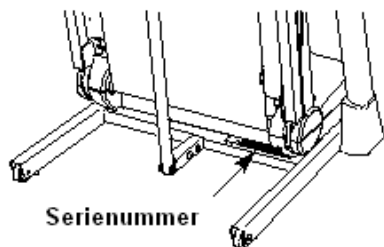


PRO-FORM **PERFORMANCE 950**

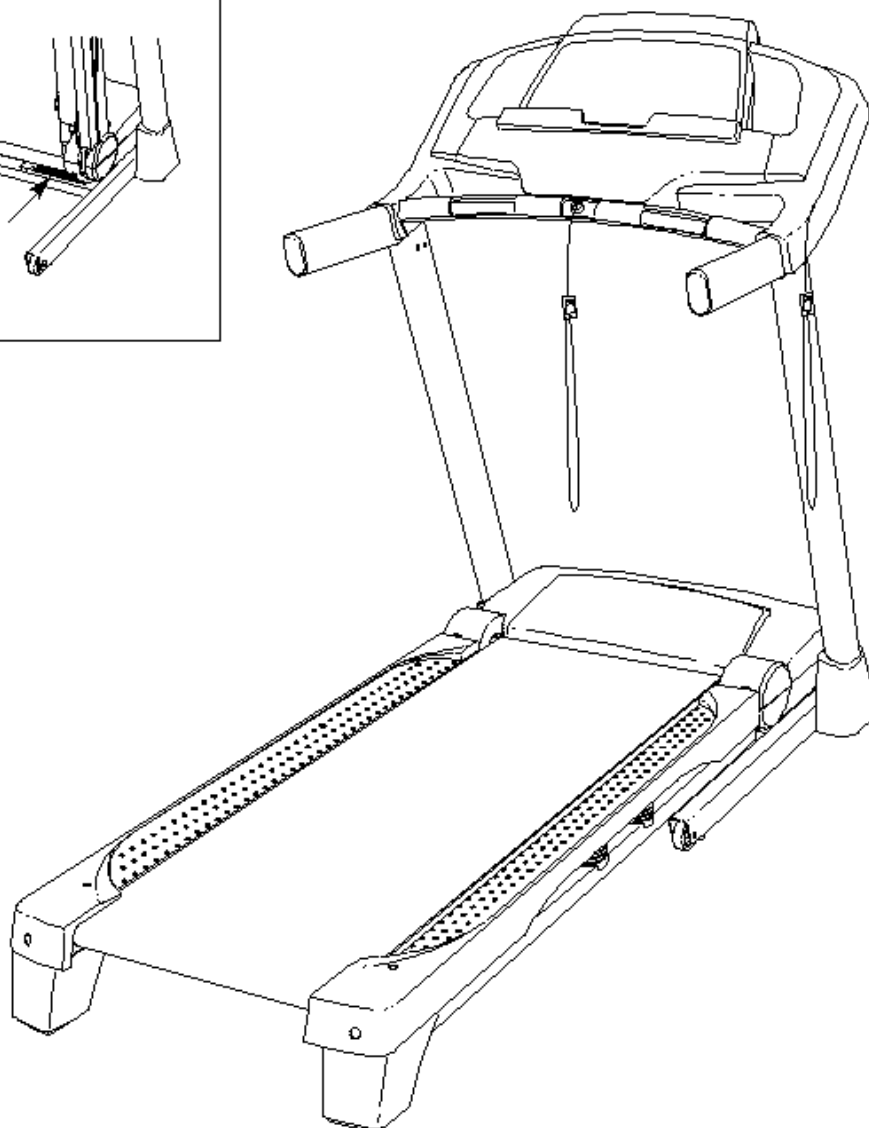
Modellnr.: PETL99711.0

Serienr.:

Skriv in serienumret ovan för
framtida referenser



Svensk bruksanvisning



OBS!

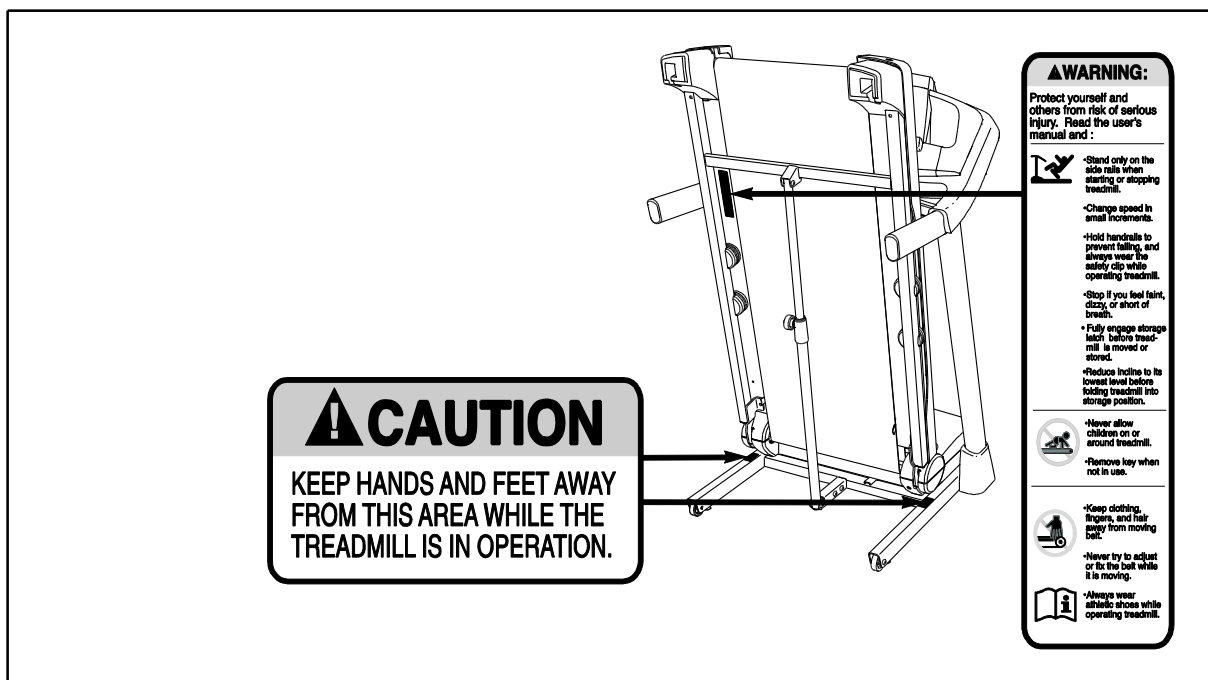
Läs alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna
bruksanvisning innan du använder apparaten.

Spara denna bruksanvisning för senare användning.

INNEHÅLL

Plassering av varningstext	2
Viktiga förhållningsregler	3
Innan du börjar	5
Smådelar	6
Montering	7
Pulsbälte	14
Drift och justeringar	15
Flytta och vika löpbandet	24
Felsök	25
Rättningslinjer	28
Dellista	30
Översiktsdiagram	32
Service	36

PLASSERING AV VARNINGSTEXTER



VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

OBS: Det är viktigt att läsa igenom alla förhållningsregler och instruktioner i denna bruksanvisning, samt alla varningstexter på löpbandet innan du använder dig av denna.

1. Innan du börjar detta eller något träningsprogram, är det viktigt att du pratar med en läkare. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användarna av löpbandet är bekant med förhållningsreglerna och instruktioner.
3. Använd löpbandet enbart enligt vad som är beskrivet i denna bruksanvisning.
4. Förvara löpbandet inomhus, och utsätt den inte för fuktighet och damm. Placera inte löpbandet i garaget, nära vatten, eller utomhus även om den är under tak.
5. Placera löpbandet på ett jämnt underlag med minst 2,5 meter utrymmer bak, och 0,5 meter utrymme på var sida. Plassera inte löpbandet där den kan blockera lufttilförsel. Skydda golv eller matta genom att placera en underlagsmatta under löpbandet.
6. Använd inte löpbandet där aerosol-produkter används eller där syrgas blir förvarat.
7. Håll husdjur och barn under 12 år borta från löpbandet.
8. Löpbandets maxvikt är 150 kg.
9. Enbart en person kan använda sig av löpbandet åt gången.
10. Klä dig i passande träningskläder när du använder dig av löpbandet. Klä dig inte i lössittande kläder som kan dras in i apparaten. Använd alltid rena löparskor – Använd inte apparaten med bara fötter, iförd sockar eller sandaler.
11. När du kopplar till strömledningen (Se side 15), försäkra dig om att du kopplar den till ett jordat uttag utan några andra elektriska apparater kopplat till samma uttag.
12. Om du behöver förlägningskabel, bör du enbart använda dig av en 3-ledare, 14-gauge (1mm²) som inte är längre än 1,5 meter.

13. Håll strömledningen undan upphättade ytor.
14. Rör dig inte på löpbandet när strömmen inte är på. Använd inte apparaten om löpbandet, strömledningen eller stickkontakten är skadad. Se side 26 för felsökning.
15. Sätt dig in i nödstoppsprocessen (Se side 17).
16. Stå inte på löpbandet när du startar apparaten. Håll alltid tag i handtagen.
17. Löpbandet har kapacitet till högre hastigheter. Justera hastigheten gradvis, och undgå stora hastighetsförändringar på väldigt kort tid.
18. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, inkluderat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensoren är enbart menad till att ge användaren en uppfattning om generella pulstränder i träningen.
19. Låt inte löpbandet stå utom uppsyn medans löpbandet rör sig. När du inte använder dig av den, tar du bort nykeln, slår av strömbrytaren och kopplar från strömledningen. Se sida 5 för plassering av strömbrytaren.
20. Försök inte att häva, sänka eller flytta löpbandet innan den är färdig monterad (Se sida 7 för montering, och sida 24 för vikning och flyttning av löpbandet). Du måste kunna lyfta 20 kg för att häva, sänka eller flytta löpbandet.
21. När du viker eller flyttar löpbandet, försäkra dig om att lagringslåset sitter säkert.
22. För inte in några objekt i någon öppning på löpbandet.
23. Inspektera löpbandet regelmässigt, och dra åt alla delarna.
24. OBS: Koppla alltid från strömledningen omedelbart efter användning, innan du rengör apparaten, och innan du utför underhåll med hänvisning till denna bruksanvisning. Ta inte bort motorkåpan utan att en serviceperson har instruerat dig till att göra detta. All underhåll annat än det som är beskrivet i denna bruksanvisning bör utföras av kvalificerad personal.
25. Detta löpbandet är enbart menat för användning hemma. Använd inte detta löpband i ett kommersiellt, uthyrning, eller institutionell situation.

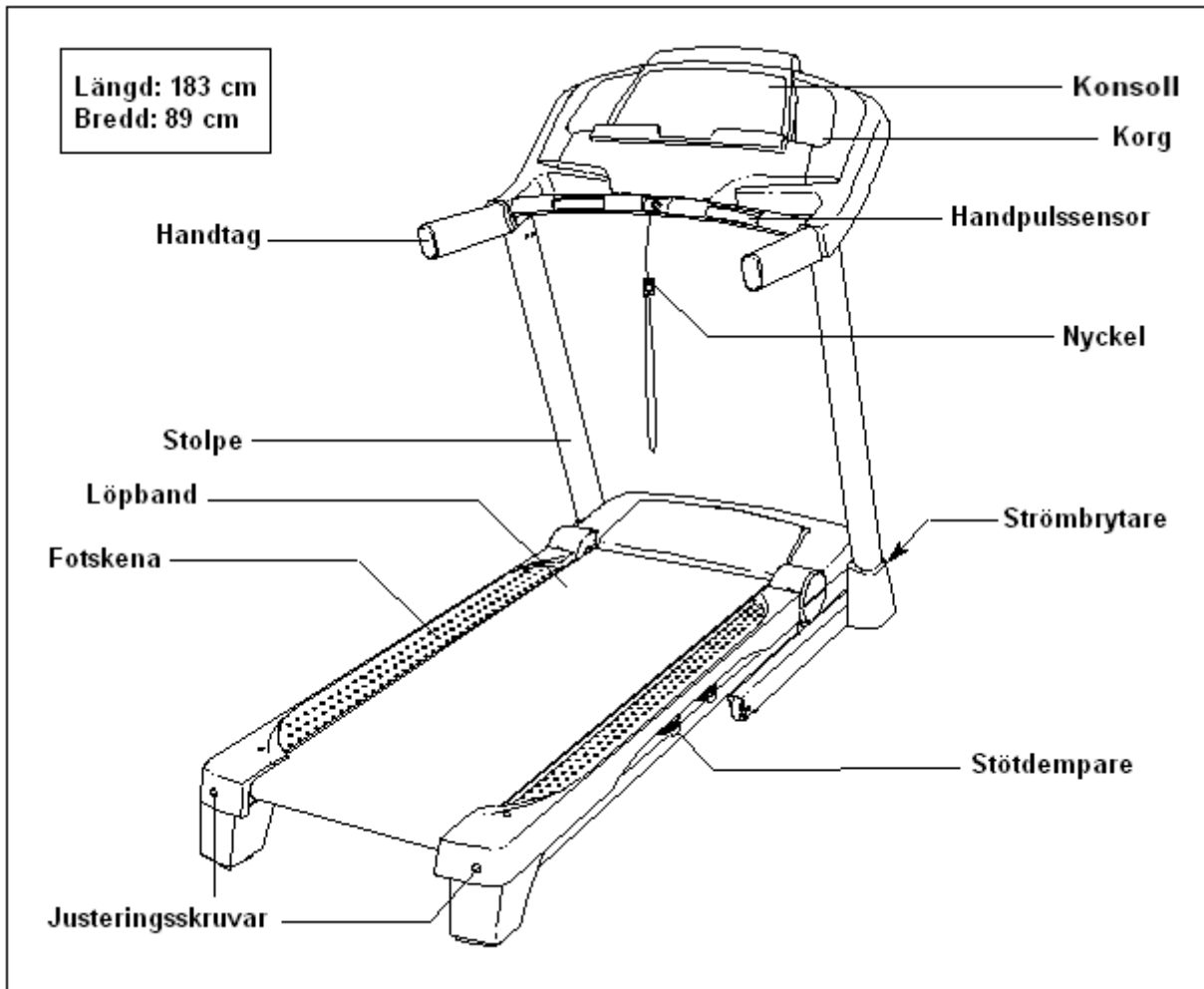
26. Överträning kan verka mot sin avsikt, och kan vara farligt för hälsan. Om du känner yrsel eller annan form av obehag, avslutta träningen omedelbart, och börja nedkylingsprocessen.

SPARA PÅ DENNA BRUKSANVISNING FÖR FRAMTIDA REFERANSER.

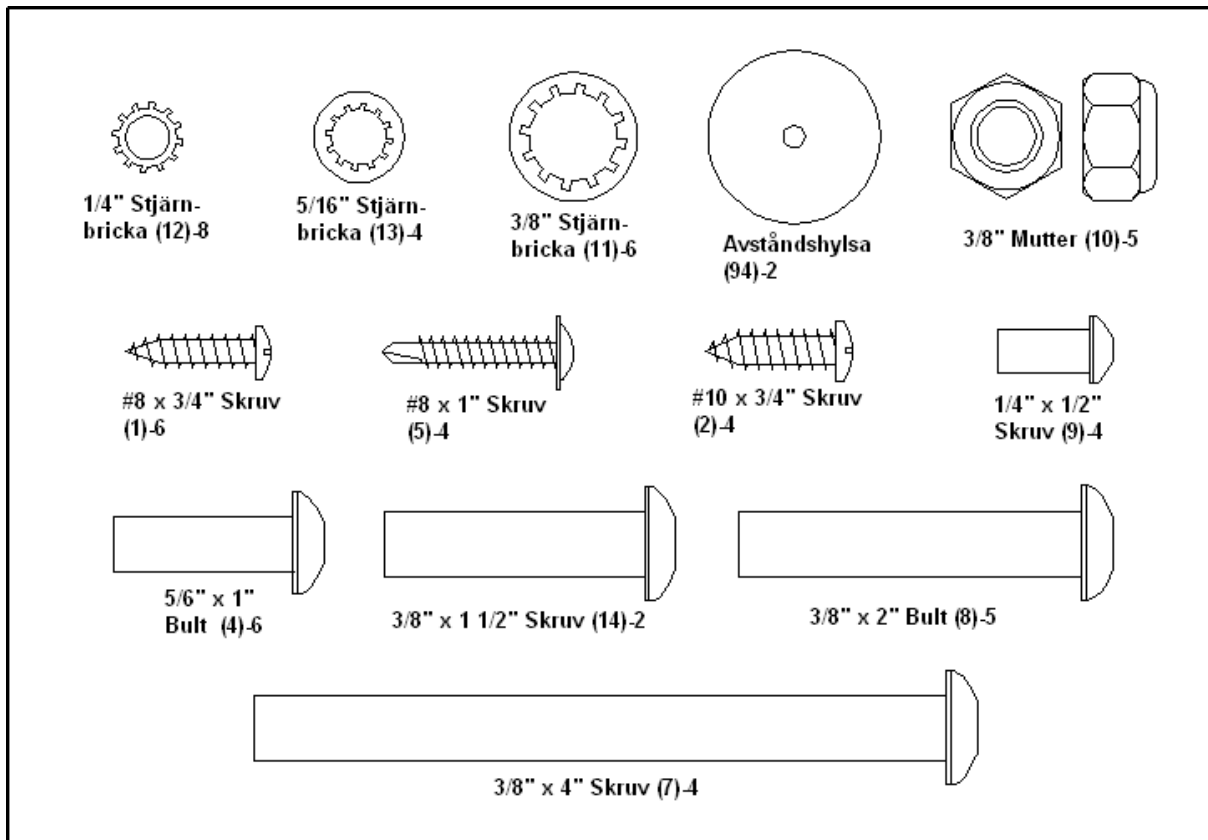
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde den revolutionerande PRO-FORM PERFORMANCE 950. Detta löpbandet erbjuder ett imponerande urval funktioner som är utvecklat för att göra din hemmaträning mer effektiv och roligt. När den inte är i användning, kan PERFORMANCE 950 vikas ihop så att den tar upp mindre än halva platsen.

Det rekommenderas att du sätter dig in i denna bruksanvisning innan du använder dig av apparaten. Om du fortfarande har frågor efteråt, så hittar du kontaktinformationen til MyIna Sports Servicecenter på baksidan av denna bruksanvisning.



SMÅDELAR



MONTERING

Monteringen kräver två personer. Placera löpbandet på ett öppet område och ta bort all packningsmaterial. Kasta inte packningsmaterialet innan monteringen är fullförd.

OBS: undersidan av löpbandet är insmörjt med smörjmedel. Under frakten är det möjligt att någon av detta smörjmedlet har spridit sig till översidan av löpbandet eller på packningen. Detta är helt normalt och kommer inte påverka apparatens prestanda. Om smörjmedlet har spridit sig till översidan av löpbandet, ta bort det med en mjuk trasa och ett mildt, icke-slitande rengöringsmedel.

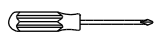
Till monteringen kommer du behöva följande verktyg:



Insexnyklar (inkluderat)



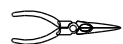
Skiftnyckel



Stjärnskruvmejsel



Sax



Tång

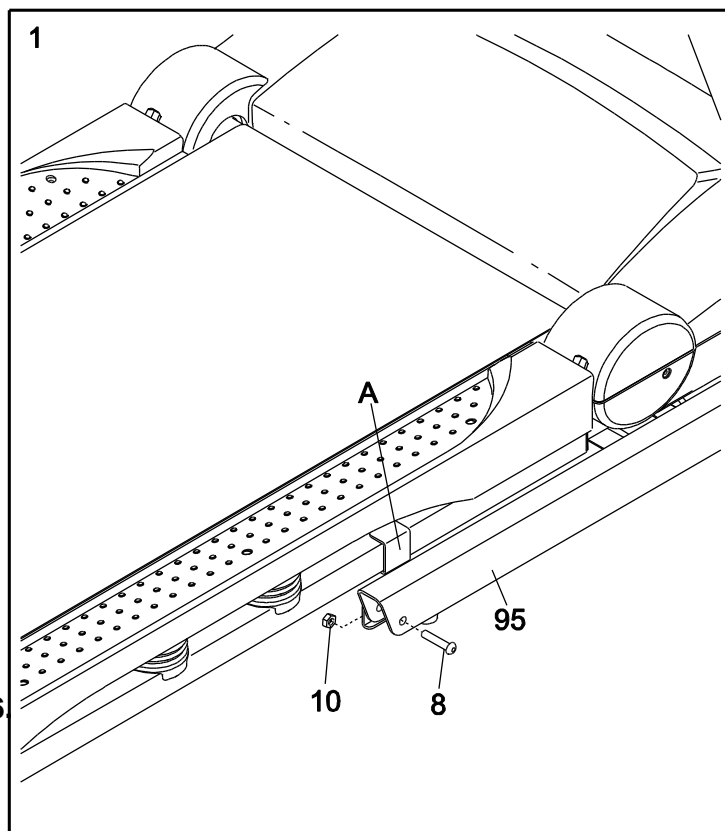
Använd inte elektriska verktyg till monteringen.

1. Försäkra dig om att strömledningen är frånkopplat.

Ta bort 3/8" muttern (10), 3/8" x 2" bulten (8), och fraktkonsollen (A) från basen (95).

Ta bort fraktkonsollen från den andra sidan av apparaten på samma sätt.

Kasta fraktkonsollen. **Muttrarna och bultarna skall användas igen i steg 3 og 6.**

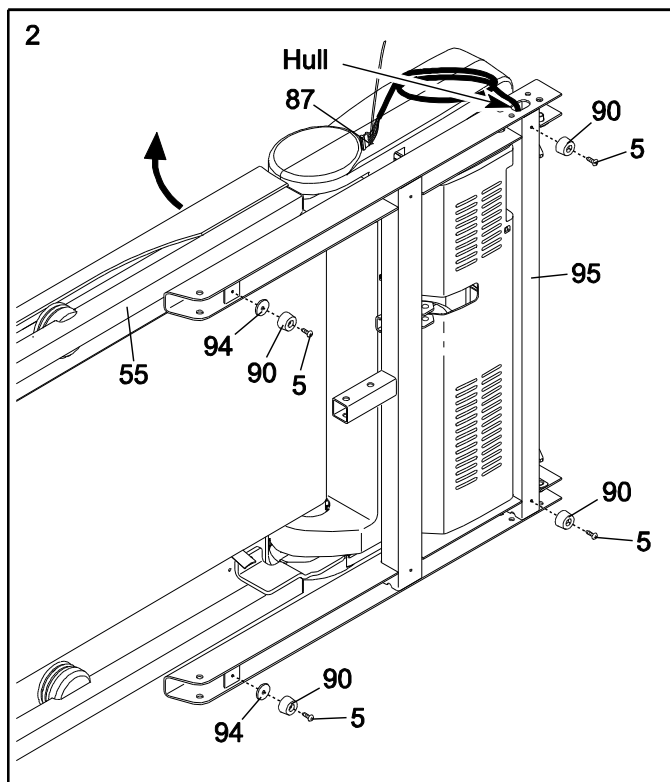


2. Få hjälp av en annan person til att vippa löpbandet försiktigt över på sin vänstra sida. Vik ramen (55) delvis så att apparaten ligger mer stabilt; **vik inte ihop ramen fullständigt.**

Klipp av fraktbandet som fäster stolpledningen (87) till basen (95). Ta fram plastbandet ur det indikerade hållet på basen, och använd det till att dra stolpledningen ut ur hållet.

Fäst två basefötter (90) till basen (95) där det är indikerat i illustrationen, med två #8 x 1" skruvar (5) och två avståndshylsor (94).

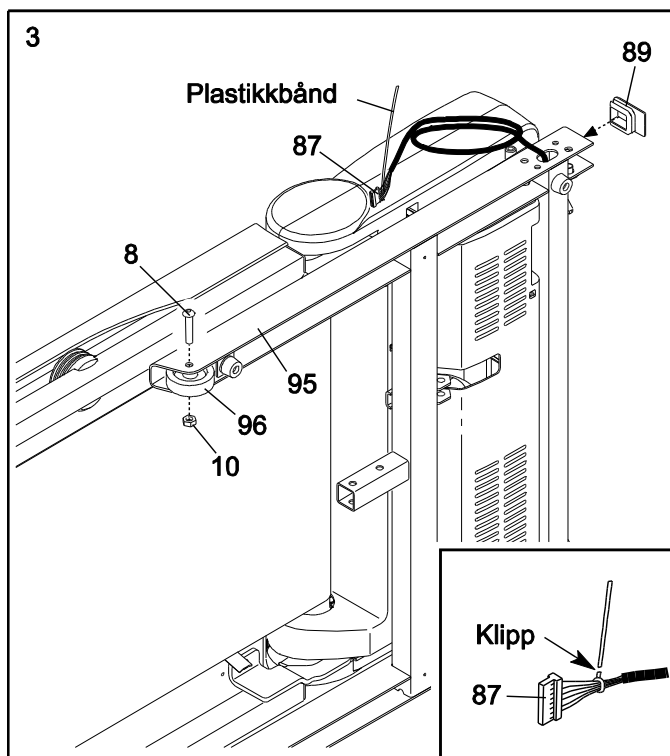
Fäst sedan de två andra basfötterna (90) med två #8 x 1" skruvar (5).



3. **Se den lilla teckningen:** Klipp av plastbandet nära stolpledningen (87).

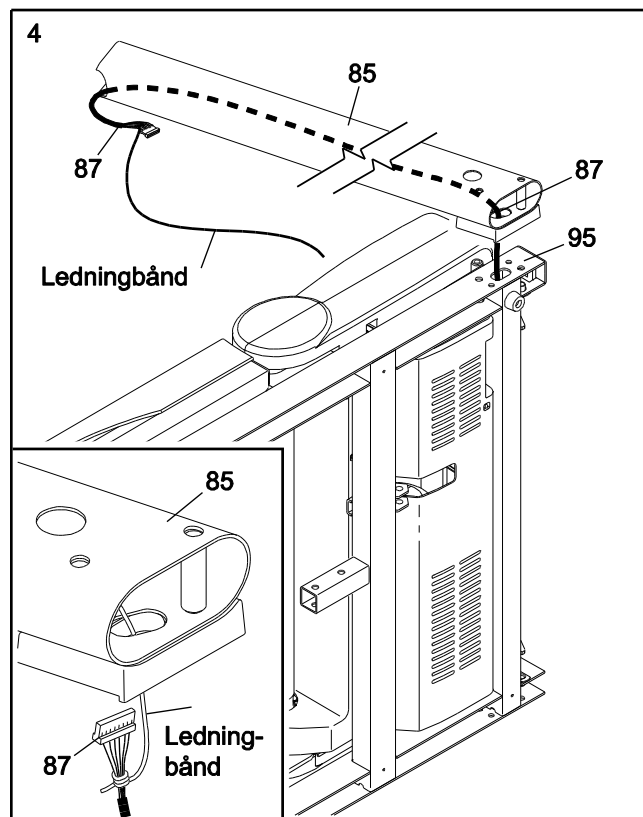
Fäst ett hjul (96) till basen (95) med 3/8" x 2" bulten (8) och 3/8" muttern (10) som togs bort i steg 1. Dra inte åt **muttrarna för hårt; hjulet måste kunna rotera fritt.**

Tryck en baskåpa (89) in i basen (95).



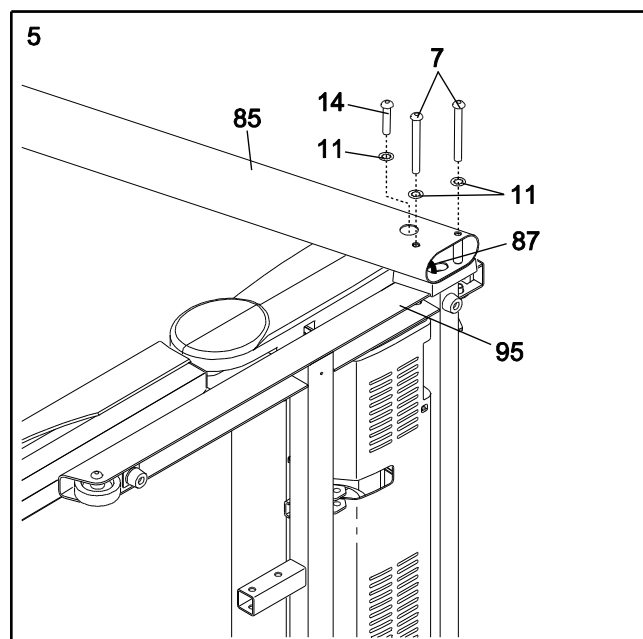
4. Fin höger stolpe (85) som är märkt med ett klistermärke. Håll den högre stolpen nära basen (95) som visas på illustrationen.

Se den lilla teckningen. Fäst ledningsbandet i den högre stolpen (85) runt änden av stolpledningen (87). Dra sedan i andra änden av ledningsbandet tills stolpledningen är förd helt igenom den högre stolpen.



5. Håll höger stolpe (85) mot basen (95). **Pass på att du inte lägger stolpledningen (87) i kläm.** För två 3/8" x 4" bultar (7) med tre 3/8" stjärnbrickor (11) och en 3/8" x 1 1/2" skruv (14) med en 3/8" stjärnbricka (11) in i höger stolpe.

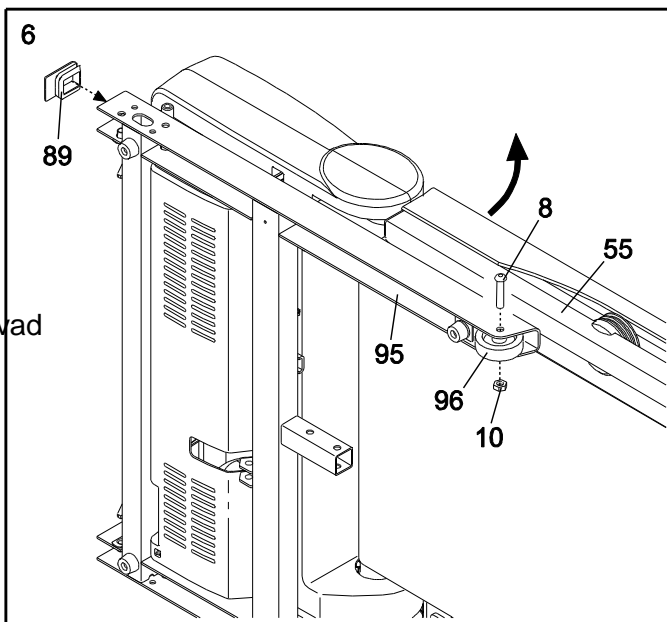
Dra åt 3/8" x 4" bultarna (7) till huvuden på bultarna berör höger stolpe (85); **dra inte in dom fullständig ännu.** Dra åt 3/8" x 1 1/2" skruven (14) delvis.



6. Få hjälp av en annan person till att vippa löpbandet försiktigt över på sin högra sida. Vik ramen (55) delvis så att apparaten ligger mer stabilt; **vik inte ramen fullständigt ännu.**

Fäst ett hjul (96) till basen (95) med $3/8'' \times 2''$ bulten (8) och $3/8''$ muttern (10) som blev från skruvad i steg 1. **Dra inte muttern för hårt; hjulet måste kunna rotera fritt.**

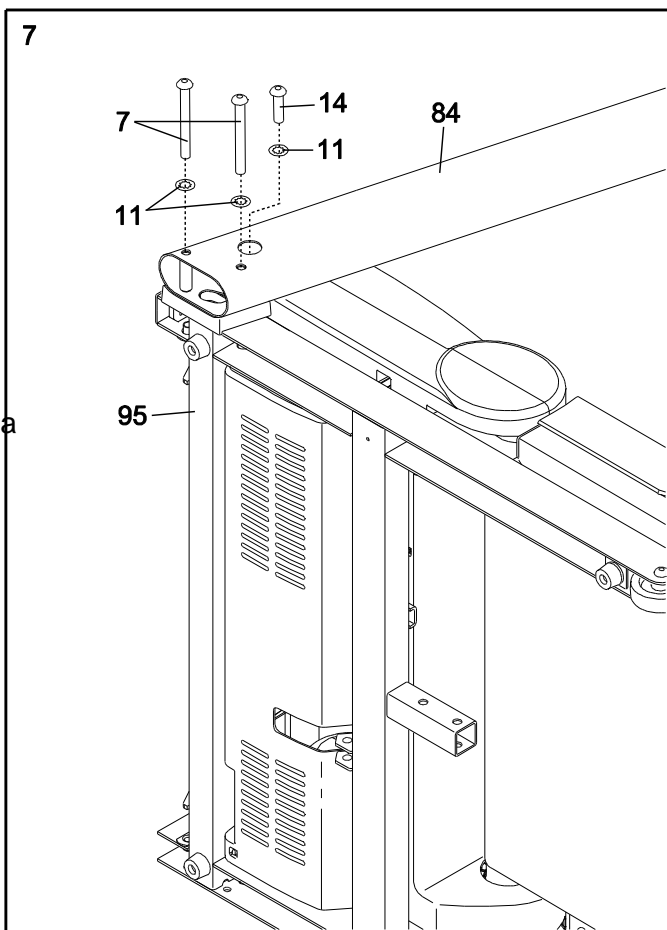
Tryck en baskåpa (89) in på basen (95).



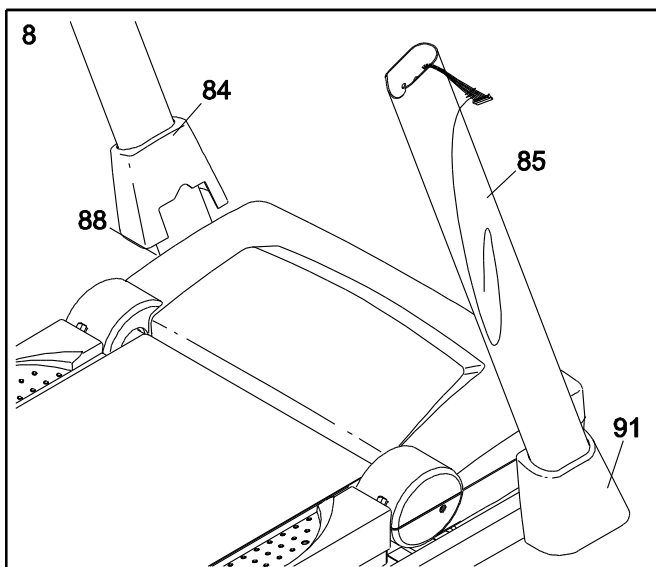
7. Håll vänster stolpe (84) mot basen (95). För två $3/8'' \times 4''$ bultar (7) med tre $3/8''$ stjärnbrickor (11) och en $3/8'' \times 1 \frac{1}{2}''$ skruv (14) med en $3/8''$ stjärnbricka (11) in i vänster stolpe.

Dra åt $3/8'' \times 4''$ bultarna (7) tills huvudet på bultarna rör vänster stolpe (84); **dra inte in dem fullständig ännu.** Dra åt $3/8'' \times 1 \frac{1}{2}''$ skruven (14) delvis.

Få hjälp av en annan person till att vippa basen (95) upp så att den står platt på golvet.



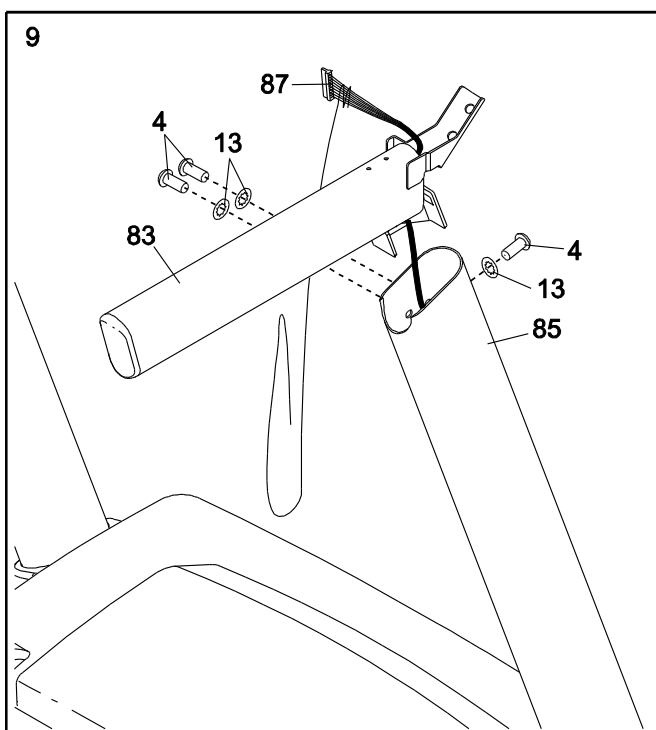
8. Fin vänster baskåpa (88) och höger baskåpa (91). För vänster baskåpa på vänster stolpe (84), och höger baskåpa på höger stolpe (85).



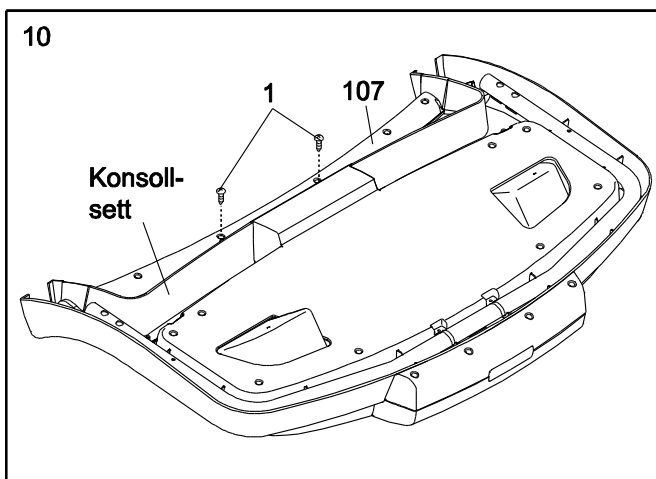
9. Håll höger handtag (83) nära höger stolpe (85). För stolpledningen (87) genom fästet på undersidan av höger handtag. Dra stolpledningen ut av enden av høyre håndtak.

Fäst höger handtag (83) till höger stolpe (85) med tre 5/16" x 1" bultar (4), och tre 5/16" stjärnbrickor (13) som visas på illustrationen. **Dra inte åt bultarna ännu.**

Fäst vänster handtag (visas inte) på samma sätt.
OBS: Vänster handtag har inga ledningar.

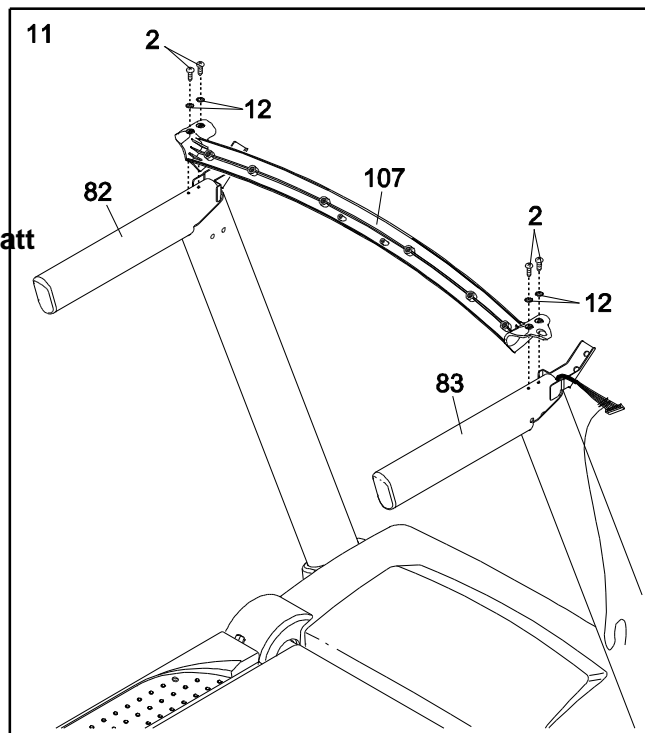


10. Plassera konsollsettet opp og ned på ett mjukt underlag för att undgå att skada det. Ta bort de två #8 x 3/4" skruvarna (1). Ta bort tvärrbjälken (107) från konsollsettet.



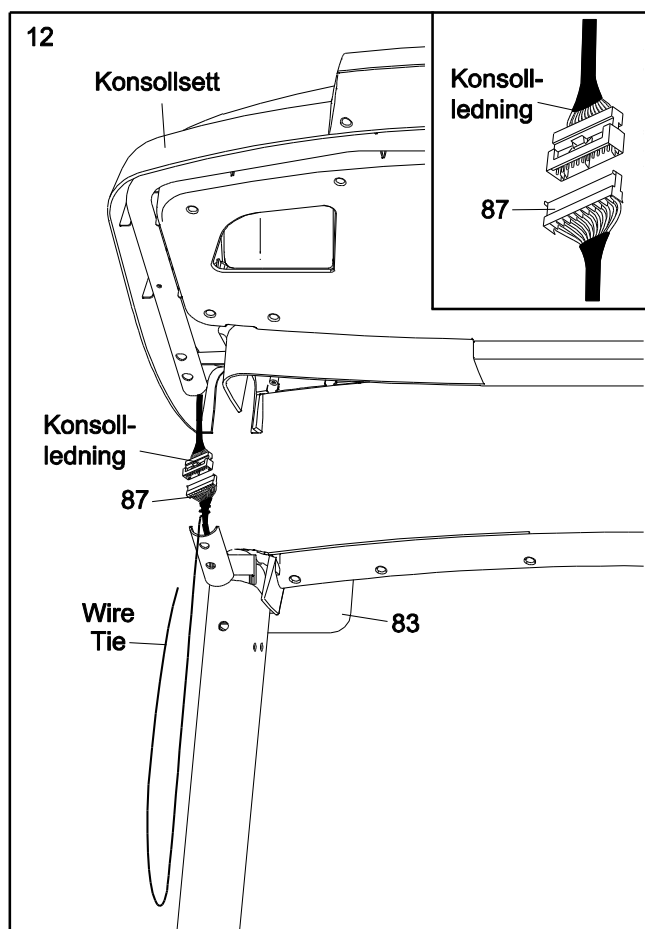
11. **OBS: Undgå att skada tvärrbjälken (107) genom att avstå från att använda elektriska verktyg, och genom att inte dra åt #10 x 3/4" skruvarna för hårt(2).**

Placera tvärrbjälken (107) som visas på illustrationen. Fäst den til handtagen (82, 83) med fyra #10 x 3/4" skruvar (2) och fyra 1/4" stjärnbrickor (12). **Skrva in alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt någon av dem.**



12. Få hjälp av en annan person till att hålla konsollsettet nära höger handtag (83).

Koppla stolpledningen (87) till konsolledningen. **Se den lilla teckningen: Kopplingarna måste enkelt kunna klickas samman.** Om de inte gör detta, vänd e koppling och testa igen. **OM KOPPLINGARNA INTE KOPPLAS RIKTIG, RISKERAR KONSOLLET ATT SKADAS NÄR STRÖMMEN KOPPLAS TILL.** Ta sedan bort ledningbandet från stolpledningen.

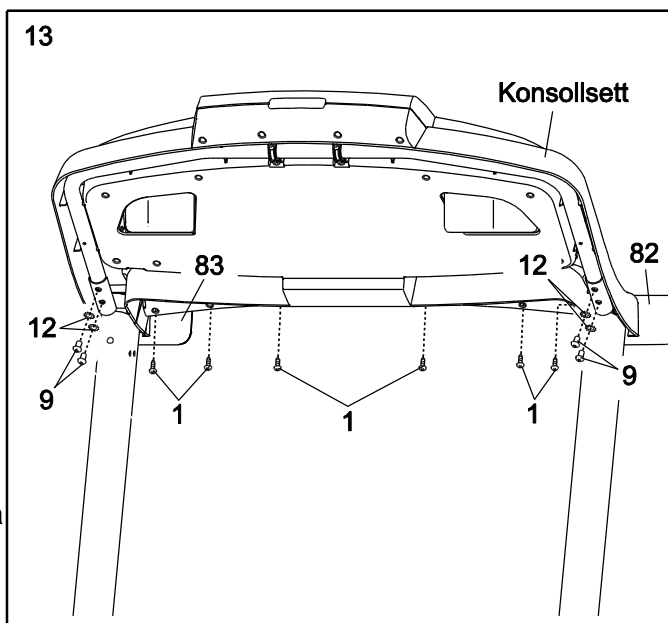


- 13.** Placera konsollsettet på vänster och höger handtag (82, 83). **Försäkra dig om att inga ledningar klämmas.** För överflödig ledning in i höger stolpe.

Fäst konsollsettet med sex #8 x 3/4" skruvar (1) och fyra 1/4" x 1/2" skruvar (9) med fyra 1/4" stjärnbrickor (12). **Skruva in alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt någon av dem.**

Se steg 5 och 7. Dra åt de fyra 3/8" x 4" skruvarna (7) och de två 3/8" x 1 1/2" skruvarna (14).

Se steg 9. Dra åt de sex 5/16" x 1" bultarna (4).



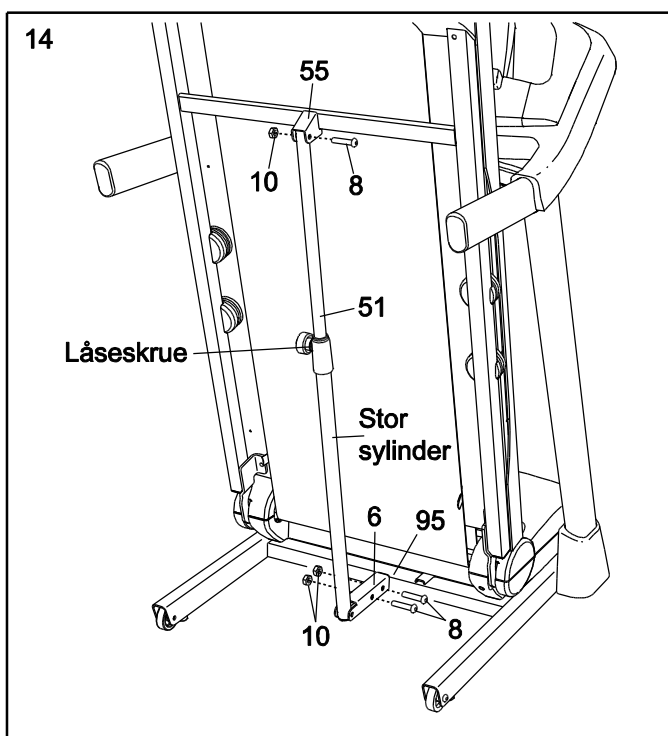
- 14.** Häv ramen (55) till positionen som visas på illustrationen. **Få hjälp av en annan person till att hålla ramen tills detta steget är fullfört.**

Placera lagringslåsen (51) så att den stora cylindern och låsskruven är i ställingarna som visas på illustrationen.

Fäst låsfästet (6) och lagringslåsen (51) till basen (95) med två 3/8" x 2" bultar (8) och två 3/8" muttrar (10).

Fäst övre del av lagringslåsen (51) till fästet på ramen (55) med en 3/8" x 2" bult (8) och en 3/8" mutter (10). OBS: Det kan bli nödvändigt att rörar ramen fram och tillbaka för att justera lagringslåsen med ramen.

Sänk ramen (55) försiktig ned til golvet. (Se sida 24).

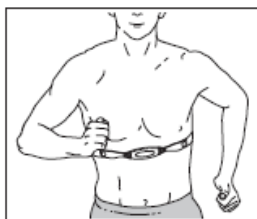
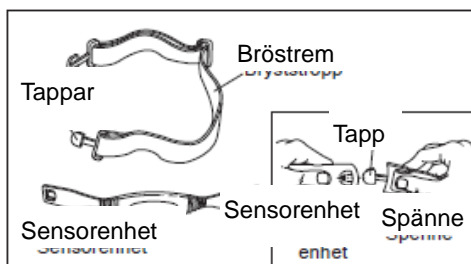


15. **Försäkra dig om att alla delar är riktig åtdragna innan du använder löpbandet.** Om löpbandet varningstexter är täkta av plast, kan du nu ta bort denna. Skydda golv eller mattor genom att placera en underlagsmatta under löpbandet. OBS: Extra smådelar kan vara inkluderat i packningen. Ta vara på de inkluderade insetnycklarna, då en av dem används till att justera löpbandet (se side 26 og 27).

ANVÄNDNING AV PULSBÄLTET

SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

Pulsbältet består av två komponenter: bröstremmen och sensorenheten (se bilderna nedan). För tappen på den ena änden av bröstremmen in i hålet på den ena änden av sensorenheten enligt den lilla bilden. Tryck änden av sensorenheten under spännets på bröstremmen.



För pulsbältet runt ditt bröst och fäst den andra änden av bröstremmen vid sensorenheten. Justera längden på bröstremmen vid behov. Pulsbältet bör vara placerat under dina kläder, ligga an mot huden och ligga så högt under bröstmusklerna eller bröstet som möjligt utan att det känns obekvämt. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är uppochner.

Dra ut sensorenheten någon centimeter från kroppen och leta reda på de två elektrodområdena på insidan av remmen (elektrodotplatserna är täckta av grunda räfflor). Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska på båda elektrodområdena. Dra åt sensorenheten mot huden.

HANTERING OCH UNDERHÅLL AV PULSBÄLTET

- Torka av puls bältet noga efter varje användning. Puls bältet aktiveras varje gång elektrodområdena fuktas och hjärtrytmmonitorn tillkopplas. Puls bältet stängs av när det tas bort eller när elektrodområdena är torra. Om puls bältet inte torkas efter varje användning kan det förbli aktiverat längre än nödvändigt, vilket leder till att batteriet tar slut i förtid.
- Förvara puls bältet på en varm, torr plats. Förvara inte puls bältet i en plastpåse eller förvaringsbox som kan lagra fukt.
- Utsätt inte puls bältet för direkt solljus under en längre tid och utsätt det inte heller för temperaturer över 50 °C eller under -10 °C.

- Böj inte och tånj inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av pulsbältet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstrommen kan tvättas för hand och torkas i friluft.

FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

Instruktionerna på de kommande sidorna förklarar hur pulsbältet används ihop med displayen. Om pulsbältet inte fungerar som det ska, prova följande steg:

- Kontrollera att pulsbältet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs: Om pulsbältet inte fungerar när det är placerat som beskrivet, prova att flytta det litet högre upp eller längre ned på bröstet.
- Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska för att fukta båda elektrodområdena på sensorenheten. Om avläsningarna av hjärtrytmen inte visas förrän du börjar svettas, prova att fukta elektrodområdena på nytt.
- Medan du går eller springer på träningsredskapet, placera dig nära mitten av löpbandet. **För att displayen ska visa avläsningar av hjärtrytmen måste användaren befinna sig på en armlängds avstånd från displayen.**
- Pulsbältet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
- Pulsbältet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledningar eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera träningsredskapet på en annan plats i hemmet.
- CR2032-batteriet kan behöva bytas ut (se sidan 24).

ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

FÖRHANDSSMORT LÖPBAND

Träningsredskapet är utrustat med ett löpband som är smort med högeffektivt smörjmedel.

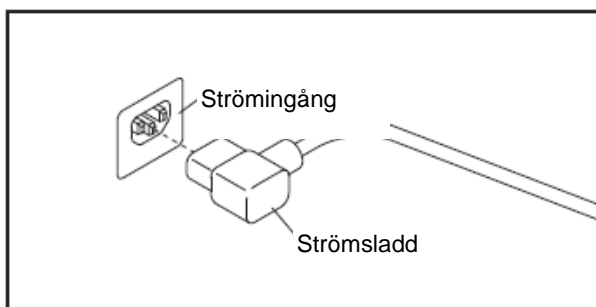
VIKTIGT: Använd intesilikonsprej eller andra medel på löpbandet eller plattformen. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.

STRÖMSLADD

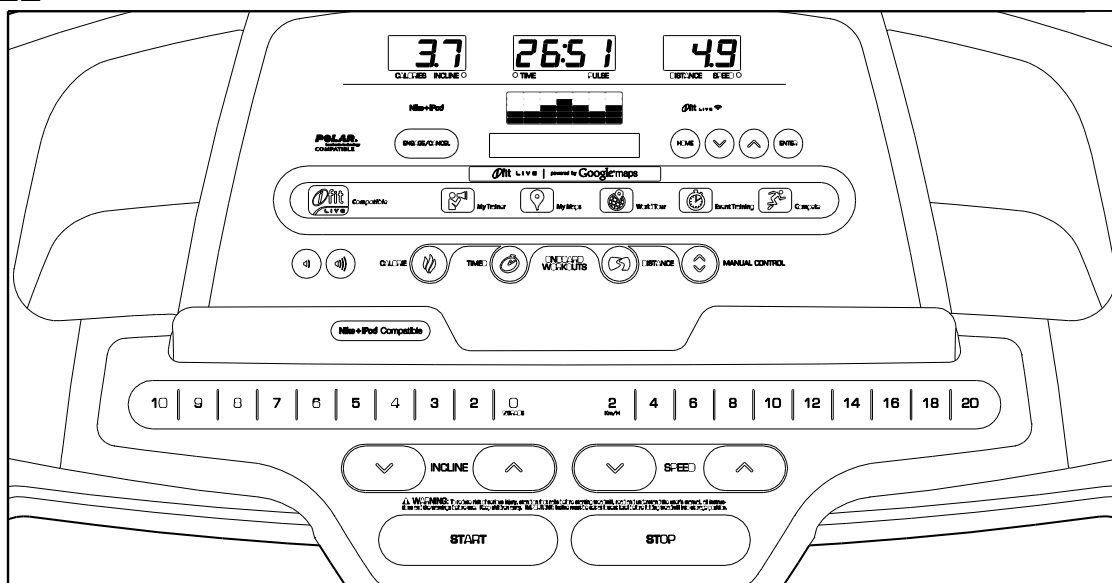
Apparaten måste vara jordad. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

VIKTIGT: Om strömsladden är trasig MÅSTE den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.

Se bilden: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bilden.



KONSOLL



Konsollfunksjoner

Displayen på treningsredskapet erbjuder en rad funksjoner som gör ditt treningspass effektivere.

I manuelt läge kan du ändra hastighet och lutning med en knapptryckning. Medan du tränar visar skärmen på displayen fortlöpande uppgifter om dina framsteg. Du kan till och med mäta din hjärtrytm med hjälp av de inbyggda pulssensorerna eller med pulsbeltet (se sidan 15).

Displayen har även 15 förprogrammerade program: 5 kaloriprogram, 5 tidsbaserade program och 5 distansbaserade program. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på treningsredskapet medan det lotsar dig genom ett effektivt treningspass.

Displayen erbjuder också iFit-träningsläge som låter treningsredskapet kommunicera med ditt trådlösa nätverk om du vill använda dig av den valfria iFit Live-modulen. iFit Live-modulen låter dig ladda ner personliga träningsprogram och analyserar dina resultat på iFit Live-webbsidan. Den ger dig också tillgång till nya och spännande funksjoner. **Du kan när som helst köpa en iFit Live-modul genom att gå till www.ifit.com.** Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker med displayens stereoljudsystem medan du tränar.

Du kan koppla apparaten till nikeplus.com genom den valfria PROFORM SYNC. Med denna funksjonen kan du använda dig av ett stort antall verktyg som analyserar dina resultat och håller översikt över dina framgångar. **Se sista sidan för kontaktinformation om du önskar att köpa SYNC.**

Du kan också lyssna till din egen träningsmusik eller ljudböcker med hjälp av konsollets ljudsystem, som är kompatibel med iPod's, och uppfyller Apples standardkrav.

Förr att slå på strömmen, se sida 17.

Manuellt läge, se sida 17.

Träningsprogram, se sida 20.

iFit Live, se sida 21.

PERFORMANCE SYNC, se sida 22.

Ljudsystemet, se sida 22.

Informationsläge, se sida 23.

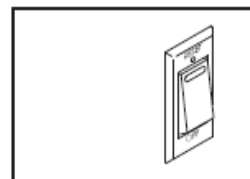
OBS: Konsollen kan visa hastighet och distans i både engelska mil och metriska kilometer. Se informationsläge på sida 23 för att se vilken måtenhet som är vald, och eventuellt förändra denna. I denna bruksanvisning används *kilometer*.

Viktig: Om konsollen är täckt av genomskinlig plast så kan du nu ta bort denna. Undgå skada på plattformen genom att använda dig av rena löparskor när du använder dig av löpbandet. Första gången du använder apparaten, se till att löpbandet är centrerat. Om du behöver centrera det, se sida 27.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

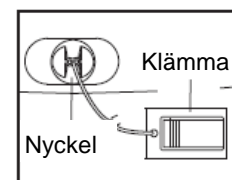
Om träningsredskapet har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömsladden (se sidan 16). Leta därefter reda på strömbrytaren vid strömsladden. Ställ in den på RESET (nollställ).



Träningsredskapet har ett demoläge som utvecklats för användning av visningsmodeller i butiker. Om skärmen lyser upp genast när du ansluter strömsladden och trycker på strömbrytaren, innebär det att demoläget är aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortsätter att lysa, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 22.

Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. ögonblick tänds skärmen. **Viktigt: I en nödsituation kan nyckeln dras ut från displayen. Då saktar löpbandet farten tills det stannar helt. Testa klämmans funktion genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen måste du justera klämmans position**



nyckeln
Efter ett

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sidan.

2. Välj manuellt läge.

När nyckeln är ansluten till displayen kommer du till huvudmenyn automatiskt. Välj manuellt läge genom att använda p och q knapparna vid sidan av ENTER-knappen och välj START. Tryck på ENTER för att bekräfta. Obs: Om du valt ett förinställt träningspass eller ett iFit-pass trycker du på MENU för att gå tillbaka till huvudmenyn.



3. Starta löpbandet och justera hastigheten Du startar löpbandet genom att trycka på START-knappen, SPEED▲ eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker på START eller SPEED▲ börjar löpbandet att röra sig med 2 km/t. Du kan ändra löpbandets hastighet när som helst under träningspasset genom att trycka på SPEED▲ eller SPEED▼. För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t. Om du trycker på en av de numrerade hastighetsknapparna ökar löpbandet gradvis farten tills det uppnår den valda hastigheten.

Du stannar löpbandet genom att trycka på STOP. Du startar om löpbandet genom att trycka på START, SPEED▲ eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

4. Ändra lutning efter önskemål

Tryck på INCLINE▲, INCLINE▼ eller en av de numrerade lutningsknapparna för att ändra löpbandets lutning. Varje gång du trycker på en av de numrerade lutningsknapparna, justeras träningsredskapet gradvis till vald lutning.

5. Följ med på din egen utveckling på skärmarna.

Matrisen: När du väljer manuellt läge, kommer matrisen visa en bana som representerar 400 meter. När du rör dig på löpbandet, kommer indikatorerna dyka upp en efter en helt tills hela banan visas på matrisen. Banan kommer sedan försvinna, och indikatorerna kommer på nytt dyka upp en efter en.

Incline / Calories (stigning / kalorier): Denna skärmen kommer visa ungefärligt hur många kalorier du har förbränt. Varje gång stigningen på löpbandet förändras sig, kommer denna skärmen också visa det nya stigningsvärdet.



Time / Pulse (tid / puls): Denna skärmen kommer visa tiden som har gått sedan träningen började. Skärmen kommer också visa din hjärtrytm när du använder dig av pulssensorerna (Se nästa sida).

Distance / Speed (distans / hastighet): Skärmen visar distansen du har rört dig under träningen. När löpbandet förändrar hastighet kommer också den nya hastigheten visas på denna skärmen.

Den mittersta skärmen: Denna skärmen visar träningsinstruktioner.

Tryck HOME för att gå tillbaka till huvudmenyn (Se informationsläge på sida 23 för att bestämma huvudmeny). Tryck HOME igen om det är nödvändigt.

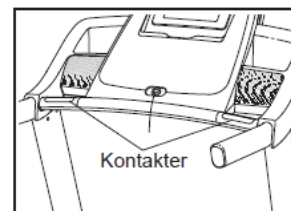
När en iFit Live modul är kopplad till www.iFit.com, kommer iFit Live-symbolen aktiveras.

När en PROFORM SYNC är kopplad till konsollen, kommer NIKE+iPOD symbolen aktiveras.

Önskar du att nollställa alla skärmarna, trycker du STOP, ta bort nykeln, och kopplar in nykeln igen.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Obs: Om du använder både handpulssensorer och ett pulsbälte samtidigt, riskerar du att signalerna förvirrar displayen och du får inga optimala uppgifter. Se sidan 15 för information om det valfria pulsbältet.



Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Var också noga med att ha rena händer.

När du vill använda handpulssensorerna **ska du placera fötterna på fotskenorna** och fatta tag om metallsensorerna i minst 10 sekunder. **Rör inte på dina händer.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Placera dina fötter på fotskenorna, tryck på STOP och **justera lutningen till den lägsta inställningen.** Om du inte justerar lutningen till den lägsta inställningen riskerar du att skada träningsredskapet när du ska fälla ihop det.

Ta därefter ut nyckeln ur displayen, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömsladden för att undvika att träningsredskapets elektroniska komponenter slits ut i förtid.

FÖRPROGRAMMERADE PROGRAM

1. Sätt in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 18.

2. Välj ett förprogrammerat program

Om du valt ett manuellt läge eller ett iFit-läge trycker du på MENU för att gå tillbaka till huvudmenyn.

Välj ett förinställt program genom att trycka på knapparna ▲ och ▼ vid sidan av ENTER-knappen och välj WORKOUTS. Tryck på ENTER för att bekräfta. Tryck på knappen ▲ och ▼ för att välja önskad träningskategori och tryck sedan på ENTER för att bekräfta. Du kan också trycka på 6 CALORIE WORKOUTS-knappen eller 10 PERFORMANCE WORKOUTS-knappen.

Om du väljer ett prestationsprogram, tryck på knappen ▲ och ▼ för att välja önskad träningskategori och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.

Använd knappen ▲ och ▼ för att välja önskat träningspass. När du väljer ett pass visar skärmen passets namn, varaktighet, max. hastighetsinställning, max. lutningsinställning samt en profil över passets hastighetsinställningar. Tryck på ENTER för att bekräfta. Obs: När ett distanspass är valt visas ingen varaktighet på skärmen.

3. Starta löpbandet.

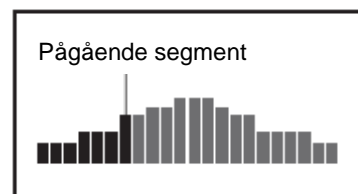
Tryck på START eller SPEED för att starta träningspasset. Träningsredskapet justerar sig automatiskt efter de första värdena för hastighet och lutning. Håll i handtagen och börja gå.

Varje program är indelat i flera segment. En inställning för hastighet och en för lutning är programmerad för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller lutning kan förekomma i två eller flera segment i följd.

Profilen visar dina framsteg i träningsprogrammet under träningen. Det blinkande segmentet representerar det pågående segmentet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet representerar hastighetsinställningen för pågående segment.

Strax innan varje segment avslutas avger apparaten en ljudsignal och nästa segment i profilen börjar blinka. Om en annan inställning för hastighet och/eller lutning är programmerad för nästa segment, blinkar de nya värdena på skärmen för att uppmärksamma dig på detta. Träningsredskapet justeras automatiskt till de nya inställningarna.

Programmet fortsätter tills det sista segmentet blinkar och avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt. Obs: Om du valt ett distanspass eller ett kaloripass kommer ett nertrappningsprogram att påbörjas



automatiskt när dessa avslutas och löpbandet kommer att sänka farten gradvis tills det stannar.

Obs: Kalorivärdet för varje kaloripass är ett ungefärligt antal kalorier som du förbränner under träningsprogrammet. Det faktiska antalet kalorier du förbränner beror på din vikt. Om du dessutom ändrar hastighet och/eller lutning manuellt genom att trycka på knapparna för SPEED och/eller INCLINE under passet påverkas antalet kalorier du förbränner.

Om hastigheten och/eller lutningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED ▲ ▼ eller INCLINE ▲ ▼. När nästa segment påbörjas justeras träningsredskapet dock automatiskt till de värden som är programmerade för det nya segmentet. Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Tryck på START eller SPEED ▲ för att starta träningspasset igen. Löpbandet börjar röra sig med 2 km/t. När nästa segment börjar justeras träningsredskapet automatiskt efter värdena som är programmerade för det nya segmentet.

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 19.

5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Se steg 6 på sidan 19.

6. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur displayen.

Se steg 7 på sidan 19.

iFIT-TRÄNINGSPROGRAM

Den valfria iFit Live-modulen låter ditt träningsredskap kommunicera med din trådlösa Internetuppkoppling och innehåller nya funktioner. Du kan t.ex. ladda ner träningspass som är anpassade efter dig samt hålla koll på och analysera dina träningsresultat på iFit Lives hemsida. **Vill du köpa en iFit Live-modul kan du göra detta på www.ift.com.**

För att kunna använda ett iFit-pass för du in iFit Live-modulen i displayen. Använd knappen ▲ eller ▼ vid sidan av ENTER-knappen för att välja IFIT TRAINING. Tryck på ENTER för att bekräfta.

För mer information om iFit-program, gå till www.ift.com. Obs: För att kunna använda en iFit Live-modul måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha ett eget trådlöst nätverk med en 802.11 b-router med SSID-rundradio tillkopplad (dolda nätverk stöds inte).

1. Koppla nyckeln till konsollen.

Se sida 17.

2. Koppla en iFit Live modul till konsollen.

Koppla in ett iFit-kort i iFit-porten; försäkra dig om att metallkontaktarna på kortet pekar nedöver när du kopplar in kortet.

3. Välj en användare.

Om flera en användare är registrerad, kan du använda användare genom att trycka (+) eller (-) knapparna vid sidan av ENTER-knappen på iFits huvudskärm.

4. Välj ett iFit-program.

Tryck en av iFit live knapparna på huvudskärmen. OBS: Någon av träningsprogrammen kräver att du lägger dem till din tidsplan på iFit.com för de kan laddas ned.

Tryck iFit Live-knappen för att ladda ned nästa program i din tidsplan. Tryck *MY TRAINER*-knappen, *MY MAPS*-knappen, *WORLD TOUR*-knappen eller *EVENT TRAINING*-knappen för att ladda ned nästa program av denna typen från din tidsplan. Tryck *COMPETE*-knappen för att delta i ett lopp som du tidigare har avtalat. **Se www.iFit.com för mer information.**

När du väljer ett iFit Live-program, kommer skärmen visa dig varaktigheten på programmet, samt distansen, ungefärligt antall kalorier du kommer förbränna. Skärmen kan också visa dig programmets namn. Om du väljer en tävlingsprogram, kommer skärmen räkna ned till start.

5. Start träningsprogrammet.

Se steg 3 på sida 20.

Under några träningsprogram kommer rösten till en personlig tränare hjälpa dig genom träningen. Du kan välja inställningar för din personlige tränare via INFORMATIONLÅGE (Se side 23).

För att stoppa träningen kan du när som helst trycka STOP. Klocken kommer sedan börja blinka på skärmen. Önskar du att starta träningen igen, tryck START eller SPEED+. Löpbandet kommer sedan börja att röra sig i hastigheten till det första segmentet i din träning. När nästa segment börjar, kommer löpbandet automatiskt justera sig efter inställningarna för nästa segment.

6. Följ med på din egen utveckling.

Se steg 5 på sida 18.

7. Mät din hjärtrytm om du önskar.

Se steg 6 på sida 19.

8. När du är färdig med att träna, tar du bort nyckeln från konsollen.

Se steg 8 på sida 20.

För mer information om iFit live, gå in på www.iFit.com

PROFORM SYNC

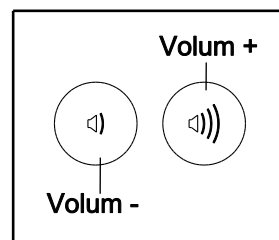
Den valfria PROFORM SYNC-funktionen låter dig lagra dina träningsresultat på din iPod (inte inkluderat). Du kan ladda upp dina resultat till www.nikeplus.com, där du kan använda dig av ett brett spektrum med verktyg för att analysera dina resultat. **Önskar du att köpa SYNC, se sista sida för kontaktinformation.** För att använda dig av SYNC måste du ha en iPod Nano (4. eller 5. generation) eller en iPod Touch (2., 3., eller 4. generation). Du måste också ha tillgång till dator och internet. Se instruktionerna som följer med SYNC för mer information.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller ljudböcker genom displayens högtalare under träning, ansluter du din musikspelare till displayen via ljudporten.

Om du vill använda ljudporten måste du ansluta ljudsladden till ljudporten nära högtalarna. Anslut därefter ljudsladden till en port i din musikspelare. **Kontrollera att ljudsladden är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på ► på din ljudspelare. Du kan justera volymen antingen på ljudspelaren eller displayen. Om du använder en CD-spelare och CD-skivan hackar, bör du placera CD-spelaren på golvet eller någon annan jämn yta i stället för på displayen.



INFORMASJONSLÄGE

Konsollen har ett informationsläge som håller reda på information om användaren av löpbandet, och som låter dig ställa in dina egna preferanser till konsollen.

För att välja informationsläge, håll STOP nede, för nyckeln in i konsollen, och släpp STOP-knappen. När du har valt informationsläge, kommer följande information komma upp på skärmen:

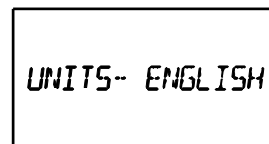
- TIME / PULSE-skärmen kommer visa det totala antall timmar löpbandet har varit i bruk.



- DISTANCE / SPEED-skärmen kommer visa det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpebandet har rört sig.



När informationsläge är valt, tryck (-) knappen eller ENTER för att välja följande en av följande skärmar till att använda sig av mittskärmen:



1. **UNITS (Enheter):** Önskar du att skifta måtenhet trycker du ENTER. Önskar du att se distans i engelska mil, väljer du ENGLISH. Önskar du att se dem i metriska kilometer, väljer du METRIC.
2. **DEMO MODE (Demoläge):** Konsollen har också ett demoläge som är utvecklat för löpband som visas i butiken. När demoläge är aktiv kommer konsollen fungera som normalt när du kopplar till strömledningen, slår på strömbrytaren och kopplar nykeln till konsollen, men när du tar bort nykeln kommer skärmarna fortsatt vara aktiva utan att knapparna fungerar. Om demoläge är på, kommer beskedet ON visas på den mittersta skärmen medans informationsläge är valt. Slå av demoläge genom att trycka ENTER eller SPEED-.
3. **CONTRAST LVL (Kontrastnivå):** Tryck INCLINE+/- för att justera kontrasten på skärmen. Tryck ENTER för att bekräfta.

Om en modul är inkopplad, kan följande skärm också vara tillgänglig:

4. **MODULE (modul):** Om en iFit Live modul är inkopplad, kommer skärmen visa beskedet WIFI. Om en USB-modul är inkopplad, kommer skärmen visa beskedet USB/SD. Om en SYNC är inkopplad, kommer skärmen visa beskedet NIKE+.
5. **TRAINER VOICE (tränarröst):** Önskar du att slå rösten till en personlig tränare av eller på, tryck ENTER.

Om en iFit Live modul är inkopplad, kan följande val också vara tillgängliga:

6. **START MODE (Huvudmeny):** Huvudmenyn kommer dyka upp på skärmen när du kopplar nykeln in i konsollen eller när du trycker HOME. Tryck ENTER upprepade gånger för att välja manuell läge eller iFit Live läge som huvudmeny.
7. **CHECK WIFI (Check trådlöst nätverk):** Tryck ENTER för att checka statusen på iFit Live modulen. Den mittersta skärmen kommer visa versionnummret till mjukvaran, nätverkets SSID, nätverkets krypteringskod, signalstyrka, modulens IP-adress, antall registrerade användare och deras namn och resultaten av DNS-testen.

8. **SEND/OBTAIN DATA (Send/motta data):** För att sända och motta program, loggar och uppdateringar, tryck ENTER. När processen är fullförd, kommer beskedet TRANSFERS DONE visas på skärmen.

Gå ut ur informationsläge genom att ta bort nyckeln från konsollen

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

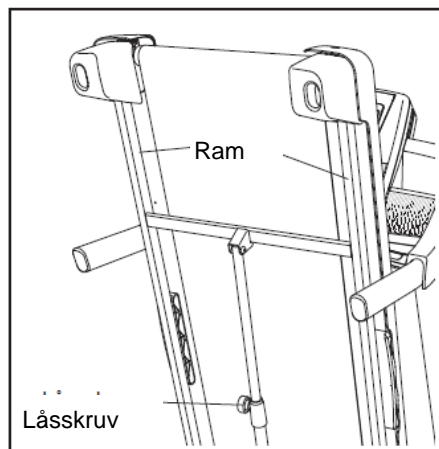
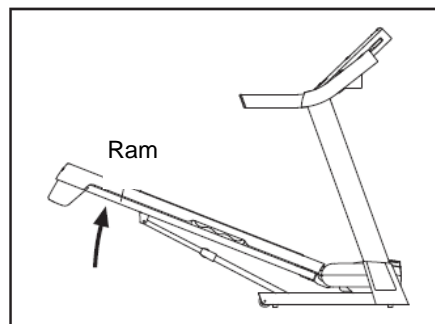
SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSPREKAPET INFÖR FÖRVARING

Innan du fäller ihop träningsredskapet måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsredskapet att få permanenta skador. Koppla därefter bort strömsladden.

OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden till höger. **OBS:** Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen. Lyft ramen cirka 45 grader (halvvägs till vertikalt läge).
2. Lyft ramen tills låsskruven låses fast i förvaringsposition. Kontrollera att låsskruven har spärrats.

Lägg en matta under träningsredskapet för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsredskapet för direkt solljus. Förvara inte träningsredskapet i temperaturer över 30 grader.

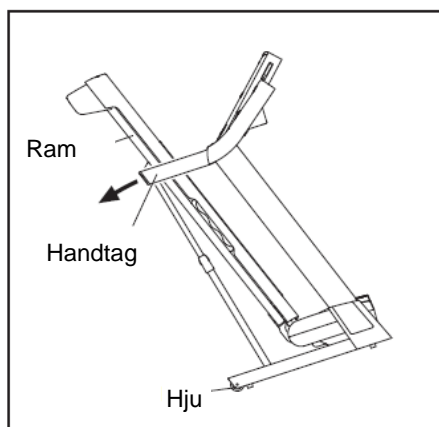


SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSPREKAPET

Innan du flyttar träningsredskapet ska du fälla ihop det till förvaringsposition enligt beskrivningen ovan.

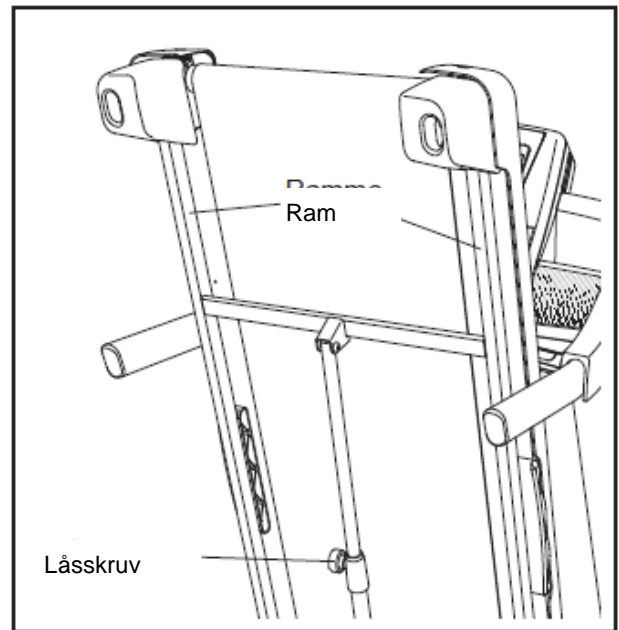
Kontrollera att låsskruven är spärrad i förvaringsposition.

1. Fatta tag i ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.
2. Vippt försiktigt träningsredskapet bakåt tills det rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsredskapet till önskad plats. **Var mycket försiktig när du flyttar träningsredskapet. Dra inte träningsredskapet över ett ojämnt underlag.**
3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsredskapet tills det befinner sig i förvaringsposition.

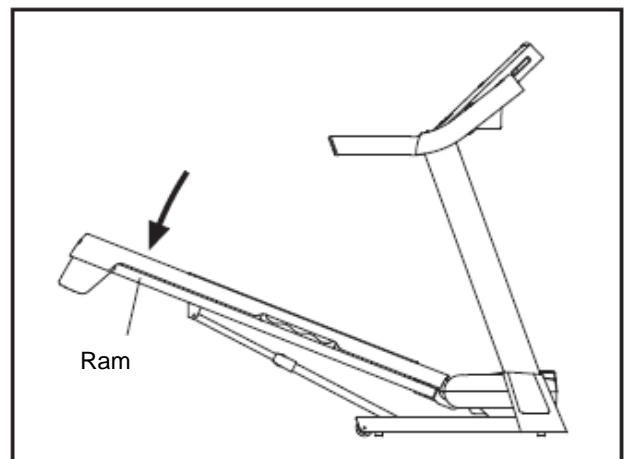


SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSPREPARATET FÖRE ANVÄNDNING

1. Håll den övre delen av träningsredskapet med din högra hand. Dra låsskruven åt vänster och håll kvar den. Eventuellt måste du tippa ramen framåt när du drar låsskruven åt vänster. Sänk ner ramen och släpp låsskruven.



2. Håll metallramen försiktigt med båda händerna, och sänk varligt ner den mot golvet. OBS: Håll inte bara i fotskenorna av plast när du ska sänka ner ramen. Låt inte ramen falla ner mot golvet. Böj knäna och håll ryggen rak.

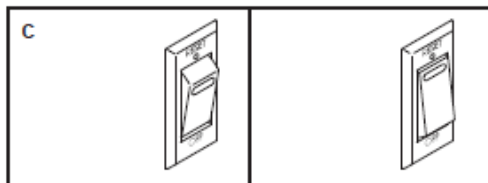


FELSÖKNING

Du kan lösa de flesta problem med träningsredskapet genom att följa stegen som beskrivs här nedanför. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

- LÖSNING:**
- Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningsladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
 - När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.
 - Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen.
Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



PROBLEM: Strömmen slås av under användning.

- LÖSNING:**
- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
 - Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.
 - Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
 - Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

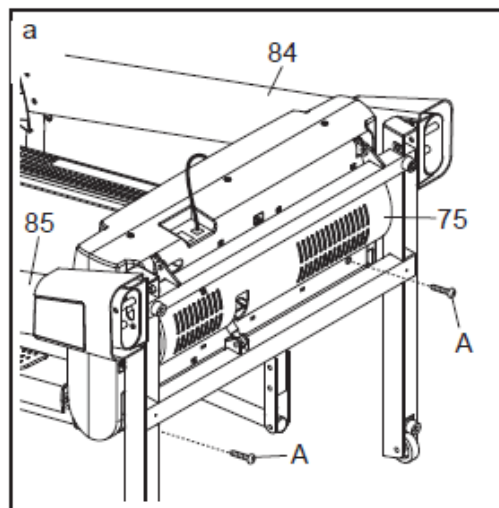
PROBLEM: Displayen fortsätter att lysa även efter att nyckeln tagits ur.

- LÖSNING:** Displayen befinner sig i demoläget. Håll in STOP-knappen i några sekunder. Om inte det hjälper, se sidan 22.

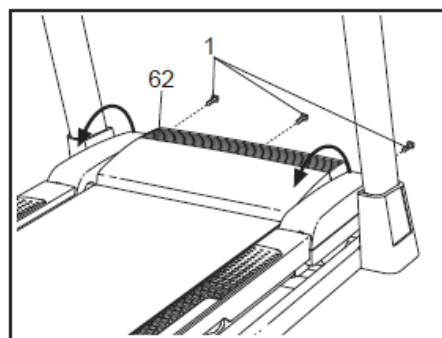
PROBLEM: Displayen fungerar inte som den ska.

- LÖSNING:**
- Ta ut nyckeln ur displayen och koppla bort strömsladden. Få hjälp av en annan person med att tippa ner stolparna (84, 85) försiktigt. Om det sitter tre skyddsskruvar (A) nedtill på botten skyddet (75) tar du bort dem.

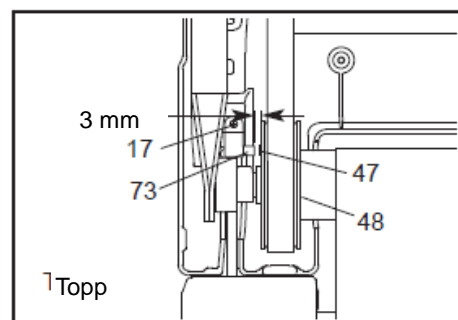
Du behöver en stjärnskruvmejsel som är minst 13 cm lång.



Vippa upp stolparna (84, 85) igen.
Ta bort de tre #8 x 3/4" skruvarna (1) och vrid försiktigt av motorskyddet (62).



Leta reda på reedbrytaren (73) och magneten (47) på vänster sida av remskivan (48). Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. **Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren är ca 3 mm.** Lossa #8 x 3/4" klämskruven (17) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och spänn därefter skruven. Sätt fast skyddet (visas ej). Fäst #8 x 3/4" skruven (visas ej) vid behov och fäst skyddsskruvarna. Låt träningsredskapet köra några minuter för en korrekt fartmätning.

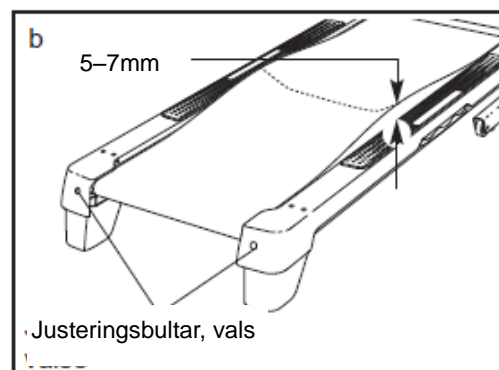


PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.

LÖSNING: Håll knapparna STOP och SPEED p nere, för in nyckeln i displayen och släpp upp knapparna. Tryck på STOP och tryck sedan på INCLINE p eller q. Träningsredskapet kommer nu automatiskt att lyftas till den högsta inställningen innan det sänks till den lägsta inställningen igen. Detta kalibrerar om lutningssystemet. Om det inte går att kalibrera lutningen, tryck en gång till på STOP-knappen, och tryck därefter på INCLINE p eller q igen. När lutningen är kalibrerad tar du ut nyckeln ur displayen.

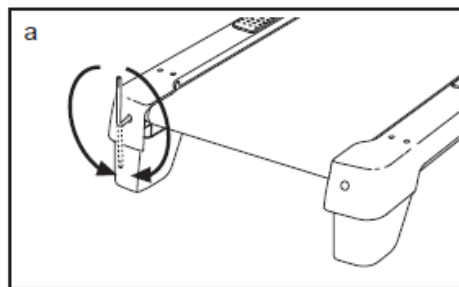
PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.

- LÖSNING:**
- Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
 - Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsredskapet för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.
 - Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

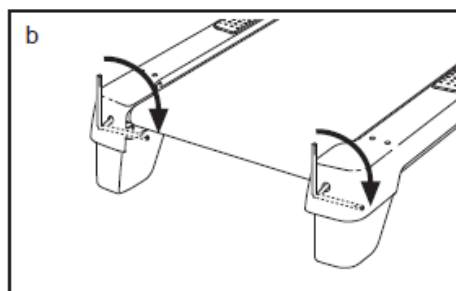


PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det.

LÖSNING: a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster vals bult ett halvt varv medsols. Om löpbandet har dragits åt högerskruvar du vänster vals bult ett halvt varv motsols. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i displayen. Låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och **KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre vals bultarna ett kvarts varv medsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



Riktlinjer



WARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet nedan visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

♥	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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon.

För max. fettförbränning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Alla träningspass bör delas upp i följande tre delar:

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar du träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20–60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas

jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

Nertrappning: Avsluta varje träningspass med 5–10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

7. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger.

Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

8. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

9. Akillessena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben.

Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

10. Quadriceps

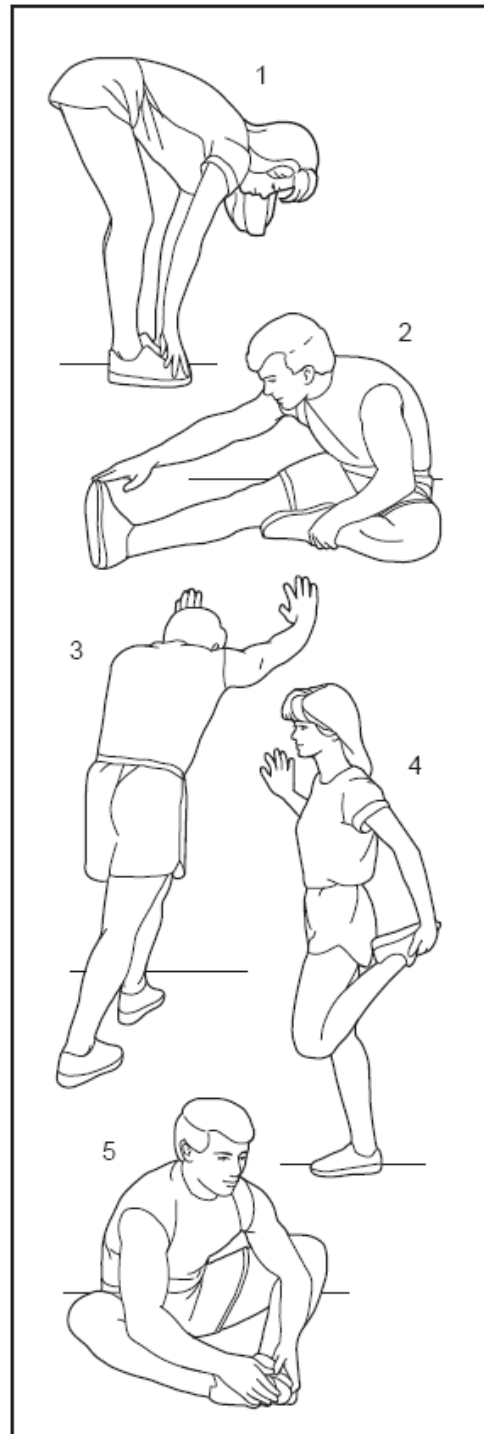
Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära stjärten som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben.

Detta tänjer quadriceps och lårmuskler.

11. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger.

Detta tänjer quadriceps och lårmuskler.

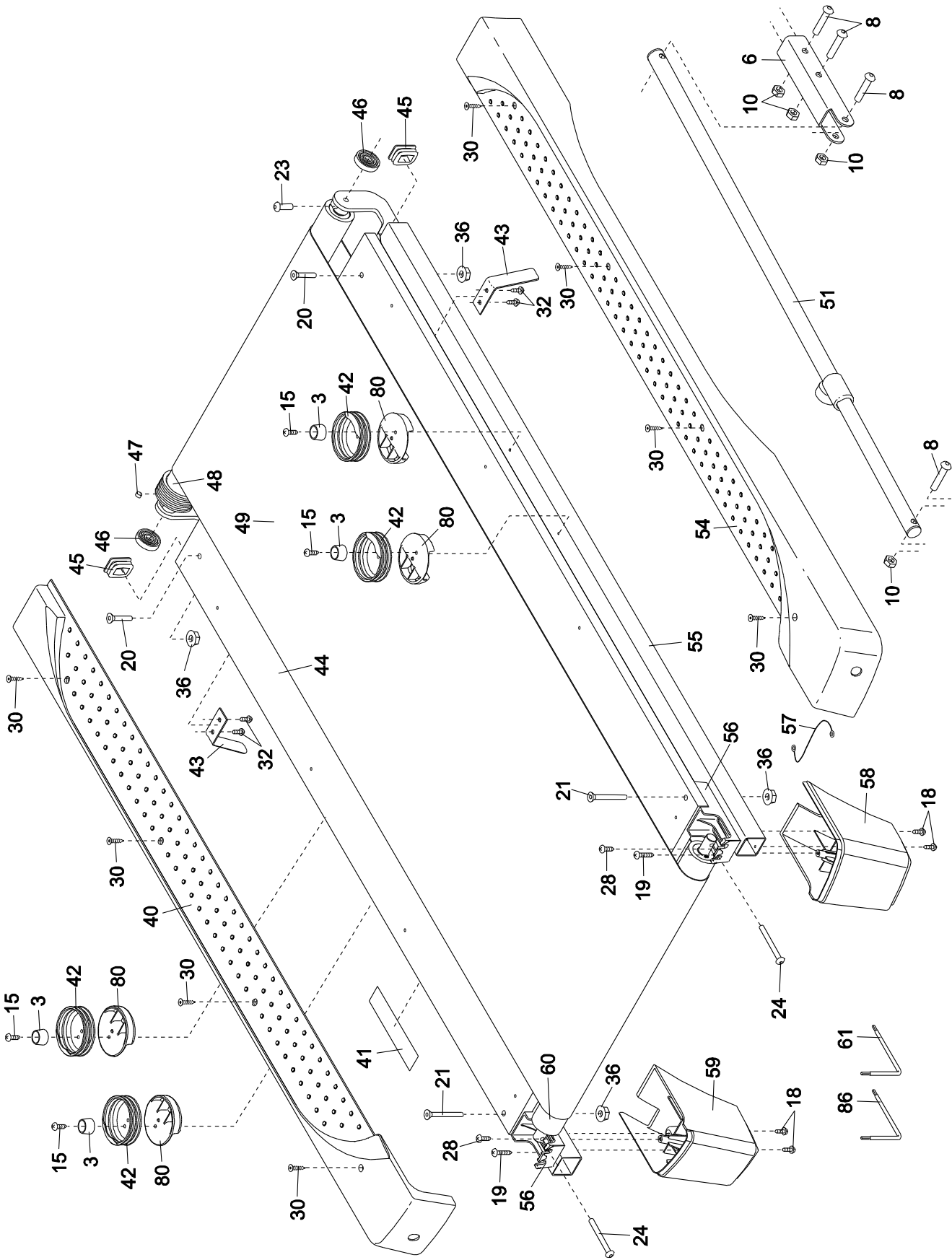


DELLISTA

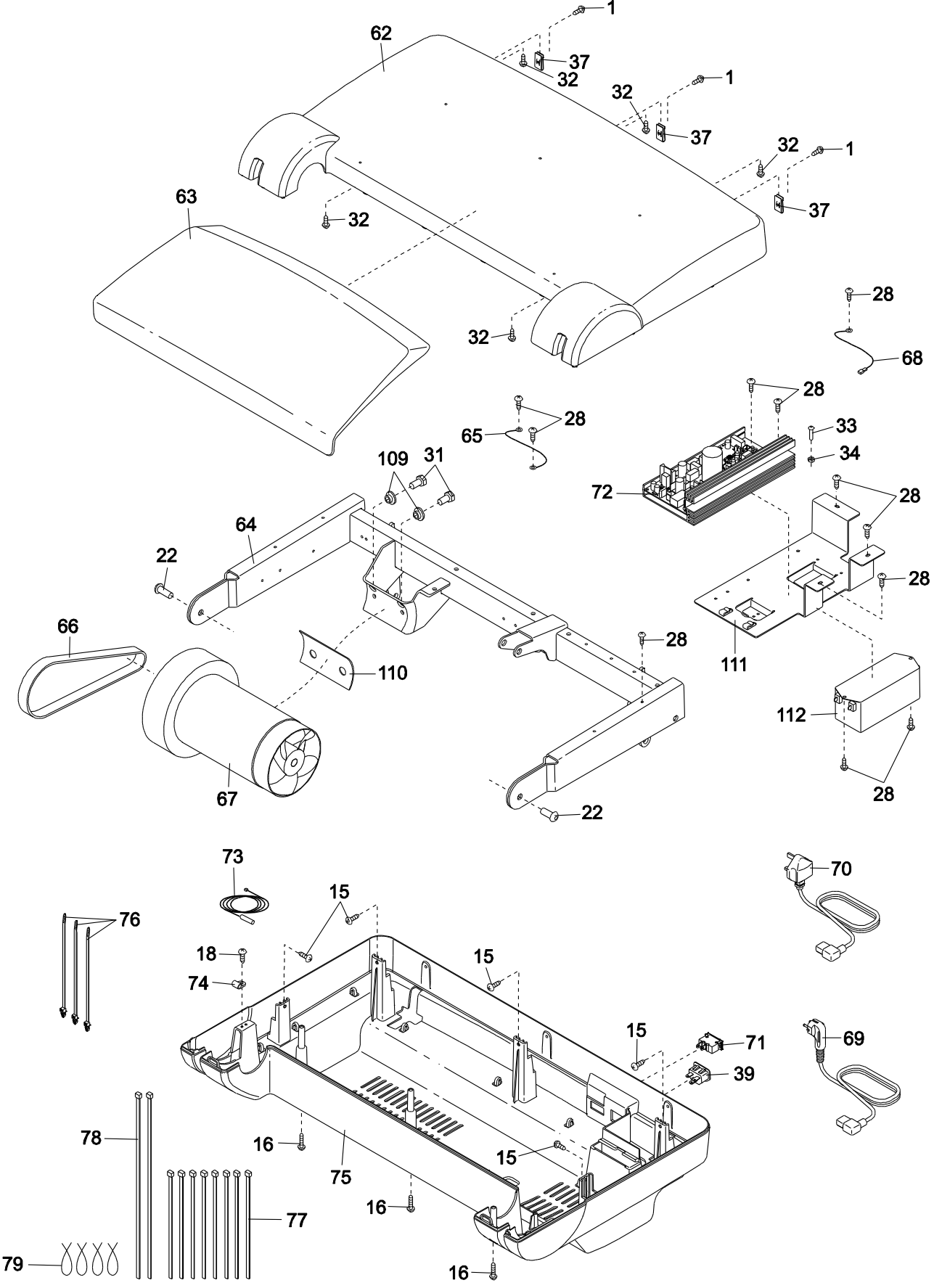
NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Skruv, #8 x 3/4"	21	51	Lagringslås	1
2	Skruv, #10 x 3/4"	4	52	Jordledning, konsoll	2
3	Innre dempare	4	53	Skruv, #8 x 1"	4
4	Bult, 5/16" x 1"	6	54	Höger fotskena	1
5	Tekskruv, #8 x 1"	4	55	Ram	1
6	Låskonsoll	1	56	Valskonsoll	2
7	Skruv, 3/8" x 4"	4	57	Jordledning, vals	1
8	Bult, 3/8" x 2"	6	58	Höger bakre fot	1
9	Skruv, 1/4" x 1/2"	4	59	Vänster bakre fot	1
10	Mutter, 3/8"	6	60	Vals	1
11	Stjärnbricka, 3/8"	6	61	Insexnykel	1
12	Stjärnbricka, 1/4"	8	62	Huv	1
13	Stjärnbricka, 5/16"	6	63	Huvkåpa	1
14	Skruv, 3/8" x 1 1/2"	2	64	Lyftram	1
15	Tekskruv, #8 x 3/4"	9	65	Jordledning, lyftram	1
16	Skruv, #8 x 2"	3	66	Drivmotorbälte	1
17	Skruv, #8 x 1/2"	2	67	Drivmotor	1
18	Skruv, #8 x 3/4"	5	68	Jordledning, kontroller	1
19	Skruv, #8 x 1 1/2"	2	69	Strömledning	1
20	Bult, 5/16" x 1 1/2"	2	70	Strömledning, UK standard	1
21	Bult, 5/16" x 3 5/8"	2	71	Strömbrytare	1
22	Skruv, 3/8" x 1"	2	72	Kontroller	1
23	Skruv, 1/4" x 1"	1	73	Reedbrytare	1
24	Valskruv	2	74	Klämma, reedbrytare	1
25	Bult, 3/8" x 1 3/4"	1	75	Bottenplatta	1
26	Insexbult, 3/8" x 1 1/2"	1	76	Ledningband	3
27	Bult, 3/8" x 3/4"	2	77	Band, 8"	8
28	Skruv, #8 x 1/2"	13	78	Band, 15"	2
29	Jordningsskruv, #8 x 1/2"	1	79	Lösbat band	4
30	Skruv, #12 x 1 1/4"	8	80	Dämparplatta	4
31	Motorskruv, 1/4"	2	81	Handtagskåpa	2
32	Skruv, #8 x 7/16"	4	82	Vänster handtag	1
33	Bult, #8 x 3/4"	1	83	Höger handtag	1
34	Mutter, #8	1	84	Vänster stolpe	1
35	Mutter, 3/8"	4	85	Höger stolpe	1
36	Flänsmutter, 5/16"	4	86	Insexnykel, 5/32"	1
37	Motorkåpaklämma	3	87	Stolpledning	1
-	-	-	88	Vänster baskåpa	1
39	Mottagare	1	89	Baskåpa	2
40	Vänster fotskena	1	90	Basfot	4
41	Märke, lås	1	91	Höger baskåpa	1
42	Plattformdämpare	4	92	Varningsmärke	2
43	Bälteförare	2	93	Stigningsledning	1
44	Plattform	1	94	Basfotavståndshylsa	2
45	Ramkåpa	2	95	Bas	1
46	Ramavståndshylsa	2	96	Hjul	2
47	Magnet	1	97	Stigningsmotor	1
48	Främre vals / remskiva	1	98	Avståndshylsa, stigningsmotor	1
49	Löpband	1	99	Nykel / klämma	1
50	Ljudkabel	1	100	Kabelband	3

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
101	Konsoll	1	108	Höger korg	1
102	Konsollram	1	109	Motorpackning	2
103	Vänster korg	1	110	Motorisolator	1
104	Skruv, #8 x 3/4"	2	111	Elektronikfäste	1
105	Konsollklämma	2	112	Filter	1
106	Konsollbas	1	-	Bruksanvisning	-
107	Tvärrbjälke	1			

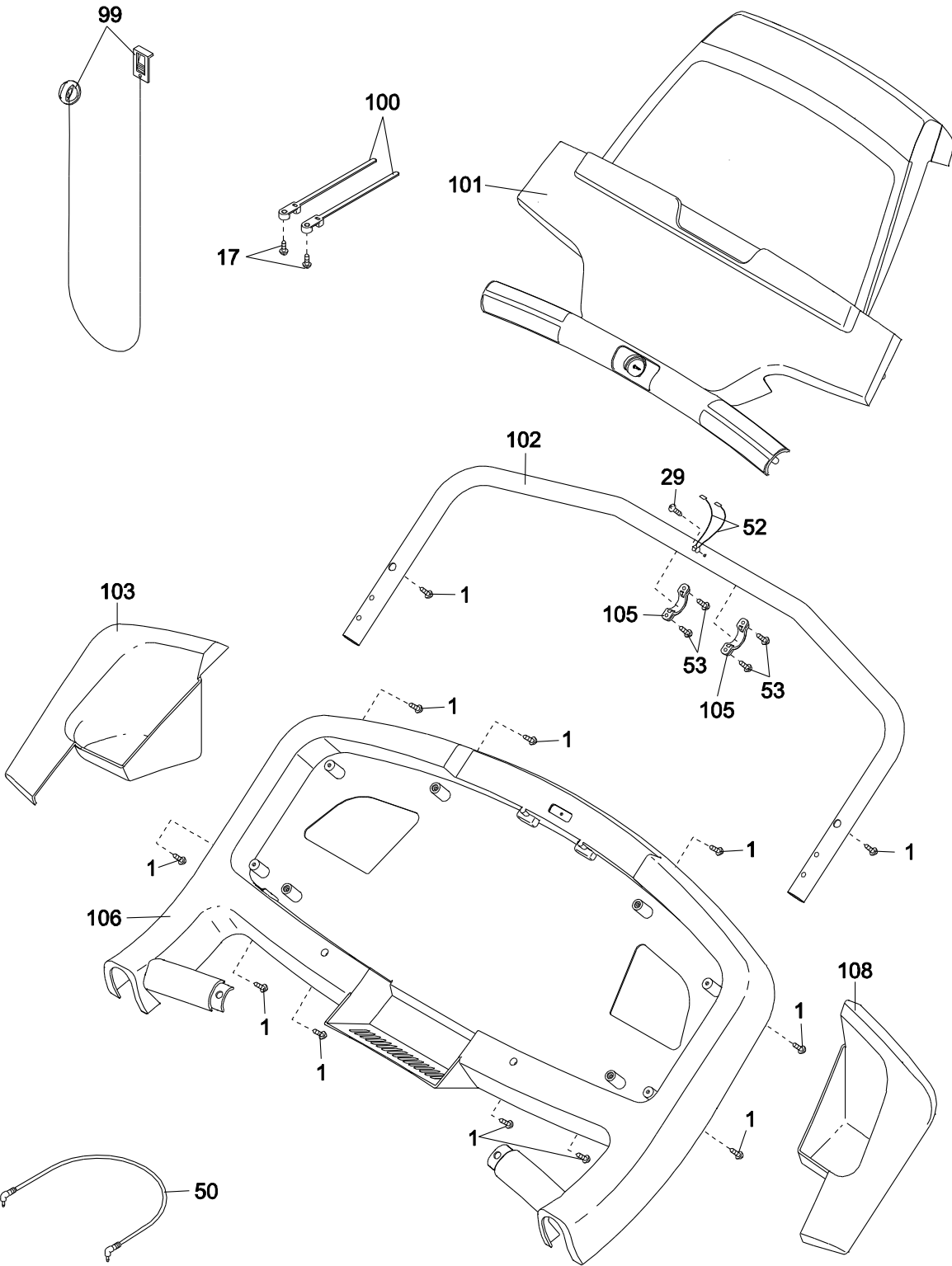
ÖVERSIKTSDIAGRAM A



ÖVERSIKTSDIAGRAM B



ÖVERSIKTSDIAGRAM D



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylnasport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") till hands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").



Leverandør:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjoendalen
Norway
E-post: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com