

Impetus



1E 6800_{am}

**NORSK
BRUKERVEILEDNING**

INTRODUKSJON	3
DELER	5
MONTERING	6
OVERSIKTSDIAGRAM	14
DELELISTE	15
OPPVARMING/NEDKJØLING	16
RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD	17
TILLEGGSINFORMASJON	17

INTRODUKSJON

A. Introduksjon

Denne brukerveiledningen inneholder informasjon om montering, drift, vedlikehold og sikkerhetstiltak.

Vennligst les gjennom før bruk, og spar brukerveiledningen for fremtidig referanse.

B. Forholdsregler

- a. Les gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.
- b. Dette apparatet er utviklet for innendørs bruk hjemme eller i kommersielle sammenhenger.
- c. Inspiser apparatet før bruk, og forsikre deg om at alle deler er strammet godt.
- d. Forsikre deg om at apparatet står stabilt på underlaget. Unngå ujevne overflater.
- e. Barn under 14 år og kjæledyr må ikke ha tilgang til apparatet.
- f. Apparatet består av bevegelige deler. Tilskuere, spesielt barn, bør holde god avstand når det er i bruk.
- g. Forsikre deg om at apparatet er riktig justert før bruk.
- h. Ikke ikle deg smykker, inkludert ringer, halskjeder og nåler under trening.
- i. Ikle deg passende bekledning og sko under bruk. Ikke ikle deg løstsittende klær som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler.
- j. Varm opp i fem til ti minutter før hver treningsøkt, og trapp ned i fem til ti minutter etterpå. Dette vil forebygge muskelstrekker ved å gradvis øke og redusere pulsen til brukeren.
- k. Ikke hold pusten når du trener. Pust som du normalt ville gjort i henhold til treningsintensiteten.
- l. Sørg for å få nok hvile mellom treningsøktene. Muskler tones og utvikles i løpet av hvileperiodene

VIKTIG:

APPARATETS MAKSVEKT ER 150 KILO.

ADVARSEL:

Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Dersom du under treningen føler deg svimmel eller opplever unormalt ubehag, avslutt treningen og snakk med en lege.

Inspiser apparatet regelmessig for skader og slitasje. Apparatet er ikke utviklet for barn under 14 år.

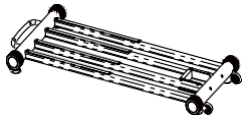
VIKTIG:

Les nøye gjennom alle instruksjoner. Monter apparatet i henhold til stegene i denne brukerveiledningen. Legg alle delene ut på gulvet og forsikre deg om at du har alle delene før du påbegynner monteringen. Vennligst se siste side for kundeservice dersom du mangler deler.

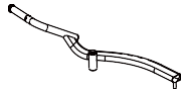
DELER (engelsk)



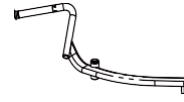
A



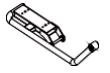
B



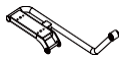
E1R



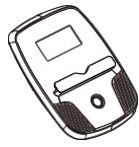
E1L



F1R



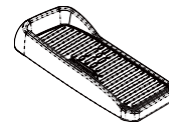
F1L



G1



F3L



F3R



E10



F10



E10 (2)
NUT
1/2"



E4 (2)
WASHER
1/2"*2T*28



D10 (2)
WASHER
M8*2T*20



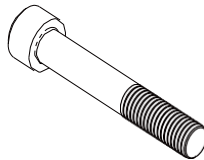
F6(8)
WASHER
M6*1.5T*16



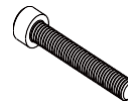
F9 (2)
BOLT
M8*12mm



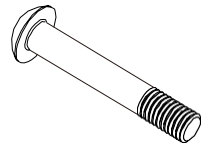
A6 (2)
BOLT
M10*16mm



A7 (4)
BOLT
M10*65mm



F7 (8)
BOLT
M6*40mm



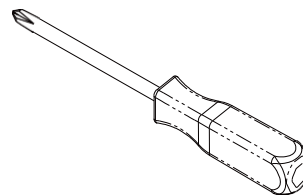
D16 (2)
BOLT
M8*50mm



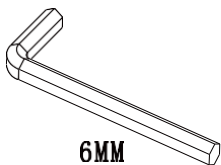
D17 (2)
NUT
M8



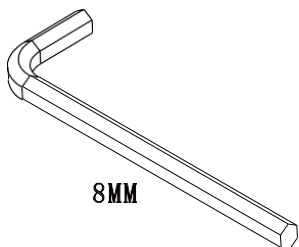
D14 (2)
PLUG



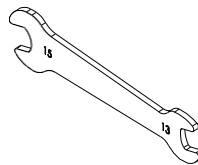
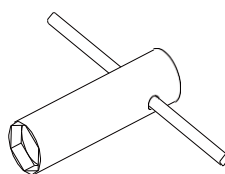
5MM



6MM

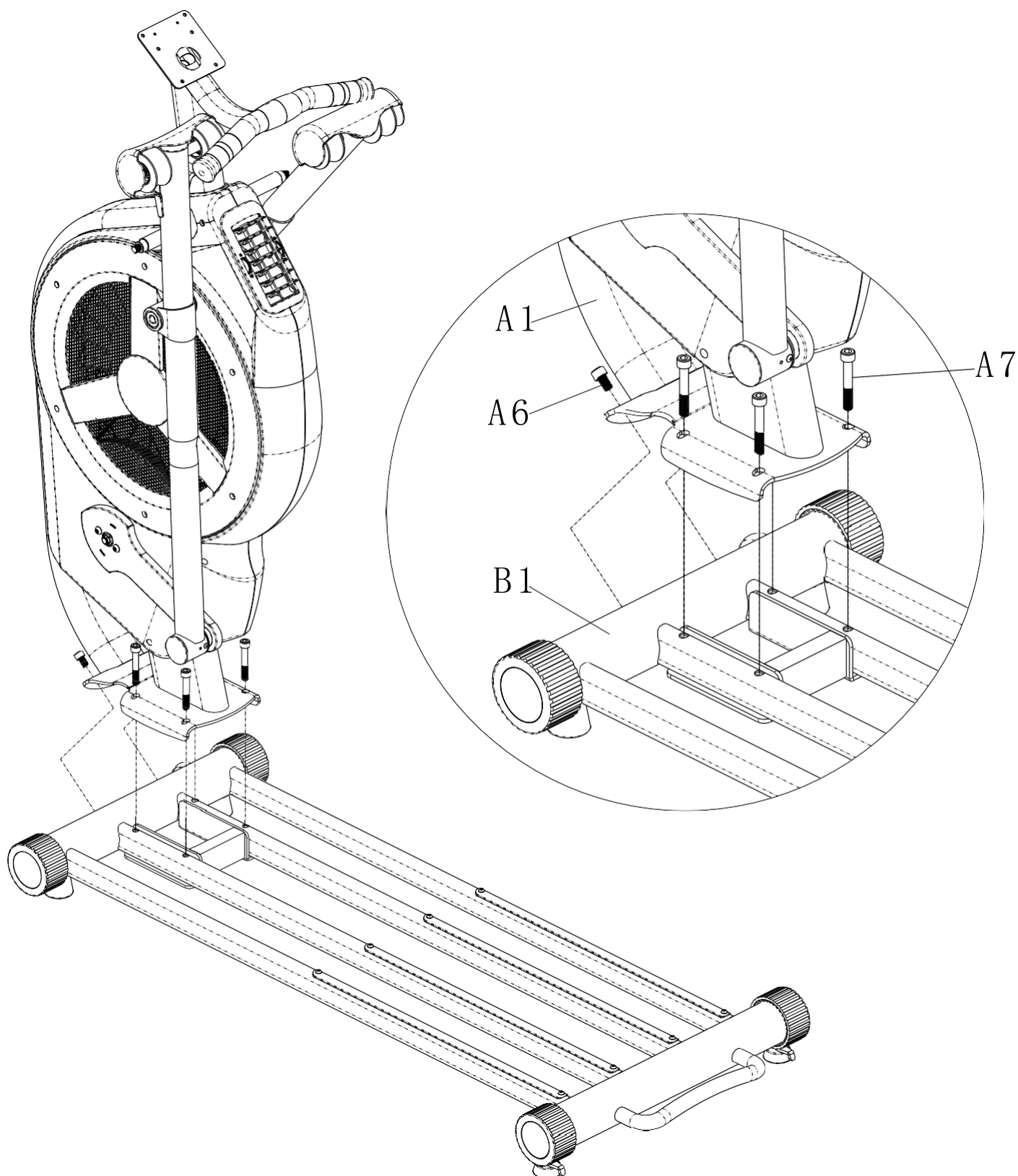


8MM



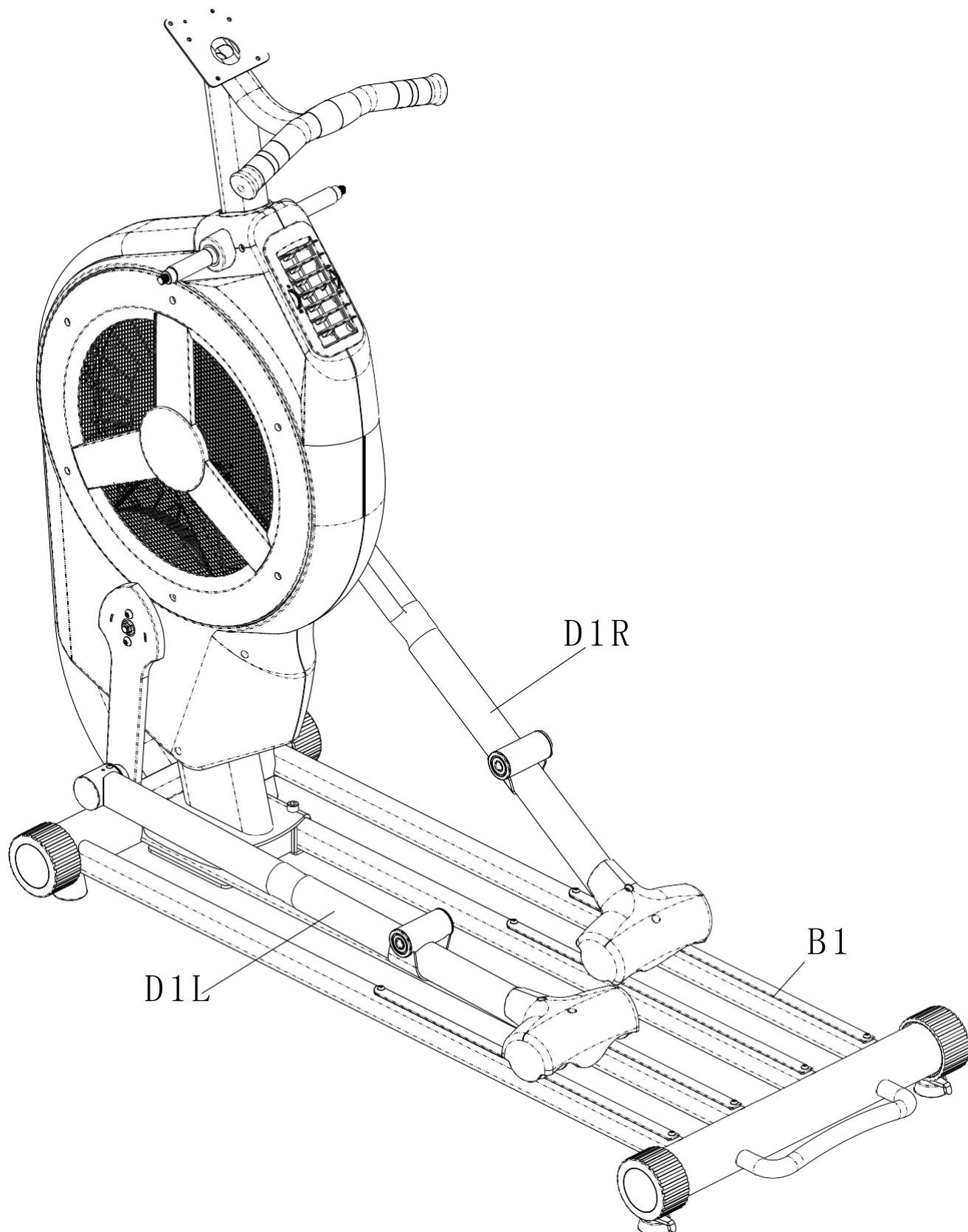
MONTERING**STEG 1:**

Fest hoveddrammen (A1) til skinnersettet (B1) med to skruer A6) og fire skruer (A7).



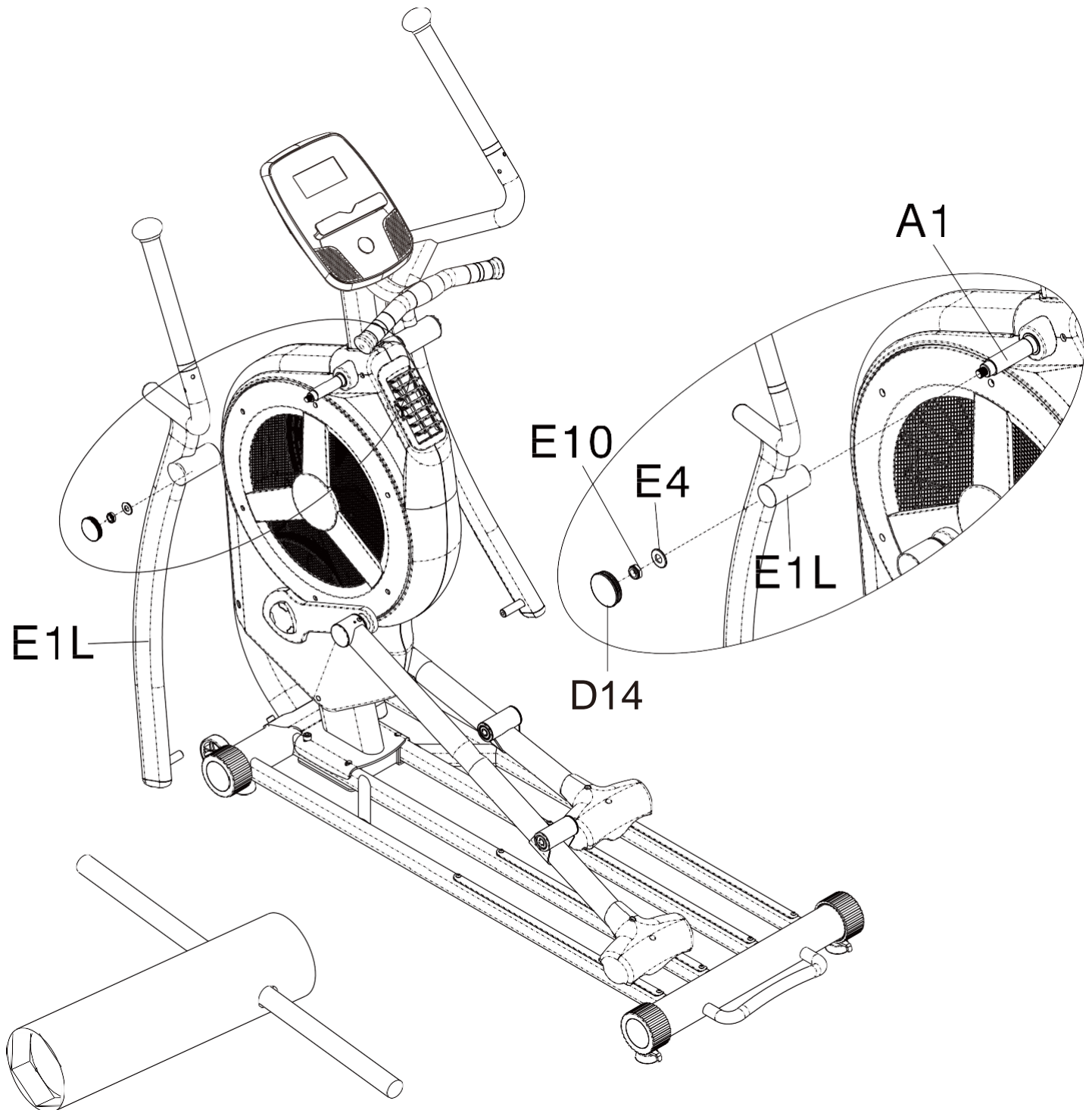
STEG 2:

Fjern båndene fra begge pedalene (D1L og D1R), plasser dem oppå skinnesettet (B1).



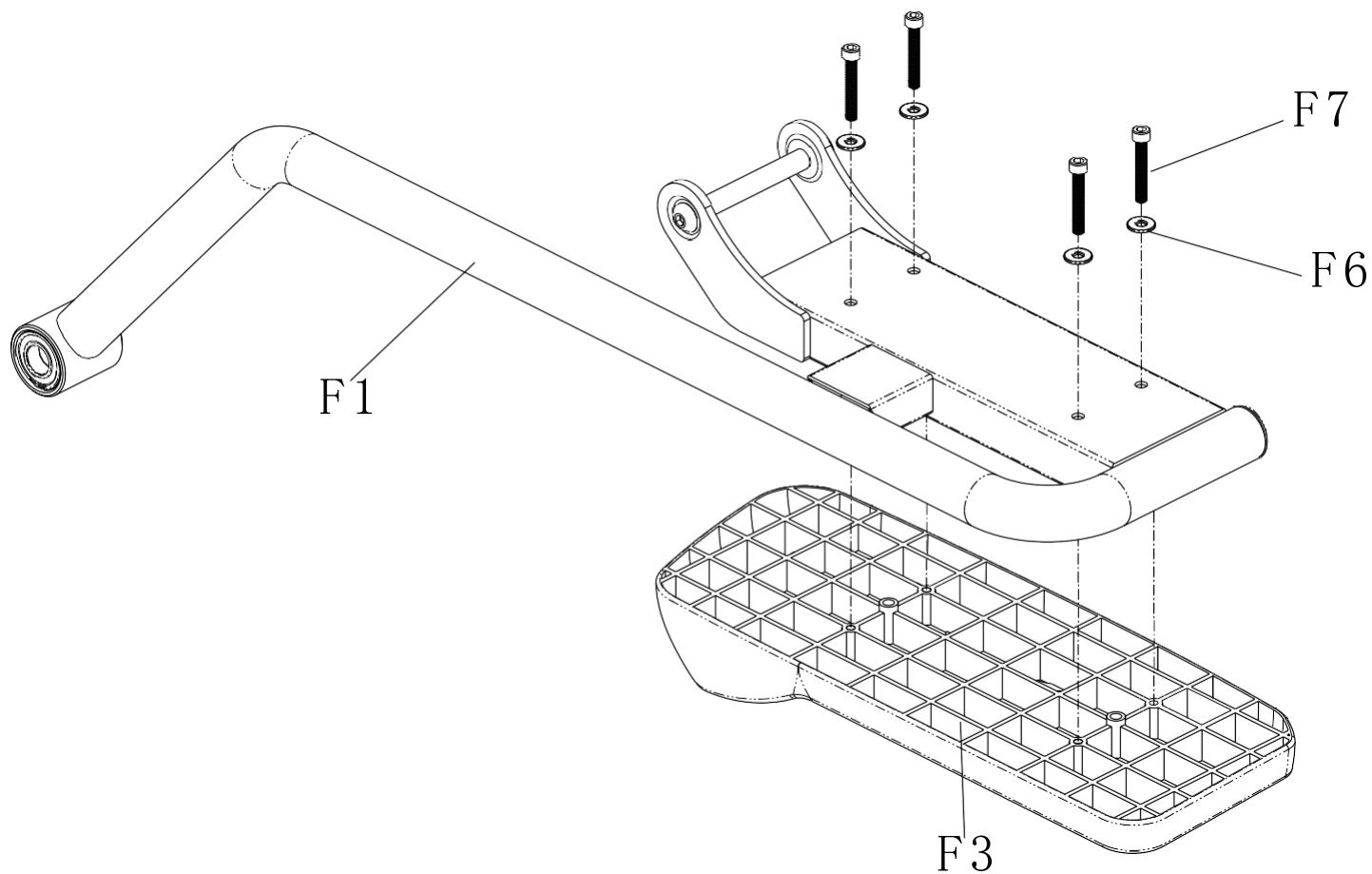
STEG 3:

1. Fest venstre håndtak (E1L) til hoveddrammen (A1) med en skive (E4), en mutter (E10) og en plugg (D14).
2. Gjenta dette for høyre side.



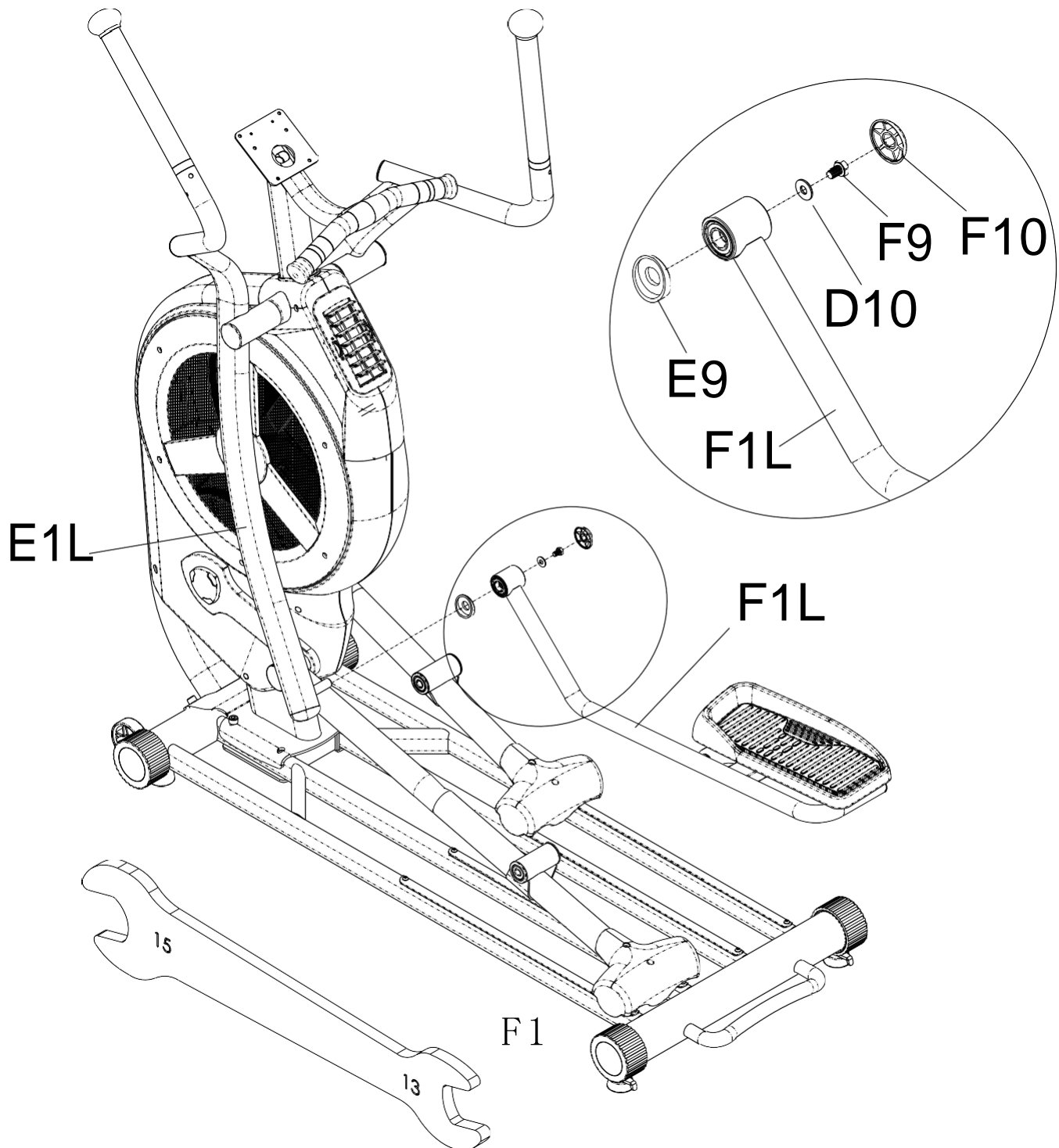
STEG 4 :

1. Fest pedalen (F3) til pedalsettet (F1) med fire skiver (F6) og fire skruer (F7).
2. Gjenta på andre side.



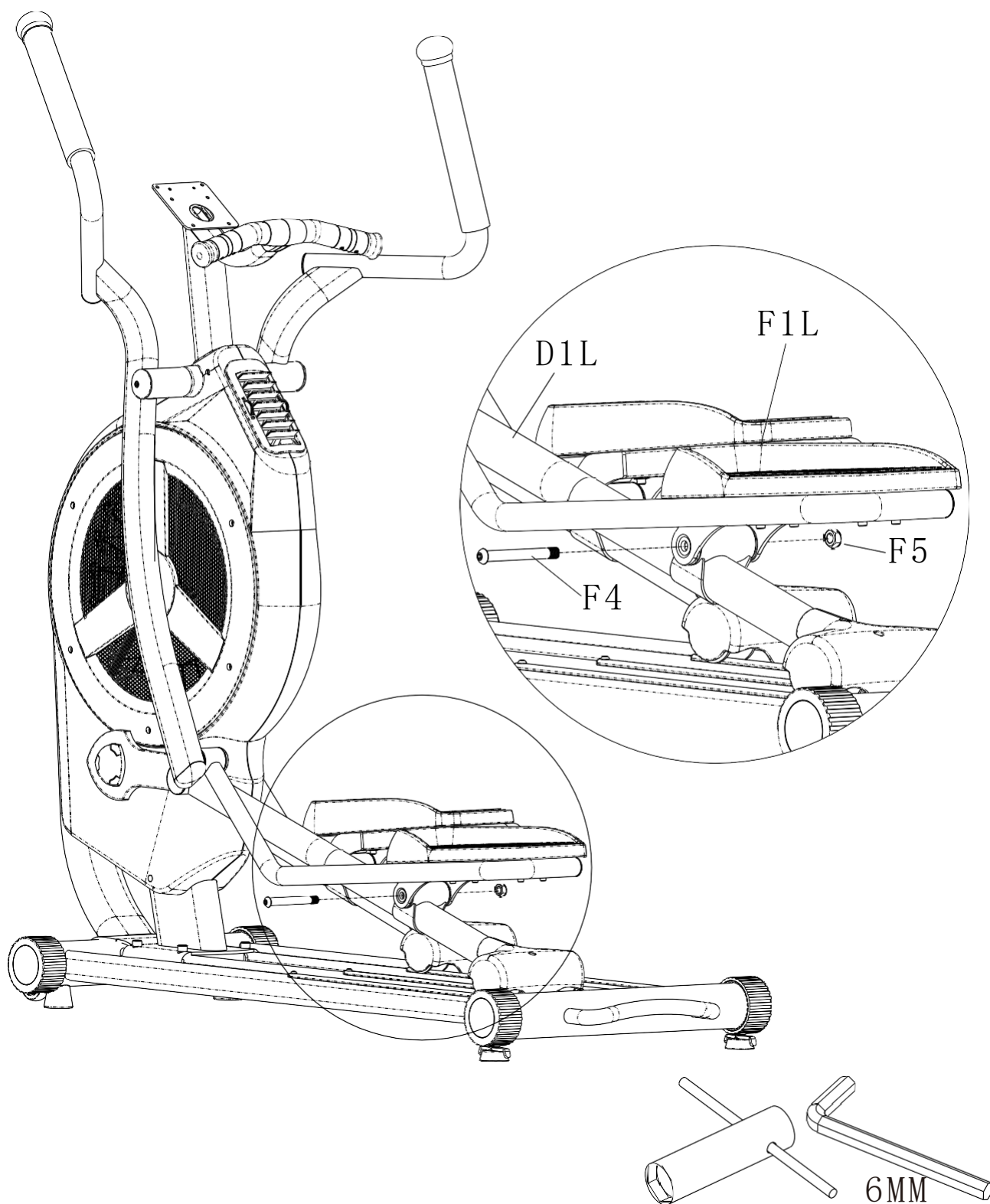
STEG 5:

1. Før en spacerhylse (E9) inn i venstre håndtak (E1L).
2. Fest venstre pedalsett (F1L) til venstre håndtak (E1L) med en skive (D10), en skrue (F9) og en foring (F10).
3. Gjenta på andre side.



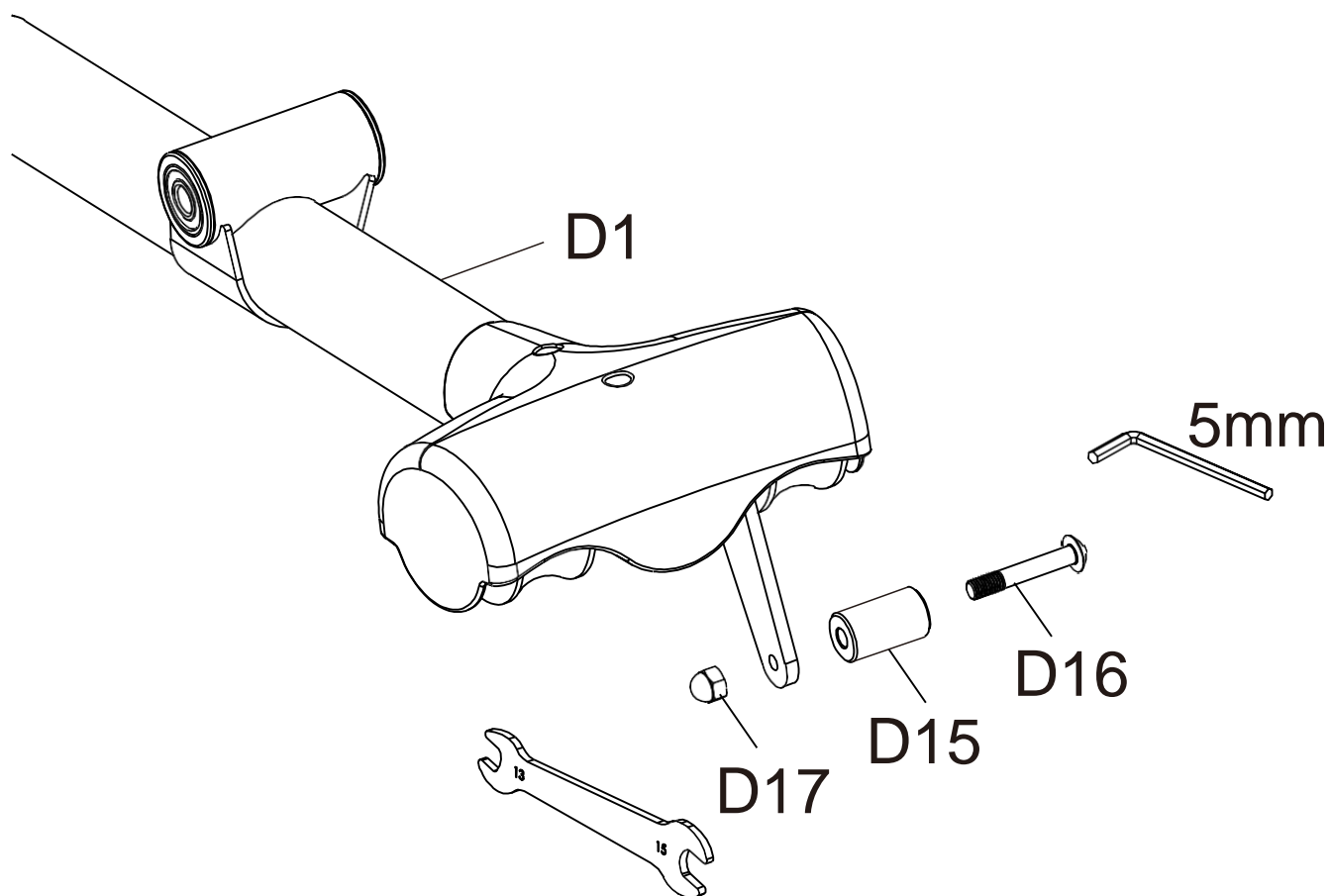
STEG 6:

1. Fjern de forhåndsmonterte delene, unbrakobolt (F4) og mutter (F5), fra venstre pedasett (F1L).
2. Fest venstre pedasett (F1L) til venstre pedasett (D1L) med unbrakobolten (F4) og mutteren (F5) du nettopp fjernet.
3. Gjenta på andre side.



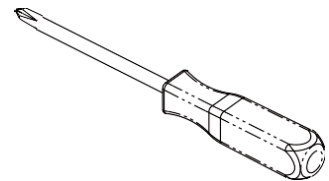
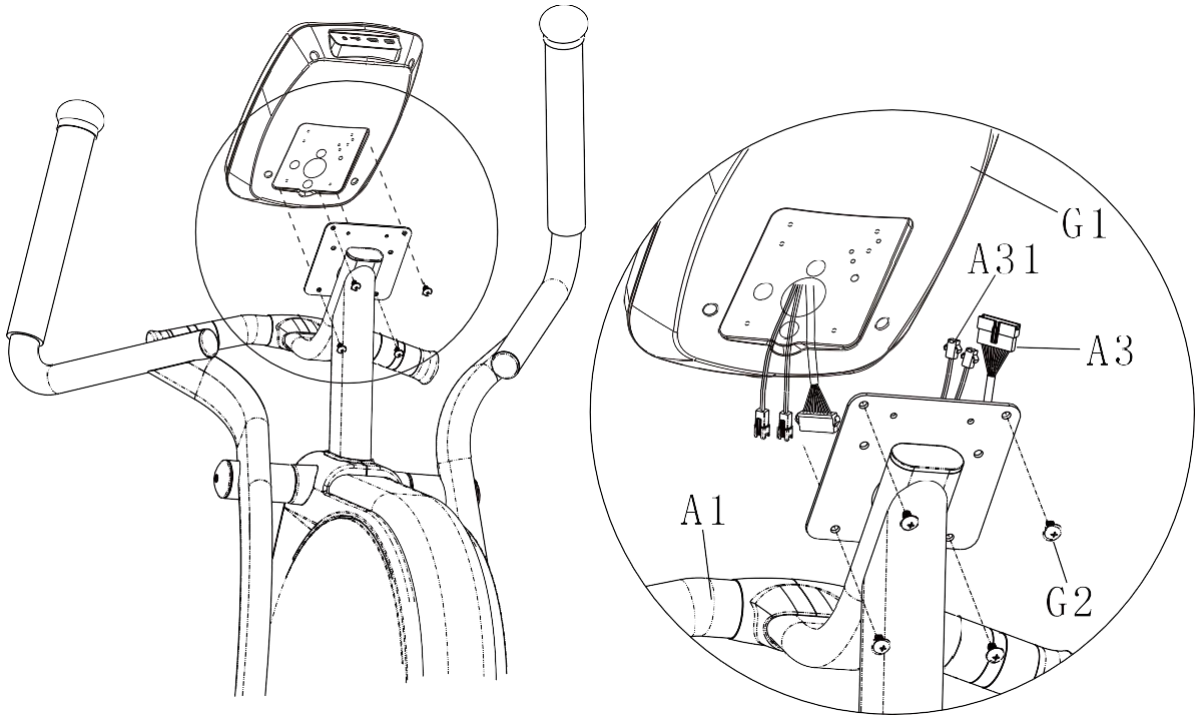
STEG 7:

1. Fest antiavspøringshjulet (D15) til pedalsettet (D1) med en mutter (D17) og en bolt (D16).
2. Gjenta på andre side.

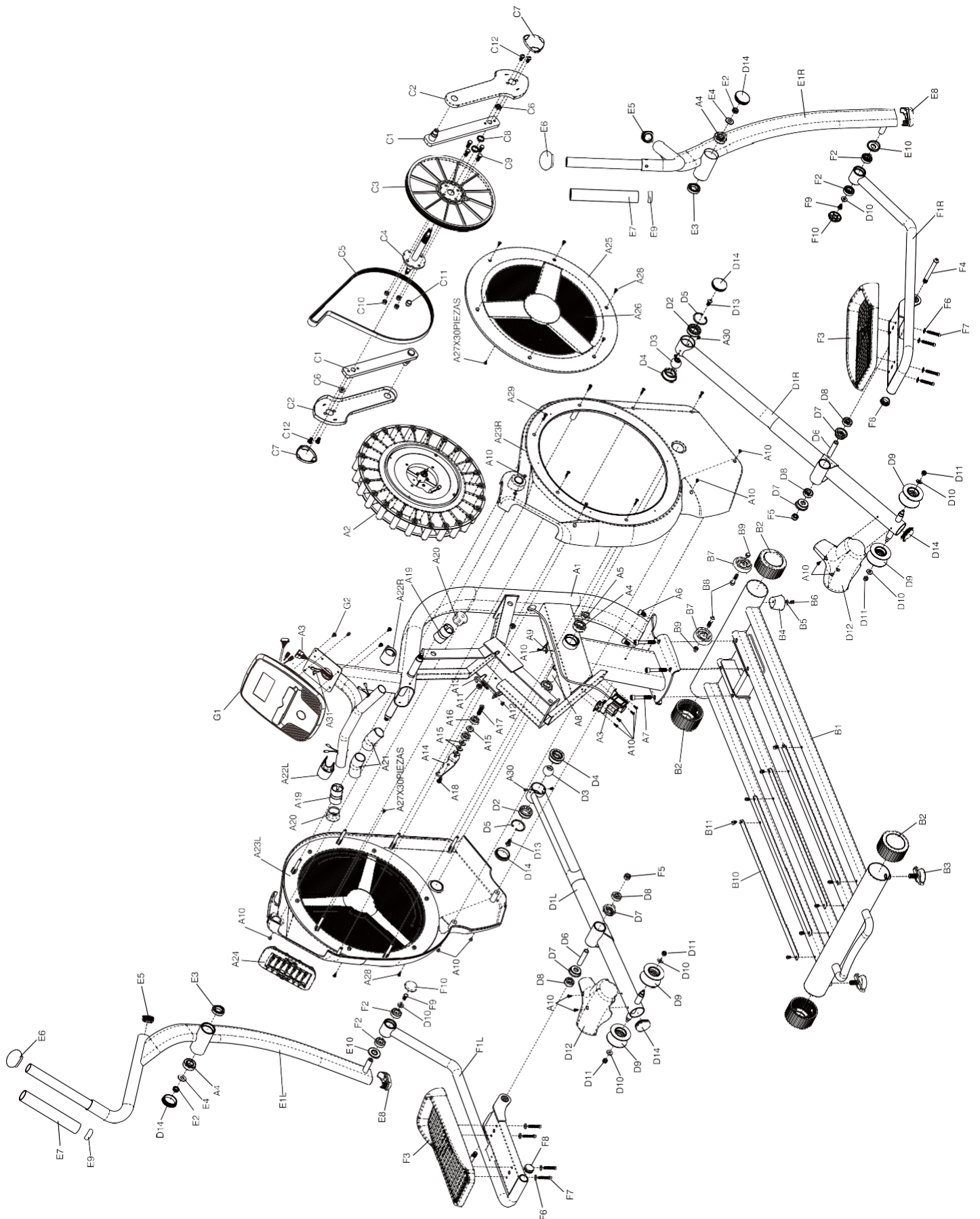


STEG 8:

1. Fjern fire skruer (G2) fra monitorryggen (G1).
2. Koble to ledninger (A3 og A31) til monitorien (G1).
3. Fest monitoren (G1) til hovedrammen A1) med de fire skruene (G2) du fjernet tidligere.



OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE (engelsk)

Nr.	Engelsk navn	Ant.	Nr.	Engelsk navn	Ant.
A1	Main frame	1	C7	Tri-crank cover	2
A2	Fan wheel $\Phi 450$	1	C8	Spacer $\Phi 24 \times \Phi 20.4 \times 5\text{mm}$	2
A3	Tension motor	1	C9	Allen bolt M8x20mm	4
A4	Ball bearing 6004ZZ	4	C10	Nut M8	4
A5	Nut 6-10T	1	C11	Magnet $\Phi 15 \times 7$	1
A6	Allen bolt M10x16mm	2	C12	Allen bolt M6x10mm	4
A7	Allen bolt M10x65mm	4	D1R	Pedal arm assembly (R)	1
A8	Spacer $\Phi 25.1 \times \Phi 21.1 \times 58.5\text{mm}$	1	D1L	Pedal arm assembly (L)	1
A9	Sensor fixing base	1	D2	Ball sleeve Without flange	2
A10	Self-tap screw M4x12mm	15	D3	Universal ball head	2
A11	Nut 3-26x6T	2	D4	Ball sleeve With flange	2
A12	Nylon lock nut M6	1	D5	C-clip C type R45	2
A13	J-type bolt M6x60mm	1	D6	Spacer $\Phi 15 \times \Phi 12.35 \times 67\text{mm}$	2
A14	Idle frame 6T	1	D7	Bearing sleeve	4
A15	Flat washer $\Phi 10 \times \Phi 23 \times 2\text{T}$	4	D8	Ball Bearing 6201ZZ	4
A16	Ball bearing 6200ZZ	2	D9	PU wheel	4
A17	Flat screw M10x35mm	1	D10	Flat washer M8x $\Phi 20 \times 2\text{T}$	6
A18	Flat screw M8X16mm	1	D11	Nut M8	4
A19	Hand pulse set	2	D12	PU roller cover	2
A20	Cap $\Phi 31.75$	4	D13	Nut M8	2
A21	Foam grip $\Phi 31.75 \times 3\text{T}$	2	D14	Plug 2"	2
A22R	Handle trimming cover (R)	1	D15	Anti-derailment wheel	2
A22L	Handle trimming cover (L)	1	D16	Bolt M8*50mm	2
A23R	Fan cover (R)	1	D17	Nut M8	2
A23L	Fan cover (L)	1	E1R	Hand rail (R)	1
A24	Fan outlet	1	E1L	Hand rail (L)	1
A25	Fan disk	2	E2	Nut 4-20UNF 8T	2
A26	Stretch net	6	E3	Ball bearing 6905ZZ	2
A27	Self-tap screw M4x8mm	30	E4	Flat washer 4x2.0Tx $\Phi 28$	2
A28	Self-tap screw M4x15mm	12	E5	Flat cap $\Phi 38$	2
A29	Self-tap Philips screw M4x25mm	7	E6	Spacer sleeve	2
A30	Self-tap Philips screw M4x10mm	4	E7	Foam grip $\Phi 31.75$ pipe use	2
A31	Hand pulse wire	2	E8	Cap 30x70	2
B1	Guide rail set	1	E9	aluminum ring $\Phi 38 \times 32 \times 14$	2
B2	End cap	4	E10	Nut 1/2"	2
B3	Adjustable pad $\Phi 50$ M12+ nut	2	E11	spacer	2
B4	Fixed foot pad $\Phi 76.2$ pipe use	2	F1R	Pedal fixed assembly (R)	1
B5	Flat washer M5x $\Phi 13 \times 1.5\text{T}$	2	F1L	Pedal fixed assembly (L)	1
B6	Self-tap screw M5x16mm	2	F2	Ball bearing 6003ZZ	4
B7	Moving wheel $\Phi 76$	2	F3R	Pedal (R)	1
B8	Allen bolt M8x40mm	2	F3L	Pedal (L)	1
B9	Dome nut M8	2	F4	Allen bolt M12x109mm	2
B10	Aluminum rail trimming	4	F5	Nut M12xP1.25	2
B11	Allen bolt M6x10mm	8	F6	Flat washer M6x $\Phi 16 \times 1.5\text{T}$	8
C1	Crank set	2	F7	Allen bolt M6x40mm	8
C2	Crank cover	2	F8	Cap $\Phi 31.75$	2
C3	Belt pulley $\Phi 310$	1	F9	Hex. bolt M8x12mm	2
C4	Shaft	1	F10	Bushing $\Phi 42$	2
C5	Belt 498J8	1	G1	Console	1
C6	Nut for shaft M10	2	G2	Philips screw (With monitor)	4

OPPVARMING/NEDKJØLING

Forslag til tøying

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.



Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.



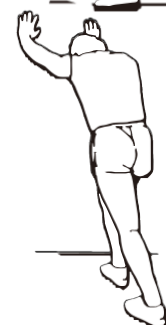
Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



Achillessene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.



RENGJØRING OG VEDLIKEHOLD

Inspiser og stram alle deler regelmessig. Bytt slitte deler umiddelbart.

Rengjør dette apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **Merk: Hold konsollet unna direkte sollys, og ikke utsett det for væsker.**

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Ukentlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

FEILSØK, KONSOLL

Les Feilsøk-seksjonen i konsollmanualen for assistanse.

TILLEGGSINFORMASJON

1. Konsollet drives av en 9V, 1.3A adapter.
2. Dersom konsollet ikke mottar signaler på fire minutter vil det gå i dvalemodus. Innstillinger og treningsdata vil lagres til apparatet tas i bruk igjen.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.