

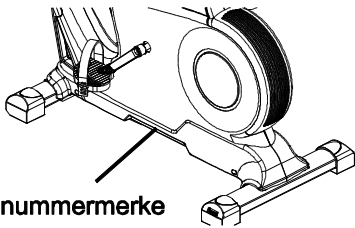
NordicTrack[®]

fitness. life. style.

Serienummermerke

Modellnr.: NTIVEX71014.0

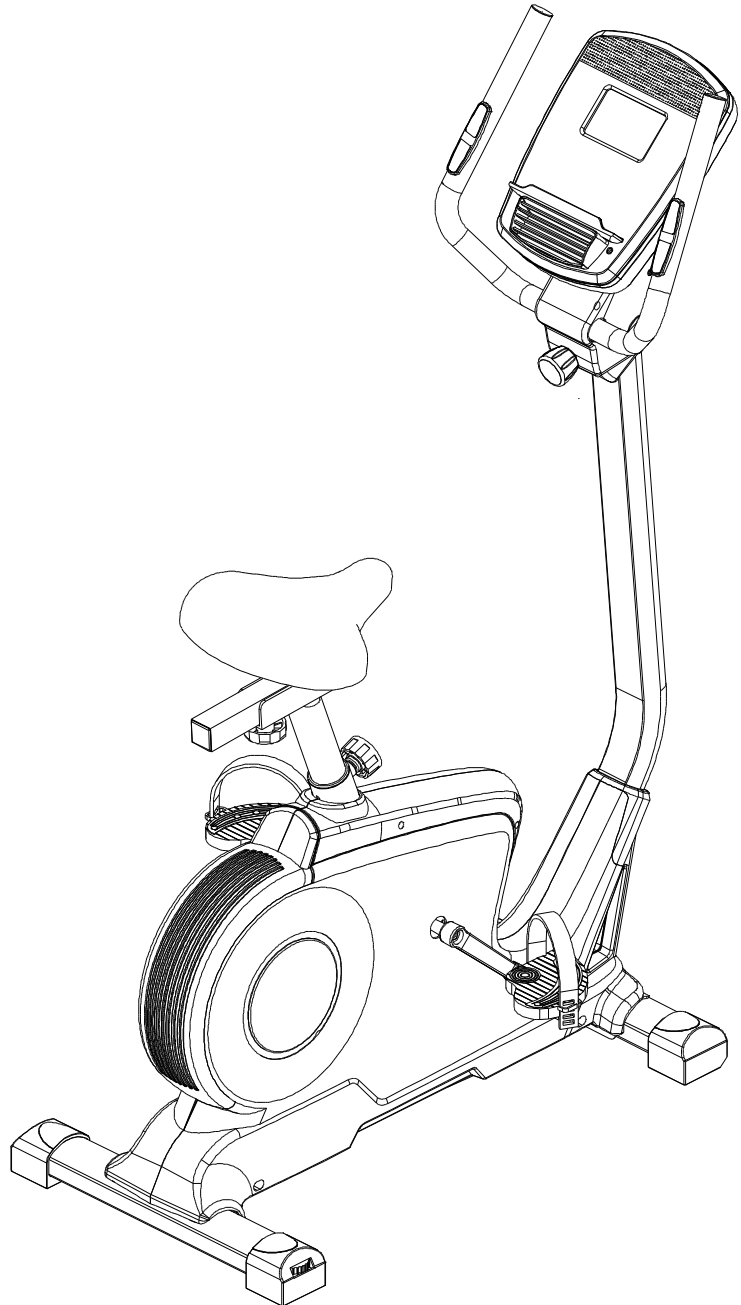
Serienr.: _____



Serienummermerke

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.

BRUKERVEILEDNING



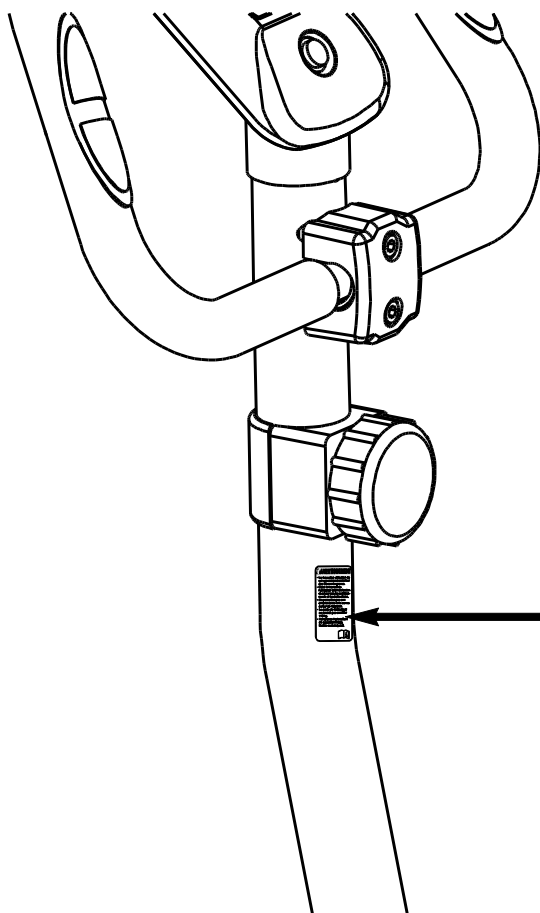
MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet. Behold denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

INNEHÅLL


Placering av varningsdekaler	2	
Förhållningsregler	3	
Innan du börjar	4	
Montering	4	
Drift	8	
Pulsmätning	8	
Konsol	8	
Underhåll och felsökning	15	
Riktlinjer	16	
Översiktsschema	17	
Lista över delar		18
Service	19	

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 Kg .
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



INNAN DU BÖRJAR

Detta träningsredskap har många funktioner som har tagits fram för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen. Om det är något du undrar över finns kontaktinformationen till Mylna Sports Servicecenter på baksidan av bruksanvisningen.

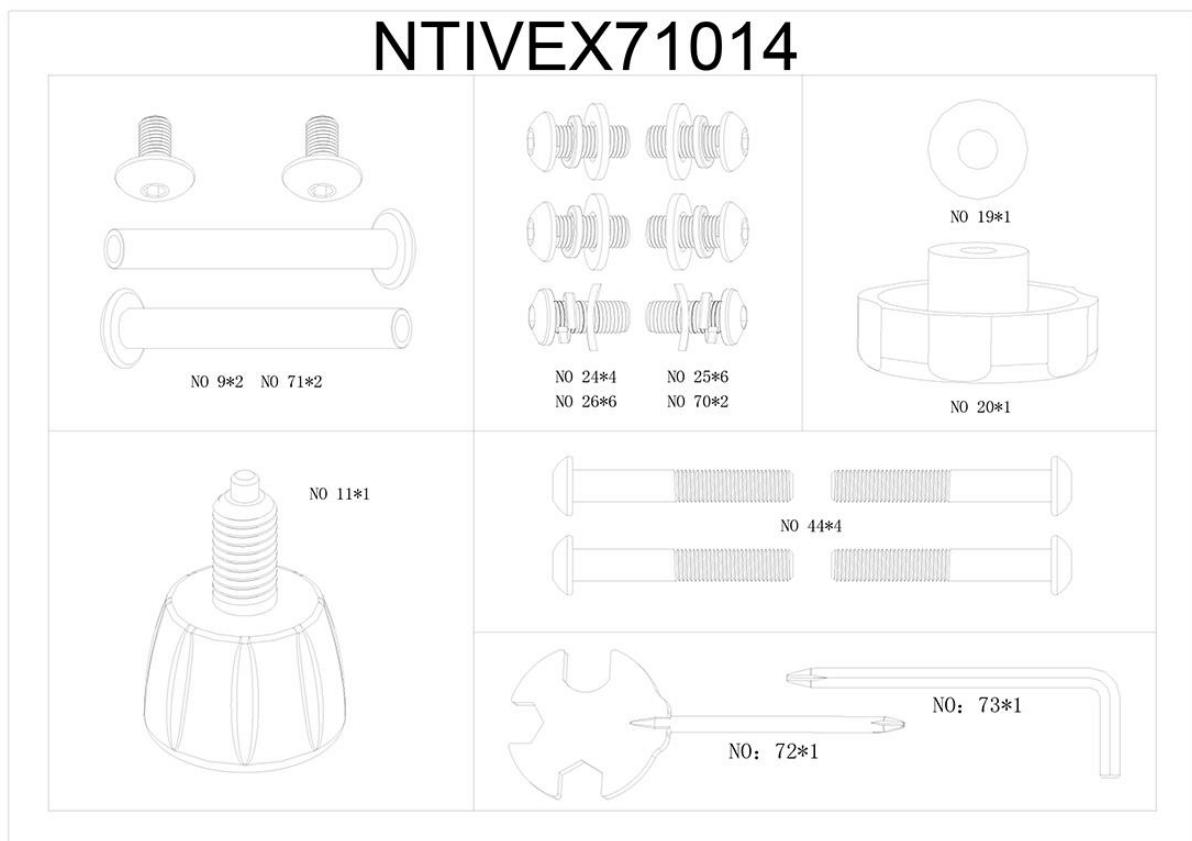
MONTERING

Man behöver vara två personer för att montera maskinen. Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.

Du behöver följande verktyg till monteringen:

 Stjärnskruvmejsel

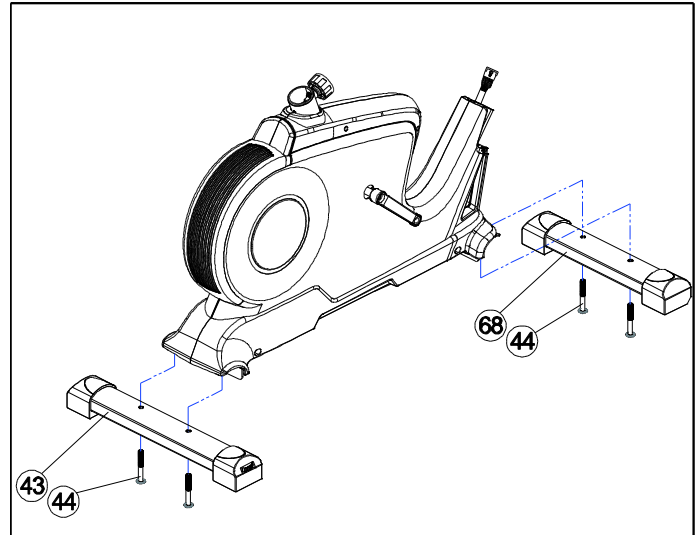
 Skiftnyckel



Steg 1:

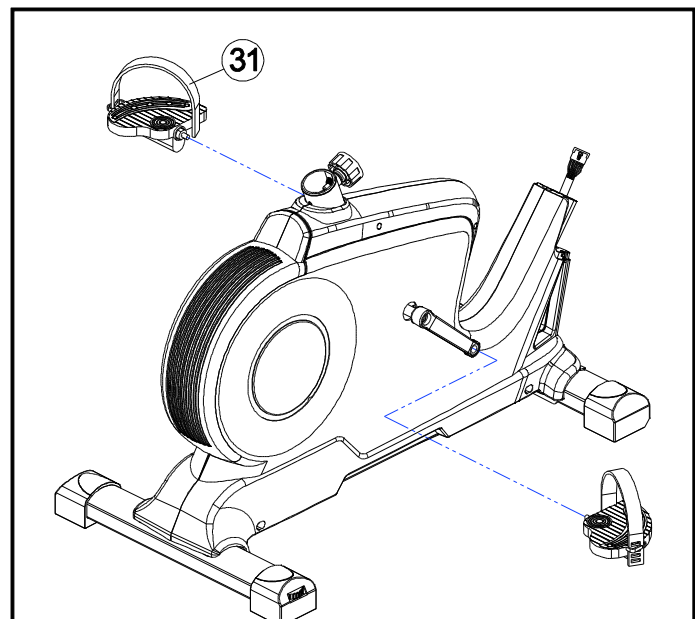
a. Montera det främre stödbenet (68) på huvudramen (69) med två vagnsbultar (44).

b. Montera det bakre stödbenet (43) på huvudramen (69) med två vagnsbultar (44).



Steg 2:a. Skruva fast höger pedal (31R) medurs på höger pedalarm.

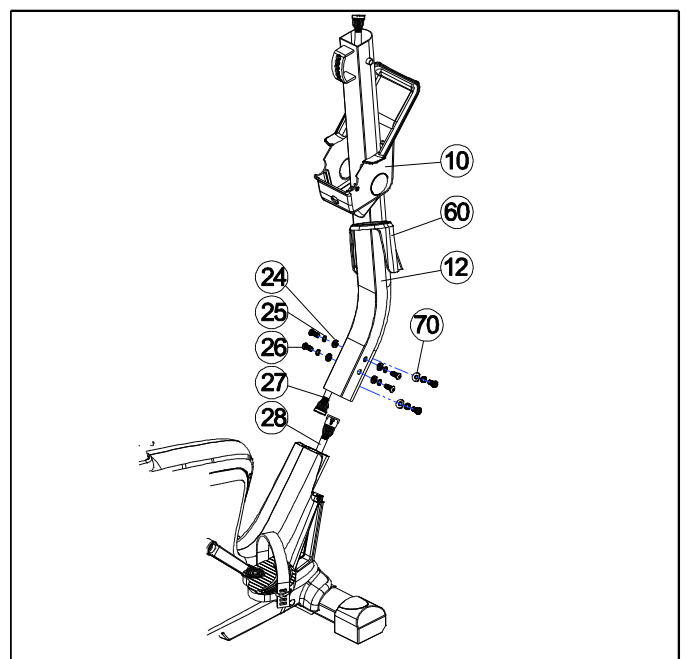
b. Skruva fast vänster pedal 31L) moturs på vänster pedalarm.



Steg 3:

Sätt i styrstången (12) i huvudramen (69) genom datorstativet (10) och den främre plastkåpan (60). Koppla samman den övre datorkabeln (27) med den nedre datorkabeln (28).

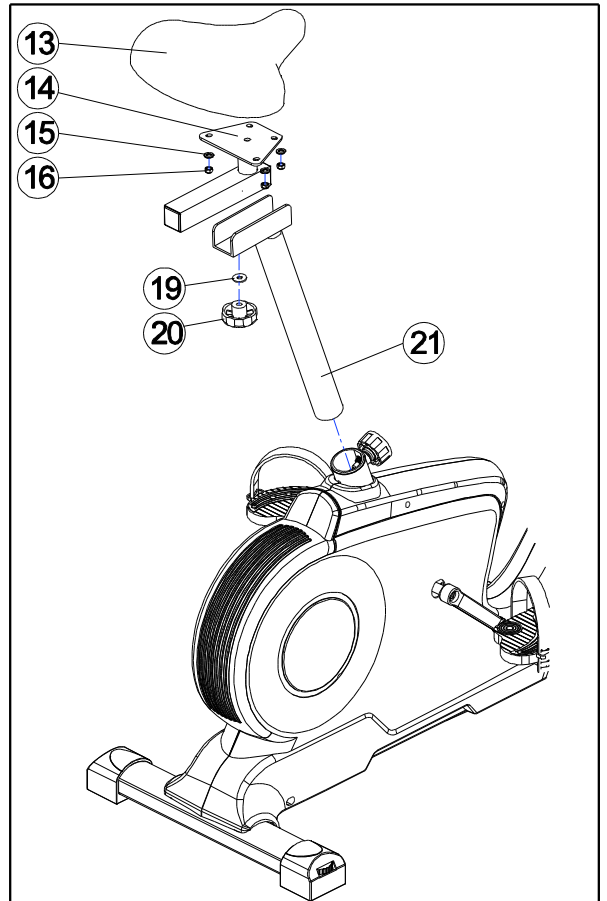
Fäst styrstången med en insexskruv (26), fjäderbricka (25), bricka (24) och svängd bricka (70). Kontrollera att styrstången står korrekt.



Steg 4:

a. Fäst sadelstödet (21) i huvudramen (69) med justeringsskruven.

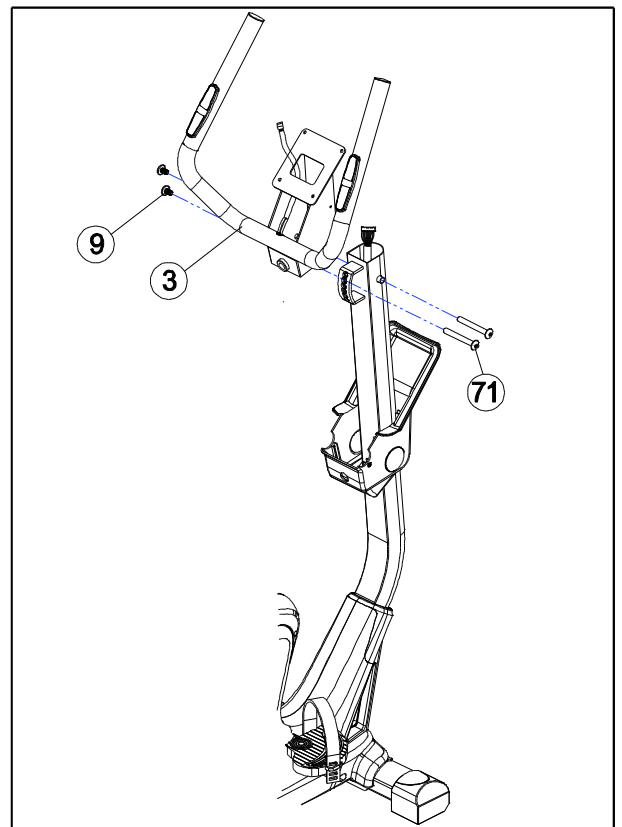
b. Fäst sadeln (13) på sadelstangen (14).



Steg 5:

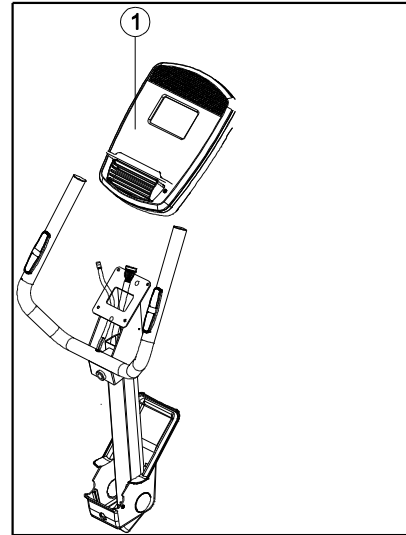
Fäst handtaget (3) på styrstangen (12) med två skruvar (9) och två skruvar (71). Spänn åt ordentligt

Obs: Håll handpulsledningen på utsidan.



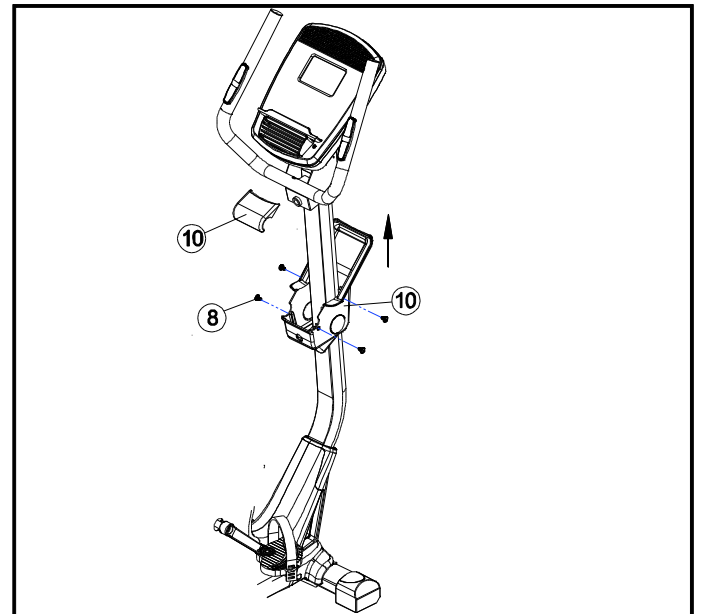
Steg 6:

Anslut den övre datorkabeln och två handpuls-kablar (6) till kablarna på baksidan av datorn (1). Placera datorn på hållaren och fäst med fyra skruvar.



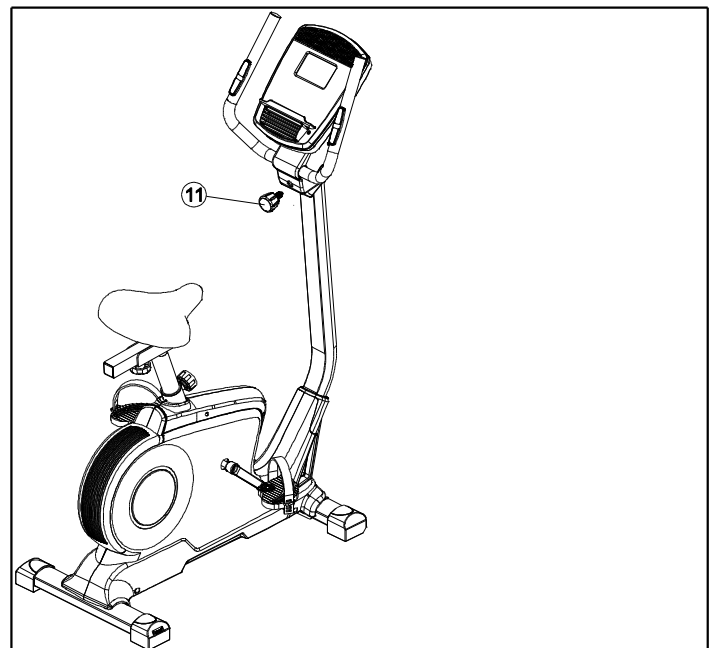
Steg 7:

Montera plastkåpan (10) på styrstången med fyra skruvar (8). Fäst därefter den andra delen av kåpan.



Steg 8:

Fäst datorstativet (10) i handtaget (3) med justeringsskruven (11). Spänn åt ordentligt

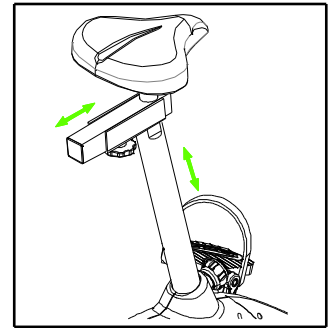


DRIFT

Så här ställer man in sadeln

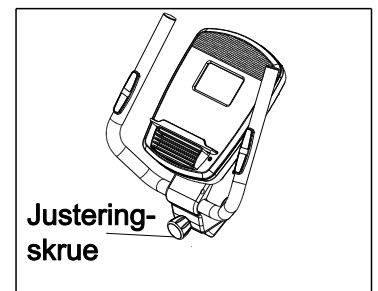
För att träningspasset ska vara så effektivt som möjligt bör sadeln vara inställd på rätt höjd. När du trampar på pedalerna bör du ha knäna svagt böjda när pedalerna är på den lägsta nivån. Justera höjden på sadeln genom att först lossa justeringskruven på sadelstången. Dra därefter ut justeringskruven och ställ in sadelns höjd i önskad position innan du släpper skruven. Försök sedan röra sadelstången uppåt eller neråt för att kontrollera att den har låsts på plats. Spänn sedan justeringskruven.

Om du vill flytta sadeln framåt eller bakåt gör du detta genom att först lossa sadelskruven. Flytta sedan sadeln till önskad position och spänn sadelskruven.



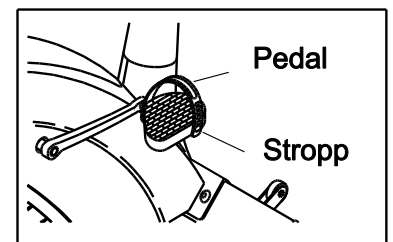
Så här ställer man in handtaget

Man kan justera vinkeln på handtaget genom att lossa justeringskruven, vrida handtaget till önskad position och därefter spänna åt justeringskruven igen.



Så här ställer man in pedalremmarna

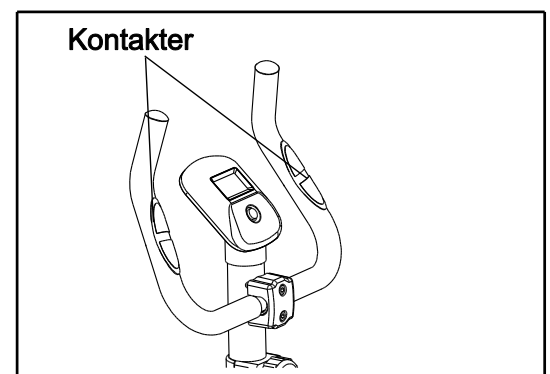
Justera pedalremmarna genom att först dra av stropparnas ändar från tapparna på pedalerna. Justera sedan remmarna till önskad position och tryck in remmarna i tapparna igen.



PULSMÄTNING

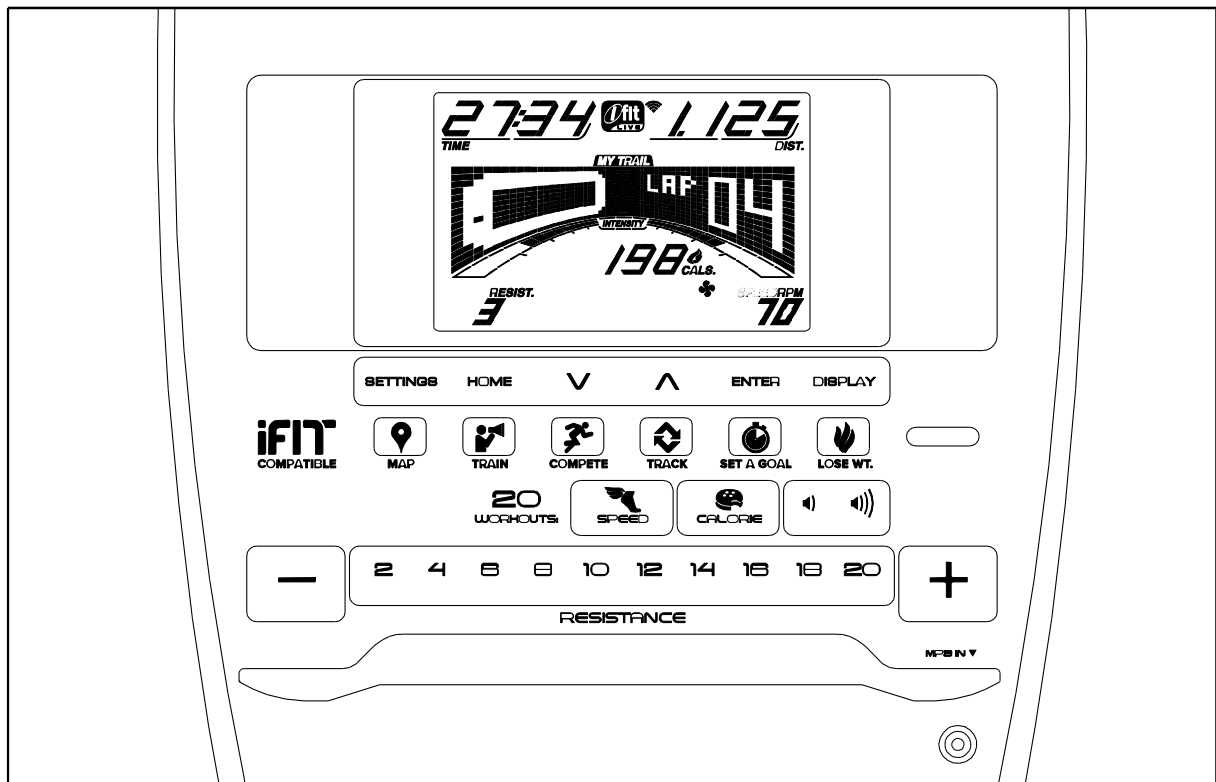
Du kan mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna. Om metallkontaktarna är täckta av plast kan du ta bort den. Var också noga med att ha rena händer. Mät pulsen genom att hålla pulssensorerna med handflatorna mot metallkontaktarna. Undvik att röra händerna eller hålla för hårt.

När datorn känner av puls visas den på skärmen. För noggrannare resultat bör du hålla om kontaktarna i minst 15 sekunder.



Om pulsen inte visas på skärmen, kontrollera att du håller runt kontaktarna enligt beskrivningen. Rengör metallkontaktarna för bästa möjliga resultat. Detta kan göras med en mjuk trasa. **Använd inte alkohol, slipmedel eller kemikalier för att rengöra kontaktarna.**

KONSOL



IFIT

Denna maskin är iFit-kompatibel. Du kan använda ett stort antal funktioner/övningar från *ifit.com* för att hjälpa dig att komma i form.



Träna var du vill i världen med anpassade versioner av *Google Maps*.



Ladda ner träningspass som tagits fram för att hjälpa dig att nå dina mål.



Mät dina framsteg genom att tävla mot andra iFit-användare.



Ladda upp träningsresultat till iFit-molnet och få kontroll över dina framsteg.



Ställ in målvärden för kalorier, tid eller distans.



Välj och ladda ner flera olika viktnedkningsprogram.

Läs mer på *ifit.com*

FUNKTIONER

Konsolen har ett urval funktioner som har tagits fram för att göra träningspassen både roliga och effektiva.

I det manuella läget kan du enkelt ändra pedalmotståndet med en enda knapptryckning. Under träningen får du fortlöpande återkoppling av displayen. Du kan till och med mäta pulsen genom att använda handpulssensorerna eller ett pulsband.

Konsolen har ett antal förinställda träningsprogram. Varje program ändrar automatiskt pedalmotståndet medan programmet leder dig genom ett effektivt träningspass. Du kan även ställa in målvärden för kalorier, distans och tid.

Konsolen har dessutom iFit-systemet, som ger dig möjlighet att ansluta ett iFit-kort som innehåller träningspass speciellt framtagna för att hjälpa dig att nå olika träningsmål. **Gå in på www.iFit.com eller läs på sista sidan för Mylna Sports kontaktinformation för att köpa ett iFit-kort.**

Du kan även ansluta din egen mp3- eller CD-spelare till konsolens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

Manuellt läge, se sida 9.

Träningsprogram, se sida 10.

Program för målvärde, se sida 14.

iFit-program, se sida 15.

Ljudsystem, se sida 16.

Inställningar, se sida 17.

Delar av konsolen är klädd med genomskinlig plast, den kan du ta bort.

MANUELLT LÄGE

1. **Tryck på valfri knapp på konsolen eller börja trampa på pedalerna.**

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. **Välj manuellt läge.**

Tryck på HOME för att välja manuellt läge. Alternativt kan du trycka på knapparna SPEED eller CALORIE upprepade gånger.

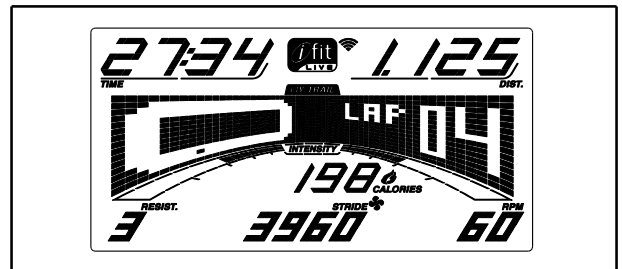
Om en trådlös iFit-modul *inte* är ansluten till konsolen och iFit, kommer manuellt läge att väljas automatiskt vid uppstart.

3. **Ändra motstånd efter behov.**

Medan du trampar med pedalerna kan du ändra motståndet genom att trycka på RESISTANCE (+) (-).

4. **Följ ditt träningspass på skärmen.**

På konsolen finns följande skärmlägen



CALORIES (kalorier: Cals): Detta skärmläge

visar ungefärligt antal kalorier som förbränts under träningspasset.

CALORIES PER HOUR (Kalorier per timme: Cals./Hr):

Detta skärmläge visar ungefärligt antal förbrända kalorier per timme.

DISTANCE (distans: dist): Detta skärmläge visar hur många kilometer eller engelska mil du har rört dig.

PULSE (puls): Detta skärmläge visar din puls när du använder pulssensorerna eller ett ev. pulsband (se steg 5).

RESISTANCE (Motstånd: Resist.): Detta skärmläge visar pedalernas nya motståndsnivå, under ett par sekunder, efter att man ändrat motståndet.

RPM (varv per minut): Detta skärmläge visar hur många varv pedelhjulet roterar per minut.

STRIDE (steg):

Detta skärmläge visar det totala antal steg du har tagit.

TIME (klocka): I det manuella läget visar denna skärm hur lång tid det har gått sedan träningspasset startade.

Om du har valt ett program visar skärmen den återstående tiden av träningspasset.

Matrisskärmen kan visa olika flikar. Tryck på DISPLAY upprepade gånger tills önskad flik visas på skärmen.

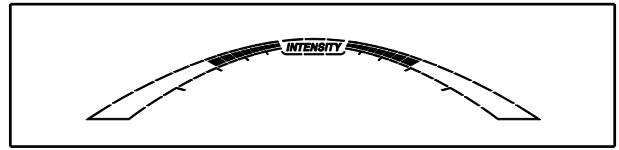
Du kan även trycka på (+) och (-) intill ENTER.

SPEED (hastighet): Denna flik visar träningsprogrammets hastighetsinställningar. Ett nytt segment påbörjas varje minut.

MY TRAIL (Bana): I detta skärmläge visas en bana som motsvarar 400 meter. En blinkande indikator visar var på banan du befinner dig. I detta läge visas även hur många varv du utfört.

CALORIE: Denna flik visar ungefär hur många kalorier du har förbränt.

Höjden för respektive segment motsvarar hur många kalorier du förbränt i segmentet.



Intensitetsmätaren kommer att visa din ungefärliga intensitetsnivå under träningspasset.

Tryck på HOME för att komma tillbaka till standardmenyn (Se sida 17 för anvisningar om hur man ställer in standardmenyn). Tryck på HOME en gång till om så behövs.



Om en trådlös iFit-modul är ansluten till maskinen kommer symbolen för trådlöst, högst upp på skärmen, visa signalstyrkan för ditt trådlösa nätverk. Fyra streck innebär full signalstyrka.



Om du vill ändra konsolens volym trycker du på VOLUME (+) (-).

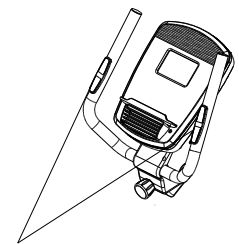
5. Mät pulsen när du önskar.

Du kan mäta pulsen med hjälp av endera handpulssensorerna eller ett ev. pulsband.

Se sida 21 för mer information om pulsband. **Obs:**

Om du använder handpulssensorer och pulsbande samtidigt finns det risk för att signalerna förvirrar konsolen och informationen blir inte korrekt.

Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga plasten som täcker dem vid leverans. Håll i metallsensorerna för att använda handpulssensorerna. **Undvik att röra händerna eller hålla för hårt.**



Kontakter

När konsolen känner av pulsen visas den på skärmen med en hjärtsymbol som blinkar i takt med din puls. Därefter visas pulsvärdet på displayen.

Håll händerna på kontakterna i ungefär 15 sekunder för ett så exakt resultat som möjligt. Om pulsen inte visas på skärmen ska du kontrollera att du håller runt sensorerna enligt beskrivningen. För optimal prestanda, rengör metallkontaktytorna med en mjuk trasa och vatten med ett mildt rengöringsmedel. **Använd inte alkohol eller kemiska rengöringsmedel för att rengöra kontakterna.**

6. När du är klar med träningen stängs konsolen av automatiskt.

Om konsolen inte får signal från pedalerna inom några minuter och ingen knapp trycks in avger konsolen en signal och försätts i viloläge medan klockan visas på skärmen.

Om pedalerna inte rör sig under flera sekunder stängs konsolen av och skärmen nollställs.

Obs: Konsolen har en demofunktion, som har tagits fram för maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. När detta läge har aktiverats visar konsolen en förhandsprogrammerad presentation.

Se sidan 17 angående hur du stänger av demoläget.

TRÄNINGSPROGRAM

1. Tryck på en valfri knapp på konsolen eller börja trampa med pedalerna.

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. Välj ett program.

Välj önskat träningspass genom att trycka upprepade gånger på knapparna SPEED eller CALORIE tills önskat träningspass visas på skärmen.

När önskat träningspass är valt, visas träningspassets namn och varaktighet på skärmen. En profil av träningspassets hastighetsinställningar visas på matrisskärmen.

Max motståndsnivå och max RPM visas också på skärmen.

3. Påbörja träningspasset genom att börja trampa med pedalerna.

Varje träningspass är indelat i flera segment på en minut vardera. En motståndsnivå och ett målvärde för hastighet är inprogrammerat för varje segment. Obs: Samma hastighet och målvärde kan förekomma i flera på varandra följande segment.

Motstånd och RPM-målvärde för första segmentet visas på matrisskärmen.

Under träningspasset visar programprofilen dina

framsteg. Det blinkande segmentet representerar aktuell

hastighet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet indikerar motståndsnivån för pågående segment.

I slutet av varje segment avger konsolen en ljudsignal och nästa segment i profilen blinkar på skärmen. Om nästa segment innehåller nya värden för motstånd och/eller hastighet, blinkar dessa värden på skärmen i några sekunder innan pedalernas motstånd ändras.

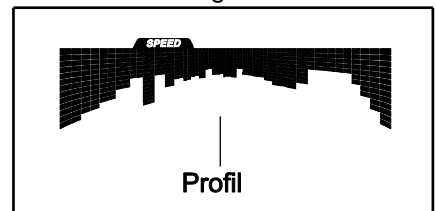
Medan du tränar uppmanar programmet dig att hålla pedalhastigheten nära målvärdet för det aktuella segmentet. Om en uppåtpil visas på skärmen, bör du öka hastigheten. Om en neråtpil visas på skärmen, bör du minska hastigheten. Om inga pilar visas på skärmen, kan du fortsätta att hålla din nuvarande hastighet.

Obs: Målvärdet har bara en funktion, att fungera som inspiration. Du kan cykla både snabbare eller långsammare.

Det bästa är att cykla med en hastighet som känns bra för dig.

Om motståndet i det aktuella segmentet är för högt eller för lågt, kan du förbigå detta manuellt genom att trycka på RESISTANCE-knapparna. **När det aktuella segmentet är slut ställs pedalerna dock in efter inställningarna för det nästa segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.



4. Följ dina träningsframsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 11.

5. Mät pulsen när du önskar.

Se steg 5 på sidan 12.

6. När du är klar med träningen stängs konsolen av automatiskt.

Se steg 6 på sidan 12.

MÅLPROGRAM

1. **Tryck på en valfri knapp på konsolen eller börja trampa med pedalerna.**

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. **Ställ in önskat målvärde för kalorier, distans eller tid.**

Tryck på SET A GOAL-knappen.

Tryck därefter på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.

Tryck därefter på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att ställa in önskat målvärde.

3. **Börja trampa på pedalerna för att starta träningspasset.**

Varje träningspass är uppdelat i en-minutssegment.

Du kan manuellt ändra pedalernas motstånd under träningspasset genom att trycka på knapparna för RESISTANCE.

Obs: Om du ändrar motståndet manuellt för ett kaloriträningspass ändras träningspassets tid automatiskt för att se till att du når dina kalorimål.

Obs: Målvärdet för kalorier är endast en uppskattning av det antal kalorier du förväntas förbränna genom att följa träningspasset. Det faktiska antal kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som t.ex. din vikt.

Manuell förbikoppling av programmet påverkas också det antal kalorier som förbränns. Träningspasset fortsätter enligt de målvärden som ställts in. Vill du pausa träningspasset slutar du trampa på pedalerna. Börja trampa igen när du vill återuppta träningspasset.

4. **Följ dina träningsframsteg på skärmen.**

Se steg 4 på sidan 11.

Målvärdet du ställt in räknas nr till noll medan du tränar.

5. **Mät pulsen när du så önskar.**

Se steg 5 på sidan 12.

6. **När du är klar med träningen stängs konsolen av automatiskt.**

Se steg 6 på sidan 12.

IFIT-TRÄNINGSPASS

iFit-kort säljs separat. Gå till www.iFit.com eller kontakta Mylna Sport för att köpa iFit-kort.

För att kunna använda iFit måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha iFit-medlemskap. Om du vill använda en trådlös iFit-modul, måste du dessutom ha ett eget trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID aktiverat. Dolda nätverk stöds inte.

1. Tryck på valfri knapp på konsolen eller börja trampa på pedalerna.

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. Ansluta ett iFit-kort och välj ett träningsprogram.

Kontrollera att iFit-modulen är ansluten till konsolen.

Av säkerhetsskäl måste antennen och sändaren i modulen placeras minst 20 cm från användaren eller andra personer, oden den får inte vara i närheten av, eller kopplad till, andra antenner eller sändare.

3. Välj användare.

Om mer än en person är registrerad i ditt iFit-medlemskap, kan du växla mellan användarna på huvudskärmen. Tryck på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att välja användare.

4. Välj ett iFit-träningspass.

Om du vill ladda ner ett iFit-träningspass till ditt träningschema, tryck på någon av iFit-knapparna. Du måste lägga till träningspassen på schemat innan du kan ladda ner dem.

Tryck på någon av knapparna MAP, TRAIN eller LOSE WT. för att ladda ner nästa träningspass av denna typ till ditt schema.

Om du vill tävla i ett avtalat lopp, trycker du på COMPETE.

Om du vill använda ett redan genomfört träningspass från ditt schema, tryck först på TRACK. Tryck därefter på (+) och (-) för att välja det önskade träningspasset. Tryck därefter på ENTER för att starta loppet.

Om du vill använda ett målprogram, tryck på SET A GOAL (se sidan 14).

Se www.iFit.com för mer information om iFit-pass.

När du har valt ett iFit-pass visar skärmen passets varaktighet samt det ungefärliga antal kalorier du kommer att förbränna under passet. Skärmen visar även träningspassets namn, och om du har valt ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.

Obs: Du kan ha tillgång till demo-träningspass genom iFit-knapparna. Dessa kommer du åt genom att ta bort iFit-modulen från uttaget och trycka på en av iFit-knapparna.

5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sidan 11.

En del av passen åtföljs av en personlig tränarröst som lotsar dig igenom passet. Du kan välja inställningar för denna röst (se sidan 17).

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Konsolen avger då en ljudsignal och klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.

6. Följ dina träningsframsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 11.

Fliken MY TRAIL visar en karta över ett spår eller en bana, samt antalet varv som du kör.

Under ett tävlingspass kommer fliken COMPETE visa dina framsteg i loppet. Under loppet visar den övre linjen hur mycket av loppet du slutfört, de övriga linjerna visar dina motståndare. Änden på matrisen representerar slutet på loppet.

7. Mät pulsen när du så önskar.

Se steg 5 på sidan 12.

8. När du är klar med träningen stängs konsolen av automatiskt.

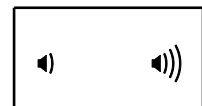
Se steg 6 på sidan 12.

Gå till www.iFit.com för mer information om iFit.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i konsolens högtalare måste du ansluta musikspelaren till konsolens ljudingång med en ljudkabel (medföljer ej). Anslut ljudkabeln till MP3-uttaget. Anslut därefter den andra änden till din musikspelare.

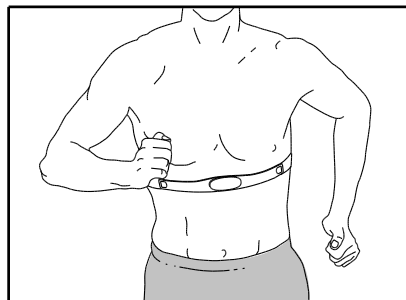
Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten. Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på konsolen med hjälp av VOLUME-knapparna. Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.



PULSBÄLTE

Oavsett om din huvudmålsättning är att bränna fett eller förbättra ditt kardiovaskulära system, gör du detta bäst genom att upprätthålla en bra puls under dina träningspass. Med ett pulsbälte kan du fortlöpande kontrollera pulsen under träningen.

Om du vill köpa ett pulsbälte, se sista sidan för kontaktinformation till Mylna Sports.



KONSOLINSTÄLLNINGAR

1. Välj informationsläget.

Det gör du genom att hålla in DISPLAY-knappen tills informationsläget visas på skärmen.

Skärmen visar nu det totala antalet timmar som enheten har använts, samt den totala distansen, i kilometer eller engelsk mile, som du rört dig på maskinen.

Om en iFit-modul är ansluten till konsolen visar skärmen meddelandet WIFI MODULE eller USB MODULE.

Om ingen modul är ansluten visar skärmen meddelandet NO IFIT MODULE. Om ingen modul är ansluten är inte alla inställningsmöjligheter tillgängliga.

2. Navigera i inställningsläge.

När du valt inställningsläge kommer matrisen visa olika valmöjligheter. Tryck på (-) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad skärmbild.

Nedre delen av skärmen visar anvisningar för den valda skärmbilden.

Försäkra dig om att du följer dessa anvisningar.

3. Ändra inställningarna efter eget önskemål.

UNITS (enheter): Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER.

Om du vill se distansen i engelska mil väljer du ENGLISH.

Om du vill se distansen i metriska kilometer väljer du METRIC.**DEMO (demoläge):** Konsolen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsmaskiner i butik. Sätt på eller stäng av demoläget genom att trycka på ENTER.

CONTRAST LEVEL (Kontrastnivå): Tryck på knapparna RESISTANCE (+)(-) för att justera kontrasten på skärmen.

TRAINER VOICE (tränarröst): Om en modul är ansluten kan du välja om du vill höra en personlig tränarröst under träningspasset. Tryck på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

DEFAULT MENU (huvudmeny): Huvudmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till konsolen eller när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som huvudmeny.

CHECK STATUS (kontrollera trådlöst nätverk): Tryck på ENTER.

Skärmen visar status för iFit-modulen. Tryck på SETTINGS för att lämna skärmbilden.

SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data): Tryck på ENTER för att låta konsolen söka efter iFit-träningspass eller programuppdateringar.

4. **Lämna inställningsläget.**

Tryck på SETTINGS för att lämna inställningsläget.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt.

Byt omedelbart ut slitna delar.

Maskinen kan torkas av med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel.

Undvik att skada konsolen – håll vätskor borta från datorn och förvara den inte i direkt solljus.

RIKTLINJER




WARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal, eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten i pulsmätningen. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att använda pulsen som riktvärde. Det här diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

För att hitta vilken puls som är rätt för dig ska du först leta upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två nedersta värdena är rekommenderad puls för fettförbränning. Det översta värdet är rekommenderad puls för aerobisk träning.

Fettförbränning

De två nedersta värdena är rekommenderad puls för fettförbränning. Det översta värdet är rekommenderad puls för aerobisk träning. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.

Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera intensiteten på träningsmaskinen tills pulsen är nära det lägsta värdet i din träningszon. För max. fettförbränning ska du justera intensiteten på träningsmaskinen tills pulsen ligger nära det mellersta värdet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du utföra aerobiska övningar. Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning ska du justera intensiteten på träningsmaskinen tills pulsen ligger nära det högsta värdet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

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

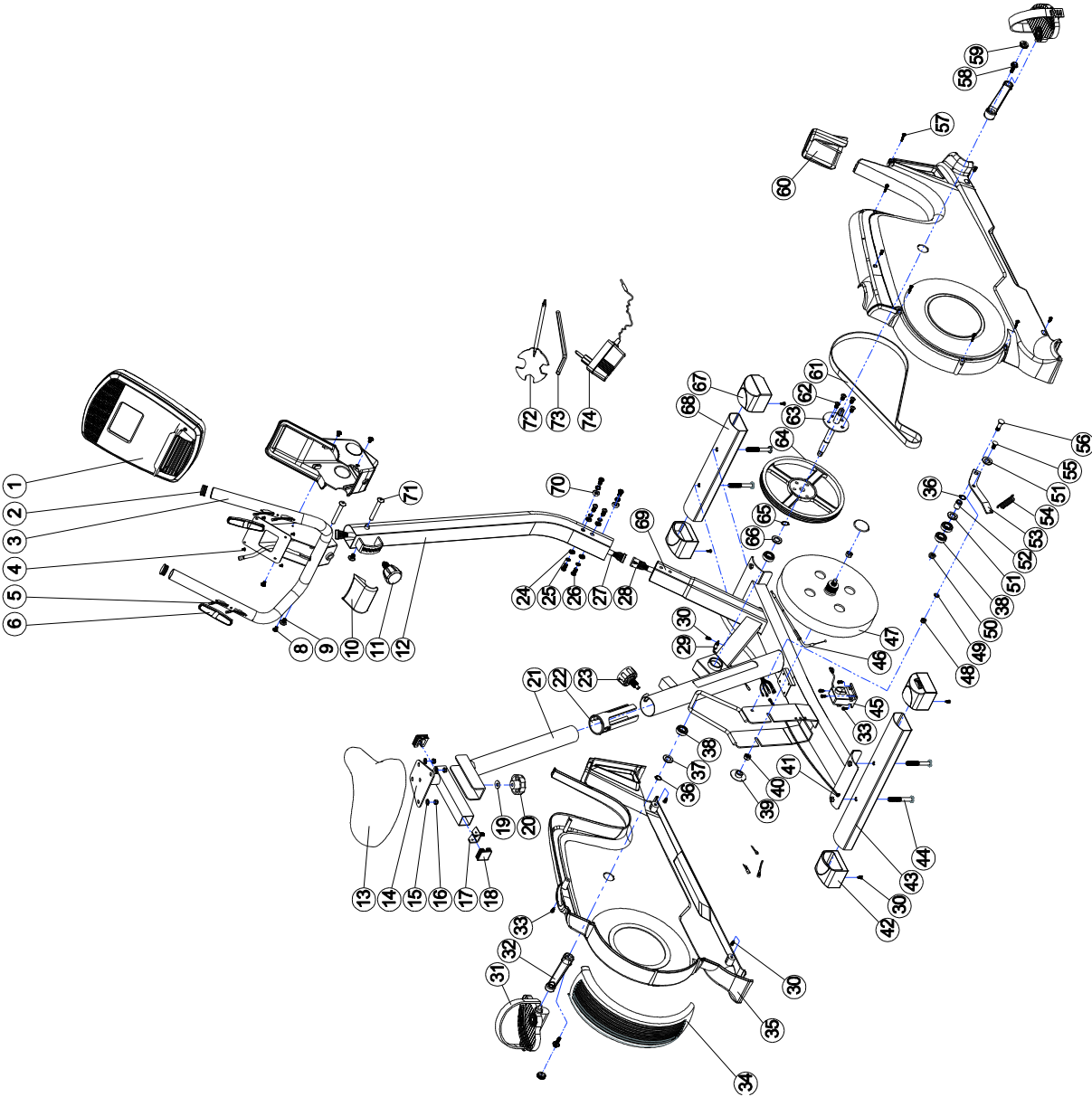
Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-30 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

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

TRÄNINGSFREKVENNS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

ÖVERSIKTSDIAGRAM, modellnr.: NTIVEX71014.0



LISTA ÖVER DELAR, modellnr NTIVEX71014.0

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Dator	1	39	Axelhätta	2
2	Ändkåpa, ø22	2	40	Sexkantskruv	2
3	Handtag	1	41	Adapteruttag och kabel 650 mm	1
4	Skruv, M4*15	2	42	Bakre ändhätta	2
5	Handpuls kabel	2	43	Bakre stödben	1
6	Handpuls kuddar	2	44	Insexskruv, M8*55	4
7	-	-	45	Motor	1
8	Skruv, M4,2*25	4	46	Kabel, 400mm	1
9	Insexskruv, M8*15	2	47	Svänghjul, ø280*125	1
10	Datorstativ	1	48	Nylonmutter, M8	1
11	Sprint, M16*27	1	49	Bricka, ø8*ø16*1.5T	1
12	Styrstång	1	50	Nylonmutter, M10	1
13	Sits	1	51	Bricka, ø10*ø19*1.5T	2
14	Sadelstångsset	1	52	Rördists, ø10*ø17*25mm	1
15	Bricka, ø8*ø16*1.5T	3	53	Stolpe	1
16	Nylonmutter, M8	3	54	Fjäder, 2,0*28	1
17	Trianglar	1	55	Vagnsbult, M8*20	1
18	Ändkåpa, 38*38	2	56	Vagnsbult, M10*40	1
19	Bricka, ø10*ø25*3T	1	57	Skruv, M4,5*25	5
20	Justeringskruv, M10	1	58	Sexkantskruv, M8*25	2
21	Sadelstång	1	59	Vevskydd	2
22	Inre plastkåpa, ø50	1	60	Plastkåpa	1
23	Sprint	1	61	Rem, 420J6	1
24	Bricka, ø8*ø19*1.5T	4	62	Insexskruv, M8*12	3
25	Fjäder, ø8	6	63	Axel, ø17*170 mm	1
26	Insexskruv, M8*20	6	64	Remskiva, ø260 J6	1
27	Övre datorkabel	1	65	Svängd bricka, ø17,5*ø22*0.5T	1
28	Nedre datorkabel	1	66	Bricka, ø17*ø22*1.0T	2
29	Sensor	1	67	Främre ändhätta	2
30	Självborrande skruv, M5*15	9	68	Främre stödben	1
31	Pedal, vänster och höger	1	69	Huvudram	1
32	Vevarm, vänster och höger	1	70	Svängd bricka, ø8*ø19*1.5T	2
33	Självborrande skruv, M5*20	6	71	Skruv, ø10*79	2
34	Plastkåpa	1	72	Kombinationsnyckel	1
35	Kedjeskydd, vänster och höger	1	73	Insexnyckel	1
36	C-klämman, ø15	2	74	Adapter	1
37	Bricka, ø17*ø22*1.0T	2			
38	Lager	4			

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.