

SOLE

FITNESS



Climber Trainer

SVENSK BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| <u>Förhållningsregler, säkerhet</u> | <u>3</u> |
| <u>Instruktioner, elektronik</u> | <u>4</u> |
| <u>Instruktioner, drift</u> | <u>4</u> |
| <u>Montering</u> | <u>6</u> |
| <u>Drift</u> | <u>10</u> |
| <u>Program</u> | <u>13</u> |
| <u>Bluetooth</u> | <u>14</u> |
| <u>Underhåll</u> | <u>21</u> |
| <u>Översiktsdiagram</u> | <u>22</u> |
| <u>Lista över delar</u> | <u>23</u> |

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

VIKTIGT – Läs igenom alla instruktioner innan du börjar använda denna träningsmaskin.

VIKTIGT – Minska risken för elektriska stötar genom att koppla ur löpbandet från elnätet innan du rengör eller utför underhåll på maskinen.

VIKTIGT – Minska risken för brännskador, elektrisk stöt och personskador genom att montera maskinen på ett plant och jämnt underlag med tillgång till ett jordat uttag på 110 V, 15 A (220 V, 10 A) där detta är den enda maskinen som är ansluten till kretsen.

ANVÄND FÖRLÄNGNINGSKABLAR ENDAST SOM DE ÄR AV 14 AWG ELLER HÖGRE.

- Använd inte träningsmaskinen på en tjock eller mjuk matta. Både mattan och maskinen kan drabbas av skador.
- Barn under 13 år bör inte ha tillgång till maskinen, efter den har klämpunkter som kan orsaka skador.
- Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
- Använd inte maskinen om strömkabeln eller kontakten är skadad. Kontakta din återförsäljare om maskinen inte fungerar som den ska.
- Håll strömkabeln borta från varma ytor.
- Använd inte maskinen på platser där aerosolprodukter används eller där syrgas förvaras. Gnistor från motorn kan antända gaser i luften.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus.
- När du ska koppla bort maskinen ska du stänga av alla kontroller och sedan dra ur strömkabeln.
- Använd inte enheten till något annat ändamål än den är avsedd för.
- Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, bland annat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningens precision. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren en uppfattning om ungefärlig puls.
- Använd ordentliga löparskor. Höga klackar, sandaler eller barbent lämpar sig inte för användning med den här maskinen. Löparskor av god kvalitet rekommenderas för att undgå trötthet i benen.
- Maskinen är inte utvecklad för användare med nedsatt fysisk eller mental förmåga, eller för användare utan erfarenhet såvida de inte har instruerats i användning av maskinen av personer som ansvarar för deras säkerhet.

SPAR DENNA BRUKSANVISNING

FÖRHÅLLNINGSGREGLER, ELEKTRONIK

VIKTIGT!

- Ta aldrig av kåporna utan att koppla från strömtillförseln först. Om spänningen varierar med mer än 10 % kommer maskinens prestanda att påverkas. Dessa förhållanden omfattas inte av produktgarantin. Om du misstänker att spänningen är låg ska du kontakta ditt elbolag eller en elektriker för att testa utrustningen.
- Utsätt inte enheten för regn eller fukt. Maskinen har inte utvecklats för utomhusbruk, nära en bassäng eller spa eller andra omgivningar med hög fuktighet. Driftstemperatur för maskinen är 5–45 grader och maximal fuktighet är 95 % icke-kondenserande (inga droppar ska bildas på ytorna).

DRIFT

- Använd aldrig maskinen utan att läsa och förstå konsekvenserna av driftsändringarna som du skriver in på displayen.
- Var medveten om att förändringar av hastighet och stigning inte sker omedelbart. När du ställer in önskade ändringar på displayen ändrar maskinen gradvis hastigheten och eller stigningen.
- Använd inte maskinen i åskväder. Överspänning kan inträffa och detta kan skada maskinernas komponenter. Dra ut strömkabeln ur eluttaget vid åskväder.
- Var försiktig när du gör andra saker samtidigt som du använder maskinen, till exempel ser på tv eller läser böcker. Distraktioner kan göra att du tappar balanser eller avviker från mitten av löpbandet, vilket i sig kan medföra allvarliga skador.
- Håll alltid i handtagen när du utför kontrolländringar.
- Tryck inte för hårt på displayknapparna. De är utvecklade för att känna av lätta fingertryck, och hårdare fingertryck gör maskinen varken snabbare eller långsammare. Om knapparna inte fungerar som de ska, kontakta din återförsäljare.



Strömingång

CHECKLISTA FÖR MONTERING (engelska)

1

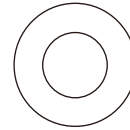
SMÅDELAR, STEG 1



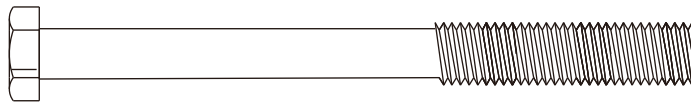
#108. 3/8" Split Washer
(6 stk)



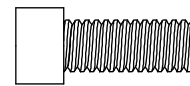
#106. 3/8" Curved Washer
(2 stk)



#100. 3/8" Flat Washer (4 stk)



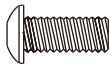
#78. 3/8 tum × 3-3/4 tum
Hex Head Bolt (2 pcs)



#81. 3/8" X 3/4" Socket
Head Cap Bolt (4 pcs)

2

SMÅDELAR,



#83. M5 × 10mm Phillips
Head Screw (8 stk)

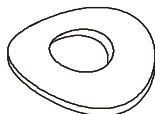


#85. 4mm × 15mm Sheet
Metal Screw (3 stk)

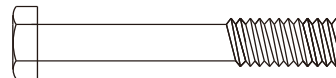


#90. 5/16" Nyloc Nut
(6 stk)

STEG 2

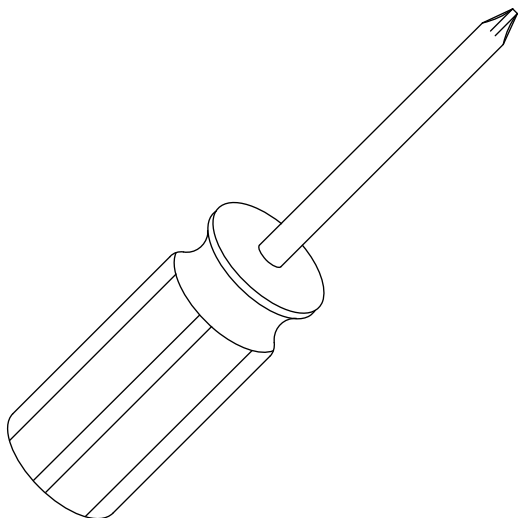


#113. 5/16" Curved Washer
(4 stk)

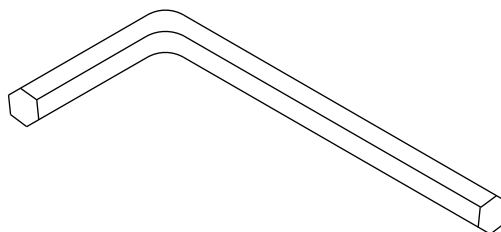


#74. 5/16 tum × -3/4 tum
Hex Head Bolt (6 stk)

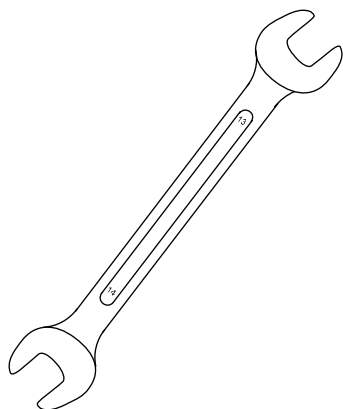
MONTERINGSVERKTYG (engelska)



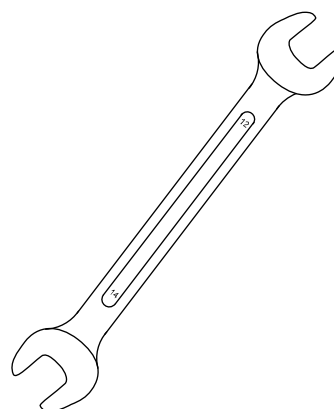
#118. Phillips Head Screw Driver



#119. M8_L Allen Wrench



#116. 13/14mm Wrench

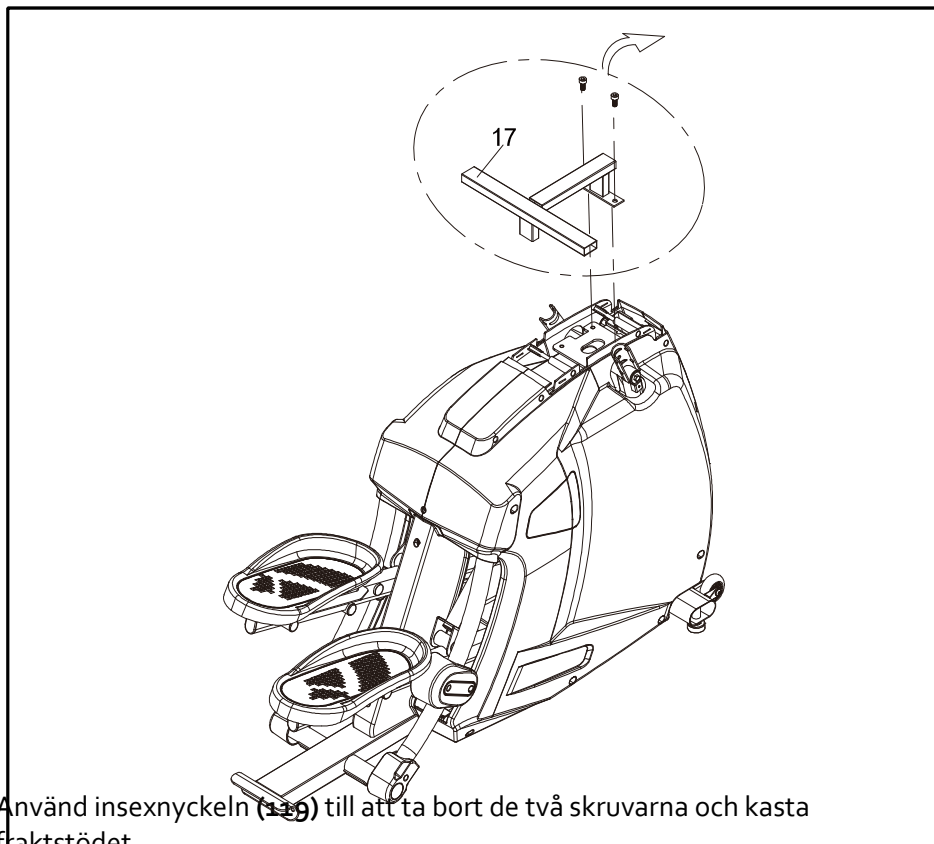


#117. 12/14mm Wrench

MONTERING ÖPPNA PAKETET

1. Använd en vass kniv och skär längs den yttre, nedre delen av lådan, längs med skärmarkeringarna. Lyft av kartongen från maskinen.
2. Ta försiktigt ut alla delar ur förpackningen och inspektera dem med avseende på skador och fel. Om du upptäcker skador eller fel ska du kontakta din återförsäljare.
3. Leta reda på förpackningen med smådelar och öppna verktygen först. Öppna sedan förpackningen efterhand som du behöver dem. Siffrorna inom parentes är artikelnummer som används för att identifiera delar i monteringsinstruktionerna.

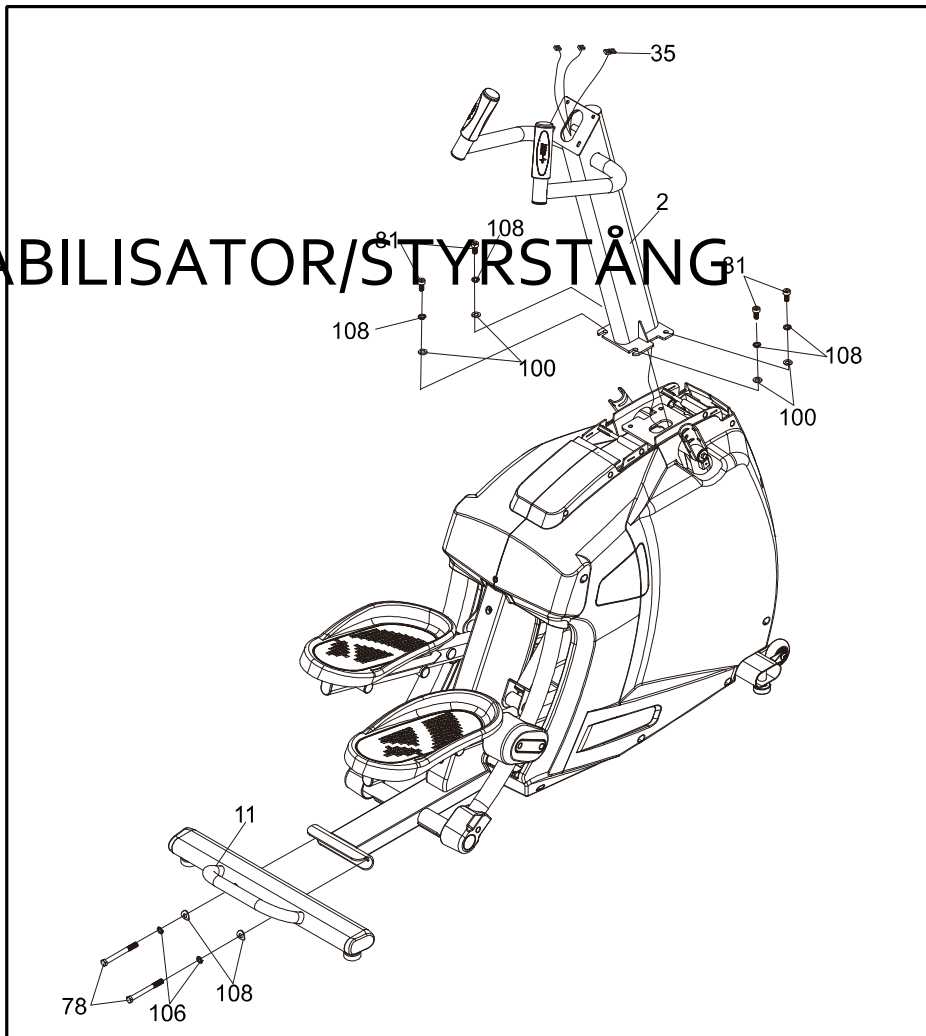
TA BORT FRAKTSTÖDET



1. Använd insexnyckeln (17) till att ta bort de två skruvarna och kasta fraktstödet.

1

STABILISATOR/STYRSTÅNG



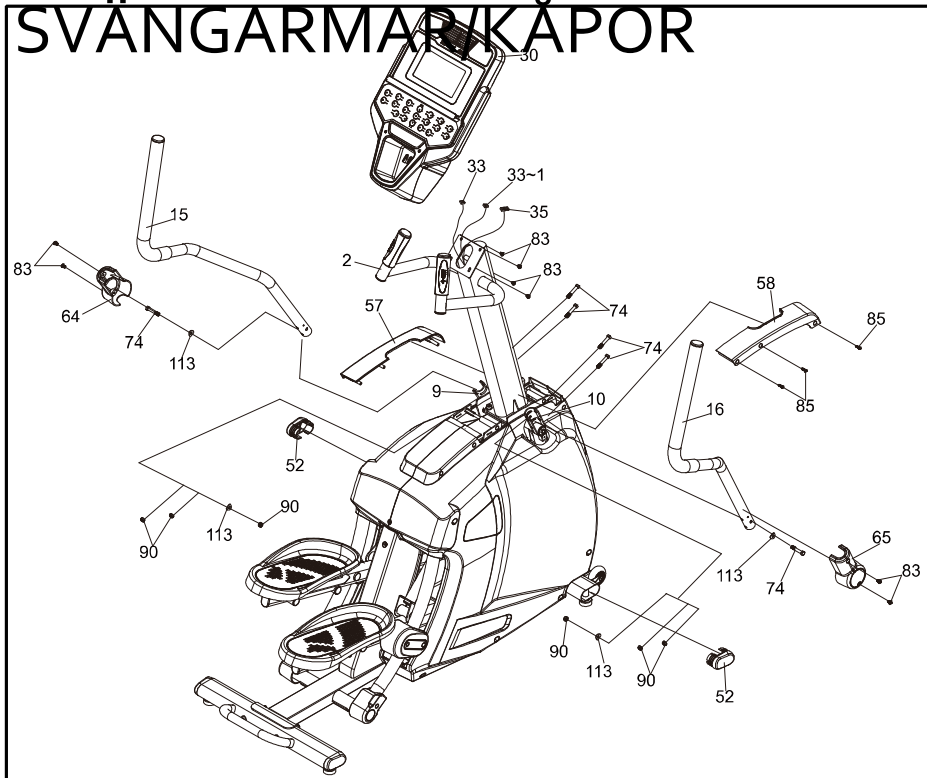
SMÅDELAR STEG 1

- 108.** 3/8" Split Washer (6 stk)
- #106.** 3/8" Curved Washer (2 stk)
- #100.** 3/8" Flat Washer (4 stk)
- #78.** 3/8" x 3-3/4" Hex Head Bolt (2 stk)
- #81.** 3/8" x 3/4" Socket Head Cap Bolt (4 stk)

1. Fäst det bakre stödet (**11**) i fästplattan på huvudramen med två 3/8" x 3-3/4"-skruvar (**78**), delade 3/8"-brickor (**108**) och 3/8"-svängda brickor (**106**).
2. För datorkabeln (**35**) från huvudramen till styrstången (**2**). Du hittar ett långt band fastsatt i styrstången. Fäst änden av datorkabeln i bandet längst ned i röret och dra i den andra änden för att föra datorkabeln genom röret. Fäst styrstången i huvudramen med fyra 3/8" x 3/4"-skruvar (**81**), delade brickor (**108**) och platta brickor (**100**).

2

SVÄNGARMASKÅPOR



SMÅDELAR STEG 2

- #83. M5 × 10 mm
Phillips Head Screw
(8 stk)
- #85. 4MM × 15MM
Sheet Metal Screw
(3 stk)
- #90. 5/16" Nyloc Nut
(6 stk)
- #113. 5/16" Curved
Washer (4 stk)
- #74. 5/16" × 1-3/4" _
Hex Head Bolt (6 stk)

1. Koppla ihop vänster och höger styrstångskåpa (**57, 58**) med varandra längst upp på vänster och höger huvudkåpa, med styrstången i mitten. Fäst med tre 4 mm × 15 mm-metallskrudar (**85**).
2. Fäst vänster svängarm (**15**) i fästplattorna på vänster nedre svängarm (**9**) med tre 5/16" × 1-3/4"-skruvar (**74**), två svängda 5/16"-brickor (**113**) och tre 5/16"-muttrar (**90**). Upprepa på höger sida.
3. Montera vänster svängarmskåpa (**64**) på vänster nedre svängarm med två M5 × 10 mm-stjärnskrudar (**83**). Upprepa på höger sida.
4. Ta bort bandet från datorkabeln (**35**) och anslut den till displayen (**30**) tillsammans med de två handpulsablarna (**33**). Placera displayen på fästplattan och fäst med fyra M5 × 10 mm-stjärnskrudar (**83**).
5. Skjut in de två ovala ändhättorna (**52**) på båda delarna av det främre stödet.

DISPLAY



HUR MAN SÄTTER PÅ STRÖMMEN

Displayen startas automatiskt när du ansluter strömadaptern. Kabeln till adaptern kan anslutas till fronten på maskinen vänstra sida (se sida 4 för rätt position).

När enheten sätter på sig utför displayen ett självttest. Detta betyder att alla lampor på skärmen tänds. När lamporna slocknar visar meddelandefönstret programvarversionen (exempel: VER 1.0), och TOTAL STEPS-skärmen visar det totala antalet steg som maskinen har varit i bruk. Skärmen TIME visar hur många timmar som enheten har använts.

Dessa värden visas bara på skärmen i några sekunder innan displayen automatiskt går till startskärmen. Matrisskärmen visar olika träningsprofiler, och meddelandefönstret visar startmeddelanden. Nu kan du börja använda displayen.

DISPLAYANVÄNDNING

SNABBSTART

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. Efter att du har satt på strömmen på displayen trycker de på START för att börja. Detta aktiverar snabbstartfunktionen. I den här funktion räknar klockan upp från 0 och motståndet kan justeras manuellt genom att trycka på LEVEL(+)(-). Matris-skärmen visar en bana där en blinkande prick visar dina framsteg på banan. Varje segment på banan motsvarar en avklarad våning. Varje våning består av 16 segment.



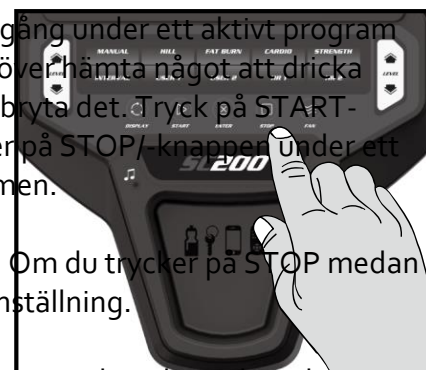
GRUNDLÄGGANDE INFORMATION (valfritt)

Meddelandefönstret visar i utgångsläget segmenttid (återstående tid av aktuellt programsegment). Varje gång du trycker på DISPLAY-knappen, visas nästa informationsvärde på skärmen. Informationen visas i följande ordningsföljd: FLOORS (våningar), FPM (våningar per minut), LEVEL (motståndsnivå) och DATA SCAN. I det sistnämnda läget bläddrar programmet automatiskt igenom alla funktioner. Varje värde visas på skärmen i fyra sekunder innan nästa värde visas.

Maskinen har ett inbyggt pulssystem. Genom att greppa runt pulssensorerna på handtagen eller genom att sätta på dig det valfria pulsbandet visar displayen efter någon sekund en hjärtikon för att symbolisera att den känner av din puls. Pulsskärmen visar din hjärtrytm i slag per minut (BPM) och HR-grafen visar din aktuella pulsprocent i förhållande till din maxpuls. Pulsbandet är den mest pålitliga metoden för att läsa av användarens puls. Handpulssensorerna kan medföra avvikelse beroende på användarens fysiologi, träningsvana, hur hårt personen håller runt pulssensorerna och hur svettiga handflator personen har.

STOP-knappen har flera funktioner. Genom att trycka på knappen en gång under ett aktivt program kan användaren pausa programmet i upp till fem minuter. Om du behöver hämta något att dricka eller svara i telefon är det ett utmärkt sätt att pausa passet utan att avbryta det. Tryck på START-knappen när du är redo att återuppta passet. Om du trycker två gånger på STOP-knappen under ett träningspass avslutas programmet och ett sammandrag visas på skärmen.

Om du håller in STOP-knappen i tre sekunder nollställs displayen helt. Om du trycker på STOP medan du ställer in programvärden går skärmen tillbaka till föregående datainställning.



På framsidan av displayen finns en ljudp () och inbyggda högtalare. Här kan du ansluta din musikspelare (MP3, iPod, bärbar radio, CD-spelare och till och med ljudsignaler från TV eller dator). Displayen har också en port för hörlurar ().

PROGRAMMERING AV DISPLAYEN

Du kan skraddarsy alla program genom att mata in personlig information. Detta gör att programmet förändras för att passa bättre till just dina behov. En del värden är nödvändiga för att säkerställa att avläsningarna blir korrekta.

Du kommer att tillfrågas om AGE (ålder) och WEIGHT (vikt). Informationen om din ålder är nödvändig för att säkerställa att du tränar under rätt förhållanden i pulsprogrammet. Genom att mata in information om din vikt får du mer exakta resultat med kalorifunktionen. Displayen kan inte förutsäga exakt hur många kalorier du förbränner, men om du skriver in din vikt hamnar avläsningen närmare det rätta värdet.

Angående kalorier: Kaloriavläsningar är aldrig 100 % exakta, oavsett om du tränar hemma eller på ett gym, och skillnaderna kan vara stora. Eftersom kaloriförbränningen varierar från person till person, är kaloriräknaren endast avsedd att fungera som en indikation på ungefär hur många kalorier du förbränner.

ÖPPNA PROGRAM OCH ÄNDRA INSTÄLLNINGAR

Tryck på varje programknapp för att gå igenom programvalen. Profilen för varje program visas på matrissskärmen. Tryck på ENTER för att välja program och öppna inställningsläget. Om du vill träna utan att mata in ny information, tryck på START. Då hoppar programmet över programmeringsvärdena och tar dig direkt till starten av programmet. Om du vill ändra dina personliga inställningar, följ instruktionerna i meddelandefönstret. Om du startar ett program utan att ändra inställningar, används standardvärdena.

Obs! Varje gång du skriver in ny information för ålder och vikt, lagras dessa som nya standardinställningar. Om du skriver in denna information första gången du använder enheten, behöver du alltså inte skriva in den igen, såvida inte värdena förändras.

PROGRAM



MANUELLT LÄGE

I det manuella läget kan du själv styra träningsmängden och träningstiden.

1. Tryck först på MANUAL och tryck därefter på ENTER.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Använd upp/ner-knapparna för att mata in din ålder, och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Använd upp/ner-knapparna för att mata in din vikt, och tryck på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp/ner-knapparna för att mata in önskad tid, och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du gå tillbaka och justera dina inställningar genom att trycka på STOP.
6. När programmet startar försätts enheten på nivå 1. Detta är den lättaste nivån och ett bra sätt att värma upp. När du vill öka träningsmängden trycker du på upp-knappen. Tryck på ner-knappen för att minska träningsmängden.
7. I manuellt läge kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startskärmen.

Ny SOLE-applikation tillgänglig på utvalda APPLE- och ANDROID-produkter.

SOLE har inkluderat en spännande ny funktion i alla sina produkter för att göra det enklare att uppnå dina träningsmål. Maskinen är utrustad med en Bluetooth-mottagare som gör det möjligt för displayen att kommunicera med utvalda smartphones och surfplattor via applikationen SOLE FITNESS.

Applikationen är gratis och kan laddas ned från antingen APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Följ sedan applikationens instruktioner gällande hur du synkroniserar smartenheten med träningsmaskinen. Detta gör det möjligt att se ditt aktuella träningspass på tre olika sätt på din enhet. Du kan enkelt växla mellan tränings-skärmen och Internet, sociala medier och e-post via ikoner på skärmen. När träningspasset är slutfört sparas träningsinformationen automatiskt i den inbyggda kalendern för framtida referens.

Den nya SOLE-applikationen gör det också möjligt att synkronisera med något av de olika fitnessmoln en som stöds, inklusive: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal och Fitbit.

Synkronisering av applikationen med din träningsmaskinen.

När du har laddat ned applikationen ska du försäkra dig om att Bluetooth-funktionen på din enhet är påslagen och tryck sedan på ikonen längst uppe i det vänstra hörnet för att söka efter SOLE-maskiner.

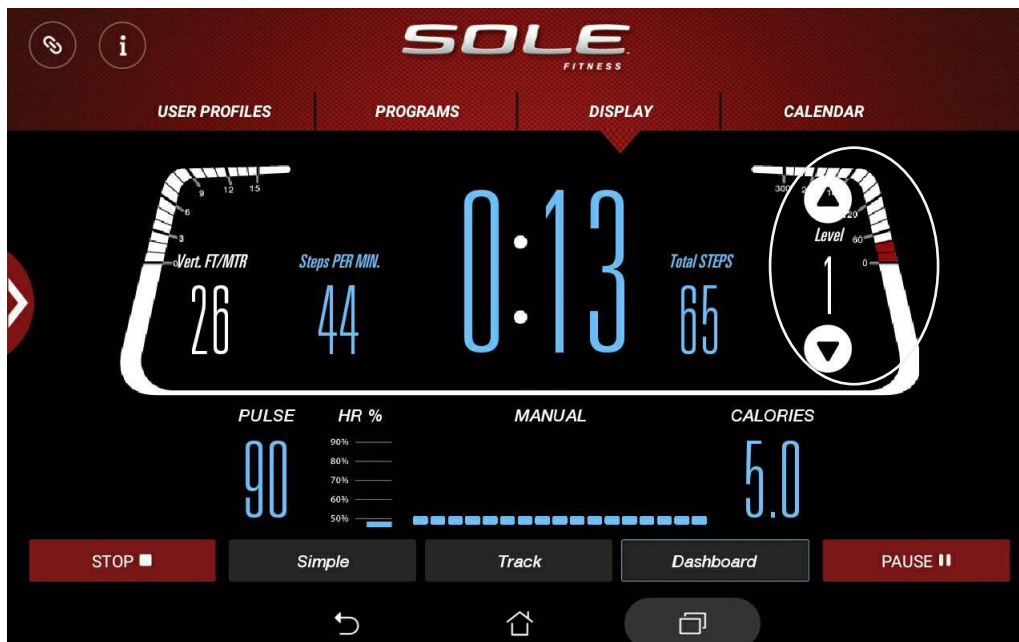
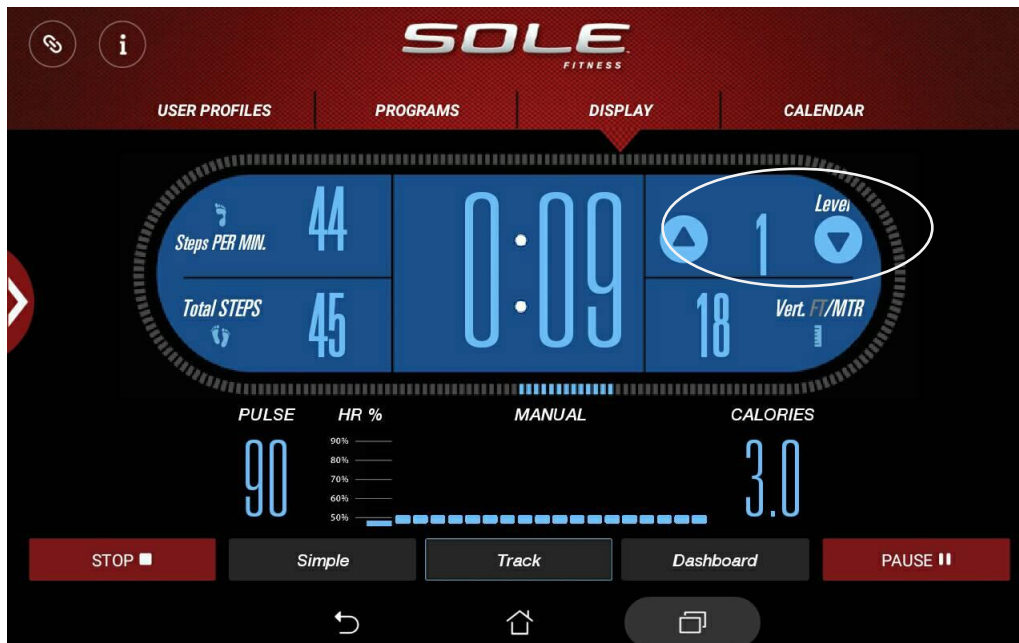


När maskinen har hittats trycker du på CONNECT. När applikationen och maskinen har synkroniserat aktiveras Bluetooth-ikonen på displayen. Du kan nu använda din nya SOLE-produkt.

*Obs! Din smartenhet måste ha iOS 7 eller senare eller Android 4.4 eller senare för att applikationen ska fungera.

Applikationsinstruktioner (tvåvägskontroll)

SOLE-applikationen har tvåvägskontroll, vilket innebär att användaren kan justera motståndet direkt i applikationen. Funktionsknapparna är inringade på bilden nedan.

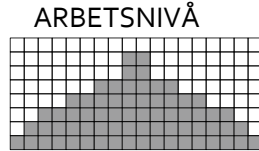


FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

Enheten erbjuder fem program som har utvecklats för att variera din träning. Dessa program har olika förprogrammerade intensiteter för att du ska kunna nå olika träningsmål.

HILL (backe)

Detta program simulerar träning i ett backigt landskap. Pedalernas motstånd ökar först gradvis, och därefter minskar det gradvis under programmet.



FAT BURN (fettförbränning)

Detta program är utvecklat för att maximera fettförbränningen. Det bästa sättet att förbränna fett är att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till 70 % av maxnivån. Programmet utgår inte från din hjärtrytm, utan simulerar en lägre men jämnare intensitetsnivå.



Cardio (kardio)

Detta program är utvecklat för att öka din kardiovaskulära nivå och din uthållighet. Detta är träning för hjärta och lungor, och den bygger upp hjärtmuskeln och ökar din blodcirkulation och lungkapacitet. Detta görs genom införlivande att en högre intensitetsnivå med lite variationer.



Strength (styrka)

Detta program är utvecklat för att öka din muskelstyrka nertill på kroppen. Programmet ökar gradvis motståndsnivån till en hög nivå och tvingar dig att upprätthålla denna nivå. Detta är både till för att stärka och tona musklerna i ben och rumpa.



Interval (intervallträning)

Detta program kombinerar hög intensitetsträning med perioder med låg intensitet. Detta ökar din uthållighet genom att DELETE (tömma) ditt syreförråd, följd av perioder då kroppen bygger upp sig igen och förnyar syreförrådet. På detta sätt programmeras ditt kardiovaskulära system att använda syret mer effektivt.



FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

1. Tryck på önskat program och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp/ner-knapparna för att mata in önskad tid, och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att justera maxnivån. Detta är den intensitetsnivå du inte vill överskrida under träningspasset (den högsta stapeln i programmet). Justera till önskad nivå och tryck på ENTER.
6. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du gå tillbaka och justera dina inställningar genom att trycka på STOP.
7. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startskärmen.



ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM

Med dessa program kan du själv ställa in och lagra dina egna program.

1. Tryck på USER 1 eller USER 2 och tryck därefter ENTER för att bekräfta. Om du redan har lagrat ett program visas detta på skärmen och du är redo att starta träningspasset. Alternativet kan du välja att skriva in ett användarnamn. Bokstaven "A" blinkar i meddelandefönstret. Tryck på (+)(-) följt av ENTER att välja önskat användarnamn (max. sju tecken). Tryck på STOP när du är klar.
2. Om USER redan har ett program sparat, kan du välja mellan att köra detta program eller radera det och ställa in ett nytt program. Tryck på START eller ENTER på välkomstskärmen, så tillfrågas du om du vill köra programmet ('RUN PROGRAM?') Använd upp/ner-knappen för att välja ja eller nej. Om du väljer nej tillfrågas du om du vill radera det befintliga programmet. Om du vill göra ett nytt program måste du radera det befintliga programmet.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp/ner-knapparna för att mata in önskad tid, och tryck på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blinkar den första stapeln och du uppmanas att justera nivån i träningspassets första segment. När du har ställt in segmentet, eller om du inte vill ställa in detta segment, tryck på ENTER för att gå vidare till nästa stapel. Nästa stapel visar samma nivå som föregående segment. Upprepa processen med det nya segmentet och tryck på ENTER för att bekräfta. Fortsätt på samma sätt tills alla 20 segment är inställda.
7. Tryck på START för att starta (och spara) programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att lämna startskärmen.
8. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på upp- eller ner-pilarna. Detta påverkar endast det aktuella segmentet. Strax innan nästa segment startar kommer intensitetsnivån att justera sig efter förprogrammeringen.
9. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
10. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startskärmen.

PULSPROGRAM

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som passar bäst för din träning, måste du ta reda på din max puls. Detta kan du göra med hjälp av följande formel:

$220 - \text{din ålder} = \text{ditt maxvärde (MHR)}$

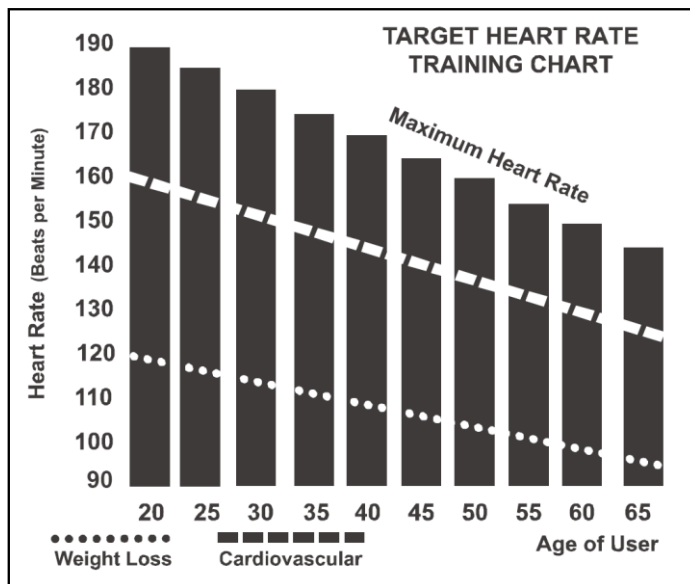
För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för din träning, måste du beräkna procenten av din MHR:

50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.

60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning.

80 % av din MHR är bäst för att stärka ditt kardiovaskulära system.

60 % till 80 % är träningszonen som man ska hålla sig inom för det bästa allmänna resultatet.



Exempel:

Om användaren är 40 år gammal beräknas målvärdet för hjärtrytmen på följande sätt:

$220 - 40 = 180$ (max hjärtrytm)

$180 \times 0,6 = 108$ slag per minut (bpm)

(60 % av max hjärtrytm)

$180 \times 0,8 = 144$ slag per minut (bpm)

(80% av max hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

När du skriver in din ålder på displayen kommer den här beräkningen att ske automatiskt. Därför är din ålder till hjälp under hjärtrytmprogram. När din MHR har beräknats kan du bestämma dig för vilket träningsmål du vill sträva efter.

De två vanligaste målen man har med träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) samt viktkontroll. Varje stapel i tabellen ovanför representerar MHR för personer i olika åldrar. Talet nedanför anger vilken åldersgrupp staplarna tillhör. De två prickade linjerna som korsar staplarna representerar optimal hjärtrytm för olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR, och representeras vid den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktminskning är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.

Du kan också använda dig av handpulssensorn eller pulsblåset medan du tränar i manuellt läge eller i något av de andra nio programmen. Hjärtrytmprogrammet styr motståndet för pedalerne.

UPPFATTAD INTENSITET

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är också fördelaktigt om du lyssnar på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen.

Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig själv betygsätta dig mellan 6 och 20 för ditt träningspass baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

| | |
|----|-----------------------|
| 6 | Minimalt |
| 7 | Mycket, mycket lätt |
| 8 | Mycket, mycket lätt + |
| 9 | Mycket lätt |
| 10 | Mycket lätt + |
| 11 | Relativt lätt |
| 12 | Komfortabelt |
| 13 | Lite hårt |
| 14 | Lite hårt + |
| 15 | Hårt |
| 16 | Hårt + |
| 17 | Mycket hårt |
| 18 | Mycket hårt + |
| 19 | Mycket, mycket hårt |
| 20 | Maximalt |

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje omdöme med 10. Exempelvis resulterar ett träningspass med betyget 12 i en hjärtrytm på cirka 120 bpm. Din RPE beror självfallet på tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp befinner sig i detta tillstånd kan du träna hårdare och detta kommer att understödjas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd känns det jobbigare att träna. Detta understöds av RPE-tabellen, och därefter kan du träna på en nivå som passar dig just denna dag.

ANVÄNDNING, HJÄRTRYTMPROGRAM

Båda programmen fungerar på samma sätt. Den enda skillnaden är att HR1 är satt till 60 % av maxpuls, medan HR2 är satt till 80 % av maxpuls. I övrigt är de båda programmen likadana.

Starta ett HRC-program genom att följa instruktionerna nedanför eller genom att välja HR1- eller HR2-programmet, bekräfta med ENTER och följ instruktionerna i meddelandefönstret.

1. Tryck på HR1 eller HR2, och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/nerknapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/nerknapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad tränings tid (TIME). Använd upp/nerknapparna för att mata in önskad tid, och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Nu uppmanas du att justera målvärdet för din hjärtrytm. Målvärdet är den hjärtrytm du ska försöka att uppnå och upprätthålla under programmet. Justera nivån och bekräfta genom att trycka på ENTER. Obs! Målvärdet som visas på skärmen baseras på den procent du valde i steg 1. Om du ändrar denna procent, ökar eller minskar du samtidigt procenten från steg 1.
6. Tryck på START för att starta programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att lämna startskärmen.
7. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på upp- eller ner-pilarna. Detta förändrar målvärdet för din hjärtrytm.
8. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.

När programmet är slut kan du trycka på START för att göra om det, eller trycka på STOP för att lämna programmet.

UNDERHÅLL

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten låter konstigt eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av följande:
 - I. Smådelar som bultar och muttrar spänces inte tillräckligt i monteringsfasen. Alla skruvar ska spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större nyckel än den som medföljde om du inte lyckas spännas skruvarna tillräckligt hårt.
 - II. Muttrarna på vevarmarna måste dras åt på nytt.
 - III. Om du fortfarande hör missljud, kontrollera att enheten står på ett plant underlag. Under varje stöd finns det två nivåjusterare. Använd 14 mm-skiftnyckeln för att justera dem vid behov.

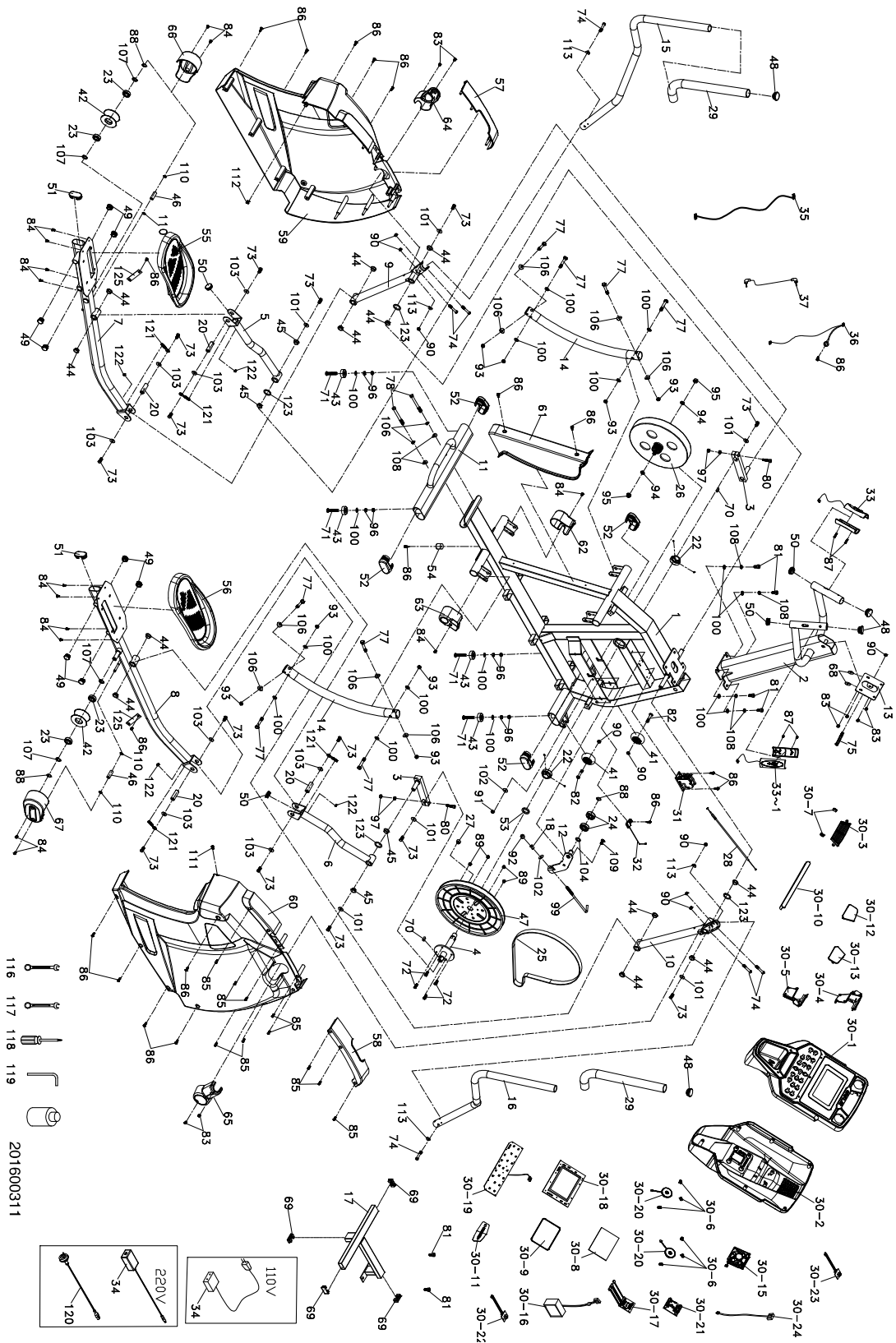
Underhållsmenyn "MAINTENANCE på displayen

1. Tryck på START, STOP och ENTER samtidigt och håll inne knapparna tills meddelandet "ENGINEERING MODE" (tekniskt läge) visas på skärmen. Tryck på ENTER.
2. Använd upp/ner-knapparna för att bläddra igenom menyn. Om du vill gå tillbaka till föregående menyval, tryck på STOP. Menyvalen är som följer:
 - A. Test av knappar
 - B. Test av skärm
 - C. Funktioner
 - I. ODO Reset: Nollställer distansmätaren.
 - II. Units: Välj vilken måttenhet du vill använda – engelska mil eller metriska kilometer.
 - III. Display Mode: Aktivera detta alternativ så att displayen stänger av sig automatiskt efter 30 minuter utan aktivitet.
 - IV. Motor Test: Kör motståndsgirmotorn kontinuerligt.
 - V. Manual: Justerar för stegning av girmotorn.
 - VI. Pause Mode: Aktivera för att endast tillåta paus i fem minuter. Inaktivera för att tillåta obegränsad paus.
 - VII. Key Tone: Aktiverar/inaktiverar knappljudet.
 - D. Security: Säkerhet
 - E. Factory Settings: Endast för fabriksinställning
 - F. Exit: Avsluta

Bluetooth-läge: Håll ENTER och DISPLAY intryckta i fem sekunder tills meddelandefönstret visar meddelandet BLUETOOTH. Tryck på uppåt- och nedknappen för att slå på eller av funktionen. Tryck på STOP eller ENTER när du är klar.

| Del | Rekommenderat underhåll | Hur ofta? | Rengöring | Smörjmedel |
|-----------------------|--|------------------|------------------|-------------------|
| Pedaler | Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade. | Före användning | Nej | Nej |
| Ram | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. | Efter användning | Vatten | Nej |
| Dator | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa. | Efter användning | Nej | Nej |
| Skruvar, muttrar etc. | Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov. | Varje vecka | Nej | Nej |
| Rörliga delar | Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade. | Månadsvis | Nej | WD-40 |
| Drivrem | Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position. | Årligen | Nej | Nej |

ÖVERSIKTSDIAGRAM



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

| Nr | Engelskt namn | Ant. |
|-------|-----------------------------|------|
| 1 | Main Frame | 1 |
| 2 | Console Mast | 1 |
| 3 | Crank Arm | 2 |
| 4 | Crank Axle | 1 |
| 5 | Linked Assembly(L) | 1 |
| 6 | Linked Assembly(R) | 1 |
| 7 | Connecting Arm (L) | 1 |
| 8 | Connecting Arm (R) | 1 |
| 9 | Lower Handle Bar (L) | 1 |
| 10 | Lower Handle Bar (R) | 1 |
| 11 | Rear Stabilizer with handle | 1 |
| 12 | Idler Wheel Assembly | 1 |
| 13 | Console Holder Assembly | 1 |
| 14 | Curved Rail Tube | 2 |
| 15 | Left Handgrip(Upper) | 1 |
| 16 | Right Handgrip(Upper) | 1 |
| 17 | Side Back | 1 |
| 18 | Rod End Sleeve | 1 |
| 20 | Rod End Shaft | 4 |
| 22 | 6005-2RS/B10+2M5_Bearing | 2 |
| 23 | 6003_Bearing | 4 |
| 24 | 6203_Bearing | 2 |
| 25 | Drive Belt | 1 |
| 26 | Flywheel | 1 |
| 27 | Magnet | 1 |
| 28 | Steel Cable | 1 |
| 29 | Handgrip Foam | 2 |
| 30 | Console Assembly | 1 |
| 30-1 | Console Top Cover | 1 |
| 30-2 | Console Bottom Cover | 1 |
| 30-3 | Deflector Fan Grill | 1 |
| 30-4 | Wind Duct (L) | 1 |
| 30-5 | Wind Duct (R) | 1 |
| 30-6 | Speaker Grill Anchor | 6 |
| 30-7 | Fan Grill Anchor | 2 |
| 30-8 | Transparent Piece | 1 |
| 30-9 | Water-resist Rubber | 1 |
| 30-10 | Book Rack | 1 |
| 30-11 | Cover Plate | 1 |
| 30-12 | Speaker Iron Net (L) | 1 |
| 30-13 | Speaker Iron Net (R) | 1 |
| 30-15 | 400m/m_Fan Assembly | 1 |

| Nr | Engelskt namn | Ant. |
|-----------|----------------------------------|-------------|
| 30-16 | 300m/m_W/Receiver, HR | 1 |
| 30-17 | Interface Board | 1 |
| 30-18 | Console Display Board | 1 |
| 30-19 | Key Board | 1 |
| 30-20 | 250m/m_Speaker W/Cable | 2 |
| 30-21 | Amplifier Controller | 1 |
| 30-22 | 300m/m_Sound Board(White) | 1 |
| 30-23 | 300m/m_Sound Board(Red) | 1 |
| 30-24 | 250m/m_Amplifier Cable | 1 |
| 31 | Gear Motor | 1 |
| 32 | 300m/m_Reed Switch | 1 |
| 33 | 850m/m_Handpulse Assembly(White) | 1 |
| 33-1 | 850m/m_Handpulse Assembly(Red) | 1 |
| 34 | Power Adaptor | 1 |
| 35 | 1450m/m_Computer Cable | 1 |
| 36 | 850m/m_Power Cord | 1 |
| 37 | 400m/m_Audio Cable | 1 |
| 41 | Ø65_Transportation Wheel | 2 |
| 42 | Ø72_Slide Wheel , Urethane | 2 |
| 43 | Ø35 × 10_Rubber Foot | 4 |
| 44 | J4FM-1719-09_Bushing | 12 |
| 45 | WFM-1719-12_Bushing | 4 |
| 46 | Ø15 × Ø8.6 × 38.5L_Sleeve | 2 |
| 47 | Ø330_Drive Pulley | 1 |
| 48 | Ø32(1.8T)_Button Head Plug | 4 |
| 49 | Ø25.4 × 2T_Round Cap | 8 |
| 50 | Ø32 × 1.8T_Round Cap | 4 |
| 51 | Ø30 × 60_Oval End Cap | 2 |
| 52 | Ø40 × Ø80_Oval End Cap | 4 |
| 53 | Spacer Bushing | 1 |
| 54 | Ø25 × 25_Rubber Foot Pad | 1 |
| 55 | Pedal (L) | 1 |
| 56 | Pedal (R) | 1 |
| 57 | Console Mast Cover (L) | 1 |
| 58 | Console Mast Cover (R) | 1 |
| 59 | Chain Cover (L) | 1 |
| 60 | Chain Cover (R) | 1 |
| 61 | Rear Shroud | 1 |
| 62 | Stabilizer Cover (L) | 1 |
| 63 | Stabilizer Cover (R) | 1 |
| 64 | Handle Bar Cover (L) | 1 |
| 65 | Handle Bar Cover (R) | 1 |

| Nr | Engelskt namn | Ant. |
|-----------|---|-------------|
| 66 | Slide Wheel Cover (L) | 1 |
| 67 | Slide Wheel Cover (R) | 1 |
| 68 | 5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer | 2 |
| 69 | Square End Cap | 4 |
| 70 | Woodruff Key | 2 |
| 71 | 3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt | 4 |
| 72 | 1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt | 4 |
| 73 | 5/16" × UNC18 × 3/4" _Hex Head Bolt | 14 |
| 74 | 5/16" × 1-3/4" _Hex Head Bolt | 6 |
| 75 | 5/16" × 2-1/2" _Hex Head Bolt | 1 |
| 77 | 3/8" × 2-1/4" _Hex Head Bolt | 8 |
| 78 | 3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt | 2 |
| 80 | M8 × 35m/m_Socket Head Cap Bolt | 2 |
| 81 | 3/8" × 3/4" _Socket Head Cap Bolt | 6 |
| 82 | 5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt | 2 |
| 83 | M5 × 10m/m_Phillips Head Screw | 8 |
| 84 | M5 × 10m/m_Phillips Head Screw | 14 |
| 85 | Ø4 × 15L_Sheet Metal Screw | 10 |
| 86 | 5 × 19m/m_Tapping Screw | 19 |
| 87 | 3 × 20m/m_Tapping Screw | 4 |
| 88 | Ø17_C Ring | 3 |
| 89 | 1/4" × 8T_Nyloc Nut | 4 |
| 90 | 5/16" × 7T_Nyloc Nut | 9 |
| 91 | M8 × 7T_Nyloc Nut | 1 |
| 92 | M8 × 9T_Nyloc Nut | 1 |
| 93 | 3/8" × 7T_Nyloc Nut | 8 |
| 94 | 3/8" × UNF26 × 4T_Luck Nut | 2 |
| 95 | 3/8" × UNF26 × 11T_Nut | 2 |
| 96 | 3/8" × 7T_Luck Nut | 8 |
| 97 | M8 × 6.3T_Luck Nut | 4 |
| 99 | M8 × 170m/m_J Bolt | 1 |
| 100 | Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer | 16 |
| 101 | Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Flat Washer | 6 |
| 102 | Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_Flat Washer | 2 |
| 103 | Ø5/16" × Ø23 × 3T_Flat Washer | 8 |
| 104 | Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Flat Washer | 1 |
| 106 | Ø3/8" × 23 × 2.0T_Curved Washer | 10 |
| 107 | Ø17_Wave Washer | 4 |
| 108 | Ø10 × 2T_Spring Washer | 6 |
| 109 | M8 × 20m/m_Carriage Bolt | 1 |
| 110 | 7 × 14 × 0.8T_E-Clip | 4 |
| 111 | 5 × 16m/m_Tapping Screw | 1 |

| Nr | Engelskt namn | Ant. |
|------------|-----------------------------------|-------------|
| 112 | M5_Speed Nut Clip | 1 |
| 113 | Ø8 × 23 × 1.5T_Curved Washer | 4 |
| 116 | 13/14m/m_Wrench | 1 |
| 117 | 12/14m/m_Wrench | 1 |
| 118 | Phillips Head Screw Driver | 1 |
| 119 | L Allen Wrench | 1 |
| 120 | Transformer Power Cord (Optional) | 1 |
| 121 | M6 × 45L_Eye Bolt | 4 |
| 122 | M6 × 6T_Nyloc Nut | 4 |
| 123 | Rubber Pad | 4 |
| 125 | Antistatic Cloth | 2 |

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.no – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.