

PRO-FORM[®]

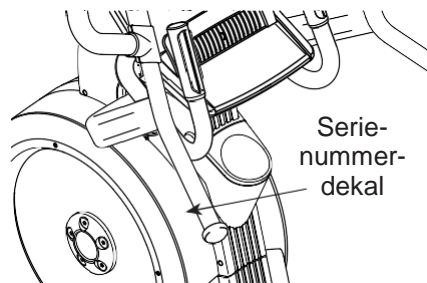
CARDIOHIIT

T R A I N E R

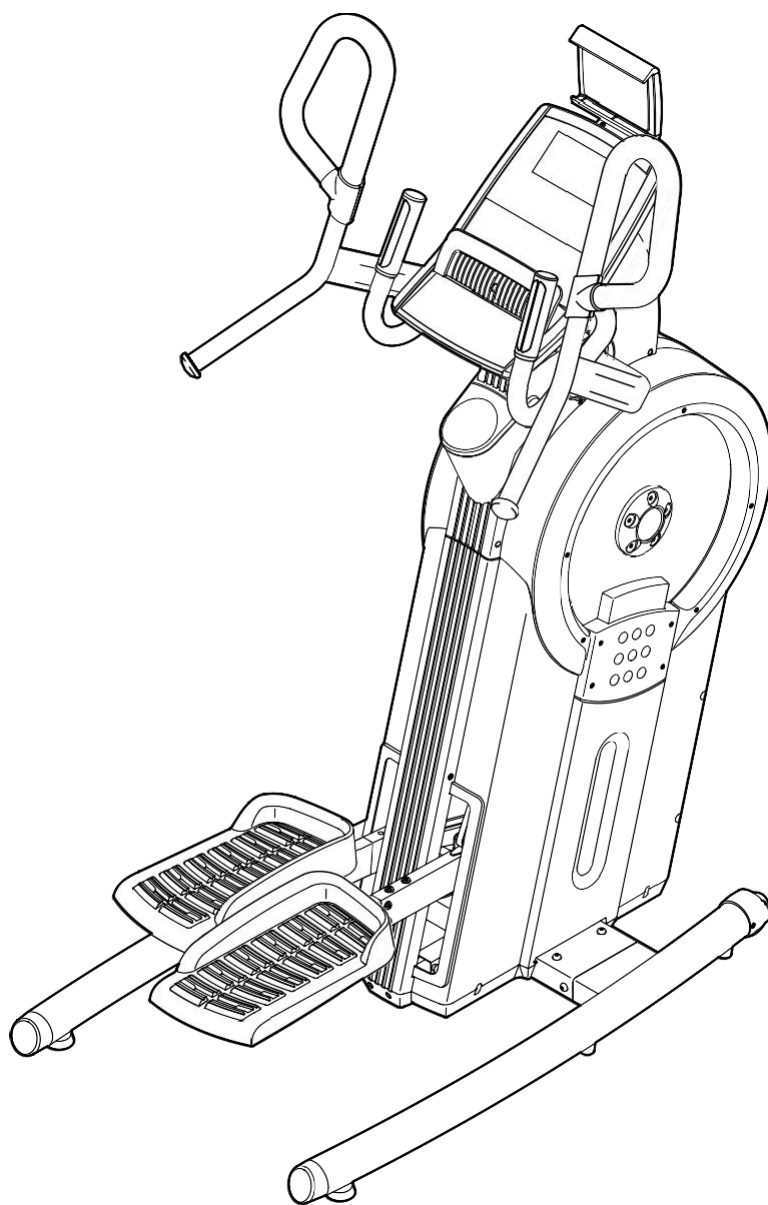
Modellnr.: PFEVEL71216.1

Serienr.: _____

Skriv serienumret i fältet ovan för framtida referens.



SVENSK BRUKSANVISNING



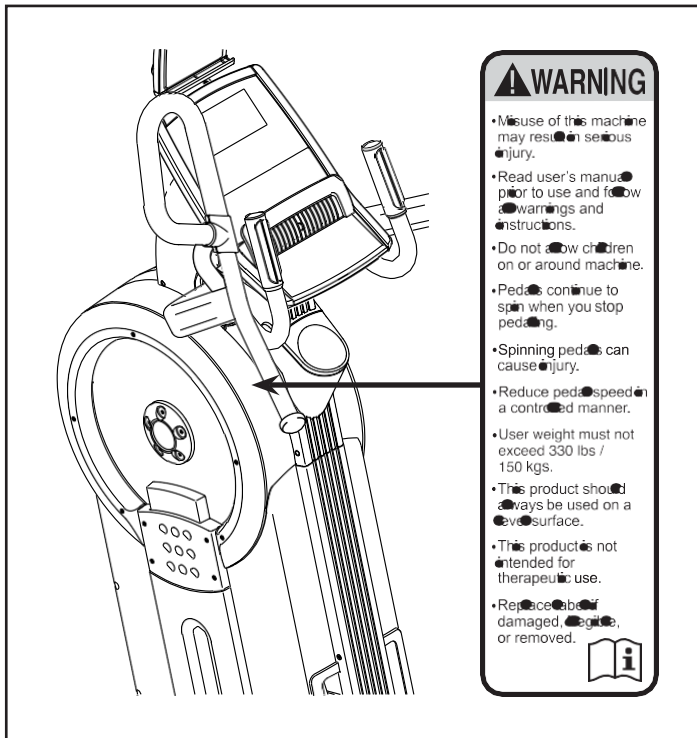
⚠ OBS!

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

INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INNAN DU BÖRJAR	4
SMÅDELAR	5
MONTERING	6
DRIFT	13
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	22
RIKTLINJER	24
LISTA ÖVER DELAR	28
ÖVERSIKTSDIAGRAM	30

VARNINGSDEKALER



SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

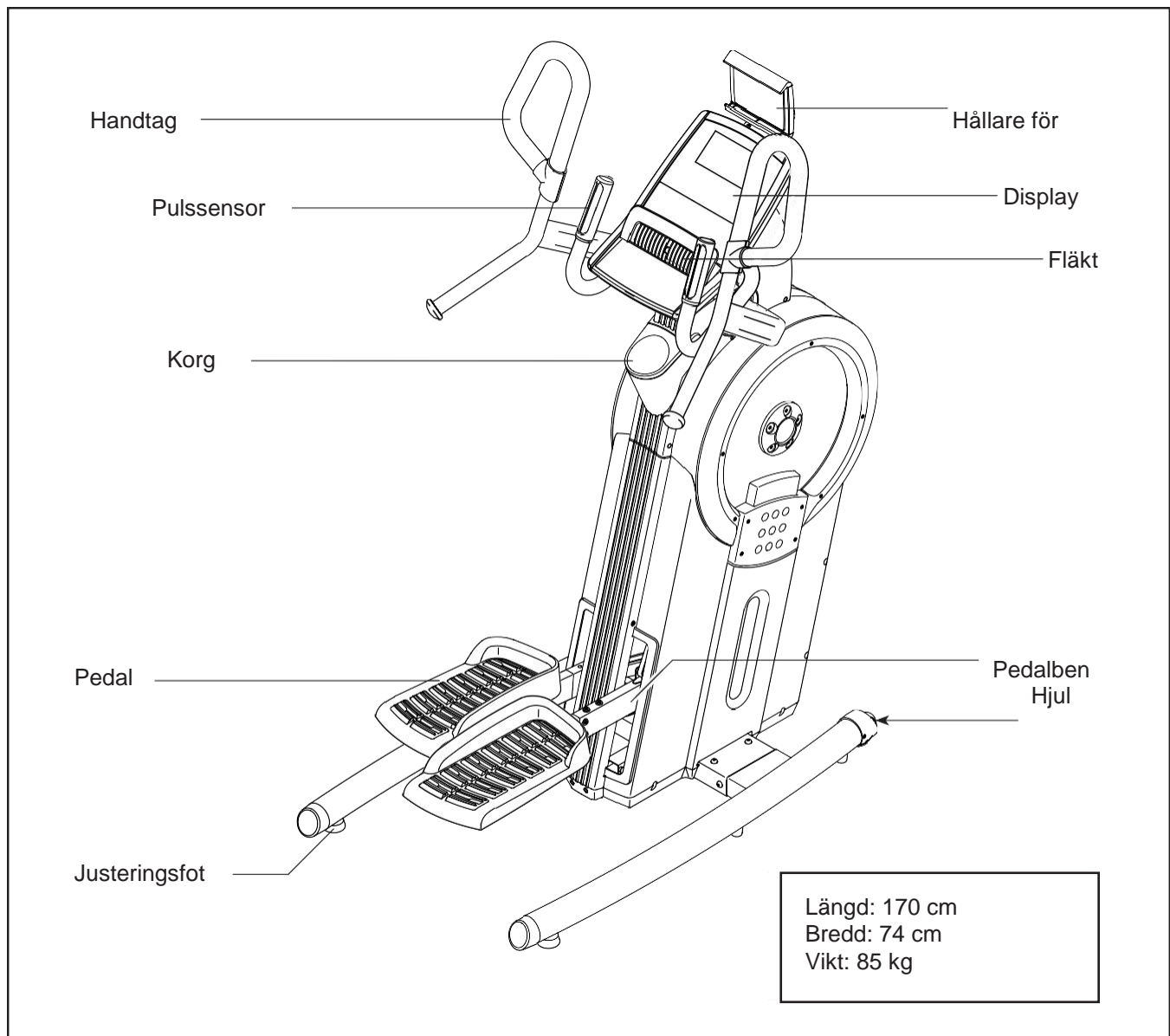
⚠ OBS! Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på maskinen innan du använder den.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
5. Maskinen är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i ett garage, i närheten av vatten eller utomhus, inte ens under tak.
7. Placera maskinen på ett jämnt underlag, med minst 1 meter fritt framför och bakom maskinen, samt 0,5 fritt på respektive sida. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.
8. Inspektera maskinen och dra åt alla delar före varje användningstillfälle. Byt genast ut slitna och trasiga delar.
9. Håll alltid borta husdjur och barn under 13 år från enheten.
10. Apparatens maxvikt är 150 kg.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsredskapet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid joggingskor.
12. Håll i de övre handtagen när du stiger av eller på och när du använder maskinen.
13. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls.
14. Maskinen har inte ett fritt svänghjul. Pedalerna fortsätter röra sig tills svänghjulet stannar. Sänk pedalhastigheten kontrollerat, innan du stiger av maskinen.
15. Håll ryggen rak när du använder maskinen – böj inte på ryggen.
16. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

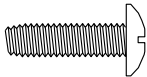
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du har valt den revolutionerande PRO-FORM CARDIO HIIT TRAINER. Den här maskinen har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

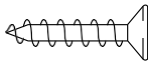
Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.



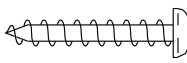
SMÅDELAR (ENGELSKA)



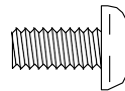
#8 x
16mm-
Screw



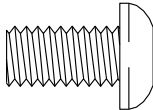
M4 x 16mm Flat
Head Screw
(101)-10



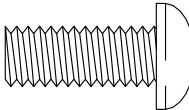
M4 x
22mm-
Screw



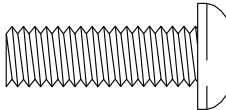
M6 x 12mm
Screw
(108)-8



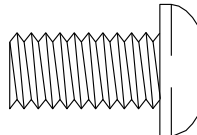
M8 x 15mm-
Screw (96)-2



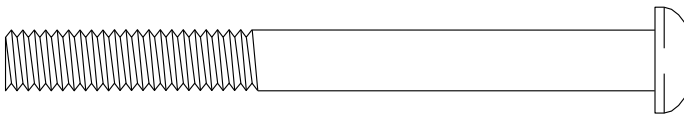
M8 x 20mm-
Screw (102)-8



M8 x 25mm-
Screw (105)-6



M10 x 20mm
Screw (110)-8



M8 x 86mm Screw
(109)-2

MONTERING

- Man behöver vara två personer

Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.

- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right".
- Se sidan 5 för identifikation av smådelar

- Följande verktyg behövs:

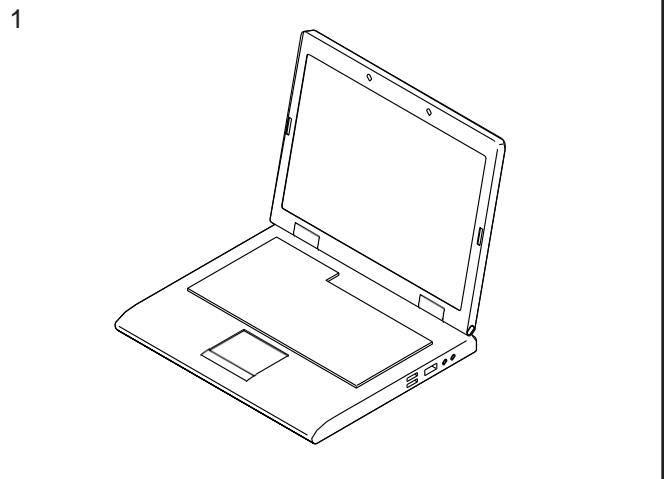
Stjärnskruvmejsel



Monteringen går lättare om du har tillgång till en skiftnyckel. Använd inte elektriska verktyg under monteringen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.com

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



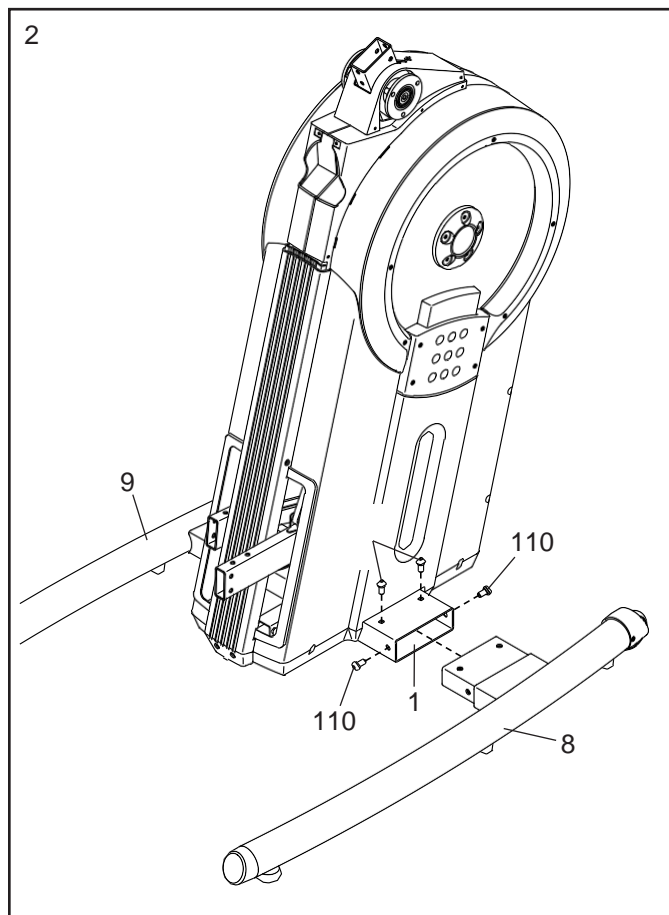
2. Ta hjälp av en annan person för att placera delar av förpackningsmaterialet (visas inte) under höger sida av ramen (1). **Be sedan den andra personen att hålla i ramen för att förhindra att den välter medan du slutför det här monteringssteget.**

Lokalisera höger och vänster stödben (8, 9) och placera dessa så som bilden visar.

Fäst höger stödben (8) i ramen (1) med fyra M10 x 20mm-skruvar (110); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under ramen (1).

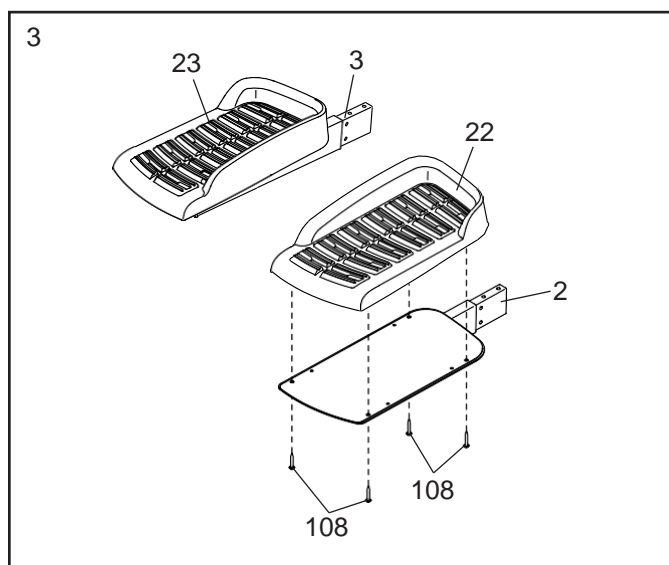
Fäst vänster stödben (9) på samma sätt.



3. Lokalisera höger och vänster pedalbaser (2, 3) och höger och vänster pedaler (22, 23), och placera dem så som visas på bilden.

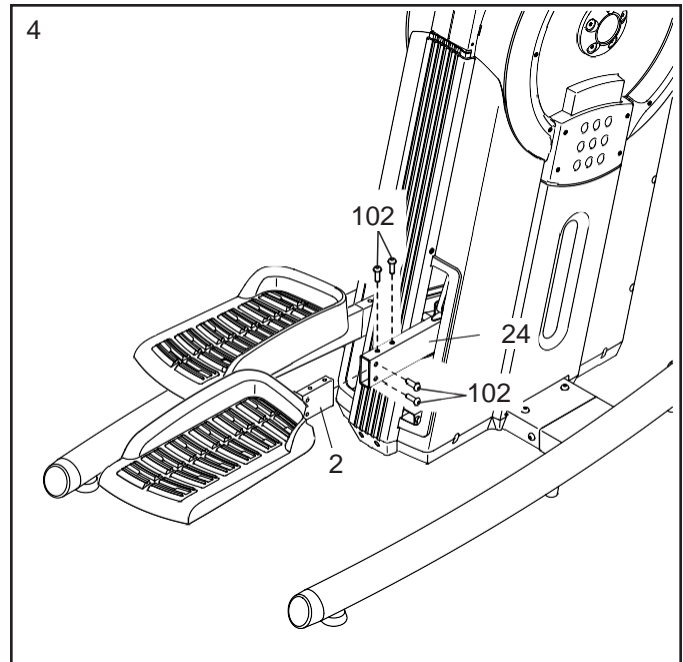
Fäst höger pedal (22) i höger pedalbas (2) med fyra M6 x 12mm-skruvar (108); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

Fäst vänster pedal (23) i vänster pedalbas (3) på samma sätt.



4. Fäst höger pedalbas (2) i höger pedalben (24) med fyra M8 x 20mm-skruvar (102); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

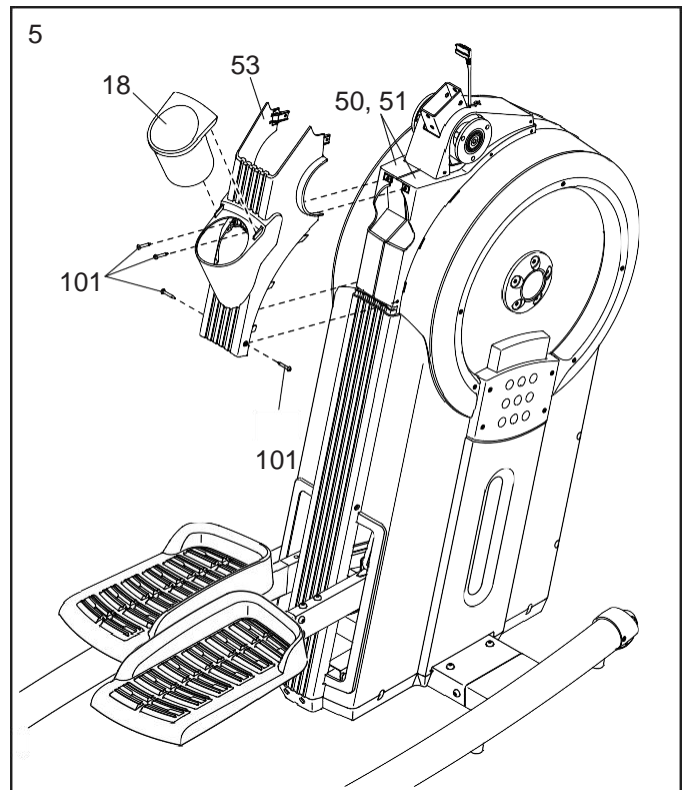
Fäst vänster pedalbas (visas inte) i vänster pedalben (visas inte) på samma sätt.



5. Tryck på det bakre skyddet (53) på vänster och höger skydd (50, 51).

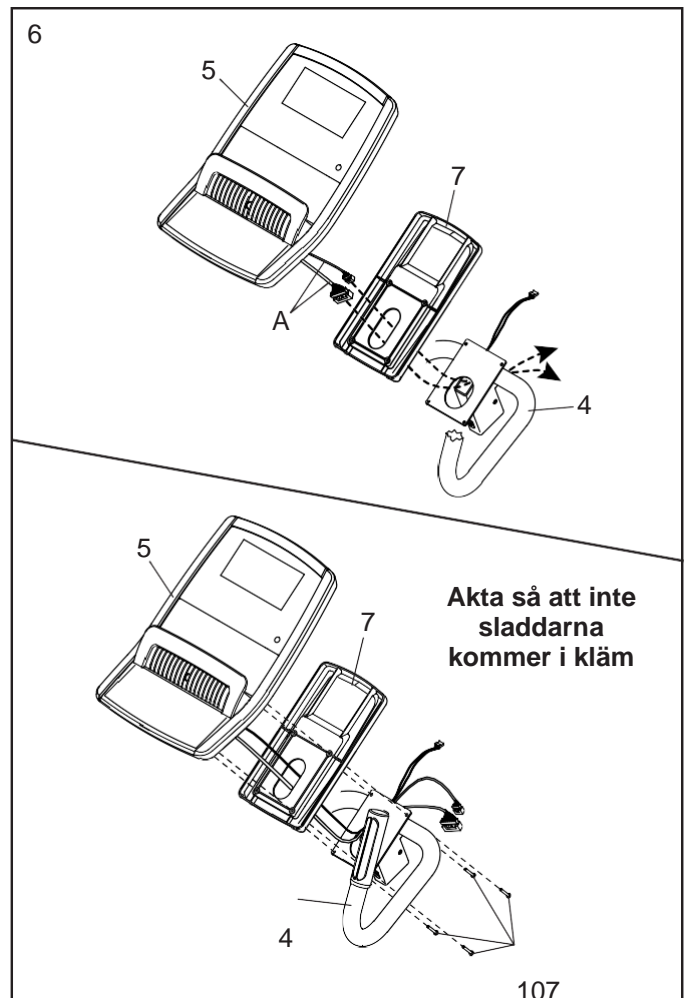
Fäst bakre skydd (53) med fyra M4 x 16mm-skruvar (101); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**

För sedan in korgen (18) i det bakre skyddet (53)

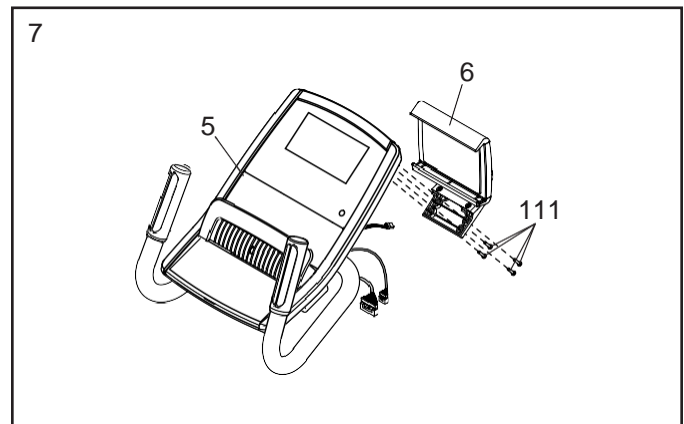


6. **Se den översta bilden.** Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayen (5), displayskyddet (7) och displayfästet (4) så som visas på bilden. För kabeln (A) från displayen genom displayskyddet och displayfästet. **Se till så att du för kabeln genom den övre delen av hålet i displayfästet.**

Se den nedersta bilden. Fäst displayen (5) och displayskyddet (7) i displayfästet (4) med fyra M4 x 22mm-skruvar (107); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

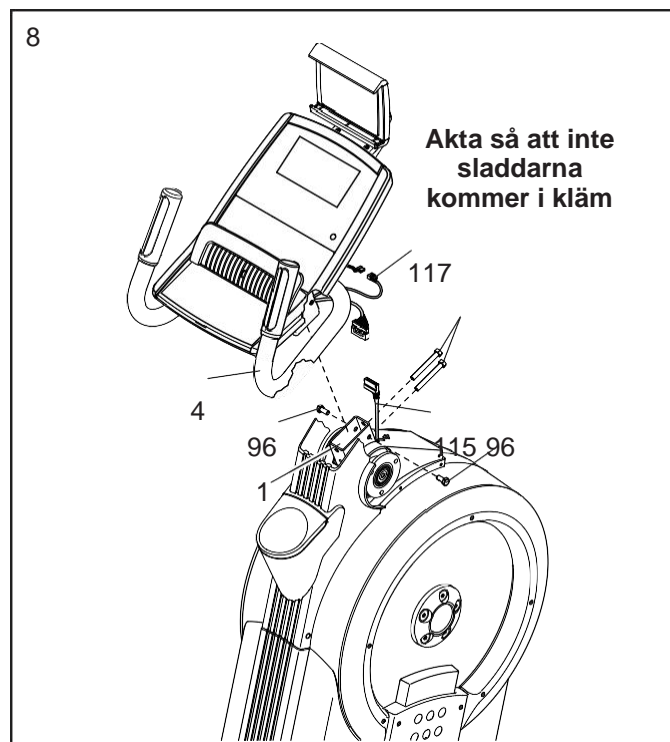


7. Fäst hållaren för surfplatta (6) i displayen (5) med fyra #8 x 16mm-skruvar (111); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



8. Ta hjälp av en annan person som ska hålla hållaren för surfplatta (4) nära ramen (1). Anslut kablarna från displayen till huvudkabeln (115) och pulskabeln (117).

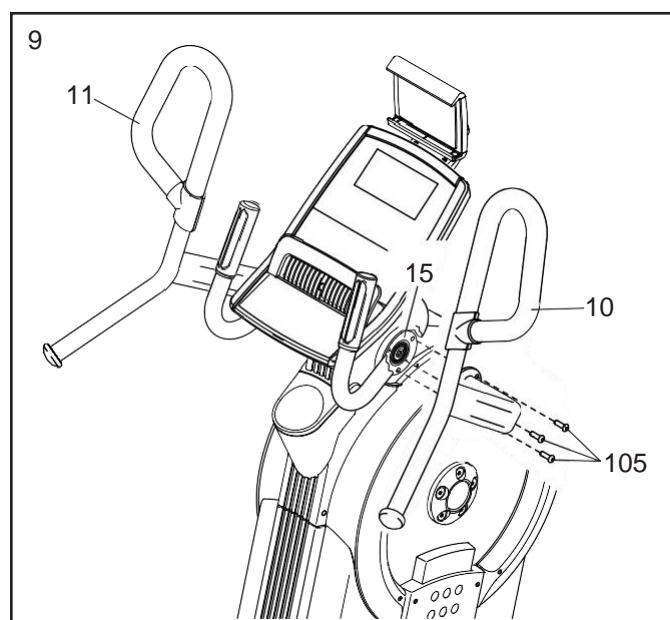
Tips: Akta så att inte sladdarna kommer i kläm. Fäst displayfästet (4) i ramen (1) med två M8 x 86mm-skrivar (109) och två M8 x 15mm-skrivar (96); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**



9. Lokalisera höger och vänster handtag (10, 11).

Se till att pedalerna (visas inte) är i samma höjd. Fäst höger handtag (10) i höger handtagsarm (15) med tre M8 x 25mm-skrivar (105); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem. Det kan underlätta om du vrider på höger handtag för att dra åt skruvarna.**

Fäst det vänstra handtaget (11) på samma sätt.

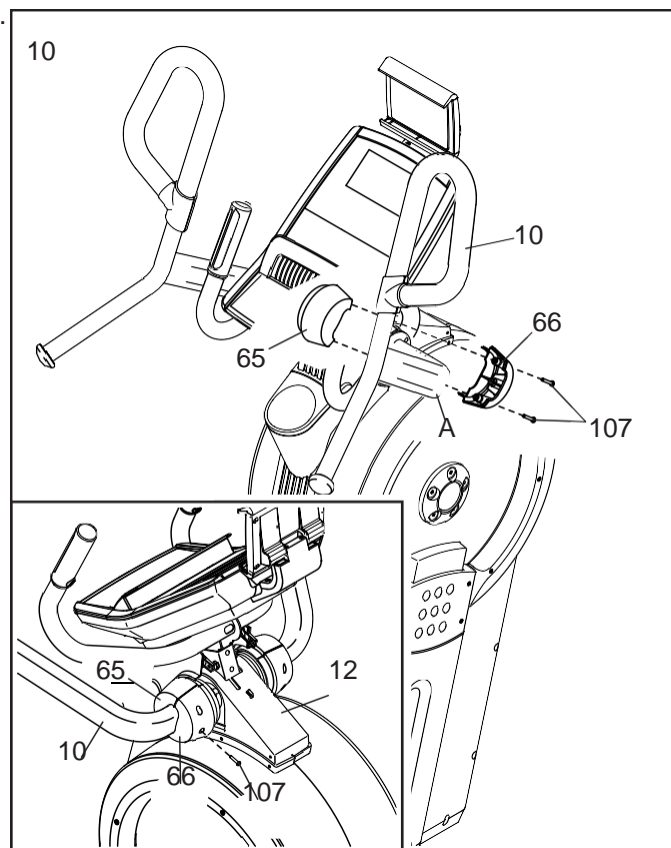


10. Lokalisera det bakre och främre vridskyddet (65, 66).

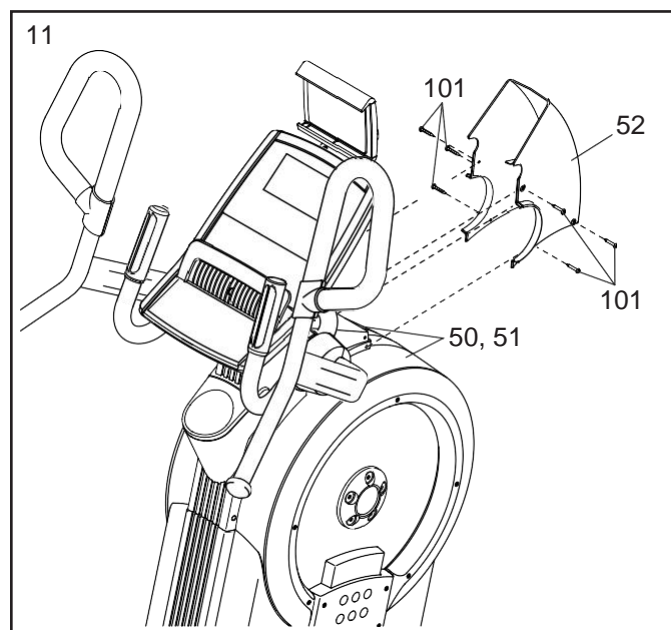
Tryck ihop en uppsättning med bakre och främre vridskydd (65, 66) runt det högra handtaget (10) nära korgen (A). Fäst dem i varandra med två M4 x 22mm-skrivar (107).

Se den lilla bilden. För det främre och bakre vridskyddet (65, 66) mot sköldkåpan (12). Fäst det främre vridskyddet i höger handtag (10) med en M4 x 22mm-skruv (107).

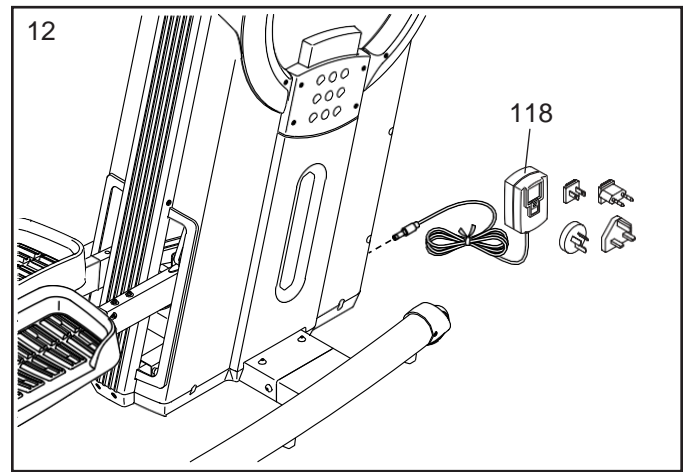
Upprepa detta på andra sidan av maskinen.



11. Fäst det främre skyddet (52) i vänster och höger skydd (50, 51) med sex M4 x 16mm-skrivar (101); **skruva i alla skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**



12. Anslut strömkabeln (118) till mottagaren på ramen.



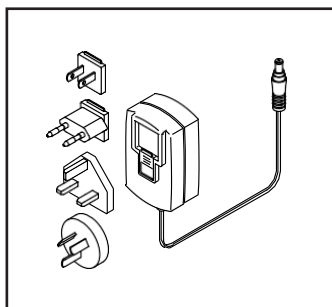
13. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten.** Extra smådelar dylikt kan följa med i förpackningen. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

DRIFT

ANSLUTNING AV STRÖMKABELN

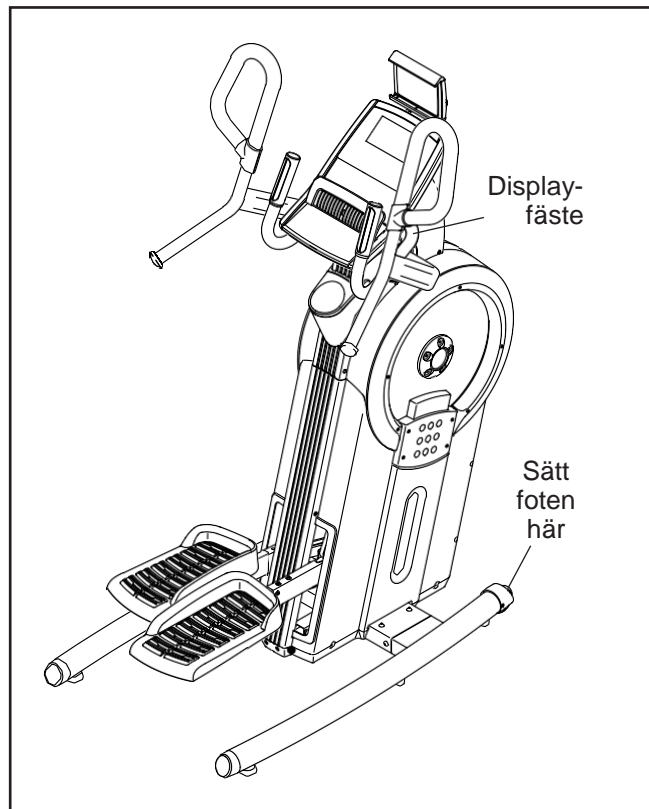
OBS! Om träningsmaskinen har utsatts för kalla temperaturer, rekommenderas du att låta det värmas upp till rumstemperatur innan du ansluter strömkabeln. Annars riskerar du att skada displayen eller andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln till uttaget på maskinens ram. Anslut sedan kontakten till ett vägguttag.



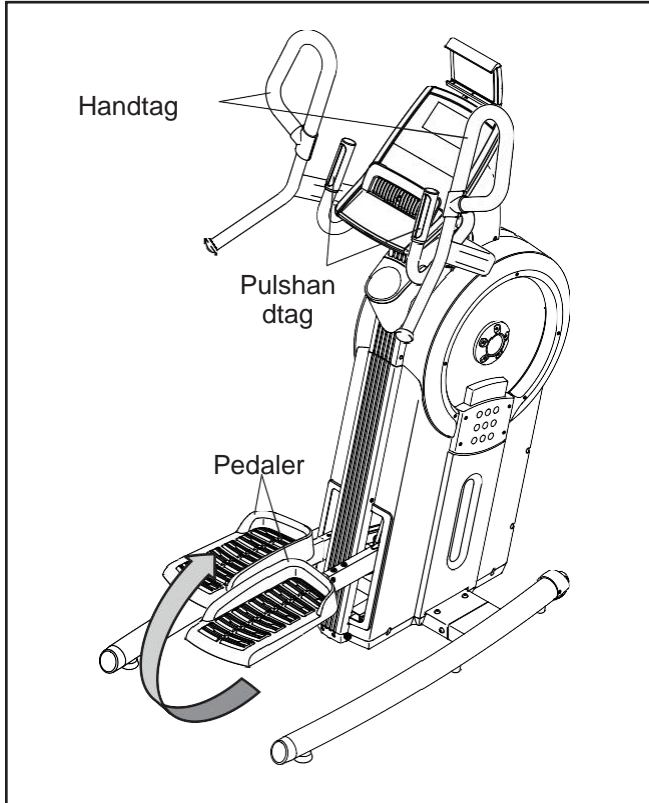
FLYTTING AV MASKINEN

På grund av maskinens storlek och vikt krävs två personer för att flytta den. Stå framför maskinen och ta tag i displayfästet. Placera en fot mot ett av hjulen. Ta hjälp av en annan person och att dra i displayfästet tills maskinen rullar på hjulen. Flytta maskinen försiktigt till önskad plats och sänk ner den på golvet.



HUR MAN TRÄNAR PÅ MASKINEN

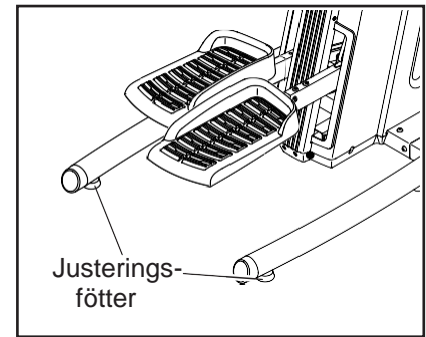
Ta tag i handtagen eller pulshandtagen och stig sedan upp på den nedersta pedalen. Trampa därefter på pedalerna tills de börjat röra sig med en kontinuerlig rörelse. **OBS! Pedalerna kan rotera åt båda hållen. Det rekommenderas att du trampar i riktningen som visas med pil på bilden, men du kan även trampa i motsatt riktning för omväxlings skull.**



Stig av maskinen först efter att pedalerna har slutat röra på sig. **Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul och pedalerna fortsätter att röra på sig tills svänghjulet har stannat.** När pedalerna har stannat stiger du först av den översta pedalen och sedan den nedersta.

PLANJUSTERING

Om maskinen står ostadigt kan du skruva på ena eller båda justeringsfötterna under stödbenen tills maskinen står stabilt.

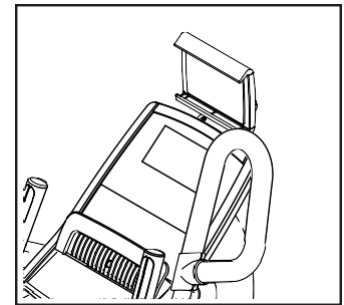


HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

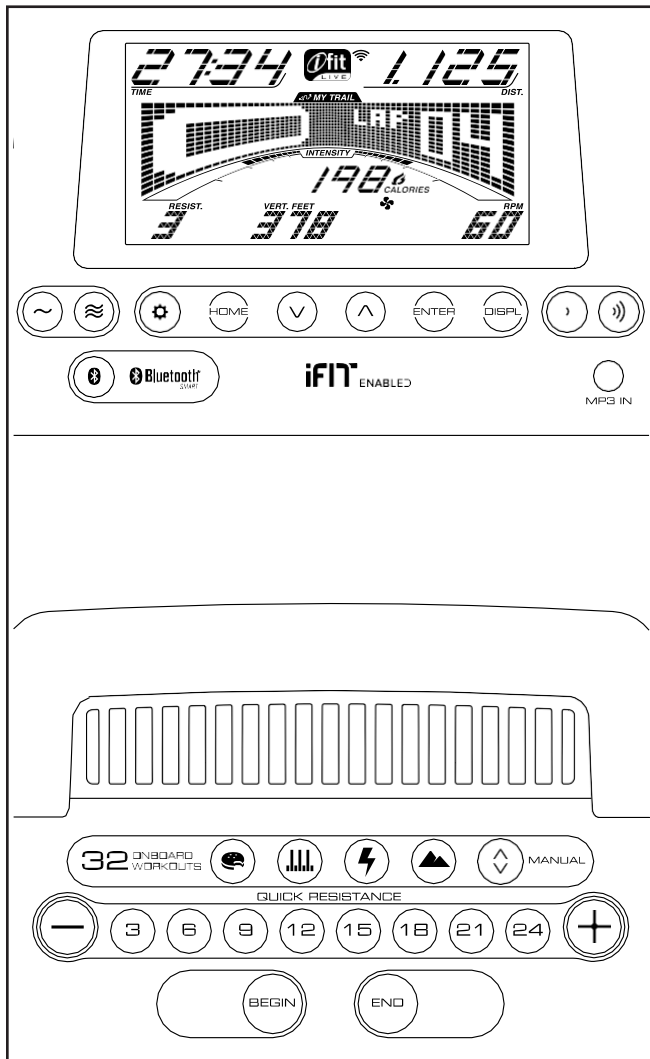
OBS! Hållaren för surfplatta är utvecklad för användning med de flesta surfplattor av fullstor storlek. Placera inga andra föremål elektroniska apparater i hållaren för surfplatta.

Fäst surfplatta genom att först placera surfplattans nedersta del i hållaren. Dra sedan klämman över surfplattans övre del. **Försäkra dig om att surfplattan sitter fast ordentligt.** Vrid hållaren

för surfplatta till önskad vinkel. Utför dessa steg i omvänd ordning för att ta loss surfplattan från hållaren.



DISPLAY



DISPLAYFUNKTIONER

Den avancerade displayen har ett antal funktioner som utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

När du tränar i det manuella läget kan du ändra pedalmotståndet med en knapptryckning.

Displayen ger dig fortlöpande information under träningens gång. Du kan mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband. **Se sida 19 för mer information om pulsband (säljes separat).**

Du kan också ansluta din smarta enhet till displayen och använda en iFit®-app för att spara och få en översikt över din träningsinformation.

Displayen har också ett antal inbyggda program. Varje program kontrollerar pedalmotståndet automatiskt, och hjälper dig att variera hastigheten medan det vägleder dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan dessutom lyssna på din favoritmusik eller en ljudbok med hjälp av displayens eget ljudsystem medan du tränar.

Manuellt läge, se sidan 16.

Träningsprogram, se sidan 18.

Ljudsystemet, se sidan 19.

Anslutning av smart enhet, se sidan 20.

Anslutning av pulsband, se sidan 20.

Inställningar, se sidan 21.

Om skärmen är klädd med skyddsplast kan du ta bort den.

OBS! Displayen kan visa sträckan i antingen kilometer eller engelsk mil och vertikal sträcka i antingen fot eller meter. Se steg 3 på sidan 21 för att se vilken måttenhet som är vald.

MANUELLT LÄGE

1. Starta displayen.

Börja trampa eller tryck på någon knapp på displayen för att starta den.

2. Välj manuellt läge.

Manuellt läge väljs automatiskt när du startar displayen.

Om du redan har valt ett träningsprogram kan du återgå till det manuella läget genom att trycka på MANUAL, HOME eller någon av programknapparna upprepade gånger.

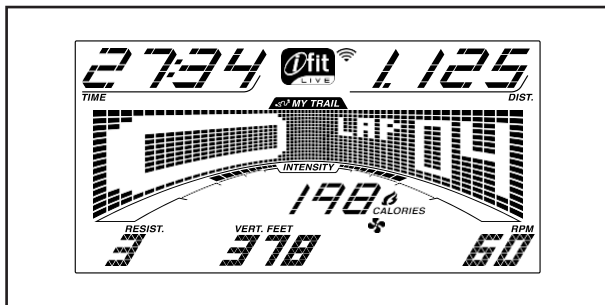
3. Ändra pedalmotstånd efter önskemål

Du kan ändra motståndet i pedalerna under träningspasset genom att trycka på QUICK RESISTANCE (+)(-) eller genom att trycka på någon av de numrerade QUICK RESISTANCE-knapparna.

OBS! Displayen ändras gradvis motståndet till önskat värde.

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Huvudskärmen kan visa följande information:



Kalorier (CAL.S.) – I manuellt läge visar det här skärmalternativet ungefärligt antal kalorier som du har förbränt under passet. Under ett träningspass visar det här skärmalternativet antingen ungefär hur många kalorier du har kvar att förbränna, eller ungefär hur många kalorier du redan har förbränt.

Kalorier per time (CAL.S./HR) – Det här skärmalternativet visar ungefär hur många kalorier du förbränner per timme.

Sträcka (DIST.) – Det här skärmalternativet visar sträckan du har rör dig, antingen i kilometer eller engelska mil.

Puls (PULSE) – Det här skärmalternativet visar ditt pulsvärde när du greppar tag runt handpulssensorerna eller har på dig ett pulsbånd (se steg 5).

Motstånd (RESIST.) – Det här skärmalternativet visar pedalernas motståndsnivå.

RPM – Det här skärmalternativet visar pedalhastigheten i *varv per minut* (RPM).

Tid (TIME) – I manuellt läge visar det här skärmalternativet hur länge du har tränat. Under ett träningsprogram visar det här skärmalternativet antingen återstående träningstid eller hur länge du har tränat.

Vertikal sträcka (VERT. FEET eller VERT.) – Det här skärmalternativet visar den vertikala sträcka du har rör dig, antingen i fot eller meter.

Matrisen innehåller flera flikar. Tryck på DISPL upprepade gånger, eller tryck på (+)(-) bredvid ENTER upprepade gånger tills önskad flik är vald.

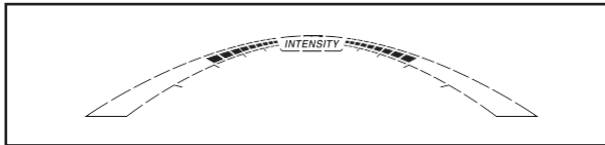
Hastighet (SPEED) – Den här fliken visar en profil över hastighetsvärdena under passet. Ett nytt segment visas varje minut.

Bana (MY TRAIL) – Den här fliken visar en bana som representerar 400 meter. Under träningen blinkar en rektangel för att visa dina framsteg på banan. På den här fliken visas även hur många varv du utfört.

Kalorier (CALORIE) – Den här fliken visar ungefär hur många kalorier du har förbränt. Höjden för respektive segment motsvarar mängden kalorier du förbränt i det aktuella segmentet.

Motstånd (RESISTANCE) – Den här fliken visar en profil över de ungefärliga motståndsnivåerna under träningspasset. Segmenten varar i en minut vardera. OBS! Matrisen innehåller ingen textöverskrift på den här fliken.

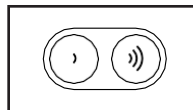
Under träningen indikerar en intensitetsskala din ungefärliga intensitetsnivå.



Om du vill pausa displayen kan du trycka på HOME, END eller sluta trampa med pedalerna. Tiden blinkar på skärmen när displayen är i pausat läge. Om du vill återuppta träningen börjar du bara trampa med pedalerna igen.

Tryck på HOME eller END upprepade gånger för att pausa träningspasset, visa dina träningsresultat eller avsluta passet för att återgå till det manuella läget.

Ändra volymnivån på displayen genom att trycka på volymknapparna.



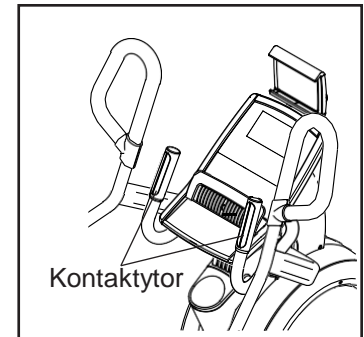
5. Mät pulsen efter önskemål.

Du kan mäta pulsen antingen med hjälp av handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband (ingår ej, se sida 19 för mer information). OBS! Displayen är kompatibel med BLUETOOTH®-pulsband.

OBS! Om du använder pulsbandet och handpulssensorerna samtidigt prioriteras pulsbandet.

Om metallkontakterna är täckta av plast kan du ta bort plasten. Mät pulsen genom att greppa tag runt kontaktytorna på handpulssensorerna.

Undvik att röra händerna och att hålla för hårt runt kontaktorna.

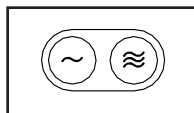


En eller två streck visas på skärmen när pulsen upptäcks av displayen, och puls värdet visas sedan på skärmen. Håll runt kontaktorna i minst 15 sekunder för att få så bra resultat som möjligt.

Om skärmen inte visar pulsen ska du kontrollera att du håller händerna enligt beskrivningen. Se till att du inte rör händerna för mycket eller att du håller för hårt runt kontaktorna. För bästa resultat rekommenderas det att rengöra kontaktorna med en mjuk trasa. **Använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier när du rengör kontaktorna.**

6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera olika hastigheter. Tryck upprepade gånger på fläktnappen för att välja hastighet eller för att stänga av fläkten.



OBS! Om pedalerna inte rör sig 30 sekunder stängs fläkten av automatiskt.

7. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Om displayen inte får några signaler från pedalerna på flera sekunder avger den en ljudsignal och försätts i pausat läge medan tiden visas på skärmen.

Efter flera minuters inaktivitet stängs displayen av och skärmarna nollställs.

TRÄNINGSPROGRAM

1. Starta displayen.

Börja trampa eller tryck på någon knapp på displayen för att starta den.

2. Välj ett träningsprogram.

Tryck på önskat träningsprogram upprepade gånger tills önskat program visas på skärmen.

Skärmen visar sedan programmets varaktighet plus det ungefärliga antalet kalorier du förväntas förbränna. En profil över hastighetsvärdena visas i matrisen.

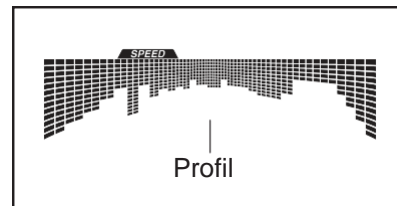
3. Starta träningspasset.

Tryck på BEGIN eller trampa med pedalerna för att starta träningspasset.

Varje träningspass är uppdelat i olika segment. En motståndsnivå och en målhastighet är programmerad för varje segment. OBS! Samma motståndsnivå och/eller målhastighet kan förekomma i flera segment i rad.

Motståndsnivån och målhastigheten i det första segmentet visas i matrisen på skärmen.

Under träningspasset visar profilen på hastighetsflikerna dina framsteg. Det blinkande segmentet representerar aktuellt segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar målhastighet.



Displayen avger en ljudsignal mot slutet av varje segment, och nästa segment i profilen börjar då blinka på skärmen.

Om en ny motståndsnivå är programmerad för det nya segmentet visas det värdet på skärmen och motståndsnivån ändras därefter.

Om en ny målhastighet är programmerad för det nya segmentet visas det värdet i matrisen i några sekunder.

Medan du tränar uppmanar skärmen dig att hålla pedalhastigheten nära målvärdet för det aktuella segmentet. **Om du ser en pil som pekar uppåt på skärmen** innebär det att du ska öka hastigheten. **Om du ser en pil som pekar nedåt på skärmen** innebär det att du ska minska hastigheten. **Om ingen pil visas på skärmen** kan du hålla aktuell hastighet.

OBS! Målvärden för hastighet är endast avsedda att fungera som motivation. Hastigheten du trampar i kan vara lägre – du ska först och främst se till att du trampar i en hastighet som passar dig.

Om motståndsnivån för aktuellt segment skulle vara för högt eller för lågt kan du manuellt åsidosätta detta genom att trycka på QUICK RESISTANCE-knapparna. **OBS! När aktuellt segment är slut justeras motståndsnivån automatiskt till nästa förhandsinställda nivå.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda.

Du kan pausa displayen genom att trycka på HOME eller END, eller genom att sluta trampa med pedalerna. När displayen är i pausläget blinkar tiden på skärmen. Återuppta träningen genom att börja trampa med pedalerna igen.

Tryck på HOME eller END upprepade gånger för att pausa träningspasset, visa dina träningsresultat eller avsluta passet och återgå till huvudmenyn.

4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 16.

5. Mät pulsen efter önskemål.

Se steg 5 på sidan 17.

6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 6 på sidan 18.

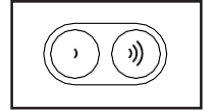
7. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Se steg 7 på sidan 18.

LJUDSYSTEMET

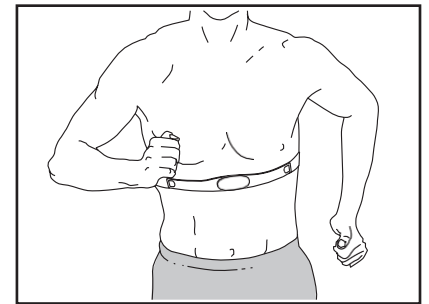
Lyssna på musik eller ljudböcker via displayens högtalare genom att ansluta en ljudkabel på 3,5 mm (ingår ej) från uttaget på displayen till din musikspelare. **Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.**

Tryck sedan på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen med volymknapparna på displayen eller på musikspelaren.



PULSBÄLTE (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen.



Med ett pulsband kan du hålla koll på din hjärtrytm under träningen. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**

OBS! Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

HUR DU ANSLUTER DIN SMARTA ENHET TILL DISPLAYEN

Displayen har stöd för BLUETOOTH-anslutning med smarta enheter via iFit-appen och till kompatibla pulsband. OBS! Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds inte.

1. Hämta och installera iFit-appen till din smarta enhet.

Öppna App StoresSM på din IOS[®]-enhet, eller Google PlayTM på din AndroidTM-enhet. Sök efter iFits gratisapp och installera den på din enhet. **Se till att BLUETOOTH-funktionen på din enhet är aktiverad.**

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

2. Anslut din smarta enhet till displayen.

Följ instruktionerna i appen för att ansluta din smarta enhet till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när anslutningen är upprättad. Tryck på Bluetooth Smart-knappen på displayen för att bekräfta anslutningen. LED-lampan lyser då blått.

3. Dokumentera och håll koll på din träningsinformation.

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

4. Koppla bort din smarta enhet från displayen när du så önskar.

Håll in BLUETOOTH-knappen på displayen i fem sekunder.

OBS! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

HUR DU ANSLUTER PULSBANDET TILL DISPLAYEN

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Anslut ditt BLUETOOTH-pulsband till displayen genom att trycka på Bluetooth-knappen på displayen. LED-lampan blinkar rött två gånger när anslutningen är upprättad.

OBS! Om displayen upptäcker flera kompatibla pulsband i närheten ansluter den till bandet med starkast signal.

Håll in Bluetooth-knappen på displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den pulsbandet.

OBS! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

DISPLAYINSTÄLLNINGAR

1. Välj inställningsläget.

Tryck på kugghjulsknappen för att välja inställningsläget. Informationen i läget visas på skärmen.

OBS! Om du redan har valt ett träningspass måste du lämna det för att välja inställningsläge.

2. Navigera i inställningsläge.

När det här läget är valt visar skärmmatrisen olika skärmalternativ. Tryck på (+) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskat skärmalternativ.

Den nedre delen av skärmen innehåller instruktioner för det valda skärmalternativet. **Se till att du följer dessa instruktioner.**

3. Ändra inställningar efter önskemål.

Måttenheter (UNITS) – Aktuellt val av måttenheter visas på skärmen. Du kan ändra detta genom att trycka på ENTER upprepade gånger. Om du vill visa måttenheterna i metriska kilometer väljer du METRIC och om du vill visa måttenheterna i engelska mil väljer du ENGLISH.

OBS! Versionsnumret på displayens programvara visas också tillsammans med skärmalternativet.

Användningsinformation (USAGE INFORMATION) –

Det här skärmalternativet visar det totala antalet timmar som maskinen har varit i bruk, samt den totala virtuella sträckan som maskinen har rört sig, antingen i kilometer eller engelska mil.

Kontrastnivå (CONTRAST LEVEL) – Aktuell kontrastnivå visas på skärmen. Du justerar kontrastnivån genom att trycka på QUICK RESISTANCE (+) (-).

4. Avsluta inställningsläget.

Tryck på kugghjulsknappen för att lämna inställningsläget.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska risken för slitage. Inspektera och dra åt alla delar före varje användningstillfälle. Byt omedelbart ut slitna delar.

Rengör enheten med en fuktig trasa och en liten mängd mildt rengöringsmedel. **OBS! Skydda displayen från vätskor och utsätt den inte för direkt solljus.**

FELSÖKNING, DISPLAY

Om displayen inte startas, kontrollera att elkabeln är helt inkopplad.

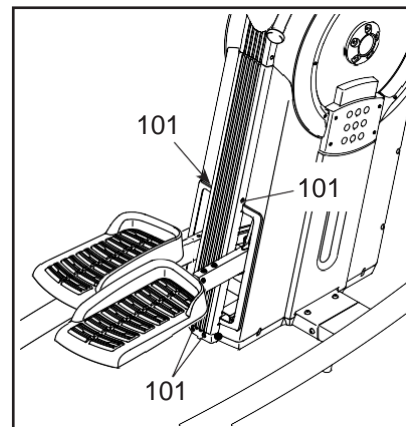
Om displayen inte visar dina pulsvärden när du håller runt handpulssensorerna, eller om du tycker att pulsvärdena inte stämmer, se steg 5 på sidan 17.

Om du måste byta ut strömadaptern, se sista sidan för serviceinformation. VIKTIGT: Använd endast adaptrar från tillverkaren.

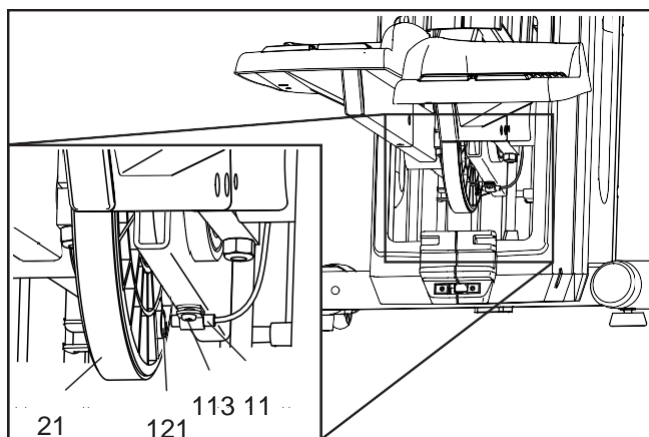
JUSTERING AV REEDBRYTARE

Om displayen visar felaktiga värden kan du behöva justera reedbrytaren. **Dra först ur strömkabeln.**

Ta sedan bort de fyra indikerade M4 x 16mm-skruvarna (101) och det nedre, bakre sköldskyddet (68).



Vrid sedan den stora remskivan (21) tills en remskivemagnet (121) är i linje med reedbrytaren (116). Lossa, utan att ta bort, M4 x 19mm-skruven (113), för reedbrytaren lite närmare eller längre bort från remskivemagneten, och dra åt skruven igen.

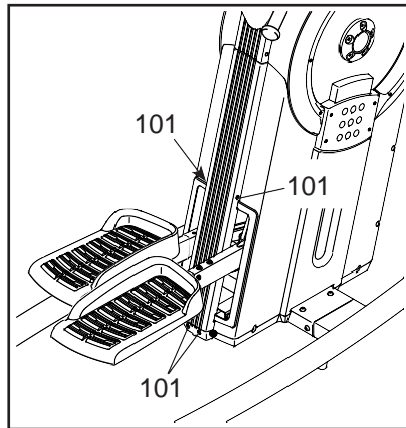


Anslut sedan till strömadaptern och snurra lite på den stora remskivan (21). Om det behövs ska du upprepa dessa steg tills displayen visar korrekt information. Montera sedan tillbaka det bakre, nedre sköldskyddet.

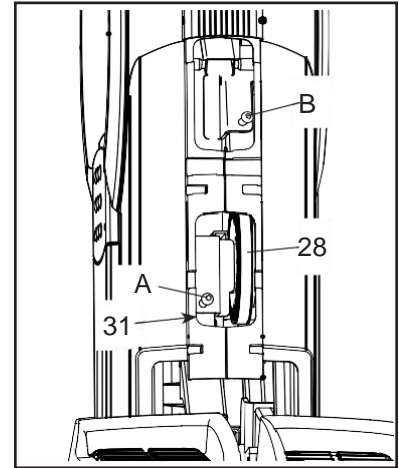
JUSTERING AV DRIVREMMAR

Om pedalerna glappar när du trampar på den, förutom när motståndet är inställt på den högsta nivån, kan du behöva justera drivremmarna. Justera dessa genom att först **koppla ur strömkabeln**.

Ta sedan bort de fyra indikerade M4 x 16mm-skruvarna (101) och det nedre, bakre sköldskyddet (68).



Lokalisera sedan den nedre justeringskruven (A). Dra åt den fyra varv. Det drar åt den stora drivremmen (31).



Ställ dig på maskinen och trampa med pedalerna en liten stund. Om pedalerna glappar ska du stiga av maskinen och lokalisera den övre justeringskruven (B). Dra åt den två varv. Det drar åt de små drivremmarna (28).

Ställ dig på maskinen igen och trampa med pedalerna en liten stund. Om de glappar i framkant ska du stiga av och dra åt den nedre justeringskruven (95) fyra varv. Det drar åt den större drivremmen (31) igen.

När du är färdig med att justera drivremmarna kan du montera tillbaka sköldskyddet.

RIKTLINJER

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

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

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

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din

träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

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

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

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

TRÄNINGSFREKVENNS

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

FÖRSLAG PÅ TÄNJVING

Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet.

Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

3. Akillessena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen.

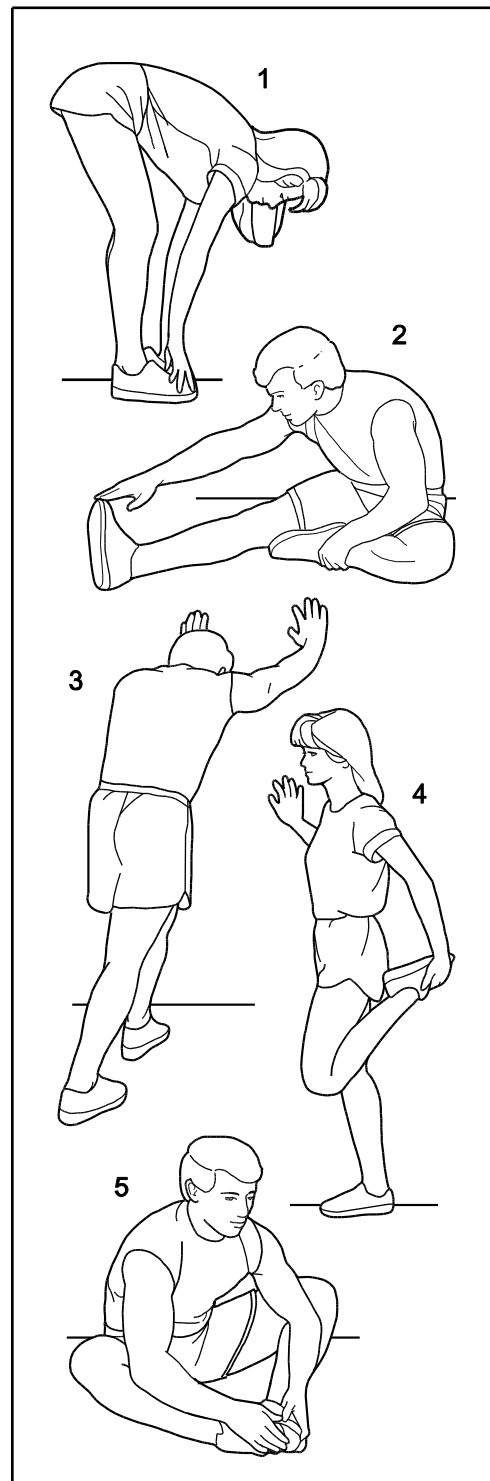
Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



LISTA ÖVER DELAR (ENGELSKA)

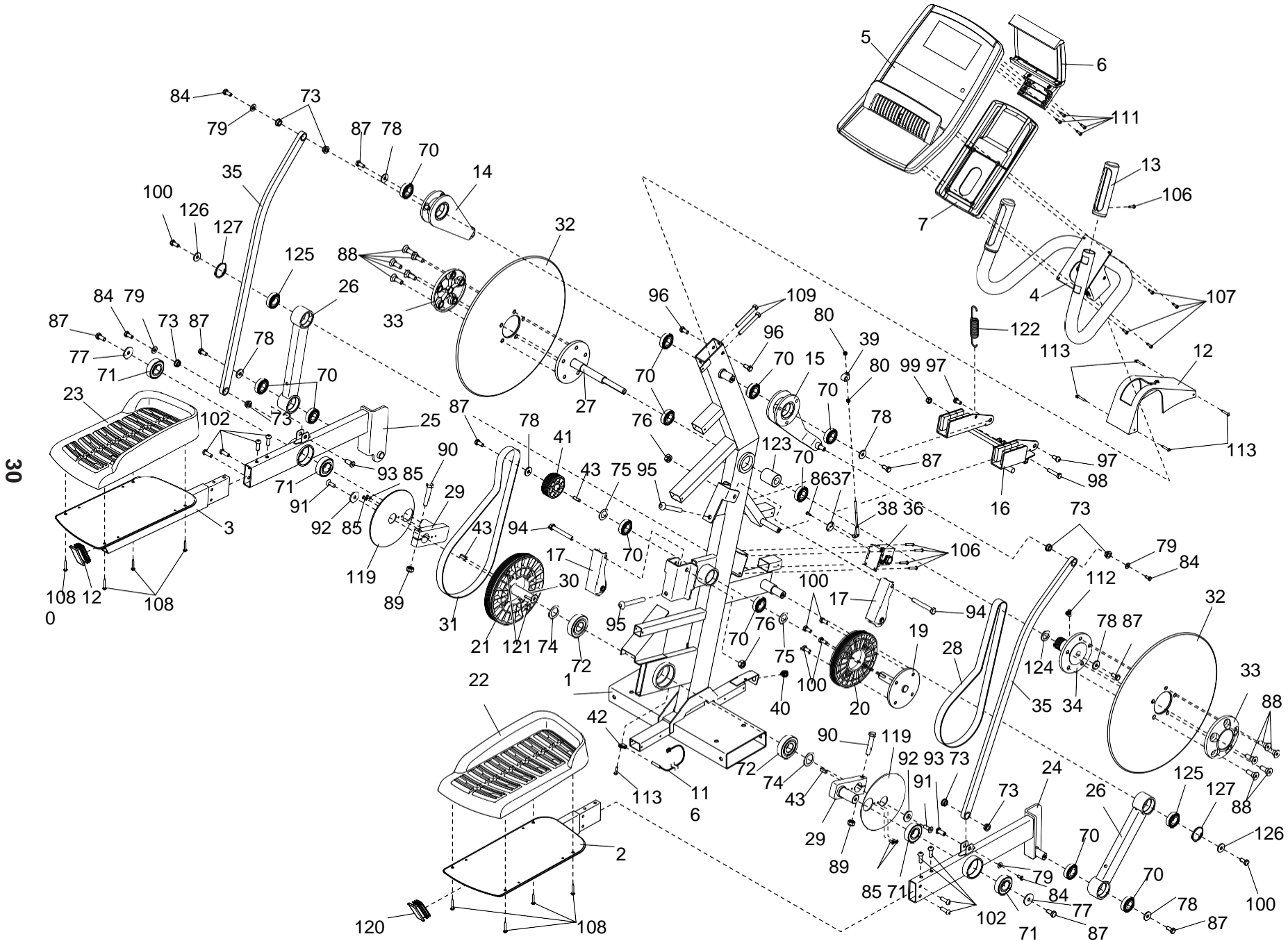
modellnr: PFEVEL71216.1 R0816B

Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
1	1	Ram	51	1	Right Shield
2	1	Right Pedal Base	52	1	Front Cover
3	1	Left Pedal Base	53	1	Rear Cover
4	1	Console Bracket	54	1	Accessory Tray Base
5	1	Display	55	2	Stabilizer Cap
6	1	Tablet Holder	56	4	Foot
7	1	Console Cover	57	2	Hjul
8	1	Right Stabilizer	58	1	Right Wheel Cover
9	1	Left Stabilizer	59	2	Handlebar Cap
10	1	Right Handlebar	60	2	Grip
11	1	Left Handlebar	61	1	Left Rear Handlebar Cover
12	1	Shield Cover	62	1	Left Front Handlebar Cover
13	2	Pulse Grip	63	1	Right Rear Handlebar Cover
14	1	Left Handlebar Arm	64	1	Right Front Handlebar Cover
15	1	Right Handlebar Arm	65	2	Rear Pivot Cover
16	1	Magnet Bracket	66	2	Front Pivot Cover
17	2	Idler	67	2	Boss
18	1	Accessory Tray	68	1	Lower Rear Shield Cover
19	1	Exchange Axle	69	2	Leveling Foot
20	1	Medium Pulley	70	12	Small Bearing
21	1	Large Pulley	71	4	Medium Bearing
22	1	Right Pedal	72	2	Large Bearing
23	1	Left Pedal	73	8	Bushing
24	1	Right Pedal Leg	74	2	Large Spacer
25	1	Left Pedal Leg	75	2	Small Spacer
26	2	Connector Arm	76	2	M10 Jam Nut
27	1	Disc Axle	77	2	Crank Washer
28	1	Small Drive Belt	78	6	M8 Washer
29	2	Crank Arm	79	4	M6 Washer
30	1	Crank	80	2	M5 Nut
31	1	Large Drive Belt	81	2	M10 Shoulder Bolt
32	2	Disc	82	5	M4 x 42mm Screw
33	2	Disc Hub	83	8	Clip
34	1	Sprocket	84	4	M6 x 14mm Screw
35	2	Link Arm	85	4	M5 x 16mm Screw
36	1	Resistance Motor	86	1	M3.5 x 12mm Screw
37	1	Resistance Disc	87	8	M8 x 16mm Screw
38	1	Resistance Arm	88	10	Disc Screw
39	1	Resistance Block	89	2	M10 Locknut
40	1	Power Receptacle/Wire	90	2	M10 x 55mm Hex Bolt
41	1	Small Pulley	91	2	Axle Screw
42	1	Clamp	92	2	Flange
43	3	Nyckel	93	2	Stud
44	2	Magnet Cover	94	2	M10 x 55mm-skruv
45	2	Cover Bracket	95	2	Adjustment Screw
46	1	Left Wheel Cover	96	2	M8 x 15mm Screw
47	1	Right Magnet Shield	97	2	M8 Shoulder Screw
48	1	Left Magnet Shield	98	1	M8 x 30mm-skruv
49	2	Disc Ring	99	3	M8 Locknut
50	1	Left Shield	100	6	M8 x 23mm Screw

Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
101	14	M4 x 16mm Flat Head Screw	116	1	Reed Switch/Wire
102	8	M8 x 20mm Screw	117	1	Pulse Wire
103	18	Cap Screw	118	1	Strömadapter
104	2	M6 x 110mm Screw	119	2	Crank Cover Disc
105	6	M8 x 25mm Screw	120	2	Slant Cap
106	14	M4 x 16mm Screw	121	2	Pulley Magnet
107	10	M4 x 22mm Screw	122	1	Spring
108	8	M6 x 12mm Screw	123	1	Frame Spacer
109	2	M8 x 86mm Screw	124	1	Disc Axle Washer
110	8	M10 x 20mm Screw	125	2	Self-aligning Bearing
111	4	#8 x 16mm Screw	126	2	M8 Small Washer
112	1	M8 Screw	127	2	Snap Ring
113	25	M4 x 19mm Screw	*	-	User's Manual
114	15	M4 x 12mm Screw	*	-	Assembly Tool
115	1	Main Wire			

ÖVERSIKTSDIAGRAM A

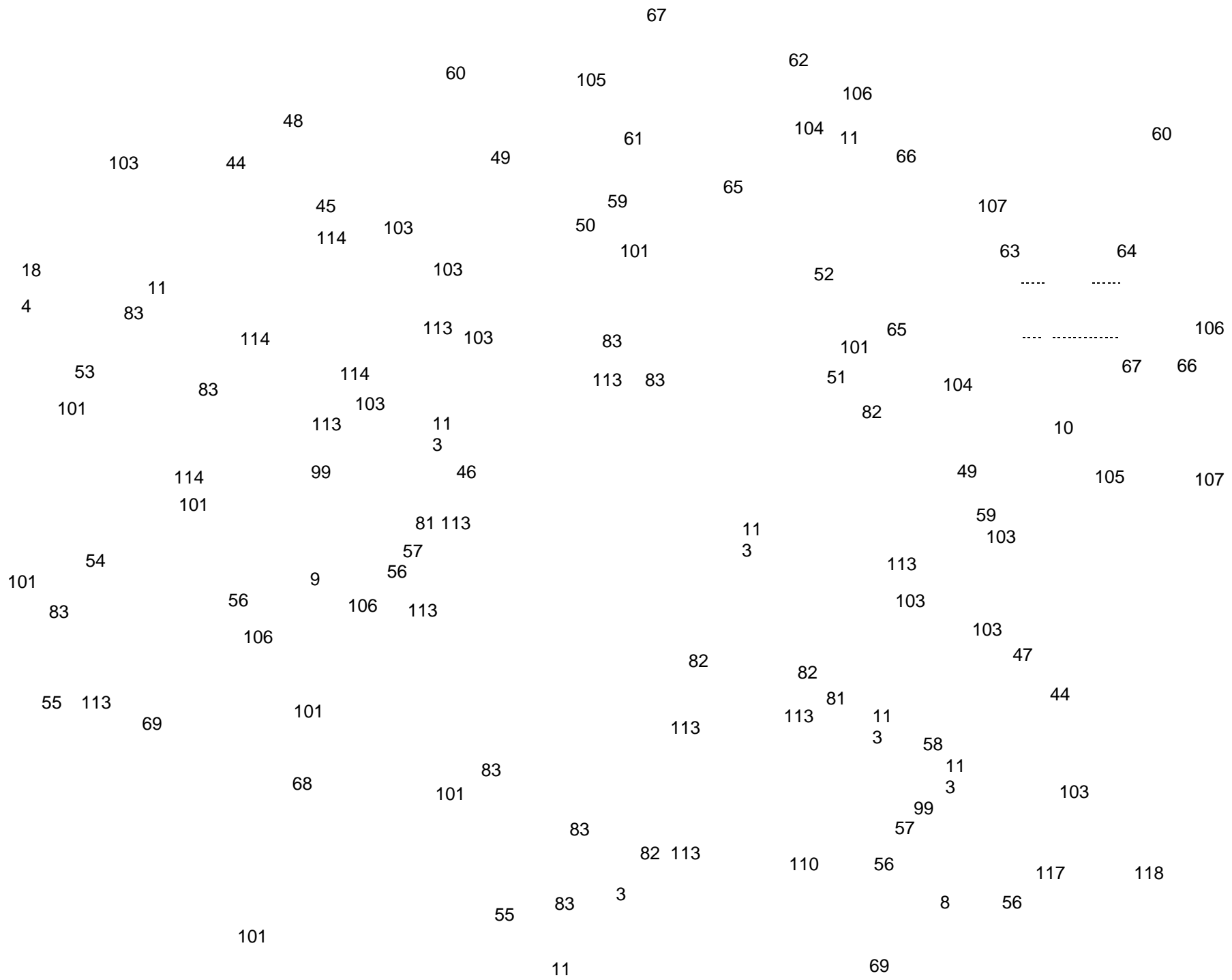
Modellnr.: PFLEVEL71216; 1 R0816B



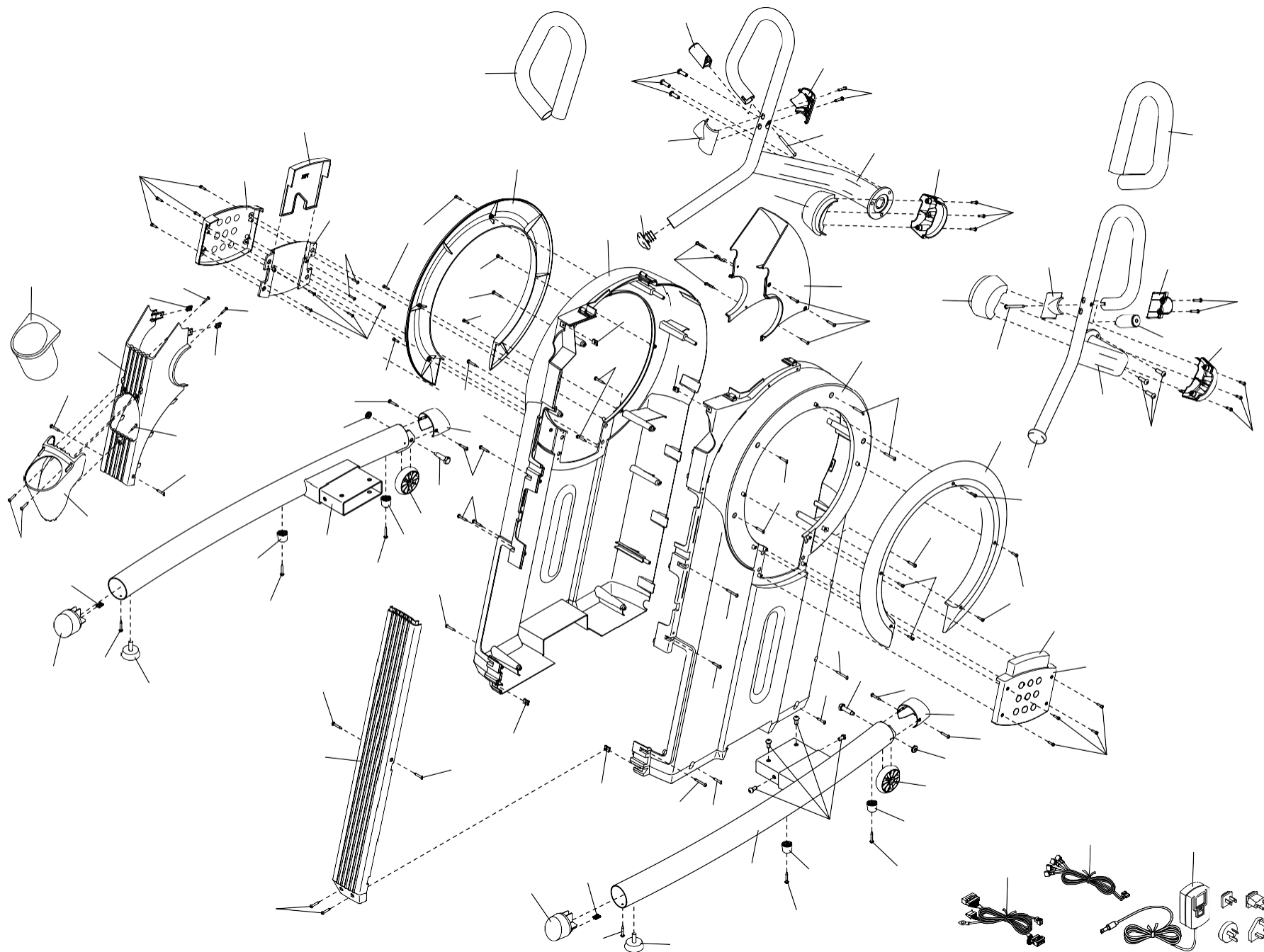
30

0

ÖVERSIKTSDIAGRAM B



31



VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas 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.mylnasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.