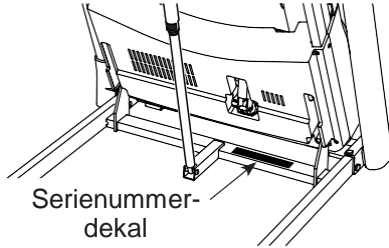


# **NordicTrack**<sup>®</sup> T 7.0

Modellnr: NETL79017.1

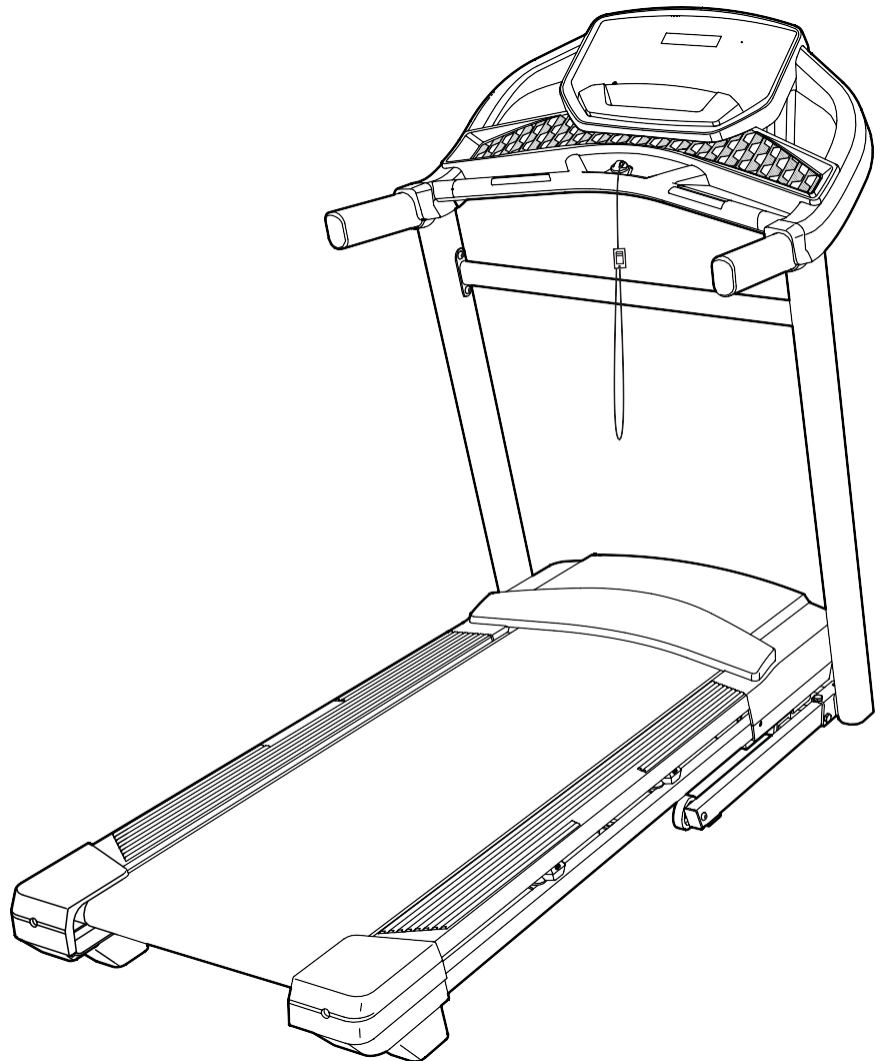
Serienr: \_\_\_\_\_

Skriv serienumret i fältet ovan för  
framtida referens.



## SVENSK BRUKSANVISNING

[iconeurope.com](http://iconeurope.com)



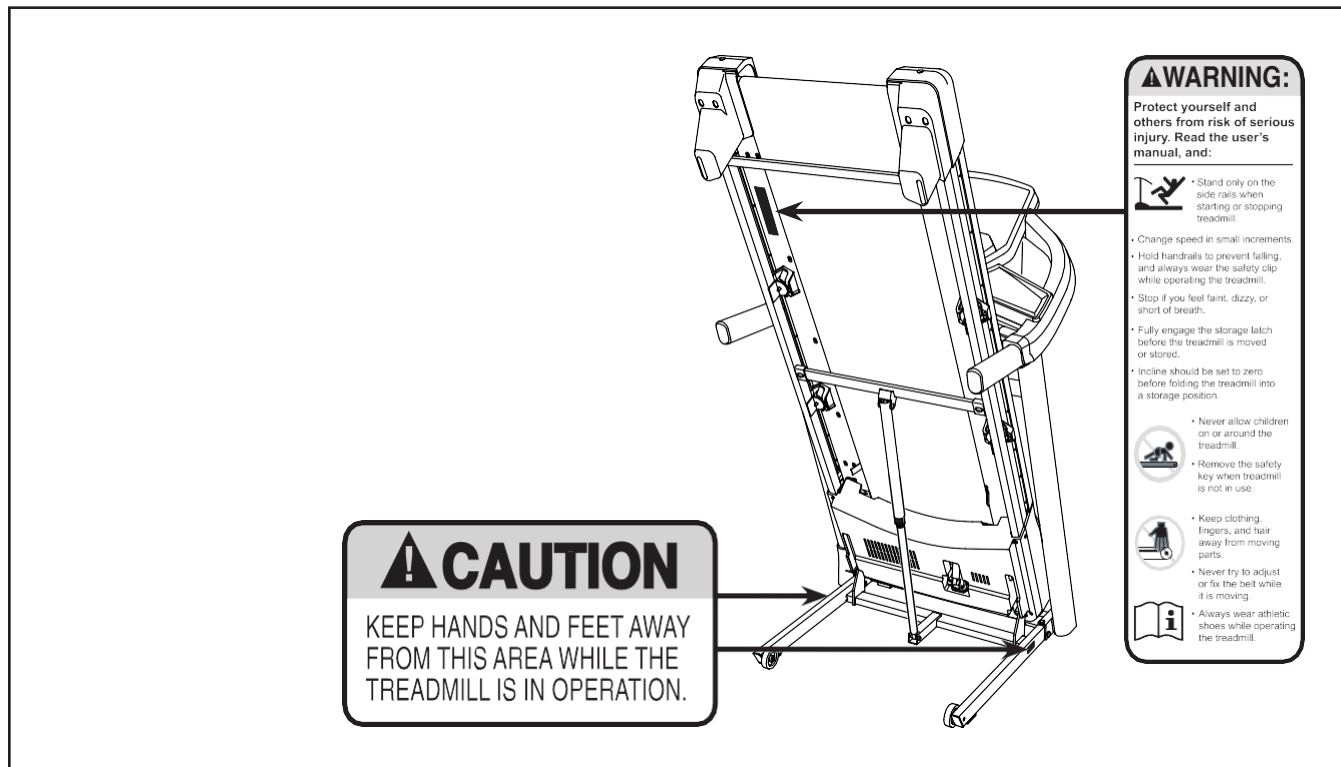
### OBSERVERA

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

# INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER .....	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER.....	3
INNAN DU BÖRJAR.....	5
SMÅDELAR .....	6
MONTERING .....	7
DRIFT .....	16
HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING .....	25
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING.....	26
RIKTLINJER .....	29
LISTA ÖVER DELAR.....	30
ÖVERSIKTSDIAGRAM .....	32

## VARNINGSDEKALER



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

# SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

**⚠ OBS!** Det är viktigt att du läser igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningsdekaler på enheten innan du börjar använda 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 löpbandet enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
5. Löpbandet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. Håll enheten inomhus och se till att skydda den mot fukt och damm. Placera inte enheten i garaget, nära vatten eller utomhus, inte ens under tak.
7. Placera enheten 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 enheten där lufttillförseln kan blockeras. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
8. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
9. Håll alltid borta husdjur och barn under 13 år från enheten.
10. Maximal vikt för träningsmaskinen är 130 kg.
11. Endast en person åt gången kan använda enheten.
12. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsmaskinen. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
13. När du ansluter strömkabeln (se sidan 16) 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 mm<sup>2</sup>) 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 enheten om löpbandet, strömkabeln eller kontakten är skadade. Se sidan 26 för felsökning.
17. Lär dig nödstopsproceduren (se sidan 18).
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. Löpbandet kan rulla mycket fort. Justera hastigheten gradvis och undvika stora hastighetsändringar på mycket kort tid.

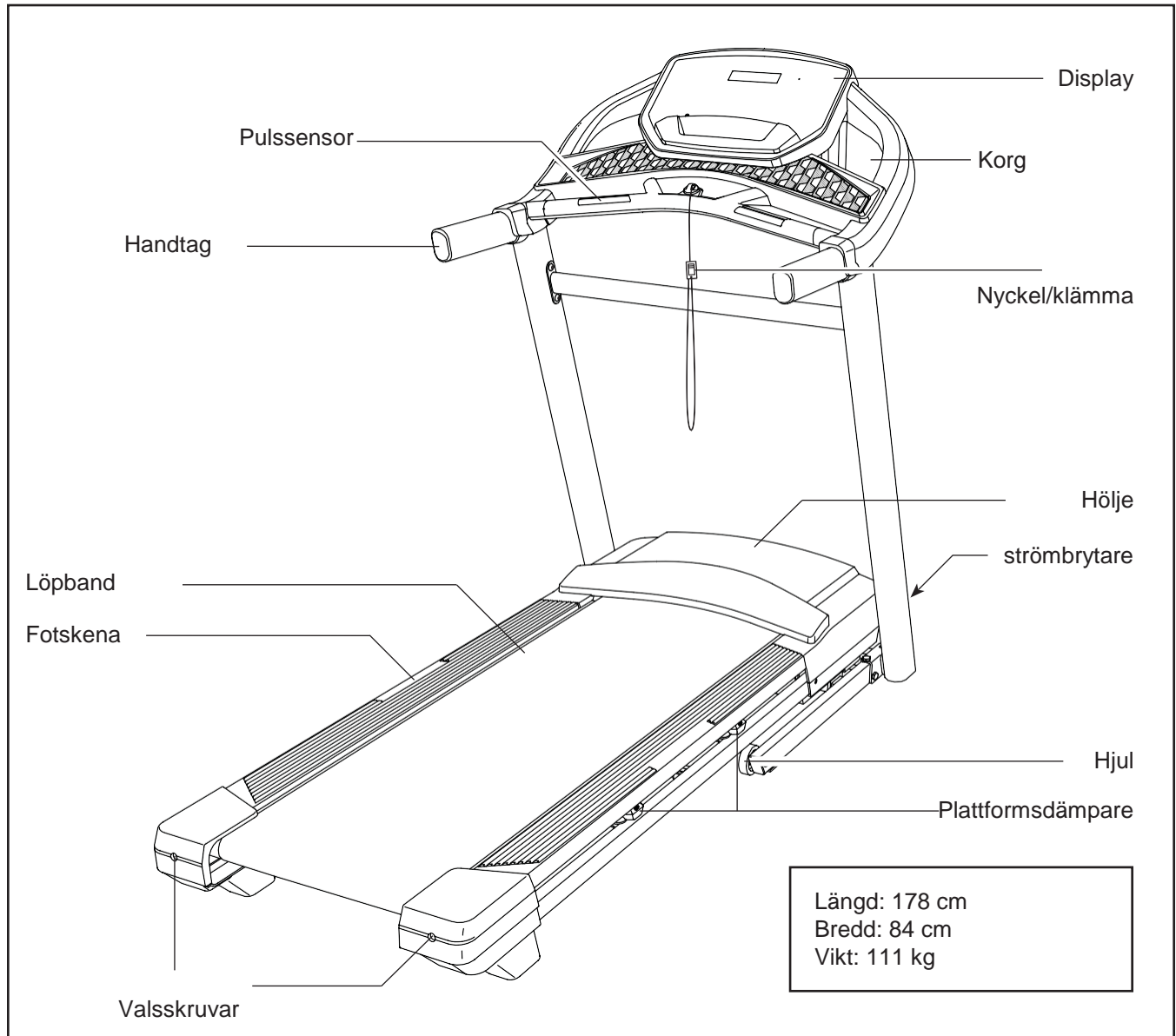
22. Pulssensorerna är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
23. Lämna inte löpbandet utan uppsikt när det är påslaget. När du inte ska använda enheten bör du ta ut nyckeln, slå ifrån strömbrytaren och koppla bort strömkabeln. Strömbrytarens placering visas på sidan 5.
24. Försök inte flytta enheten förrän den är färdigmonterad (se sidan 7 för montering, och se sidan 25 för ihopfällning och flytt av enheten). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta löpbandet .
25. När du fäller ihop eller flyttar enheten, kontrollera att förvaringsspärren sitter säkert. Slå inte på enheten när den är ihopfälld.
26. Du får inte ändra lutning genom att placera föremål under ramen.
27. Stoppa inte in några föremål i löpbandets öppningar.
28. Inspektera enheten regelbundet, och spänn alla delar.
29. **VIKTIGT:** Koppla alltid bort strömsladden direkt 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.
30. 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 nya NordicTrack T 7.0. Detta träningsredskap erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

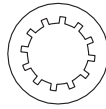
**Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.**



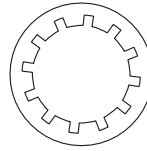
# SMÅDELAR (ENGELSKA)



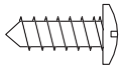
#10 Star Washer (8)-



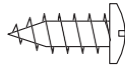
5/16" Star Washer (7)-14



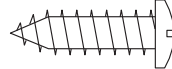
3/8" Star Washer (6)-6



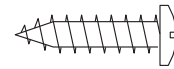
#8 x 1/2" Ground Screw (1)-1



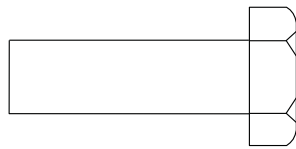
#8 x 1/2" Screw (10)-8



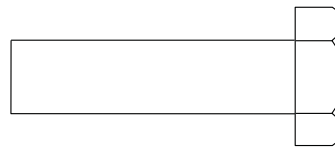
#10 x 3/4"- Screw (9)-4



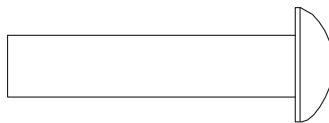
#8 x 3/4" Screw (11)-6



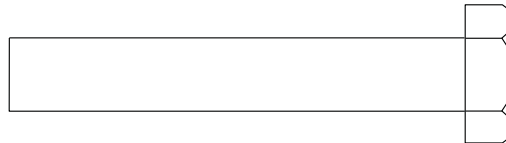
3/8" x 1 1/4"-



3/8" x 1 1/2"-



5/16" x 1 1/2" Screw (5)-4



3/8" x 2 3/8" Screw (2)-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 identifikation av

- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right"

- Följande verktyg behövs:

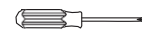
Insexnyckel (medföljer)



Skiftnyckel



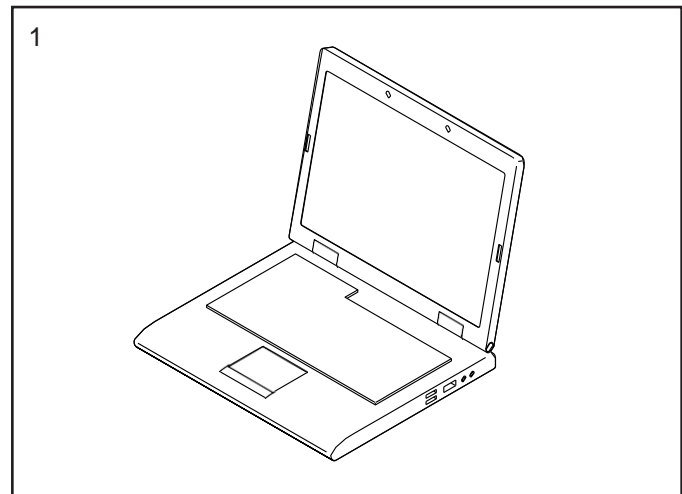
Stjärnskruvmejsel



Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

## 1. Registrera produkten på [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

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

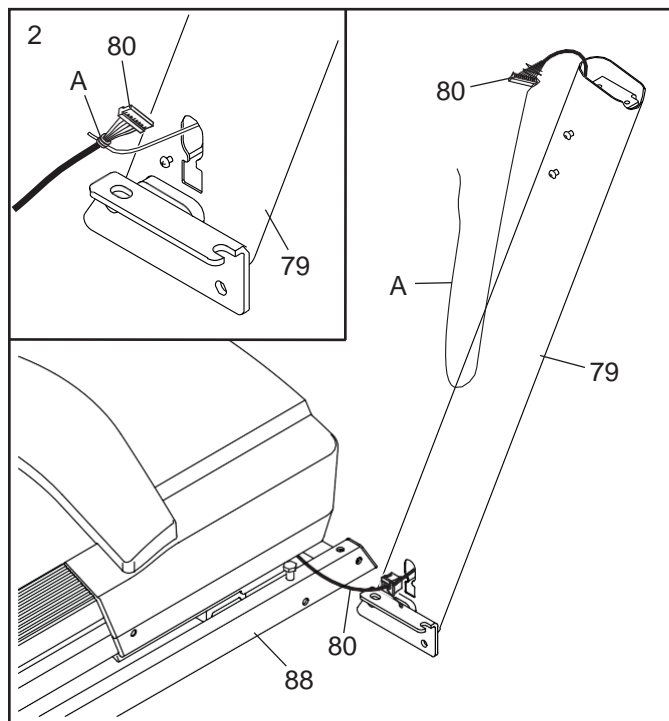


### 1. Kontrollera att strömkabeln är frånkopplad.

Ta av bandet som håller fast stolpledningen (80) i den främre delen av basen (88).

Leta reda på höger stolpe (79). Ta hjälp av en annan person som håller stolpen nära basen (88).

**Se den lilla bilden.** Fäst ledningsbandet (A) i den högra stolpen (79) runt änden på stolpledningen (80). För därefter in stolpsladden i den nedre delen av höger stolpe medan du drar den andra änden av sladdbandet genom stolpen.

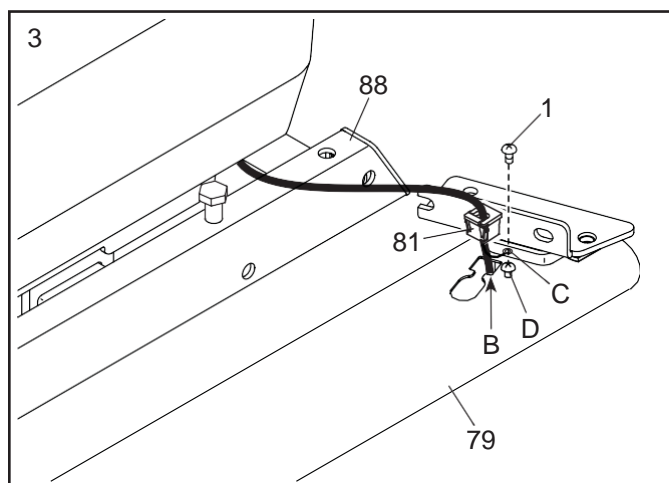


### 2. Placera höger stolpe (79) nära basen (88).

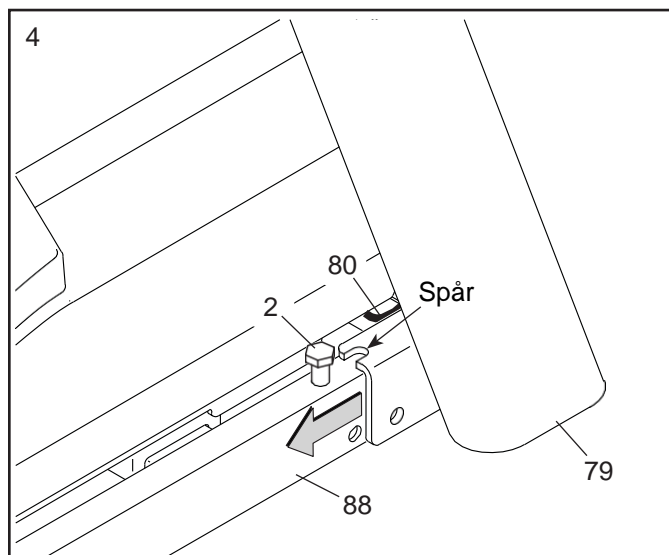
Tryck in en öljett (81) i det kvadratiska hålet (B) på den högra stolpen (79). **Kontrollera att jordkabeln (C) inte hamnat i kläm.**

Om du hittar en skruv (D) förhandsmonterad i höger stolpe (79) ska denna tas bort och kastas.

Fäst sedan jordkabeln (C) vid höger stolpe (79) med en #8 x 1/2"-jordningsskruv (1)



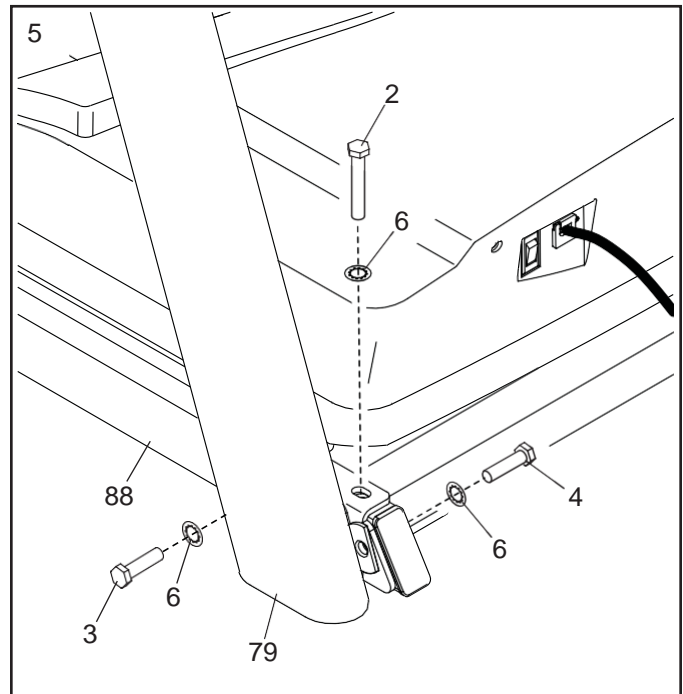
### 3. Placera den högra stolpen (79) på basen (88), så som bilden visar. **Var försiktig så att du inte klämmer stolpledningen (80).** Dra sedan höger stolpe så att 3/8" x 2 3/8"-skruven (2) i basen förs in i spåret på höger stolpe. **Spänn inte skruven ännu.**



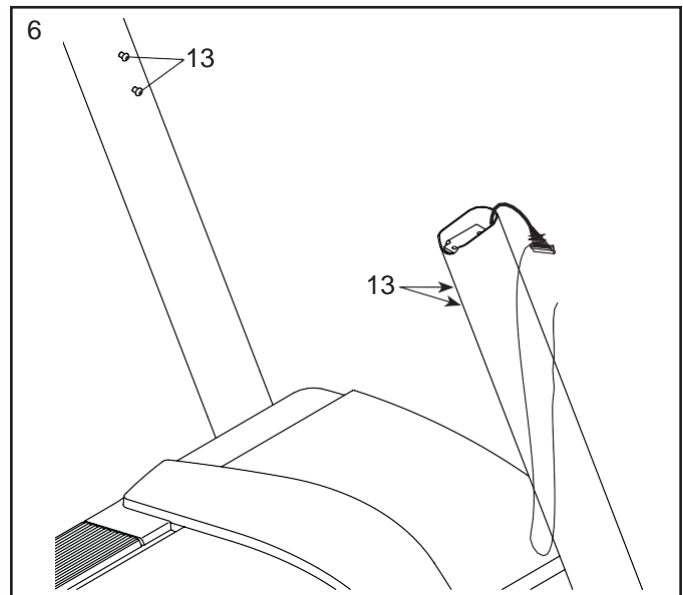


4. Fäst höger stolpe (79) i basen (88) med en 3/8" x 2 3/8"-skruv (2), en 3/8" x 1 1/4"-skruv (3), en 3/8" x 1 1/2"-skruv (4) och tre 3/8"-stjärnbrickor (6) så som visas på bilden; **vänta med att dra åt skruvarna.**

**Fäst vänster stolpe (visas inte) på samma sätt som i steg 4 och 5. OBS! Det finns inga ledningar på vänster sida.**

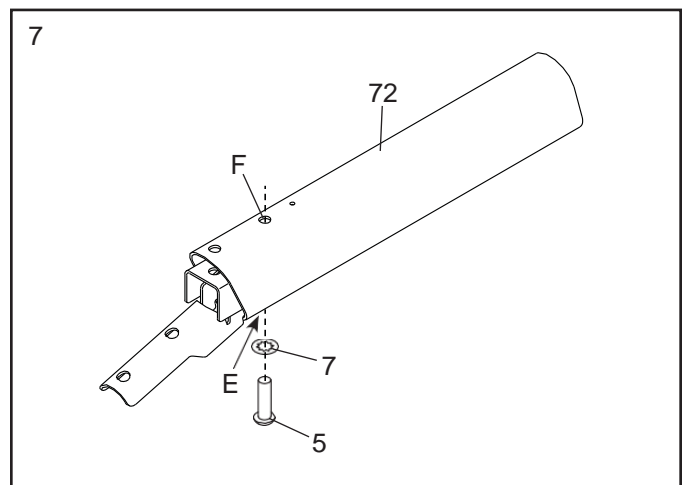


5. Ta bort och spara de fyra indikerade 5/16" x 3/4"-skruvarna (13).



6. Vänd ett av handtagen (72) upp och ned. För in en 5/16" x 1 1/2"-skruv (5) med en 5/16"-stjärnbricka (7) i det stora hålet (E) och ut genom det mindre hålet (F) som indikeras på bilden.

Håll sedan i 5/16" x 1 1/2"-skruven (5) med ett finger samtidigt som du vänder handtaget (72) åt rätt håll. **Håll i skruven medan du utför nästa monteringssteg.**

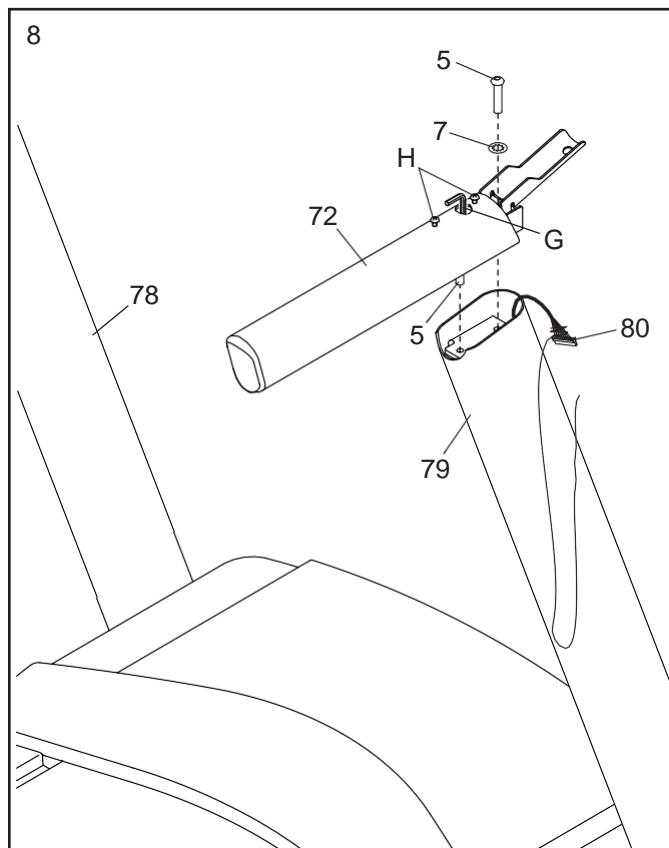


7. Placera handtaget (72) på höger stolpe (79). För in insexnyckeln (G) i det indikerade hålet och dra åt 5/16" x 1 1/2"-skruven (5) lite; **vänta med att dra åt skruven helt.**

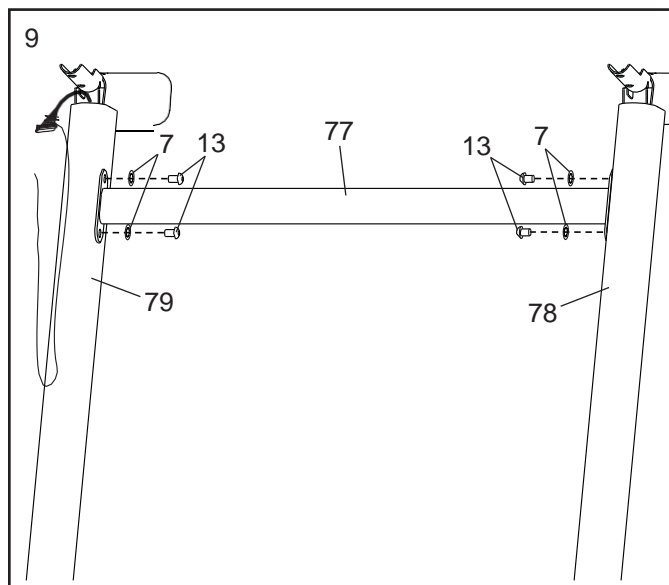
Skruva sedan med hjälp av fingrarna in en annan 5/16" x 1 1/2"-skruv (5) med en 5/16"-stjärnbricka (7) i handtaget (72) och den högra stolpen (79); **dra sedan åt bägge skruvarna. Var försiktig så att du inte klämmer stolpledningen (80).**

Ta sedan bort och kasta de två indikerade skruvarna (H).

**Upprepa processen som beskrivs i steg 7 och 8 för att sätta fast det andra handtaget (visas inte) på vänster stolpe (78).** Obs: Det finns inga sladdar på vänster sida.



8. För försiktigt in stolpstången (77) mellan vänster och höger stolpar (78, 79). Fäst stolpstången med de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (13) som du tog bort i steg 6 och fyra 5/16"-stjärnbrickor (7); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

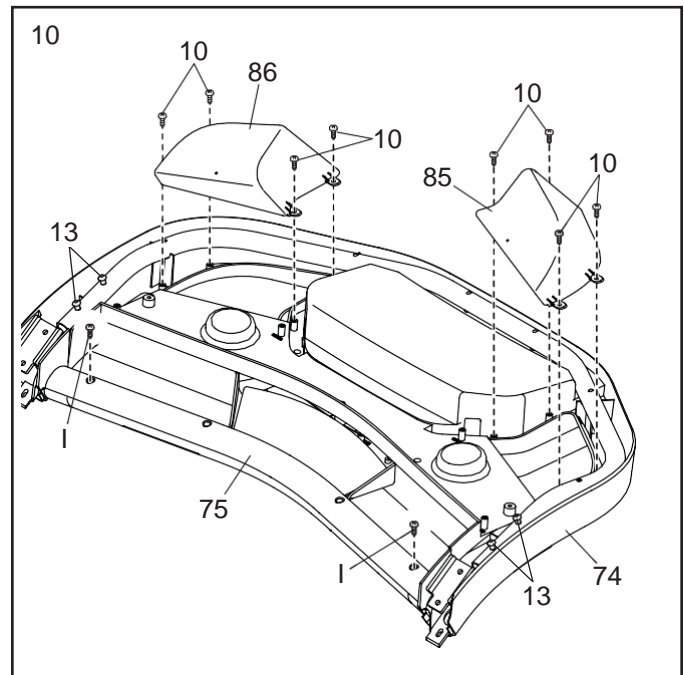


9. Placera displaybasen (74) upp och ned på ett mjukt underlag för att undvika repor.

Ta bort och kassera de två indikerade skruvarna (I). Ta därefter bort pulsstängan (75).

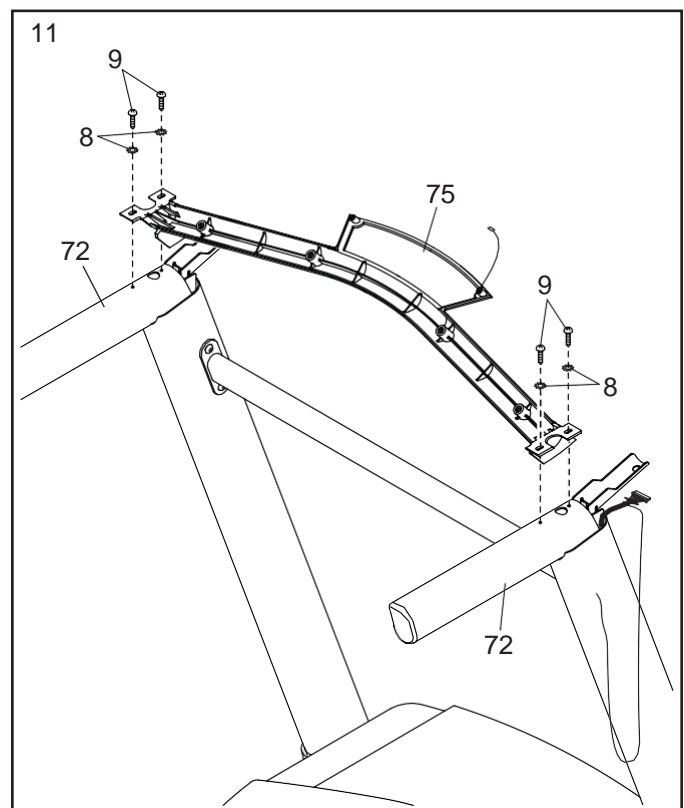
Leta sedan reda på vänster och höger korg (85, 86). Fäst korgarna i displaybasen (74) med åtta #8 x 1/2"-skruvar (10); **dra inte åt skruvarna för hårt.**

**Ta bort och spara de fyra indikerade 5/16" x 3/4"-skruvarna (13).**



10. **VIKTIGT: Skada inte pulsstängan (75): använd inte elektriska verktyg och dra inte åt #10 x 3/4"-skruvarna för hårt (9).**

Positionera pulsstängan (75) enligt bilden. Fäst pulsstängan i handtagen (72) med fyra #10 x 3/4"-skruvar (9) och fyra #10-stjärnbrickor (8); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

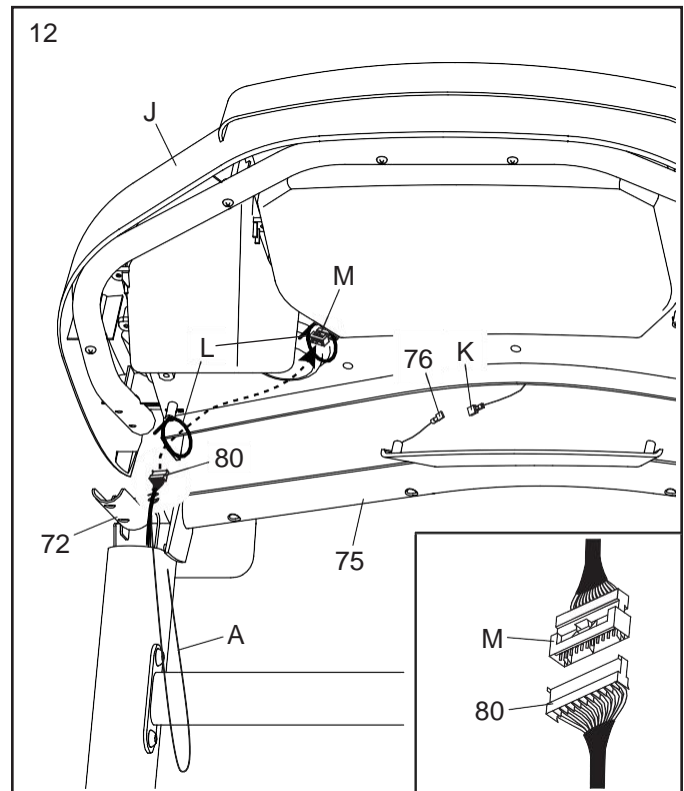


11. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayenheten (J) nära handtagen (72).

Anslut jordledningen (K) från displayenheten (J) till displayens jordledning (76) på pulsstängan (75).

För därefter stolpkabeln (80) genom de två indikerade öglebanden (L).

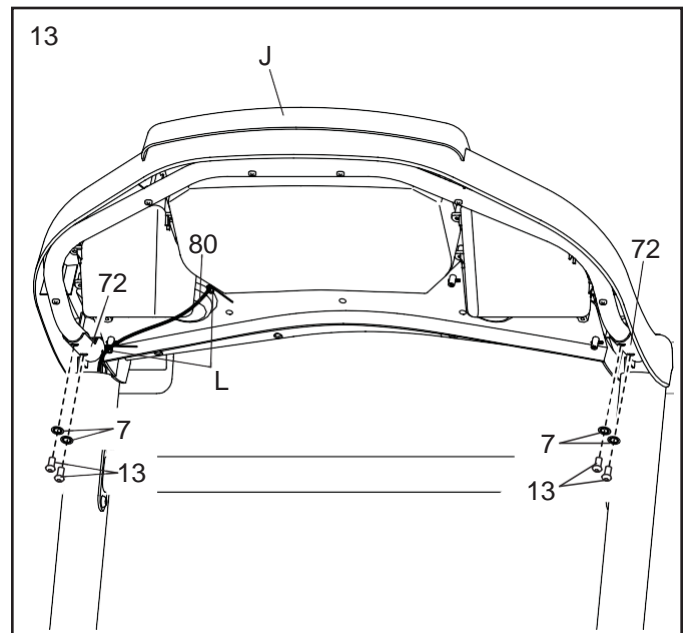
**Se den lilla bilden.** Anslut stolpkabeln (80) till konsolkabeln (M). **Kopplingsstyckena ska klicka ihop utan motstånd.** Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **OM KABLARNA KOPPLAS FEL FINNS RISK ATT DISPLAYEN SKADAS NÄR DU SLÅR PÅ STRÖMMEN.** Ta sedan bort sladdbandet (A) från stolpsladden.



12. Placera displayenheten (J) på handtagen (72). **Försäkra dig om att inga kablar hamnat i kläm.**

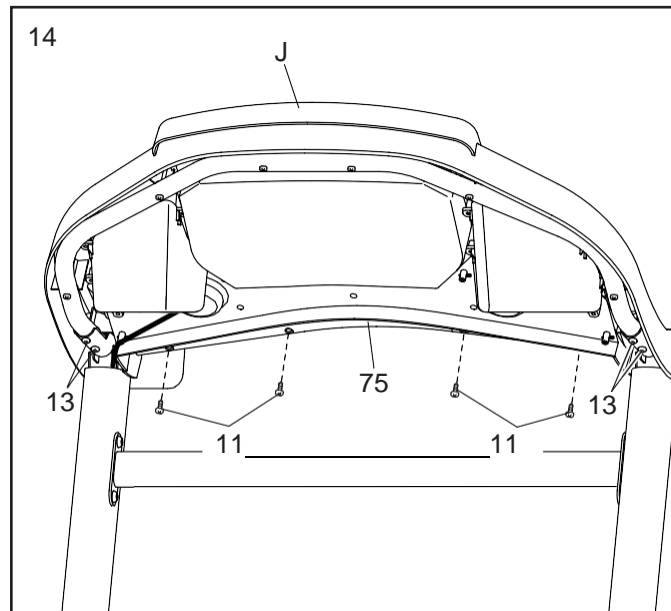
För in all överflödigt stolpsladd (80) i displayenheten (J). Dra sedan åt de två banden (L) runt stolpsladden och kapa ändarna på banden.

Fäst displayenheten (J) med de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (13) som du tog bort i steg 10 och fyra 5/16"-stjärnbrickor (7); **vänta med att dra åt skruvarna.**



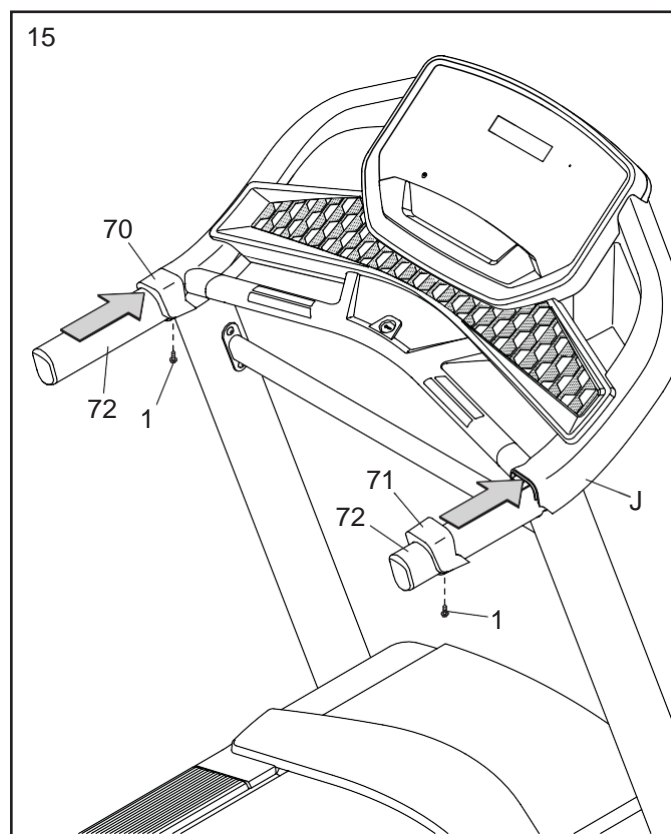
13. Fäst pulsstängan (75) i displayenheten (J) med fyra #8 x 3/4"-skruvar (11); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem. Spänn inte skruvarna för hårt.**

**Dra åt de fyra 5/16" x 3/4"-skruvarna (13) ordentligt.**

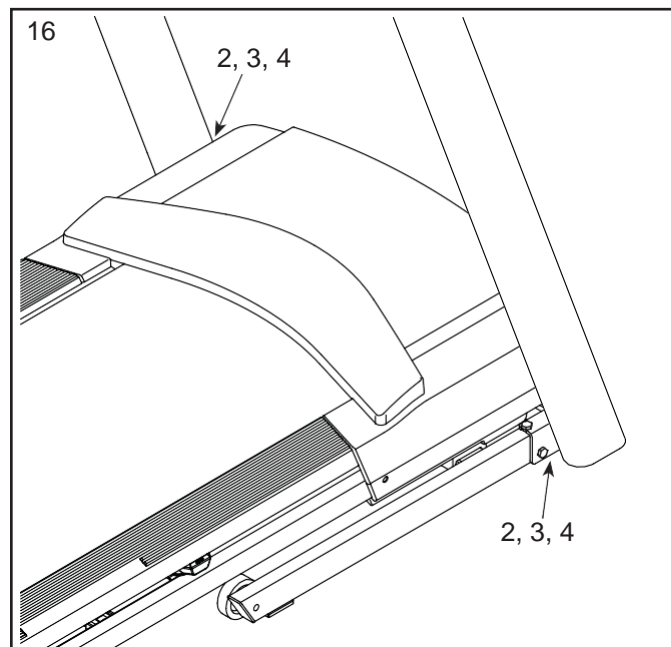


14. För på höger handtagsskydd (71) på höger handtag (72) och in mot displayenheten (J). Skruva in en #8 x 3/4"-skruv (11) på undersidan av varje handtagsskydd. **Dra inte åt skruven för hårt.**

**Fäst vänster handtagsskydd (70) i vänster handtag (72) på samma sätt.**



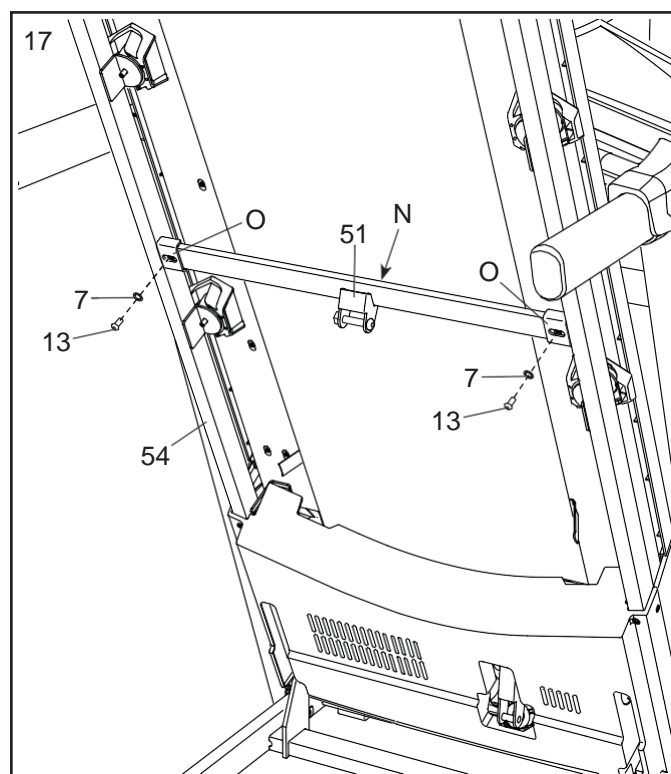
15. Dra åt alla åtta indikerade skruvarna (2, 3, 4).



16. Lyft upp ramen (54) till stående position. **Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills steg 19 är slutfört.**

Ta bort de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (13) från låsstaget (51).

Positionera därefter låsstaget (51) enligt bilden. **Kontrollera att dekalen med texten "This side toward belt" (N) är vänd mot träningsmaskinen.** Fäst låsstaget i fästena (O) på ramen (54) med de två 5/16" x 3/4"-skruvarna (13) som du tog bort nyss och två 5/16"-stjärnbrickor (7).

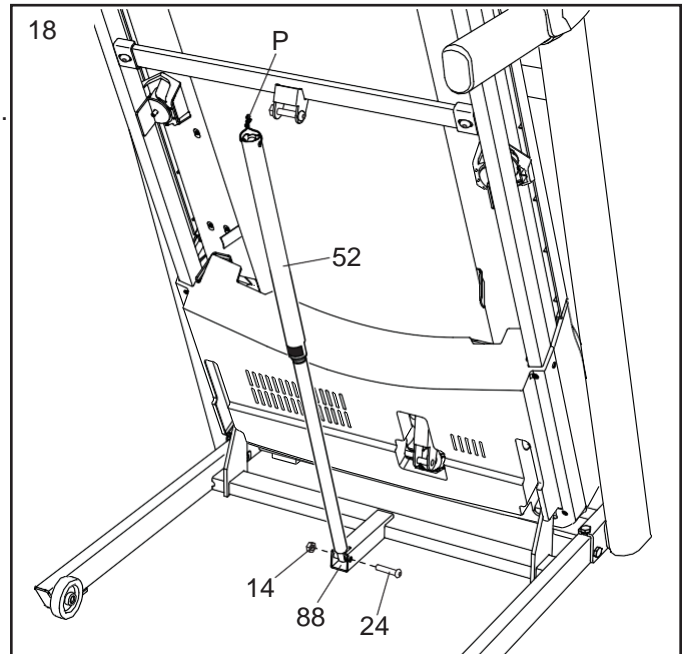


17. Ta bort 5/16"-muttern (14) och 5/16" x 1 3/4"-skruven (24) från hållaren på basen (88).

Positionera därefter förvaringslåset (52) enligt bilden.

Fäst nedre delen av förvaringslåset (52) i fästet på basen (88) med 5/16" x 1 3/4"-skruven (24) och 5/16"-muttern (14) enligt bilden.

Höj därefter förvaringslåset (52) till vertikalt läge och ta bort bandet (P).

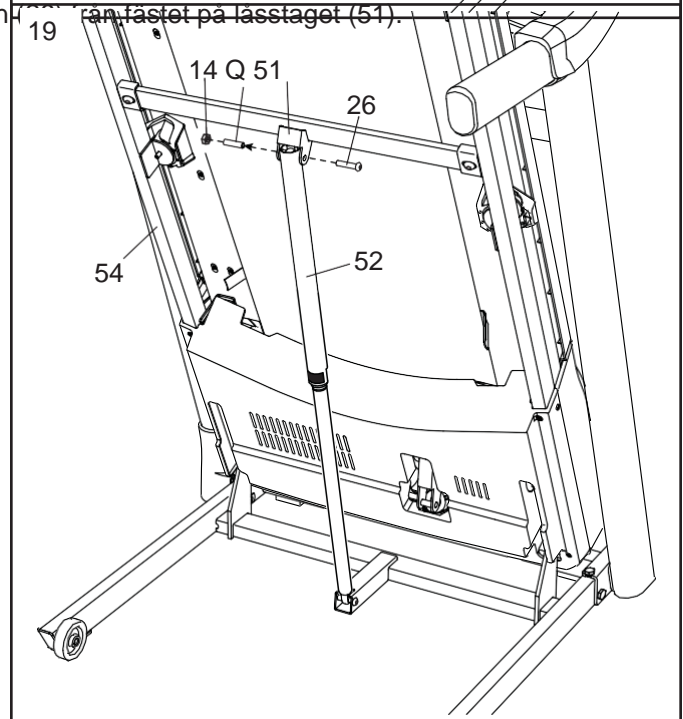


18. Ta bort 5/16"-muttern (14) och 5/16" x 2 1/4"-skruven (26) från fästet på låsstaget (51).

Justera den övre änden av förvaringslåset (52) med hållaren på låsstaget (51) och för 5/16" x 2 1/4"-skruven (26) genom hållaren och förvaringslåset. **Detta trycker ut en distansbricka (Q) ur förvaringslåset. Denna kan kastas.**

Montera därefter 5/16"-muttern (14) på 5/16" x 2 1/4"-skruven (26). **Spänn inte låsmuttern för hårt, förvaringslåset (52) ska kunna vridas.**

Sänk därefter ner ramen (54). Se sida 25.



19. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsmaskinen.** Om varningsdekalerna är täckta av genomskinlig plast kan du avlägsna denna. Du rekommenderas att placera apparaten på en matta för att skydda underlaget. Förvara inte träningsmaskinen i direkt solljus eftersom det kan skada konsolen. Spara de medföljande insexnycklarna – en av dem krävs för att du ska kunna justera löpbandet (se sidorna 27 och 28). Obs! Extra smådelar kan följa med i förpackningen.

---

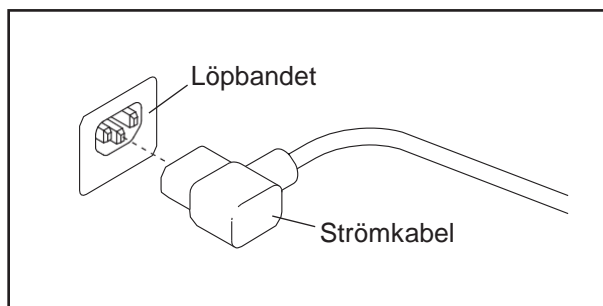
# DRIFT OCH JUSTERINGAR

## STRÖMKABEL

**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.

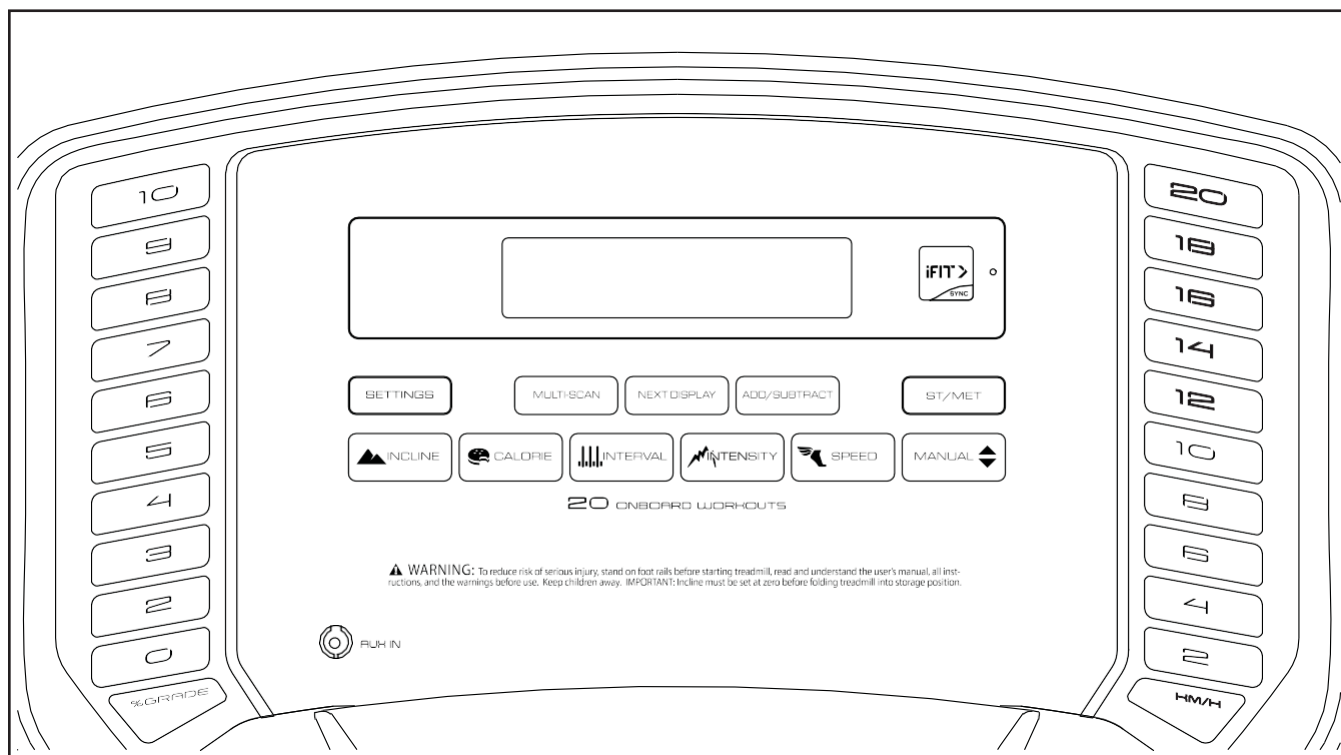
**VIKTIGT: Om elkabeln är skadad SKA den ersättas med motsvarande kabel, av tillverkaren eller behörig serviceverkstad.**



Se bilden: Anslut den markerade änden av elkabeln i träningsmaskinen, så som bilden visar.



## DISPLAYDIAGRAM



### DISPLAYFUNKTIONER

Träningsmaskinen har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare. När du tränar i det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enkel knapptryckning. Under träningen får du kontinuerlig återkoppling från displayen. Du kan även mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband. **Se sidan 24 för mer information om pulsbandet.**

Displayen innehåller även ett antal träningsprogram framtagna för att hjälpa dig stärka ditt kardiovaskulära system. Varje träningsprogram kontrollerar automatiskt hastighet och stigning medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan också ansluta din surfplatta till displayen och använda iFit®-appen för att få en översikt över din information.

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

**Slå på strömmen**, se sida 18.

**Manuellt läge**, se sida 18.

**Träningsprogram**, se sida 20.

**Surfplatta**, se sida 21.

**Pulsband**, se sida 22.

**Inställningar**, se sida 22.

**Ljudsystemet**, se sida 24.

**Plattformsdämpare**, se sid 24.

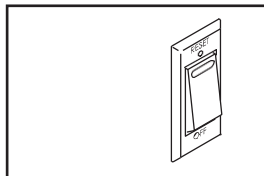
**Nu kan du ta bort all skyddsplast från displayen. Ta alltid på dig rena joggingskor när du tränar, så att du inte skadar löpbandet. Första gången du använder apparaten bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 28).**

Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. För att ta reda på vilken måttssystem som valts och eventuellt ändra detta, se sidan 22. I denna bruksanvisning används kilometer som standard.

## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

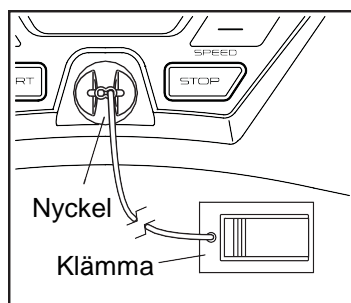
Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du börjar använda det. Annars riskerar du att skada displayens andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln (Se sida 16). Lokalisera strömbrytaren via strömkabeln. Ställ in den på nollställning.



**VIKTIGT:** Displayen har ett demoläge som har tagits fram för användning på maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. Om skärmarna aktiveras genast när du ansluter strömsladden och startar maskinen innebär det att demoläget är aktiverat. Håll STOP-knappen intryckt i några sekunder för att stänga av demoläget. Om skärmarna förblir aktiva ska du läsa om inställningsläget på sida 22 för information om hur de stänger av demoläget.

Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bilden) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick aktiveras skärmen.



**Viktigt:** I en nödsituation kan nyckeln dras ut ur 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.

**OBS!** Försäkra dig om att träningsmaskinens lutning är kalibrerad innan du använder maskinen. Detta görs genom att trycka på INCLINE(+) en gång, tryck därefter på endera INCLINE(-) eller det lägsta lutningsvärdet på snabbknapparna för att ställa in löpbandets lägsta nivå. 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.**  
Det manuella läget väljs automatiskt när man ansluter nyckeln till displayen. Om du redan har valt ett träningsprogram trycker på MANUAL-knappen.
- 3. Starta löpbandet.**  
För att starta löpbandet kan du trycka på START-knappen 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 någon av dessa knappar ändras hastigheten i små steg. 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-knappen eller någon av de numrerade hastighetsknapparna.

- 4. Ändra lutningen efter behov**  
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 stigningen gradvis med 0,5 %. Om du trycker på en av de numrerade stigningsknapparna ändras stigningen gradvis till den valda inställningen.

## 5. Håll koll på dina framsteg.

Skärmen kan visa följande träningsinformation:

**Kalorier (CALs)** – I manuellt läge och de flesta träningsprogrammen kan du se det ungefärliga antalet kalorier som du har förbränt under träningspasset. Om du har valt ett kaloripass visar skärmen antalet kalorier du har kvar att förbränna under träningspasset.

**Kalorier per timme (CALs/HR)** – Det ungefärliga antalet kalorier du förbränner per timme.

**Sträcka (MI eller KM)** – Sträckan du har rört dig, mätt i antingen kilometer eller engelska mil. Tryck på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

**Stigning (%GRADE)** – Träningsmaskinens stigningsnivå.

**Hastighet (PACE)** – Din hastighet mätt i minuter per engelsk mil eller minuter per kilometer. Tryck på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

**Puls (BPM och en hjärtsymbol)** – Din puls när du använder handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband (se steg 6).

**Hastighet (MPH eller KPH)** – Din hastighet mätt i engelska mil per timme eller kilometer per timme. Tryck på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

**Tid (TIME)** – Visar träningstiden i manuellt läge eller under kaloripass. Visar återstående träningstid i övriga program.

**Vertikal sträcka (VRT FT eller VRT M)** – Sträckan du har rört dig mätt i vertikala fot eller vertikala meter.

Tryck på NEXT DISPLAY-knappen upprepade gånger för att se önskad träningsinformation på skärmen.

Du nollställer skärmen genom att trycka på STOP-knappen två ånger, ta ut nyckeln och sätta in nyckeln igen.

**SCAN** – Displayen har en funktioner som bläddrar igenom träningsinformationen i en upprepande cykel. Aktivera funktionen genom att trycka på MULTI-SCAN-knappen. SCAN-indikatorn (A) och ordet SCAN visas då på skärmen.



Tryck upprepade gånger på MULTI-SCAN-knappen för att manuellt bläddra igenom informationen.

Tryck på NEXT DISPLAY-knappen för att stänga av funktionen. SCAN-indikatorn och ordet SCAN slocknar på skärmen.

Du kan också anpassa funktionen så att du kan bläddra igenom endast önskad träningsinformation.

**Anpassa SCAN-funktionen** genom att trycka upprepade gånger på NEXT DISPLAY-knappen tills träningsinformationen som du vill lägga till eller ta bort från cykeln visas på skärmen.

Tryck sedan på ADD/SUBTRACT-knappen för att lägga till eller ta bort informationen från cykeln. **När träningsinformation läggs till** visas informationsindikatorn på skärmen. **När träningsinformation tas bort** slocknar indikatorn.

Tryck sedan på MULTI-SCAN-knappen för att aktivera SCAN-funktionen.

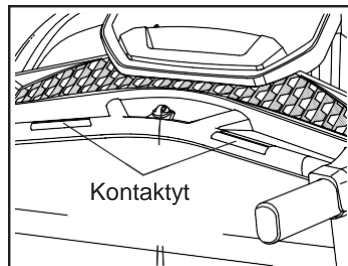
## 6. Mät pulsen

Du kan mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller genom att använda ett kompatibelt pulsband. **Se sida 24 för mer information om pulsbandet.**

Displayen är kompatibel med alla Bluetooth-pulsband. Se sida 22 för mer information om hur du ansluter pulsbandet till displayen.

**OBS! Om du använder handpulssensorerna och ett pulsband samtidigt prioriterar displayen pulsbandet.**

Innan du använder handpulssensorerna ska du ta bort plasten som täcker metallkontaktarna. Se även till att du har rena händer.



Mät pulsen genom att **stå på fotskenorna** och placera händerna på metallkontaktarna. **Rör inte på händerna.** Displayen visar pulsen på skärmen när den känner av den. **Håll runt kontakterna i minst 15 sekunder för att få så bra resultat som möjligt.**

## 7. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Ställ dig på fotskenorna, tryck på STOP-knappen och **justera stigningen till noll. Om du inte gör det riskerar du att skada maskinen när du fäller ihop den.** Ta därefter bort nyckeln från displayen.

Vrid av strömbrytaren och koppla bort strömsladden. **OBS! Om du inte gör detta riskerar du att slita ut maskinens elektroniska komponenter i förväg.**

## TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Anslut nyckeln till konsolen.

Se sidan 18.

### 2. Välj ett träningsprogram.

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

Passets varaktighet, sträcka och maximala hastighetsinställningar visas sedan på skärmen i några sekunder.

### 3. Starta löpbandet.

Tryck på START-knappen. Maskinen justeras nu till den första hastighets- och stigningsinställningen i träningspasset. Håll tag i handtagen och börja gå.

Varje träningspass är indelat i flera segment. En hastighet och en stigning är programmerad för varje segment. OBS! Samma hastighet och/eller stigning kan förekomma i flera segment i rad.

I slutet av varje segment blinkar inställningen för nästa segments hastighet och/eller stigning på skärmen för att göra dig uppmärksam på att maskinen ändrar inställning.

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

Om hastighet eller stigning för det aktuella segmentet är för högt eller för lågt kan du ändra inställningen manuellt genom att trycka på SPEED- eller INCLINE-knappen, men **när nästa segment startar justeras maskinen automatiskt till de nya inställningarna.**

Du kan när som helst avbryta träningen genom att trycka på STOP-knappen. Återuppta träningspasset genom att trycka på START-knappen. Löpbandet börjar sedan röra sig i 2 km/h. När nästa segment startar justeras maskinen automatiskt till det nya segmentets hastighets- och stigningsinställningar.

#### 4. Håll koll på dina framsteg.

Se steg 5 på sidan 19.

#### 5. Mät pulsen

Se steg 6 på sidan 20.

#### 6. När du har tränat klart tar du ut nyckeln ur konsolen.

Se steg 7 på sidan 20.

## ANSLUTNING AV SURFPLATTA

Displayen har stöd för Bluetooth-anslutning av surfplatta via iFit-appen. Displayen kan även anslutas till pulsband via Bluetooth. Inga andra Bluetooth-anslutningar stöds av displayen.

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

Öppna App Store på din IOS-enhet, eller Google Play på din Android-enhet. Sök efter gratisappen iFit och installera den på din surfplatta.

**Kontrollera att Bluetooth-funktionen är aktiverad på din enhet.**

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

### 2. Anslut ett pulsband.

Om du ansluter både ett pulsband och en surfplatta till displayen **måste du ansluta pulsbandet innan du ansluter surfplattan**. Se sida 22 för information om hur du ansluter en surfplatta.

### 3. Anslut din surfplatta till displayen.

Tryck på iFIT SYNC-knappen på displayen. Displayens anslutningsnummer visas på skärmen. Följ sedan instruktionerna i appen för att ansluta surfplattan till displayen.

LED-lampan på displayen lyser blått när anslutningen är upprättad.

#### 4. Håll koll på din träningsinformation.

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

#### 5. Koppla bort surfplattan från displayen.

Om du vill koppla bort surfplattan från displayen måste du först trycka på DISCONNECT i appen. Håll sedan in iFIT SYNC-knappen på displayen tills LED-lampan blir grön.

OBS! Alla aktiva Bluetooth-anslutningar till displayen, inklusive surfplatta och pulsband, kopplas nu bort.

### ANSLUTNING AV PULSBAND

Displayen är kompatibel med alla Bluetooth-pulsband.

Om du vill ansluta ditt Bluetooth-pulsband till displayen trycker du på iFIT SYNC-knappen på displayen. Displayens anslutningsnummer visas på skärmen. LED-lampan blinkar rött två gånger när en anslutning är upprättad.

Obs! Om displayen upptäcker fler än ett kompatibelt pulsband ansluter den till bandet med starkast signal.

Om du vill koppla bort pulsbandet från displayen håller du in iFIT SYNC-knappen på displayen tills LED-lampan lyser grönt.

OBS! Alla aktiva Bluetooth-anslutningar till displayen, inklusive surfplatta och pulsband, kopplas nu bort.

### INSTÄLLNINGAR

#### 1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS-knappen. Den första inställningsmenyn visas på skärmen. OBS! Om du redan har valt ett träningspass kan du behöva trycka på STOP-knappen upprepade gånger för att återgå till huvudmenyn innan du kan välja inställningsläget.

#### 2. Navigera i inställningsläge.

Från inställningsläget kan du navigera fram till flera olika inställningsmenyer. Tryck upprepade gånger på stop-knappen tills du kommer till önskad inställningsmeny.

#### 3. Ändra inställningar efter önskemål.

**Programversion (Software Version Number)** – Programversionens nummer visas på skärmen.

**Stigningskalibrering (Incline System Calibration)** – Texten CAL visas på skärmen. Om stigningssystemet inte fungerar korrekt kan det behöva kalibreras. Detta gör du genom att trycka på INCLINE(+) eller (-). Plattformen höjs till den högsta nivån för att sedan sänkas ned till den lägsta nivån. Detta kalibrerar stigningssystemet.



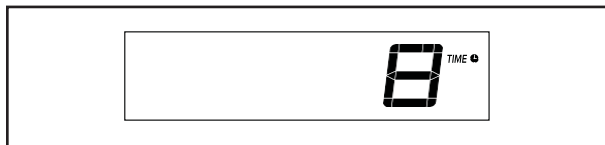
**Måttenhet (Unit of Measurement)** – Aktuell måttenhet visas på skärmen. Displayen kan visa hastighet och sträcka i kilometer eller engelska mil. Om du vill ändra måttenhet trycker du på SPEED(+) upprepade gånger. Om du vill visa träningsinformation i engelska mil väljer du STD. Om du vill se träningsinformation i kilometer väljer du MET.



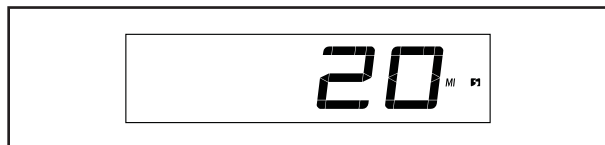
**Skärmtest (Display Test)** – Den här skärmbilden är endast till för att servicepersonal ska kunna se om skärmen fungerar korrekt.

**Knapptest (Button Test)** – Den här skärmbilden är endast till för att servicepersonal ska kunna se om displayknapparna fungerar korrekt.

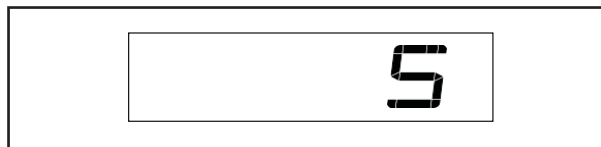
**Total tid (Total Time)** – Texten TIME visas på skärmen. Skärmen visar nu det totala antalet timmar som enheten har använts.



**Total sträcka (Total Distance)** – Bokstäverna MI eller KM visas på skärmen. Skärmen visar den totala virtuella sträckan, i engelska mil eller i kilometer, som maskinen har rört sig.



**Kontrastnivå (Contrast Level)** – Aktuell kontrastnivå visas på skärmen. Tryck på INCLINE(+)(-) för att justera kontrastnivån.



**Demoläge (Demo Mode)** – Aktuellt val för demoläge visas på skärmen. Displayen har ett demoläge som har tagits fram för användning på maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. Om demoläget aktiverats stängs inte displayen av och skärmen nollställs inte när du är klar med träningspasset. Tryck på SPEED(+) upprepade gånger för att slå av eller på demoläget. Om du vill aktivera demoläget väljer du DON. Om du vill inaktivera demoläget väljer du DOFF.



#### 4. Lämna inställningsläget.

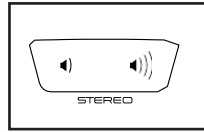
Tryck på SETTINGS-knappen för att lämna inställningsläget.



## LJUDSYSTEMET

Om du vill lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem kan du ansluta en ljudkabel (medföljer ej) mellan uttaget på displayen och din musikspelare. **Kontrollera att kabeln är ordentligt ansluten.**

Tryck sedan på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen både på musikspelaren och på displayen.

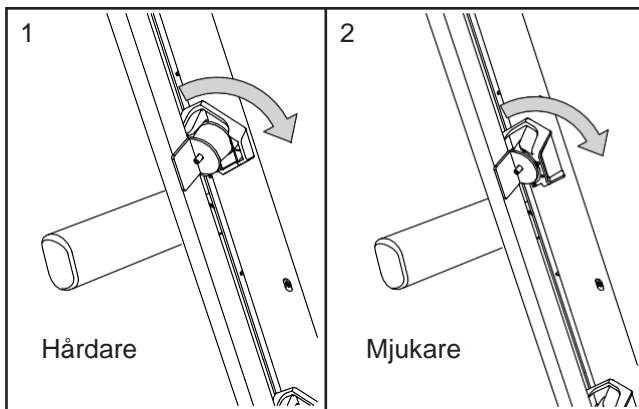


## DÄMPNINGSSYSTEMET

Löpbandet har ett dämpningssystem som gör det mjukare att springa på maskinen.

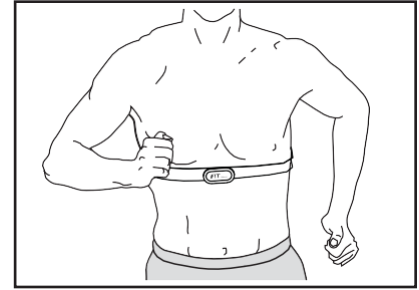
Justera dämparna genom att **först ta bort nyckeln och sedan koppla bort strömkabeln**. Du kan också behöva placera maskinen i förvaringspositionen. Se sida 25.

Om du vill ha ett hårdare underlag skruvar du kuddarna i riktningen som visas på den första bilden. Om du vill ha ett mjukare underlag skruvar du kuddarna i riktningen som visas på den andra bilden. Försäkra dig om att du skruvar båda kuddarna i samma riktning. **OBS! Försäkra dig om att du stötdämparna på bägge sidor är inställda på samma nivå. Ju snabbare du springer eller ju mer du väger desto hårdare bör underlaget vara.**



## PULSBÄLTE

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller att stärka ditt kardiovaskulära system ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen. Ett pulsband gör det enklare att följa pulsen medan du tränar. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett sådant band.**



OBS! Displayen är kompatibel med alla Bluetooth-pulsband.

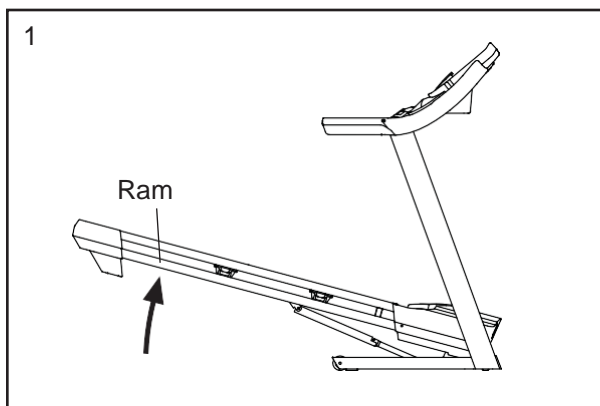


# HOPFÄLLNING OCH FLYTTNING

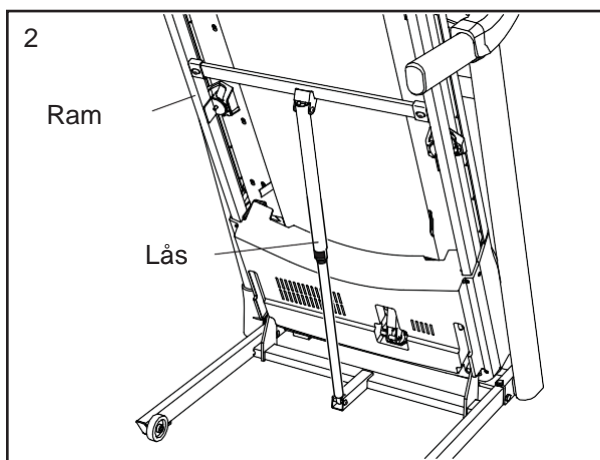
## SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP LÖPBANDET

Innan du fäller ihop träningsmaskinen måste du justera lutningen 0. Koppla därefter bort nyckel och strömkabel. **OBS! Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsmaskinen .**

1. Håll metallramen säkert i den ställning som visas på bilden. **OBS! Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen.**



2. Lyft ramen tills förvaringslåsen låses fast i förvaringspositionen. **OBS! Kontrollera att förvaringslåsen låser sig.**



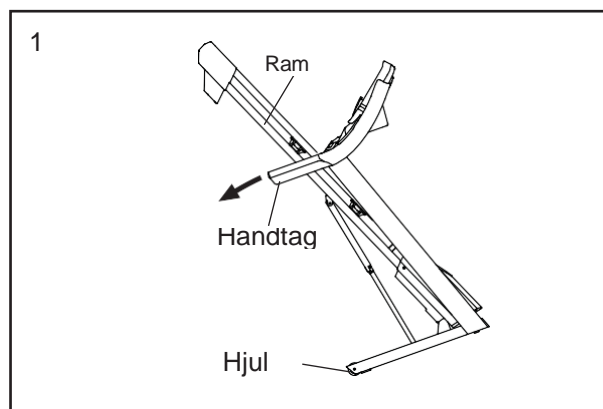
Lägg en matta under löpbandet för att skydda underlaget mot skador. Utsätt inte träningsmaskinen för direkt solljus. Förvara inte träningsmaskinen i temperaturer över 30 grader.

## SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSMASKINEN

Innan du flyttar träningsmaskinen ska du fälla hop den till förvaringsposition så som visas till vänster.

**Försäkra dig om att låsmekanismen är låst. Det kan krävas två personer för att flytta träningsredskapet.**

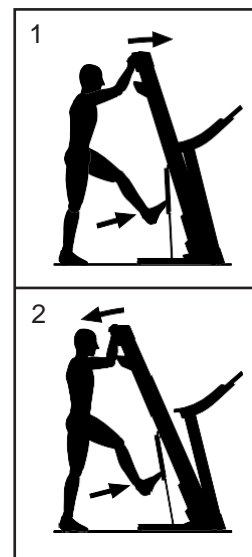
1. Ta tag i ramen och ett av handtagen och placera en fot mot ett av hjulen.



2. Dra handtagen mot dig tills löpbandet rullar på hjulen. Flytta den sedan försiktigt till önskad plats. **OBS! Flytta inte löpbandet utan att luta det bakåt, dra inte i ramen och flytta inte löpbandet över ett ojämnt underlag.**
3. Sätt en fot mot ett av hjulen och sänk löpbandet försiktigt tillbaka till golvet.

## SÅ HÄR FÄLLER DU UT LÖPBANDET

1. Tryck löpbandets övre del framåt och tryck samtidigt försiktigt på den övre delen av förvaringslåset med foten.
2. Medan du trampar ner förvaringsspärren, dra den övre delen av ramen mot dig.
3. Ta ett steg bakåt och låt ramen sänka sig ner till golvet.



# 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.

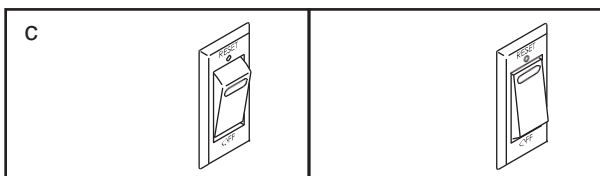
Rengör löpbandet regelbundet och håll löpbandet rent och torrt. **Slå först från strömbrytaren och koppla bort strömkabeln.** Torka av de utvändiga delarna på löpbandet med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Spraya inte vätskor direkt på träningsmaskinen. Håll vätskor på avstånd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

## FELSÖK

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

### PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen.

- Kontrollera att strömkabeln är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 16). Om du behöver en förlängningskabel får endast en kabel med 3 ledare, 1 mm<sup>2</sup> (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 strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.

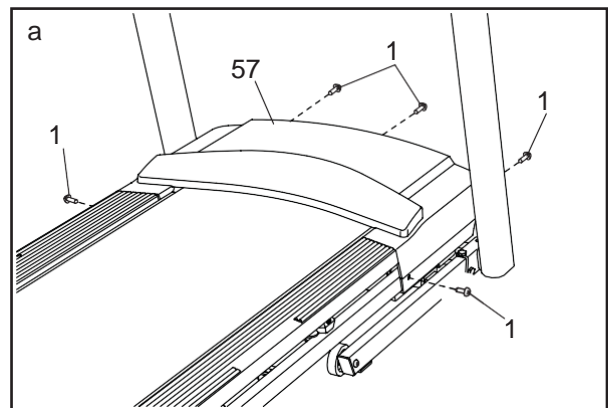


### PROBLEM: Strömmen slås av under användning

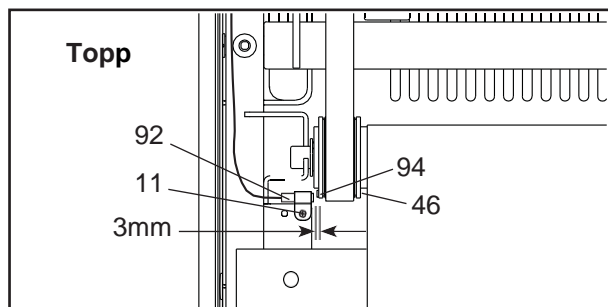
- Kontrollera strömbrytaren. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden till vänster är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.
- Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, dra ur den, vänta i 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 fungera inte som den ska

- Ta ut nyckeln från displayen och **koppla från strömkabeln**. Ta bort de fem #8 x 3/4"-skruvarna (11). Ta försiktigt av höljet (57).



- b. Leta reda på reedbrytaren (92) och magneten (94) på remskivans (46) 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 (11) om det behövs, rör lite på reedbrytaren och dra sedan åt skruven. Fäst höljet och låt träningsredskapet gå några minuter för korrekt hastighetsmätning.



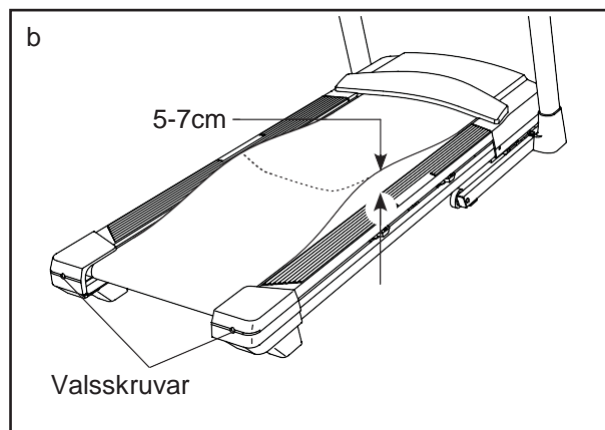
**PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.**

- a. Kalibrera lutningssystemet på löpbandet (se steg 3 på sidan 22).

**PROBLEM: Löpbandet sänker hastigheten under bruk.**

- a. Om du behöver en förlängningskabel, använd endast en kabel med 3-trådar, 1 mm<sup>2</sup> (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

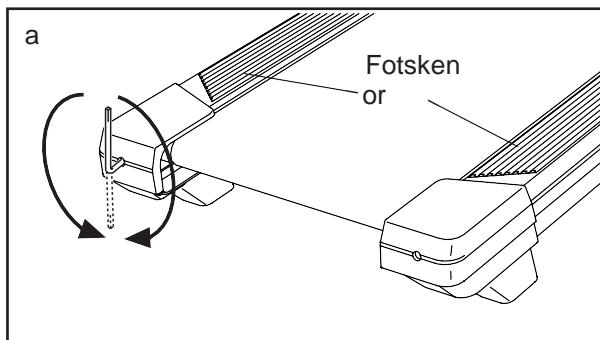
- a. Om löpbandet är för hårt spänt presterar inte träningsmaskinen för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och **KOPPLA IFRÅN STRÖMKABELN.** Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre valsbultarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



- b. Maskinen är belagd med ett högpresterande smörjmedel. **VIKTIGT: Applicera inte silikonsprej eller liknande medel på enheten 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.
- c. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

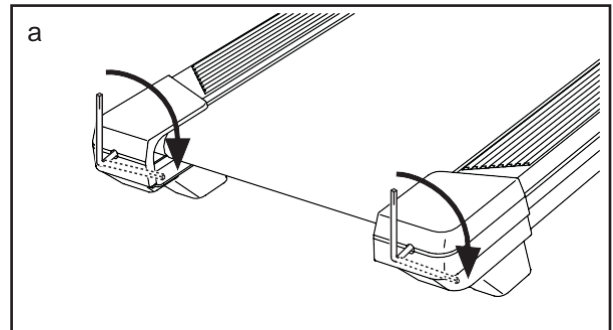
**PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat (viktigt: om löpbandet vidrör fotskenorna kan det ta skada under användning).**

- a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ut nyckeln och **KOPPLA FRÅN 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. Tänk på att inte spänna löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt tillbaka nyckeln i konsolen. Låt löpbandet köra i några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



**PROBLEM: Löpbandet slirar när man går på det.**

- a. Om löpbandet slirar när man går på det, ta först ut nyckeln och **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 varje kant av löpbandet 5–7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömkabeln och låt träningsmaskinen köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



# 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 såsom rörelsemönster kan påverka noggrannheten i pulsmätningen. 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.

<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	
<b>145</b>	<b>138</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>118</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	
<b>125</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	
<hr/>							
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

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 ska du justera farten och stigningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen 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 stigning på träningsmaskinen 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 tånjning. 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 tånjning 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 (ENGELSKA)

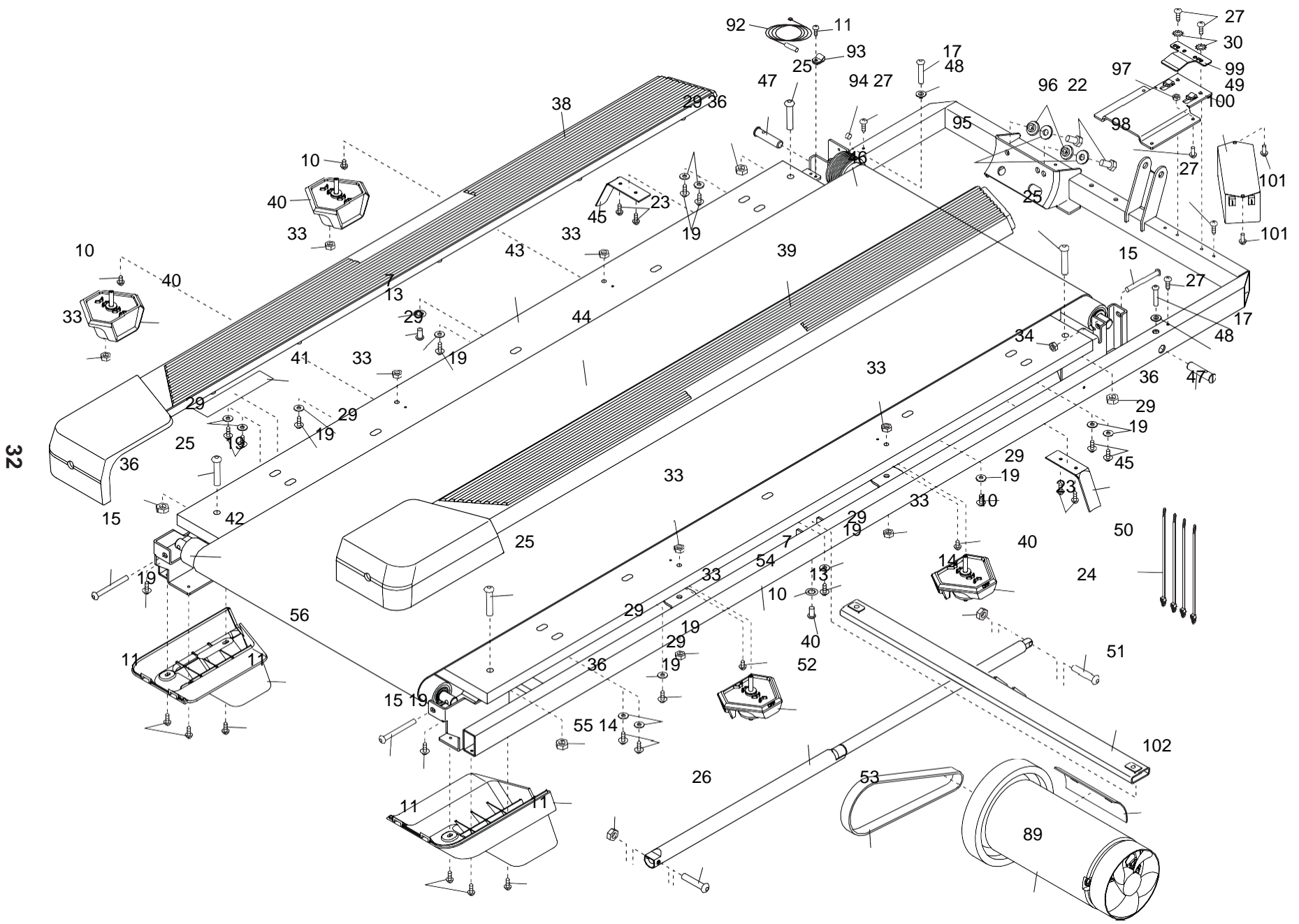
modellnr: NETL79017.1 R0318A

Nr	Ant.	Beskrivning	Nr	Ant.	Beskrivning
1	2	#8 x 1/2" Ground Screw	50	4	Plastic Tie
2	4	3/8" x 2 3/8" Screw	51	1	Latch Crossbar
3	2	3/8" x 1 1/4" Screw	52	1	Storage Latch
4	2	3/8" x 1 1/2" Screw	53	1	Motor Belt
5	4	5/16" x 1 1/2" Screw	54	1	Frame
6	6	3/8" Star Washer	55	1	Right Rear Foot
7	14	5/16" Star Washer	56	1	Left Rear Foot
8	4	#10 Star Washer	57	1	Motor Hood
9	4	#10 x 3/4" Screw	58	1	Hood Accent
10	12	#8 x 1/2" Screw	59	2	Incline Frame Spacer
11	53	#8 x 3/4" Screw	60	4	3/8" Plastic Bushing
12	2	Wheel	61	1	Incline Motor
13	10	5/16" x 3/4" Screw	62	2	Frame Spacer
14	2	5/16" Nut	63	1	Incline Frame
15	3	M6 x 55mm Screw	64	2	Incline Motor Spacer
16	2	3/8" x 1 1/8" Screw	65	1	Controller
17	2	1/4" x 1 1/4" Screw	66	1	Power Cord
18	2	Handrail Cap	67	1	Uttag
19	16	#8 x 5/8" Screw	68	1	Power Switch
20	1	3/8" x 1 3/4"-skruv	69	1	Belly Pan
21	1	3/8" x 1 1/2" Hex Head Bolt	70	1	Left Handrail Cover
22	2	5/16" x 7/16" Screw	71	1	Right Handrail Cover
23	4	#8 x 7/16" Screw	72	2	Handtag
24	1	5/16" x 1 3/4"-skruv	73	1	Console Frame
25	4	3/8" x 1 1/2"-skruv	74	1	Console Base
26	1	5/16" x 2 1/4"-skruv	75	1	Pulse Crossbar
27	5	#8 x 1/2" Washer Head Screw	76	1	Console Ground Wire
28	6	#8 x 1" Screw	77	1	Upright Crossbar
29	14	7/32" Washer	78	1	Left Upright
30	2	#8 Star Washer	79	1	Right Upright
31	1	Display	80	1	Upright Wire
32	2	3/8" Thrust Washer	81	2	Genomföring
33	8	1/4" Jam Nut	82	4	Base Cap
34	1	M6 Nut	83	2	Front Base Pad
35	3	#8 Clip	84	2	Base Pad
36	10	3/8" Jam Nut	85	1	Left Tray
37	2	3/8" x 2 1/2 Bolt	86	1	Right Tray
38	1	Left Foot Rail	87	2	Warning Decal
39	1	Right Foot Rail	88	1	Bas
40	4	Platform Cushion	89	1	Drive Motor
41	1	Caution Decal	90	2	Sladdband
42	1	Rear Roller	91	1	Key/Clip
43	1	Walking Platform	92	1	Reed Switch
44	1	Walking Belt	93	1	Reed Switch Clip
45	2	Belt Guide	94	1	Magnet
46	1	Front Roller/Pulley	95	2	3/8" Motor Washer
47	2	3/8" Pin	96	2	Motor Bushing
48	2	9/32" Plastic Bushing	97	1	#8 Nut
49	1	Controller Plate	98	1	#8 x 3/4" Machine Ground Screw

<b>Nr</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Nr</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivning</b>
99	1	Controller Clamp	102	1	Motor Isolator
100	1	Filter	103	1	Ferrite Clamp
101	2	#8 x 3/4" Machine Screw	*	–	User's Manual



# ÖVERSIKTSDIAGRAM A

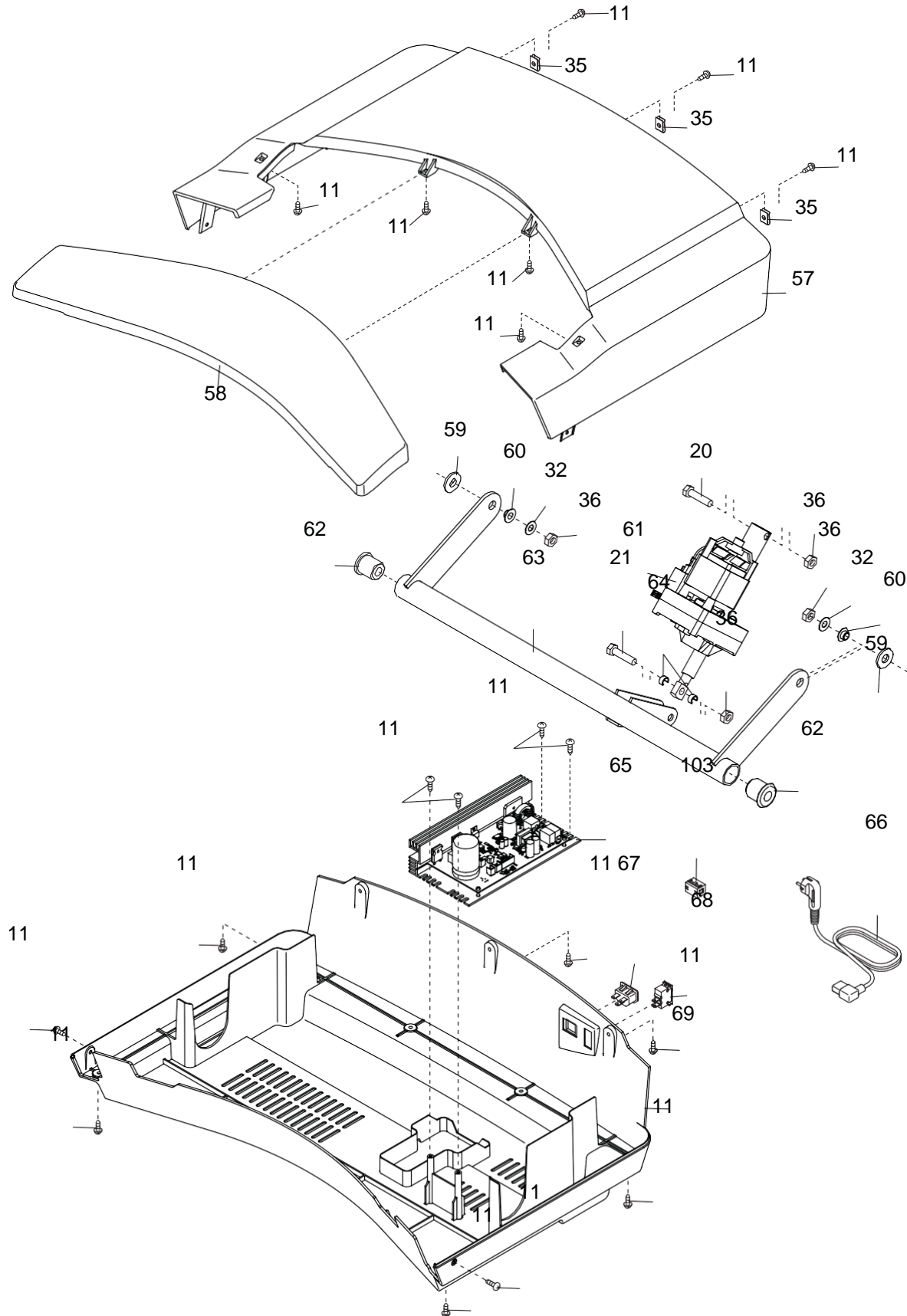


Modellnr.: NETL79017.1 R0318A



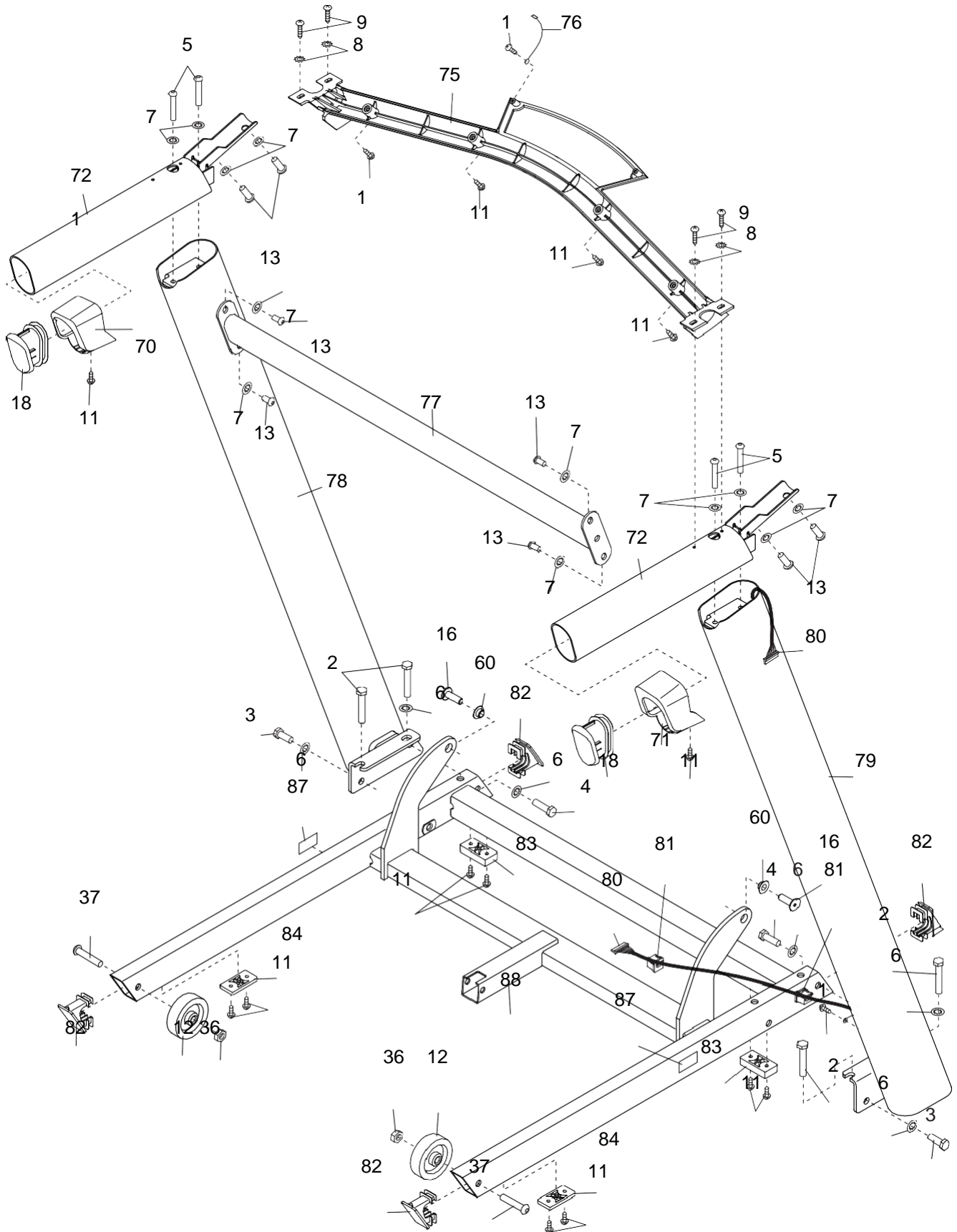
# ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr: NETL79017.1 R0318A



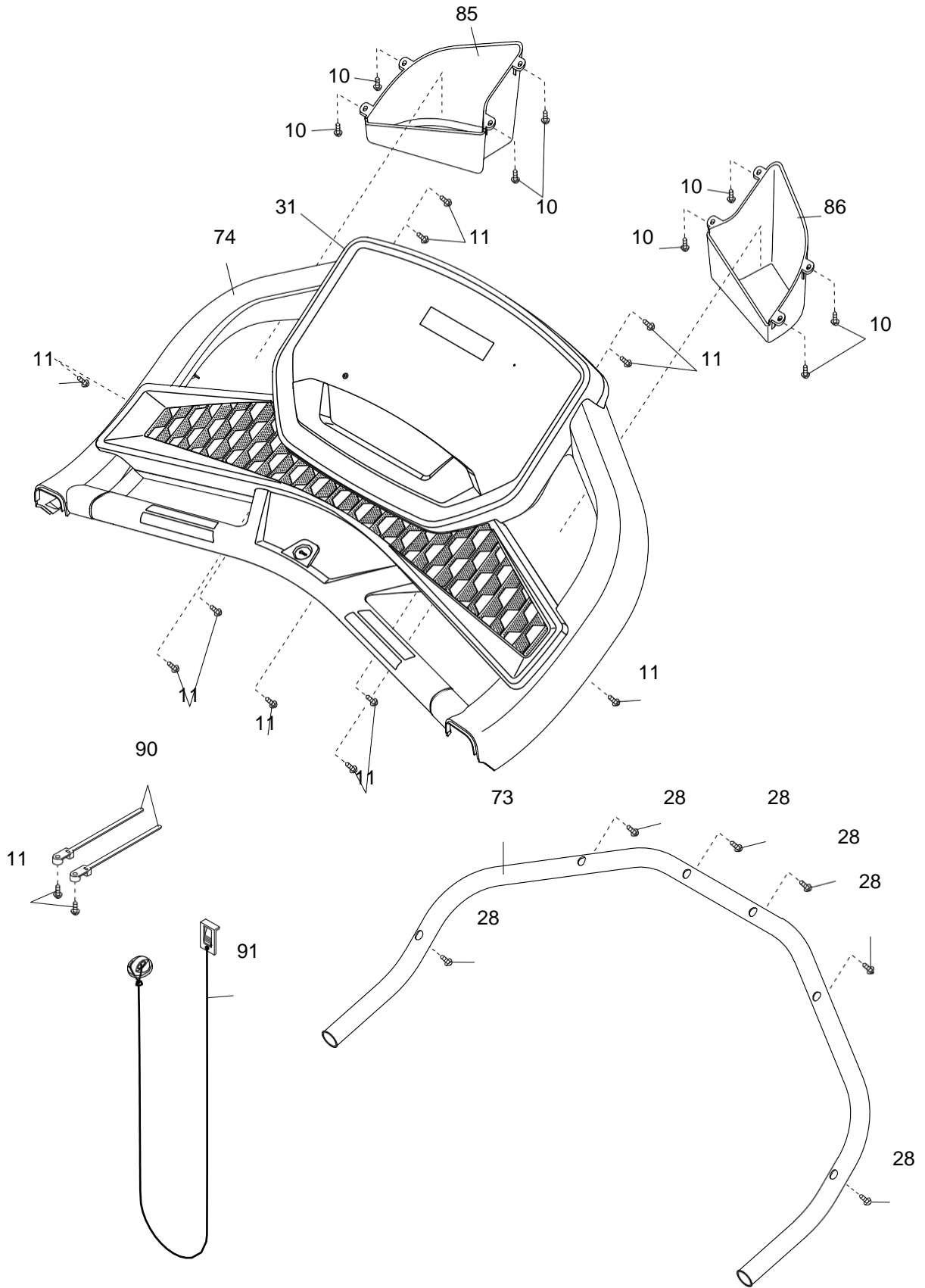
# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr: NETL79017.1 R0318A



# ÖVERSIKTSDIAGRAM D

Modellnr: NETL79017.1 R0318A



# UNDERHÅLLSSCHEMA

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 bandet med avseende på förslitningar, att det är tillräckligt stramt och att det är i rätt 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
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej

\* Följ tillverkarens rekommendationer gällande smörjning.

---

## **VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE**

**Kontakta Mylnas servicecenter om det skulle uppstå andra problem av något slag. 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.mylnasport.se](http://www.mylnasport.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.