INSTRUKTIONS-BOK

COMMERCIAL TREADMILL

PR-7720

Produkten kan skilja sig något från bilderna

TILLVERKAD I TAIWAN

Träning kan utgöra en hälsorisk. Kontakta en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram med den här utrustningen.

Om du skulle känna dig svag eller yr ska du omedelbart avbryta användningen av utrustningen. Allvarliga kroppsskador kan inträffa om utrustningen inte monteras eller används korrekt. Allvarliga kroppsskador kan också inträffa om du inte följer alla instruktioner.

Se till att barn och husdjur hålls borta från utrustningen när den används. Kontrollera alltid att skruvar och muttrar är spända före varje användning. Följ alla säkerhetsinstruktioner i instruktionsboken.

FÖRSIKTIGHET: VIKTEN PÅ DENNA PRODUKT BÖR INTE ÖVERSTIGA 180 KG (400 LBS).

VERSION: VIII

" "

VARNING: För att minska risken för allvarliga skador ska du läsa följande säkerhetsinstruktioner innan du använder det kommersiella löpbandet

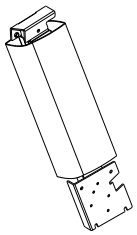
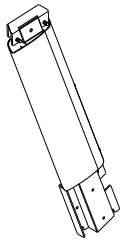
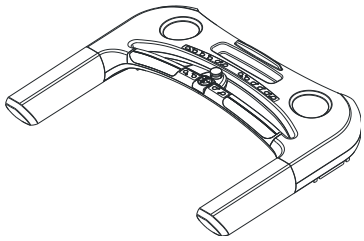
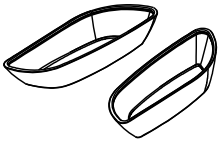
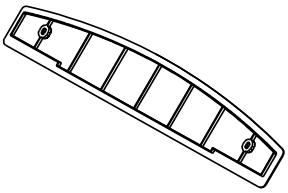
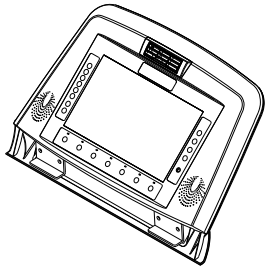
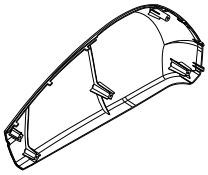
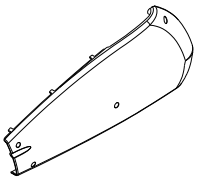
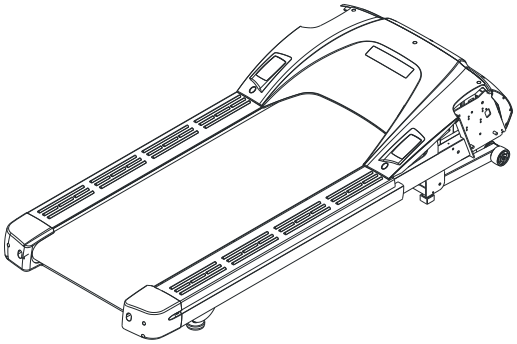
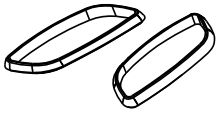
1. Läs alla varningar som finns på utrustningen.
2. Det rekommenderas att två personer hjälps åt att montera produkten.
3. Läs instruktionsboken och följ den noga innan du använder utrustningen**.** Kontrollera att den är korrekt monterad och åtdragen före användning.
4. Vi rekommenderar att två personer hjälps åt att montera produkten.
5. Se till att barn och husdjur hålls borta från utrustningen. Låt aldrig barn eller husdjur använda eller leka med utrustningen. Se till att barn och husdjur alltid hålls borta från utrustningen när den används.
6. Vi rekommenderar att du placerar träningsutrustningen på en skyddsmatta.
7. Placera inte utrustningen på lösa mattor eller på ojämna underlag**.**
8. Kontrollera utrustningen så det inte finns slitna eller lösa komponenter före varje användning.
9. Dra åt/ byt ut eventuella lösa eller slitna komponenter innan du använder utrustningen.
10. Kontakta din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Om du under träningen skulle känna dig svag, yr eller uppleva smärta, avsluta träningen och kontakta din läkare.
11. Välj alltid den träning som bäst passar din fysiska styrka och flexibilitetsnivå. Lär känna dina gränser och träna inom dem. Använd alltid sunt förnuft när du tränar.
12. Håll i handtagen när du justerar hastigheten, lutningen eller andra kontroller.
13. Bär lämpliga träningskläder och skor vid träningen och undvik löst sittande kläder. Träna aldrig barfota eller med bara strumpor. Använd alltid korrekta skor, t.ex. löp-, promenad-, eller crosstraining-skor.
14. Var försiktig när du stiger på och av löpbandet. När du stiger på löpbandet, håll alltid i handtaget och låt hastigheten vara under 1 km/h eller 1 mph. Stig aldrig av löpbandet medan mattan är i rörelse.
15. Var noga med att hålla balansen när du använder, stiger upp på, stiger av eller monterar utrustningen. Om du mister balansen kan du falla och skada dig.
16. För aldrig in något föremål eller någon kroppsdel i någon öppning.
17. Koppla alltid ur löpbandet före rengöring och/eller underhållsarbete. Före rengöring och/eller underhållsarbete måste löpbandet ha 0 % lutning.
18. Utrustningen får inte användas av personer som väger över 180 kg.
19. Utrustningen ska bara användas av en person åt gången.
20.
21. Underhåll: Byt genast ut trasiga komponenter och/eller undvik att använda utrustningen tills den har reparerats.
22. Se till att det finns tillräckligt med utrymmer för att komma åt och passera runt utrustningen. Låt det vara minst 1 meters avstånd från andra föremål när maskinen används

VARNING: Innan du påbörjar träningen eller ett konditionsprogram ska du kontakta din läkare för att se om du behöver en fullständig fysisk undersökning. Det är speciellt viktigt om du är över 35 år och aldrig har tränat förut eller om du lider av någon sjukdom.

LÄS OCH FÖLJ SÄKERHETSFÖRESKRIFTERNA. OM DU INTE FÖLJER DESSA INSTRUKTIONER KAN DET RESULTERA I ALLVARLIGA KROPPSSKADOR.

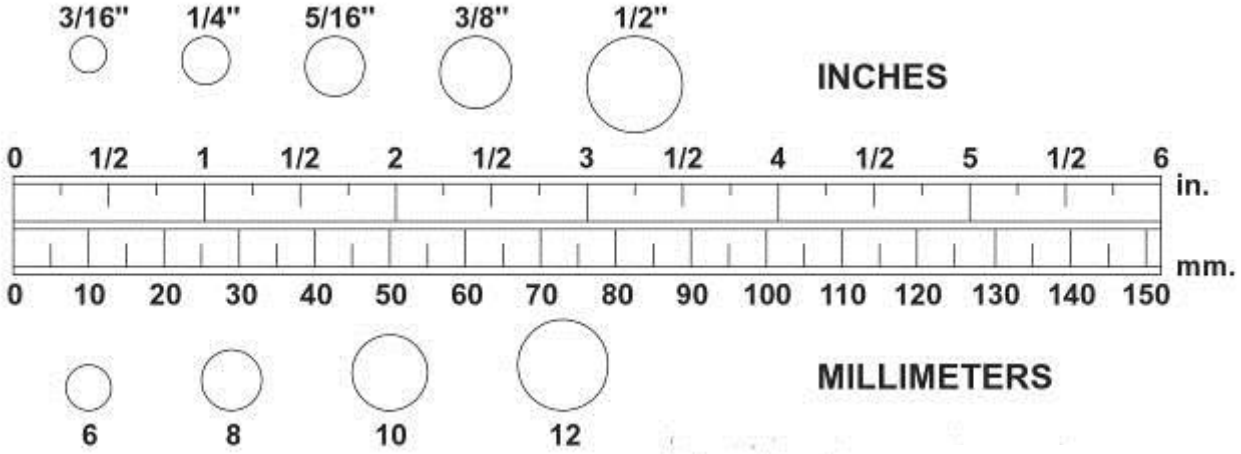
" "

Packa upp lådan i ett öppet område. Kontrollera **listan med monteringsdelar** nedan för att se till att alla delar har levererats och är i gott skick. Släng inte förpackningen förrän monteringen är klar. Monteringssats med verktyg ingår för montering av produkten

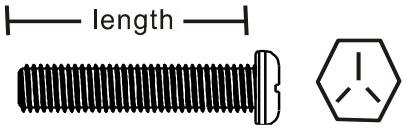
Stående stolpe, vänster	Stående stolpe, höger	Handtag
		
Stående dekorationsskydd	**Konsolens bakre skydd**	**Konsol**
		
Motorskydd vänster sida	**Motorskydd höger sida**	**Huvudram**
		
Stående muff		
		

" "

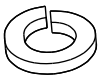
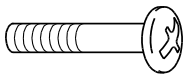
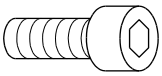
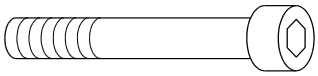
Packa upp lådan i ett öppet område. Se **listan SATS FÖR VERKTYG OCH FÄSTDON** nedan. Detta schema hjälper dig att identifiera verktyg och fästdon som används vid monteringen. Placera brickor, ändarna på bultar och skruvar på cirklarna för att kontrollera korrekt diameter. Använd den lilla skalan för att kontrollera bultarnas och skruvarnas längd. Släng inte förpackningen förrän monteringen är klar.



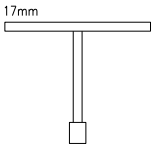
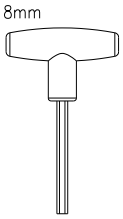
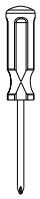
ANMÄRKNING: Längden på bultar och skruvar, utom de med plana huvuden, mäts från huvudets undersida till skruvens eller bultens andra ände.
Bultar eller skruvar med plant huvud mäts från huvudets övre del till den andra änden på bulten eller skruven



Observera:
Kontrollera nedan för att lära känna innehållet i satsen för verktyg och fästdon.
Vissa smådelar kan ha kopplats ihop i förväg inför transporten. Om du inte hittar någon del, kontrollera om den redan har kopplats ihop med en annan del.

SATS FÖR VERKTYG OCH FÄSTDON	**Artikelnummer och beskrivning**	**Antal**
	75 Låsbricka (M10)	4 st.
	88 Bult (M5x15 mm)	10 st.
	102 Bult (M10x20 mm)	4 st.
	105 Bult (M10x65 mm)	2 st.
	115 Nylonmutter (M10xp1.5)	2 st.

FÖLJANDE VERKTYG INGÅR FÖR MONTERING

	**T-HANDTAG HYLSNYCKEL (17 MM)**		**INSEXNYCKEL (8 MM)**		**SKRUVMEJSEL**

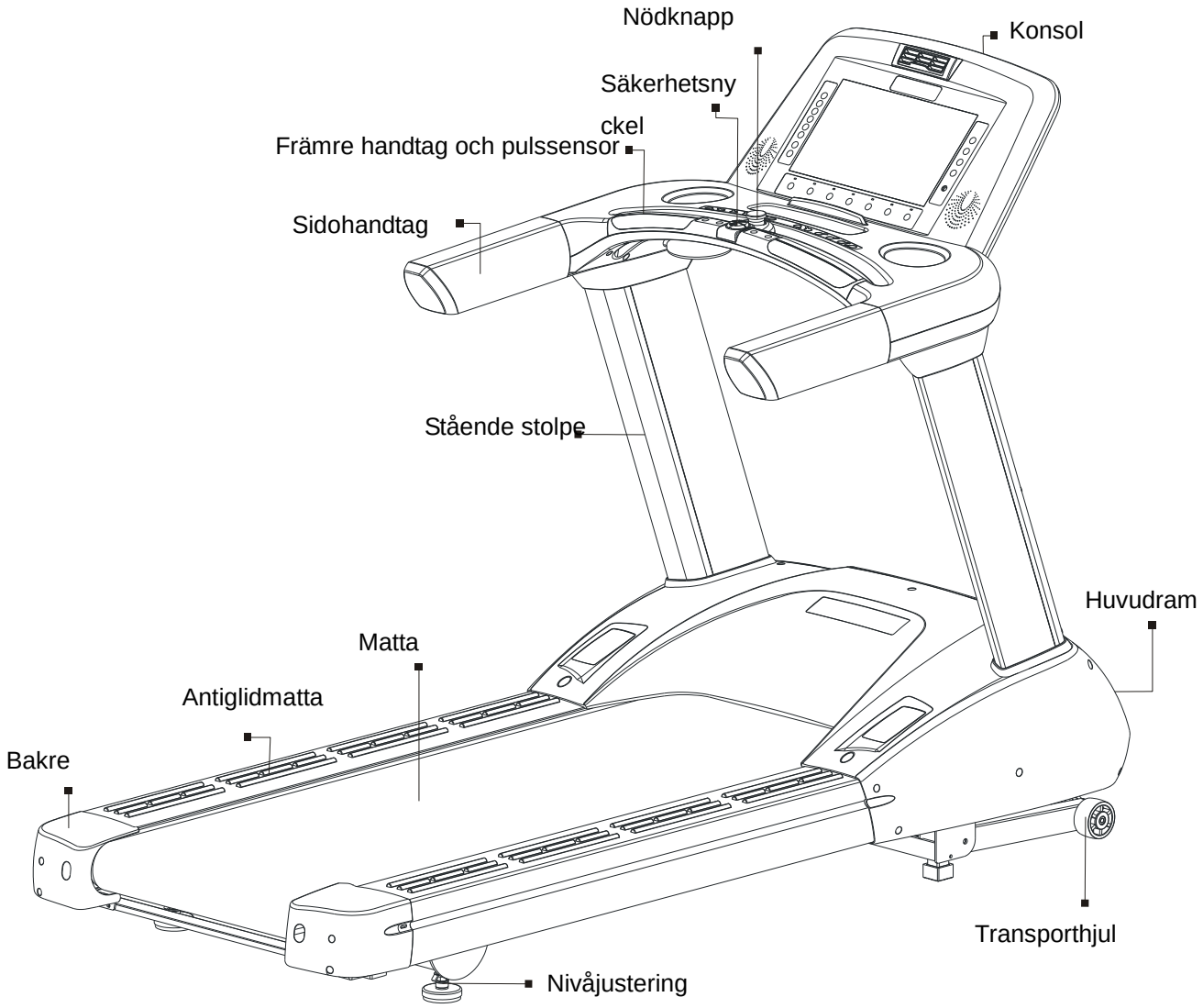
" "

Tack för att du har valt det **kommersiella löpbandet**. Vi är stolta över att tillverka denna kvalitetsprodukt och hoppas du får många timmars kvalitetsträning som får dig att må bättre, se bättre ut och njuta av livet till fullo.

Ja, det är bevisat att regelbunden träning kan förbättra din fysiska och mentala hälsa.

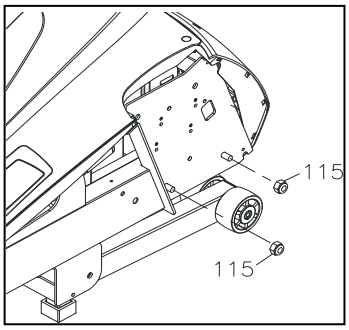
Alltför ofta begränsar vår stressade livsstil träningstiden och träningstillfällena. Utrustningen ger dig en bekväm och enkel metod att få kroppen i form och uppnå en lyckligare och sundare livsstil.

Innan du fortsätter läsa, granska bilden nedan och bekanta dig med de olika delarna som visas. Läs instruktionsboken noga innan du använder utrustningen.



" "

STEG 1 – Stående stolpe



OBSERVERA: Två st. **nylockmuttrar (M10xp1.5)(115)** ska förmonteras på varje sida om den främre **Huvudramen (2). Totalt 4 st. nylockmuttrar (115) ska förmonteras**

a. Ta bort de två **nylockmuttrarna (M10xp1.5)(115)** från den högra sidan av den främre **huvudramen (2).**

b. **Fäst den högra stående stolpen (8)** på **huvudramen (2)** med **2 st. låsbrickor (M10)(75)**, **2 st. bultar (M10x20 mm)(102)** och **2 st. nylonmuttrar (M10xp1.5)(115). OBSERVERA:** För enkel montering, fäst inte ovanstående låsbrickor, bultar och nylonmuttrar förrän du kommer till **punkt d** i **STEG 2 (på nästa sida).**

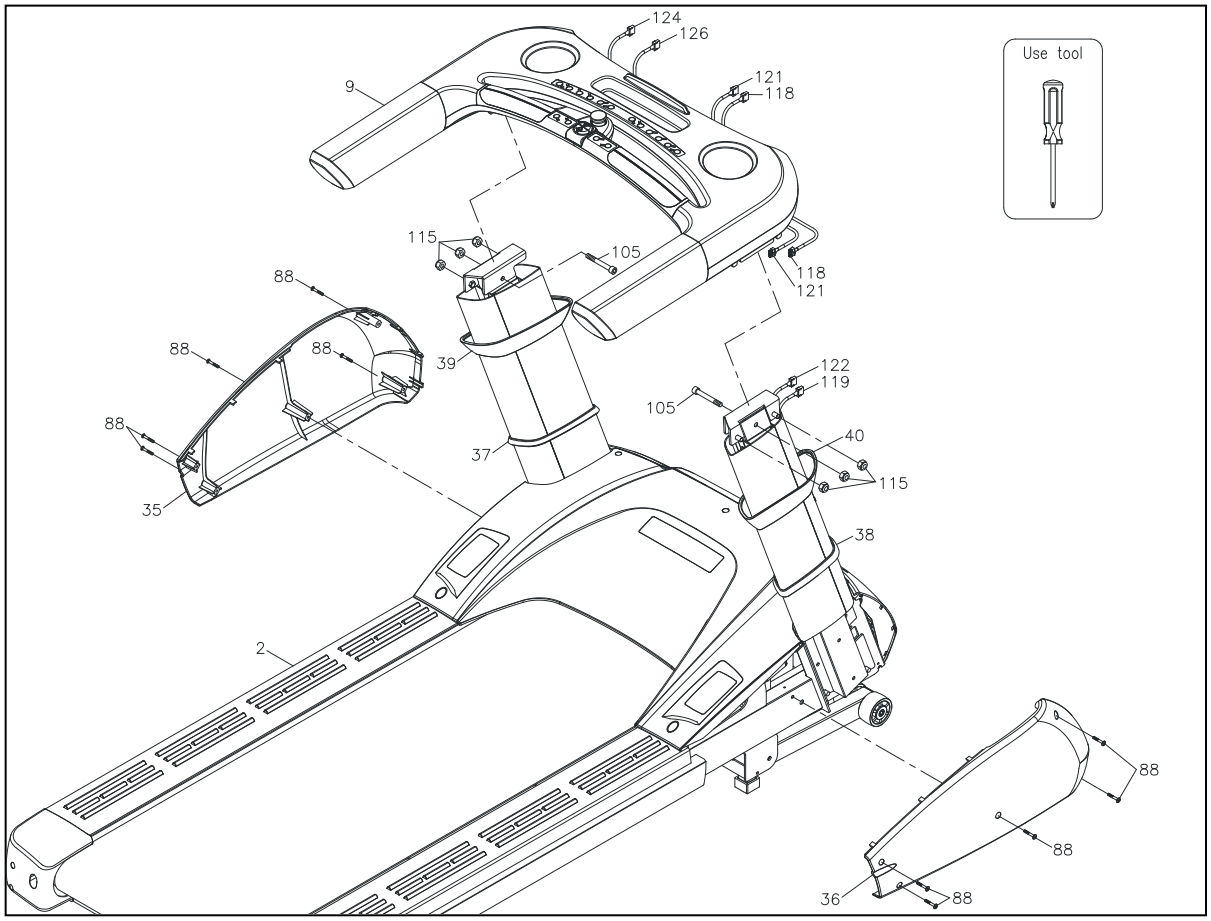
c. Låt den **bakre anslutningsvajern (119)** och den **bakre motoranslutningsvajern (112)** försiktigt löpa genom den **högra stående stolpen (8). FÖRSIKTIGHET: Om det är svårt att föra vajrarna genom den stående stolpen kan de ledas igenom en och en. Och kläm inte ihop vajrarna.**

d. Identifiera korrekt riktning på den **högra stående muffen (38)** och det **högra stående dekorationsskyddet (40)**. "FR" är ingraverat i **den högra stående muffen (38)** och i det **högra stående dekorationsskyddet (40).**

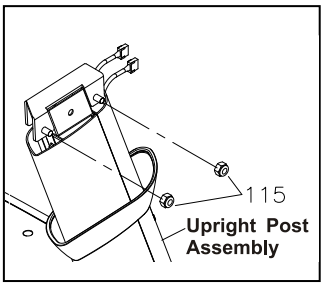
e. Låt försiktigt **den högra stående muffen (38)** och det **högra stående dekorationsskyddet (40)** glida på den **högra stående stolpen (8).**

f. Upprepa ovanstående procedurer på vänster sida.

" "



STEG 2 – Handtag



OBSERVERA: Två st. **nylockmuttrar (M10xp1.5)(115)** förmonteras på varje sida om den övre **stående stolpen (2). Totalt 4 st. nylockmuttrar (115) ska förmonteras.**

a. Ta bort de två **nylockmuttrarna (M10xp1.5)(115)** från den högra sidan av den **stående stolpen.**

b. Fäst **handtaget (9)** på **huvudramen (2)** genom att fästa ordentligt med 3 st. **nylockmuttrar (M10xp1.5)(115)** och **1 st. bult (M10x65 mm)(105).**

c. Låt den **stående muffen (38)** glida ner tills den stöter på **det övre motorskyddet (22).**

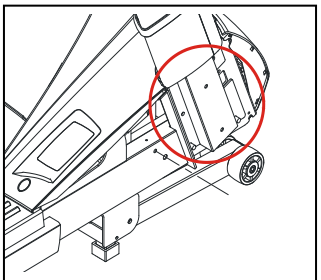


FIG. A

d. Följ **FIG. A**, börja med full åtdragning av **2 st. låsbrickor (M10)(75)**, **2 st. bultar (M10x20 mm)(102)** och **2 st. nylonmuttrar (M10xp1.5)(115)** som ansluter till den **stående stolpen** och **huvudramen.**

e. Upprepa ovanstående procedurer på vänster sida.

STEG 3 – Montering av motorskydd och vajrar

a. Fäst **Motorskyddet på höger sida (36)** mot **huvudramen (2)** genom att fästa **5 st. bultar (M5x15 mm)(88)**.

b. Upprepa ovanstående procedurer på vänster sida.

c. Anslut den **mellersta motoranslutningsvajern (121)** till den **bakre motoranslutningsvajern (122)**.

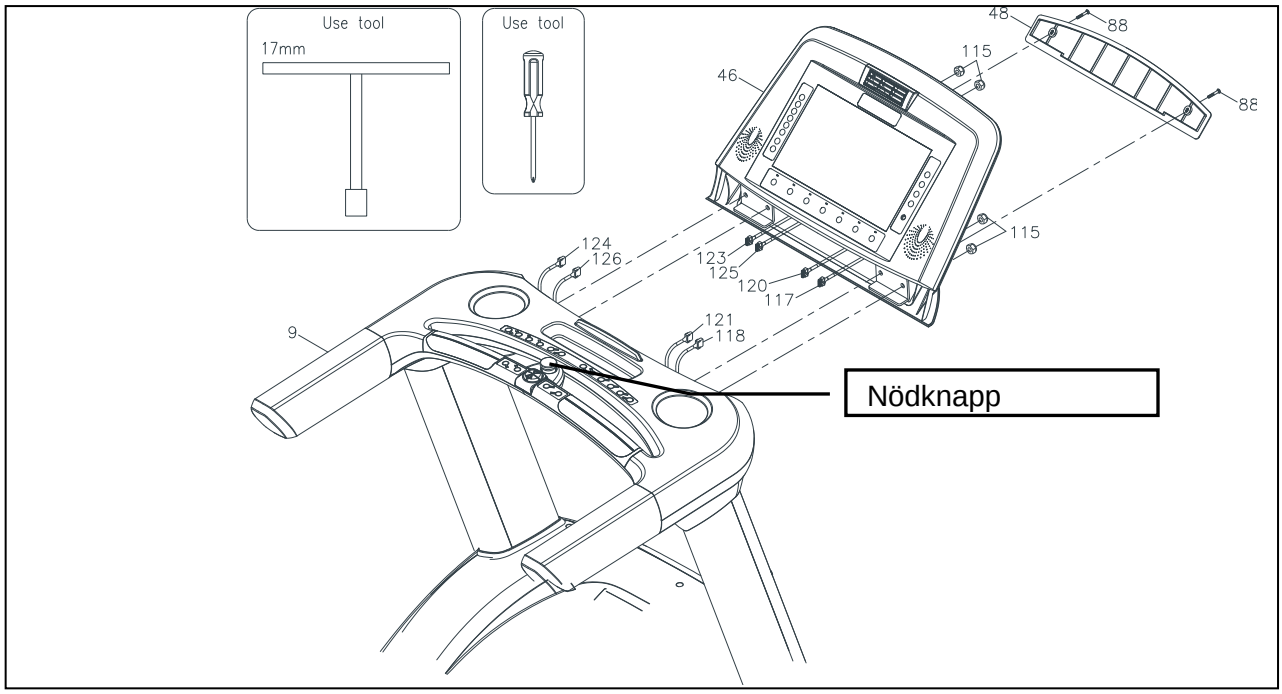
d. Anslut den **mellersta anslutningsvajern (118)** till **den bakre anslutningsvajern (119)**. **Kläm inte ihop vajrarna.**

e. Flytta det **högra stående dekorationsskyddet (40)** uppåt och för försiktigt in det **högra stående dekorationsskyddet (40)** i spåren på baksidan av **handtaget (9)**.

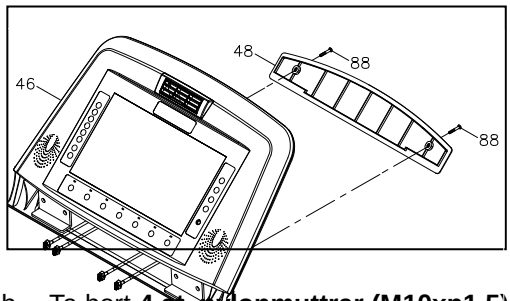
f. Upprepa ovanstående procedurer på vänster sida.

g. **Kontrollera att ovanstående delar har dragits åt innan du går vidare till nästa sida**

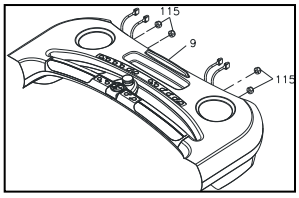
" "



STEG 4 – Montering av konsol och vajrar



OBSERVERA: Konsol (46), konsolens bakre skydd (48) och **2 st. bultar (M5x15 mm)(88)** ska förmonteras.



a. Ta bort **konsolens bakre skydd (48)** från **konsolen (46)** genom att ta av 2 st. **bultar (M5x15 mm)(88)**.

OBSERVERA: 4 st. nylonmuttrar (M10xp1.5)(115) ska förmonteras på baksidan av **handtaget (9)**.

b. Ta bort **4 st. nylonmuttrar (M10xp1.5) (115)** från **handtaget (9)**.

c. Anslut den **mellersta vajern för det främre handtaget (124)** till **den övre vajern för det främre handtaget (123)**. **Kläm inte ihop vajrarna.**

d. Anslut den **mellersta anslutningsvajern för handtaget (126)** till **den övre anslutningsvajern för handtaget (125)**. **Kläm inte ihop vajrarna.**

e. Anslut den **mellersta motoranslutningsvajern (121)** till den **övre motoranslutningsvajern (120)**. **Kläm inte ihop vajrarna.**

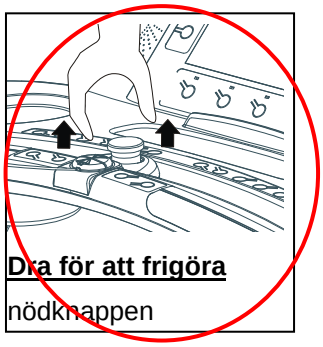
f. Anslut den **mellersta anslutningsvajern (118)** till **den övre anslutningsvajern (117)**. **Kläm inte ihop vajrarna.**

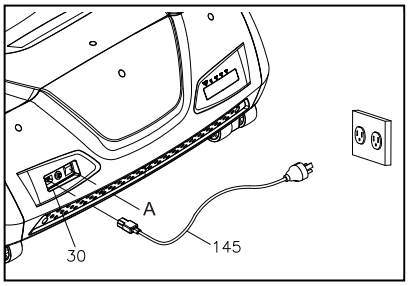
g. Fäst **konsolen (46)** mot **handtaget (9)** med hjälp av **4 st. nylonmuttrar (M10xp1.5) (115)**.

h. Fäst **konsolens bakre skydd (48)** mot **konsolen (46)** genom att fästa **2 st. bultar (M5x15 mm)(88)**.

i. Frisläpp **nödknappen** till normalt läge genom att försiktigt dra upp den enligt bilden till höger.

j. Avsluta monteringen. Se till att alla delar har dragits åt innan du använder utrustningen.





STEG 5 – Strömsladd

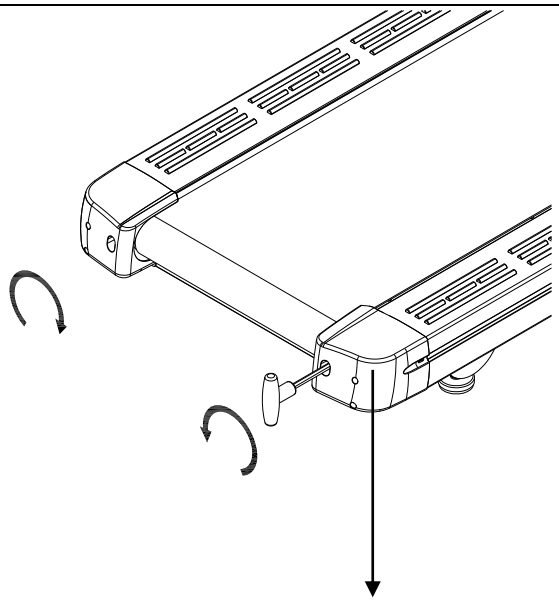
a. Anslut **strömsladden (145)** till **strömbrytaren (30)** som finns på framsidan av **huvudramen.**

b. Sätt in **strömsladden (145)** i ett eluttag för att tända konsolen.

c. Slå på huvudströmbrytaren (A) på enhetens framsida nära strömsladden.

JUSTERING AV LÖPBANDETS MATTA

Löpbandets matta har justerats på fabriken. Men under transporten och vid användning på ett ojämnt underlag kan mattan bli ocentrerad och kräva några enkla justeringar.



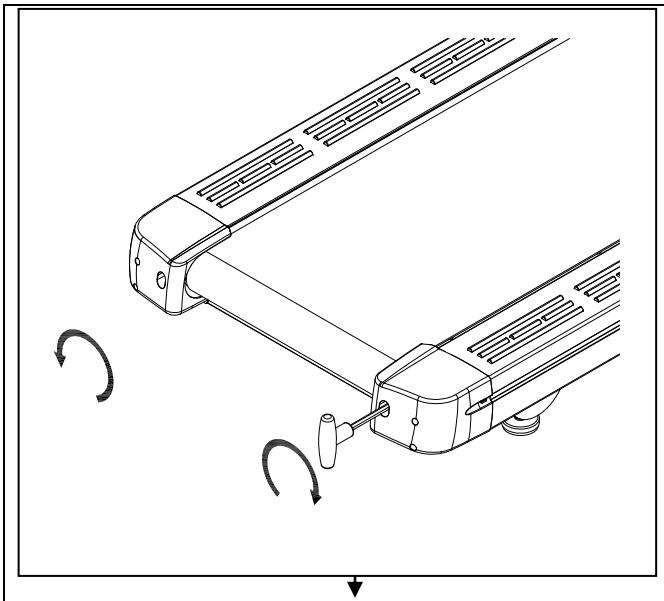
Justeringsbultens placering

CENTRERA MATTAN: Om löpbandets matta har förflyttats mot VÄNSTER:

1. Om mattan är lite ocentrerad, kör först löpbandet utan att någon står på det med 6–8 km/h (4–5 mph) i minst 5–10 minuter för att se om löpbandet kan centrera mattan automatiskt. Om den inte centreras, gå vidare till steg 2 för att centrera mattan.
2. Stå bakom löpbandet medan det körs med 6 km/h (4 mph) och observera löpbandets matta. Om mattan dras mot **vänster** ska du följa följande process för att centrera mattan.

   FÖRSIKTIGHET: Var försiktig så att inte fingrarna eller något föremål kommer i kläm av mattan eller rullarna.
3. Använd insexnyckeln –
   a. för att vrida den **vänstra** bakre rullens justeringsbult 1/4 varv **medurs**, vilket förflyttar löpbandets matta åt höger.
   b. eller vrid den **högra** bakre rullens justeringsbult 1/4 varv **moturs**, vilket förflyttar löpbandets matta åt höger.

   Försiktighet: Vrid inte justeringsbulten mer än 1/4 varv åt gången. Om mattan spänns för mycket kan löpbandet skadas.
4. Upprepa ovanstående tills mattan har centrerats. Eventuellt måste du testa mattans spänning när du är klar med ovanstående procedur om det känns som om mattan glappar medan du går. Se instruktionerna nedan "**Löpbandet slirar**" på sidan **10**.



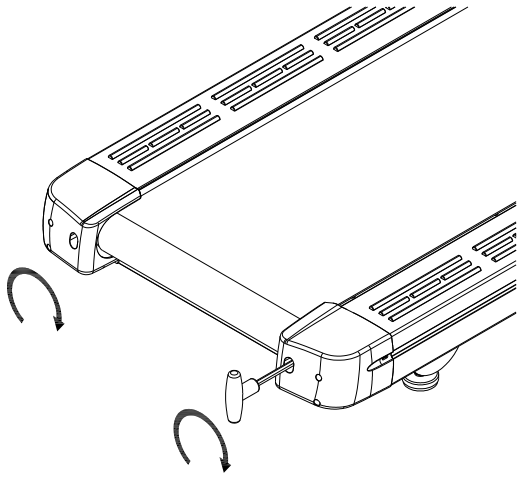
Justeringsbultens placering

CENTRERA MATTAN: Om löpbandets matta har förflyttats mot HÖGER:

1. Om mattan är lite ocentrerad, kör först löpbandet utan att någon står på det med 6–8 km/h (4–5 mph) i minst 5–10 minuter för att se om löpbandet kan centrera mattan automatiskt. Om den inte centreras, gå vidare till steg 2 för att centrera mattan.
2. Stå bakom löpbandet medan det körs med 6 km/h (4 mph) och observera löpbandets matta. Om mattan dras not **höger** ska du följa följande process för att centrera mattan.

   FÖRSIKTIGHET: Var försiktig så att inte fingrarna eller något föremål kommer i kläm av mattan eller rullarna.
3. Använd insexnyckeln
   a. för att vrida den **högra** bakre rullens justeringsbult 1/4 varv **medurs**, vilket förflyttar löpbandets matta åt vänster.
   b. eller vrid den **vänstra** bakre rullens justeringsbult 1/4 varv **moturs**, vilket förflyttar löpbandets matta åt vänster.

   Försiktighet: Vrid inte justeringsbulten mer än 1/4 varv åt gången. Om mattan spänns för mycket kan löpbandet skadas.
4. Upprepa ovanstående tills mattan har centrerats. Eventuellt måste du testa mattans spänning när du är klar med ovanstående procedur om det känns som om mattan glappar medan du går. Se instruktionerna nedan "**Löpbandet slirar**" på sidan **10.**



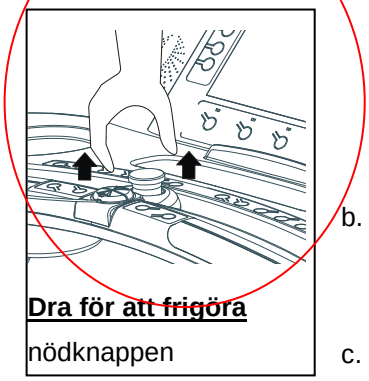
LÖPBANDET SLIRAR: Om löpbandets matta slirar vid användning.

1. Dra först ur nätsladden och ta bort den. Använd insexnyckeln, vrid både den vänstra och den högra bakre rullens justeringsbult **medurs**, vanligtvis 1/4 varv. **OBSERVERA: VRID ALDRIG bultarna mer än 1/4 varv åt gången och håll alltid löpbandets matta centrerad.**
2. Testa hur hårt mattan har spänts. **OBSERVERA: Om mattan spänns för mycket kan löpbandet skadas.**
3. Sätt in strömsladden, för in nyckeln och gå på löpbandet vid en låg hastighet (ca 2 km/h) för att avgöra om mattan fortfarande slirar, Om mattan slirar upprepar du ovanstående procedur tills den har spänts tillräckligt.

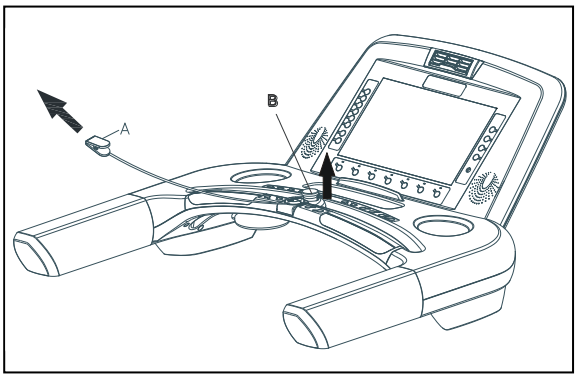
" "

SÄKERHETSNYCKEL OCH NÖDKNAPP

a. Löpbandet startar bara om både **säkerhetsnyckeln (A)** och **nödknappen (B)** placeras i rätt läge. **OBSERVERA: Nödknapp (B) Tryck för att stoppa/låsa maskinen, dra för att frigöra nödknappen och starta maskinen.**



Dra för att frigöra nödknappen

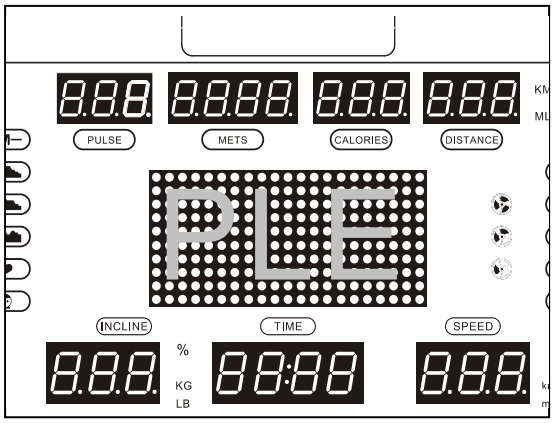


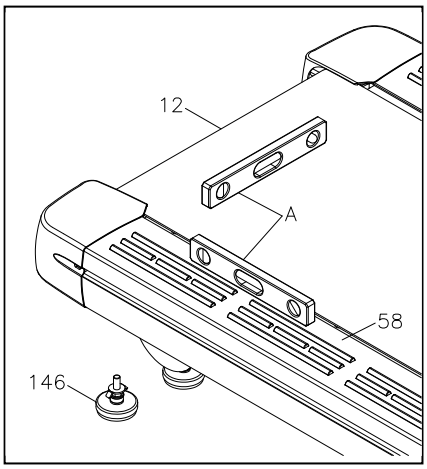
b. Fäst alltid **säkerhetnyckeln (A)** ordentligt på dina kläder när du använder löpbandet.

c. **Säkerhetnyckeln** och **nödknappen bryter strömmen om säkerhetsnyckeln frigörs från konsolen eller om** nödknappen trycks in..

d. Dra ut säkerhetsnyckeln efter träningen och förvara den på ett säkert ställe när du inte använder maskinen.

e. Om **huvudströmbrytaren** är på men säkerhetsnyckeln inte har placerats i läge eller om nödknappen har tryckts in, kommer konsolen visa det rullande meddelandet **"PLEASE INSTALL SAFETY KEY TO START**". (sätt i säkerhetsnyckeln för att starta). För att avbryta/ta bort meddelandet, placera säkerhetsnyckeln i korrekt läge och frigör nödknappen genom att försiktigt dra den uppåt.





PLAN PLACERING

a. Innan du använder enheten måste den stå plant.

b. Placera ett **vattenpass (A)** på löpbandets matta för att se att löpbandet står jämnt. Om löpbandet behöver justeras, fortsätt till steg 2.

c. **2 st. nivåjusterare (146)** finns på löpbandets baksida.

d. Ställ dig på den sidan vars **nivåjusterare (146)**. ska justeras.

e. Be en medhjälpare lyfta löpbandets bakre del (med lämpliga lyfttekniker).

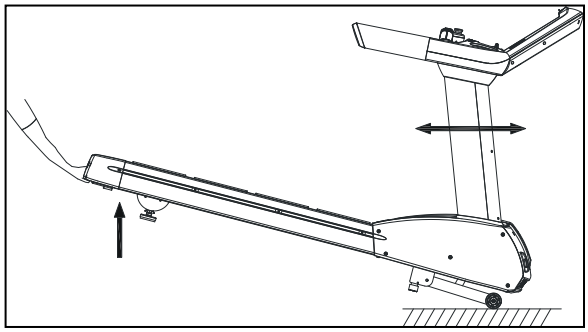
f. Gör löpbandet vågrätt genom att justera **nivåjusteraren (146)**. Justera en **nivåjusterare (146)** åt gången.

g. Kontrollera med **vattenpasset (A)** igen efter varje justering tills löpbandet står plant.

SÄKER FÖRFLYTTNING

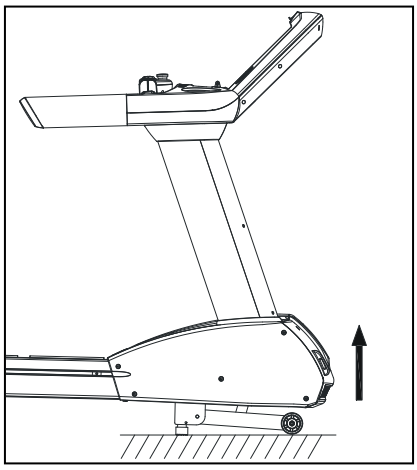
Löpbandet har 4 st. transporthjul. När du ska flytta löpbandet tar du ett rejält tag i den bakre ramen och lyfter upp den försiktigt.

OBSERVERA: Det rekommenderas att två personer hjälps åt att transportera produkten.

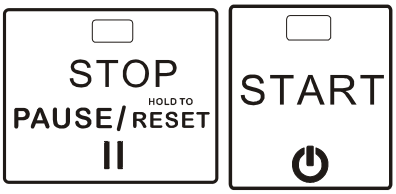


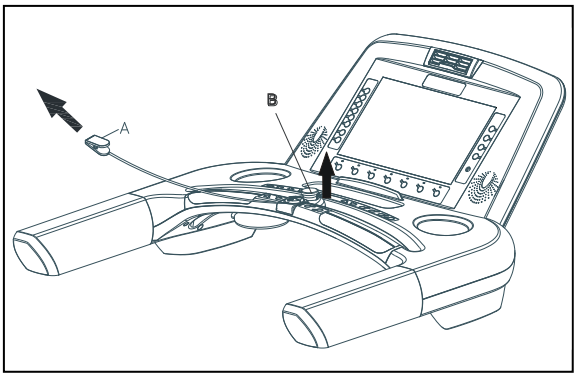
" "

OBSERVERA VID LUTNING

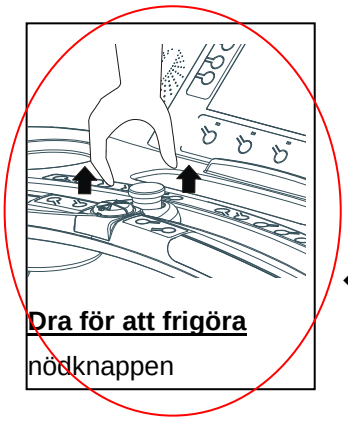


- När du trycker på knappen **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa/pausa träningen, om du har ställt in **LUTNINGEN**, kommer den automatiskt återgå till 0 %. För att återuppta programmet, tryck på knappen **START** igen så att alla datavisningar fortsätter, då kommer **LUTNINGEN** automatiskt flyttas till positionen som användaren ställde in tidigare.





- När **säkerhetsnyckeln (A)** plötsligt tas bort eller om **nödknappen (B)** trycks ned, och om du redan har ställt in hur många procents **LUTNING** du vill ha kommer **LUTNINGEN** spärras i det läget. För in **säkerhetsnyckeln (A)** i den rätta positionen eller frigör **nödknappen (B)** genom att försiktigt dra upp den. **LUTNINGEN** återgår automatiskt till 0 % och konsolen återgår till statusen POWER ON.



Dra för att frigöra nödknappen

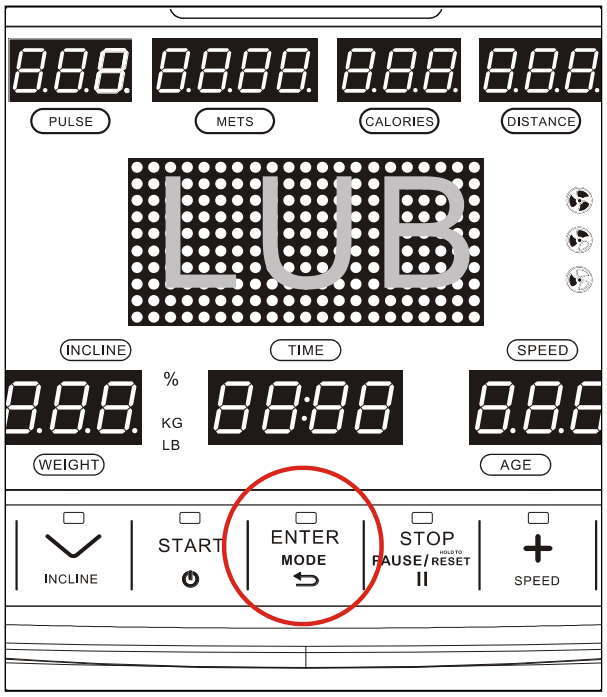
- Om du har ställt in en **LUTNING** när träningen har avslutats, kommer **INCLINE** automatiskt återgå till 0 %

RENGÖRINGSINSTRUKTIONER

- Se till att strömmen är avslagen och löpbandet har kopplats bort från strömuttaget innan du startar rengöringen eller underhållet så slipper du få elektriska stötar.
- Före rengöring och/eller underhållsarbete måste löpbandet ha 0 % lutning.
- Vi rekommenderar att löpbandet rengörs före och efter varje träning.
- När du rengör löpbandet, använd alltid en ren trasa eller spruta en mild rengöringslösning (t.ex. en lösning av vatten och diskmedel) på en ren trasa först och torka sedan med den fuktiga trasan. **OBSERVERA: Spruta aldrig rengöringslösningen direkt på löpbandet eftersom det kan uppstå oväntade skador. Använd inte heller sura rengöringsmedel.**
- Dammsug eventuellt damm eller smuts som har ansamlats under eller runt löpbandet.
- Häll aldrig någon vätska på någon del av löpbandet och håll löpbandet helt torrt före användning.

" "

SMÖRJANVISNINGAR – VAR 150:E TIMME eller var 2 000:e km (1 250 mile)



a. Du måste smörja löpdäcket var 150:e timme eller var 2 000 km (1 250 mile) för att bibehålla optimal prestanda.

b. När träningstiden uppgår till 150 timmar eller 2 000 km (1 250 miles), kommer konsolen visa det rullande meddelandet **"LUBRICATE DECK HOLD TO CLEAR"**. **OBSERVERA: Löpbandet kommer inte fungera medan meddelandet visas. För att avbryta/ta bort meddelandet, håll knappen "MODE" intryckt i 5 sekunder.**

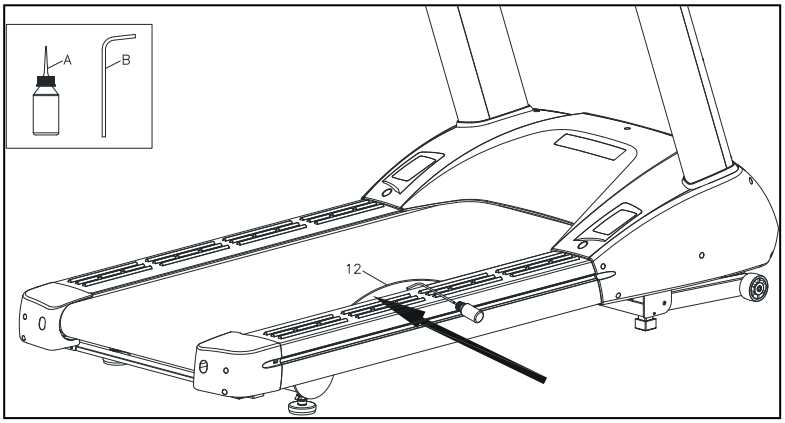
c. Påbörja insmörjningen.

d. För in **sprutmunstycket (B)** i **spruthuvudet på smörjkannan (A)**.

e. Medan du lyfter på sidan av **löpbandets matta (12)**, placerar du försiktigt sprutmunstycket mellan löpbandets matta och löpdäcket från löpbandets framsida.

f. Spraya smörjmedel på löpdäcket, framifrån och bak.

g. Upprepa proceduren på mattans andra sida.



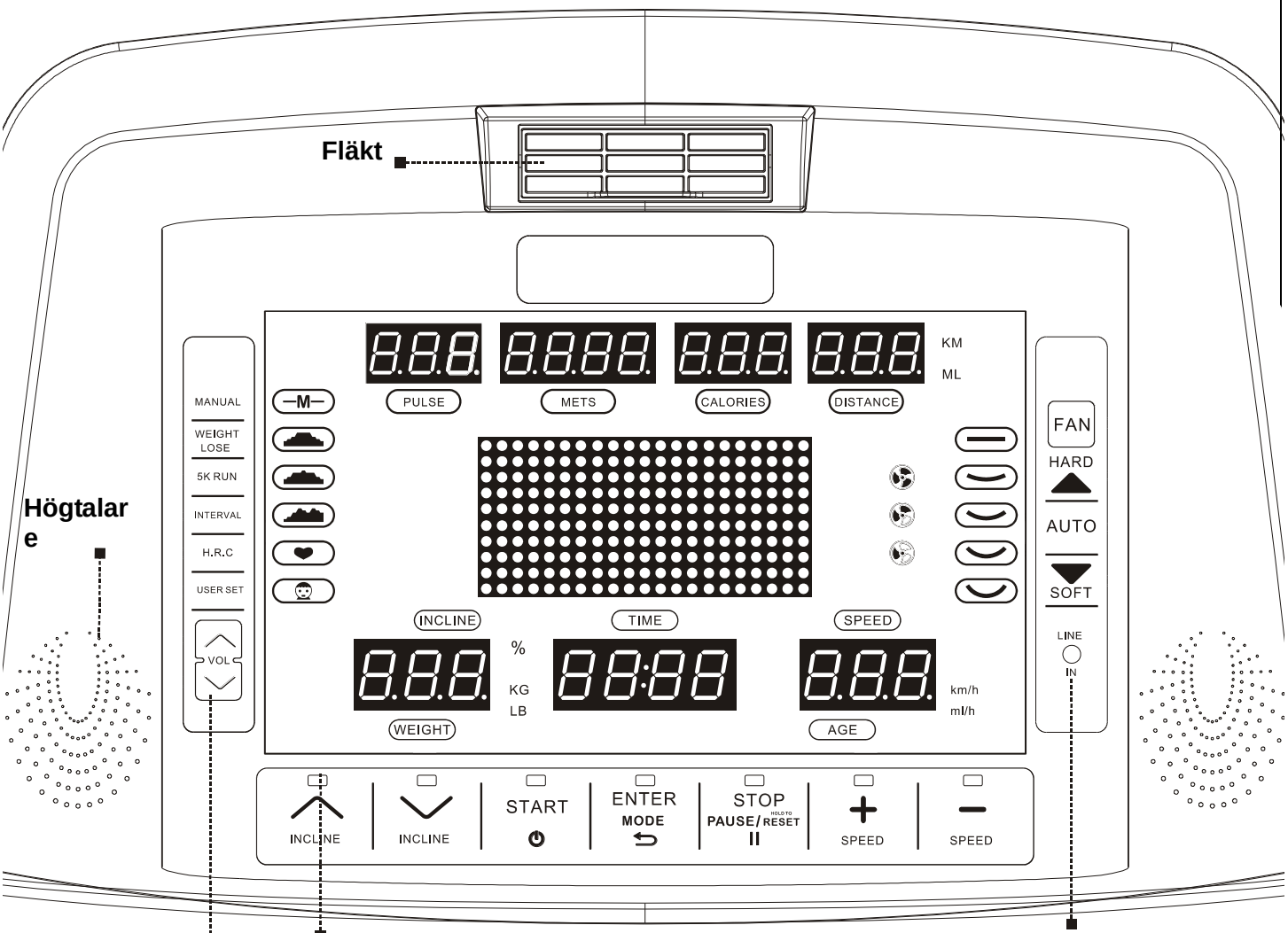
h. Kör sedan löpbandet utan att någon står på det i 10–12 km/h (6–7 mph) i minst 2–3 minuter så att smörjmedlet sprider sig jämnt över löpdäcket och på undersidan av löpbandets matta.

i. Kontrollera om löpbandets matta är ocentrerad eller om den slirar. Om så är fallet gå till sidan **9–10** för att centrera mattan, eller justera mattans spänning tills den är korrekt spänt.

j. Sätt i strömsladden och för in säkerhetsnyckeln för att starta löpbandet.

"

- **Ä**gna ett par minuter åt att studera konsollayouten. Nedan visas en översikt över konsolens funktioner
- **V**i rekommenderar att du använder konsolen för att kunna variera din träning och hålla dig fokuserad på vägen mot dina träningsmål. Konsolen kan bli en viktig källa till motivation och intresse som håller dig på rätt spår



Power ON

a. Kontrollera att strömsladden sätts in i ett eluttag.
b. Slå på **huvudströmbrytaren** på löpbandets framsida.
c. Sätt i säkerhetsnyckeln för att tända konsolen.
d. **Funktionen StepOn-Key/Auto WakeUP:** Konsolen tänds automatiskt och är klar att användas när användaren står på löpdäcket.

Ström AV

Konsolen går automatiskt in i **VILO-läge** efter 20 minuters inaktivitet.

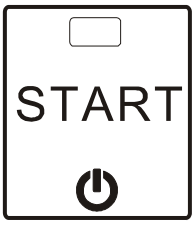
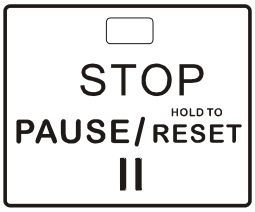
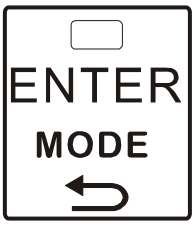
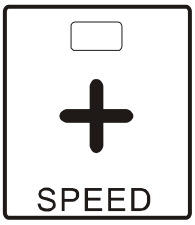
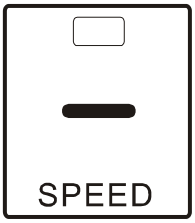
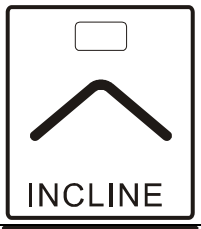
Programlista

MANUAL (MANUELLT PROGRAM)	WEIGHT LOSS (VIKTMINSKNINGSPROGRAM)	5K RUN (PROGRAM FÖR 5 KM LÖPNING)	INTERVAL (INTERVALLPROGRAM)

H.R.C. (PULSSTYRNINGSPROGRAM)	USER SET (PROGRAM FÖR ANVÄNDARINSTÄLLNING)		

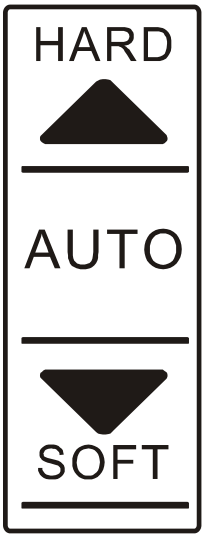
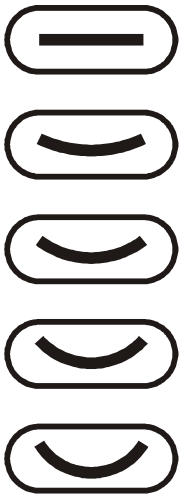
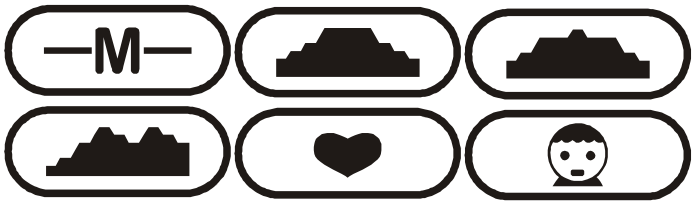
" "

Konsolknappar

	a. Tryck på **START** för att starta träningen. b. För att återuppta programmet, tryck på **START** igen för att låta alla datavisningar fortsätta tills programmet har avslutats. c. Utan att välja något program trycker du direkt på **START**, och **MANUELLT** program väljs. Tryck på knappen för att öppna **MANUELLT** program.
	a. Tryck på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa och pausa alla funktioner under ditt träningsprogram. All information på displayen kommer då frysas. **OBSERVERA: Konsolen återgår till statusen POWER ON efter 5 minuter om konsolen fortfarande är i läget STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).** b. Tryck två gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att avsluta träningen. c. Tryck tre gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att återgå till statusen POWER ON. d. Fortsätt trycka på **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** och alla data återgår till 0 och konsolen återgår till statusen POWER ON.
	Tryck på **ENTER** för att bekräfta de inställda värdena för **TID, VIKT, HASTIGHET, ÅLDER, MÅLPULS** och **LUTNING.**
	a. Tryck på **SPEED (+)** för att öka de inställda värdena för **TID, VIKT, HASTIGHET, ÅLDER, MÅLPULS.** b. Tryck under träningen på **SPEED (+)** för att öka **HASTIGHETEN**
	a. Tryck på **SPEED (-)** för att minska de inställda värdena för **TID, VIKT, HASTIGHET, ÅLDER, MÅLPULS.** b. Tryck under träningen på **SPEED (-)** för att minska **HASTIGHETEN**
	a. Tryck på **INCLINE (▲)** för att öka de inställda värdena för **TID, VIKT, HASTIGHET, ÅLDER, MÅLPULS** och **LUTNING.** b. Tryck under träningen på **INCLINE (▲)** för att öka **LUTNINGEN**
	a. Tryck på **DECLINE (▼)** för att minska de inställda värdena för **TID, VIKT, HASTIGHET, ÅLDER, MÅLPULS** och **LUTNING.** b. Tryck under träningen på **DECLINE (▼)** för att minska **LUTNINGEN**

" "

Konsolknappar

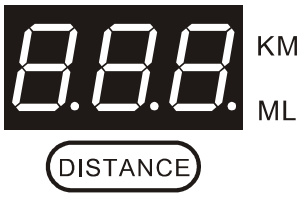
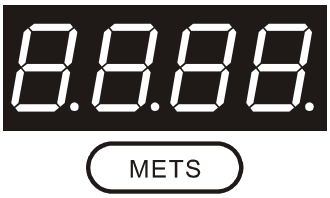
	a. Löpbandet har 5 justerbara dämpningar (från mjuk till hård). b. "**AUTO**"-knappen: Placera bägge fötterna på löpdäckets detekteringsområde. För varje enskild användares vikt, tryck på knappen "**AUTO**" **före träningen eller under PAUS-läget** och konsolen justerar automatiskt till korrekt dämpningsnivå. Det tar ca 15 sekunder. c. För olika användares behov kan dämpningen också ställas in manuellt med hjälp av knapparna "HARD▲" och "SOFT▼". **OBSERVERA: Vi rekommenderar att dämpningen justeras gradvis, ett steg i taget så att du kan få den rätta träningskänslan.** d. Ju snabbare du springer på löpbandet, desto fastare ska dämpningen vara. Före träningen kan "AUTO"-knappen vara till hjälp för att hitta korrekt dämpningsnivå för varje användares vikt. Om hastigheten ökar (snabbare) rekommenderas du att gradvis öka dämpningen ett steg i taget genom att trycka på knappen "HARD▲" under träningen så du får rätt träningskänsla. 
	a. Löpbandet har en fläkt med tre inställningslägen (från lätt bris till stark vind) b. Tryck på knappen för att få önskad vindstyrka under träningen.
	a. Konsolen har 6 träningsprogram och programknappar. b. Tryck bara på den programknapp du önskar (se bilden till vänster) för att välja önskat träningsprogram. Programdisplayen (se nedan) tänds och indikerar att du ska trycka på **ENTER** för att påbörja träningsprogrammet. 

" "

Konsolfunktioner

TIME 88:88	**TID:** ◆ Räkning uppåt: Om en sluttid inte har valts kommer **TIME** räkna uppåt från 0:00 till maximalt 99:99 minuter. ◆ Nedräkning: Om du har ställt in sluttiden **(10:00 TILL 99:00, I STEG OM 1 MINUT)**, kommer konsolen räkna ner från den valda sluttiden ner till 0:00.
INCLINE 8.8.8. % KG LB WEIGHT	**LUTNING:** ◆ Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** för att öka eller minska lutningen från 0 % till 15 %; i STEG OM 1 %. **VIKT:** ◆ 30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS)**. Produkten rekommenderas inte för barn.** ◆ När du har tryckt på knappen **ENTER** för att bekräfta din **VIKT** kommer värdet på **VIKTEN** bli "standardvärdet" när användaren startar om.
SPEED 8.8.8. km/h ml/h AGE	**HASTIGHET:** ◆ Tryck på **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att öka eller minska hastigheten från 0,8 till 25 km/h (0,5 till 15 mph), i STEG OM 0,1 km/h (mph). **ÅLDER:** ◆ Visningsområde: 10–99 år, i steg om 1 år. **OBSERVERA**: **Även om man kan ange 10 år på konsolen är produkten inte avsedd för barn.**
8.8.8. PULSE	**PULS:** ◆ Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder. ◆ Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen. 8.8.8. PULSE
8.8.8. CALORIES	**KALORIER:** ◆ Anger det uppskattade sammanlagda antalet kalorier som har förbränts.

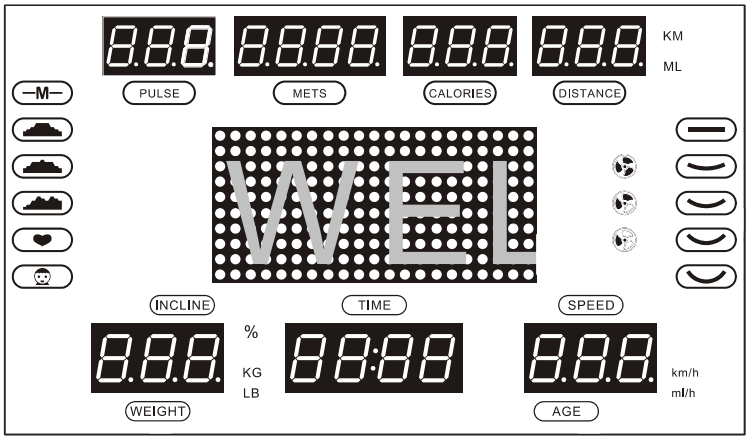
Konsolfunktioner

	**DISTANS:** ◆ Distansen beräknas baserat på din hastighet.
	**MET:** **Definition:** MET eller **den metaboliska ekvivalenten** som ofta används för att mäta eller uttrycka en genomsnittspersons ämnesomsättning, är den mängd syre som används av en sittande genomsnittsperson. En MET är den mängd energi eller syre som förbrukas vid en minuts stillasittande. 1 MET= 3,5 ml/kg/min (kroppen förbrukar 3,5 ml syre per minut för varje kilo kroppvikt), är den energi (syre) som kroppen förbrukar vid vila, t.ex. när man sitter stilla och läser. Ju mer kroppen arbetar under aktiviteten desto mer syre förbrukas och desto högre blir MET-nivån. Om du tränar på nivån 7 MET innebär det att du arbetar ca 7 gånger mer än vid vila. Du förbrukar också ca 7 gånger mer syre jämfört med om du vilar. ◆ Aktivitet som förbränner 3–6 MET anses vara måttlig fysisk aktivitet. ◆ Aktivitet som förbränner > 6 MET anses vara kraftig intensiv fysisk aktivitet.

" " Förhandsinformation:

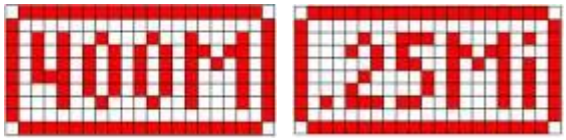
a. Kontrollera att strömsladden sätts in i ett eluttag.
b. Slå på **huvudströmbrytaren** på löpbandets framsida.
c. Sätt i säkerhetsnyckeln för att tända konsolen.
d. Konsolen går automatiskt in i **VILO-läge** efter 20 minuters inaktivitet.
e. **Funktionen StepOn/Auto-WakeUP:** Konsolen tänds automatiskt och är klar att användas när användaren står på löpdäckets detekteringsområde. Eller tryck på valfri knapp på konsolen för att aktivera den. Efter några sekunder tänds konsolen samtidigt som ett kort pipande ljud hörs vilket talar om att konsolen är klar att användas.
f. Om konsolen stannar i **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)-läget** i mer än 5 minuter kommer den automatiskt återgå till **POWER ON**-status.

" " Startskärmen:



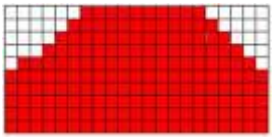
a. När konsolen tänds och ett kort pipande ljud hörs kommer den visa det rullande meddelandet **"WELCOME**". Efter ett par sekunder kommer konsolen in i **POWER ON**-status.

b. LED-fönstret kommer leta igenom programmen enligt nedan så användaren kan välja önskat program för sin träning.
OBSERVERA: Konsolen visar både metriska och brittiska måttenheter så att den kan användas i olika länder.

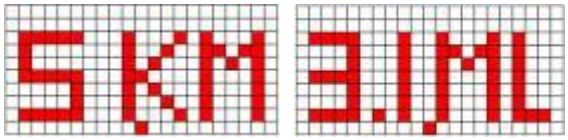


metriskt system brittiskt system

P1 MANUAL (manuell)

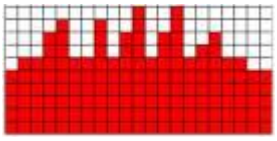


P2 WEIGHT LOSS (viktminskning)

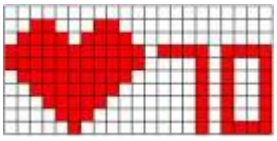


metriskt system brittiskt system

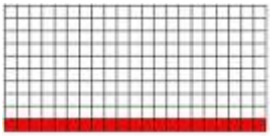
P3 5K RUN ELLER 3.1 MILE RUN (löpning 5 km eller 3,1 mph)



P4 INTERVAL (intervall)



P5 H.R.C. (pulsstyrning)

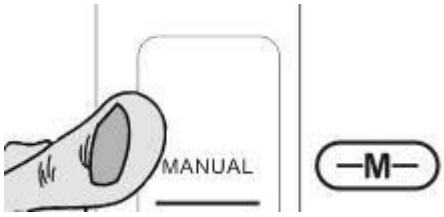
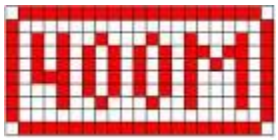
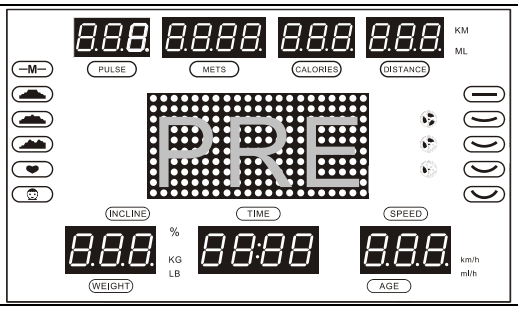
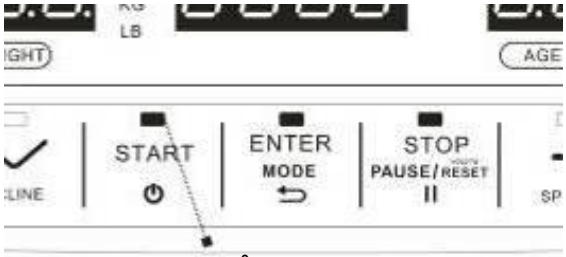
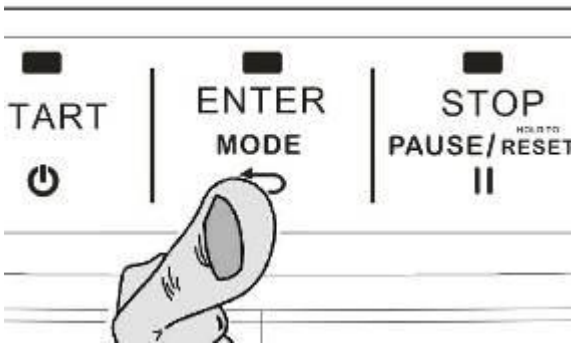
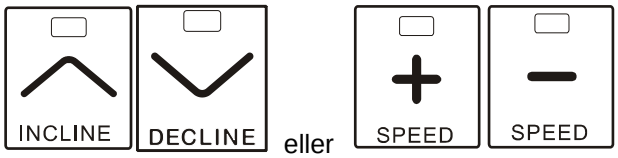


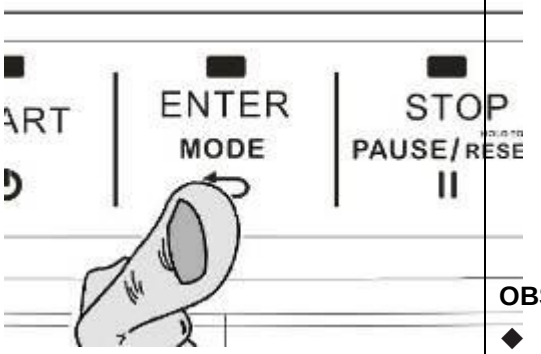
P6 DEFINE USER (definiera användare)

" "

****Denna konsolinstruktion anges här i det <u>metriska systemet</u> som referens****

" " Manuell programinstruktion:

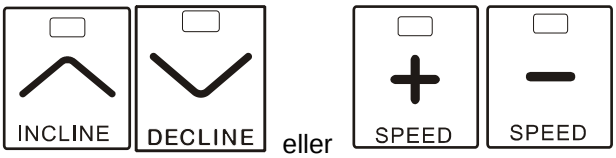
	a. **<u>MANUAL</u>-knappen:** Tryck på knappen **MANUAL** för att starta **MANUAL PROGRAM (P1)**.  **<u>P1 MANUAL (manuell)</u>**
	b. Efter några sekunder kommer LED-fönstret visa det rullande meddelandet **"PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT"** (Tryck på ENTER för att ändra eller starta din träning).
 **Avancerade påminnelselampor**	c. Ovanstående meddelande anger att användaren kan trycka på knapparna för nästa steg. d. **START-**, **ENTER-** och **STOP-**knapparnas avancerade påminnelselampor börjar blinka. ◆ **<u>START</u>-knappen:** Välj att trycka på knappen direkt utan att ställa in **TIME** (tid) och **WEIGHT** (vikt). ◆ **<u>ENTER</u>-knappen:** Välj att trycka på knappen för att ställa in **TIME** (tid) och **WEIGHT** (vikt). ◆ **<u>STOP</u>-knappen:** Välj att trycka på knappen för att återgå till **POWER ON**-status.
	e. **<u>ENTER</u>-knappen:** Tryck på **ENTER**-knappen för att ställa in **TIME** (tid). f. Lysdioden för **TIME** tänds, "00:00" blinkar på displayen. g. Använd knappen **<u>INCLINE (▲)</u>** eller **<u>DECLINE (▼)</u>** / **<u>SPEED (+)</u>** eller **<u>SPEED (-)</u>** för att välja värdet på **TIME. (10:00 TILL 99:00 i steg om 1 MINUT)**  **OBSERVERA för TIME:** ◆ Räkning uppåt: Om en sluttid inte har valts kommer **TIME** räkna uppåt från <u>0:00 till maximalt 99:99 minuter.</u> ◆ Nedräkning: Om du har ställt in sluttiden kommer konsolen räkna ner från den valda sluttiden, ner till 0:00.



h. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att bekräfta värdet på **TIME** (tid).

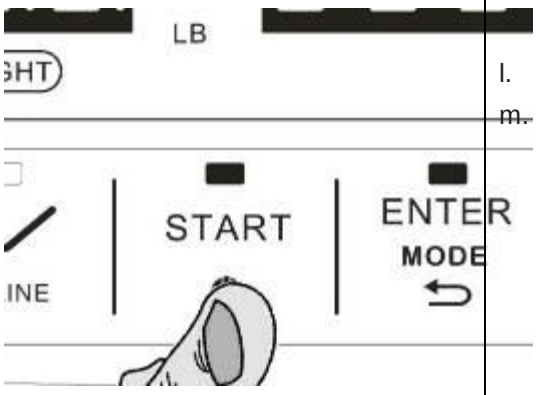
i. Lysdioden **WEIGHT** (vikt) tänds då.

j. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja värdet på **VIKTEN. (30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS))**



OBSERVERA för WEIGHT:

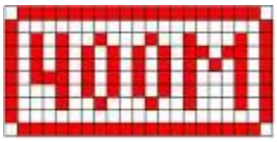
- 30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS)**. Produkten rekommenderas inte för barn.**
- När du har tryckt på knappen **ENTER** för att bekräfta din **VIKT** kommer värdet på **VIKTEN** bli "standardvärdet" när användaren startar om.



k. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** -knappen för att bekräfta värdet på **WEIGHT** (vikt) när du har kontrollerat att korrekt värde på **TIME (tid) och WEIGHT (vikt)** har valts.

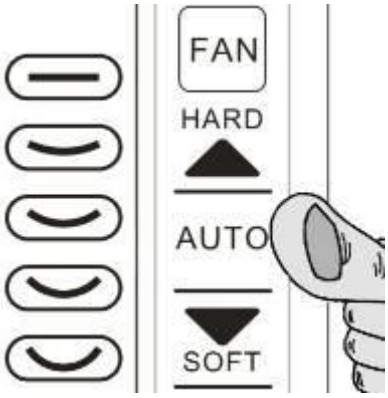
l. **START**-knappen: Tryck på **START**-knappen för att påbörja träningen.

m. Det rullande meddelandet **"3 2 1 GO"** visas sedan i LED-fönstret, vilket anger att träningen ska påbörjas. Efter det långa pipande ljudet visar LED-fönstret **(400 METER/0,25 MILE) I DEN MANUELLA PROGRAM**-profilen enligt nedan.



P1 MANUAL (manuell)

" " Instruktion **Observera FÖRE träning:**

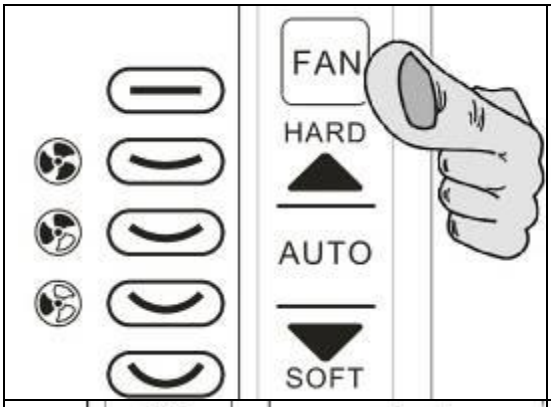


Om du inte har justerat korrekt dämpningsnivå:

- "**AUTO**"-knappen: Placera bägge fötterna på löpdäckets detekteringsområde. För varje enskild användares vikt, tryck på knappen "**AUTO**" **före träningen eller under PAUS-läget** och konsolen justerar automatiskt till korrekt dämpningsnivå (från hård till mjuk). Det tar ca 15 sekunder.

- För olika användares behov kan dämpningen också ställas in manuellt med hjälp av knapparna "HARD▲" och "SOFT▼". **OBSERVERA: Vi rekommenderar att dämpningen justeras gradvis, ett steg i taget så att du kan få den rätta träningskänslan.**

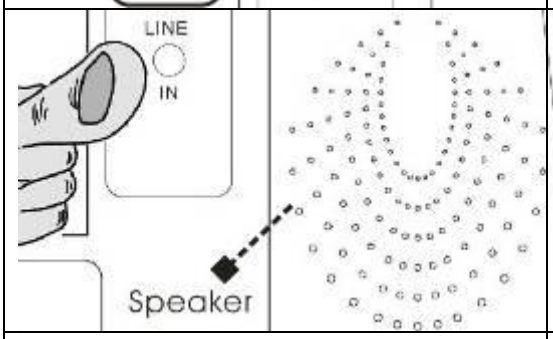
" " Instruktion **Observera under träning:**



Om du inte har justerat fläktinställningarna:

a. Löpbandet har en fläkt med tre inställningslägen (från lätt bris till stark vind).

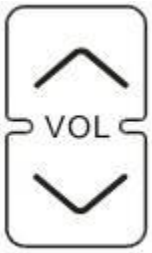
b. Tryck på knappen för att få önskad vindstyrka under träningen.



Högtalarsystem:

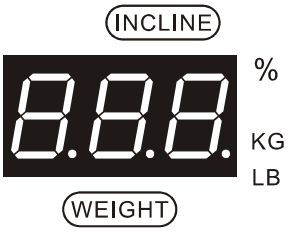
a. Om du vill lyssna på musik under träningen ansluter du bara en MP3/CD-spelare till **LINE IN**-uttaget på konsolen.

b. Tryck på knappen "**VOL (▲) eller (▼)**" för att justera till rätt ljudnivå.



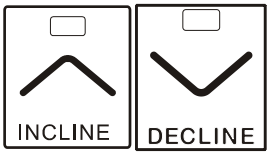
Ingen pulssignal:

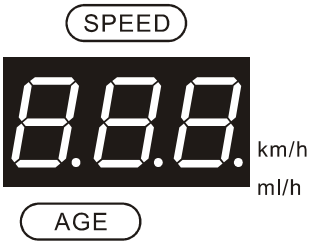
- Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder.
- Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen.



Ställa in LUTNINGEN:

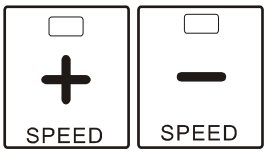
- Under träningen kan du när som helst ställa in lutningen med **INCLINE** för att matcha ditt träningsmål.
- Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** för att öka eller minska lutningen från 0 % till 15 %; i STEG OM 1 %.



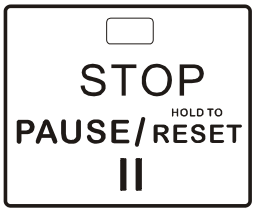
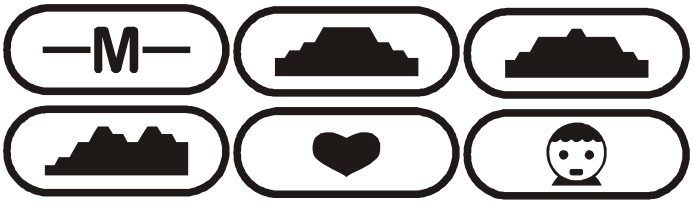


Ställa in HASTIGHETEN:

- Under träningen kan du när som helst ställa in hastigheten med **SPEED** för att matcha ditt träningsmål.
- Tryck på **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att öka eller minska hastigheten från 0,8 till 25 km/h (0,5 till 15 mph), i STEG OM 0,1 km/h (mph).



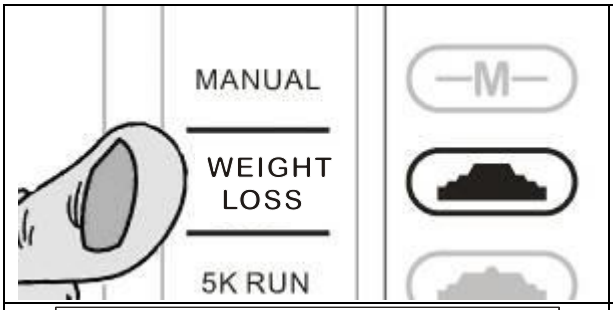
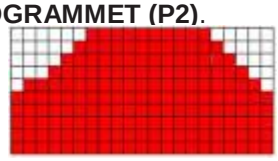
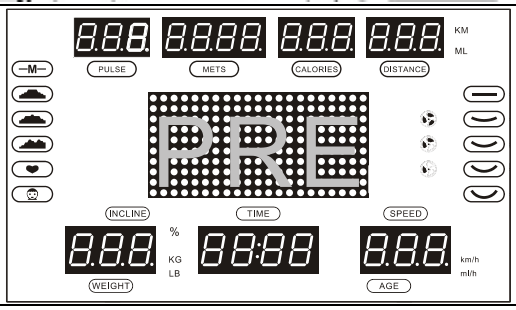
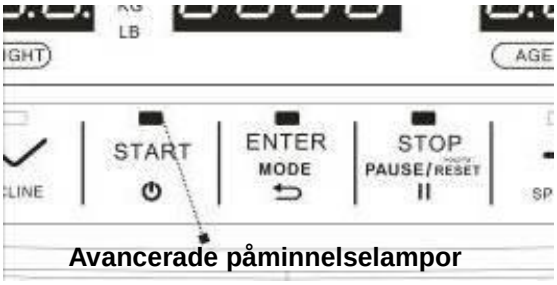
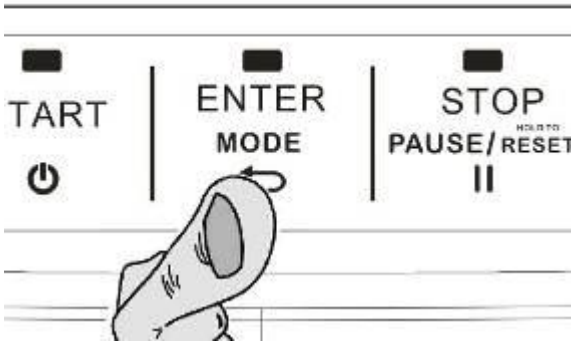
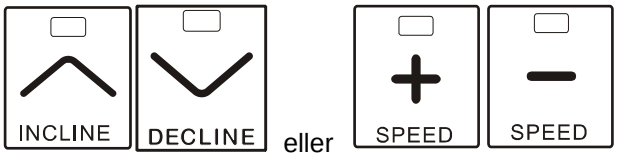
" " Instruktion **Observera under träning:**

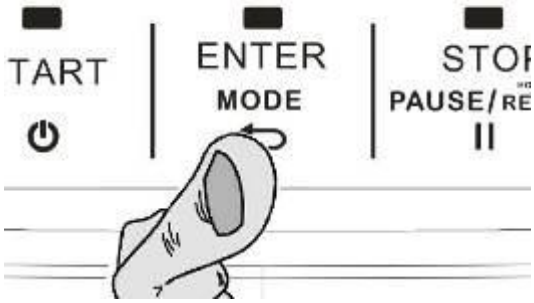
	a. Tryck på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa och pausa alla funktioner under ditt träningsprogram. All information på displayen kommer då frysas. **OBSERVERA:** ◆ **Konsolen återgår till statusen POWER ON efter 5 minuter om konsolen fortfarande är i läget STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).** ◆ Om du har ställt in **LUTNINGEN**, kommer **INCLINE** automatiskt återgå till 0 %. För att återuppta programmet, tryck på **START** igen så att all datavisning fortsätter, och **LUTNINGEN** kommer automatiskt flyttas till positionen som användaren ställde in tidigare. ◆ I **STOP**-läget kan användaren också välja de andra programmen (**MANUAL, WEIGHT, LOSS, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C. eller DEFINE USER**) för att fortsätta träningen.  b. Tryck två gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att avsluta träningen. c. Tryck tre gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att återgå till statusen POWER ON. d. Fortsätt trycka på **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** och alla data återgår till 0 och konsolen återgår till statusen POWER ON.

" "

****Denna konsolinstruktion anges här i det <u>metriska systemet</u> som referens****

" " Programinstruktion för viktminskning:

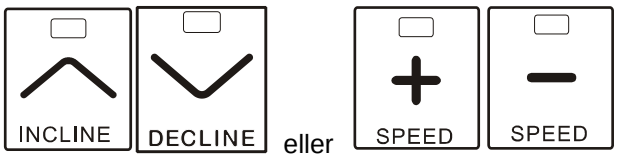
	a. **<u>WEIGHT LOSS</u>**-<u>knappen:</u> Tryck på knappen **WEIGHT LOSS** för att starta **VIKTMINSKNINGSPROGRAMMET (P2)**.  **<u>P2 WEIGHT LOSS (viktminskning</u>**
	b. Efter några sekunder kommer LED-fönstret visa det rullande meddelandet **"PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT**" (Tryck på ENTER för att ändra eller starta din träning).
	c. Ovanstående meddelande anger att användaren kan trycka på knapparna för nästa steg. d. **START-**, **ENTER-** och **STOP-**knapparnas avancerade påminnelselampor börjar blinka. ◆ **<u>START</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen direkt utan att ställa in **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt) och **SPEED** (hastighet). ◆ **<u>ENTER</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen för att ställa in **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt) och **SPEED** (hastighet). ◆ **<u>STOP</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen för att återgå till **POWER ON**-status.
	e. **<u>ENTER</u>**-<u>knappen:</u> Tryck på **ENTER**-knappen för att ställa in **TIME** (tid). f. Lysdioden för **TIME** tänds, "30:00" blinkar på displayen. g. Använd knappen **<u>INCLINE (▲)</u>** eller **<u>DECLINE (▼)</u>** / **<u>SPEED (+)</u>** eller **<u>SPEED (-)</u>** för att välja värdet på **TIME. (10:00 TILL 99:00 i steg om 1 MINUT)**  **OBSERVERA för TIME:** ◆ Räkning uppåt: Om en sluttid inte har valts kommer **TIME** räkna uppåt från <u>0:00 till maximalt 99:99 minuter.</u> ◆ Nedräkning: Om du har ställt in sluttiden kommer konsolen räkna ner från den valda sluttiden, ner till 0:00.



h. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att bekräfta värdet på **TIME** (tid).

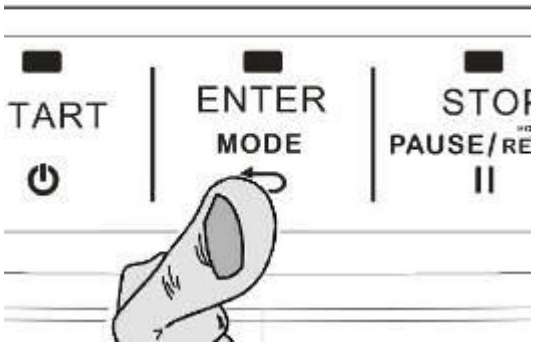
i. Lysdioden **WEIGHT** (vikt) tänds då.

j. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja värdet på **VIKTEN. (30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS))**

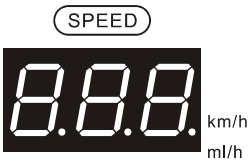


OBSERVERA för WEIGHT:

- 30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS)**.** **Produkten rekommenderas inte för barn.**
- När du har tryckt på knappen **ENTER** för att bekräfta din **VIKT** kommer värdet på **VIKTEN** bli "standardvärdet" när användaren startar om.

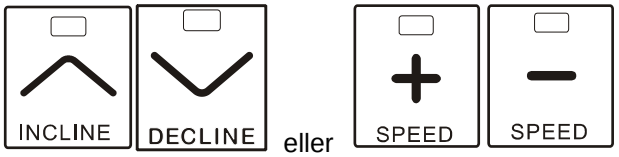


k. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta värdet på **VIKTEN.**



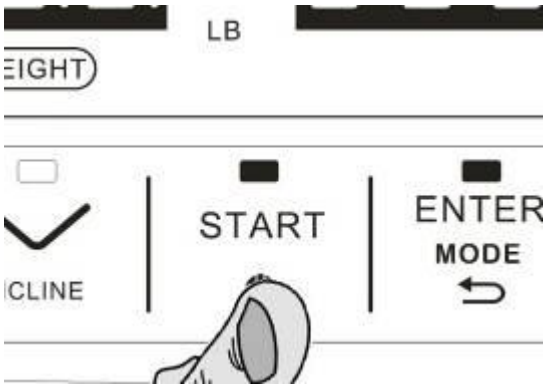
l. Lysdioden **SPEED** (hastighet) tänds då.

m. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja värdet på **HASTIGHETEN. (0,8 TILL 25 KM/H (0,5 TILL 15 MPH), I STEG OM 0,1 KM/H (MPH))**



OBSERVERA för SPEED:

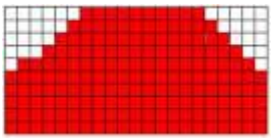
- Greppa alltid tag i handtaget när du går på löpbandet och låt hastigheten vara under 1 km/h eller 1 mph under några minuter innan du ökar hastigheten.



n. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta **HASTIGHETEN** när du har kontrollerat att korrekt värde på **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt) och **SPEED** (hastighet) har valts.

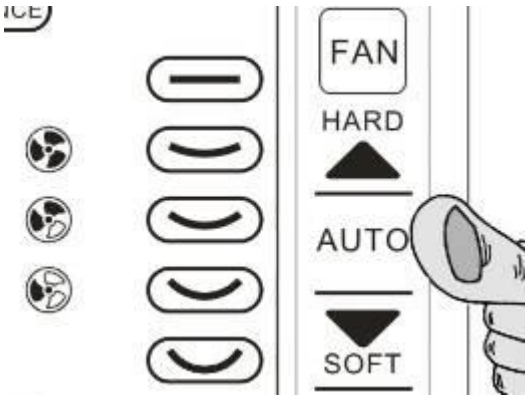
o. **START**-knappen: Tryck på **START**-knappen för att påbörja träningen.

p. Det rullande meddelandet **"3 2 1 GO"** visas sedan i LED-fönstret, vilket anger att träningen ska påbörjas. Efter det långa pipande ljudet visar LED-fönstret **VIKTMINSKNINGSPROGRAM**-profilen enligt nedan.



P2 WEIGHT LOSS (viktminskning)

" " Instruktion **Observera FÖRE träning:**

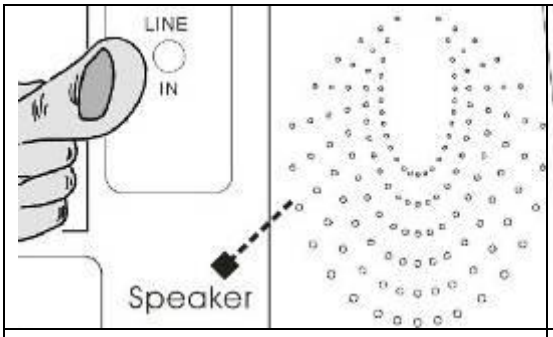


Om du inte har justerat korrekt dämpningsnivå:

- "**AUTO**"-knappen: Placera bägge fötterna på löpdäckets detekteringsområde. För varje enskild användares vikt, tryck på knappen "**AUTO**" **före träningen eller under PAUS-läget** och konsolen justerar automatiskt till korrekt dämpningsnivå (från hård till mjuk). Det tar ca 15 sekunder.

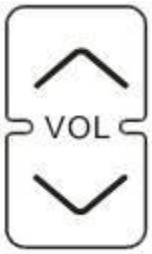
- För olika användares behov kan dämpningen också ställas in manuellt med hjälp av knapparna "HARD▲" och "SOFT▼". **OBSERVERA: Vi rekommenderar att dämpningen justeras gradvis, ett steg i taget så att du kan få den rätta träningskänslan.**

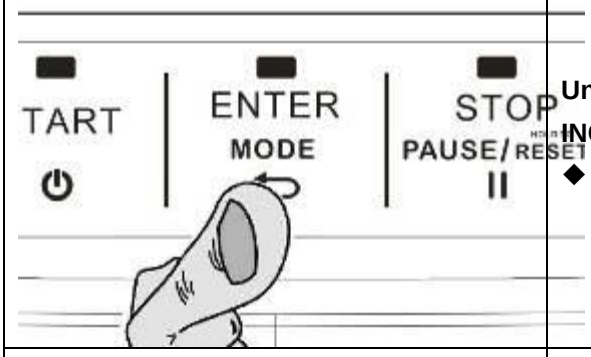
" " Instruktion **Observera under träning:**



Högtalarsystem:

- Om du vill lyssna på musik under träningen ansluter du bara en MP3/CD-spelare till **LINE IN**-uttaget på konsolen.
- Tryck på knappen "**VOL (▲) eller (▼)**" för att justera till rätt ljudnivå.





Under träningen trycker du på ENTER för att se profilerna SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE i LED-fönstret:

- "**ENTER**"-knappen: Under träningen trycker du på **ENTER** för att se profilerna **SPEED**, **INCLIINE**, **SCAN**, **400METER/0.25MILE**.

Ingen pulssignal:

- Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder.
- Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen.

" "

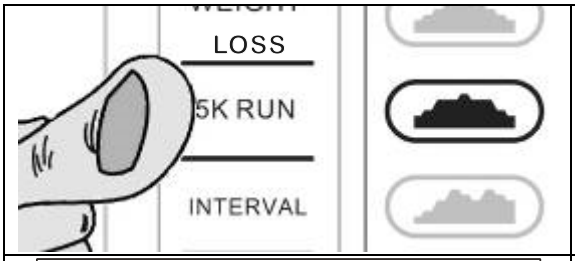
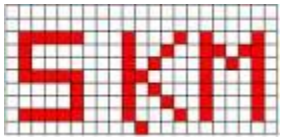
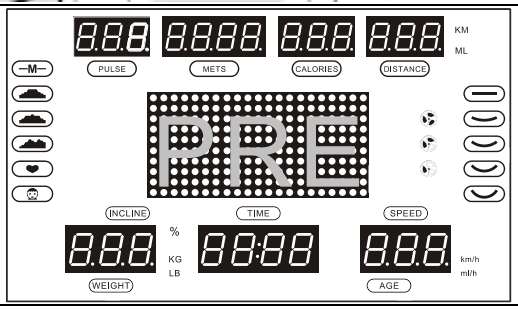
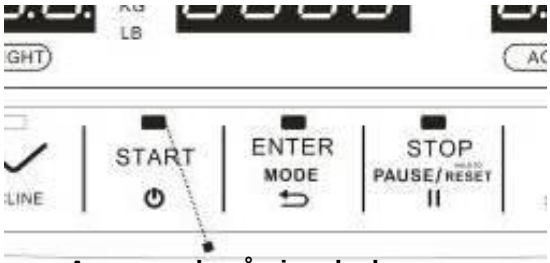
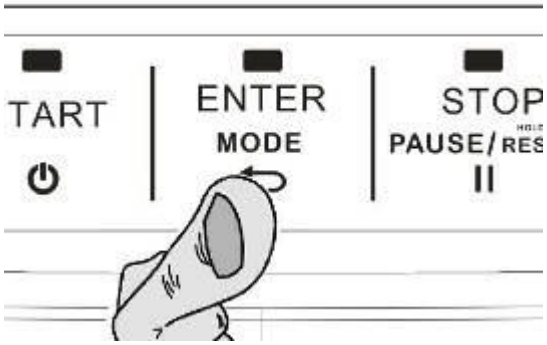
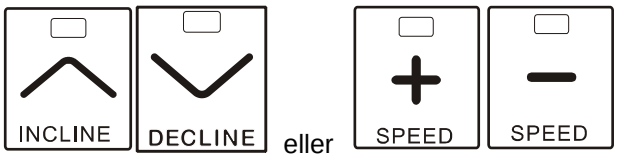
" " Instruktion **Observera under träning:**

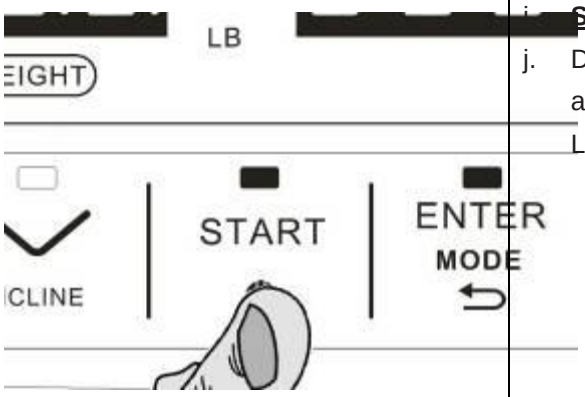
INCLINE % KG LB WEIGHT	**Ställa in LUTNINGEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in lutningen med **INCLINE** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** för att öka eller minska lutningen från 0 % till 15 %; i STEG OM 1 %. INCLINE DECLINE
SPEED km/h ml/h AGE	**Ställa in HASTIGHETEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in hastigheten med **SPEED** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att öka eller minska hastigheten från 0,8 till 25 km/h (0,5 till 15 mph), i STEG OM 0,1 km/h (mph). + SPEED − SPEED
STOP HOLD TO PAUSE/RESET II	a. Tryck på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa och pausa alla funktioner under ditt träningsprogram. All information på displayen kommer då frysas. **OBSERVERA:** ◆ **Konsolen återgår till statusen POWER ON efter 5 minuter om konsolen fortfarande är i läget STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).** ◆ Om du har ställt in **LUTNINGEN**, kommer **INCLINE** automatiskt återgå till 0 %. För att återuppta programmet, tryck på **START** igen så att all datavisning fortsätter, och **LUTNINGEN** kommer automatiskt flyttas till positionen som användaren ställde in tidigare. ◆ I **STOP**-läget kan användaren också välja de andra programmen (**MANUAL, WEIGHT LOST, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C. eller USER SET**) för att fortsätta träningen. —M— b. Tryck två gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att avsluta träningen. c. Tryck tre gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att återgå till statusen POWER ON. d. Fortsätt trycka på **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** och alla data återgår till 0 och konsolen återgår till statusen POWER ON.

" "

****Denna konsolinstruktion anges här i det <u>metriska systemet</u> som referens****

" " Programinstruktion för 5K RUN:

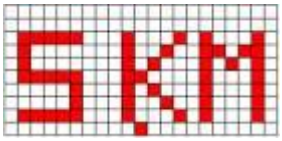
	a. **<u>5K RUN</u>**-<u>knappen:</u> Tryck på **5K RUN**-knappen för att starta **PROGRAMMET FÖR 5 KM LÖPI**  **<u>P3 5K RUN (5 km</u>**
	b. Efter några sekunder kommer LED-fönstret visa det rullande meddelandet **"PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT**" (Tryck på ENTER för att ändra eller starta din träning).
 **Avancerade påminnelselampor**	c. Ovanstående meddelande anger att användaren kan trycka på knapparna för nästa steg. d. **START-**, **ENTER-** och **STOP-**knapparnas avancerade påminnelselampor börjar blinka. ◆ **<u>START</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen direkt utan att ställa in **VIKTEN.** ◆ **<u>ENTER</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen för att ställa in **VIKTEN.** ◆ **<u>STOP</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen för att återgå till **POWER ON**-status.
	e. **<u>ENTER</u>**-<u>knappen:</u> Tryck på **ENTER**-knappen för att ställa in värdet på **VIKTEN.** f. Lysdioden **WEIGHT** (vikt) tänds då. g. Använd knappen **<u>INCLINE (▲)</u>** <u>eller</u> **<u>DECLINE (▼)</u>** / **<u>SPEED (+)</u>** eller **<u>SPEED (-)</u>** för att välja värdet på **VIKTEN. (30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS))**  **OBSERVERA för WEIGHT:** ◆ 30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS)**.** **<u>Produkten rekommenderas inte för barn.</u>** ◆ När du har tryckt på knappen **ENTER** för att bekräfta din **VIKT** <u>kommer värdet på **VIKTEN**</u> bli "standardvärdet" när användaren startar om.



h. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta värdet på **VIKTEN.**

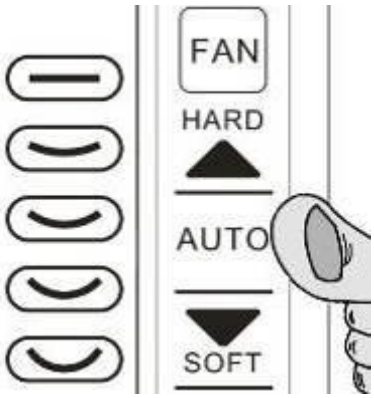
i. **START**-knappen: Tryck på **START**-knappen för att påbörja träningen.

j. Det rullande meddelandet **"3 2 1 GO"** visas sedan i LED-fönstret, vilket anger att träningen ska påbörjas. Efter det långa pipande ljudet visar LED-fönstret **5K RUN/3.1 MILE-PROGRAM**-profilen enligt nedan.



P3 5K RUN (5 km

" " Instruktion **Observera FÖRE träning:**

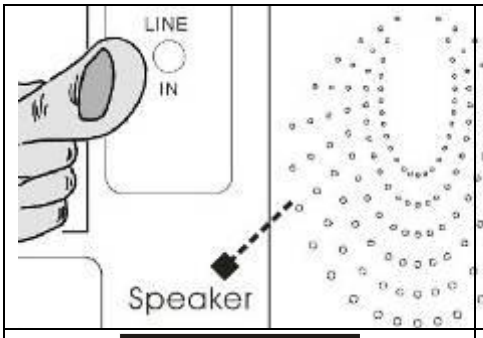


Om du inte har justerat korrekt dämpningsnivå:

- "**AUTO**"-knappen: Placera bägge fötterna på löpdäckets detekteringsområde. För varje enskild användares vikt, tryck på knappen "**AUTO**" **före träningen eller under PAUS-läget** och konsolen justerar automatiskt till korrekt dämpningsnivå (från hård till mjuk). Det tar ca 15 sekunder.

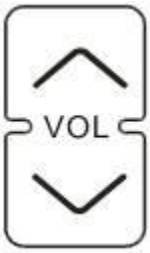
- För olika användares behov kan dämpningen också ställas in manuellt med hjälp av knapparna "HARD▲" och "SOFT▼". **OBSERVERA: Vi rekommenderar att dämpningen justeras gradvis, ett steg i taget så att du kan få den rätta träningskänslan.**

" " Instruktion **Observera under träning:**



Högtalarsystem:

- Om du vill lyssna på musik under träningen ansluter du bara en MP3/CD-spelare till **LINE IN**-uttaget på konsolen.
- Tryck på knappen "**VOL (▲) eller (▼)**" för att justera till rätt ljudnivå.

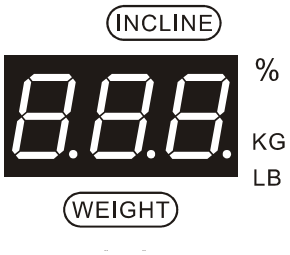
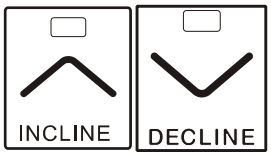
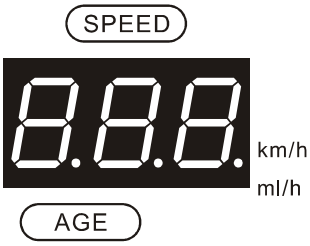
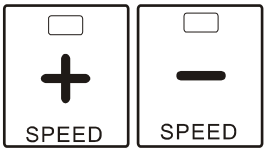
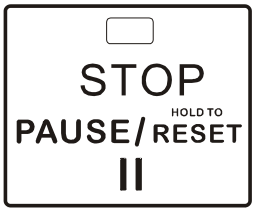
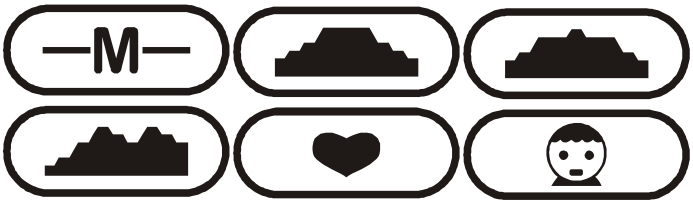


Ingen pulssignal:

- Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder.
- Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen.

"

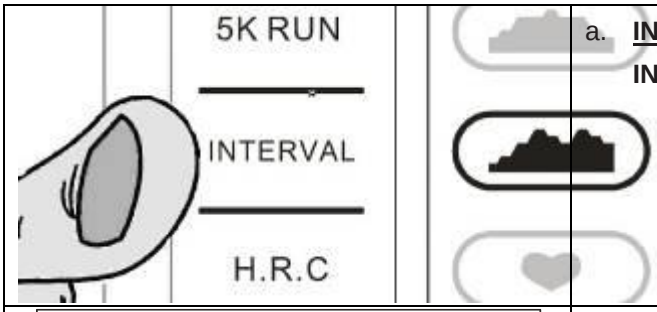
" " Instruktion **Observera under träning:**

	Ingen pulssignal: ◆ Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder. ◆ Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen.
	**Ställa in LUTNINGEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in lutningen med **INCLINE** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** för att öka eller minska lutningen från <u>0 % till 15 %; i STEG OM 1 %.</u> 
	**Ställa in HASTIGHETEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in hastigheten med **SPEED** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att öka eller minska hastigheten från <u>0,8 till 25 km/h (0,5 till 15 mph), i STEG om 0,1 km/h(mph).</u> 
	a. Tryck på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa och pausa alla funktioner under ditt träningsprogram. All information på displayen kommer då frysas. **OBSERVERA:** ◆ **Konsolen återgår till statusen <u>POWER ON</u> efter 5 minuter om konsolen fortfarande är i läget STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).** ◆ Om du har ställt in **LUTNINGEN**, kommer **INCLINE** automatiskt återgå till 0 %. För att återuppta programmet, tryck på **START** igen så att all datavisning fortsätter, och **LUTNINGEN** kommer automatiskt flyttas till positionen som användaren ställde in tidigare. ◆ I **STOP**-läget kan användaren också välja de andra programmen (**MANUAL, WEIGHT, LOSS, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C. eller DEFINE USER**) för att fortsätta träningen.  b. Tryck två gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att avsluta träningen. c. Tryck tre gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att återgå till statusen <u>POWER ON</u>. d. Fortsätt trycka på **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** och alla data återgår till 0 och konsolen återgår till statusen <u>POWER ON</u>.

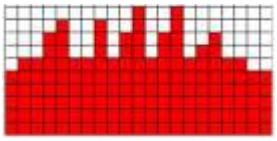
" „

****Denna konsolinstruktion anges här i det <u>metriska systemet</u> som referens****

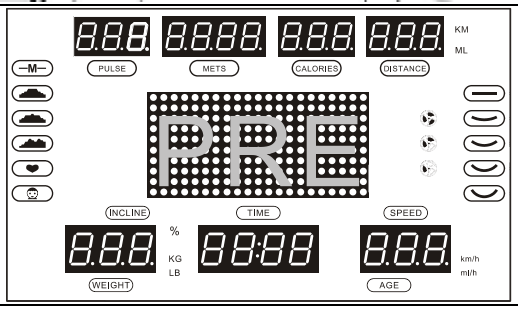
" " Instruktion för intervallprogrammet:



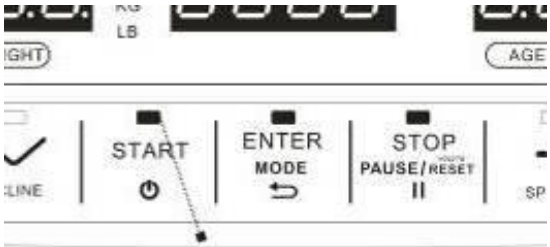
a. **<u>INTERVAL</u>**-knappen: Tryck på knappen **INTERVAL** för att starta **INTERVALLPROGRAMMET (P4)**.



<u>P4 INTERVAL</u>
(interval)



b. Efter några sekunder kommer LED-fönstret visa det rullande meddelandet **"PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT"** (Tryck på ENTER för att ändra eller starta din träning).

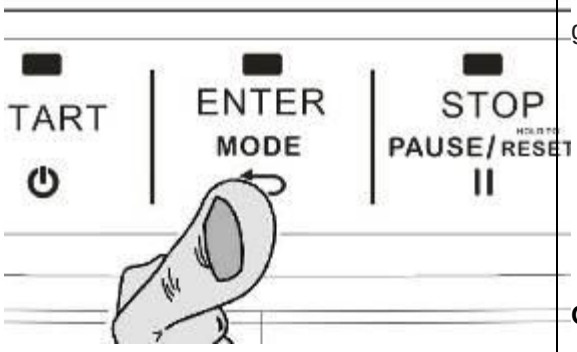


Avancerade påminnelselampor

c. Ovanstående meddelande anger att användaren kan trycka på knapparna för nästa steg.

d. **START-**, **ENTER-** och **STOP-**knapparnas avancerade påminnelselampor börjar blinka.

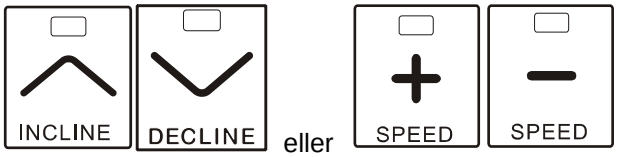
- **<u>START</u>**-knappen: Välj att trycka på knappen direkt utan att ställa in **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt) och **SPEED** (hastighet).
- **<u>ENTER</u>**-knappen: Välj att trycka på knappen för att ställa in **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt) och **SPEED** (hastighet).
- **<u>STOP</u>**-knappen: Välj att trycka på knappen för att återgå till **POWER ON**-status.



e. **<u>ENTER</u>**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att ställa in **TIME** (tid).

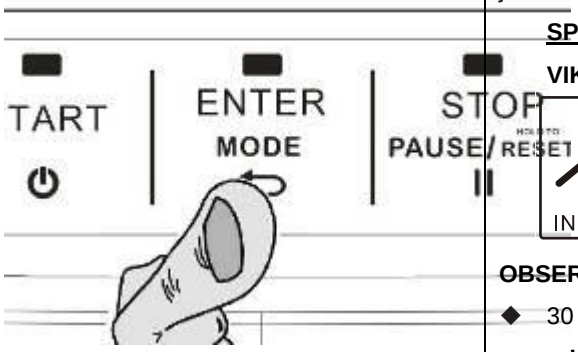
f. Lysdioden för **TIME** tänds, "30:00" blinkar på displayen.

g. Använd knappen **<u>INCLINE (▲)</u>** eller **<u>DECLINE (▼)</u>** / **<u>SPEED (+)</u>** eller **<u>SPEED (-)</u>** för att välja värdet på **TIME. (10:00 TILL 99:00 i steg om 1 MINUT)**



OBSERVERA för TIME:

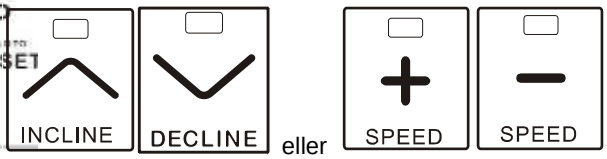
- Räkning uppåt: Om en sluttid inte har valts kommer **TIME** räkna uppåt från <u>0:00 till maximalt 99:99 minuter.</u>
- Nedräkning: Om du har ställt in sluttiden kommer konsolen räkna ner från den valda sluttiden, ner till 0:00.



h. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att bekräfta värdet på **TIME** (tid).

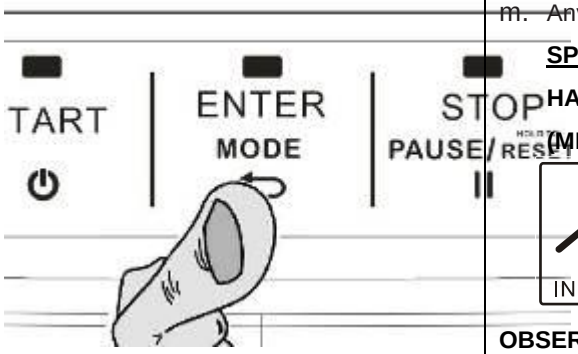
i. Lysdioden **WEIGHT** (vikt) tänds då.

j. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja värdet på **VIKTEN. (30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS))**

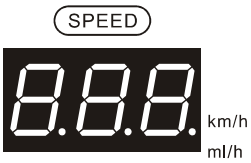


OBSERVERA för WEIGHT:

- 30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS). **Produkten rekommenderas inte för barn.**
- När du har tryckt på knappen **ENTER** för att bekräfta din **VIKT** kommer värdet på **VIKTEN** bli "standardvärdet" när användaren startar om.

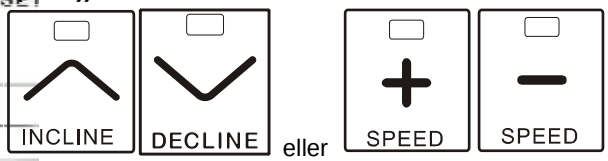


k. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta värdet på **VIKTEN.**



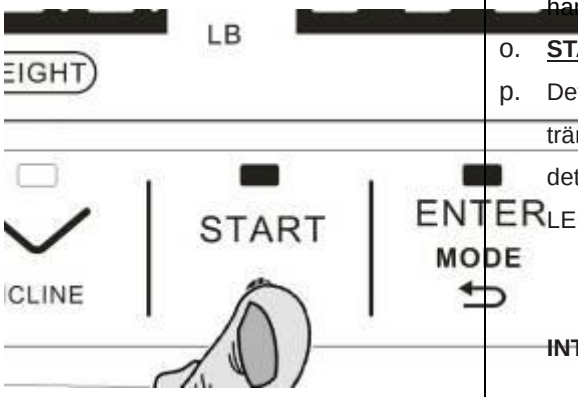
l. Lysdioden **SPEED** (hastighet) tänds då.

m. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja värdet på **HASTIGHETEN. (0,8 TILL 25 KM/H (0,5 TILL 15 MPH), I STEG OM 0,1 KM/H (MPH))**



OBSERVERA för SPEED:

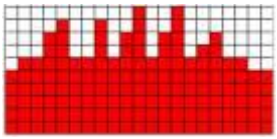
- Greppa alltid tag i handtaget när du går på löpbandet och låt hastigheten vara under 1 km/h eller 1 mph under några minuter innan du ökar hastigheten.



n. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta **HASTIGHETEN** när du har kontrollerat att korrekt värde på **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt) och **SPEED** (hastighet) har valts.

o. **START**-knappen: Tryck på **START**-knappen för att påbörja träningen.

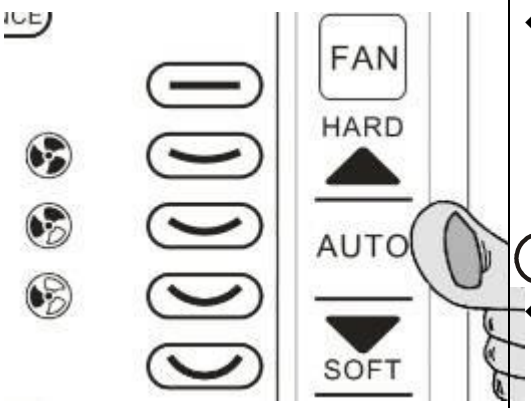
p. Det rullande meddelandet **"3 2 1 GO"** visas sedan i LED-fönstret, vilket anger att träningen ska påbörjas. Efter det långa pipande ljudet visar LED-fönstret



P4 INTERVAL (intervall)

INTERVALLPROGRAM-profilen enligt nedan.

" " Instruktion **Observera FÖRE träning:**

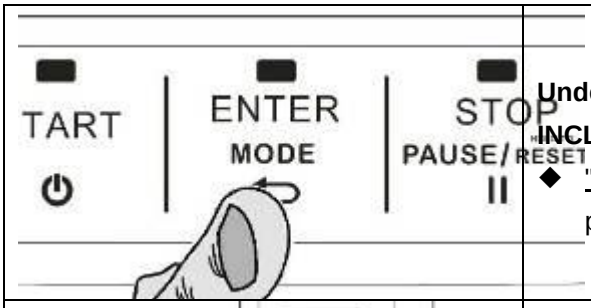


Om du inte har justerat korrekt dämpningsnivå:

- "**AUTO**"-knappen: Placera bägge fötterna på löpdäckets detekteringsområde. För varje enskild användares vikt, tryck på knappen "**AUTO**" **före träningen eller under PAUS-läget** och konsolen justerar automatiskt till korrekt dämpningsnivå (från hård till mjuk). Det tar ca 15 sekunder.

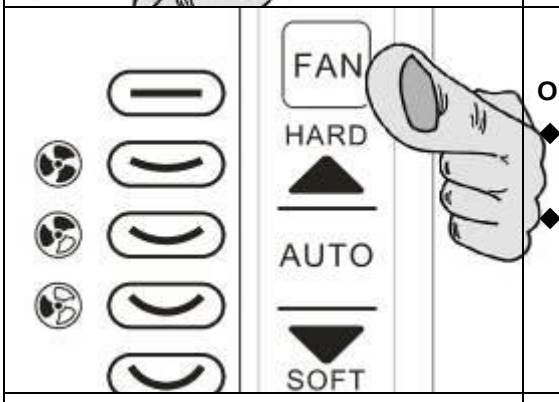
- För olika användares behov kan dämpningen också ställas in manuellt med hjälp av knapparna "HARD▲" och "SOFT▼". **OBSERVERA: Vi rekommenderar att dämpningen justeras gradvis, ett steg i taget så att du kan få den rätta träningskänslan.**

" " Instruktion **Observera under träning:**



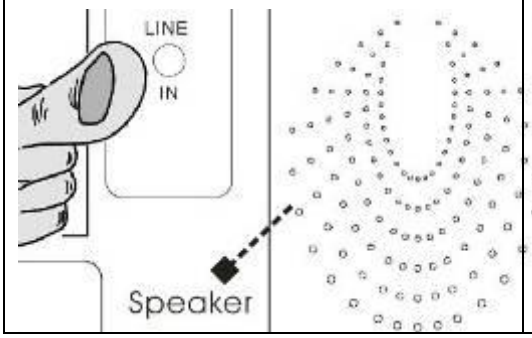
Under träningen trycker du på ENTER för att se profilerna SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE i LED-fönstret:

- "**ENTER**"-knappen: Under träningen trycker du på **ENTER** för att se profilerna **SPEED**, **INCLIINE**, **SCAN**, **400METER/0.25MILE**.



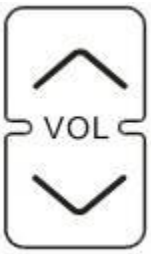
Om du inte har justerat fläktinställningarna:

- Löpbandet har en fläkt med tre inställningslägen (från lätt bris till stark vind).
- Tryck på knappen för att få önskad vindstyrka under träningen.

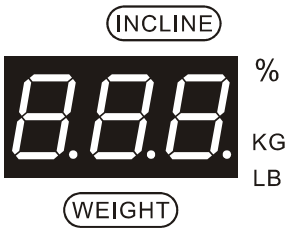
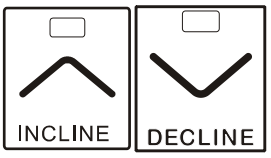
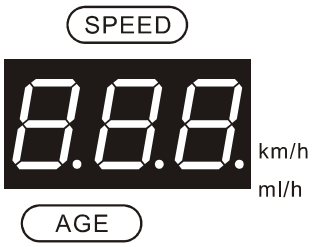
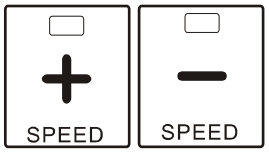
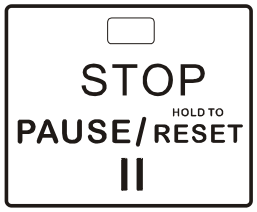
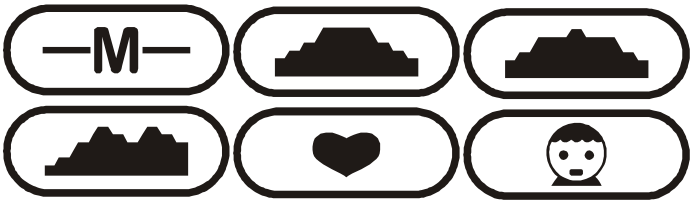


Högtalarsystem:

- Om du vill lyssna på musik under träningen ansluter du bara en MP3/CD-spelare till **LINE IN**-uttaget på konsolen.
- Tryck på knappen "**VOL (▲) eller (▼)**" för att justera till rätt ljudnivå.



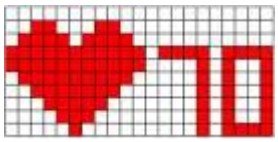
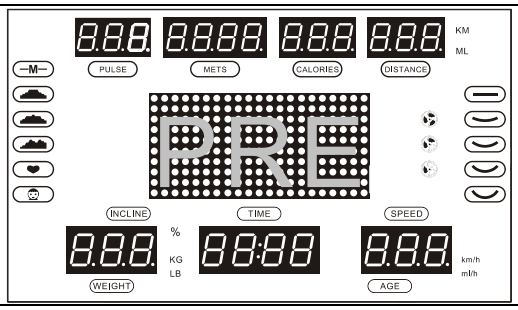
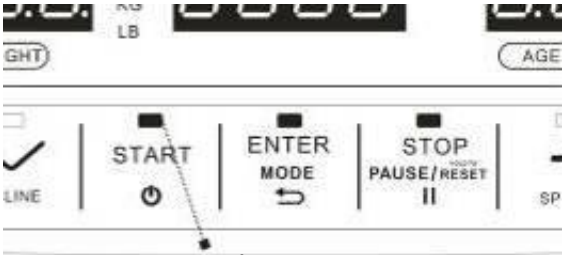
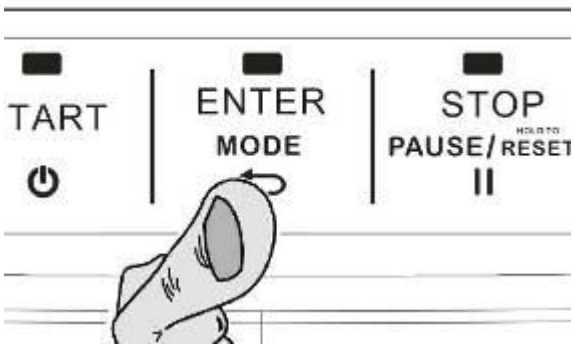
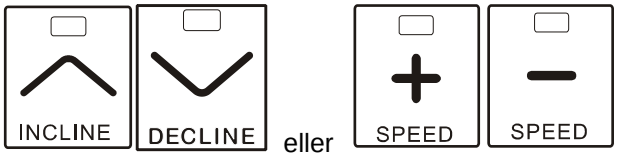
" " Instruktion **Observera under träning:**

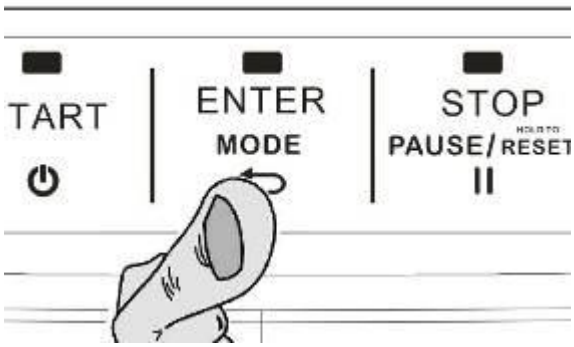
	Ingen pulssignal: ◆ Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder. ◆ Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen.
	**Ställa in LUTNINGEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in lutningen med **INCLINE** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** för att öka eller minska lutningen från 0 % till 15 %; i STEG OM 1 %. 
	**Ställa in HASTIGHETEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in hastigheten med **SPEED** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att öka eller minska hastigheten från 0,8 till 25 km/h (0,5 till 15 mph), i STEG OM 0,1 km/h (mph). 
	a. Tryck på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa och pausa alla funktioner under ditt träningsprogram. All information på displayen kommer då frysas. **OBSERVERA:** ◆ **Konsolen återgår till statusen POWER ON efter 5 minuter om konsolen fortfarande är i läget STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).** ◆ Om du har ställt in **LUTNINGEN**, kommer **INCLINE** automatiskt återgå till 0 %. För att återuppta programmet, tryck på **START** igen så att all datavisning fortsätter, och **LUTNINGEN** kommer automatiskt flyttas till positionen som användaren ställde in tidigare. ◆ I **STOP**-läget kan användaren också välja de andra programmen (**MANUAL, WEIGHT, LOSS, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C. eller DEFINE USER**) för att fortsätta träningen.  b. Tryck två gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att avsluta träningen. c. Tryck tre gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att återgå till statusen POWER ON. d. Fortsätt trycka på **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** och alla data återgår till 0 och konsolen återgår till statusen POWER ON.

" "

****Denna konsolinstruktion anges här i det <u>metriska systemet</u> som referens****

" " Instruktion för pulsstyrningsprogram:

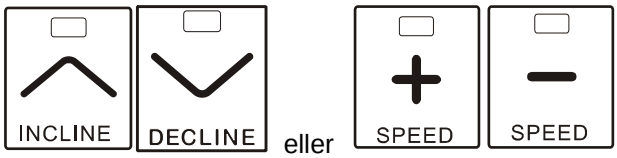
	a. **<u>H.R.C.</u>**-<u>knappen:</u> Tryck på **H.R.C.**-knappen för att starta **pulsstyrnings programmet (P5)**  **<u>P5 H.R.C.</u>**
	b. Efter några sekunder kommer LED-fönstret visa det rullande meddelandet **"PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT"** (Tryck på ENTER för att ändra eller starta din träning).
 **Avancerade påminnelselampor**	c. Ovanstående meddelande anger att användaren kan trycka på knapparna för nästa steg. d. **START-**, **ENTER-** och **STOP-**knapparnas avancerade påminnelselampor börjar blinka. ◆ **<u>START</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen direkt utan att ställa in **TIME** (tid), **AGE** (ålder) och **PULSE** (puls). ◆ **<u>ENTER</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen för att ställa in **TIME** (tid), **AGE** (ålder) och **TARGET PULSE** (målpuls). ◆ **<u>STOP</u>**-<u>knappen:</u> Välj att trycka på knappen för att återgå till **POWER ON**-status.
	e. **<u>ENTER</u>**-<u>knappen:</u> Tryck på **ENTER**-knappen för att ställa in **TIME** (tid). f. Lysdioden för **TIME** tänds, "30:00" blinkar på displayen. g. Använd knappen **<u>INCLINE (▲)</u>** eller **<u>DECLINE (▼)</u>** / **<u>SPEED (+)</u>** eller **<u>SPEED (-)</u>** för att välja värdet på **TIME. (10:00 TILL 99:00 i steg om 1 MINUT)**  **OBSERVERA för TIME:** ◆ Räkning uppåt: Om en sluttid inte har valts kommer **TIME** räkna uppåt från <u>0:00 till maximalt 99:99 minuter.</u> ◆ Nedräkning: Om du har ställt in sluttiden kommer konsolen räkna ner från den valda sluttiden, ner till 0:00.



h. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att bekräfta värdet på **TIME** (tid).

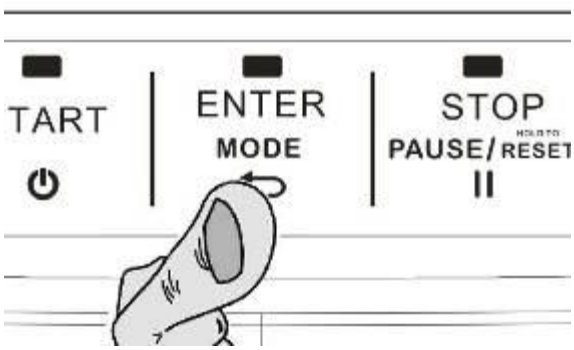
i. Lysdioden **AGE** (ålder) tänds då.

j. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja din **ÅLDER. (10 TILL 99 ÅR, I STEG OM 1 ÅR)**



OBSERVERA för AGE:

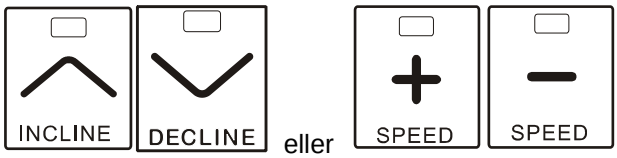
◆ Även om man kan ange 10 år på konsolen är produkten inte avsedd för barn.

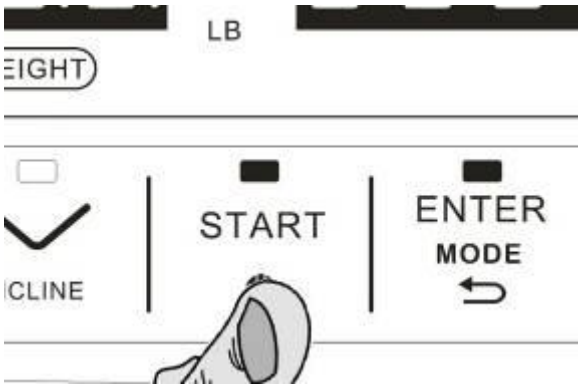


k. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta din **ÅLDER.**

l. Lysdioden **PULSE** (puls) tänds då.

m. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja önskat värde på **MÅLPULSEN (60 TILL 220 SLAG/MINUT, I STEG OM 1 SLAG/MINUT)**

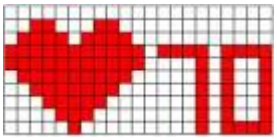




n. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att bekräfta värdet på **MÅLPULSEN.** när du har kontrollerat att korrekt värde på **TIME** (tid), **AGE** (ålder) och **TARGET PULSE** (målpuls) har valts.

o. **START**-knappen: Tryck på **START**-knappen för att påbörja träningen.

p. Det rullande meddelandet **"3 2 1 GO"** visas sedan i LED-fönstret, vilket anger att träningen ska påbörjas. Efter det långa pipande ljudet visar LED-skärmen **pulsstyrnings program**-profilen enligt nedan.



P5 H.R.C. (pulsstyrning)

" "

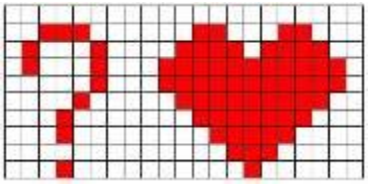
" " Nödvändig info. Om pulsstyrningsprogrammet (P5)**:**

Detta pulsstyrningsprogram beräknar 70 % av din maximala puls. Om du behåller målpulsen genom hela träningen får du största möjliga nytta av din träning.

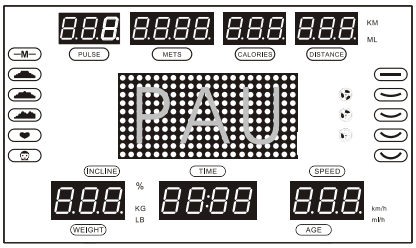
a. **ENKEL FORMELÖVERSIKT:**
TRÄNING: 70 % av maximal puls, 70 % av (220 – din ålder)

b. För pulsstyrningsprogrammet måste du bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**.

Ingen pulssignal:



Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. LED-fönstret visar "?♥" vilket betyder att du måste bära ett pulsbröstband eller placera dina händer på **pulssensorerna** korrekt för pulsstyrningstestningen. **OBSERVERA:** Om konsolen fortfarande inte kan ta emot pulssignalen efter 30 sekunder, kommer LED-fönstret visa det rullande meddelandet **"PAUSE**" och löpbandet stannar. Innan du trycker på **START**-knappen för att öppna pulsstyrningsprogrammet igen, se till att bära ett pulsbröstband eller placera händerna korrekt på pulssensorerna.

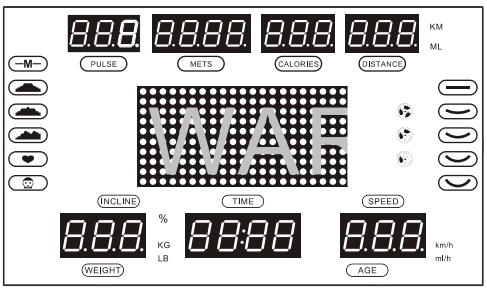


c. **KONSOLEN ÖVERVAKAR DIN AKTUELLA PULS**

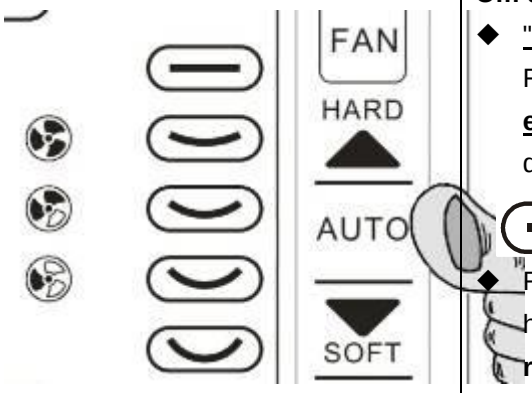
- Konsolen övervakar din faktiska puls och justerar **LUTNINGEN** eller **HASTIGHETEN** automatiskt för att hålla pulsen inom din **MÅLPULSZON.**
- Om din aktuella puls ≦ (värdet på **MÅLPULSEN** ± 15), kommer konsolen öka 1 % på **LUTNINGEN** automatiskt varje 15:e sekund tills max. **LUTNING** uppnås.
- Om din aktuella puls ≦ (värdet på **MÅLPULSEN** ± 5–14), kommer konsolen öka 1 % på **LUTNINGEN** automatiskt var 30:e sekund tills max. **LUTNING** uppnås.

- Om din aktuella puls ≧ (värdet på **MÅLPULSEN** ± 5–14):
  1. Efter 15 sekunder, kommer konsolen först minska 0,1 km/h (mph) på **HASTIGHETEN**.
  2. Efter ytterligare 15 sekunder, om den aktuella pulsen fortfarande är ≧ (värdet på **MÅLPULSEN** ± 5–14), kommer konsolen minska 1 % på **LUTNINGEN** tills den minsta **LUTNINGEN** nås.
  3. Var 15:e sekund justerar konsolen **HASTIGHETEN** och **LUTNINGEN** automatiskt i tur och ordning.
- Om din aktuella puls ≧ (värdet på **MÅLPULSEN** ± 15–24):
  1. Efter 15 sekunder, kommer konsolen först minska 0,3 km/h (mph) på **HASTIGHETEN** tills den lägsta **HASTIGHETEN** .erhålls.
  2. Efter ytterligare 15 sekunder, om den aktuella pulsen fortfarande är ≧ (värdet på **MÅLPULSEN** ± 15–24), kommer konsolen minska 1 % på **LUTNINGEN** tills den minsta **LUTNINGEN** nås.
  3. Var 15:e sekund justerar konsolen **HASTIGHETEN** och **LUTNINGEN** automatiskt i tur och ordning.

- Om din aktuella puls ≧ (värdet på **MÅLPULSEN** ±30):
  Konsolen visar varningsmeddelandet "**WARNING HEART RATE TO DECREASE THE SPEED**" (pulsvarning, minska hastigheten) för att varna dig att minska på tempot. Varningsmeddelandet avbryts eller försvinner när pulsen är under **MÅLPULSEN** ± 30.



" " Instruktion **Observera FÖRE träning:**

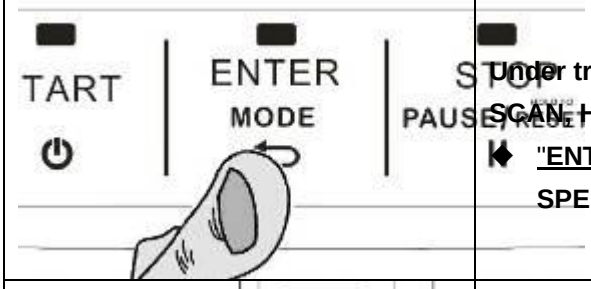


Om du inte har justerat korrekt dämpningsnivå:

- "**AUTO**"-knappen: Placera bägge fötterna på löpdäckets detekteringsområde. För varje enskild användares vikt, tryck på knappen "**AUTO**" **före träningen eller under PAUS-läget** och konsolen justerar automatiskt till korrekt dämpningsnivå (från hård till mjuk). Det tar ca 15 sekunder.

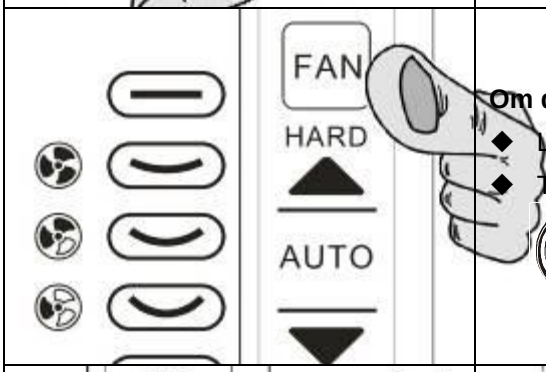
- För olika användares behov kan dämpningen också ställas in manuellt med hjälp av knapparna "HARD▲" och "SOFT▼". **OBSERVERA: Vi rekommenderar att dämpningen justeras gradvis, ett steg i taget så att du kan få den rätta träningskänslan.**

" " Instruktion **Observera under träning:**



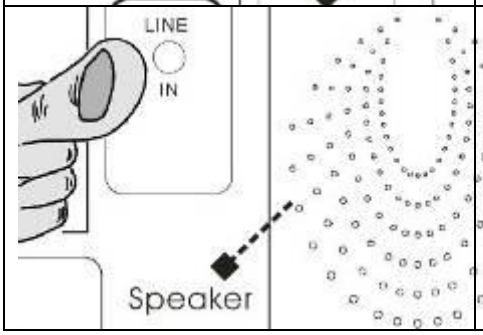
Under träningen trycker du på ENTER för att se profilerna SPEED, INCLINE, SCAN, H.R.C. i LED-fönstret:

- "**ENTER**"-knappen: Under träningen trycker du på **ENTER** för att se profilerna **SPEED**, **INCLINE**, **SCAN**, **H.R.C.**



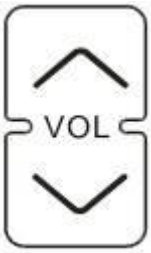
Om du inte har justerat fläktinställningarna:

- Löpbandet har en fläkt med tre inställningslägen (från lätt bris till stark vind).
- Tryck på knappen för att få önskad vindstyrka under träningen.

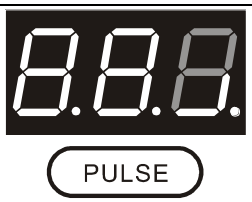
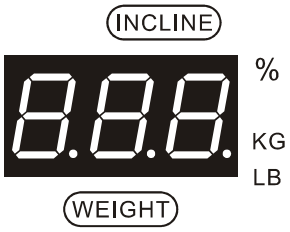
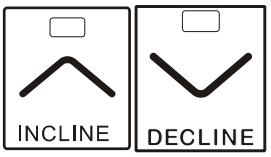
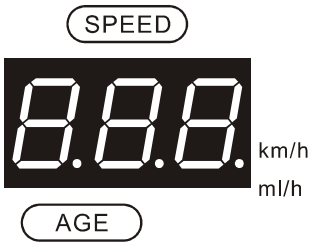
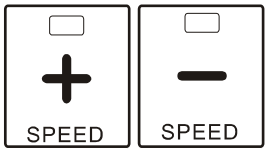
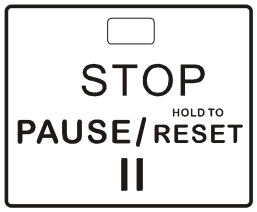
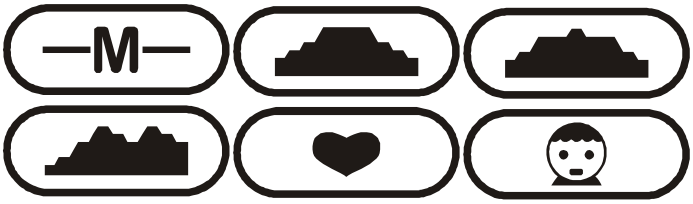


Högtalarsystem:

- Om du vill lyssna på musik under träningen ansluter du bara en MP3/CD-spelare till **LINE IN**-uttaget på konsolen.
- Tryck på knappen "**VOL (▲) eller (▼)**" för att justera till rätt ljudnivå.

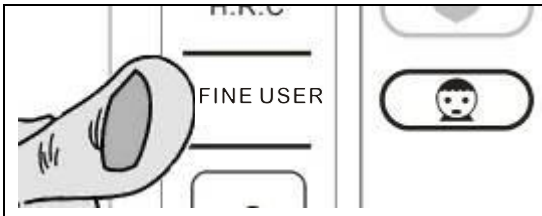


" " Instruktion **Observera under träning:**

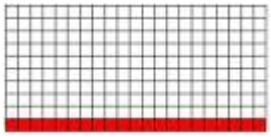
	**Ingen pulssignal:** ◆ Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder. ◆ Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen.
	**Ställa in LUTNINGEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in lutningen med **INCLINE** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** för att öka eller minska lutningen från 0 % till 15 %; i STEG OM 1 %. 
	**Ställa in HASTIGHETEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in hastigheten med **SPEED** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att öka eller minska hastigheten från 0,8 till 25 km/h (0,5 till 15 mph), i STEG OM 0,1 km/h (mph). 
	a. Tryck på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa och pausa alla funktioner under ditt träningsprogram. All information på displayen kommer då frysas. **OBSERVERA:** ◆ **Konsolen återgår till statusen POWER ON efter 5 minuter om konsolen fortfarande är i läget STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).** ◆ Om du har ställt in **LUTNINGEN**, kommer **INCLINE** automatiskt återgå till 0 %. För att återuppta programmet, tryck på **START** igen så att all datavisning fortsätter, och **LUTNINGEN** kommer automatiskt flyttas till positionen som användaren ställde in tidigare. ◆ I **STOP**-läget kan användaren också välja de andra programmen (**MANUAL, WEIGHT, LOSS, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C. eller DEFINE USER**) för att fortsätta träningen.  b. Tryck två gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att avsluta träningen. c. Tryck tre gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att återgå till statusen POWER ON. d. Fortsätt trycka på **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** och alla data återgår till 0 och konsolen återgår till statusen POWER ON.

****Denna konsolinstruktion anges här i det <u>metriska systemet</u> som referens****

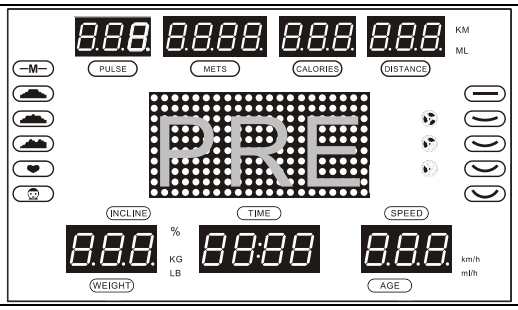
" " Instruktion för programmet DEFINIERA ANVÄNDARE:



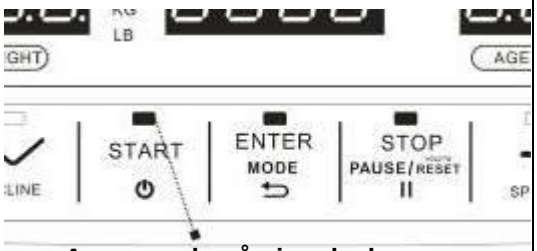
a. **<u>DEFINE USER</u>**-knappen: Tryck på knappen **DEFINE USER** för att öppna **PROGRAMMET FÖR ATT DEFINIERA ANVÄNDARE (P6)**.



<u>P6 DEFINE USER</u>



b. Efter några sekunder kommer LED-fönstret visa det rullande meddelandet **"PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT"** (Tryck på ENTER för att ändra eller starta din träning).

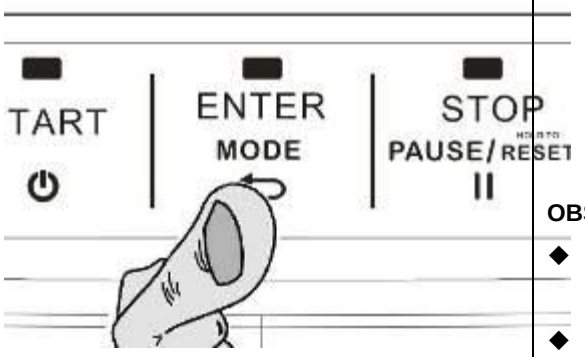


Avancerade påminnelselampor

c. Ovanstående meddelande anger att användaren kan trycka på knapparna för nästa steg.

d. **START-**, **ENTER-** och **STOP-**knapparnas avancerade påminnelselampor börjar blinka.

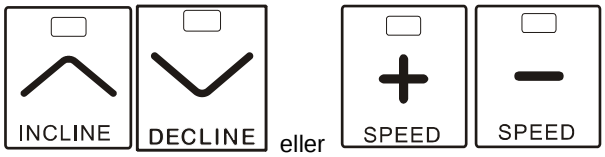
- **<u>START</u>**-knappen: Välj att trycka på knappen direkt utan att ställa in **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt), **SPEED** (hastighet) eller **INCLINE** (lutning) **vid varje tidsintervall**.
- **<u>ENTER</u>**-knappen: Välj att trycka på knappen för att ställa in **TIME** (tid), **WEIGHT** (vikt) och **SPEED** (hastighet) eller **INCLINE** (lutning) **vid varje tidsintervall**.
- **<u>STOP</u>**-knappen: Välj att trycka på knappen för att återgå till **POWER ON**-status.



e. **<u>ENTER</u>**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att ställa in **TIME** (tid).

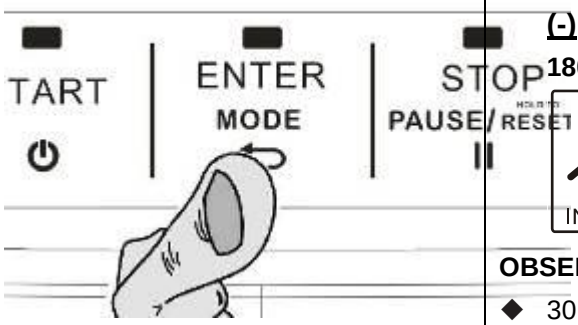
f. Lysdioden **TIME** (tid) tänds då.

g. Använd knappen **<u>INCLINE (▲)</u>** eller **<u>DECLINE (▼)</u>** / **<u>SPEED (+)</u>** eller **<u>SPEED (-)</u>** för att välja värdet på **TIME. (10:00 TILL 99:00 i steg om 1 MINUT)**



OBSERVERA för TIME:

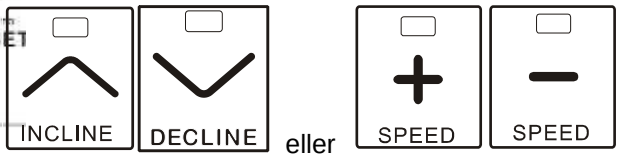
- Räkning uppåt: Om en sluttid inte har valts kommer **TIME** räkna uppåt från <u>0:00 till maximalt 99:99 minuter.</u>
- Nedräkning: Om du har ställt in sluttiden kommer konsolen räkna ner från den valda sluttiden, ner till 0:00.
- När du har tryckt på knappen **ENTER** för att bekräfta önskat värde för **TIDEN**, <u>kommer det önskade värdet på **TIDEN**</u> bli "standardvärde" när användaren på nytt öppnar **DEFINE PROGRAM (P6)**.



h. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER**-knappen för att bekräfta värdet på **TIME** (tid).

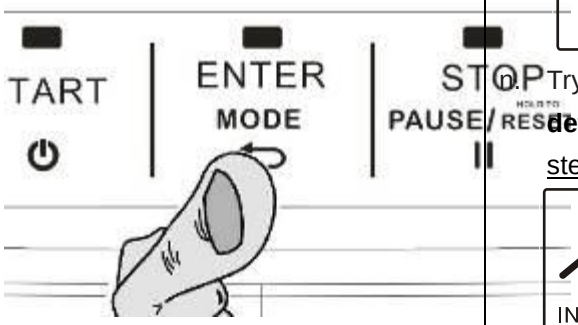
i. Lysdioden **WEIGHT** (vikt) tänds då.

j. Använd knappen **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** / **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja värdet på **VIKTEN. (30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS))**

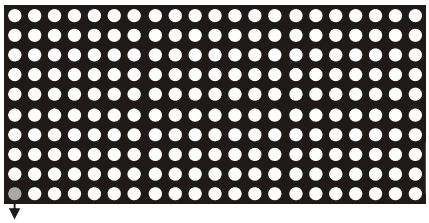


OBSERVERA för WEIGHT:

- 30 TILL 180 KG (40 TILL 400 LBS), I STEG OM 1 KG (LBS). **Produkten rekommenderas inte för barn.**
- När du har tryckt på knappen **ENTER** för att bekräfta din **VIKT** kommer värdet på **VIKTEN** bli "standardvärdet" när användaren startar om.



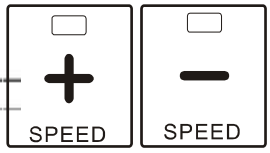
k. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta värdet på **VIKTEN.**



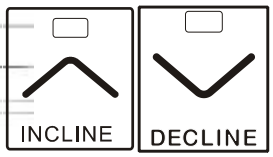
Lysdioden för det första tidsintervallet

l. **HASTIGHETENS lysdiod för det första tidsintervallet** tänds.

m. Använd knappen **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att välja värdet på **HASTIGHETEN.** (0,8 TILL 25 KM/H (0,5 TILL 15 MPH). I STEG OM 0,1 KM/H (MPH))



n. Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)**, **LUTNINGENS lysdiod för det första tidsintervallet** tänds. Välj önskad **LUTNING**. (0 % till 15 % i steg om 1 %).

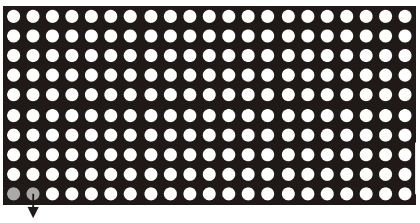


o. **ENTER**-knappen: Tryck på **ENTER** för att bekräfta vald **HASTIGHET** och **LUTNING** i det första tidsintervallet.

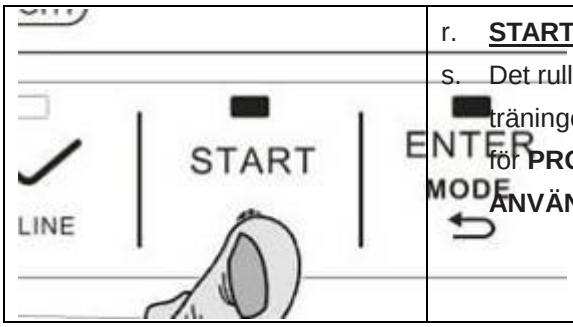
p. **HASTIGHETENS lysdiod för det andra tidsintervallet** tänds.

q. Följ proceduren ovan för att välja **HASTIGHET** och **LUTNING** i hela tidsintervallet.

OBSERVERA: Det finns 21 tidsintervall.

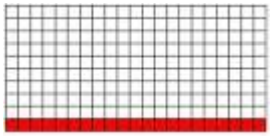


Lysdioden för det andra tidsintervallet



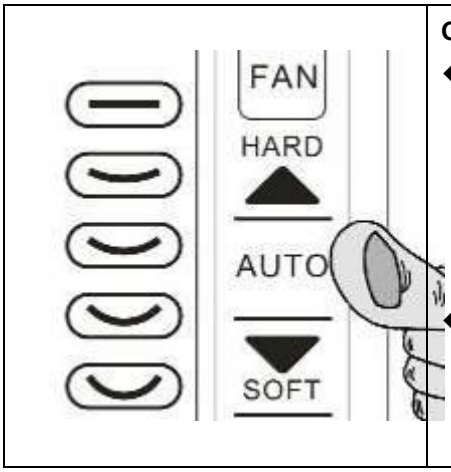
r. **START**-knappen: Tryck på **START**-knappen för att påbörja träningen.

s. Det rullande meddelandet **"3 2 1 GO"** visas sedan i LED-fönstret, vilket anger att träningen ska påbörjas. Efter det långa pipande ljudet visar LED-fönstret profilen för **PROGRAMMET DEFINIERA ANVÄNDARE** som visas till höger.



P6 DEFINE USER

" " Instruktion **Observera FÖRE träning:**

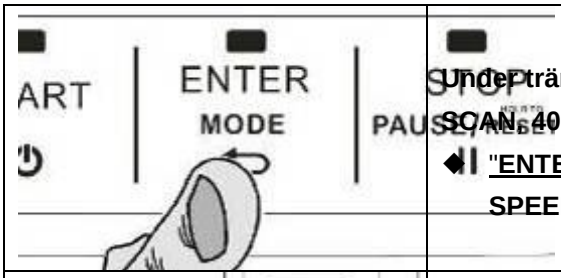


Om du inte har justerat korrekt dämpningsnivå:

- "**AUTO**"-knappen: Placera bägge fötterna på löpdäckets detekteringsområde. För varje enskild användares vikt, tryck på knappen "**AUTO**" **före träningen eller under PAUS-läget** och konsolen justerar automatiskt till korrekt dämpningsnivå (från hård till mjuk). Det tar ca 15 sekunder.

- För olika användares behov kan dämpningen också ställas in manuellt med hjälp av knapparna "HARD▲" och "SOFT▼". **OBSERVERA: Vi rekommenderar att dämpningen justeras gradvis, ett steg i taget så att du kan få den rätta träningskänslan.**

" " Instruktion **Observera under träning:**

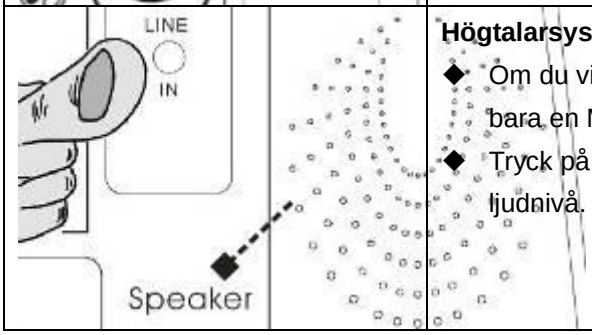


Under träningen trycker du på ENTER för att se profilerna SPEED, INCLINE, SCAN, 400METER/0.25MILE i LED-fönstret:

- "**ENTER**"-knappen: Under träningen trycker du på **ENTER** för att se profilerna **SPEED**, **INCLIINE**, **SCAN**, **400METER/0.25MILE**.

Om du inte har justerat fläktinställningarna:

- Löpbandet har en fläkt med tre inställningslägen (från lätt bris till stark vind).
- Tryck på knappen för att få önskad vindstyrka under träningen.



Högtalarsystem:

- Om du vill lyssna på musik under träningen ansluter du bara en MP3/CD-spelare till **LINE IN**-uttaget på konsolen.
- Tryck på knappen "**VOL (▲) eller (▼)**" för att justera till rätt ljudnivå.

" " Instruktion **Observera under träning:**

PULSE	**Ingen pulssignal:** ◆ Du måste bära ett kompatibelt pulsbröstband eller placera bägge händerna på **pulssensorerna** på **handtaget**. Din puls visas efter ett par sekunder. ◆ Om du inte bär ett kompatibelt pulsbröstband eller placerar dina händer korrekt, och det har gått ett par sekunder utan att pulsen kan registreras, kommer konsolen stänga av pulsfunktionen. Konsolen visar då felmeddelandet "P". Placera då händerna korrekt på **pulssensorerna** och pulsavläsningen visas igen.
INCLINE % KG LB WEIGHT	**Ställa in LUTNINGEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in lutningen med **INCLINE** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **INCLINE (▲)** eller **DECLINE (▼)** för att öka eller minska lutningen från 0 % till 15 %; i STEG OM 1 %. INCLINE DECLINE
SPEED km/h ml/h AGE	**Ställa in HASTIGHETEN:** ◆ Under träningen kan du när som helst ställa in hastigheten med **SPEED** för att matcha ditt träningsmål. ◆ Tryck på **SPEED (+)** eller **SPEED (-)** för att öka eller minska hastigheten från 0,8 till 25 km/h (0,5 till 15 mph), i STEG OM 0,1 km/h (mph). SPEED SPEED
STOP HOLD TO PAUSE/ RESET II	e. Tryck på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att stoppa och pausa alla funktioner under ditt träningsprogram. All information på displayen kommer då frysas. **OBSERVERA:** ◆ **Konsolen återgår till statusen POWER ON efter 5 minuter om konsolen fortfarande är i läget STOP (PAUSE/HOLD TO RESET).** ◆ Om du har ställt in **LUTNINGEN**, kommer **INCLINE** automatiskt återgå till 0 %. För att återuppta programmet, tryck på **START** igen så att all datavisning fortsätter, och **LUTNINGEN** kommer automatiskt flyttas till positionen som användaren ställde in tidigare. ◆ I **STOP**-läget kan användaren också välja de andra programmen (**MANUAL, WEIGHT, LOSS, 5K RUN, INTERVAL, H.R.C. eller DEFINE USER**) för att fortsätta träningen. —M— f. Tryck två gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att avsluta träningen. g. Tryck tre gånger på **STOP (PAUSE/HOLD TO RESET)** för att återgå till statusen POWER ON. h. Fortsätt trycka på **STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET)** och alla data återgår till 0 och konsolen återgår till statusen POWER ON.

" "

Din fysiska kondition avgör hur du ska starta ditt träningsprogram. Om du inte har varit aktiv på flera år eller om du är kraftigt överviktig måste du gå sakta framåt och öka tiden på löpbandet gradvis med ett par minuter per träningstillfälle.

I början kan du kanske bara träna i ett par minuter i din målzon. Men din aeroba kondition kommer att öka under de följande sex till åtta veckorna. Tappa inte modet om det tar längre tid. Det är viktigt att ta det i sin egen takt. Till slut kommer du kunna träna i 30 minuter i streck. Ju bättre aerob kondition desto mer måste du jobba för att stanna kvar i din målzon. Kom ihåg denna viktiga information:

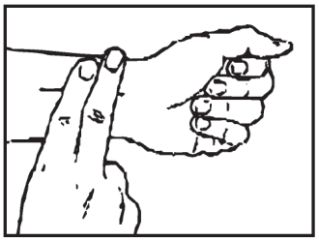
˙ Låt din doktor granska dina tränings- och dietprogram för att ge dig råd om en bra träningsrutin.
˙ Påbörja träningsprogrammet sakta med realistiska mål som har ställts upp tillsammans med din doktor.
˙ Övervaka pulsen ofta. Fastställ din målpuls baserat på din ålder och kondition.
˙ Montera löpbandet på en plan, jämn yta, minst 3 meter från väggar och möbler.

TRÄNINGSINTENSITET

För att maximera fördelarna med att träna är det viktigt att träna med rätt intensitet. Du hittar rätt intensitetsnivå med hjälp av pulsen. För effektiv aerob träning ska pulsen stanna på en nivå runt 70 % av din maximala puls medan du tränar. Det kallas din målzon. Du hittar din målzon i tabellen nedan. Målzonerna listas både för personer med bra kondition och för de med sämre kondition, och efter ålder.

Ålder	Målpulszon (55 %–90 % av max. puls)	Genomsnittlig max. puls 100 %
20	110–180 slag per minut	200 slag per minut
25	107-175 slag per minut	195 slag per minut
30	105-171 slag per minut	190 slag per minut
35	102-166 slag per minut	185 slag per minut
40	99-162 slag per minut	180 slag per minut
45	97-157 slag per minut	175 slag per minut
50	94-153 slag per minut	170 slag per minut
55	91-148 slag per minut	165 slag per minut
60	88-144 slag per minut	160 slag per minut
65	85-139 slag per minut	155 slag per minut
70	83-135 slag per minut	150 slag per minut

Under de första månaderna av din träning ska du hålla pulsen nära den nedre delen av din målzon medan du tränar. Efter några månader kan din puls sakta ökas tills den närmar sig mitten av målzonen medan du tränar.



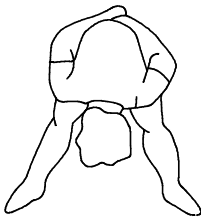
För att mäta pulsen manuellt ska du sluta träna men fortsätta röra på benen eller promenera runt och samtidigt placera två fingrar på handleden. Räkna slagen under sex sekunder och multiplicera resultatet med 10 för att få pulsen. Om du t.ex. har 14 slag under sex sekunder är din puls 140 slag per minut. (Räkna bara under sex sekunder eftersom pulsen sjunker snabbt när du slutar träna.) Justera träningsintensiteten tills pulsen är på rätt nivå.

"

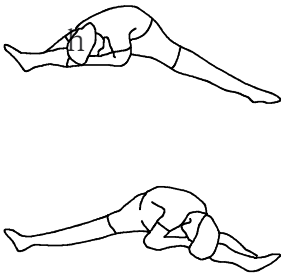
Uppvärmning Syftet med uppvärmningen är att förbereda kroppen på träning och att minimera skador. Värm upp i två till fem minuter före styrketräning och aerob träning. Gör aktiviteter som ökar pulsen och värmer upp musklerna. Aktiviteterna kan vara en snabb promenad, joggning, rephoppning och löpning på stället.

Stretching Det är mycket viktigt att stretcha medan musklerna är varma efter en ordentlig uppvärmning och sedan en gång till efter styrketräningen eller det aeroba träningspasset. Det är mycket lättare att stretcha musklerna vid dessa tillfällen eftersom de är varma, och därmed minskas risken för skador. Stretchningar ska hållas kvar mellan 15 och 30 sekunder. Gunga inte.

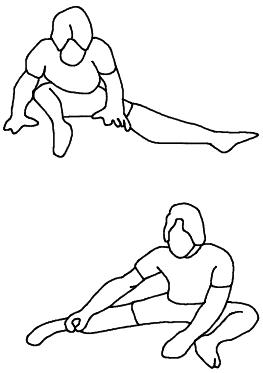
Förslag på stretchövningar



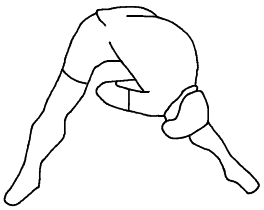
Stretchning av den nedre kroppshalvan
Stå med fötterna axelbrett isär och luta dig framåt. Håll positionen i 30 sekunder med kroppen som en naturlig tyngd för att stretcha baksidan av benen.
GUNGA INTE!
När sträckningen av benens baksida minskar, testa gradvis en lägre position.



Golvstretchning
Medan du sitter på golvet särar du på benen så mycket det går. Sträck överkroppen mot höger knä genom att använda armarna för att dra bröstkorgen mot låren. Håll kvar i 10 till 30 sekunder.
GUNGA INTE!
Gör denna övning 10 gånger. Upprepa övningen med vänster ben.



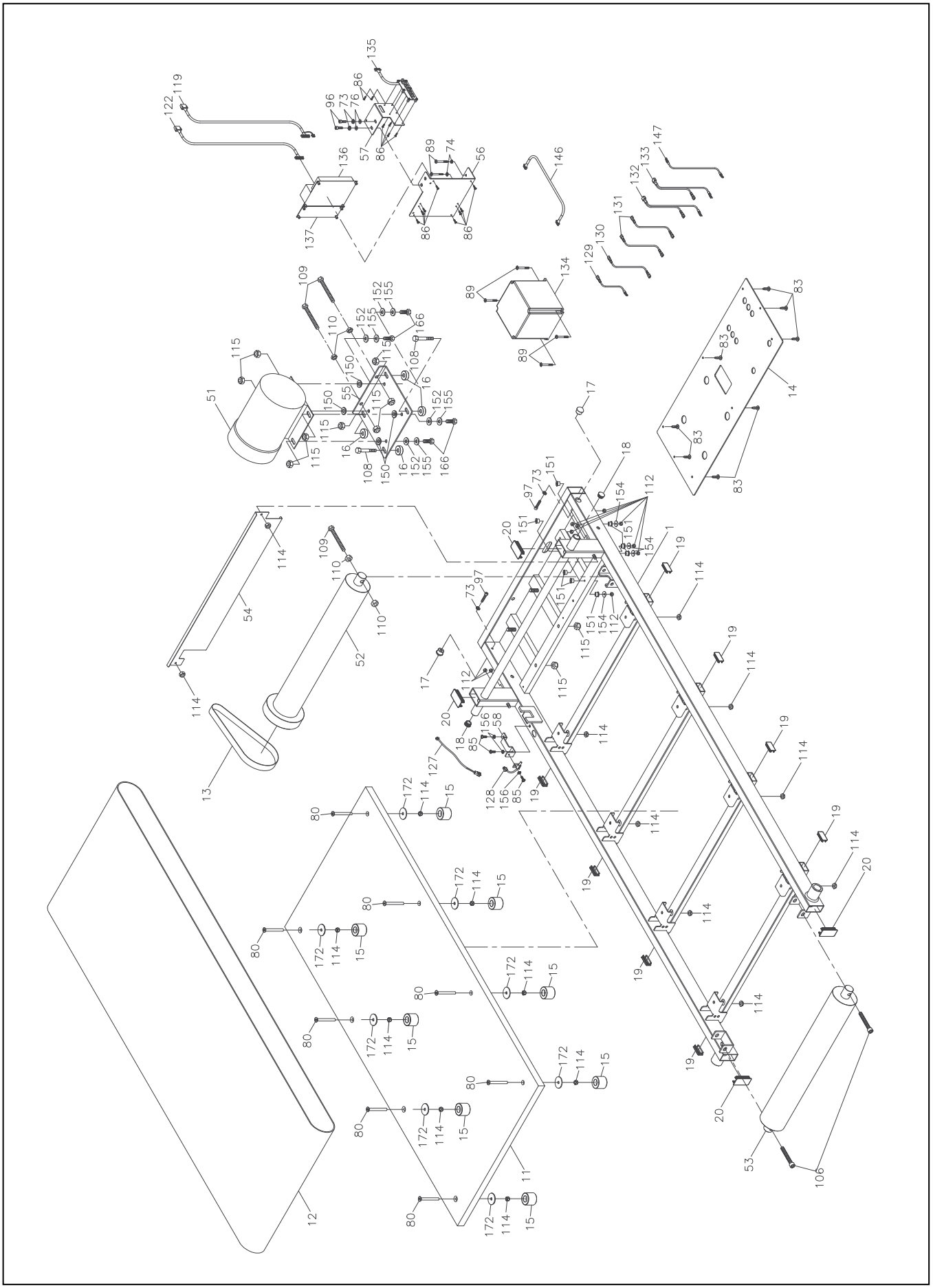
Sträckning med vriden överkropp
Sitt på golvet med benen isär, ha ett ben rakt och det andra knäet böjt. Dra ner bröstkorgen och vidrör låret på benet som är böjt, och vrid midjan. Håll kvar i minst 10 sekunder. Upprepa 10 gånger på varje sida.



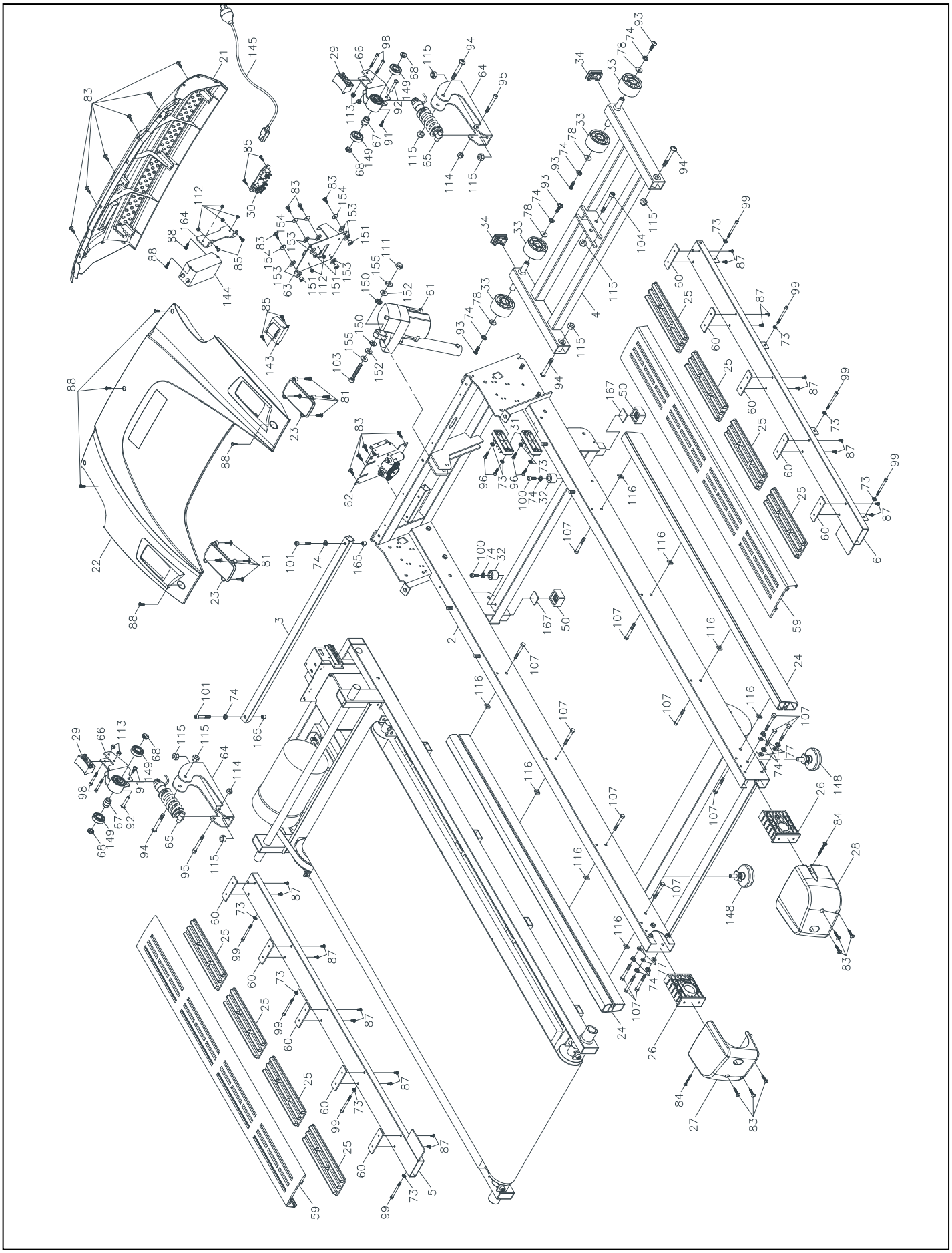
Stretcha lutad över benet
Stå med fötterna axelbrett isär och luta dig framåt som på bilden. Använd armarna och dra försiktigt överkroppen mot det högra benet. Låt huvudet hänga ned. GUNGA INTE! Håll positionen i minst 10 sekunder. Upprepa övningen med överkroppen mot det vänstra benet. Gör denna övning sakta flera gånger.

Kom ihåg att alltid rådgöra med din läkare innan du startar ett träningsprogram.

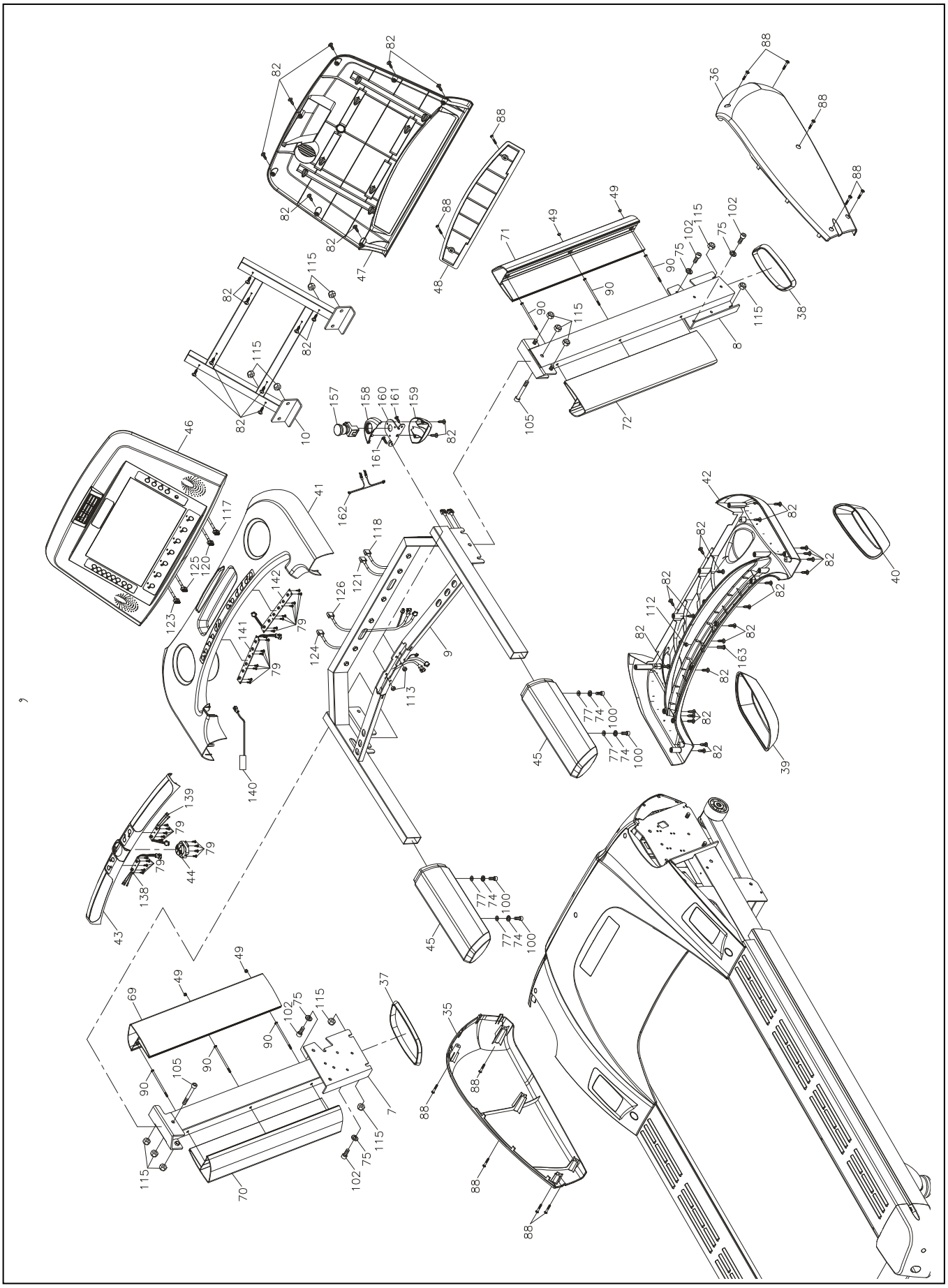
Nedvarvning Syftet med nedvarvningen är att kroppen ska återgå till normalt, eller nästan normalt, viloläge mot slutet av varje träningspass. En bra nedvarvning sänker pulsen och låter blodet återgå till hjärtat. Din nedvarvning bör inkludera stretchövningarna ovan och bör utföras efter varje styrketräningspass.


135
122
119
96
73
76
86
136
57
86
89
74
56
146
147
133
132
131
130
129
137
86
86
134
89
89
109
152
155
110
152
155
166
115
150
115
108
16
51
150
55
15
152
155
115
115
16
108
150
16
152
155
166
83
83
83
14
83
83
17
18
73
151
97
154
112
20
151
151
154
1
19
114
109
110
110
73
97
151
154
112
115
114
54
52
17
112
115
19
114
114
20
18
85
156
58
114
127
128
156
85
19
19
114
13
172
114
15
80
114
19
19
114
172
114
15
80
20
80
172
114
15
114
19
80
172
114
15
114
80
172
114
15
19
80
172
114
15
20
80
172
114
15
53
106
11
80
172
114
15
12

" "



" "


82
88
36
49
71
90
75
102
115
38
8
72
105
10
157
158
160
161
159
46
41
162
117
125
120
123
118
121
126
124
142
141
79
140
9
113
42
112
163
40
39
77
74
100
45
139
138
44
43
69
70
7
37
35

Nr	Delens namn	Antal
1	Löpdäckets ram	1
2	Huvudram	1
3	Stödrör för motorskydd	1
4	Lutningsram	1
5	Ram för vänster sidobalk	1
6	Ram för höger sidobalk	1
7	Vänster stående stolpe	1
8	Höger stående stolpe	1
9	Handtagsram	1
10	Konsolram	1
11	Löpdäck	1
12	Löpbandets matta	1
13	Motorband	1
14	Nedre skydd, däckets ram	1
15	Elastomer	8
16	Stödplåt, motor	4
17	Styrplugg	2
18	Rund plugg (22,2 mm)	2
19	Fyrkantsplugg (20x40 mm)	8
21	Främre motorskydd	1
22	Övre motorskydd	1
23	Motorns dekorationsplåt	2
24	Huvudramens dekorationsskydd	2
25	Antiglidmatta	8
26	Rotationsstativ	2
27	Bakre ändkåpa, vänster	1
28	Bakre ändkåpa, höger	1
29	Stödplåt, upphängning	2
30	Strömbrytare	1
31	Isolator	2
32	Spärr (24 mm)	2
33	Transporthjul	4
34	Fyrkantsplugg (38x50 mm)	2
35	Motorskydd vänster sida	1

Nr	Delens namn	Antal
36	Motorskydd höger sida	1
37	Vänster stående muff	1
38	Höger stående muff	1
39	Stående dekorationsskydd, vänster	1
40	Stående dekorationsskydd, höger	1
41	Övre handtagsskydd	1
42	Nedre handtagsskydd	1
43	Främre handtag	1
44	Omkopplare, säkerhetsnyckel	1
45	Sidohandtag	2
46	Konsol	1
47	Konsolens nedre skydd	1
48	Konsolens bakre skydd	1
49	Plugg för stående skydd av aluminium	4
50	Fyrkantsstativ	2
51	Motor	1
52	Främre rulle	1
53	Bakre rulle	1
54	Dammresistent plåt	1
55	Motorjusteringsfäste	1
56	Lägre styrenhetsfäste	1
57	PA-sensorfäste	1
58	Främre rullfäste	1
59	Aluminiumsidobalk	2
60	Anslutningsplåt, sidobalk	10
61	Lutningsmotor	1
62	Justeringssats, upphängning	1
63	Strömbrytarfäste	1
64	Upphängningsfäste	2
65	Stötdämpande upphängningssystem	2
66	Anslutningsarm, upphängning	2
67	Mellanläggsbricka	2
68	Stödkåpa	4

"

Nr	Delens namn	Antal
69	Stående skydd av aluminium, vänster fram	1
70	Stående skydd av aluminium, vänster bak	1
71	Stående skydd av aluminium, höger fram	1
72	Stående skydd av aluminium, höger bak	1
73	Låsbricka (M6)	16
74	Låsbricka (M8)	18
75	Låsbricka (M10)	4
76	Packning (6×13×2.0t)	2
77	Packning (8×16×2.0t)	10
78	Packning (8×26×2.0t)	4
79	Skruv (M2.6×8 mm)	30
80	Bult (M8×p1.25×75 mm)	8
81	Skruv (M4×12 mm)	8
82	Skruv (M4×20 mm)	38
83	Skruv (M5×18 mm)	28
84	Skruv (M5×50 mm)	2
85	Bult (M5×12 mm)	9
86	Bult (M3×10 mm)	14
87	Bult (M5×6 mm)	20
88	Bult (M5×15 mm)	19
89	Bult (M5×35 mm)	6
90	Bult (M5×95 mm)	6
91	Bult (M6×12 mm)	2
92	Bult (L=27 mm)	2
93	Bult (M8×20 mm)	4
94	Bult (M10×60 mm)	4
95	Bult (M8×55 mm)	2
96	Bult (M6×15 mm)	6
97	Bult (M6×25 mm)	2
98	Bult (M6×40 mm)	4
99	Bult (M6×50 mm)	8
100	Bult (M8×20 mm)	6
Nr	Delens namn	Antal

101	Bult (M8×40 mm)	2
102	Bult (M10×25 mm)	4
103	Bult (M10×55 mm)	1
104	Bult (M10×65 mm)	1
105	Bult (M10×65 mm)	2
106	Bult (M10×80 mm)	2
107	Bult (M8×50 mm)	14
108	Bult (M10×50 mm)	2
109	Bult (M10×80 mm)	3
110	Mutter (M10×p1.5)	4
111	Tunn nylonmutter (M10×p1.5)	1
112	Nylonmutter (M5×p0.8)	17
113	Nylonmutter (M6×p1.0)	6
114	Nylonmutter (M8×p1.25)	18
115	Nylonmutter (M10×p1.5)	33
116	Fyrkantsmutter (M8×p1.25)	4
117	Övre anslutningsvajer	1
118	Mellersta anslutningsvajer	1
119	Bakre anslutningsvajer	1
120	Övre motoranslutningsvajer	1
121	Mellersta motoranslutningsvajer	1
122	Bakre motoranslutningsvajer	1
123	Övre vajer, främre handtag	1
124	Mellersta vajer, främre handtag	1
125	Övre handtagsanslutningsvajer	1
126	Mellersta handtagsanslutningsvajer	1
127	Övre vajer, hastighetssensor	1
128	Nedre vajer, hastighetssensor	1
129	Anslutningsvajer A	1
130	Anslutningsvajer B	1
131	Anslutningsvajer C	2
132	Anslutningsvajer D	1
133	Anslutningsvajer E	1
134	Omvandlare	1

"

Nr	Delens namn	Antal
135	Panel, upphängningssensor	1
136	Panel, strömöverföring	1
137	Panel, dämpningsjustering	1
138	Panel, lutningsjustering	1
139	Panel, hastighetsjustering	1
140	Trådlös pulssensor	1
141	Panel, lutningsnyckel	1
142	Panel, hastighetsnyckel	1
143	Induktor	1
144	Filter	1
145	Strömsladd	1
146	Sensorvajer, omvandlare	1
147	Jordledning, omvandlare	1
148	Nivåjustering	2
149	Bärlager (6004zz)	4
150	Isoleringsbricka	6
151	Isoleringsmuff	12
152	Isoleringspackning (10x2.0t)	6
153	Isoleringspackning (13x3.0t)	8
154	Packning (5x1.0t)	8
155	Packning (10x2.0t)	6
156	Låsbricka (M5)	3
157	Nödknapp	1
158	Övre skydd, nödknapp	1
159	Nedre skydd, nödknapp	1
160	Nödknappshållare	1
161	Bult (M6xp1.0x15 mm)	2
162	Anslutningsvajer, nödknapp	1
163	Bult (M5xp0.8x20 mm)	1
164	Filterhållare	1
165	Mellanläggsbricka (8x12x10 mm)	2
166	Bult (M10xp1.5x25 mm)	4
167	Fyrkantig matta	2
Nr	**Delens namn**	**Antal**
172	Packning (8x38x2.0t)	8