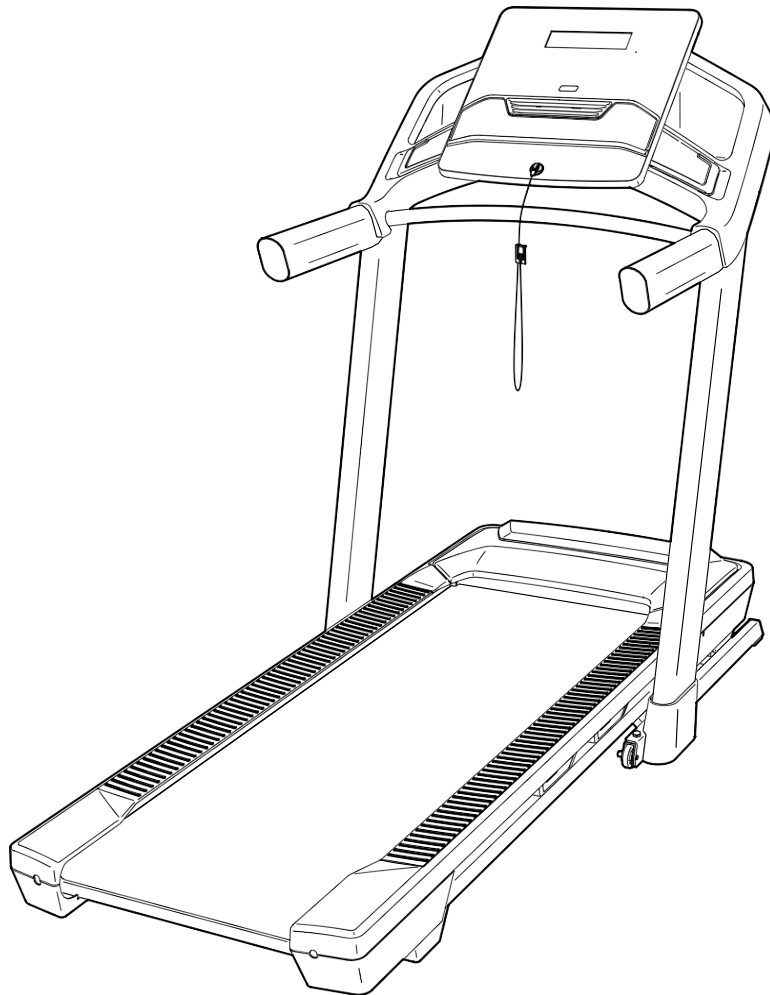


PRO-FORM[®]

CARBON TLX



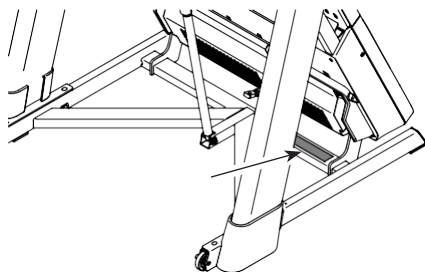
CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Keep this manual for future reference.

INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	14
OPPSTART -----	15
VEDLIKEHOLD -----	24
OVERSIKTSDIAGRAM-----	28
DELELISTE-----	31
KONTAKTINFORMASJON-----	32

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 135 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.

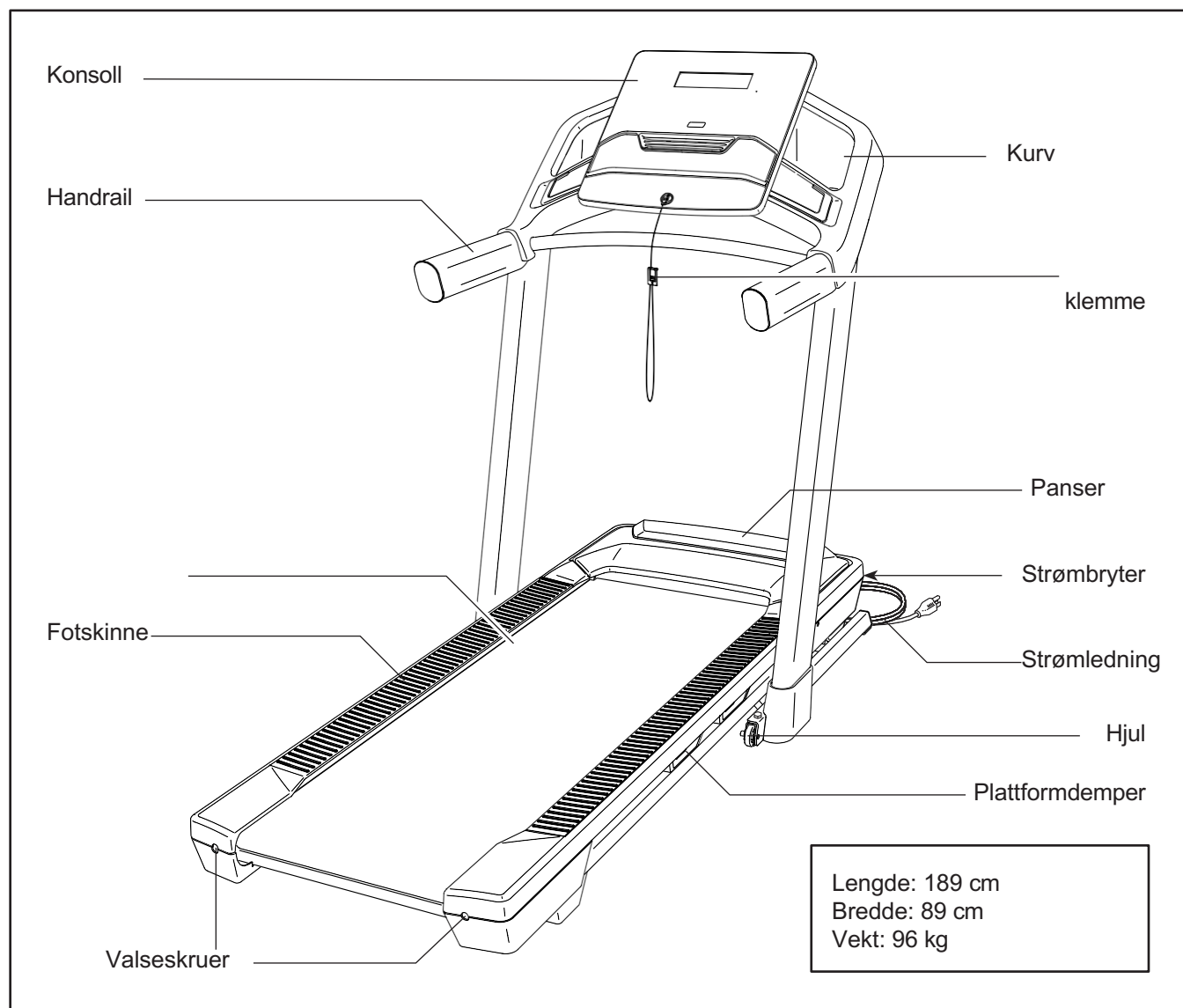
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

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.

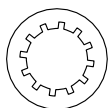
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler

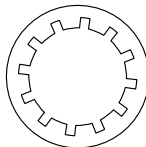


Montering

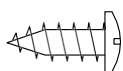
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



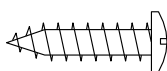
5/16" Star
Washer (6)–10



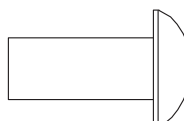
3/8" Star
Washer (5)–6



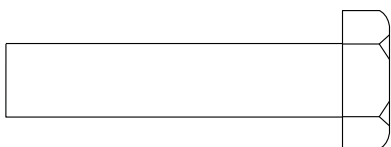
#8 x 1/2"
Screw (14)–6



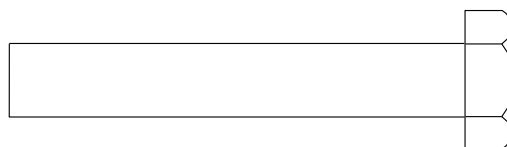
#8 x 3/4"
Screw (7)–6



5/16" x 3/4"
Screw (2)–4



3/8" x 1 3/4" Screw (33)–4



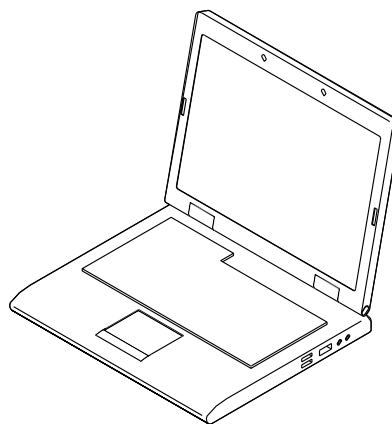
3/8" x 2 3/8" Screw (4)–4

- 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.
- Se side 6 for smådeler.
- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."
- Montering kan utføres med de inkluderte verktøyene. Merk: ett eller flere av de inkluderte verktøyene er også nødvendige for fremtidige justeringer. Ikke bruk elektriske verktøy.

1. Registrer produktet på www.iFITsupport.eu

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

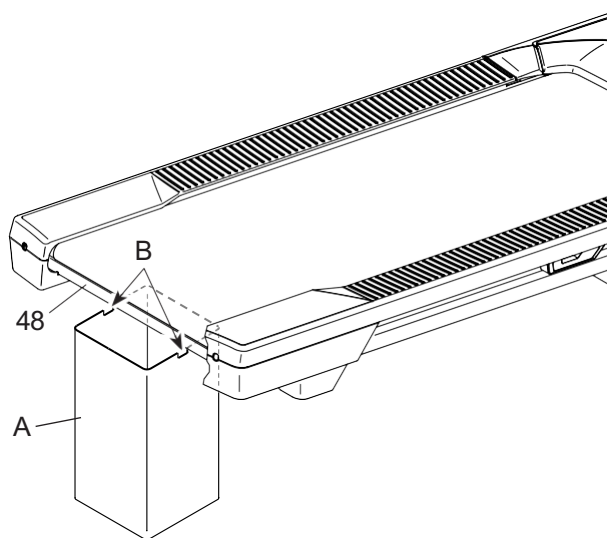
1



2. Finn den inkluderte papp-støtten (A) og fold den ut som vist på illustrasjonen, med de to sporene (B) plassert som vist.

Løft bakre del av rammen (48), og plasser den i sporene (B). Papp-støtten (A) vil gjøre det enklere å utføre steg 3 og 4.

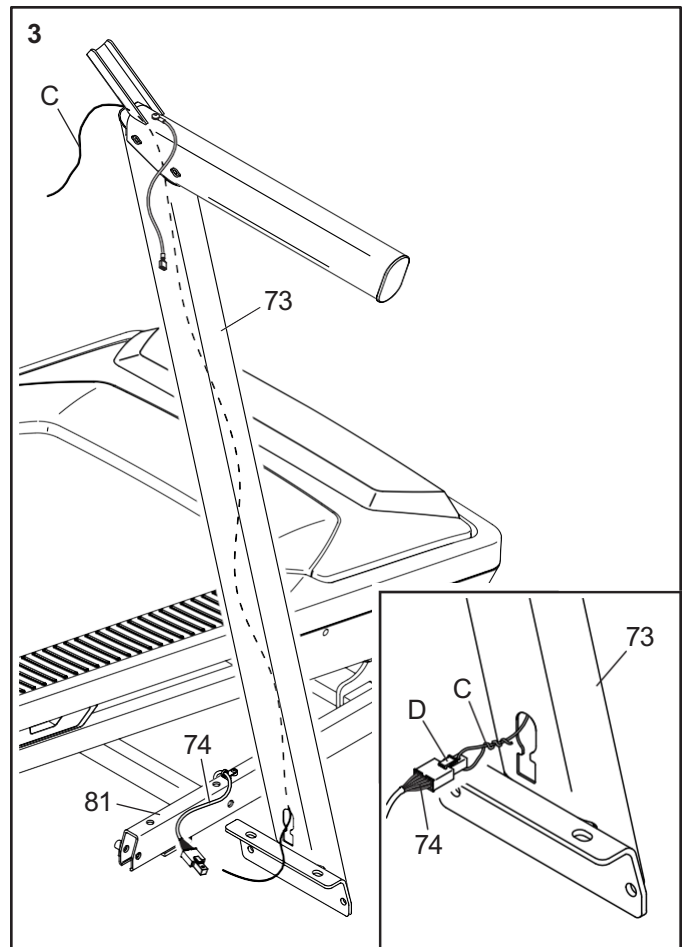
2



3. Finn stolpeledningen (74) på høyre side av stolpebasen (81). Fjern ledningbåndet (ikke vist) som fester stolpeledningen til stolpebasen som vist på illustrasjonen.

Finn høyre stolpe (73), og få hjelp av en annen person til å holde den nær stolpebasen (81).

Se den lille tegningen. Finn ledningbåndet (C) i høyre stolpe (73). Fest ledningbåndet i ledningløkka (D) på stolpeledningen (74). Før så stolpeledningen inn i høyre stolpe, og dra den øvre enden av ledningbåndet til stolpeledningen er ført gjennom høyre stolpe. **Ikke fjern ledningbåndet ennå.**



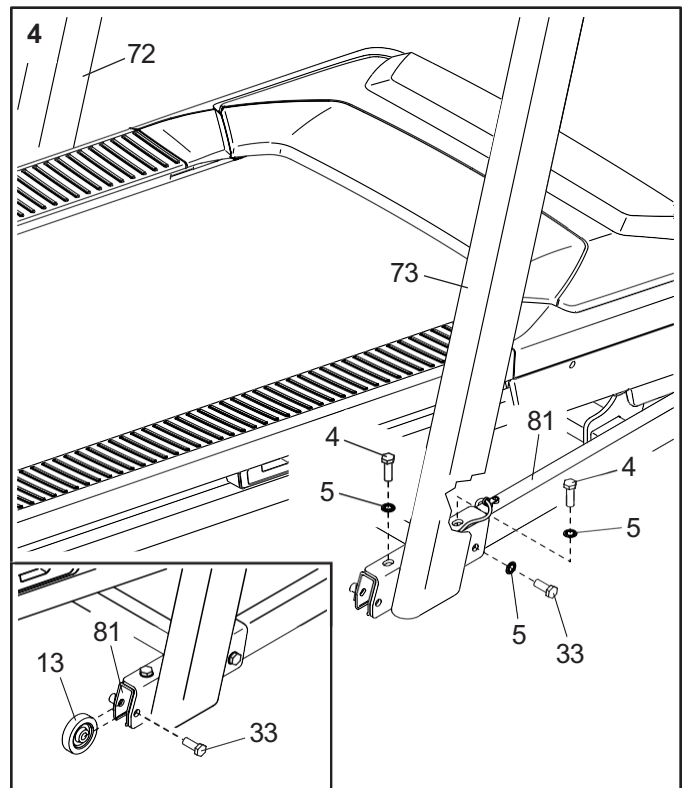
4. **Ikke legg stolpeledningen (ikke vist) i klem under dette steget.**

Fest høyre stolpe (73) til stolpebasen (81) med to $3/8'' \times 2 \frac{3}{8}''$ skruer (4), en $3/8'' \times 1 \frac{3}{4}''$ skrue (33) og tre $3/8''$ stjernesikringer (5) som vist på illustrasjonen; **ikke stram skruene helt inn ennå.**

Se den lille tegningen. Fest et hjul (13) til stolpebasen (81) med en $3/8'' \times 1 \frac{3}{4}''$ skrue (33); **ikke stram skruen helt inn ennå.**

Fest venstre stolpe (72) og det andre hjulet (ikke vist) på samme måte.

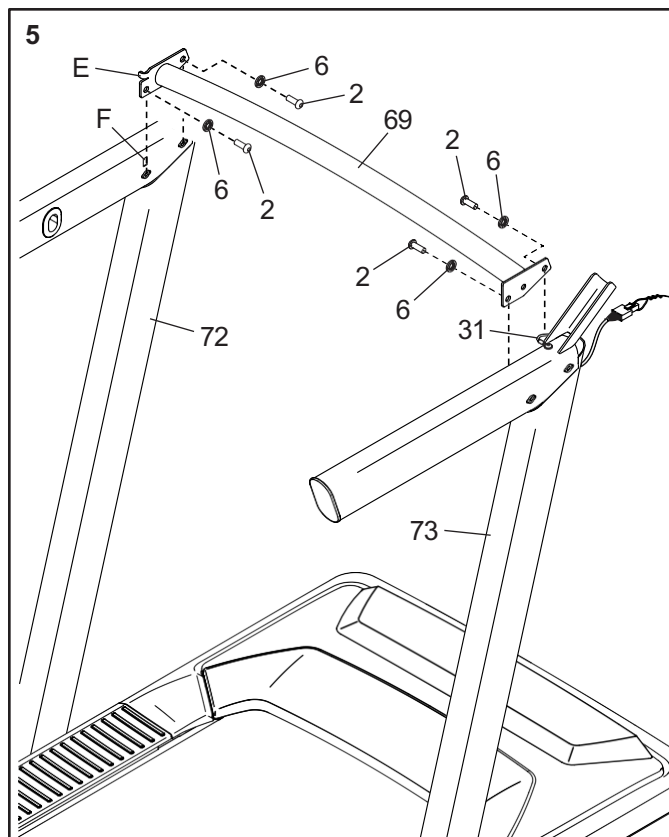
Se steg 2. Fjern papp-støtten (A) og senk rammen (48) ned på underlaget.



5. Ikke legg jordledningen (31) i klem under dette steget.

Finn den lille tappen (E) på tverrbjelken (69). Hold tverrbjelken mellom stolpene (72, 73) med tappen plassert i sporet (F) i venstre stolpe.

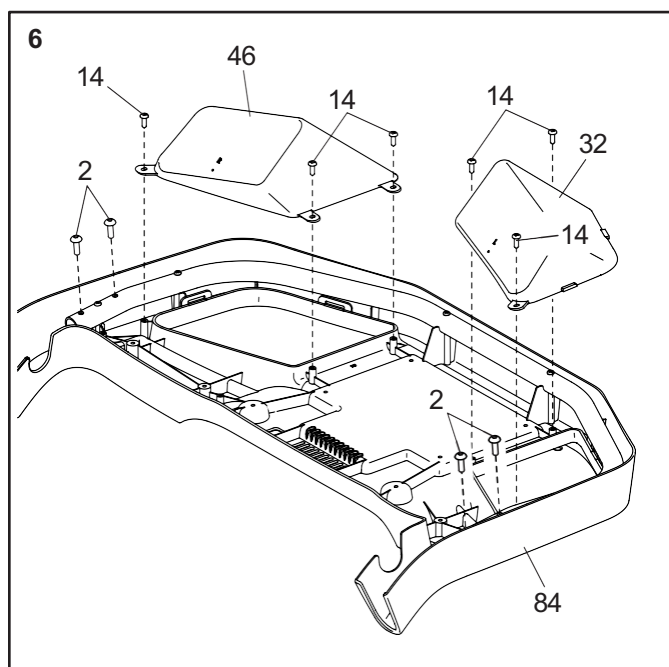
Fest tverrbjelken (69) med fire 5/16" x 3/4" skruer (2) og fire 5/16" stjernesiver (6); **skru inn alle fire skruene før du strammer dem.**



6. Plasser konsollbasen (84) oppned på et mykt underlag for å unngå å skrape den opp.

Fest venstre og høyre kurver (32, 46) til konsollbasen (84) med seks #8 x 1/2" skruer (14); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**

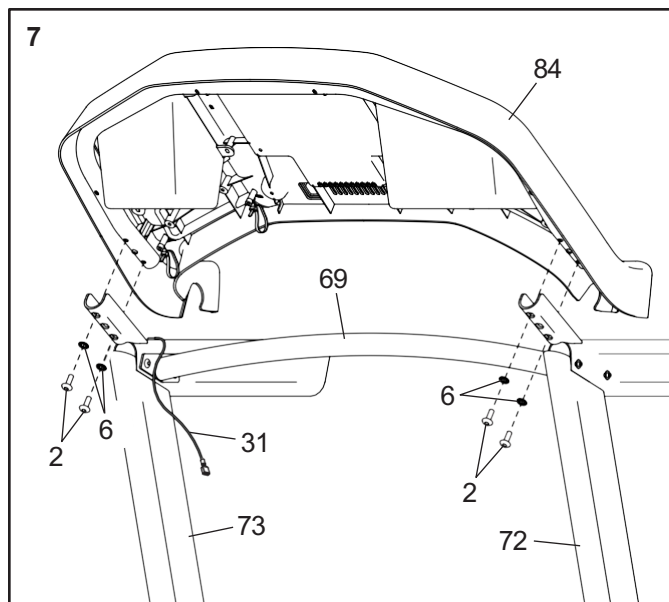
Fjern og spar de fire indikerte 5/16" x 3/4" skruene (2).



7. Forsikre deg om at jordledningen (31) er foran tverrbjelken (69) som vist på illustrasjonen. **Ikke legg jordledningen i klem.**

Plasser konsollbasen (84) på stolpene (72, 73).

Fest konsollbasen (84) med de fire 5/16" x 3/4" skruene (2) som du fjernet i steg 6 og fire 5/16" stjernesativer (6); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

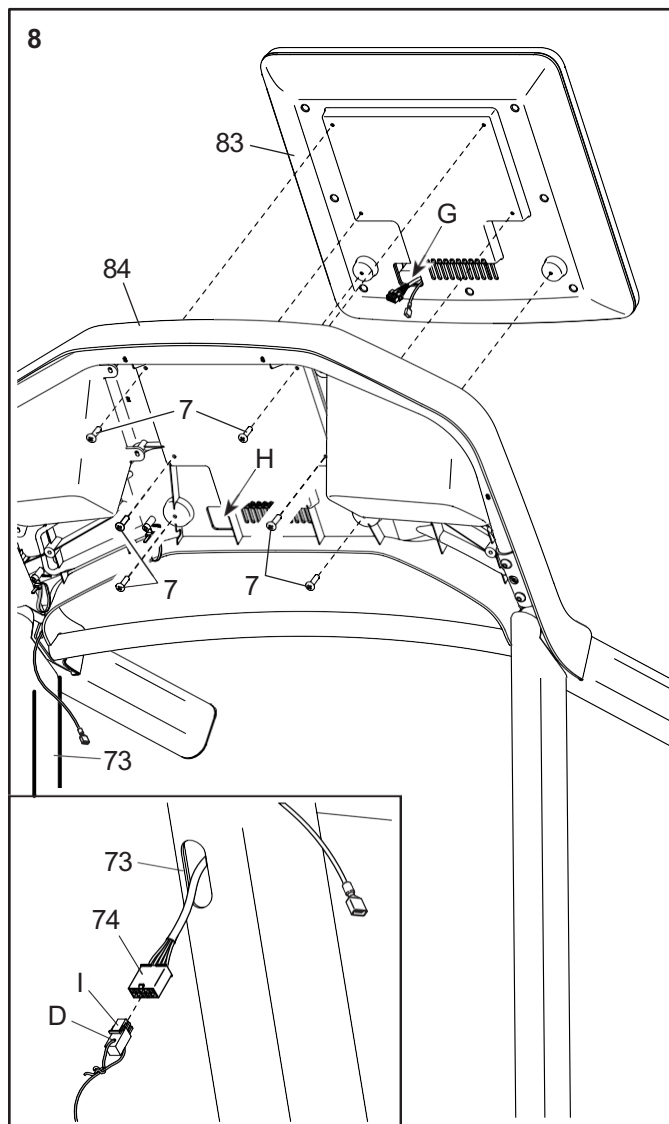


8. **Ikke legg ledningene (G) i klem.**

Hold konsollen (83) nær konsollbasen (84). Før konsolledningene (G) inn i åpningen (H) på konsollbasen, og plasser konsollen på konsollbasen.

Fest konsollen (83) med seks #8 x 3/4" skruer (7); **skru inn alle seks skruene med fingrene før du strammer dem. Ikke overstram skruene.**

Se den lille tegningen. Hold koblestykket på enden av stolpeledningen (74) i høyre stolpe (73). Trykk så den lille låsen (I) på ledningløgka (D), og fjern og kast ledningløgka.

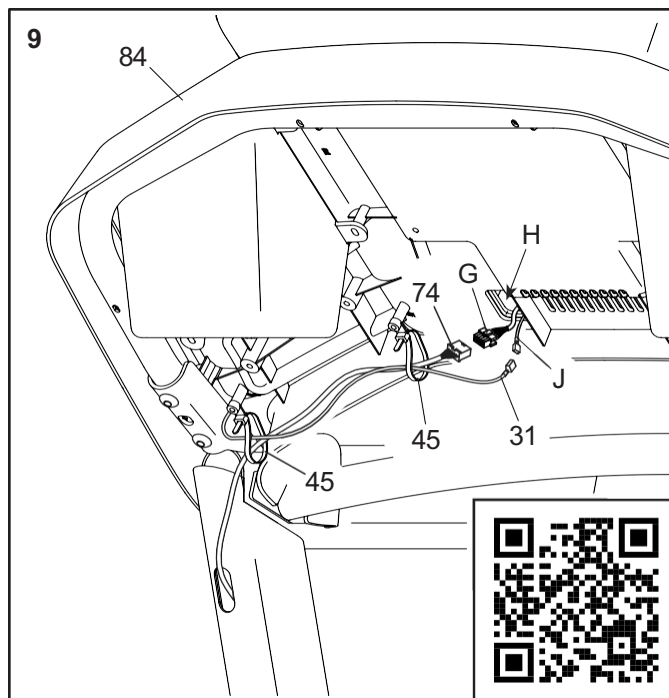


9. Før stolpeledningen (74) og jordledningen (31) gjennom de to plastikkbåndene (45).

Koble så stolpeledningen (74) til konsolledningen (G). **Viktig: koblestykkene skal enkelt klikkes sammen. Dersom de ikke gjør dette, snu et koblestykke og prøv på nytt. Skann QR-koden eller besøk my.iFit.com for å se en kort video om hvordan du skal koble sammen ledningene.**

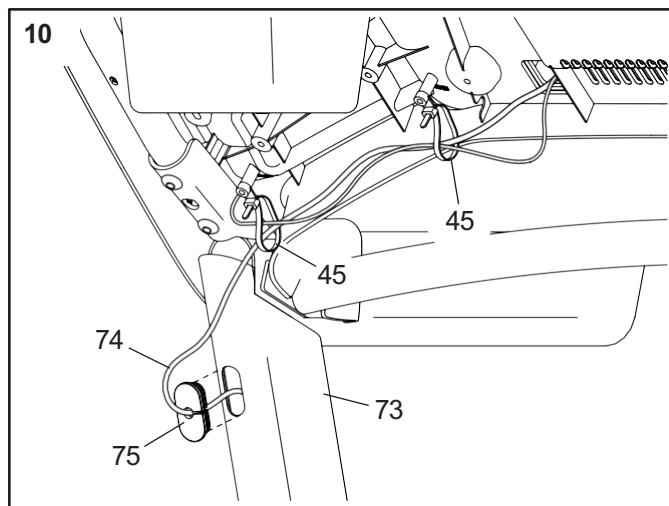
Koble jordledningen (31) til konsolljordledningen (J).

Før koblestykkene (74, G, 31, J) inn i åpningen (H) på konsollbasen (84).



10. Ikke legg stolpeledningen (74) i klem.

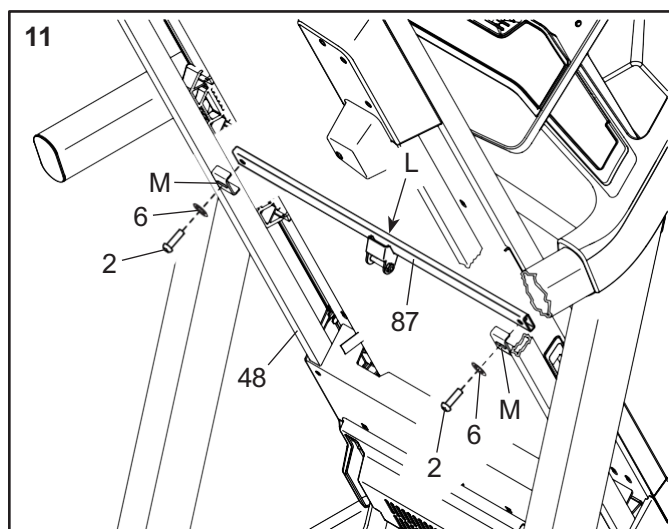
Før den ovale maljen (75) på stolpeledningen (74). Før deretter én side av den ovale maljen inn i høyre stolpe (73). Trykk deretter den andre siden inn.



11. Hev plattformen til posisjonen som vist på illustrasjonen. **Merk: Få hjelp av en annen person til å holde rammen (48) til steg 13 er fullført.**

Fjern så de to 5/16" x 3/4" skruene (2) fra låsebjelken (87).

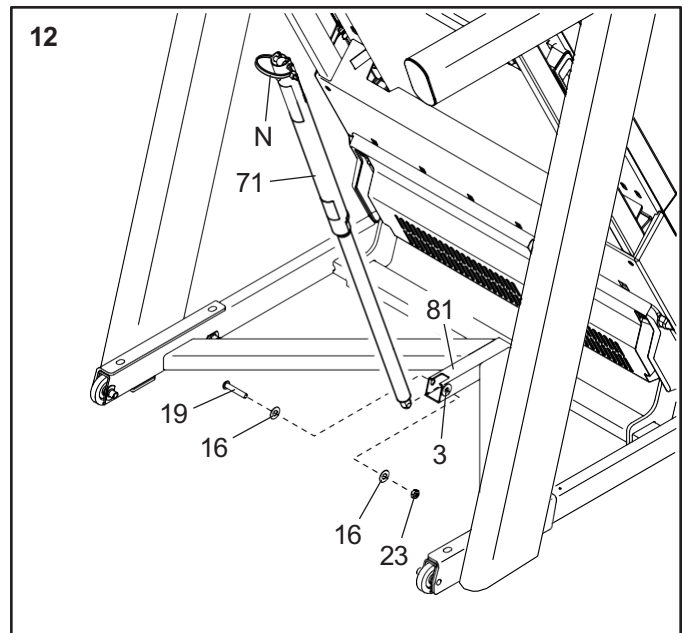
Posisjoner låsebjelken (87) som vist på illustrasjonen. **Forsikre deg om at etiketten med beskjeden "This side toward belt" (L) er vendt mot tredemøllen.** Fest låsebjelken til brakettene (M) på rammen (48) med de to 5/16" x 3/4" skruene (2) som du nettopp fjernet og to 5/16" stjerneskiver (6).



12. Fjern 5/16" mutteren (23), de to 3/8" skivene (16) og 5/16" x 1 3/4" bolten (19) fra stolpebasen (81). **Merk: Dersom en av 5/16" foringene (3) kommer ut, trykk den tilbake inn.**

Posisjoner lagringslåsen (71) som vist på illustrasjonen, og fest den til braketten på stolpebasen (81) med 5/16" x 1 3/4" bolten (19), de to 3/8" skivene (16) og 5/16" mutteren (23).

Hev lagringslåsen (71) til vertical stilling, og fjern båndet (N).

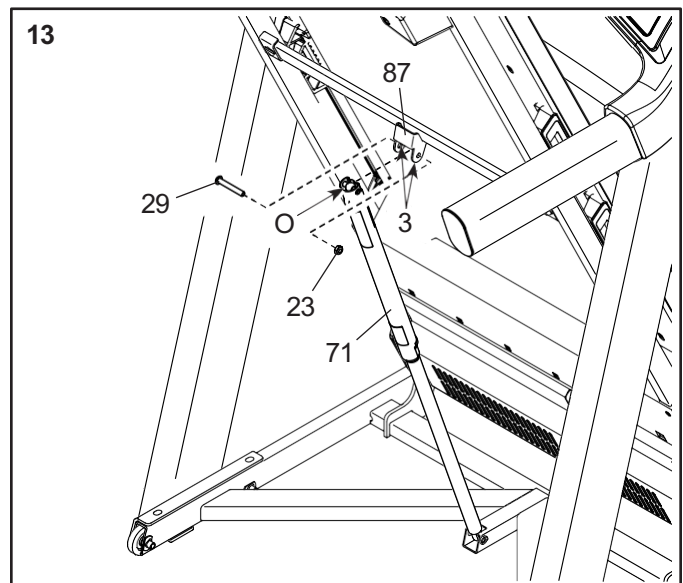


13. Fjern 5/16" mutteren (23) og 5/16" x 2 1/4" bolten (29) fra braketten på låsebjelken (87).

Juster så øvre ende av lagringslåsen (71) med braketten på låsebjelken (87), og før 5/16" x 2 1/4" bolten (29) gjennom braketten og lagringslåsen.

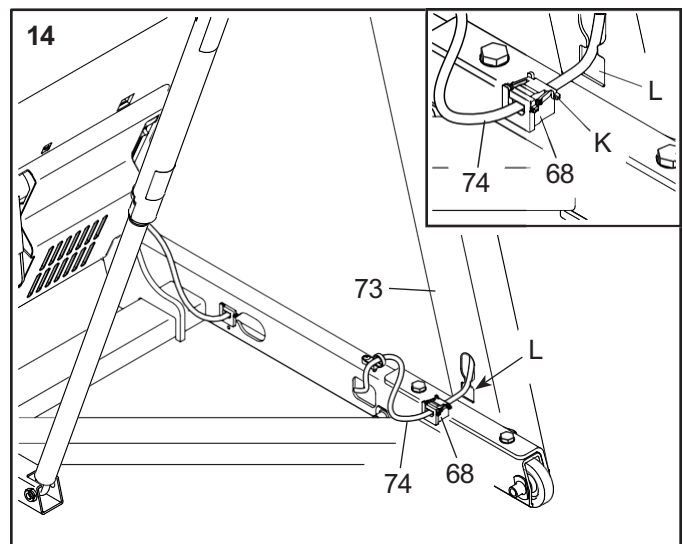
Dette vil skyve en spacer (O) ut av lagringslåsen. Denne kan kastes. Merk: Dersom en av 5/16" foringene (3) kommer ut, trykk den tilbake inn.

Fest 5/16" mutteren (23) på 5/16" x 2 1/4" bolten (29). **Ikke overstram mutteren – lagringslåsen (71) må kunne dreies.**



14. Posisjoner den kvadratiske maljen (68) som vist på den lille tegningen, og lukk den rundt stolpeledningen (74). Før så den lille tappen (K) på den kvadratiske maljen inn i det kvadratiske hullet (L) i høyre stolpe (73), før du presser den kvadratiske maljen inn i det kvadratiske hullet.

Se steg 10. Dra de to plastikkbåndene (45) stramme, og klipp av endene.



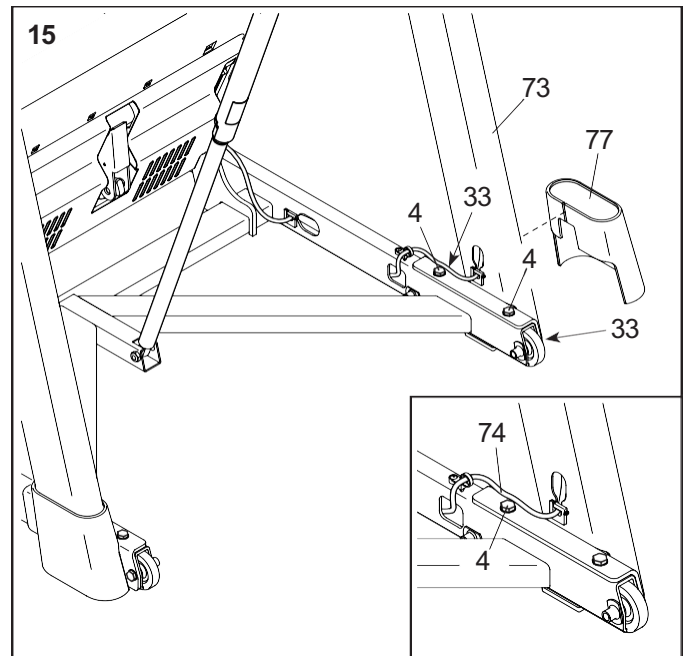
15. Stram de fire indikerte skruene (4, 33) godt.

Se den lille tegningen. Forsikre deg om at stolpeledningen (74) er på den indikerte siden av 3/8" x 2 3/8" skruen (4).

Åpne høyre stolpedeksel (77) litt, og før det rundt høyre stolpe (73). Trykk det deretter ned mot gulvet.

Gjenta dette på venstre side av tredemølla.
Merk: Det er ingen ledninger på venstre side

Senk deretter plattformen (se side 23).



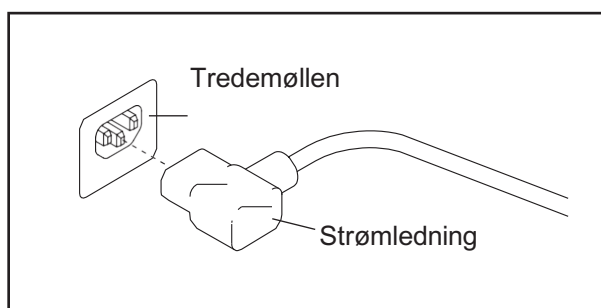
16. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemølla. Dersom varselsetikettene er dekket av plastikk, kan plastikken nå fjernes. Bruk ei matte under apparatet for å skåne gulv eller gulvteppe. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys. Spar de inkluderte verktøyene, da et eller flere av disse brukes til å justere løpebåndet. Merk: Ekstra smådeler kan være inkludert.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

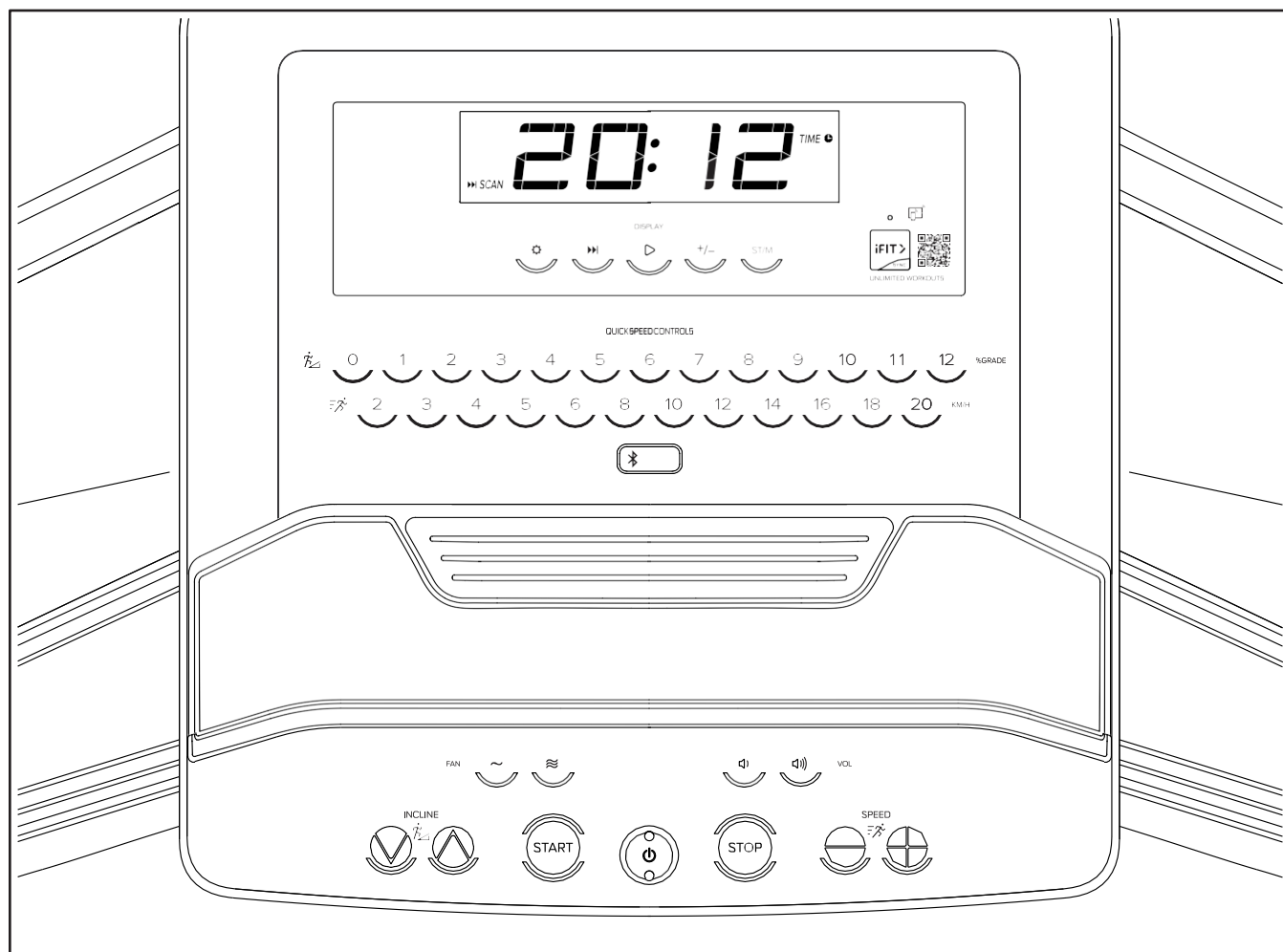
Apparatet må være jordnet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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



KONSOLLFUNKSJONER

Apparatets konsoll tilbyr et utvalg funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og fornøylig. I manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et tastetrykk. Mens du trener vil skjermen vise deg fortløpende treningsinformasjon.

Du kan også måle pulsen din ved hjelp av håndpulsfunksjonen eller et pulsbelt. **Se side 22 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.**

Konsollen inneholder også trådløs teknologi som gjør at du kan koble det opp til iFIT. Med denne funksjonen kan du velge mellom et roterende utvalg av fremhevede økter som automatisk kontrollerer hastigheten på tredemøllen.

Med iFit-abonnement får tilgang på et stort og variert treningsbibliotek bestående av tusenvis av økter og destinasjoner. Du kan også lage dine egne treningsøkter, holde oversikt over dine resultater og få tilgang på mange andre funksjoner.

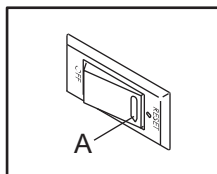
For å skru på strømmen, se side 16.
Manuell modus, se side 17.
iFit-programmer, se side 19.
Innstillinger, se side 20.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollen.

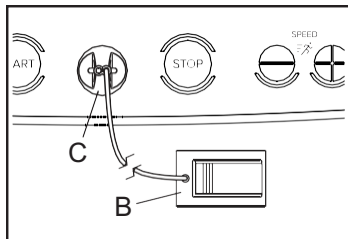
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom apparatet 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 strømkabelen (Se side 14). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjonen (A).



Stå på fotskinnene på apparatet. Finn klemmen (B) som er festet til nøkkelen (C) og fest klemmen til klærne dine. Koble deretter nøkkelen til konsollen. Etter et øyeblikk vil skjermen aktiveres.



Viktig: Ved 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 posisjoneringsen av klemmen.

Merk: Konsollen inneholder en demomodus, utviklet for bruk i butikk. Dersom skjermen aktiveres med en gang du kobler til strømledningen og skruer på strømmen, betyr dette at demomodus er skrudd på. Skru av demomodus ved å holde STOP-knappen nede i noen sekunder. Dersom skjermen fortsatt er aktiv, se side 20 og 21 for hvordan du skal skru av demomodus.

Viktig: Før du benytter deg av tredemølla, bør du kalibrere stigningssystemet. Se side 20 og 21.

Viktig: Bruk rene joggesko for å unngå skader på plattformen. Første gang du bruker tredemøllen bør du holde et øye med løpebåndet, og sentrere det dersom nødvendig. Se side 25.

HVORDAN SKRU AV KONSOLLEN

Når du er ferdig med å trene, fjern først nøkkelen fra konsollen.

Skru deretter av strømbryteren og koble fra strømledningen. **Viktig:** Dersom du ikke gjør dette risikerer du at komponentene i tredemøllen slites ut tidligere.

Viktig: Forsikre deg om at stigningen på plattformen er justert riktig før du folder apparatet. Se side 23.

BRUK AV MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollen.

Se HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN på side 16.

2. Velg manuell modus.

Manuell modus åpnes automatisk når konsollen skruses på.

3. Forbered deg på treningsøkten.

Vifte, se side 22.

Lydsystem, se side 22.

Pulsbelte, se side 22

Trykk START for å starte løpebåndet. Løpebåndet vil begynne å bevege seg i lav hastighet.

4. Endre hastigheten dersom ønskelig.

Du kan endre hastigheten på følgende måter:

SPEED(+)(-) – 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 – hver gang du trykker en av disse knappene vil løpebåndet gradvis endre hastigheten til den når din valgte verdi. Dersom du bruker engelske mil som måleenhet kan du også velge hastigheter som inneholder desimaler ved å trykke to nummererte hastighetsknapper etter hverandre. For eksempel: ønsker du å velge 3.5 mph, trykker du først 3 før du umiddelbart trykker 5. Merk: Denne funksjonen er kanskje ikke tilgjengelig for metriske kilometer.

5. Endre stigningen dersom ønskelig.

Du kan endre stigningen på tredemølla på følgende måter:

INCLINE(+)(-) – hver gang du trykker en av disse knappene vil stigningen på plattformen gradvis endres til valgt verdi.

Nummererte stigningsknapper på konsollen – hver gang du trykker en av disse knappene vil stigningen på plattformen gradvis endres til den når din valgte verdi.

6. Følg med på din progresjon på skjermen.

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

Kalorier (CALS)—Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.

Kalorier pr time (CALS/HR)—Det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner pr time.

Tid (Time)—Treningstiden.

Tempo (Pace)—Ditt tempo målt i enten minutter pr engelsk mil eller minutter pr kilometer. Trykk St/M dersom du ønsker å endre måleenhet.

Vertikal distanse (VRT FT eller VRT M)—Distansen du har beveget deg målt i vertikale fot eller meter. Trykk St/M dersom du ønsker å endre måleenhet.

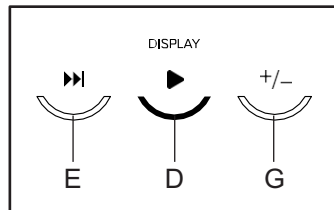
Stigning (%Grade)—Stigningsnivået.

Distanse (MI eller KM)—Distansen du har beveget deg, målt i enten engelske mil eller metriske kilometer. Trykk St/M dersom du ønsker å endre måleenhet.

Hastighet (MPH eller KPH)—Din hastighet målt i enten engelske mil eller metriske kilometer pr time. Trykk St/M dersom du ønsker å endre måleenhet.

Puls (BPM og et hjertesymbol)—Denne funksjonen viser din puls når du benytter deg av et pulsbelte (Se side 22).

Trykk DISPLAY (D) gjentatte ganger for å se ønsket treningsinformasjon på skjermen.



Scan—Konsollen har en SCAN-funksjon som blar gjennom all treningsinformasjonen i en repeterende syklus. Skru på SCAN-funksjonen ved å trykke SCAN (E). SCAN-indikatoren (F) vil nå vises på skjermen.



Hvordan bla manuelt gjennom SCAN-funksjonen: Trykk SCAN-knappen gjentatte ganger.

Hvordan skru av SCAN-funksjonen: Trykk DISPLAY. SCAN-indikatoren, og ordet «SCAN» vil skru seg av.

Du kan også tilpasse SCAN-funksjonen slik at den kun viser den treningsinformasjonen du ønsker.

Hvordan tilpasse SCAN-funksjonen: Trykk først DISPLAY gjentatte ganger til den treningsinformasjonen du enten ønsker å legge til eller slette fra syklusen vises på skjermen.

Trykk deretter +/- (G) for å enten slette eller legge til denne til din ønskede syklus. Når treningsinformasjon legges til vil den tilsvarende indikatoren skrus på. Når treningsinformasjon slettes vil den tilsvarende indikatoren skrus av.

Trykk deretter SCAN for å skru på SCAN-funksjonen.

7. Avslutt økten eller sett den på pause.

Sett treningsøkten på pause ved å først stige på fotskinnene. Trykk deretter STOP. Løpebåndet vil stanse og tiden vil blinke på skjermen.

Gjenoppta treningen igjen ved å trykke START, eller en av de nummererte hastighetsknappene.

Avslutt treningsøkten ved å først stige på fotskinnene. Trykk deretter STOP to ganger. Beskjeden «DONE» vil vises på skjermen, før treningsresultatene dine vil vises på skjermen. Trykk STOP-knappen for tredje gang for å nullstille skjermen.

8. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene.

Se side 16.

HVORDAN BRUKE EN IFIT-ØKT

Når du laster ned iFIT-appen til ditt smartapparat vil konsollen gi deg tilgang på et stort og variert bibliotek bestående av iFIT-økter

Merk: Konsollen støtter Bluetooth-tilkoblinger til smartapparater og compatible pulsbelter via iFIT-appen. Andre Bluetooth-tilkoblinger støttes ikke.

1. Last ned og installer iFIT-appen på ditt smartapparat.

Åpne App StoreSM på ditt iOS®-nettbrett, eller Google PlayTM på ditt AndroidTM-nettbrett. Søk etter den gratis iFIT-appen og installer denne på ditt apparat. Forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen på ditt apparat er skrudd på.

Åpne deretter applikasjonen og følg instruksjonene for å sette opp din iFit-konto og tilpasse innstillingene.

Bevilg deg litt tid til å sette deg inn i appen og lære om forskjellige funksjoner og innstillinger.

2. Forbered deg på treningsøkten.

Vifte, se side 22.

Lydsystem, se side 22.

Pulsbelte, se side 22

Merk: Dersom du ønsker å koble både pulsbelte og smartapparat til konsollen, **må du koble til pulsbeltet først.**

3. Koble ditt smartapparat til konsollen.

Trykk iFIT SYNC-knappen på konsollen; tilkoblingsnummeret til konsollen vil nå vises på skjermen. Følg deretter instruksjonene i iFit -appen for å koble smartapparatet ditt til konsollen.

LED-lampen vil lyse blått kontinuerlig når tilkoblingen er vellykket.

4. Velg en iFIT-økt.

I iFIT-appen, trykk knappene nederst på 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.

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

5. Start treningsøkten.

Trykk START WORKOUT for å starte treningsøkten.

Under noen treningsøkter vil du bli assistert av en virtuell iFit-trener via en treningsvideo. Trykk lyd-knappen for å velge musikk, trener-stemme og volum-valg på treningsøkten.

Under noen treningsøkter vil skjermen vise et kart over treningsruta med en markør som indikerer din progresjon. Trykk knappene på skjermen for å velge ønskede kartvalg.

Dersom motstanden eller stigningen i inneværende segment er for høy eller lav, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke hastighet- og stigningsknappene.

Ønsker du å returnere til forhåndsprogrammerte innstillinger, trykk FOLLOW TRAINER.

Merk: Målverdien for kalorier, som vises i treningsoversikten, er kun et omtrentlig tall. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som din vekt. Dersom du overstyrer motstands nivået manuelt vil dette også påvirke din forbrenning.

6. Avslutt økten eller sett den på pause.

Sett økten på pause ved å trykke STOP på konsollen. Gjenoppta treningsøkten ved å trykke på START på konsollen.

7. Koble ditt smartapparat fra konsollen.

Velg først frakoblingsalternativet i appen. Trykk så og hold iFIT SYNC-knappen på konsollen til LED-lampa på lyser konstant grønt.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollen og andre apparater, inkludert nettbrett og pulselter, vil nå bli frakoblet.

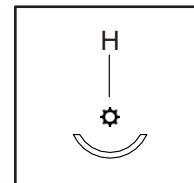
8. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene.

Se side 16.

INNSTILLINGER

1. Velg innstillingsmodus

Trykk tannhjulsymbolet (H) for å velge innstillingsmodus. Første innstillingsmeny vil nå vises på skjermen. Merk: Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, kan du trykke STOP gjentatte ganger for å returnere til hovedmenyen før du åpner innstillingsmenyen.



2. Naviger innstillingsmenyen.

Naviger innstillingsmenyen ved å trykke STOP gjentatte ganger for å velge ønskede innstillingsskjermer.

3. Endre innstillinger etter ønske.

Måleenhet—Inneværende måleenhet vises på skjermen. Konsollen kan vise hastighet og distanse målt i enten metriske kilometer eller engelske mil. Trykk SPEED (+) gjentatte ganger for å endre måleenhet. Velg STD for engelske mil; og MET for metriske kilometer.



Versjonsnummer, programvare—Programvareversjonen vil vises på skjermen.

Stigningskalibrering—Bokstavene CAL vil vises på skjermen. Dersom stigningssystemet ikke virker som det skal, bør det kalibreres. Kalibrer stigningssystemet ved å trykke INCLINE (+) eller (-). Plattformen vil automatisk heve seg til det høyeste nivået før det senkes til det laveste. Tredemølla er kalibrert når plattformen slutter å bevege seg.



Viktig: Hold kjæledyr, føtter og andre objekter unna tredemølla når stigningssystemet kalibrerer. I en nødsituasjon kan du fjerne nøkkelen fra konsollen for å stansen kalibreringen.

Merk: Stigningssystemet vil noen ganger kalibreres automatisk når du skru på apparatet. Vent til rammen har sluttet å bevege seg før du stiger på tredemøllen.

Display Test—Dette menyvalget er kun ment for bruk av servicemedarbeidere for å fastslå om skjermen virker som den skal.

Button Test—Dette menyvalget er kun ment for servicemedarbeidere for å fastslå om knappene virker om de skal.

Demomodus—Inneværende valg for demomodus vil vises på skjermen. Konsollen har en demomodus, ment for apparater som står på utstilling i butikk. Dersom denne funksjonen er skrudd på vil ikke konsollen skru seg av eller skjermene nullstille seg når du er ferdig med å trene. Trykk SPEED (+) gjentatte ganger for å velge demomodus. For å skru funksjonen på, velg DON. For å skru funksjonen av, velg DOFF.



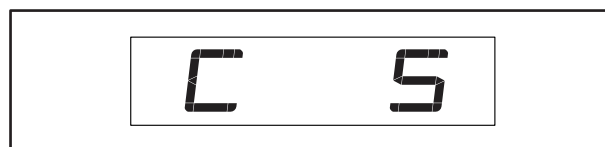
Total Tid—Beskjeden TIME vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk.



Total Distanse—Bokstavene MI eller KM vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise den totale distansen (målt i kilometer eller engelske mil) løpebåndet har beveget seg.

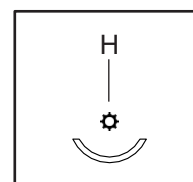


Kontrastnivå—Inneværende kontrastnivå vil vises på skjermen. Trykk INCLINE (+)(-) for å justere kontrastnivå.



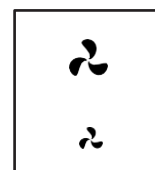
4. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk tannhjulet (H) for å gå ut av innstillingsmodus.



VIFTE

Vifta har flere hastigheter. Trykk vifteknappene gjentatte ganger for å endre hastighet eller skru av vifta.



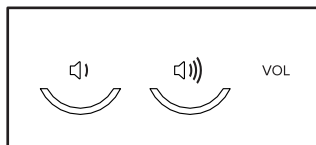
LYDSYSTEMET

1. **Forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen på ditt smartapparat er skrudd på, og hold apparatet nær konsollen.**
2. **Hold Bluetooth Audio-knappen inne i tre sekunder.**

Konsollen vil lydindikere, og Bluetooth-knappen vil blinke for å indikere at konsollen har åpnet tilkoblingsmodus.

3. **Koble ditt smartapparat til konsollen.**

Når ditt smartapparat og konsollen er koblet sammen vil lyd fra ditt smartapparat bli avspilt fra konsollens høyttalere. Juster volumet ved å trykke VOL(+)(-) på konsollen eller via ditt smartapparat.



Merk: Konsollen kan lagre flere apparater i sitt interne minne. Dersom du allerede har koblet et smartapparat til konsollen ved en tidligere anledning trenger du bare å trykke Bluetooth Audio-knappen for å koble det til på nytt.

4. **Slett smartapparatene fra konsollens interne minne dersom nødvendig.**

Dersom du ønsker å slette samtlige smartapparater fra konsollens interne minne kan du holde Bluetooth Audio-knappen nede i ti sekunder.

LADEPORTEN

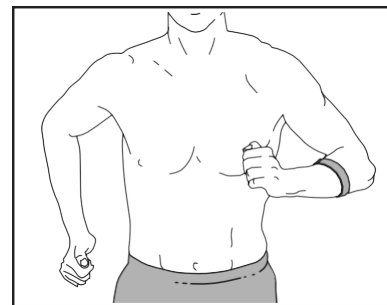
Konsollen inkluderer en ladeport slik at du kan lade USB-C-kompatible apparater, som smarttelefoner og nettbrett mens du trener.

Bruk ladeporten ved å koble en USB-C-kabel (ikke inkludert) fra ladeporten til ditt apparat og inn i ladeporten på høyre side av konsollen. **Forsikre deg om at USB-C-kabelen er koblet helt inn.** Merk: Ladeporten kan ikke brukes for å se eller overføre data eller for å spille musikk via konsollens høyttalere.

PULSMÅLER

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.

Den valgfrie pulsmåleren hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe en pulsmåler.**



Konsollen er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsmålere.

Tilkobling av pulsmåler

Trykk iFIT SYNC-knappen på konsollen. Konsollens tilkoblingsnummer vil vises på skjermen. Når din pulsmåler er tilkoblet vil LED-lampa på konsollen blinke rødt to ganger. Merk: Dersom konsollen oppdager flere kompatible pulsmålere i nærheten vil den kobles til pulsmåleren med sterkest signal.

Frakobling av pulsmåler

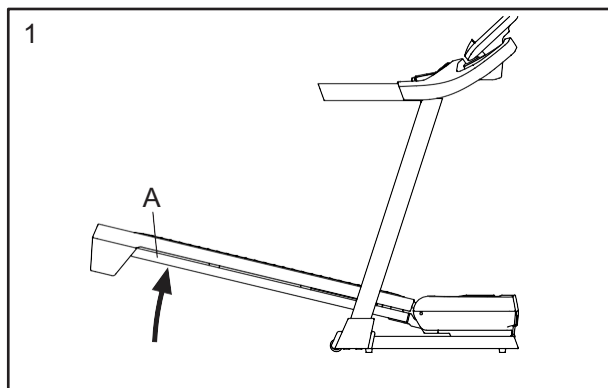
Hold iFIT SYNC-knappen på konsollen nede til LED-lampa på konsollen lyser grønt. Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger vil nå kobles fra, inkludert smartapparater og pulsmålerer.

FOLDING OG FLYTTING

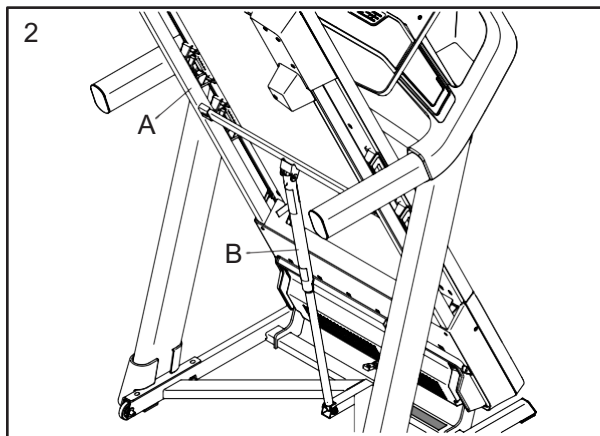
HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN

Før du folder sammen tredemøllen, må du justere stigningen til den laveste posisjonen. 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.

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.



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

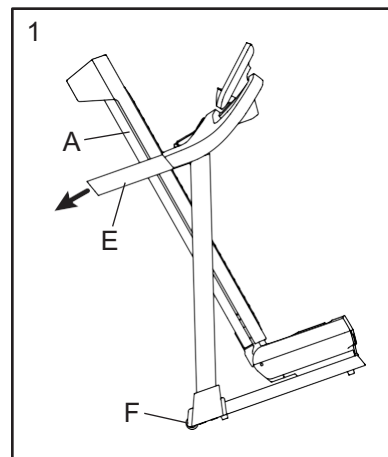


Plasser en matte under tredemøllen for å beskytte gulvet eller teppet fra skade. Ikke utsett tredemøllen for direkte sollys. Ikke la tredemøllen stå i lagringsposisjon i temperaturer høyere enn 30 grader.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før du flytter tredemøllen, sett den i lagringsposisjon som vist til venstre. **Forsikre deg om at lagringslåsen er låst.** To personer må til for å flytte tredemøllen. Pass på så du ikke skader underlaget.

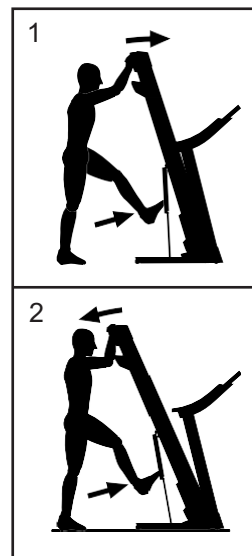
1. Hold rammen (A) og ett av håndtakene (E), og plasser en fot mot et av hjulene (F).



2. Dra håndtaket (E) mot deg til tredemøllen ruller på hjulene (F). Flytt den deretter forsiktig til ønsket plassering. **Merk:** Ikke flytt tredemøllen uten å vippe den bakover; ikke dra i rammen; og ikke flytt tredemøllen over ujevne overflater.
3. Plasser en fot mot et av hjulene (F), og senk tredemøllen forsiktig.

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.
1. 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.

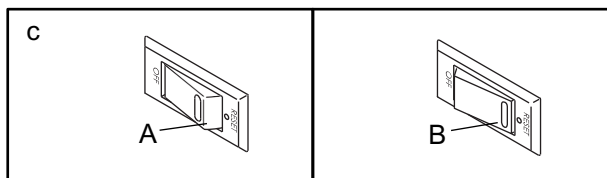
Rens tredemøllen regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skru først av strømbryteren og koble fra strømledningen.** Tørk de utvendige delene av tredemøllen med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke spray væsker direkte på apparatet. Hold væsker unna konsollen for å unngå 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 (A), så er strømbryteren skrudd av. For å nullstille strømbryteren, vent i fem minutter og trykk bryteren inn (B).



PROBLEM: Strømmen skurrer seg av under bruk

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

PROBLEM: Konsollen forblir påskrudd selv når du fjerner nøkkelen

- Konsollen inneholder en demomodus for bruk når apparatet står på utstilling i butikken. Se side 20 for å inspisere konsollens innstillinger og skru av demomodus om nødvendig.

PROBLEM: Tredemøllen knirker under bruk.

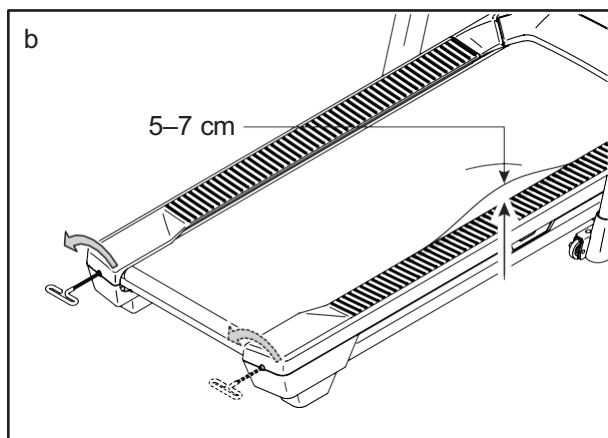
Se steg 4 på side 8 og stram skruene i stolpene.

PROBLEM: Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig.

Kalibrer stigningssystemet på tredemøllen (se side 20).

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

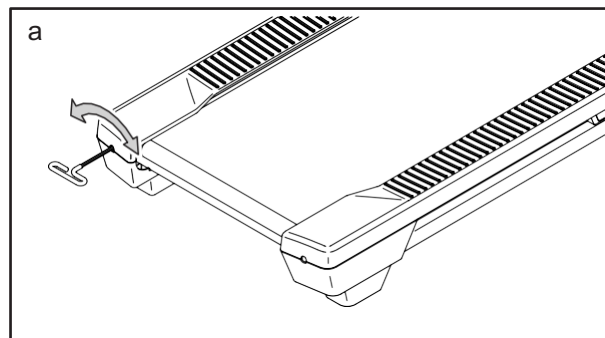
- a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru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



- c. Tredemøllen er belagt med et høytytende 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.

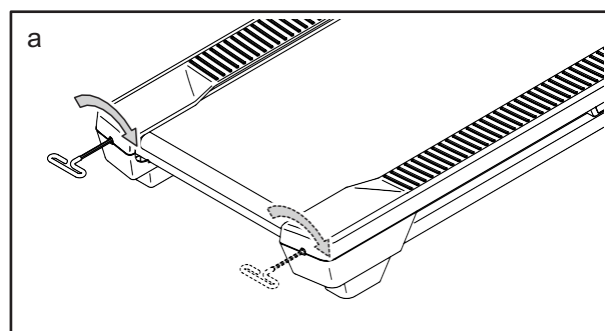
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert.

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.



VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Display	Tørk av med en myk og ren klut	Etter bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter 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, muttere og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei

* Bruk alltid produsentens anbefalte smøremiddel

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.

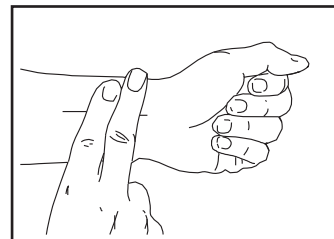
Aerobisk trening

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.

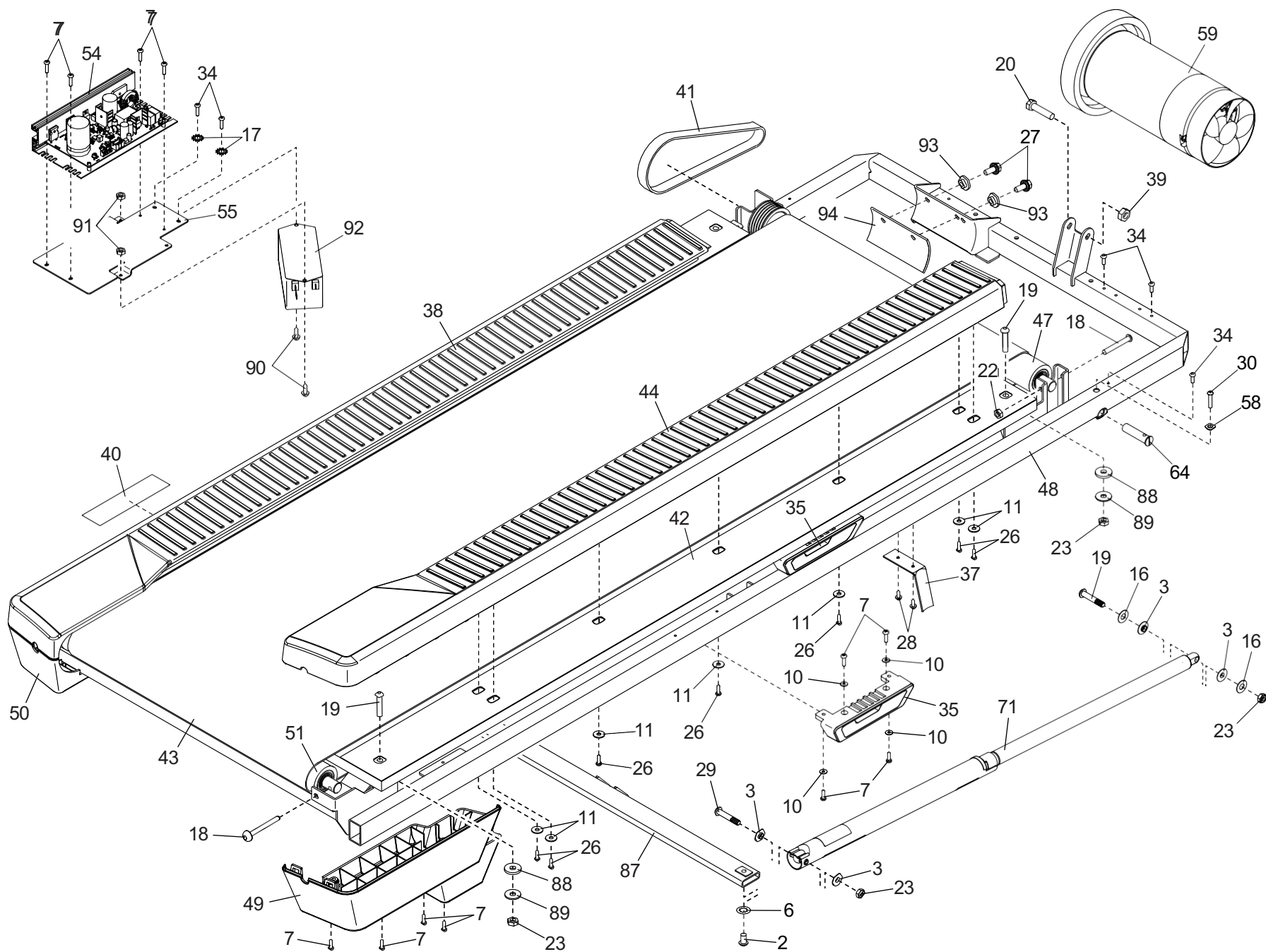
Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

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.

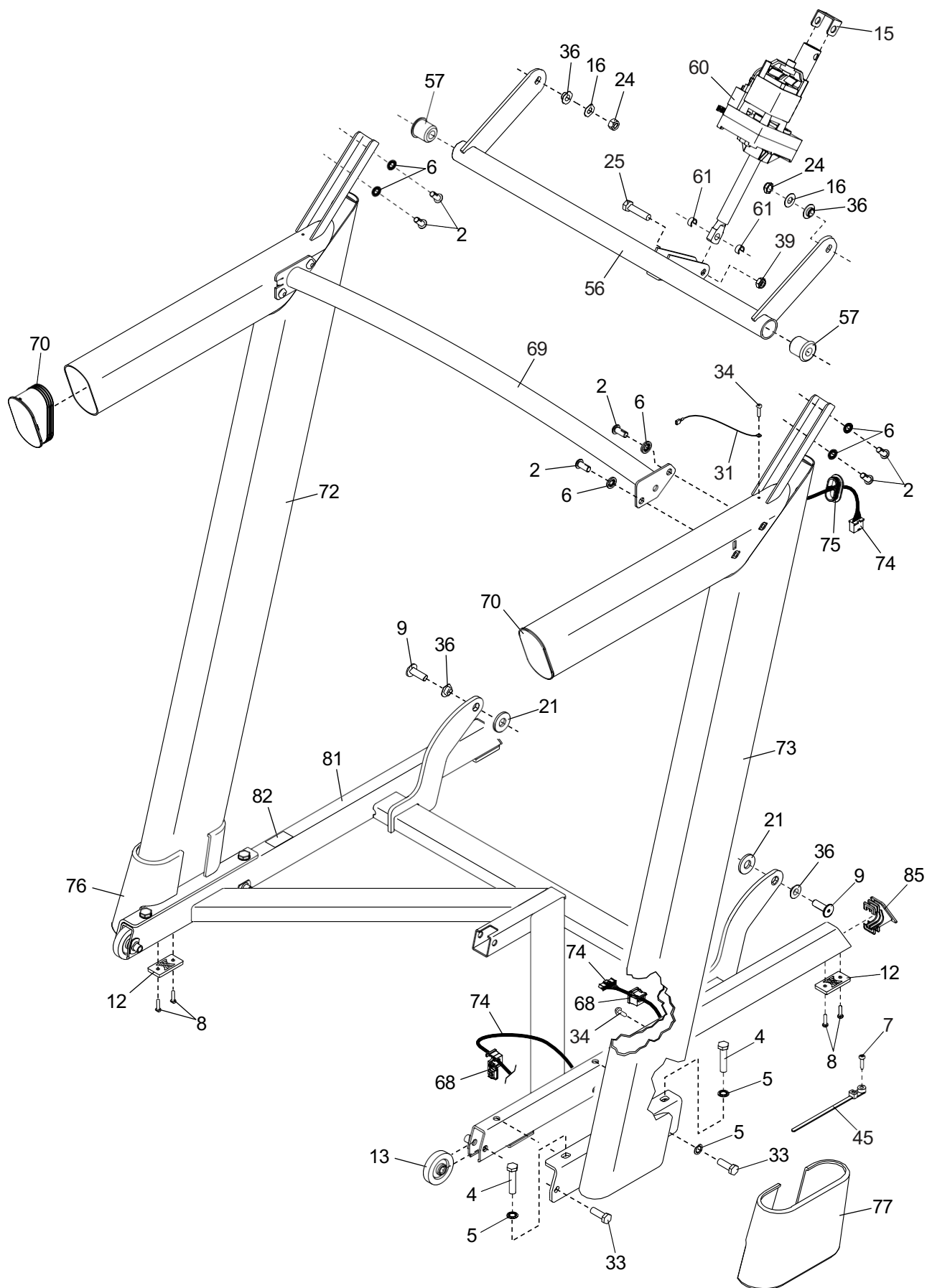
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFTL90925-INT.0 R0724A



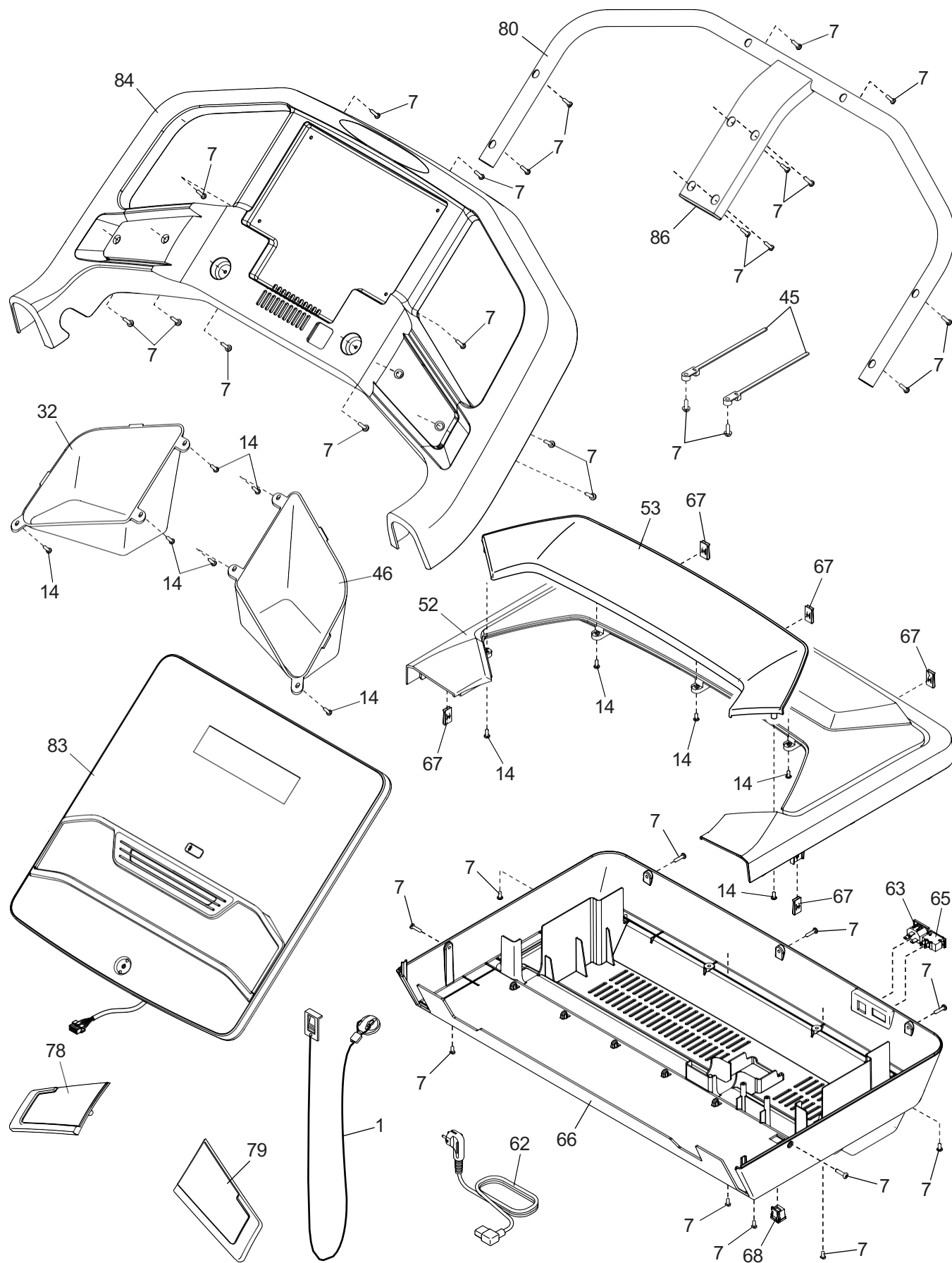
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFTL90925-INT.0 R0724A



OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PFTL90925-INT.0 R0724A



DELELISTE (engelsk)

Modellnr.: PFTL90925-INT.0 R0724A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Key/Clip	49	1	Right Rear Foot
2	10	5/16" x 3/4" Screw	50	1	Left Rear Foot
3	4	5/16" Bushing	51	1	Idler Roller
4	4	3/8" x 2 3/8" Screw	52	1	Motor Hood
5	6	3/8" Star Washer	53	1	Motor Hood Cover
6	10	5/16" Star Washer	54	1	Controller
7	62	#8 x 3/4" Screw	55	1	Controller Bracket
8	8	#8 x 3/4" Truss Head Screw	56	1	Incline Frame
9	2	3/8" x 1 1/8" Bolt	57	2	Large Incline Frame Bushing
10	16	Cushion Washer	58	2	Frame Bushing
11	14	#8 Washer	59	1	Drive Motor
12	4	Base Pad	60	1	Incline Motor
13	2	Wheel	61	2	Incline Motor Spacer
14	11	#8 x 1/2" Screw	62	1	Power Cord
15	1	U-bracket	63	1	Receptacle
16	4	3/8" Thrust Washer	64	2	Incline Frame Pin
17	2	#8 Star Washer	65	1	Power Switch
18	3	Roller Screw	66	1	Belly Pan
19	5	5/16" x 1 3/4" Bolt	67	5	Hood Clip
20	1	3/8" x 2" Bolt	68	3	Square Grommet
21	2	Plastic Washer	69	1	Crossbar
22	1	1/4" Locknut	70	2	Handrail Cap
23	6	5/16" Nut	71	1	Storage Latch
24	2	3/8" Bright Locknut	72	1	Left Upright
25	1	3/8" x 1 1/2" Bolt	73	1	Right Upright
26	14	#8 x 5/8" Screw	74	1	Upright Wire
27	2	5/16" Screw	75	1	Oval Grommet
28	4	#8 x 7/16" Screw	76	1	Left Upright Cover
29	1	5/16" x 2 1/4" Bolt	77	1	Right Upright Cover
30	2	1 3/4" Screw	78	1	Left Console Cover
31	1	Ground Wire	79	1	Right Console Cover
32	1	Left Tray	80	1	Console Frame
33	4	3/8" x 1 3/4" Screw	81	1	Upright Base
34	7	#8 x 1/2" Truss Head Screw	82	2	Caution Decal
35	4	Large Cushion	83	1	Console
36	4	Small Incline Frame Bushing	84	1	Console Base
37	2	Belt Guide	85	2	Base Cap
38	1	Left Foot Rail	86	1	Console Frame Cap
39	2	3/8" Locknut	87	1	Latch Crossbar
40	1	Warning Decal	88	4	Small Cushion
41	1	Motor Belt	89	4	5/16" Washer
42	1	Walking Platform	90	2	#8 x 1/2" Washer Head Screw
43	1	Walking Belt	91	2	#8 Nut
44	1	Right Foot Rail	92	1	Filter
45	3	Plastic Tie	93	2	Motor Bushing
46	1	Right Tray	94	1	Motor Isolator
47	1	Drive Roller/Pulley	*	—	User's Manual
48	1	Frame	*	—	Assembly/Adjustment Tool Kit

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