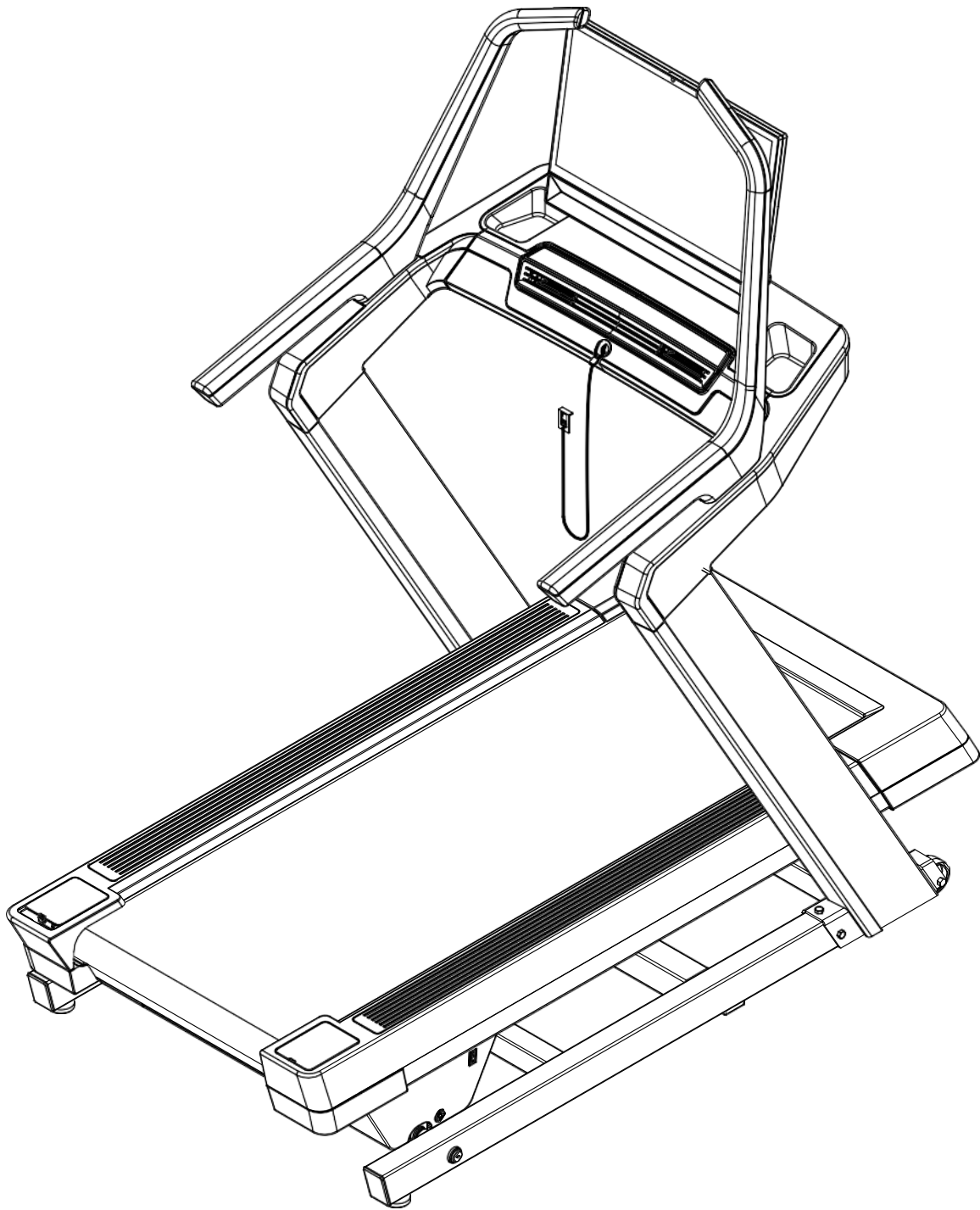


NordicTrack[®]

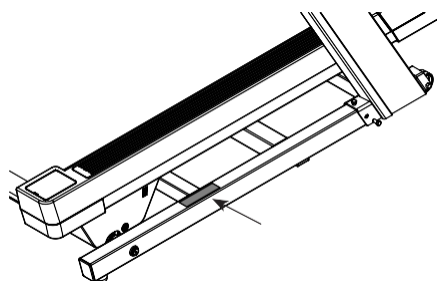
X24 TREADMILL



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	13
OPPSTART -----	14
VEDLIKEHOLD -----	24
OVERSIKTSDIAGRAM-----	29
DELELISTE-----	34
KONTAKTINFORMASJON-----	36

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.

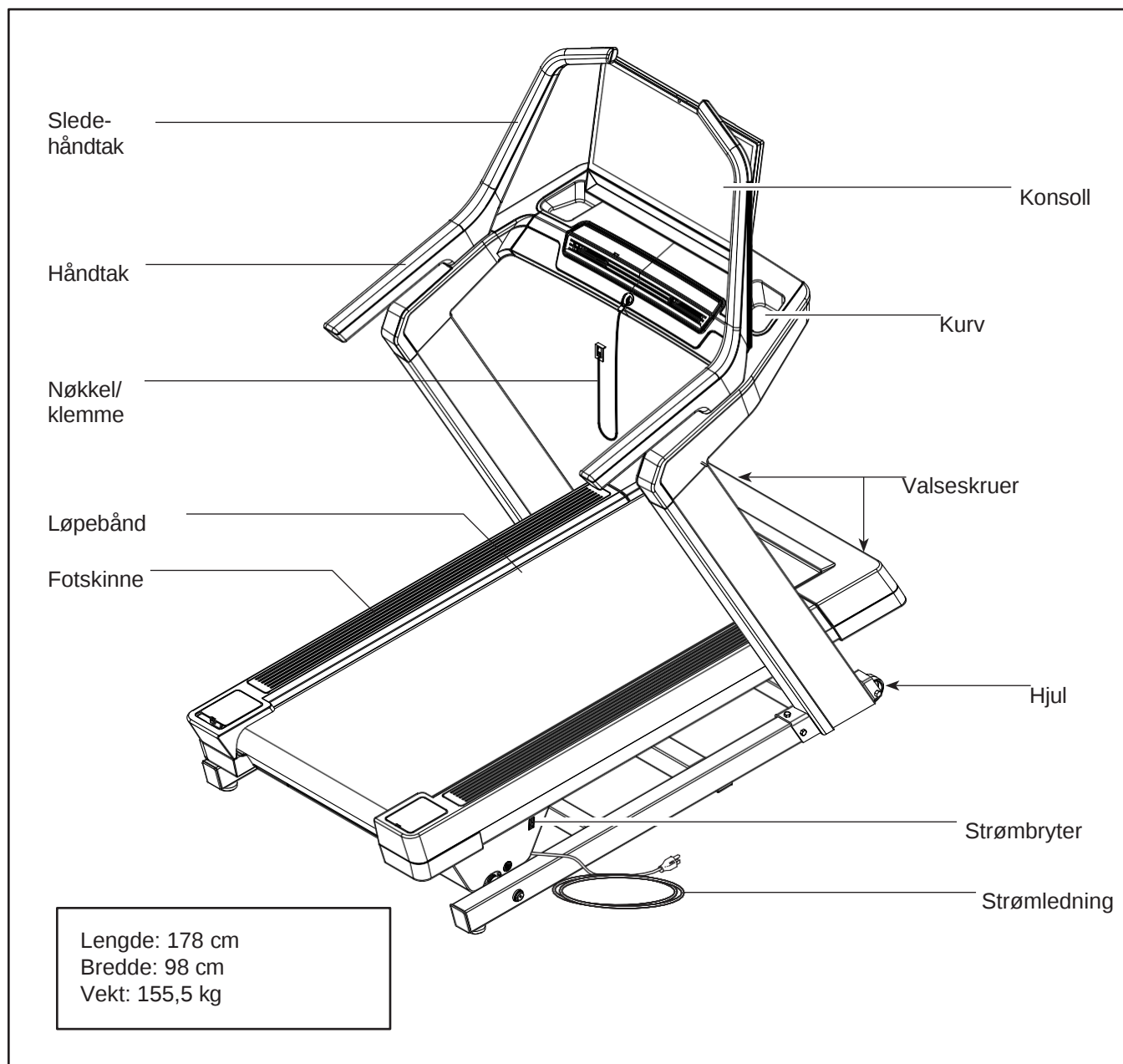
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

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.

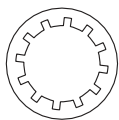
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler

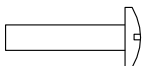


Montering

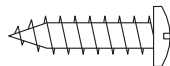
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



3/8" Star
Washer (3)–10



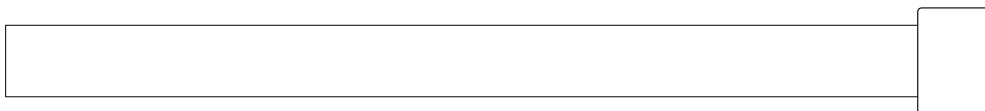
#8 x 5/8"
Machine Screw
(65)–2



#8 x 3/4"
Screw
(5)–2



5/16" x 3/4"
Screw (84)–4



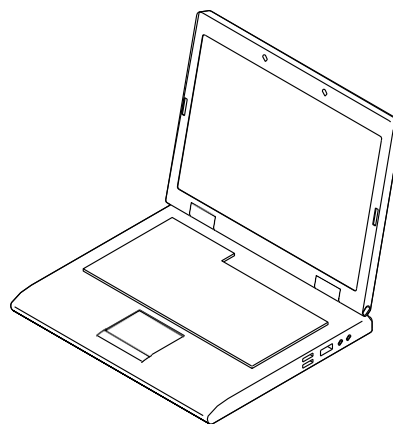
3/8" x 4 3/4" Screw (1)–4

- 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.
- Montering kan utføres med de inkluderte verktøyene. Merk: ett eller flere av de inkluderte verktøyene er også nødvendige for fremtidige justeringer. Ikke bruk elektriske vektrøy.

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.

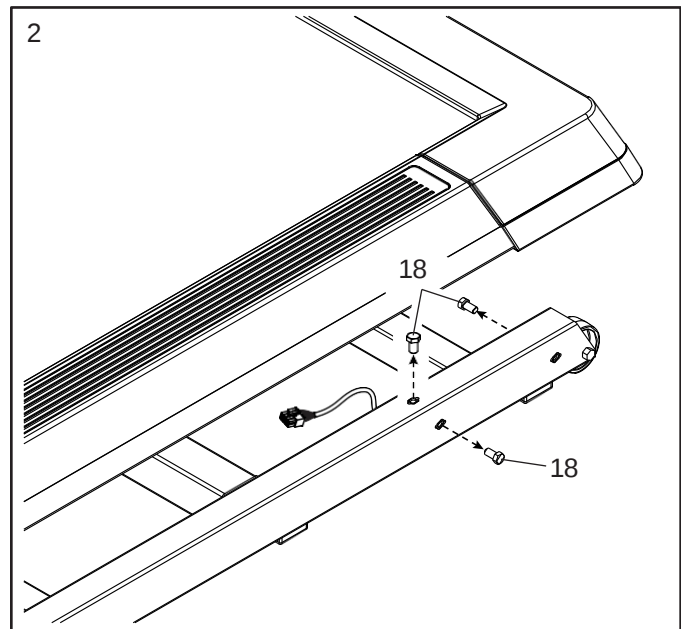
1



2. Forsikre deg om at strømledningen er frakoblet.

Fjern de seks 3/8" x 3/4" skruene (18) fra basen (74) (kun én side er vist på illustrasjonen).

Behold skruene.



3. Ikke legg ledninger i klem under dette steget.

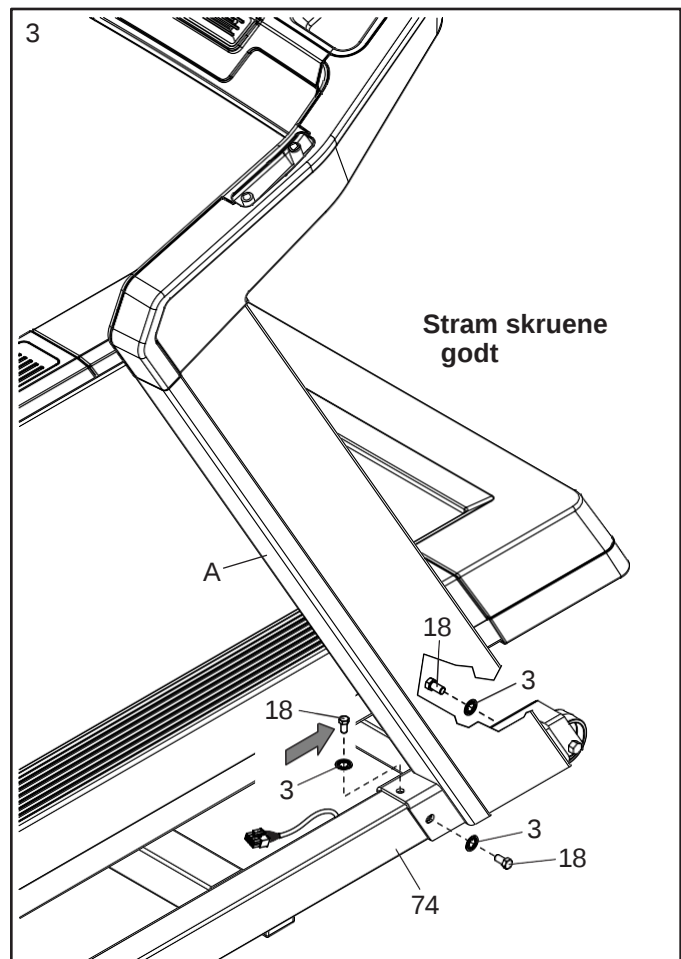
Få hjelp av en annen person til å plassere stolpesettet (A) på basen (74) som vist på illustrasjonen. **Med hjelp av den andre personen hold stolpesettet slik til dette steget er fullført.**

Fest stolpesettet (A) med de seks 3/8" x 3/4" skruene (18) som du fjernet i steg 2 og seks 3/8" stjerneskiver (3). **Ikke stram skruene ennå.**

Merk: Det kan bli nødvendig å bevege stolpesettet (A) forsiktig frem eller tilbake for å justere hullene med hverandre.

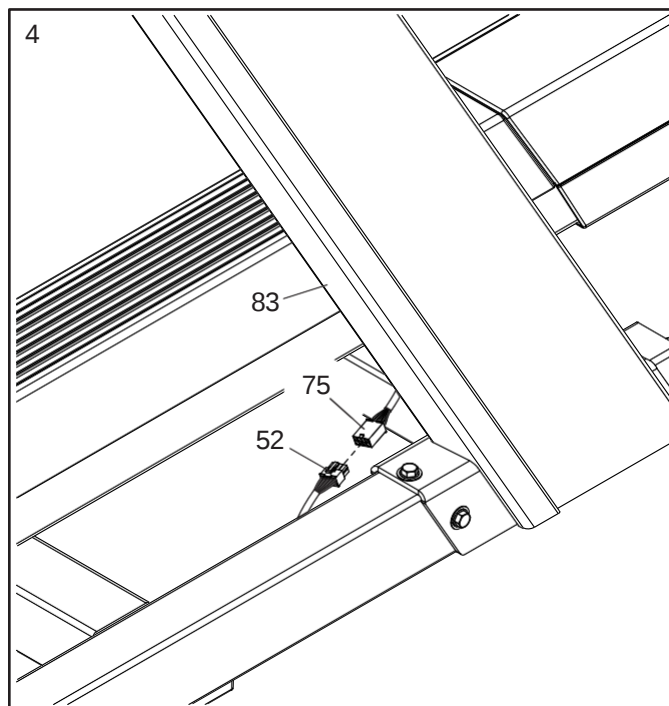
Stram 3/8" x 3/4" skruen (18) som indikert med pila på hver side av stolpesettet (A) (kun én side er vist på illustrasjonen).

Stram godt de øvrige fire 3/8" x 3/4" skruene (18).



4. Koble baseledningen (52) til stolpeledningen (75) i høyre stolpe (83).

VIKTIG: Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen. Koblestykkene må kobles riktig for at apparatet skal fungere som det skal.

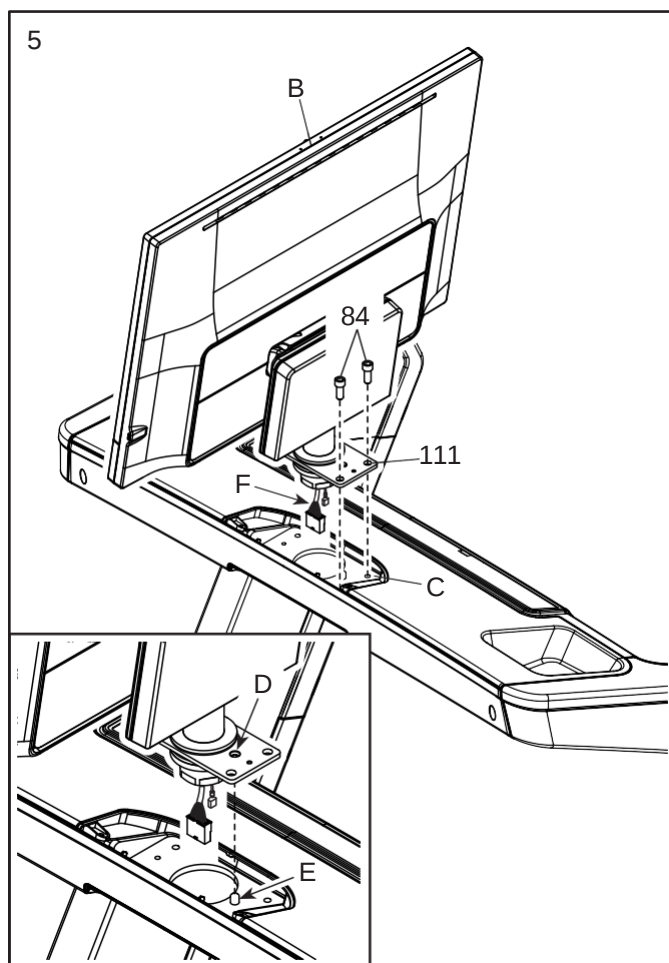


5. Fjern taggen (ikke vist) fra dreieplata (111) på konsollsettet (B).

Få hjelp av en annen person til å holde konsollsettet (B) nær håndtakssettet (C). **Se den lille tegningen.** Forsikre deg om at konsollsettet er posisjonert slik at det indikerte hullet (D) er justert med pinnen (E).

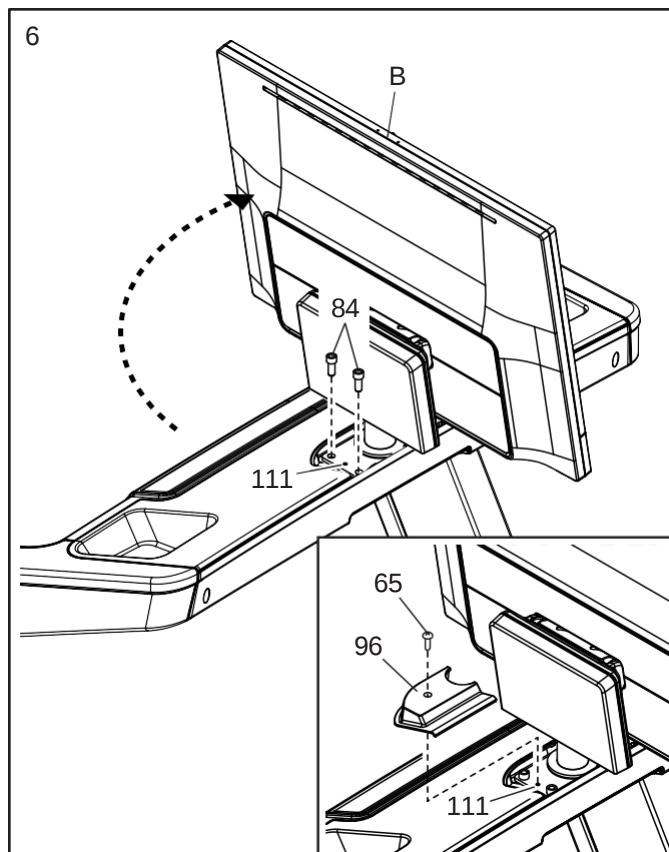
Før deretter konsolledningene (F) ned gjennom den runde åpningen i håndtakssettet (C) og plasser konsollsettet (B) på håndtakssettet. **Ikke legg ledningene i klem.**

Fest konsollsettet (B) med to 5/16" x 3/4" skruer. (84). **Ikke stram skruene ennå.**



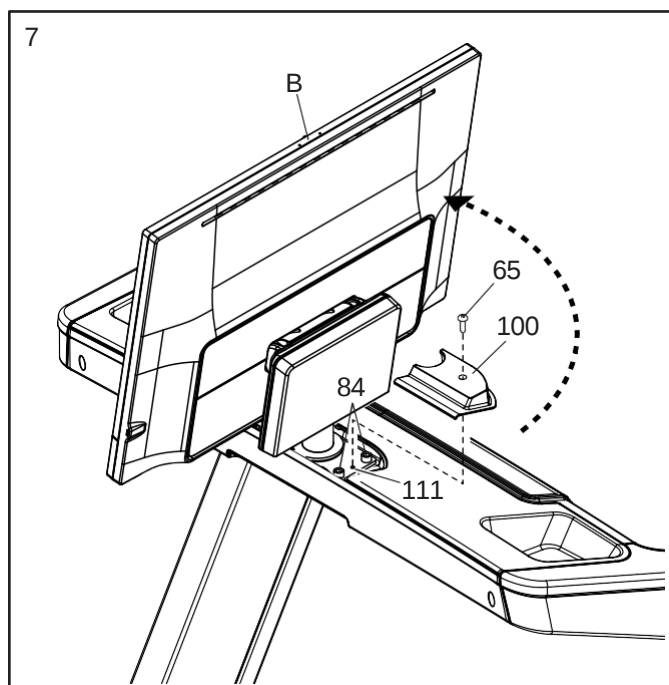
6. **Roter konsollsettet (B) slik at det er vendt i motsatt retning.** Stram to 5/16" x 3/4" skruer (84) inn i dreieplatten (111); **skru inn begge skruene med fingrene før du strammer dem godt.**

Se den lille tegningen. Finn venstre dreiedeksel (96). Fest venstre dreiedeksel til dreieplata (111) med en #8 x 5/8" maskinskrue (65). **Ikke overstram skruen.**



7. **Roter konsollsettet (B) tilbake til sin opprinnelige posisjon.** Stram godt de to 5/16" x 3/4" skruene (84) som du festet i steg 5.

Fest deretter høyre dreiedeksel (100) til dreieplata (111) med en #8 x 5/8" maskinskrue (65). **Ikke overstram maskinskruen.**

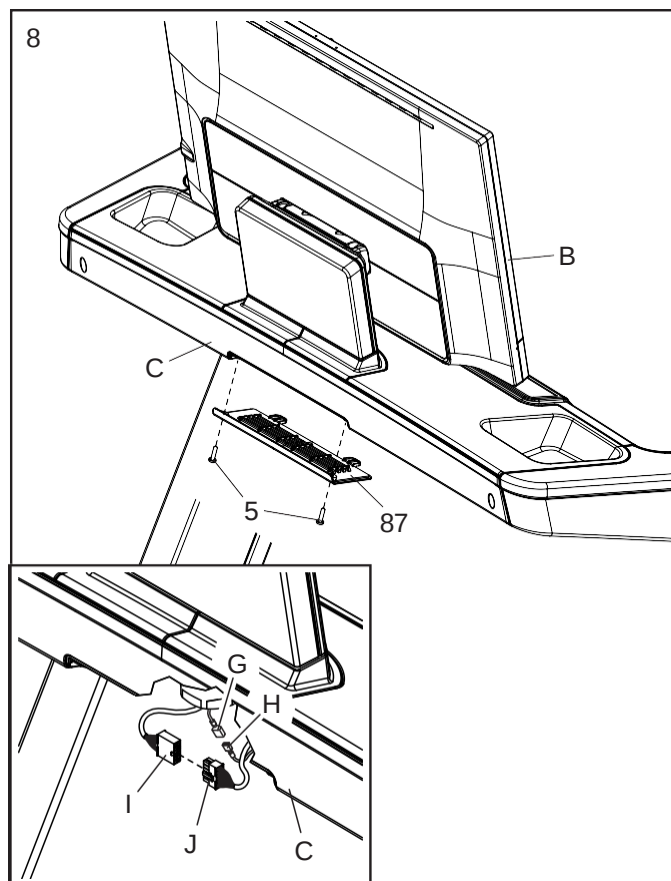


8. Roter konsollsettet (B) til posisjonen som vist på illustrasjonen.

Se den lille tegningen. Koble konsollens jordledning (G) til jordledningen (H) i håndtakssettet (C).

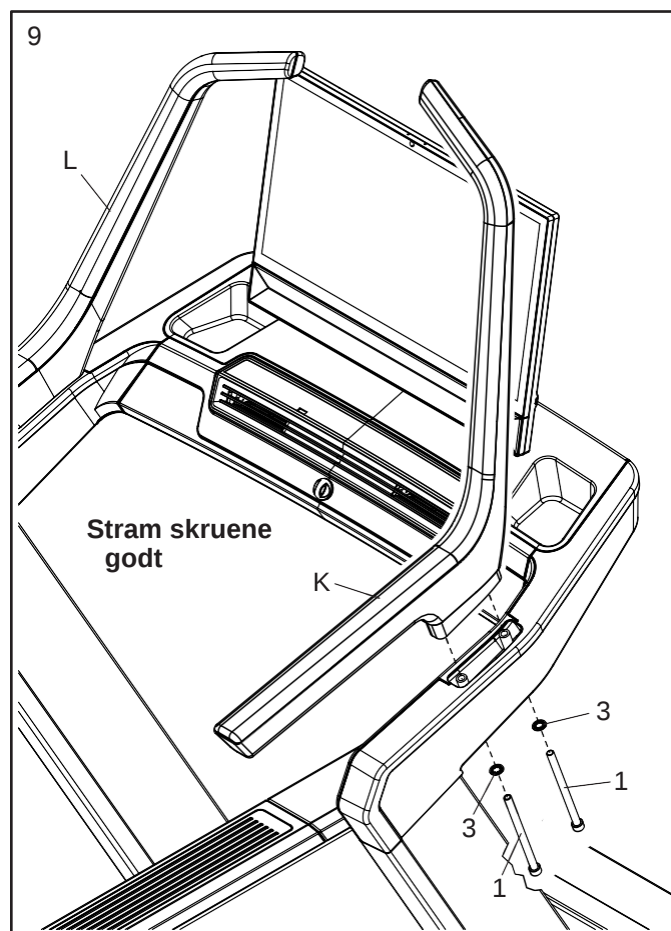
Se den lille tegningen. Koble deretter konsolledningen (I) til ledningen (J) i håndtakssettet (C). **VIKTIG: Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen. Koblestykkene må kobles riktig for at apparatet skal fungere som det skal.**

Skyv deretter alle ledningene forsiktig inn i håndtakssettet (C), og fest tilgangsdekslet (87) med to #8 x 3/4" skruer (5). **Ikke overstram skruene.**



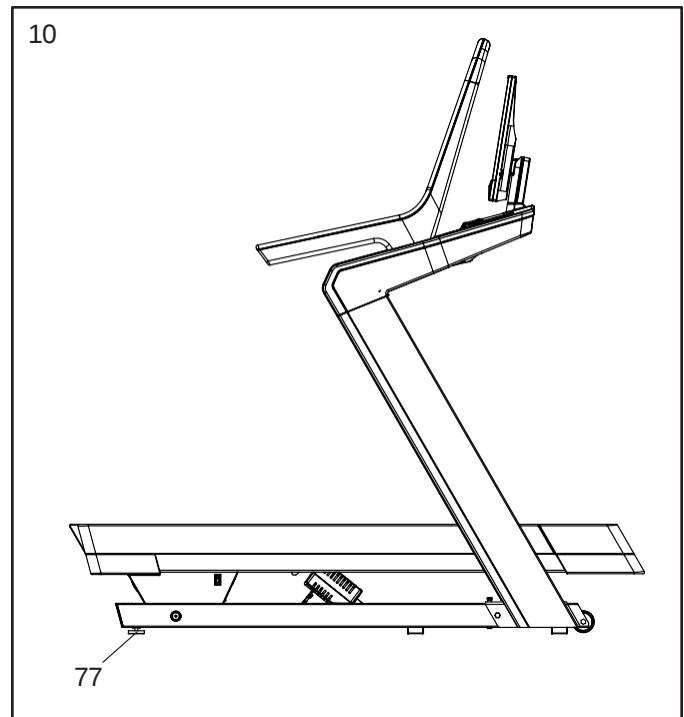
9. Fest høyre håndtakssett (K) til apparatet med to 3/8" x 4 3/4" skruer (1) og to 3/8" stjerneskiver (3). **Stram skruene godt.**

Fest venstre håndtakssett (L) på samme måte.



10. Om nødvendig, flytt apparatet til ønsket plassering (se side 27).

Når apparatet står der det skal tas i bruk, forsikre deg om at det står godt på gulvet. Dersom apparatet vipper, uansett hvor lite, skru en justeringsfot (77) etter behov til vippingen forsvinner.



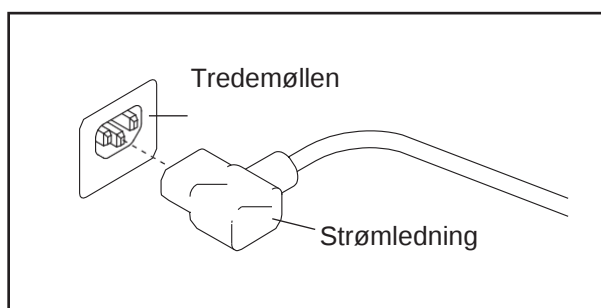
11. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker tredemølla.** Behold de inkluderte verktøyene da en av dem er nødvendig for å justere løpebåndet (se side 27). Bruk ei matte under apparatet for å skåne underlaget. Unngå å oppbevare tredemølla i direkte sollys.

DRIFT OG JUSTERINGER

STRØMKABEL

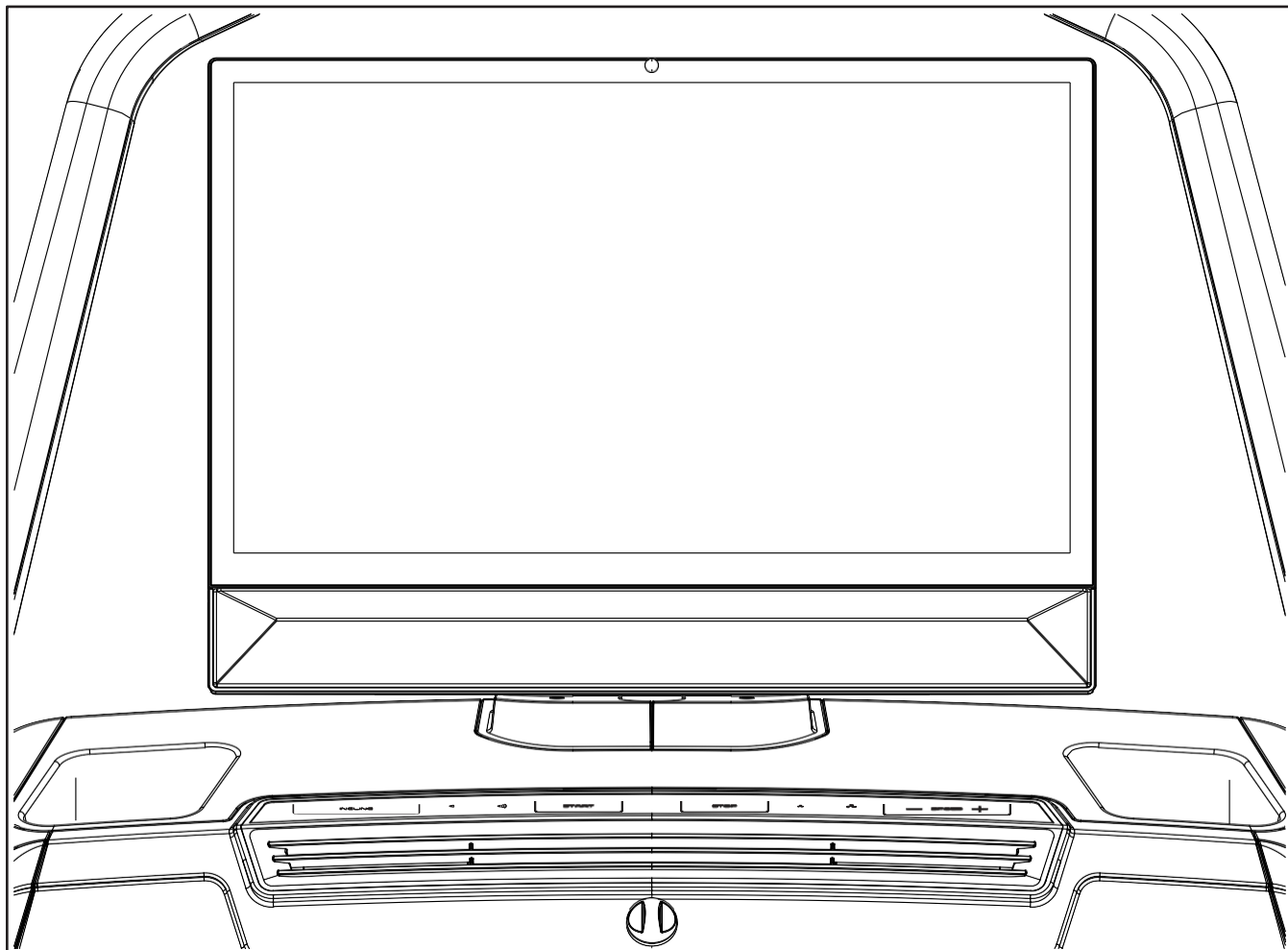
Apparatet må være jordet. Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

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



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.

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.

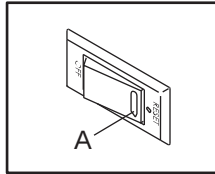
Med iFit-abonnement får tilgang på et stort og variert treningsbibliotek bestående av tusenvis av økter og destinasjoner. Du kan også lage dine egne treningsøkter, holde oversikt over dine resultater og få tilgang på mange andre funksjoner. Lær mer på [iFit.com](https://www.ifit.com).

VIKTIG: Ikle deg rene joggesko når du bruker apparatet for å forebygge skader på tredemølla. Første gang du bruker apparatet må du holde et øye med løpebåndets sentrering. Sentrer det på nytt dersom nødvendig (se side 27).

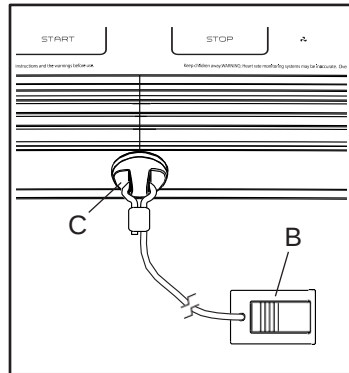
HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

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. Finn 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.



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 posisjonen av klemmen.

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 TIL 0% før du folder apparatet.

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 koble deg til internett, laste ned iFit-øker og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Se side 21 for mer informasjon.

2. Tilpass språkinnstillinger.

Merk: Dersom du ønsker å endre denne eller andre innstillinger på et senere tidspunkt, se side 20.

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-Live-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 treningsøkter, belønninger og milepeler, eller velg en manuell treningsøkt. **De følgende sidene vil vise deg hvordan du bruker manuell modus, sledefunksjonen, uthevede treningsøkter, kartøkter og iFit-økter.**

MANUELL MODUS

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. 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 22 for hvordan du skal bruke vifte, Bluetooth-hodetelefoner og pulselte.

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 stigningsknappene 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 fullskjermsmodus. 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 15.

SLEDEFUNKSJON

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. Start løpebåndet og juster hastigheten til 1,6 km/t (1mph). Juster deretter stigningen til 0%.

Se steg 3 og 4 på side 16 for å justere hastighet og stigning. **VIKTIG: Ikke bruk sledefunksjonen når tredemølla er skrudd av, når hastigheten er høyere enn 1,6 km/t, eller når stigningen er høyere eller lavere enn 0%.**

3. Grip sledehåndtakene (se side 5) med begge hender, og bruk kroppen din til å skyve løpebåndet manuelt i ønsket hastighet.

4. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene. Se side 15.

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 5 på side 20.

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 il av hastighet, og en oppvarmingsperiode vil starte.

Se side 22 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 16). 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 kaloriforburningen.

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 pulsbelte. Se steg 3 på side 20).

Hold oversikt over din progresjon. Se steg 5 på side 16.

Avslutt økten eller sett den på pause. Se steg 6 på side 16.

5. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene. Se side 15.

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 22 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 15.

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 favorittøkter, 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 22 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 15.

KONSOLLINNSTILLINGER

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. 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 (spark)
- In Workout (økt)
- Manage Accounts (kontoinnstillinger)

Equipment (utstyr)

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

About (om)

- Legal (juridisk)

2. 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 maksipuls, og juster relaterte innstillinger etter ønske.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Se my.iFit.com for ytterligere informasjon.

5. Gå ut av innstillingsmenyen.

Berør X øverst til venstre på skjermen.

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

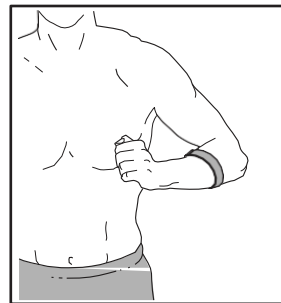
Koble dine Bluetooth-hodetelefoner til konsollen ved å først skru på hodetelefonene. Sett dem deretter i tilkoblingsmodus og plasser dem nære konsollen. Start deretter en treningsøkt. Berør så innstillingsikonet nederst til høyre på skjermen, og berør BLUETOOTH. Velg deretter dine hodetelefoner fra en 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 kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**



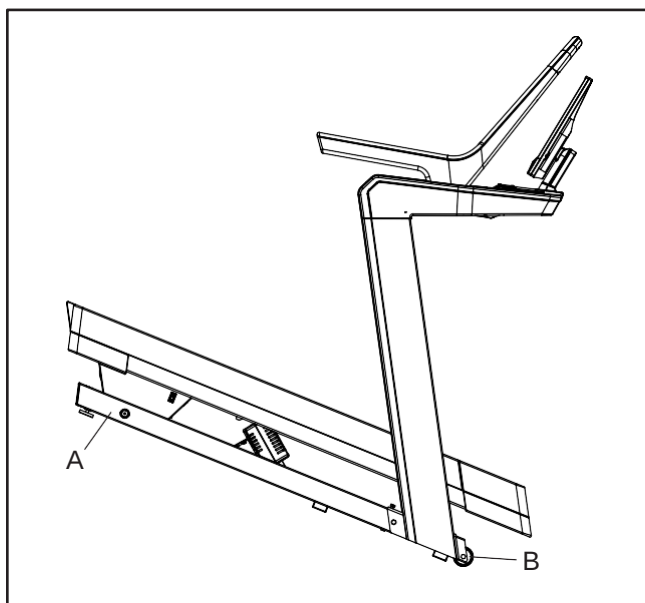
Når et kompatibelt pulsbelt er skrudd på og i tilkoblingsmodus vil det koble seg til konsollen automatisk. Skjermen vil deretter vise pulsen din på skjermen straks denne oppdages.

FOLDING OG FLYTTING

VIKTIG: Før du flytter tredemølla, koble til sikkerhetsnøkkelen og hev stigningen til høyeste nivå. Fjern så nøkkelen og koble fra strømledningen.

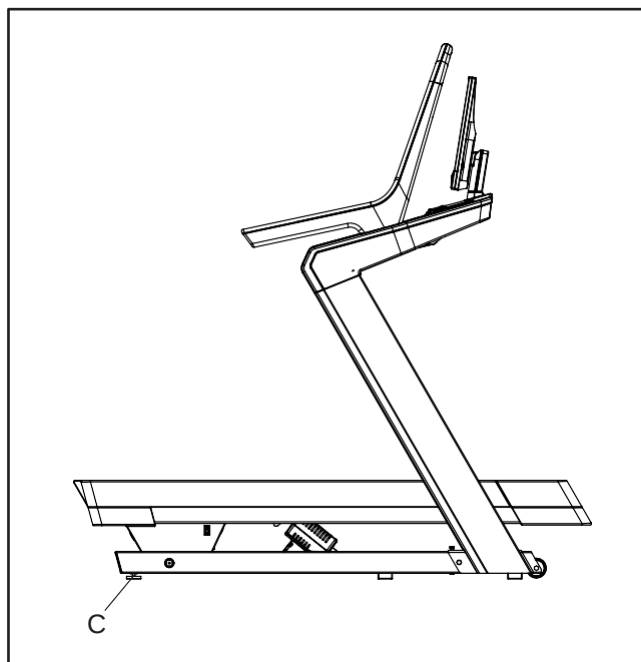
MERK: På grunn av apparatets størrelse og vekt kan det være nødvendig at to eller tre personer går sammen om å flytte det. Vær forsiktig når du flytter apparatet. Ikke flytt tredemøllen uten å løfte bakre del av apparatet. Ikke dra i konsollen. Ikke flytt apparatet over ujevne overflater. Bøy knærne og hold ryggen rett.

Ta alle nødvendige forholdsregler for å unngå skader på gulvet. Med én person på hver side av apparatet, løft bakre del av basen (A) til tredemøllen ruller på hjulene (B).



Flytt apparatet forsiktig til ønsket posisjon, og senk det deretter ned på gulvet.

Forsikre deg deg om at tredemøllen står godt på underlaget. Dersom det vipper, skru en av justeringsføttene (C) til vippingen opphører.



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 fra produsenten.

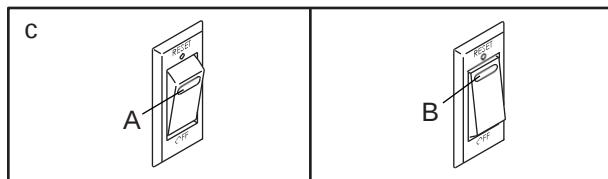
Rens apparatet regelmessig og hold løpebåndet rent og tørt. **Skr**

FEILSØK

De fleste problemene du kan oppleve med apparatet kan løses ved hjelp av følgende steg. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side av denne brukerveiledningen.

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 skru 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: Stigningen på tredemøllen forandres ikke riktig.

Kalibrer stigningssystemet på tredemøllen (se steg 7 på side 21).

PROBLEM: Tredemølla vil ikke kobles til det trådløse nettverket.

- Forsikre deg om at innstillingene for trådløst nettverk på konsollen er riktige (se side 21).
- Forsikre deg om at innstillingene for det trådløse nettverket ditt er riktige.
- Dersom du fortsatt har problemer, besøk iFit.com.

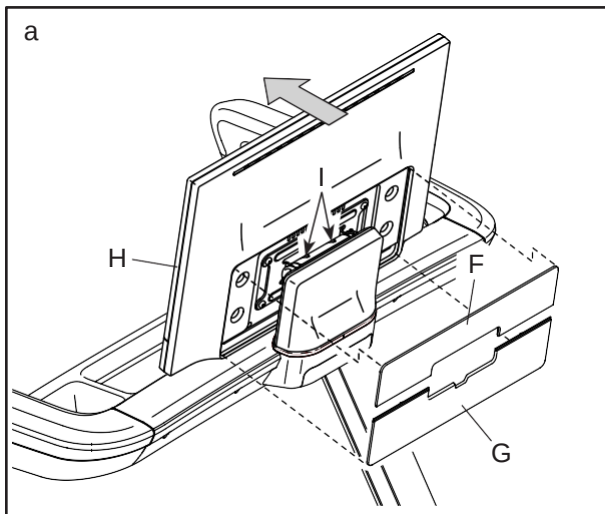
PROBLEM: Løpebåndet beveger seg ikke.

Dersom konsollen viser tid og distanse under et aktivt treningsprogram uten at løpebåndet beveger seg, følg disse stegene.

- Skrue av strømmen (se side 15) og koble fra strømledningen.
- Vent i mens fem minutter for å forsikre deg om at all elektronisk ladning har forsvunnet fra apparatets elektronikk.
- Koble til strømledningen (se side 13), skru på strømbryteren og start løpebåndet igjen.
- Dersom løpebåndet fortsatt ikke beveger seg, se siste side for kontaktinformasjon.

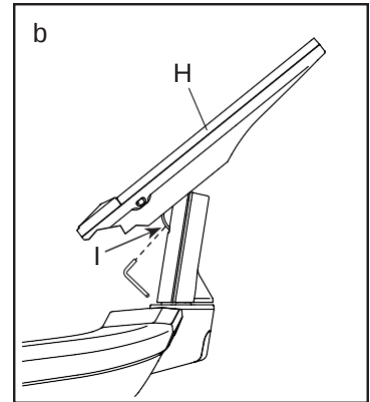
PROBLEM: Konsollen forblir ikke i ønsket posisjon når det vippes opp eller ned.

- Bruk en standard skrutrekker og løsne først øvre konsolldeksel (F) og deretter nedre konsolldeksel (G) forsiktig av konsollen (H). **Pass på at du ikke skader disse delene.** Merk: Din konsoll kan kanskje se litt annerledes ut enn konsollen på illustrasjonen.



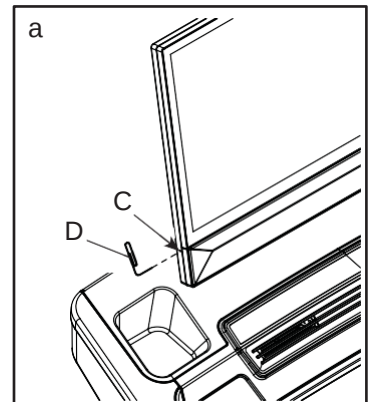
Vipp deretter øvre del av konsollen (H) i retningen som vist med pila på illustrasjonen, og bruk den inkluderte lille unbrakonøkkelen for å stramme de to indikerte M6 x 15mm skruene (I) litt.

- Vipp konsollen (H) opp som vist på illustrasjonen, og bruk en liten unbrakonøkkel for å stramme de to indikerte M6 x 15mm skruene (I) litt til konsollen ikke lenger kjennes løs. Se deretter den lille tegningen til Venstre, og fest nedre konsolldeksel (G) fulgt av øvre konsolldeksel (F).



PROBLEM: Skjermene på konsollen fungerer ikke som de skal.

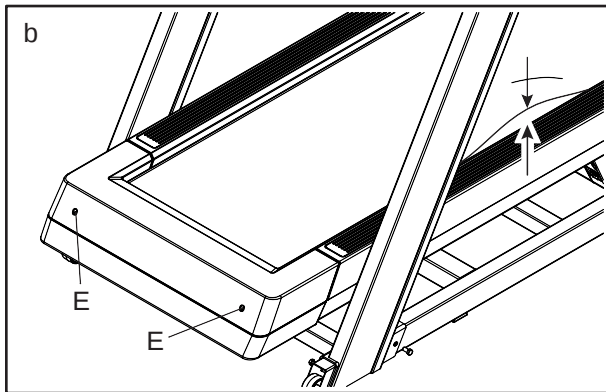
- Dersom konsollen ikke starter som det skal, eller dersom den henger seg opp, må du kanskje nullstille innstillingene. **VIKTIG: Dette vil fjerne alle personlige innstillinger du har lagt til konsollen.**



Det må to personer til for å nullstille konsollen. Skru først av strømbryteren. Finn deretter det lille nullstillingshullet (C). Bruk en binders (D) 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 (se steg 6 på side 21). Merk: Det kan ta noen minutter før konsollen er klart til bruk.

PROBLEM: Løpebåndet sakner farten under bruk.

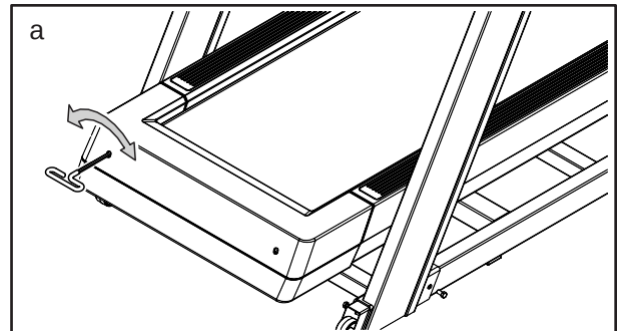
- a. Dersom du trenger en skjøteledning, bruk kun en 3-leder, 2mm² (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.
- b. Dersom løpebåndet er for stramt, vil ikke tredemøllen yte fullt, og løpebåndet kan bli skadet. Ta ut nøkkelen, og **KOBLE FRA STRØMLEDNINGEN**. Bruk unbrakonøkkelen til å skru begge valseboltene (E) i retning mot klokka en kvart runde. Når løpebåndet er strammet riktig, skal du være i stand til å løfte hver kant av løpebåndet åtte til ti 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 høyt ytende 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.

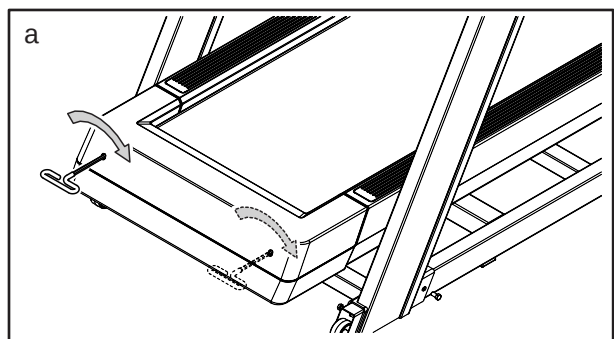
PROBLEM: Løpebåndet er ikke sentrert.

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 **indikerte** valsebolten en halv runde i retning med klokka; Dersom løpebåndet har justert seg til høyre, skru den 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 åtte til ti 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.

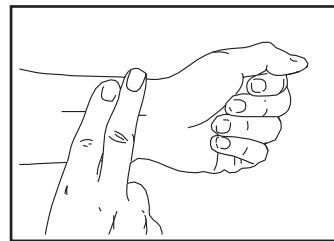
Aerobisk trening

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.

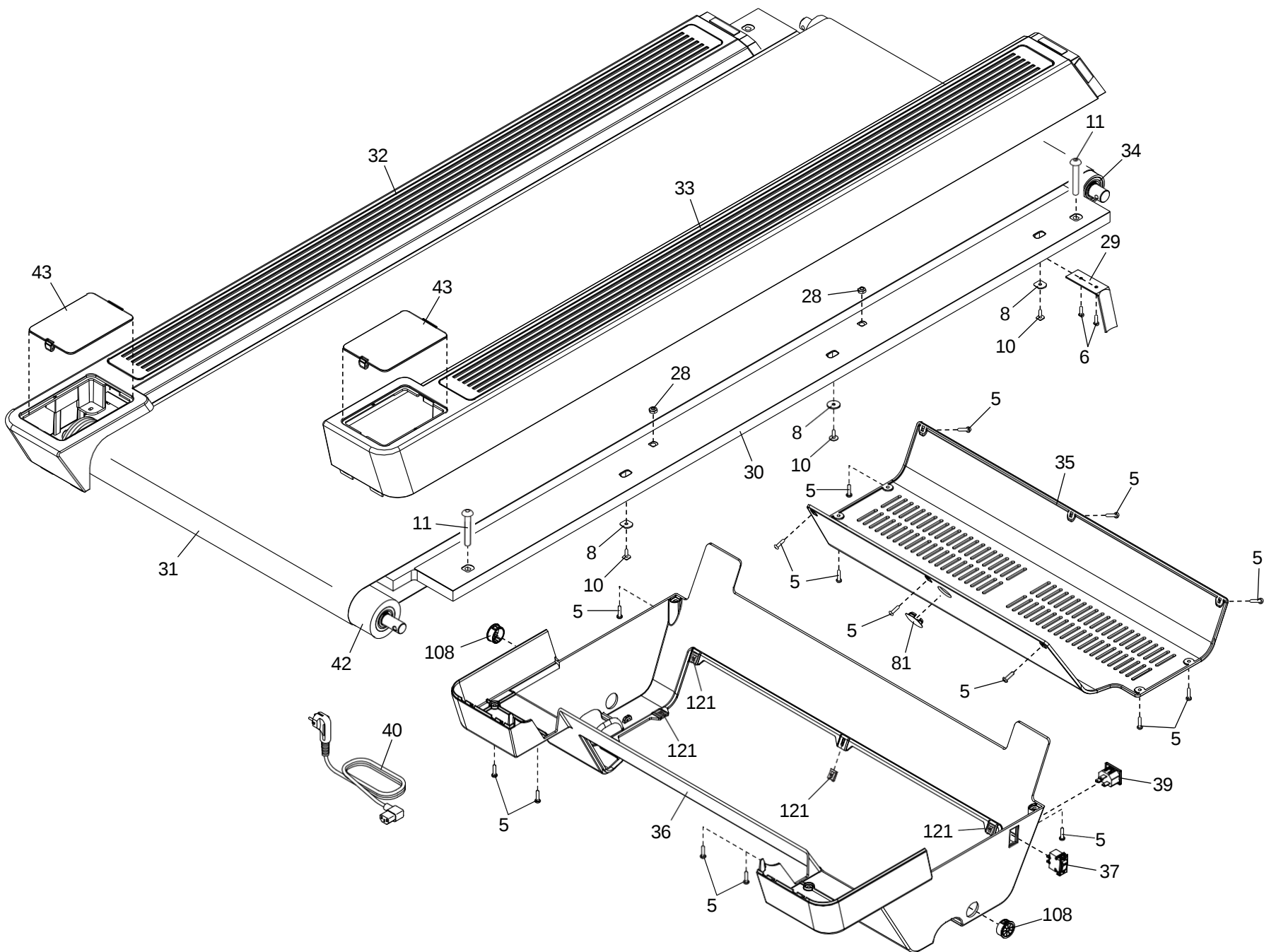
Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

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.

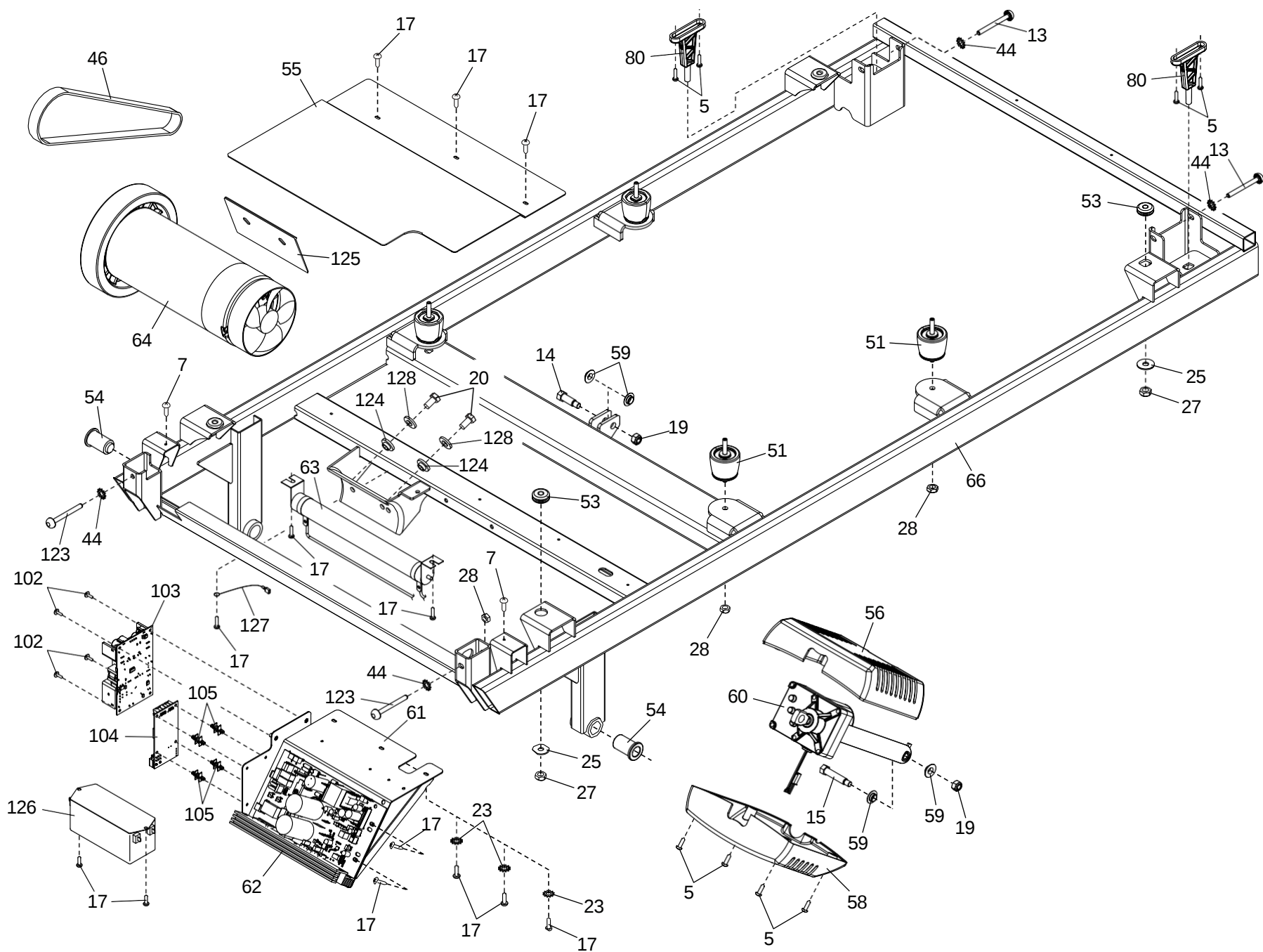
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: NTL39225-INT.0 R0924A



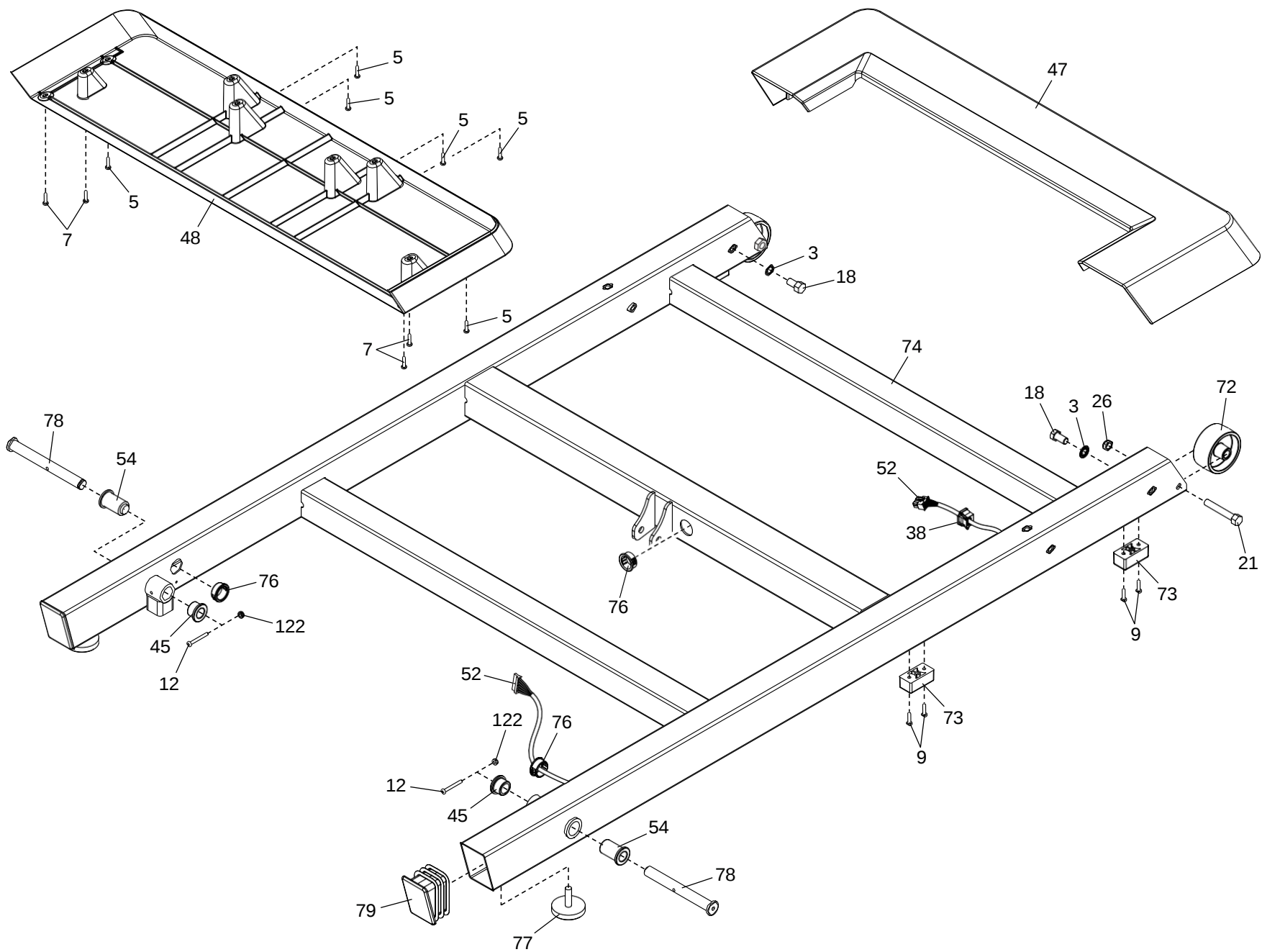
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modelnr.: NTL39225-INT.0 R0924A



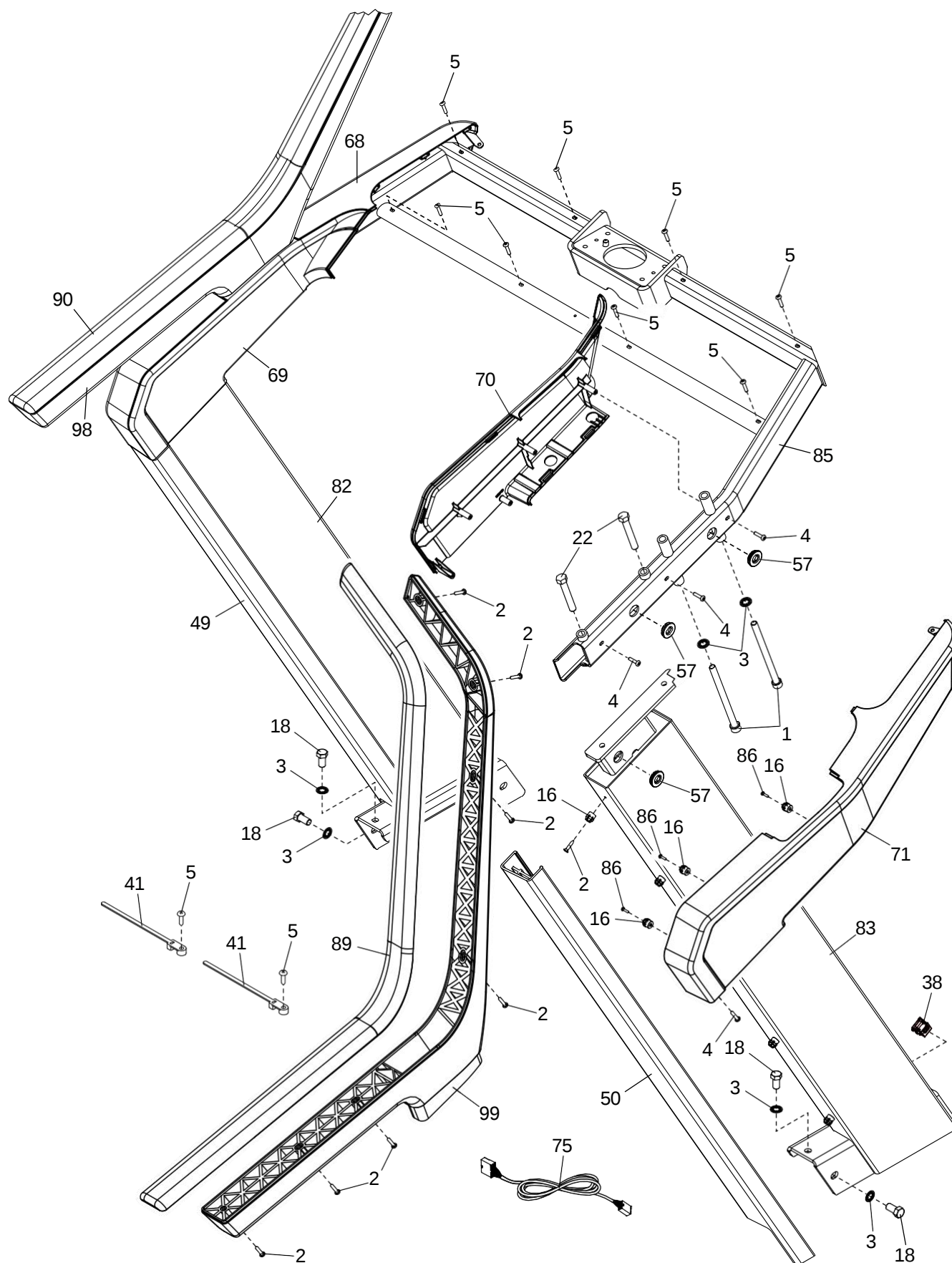
OVERSIKTSDIAGRAM C

Modelnr.: NTL39225-INT.0 R0924A



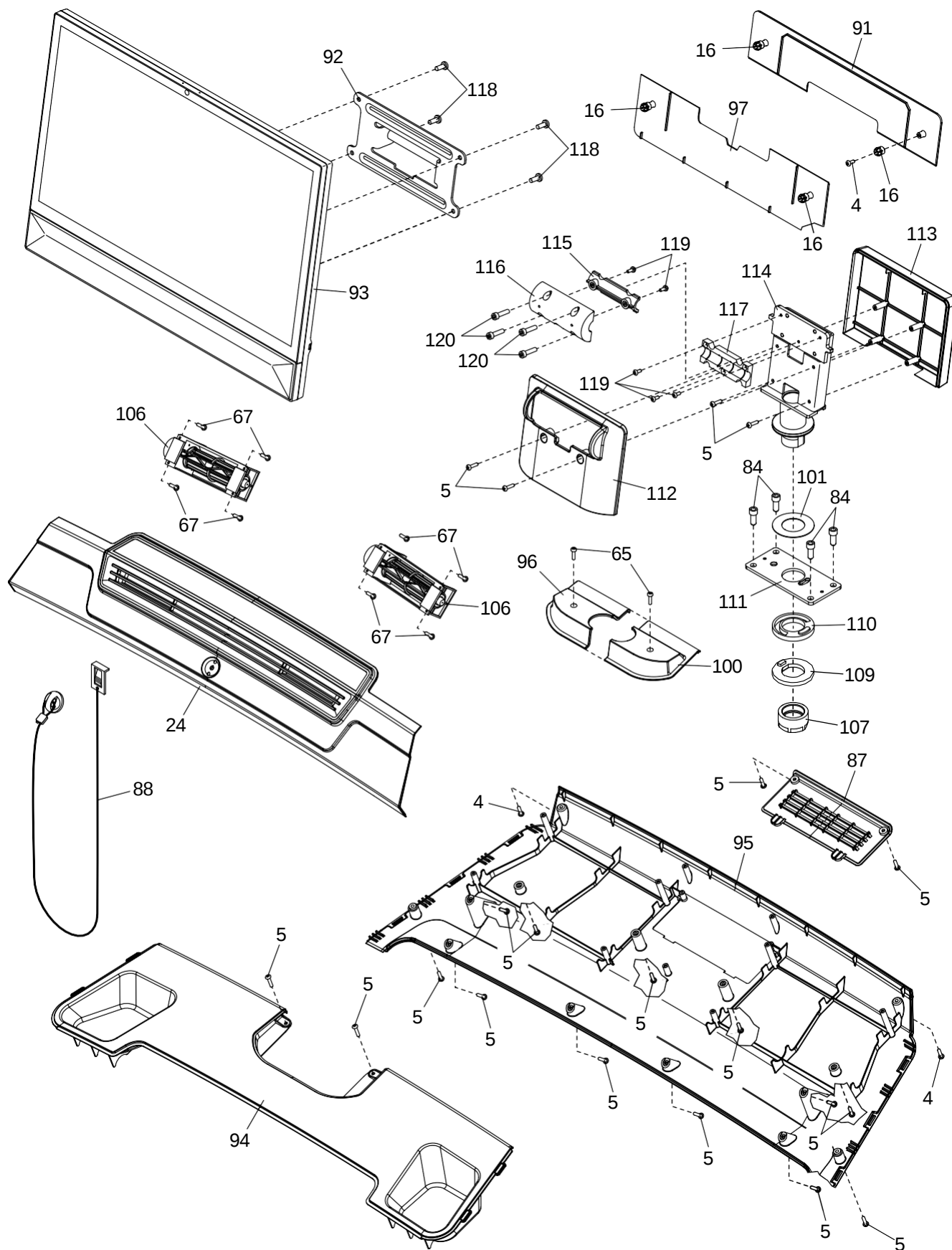
OVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr.: NTL39225-INT.0 R0924A



OVERSIKTSDIAGRAM E

Modellnr.: NTL39225-INT.0 R0924A



DELELISTE

Modellnr.: NTL39225-INT.0 R0924A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	4	3/8" x 4 3/4" Screw	51	4	Large Cushion
2	32	#8 x 5/8" Screw	52	1	Base Wire
3	10	3/8" Star Washer	53	4	Small Cushion
4	12	#8 x 5/8" Flat Head Screw	54	4	Large Pivot Bushing
5	60	#8 x 3/4" Screw	55	1	Electronics Cover
6	4	#8 Belt Guide Screw	56	1	Incline Motor Top Cover
7	6	#8 x 3/4" Tek Screw	57	6	Fastener Receptacle
8	6	1/4" Flat Washer	58	1	Incline Motor Bottom Cover
9	8	#8 x 3/4" Washer Screw	59	4	Incline Motor Bushing
10	6	#8 x 5/8" Pan Head Screw	60	1	Incline Motor
11	4	5/16" x 1 1/2" Screw	61	1	Electronics Bracket
12	2	#8 x 1 1/2" Screw	62	1	Controller
13	2	1/4" x 2 1/2" Washer Screw	63	1	Resistor
14	1	M8 x 32mm Bolt	64	1	Drive Motor
15	1	M8 x 51mm Bolt	65	2	#8 x 5/8" Machine Screw
16	20	Mushroom Fastener	66	1	Lower Frame
17	13	#8 x 1/2" Washer Head Screw	67	8	Fan Screw
18	6	3/8" x 3/4" Screw	68	1	Left Outside Frame Cover
19	2	M8 Nut	69	1	Left Inside Frame Cover
20	2	5/16" Motor Bolt	70	1	Right Inside Frame Cover
21	2	3/8" x 2 3/8" Screw	71	1	Right Outside Frame Cover
22	4	3/8" x 2 3/4" Screw	72	2	Wheel
23	3	#8 Star Washer	73	4	Base Pad
24	1	Primary Display	74	1	Base
25	4	5/16" Flat Washer	75	1	Upright Wire
26	2	3/8" Nut	76	3	Round Grommet
27	4	5/16" Nut	77	2	Leveling Foot
28	8	1/4" Nut	78	2	Axle
29	2	Belt Guide	79	2	Base Cap
30	1	Walking Platform	80	2	Cover Support
31	1	Walking Belt	81	1	Cover Cap
32	1	Left Foot Rail	82	1	Left Upright
33	1	Right Foot Rail	83	1	Right Upright
34	1	Idler Roller	84	4	5/16" x 3/4" Screw
35	1	Belly Pan Cover	85	1	Upper Frame
36	1	Belly Pan	86	6	#4 x 3/8" Screw
37	1	Power Switch	87	1	Access Cover
38	2	Square Grommet	88	1	Key
39	1	Receptacle	89	1	Right Handrail Top
40	1	Power Cord	90	1	Left Handrail Top
41	2	Wire Tie	91	1	Upper Display Cover
42	1	Drive Roller/Pulley	92	1	Display Bracket
43	2	Foot Rail Cover	93	1	Display
44	4	1/4" External Star Washer	94	1	Accessory Tray
45	2	Small Pivot Bushing	95	1	Upper Frame Cover
46	1	Belt	96	1	Left Pivot Cover
47	1	Upper Front Cover	97	1	Lower Display Cover
48	1	Lower Front Cover	98	1	Left Handrail Bottom
49	1	Left Upright Cover	99	1	Right Handrail Bottom
50	1	Right Upright Cover	100	1	Right Pivot Cover

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	1	1" Plastic Washer	116	1	Pivot Cover
102	4	M3 x 12mm Screw	117	1	Large Saddle Bracket
103	1	Power Supply	118	4	M6 x 16mm Screw
104	1	Incline Motor Controller	119	5	M4 x 10mm Screw
105	4	Standoff	120	4	M6 x 25mm Screw
106	2	Fan	121	10	Clip Nut
107	1	M30 Nut	122	2	#8 Locknut
108	2	Belly Pan Grommet	123	2	1/4" x 2 1/2" Washer Screw
109	1	Metal Spacer	124	2	Motor Bushing
110	1	Plastic Spacer	125	1	Motor Isolator
111	1	Pivot Plate	126	1	Filter
112	1	Pivot Front Cover	127	1	Ground Wire
113	1	Pivot Back Cover	128	2	3/8" Thrust Washer
114	1	Pivot Bracket	*	–	Assembly/Adjustment Toolkit
115	1	Small Saddle Bracket	*	–	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