

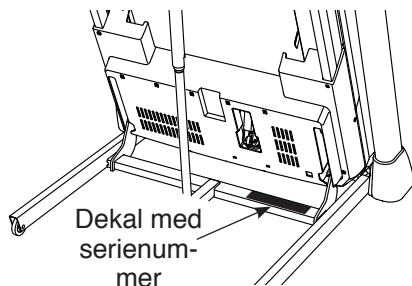
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## PERFORMANCE 410i

Modellnr. PETL80816.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Anteckna serienumret ovan för referens.



### KUNDTJÄNST

Om du har frågor, fattas delar eller har skadade delar kan du finna information på sidan med titeln DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION. Du kan även ta kontakt med affären där du handlade denna produkt.

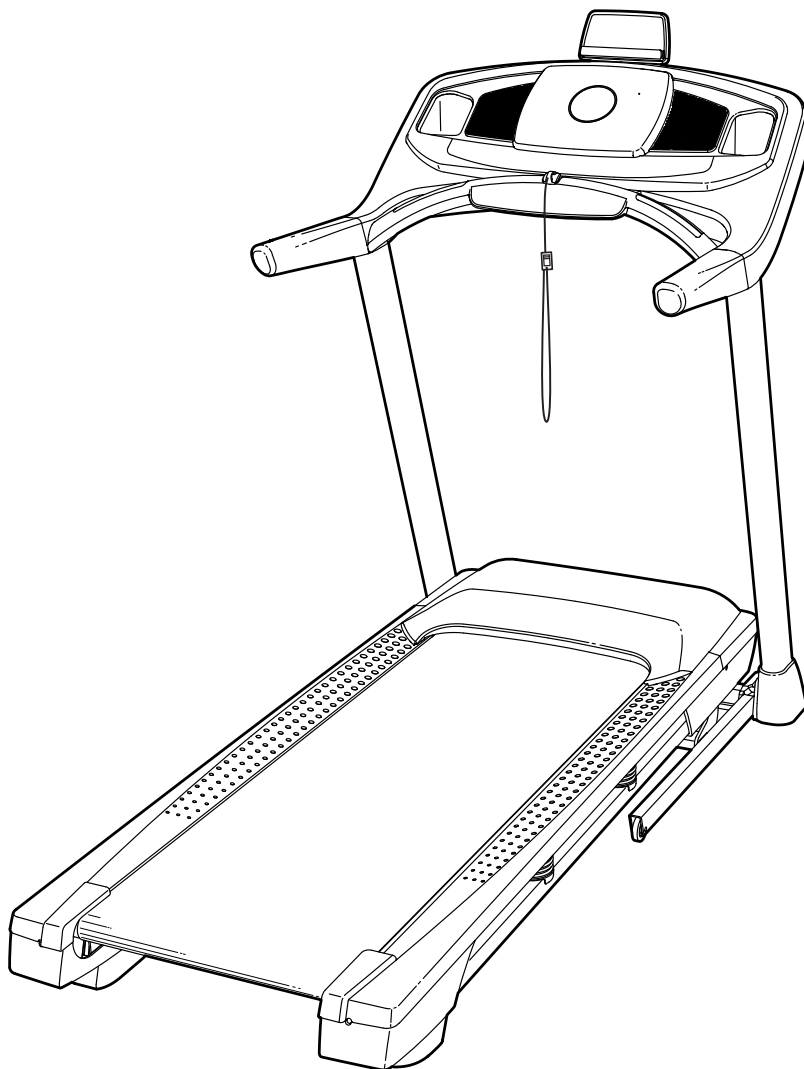
**Webbsida:**

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### FÖRSIKTIGHET

Läs alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda redskapet. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

## BRUKSANVISNING



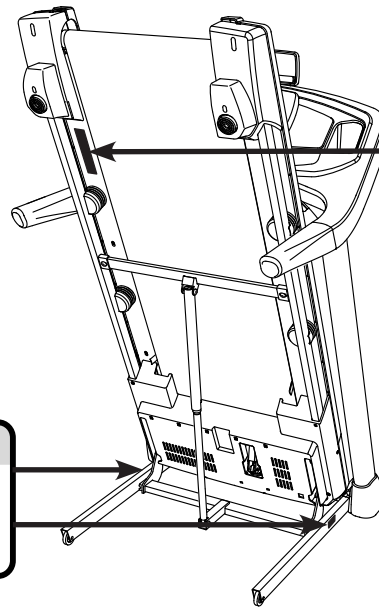
# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER .....	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER .....	3
INNAN DU BÖRJAR .....	5
IDENTIFIERING AV DELAR .....	6
MONTERING .....	7
HUR LÖPBANDET FUNGERAR .....	17
HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS .....	25
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING .....	26
TRÄNINSRIKTLINJER .....	29
ARTIKELLISTA .....	30
SPRÅNGSKISS .....	32
BESTÄLLA RESERVDELAR .....	Sista sida
INFORMATION OM ÅTERVINNING .....	Sista sida

## PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Varningsdekalerna som visas här medföljer denna produkt. Fäst varningsdekalerna ovanför de engelska varningarna på angivna platser. Denna ritning visar var varningsdekalerna sitter. **Om en dekal fattas eller är oläslig kan du ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis utbytesdekal. Fäst dekalen på angiven plats. Obs! Storleken på dekalerna som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.**

**⚠ Varning**  
HÅLL UNDAN HÄNDER OCH FÖTTER FRÅN DETTA OMRÅDE NÄR LÖPBANDET ÄR IGÅNG.



**⚠ VARNING**

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA FRÅN ALLVARLIG SKADA. LÄS BRUKSANVISNINGEN OCH :

- STÅ ENDAST PÅ SIDOSKENORNA NÄR LÖPBANDET STARTAS OCH STOPPAS.
- ÄNDRA HASTIGHETEN I SMÅ STEG.
- HÅLL IHANDTAGEN SÅ ATT DU INTE TRELLAR OCH ANVÄND ALLTID SÄKERHETSKLÄMMAN NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.
- AVSLUTA TRÄNINGSPASSET OM DU KÄNNER DIG SVAG, YR ELLER HAR SVART ATT ANDAS.
- FÖRVARINGSLÅSET SKA BITTA FAST ORDENTLIGT INNAN LÖPBANDET FLYTTAS ELLER FÖRVARAS.
- LUTNINGEN SKA NOLLSTÄLLAS INNAN LÖPBANDET FÄLLS FÖR FÖRVARING.
- LÄT ALDRIG BARN LEKA PÅ ELLER FRUNT LÖPBANAN.
- TA BORT SÄKERHETSNYCKELN NÄR LÖPBANDET INTE ANVÄNDS.
- KLÄDER, FINGRAR OCH HÅR SKA HÅLLAS BORTA FRÅN RÖRLIGA DELAR.
- BÅLTET FÅR INTE JUTERAS ELLER ÄNDRAS MEDAN DET ÄR IGÅNG.
- ANVÄND ALLTID TRÄNINGSSKOR NÄR DU TRÄNAR PÅ LÖPBANDET.

PROFORM och IFIT är registrerade varumärken som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. App Store är ett varumärke som tillhör Apple Inc., som är registrerat i USA och i andra länder. Android och Google Play är registrerade varumärken som ägs av Google Inc. Ordmärket BLUETOOTH® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och används under licens. IOS är ett varumärke eller registrerat varumärke som tillhör Cisco i USA och i andra länder och används under licens.

# VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

**⚠ VARNING!** För att minska risken för brännskada, brand, elektrisk stöt eller personskada är det viktigt att läsa alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i bruksanvisningen och alla varningar på löpbandet innan du börjar använda löpbandet. ICON tar inget ansvar för personskada eller egendomsskada som uppstått på grund av användandet av denna produkt.

1. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av detta löpband har fått tillräcklig information om varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.
3. Löpbandet är inte avsett för användning av personer med minskad fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida inte de övervakas eller har fått anvisningar gällande användning av löpbandet av någon som är ansvarig för deras säkerhet.
4. Använd löpbandet endast som beskrivet i den här bruksanvisningen.
5. Löpbandet är endast avsett för användning i hemmiljö. Löpbandet ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
6. Använd löpbandet inomhus och utsätt det inte för fukt och damm. Placera inte löpbandet i ett garage, på en uteplats eller nära vatten.
7. Placera löpbandet på en jämn yta med minst 2,4 m fritt utrymme bakom och 0,6 m på varje sida. Placera inte löpbandet på en yta som blockerar luftintag. Skydda golvet eller hel-täckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet.
8. Använd inte löpbandet på en plats där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
9. Låt aldrig barn som är yngre än 13 år eller husdjur befinna sig nära löpbandet.
10. Löpbandet får endast användas av personer som väger maximalt 135 kg.
11. Endast en person får använda löpbandet åt gången.
12. Använd lämpliga träningskläder när du motionerar på löpbandet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Idrottskläder rekommenderas för både män och kvinnor. *Använd alltid tränings skor. Motionera aldrig barfota, i strumplästen eller med sandaler på löpbandet.*
13. Strömkabeln (se sidan 17) måste anslutas till ett jordat uttag. Ingen annan utrustning får vara inkopplad på samma krets.
14. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm<sup>2</sup>-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
15. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor.
16. Flytta aldrig bältet när strömmen är avstängd. Använd inte löpbandet om strömkabeln eller kontakten är skadad eller om löpbandet inte fungerar ordentligt. (Se UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING på sidan 26 om löpbandet inte fungerar ordentligt.)
17. Läs, förstå och testa nödstopsproceduren innan du börjar motionera på löpbandet (se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 19). Sätt alltid fast klämman i kläderna när du motionerar på löpbandet.
18. Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stannar bältet. Håll alltid i räcken när du motionerar på löpbandet.
19. När en person går på löpbandet kommer löpbandets ljudnivå att öka.
20. Håll undan fingrar, hår och kläder när bältet är igång.

21. Löpbandet kan uppnå höga hastigheter. Justera hastigheten i små steg för att undvika plötsliga hastighetsökningar.
22. Pulsmätaren är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
23. Lämna aldrig löpbandet utan tillsyn när det är igång. Ta alltid ut nyckeln, ställ om strömbrytaren till läget Off (av) (se ritningen på sidan 5 för att finna strömbrytarens placering) och dra ur strömkabeln då löpbandet inte används.
24. Försök inte flytta löpbandet förrän det är korrekt monterat. (Se MONTERING på sidan 7 och HUR LÖPBANDET FÄLLS IHOP OCH FLYTTAS på sidan 25.) Du måste orka lyfta 20 kg för att flytta löpbandet.
25. När du faller ihop eller flyttar löpbandet ska du se till att förvaringslåset håller fast ramen ordentligt i förvaringspositionen.
26. Ändra inte löpbandets lutning genom att placera föremål under löpbandet.
27. För aldrig in föremål i öppningar på löpbandet.
28. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används.
29. **FARA:** Dra alltid ur strömkabeln direkt efter användning, innan löpbandet rengörs och innan underhålls- och justeringsprocedurerna i denna bruksanvisning genomförs. Ta aldrig av den övre motorkåpan såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant. Service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning ska endast utföras av en auktoriserad servicerepresentant.
30. Överdriven träning kan resultera i allvarlig personskada eller dödsfall. Om du känner dig yr, om du har svårt att andas eller om du upplever smärta medan du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och varva ner.

**SPARA DESSA INSTRUKTIONER**

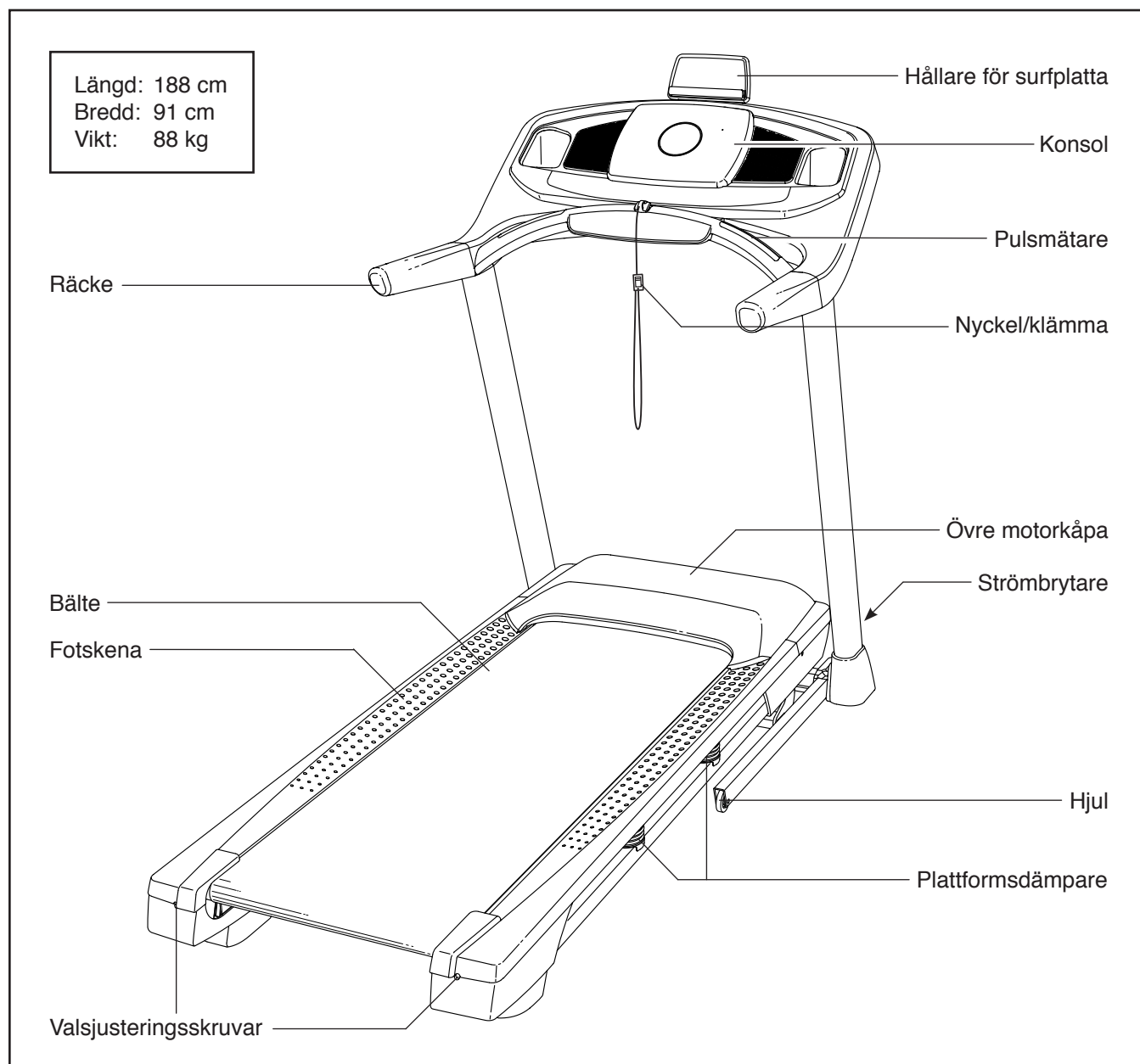
# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde det nya löpbandet PROFORM® PERFORMANCE 410I. Löpbandet PERFORMANCE 410I har ett imponerande funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig.

**Läs för din egen skull bruksanvisningen innan du börjar motionera på löpbandet.** Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna

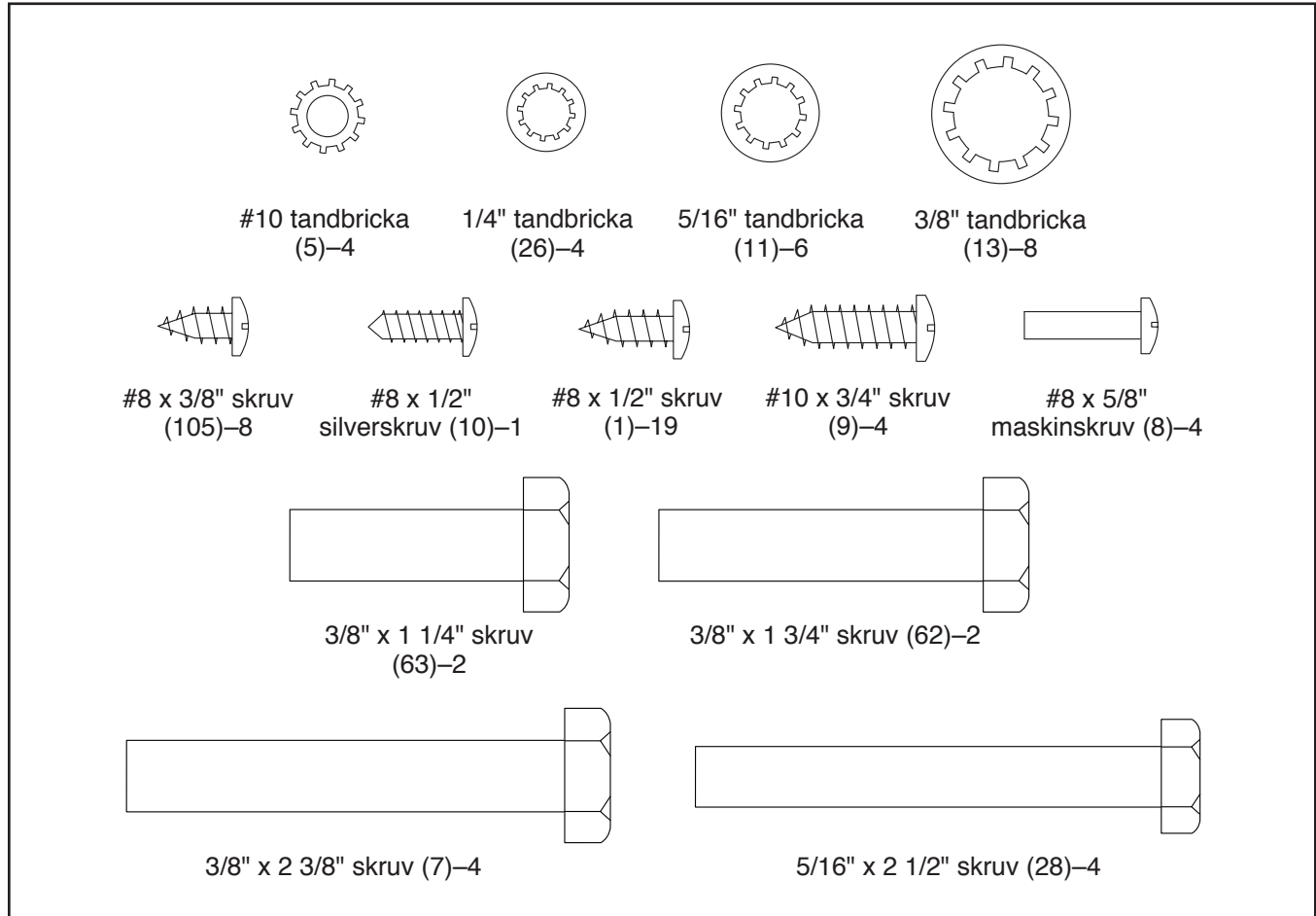
produktmodellens nummer och serienumret på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt med oss. Modellnumret och platsen där dekalen med serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare bör du lära dig känna igen delarna som är märkta i ritningen nedan.


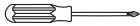



# IDENTIFIERING AV DELAR

Identifiera små delar som behövs för monteringen med hjälp av ritningarna nedan. Siffrorna i parentes under varje ritning representerar delarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Numret efter objektnumret anger det antal som behövs för monteringen. **Obs! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om det är förmonterat. Reservdelar medföljer eventuellt.**



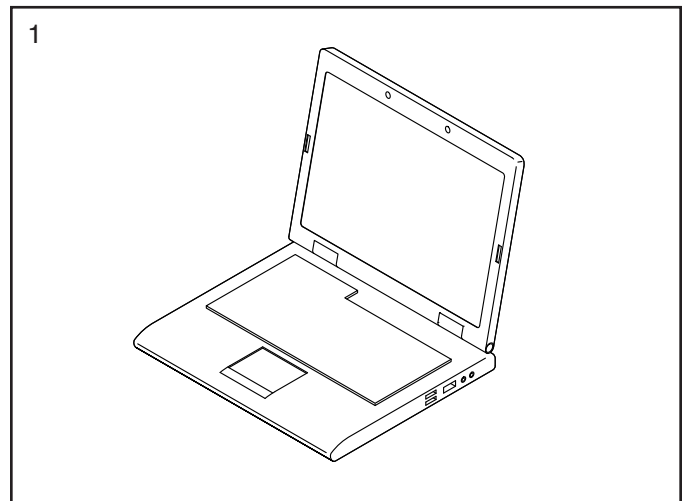
# MONTERING

- Monteringen kräver två personer.
  - Placera alla delar på en tom yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är genomförda.
  - Efter transport kan det eventuellt finnas ett oljigt ämne på löpbandets utsida. Detta är normalt. Om det finns ett oljigt ämne på löpbandet kan du torka bort detta med en mjuk trasa och ett mildt och skonsamt rengöringsmedel.
  - Identifiering av små delar kan göras på sidan 6.
  - Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right".
  - Monteringen kräver följande verktyg:
    - medföljande insexnycklar 
    - en phillipsskruvmejsel 
    - en skiftnyckel 
- Undvik att använda elverktyg eftersom dessa kan skada komponenterna.

## 1. Gå till [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) på din dator och registrera din produkt.

- aktiverar din garanti
- sparar tid om du behöver ta kontakt med Kundtjänst
- gör att vi kan meddela dig om uppgraderingar och erbjudanden

Obs! Om du inte har tillgång till internet kan du ringa till Kundtjänst (se på bruksanvisningens omslag) för att registrera din produkt.

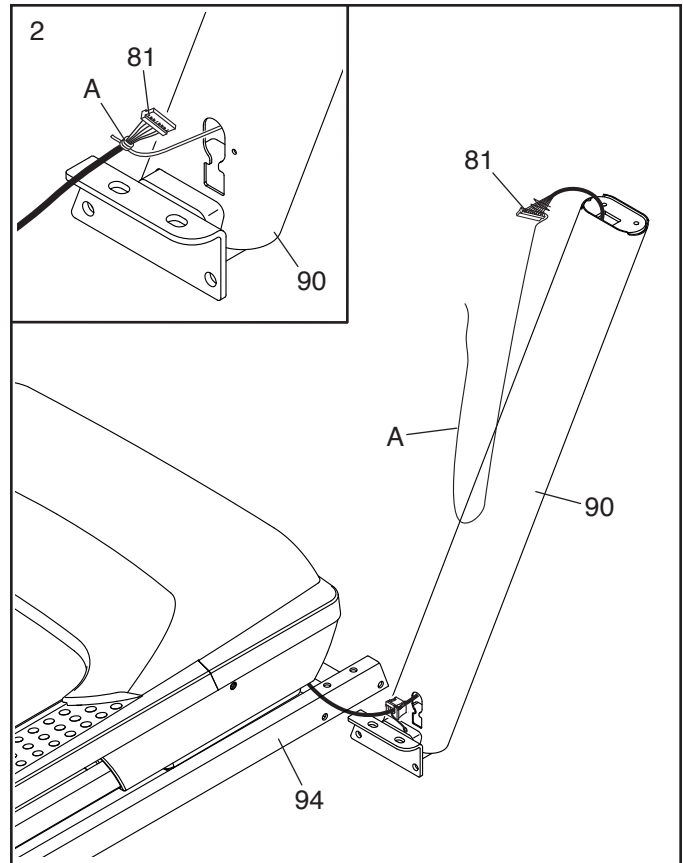


2. **Se till att strömkabeln är urdragen.**

Klipp av bandet som håller fast stolpkabeln (81) på basens (94) framsida.

Hitta sedan den högra stolpen (90). Be en medhjälpare hålla fast den högra stolpen nära basen (94).

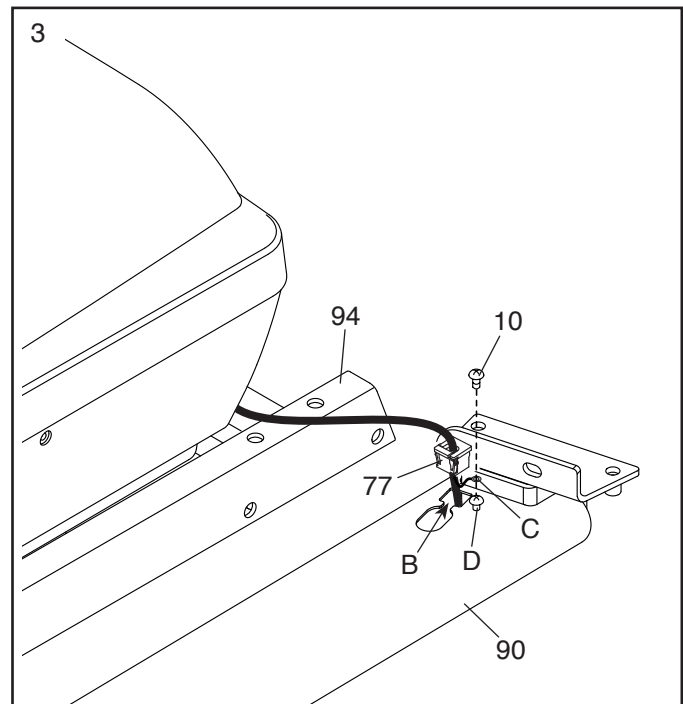
**Se den infällda ritningen.** Bind kabelbandet (A) i den högra stolpen (90) runt stolpkabelns (81) ände. För sedan in stolpkabeln genom den högra stolpens lägre ände medan du drar kabelbandets motsatta ände ut genom den högra stolpen.



3. Lägga den högra stolpen (90) nära basen (94). Tryck in säkerhetshylsan (77) i det fyrkantiga hålet (B) i den högra stolpen. **Var noga med att inte klämma jordkabeln (C).**

Ta sedan bort och kasta den angivna skruven (D).

Anslut sedan jordkabeln (C) till den högra stolpen (90) med en #8 x 1/2" silverskruv (10).

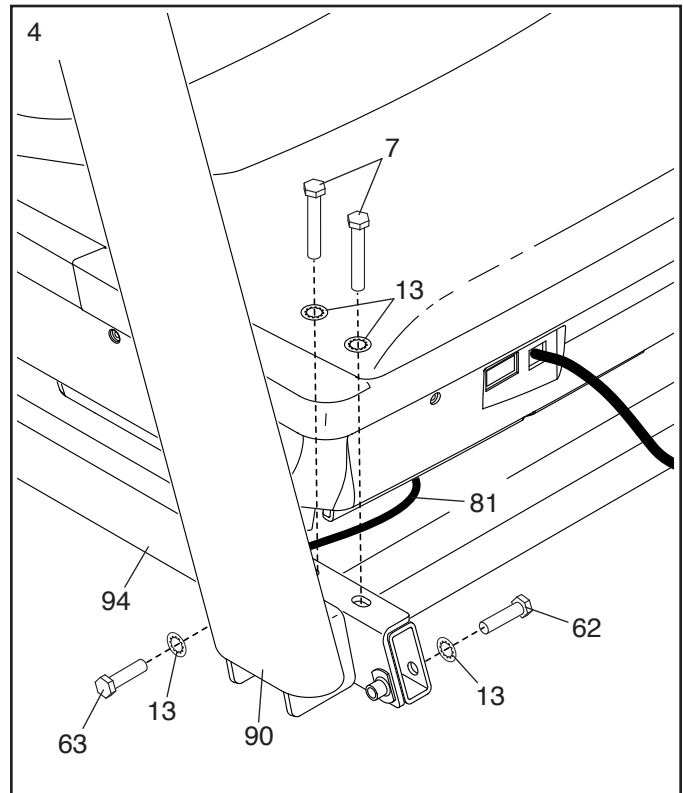




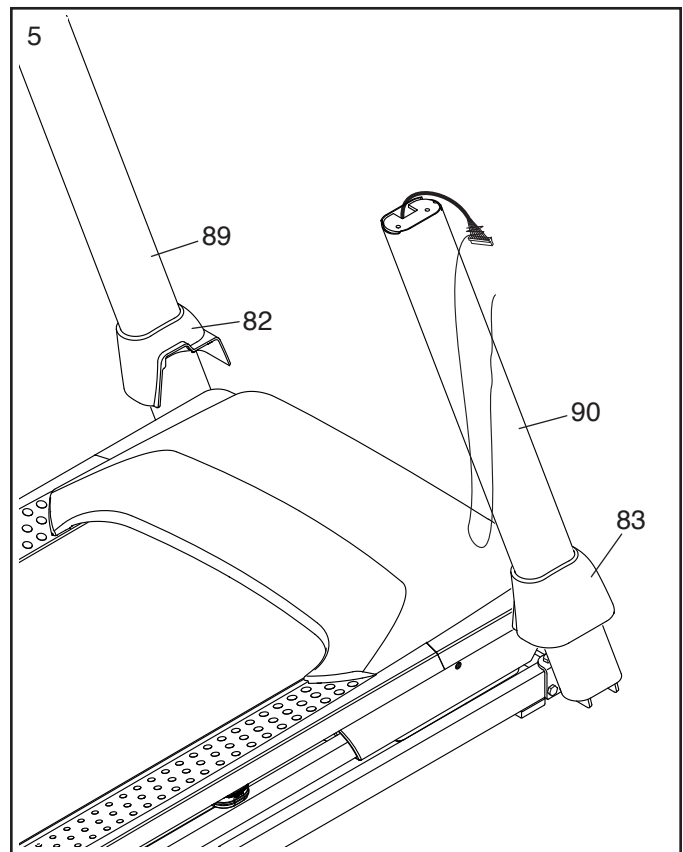
4. Håll den högra stolpen (90) mot basen (94). **Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81).**

Fäst sedan den högra stolpen (90) med två 3/8" x 2 3/8" skruvar (7), en 3/8" x 1 1/4" skruv (63), en 3/8" x 1 3/4" skruv (62) och fyra 3/8" tandbrickor (13) som visat. **Dra inte åt skruvarna helt än.**

**Fäst den vänstra stolpen (visas inte) på samma sätt.** Obs! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.



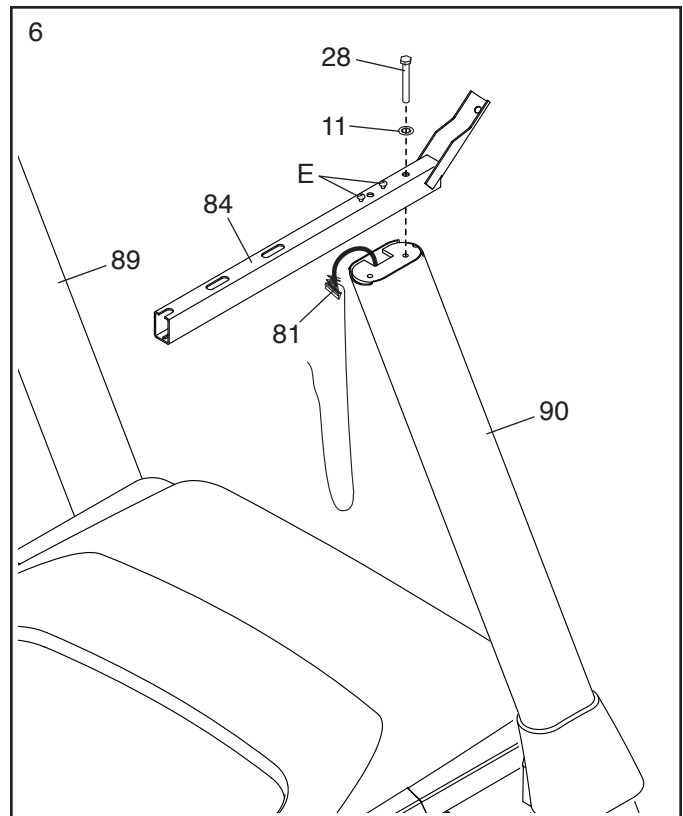
5. Hitta de vänstra och högra bashöjljerna (82, 83). För de vänstra och högra bashöjljerna över de vänstra och högra stolparna (89, 90) som visat.



6. Fäst ett räcke (84) på den högra stolpen (90) med en 5/16" x 2 1/2" skruv (28) och en 5/16" tandbricka (11) på platsen som visas. **Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81).** Dra inte åt skruvarna helt än.

Ta sedan av och släng de två angivna skruvarna (E).

**Fäst det andra räcket (visas inte) på den vänstra stolpen (89) på samma sätt.** Obs! Det finns inga kablar på den vänstra sidan.



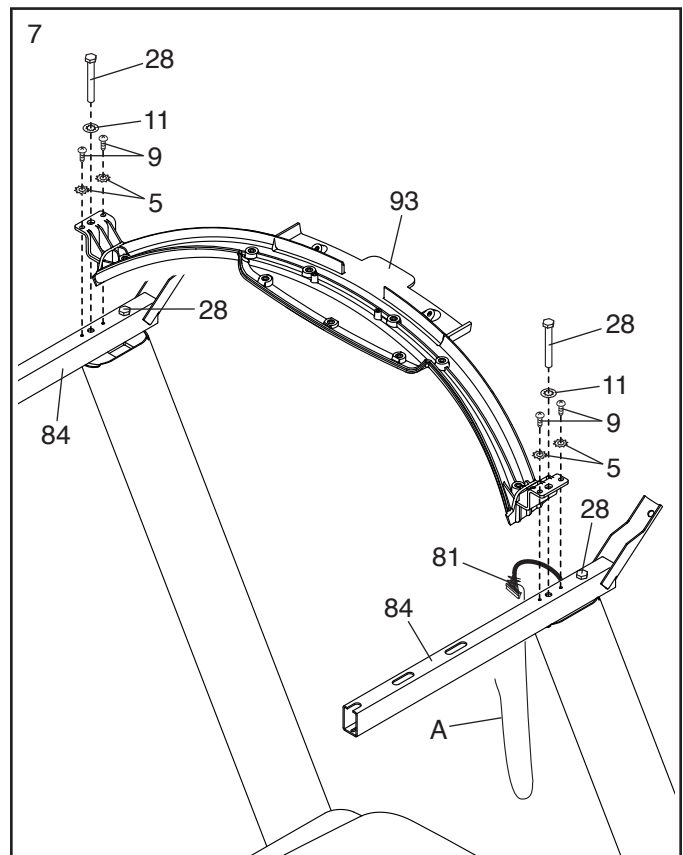
7. **VIKTIGT: Undvik skador på pulstvärstången (93) genom att inte använda eldrivna verktyg och inte dra åt #10 x 3/4" skruvarna (9) för hårt.**

Rikta in pulstvärstången (93) som visat. Fäst pulstvärstången på räckena (84) med fyra #10 x 3/4" skruvar (9) och fyra #10 tandbrickor (5). **Sätt i skruvarna och dra sedan åt dem. Var noga med att inte klämma stolpkabeln (81).**

Dra sedan åt de två 5/16" x 2 1/2" skruvarna (28) med två 5/16" tandbrickor (11) på pulstvärstång (93) som visat.

**Dra åt de fyra 5/16" x 2 1/2" skruvarna (28) ordentligt.**

Ta sedan bort kabelbandet (A) från stolpkabeln (81).

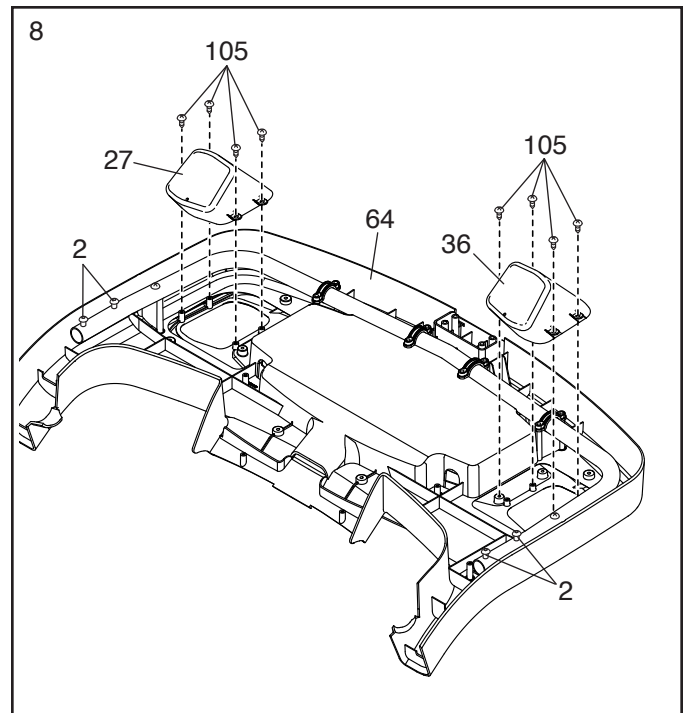


8. Lägg konsolbasen (64) med displayen nedåt på en mjuk yta för att undvika repor.

Hitta vänster bricka (36). Fäst vänster bricka med fyra #8 x 3/8" skruvar (105). **Sätt i samtliga fyra skruvar och dra sedan åt dem ordentligt.**

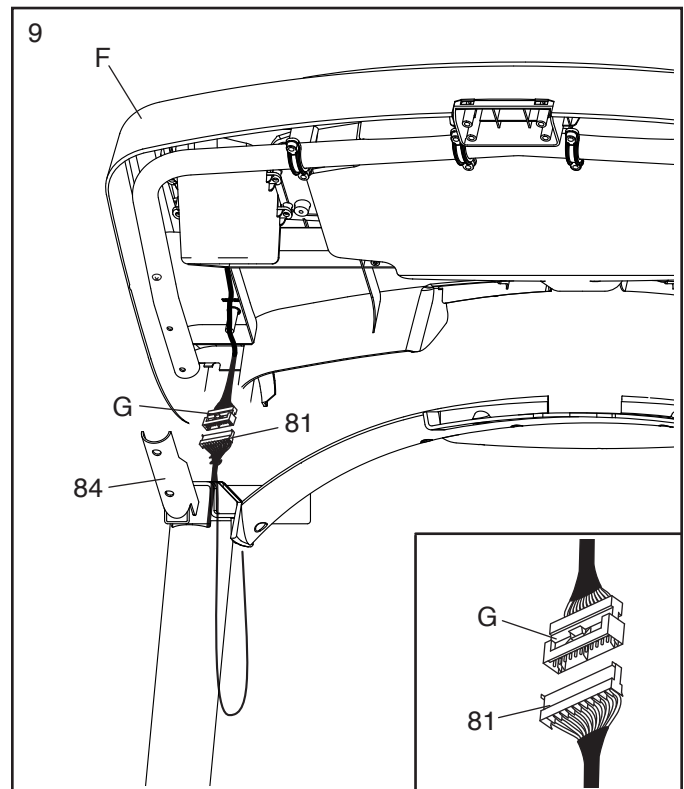
Fäst höger bricka (27) med fyra #8 x 3/8" skruvar (105).

**Ta av och spara de fyra 1/4" x 1/2" skruvarna (2).**



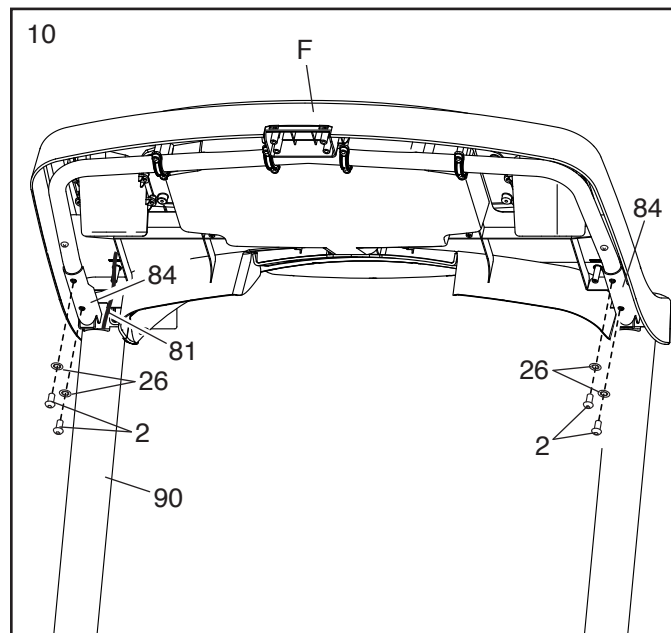
9. Håll, med hjälp av en medhjälpare, konsolen (F) nära det högra räcket (84) och det vänstra räcket (visas inte).

**Se den infällda ritningen.** Anslut stolpkabeln (81) till konsolkabeln (G). **Kontakterna ska passa ihop och klicka samman.** Om de inte gör det ska en av kontakterna vändas varefter du kan försöka igen. **OM DU INTE ANSLUTER KONTAKTERNA ORDENTLIGT KAN KONSOLEN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.**



10. Sätt konsolen (F) på räcken (84). **Se till att inga kablar kläms.** För in den resterande stolpkabeln (81) i den högra stolpen (90).

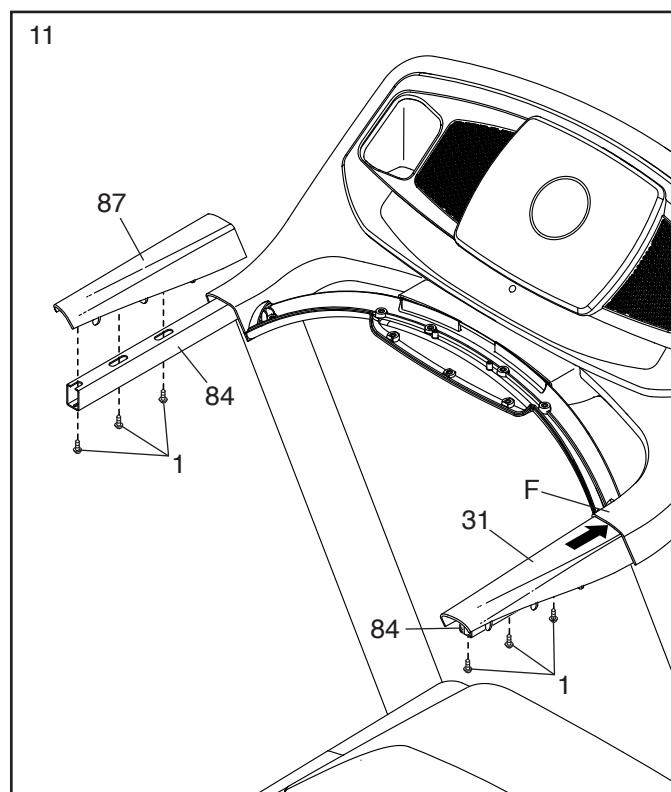
Sätt fast konsolen (F) på räcken (84) fästen med de fyra 1/4" x 1/2" skruvarna (2) som du tog av i steg 8 och fyra 1/4" tandbrickor (26). **Dra åt skruvarna ordentligt.**



11. Hitta det hölje för högra räckets (31). Sätt det hölje för högra räckets på det högra räcket (84). Dra åt tre #8 x 1/2" skruvar (1) på undersidan av det hölje för högra räckets. **Dra inte åt skruvarna helt än.**

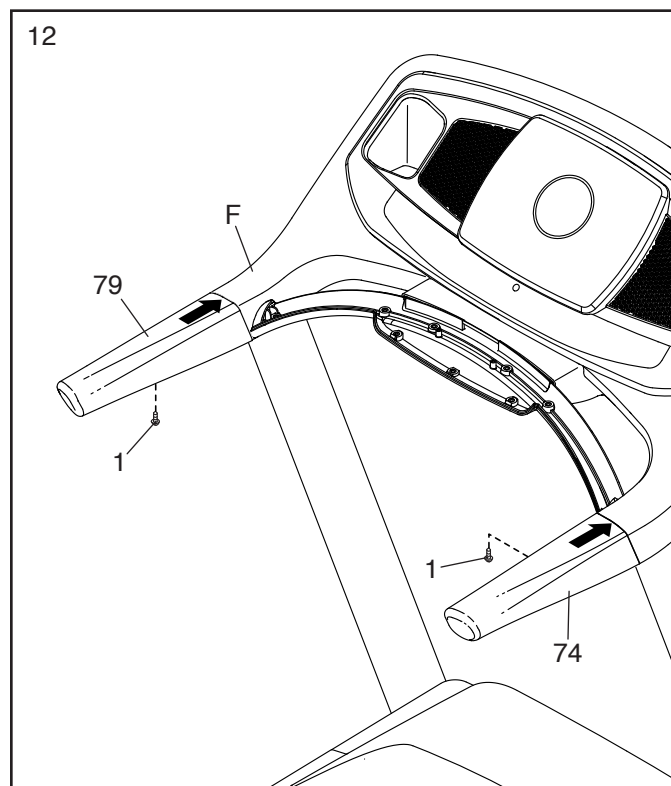
För sedan det hölje för högra räckets (31) framåt tills det glider under konsolen (F). Dra sedan åt de tre #8 x 1/2" skruvarna (1). **Dra inte åt skruvarna för hårt.**

**Fäst det hölje för vänstra räckets (87) på samma sätt.**



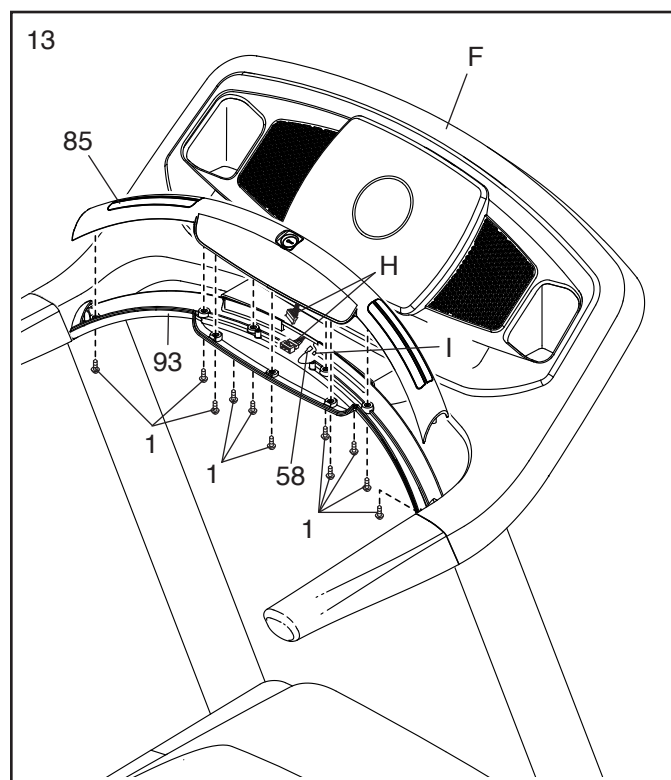
12. För greppen för höger och vänster räcke (74, 79) över hölkena för höger och vänster räckan (visas inte) och upp mot konsolen (F).

Fäst räckenas grepp (74, 79) med två #8 x 1/2" skruvar (1). **Dra inte åt skruvarna för hårt.**



13. Håll det högra pulshandtaget (85) nära konsolen (F). Anslut de två pulskablarna (H) och anslut konsolens jordkabel (58) till jordkabeln (I) från konsolen (F).

Fäst pulshandtaget (85) på pulstvärstången (93) med elva #8 x 1/2" skruvar (1). **Sätt i samtliga elva skruvar och dra sedan åt dem ordentligt. Se till att inga kablar kläms.**

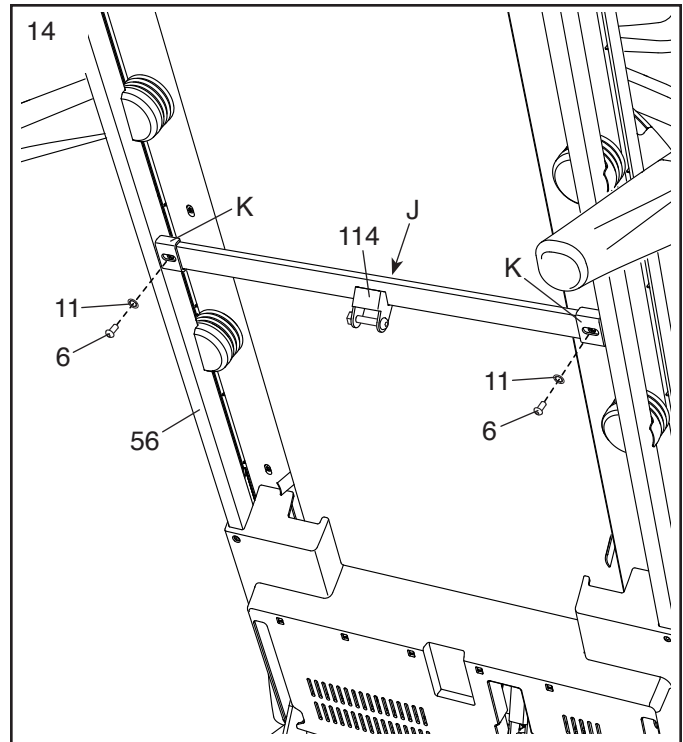


14. Lyft upp ramen (56) till den upprätta positionen.  
**VIKTIGT: Lyft inte ramen förbi den vertikala positionen. Be en medhjälpare hålla i ramen tills steg 16 är avslutat.**

Ta av de två 5/16" x 3/4" skruvarna (6) från låsets tvärstång (114).

Rikta in låsets tvärstång (114) som visat.

**Säkerställ att klistermärket (J) med texten "This side toward belt" (Denna sida mot bältet) är riktat mot löpbandet.** Sätt fast låsets tvärstång på ramens (56) fästen (K) med två 5/16" x 3/4" skruvar (6) och två 5/16" tandbrickor (11).

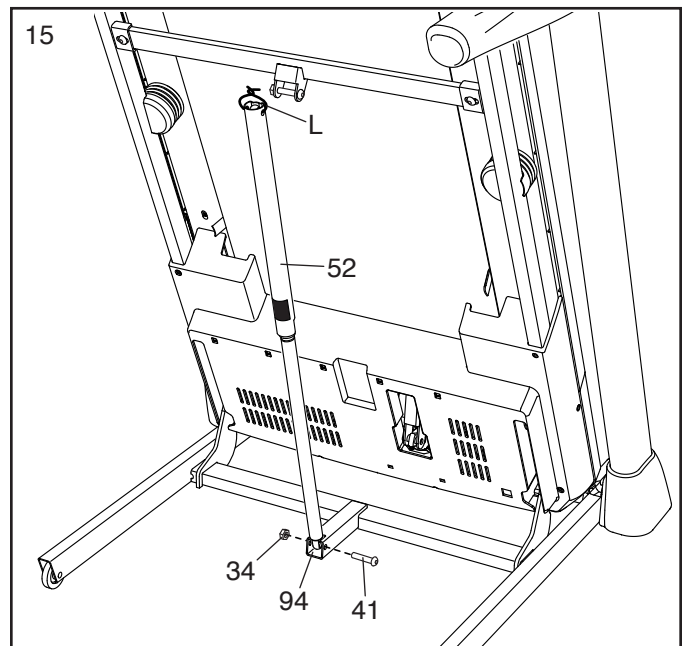


15. Ta bort 5/16" muttern (34) och 5/16" x 1 3/4" bulten (41) från fästet på basen (94).

Orientera därefter förvaringslåset (52) som visat.

Fäst förvaringslåsets (52) nedre del på basens (94) fäste med en 5/16" x 1 3/4" bult (41) och en 5/16" mutter (34).

Lyft sedan upp förvaringslåset (52) till en vertikal position och ta bort bandet (L).

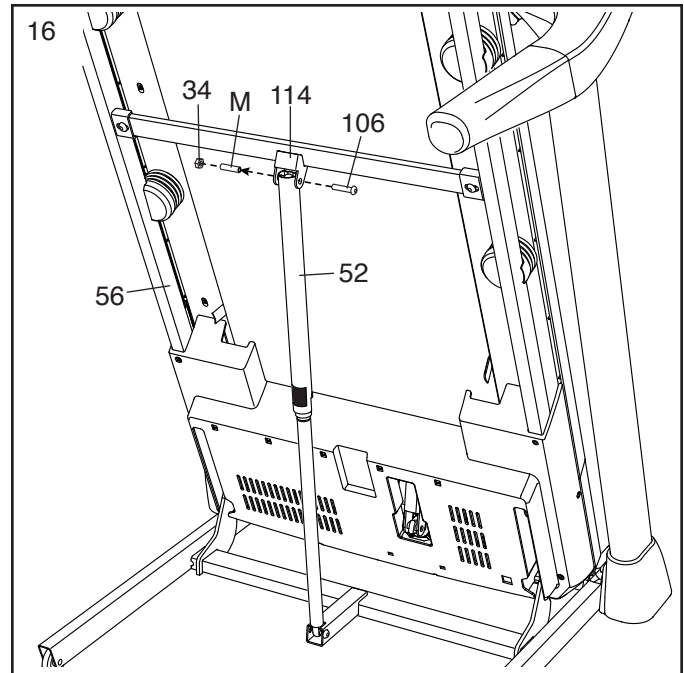


16. Ta bort 5/16" muttern (34) och 5/16" x 2 1/4" bulten (106) från fästet på låsets tvärstång (114).

Rikta in förvaringslåsets (52) övre del mot fästet på låsets tvärstång (114) och för in en 5/16" x 2 1/4" bult (106) genom fästet och förvaringslåset. **Detta kommer att trycka ut en distansbricka (M) ur förvaringslåset. Kasta bort distansbrickan.**

Dra sedan åt 5/16" muttern (34) på 5/16" x 2 1/4" bulten (106). **Dra inte åt muttern för hårt. Förvaringslåset (52) måste kunna svänga.**

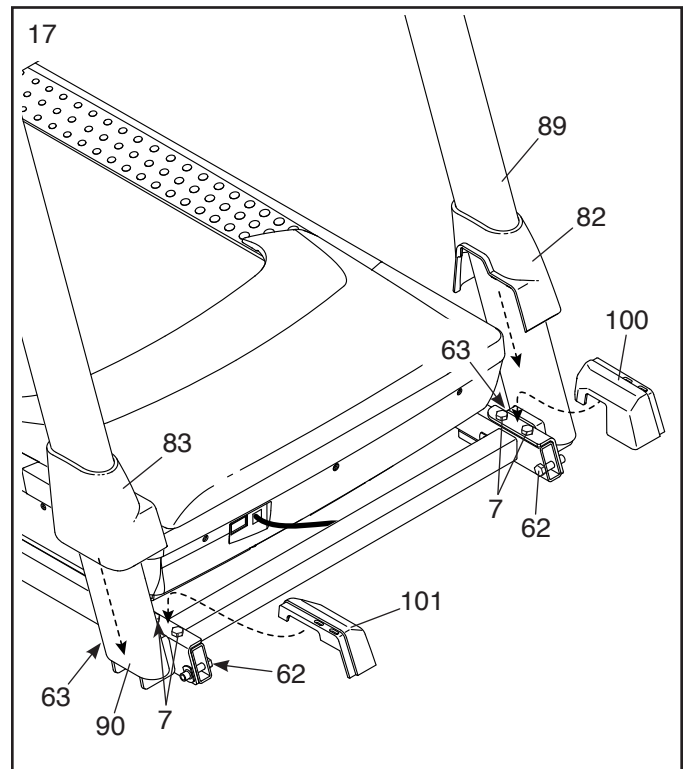
Sänk sedan ramen (56) (se HUR LÖPBANDET SÄNKES FÖR ANVÄNDNING på sidan 25).



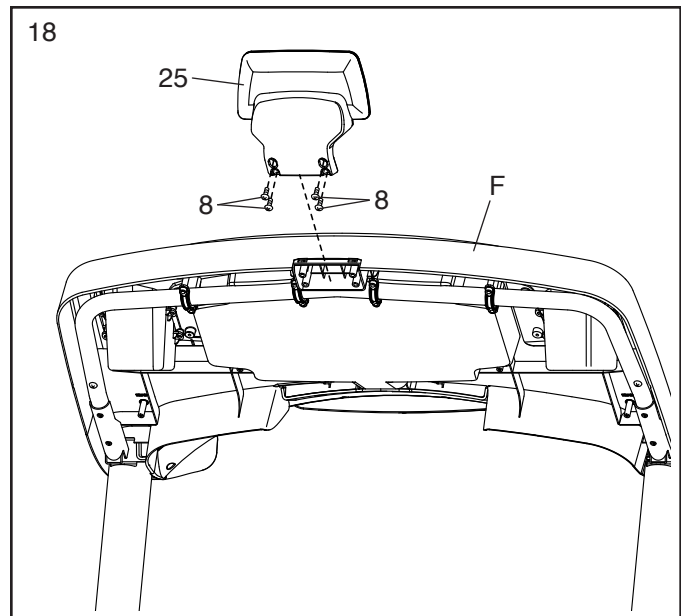
17. Dra åt de fyra 3/8" x 2 3/8" skruvarna (7), de två 3/8" x 1 3/4" skruvarna (62) och de två 3/8" x 1 1/4" skruvarna (63) hårt.

Ställ sedan basens vänstra inre hölje (100) på den lägre änden av den vänstra stolpen (89). För sedan det vänstra bashöljet (82) nedåt och tryck det mot basens vänstra inre hölje.

Ställ sedan basens högra inre hölje (101) på den lägre änden av den högra stolpen (90). För sedan det högra bashöljet (83) nedåt och tryck det mot basens högra inre hölje.



18. Fäst surfplattans hållare (25) på konsolen (F) med fyra #8 x 5/8" maskinskrivar (8). **Sätt i samtliga fyra maskinskrivar och dra åt dem. Dra inte åt maskinskrivarna för hårt.**



19. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet.** Om det sitter plast på löpbandets dekaler ska detta tas av. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Undvik att skada konsolen genom att ställa löpbandet på en plats där det inte exponeras för direkt solljus. Förvara den medföljande insexnyckeln på en säker plats. Insexnyckeln används för att justera bältet (se sidorna 27 och 28). Obs! Extra hårdvara har eventuellt inkluderats.



# HUR LÖPBANDET FUNGERAR

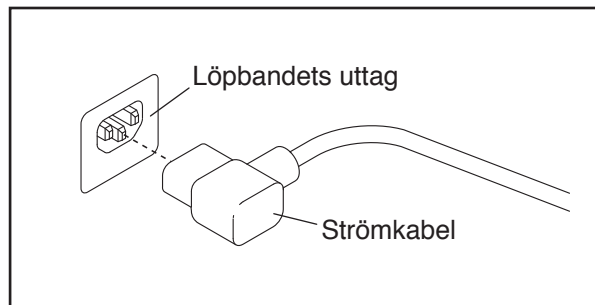
## HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

Denna produkt måste vara jordad. Om den inte fungerar ordentligt eller går sönder skapar jordningen en väg med lågt motstånd för den elektriska strömmen, vilket reducerar risken för elektrisk stöt. Denna produkt är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordningskontakt. **VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut mot en strömkabel som är godkänd av tillverkaren.**

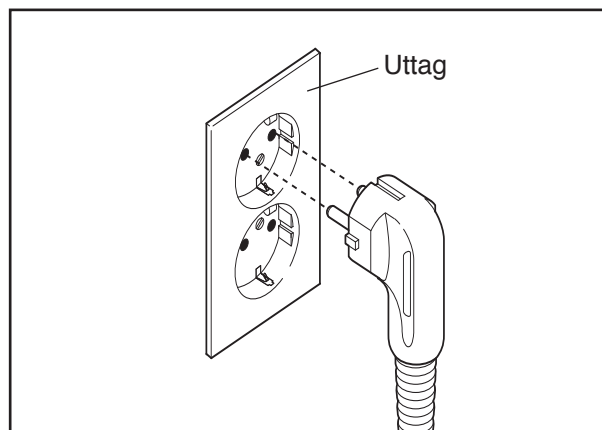
**⚠ FARA:** Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett ordentligt uttag installeras av en kvalificerad elektriker.

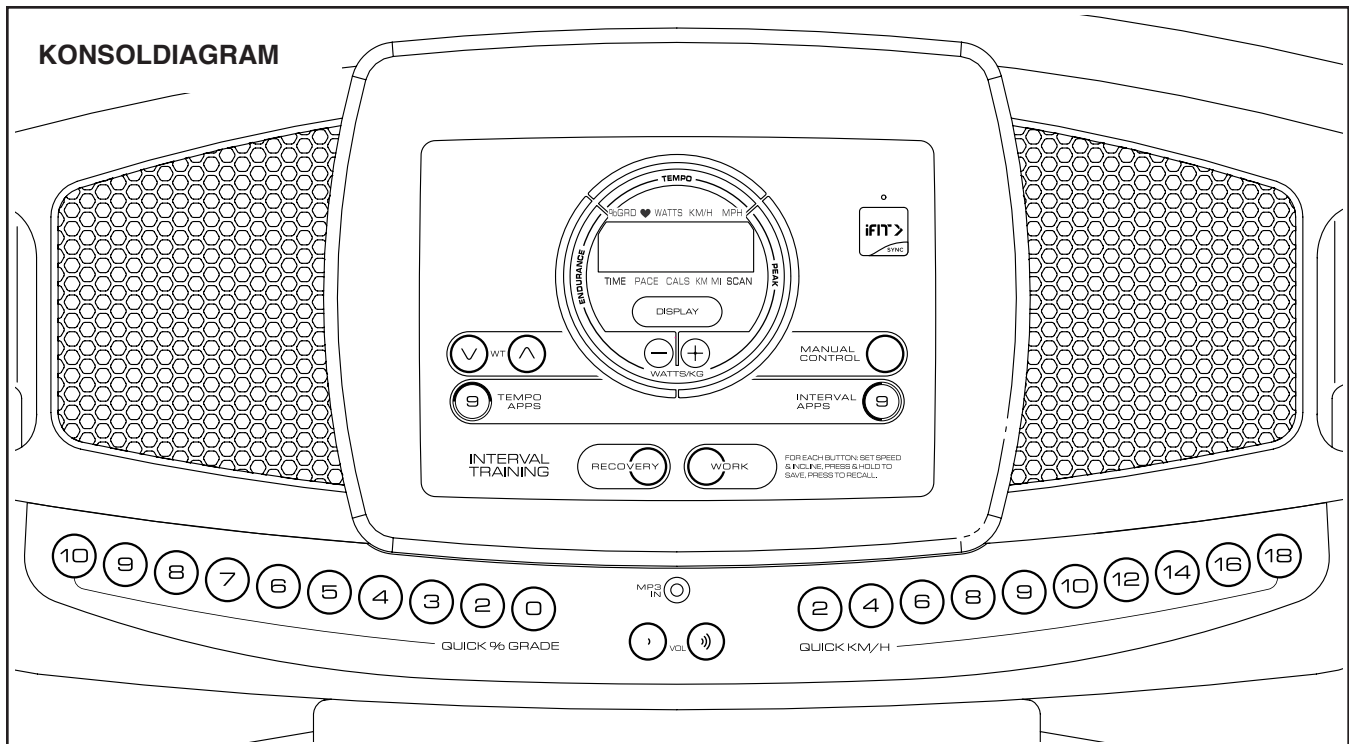
Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



2. Koppla in strömkabeln i ett lämpligt uttag som är ordentligt installerat och jordat i enlighet med alla lokala bestämmelser.





## PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Hitta de engelska varningarna på displayenheten. Samma varningar finns tillgängliga på olika språk på det medföljande dekalarket. Sätt fast den svenska varningsdekalen på displayenheten.

## KONSOLENS FUNKTIONER

Löbandets konsol har en rad fantastiska funktioner som är utformade att göra din träning mer effektiv och rolig.

I det manuella läget kan du ändra hastigheten och lutningen på löbandet med ett enkelt knapptryck. Konsolen ger dig omedelbar feedback när du tränar. Du kan även mäta din puls med handpulsmätaren eller med en kompatibel pulsmätare. **Mer information om bröstpulsmätare (tillval) finns på sidan 23.**

Konsolen har dessutom ett antal förprogrammerade träningsprogram. Varje träningsprogram styr automatiskt hastigheten och lutningen på löbandet medan det leder dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan också ansluta din surfplatta till konsolen och använda en iFit® Bluetooth Tablet-app för att registrera och följa din träningsinformation.

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudbok via konsolens stereosystem när du tränar.

**Information om hur man slår på strömmen** finns på sidan 19. **Information om hur det manuella läget fungerar** finns på sidan 19. **Information om hur ett förprogrammerat träningsprogram fungerar** finns på sidan 21. **Information om hur ett intervallträningsprogram fungerar** finns på sidan 22. **Information om hur man ansluter en surfplatta till konsolen** finns på sidan 22. **Information om hur man ansluter en pulsmätare till konsolen** finns på sidan 23. **Information om hur ljudsystemet fungerar** finns på sidan 23. **Information om hur informationsläget fungerar** finns på sidan 24. **Information om hur surfplattans hållare fungerar** finns på sidan 24.

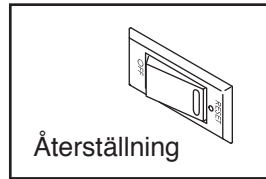
Obs! Konsolen kan visa hastighet och avstånd i engelska miles eller i kilometer. Ta reda på vilken måttenhet som är vald genom att gå till INFORMATIONSLÄGET på sidan 24. För att göra det enkelt hänvisar alla instruktioner i detta avsnitt till kilometer.

**VIKTIGT: Om konsolen är täckt med plast ska detta tas bort. Undvik att skada plattformen genom att använda rena tränings skor när du motionerar. Första gången du använder löbandet ska du hålla ett öga på bältets inriktning och centrera bältet vid behov (se sidan 28).**

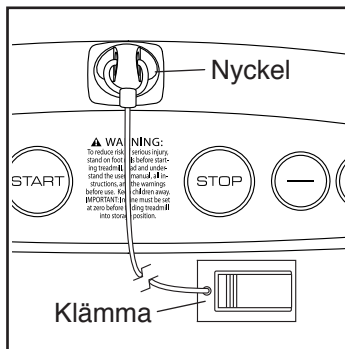
## HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

**VIKTIGT:** Om löpbandet utsatts för kalla temperaturer måste det värmas upp till rumstemperatur innan strömmen slås på. Om du inte gör det kan konsolens display och andra elektriska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se sidan 17). Hitta därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Ställ om strömbrytaren till läget Reset (återställning).



Därefter kan du ställa dig på löpbandets fotskenor. Hitta klämman som sitter fast på nyckeln och fäst klämman på din byxlinning. Sätt därefter in nyckeln i konsolen. Efter en kort stund tänds displayen.



**VIKTIGT:** I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur konsolen, vilket gör att bältet saktar ner och stannar till slut. Testa klämman genom att försiktigt ta några steg baklänges. Om nyckeln inte dras ut ur konsolen ska du justera klämmans placering.

**VIKTIGT:** Innan du använder löpbandet ska du gå igenom följande steg för att försäkra dig om att konsolen visar löpbandets verkliga lutningsnivå: Tryck först en gång på ökningsknappen för Incline (lutning). Tryck sedan antingen på sänkningsknappen för Incline eller tryck in det lägsta numret på knappen Quick Incline (snabblutning) för att ställa in lägsta lutningen på löpbandet. När ramen slutar röra sig kan du börja använda löpbandet.

## HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

### 1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN till vänster.

### 2. Välj det manuella läget.

Tryck på knappen Manual Control (manuell styrning) för att välja det manuella läget.

### 3. Ange din vikt.

Tryck på öknings- eller sänkningsknappen för Wt (vikt) för att ange din vikt. Den här informationen krävs för att förbättra intensitetsindikatorns exakthet. Obs! Tryck på och håll in öknings- eller sänkningsknappen för Wt för att ange din vikt på ett snabbare sätt.

### 4. Starta bältet.

Starta bältet genom att trycka på knappen Start eller en av knapparna för Quick Speed (snabbhastighet).

Om du trycker på knappen Start kommer bältet att börja röra sig med 2 km/h. Under tiden du tränar kan du ändra bältets hastighet genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Speed (hastighet). Varje gång du trycker på en av knapparna ändras hastighetsinställningen i steg om 0,1 km/h. Om du håller in knappen kommer hastigheten att ändras i steg om 0,5 km/h. Obs! Efter att du har tryckt på knappen kan det ta en stund för bältet att nå den valda hastighetsinställningen.

Om du trycker på en av de numrerade knapparna för Quick Speed kommer bältet att gradvis ändra hastigheten tills den når den valda hastighetsinställningen.

Stoppa bältet genom att trycka på knappen Stop (stopp). Tiden kommer att börja blinka på displayen. Starta bältet igen genom att trycka på knappen Start.

## 5. Ändra lutningen på löpbandet som du vill.

Ändra lutningen på löpbandet genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Incline (lutning) eller en av knapparna för Quick Incline (snabblutning). Varje gång du trycker på en av knapparna justeras löpbandet gradvis till den valda lutningsinställningen.

## 6. Följ din utveckling på displayen.

När du promenerar eller joggar på löpbandet kan displayen visa följande träningsinformation:

- Löpbandets lutningsnivå
- Din puls (se steg 7)
- Din effekt i Watt
- Bältets hastighet
- Förfluten tid
- Ditt tempo
- Det uppskattade antalet kalorier du har förbränt
- Avståndet du har promenerat eller joggat

Tryck på knappen Display (visa) för att se den önskade informationen på displayen.

Under tiden du tränar kommer intensitetsindikatorn att visa den uppskattade intensitetsnivån för ditt träningspass. Anpassa intensitetsnivån genom att trycka på öknings- eller sänkningsknappen för Watts/Kg (watt/kg). Löpbandets hastighets- och/eller lutningsinställningar ökar eller minskar automatiskt för att nå den önskade intensitetsnivån.

Återställ displayen genom att trycka på knappen Stop upprepade gånger eller dra ut nyckeln och för in den igen.

## 7. Om du vill kan du mäta din puls.

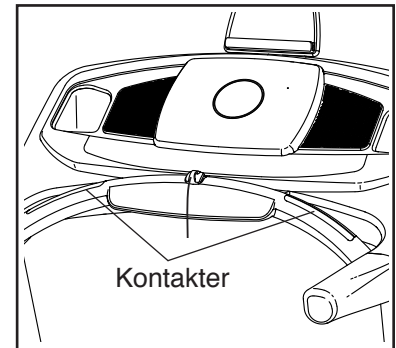
Du kan mäta din puls genom att använda handpuls-mätaren eller en kompatibel pulsmätare.

**Information om var man kan köpa en bröstpuls-mätare (tillval) finns på sidan 23.**

Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH® Smart-pulsmätare. **Information om hur man ansluter en pulsmätare till konsolen finns på sidan 23.**

**Obs! Om du använder båda pulsmätarna samtidigt kommer BLUETOOTH Smart-pulsmätaren att prioriteras.**

Innan du använder handpuls-mätaren ska du ta bort plasten som sitter över metallkontakterna på pulshandtaget. Se dessutom till att händerna är rena.



När du mäter pulsen ska du **stå på fotskenorna** och hålla i pulshandtaget med handflatorna på metallkontakterna. **Undvik att flytta händerna.** När din puls detekteras kommer den att visas. **För att avläsningen ska bli så noggrann som möjligt måste du hålla i kontakterna i cirka 15 sekunder.**

## 8. När ditt träningspass är över ska du ta ut nyckeln ur konsolen.

Ställ dig på fotskenorna, tryck på knappen Stop upprepade gånger och **justera lutningen på löpbandet till noll. Lutningen måste vara noll eftersom du annars kan skada löpbandet när du fäller ihop det till förvaringsläget.** Ta därefter ut nyckeln ur konsolen och förvara den på ett säkert ställe.

När du motionerat klart på löpbandet ska du ställa om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ut strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör detta kan löpbandets elektriska komponenter slitas ut tidigare än förväntat.**

## HUR ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

### 1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 19.

### 2. Ange din vikt.

Se steg 3 på sidan 19.

### 3. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

Välj ett träningsprogram genom att trycka på knappen Tempo Apps (tempoprogram) eller Interval Apps (intervallprogram) upprepade gånger tills det önskade programmet visas på displayen.

### 4. Starta träningsprogrammet.

Tryck på knappen Start för att starta träningsprogrammet. Strax efter att du tryckt på knappen kommer löpbandet att automatiskt justeras till programmets första hastighets- och lutningsinställning. Håll i räcken och börja promenera.

Varje program är indelat i segment. Varje segment har en programmerad hastighetsinställning och en lutningsinställning. Obs! Samma hastighets- och/eller lutningsinställning kan vara programmerad för efterföljande segment.

Om hastighets- eller lutningsinställningen är för hög eller för låg under träningspasset kan du manuellt ändra inställningen genom att trycka på knapparna Speed (hastighet) eller Incline (lutning). **När programmets nästa segment startar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna för nästa segment.**

Avsluta programmet när som helst genom att trycka på knappen Stop (stopp). Starta programmet igen genom att trycka på knappen Start. Bältet börjar röra sig med 2 km/h. När nästa segment börjar kommer löpbandet automatiskt att justera hastighets- och lutningsinställningarna.

### 5. Följ din utveckling på displayen.

Se steg 6 på sidan 20. Displayen visar återstående tid i stället för förfluten tid.

### 6. Om du vill kan du mäta din puls.

Se steg 7 på sidan 20.

### 7. När ditt träningspass är över ska du ta ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 8 till vänster.

## HUR ETT INTERVALLTRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

Under ett intervallträningsprogram kommer du upprepade gånger att växla mellan intervaller med lågintensiva ”återhämningsövningar” och intervaller med högintensiva ”träningsövningar”.

### 1. Sätt in nyckeln i konsolen.

Se HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN på sidan 19.

### 2. Ange din vikt.

Se steg 3 på sidan 19.

### 3. Välj inställningar för återhämningsintervaller.

Tryck på knapparna Speed (hastighet) och Incline (lutning) för att ställa in den önskade lutningen för återhämningsintervallerna. Tryck sedan på knappen Recovery (återhämtning) och låt den vara nedtryckt tills det att konsolen avger ett pip två gånger.

### 4. Välj inställningar för träningsintervaller.

Tryck på knapparna Speed och Incline för att ställa in den önskade lutningen för träningsintervallerna. Tryck sedan på knappen Work (träning) och låt den vara nedtryckt tills det att konsolen avger ett pip två gånger.

### 5. Växla mellan återhämnings- och träningsintervaller.

När du tränar, tryck på knappen Recovery för att välja hastighets- och lutningsinställningarna som du har angett för återhämningsintervaller. Tryck på knappen Work för att välja hastighets- och lutningsinställningarna som du har angett för träningsintervall. Växla mellan inställningarna så många gånger du vill.

Ändra inställningarna när som helst genom att upprepa steg 3 och 4.

### 6. Följ din utveckling på displayen.

Se steg 6 på sidan 20. Displayen visar återstående tid i stället för förfluten tid.

### 7. Om du vill kan du mäta din puls.

Se steg 7 på sidan 20.

### 8. När ditt träningspass är över ska du ta ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 8 på sidan 21.

## HUR MAN ANSLUTER EN SURFPLATTA TILL KONSOLEN

Konsolen har stöd för BLUETOOTH-anslutningar till surfplattor via iFit Bluetooth Tablet-appen och är kompatibel med pulsmätare. Obs! Andra BLUETOOTH-enheter stöds ej.

### 1. Hämta och installera iFit Bluetooth Tablet-appen på din surfplatta.

På din IOS®- eller Android™-surfplatta öppnar du App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>, och söker efter gratisappen iFit Bluetooth Tablet och installerar den på din surfplatta. **Se till att BLUETOOTH-alternativet är aktiverat på din surfplatta.**

Öppna sedan iFit Bluetooth Tablet-appen och följ instruktionerna för att skapa ett iFit-konto och för att anpassa inställningarna.

### 2. Om du vill kan du ansluta din pulsmätare till konsolen.

Om du ansluter både din pulsmätare och din surfplatta till konsolen, **måste du ansluta pulsmätaren först och sedan surfplattan.** Se HUR MAN ANSLUTER EN PULSMÄTARE TILL KONSOLEN till höger.

### 3. Anslut din surfplatta till konsolen.

Tryck på knappen iFit Sync (synkronisera iFit) på konsolen. Konsolens kopplingsnummer visas på displayen. Följ instruktionerna i iFit Bluetooth Tablet-appen för att ansluta din surfplatta till konsolen.

När en anslutning har skapats kommer konsolens blå lysdiod att lysa.

### 4. Registrera och följ din träningsinformation.

Följ instruktionerna i iFit Bluetooth Tablet-appen för att registrera och spåra din träningsinformation.

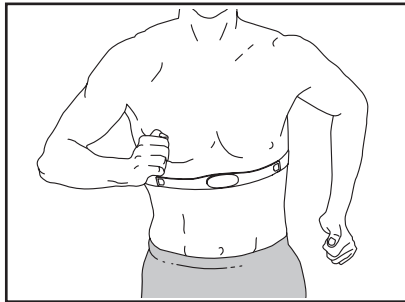
### 5. Om du vill kan du koppla bort din surfplatta från konsolen.

Koppla bort din surfplatta från konsolen genom att först koppla bort alternativet i iFit Bluetooth Tablet-appen. Tryck sedan och håll nere knappen iFit Sync på konsolen tills konsolens gröna lysdiod lyser.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive alla andra surfplattor, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

## PULSMÄTARE FÖR BRÖSTET (TILLVAL)

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem är nyckeln till bästa resultat att upprätthålla rätt puls under ett träningspass.



Bröstpulsmätaren (tillval) kommer att kontinuerligt mäta din puls när du tränar och hjälpa dig att nå dina individuella mål. **Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan köpa en bröstpulsmätare.**

Obs! Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-pulsmätare.

## HUR MAN ANSLUTER EN PULSMÄTARE TILL KONSOLEN

Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-pulsmätare.

Anslut din BLUETOOTH Smart-pulsmätare till konsolen genom att trycka på knappen iFit Sync (synkronisera iFit) på konsolen. Konsolens kopplingsnummer visas på displayen. När en anslutning har skapats kommer konsolens röda lysdiod att blinka två gånger.

Obs! Om det finns fler än en kompatibel bröstpulsmätare nära konsolen, kommer konsolen att ansluta pulsmätaren med den starkaste signalen.

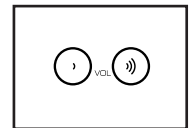
Koppla bort din pulsmätare från konsolen genom att trycka och hålla nere knappen iFit Sync på konsolen tills den gröna lysdioden lyser.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive alla andra surfplattor, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

## HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

Spela musik eller lyssna på ljudböcker via konsolens ljudsystem medan du tränar genom att koppla in en ljudkabeln 3,5 mm hane till 3,5 mm hane (medföljer ej) i uttaget på konsolen och i uttaget på din uppspelningsenhet. **Se till att ljudkabeln är ordentligt inkopplad. Obs! Du kan köpa en ljudkabel i din lokala elektronikaffär.**

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på konsolen eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.



## INFORMATIONSLÄGET

Konsolen har ett informationsläge som håller reda på information om löpbandet och hjälper dig att välja en måttenhet för konsolen.

Välj informationsläget genom att föra in nyckeln i konsolen medan knappen Stop (stopp) är nedtryckt. Släpp därefter knappen Stop. Obs! Om ett träningsprogram har valts kommer du att behöva trycka på knappen Stop upprepade gånger för att avsluta programmet innan du kommer till informationsläget. När informationsläget är valt kommer följande information att visas:

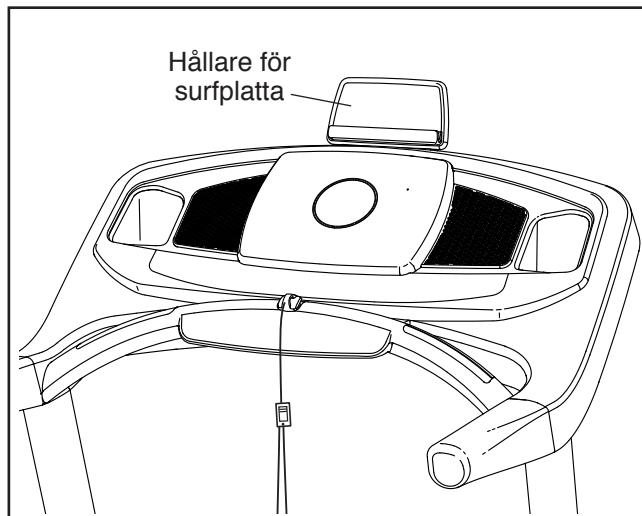
Displayen visar konsolens programvaruversion.

”E” för engelska miles eller ”M” för metriska kilometer visas på displayen. Om du vill kan du trycka på ökningsknappen för Speed (hastighet) för att ändra måttenheten.

Avsluta informationsläget genom att ta ut nyckeln ur konsolen eller tryck på knappen Stop upprepade gånger.

## HUR SURFPLATTANS HÅLLARE FUNGERAR

Du kan använda din surfplatta medan du tränar. Placera din surfplatta på hållaren som kommer att ha ett fast grepp om din surfplatta medan du tränar.



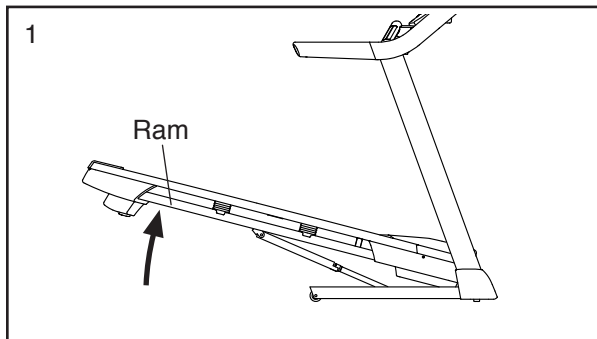


# HUR LÖPBANDET FÄLLS OCH FLYTTAS

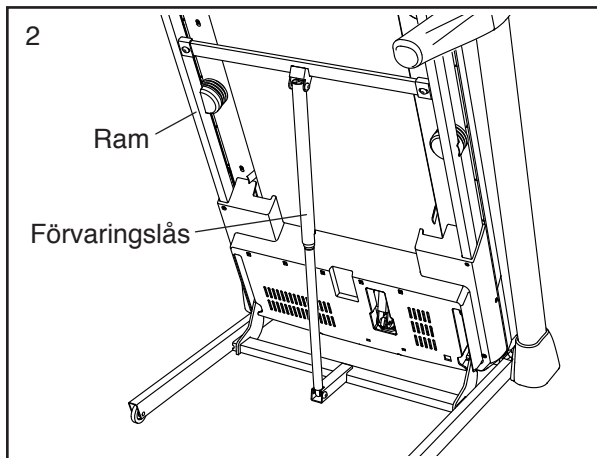
## HUR LÖPBANDET FÄLLS

För att undvika att skada löpbandet ska lutningen justeras till noll innan du fäller löpbandet. Sedan ska du ta ut nyckeln och dra ur strömkabeln. **FÖRSIKTIGHET:** Du måste orka lyfta 20 kg för att lyfta, sänka eller flytta löpbandet.

1. Håll stadigt i metallramen på den plats som pilen visar nedan. **FÖRSIKTIGHET:** Håll inte i ramen vid fotskenorna i plast. Böj benen och håll ryggen rak när du lyfter ramen ungefär halvvägs till vertikalt läge.



2. Lyft ramen tills förvaringslåset låser fast i förvaringspositionen. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att förvaringslåset låser.

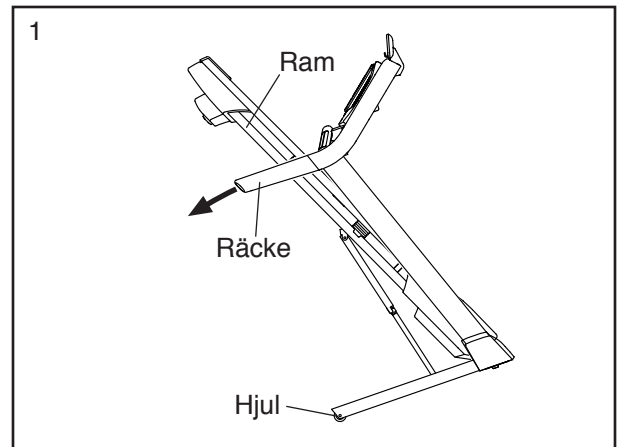


Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under löpbandet. Placera inte löpbandet i direkt solljus. Lämna inte löpbandet i förvaringspositionen vid temperaturer över 30°C.

## HUR LÖPBANDET FLYTTAS

Innan löpbandet flyttas ska det fällas ihop enligt beskrivningen till vänster. **FÖRSIKTIGHET:** Se till att låsknappen är i förvaringspositionen. Eventuellt behövs två personer för att flytta löpbandet.

1. Håll i ramen och i ett av räckena och placera en fot mot ett hjul.

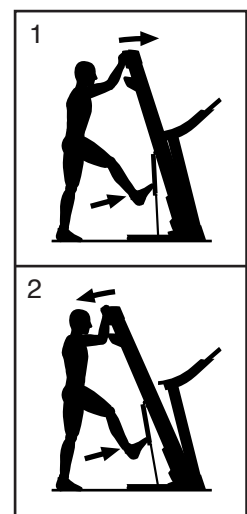


2. Dra räcket bakåt tills löpbandet rullar på hjulen och flytta det försiktigt till önskad plats. **WARNING:** Flytta inte löpbandet utan att luta det tillbaka, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över en ojämn yta.

3. Placera en fot mot ett hjul och sätt ner löpbandet försiktigt.

## HUR LÖPBANDET SÄNKS FÖR ANVÄNDNING

1. Tryck ramens övre del framåt samtidigt som du trycker försiktigt på förvaringslåsets övre del med foten.
2. Medan du trycker på förvaringslåset med foten ska du dra ramens övre del mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och sänk ramen mot golvet.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

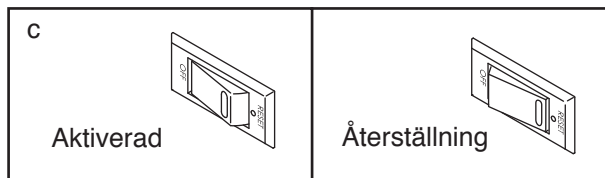
Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska på slitage. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång löpbandet används.

Rengör löpbandet regelbundet och se till att bältet är rent och torrt. **Ställ först om strömbrytaren till läget Off (av) och dra ur strömkabeln.** Torka av löpbandets externa delar med en fuktig trasa och en liten mängd mildt tvål. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på löpbandet. Undvik att skada konsolen genom att undvika vätskor.** Torka sedan löpbandet ordentligt med en mjuk handduk.

## FELSÖKNING

### SYMPTOM: Strömmen går inte igång

- Se till att strömkabeln är inkopplad ordentligt i ett jordat uttag (se sidan 17). Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm<sup>2</sup>-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.
- Efter att strömkabeln har kopplats in ska du se till att nyckeln förs in i konsolen.
- Kontrollera därefter strömbrytaren på löpbandets ram nära strömkabeln. Om strömbrytaren sticker ut som visat har brytaren aktiverats. Återställ strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och sedan trycka tillbaka den.



### SYMPTOM: Strömmen stängs av under användning

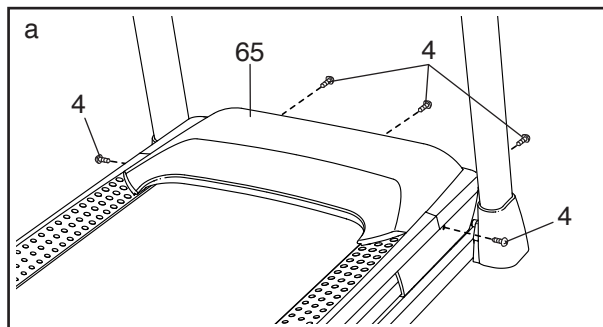
- Kontrollera strömbrytaren (se ritning c till vänster). Om strömbrytaren har aktiverats, vänta i fem minuter och tryck sedan tillbaka den.
- Se till att strömkabeln är inkopplad. Om strömkabeln är inkopplad, dra ur den, vänta i fem minuter och koppla sedan in den igen.
- Ta ut nyckeln ur konsolen och för sedan in den igen.
- Om löpbandet fortfarande inte kommer igång hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

### SYMPTOM: Lutningen på löpbandet ändras inte på rätt sätt

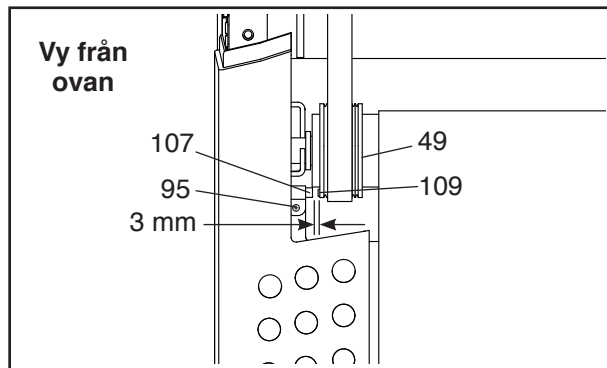
- Tryck in knappen Stop (stopp) och ökningsknappen för Speed (hastighet), sätt in nyckeln i konsolen och släpp upp knappen Stop och ökningsknappen för Speed. Tryck därefter på knappen Stop och sedan på öknings- eller sänkningsknappen för Incline (lutning). Löpbandet kommer automatiskt att gå till den maximala lutningen och sedan återgå till den minimala nivån. Detta kommer att omkalibrera lutningssystemet. Om lutningssystemet inte börjar att kalibreras ska du trycka på knappen Stop igen och sedan trycka på öknings- eller sänkningsknappen för Incline igen. När lutningssystemet är kalibrerat kan du ta ut nyckeln ur konsolen.

### SYMPTOM: Displayen på konsolen fungerar inte ordentligt

- Ta ut nyckeln ur konsolen och **DRA UR STRÖMKABELN.** Ta bort de fem #8 x 3/4" skruvarna (4). Vrid försiktigt av den övre motorkåpan (65).



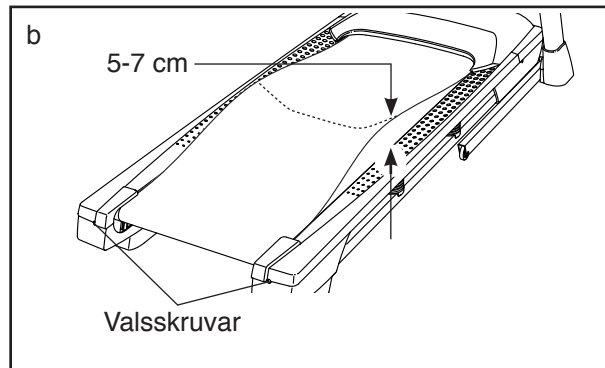
Hitta reed-brytaren (107) och magneten (109) på den vänstra sidan om trissan (49). Vrid trissan tills magneten är inriktad mot reed-brytaren. **Se till att öppningen mellan magneten och reed-brytaren är cirka 3 mm.** Vid behov, lossa på #8 x 1/2" maskinskraven (95), flytta reed-brytaren något och dra åt maskinskraven. Sätt tillbaka den övre motorkåpan (visas inte) med #8 x 3/4" skruvarna (visas inte) och kör löpbandet i fem minuter för att kontrollera att hastighetsavläsningen är korrekt.



**SYMPTOM: Bältet saktar ner när man går på det**

- a. Om en förlängningssladd behövs ska endast en 3-ledad, 1 mm<sup>2</sup>-sladd användas som inte är längre än 1,5 m.

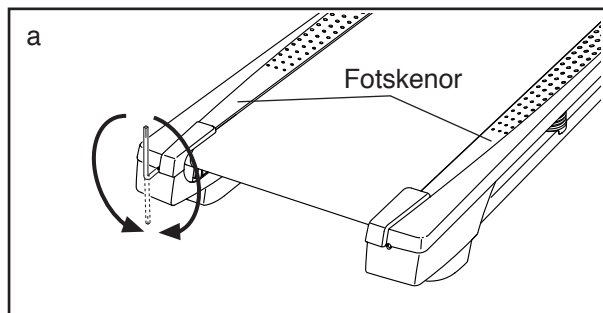
- b. Om bältet har dragits åt för hårt kommer löpbandets prestanda att försämrats och bältet kommer eventuellt att skadas. Ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN.** Vrid båda valsskruvarna 1/4 varv moturs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



- c. Ditt löpband har ett bälte som behandlats med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Använd aldrig silikon spray eller andra ämnen på bältet eller plattformen såvida inte du instrueras att göra så av en auktoriserad servicerepresentant.** Dessa ämnen bryter ner bältet och leder till förslitning. Om du misstänker att bältet behöver smörjas mer hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.
- d. Om bältet fortfarande saktar ner när man går på det hänvisar vi till bruksanvisningens omslag.

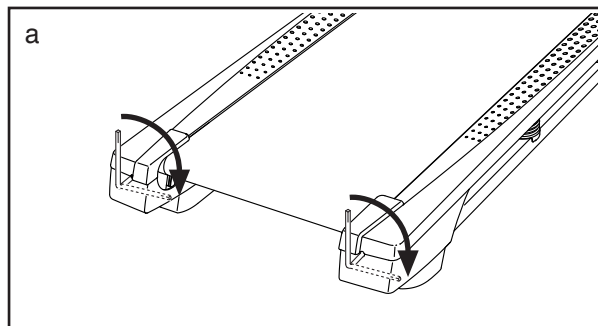
**SYMPTOM: Bältet är inte centrerat mellan fotskenorna**

- a. **VIKTIGT: Om bältet gnuggar mot fotskenorna kan bältet skadas. Ta ut nyckeln och DRA UR STRÖMKABELN. Om bältet ligger mer till vänster** ska den vänstra valsskruven vridas 1/2 varv medurs med insexnyckeln. **Om bältet ligger mer till höger** ska skruven vridas 1/2 varv moturs. Se till att bältet inte dras åt för hårt. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt centrerat.



**SYMPTOM: Bältet glider av när man går på det**

- a. Ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN.** Vrid båda valsskruvarna 1/4 varv medurs med en insexnyckel. När bältet är tillräckligt åtdraget ska du kunna lyfta varje sida på bältet 5 till 7 cm över plattformen. Se till att bältet är centrerat. Koppla därefter in strömkabeln, för in nyckeln och promenera på löpbandet i några minuter. Upprepa tills bältet är ordentligt åtdraget.



# TRÄNINGSRIKTLINJER

**⚠ VARNING:** Tala alltid med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller personer som har existerande hälsoproblem.

Pulssensorn är inte medicinsk utrustning. Olika faktorer påverkar avläsningen av pulsen. Pulssensorn är endast avsedd som ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För detaljerad information om träning, köp en bok eller tala med din läkare. Kom ihåg att ordentlig kost och tillräcklig vila är viktiga för goda resultat.

## TRÄNINGSINTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem, är det viktigt att träna med rätt intensitet för att uppnå önskat resultat. Du kan använda din puls som guide för att finna rätt intensitetsnivå. Tabellen nedan visar rekommenderad puls 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	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Finn rätt intensitetsnivå genom att hitta din ålder längst ner på tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningszon". Den lägsta siffran är pulsen för fettförbränning, siffran i mitten representerar den puls som krävs för maximal fettförbränning och den högsta siffran representerar den puls som krävs för aerobisk träning.

**Fettförbränning:** För att förbränna fett på ett effektivt sätt måste du träna med låg intensitet under en längre tid. Under de första minuterna använder din kropp kalorier från kolhydrater som en energikälla. Först efter en stund börjar din kropp använda lagrade fettkalorier som en energikälla. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera din träningsintensitet tills din puls närmar sig den lägsta siffran i din träningszon. För att uppnå maximal fettförbränning ska du träna med en puls som ligger i närheten av mellansiffran i din träningszon.

**Aerobisk träning:** Om ditt mål är att stärka ditt hjärt-kärlsystem behövs aerobisk träning, vilket innebär en aktivitet som kräver stora mängder syre under en längre tid. Under ett aerobiskt träningspass justerar du intensiteten tills din puls närmar sig den högsta siffran i din träningszon.

## TRÄNINGSRIKTLINJER

**Uppvärmning:** Börja med mellan 5 och 10 minuters stretchning och lätta övningar. Uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och cirkulationen, vilket förbereder för ett träningspass.

**Träning i träningszonen:** Träna i 20 till 30 minuter med pulsen i din träningszon. (Under de första veckorna efter att du påbörjat ett träningsprogram ska du inte ha pulsen i träningszonen i mer än 20 minuter.) Andas normalt och så djupt som möjligt. Håll aldrig andan.

**Trappa ner:** Avsluta med 5 till 10 minuters stretchning. Stretchning ökar musklernas flexibilitet och hjälper till att motverka problem efter träningspasset.

## TRÄNINGSFREKVENS

För att underhålla eller förbättra din kondition krävs tre träningspass per vecka med minst en dags vila mellan passen. Efter några månader av regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka om detta önskas. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att träna regelbundet och göra detta till en rolig del av ditt vardagsliv.

# ARTIKELLISTA

Modellnr. PETL80816.0 R1016B

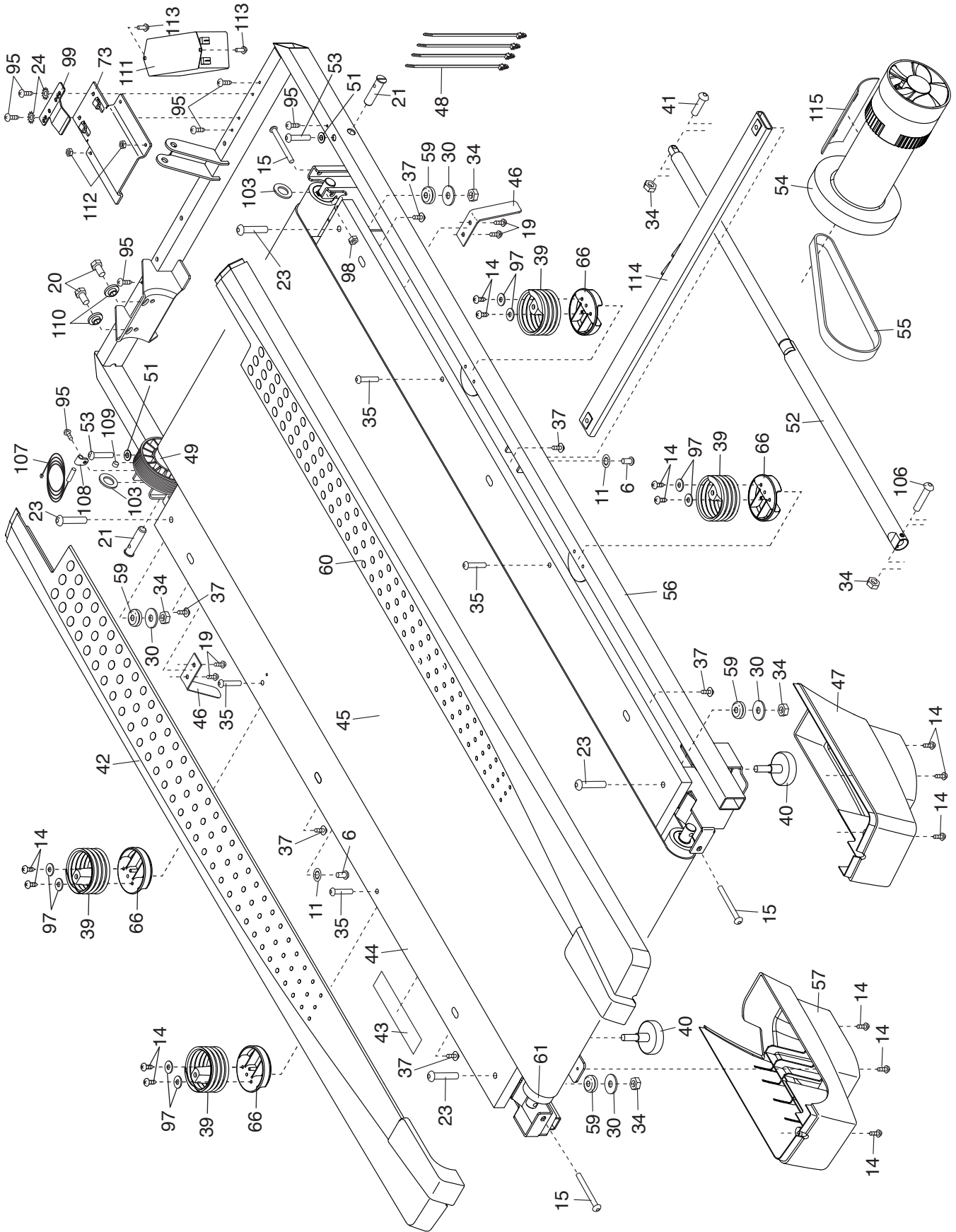
Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	23	#8 x 1/2" skruv	51	2	9/32" plastbussning
2	4	1/4" x 1/2" skruv	52	1	Förvaringslås
3	2	Basdyna	53	2	1/4" x 1 1/4" skruv
4	29	#8 x 3/4" skruv	54	1	Drivmotor
5	4	#10 tandbricka	55	1	Motorbälte
6	2	5/16" x 3/4" skruv	56	1	Ram
7	4	3/8" x 2 3/8" skruv	57	1	Vänster bakre fot
8	4	#8 x 5/8" maskinskruv	58	1	Jordkabel för konsol
9	4	#10 x 3/4" skruv	59	4	Gummidämpare
10	1	#8 x 1/2" silverskruv	60	1	Höger fotskena
11	6	5/16" tandbricka	61	1	Vals
12	4	#8 x 1" Tek-skruv	62	2	3/8" x 1 3/4" skruv
13	8	3/8" tandbricka	63	2	3/8" x 1 1/4" skruv
14	14	#8 x 3/4" skruv med kullrigt huvud	64	1	Konsolbas
15	3	1/4" x 2 1/2" skruv	65	1	Övre motorkåpa
16	1	3/8" x 1 1/2" bult	66	4	Dämpare, underdel
17	2	3/8" x 1 1/2" hjulbult	67	2	Distansbricka för lutningsram
18	1	Konsolram	68	5	Kåpklämma
19	4	#8 x 7/16" skruv	69	1	Lutningsmotor
20	2	1/4" x 3/8" skruv	70	1	Lutningsram
21	2	3/8" stift	71	2	Ramdistansbricka
22	2	3/8" x 1 1/8" bult	72	1	Styrenhet
23	4	5/16" x 1 3/4" ansatsbult	73	1	Platta för styrenhet
24	2	#8 tandbricka	74	1	Grepp för höger räcke
25	1	Hållare för surfplatta	75	1	Strömbrytare
26	4	1/4" tandbricka	76	1	Strömkabel
27	1	Höger bricka	77	1	Säkerhetshylsa
28	4	5/16" x 2 1/2" skruv	78	1	Undre motorkåpa
29	1	3/8" x 1 3/4" sexkantsbult	79	1	Grepp för vänster räcke
30	4	5/16" planbricka	80	1	Konsol
31	1	Hölje för höger räcke	81	1	Stolpkabel
32	2	Distansbricka för lutningsmotor	82	1	Vänster bashölje
33	6	3/8" låsmutter	83	1	Höger bashölje
34	6	5/16" mutter	84	2	Räcke
35	4	1/4" x 1 1/4" skruv	85	1	Pulshandtag
36	1	Vänster bricka	86	2	Kabelband
37	6	#8 x 5/8" skruv	87	1	Hölje för vänster räcke
38	2	Hjul	88	1	Nyckel/klämma
39	4	Isolator	89	1	Vänster stolpe
40	2	Bakre fot	90	1	Höger stolpe
41	1	5/16" x 1 3/4" bult	91	2	Varningsdekal
42	1	Vänster fotskena	92	4	Konsolklämma
43	1	Försiktighetsdekal	93	1	Pulstvärstäng
44	1	Plattform	94	1	Bas
45	1	Bälte	95	8	#8 x 1/2" maskinskruv
46	2	Bältguide	96	2	3/8" bricka
47	1	Höger bakre fot	97	8	M5 bricka
48	4	Kabelband	98	1	1/4" mutter
49	1	Drivvals/trissa	99	1	Styrenhetsklämma
50	2	Distansbricka för basdyna	100	1	Hölje för vänster inre bas

Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
101	1	Hölje för höger inre bas	109	1	Magnet
102	4	3/8" plastbussning	110	2	Motorbussning
103	2	Distansbricka för vals	111	1	Filter
104	1	Uttag	112	2	#8 mutter
105	8	#8 x 3/8" skruv	113	2	#8 x 1/2" filterskruv
106	1	5/16" x 2 1/4" bult	114	1	Låstvärstång
107	1	Reed-brytare	115	1	Motorisolator
108	1	Klämma	*	–	Bruksanvisning

Obs! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens baksida har information om hur man beställer reservdelar. \*Dessa delar illustreras inte.

# SPRÄNGSKISS A

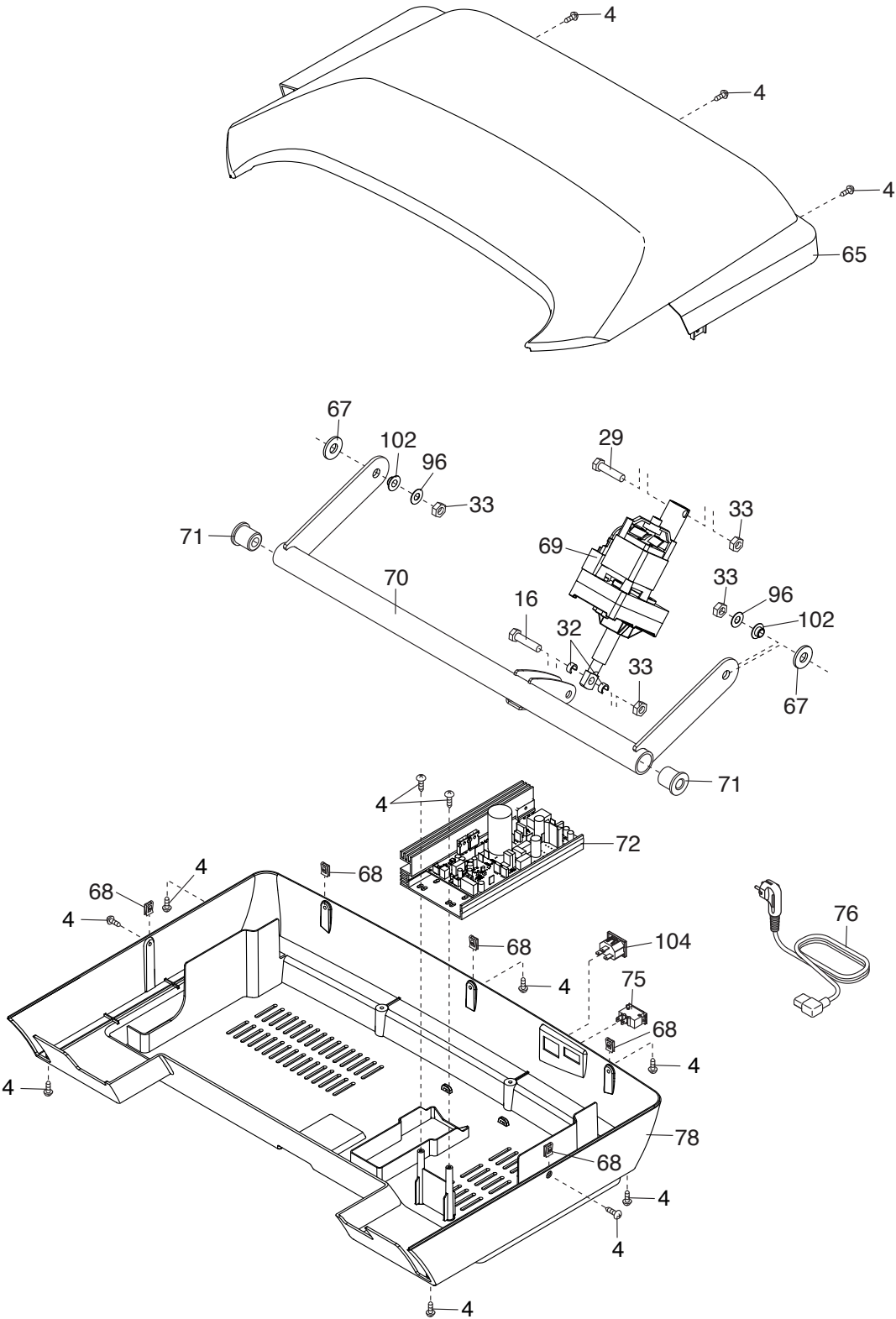
Modellnr. PETL80816.0 R1016B





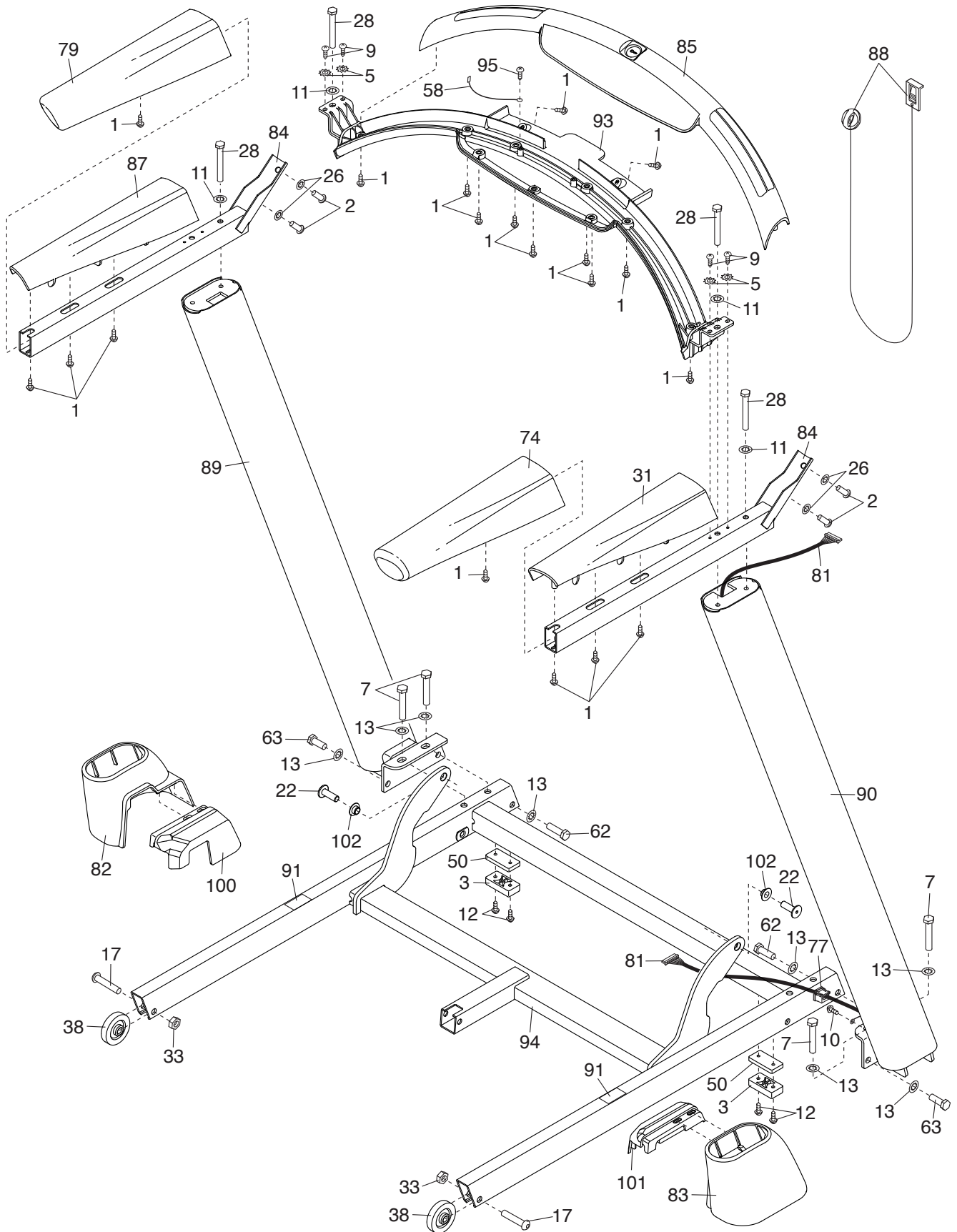
# SPRÄNGSKISS B

Modellnr. PETL80816.0 R1016B



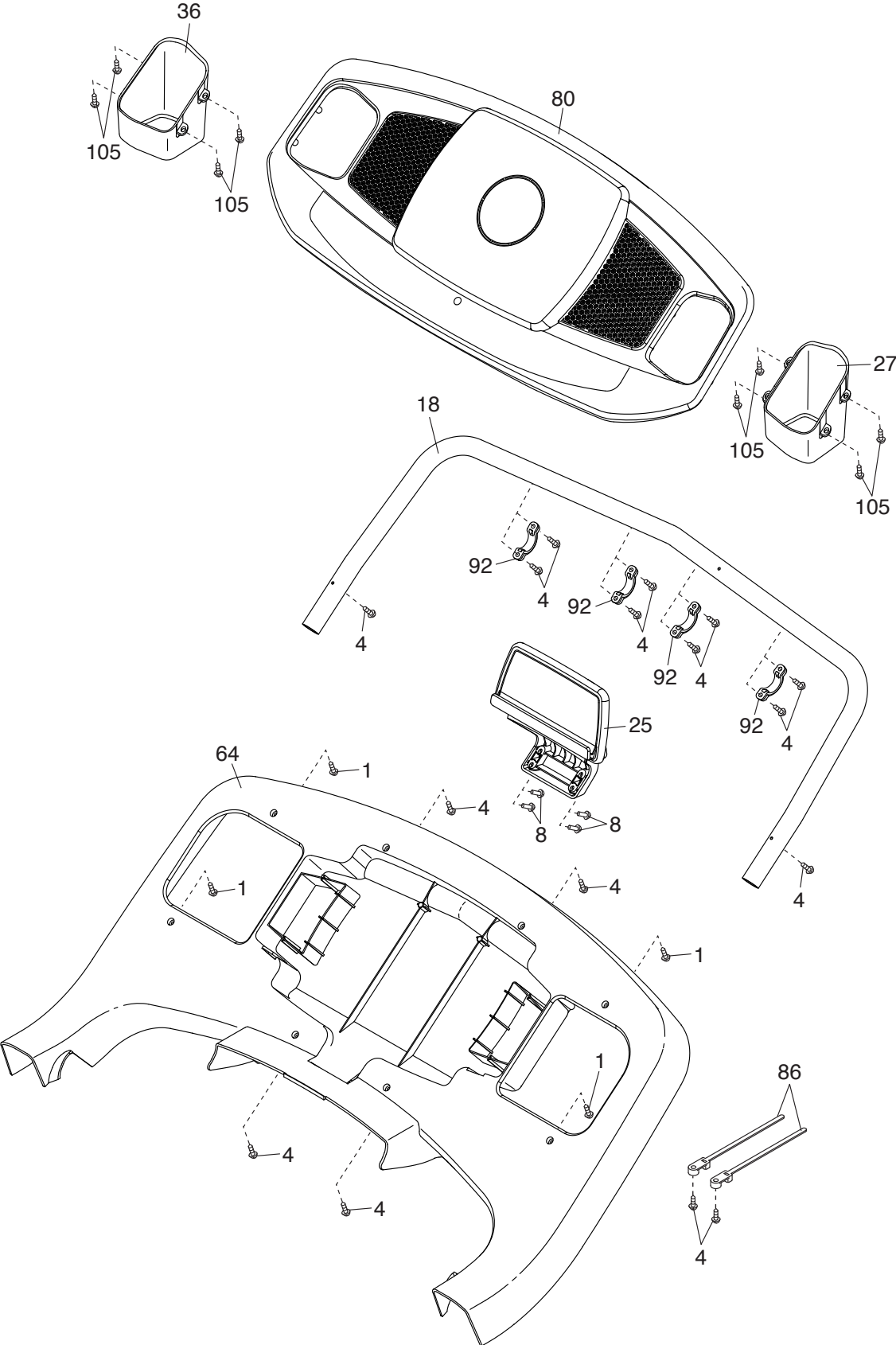
# SPRÄNGSKISS C

Modellnr. PETL80816.0 R1016B



# SPRÄNGSKISS D

Modellnr. PETL80816.0 R1016B



---

## BESTÄLLA RESERVDELAR

Information om hur man beställer reservdelar finns på bruksanvisningens omslag. För att kunna hjälpa dig på ett mer effektivt sätt ska du ha följande information tillhands när du kontaktar oss:

- produktens modell- och serienummer (se bruksanvisningens omslag)
- produktens namn (se bruksanvisningens omslag)
- objektnumret och beskrivning av reservdelar (se ARTIKELLISTAN och SPRÄNGSKISSEN vid slutet av denna bruksanvisning)

---

## INFORMATION OM ÅTERVINNING

**Denna elektronikprodukt får inte kasseras i de vanliga soporna. För att bevara naturen måste denna produkt återvinnas efter dess användbara liv är över i enlighet med lag.**

Använd återvinningsställen som är auktoriserade att samla in denna typ av avfall i ditt område. När detta efterföljs bevaras naturresurser och europeiska standarder gällande miljöskydd förbättras. Om du behöver mer information om säker och korrekt kassering kan du kontakta din lokala myndighet där du köpte denna produkt.

