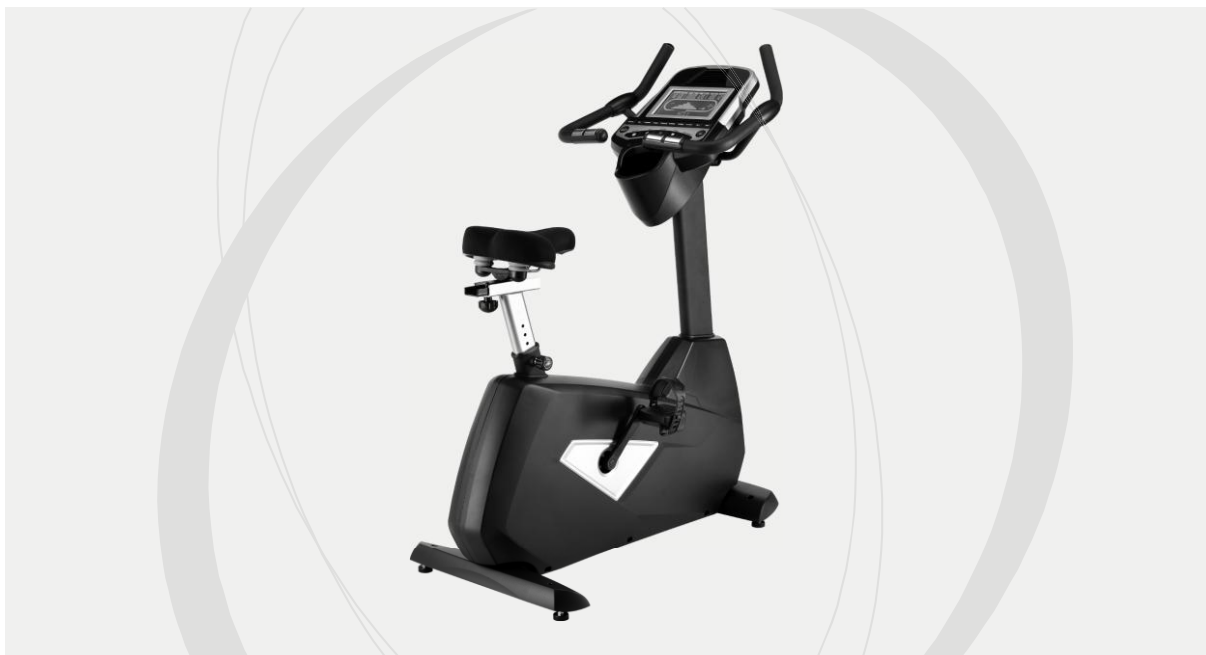


SOLE

FITNESS



Uprinht

NORSK BRUKERVEILEDNING

Vennligst les gjennom hele denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

INNHold

Forholdsregler	3
Transport	3
Montering	4
Computer	9
Programmer	12
Valgfri pulsmåler	19
Vedlikehold	21
Oversiktsdiagram	22
Deleliste	23
Service	27

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

- Dette apparatet er kun ment til hjemmebruk, og garantien dekker kun dette.
- Ikke benytt apparatet på tykke og myke underlag, eller på tykke tepper da skader på både apparatet og underlaget kan forekomme.
- Barn under 12 år og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet.
- Hold hendene unna deler av sykkelen som er i bevegelse.
- Ikke benytt apparatet i et område hvor aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.
- Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
- Ikke benytt apparatet utendørs.
- Ikke benytt apparatet til andre formål enn de som er beskrevet i denne brukerveiledningen.
- Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer kan påvirke avlesningen, og sensorene er kun ment for å gi en generell oversikt over pulsutvikling.
- Ikke deg riktige joggesko, og ikke sko som ikke er egnet for trening.
- Ikke utsett apparatet for regn eller fuktighet. Ikke plassér apparatet utendørs, nær et svømmebasseng eller i andre områder med høy fuktighet. Driftstemperaturen ligger på 5 til 50 grader Celcius, og 95% ikke-kondenserende fuktighet.
- Sett deg inn i hvilke forandringer i driften vil finne sted når du benytter deg av konsollet.
- Forandringer i motstand vil ikke skje umiddelbart. Etter at du har forandret motstand på konsollet og sluppet justeringsknappen, vil computeren gradvis forandre motstanden på apparatet.
- Vær forsiktig når du utfører andre aktiviteter samtidig som du benytter deg av apparatet, for eksempel å se på TV eller lese.
- Konsollets knapper gjenkjenner lette tastetrykk. Ikke trykk hardt på knappene. Dersom knappene ikke gjenkjenner tastetrykk av normalt trykk, ta kontakt med service.
- Apparatet er utstyrt med to transporthjul. Disse kan brukes når bakre del av apparatet løftes.

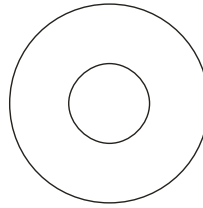
SJEKKLISTE, MONTERING

1. Smådeler, steg 1



#50. 3/8" x 2"

Sekskantet bolt (4 stk)



#71. 3/8" x 25mm x 2T

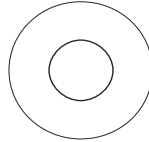
Flat skive (4 stk)

2. Smådeler, steg 2



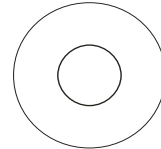
#51. 5/16" x 5/8"

Sekskantet bolt (7 stk)



#72. 5/16" x 18mm x 1.5T

Flat skive (6 stk)



#99. 5/16" x 19 x 1.5T

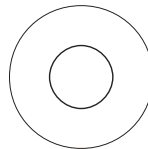
Kurvet skive (1 stk)

3. Smådeler, steg 3



#51. 5/16" x 5/8"

Sekskantet bolt (2 stk)



#51. 5/16" x 5/8"

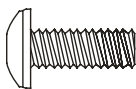
Sekskantet bolt (2 stk)



#103. 5/16" x 1.5T

Splittskive (2 stk)

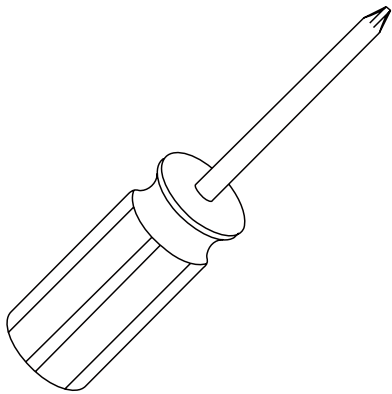
4. Smådeler, steg 4



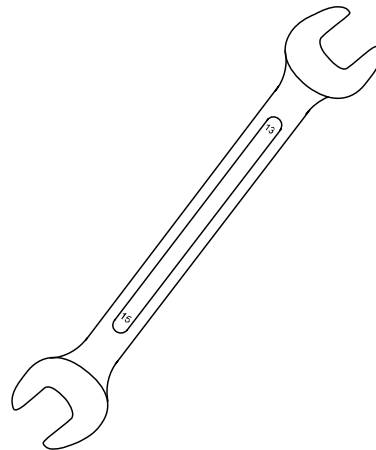
#58. M5 x 12 mm

stjerneskrue (8 stk)

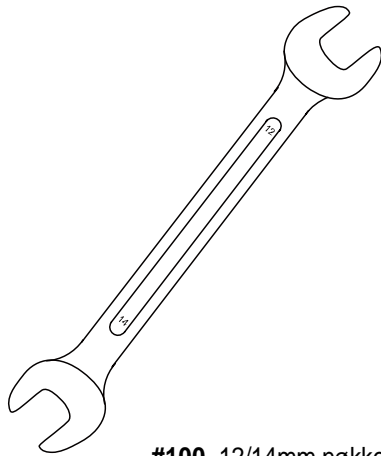
MONTERINGSVERKTØY



#93. Stjernetrekker



#92. 13/15mm nøkkel

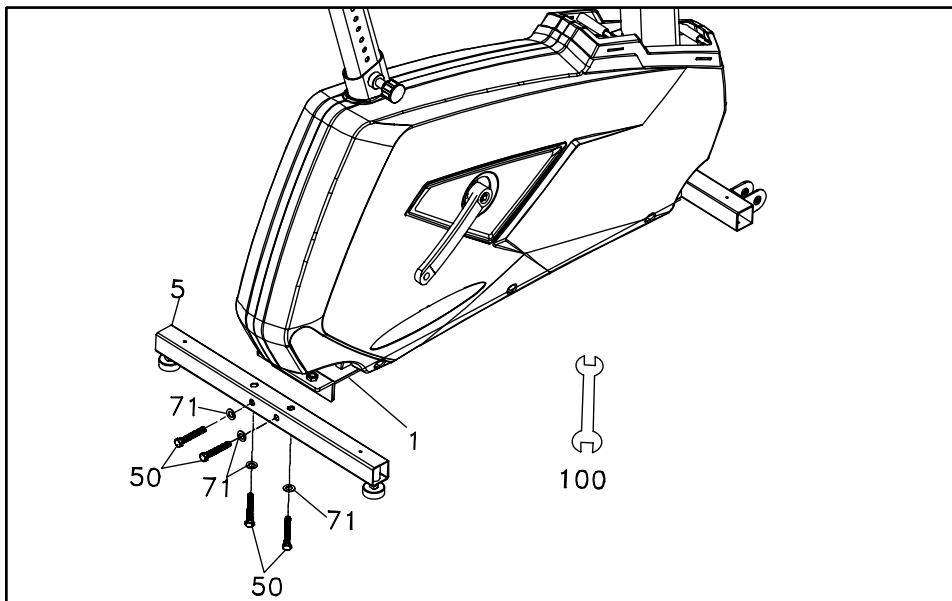


#100. 12/14mm nøkkel

FØR DU MONTERER

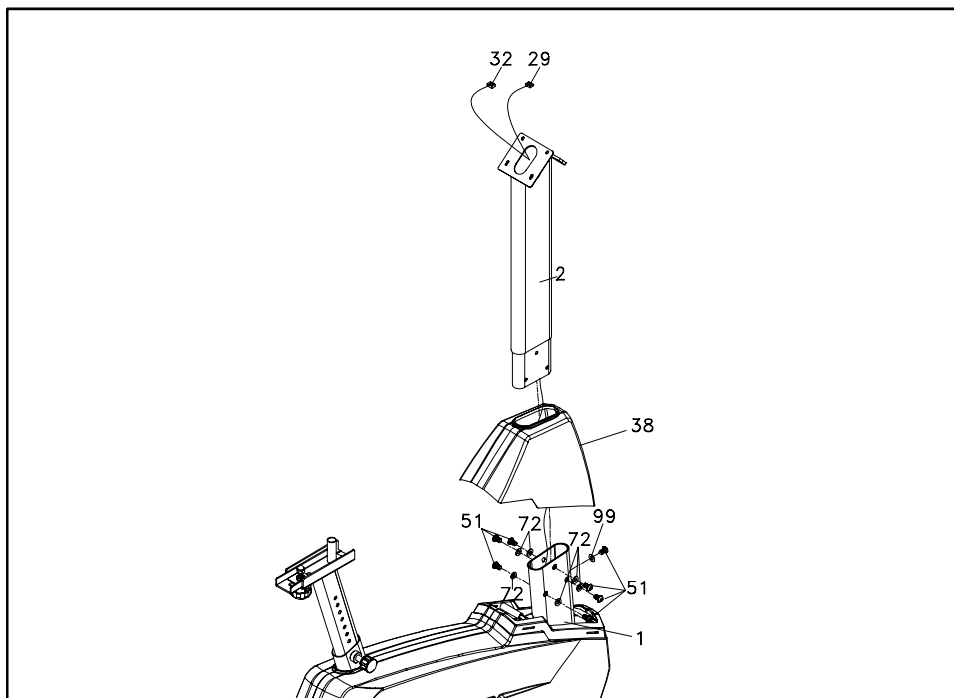
1. Åpne pakningen med en kniv ved å kutte den ytre, nedre delen av boksen langs den stiplede linjen. Løft så esken av produktet.
2. Fjern forsiktig alle deler fra esken, og inspiser produktet for mangler eller skader. Dersom deler mangler eller er skadet, kontakt din forhandler.
3. Finn pakningen med smådeler. Fjern monteringsverktøyene først. Unngå forvirring ved å kun fjerne pakninger når du trenger dem til monteringen.

MONTERING



1. Bakre stabilisator

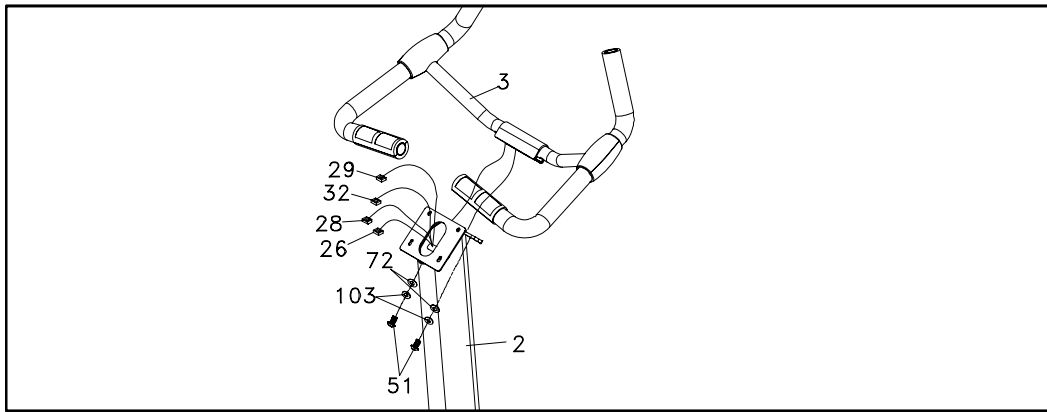
Fest bakre stabilisator (5) til hovedrammen (1) med fire sekskantede bolter (50) og fire flate skiver (71).



2. Styrestamme

a) Vikle løs computerledningen (29) og jordledningen (32), og dra ledningbåndet gjennom styrestammedekselet (38) (se illustrasjonen for riktig posisjonering av dekslet) og styrestammen (2) til koblestykkene er ute av toppen på styrestammen.

b) Fest styrestammen (2) til hovedrammen (1) med syv sekskantede bolter (51). Plassér seks flate skiver (72) på boltene som festes på siden og en kurvet skive (99) på boltene som festes foran.

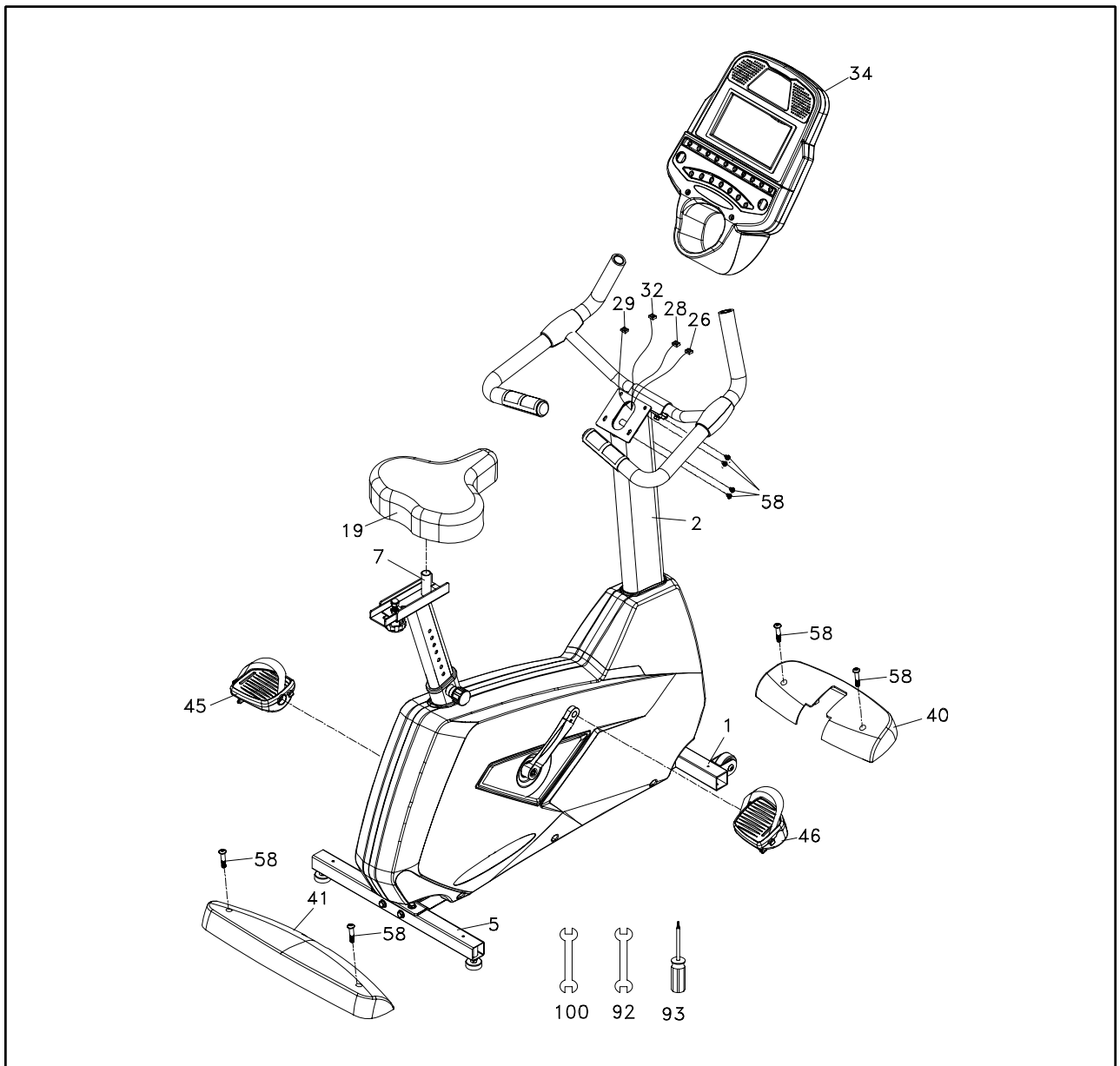


3. Håndtak

a) Fjern plastikkbåndet som holder plastikkdekslet fast til midten av håndtaket.

b) Før håndpuls-kablene (26 og 28) gjennom åpningen på håndtaksbraketten på fremsiden av styrestammen (2) og konsollbraketten på baksiden av styrestammen.

c) Fest håndtaket (3) til styrestammen (2) med to sekskantede bolter (51), to flate skiver (72) og to splittskiver (103).



4. Plastikkdeler

a) Koble computerledningen (29), to håndpulsledninger (26 og 28) og jordledningen (32) til koblestykkene på baksiden av konsollet (34).

b) Fest konsollet (34) til styrestammen (2) med fire stjerneskruer (58).

c) Fest fremre stabilisatordeksel (40) og bakre stabilisatordeksel (41) til hovedrammen (1) med fire stjerneskruer (58).

d) Monter pedalene (45L og 46L) til krankene med 13/15mm nøkkelen (92). Venstre pedal er merket med en 'L', og høyre pedal er merket med en 'R'. Stram pedalene godt. Det kan bli nødvendig å stramme pedalene på nytt dersom du opplever at de ikke sitter godt nok på under bruk.

e) Fest setet (19) til setestammen (7) med 12/14mm nøkkelen (100).

COMPUTER



Oppstart

Konsollet henter strøm fra en innebygget generator. Når du begynner å trække på pedale, vil konsollet automatisk slå seg på. Dersom det ikke er bevegelse i svinghjulet, vil konsollet gå i dvalemodus, hvor skjermen skrus av. Skru på konsollet igjen ved å begynne å trække.

Under oppstart vil konsollet utføre en intern test. Under denne testen vil alle lysene aktiveres. Når lysene skrus av, vil beskjedvinduet vise hvilken software-versjon som er installert (for eksempel VER 1.0) og DISTANCE-skjermen vil vise en odometer-avlesning. Denne avlesningen vil vise hvor mange virtuelle kilometer apparatet har beveget seg. TIME-skjermen vil vise hvor mange timer som apparatet har vært i bruk.

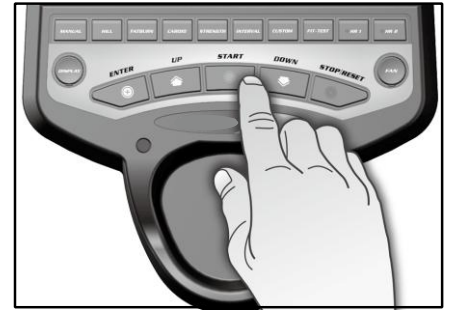
Disse verdiene vil vises i noen sekunder før skjermen vil gå til startmenyen. Matriseskjermen vil bla gjennom de forskjellige treningsprofilene, og beskjedvinduet vil vise startbeskjeden. Konsollet vil nå være klar til bruk.

Konsolldrift

Hurtigstart

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Når konsollet er klar til bruk, trykker du ganske enkelt START for å benytte deg av hurtigstart-funksjonen. I denne modusen vil klokken telle opp fra null, og motstand kan justeres manuelt ved å trykke opp- og ned-knappene.

Matriseskjermen vil vise en virtuell bane hvor en blinkende indikator viser hvor på banen du befinner deg.



Grunnleggende informasjon (valgfritt)

Beskjedvinduet vil i utgangspunktet vise hastighet i km/t. Trykk DISPLAY-knappen for å se mer informasjon. Du kan velge mellom SPEED (hastighet) i km/t, WATTS, METS og SEGMENT TIME (segment-tid). Dersom du trykker DISPLAY-knappen enda en gang, kommer du til SCAN-modusen hvor informasjonen rulleres på skjermen med fire sekunder for hver informasjonstype.

Når du benytter deg av et program, kan du forandre matrise-profilen (motstand og runder) ved å trykke på ENTER-knappen. Etter å ha bladd gjennom de to profilene og rundene, vil matriseskjermen automatisk bla gjennom de tre informasjonstypene med fire sekunders pause mellom hver. Ikonet assosiert med hver informasjonstype vil aktiveres når denne typen informasjon vises.

Dersom du holder STOP/RESET nede i tre sekunder vil konsollet nullstille seg fullstendig. Dersom du trykker denne knappen mens du skriver inn informasjon under et program, så vil skjermen gå tilbake til forrige informasjonstype slik at du kan skrive inn denne informasjonen på nytt.

Det er en lydport foran på konsollet, i tillegg til innebygde høytalere. Du kan koble til MP3-spillere, radiospillere, CD-spillere eller til og med TV- eller datamaskiners lydkabler. Konsollet har også en port for hodetelefoner.

Matriseskjerm

Apparatet tilbyr en innebygd pulsavleser. Ved å gripe rundt håndpulssensorene eller ikle deg et pulsbelte (selges separat), vil du starte pulsprogrammet. Pulsikonet vil blinke i noen sekunder før pulsvinduet vil vise deg din hjerterytme målt i BPM (slag pr minutt). I tillegg vil hjerterytme grafen vise deg din inneværende prosent i forhold til anslått makspuls. Pulsbeltet gir en mer nøyaktig avlesning, og er mer pålitelig. Avlesningene utført av håndpulssensorene kan påvirkes av eksterne faktorer som hvor hardt brukeren griper rundt dem, eller hvor svette håndflatene deres er.

Grunnet generator-systemet vil konsollet slå seg selv av dersom det ikke er bevegelse i svinghjulet. Dersom du er midt i et program, og slutter å trække på pedalene, vil informasjonen i programmet lagres i opp til fem minutter. Når du gjenopptar tråkkingen før fem minutter har gått, vil programmet starte fra det punktet du sluttet på. Dersom det går mer enn fem minutter, vil konsollet returnere til startskjermen, og all informasjon gå tapt.

STOP-knappen har flere funksjoner. Trykk denne knappen én gang for å sette et program på pause. Dersom knappen blir trykket to ganger under treningsøkten, vil programmet avsluttes, og skjermen vil vise et treningssammendrag. Dersom STOP-knappen holdes nede i mer enn tre sekunder vil konsollet utføre en fullstendig nullstilling. Dersom brukeren trykker STOP-knappen mens vedkommende skriver inn informasjon til et program, så vil konsollet gå tilbake til forrige skjerm, dersom brukeren ønsker å skrive inn denne informasjonen på nytt.

Konsollprogrammering.

Alle programmene kan skreddersys med din personlige informasjon. Enkelte typer informasjon er nødvendig for å sikre riktige avlesninger. Brukeren vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om brukerens alder er nødvendig for å sørge for at pulsprogrammet har riktige innstillinger. Informasjon om vekt sørger for en mer nøyaktig utregning av kalorier.

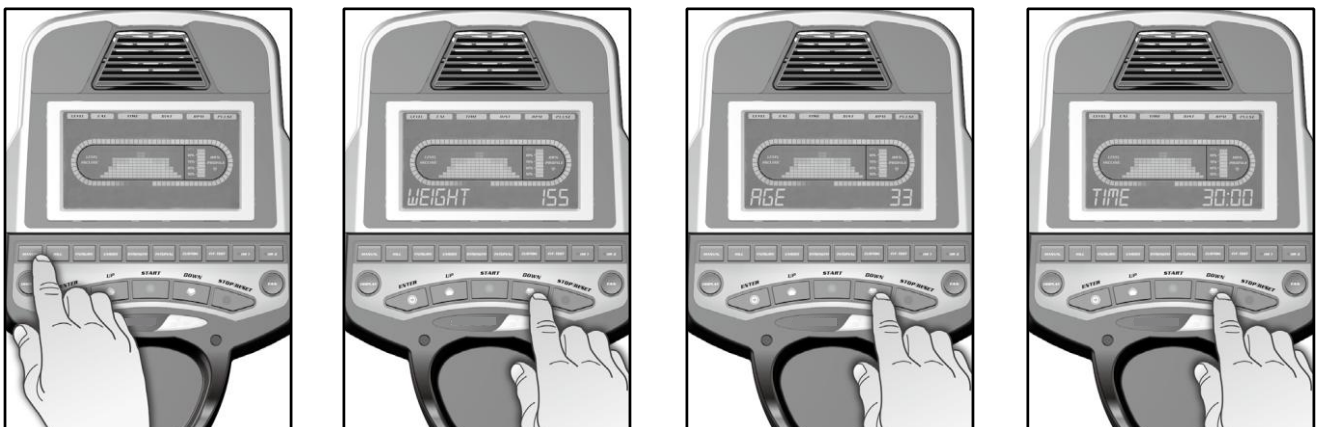
Merk: Kaloritellere på treningsutstyr vil aldri være 100% nøyaktig uansett om utstyret er hjemme eller i et treningsstudio. Tellerene er kun egnet som en guide til et omtrentlig resultat.

Programinnstillinger

Trykk programknappene gjentatte ganger for å bla gjennom tilgjengelige programvalg. Hvert program har en profil som vises på matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge et program og for å skrive inn personlig informasjon. Dersom brukeren ønsker å benytte seg av programmet uten å skrive inn ny brukerinformasjon, trykk START. Dette gjør at du kan hoppe over programmeringen og starte treningsøkten umiddelbart. Standardverdier vil så bli brukt. Dersom du ønsker å forandre innstillinger, se neste hovedpunkt.

Merk: Standardinnstillinger på alder og vekt vil forandres når du skriver inn en ny verdi. De siste innstillingene for alder og vekt som brukeren skrev inn, vil alltid være standardverdier når du starter programmet på nytt. Dersom du skriver inn informasjon om alder og vekt den første gangen du benytter deg av apparatet, vil du kun trenge å skrive inn ny informasjon dersom alderen eller vekten din forandres eller andre brukere har skrevet inn deres treningsinformasjon.

Programfunksjoner



Manuell

Ved bruk av det manuelle programmet kan brukeren selv kontrollere arbeidsmengden.

1. Trykk MANUAL, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.

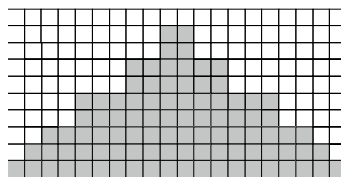
6. Når programmet starter, vil apparatet være satt til nivå 1. Dette er det letteste nivået, og er fint å bruke som oppvarming. Du kan benytte deg av opp- og ned-knappene for å forandre treningsmengden.
7. I manuell modus kan du bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
8. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstartsmenyen.

Forhåndsinnstilte programmer

Apparatet har fem forskjellige programmer som er utviklet for å gi varierte treningsøkter. Disse programmene har forhåndsinnstilte arbeidsmengder som er utviklet for å oppnå forskjellige treningsmål.

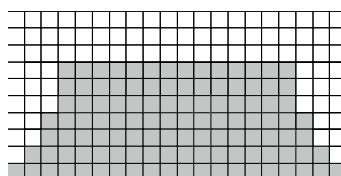
Hill (bakke): Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.

Arbeidsmengde



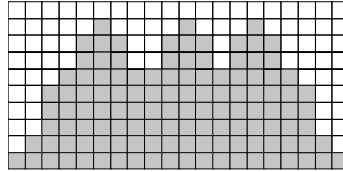
Fat burn (forbrenning): Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av maksnivå. Dette programmet benytter seg ikke av hjerterytmen, men simulerer en varig økt med lav intensitet.

Arbeidsmengde



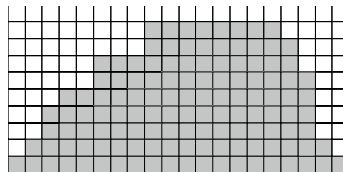
Cardio (kardio): Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.

Arbeidsmengde



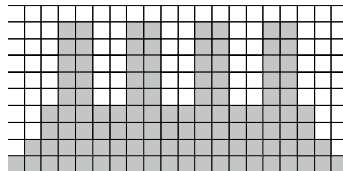
Styrke: Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Programmet vil gradvis øke motstanden til et høyt nivå, og får deg til å holde dette nivået. Dette er egnet for å styrke og tone ben- og setemuskulatur.

Arbeidsmengde

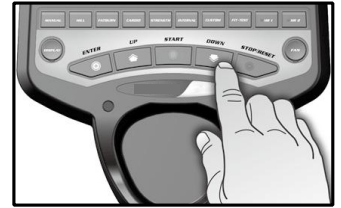


Intervall: Dette programmet tar deg gjennom perioder av høy intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. På denne måten vil programmet øke din utholdenhet, og ditt kardiovaskulære system blir programmert til å forbruke oksygen mer effektivt.

Arbeidsmengde



Innstillinger av programmer



1. Trykk ønsket program og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivå. Dette vil være det høyeste intensitetsnivået du ønsker at treningsøkten skal benytte seg av. Juster nivået og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
7. Du kan når som helst øke eller senke arbeidsmengden ved å trykke opp- eller ned-knappene.
8. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
9. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstartsmenyen.

Brukerinnstilt program

Dette programmet lar brukeren selv sette opp en unik treningsøkt.

1. Trykk CUSTOM og trykk deretter ENTER for å bekrefte. Dersom du allerede har lagret et program, vil dette vises på skjermen og være klart til bruk. Dersom et brukerinntilt program ikke er lagret, eller et annet brukernavn vises på skjermen, kan du velge mellom å enten lagre over det gamle programmet, eller skrive inn et nytt brukernavn. Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Trykk opp- eller ned-knappene for å velge bokstaver, og trykk ENTER for å gå videre til neste bokstav. Gjenta til du har skrevet brukernavnet ditt på maks 7 bokstaver. Trykk så STOP når du er ferdig.
2. Dersom et program allerede er lagret når du går inn i CUSTOM-modus, kan velge mellom å kjøre dette programmet eller å slette det for å lage et nytt. Når du trykker START eller ENTER på modusens oppstartsskjerm vil du få beskjeden «RUN PROGRAM?» («Kjør programmet?»). Trykk opp- eller ned-knappene for å velge «YES» («ja») eller «NO» («nei»). Dersom du velger NO vil du bli spurt om du ønsker å slette det eksisterende programmet. Dette er nødvendig dersom du ønsker å lage et nytt et.

3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
6. Første kolonne vil nå blinke på skjermen. Du kan nå justere nivået for det første segmentet i treningsøkten. Trykk ENTER når du har justert kolonnen til ønsket nivå. Gjenta denne prosessen med de øvrige 19 segment-kolonnene.
7. Du blir nå spurt om du vil lagre programmet og påbegynne treningsøkten ved å trykke START, eller om du vil redigere programmet ved å trykke ENTER. Trykker du STOP, så vil du bli tatt tilbake til hovedmenyen.
8. Du kan når som helst øke eller senke arbeidsmengden ved å trykke opp- eller ned-knappene.
9. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
10. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstartsmenyen.

Fitnessstest

Fitnessstesten er basert på YMCA-protokollen, og er en test som bruker forhåndsbestemte faste intensitetsnivåer som er basert på avlesningene av din hjerterytme underveis i testen. Den vil vare mellom seks og femten minutter avhengig av ditt fitnessnivå. Testen er over når hjerterytmen din når 85% av maks-puls eller når hjerterytmen din er mellom 110 bpm og 85% av makspuls i slutten av to segmenter på rad. Etter at testen er fullført vil du få en VO2max-score. VO2max står for oksygenvolum-inntak (Volume of Oxygen uptake), som måler hvor mye oksygen du trenger for å utføre en viss arbeidsmengde. YMCA-protokollen bruker to til fire 3-minutts-segmenter i en kontinuerlig treningsøkt (se tabellen under).

Du vil bli spurt om å oppgi om du er mann (MALE) eller kvinne (FEMALE) før testen begynner. Dette valget avgjør hvilke testparametre vil bli brukt, som vist i tabellen under. Dersom du er en mann i veldig dårlig form, bør du velge 'FEMALE'. Dersom du er en kvinne i veldig god form, bør du velge 'MALE'.

Intensitetsnivå for valget 'MALE'

1st Stage				300 kgm/min					
HR		< 90			90 - 105			> 105	
2nd Stage		900 kgm/min			750 kgm/min			600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

Intensitetsnivå for valget 'FEMALE'.

1st Stage			150 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3rd Stage	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4th Stage	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

Programmering av fitnessstest

1. Trykk FIT-TEST, og trykk deretter ENTER for å bekrefte.
2. Ordet 'MALE' vil blinke i beskjedvinduet. Bruk opp- eller ned-knappene dersom du ønsker å forandre dette til 'FEMALE'. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
5. Trykk START for å starte testen, eller ENTER for å modifisere innstillingene.

Før testen

- Pass på at du er i god helse. Dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer, bør du snakke med en lege.
- Pass på at du har varmet opp og tøyet ut før testen.
- Ikke innta kaffein før testen.
- Hold lett rundt håndtakene; ikke vær anspent.

Under testen

- Konsollet må kunne lese av hjerterytmen din kontinuerlig for at testen skal starte. Du kan bruke håndpulssensorene, eller et pulsbelte.
 - Du må opprettholde en stødig 50 RPM pedalhastighet. Dersom du går under 48 RPM eller over 52 RPM, vil konsollet lydindikere til du er tilbake innenfor denne skalaen.
 - Trykk DISPLAY for å rullere gjennom forskjellige avlesningsverdier.
6. Beskjedvinduet vil alltid vise deg pedalhastigheten for å hjelpe deg å opprettholde 50 RPM.
 7. Informasjonen vist under testen er:
 - Din arbeidsmengde i KGM. KGM er en forkortelse for kilogram-styrke pr meter/minutt.
 - Din arbeidsmengde i Watts. (1 watt = 6.11829727787 KGM)
 - HR er din faktiske hjerterytme. TGT er målverdien du jobber for å nå mot slutten av testen.
 - Tiden som er gått av økten.

Etter testen

- Tren lett og tøy ut i ca tre minutter etter at testen er ferdig.
- Merk deg hvilken karakter du får, da denne ikke vil lagres i konsollet etter at konsollet automatisk går tilbake til oppstarts-menyen etter noen minutter.

Karakertabell

VO2max-tabell for 'MALE'

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max-tabell for 'FEMALE'

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Hjerterytmeprogrammer

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$$

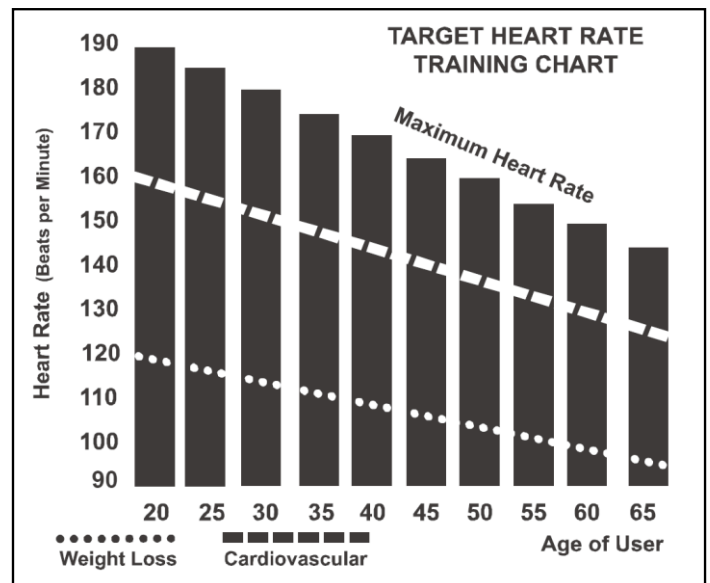
For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningssone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.



Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maks hjerterytme)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ slag pr minutt (bpm)}$$

(60% av maks hjerterytme)

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ slag pr minutt (bpm)}$$

(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.

Du kan også benytte deg av håndpulsensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.

Oppfattet intensitet

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordelene ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

Pulsbelte

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmusklene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



Merk: Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vannrett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

Feilsøk

Merk: Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med Mylna Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

Drift, hjerterytmeprogram

Begge programmene fungerer på samme måte. Den eneste forskjellen er at *HR1* er satt til 60% av MHR, mens *HR2* er satt til 80% av MHR. Annet enn det, er de programmert helt likt.

Start et HRC-program ved å følge instruksjonene under, eller ved å velge HR1 eller HR2-programmet, bekrefter med ENTER, og følger instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk HR1 eller HR2, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du bli nå bedt om å justere målverdi for din hjerterytme. Målverdien er hjerterytmen du vil prøve å oppnå og opprettholde under programmet. Juster nivået og bekreft ved å trykke ENTER.
Merk: Målverdien som vises på skjermen baserer seg på hvilken prosent du valgte i steg 1. Dersom du forandrer denne prosenten, så vil du også øke eller redusere prosenten fra steg 1.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå ut av oppstartskjermen.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil forandre målverdien for din hjerterytme.
8. I disse programmene vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
9. Når programmet er over, kan du trykke START for å trene om igjen, eller STOP for å gå ut av programmet.

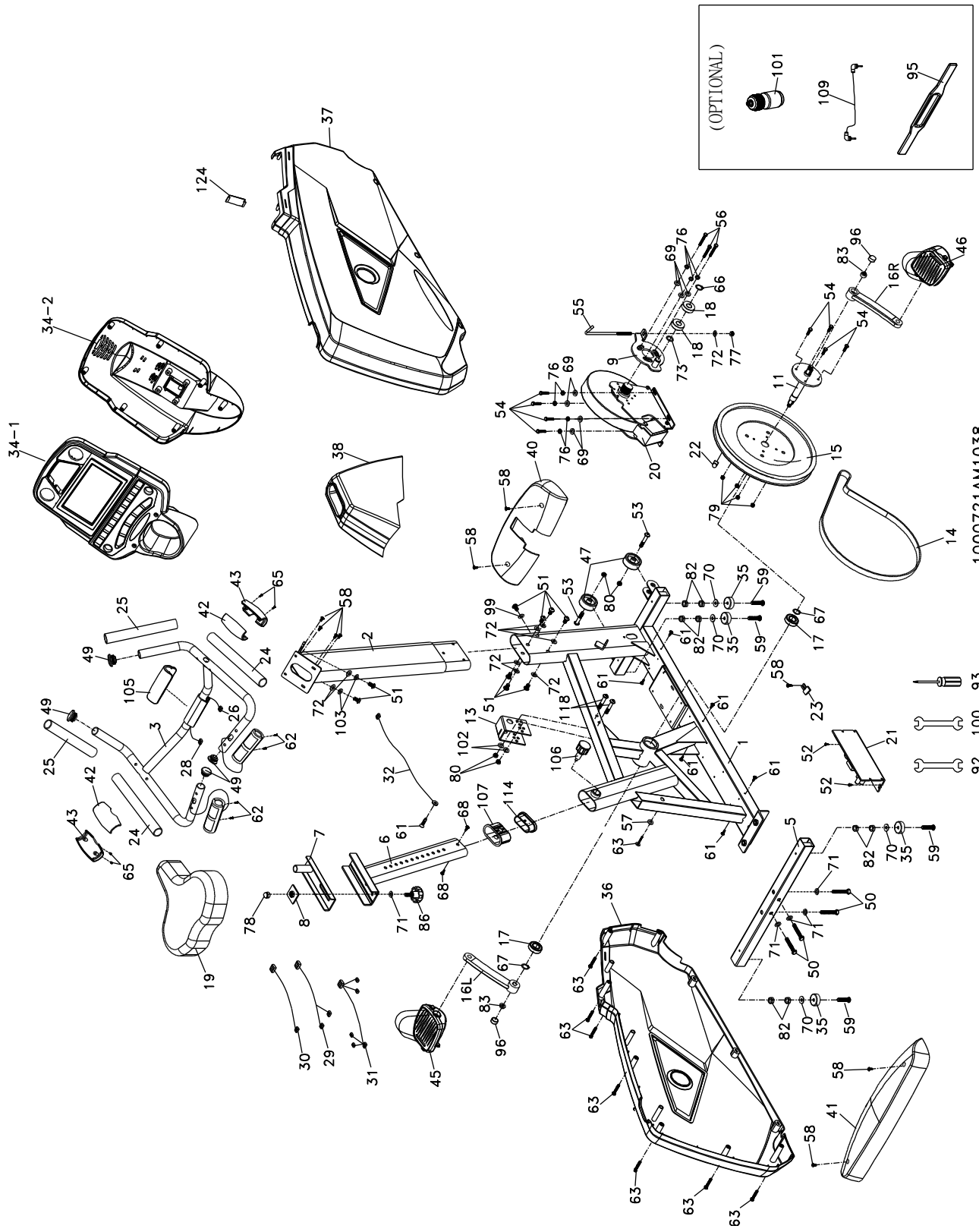
VEDLIKEHOLD

1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
 - a) Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiftenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok.
 - b) Mutteren på krankarmene må strammes på nytt.
 - c) Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget. Det er to nivåjustere under den bakre stabilisatoren. Bruk 14mm skiftenøkkel til å justere disse dersom nødvendig.

'MAINTENANCE'-menyen på konsollet

1. Trykk START, STOP og ENTER samtidig og hold dem inne til beskjeden 'ENGINEERING MODE' dukker opp på skjermen. Trykk ENTER.
2. Bruk opp- og nedknappene for å bla gjennom menyen. Ønsker du å gå tilbake til forrige menyvalg, trykk STOPP. Menyvalgene er som følger:
 - A. Test av knapper
 - B. Test av skjerm
 - C. Funksjoner
 - Display Mode: Skru denne på for at konsollet skal skru seg av automatisk etter 30 minutter uten aktivitet.
 - Pause Mode: Skru på for å kun tillate pause i fem minutter. Skru av for å tillate grenseløs pause.
 - ODO Reset: Nullstiller odometeret.
 - Units: Velg hvilken måleenhet du ønsker å bruke – Engelske mil eller metriske kilometer.
 - Brake Test: Test bremsefunksjonen.
 - D. Security: Sikkerhet
 - E. Factory Settings: Kun for fabrikkbruk
 - F. Exit: Avslutt

OVERSIKTSDIAGRAM



1000721AM1038

DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Styrestamme	1
3	Håndtak	1
5	Bakre stabilisator	1
6	Setestamme	1
7	Setevogn	1
8	Festeplate	1
9	Hjulsett	1
11	Krankaksel	1
13	Brakett, kjededeksel	1
14	Drivbelte	1
15	Drivreim	1
16L	Venstre krankarm	1
16R	Høyre krankarm	1
17	6004 Lager	2
18	6203 Lager	2
19	Sete	1
20	Brems	1
21	Generator/Bremskontroller	1
22	Magnet	1
23	300mm sensor med kabel	1
24	Ø1" x 285L x 5T skumgrep	2
25	Ø1" x 200L x 5T skumgrep	2
26	800mm hvitt håndpulssett med kabel	1
28	800mm rødt håndpulssett med kabel	1
29	2100mm computerkabel	1
30	200mm bremsledningsett	1
31	550mm generatorledningsett	1
32	1400mm jordledning	1
34	Konsollsett	1
35	Gummitfot	4
36	Venstre kjededeksel	1
37	Høyre kjededeksel	1
38	Deksel, styrestamme	1
40	Fremre stabilisatordeksel	1
41	Bakre stabilisatordeksel	1
42	Øvre sidehette, håndgrep	2
43	Nedre sidehette, håndgrep	2
45	Venstre pedal	1
46	Høyre pedal	1
47	Transporthjul	2
49	Plugg	4
50	3/8" x 2" sekskantet bolt	4
51	5/16" x 5/8" sekskantet bolt	9

Nr	Beskrivelse	Ant
52	5 x 19mm skrue	2
53	5/16" x 1-3/4" bolt	2
54	1/4" x 3/4" sekskantet bolt	8
55	M8 x 170mm J-bolt	1
56	M6 x 15mm stjerneskrue	3
57	3/16" x 15mm x 1.5T flat skive	1
58	M5 x 12mm stjerneskrue	9
59	3/8" x 2mm bolt	4
61	5 x 16mm skrue	7
62	Ø3 x 20mm skrue	4
63	Ø3.5 x 16mm skrue	8
65	Ø3 x 10mm skrue	4
66	Ø17 C-ring	1
67	Ø20 C-ring	2
68	4 x 12mm skrue	2
69	1/4" x 13mm x 1T flat skive	7
70	3/8" x 19mm x 1.5T flat skive	4
71	3/8" x 25mm x 2T flat skive	5
72	5/16" x 18mm x 1.5T flat skive	9
73	Ø17 x 23.5mm x 1T flat skive	1
76	Ø1/4" splittskive	7
77	M8 x 7T mutter	1
78	3/8" x 7T mutter	1
79	1/4" x 8T mutter	4
80	5/16" x 6T mutter	4
82	3/8" x 7T mutter	8
83	M10 x 1.25mm mutter	2
86	Justeringskrue, sete	1
92	13.15mm nøkkel	1
93	Stjernetrekker	1
95	Valgfri bryststropp	1
96	Endehette, krankarm	2
99	5/16" x 19 x 1.5T kurvet skive	1
100	12.14mm nøkkel	1
101	Valgfri flaske	1
102	5/16" x 16 x 1T flat skive	2
103	5/16" x 1.5T splittskive	2
105	Deksel, håndtak	1
106	Låseskrue	1
107	Spacer	1
109	Valgfri 400mm lyd kabel	1
114	Glide-spacer	1
118	5/16" x 2-1/4" sekskantet bolt	2
124	Deksel, strømbryter	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylناسport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR
TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:**

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27
Mail: service@mylnاسport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.



Leverandør:

Mylna Sport & Fitness AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

Norge

E-post: post@mylnاسport.no

www.abilica.no

www.mylناسport.no

Leverantör:

Mylna Sport & Fitness AB

Box 181

56624 Habo

Sverige

E-post: info@mylnاسport.se

www.abilica.se

www.mylناسport.se

Supplier:

Mylna Sport & Fitness AS

P.O. Box 244

N-3051 Mjøndalen

Norway

E-post: post@mylnاسport.com

www.abilica.com

www.mylناسport.com