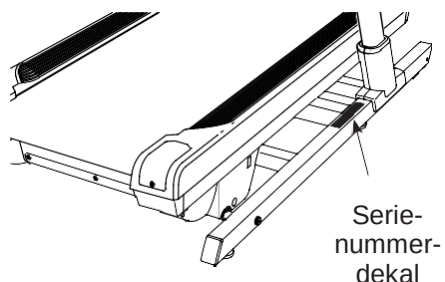


NordicTrack[®] **X7i** INCLINE TRAINER

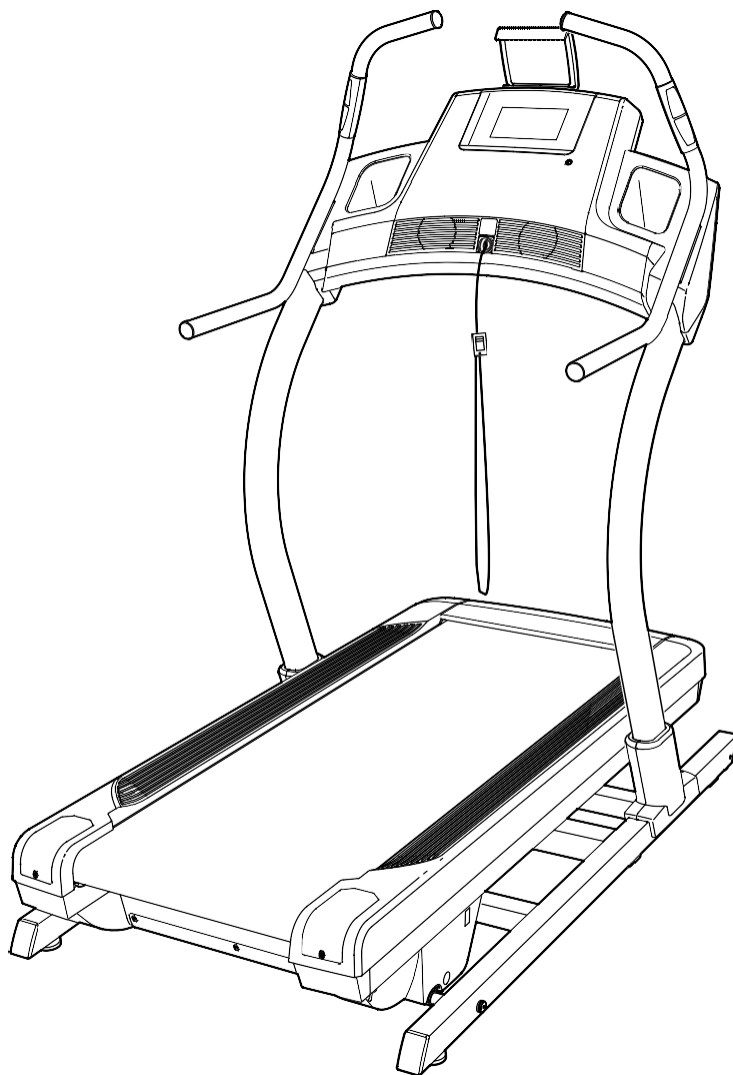
Modellnr.: NETL18716.0

Serienr.: _____

Skriv serienumret i fältet ovan för
framtida referens.



SVENSK BRUKSANVISNING



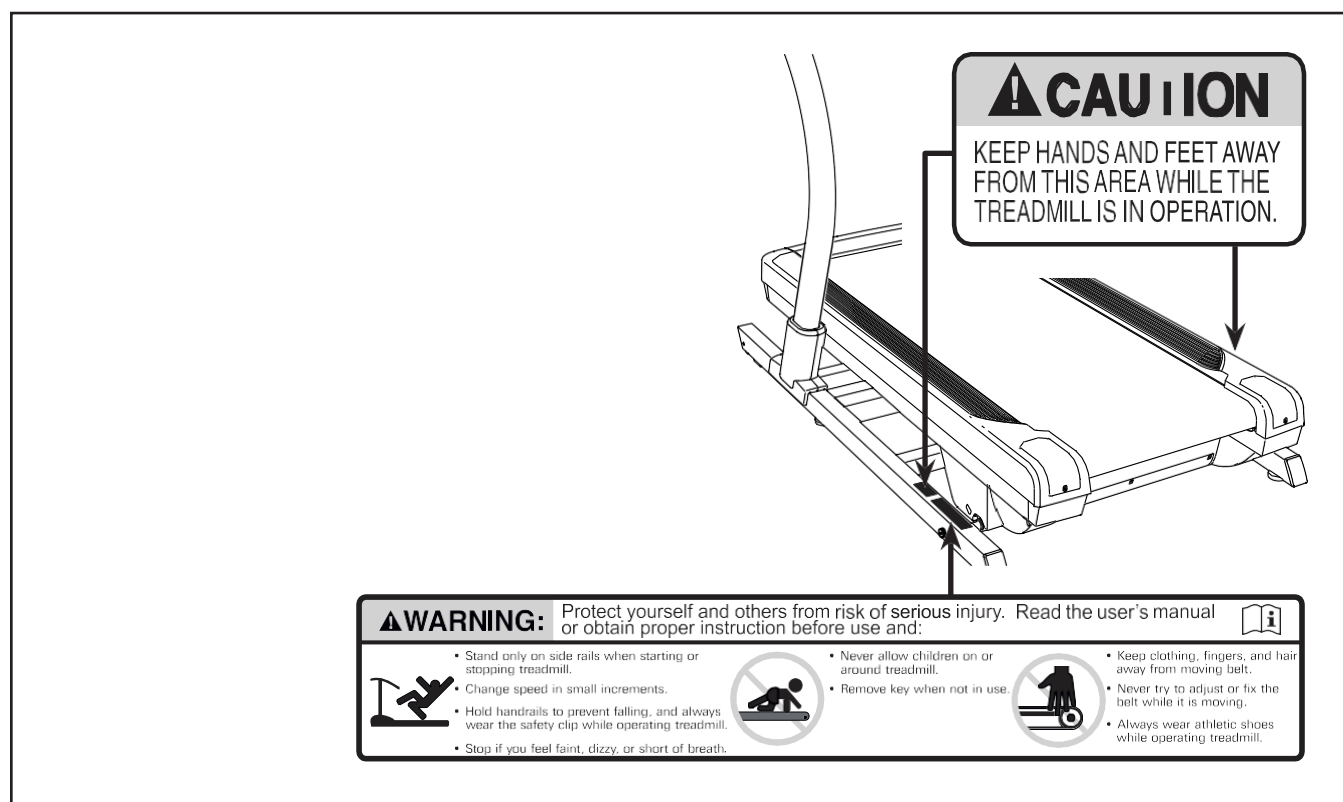
OBS!

Läs igenom alla
säkerhetsföreskrifter och
instruktioner innan du börjar
använda träningsredskapet. Behåll
denna bruksanvisning för framtida
referens.

INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INNAN DU BÖRJAR	5
SMÅDELAR	6
MONTERING	7
PULSBAND	11
DRIFT	12
FÖRFLYTTNING	20
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	21
RIKTLINJER	24
LISTA ÖVER DELAR	25
ÖVERSIKTSDIAGRAM	27

VARNINGSDEKALER



IOS is a trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.
IFIT is a registered trademark of ICON Health & Fitness, Inc. App store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Google Maps and Google Play are trademarks of Google Inc. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license.
NORDICTRACK is a registered trademark of ICON Health & Fitness, Inc.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

⚠ OBS! Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på maskinen innan du använder den.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om alla rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
5. Maskinen är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i ett garage, i närheten av vatten eller utomhus, inte ens under tak.
7. Placera maskinen på ett jämnt underlag med minst två och en halv meters fritt utrymme bakom enheten samt en halv meters fritt utrymme på båda sidor. Placera inte maskinen där lufttillförseln kan blockeras. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
8. Använd inte maskinen där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
9. Låt aldrig husdjur eller barn under 13 år ha tillgång till maskinen.
10. Maskinens maxvikt är 135 kg.
11. Endast en person åt gången kan använda maskinen.
12. Använd lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
13. När du ansluter strömkabeln (se sidan 12) ska du kontrollera att vägguttaget är jordat och att inga andra elektriska apparater är kopplade till samma säkring. När du byter säkring i strömadaptern ska du använda en ASTA-godkänd BS1362-säkring på 13 A.
14. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3 trådar, 14 gauge (1 mm²) som inte längre än 1,5 meter.
15. Håll strömkabeln borta från varma ytor.
16. Spring inte på löpbandet när strömmen är frånslagen. Använd inte maskinen om maskinen, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 21 för felsökning.
17. Lär dig nödstoppsproceduren (se sidan 14).
18. Stå inte på löpbandet när du startar enheten. Håll alltid i handtagen.
19. Träningsmaskinens ljudnivå ökar när den används.
20. Håll fingrar, hår och kläder borta från löpbandet när det är i rörelse.
21. Maskinen kan röra sig mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

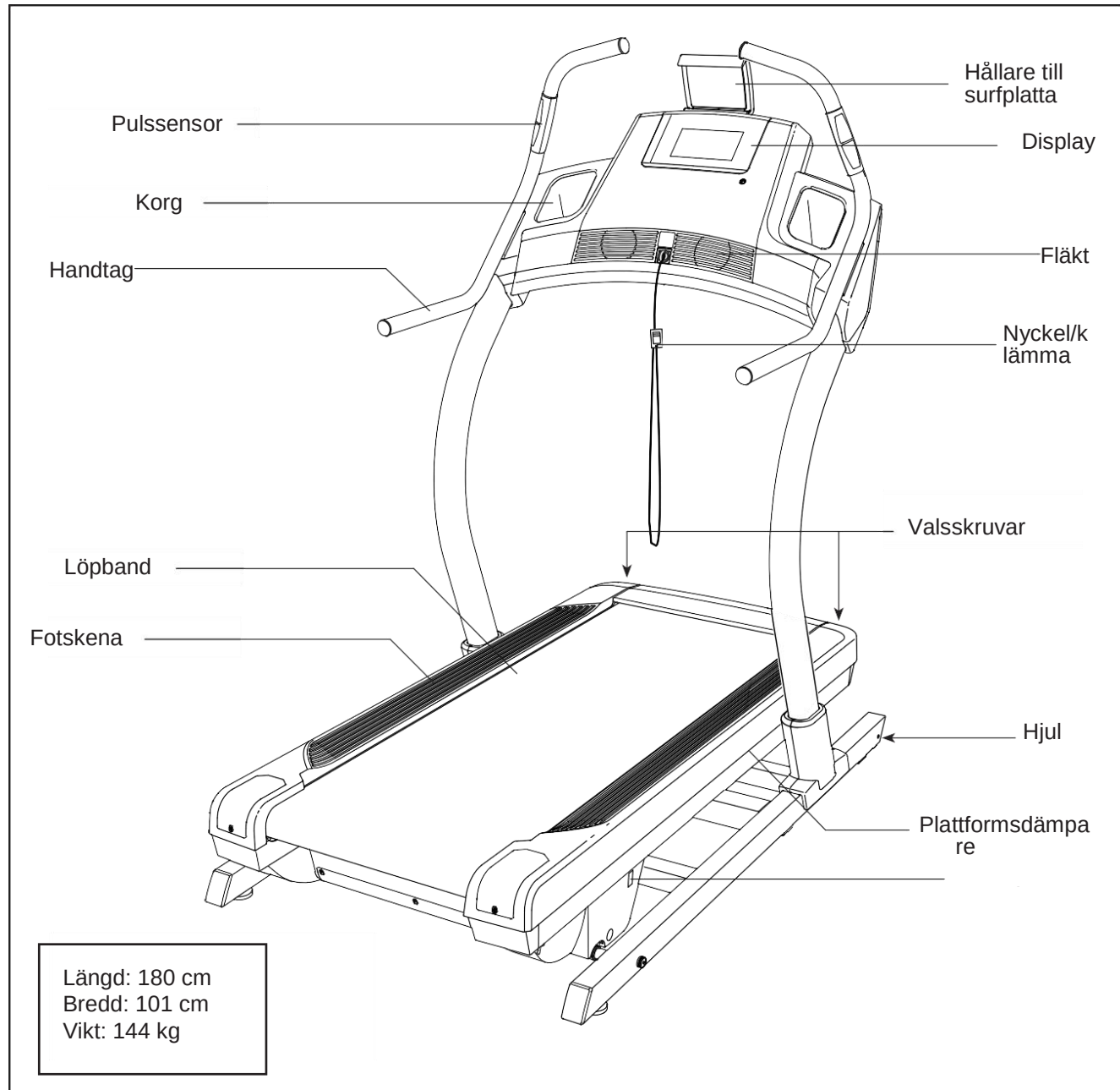
22. Pulssensorerna är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
23. Lämna inte maskinen utan uppsikt när den är påslagen. När du inte ska använda maskinen bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
24. Försök inte flytta maskinen förrän den är färdigmonterad (se sidan 7 för montering, och se sidan 20 för flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta maskinen.
25. Stoppa inte in några föremål i maskinens öppningar.
26. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt.
27. **VIKTIGT**: Koppla alltid från strömkabeln efter användning, före rengöring samt innan du utför underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta inte bort höljet om du inte instruerats av en servicetekniker att göra detta. Allt underhåll utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en behörig fackman.
28. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER!

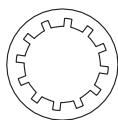
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt den revolutionerande NORDICTRACK® X7I INCLINE TRAINER. Den här maskinen har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

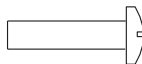
Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.



SMÅDELAR (ENGELSKA)



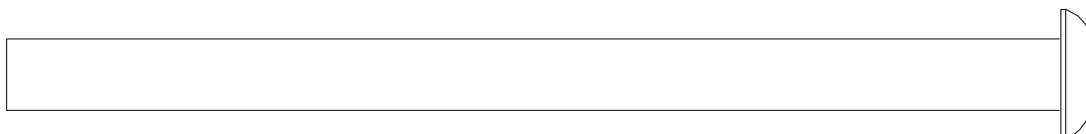
3/8" Star
Washer (3)-8



#8 x 5/8" Machine
Screw (8)-4



3/8" x 3 3/4" Screw (2)-2



3/8" x 5 1/2" Screw (1)-2

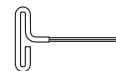
MONTERING

- Man behöver vara två personer
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- Löpbandets smörjmedel kan ha läckt ut under frakten. Detta är normalt och kan rengöras med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.

- Se sidan 6 för smådelar

- Montering kräver följande verktyg:

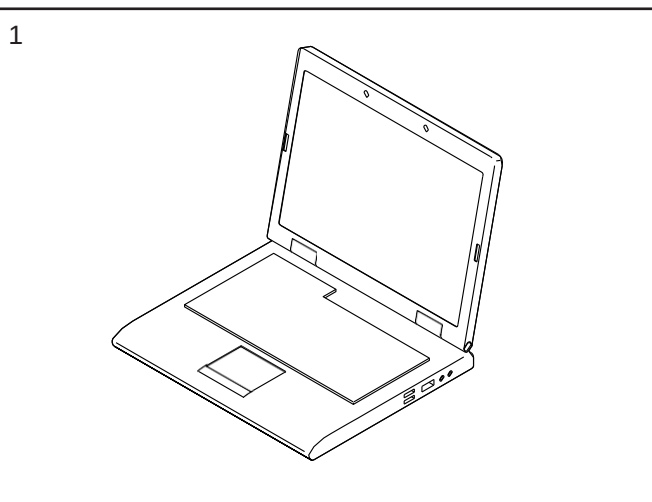
Insexnyckel (medföljer)



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

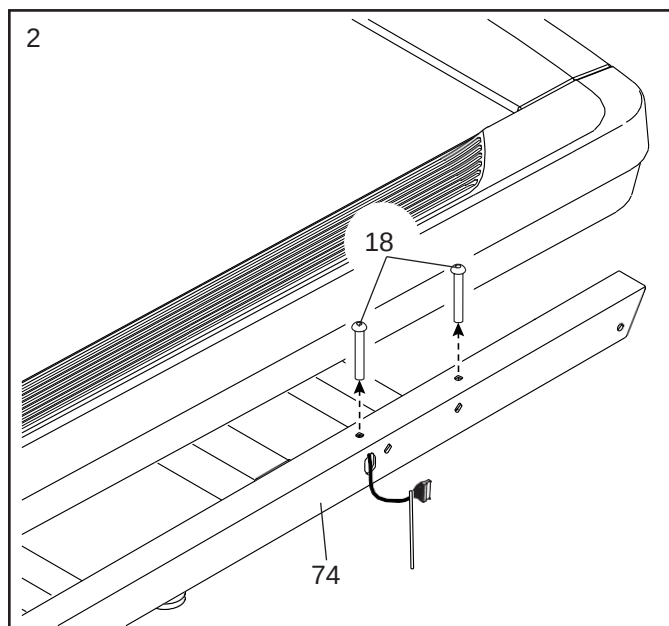
1. Registrera din produkt på www.iconsupport.com

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppgraderingar.

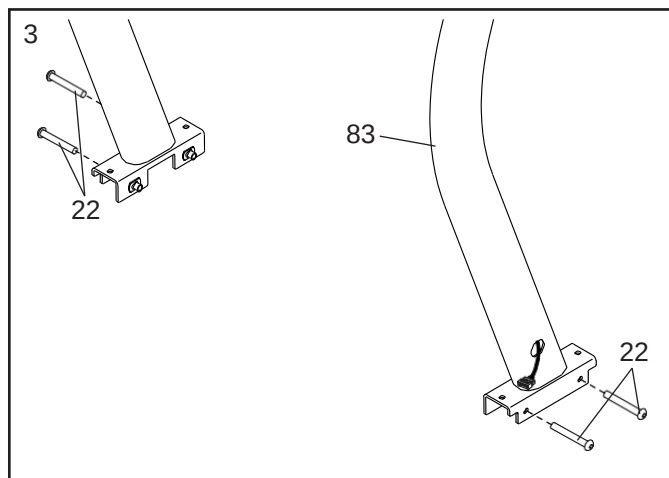


2. Kontrollera att strömkabeln är fränkopplad.

Ta bort de fyra 3/8" x 3 1/4"-skruvarna (18) från basen (74) (endast ena sidan visas på bilden). Spara skruvarna.



3. Ta bort de fyra 3/8" x 2 3/4"-skruvarna (22) från stolparna (83). Spara skruvarna.

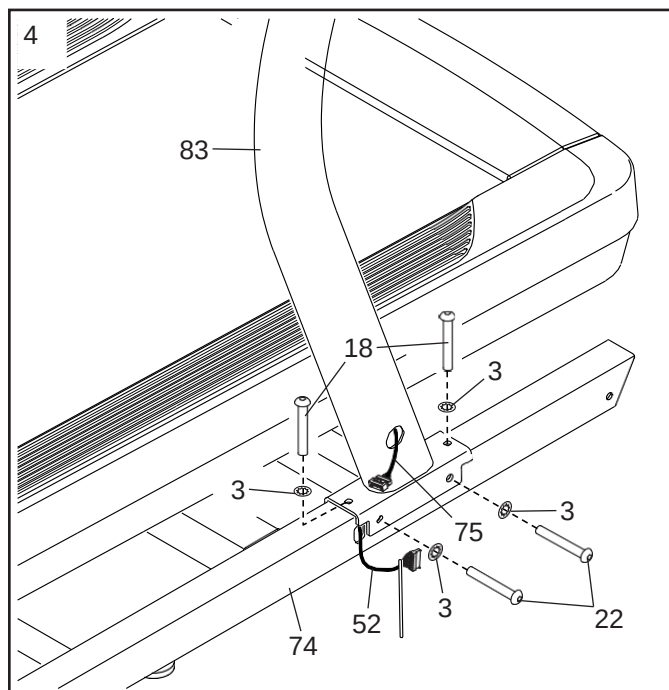


4. Placera stolparna (83) på basen (74).
Säkerställ att hålet med stolpkabeln (75) sitter på höger sida.

Fäst höger stolpe (83) på basen (74) med två av 3/8" x 3 1/4"-skruvarna (18) och två av 3/8" x 2 3/4"-skruvarna (22) som du precis tagit bort och fyra 3/8"-stjärnbrickor (3). **Kontrollera att baskabeln (52) inte hamnar i kläm.** Dra inte åt skruvarna helt ännu.

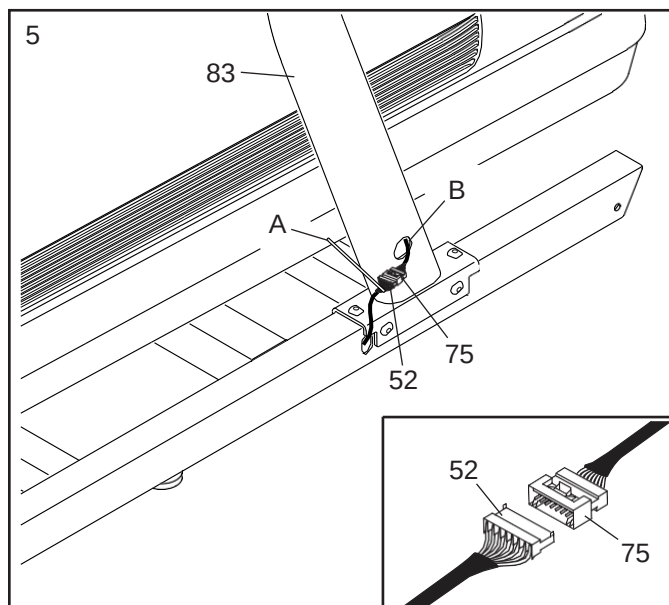
Fäst vänster handtag (visas ej) enligt beskrivning ovan. Obs! Det finns inga ledningar på vänster sida.

Dra sedan åt 3/8" x 3 1/4"-skruvarna (18) och 3/8" x 2 3/4"-skruvarna (22) helt.



5. **Se den lilla bilden.** Anslut baskabeln (52) till stolpkabeln (75). **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett stycke och testa igen.
OM KOPPLINGSSTYCKENA KOPPLAS FEL FINNS RISK ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.

Ta sedan bort bandet (A) från baskabeln (52), och för in kopplingsstyckena i hålet (B) på höger stolpe (83).

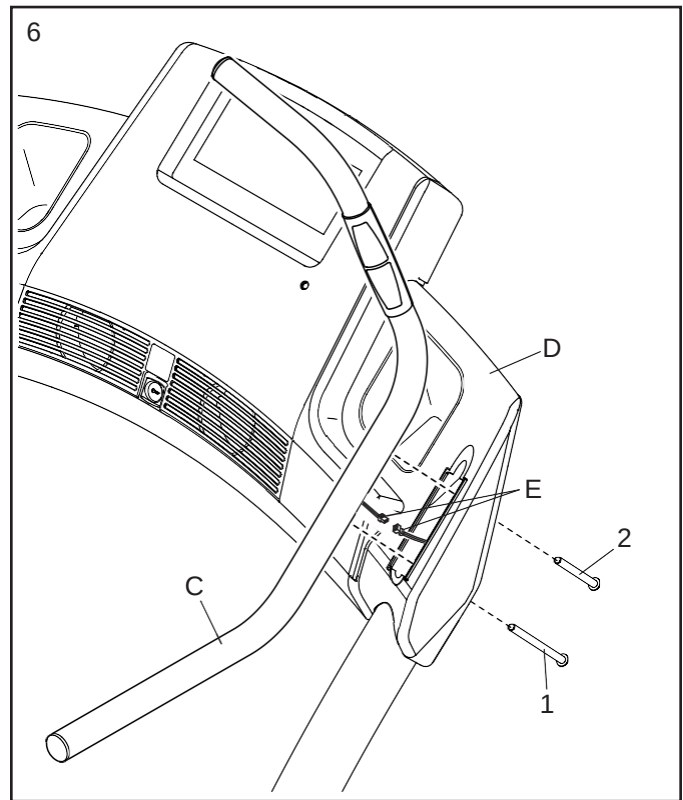


6. Leta reda på höger handtagsuppsättning (C). Håll höger handtagsuppsättning nära höger sida av displaysetet (D), och anslut de två pulskablarna (E).

Placera sedan höger handtagsuppsättning (C) på displaysetet (D). **Kontrollera att inga kablar hamnat i kläm.**

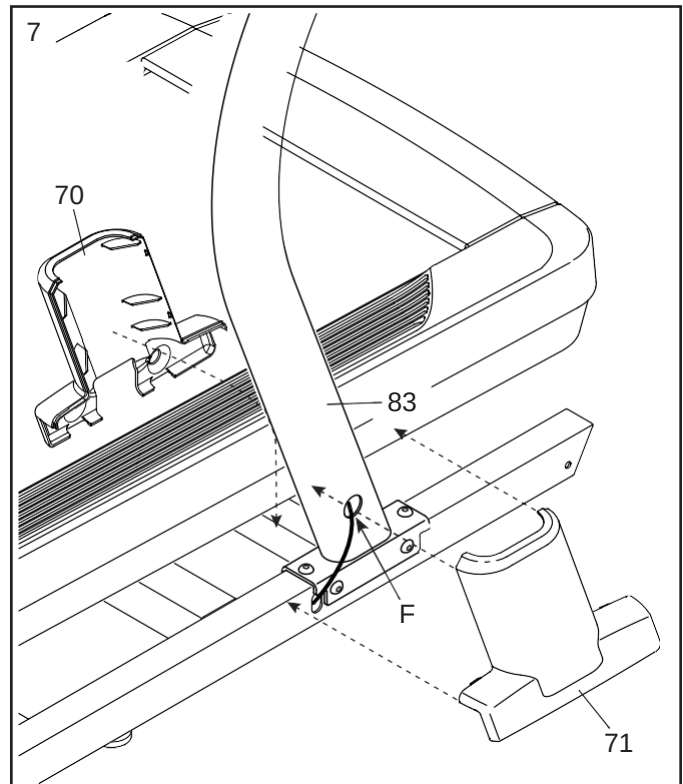
Fäst höger handtagsuppsättning (C) med en 3/8" x 5 1/2"-skruv (1) och en 3/8" x 3 3/4"-skruv (2); **skruva in båda skruvarna för hand innan du drar åt dem.**

Fäst vänster handtagsuppsättning (visas inte) på samma sätt.



7. Placera det högra inre stolpskyddet (70) på den nedre delen av höger stolpe (83). Tryck sedan höger yttre stolpskydd (71) mot höger inre stolpskydd tills de fäster med ett "klick". **Kontrollera att inga kablar (F) läggs i kläm.**

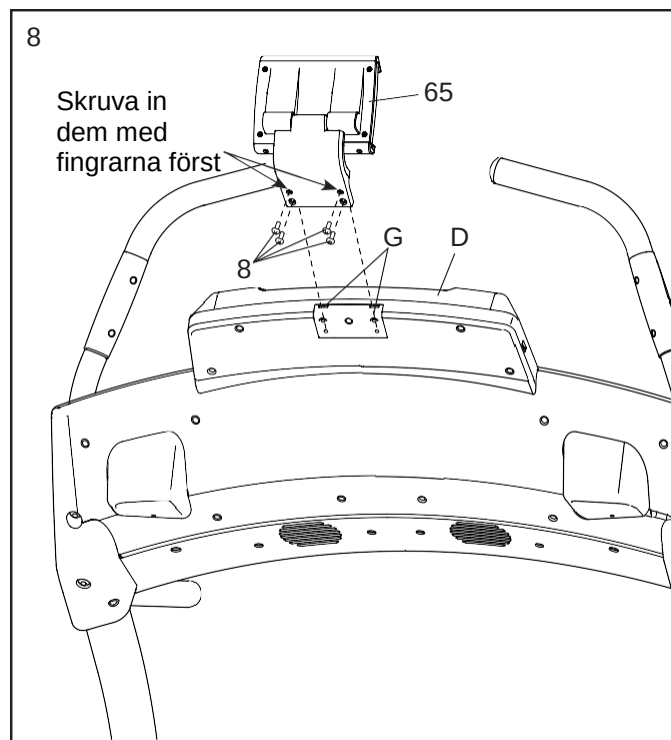
Fäst vänster stolpskydd (visas inte) och vänster yttre stolpskydd (visas inte) på samma sätt. Obs! Det finns inga ledningar på vänster sida.



8. Tryck in de två tapparna på hållaren för surfplatta (65) i spåren (G) displaysetet (D).

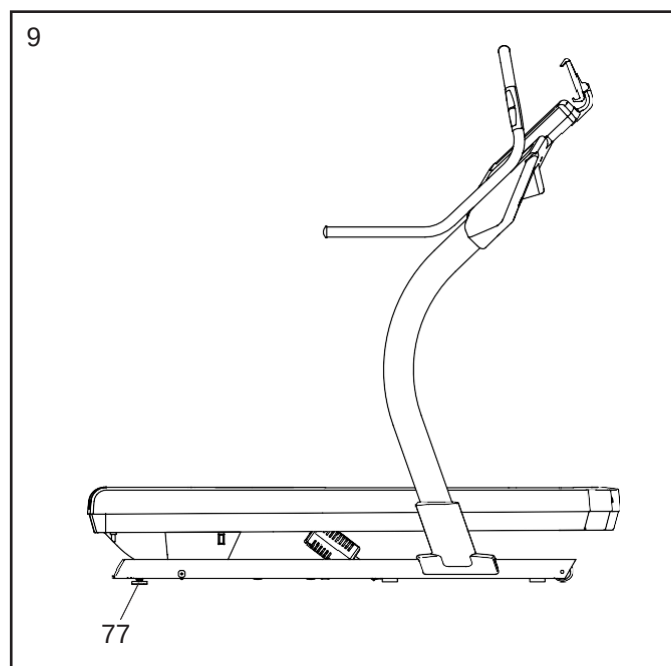
Fäst hållaren för surfplatta (65) med fyra #8 x 5/8"-maskinskravar (8). **Tips: Skruva först in de två övre maskinskravarna för hand, och sedan in de två nedre maskinskravarna för hand. Dra inte åt maskinskravarna för hårt.**

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta (65) är utvecklad för användning med surfplatta av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparater eller föremål i hållaren för surfplatta.



9. Flytta maskinen till önskad position om det behövs (se sida 20).

När maskinen står på rätt plats ska du säkerställa att den står stadigt på golvet. Om den vickar ska du skruva på en av justeringsfötterna (77) till maskinen står stilla på golvet.

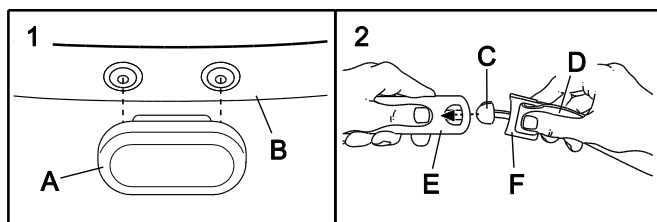


10. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten.** Placera maskinen på en matta för att skydda underlaget. Placera inte maskinen i direkt solsken. Spara insexnycklarna – en av dem krävs för att du ska kunna justera löpbandet (se sidorna 22 och 23).

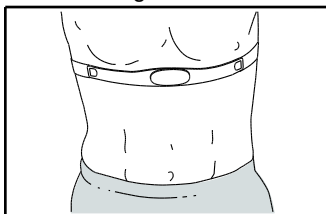
PULSBANDET

SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBANDET

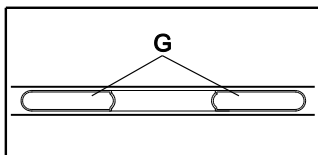
Om pulsbandet set ut som på första bilden, tryck igång radiosändaren (A) med knapparna på bröstbandet (B). Om pulsbandet ser ut som på den andra bilden, för in tappen (C) på ena sidan av bröstbandet (D) i änden på radiosändaren (E). Tryck därefter radiosändarens ände in under spännet (F) på bröstbandet. Tappen bör sitta jämnt med radiosändaren.



För därefter upp bröstbandet runt bröstkorgen så som bilden visar, pulsbandet ska sitta under kläderna, spänt mot huden. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är uppochner. Fäst andra änden av pulsbandet. Anpassa vid behov bröstbandets längd.



Dra ut sensorenheten någon centimeter från kroppen och leta reda på de två elektrodområdena (G) på insidan av remmen.



Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska på båda elektrodområdena. Spänn sensorenheten mot huden.

HANTERING OCH UNDERHÅLL AV PULSBANDET

Torka av pulsbandet noga efter varje användning. Pulsbandet aktiveras varje gång elektrodområdena fuktas och hjärtrytmmonitorn tillkopplas. Pulsbandet stängs av när det tas bort eller när elektrodområdena är torra. Om pulsbandet inte torkas efter varje användning kan det förbli aktiverat längre än nödvändigt, vilket leder till att batteriet tar slut i förtid.

- Förvara pulsbandet på en varm, torr plats. Förvara inte pulsbandet i en plastpåse eller förvaringsbox som kan lagra fukt.
- Utsätt inte pulsbandet för direkt solljus under en längre tid och utsätt det inte heller för temperaturer över 50 °C eller under -10 °C.
- Böj inte och tänd inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av pulsbandet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstrommen kan tvättas för hand och lufttorka.

FELSÖKNING AV PULSBANDET

- Kontrollera att pulsbandet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs! Om pulsbandet 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 hjärtrytm inte visas förrän du börjar svettas, prova att fukta elektrodområdena på nytt.
- När du använder maskinen bör du vara nära displayen. **För att konsolen ska visa avläsningar av hjärtrytm måste användaren befinna sig på en armlängds avstånd från konsolen.**
- Pulsbandet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
- Pulsbandet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledning eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera träningsredskapet på en annan plats i hemmet.

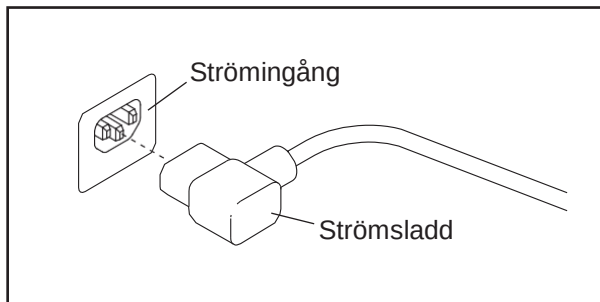
ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

STRÖMSLADD

Träningsredskapet måste vara jordat. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd.

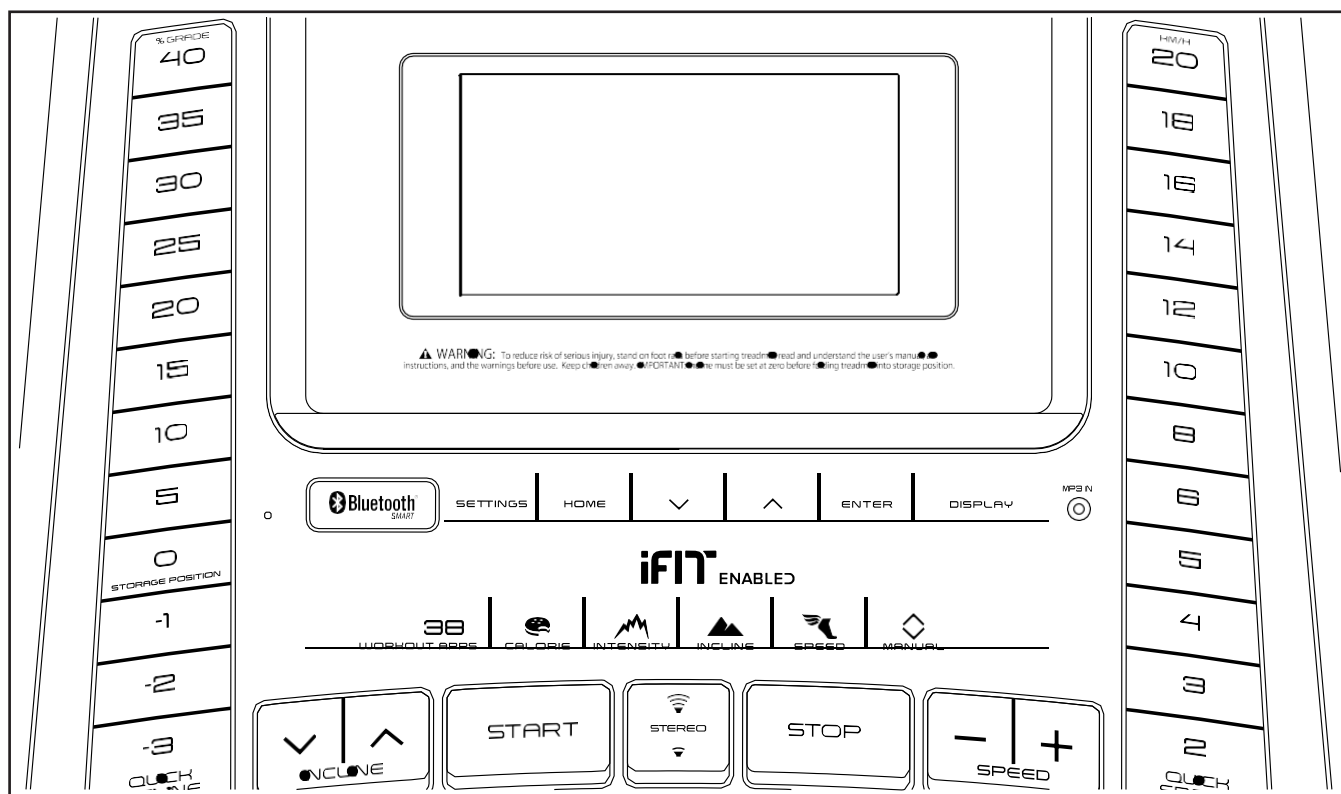
Produkten är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.



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

DISPLAY



DISPLAYFUNKTIONER

Maskinen display erbjuder en lång rad funktioner som gör ditt träningspass effektivare och roligare. I det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. När du tränar visar skärmen fortlöpande träningsinformation. Du kan även mäta hjärtrytmen med hjälp av handpulsfunktionen eller pulsbandet.

Du kan också ansluta din smarta enhet till displayen och använda iFit-appen till att dokumentera dina träningsframsteg.

Displayen innehåller också ett antal program. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på maskinen medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem under träningspasset.

För att slå på strömmen, se sidan 14.

Manuellt läge, se sidan 14.

Träningsprogram, se sidan 16.

Anslutning av smart enhet, se sidan 18.

Anslutning av pulsband, se sidan 18.

Ljudsystemet, se sidan 18.

Inställningsläge, se sidan 19.

Hållaren för surfplatta, se sidan 19.

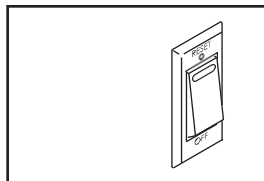
Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Om du vill ändra måttenhet, se **INSTÄLLNINGSLÄGE** på sidan 19.

Nu kan du ta bort all skyddsplast från displayen. Ta alltid på dig rena joggingskor när du tränar, så att du inte skadar löpbandet. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 23).

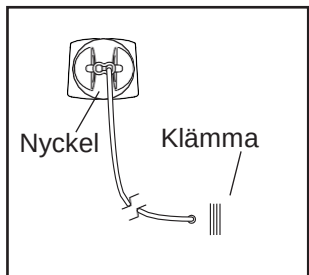
HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN

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

Anslut strömkabeln (Se sida 12). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



Stå på maskinens fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras 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.

Viktigt: Försäkra dig om att stigningsfunktionen är kalibrerad innan du använder maskinen. Tryck först på INCLINE(+) en gång. Tryck sedan på INCLINE (-) eller den lägsta hastighetsknappen för att ställa in stigningsnivån till den lägsta inställningen. När ramen slutar röra sig är maskinen redo att börja använda.

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på denna sida.

2. Välj manuellt läge.

Tryck på MANUAL-knappen.

3. Starta löpbandet.

För att starta löpbandet kan du trycka på START-knappen, SPEED(+) eller en av de numrerade hastighetsknapparna.

Om du trycker på START kommer börjar löpbandet röra sig i 2 km/h. Du kan ändra hastigheten på löpbandet när du vill under träningstillfället genom att trycka på SPEED (-) eller SPEED (+). Varje gång du trycker på en av dessa knappar ändras hastigheten med 0,1 km/h, om knappen hålls intryckt ändras hastigheten snabbare.

Tryck på en av de numrerade hastighetsknapparna om du vill att löpbandet gradvis ska ändra hastigheten till den valda inställningen.

Stoppa löpbandet genom att trycka på STOP-knappen. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill starta löpbandet igen trycker du på START.

4. Förändra lutningen 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 stigningsknapparna, justeras maskinen gradvis till vald lutning.

5. Följ dina framsteg på skärmen.

När du rör dig på maskinen kan skärmen visa följande träningsinformation:

- Tiden som har gått sedan träningspasset startade.
- Distansen du har förflyttat dig.
- Intensitetsskalan.
- Ungefärligt antal förbrända kalorier.
- Stigningsnivå.
- Antal vertikala meter (VM) som du klättrat.
- Hastighet.
- Puls (se steg 6).
- Matrisen.

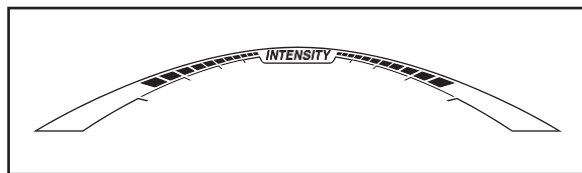
Matrisen kan ha flera flikar. Tryck på DISPLAY eller (+)(-) bredvid ENTER-knappen tills önskad flik är vald.

Stigningsfliken visar en profil av stigningsinställningarna genom hela träningspasset. Ett nytt segment dyker upp mot slutet av varje minut. Fliken för hastighet visar en profil över passets hastighetsinställningar.

Banfliken visar en bana som representerar 400 meter. Under träningen blinkar en rektangel för att visa dina framsteg på banan. Denna flik visar även hur många rundor du klarar att genomföra.

Kalorifliken visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Höjden på respektive segment motsvarar det ungefärliga antalet kalorier som du förbränner under passet. När denna flik valts kommer skärmen CALORIE visa ungefärligt antal kalorier som förbränns per timme.

När du tränar visar intensitetsskalan träningspassets ungefärliga intensitet.



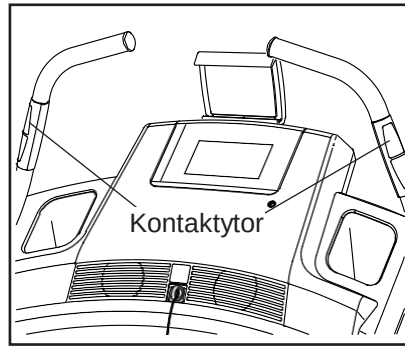
Du nollställer dessa skärmar genom att trycka på STOP-knappen, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.

6. Mät pulsen när du önskar.

Obs! Om du använder handpulssensorerna och pulsbandet samtidigt kan displayen inte visa nöjaktig puls.

Se sidan 11 för mer information om pulsbandet. Obs! Displayen är kompatibel med Bluetooth-pulsbanden.

Innan du ska använda handpulssensornerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Se även till att du har rena händer.

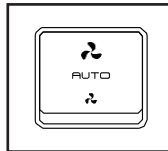


När du vill använda handpulssensornerna **ska du placera fötterna på fotskenorna** och fatta ta om metallsensornerna. **Rör inte på händerna.** När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

7. Sätt på fläkten vid behov.

Fläkten kan ställas in på olika hastigheter och ett autoläge. När du väljer autoläget anpassas hastigheten på fläkten och efter hastigheten på löpbandet.

Tryck på den lilla fläktnappen upprepade gånger för att välja fläkthastighet eller för att stänga av fläkten. Tryck på den stora fläktnappen för att välja fläkthastighet eller autoläget.



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

Placera fötterna 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 löpbandet.

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

TRÄNINGSPROGRAM

1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 14.

Välj ett träningsprogram.

Välj ett program genom att trycka upprepade gånger på CALORIE-knappen, INTENSITY-knappen, INCLINE-knappen eller SPEED-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen.

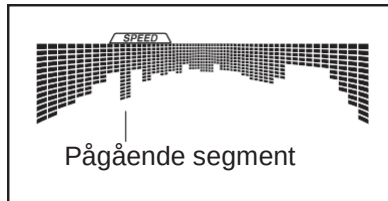
När du har valt ett program visar skärmen träningspassets varaktighet och namn. Dessutom visas en profil med hastighetsinställningar på matrisen. Om du väljer ett kaloripass visas antalet kalorier som du förväntas förbränna under passet på kaloriskärmen.

2. Starta träningspasset.

Tryck på START för att starta träningspasset. Maskinen 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 stigning är programmerade för varje segment. Samma inställning för hastighet och/eller stigning kan förekomma i två eller flera segment i följd.

Profilen på hastighets- och lutningsflikarna visar dina framsteg. Den blinkande stapeln



representerar aktuellt segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar hastighets- eller lutningsinställningen för det aktuella segmentet. I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment börjar blinka. Om nästa segment består av nya värden för hastighet och/eller lutning blinkar dessa värden på skärmen medan maskinen ändrar hastighet och/eller stigning.

Träningspasset fortsätter tills det sista segmentet avslutas. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

Obs! Målvärden för kalorier är bara ungefärliga. Det faktiske antal kalorier som du förbränner under passet beror på olika faktorer, så som din längd och ditt rörelsemönster. Om du ändrar hastighet eller lutning under träningspasset påverkas även kaloriförbränningen.

Om hastigheten och/eller stigningen är för hög eller för låg kan du när som helst ändra detta manuellt under passet genom att trycka på SPEED +/- eller INCLINE +/-, **men när nästa segment påbörjas justeras maskinen 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. Klockan blinkar då på skärmen. Tryck på START-knappen eller SPEED (+)-knappen för att starta träningspasset igen. Löpbandet kommer att börja röra sig i 2km/h. När nästa segment påbörjas justerar sig maskinen automatiskt efter de värden som är programmerade för det nya segmentet.

3. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 5 på sidan 15. Skärmen visar nu den återstående tiden i stället för varaktighet.

4. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 15.

5. Sätt på fläkten vid behov.

Se steg 7 på sidan 16.

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

Se steg 8 på sidan 16.

HUR DU ANSLUTER DIN SMARTA ENHET TILL DISPLAYEN

Displayen har stöd för BLUETOOTH-anslutning med smarta enheter via iFit-appen och till kompatibla pulsband. Obs! Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds inte.

1. Hämta och installera iFit-appen till din smarta enhet.

Öppna App StoreSM på din IOS[®]-enhet, eller Google PlayTM på din AndroidTM-enhet. Sök efter iFits gratisapp och installera den på din enhet. **Se till att BLE-funktionen på din enhet är aktiverad.**

Öppna sedan appen och följ instruktionerna för att registrera ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

2. Anslut din smarta enhet till displayen.

Följ instruktionerna i appen för att ansluta din smarta enhet till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när enheten är ansluten. Tryck på Bluetooth-knappen på displayen för att bekräfta anslutningen. LED-lampan lyser då blått.

3. Dokumentera och håll koll på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i appen för att dokumentera och hålla koll på din träningsinformation.

4. Koppla bort din smarta enhet från displayen när du så önskar.

Håll in Bluetooth-knappen på displayen i fem sekunder.

Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

HUR DU ANSLUTER PULSBANDET

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Anslut ditt BLUETOOTH-pulsband till displayen genom att trycka på BLUETOOTH-knappen på displayen. LED-lampan blinkar två gånger när anslutningen är genomförd. Detta kan ta upp till 15 sekunder.

Obs! Om displayen upptäcker flera kompatibla pulsband i närheten ansluter den till bandet med starkast signal.

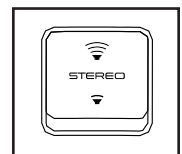
Håll in Bluetooth-knappen på displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den pulsbandet.

Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Koppla ena änden av ljudkabeln (medföljer inte) till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på displayen. Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.

Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på konsolen med hjälp av VOLUME-knapparna.



INSTÄLLNINGSLÄGE

Displayen har ett inställningsläge som håller reda på information om hur maskinen används och som gör det möjligt för dig att göra egna inställningar på displayen.

1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS-knappen. När inställningsläget är valt visas följande information på skärmen:

- Versionsnumret för displayens mjukvara
- Totalt antal timmar som maskinen har varit i bruk
- Det totala antalet kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig

2. Val av skärm.

Matrisen visar flera skärmval. Tryck på (+)(-) bredvid ENTER för att välja något av alternativen.

UNITS (enheter) – Ändra måttenhet genom att trycka på ENTER. Om du vill använda engelsk mile väljer du ENGLISH. Om du vill använda metriska kilometer väljer du METRIC.

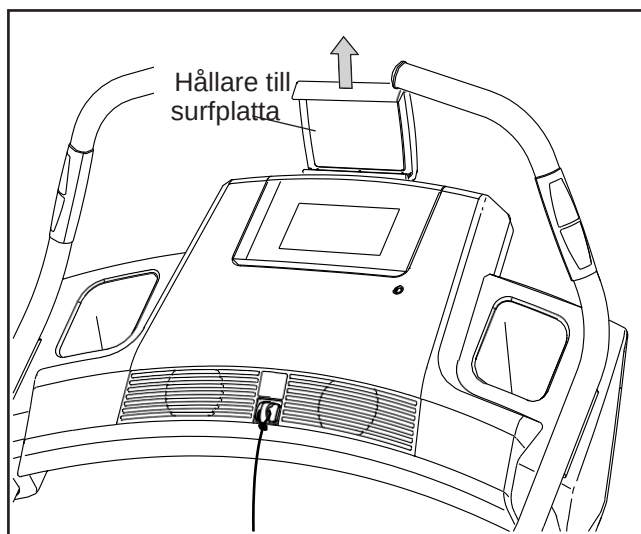
CONTRAST LVL (kontrastnivå) – Tryck på INCLINE (+)(-) för att justera skärmens kontrastnivå.

3. Lämna inställningsläget.

Tryck på SETTINGS för att lämna inställningsläget.

HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta är utvecklad för användning med surfplatta av vanlig storlek. Placera inga andra elektroniska apparater eller föremål i hållaren för surfplatta.



Placera en surfplatta i hållaren genom att placera den nedersta kanten av surfplattan i hållaren. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Försäkra dig om att surfplattan sitter fast ordentligt i hållaren.** Utför stegen i omvänd ordning när du vill ta loss surfplattan.

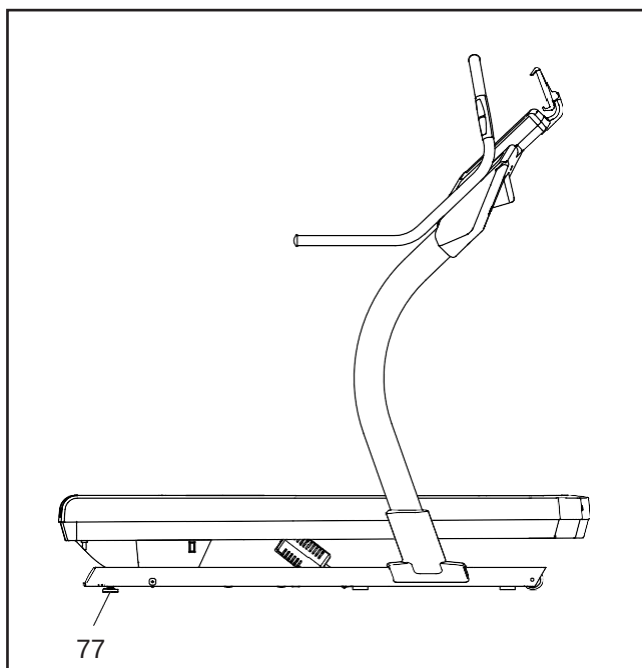
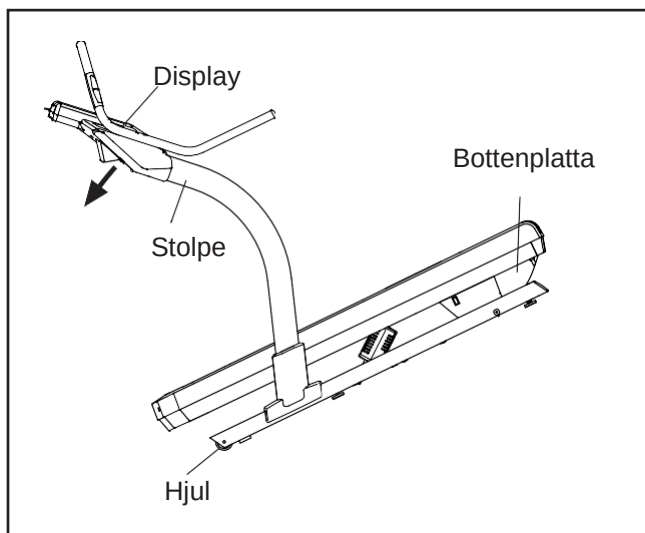
FLYTTNING AV TRÄNINGSGREDSKAPET

Innan du flyttar på maskinen ska du ansluta nyckeln till displayen, justera stigningen till den lägsta nivån, ta ur nyckeln och dra ur strömkabeln.

På grund av maskinens storlek och vikt krävs två eller tre personer för att flytta den. Fatta ett ordentligt tag runt stolparna nära displayen. Vicka maskinen bakåt tills den rullar fritt på hjulen. **Obs!** Minska risken att skada dig själv eller maskinen genom att *inte* lyfta i bottenplattan när du lyfter maskinen. Dra inte i displayen.

Rulla försiktigt maskinen på hjulen till önskad plats och sänk sedan ner den på ett plant underlag. **Obs!** Minska risken för skador genom att *vara ytterst försiktig* när du flyttar på maskinen. Försök inte flytta maskinen över ojämna underlag.

Kontrollera att maskinen står stabilt på underlaget. Om maskinen vickar, oavsett hur lite, ska du skruva på någon av justeringsfötterna (77) tills den slutar vicka.



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för att upprätthålla optimal prestanda och minska risken för slitage. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt.

Rengör maskinen regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på maskinen med en fuktig trasa och lite milt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd från displayen för att undvika skador.** Torka noga av maskinen med en mjuk trasa.

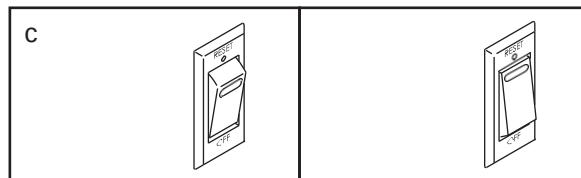
FELSÖK

De flesta problemen som du kan uppleva med maskinen kan lösas med hjälp av följande steg. Om du behöver ytterligare hjälp kan du läsa på sista sidan av den här bruksanvisningen.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 12). Om du behöver en förlängningskabel får endast en kabel med 3 ledare, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter användas.
- När strömkabeln är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.

- Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömkabeln. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden till vänster är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.

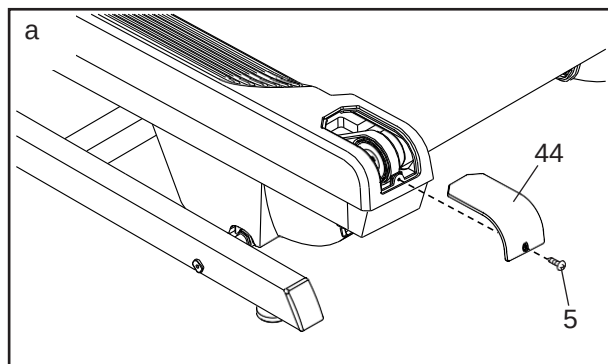


PROBLEM: Strömmen slås av under användning

- 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.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i fem minuter och sätt i den igen.
- Ta ut nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka den igen.
- Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Displayen fungerar inte som den ska

- a. Ta ut nyckeln från displayen och **koppla från strömkabeln**. Ta bort den indikerade #8 x 3/4"-skruven(5) och lyft försiktigt av vänster fotskeneskydd (44).

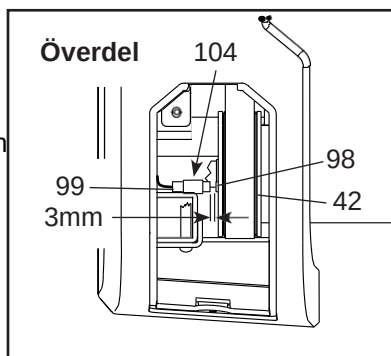


Lokalisera reedbrytaren

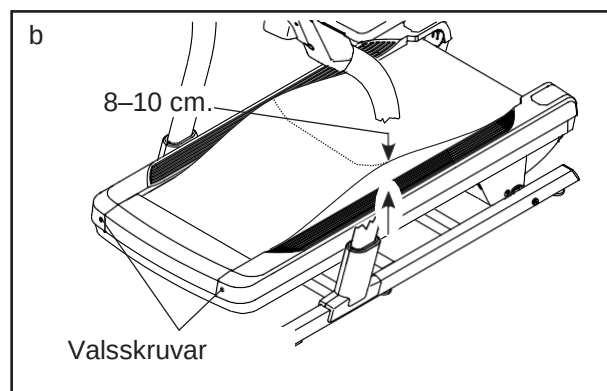
(99) och magneten (98) på remskivans (42) vänstra sida. Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren.

Kontrollera att avståndet mellan magneten och reedbrytaren

är cirka 3 mm. Lossa 8 x 3/4"-skruven (104) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och dra sedan åt skruven. Sätt fast skyddet och låt maskinen gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



- b. Om löpbandet är för hårt spänt, presterar inte träningsredskapet för fullt och löpbandet kan ta skada. Justera först stigningen till 40 %. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda valsskruvarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp vardera kanten av löpbandet åtta till tio 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.



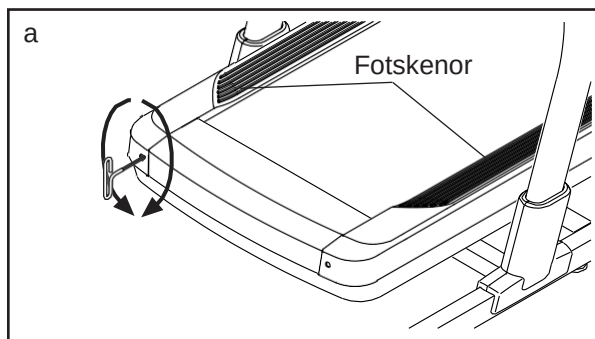
- d. Maskinen är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på maskinen, såvida du inte instruerats att göra detta av en auktoriserad servicerepresentant. Sådana medel kan försämra löpbandet och orsaka onödigt slitage.** Om du tror att löpbandet behöver smörjas, se sista sidan för kontaktinformation.
- e. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.

- a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

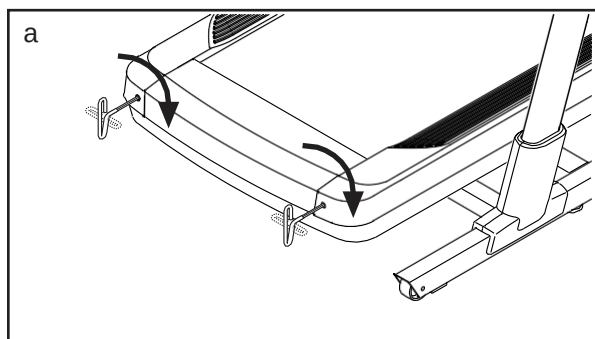
PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat

- a. (Viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning). Justera först stigningen till 40 %. Ta ut nyckeln och **DRA UR STRÖMKABELN**. Om löpbandet har dragits åt vänster använder du insexnyckeln för att skruva vänster valsbult ett halvt varv medurs. Om löpbandet har dragits åt höger använder du insexnyckeln för att skruva höger valsbult ett halvt varv moturs. 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.



PROBLEM: Löpbandet slirar när man går på det.

- Justera först stigningen till 40 %. Ta ut nyckeln **DRA UR STRÖMKABELN**. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv medurs. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp vardera kanten av löpbandet åtta till tio 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.

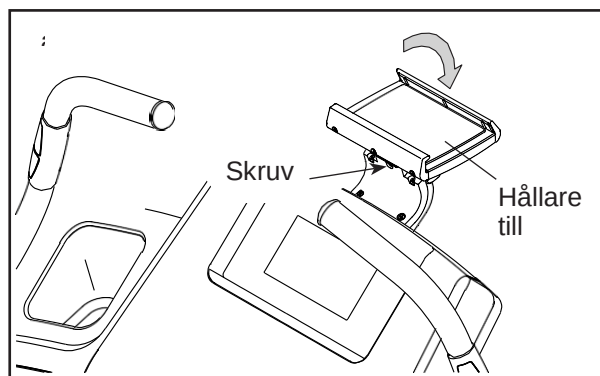


PROBLEM: Lutningen ändras inte korrekt

- a. Håll knapparna STOP och SPEED(+) intryckta och för in nyckeln i displayen. Släpp därefter upp STOP och SPEED(+). Tryck sedan på STOP-knappen, följt av INCLINE (+) eller (-). Plattformen höjs nu automatiskt till den högsta nivån innan den sänks ned till den lägsta nivån. Detta kalibrerar om stigningssystemet. Om systemet inte kalibreras ska du trycka på STOP igen följt av INCLINE (+) eller (-). Ta ut nyckeln ur displayen när kalibreringen är klar.

PROBLEM: Hållaren för surfplatta sitter inte på plats

- a. Roterat hållaren för surfplatta bakåt. Dra sedan åt den indikerade skruven tills hållaren sitter ordentligt, efter att ha roterat den till önskad position.



RIKTLINJER

VARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år 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 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	♥
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

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och täjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar 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.

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

TRÄNINGSFREKVENNS

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.

LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)

Modellnr NETL18716.0 R0516A

Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
1	2	3/8" x 5 1/2" Screw	49	8	Cushion Cap
2	2	3/8" x 3 3/4" Screw	50	4	Spring
3	8	3/8" Star Washer	51	4	Cushion
4	2	#8 x 3/4" Tek Screw	52	1	Base Wire
5	74	#8 x 3/4" Screw	53	4	Rubber Cushion
6	4	3/8" Belt Guide Screw	54	2	Large Pivot Bushing
7	3	#8 x 1/2" Screw	55	1	Electronics Cover
8	4	#8 x 5/8" Machine Screw	56	1	Incline Motor Top Cover
9	8	#8 x 3/4" Washer Head Screw	57	1	Incline Stop Bracket
10	8	#8 x 5/8" Screw	58	1	Incline Motor Bottom Bracket
11	4	5/16" x 1 1/2" Screw	59	4	Incline Motor Bushing
12	2	1/4" x 1/2" Screw	60	1	Incline Motor
13	2	1/4" x 2 1/2" Screw	61	1	Electronics Bracket
14	1	3/8" x 1 1/2"-skruv	62	1	Controller
15	1	3/8" x 2 3/8"-skruv	63	1	Resistor
16	12	Hood Clip	64	1	Drive Motor
17	8	#8 x 1/2" Machine Screw	65	1	Tablet Holder
18	4	3/8" x 3 1/4" Screw	66	1	Frame
19	4	3/8" Washer	67	1	Chest Heart Rate Monitor
20	2	5/16" Motor Bolt	68	1	Left Outside Upright Cover
21	2	3/8" x 2 3/8" Screw	69	1	Left Inside Upright Cover
22	4	3/8" x 2 3/4" Screw	70	1	Right Inside Upright Cover
23	2	#8 Star Washer	71	1	Right Outside Upright Cover
24	4	1/4" Star Washer	72	2	Wheel
25	4	5/16" Flat Washer	73	4	Base Pad
26	4	3/8" Nut	74	1	Bas
27	4	5/16" Nut	75	1	Upright Wire
28	1	1/4" Nut	76	2	Round Grommet
29	2	Belt Guide	77	2	Leveling Foot
30	1	Walking Platform	78	2	Axle
31	1	Walking Belt	79	2	Base Cap
32	1	Left Foot Rail	80	1	Warning Decal
33	1	Right Foot Rail	81	2	Caution Decal
34	1	Idler Roller	82	2	Console Clamp
35	1	Belly Pan Cover	83	1	Upright
36	1	Belly Pan	84	1	Console Ground Wire
37	1	Power Switch	85	2	Short Handrail Grip
38	2	Belly Pan Grommet	86	4	Handrail Cap
39	1	Uttag	87	2	Pulse Assembly
40	1	Power Cord	88	2	Long Handrail Grip
41	7	Band	89	1	Right Handrail
42	1	Drive Roller/Pulley	90	1	Left Handrail
43	1	Right Foot Rail Cover	91	1	Left Tray
44	1	Left Foot Rail Cover	92	1	Console Base
45	4	Small Pivot Bushing	93	1	Display
46	1	Belt	94	1	Right Tray
47	1	Front Hood Cover	95	1	Key
48	1	Front Hood	96	1	Console Back

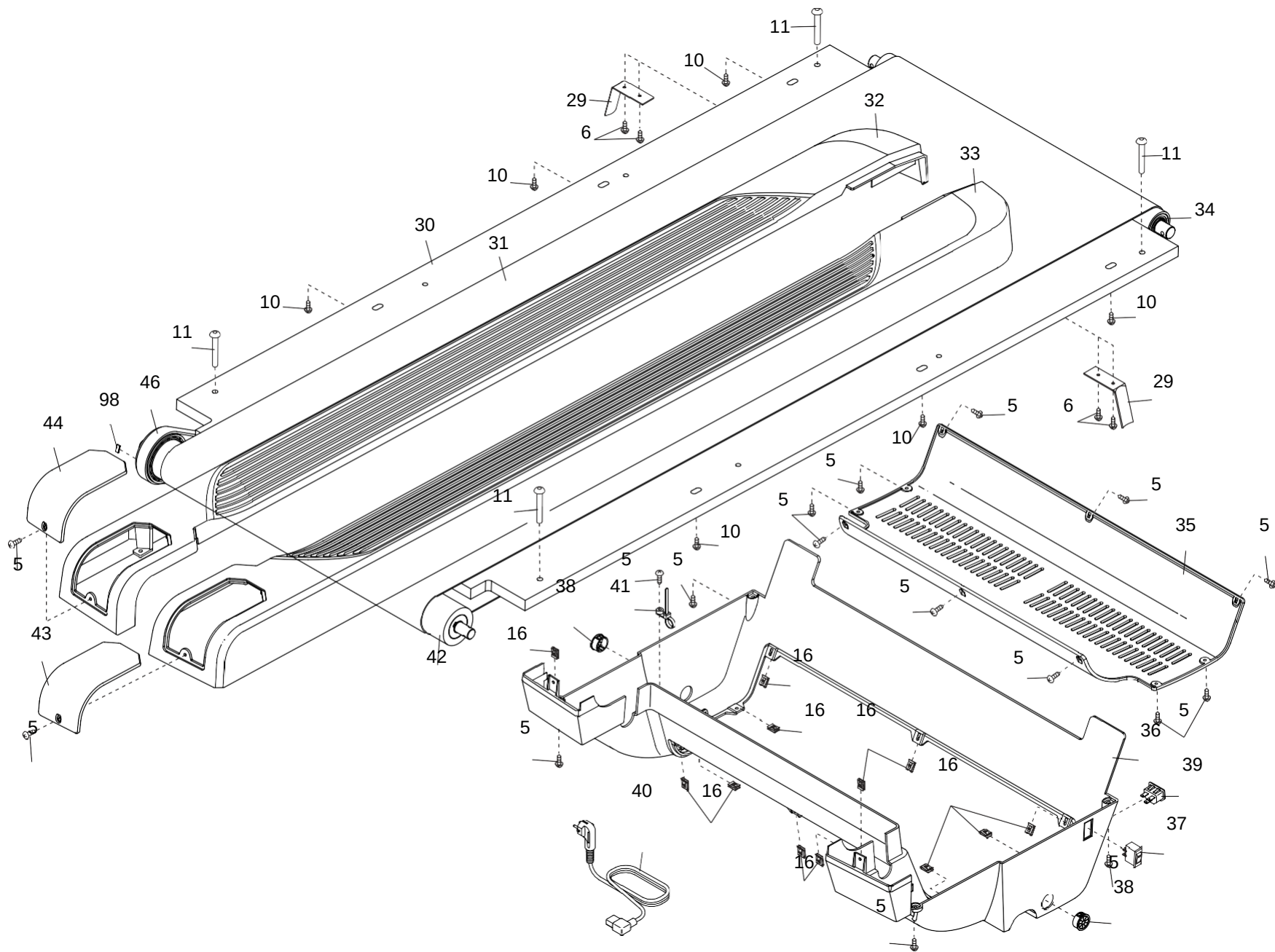
Nr	Ant.	Engelskt namn
97	1	#8 Nut
98	1	Magnet
99	1	Reed Switch
100	1	Reed Switch Clip
101	1	Motor Isolator
102	2	Motor Bushing

Nr	Ant.	Engelskt namn
103	1	Filter
104	1	#8 x 3/4" Clip Screw
105	1	1/4" x 1 1/2" Screw
106	1	1/4" x 2" Screw
107	1	#8 x 3/4" Ground Screw
*	—	User's Manual

ÖVERSIKTSDIAGRAM A

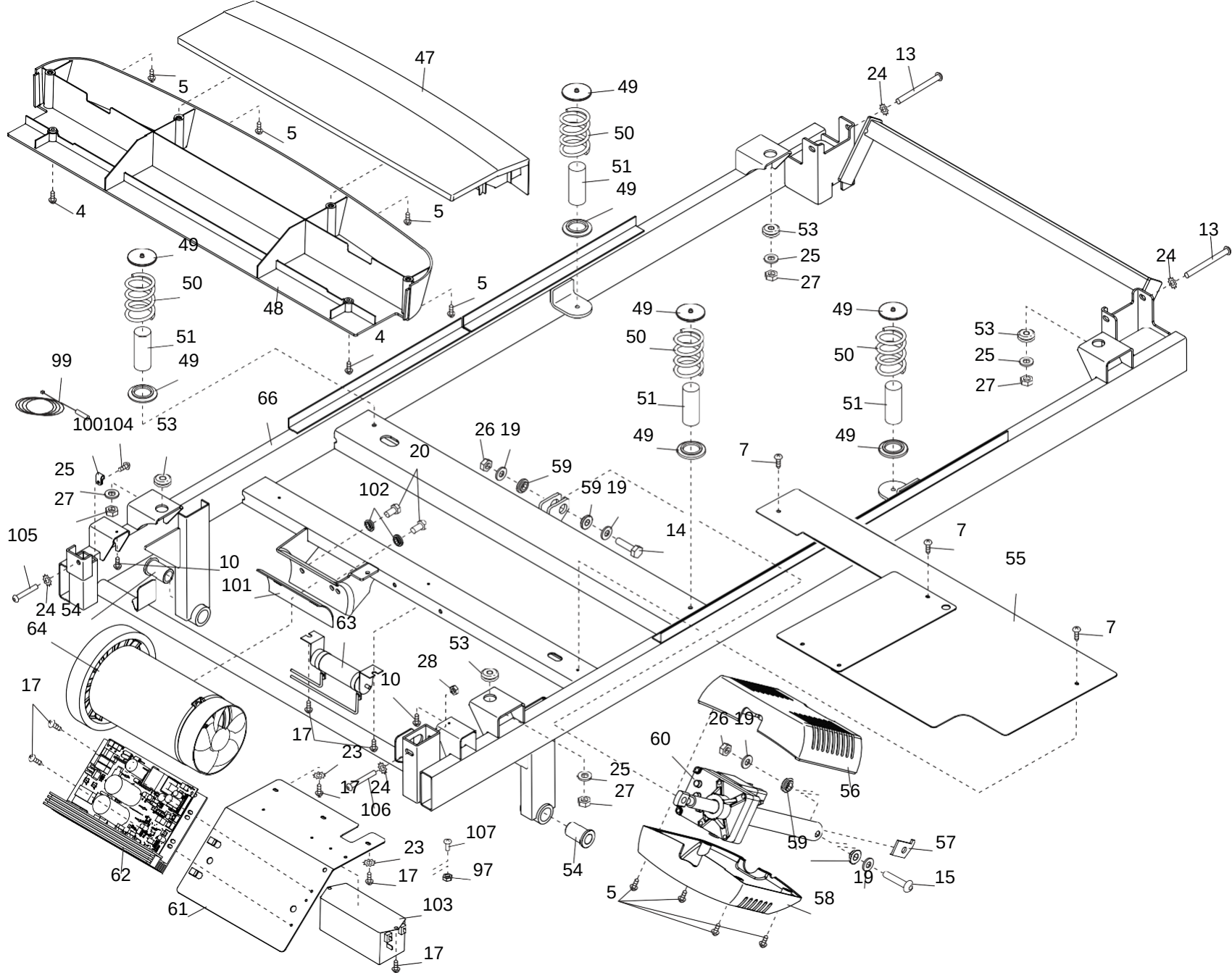
Modellnr.: NETL18716.0 R0516A

27



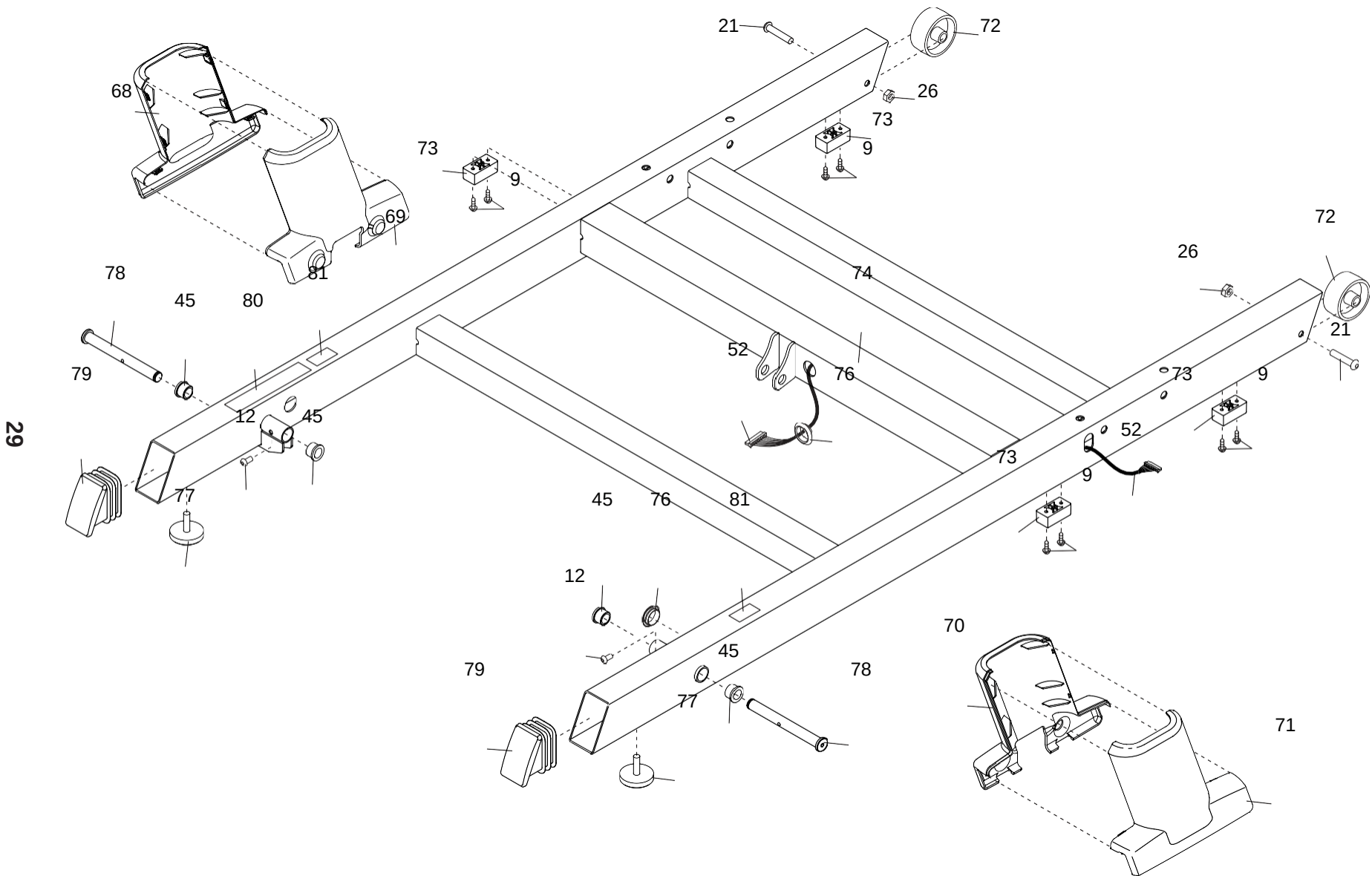
ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NETL18716.0 R0516A



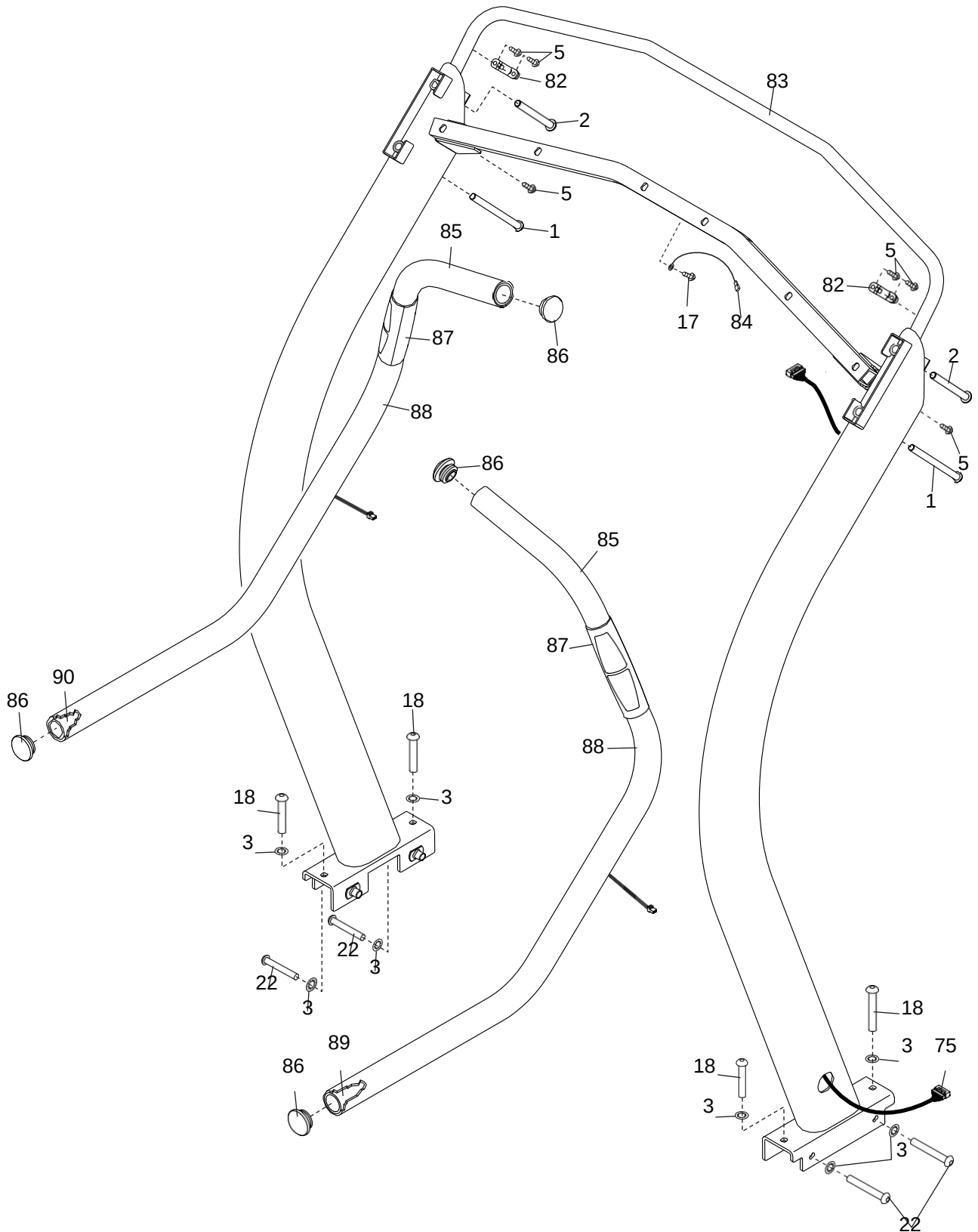
ÖVERSIKTSDIAGRAM C

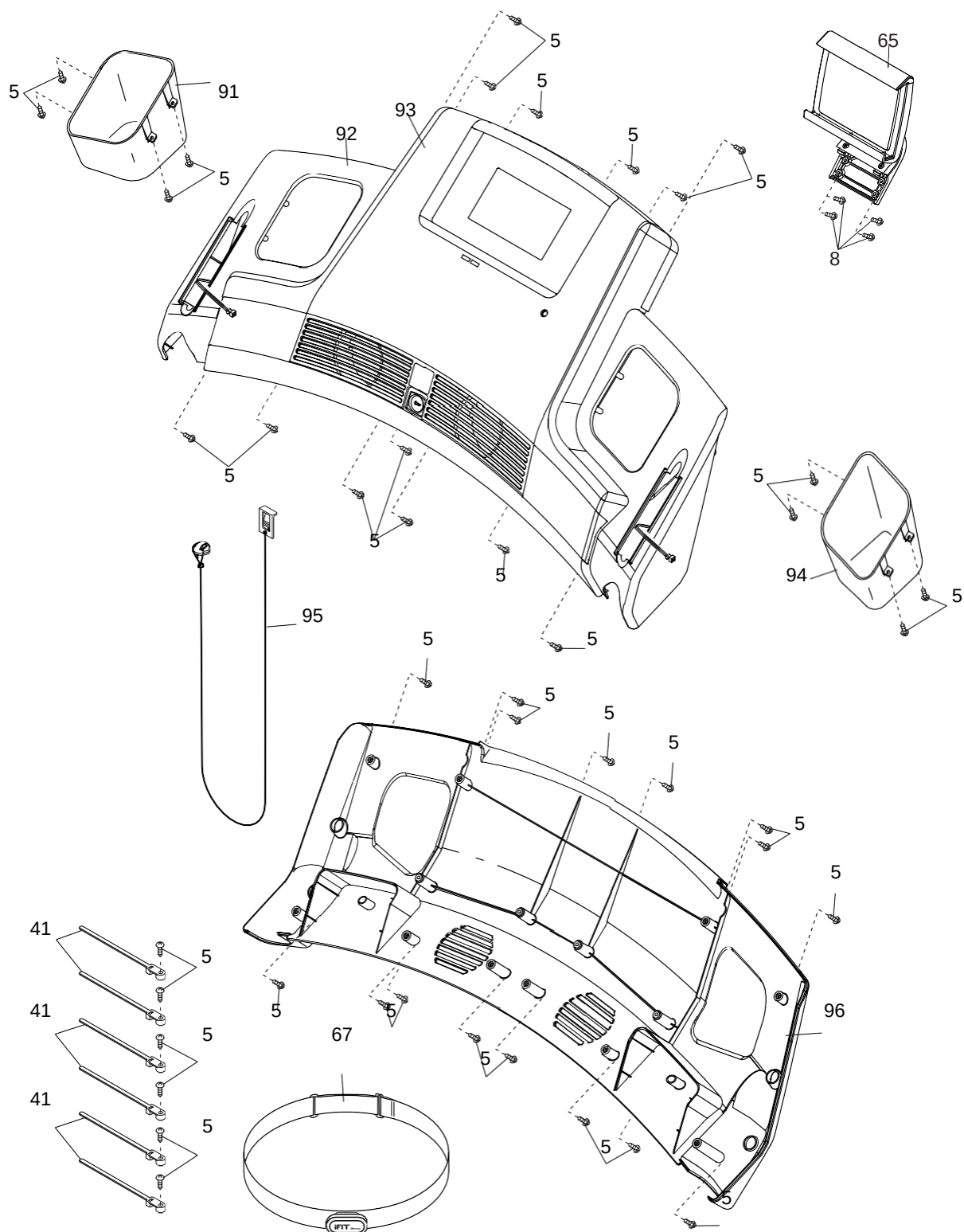
Modellnr.: NETL18716.0 R0516A



ÖVERSIKTSDIAGRAM D

modellnr NETL18716.0 R0516A





UNDERHÅLLSSHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Display	Torka av med en mjuk och ren trasa	Efter användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Löpband	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. Kontrollera att bandet inte är slitet och att det är tillräckligt spänt och i korrekt position.	Varje vecka	Nej	Nej
Löpplatta	Rengör med en mjuk och ren trasa. Kontrollera att den har tillräckligt med smörjmedel och att ytan är jämn.	Varje vecka	Nej	Ja*
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Månadsvis	Nej	Nej
Skravar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

* Använd alltid smörjmedel som rekommenderas av tillverkaren

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.