

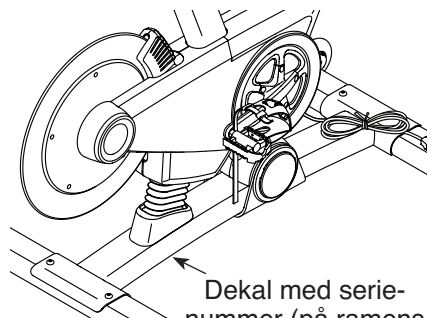
PRO-FORM®

Le de TOUR FRANCE

Modellnr. PFEVEX71413.3

Serienr. _____

Anteckna serienumret ovan för referens.



Dekal med serie-
nummer (på ramens
undersida)

KUNDTJÄNST

Om du har frågor, fattas delar eller har skadade delar kan du finna information på sidan med titeln DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION. Du kan även ta kontakt med affären där du handlade denna produkt.

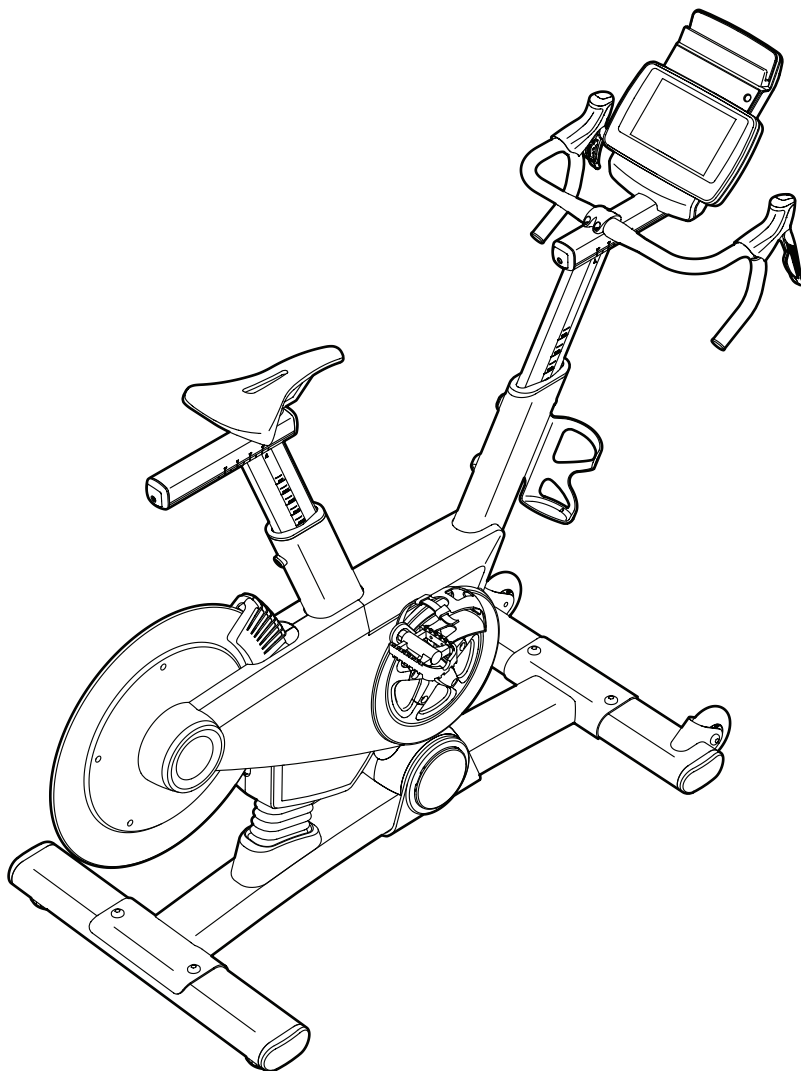
Webbsida:

www.iconsupport.eu

⚠ FÖRSIKTIGHET

Läs alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda redskapet. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

BRUKSANVISNING



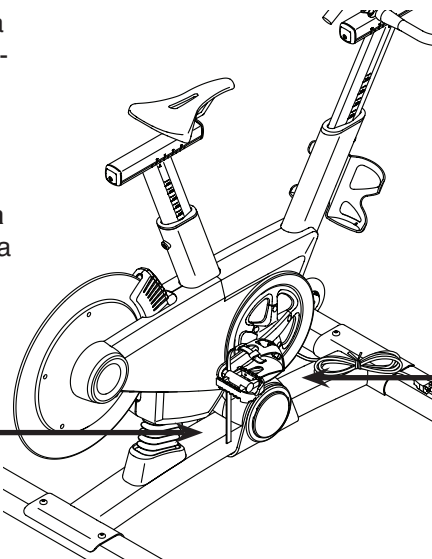
www.iconeurope.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
INNAN DU BÖRJAR	4
IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR	5
MONTERING	6
HUR MAN ANVÄNDER MOTIONS CYKELN	11
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	27
TRÄNINGSRIKTLINJER	28
ARTIKELLISTA	29
SPRÅNGSKISS	31
BESTÄLLA RESERVDELAR	Sista sida
INFORMATION OM ÅTERVINNING	Sista sida

PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Varningsdekalerna som visas här medföljer denna produkt. Fäst varningsdekalerna ovanför de engelska varningarna på angivna platser. Denna ritning visar var varningsdekalerna sitter. **Om en dekal fattas eller är oläslig kan du ringa på telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis utbytesdekal. Fäst dekalen på angiven plats.** Observera! Storleken på dekalerna som visas överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.



PROFORM är ett registrerat varumärke som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE är ett registrerat varumärke som tillhör Société du Tour de France. ANT+™ är ett varumärke som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterföretag. Ordmärket BLUETOOTH® och dess logotyper är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och används under licens. iPad är ett varumärke som tillhör Apple Computer, Inc., registrerat i USA och andra länder. iPad® medföljer inte.

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

⚠ FÖRSIKTIGHET! För att minska risken för brännskador, eldsvåda, elektriska stötar eller personsador, läs alla viktiga försiktighetsåtgärder och anvisningar i denna bruksanvisning samt alla varningar på motionscykeln innan du börjar använda den. ICON tar inget ansvar för personskada eller egendomsskada som uppstått på grund av användandet av denna produkt.

1. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av motionscykeln har fått tillräcklig information om alla försiktighetsåtgärder.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har existerande hälsoproblem.
3. Använd endast motionscykeln såsom beskrivs i denna bruksanvisning.
4. Motionscykeln är endast avsedd för användning i hemmiljö. Motionscykeln ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
5. Använd motionscykeln inomhus och utsätt den inte för fukt och damm. Placera inte motionscykeln i ett garage, på en täckt uteplats eller nära vatten.
6. Placera motionscykeln på en jämn yta med minst 0,6 m fritt utrymme runt cykeln. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under motionscykeln.
7. Inspektera och dra åt alla delar regelbundet. Byt ut slitna delar omedelbart.
8. Håll barn som är yngre än 13 år och husdjur borta från motionscykeln.
9. När strömkabeln ansluts ska den kopplas in i ett jordat uttag.
10. Modifiera inte strömkabeln och använd inte en adapter för att ansluta den till en felaktig kontakt. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor. Använd inte förlängningssladd.
11. Använd inte motionscykeln om strömkabeln eller kontakten är skadad, eller om motionscykeln inte fungerar som den ska.
12. **FARA:** Dra alltid ut strömkabeln och ställ om strömbrytaren till av när motionscykeln inte används och innan motionscykeln ska rengöras. Service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning ska endast utföras av en auktoriserad servicerepresentant.
13. Använd lämpliga kläder när du motionerar. Använd inte lösa kläder som kan fastna i motionscykeln. Använd alltid tränings skor för att skydda dina fötter.
14. Motionscykeln ska inte användas av personer som väger mer än 160 kg.
15. Var försiktig när du sätter dig på och stiger av motionscykeln.
16. Håll alltid ryggen rak när du motionerar på motionscykeln. Böj inte ryggen.
17. Överdriven träning kan resultera i allvarliga personsador eller dödsfall. Om du känner dig yr, om du har svårt att andas, eller om du upplever smärta medan du tränar ska du omedelbart avsluta träningen och varva ner.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

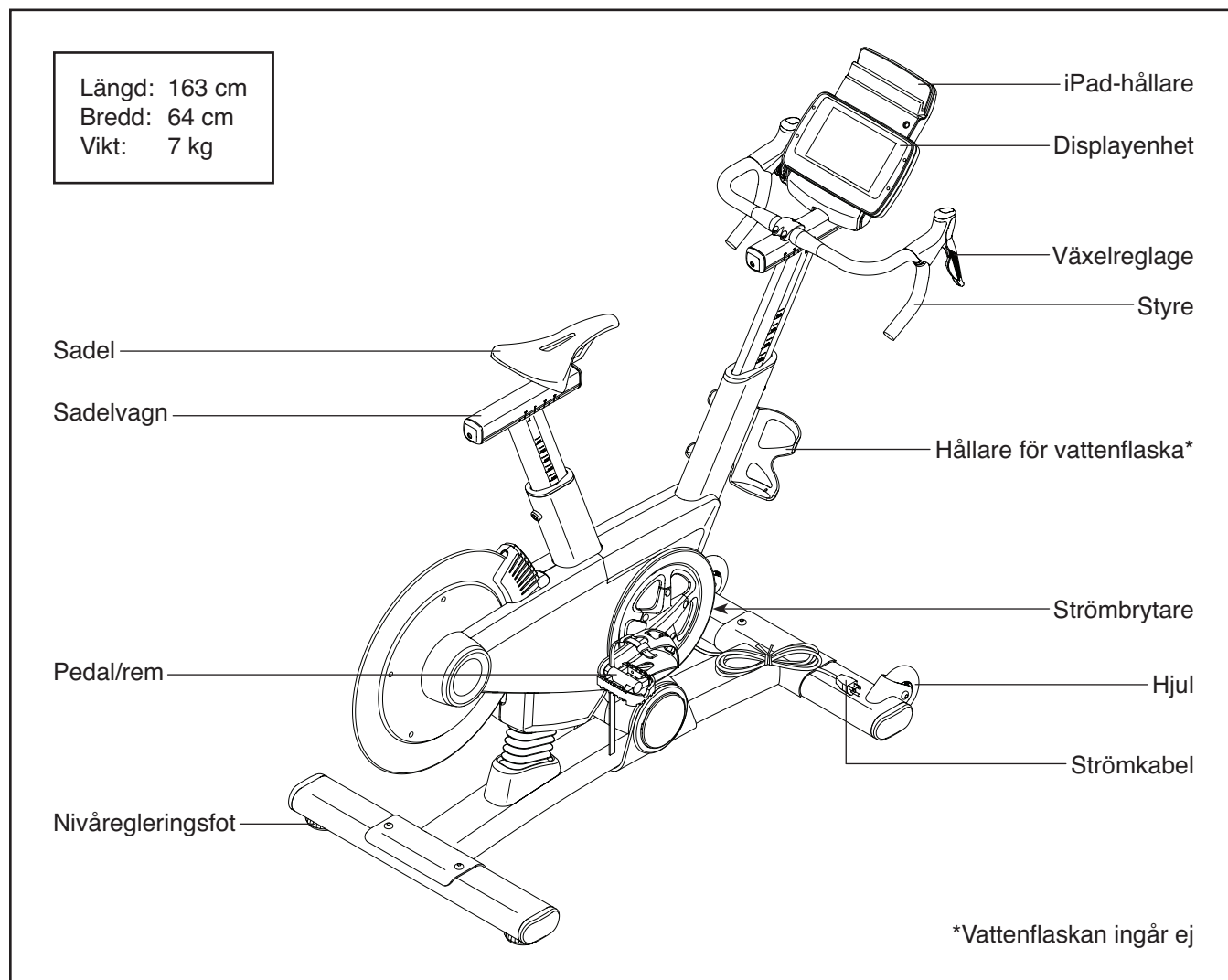
INNAN DU BÖRJAR

Grattis till valet av den revolutionära motionscykeln PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Motionscykeln LE TOUR DE FRANCE skiljer sig från alla vanliga motionscyklar. Med fullständiga justeringsmöjligheter, en Wi-Fi-displayenhet, ett lutningssystem som simulerar verklig terräng och en rad andra innovativa funktioner är LE TOUR DE FRANCE motionscykel avsedd att låta dig njuta av utomhuscykling inomhus.

För din egen skull, läs igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda motionscykeln. Om

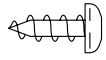
du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktmodellen och serienumret på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt med oss. Modellnumret och platsen där dekalen med serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare, lär dig känna igen delarna som är märkta i teckningen nedan.

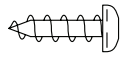


IDENTIFIERINGSTABELL FÖR DELAR

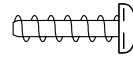
Använd ritningarna nedan till att identifiera små delar som behövs vid monteringen. Siffrorna i parentes under varje ritning är artiklarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Siffran efter objektnumret är det antal som behövs vid monteringen. **Observera! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om det är förmonterat. Extra hårdvara medföljer eventuellt.**



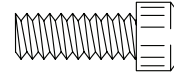
M4 x 10mm
skruv (116)–2



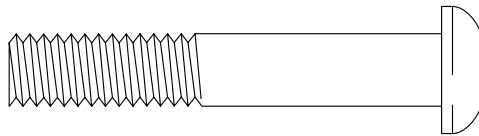
M4 x 12mm
skruv (111)–4



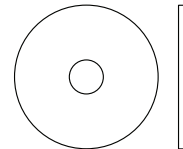
M4 x 14mm
skruv (117)–1



M6 x 16mm
skruv (110)–4

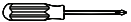


M10 x 58mm
skruv (74)–4



M4-bricka
(54)–1

MONTERING

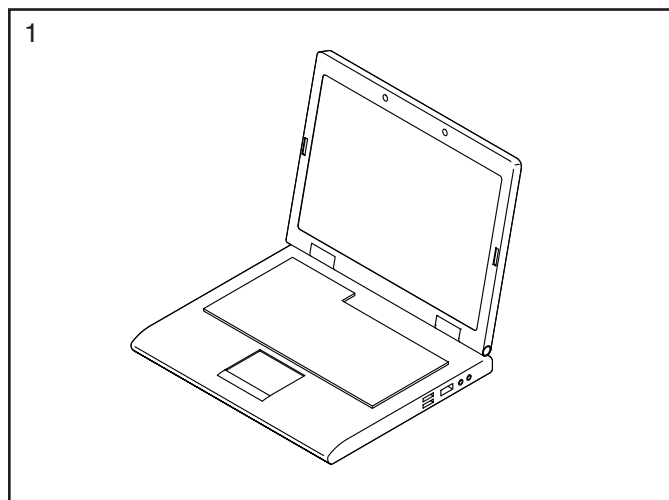
- Monteringen kräver två personer.
- Placera alla delar på en tom yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är genomförda.
- Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right".
- För identifiering av små delar, se sida 5.
- Utöver medföljande verktyg krävs följande verktyg:
en stjärnskruvmejsel 

Monteringen blir eventuellt enklare om du har ett antal olika skiftnycklar. Undvik att använda elektriska verktyg eftersom dessa kan skada delarna.

1. Gå till www.iconsupport.eu på din dator och registrera din produkt.

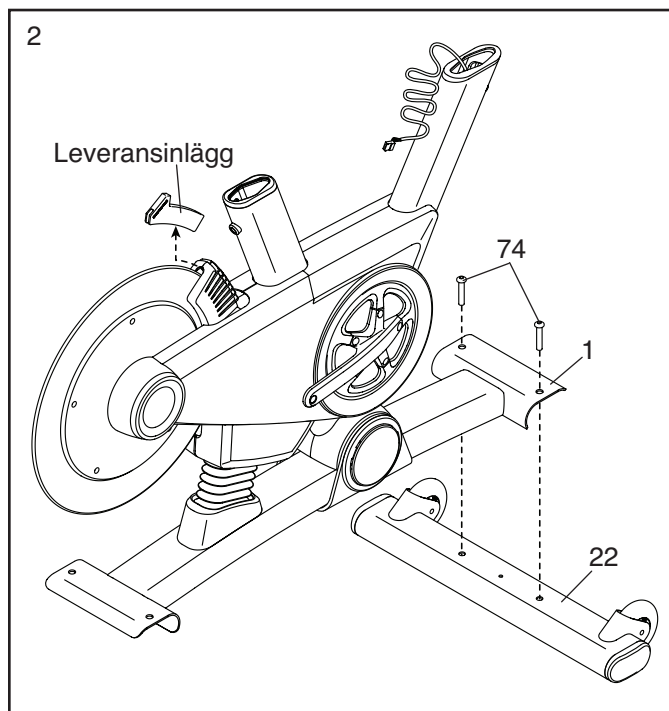
- aktiverar din garanti
- sparar tid om du behöver ta kontakt med Kundtjänst
- gör att vi kan meddela dig om uppgraderingar och erbjudanden

Observera! Om du inte har tillgång till internet kan du ringa till Kundtjänst (se på bruksanvisningens omslag) för att registrera din produkt.



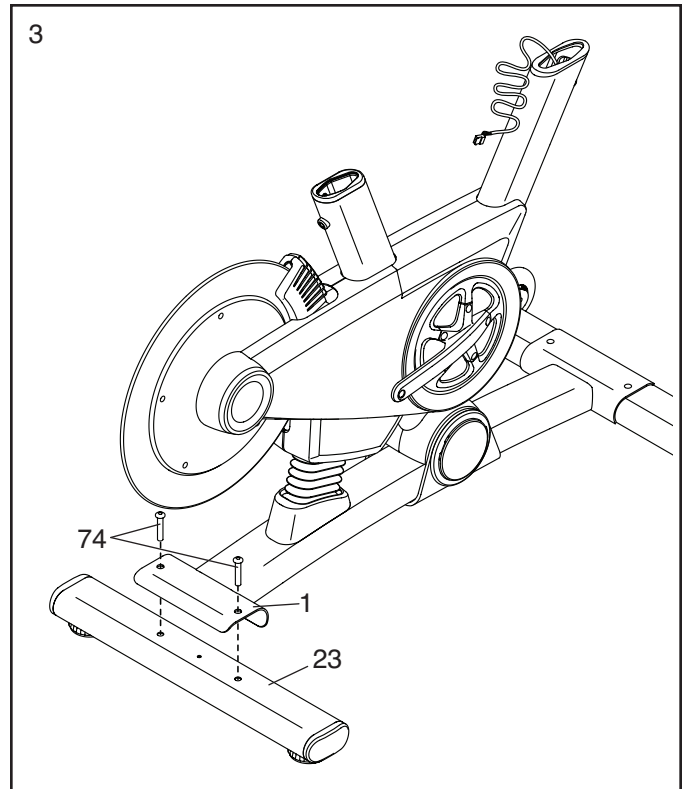
2. Ta bort och släng det indikerade leveransinlägget. Om det sitter leveransskruvar i den främre stabiliseraren (22), ta bort dem och släng dem.

Montera den främre stabiliseraren (22) på basen (1) med två M10 x 58mm-skruvar (74).



3. **Om det sitter leveransskruvar i den bakre stabiliseraren (23), ta bort dem och släng dem.**

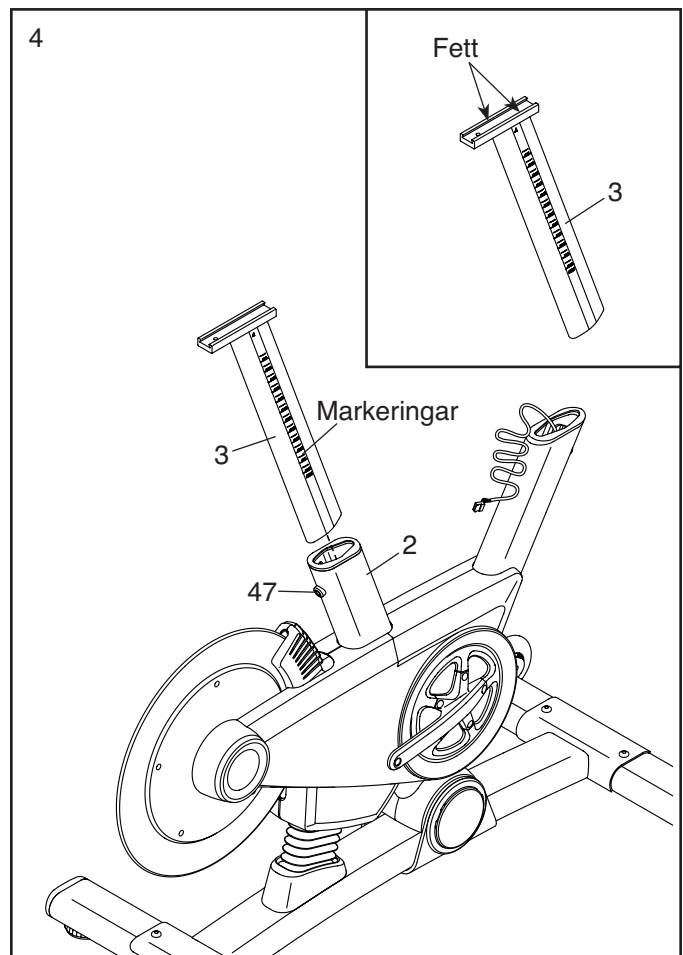
Montera den bakre stabiliseraren (23) på basen (1) med två M10 × 58mm-skruvar (74).



4. **Se den infällda ritningen.** Sätt en platspåse på handen för att hålla fingrarna rena och applicera sedan lite av det medföljande fettet på sidorna i kanalen upptill på sadelstolpen (3).

Rikta sadelstolpen (3) så att höjdmärkningarna sitter på den sida som visas.

Lossa på den markerade justeringsskruven (47) och sätt i sadelstolpen (3) i ramen (2). Justera sedan sadelstolpen uppåt eller nedåt till önskad position och dra åt justeringsskruven.

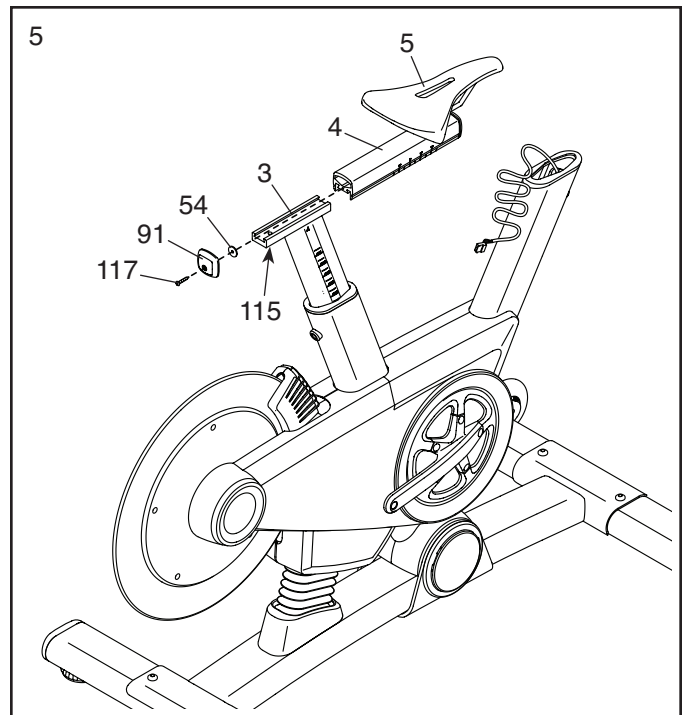


5. **Tips: Du kan använda din egen sadel på sadelvagnen (4) om du så önskar.** Lossa på fästet (visas inte) under sadeln (5) och ta bort sadeln. Sätt sedan dit din egen sadel och dra åt fästet igen.

Rikta sadelvagnen (4) enligt skissen.

Lossa på den indikerade M8 × 15mm-skraven med runt huvud (115) och skjut in sadelvagnen (4) på sadelstolpen (3). Skjut sedan sadelvagnen till önskat läge och dra åt skruven med runt huvud.

Fäst sedan en M4-bricka (54) och vagnhölje (91) på sadelvagnen (4) med en M4 × 14mm-skruv (117).



6. **Se steg 8. Om styrfästet (28) och fyra M6 × 16mm-skrivar (110) fästs i styrvagnen (105) i förväg, ta bort dem och lägg dem åt sidan till steg 8.**

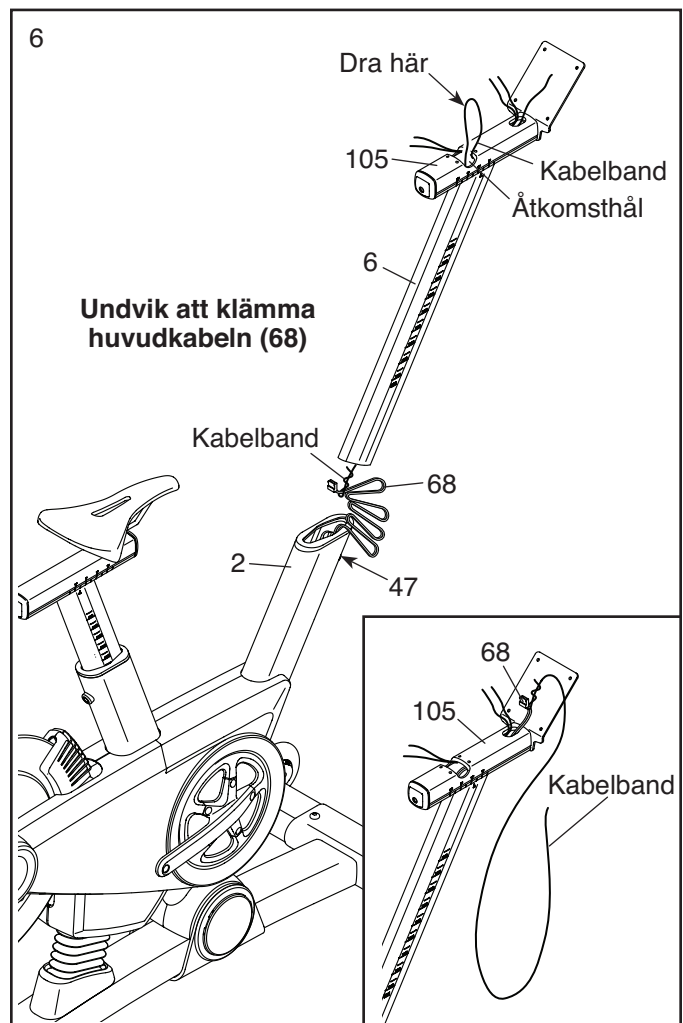
Be en medhjälpare att hålla styrstolpen (6) nära ramen (2).

Hitta det långa kabelbandet på styrstolpens (6) nedre ände. Knyt det långa kabelbandet till huvudkabeln (68). Hitta sedan samma kabelband i åtkomsthålet i styrvagnen (105). Dra i kabelbandet tills änden av huvudkabeln är i åtkomsthålet.

Se ritningen. Dra sedan i den övre änden i det långa kabelbandet tills huvudkabeln (68) dras igenom styrvagnen (105) enligt skissen. Lösgör och släng sedan kabelbandet.

Tips: Undvik att klämma huvudkabeln (68). Lossa på den markerade justeringsskruven (47) och sätt i styrstolpen (6) i ramen (2).

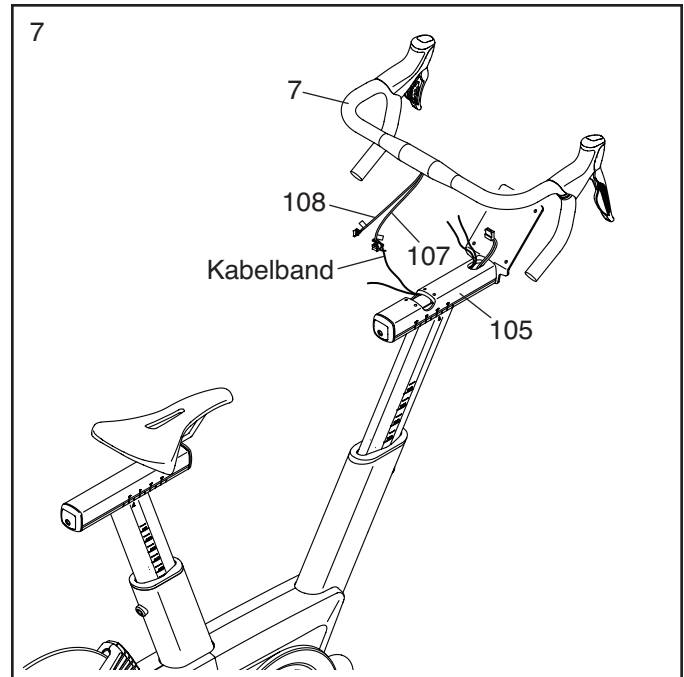
Justera sedan styrstolpen (6) uppåt eller nedåt till önskad position och dra åt justeringsskruven (47).



7. Be en medhjälpare att hålla styret (7) nära styrvagnen (105).

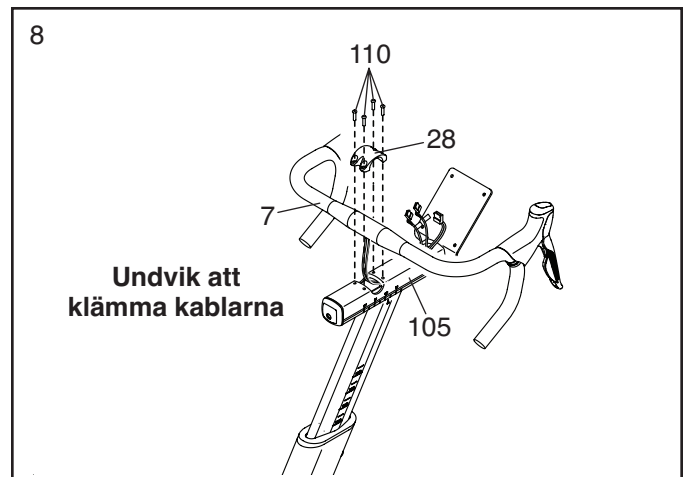
Hitta ett av de kvarvarande kabelbanden i styrvagnen (105). Knyt fast den markerade änden av kabelbandet i den högra förlängningskabeln (107). Dra därefter i kabelbandets andra ände tills förlängningskabeln går igenom styrvagnen. Lösgör och släng vajern sedan.

Dra den vänstra förlängningskabeln (108) igenom styrvagnen (105) på samma sätt.



8. **Tips: Undvik att klämma kablarna.** Håll styret (7) på styrvagnen (105) och vrid det till önskad vinkel. **Se till att styret är centrerat på styrvagnen.**

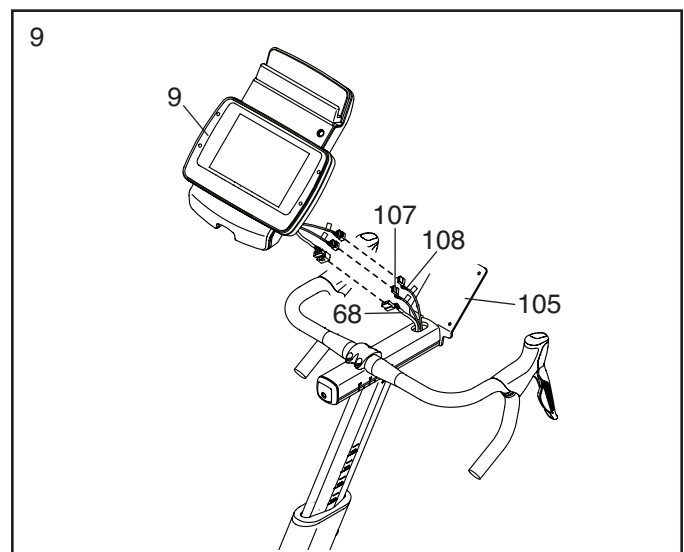
Fäst styret (7) med styrfästet (28) och fyra M6 × 16mm-skruvar (110). **Dra lätt i alla fyra skruvar innan du drar fast dem.**



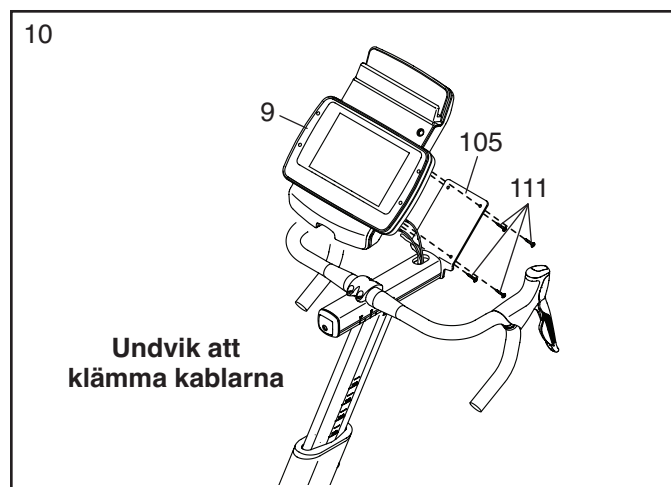
9. Be en medhjälpare att hålla displayenheten (9) nära styrvagnen (105).

Anslut displayenhetens kablar till huvudkabeln (68) och förlängningskablarna (107, 108). **Var noga med att ansluta displayenhetens kabel med en "L"-etikett till förlängningskabeln med en "L"-etikett och displayenhetens kabel med en "R"-etikett till förlängningskabeln med en "R"-etikett.**

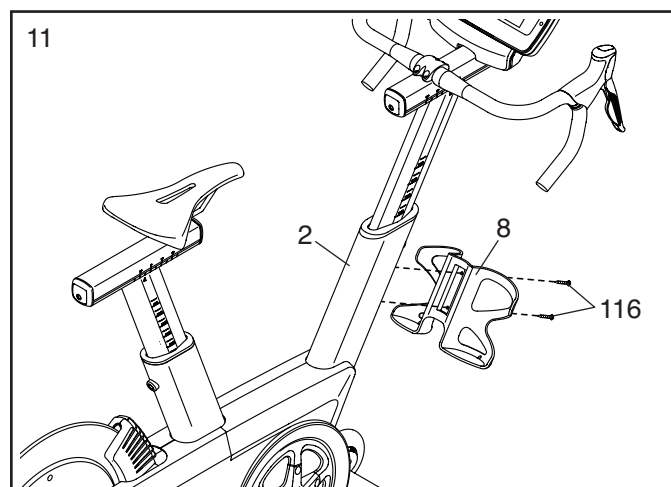
För in resten av kabeln i displayenheten (9).



10. **Tips: Undvik att klämma kablarna.** Fäst displayenheten (9) på styrvagnen (105) med fyra M4 x 12mm-skruvar (111).



11. Fäst hållaren (8) i ramen (2) med två M4 x 10mm-skruvar (116).

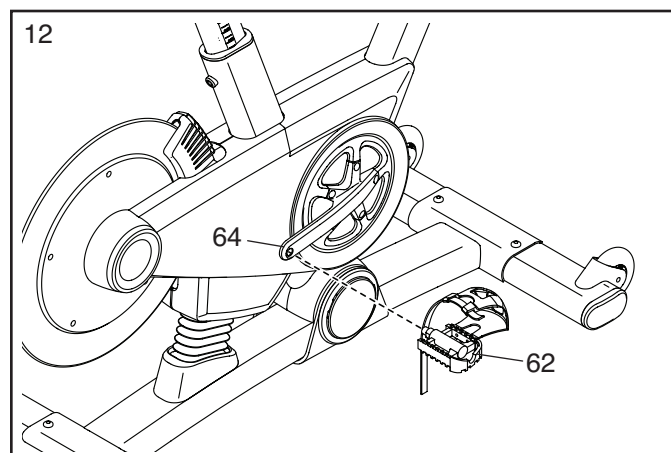


12. **Tips: Du kan använda dina egna pedaler om du så önskar.**

Identifiera den högra pedalen (62).

Dra åt den högra pedalen (62) ordentligt **medurs** på den högra vevarmen (64) med den medföljande skiftnyckeln.

Dra åt den vänstra pedalen (visas inte) ordentligt **moturs** på den vänstra vevarmen (visas inte).



13. När motionscykeln är färdigmonterad ska den inspekteras för att kontrollera att den har monterats rätt och att den fungerar som den ska. Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder motionscykeln. Observera! Reservdelar kan medfölja. Placera en matta under motionscykeln för att skydda golvet.

HUR MAN ANVÄNDER MOTIONSCYKELN

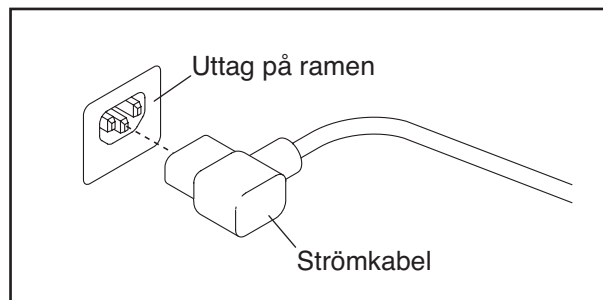
HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

Denna produkt måste vara jordad. Om den inte fungerar ordentligt eller går sönder skapar jordningen en väg med lågt motstånd för den elektriska strömmen, vilket reducerar risken för elektrisk stöt. Denna produkt är utrustad med en strömkabel som har en jordledning och en jordningskontakt. **VIKTIGT: Om strömkabeln är skadad måste den bytas ut mot en strömkabel som godkänts av tillverkaren.**

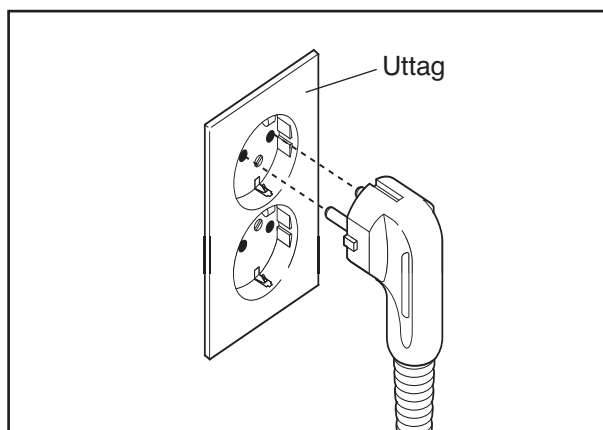
⚠ FARA: Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska ett ordentligt uttag installeras av en kvalificerad elektriker.

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

1. Anslut strömkabelns angivna ände i uttaget på ramen.



2. Anslut strömkabeln till ett lämpligt uttag som är ordentligt installerat och jordat i enlighet med alla lokala bestämmelser.



MOTIONSCYKELNS FUNKTIONER

Wattmätare

Varje motionscykel är individuellt kalibrerad för att mäta din energiförbrukning så att du kan bevaka dina watt- och RPM-värden direkt på displayenheten.

Genom att bevaka dina watt- och RPM-värden kan du se hur hårt du motionerar och se till att du utmanar dig själv och förbättras.

Lutningssystemet

Motionscykeln kan luta uppåt eller nedåt upp till 20 procent för att på ett realistiskt sätt simulera utomhusterräng. När du skapar kartor av dina verkliga motionsrundor på iFit.com (se instruktionerna om displayenheten som börjar på sida 14 för mer information) lutar motionscykeln automatiskt uppåt eller nedåt för att stämma överens med terrängen på din motionsrunda.

Växelreglagen på styret

Med motionscykeln kan du växla på samma sätt som på din racercykel. Höger och vänster växelreglage simulerar fram- och bakväxlar som du kan konfigurera så att de överensstämmer med växlarna på din racercykel (se instruktionerna för displayenheten som börjar på sida 14 för mer information).

Trampstilegenskaper

Motionscykeln har flera funktioner för att hjälpa dig att utveckla korrekt trampstil:

Frihjul: Motionscykeln har ett frihjul som simulerar en racercykel snarare än en spinningcykel med fast drivenhet. Det hindrar dig från att låta fötterna glida igenom toppen och botten av trampörelsen utan att använda någon kraft.

Svänghjul: Svänghjulet på motionscykeln har rätt motstånd för att låta dig trampa mjukt samtidigt som du uppmuntras att använda god trampstil.

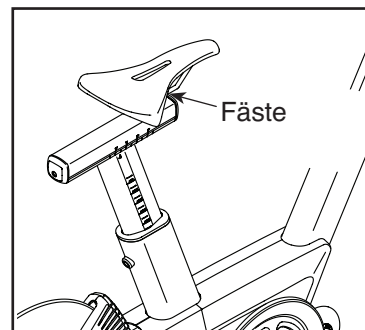
HUR MOTIONSCYKELNS GEOMETRI JUSTERAS

Motionscykeln kan justeras så att den motsvarar din racercykels geometri för att främja korrekt stil och för att garantera korrekt muskelträning. **Observera! Gör justeringarna i små steg och cykla sedan på motionscykeln för att testa justeringarna.**

Hur sadelns vinkel justeras

Du kan justera sadelns vinkel till en bekväm position. Du kan även skjuta sadeln framåt eller bakåt för bättre komfort eller för att justera avståndet till styret.

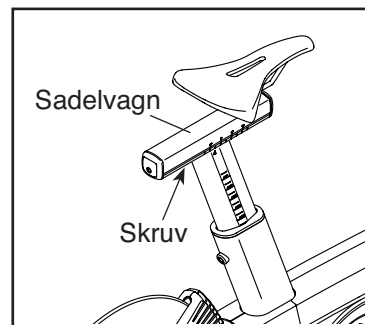
Justera sadeln genom att först lossa en aning på fästet under sadeln. Luta sedan sadeln uppåt eller nedåt eller skjut den framåt eller bakåt. Dra sedan åt fästet igen.



Observera! Du kan ta bort sadeln och använda din egen sadel om du så önskar.

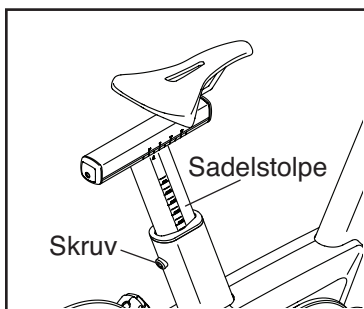
Hur man justerar sadelvagnen

Justera sadelvagnen genom att lossa på justeringsskruven, flytta sadelvagnen framåt eller bakåt, och sedan dra åt justeringsskruven igen.



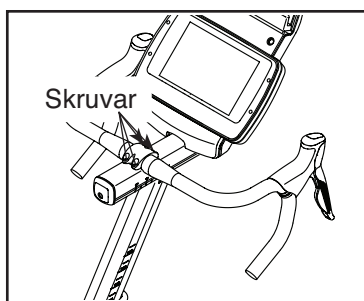
Hur man justerar sadelstolpen

För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i korrekt höjd. När du trampar ska dina knän böjas en aning när pedalerna befinner sig i den lägsta positionen. Justera sadelstolpen genom att lossa på justeringskruven, flytta sadelvagnen framåt eller bakåt, och sedan dra åt justeringskruven igen.



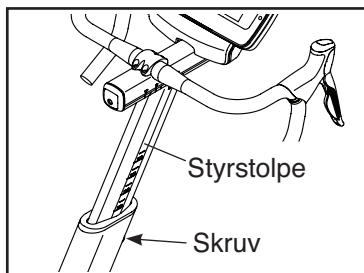
Hur styrets vinkel justeras

Vrid styret så att det överensstämmer med positionen på din racercykel genom att lossa på de markerade skruvarna, vrida på styret, och sedan dra åt skruvarna igen.



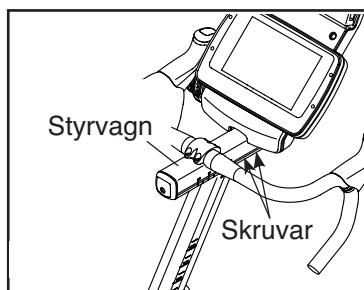
Hur styrstolpen justeras

Justera styrstolpen genom att lossa på justeringskruven, flytta styret uppåt eller nedåt, och sedan dra åt justeringskruven igen.



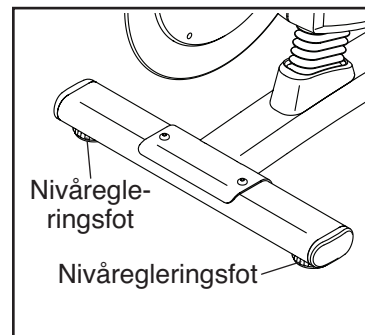
Hur styrvagnen justeras

Justera styrvagnens läge så att det överensstämmer med position på din racercykel genom att lossa på de markerade skruvarna, flytta styrvagnen framåt eller bakåt, och sedan dra åt skruvarna igen.



HUR MOTIONSCYKELN AVVÄGS

Om motionscykeln gungar lite på golvet under användning, vrid den ena eller båda nivåregleringsfötterna på den bakre stabilisatorn tills den slutar gunga.



HUR MAN JUSTERAR PEDALERNA

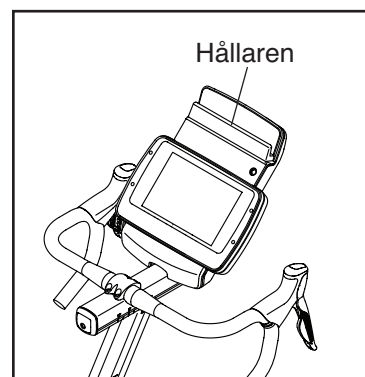
Använd pedalerna genom att sätta i skorna i tåkorgen och dra i ändarna på remmarna. Lossa på remmarna genom att trycka och hålla ner spänneas flikar, justera pedalremmarna till önskad position och sedan släppa flikarna.

Observera! Du kan montera dina egna pedaler på motionscykeln om du så önskar.

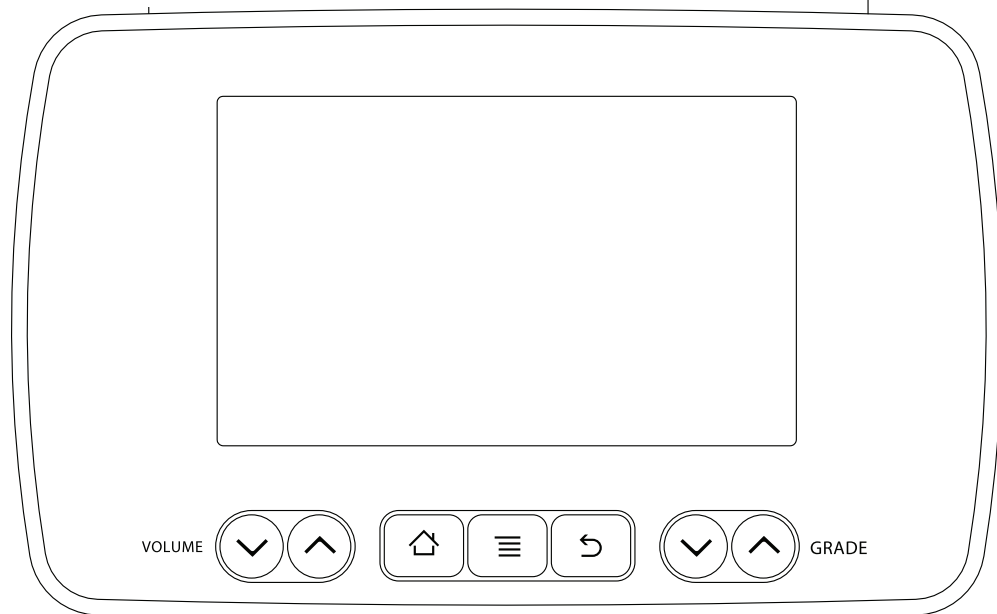
HUR MAN ANVÄNDER IPAD-HÅLLAREN

VIKTIGT: iPad®-hållaren är avsedd att användas med de flesta iPad i fullformat. Placera inte en iPad mini eller andra elektroniska enheter i iPad-hållaren.

Sätt in en iPad i hållaren genom att ställa dess nedre kant i hållaren. **Se till att din iPad sitter ordentligt fast i hållaren.** Gör på samma sätt men i motsatt ordning för att ta bort din iPad från hållaren.



DISPLAYENHETSDIAGRAM



FÖRVERKLIGA DINA TRÄNINGSMÅL MED IFIT.COM

Med din iFit-kompatibla motionscykel kan du använda en mängd funktioner på iFit.com för att förverkliga dina träningsmål:



Jogga var som helst i världen med det anpassningsbara Google Maps.



Ladda ned träningspass som hjälper dig uppnå dina personliga mål.



Mät din utveckling genom att tävla mot andra användare i iFit-gemenskapen.



Ladda upp dina träningsresultat till iFit-molnet och följ din utveckling.



Ställ in kalori-, tids-, avstånds- eller wattvärde för dina träningspass.



Titta på hd-filmer med simulerade träningspass.



Välj och ladda ned uppsättningar av träningspass för viktminskning.

Gå till www.iFit.com för mer information.

DISPLAYENHETENS FUNKTIONER

Den avancerade displayenheten erbjuder en uppsjö av egenskaper utformade för att göra din träning hemma effektivare och roligare.

I det manuella läget kan du ändra lutning (motstånd) på motionscykeln och byta växel med ett enkelt knapptryck.

Displayenheten ger dig kontinuerlig feedback, inkl. watt och pedalkadens, under tiden du tränar.

Du kan göra intervallpass när du vill under träningen för att mäta dina resultat under korta tidsperioder. Displayenheten spelar in och visar dina resultat för varje intervall.

Du kan också mäta din puls genom att använda en pulsmätare (tillval).

Dessutom erbjuder displayenheten ett urval av Le Tour de France-träningsprogram. Varje program byter automatiskt lutning (motstånd) för att stämma överens med den verkliga terrängen på Le Tour de France och låter dig byta växel så att du kan bibehålla önskad kadens.

Displayenheten har också ny iFit-teknik som gör det möjligt för enheten att kommunicera med ditt trådlösa nätverk. Med iFit-teknik kan du ladda ner specialanpassade träningsprogram, skapa egna träningsprogram, följa dina träningsresultat och få tillgång till många andra funktioner. **Se på www.iFit.com för mer information.**

Du kan även koppla in din MP3-spelare eller CD-spelare till displayenhetens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

För att sätta på strömmen, se denna sida. **Hur pekskärmen fungerar**, se sida 16. **För inställning av displayenheten**, se sidan 16.

HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN

VIKTIGT: Om motionscykeln har utsatts för kalla temperaturer måste den värmas upp till rumstemperatur innan strömmen slås på. Om du inte gör det kan displayen och andra elektriska komponenter skadas.

Koppla in strömkabeln (se HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN på sida 11). Hitta därefter strömbrytaren på ramen nära strömkabeln. Ställ om strömbrytaren till Reset (återställningsläge).



Displayen slås på och enheten är redo att användas.

Observera! När du slår på strömmen för första gången kanske lutningssystemet kalibreras automatiskt. Motionscykeln rör sig uppåt och nedåt medan kalibreringen pågår. När den slutar att röra på sig är lutningssystemet kalibrerat.

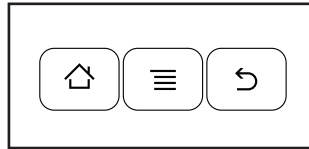
VIKTIGT: Om lutningssystemet inte kalibreras automatiskt, se steg 4 på sida 24 och utför en manuell kalibrering.

VIKTIGT: Displayenheten har ett demonstrationsläge för användning om motionscykeln visas i en affär. Om demoläget är på stängs displayenheten inte av och displayen nollställs inte när du avslutar träningen. Hur man stänger av demonstrationsläget, se steg 8 på sida 22.

HUR PEKSKÄRMEN FUNGERAR

Displayenheten har en surfplatta med en pekskärm i färg. Följande information hjälper dig att bli bekant med surfplattans avancerade teknik:

- Displayenheten fungerar på samma sätt som andra surfplattor. Du kan dra eller svepa fingret på skärmen för att flytta vissa bilder, t.ex. träningsdisplayer. Du kan dock inte zooma in och ut genom att dra fingrarna på skärmen.
- Ange information i en textruta genom att trycka på textrutan, vilket visar tangentbordet. Kom åt siffror eller andra tecken på tangentbordet genom att trycka på ?123-knappen. Visa fler tecken genom att trycka på Alt-knappen. Tryck på Alt-knappen igen för att återgå till tangentbordet med siffror. Återgå till tangentbordet med bokstäver genom att trycka på ABC-knappen. För versaler, tryck på knappen med en uppåtpekande pil. Få flera versaler i följd genom att trycka på pilen igen. Återgå till tangentbordet med gemener genom att trycka på pilknappen en tredje gång. Ta bort det sista tecknet genom att trycka på knappen med en bakvänd pil och ett X.
- Använd knapparna på displayenheten till att navigera på surfplattan. Tryck på hemknappen för att återgå till huvudmenyn. Tryck på centerknappen för att öppna inställningsmenyn (se sida 22). Tryck på bakåtknappen för att återgå till föregående skärm.
- Om det är svårt att trycka på rätt knappar på skärmen är den kanske inte rätt kalibrerad. För kalibrering av skärmen, se steg 5 på sida 24.



HUR MAN STÄLLER IN DISPLAYENHETEN

Innan du använder motionscykeln första gången, ställ in displayenheten genom att följa nedanstående steg.

1. Anslut till ett trådlöst nätverk.

Observera! För att få tillgång till Internet, ladda ned iFit-träningspass och använd en del andra funktioner på displayenheten måste du vara ansluten

till ett trådlöst nätverk. Se HUR DU ANVÄNDER DET TRÅDLÖSA NÄTVERKET på sida 25 för att ansluta displayenheten till ditt trådlösa nätverk.

2. Sök efter uppdateringar av den inbyggda programvaran.

Se först steg 1 på sida 22 och steg 2 på sida 24, och välj sedan underhållsläge. Se därefter steg 3 på sida 24 och sök efter uppdateringar för den inbyggda programvaran.

3. Kalibrera lutningssystemet.

Se först steg 1 på sida 22 och steg 2 på sida 24, och välj sedan underhållsläge. Se därefter steg 4 på sida 24 och kalibrera motionscykelns lutningssystem.

4. Skapa ett iFit-konto.

På din dator, mobiltelefon, pekdator eller annan internetansluten enhet, öppna en webbläsare och gå till www.iFit.com. Följ anvisningarna på webbplatsen för att registrera dig för ett iFit-medlemskap. Om du har en aktiveringskod väljer du code activation (kodaktiverings) -alternativet.

Displayenheten är nu redo för användning. Följande sidor förklarar de olika träningspassen och andra funktioner som displayenheten erbjuder.

För att använda manuellt läge, se sida 17. **För att använda ett Le Tour de France-program**, se sida 19. **För att använda träningsprogram som låter dig ställa in förinställda mål**, se sida 20. **För att använda ett iFit-program**, se sida 21.

För att använda utrustningens inställningsläge, se sida 22. **För att använda underhållsläget**, se sida 24. **För att använda det trådlösa nätverksläget**, se sida 25. **För att använda ljudsystemet**, se sida 26. **För att använda webbläsaren**, se sida 26.

Observera! Om det sitter ett plastskydd på displayenhetens display ska detta tas bort det.

Displayenheten kan visa hastighet och avstånd i engelska miles eller i kilometer. För att ta reda på vilken måttenhet som är vald, se steg 15 på sida 23.

HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

1. Tryck på skärmen eller börja cykla för att aktivera displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sida 15.

2. Välj huvudmenyn.

När du startar displayenheten öppnas huvudmenyn på skärmen när enheten har startats.

Tryck på hemknappen nedtill på skärmen när som helst för att återgå till huvudmenyn.

Tryck på Start-knappen för att starta ett manuellt träningspass.

3. Ändra motionscykelns lutning (motstånd) enligt dina önskemål.

Medan du trampar, ändra lutning (motstånd) genom att trycka på knapparna Grade (lutningsökning) och lutningsminskning på displayenheten.

Du kan också ändra lutningen genom att trycka på växelreglagens knappar. För att öka lutningen, tryck samtidigt på den främre och bakre knappen på det högra växelreglaget, och för att minska lutningen, tryck samtidigt på den främre och bakre knappen på det vänstra växelreglaget.

Observera! När du har tryckt på knapparna kan det ta en stund för motionscykeln att nå den valda motståndsnivån. **Du kommer att höra lutningsmotorn medan lutningen ändras. Detta är normalt.**

FÖRSIKTIGHET: Motionscykeln kan röra sig igenom ett stort område med lutningsnivåer. Håll i styret och var beredd på att motionscykeln kommer att röra sig när du ändrar på lutningen.

4. Byt växel efter eget önskemål.

Du kan ställa in motionscykeln så att den simulerar din racercykel. För att välja växelalternativ, se steg 7 på sida 22.

Observera! Motionscykeln simulerar växlar. Den har inga verkliga växlar.

Byt växel genom att trycka på knapparna på växelreglagen. Observera! När du har tryckt på en knapp kan det ta en stund för motionscykeln att byta till vald växel. **För att undvika att skada växelreglagen, dra inte i och tryck inte på dem.**

Tryck på knapparna på det vänstra växelreglaget för att byta främre växel; tryck på knapparna på det högra växelreglaget för att byta bakre växel.

På det vänstra växelreglaget, tryck på den främre knappen för att öka motståndet, och tryck på den bakre knappen för att minska det.

På det högra växelreglaget, tryck på den främre knappen för att minska motståndet, och tryck på den bakre knappen för att öka det.

Numret på nuvarande främre och bakre växel visas på displayenhetens skärm.

5. Följ dina framsteg.

Displayenheten har flera visningslägen. Visningsläget som du väljer kommer att fastställa vilken programinformation som visas.

Välj önskat visningsläge genom att svepa eller dra fingret över skärmen. Du kan också visa ytterligare träningsinformation genom att trycka på de röda rutorna på skärmen.

Om du vill kan du justera volymen genom att trycka på Volume (volym) upp- och volym nerknapparna på displayenheten.

För att tillfälligt stoppa träningsprogrammet, sluta trampa eller tryck antingen på bakåtknappen eller på hemknappen nertill på skärmen. Fortsätt träningspasset genom att trycka på Resume- (återuppta) eller Start-knappen. Avsluta träningspasset genom att trycka på End Workout (avsluta träningspass)-knappen.

När du trycker på End Workout visas en sammanfattning av träningspasset på skärmen. Efter att du tittat på sammanfattningen trycker du på Finish (avsluta) -knappen för att återgå till huvudmenyn. Du kan även spara eller publicera dina resultat med ett av alternativen på skärmen.

6. Gör intervallpass om du så önskar.

Under ett träningspass kan du använda intervallskärmen för att mäta dina resultat under korta tidsperioder. Välj intervallskärmen genom att svepa eller dra fingret över skärmen.

Börja ett intervallpass genom att trycka på startknappen. Avsluta passet genom att trycka på Lap (varv) -knappen. Du kan lägga till så många intervall som du vill till ditt träningspass.

Displayenheten spelar in data för varje intervall som du kan visa när du vill under träningspasset. Intervallskärmen visar en lista med de inspelade intervallen. Bläddra i skärmen för att visa data för önskat intervall.

7. Använd en pulsmätare för att mäta pulsen om så önskas.

Du kan mäta din puls genom att använda en pulsmätare (tillval). Information om pulsmätaren (tillval) finns på sida 26. Observera! Displayenheten är kompatibel med ANT+™ och BLUETOOTH® Smart-pulsmätare.

När din puls detekteras så visas den på skärmen.

8. När du har tränat klart, dra ut strömkabeln.

När du motionerat klart, ställ om strömbrytaren till Off (av) -läget och dra ur strömkabeln. **VIKTIGT: Om du inte gör det kan de elektriska komponenterna på motionscykeln slitas ut i förtid.**

HUR MAN ANVÄNDER ETT LE TOUR DE FRANCE-TRÄNINGSPROGRAM

1. Tryck på skärmen eller börja cykla för att aktivera displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sida 15.

2. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sida 17.

3. Välj ett Le Tour de France-program.

Välj ett Le Tour de France-program genom att trycka på cyklistknappen nertill på skärmen. Träningssprogramsmenyn visas på skärmen.

Välj sedan Tour de France-knappen. Välj sedan önskat träningspass. Observera! Det kan vara nödvändigt att bläddra i skärmen för att visa alla programalternativ.

Skärmen visar träningspassets namn, uppskattad varaktighet och distans. Displayen visar också det ungefärliga antalet kalorier du förbränner under programmet, samt en karta över programmet. Observera! Du kanske kan välja andra variabler för programmet på den här skärmen.

4. Starta träningsprogrammet.

Tryck sedan på Start Workout (starta träningspass) -knappen.

Träningsprogrammet innehåller kanske ett uppvärmningsmoment. För att hoppa över uppvärmningsmomentet, tryck på Skip (hoppa över). För att välja alternativ för uppvärmningsmomentet, se steg 16 på sida 23.

Varje träningspass är indelat i en minut långa segment. En lutningsnivå (motståndsnivå) är programmerad för varje segment. Observera! Samma lutningsnivå kan vara programmerad för efterföljande segment.

Under träningspasset visas en karta över vägen på skärmen med en markör som visar förloppet. Tryck på knapparna på skärmen för att välja önskat kartalternativ.

Profilskrmen visar dina framsteg. Visa profilen genom att svepa eller dra fingret över skärmen.

Vid slutet av träningspassets första segment justeras lutningen automatiskt för nästa segment.

När lutningen ändras justeras också motståndet i pedalerna. För att bibehålla en jämn kadens, byt växel genom att trycka på knapparna på växelreglagen.

Observera! Du kan förbigå lutningsinställningarna genom att trycka på Grade (lutning)-knapparna. **För att återgå till de programmerade lutningsinställningarna**, tryck på knappen Follow Workout (Följ träningsprogrammet).

Observera! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer, t.ex. din vikt. Dessutom påverkar kadensen det antal kalorier du förbränner.

För att tillfälligt stoppa träningsprogrammet, sluta trampa eller tryck antingen på bakåtknappen eller på hemknappen nertill på skärmen. Fortsätt träningspasset genom att trycka på Resume- (återuppta) eller Start-knappen. Avsluta träningspasset genom att trycka på End Workout (avsluta träningspass) -knappen.

Träningsprogrammet fortsätter på detta sätt tills det sista segmentet avslutas. En sammanfattning av träningspasset visas på skärmen. Efter att du tittat på sammanfattningen trycker du på Finish (avsluta) -knappen för att återgå till huvudmenyn. Du kan även spara eller publicera dina resultat med ett av alternativen på skärmen.

5. Följ dina framsteg.

Se steg 5 på sida 17.

6. Gör intervallpass om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 18.

7. Använd en pulsmätare för att mäta pulsen om så önskas.

Se steg 7 på sidan 18.

8. När du har tränat klart, dra ut strömkabeln.

Se steg 8 på sidan 18.

HUR ETT MÅLINSTÄLLT TRÄNINGSPASS FUNGERAR

1. Tryck på skärmen eller börja cykla för att aktivera displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sida 15.

2. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sida 17.

3. Välj ett målinställt träningspass.

Välj ett målinställt träningspass genom att trycka på Set A Goal (ställ in ett mål) på skärmen.

Ange ett anpassat mål för ditt träningspass genom att trycka på önskat mål. Tryck sedan på öka- och minskaknapparna på skärmen för att ange ditt mål och välja andra variabler för träningspasset. Skärmen kommer att visa träningspassets varaktighet och avstånd och det ungefärliga antalet kalorier som du kommer att förbränna.

4. Starta träningsprogrammet.

Träningsprogrammet innehåller kanske ett uppvärmningsmoment. För att hoppa över uppvärmningsmomentet, tryck på Skip (hoppa över). För att välja alternativ för uppvärmningsmomentet, se steg 16 på sida 23.

Tryck sedan på Start-knappen för att starta träningspasset.

Träningspasset fungerar på samma sätt som det manuella läget (se sidan 17).

Observera! Du kan förbigå lutningsinställningarna genom att trycka på Grade (lutning) -knapparna. **För att återgå till de programmerade lutningsinställningarna**, tryck på knappen Follow Workout (följ träningsprogrammet).

Träningspasset fortsätter tills du når det inställda målet. En sammanfattning av träningspasset visas på skärmen. Efter att du tittat på sammanfattningen trycker du på Finish (avsluta) -knappen för att återgå till huvudmenyn. Du kan även spara eller publicera dina resultat med ett av alternativen på skärmen.

Observera! Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningspasset. Det verkliga antalet kalorier som du förbränner beror på olika faktorer, t.ex. din vikt. Dessutom kommer det antal kalorier som du förbränner att påverkas om du byter växel eller lutning manuellt under träningspasset.

5. Följ dina framsteg.

Se steg 5 på sida 17.

6. Gör intervallpass om du så önskar.

Se steg 6 på sida 18.

7. Använd en pulsmätare för att mäta pulsen om så önskas.

Se steg 7 på sidan 18.

8. När du har tränat klart, dra ut strömkabeln.

Se steg 8 på sidan 18.

HUR ETT IFIT-TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

Observera! För att kunna köra ett iFit-träningspass, måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk (se HUR DU ANVÄNDER DET TRÅDLÖSA NÄTVERKET på sidan 25). Du måste även ha ett iFit-konto.

1. Tryck på skärmen eller börja cykla för att aktivera displayenheten.

Se HUR MAN SÄTTER IGÅNG STRÖMMEN på sida 15.

2. Välj huvudmenyn.

Se steg 2 på sida 17.

3. Logga in på ditt iFit-konto.

Om du inte redan har gjort det, tryck på Login (inloggnings) -knappen för att logga in på ditt iFit-konto. Skärmen kommer att be om ditt användarnamn och lösenord för iFit.com. Ange dem och tryck på Login-knappen. Tryck på Cancel (avbryt) -knappen om du vill lämna inloggnings-skärmen. Observera! Användarnamn och lösenord är skiftlägeskänsliga.

Byt användare inom ditt iFit-konto genom att trycka på användarknappen nertill på skärmen. Om fler än en användare associerats med kontot visas en lista med användare. Tryck på önskad användare.

4. Välj ett iFit-träningsprogram.

Ladda ned ett iFit-program till ditt schema genom att trycka på knapparna Map (karta), Train (träna), Video eller Lose Wt. (gå ner i vikt). Observera! Du kan komma åt demonstrationsprogram genom dessa alternativ även om du inte loggar in på ett iFit-konto.

Tryck på Compete (tävlings) -knappen för att delta i en tävling som du planerat tidigare. För att visa din Workout History (träningshistorik), tryck på Track (följ) -knappen. Använd ett målinställt träningspass genom att trycka på knappen Set A Goal (ställ in ett mål) (se sida 20).

Innan du laddar ner vissa träningspass måste du lägga till dem i ditt schema på iFit.com.

Du kan få mer information om iFit-träningsprogrammen på www.iFit.com.

När du väljer ett iFit-träningspass visas träningspassets namn, uppskattad varaktighet, maximal hastighet och distans på skärmen. Displayen visar också det ungefärliga antalet kalorier du förbränner. Om du har valt ett tävlingspass kommer displayen att räkna ner till tävlingens start.

5. Starta träningsprogrammet.

Se steg 4 på sida 19.

En ljudtränare kanske leder dig igenom vissa träningsprogram (se HUR MAN ANVÄNDER LJUDSYSTEMET på sid 26).

Observera! Du kan förbigå lutningsinställningarna genom att trycka på Grade (lutning) -knapparna. **För att återgå till de programmerade lutningsinställningarna**, tryck på knappen Follow Workout (följ träningsprogrammet).

6. Följ dina framsteg.

Se steg 5 på sida 17. Skärmen kan även visa en karta över stigen som du promenerar eller joggar på. Tryck på knapparna på skärmen för att välja önskade kartalternativ.

Under ett tävlingspass kommer skärmen att visa hastigheterna för de andra deltagarna och de distanser de har klarat av. Skärmen kommer också att visa det antal sekunder som de andra deltagarna ligger före eller efter dig.

7. Gör intervallpass om du så önskar.

Se steg 6 på sida 18.

8. Använd en pulsmätare för att mäta pulsen om så önskas.

Se steg 7 på sidan 18.

9. När du har tränat klart, dra ut strömkabeln.

Se steg 8 på sidan 18.

Du kan få mer information om iFit på www.iFit.com.

HUR UTRUSTNINGENS INSTÄLLNINGSLÄGE FUNGERAR

1. Välj huvudinställningsmenyn.

Starta displayenheten och välj huvudmenyn (se steg 1 och 2 på sida 17). Tryck sedan på kugg-hjulsknappen nertill på skärmen för att välja huvudinställningsmenyn.

Observera! Du kan också trycka på centerknappen på displayenheten för att öppna huvudinställningsmenyn.

2. Välj inställningsläget för utrustningen.

På huvudmenyn, tryck på Equipment Settings (utrustningsinställnings) -knappen.

Observera! Det kan vara nödvändigt att bläddra i skärmen för att visa alla menyalternativ.

3. Aktivera eller inaktivera den automatiska återinloggningsfunktionen.

Aktivera den här funktionen för att få displayenheten att automatiskt logga in på ditt iFit-konto när du slår på strömmen. Observera! Den här funktionen rekommenderas endast för individuella ägare.

Aktivera eller inaktivera funktionen för automatisk återinloggning genom att först trycka på knappen Auto Relogin (automatisk återinloggning). Sedan trycker du på Enable/Disable (aktivera/inaktivera) -kryssrutan. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

4. Aktivera eller inaktivera automatiska uppdateringar av displayenheten.

Aktivera eller inaktivera automatiska uppdateringar av displayenheten genom att först trycka på knappen Auto Update (automatisk uppdatering). Sedan trycker du på Enable/Disable -kryssrutan. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

Observera! För att välja en tid för automatisk uppdatering av displayenheten, se steg 14.

5. Aktivera eller inaktivera webbläsaren.

Aktivera eller inaktivera webbläsaren genom att först trycka på Browser (webbläsare) -knappen. Sedan trycker du på Enable/Disable -kryssrutan. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

6. Välj en tid för avstängning av kadens.

Displayenheten har en funktion för kadens-avstängning. Om inga knappar trycks och om pedalerna inte rör sig under en viss tid uppmanas du av displayenheten att återuppta eller avsluta träningspasset.

Välj den tid som ska förflyta innan du uppmanas att återuppta eller avsluta träningspasset genom att trycka på knappen Cadence Timeout (kadens-avstängning) och välja önskad tid. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

7. Välj växelalternativ.

Växlarna på en motionscykel kan ställas in så att de simulerar en mängd olika växelalternativ på racercyklar.

Välj främre växelalternativ, genom att trycka på knappen Choose Front Gears (välj framväxel). Välj sedan önskat alternativ för den främre växeln. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

Välj bakre växelalternativ, genom att trycka på knappen Choose Rear Gears (välj bakväxel). Välj sedan önskat alternativ för den bakre växeln. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

VIKTIGT: För detaljerad information om växelalternativen, läs en bok om racercyklar eller andra racercykelresurser.

8. Sätt igång eller stäng av skärmens demonstrationsläge.

Displayenheten har ett demonstrationsläge för användning om motionscykeln visas i en affär. När demonstrationsläget är på visas en presentation på skärmen.

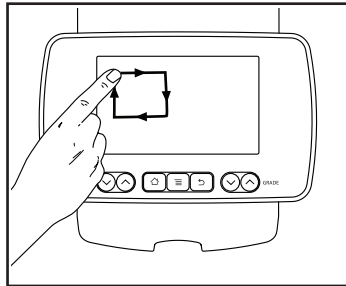
Sätt igång eller stäng av displayens demonstrationsläge genom att först trycka på Demo Mode (demonstrationsläges) -knappen. Tryck sedan på on/off (på/av) -kryssrutan. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

9. Visa eller dölj kugghjulsknappen.

Displayenheten har en funktion för att dölja kugghjulsknappen för att förhindra att obehöriga användare kommer åt huvudinställningsmenyn.

Visa eller dölj kugghjulsknappen genom att trycka på knappen Hide Settings (dölj inställningar) och välja önskad kryssruta. Följ sedan instruktionerna på skärmen.

VIKTIGT: För att visa huvudinställningsmenyn när kugghjulsknappen är dold, rita en ruta medsols på skärmen.



10. Välj ett språk.

Välj ett språk genom att trycka på Language (språk) -knappen och välja ett önskat språk. Följ sedan instruktionerna på skärmen. Observera! Funktionen är eventuellt inte aktiverad.

11. Aktivera eller inaktivera en lösenordskod.

Displayenheten har en barnsäkerhetskod för att förhindra att obehöriga användare använder motionscykeln.

Aktivera eller inaktivera koden genom att trycka på Passcode (lösenord)-knappen. För att aktivera en lösenordskod trycker du på Enable -kryssrutan. Ange sedan en valfri 4-siffrig lösenordskod. Tryck på Save (spara) för att använda den här koden. Tryck på Cancel (avbryt) för att återgå till utrustningens inställningsläge och inte använda en lösenordskod. Om du vill inaktivera lösenordskoden, tryck på Disable -kryssrutan. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

Observera! Om en lösenordskod är aktiverad kommer displayenheten att regelbundet be dig att ange lösenordskoden. Displayenheten kommer att förbli låst tills rätt lösenordskod anges. **VIKTIGT: Om du glömmer din lösenordskod, ange följande huvudkod för att låsa upp displayenheten: 1985.**

12. Aktivera eller inaktivera gatuvyn.

Under vissa träningspass visar skärmen en karta. Aktivera eller inaktivera gatuvyn på kartor genom att först trycka på Street View (gatuvy) -knappen. Sedan trycker du på Enable/Disable -kryssrutan. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

13. Välj en tidszon.

Välj en tidszon genom att trycka på knappen Timezone (tidszon) och välja önskad tidszon. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

14. Välj en uppdateringstid.

Välj en tid för automatisk uppdatering av displayenheten genom att trycka på Update Time (uppdatera tid) -knappen och välja önskad tid. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

När du har valt en uppdateringstid måste du också aktivera automatisk uppdatering av displayenheten (se steg 4).

VIKTIGT: Du måste fortfarande dra ut strömkabeln efter användning av motionscykeln. Ställ in uppdateringstiden till en tid när du normalt använder motionscykeln och kommer att finnas tillgänglig för att dra ur strömkabeln efter en uppdatering.

15. Välj måttenhet.

Tryck på US/Metric (amerikansk/metrisk) -knappen för att se vilken måttenhet som är vald. Tryck sedan på kryssrutan för önskad måttenhet. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

16. Välj ett uppvärmningsalternativ.

När du väljer ett träningsprogram kan ett uppvärmningssegment ingå innan träningspasset börjar. För att välja en tid för uppvärmningssegmentet eller inaktivera det, tryck på knappen Warm Up Time (uppvärmningstid) och välj önskat alternativ. Tryck sedan på tillbakaknappen på skärmen.

17. Avsluta utrustningens inställningsläge.

Avsluta utrustningens inställningsläge genom att trycka på tillbakaknappen på skärmen.

HUR UNDERHÅLLSLÄGET FUNGERAR

1. Välj huvudinställningsmenyn.

Se steg 1 på sida 22.

2. Välj underhållsläget.

I inställningsmenyn trycker du på Maintenance (underhålls) -knappen för att ange underhållsläget.

Underhållslägets huvudskärm visar information om displayenheten och det trådlösa nätverket.

3. Uppdatera displayenhetens inbyggda programvara.

För bästa resultat, kontrollera regelbundet för uppdateringar av inbyggd programvara.

Tryck på Firmware Update (uppdatering av inbyggd programvara) -knappen för att söka efter uppdateringar via ditt trådlösa nätverk. Uppdateringen börjar automatiskt. Observera! Om det inte finns några uppdateringar till den inbyggda programvaran, tryck på tillbakaknappen på skärmen.

VIKTIGT: För att undvika skador på motionscykeln, stäng inte av strömmen när den inbyggda programvaran uppdateras.

Skärmen kommer att visa utvecklingen av uppdateringen. När uppdateringen är klar stängs motionscykeln av och sätts sedan igång igen. Om inte, ställ om strömbrytaren till Off (av) -läget. Vänta några sekunder och ställ sedan om strömbrytaren till Reset (återställnings) -läget. Observera! Det kan ta några minuter för displayenheten att bli redo för användning.

Observera! Ibland kan en uppdatering av den inbyggda programvaran orsaka att din displayenhet fungerar något annorlunda. Dessa uppdateringar är alltid utformade för att förbättra din träningsupplevelse.

4. Kalibrera motionscykelns lutningssystem.

Tryck på Calibrate Incline (kalibrera lutnings) -knappen. Sedan trycker du på Begin (börja) -knappen för att kalibrera lutningen.

Motionscykeln kommer automatiskt att höjs till maximal lutning, sänkas till den minimala nivån och sedan återgå till startläget. Detta kommer att kalibrera lutningssystemet.

VIKTIGT: Håll husdjur, fötter och andra föremål på avstånd från motionscykeln när kalibrering pågår.

När lutningssystemet är kalibrerat, trycker du på tillbakaknappen på skärmen.

5. Kalibrering av skärmen.

Om skärmen är felkalibrerad kommer det att vara svårt att trycka på rätt knappar på skärmen. Kalibrera skärmen genom att trycka på knappen Calibrate Screen (kalibrera skärmen). Ett litet mål visas på skärmen.

Tryck mitt på målet med ett radergummi på en penna eller något annat litet föremål. Tryck sedan på resten av målen. Efter flera sekunder stängs skärmkalibreringsläget av. Observera! Funktionen är eventuellt inte aktiverad.

6. Visa maskininformation.

Tryck på knappen Machine Info (maskininformation) för att visa information om din motionscykel. Efter att du tittat på informationen, tryck på tillbakaknappen på skärmen.

7. Hitta nyckelkoder.

Det här alternativet är avsett att användas av servicetekniker för att fastställa om en viss knapp fungerar korrekt.

8. Ange en IP-adress.

Om ditt nätverk inte automatiskt genererar IP-adresser, tryck på Custom IP (anpassad IP) och ange en IP-adress. Observera! Funktionen är eventuellt inte aktiverad.

9. Avsluta underhållsläget.

Avsluta underhållsläget genom att trycka på tillbakaknappen på skärmen.

HUR DU ANVÄNDER DET TRÅDLÖSA NÄTVERKET

Displayenheten har ett trådlöst nätverk som gör att du kan konfigurera en trådlös nätverksanslutning.

Observera! Du måste ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID-sändning aktiverad (det finns inget stöd för gömda nätverk).

1. Välj huvudinställningsmenyn.

Se steg 1 på sida 22.

2. Välj det trådlösa nätverksläget.

I huvudinställningsmenyn, tryck på knappen Network Setup (nätverksinställningar) för att gå till det trådlösa nätverksläget.

Observera! Du kan också trycka på den trådlösa symbolen nertill på skärmen för att öppna trådlöst nätverksläge.

3. Aktivera Wi-Fi.

Kontrollera att Wi-Fi -kryssrutan är markerad med en grön bock. Om inte, tryck på Wi-Fi-menyalternativet en gång och vänta några sekunder. Displayenheten kommer att söka efter tillgängliga trådlösa nätverk.

4. Ställa in och hantera en trådlös nätverksanslutning.

När Wi-Fi är aktiverad, kommer skärmen att visa en lista med tillgängliga nätverk. Observera! Det kan ta flera sekunder innan listan över trådlösa nätverk visas.

Se till att kryssrutan vid menyalternativet network notification (nätverksmeddelande) är markerad med en grön bock så att displayenheten meddelar dig när ett trådlöst nätverk är inom räckhåll och är tillgängligt.

När en lista över nätverk visas, tryck på önskat nätverk. Observera! Du måste känna till ditt nätverksnamn (SSID). Om nätverket har ett lösenord, måste du dessutom känna till lösenordet.

En informationsruta frågar om du vill ansluta till det trådlösa nätverket. Tryck på Connect (anslut) -knappen för att ansluta till nätverket eller tryck på Cancel (avbryt) -knappen för att återgå till listan över nätverk. Om nätverket har ett lösenord, tryck på lösenord. Ett tangentbord visas på skärmen. För att visa lösenordet medan du skriver det, tryck på Show Password (visa lösenord) -kryssrutan.

För information om hur tangentbordet fungerar, se HUR PEKSKÄRMEN FUNGERAR på sida 16.

Wi-Fi-menyalternativet ger dig information om när displayenheten är ansluten till ditt trådlösa nätverk.

Koppla från ett trådlöst nätverk genom att markera det trådlösa nätverket och sedan trycka på Forget (glöm) -knappen.

Om du har problem med att ansluta till ett krypterat nätverk, se till att ditt lösenord är korrekt. Observera! Lösenord är skiftlägeskänsliga.

Observera! iFit-läget stöder oskyddad och säkrad (WEP, WPA och WPA2) kryptering. En bredbandsanslutning rekommenderas; prestanda beror på anslutningshastigheten.

Observera! Om du har frågor efter att ha följt dessa anvisningar, gå till www.support.iFit.com för hjälp.

5. Avsluta det trådlösa nätverksläget.

Avsluta det trådlösa nätverksläget genom att trycka på tillbakaknappen på skärmen.

HUR MAN LJUDSYSTEMET ANVÄNDER

Spela musik eller lyssna på ljudböcker via displayenhetens ljudsystem medan du tränar genom att koppla in en ljudkabel (3,5 mm hane till 3,5 mm hane) i uttaget på displayenheten och i uttaget på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan uppspelningsenhet. **Se till att ljudkabeln är ordentligt inkopplad. Observera! Du kan köpa en ljudkabel i din lokala elektronikaffär.**

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din uppspelningsenhet. Justera volymen med Volume (volymens) öknings- och sänkningsknappar på displayenheten eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.

Om du använder en personlig CD-spelare och CD-skivan hoppar ska du sätta CD-spelaren på golvet eller annan plan yta istället för på displayenheten.

HUR WEBBLÄSAREN FUNGERAR

Observera! För att använda webbläsaren måste du ha tillgång till ett trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID-sändning aktiverad (inget stöd för gömda nätverk).

Öppna webbläsaren och tryck på glob-knappen nertill på skärmen. Välj sedan en webbplats.

Navigera webbläsaren genom att trycka på Back (tillbaka), Refresh (uppdatera) och Forward (framåt)-knapparna på skärmen. Stäng webbläsaren genom att trycka på Return (återgå)-knappen på skärmen.

För information om hur tangentbordet fungerar, se HUR PEKSKÄRMEN FUNGERAR på sida 16.

Ange en annan webbadress i URL-fältet genom att först dra fingret nedåt på skärmen för att visa URL-fältet, om det behövs. Därefter, tryck på URL-fältet, använd tangentbordet för att ange adressen och tryck på Go (kör)-knappen.

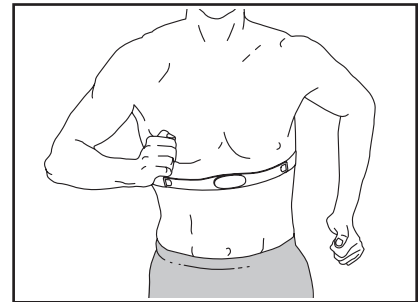
Observera! Medan du använder webbläsaren kommer lutnings-, växel- och volymknapparna att fungera, men de andra knapparna fungerar inte.

Observera! Om du har frågor efter att ha följt dessa anvisningar, gå till www.support.iFit.com för hjälp.

DEN TILLVALSBARA PULSMÄTAREN

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem är nyckeln till bästa resultat att upprätthålla rätt puls under ett träningspass.

Pulsmätaren för bröstet (tillval) kommer att kontinuerligt mäta din puls när du tränar och hjälpa dig att nå dina individuella mål. **Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan köpa en pulsmätare för bröstet.**



UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

HUR MAN UNDERHÅLLER MOTIONSCYKELN

Inspektera och dra åt alla delar på motionscykeln regelbundet. Byt ut slitna delar omedelbart.

Rengör motionscykeln med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål. **VIKTIGT: Undvik skada på display-enheten genom att aldrig ha vätska i närheten och undvik direkt solljus.**

HUR MAN KALIBRERAR SKÄRMEN

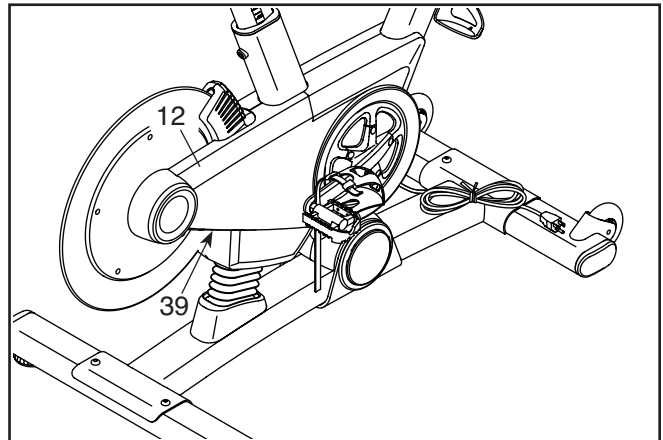
Om det är svårt att trycka på rätt knappar på skärmen är den kanske inte rätt kalibrerad. För kalibrering av skärmen, se steg 5 på sida 24.

HUR MAN JUSTERAR DRIVREM MEN

Om pedalerna slirar när du trampar kanske drivremmen måste justeras.

För att justera drivremmen, **slå först om strömbrytaren till avstängt läge och dra ur strömkabeln.**

Hitta sedan åtkomsthålet på undersidan av det högra höljet (12). Med en insexnyckel, dra åt Justeringssskruv för tomgångsdrevet (39) tills drivremmen (visas inte) spänns.



TRÄNINGSRIKTLINJER

⚠ FÖRSIKTIGHET! Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har existerande hälsoproblem.

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För detaljerad information om träning, köp en välrenommerad bok eller tala med din läkare. Kom ihåg att ordentlig kost och vila är viktiga för goda resultat.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem, är det viktigt att träna med rätt intensitet för att uppnå önskat resultat. Du kan använda din puls som guide för att finna rätt intensitetsnivå. Tabellen nedan visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

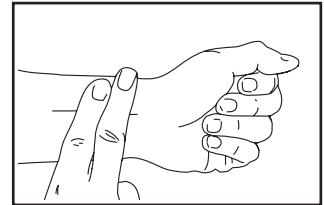
Finns rätt intensitetsnivå genom att hitta din ålder längst ner i tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningsson". Den lägsta siffran representerar pulsen för fettförbränning, siffran i mitten representerar den puls som krävs för maximal fettförbränning och den högsta siffran representerar den puls som krävs för aerobisk träning.

Fettförbränning—För att förbränna fett på ett effektivt sätt måste du träna med låg intensitet under en längre tid. Under de första minuterna använder din kropp kalorier från kolhydrater som energikälla. Först efter de första minuterna börjar din kropp använda lagrade fettkalorier som energikälla. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera din träningsintensitet tills din puls närmar sig den lägsta siffran i din träningszon. För att uppnå maximal fettförbränning ska du träna med en puls som ligger i närheten av mellansiffran i din träningszon.

Aerobisk träning—Om ditt mål är att stärka ditt hjärt-kärlsystem behövs aerobisk träning, vilket innebär en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre tidsperioder. Under ett aerobiskt träningspass justerar du intensiteten tills din puls närmar sig den högsta siffran i din träningszon.

HUR DU MÄTER PULSEN

Mät pulsen först när du har motionerat i några minuter. Sluta sedan att motionera och placera två fingrar på armleden såsom visat. Räkna hjärtslagen i sex sekunder och multiplicera resultatet med 10 för att få pulsen. Till exempel, om du har 14 hjärtslag efter sex sekunder slår ditt hjärta med 140 slag i minuten.



TRÄNINGSRIKTLINJER

Uppvärmning—Börja med 5 till 10 minuters stretchning och lätta övningar. Uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och cirkulationen, vilket förbereder för ett träningspass.

Träning i träningszonen—Träna i 20 till 30 minuter med pulsen i din träningszon. (Under de första veckorna efter att du påbörjat ett träningsprogram ska du inte ha pulsen i träningszonen i mer än 20 minuter.) Andas regelbundet och djupt när du tränar; håll aldrig andan.

Trappa ner—Avsluta med 5 till 10 minuters stretchning. Stretchning ökar musklernas flexibilitet och hjälper till att motverka problem efter träningspasset.

TRÄNINGSFREKVENS

För att underhålla eller förbättra din kondition krävs tre träningspass per vecka med minst en dags vila mellan passen. Efter några månader av regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka om så önskas. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att träna regelbundet och göra det till en rolig del av ditt vardagsliv.

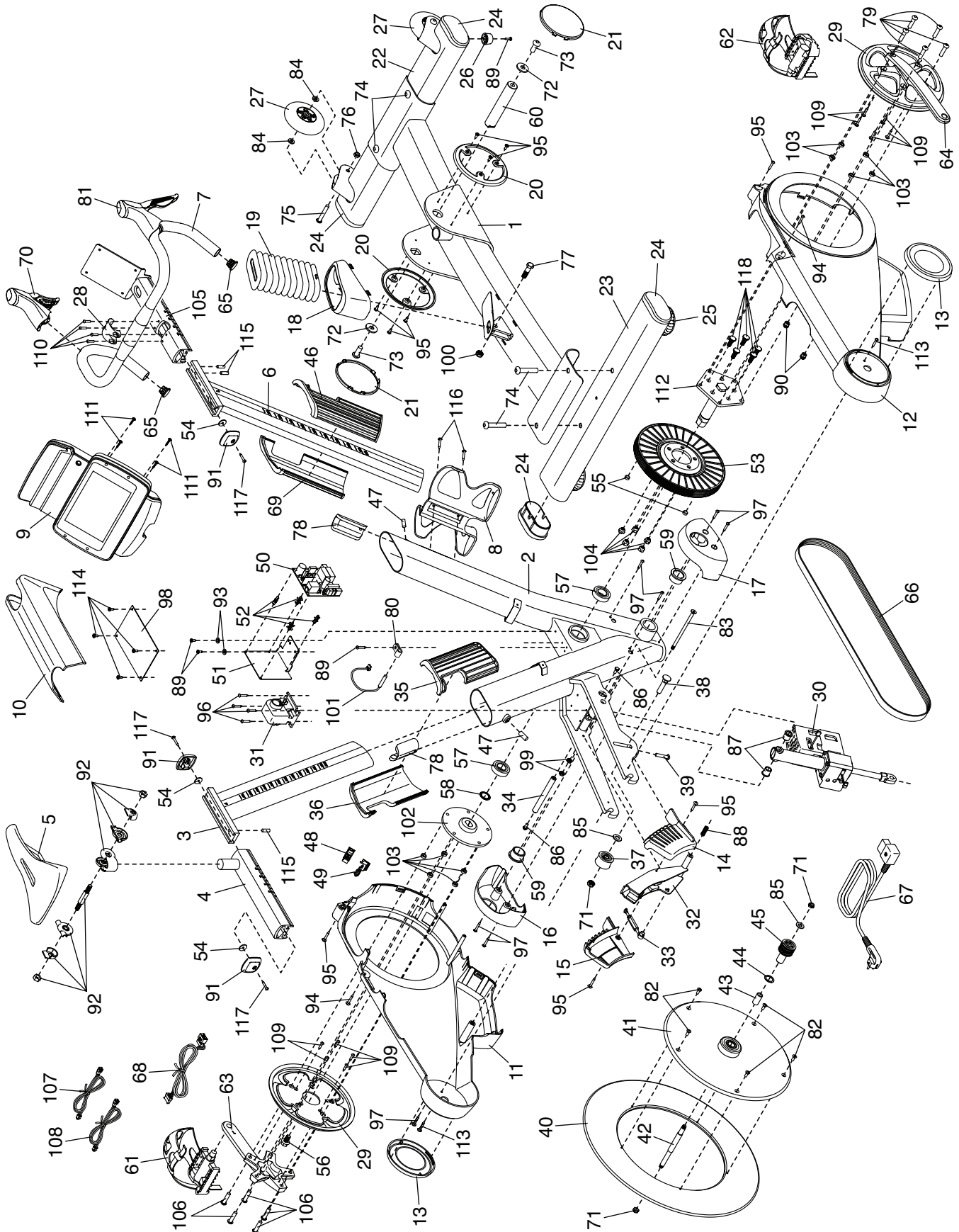
ARTIKELLISTA

Modellnr. PFEVEX71413.3 R0116A

Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	1	Bas	51	1	Korthållare
2	1	Ram	52	4	Ställ
3	1	Sadelstolpe	53	1	Vev/momentsskiva
4	1	Sadelvagn	54	3	M4-bricka
5	1	Sadel	55	8	Magnet
6	1	Styrstolpe	56	1	Vevskruv
7	1	Styre	57	2	Lager
8	1	Hållare	58	1	Låsbricka
9	1	Displayenhet	59	2	Rambussning
10	1	Övre hölje	60	1	Svängaxel
11	1	Vänster hölje	61	1	Vänster pedal
12	1	Höger hölje	62	1	Höger pedal
13	2	Hölskydd	63	1	Vänster vevarm
14	1	Höger magnethölje	64	1	Höger vevarm
15	1	Vänster magnethölje	65	2	Kåpa för styret
16	1	Vänster ramhölje	66	1	Drivrem
17	1	Höger ramhölje	67	1	Strömkabel
18	1	Bashölje	68	1	Huvudkabel
19	1	Flexhölje	69	1	Vänster skydd för sadelstolpen
20	2	Fäste för hölje	70	1	Vänster växelreglage/sladd
21	2	Bashölje	71	3	3/8" låsmutter
22	1	Främre stabilisator	72	2	1/2" bricka
23	1	Bakre stabilisator	73	2	1/2" x 1" skruv
24	4	Stabilisatoråpa	74	4	M10 x 58mm skruv
25	2	Nivåregleringsfot	75	2	5/16" x 1 3/4" bult
26	2	Fot	76	2	5/16" låsmutter
27	2	Hjul	77	1	M10 x 35mm insexskruv
28	1	Styrfäste	78	2	Stolpbroms
29	2	Vevarmshölje	79	5	M8 x 17mm skruv
30	1	Lyftmotor	80	1	Klämma
31	1	Motståndsmotor	81	1	Höger växelreglage/sladd
32	1	Motståndsmagnet	82	5	#10 x 12mm skruv med platt huvud
33	1	Arm	83	1	1/4" x 125mm skruv med platt huvud
34	1	Magnetaxel	84	4	Distansbricka för hjul
35	1	Höger skydd för sadelstolpen	85	2	M10-bricka
36	1	Vänster skydd för sadelstolpen	86	2	M8 x 15mm skruv
37	1	Trissa för tomgångsdrev	87	2	Bussning för lyftmotor
38	1	Bult för tomgångsdrevet	88	1	Magnetfjäder
39	1	Justeringskruv för tomgångsdrevet	89	5	M4 x 16mm bright-skruv
40	1	Svänghjulsring	90	2	Friktionsfäste
41	1	Svänghjulsnav	91	3	Vagnhölje
42	1	Svänghjulsaxel	92	1	Sadelmonteringsfäste
43	1	Distansbricka för svänghjul	93	2	#8 stjärnbricka
44	1	Tryckbricka	94	2	M4 x 16mm skruv
45	1	Svänghjulsskiva	95	10	#8 x 1/2" självgående skruv
46	1	Höger skydd för styrstolpen	96	4	M4 x 12mm flänsskruv
47	2	Justeringskruv	97	7	M4 x 19mm skruv
48	1	Strömbrytare	98	1	Elektronikskydd
49	1	Skyddshylsa	99	2	1/4" mutter
50	1	Kontrollkort	100	1	M10-låsmutter

Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
101	1	Reed-brytare/kabel	115	3	M8 x 15mm skruv med runt huvud
102	1	Vevnav	116	2	M4 x 10mm skruv
103	10	Vevbricka	117	3	M4 x 14mm skruv
104	4	M8-låsmutter	118	5	M8 x 30mm skruv
105	1	Styrvagn	*	–	Kabel för lyftmotor
106	5	M8 x 20mm skruv	*	–	Kabel för motståndsmotor
107	1	Höger förlängningskabel	*	–	Blå kabel
108	1	Vänster förlängningskabel	*	–	Grön kabel
109	10	M4 x 9mm skruv	*	–	Vit kabel
110	4	M6 x 16mm skruv	*	–	Smörjfettspaket
111	4	M4 x 12mm skruv	*	–	Monteringsverktyg
112	1	Vevarm	*	–	Bruksanvisning
113	2	#8 x 1/2" skruv			
114	4	#8 x 1/2" bright-skruv			

Observera! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens sista sida har information om hur man beställer reservdelar. *Dessa delar illustreras inte.



BESTÄLLA RESERVDELAR

Information om hur man beställer reservdelar finns på bruksanvisningens omslag. För att kunna hjälpa dig på ett mer effektivt sätt ska du ha följande information tillhands när du kontaktar oss:

- produktens modell- och serienummer (se bruksanvisningens omslag)
- produktens namn (se bruksanvisningens omslag)
- objektnumret och beskrivning av reservdelar (se ARTIKELLISTAN och SPRÄNGSKISSEN vid slutet av denna bruksanvisning)

INFORMATION OM ÅTERVINNING

Denna elektronikprodukt får inte kasseras i de vanliga soporna. För att bevara naturen måste denna produkt återvinnas efter dess användbara liv är över i enlighet med lag.

Använd återvinningsställen som är auktoriserade att samla in denna typ av avfall i ditt område. När detta efterföljs bevaras naturresurser och europeiska standarder gällande miljöskydd förbättras. Om du behöver mer information om säker och korrekt kassering kan du kontakta din lokala myndighet där du köpte denna produkt.

