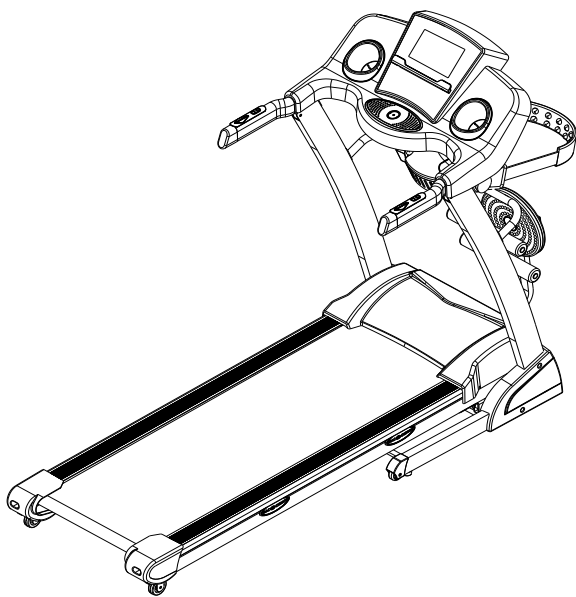


NORDIC[®]

Nordic 800T Svensk bruksanvisning



INNEHÅLL

Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Tekniska parametrar	4
Produktöversikt	4
Montering	5
Hopfällning	7
Jordning	8
Drift	9
Uppstart	13
Säkerhetsövningar	14
Uppvärmning	15
Underhåll	16
Justering av löpband	17
Översiktsdiagram	18
Lista över delar	19
Felkoder	21
Service	22

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

VARNING:

Innan du inleder ett träningsprogram bör du rådfråga din läkare. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.

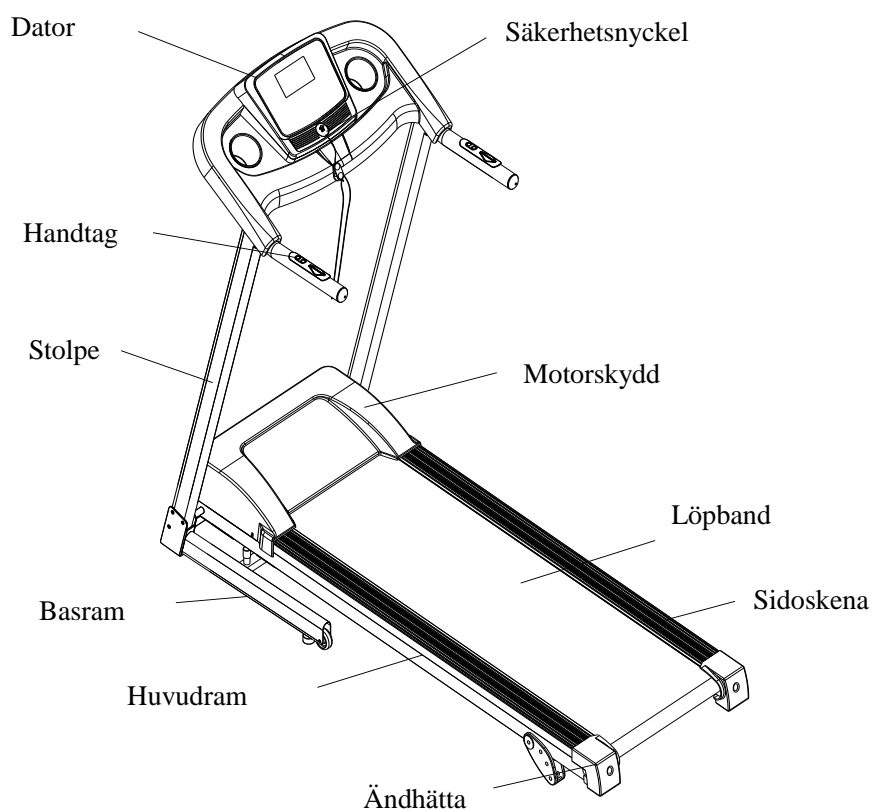
Starta inte enheten förrän den är färdigmonterad.

1. Sätt fast säkerhetsnyckeln på träningsredskapet varje gång du ska träna.
2. Stoppa inte in främmande föremål i enheten.
3. Placera enheten på ett jämnt underlag. Placera inte enheten på en tjock matta eftersom det kan försämra ventilationssystemet. Placera inte enheten nära vatten eller utomhus.
4. Stå på fotskenorna när du sätter på enheten — Kliv inte upp på löpbandet förrän det är igång.
5. Bär lämpliga träningskläder när du använder enheten. Klä dig inte i löst sittande plagg som kan trassla in sig i enhetens rörliga delar. Använd alltid rena joggingskor.
6. Barn under 12 år och husdjur bör inte ha tillgång till enheten.
7. Vänta med att träna tills det har gått minst 40 minuter sedan din senaste måltid.
8. Enheten är utvecklad för vuxna. Barn bör inte använda enheten utan tillsyn.
9. Innan du har vant dig vid enheten, bör du hålla i handtagen medan du går eller springer på löpbandet.
10. Om strömsladden blir skadad, kontakta din återförsäljare eller vårt servicecenter.
Kontaktinformation till servicecentret finns på sista sidan.
11. När enheten inte används bör den stängas av, säkerhetsnyckeln tas ur och strömsladden kopplas bort.
12. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.
13. Max. användarvikt är 110 kg.
14. Överträning kan vara kontraproduktivt och leda till skador.
15. När enheten inte används bör den stängas av, säkerhetsnyckeln tas ur och strömsladden kopplas bort.

TEKNISKA PARAMETRAR

Spänning: 220 V	Drifttemperatur: 0-40 °C
Hastighetsskala: 0,8-12 km/h	Lutning: Tre nivåer, manuell lutning
Maximal användarvikt: 110 kg	Distansskala: 0,00-99,9 km
Kaloriskala: 000-999	Tidskala: 00.00-99.59 (min:sek)
Pulsskala: 50-200 (tid/min)	Löpyta: 400 x 1 200 mm
Produktstorlek: 1 580 x 700 x 1 310 mm	Hopfälld storlek: 850 x 700 x 1 420 mm

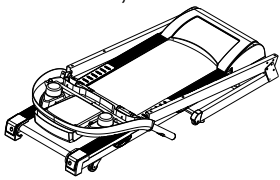
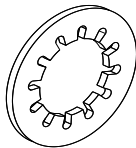
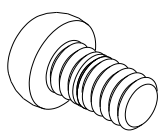
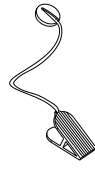
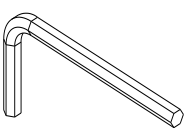
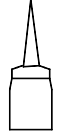
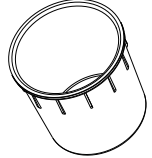
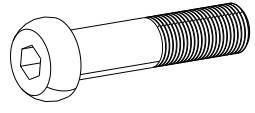
PRODUKTÖVERSIKT



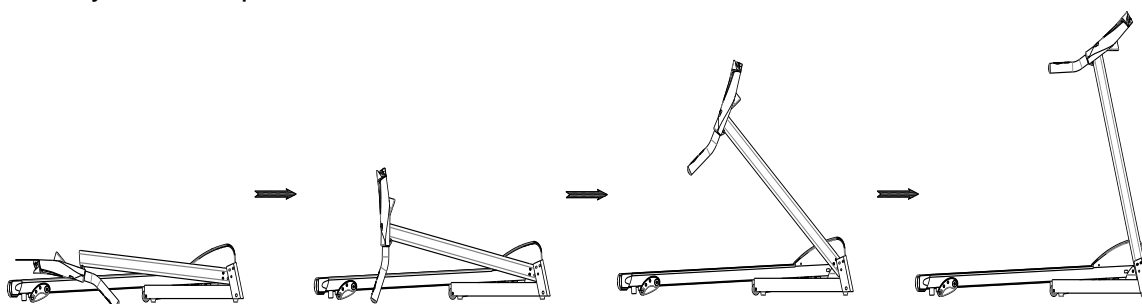
MONTERING

Följande delar ska finnas med i förpackningen:

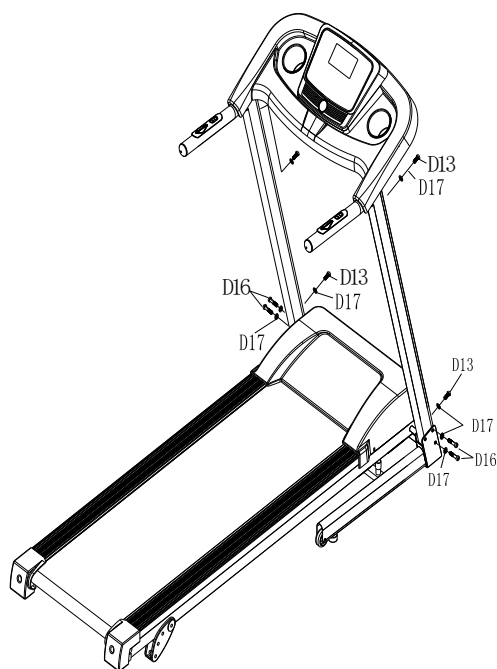
STEG 1: Ta ut alla delar från förpackningen och kontrollera att allt finns med.

Huvudram, 1 st. 	D17 Inre stjärnbricka, M8, 8 st. 	D13 Rund sexkantsskruv, M8*15, 4 st. 	C13 Säkerhetsnyckel, 1 st. 
D3 Insexnyckel, 5 mm, 1 st. 	B18 Silikonolja, 1 st. 	B49 Flaskhållare, 2 st. 	D16 Rund insexskruv, M8*45, 4 st. 

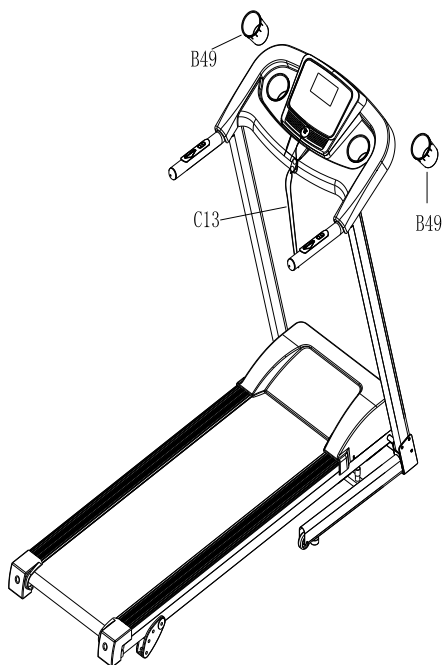
STEG 2: Lyft sidostolparna så som bilden visar.



STEG 3: Montera den nedre ramen med M8*45 skruv (D16), M8*15 (D13) och platt bricka (D17). Montera därefter konsolramen med M8*15 (D13) och inre stjärnbricka (D17).

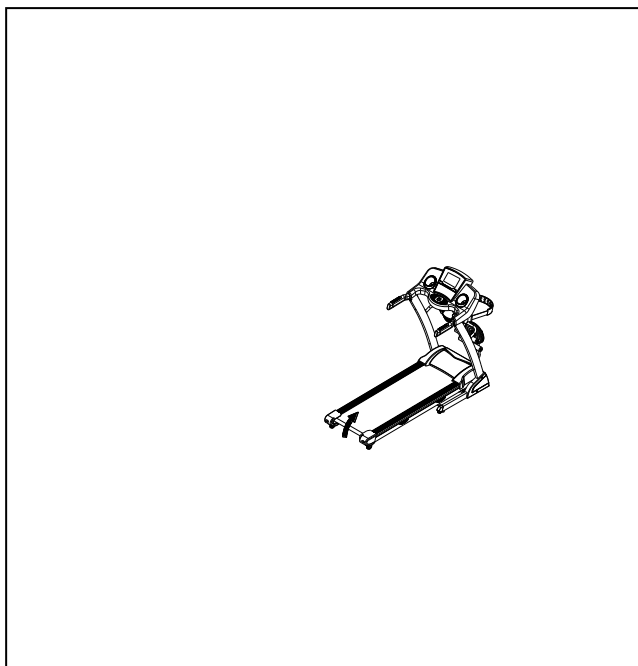


STEG 4: Montera flaskhållaren (B49) och anslut säkerhetsnyckeln (C13).



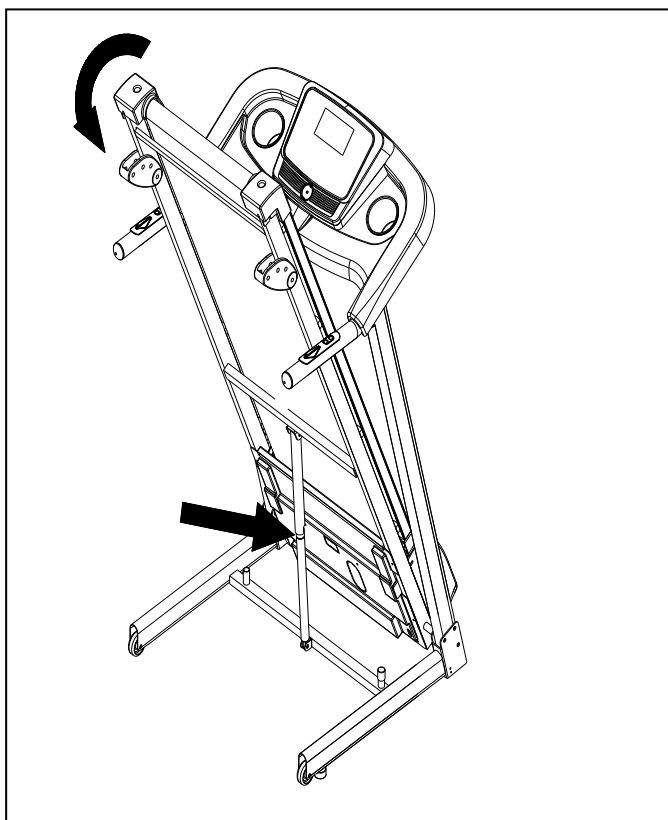
STEG 5: Placera löpbandet i hopfällt läge och dra åt alla skruvar. Kontrollera därefter att löpbandet fungerar som det ska genom att starta det med 3 km/h. Om löpbandet rör sig utan problem fungerar det som det ska.

HOPFÄLLNING



SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP MASKINEN

Lyft upp ramen tills säkerhetslåsets klickar på plats.



SÅ HÄR FÄLLER DU UPP MASKINEN

Trampa lätt på säkerhetshylsan med foten och dra försiktigt ramen neråt.

JORDNING

Maskinen måste vara jordad. Om enheten skulle gå sönder ser jordningen till att strömmen hittar den väg som har minst motstånd, och minskar därmed risken för att användaren får en elektrisk stöt.

Enhetens strömsladd har en jordledning och en jordad kontakt.

Obs: Om du är osäker på om jordledningen är rätt kopplad, bör du kontakta en behörig elektriker eller en servicerepresentant.

DRIFT

1.1. KONSOL



FUNKTIONER

1. START

Datorn räknar ner från fem sekunder innan den startar ett vanligt program.

2. PROGRAM

Välj mellan 12 program, ett fettförbränningsprogram och tre nedräkningsprogram.

3. SÄKERHETSNYCKEL

Om du tar ut säkerhetsnyckeln under användning blir skärmen blank, dator avger en ljudsignal och löpbandet stoppar. Sätt i säkerhetsnyckeln på nytt för att starta om enheten.

4. KNAPPAR

START/STOP:

START: När löpbandet är i pausläge, tryck på denna knapp för att starta. Hastigheten är 0,8.

STOP: När löpbandet är i rörelse, tryck på denna knapp för att stoppa löpbandet.

PROGRAM:

När löpbandet är i pausläge, tryck på denna knapp för att välja mellan programmen. (P1 - 12) och manuellt läge. Den lägsta hastigheten i manuellt läge är 0,8 och den högsta hastigheten är 12.

MODE:

När löpbandet är i pausläge, tryck på denna knapp för att välja mellan nedräkningsprogrammen H1, H2 och H3.

H1-läget räknar ner tid, H2-läget räknar ner distansen och H3 räknar ner kalorier. Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att justera värdena. Tryck därefter på START för att starta programmet.

SPEED+/-:

Denna knapp justerar hastighet med 0,1 km/h per steg. Håll in knappen i mer än två sekunder för att öka/minska hastigheten snabbare.

Hastighetsknappar:

Tryck på antingen 3, 6 eller 9 km/h för att gå direkt till dessa hastigheter.

5. SKÄRM

1. Time (tid):

Visar endera tiden du tränat eller tiden du har kvar att träna, beroende på valt program.

2. SPEED (hastighet):

Visar löpbandets hastighet)

3. PULSE (pulsmätare):

Läser av din puls.

4. DISTANCE (distans):

Visar antingen den distans du har rört dig eller återstående distans, beroende på program.

5. CALORIES (kalorier):

Visar ungefär hur många kalorier du har förbränt, eller hur många kalorier du har kvar att förbränna innan du når ditt målvärde.

6. SPEED DIAGRAM (hastighetsdiagram):

Visar ett diagram över din hastighet.

7. Informationsskärmarnas skalor:

TIME (tid)	0:00 – 99.59 minuter
DISTANCE (distans)	0.0 – 99.9 km
CALORIES (kalorier)	0.0 – 999 C
SPEED (hastighet)	0.8 – 12 km/h
PULSE (puls)	50 – 200 BPM

6. Pulsfunktion

När löpbandet är igång fattar du tag om handpulssensorerna i cirka fem sekunder. Därefter visar skärmen din puls. Skalan är 50-200 BPM, och skärmen visar en hjärtikon medan pulsen avläses. Detta värde är endast ungefärligt och kan inte användas medicinskt.

7. Programöversikt

Varje program har tio delar.

PROG: \ TID		TOTALTID/16 = SEGMENTTID									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Hastighet	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Hastighet	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Hastighet	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Hastighet	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Hastighet	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Hastighet	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Hastighet	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Hastighet	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Hastighet	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Hastighet	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Hastighet	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Hastighet	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

8. Parametrar för nedräkningsfunktioner

Standardvärde för nedräkning av tid: 30:00 minuter

Inställningsskala: 5:00 – 99:00 minuter

Standardvärde för nedräkning av distans: 0,8 km

Inställningsskala: 0,5 – 99,9 km

Standardvärde för nedräkning av kalorier: 50 therm

Inställningsskala: 10 – 990 therm

9. Innan du startar träningspasset, tryck på PROGRAM tills du kommer till kroppsfettfunktionen (FAT). Tryck på MODE och skriv in information om kön (F1), ålder (F2), längd (F3) och vikt (F4). Tryck på SPEED+/- för att skriva in värden. Om du trycker MODE till F5 och fattar tag runt handpulssensorerna, räknar datorn ut din BMI, ett värde som bedömer din vikt i förhållande till din längd.

Idealiskt BMI-resultat ligger mellan 20 och 25. Om värdet är lägre än 20 indikerar det att användaren är underviktig. Om värdet ligger mellan 25 och 29 indikerar det att användaren är överviktig, och om värdet är högre än 30 indikerar det att användaren är kraftigt överviktig. Denna information är endast avsedd som en referens och kan inte användas medicinskt.

SKALOR:

01 – SEX (kön): 01 (man) 02 (kvinna)

02 – AGE (ålder): 10 – 99

03 – HEIGHT (längd): 100 – 200

04 – WEIGHT (vikt): 20 – 150

05 – FAT (BMI):

≤ 19 Underviktig

= 20 – 25 Idealvikt i förhållande till längden

= 26 – 29 Överviktig

≥ 30 Kraftigt överviktig

10. Annat

När nedräkningen når 0 och END visas på displayen indikerar konsolen detta med en ljudsignal. Programmet ändras därefter till det manuella läget.

Du kan bara ställa in ett nedräkningsvärde för en funktion åt gången.

När du kommer till slutet av en skala – t.ex. 99:00 minuter – kan du trycka på +-knappen för att nollställa skalan så att den börjar om från början.

Hastigheten ökas eller minskas med 0,5 km/h för varje steg.

ÖVNINGAR

FÖRBEREDELSE

Om du är över 35 år gammal eller har hälsoproblem bör du rådgöra med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

Lär dig hur du använder enheten innan du börjar träna. Stå med fötterna på fotskenorna och sätt dig in i hur du startar och stoppar löpbandet, samt hur du justerar hastigheten och stigningen.

TRÄNING

När du har lärt dig hur du använder enheten kan du kliva upp på löpbandet i låg hastighet. Lär känna löpbandet genom att röra dig på det gradvis snabbare. Öka inte farten förrän du känner dig bekväm med löpbandets aktuella hastighet. Prova dig också fram genom att gradvis ändra stigningen.

TRÄNINGSMÄNGD

Snabbt träningspass

Värm upp i två minuter genom att springa i 4,8 km/h, innan du ökar hastigheten till 5,3 km/h och efterhand till 5,8 km/h. Lägg därefter till 0,3 km/h varannan minut tills du blir andfådd. Fortsätt på detta sätt så länge det känns bra. Om du kommer upp i en hastighet som inte känns bra, minska hastigheten med 0,3 km/h. Träna på detta vis i 15 till 20 minuter, och använd de sista fyra minuterna till att gradvis sänka hastigheten. Om olika hastigheter krånglar till det för dig, kan du i stället välja att öka stigningen.

Intensivt träningspass

Värm upp i fem minuter genom att springa i 4 till 4,8 km/h, innan du gradvis ökar hastigheten genom att lägga till 0,3 km/h varannan minut. Hitta en hastighet där du kan springa obehindrat i 45 minuter. Om du vill ha en större utmaning, tränar du i denna hastighet i en timme. Kom ihåg att lägga till fyra minuters nertrappning i slutet av träningspasset.

ANTAL TRÄNINGSPASS

Pröva att träna 15-60 minuter tre till fem gånger i veckan. Det lönar sig att göra upp ett träningsschema med fasta tidpunkter i stället för att bara träna när man känner för det. Tala med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Läkaren kan ge dig råd om vilken intensitet som passar bäst för just dig. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare.

UPPVÄRMNING

Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Läkaren kan ge dig tips om vilken träningsmängd och intensitet som passar bäst för din ålder och hälsa. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. När du vant dig vid löpbandet kan du välja hastighet från normal gång till jogging. I nedanstående tabell finns tips om vilken hastighet som passar bäst för just dig.

0,8 – 3 km/h	Passar bäst för användare i dålig form.
3 – 4,5 km/h	Passar bäst för användare som inte tränar så ofta.
4,5 – 6 km/h	Passar bäst för att gå i rask takt.
6 – 7,5 km/h	Passar bäst för att gå i mycket rask takt.
7,5 – 9 km/h	Jogging.
9 – 12 km/h	Löpning.
Över 12 km/h	Passar bäst för mycket vältränade löpare.

FÖRSLAG PÅ STRETCHNING

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

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna.

Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger.

Detta tänjer knäsenor, baksidan av låren och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckt benet.

Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av.

Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knäsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

3. Hälsena och vad

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

4. Knästräckarmuskeln

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

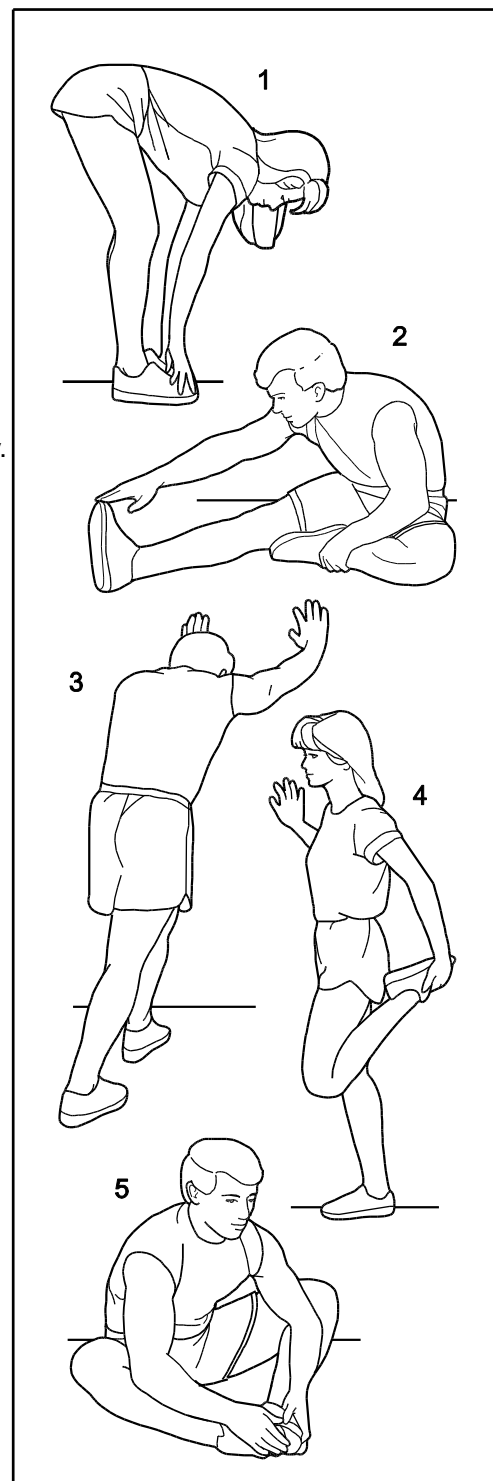
5. Insidan av låren

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande.

Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken.

Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger.

Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



UNDERHÅLL

OBS:

Kontrollera alltid att strömkontakten är bortkopplad innan du rengör och/eller underhåller enheten.

RENGÖRING:

Regelbunden rengöring av enheten förlänger dess livstid. Rengör enheten genom att regelbundet damma av den. Tänk på att tvätta av de synliga delarna av plattformen på vardera sidan av löpbandet, och på fotskenorna. Detta minskar ansamling av damm och främmande partiklar under löpbandet. Försäkra dig om att dina joggingskor är rena innan du använder enheten. Utsidan av löpbandet kan rengöras med en våt trasa med diskmedel. Låt ingen vätska tränga in i enhetens ram och undersidan av löpbandet.

OBS:

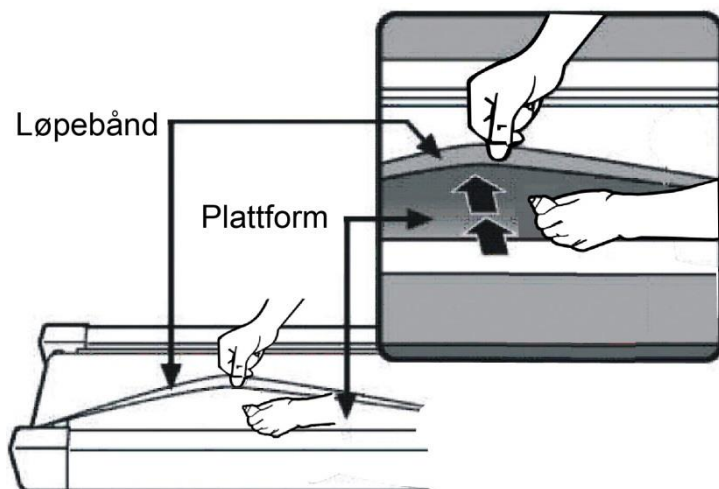
Koppla alltid bort kontakten innan du tar av motorskyddet. Minst en gång per år bör du ta av motorskyddet och dammsuga motorn.

Enhetens löpband och plattform är försmorda. Friktionen i löpband och plattform kan spela en stor roll för livstiden för din produkt, och därför bör du smörja in dessa delar regelbundet för att hålla enheten i bästa möjliga skick. Du rekommenderas att regelbundet kontrollera plattformen.

Rekommenderat kontrollschema:

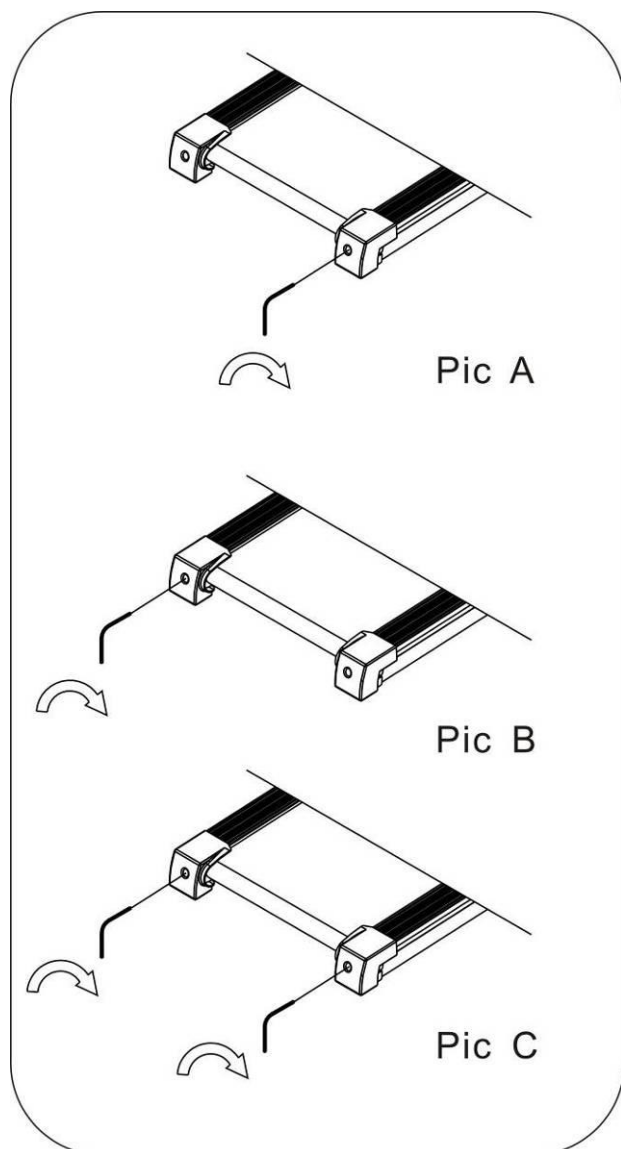
Enheten används högst 3 timmar per vecka:	60 dagar
Enheten används 3–5 timmar per vecka:	45 dagar
Enheten används mer än 5 timmar per vecka:	30 dagar

Kontakta din återförsäljare eller se sista sidan för serviceinformation för att få veta vilken smörjmedel du bör använda och var du kan köpa detta smörjmedel.



JUSTERING AV LÖPBAND

Placera enheten på ett jämnt underlag. Låt löpbandet gå i ca 6–8 km/h och observera hur löpbandet rör sig.

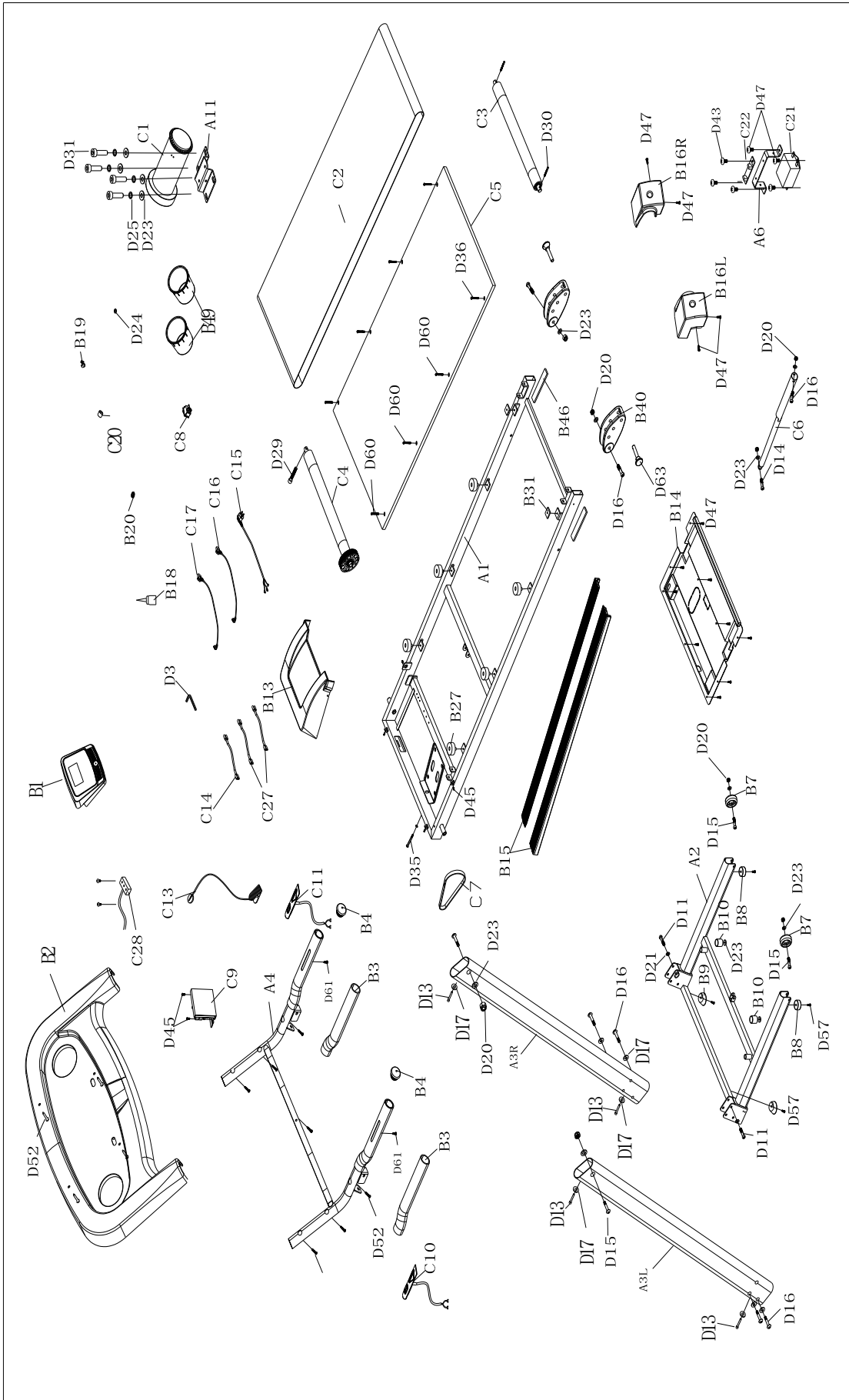


Om löpbandet drar sig åt höger, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva den högra justeringsbulten ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

Om löpbandet drar sig åt vänster, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva den vänstra justeringsbulten ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet håller sig mitt på plattformen.

Om löpbandet gradvis blir slackare efter stegen som beskrivs ovan eller när det använts en tid, ta ur säkerhetsnyckeln och koppla bort strömmen, och skruva båda justeringsbultar ett kvarts varv medsols. Sätt därefter på enheten igen och observera löpbandets rörelser. Upprepa detta steg ända tills löpbandet är lagom spänt.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

A. Metall

Nr.	Beskrivning	Ant.		Nr.	Beskrivning	Ant.
A1	Huvudram	1		A4	Handtagsfäste	1
A2	Basram	1		A6	Filterfäste	1
A3L	Vänster stolpe	1		A11	Motorfäste	1
A3R	Höger stolpe	1				

B. Plast

Nr.	Beskrivning	Ant.		Nr.	Beskrivning	Ant.
B1	Konsolset	1		B15	Sidoskena	2
B1-1	Överdrag	1		B16L	Ändhätta, vänster	1
B1-2	Membrannyckel	1		B16R	Ändhätta, höger	1
B1-3	Konsol	1		B18	Silikonolja	1
B2	Konsolskydd	1		B19	Kabelset	1
B3	Skyddsdyna	2		B20	Rund plugg	1
B4	Handtagsplugg	2		B27	Dyna	6
B7	Transporthjul	2		B31	Gummidyna	2
B8	Platt fotdyna	2		B40	Justeringsfot	2
B9	U-formad fotdyna	2		B46	Gummidyna	2
B10	Dyna	2		B49	Flaskhållare	2
B13	Övre motorkåpa	1				
B14	Nedre motorkåpa	1				

C. Drivande delar

Nr.	Beskrivning	Ant.		Nr.	Beskrivning	Ant.
C1	DC-motor	1		C13	Säkerhetsnyckel	1
C2	Löpband	1		C14	Röd kabel	1
C3	Bakre vals	1		C15	Elkabel	1
C4	Främre vals	1		C16	Övre sladd	1
C5	Plattform	1		C17	Nedre sladd	1
C6	Cylinder	1		C20	Magnetisk ring	1
C7	Drivrem	1		C21	Hastighetssensor	1
C8	Strömbrytare	1		C22	Filter	1
C9	Kontroller	1		C27	Svart kabel	2
C10	Vänster handtagsknapp	1				
C11	Höger handtagsknapp	1				

D. Smådelar

Nr.	Beskrivning	Ant.	Nr.	Beskrivning	Ant.
D3	Insexnyckel T5	1	D30	Sexkantskruv M6X60	2
D11	Sexkantskruv M10X50	1	D31	Sexkantskruv M8X20	4
D13	Sexkantskruv M8X15	4	D35	Sexkantskruv M8X80	1
D14	Sexkantskruv M8X30	1	D36	Stjärnskruv M6X25	2
D15	Sexkantskruv M8X40	4	D43	Stjärnskruv M4X20, bricka	2
D16	Sexkantskruv M8X45	7	D45	Stjärnskruv M5X15, bricka	7
D17	Stor innerbricka M 8	8	D47	Stjärnskruv ST4.2X16, bricka	13
D20	Plastmutter M8	8	D52	Stjärnskruv ST4.2X16	10
D21	Plan bricka M10	2	D57	Stjärnskruv ST4.2X25	4
D23	Plan bricka M8	15	D60	Stjärnskruv M6X20	6
D24	Fjäderbricka M5	1	D61	Stjärnskruv ST4.2X19	2
D25	Fjäderbricka M8	4	D63	Justeringskruv	2
D29	Sexkantskruv M6X45	1			

Obs: Övre PCB är inte inkluderad

FELSÖKNING OCH KODER

Felkod	Beskrivning	
E1	Kommunikationsfel mellan växelriktare och dator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera om datorn är ansluten till växelriktaren med rätt kablar. Kontrollera att kablage och kopplingar inte är skadade. Koppla bort och anslut kabeln igen. 2. Byt växelriktare och prova igen. 3. Byt dator och prova igen.
E2	Motoranslutningsfel eller hastighetssignal saknas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera om motorkablarna är rätt kopplade. 2. Kontrollera om hastighetssensorn är rätt kopplad och fungerar. 3. Kontrollera om styrenheten fungerar. Byt vid behov.
E3	Strömöverbelastning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Datorn aktiverar skyddet om den upptäcker överspänning eller om motorn inte fungerar som den ska. Om det är fel på motorn, kontrollera löpbandet och starta om från början. 2. Om du upptäcker onormal lukt, byt motor eller styrenhet. 3. Kontrollera om spänningen är inom angivna värden.
E6	Ett oväntat strömtilstånd har skadat motorns säkring.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Om du upptäcker onormal lukt, byt styrenhet.
—	Datorn mottar ingen signal från säkerhetsnyckeln	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera om säkerhetsnyckeln, kablarna och den inbyggda magneten fungerar. 2. Kontrollera att säkerhetsnyckeln är rätt kopplad. 3. Kontrollera att säkerhetsnyckeln inte är skadad.
Ingen bild på skärmen	Ingen strömmatning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollera att strömkabeln är ansluten eller försök med ett annat vägguttag. Testa att stänga av och starta med strömbrytaren. Om strömbrytaren är skadad ska den bytas ut, kontrollera att maskinen har tillgång till ström. 2. Kontrollera kabeln mellan datorn och växelriktaren. 3. Byt ut adaptorn eller datorn.

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

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.mylناسport.se – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.