følg beskjedene på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk deretter menyknappen, fulgt av SETTINGS.

2. Sett opp den trådløse tilkoblingen.

Berør WI-FI for å velge WI-FI-menyen. Dersom trådløst nettverk ikke er skrudd på kan du skru det på ved å trykke på WI-FI her. Når Wi-Fi er skrudd på vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Merk: Det kan ta noen sekunder før lista vises på skjermen.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke. Konsollen støtter både usikrede og sikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndstilkobling anbefales da ytelse avhenger av tilkoblingshastighet.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, berør ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet. Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt passord og koble til ønsket nettverk. Passord kan ha store og små bokstaver.

Når konsollen er koblet til ditt trådløse nettverk vil en bekreftelse vises på skjermen.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. **Se my.iFit.com for ytterligere informasjon.**

5. Gå ut av innstillingsmenyen.

Trykk tilbakeknappen.

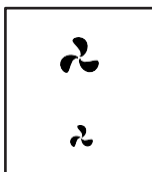
LADEPORTEN

Konsollen inkluderer en ladeport for å kunne lade USB-C-kompatible apparater, som smarttelefoner og nettbrett, under trening.

For å bruke ladeporten kobler du til en USB-C-kabel (ikke inkludert) til mottaket på ditt apparat og inn i ladeporten på konsollen. **Forsikre deg om at ladekabelen er koblet helt inn.** Merk: Ladeporten kan ikke brukes for å se eller overføre data eller for å spille musikk gjennom konsollens høyttalere.

VIFTA

Vifta har flere hastigheter, inkludert en automodus. I automodus vil vifta øke eller senke hastigheten automatisk i henhold til hastigheten på løpebåndet. Trykk vifteknappene gjentatte ganger for å velge viftehastighet eller for å skru av vifta.



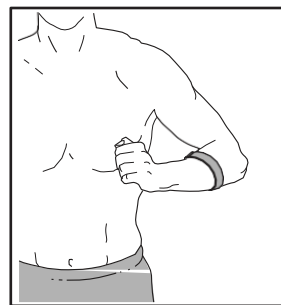
TILKOBING AV HODETELEFONER

Koble dine Bluetooth-hodetelefoner til konsollen ved å først skru på hodetelefonene. Sett dem deretter i tilkoblingsmodus og plasser dem nære konsollen. Start deretter en treningsøkt. Trykk på et åpent område av skjermen, og berør valget for å koble til hodetelefoner. Velg deretter dine hodetelefoner fra en liste på skjermen.

Når tilkoblingen er vellykket vil du kunne spille lyd fra konsollen på dine hodetelefoner.

PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene. Det valgfrie



pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. Konsollen er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.

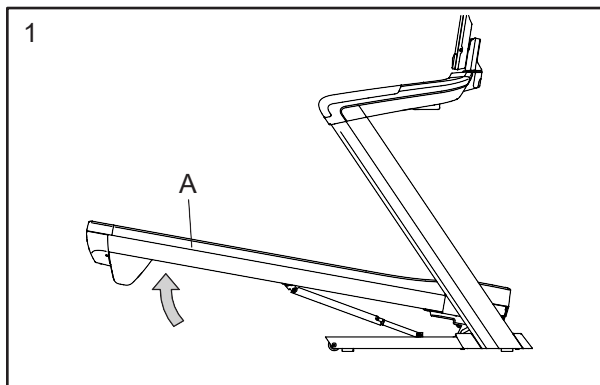
Når et kompatibelt pulsbelte er skrudd på og i tilkoblingsmodus vil det koble seg til konsollen automatisk. Skjermen vil deretter vise pulsen din på skjermen straks denne oppdages.

FOLDING OG FLYTTING

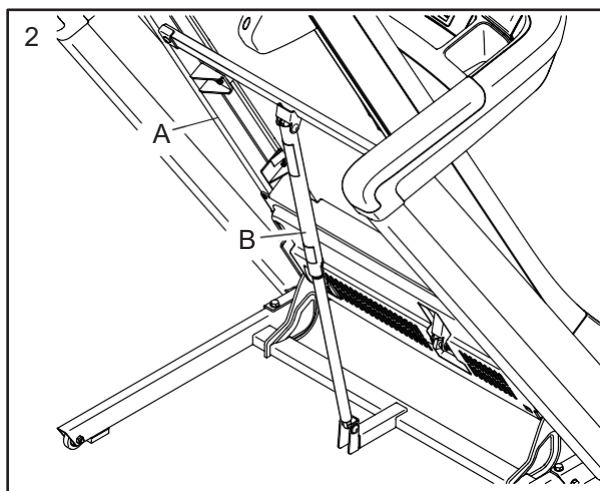
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til 0%. Koble deretter fra nøkkel og strømledning. **MERK:** Du må være i stand til å sikkert kunne løfte 20 kg for å løfte, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold metallrammen (A) sikkert i stillingen som vist på tegningen. **MERK:** Ikke løft rammen ved å løfte opp fotskinnene av plastikk. Når du skal løfte rammen, lønner det seg å bøye knærne, holde ryggen din rett og løfte med beina.



2. Hev rammen (A) til lagringslåsen (B) låses i lagringsposisjon. **Merk:** Forsikre deg om at lagringslåsen låses.

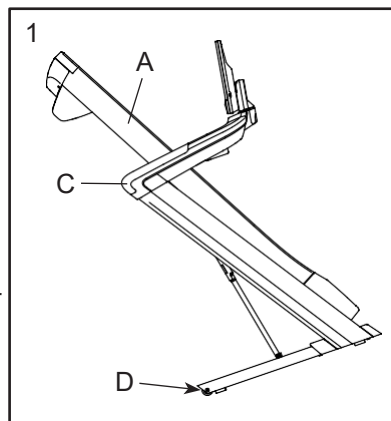


Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist til venstre. **Forsikre deg om at lagringslåsen er låst.** Det kan være nødvendig med to personer for å flytte tredemøllen. Vær forsiktig så du ikke skader underlaget.

1. Hold rammen (A) og ett av håndtakene (C), og plasser en fot mot et av hjulene (D).



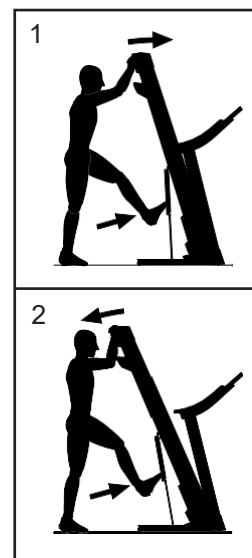
2. Dra håndtakene (C) mot deg til tredemøllen ruller på hjulene (D). Flytt den deretter forsiktig til ønsket plassering.

Merk: Ikke flytt tredemøllen uten å tippe den bakover; ikke dra i rammen; og ikke flytt tredemøllen over ujevne overflater.

3. Plasser en fot mot et av hjulene og senk tredemøllen forsiktig tilbake på gulvet.

HVORDAN FOLDE UT TREDEMØLLEN

1. Dytt øvre del av tredemøllen forover, og trykk samtidig øvre del av lagringslåsen forsiktig med foten din.
2. Mens du trykker lagringslåsen med foten, dra øvre del av rammen mot deg.
3. Stig tilbake og la rammen senke seg til gulvet.



VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for å opprettholde optimal ytelse og redusere risikoen for slitasje. Inspiser apparatet regelmessig og stram alle løse deler. **Bytt slitte deler umiddelbart.** Bruk kun deler som er godkjent av produsenten.

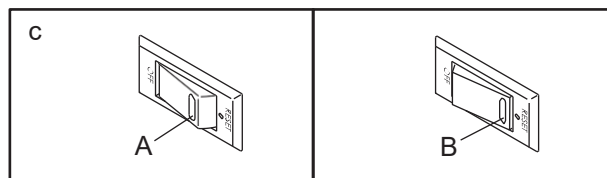
Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skru først av strømbryteren og koble fra strømledningen.** Tørk de utvendige delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på apparatet. Hold væsker unna konsollen for å unngå skader.** Tørk tredemøllen omhyggelig med et mykt håndkle.

FEILSØK

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

PROBLEM: Strømmen vil ikke skrus på

- Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2 mm² (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter.
- Etter at strømkabelen er koblet til, pass på at nøkkelen sitter på plass i konsollen.
- Sjekk strømbryteren som du vil finne nær strømledningen. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til venstre, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.



PROBLEM: Strømmen skru seg av under bruk

- Sjekk strømbryteren. Dersom knappen står i posisjonen som vist på tegningen til venstre, så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn.
- Pass på at strømkabelen er koblet til. Dersom den er det, koble den fra, vent i fem minutter, og koble den tilbake inn.
- Fjern nøkkelen fra konsollen, og sett den så tilbake igjen.
- Dersom tredemøllen fremdeles ikke vil virke, se siste side for kontaktinformasjon.

PROBLEM: Stigningen på tredemøllen endres ikke riktig

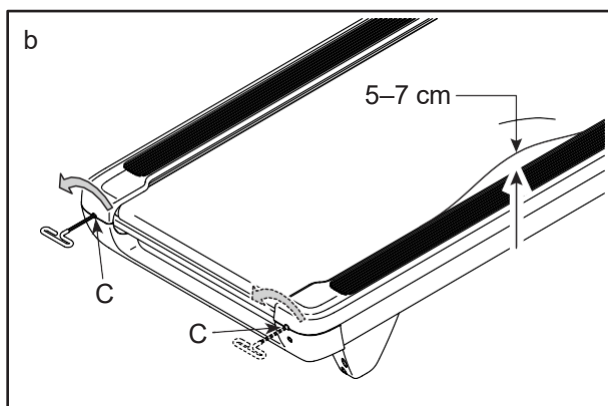
- Kalibrer stigningssystemet på tredemøllen (se 23 og 24).

PROBLEM: Konsollen kobler seg ikke til det trådløse nettverket.

- Forsikre deg om at de trådløse innstillingene på konsollen er korrekt.
- Forsikre deg om at innstillingene på det trådløse nettverket ditt er korrekt.
- Besøk [iFit.com](https://www.ifit.com) dersom du fortsatt opplever problemer.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

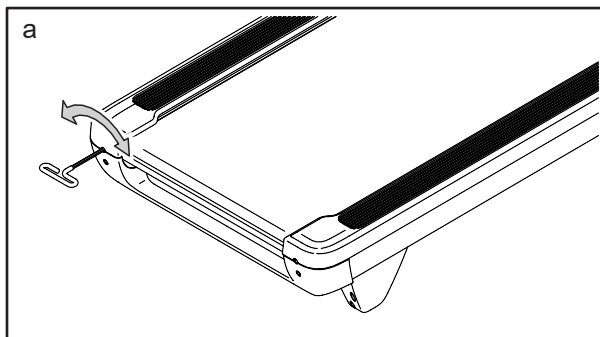
- a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge valseboltene (C) i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet fem til syv cm opp fra plattformen. Pass på at løpebåndet er sentrert på plattformen. Koble deretter til strømledningen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Gjenta helt til løpebåndet er strammet riktig.



- c. Tredemølla er belagt med et høyytende smøremiddel. **VIKTIG: Ikke påfør silikonspray eller liknende stoffer på tredemøllen unntatt dersom du er blitt fortalt å gjøre det av en autorisert servicerepresentant. Slike stoffer kan forringe løpebåndet, og føre til høyere slitasje.** Dersom du tror at løpebåndet kan trenge mer smøremiddel, se siste side for kontaktinformasjon.
- d. Dersom løpebåndet fremdeles sakner farten, se siste side for kontaktinformasjon.

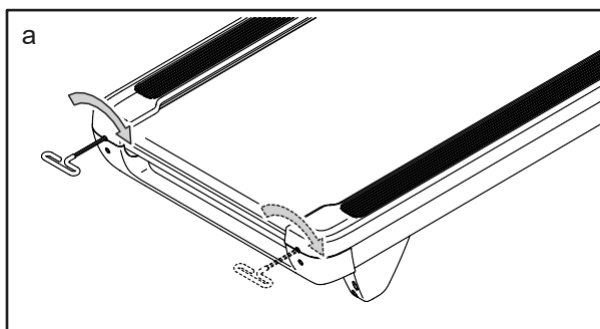
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert

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



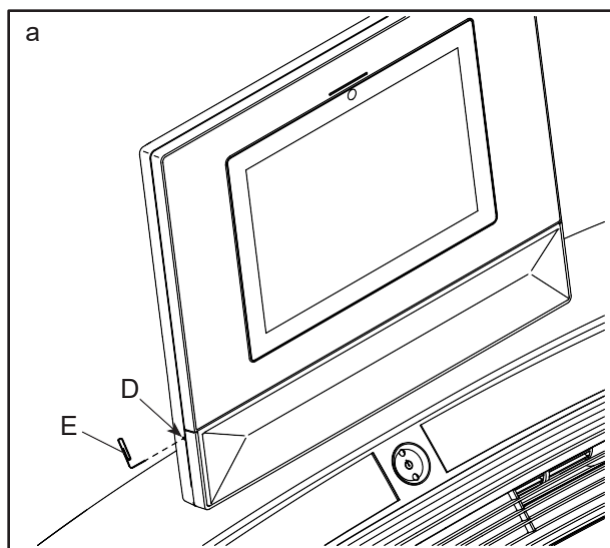
PROBLEM: Løpebåndet glipper når jeg går på det.

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



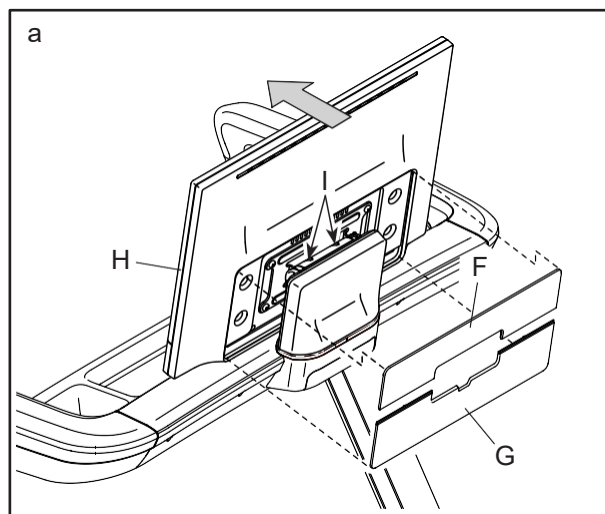
PROBLEM: Skjermene på konsollen fungerer ikke som de skal.

Dersom konsollen ikke starter som det skal, eller dersom det henger seg opp, må du kanskje nullstille innstillingene. **VIKTIG: Dette vil fjerne alle personlige innstillinger du har lagt til konsollen.** Det må to personer til for å nullstille konsollen. Skru først av strømbryteren. Finn deretter det lille nullstillingshullet (D) på venstre side av konsollen. Bruk en binders (E) til å trykke og holde knappen inne i hullet inne samtidig som en annen person skrur på strømbryteren. Hold nullstillingsknappen inne til konsollen har skrudd seg på igjen. Når prosessen er fullført, vil konsollen skru seg av og på igjen. Dersom den ikke gjør dette, kan du bruke strømbryteren til å gjøre det manuelt. Når konsollen har skrudd seg på bør du søke etter programvareoppdateringer. **Merk: Det kan ta noen minutter før konsollen er klart til bruk.**



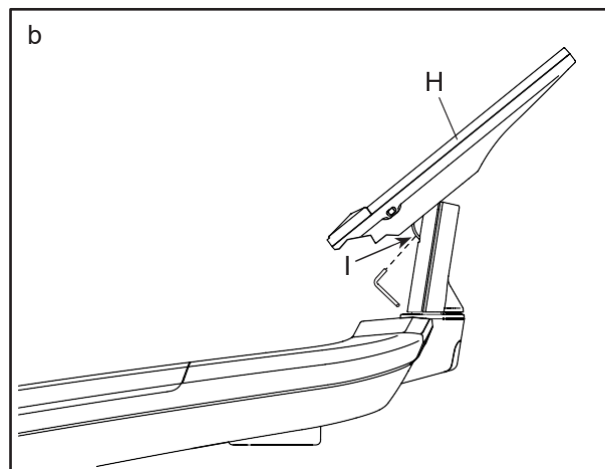
PROBLEM: Konsollen holder seg ikke på plass når den vendes opp eller ned.

- a. Bruk en vanlig skrutrekker til å forsiktig åpne øvre (F) og nedre (G) konsolldeksel av konsollen (H). Pass på så du ikke skader disse delene.



Vri deretter øvre del av konsollen (H) i retningen som vist med pil på illustrasjonen, og bruk en av de inkluderte unbrakonøkene til å marginalt stramme de to indikerte M6 x 15mm skruene (I).

- b. Vri konsollen (H) til posisjonen som vist på illustrasjonen, og bruk unbrakonøkene til å marginalt stramme de to indikerte M6 x 15mm skruene (I) til konsollen ikke lenger føles løst når det beveges vertikalt. Se øvre illustrasjon, og fest nedre (G) og øvre (F) konsolldeksel.



VEDLIKEHOLDSSJEKKLISTE

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Efter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Efter bruk	Vann	Nei
Løpebånd	Rens med en myk, ren og fuktig klut. Kontroller at bånd for slitasjeskader, at det er tilstrekkelig stramt og i riktig posisjon.	Ukentlig	Nei	Nei
Løpeplate	Rens med en myk og ren klut. Kontroller at den har tilstrekkelig påført smøremiddel og at overflaten er jevn.	Ukentlig	Nei	Ja*
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Månedlig	Nei	Nei
Bolter, muttere etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

RETNINGSLINJER

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

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

TRENINGSENTENSITET

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

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

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

Fettforbrenning

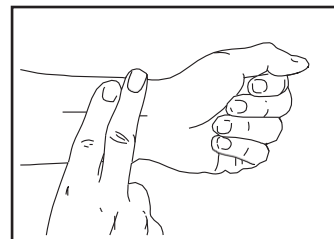
For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet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

Aerobisk trening

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

MÅLING AV PULS

Tren i minst fire minutter. Stans deretter treningen og plasser to finger på håndleddet som vist på illustrasjonen. Tell pulsen din i seks sekunder, og multipliser dette med ti for å finne din puls. For eksempel, dersom du



Teller 14 pulsslag etter seks sekunder, vil din puls ligge på 140 slag i minuttet.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSHYPPIGHET

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

FORSLAG TIL TØYING

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

1. Strekk deg etter tærne dine.

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

2. Hasesene

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

3. Achillesene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot vegg.

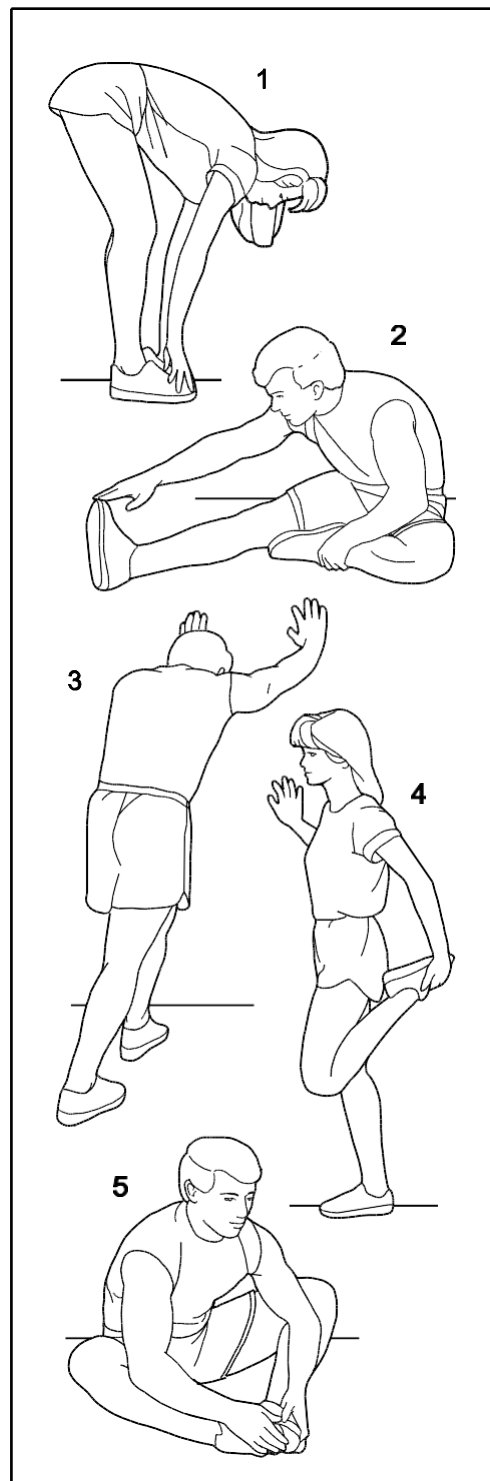
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillesener, ankler og legger.

4. Quadriceps

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

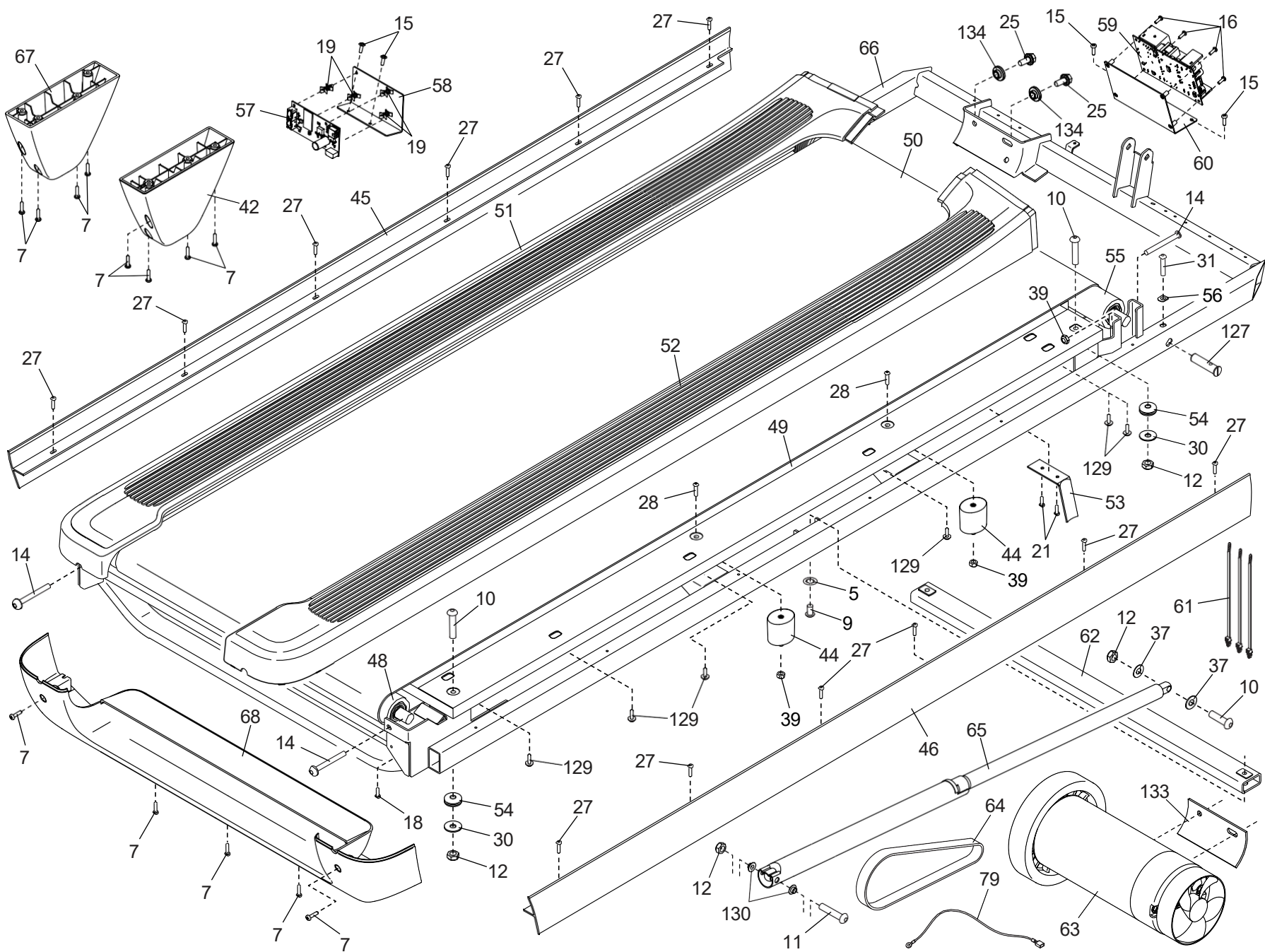
5. Indre lår

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



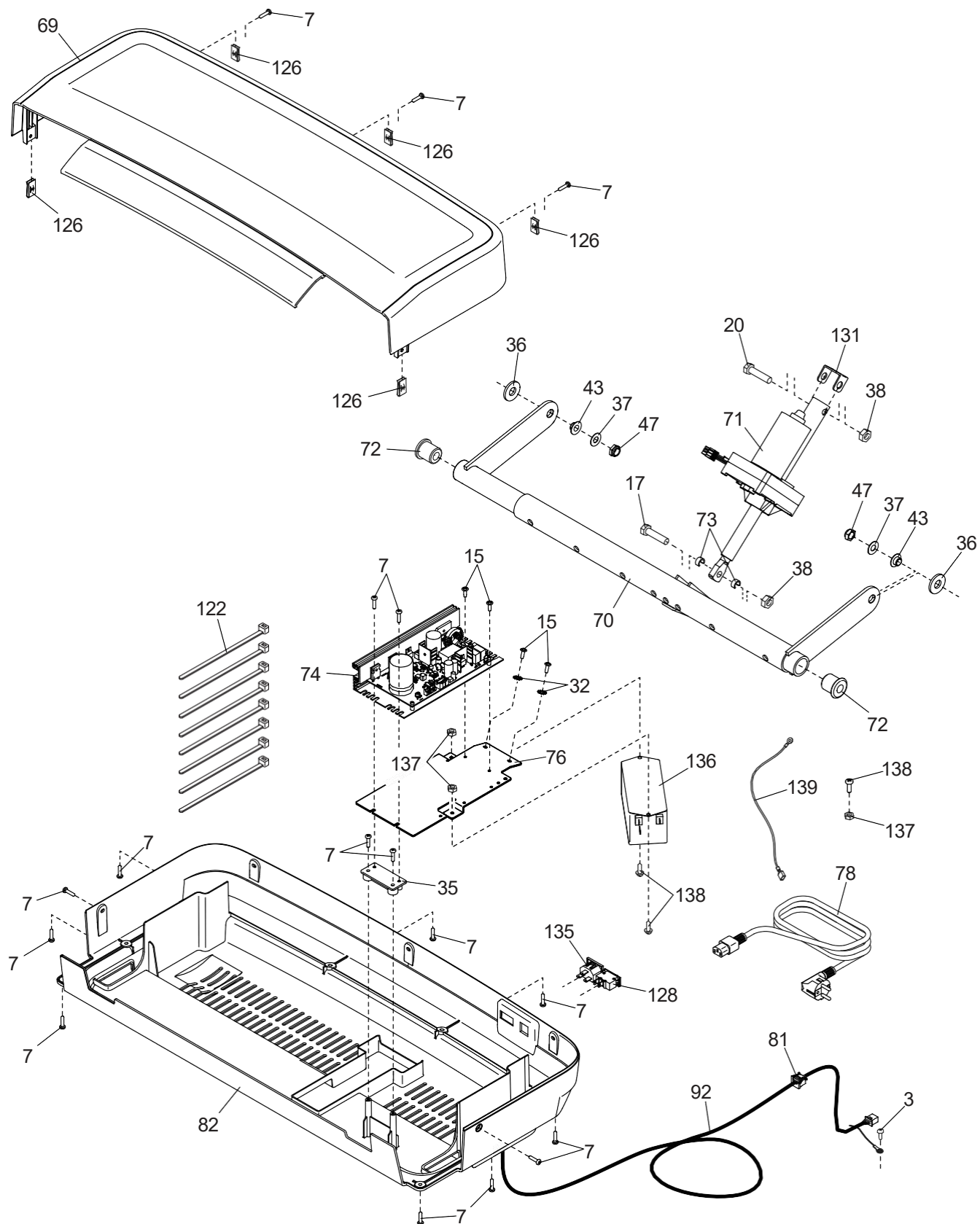
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: NTL 14125-INT.0 R0824A



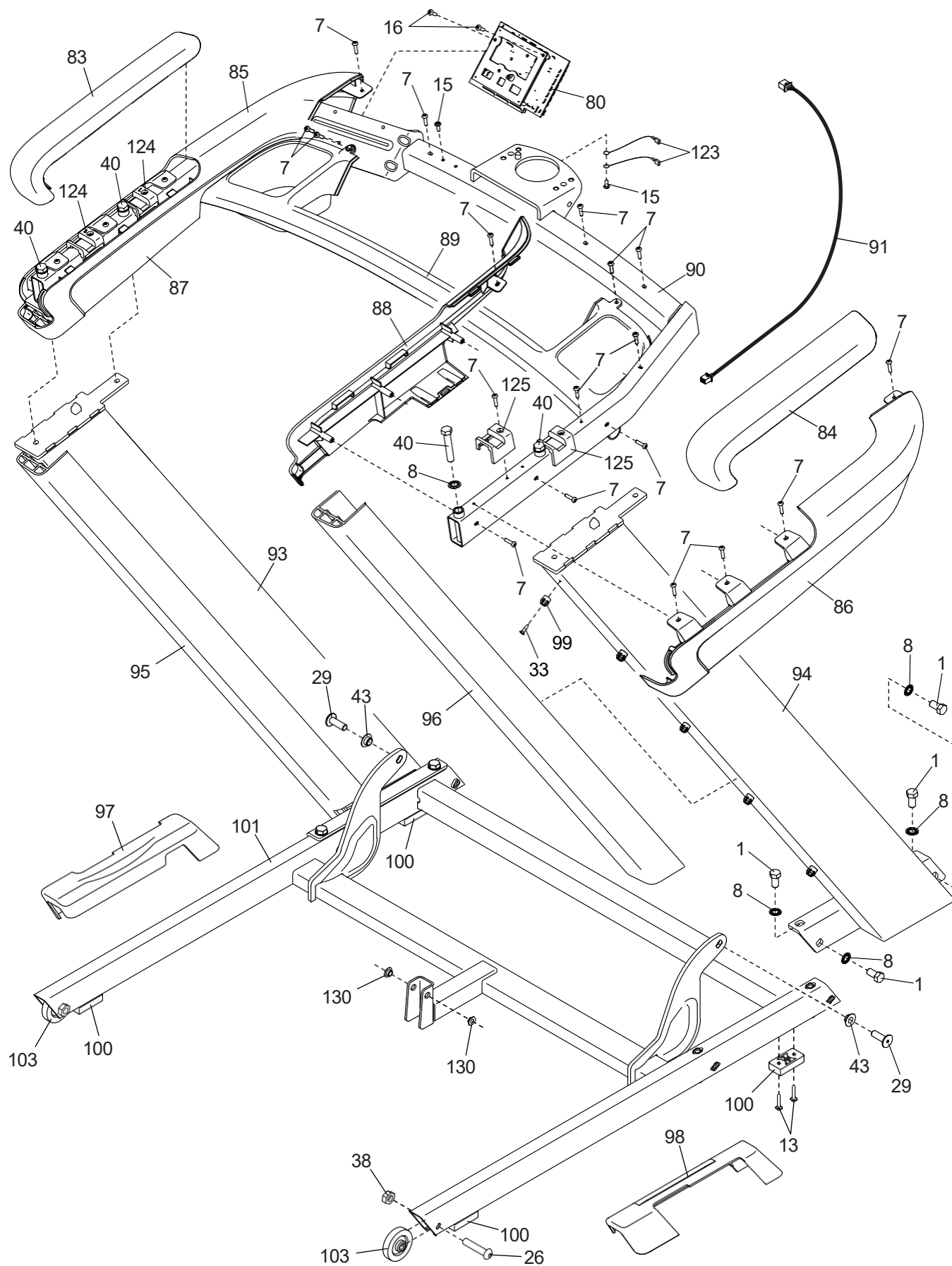
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTL14125-INT.0 R0824A



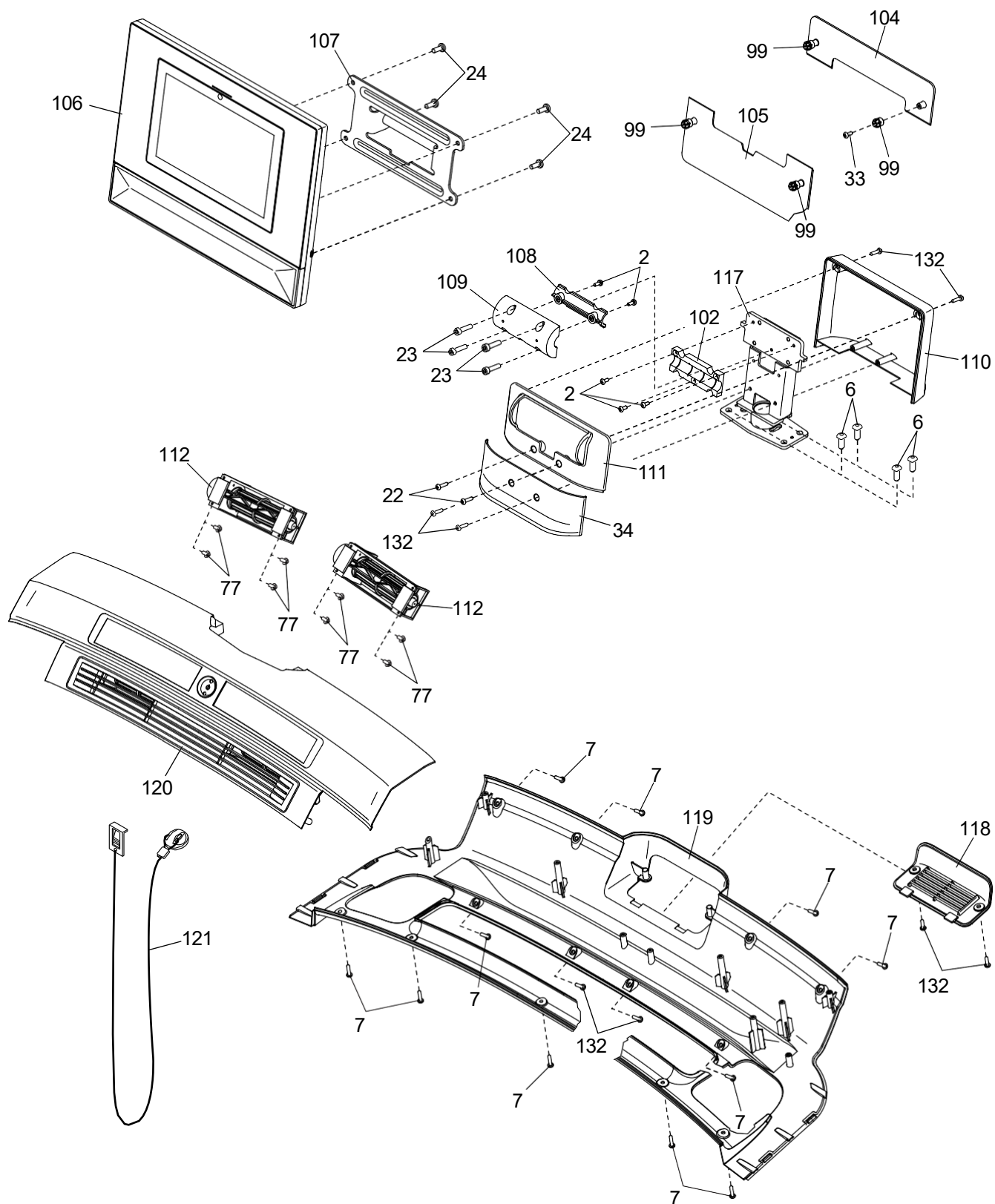
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NTL14125-INT.0 R0824A



OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: NTL14125-INT.0 R0824A



DELELISTE (engelsk)

Modellnr.: NTL14125-INT.0 R0824A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
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	—	(Not Used)	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	71	#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	2	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	2	#8 x 3/4" Pan Head Screw	72	2	Frame Spacer
23	4	M6 x 25mm Screw	73	2	Incline Motor Spacer
24	4	M6 x 16mm Screw	74	1	Controller
25	2	5/16" Motor Screw	75	—	(Not Used)
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	Lower Pivot Cover	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	—	(Not Used)	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

Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	1	Base
102	1	Large Saddle Bracket
103	2	Wheel
104	1	Upper Display Cover
105	1	Lower Display Cover
106	1	Display
107	1	Display Back Plate
108	1	Small Saddle Bracket
109	1	Pivot Cover
110	1	Large Pivot Cover
111	1	Upper Pivot Cover
112	2	Fan
113	–	(Not Used)
114	–	(Not Used)
115	–	(Not Used)
116	–	(Not Used)
117	1	Pivot Bracket
118	1	Access Cover
119	1	Control Base
120	1	Primary Control
121	1	Key/Clip

Nr.	Ant.	Engelsk navn
122	8	Wire Tie
123	2	Display Ground Wire
124	2	Left Handrail Cover Bracket
125	2	Right Handrail Cover Bracket
126	5	Clip
127	2	1/2" Pin
128	1	Power Switch
129	12	#8 x 5/8" Washer Head Screw
130	4	5/16" Bushing
131	1	U-bracket
132	4	#8 x 5/8" Screw
133	1	Motor Isolator
134	2	Motor Bushing
135	1	Receptacle
136	1	Filter
137	3	#8 Nut
138	3	#8 x 1/2" Bolt
139	1	Filter Ground Wire
*	–	Assembly/Adjustment Tool Kit
*	–	User's Manual

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



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