

PRO-FORM[®]

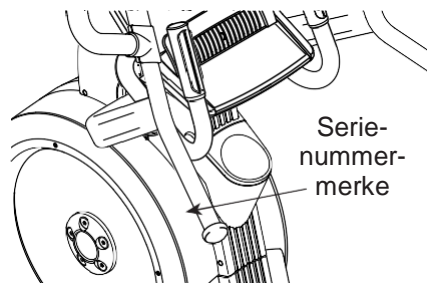
CARDIOHIIT

T R A I N E R

Modellnr.: PFEVEL71216.1

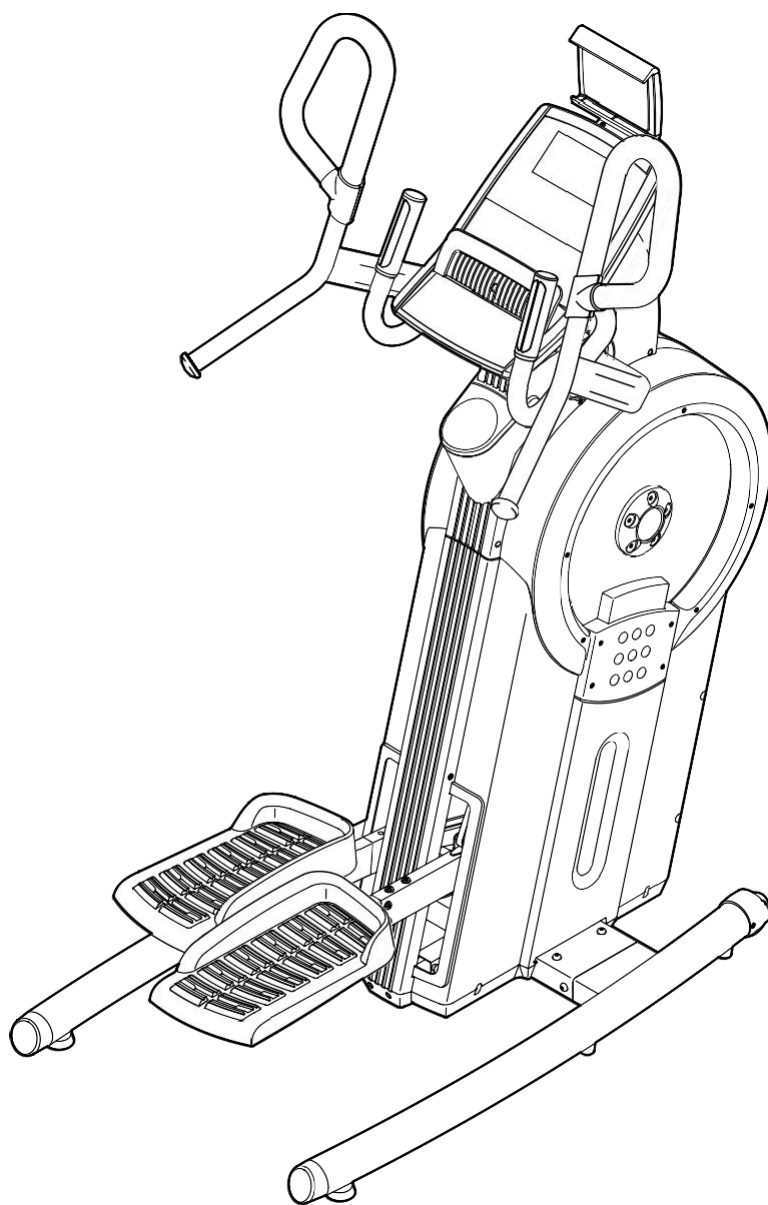
Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK

BRUKERVEILEDNING



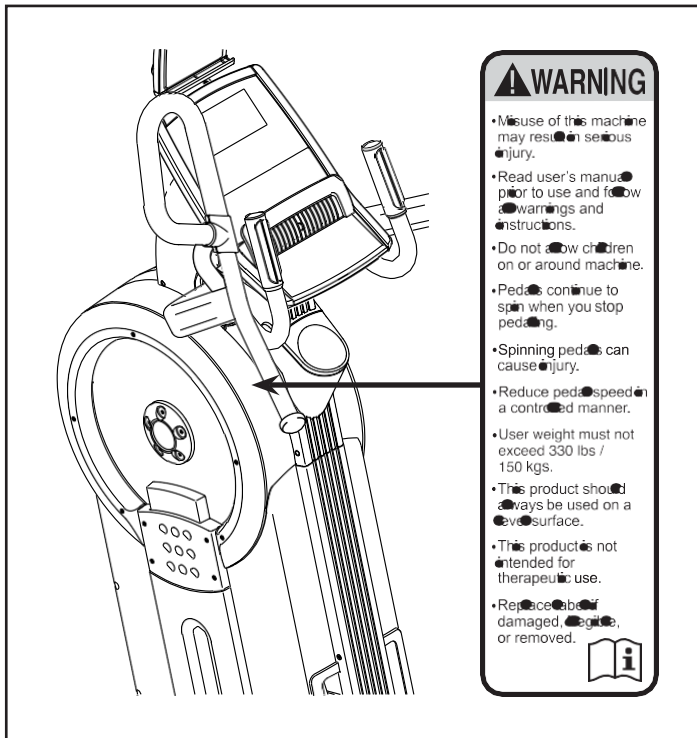
MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du bruker apparatet. Spar denne brukerveiledningen for referanse.

INNHOLD

VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
SMÅDELER.....	5
MONTERING.....	6
DRIFT.....	13
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	22
RETNINGSLINJER.....	24
DELELISTE.....	28
OVERSIKTSDIAGRAM.....	30

VARSELSMERKER



FORHOLDSREGLER

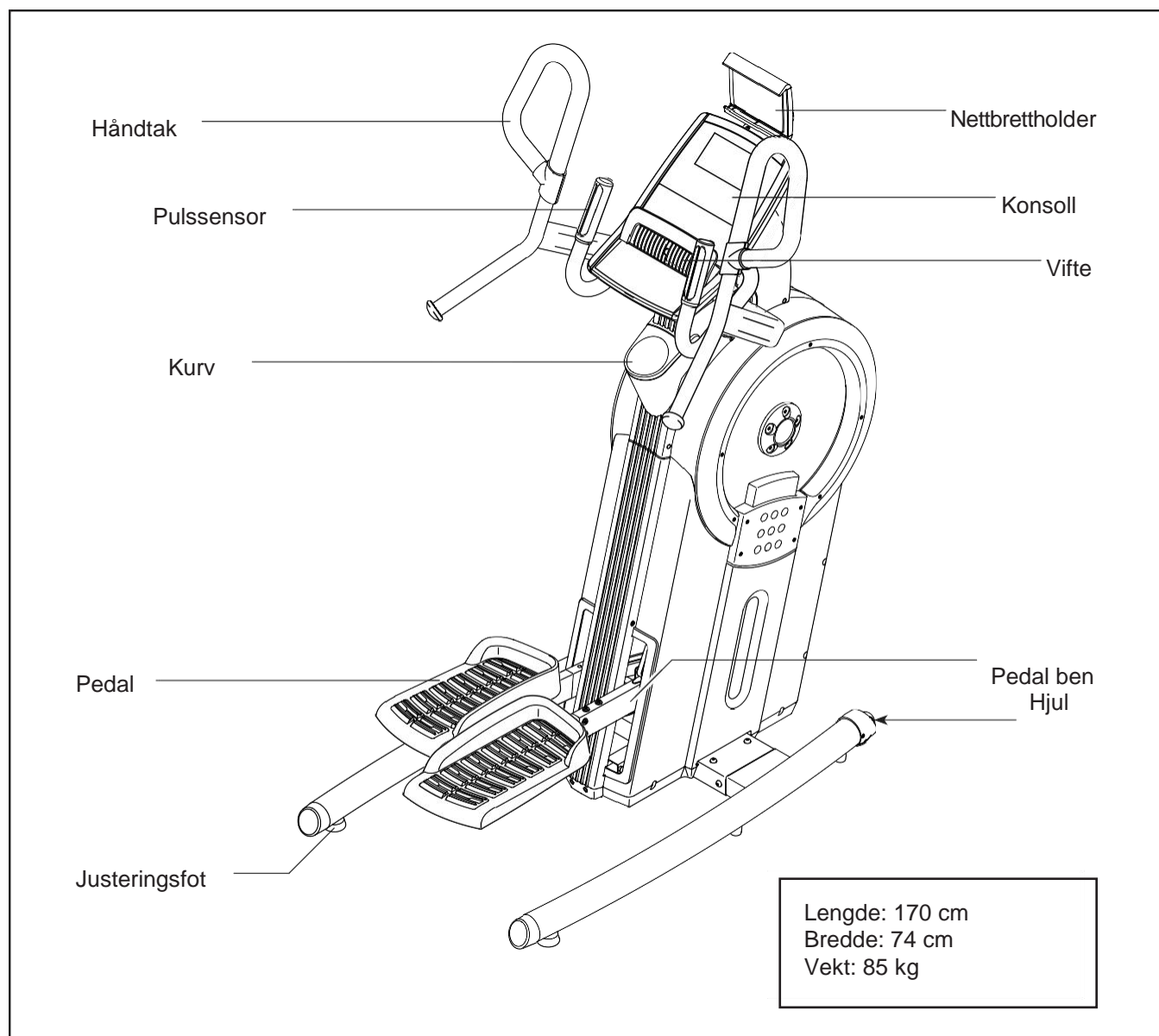
⚠ MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av dette.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
4. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
7. Plasser apparatet på et jevnt underlag med minst 1 meter klaring foran og bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under tredemøllen.
8. Inspiser apparatet og stram alle deler før hver gang du bruker apparatet. Bytt slitte og ødelagte deler umiddelbart.
9. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna tredemøllen til enhver tid.
10. Apparatets maksvekt er 150 kilo.
11. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid joggesko.
12. Hold deg fast i de øvre håndtakene når du stiger av eller på, og når du benytter deg av apparatet.
13. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en generell idé om sin treningspuls.
14. Apparatet har ikke fritt svinghjul. Pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser pedalhastigheten kontrollert, før du stiger av apparatet.
15. Hold ryggen rett når du benytter deg av apparatet – ikke krum ryggen.
16. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

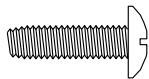
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revusjonerende PRO-FORM CARDIO HIIT TRAINER. Dette apparatet kan tilby et imponerende utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøyeelige.

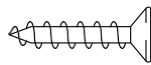
Det anbefales at du leser og setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.



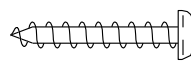
SMÅDELER (ENGELSK)



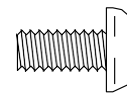
#8 x 16mm
Screw
(111)-4



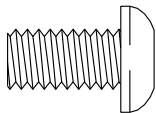
M4 x 16mm Flat
Head Screw
(101)-10



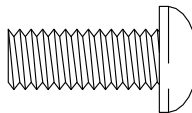
M4 x 22mm
Screw
(107)-10



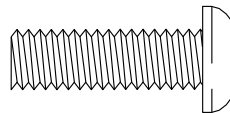
M6 x 12mm
Screw
(108)-8



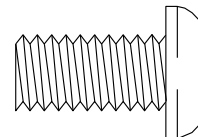
M8 x 15mm
Screw (96)-2



M8 x 20mm
Screw (102)-8



M8 x 25mm
Screw (105)-6



M10 x 20mm
Screw (110)-8



M8 x 86mm Screw
(109)-2

MONTERING

- Montering krever to personer.

Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført screwdriver monteringen.

- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."
- Se side 5 for idenfikiasjon av smådeler

- Følgende verktøy er nødvendige:

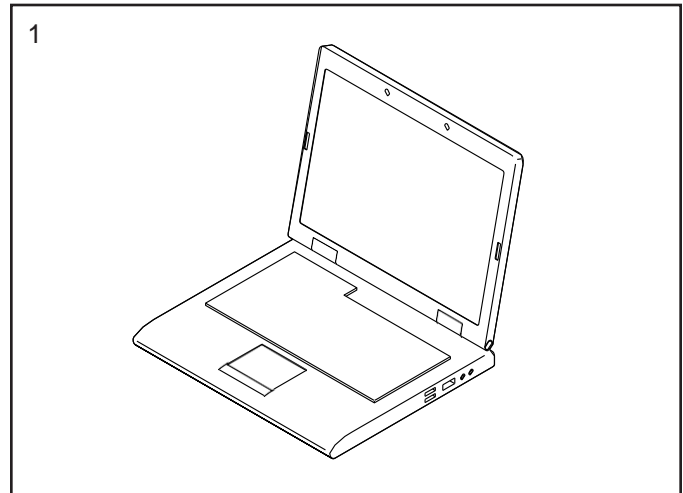
Stjernetrekker



Monteringen vil også bli enklere om du har tilgang til skiffenøkler. Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.com

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



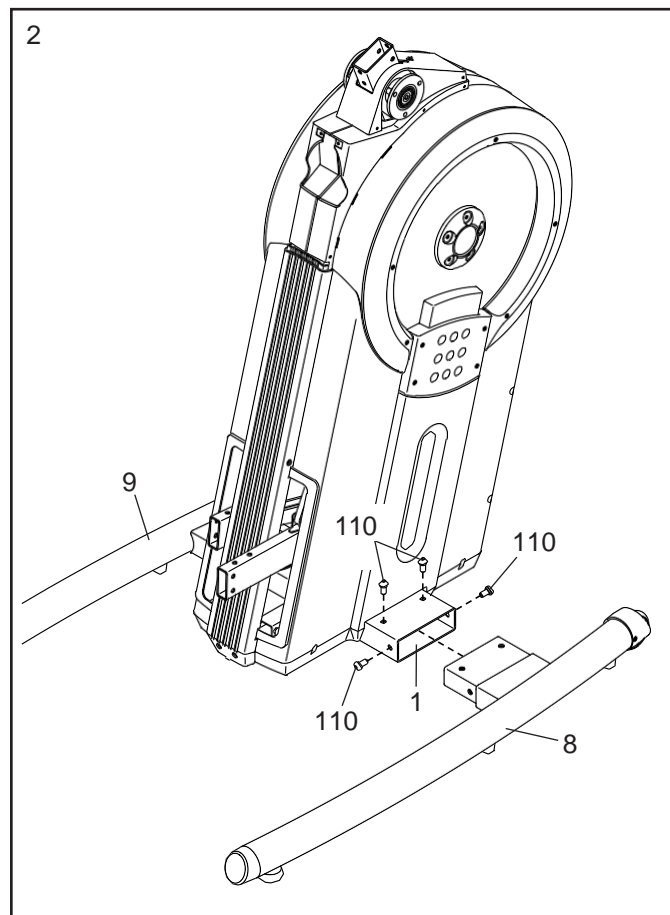
2. Få hjelp av en annen person til å plassere deler av pakningsmatriellet (ikke vist) under høyre side av rammen (1). **Få deretter den andre personen til å holde rammen for å hindre den i å tippe mens du fullfører dette monteringssteget.**

Finn høyre og venstre stabilisatorer (8, 9) og posisjoner dem som vist.

Fest høyre stabilisator (8) til rammen (1) med fire M10 x 20mm skruer (110); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

Fjern deretter pakningsmatriellet fra undersiden av rammen (1).

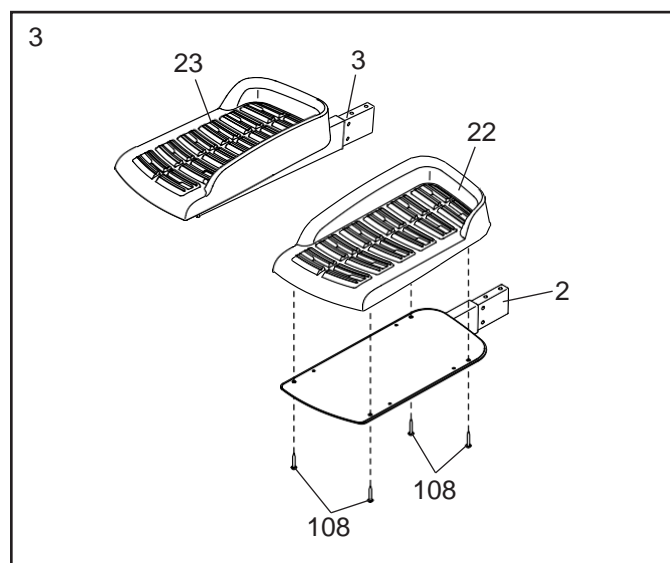
Fest venstre stabilisator (9) på samme måte.



3. Finn høyre og venstre pedalbaser (2, 3) og høyre og venstre pedaler (22, 23), og posisjoner dem som vist på illustrasjonen.

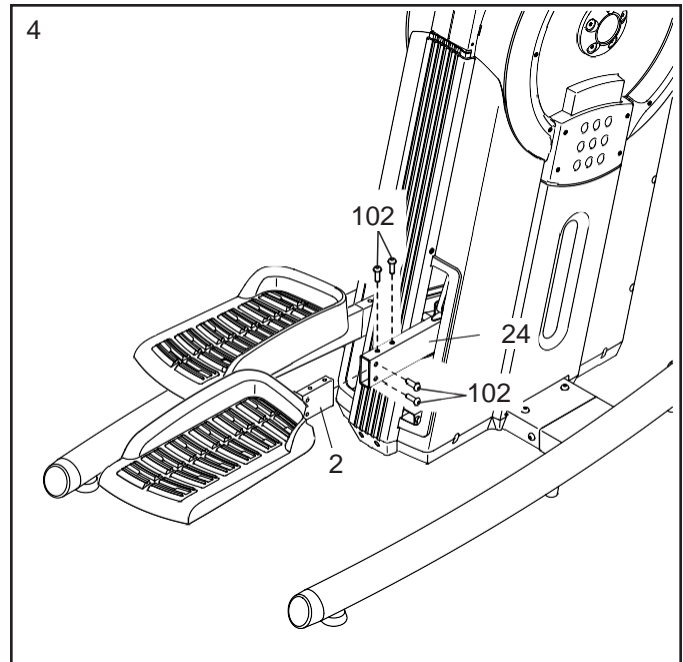
Fest høyre pedal (22) til høyre pedalbase (2) med fire M6 x 12mm skruer (108); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

Fest venstre pedal (23) til venstre pedalbase (3) på samme måte.



4. Fest høyre pedalbase (2) til høyre pedalben (24) med fire M8 x 20mm skruer (102); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

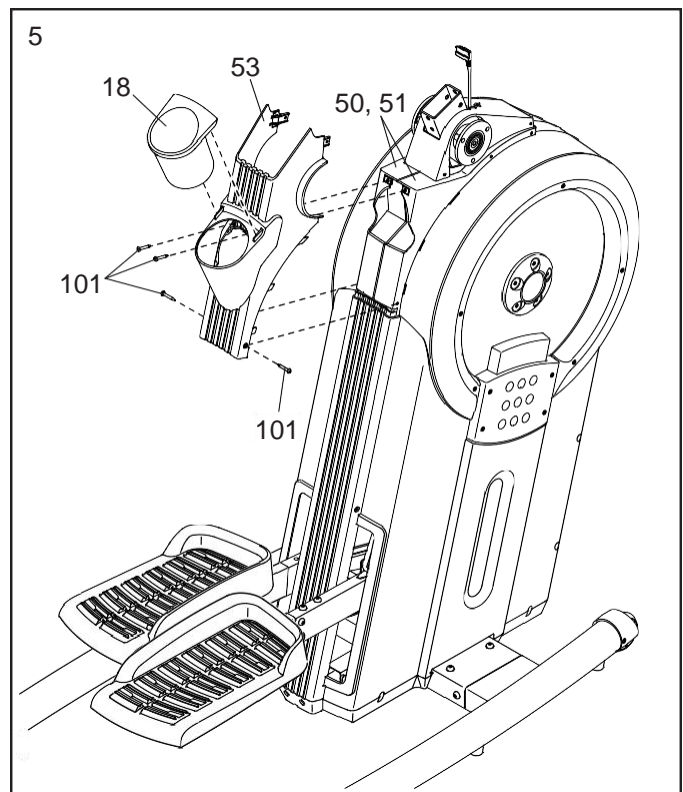
Fest venstre pedalbase (ikke vist) til venstre pedalben (ikke vist) på samme måte.



5. Trykk bakre deksel (53) på venstre og høyre deksler (50, 51).

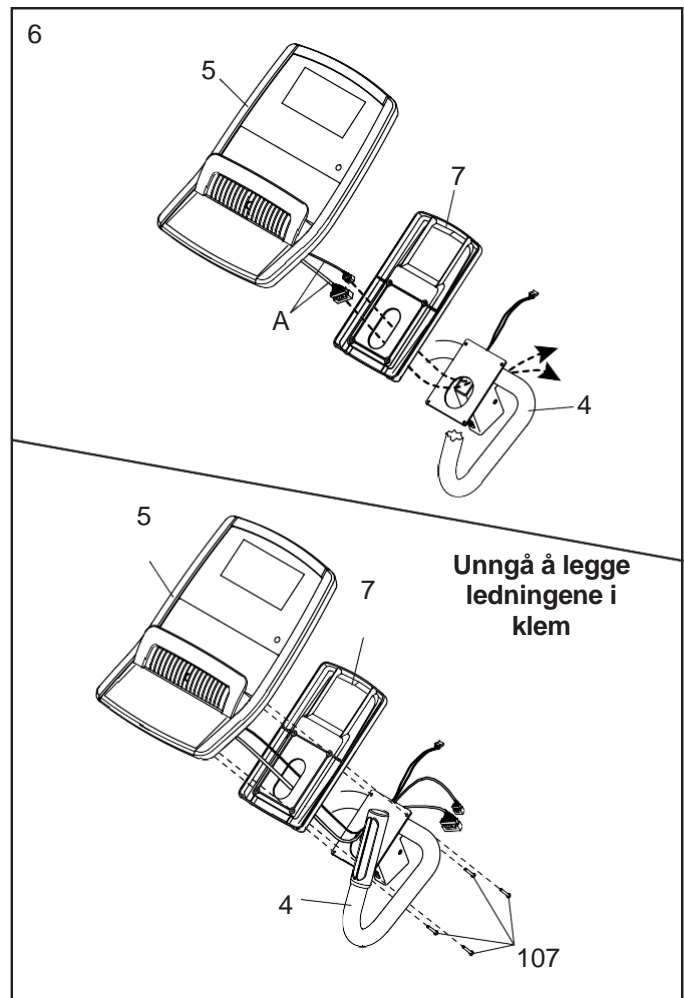
Fest bakre deksel (53) med fire M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

Før deretter kurven 18) inn i bakre deksel (53)

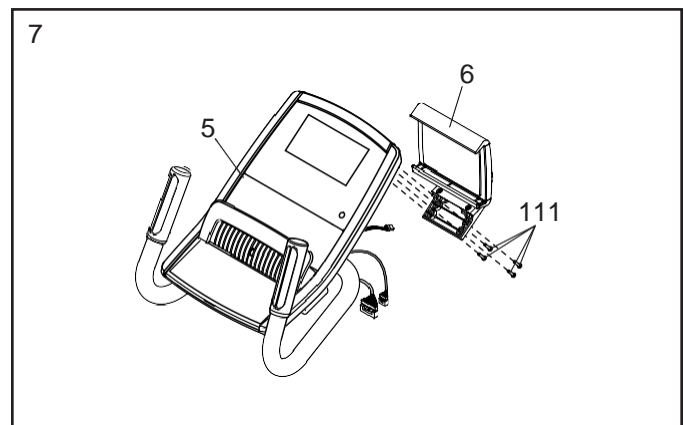


6. **Se den øverste illustrasjonen.** Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (5), konsolldekslet (7) og konsollbraketten (4) som vist. Før ledningene (A) fra konsollet gjennom konsolldekslet og konsollbraketten. **Pass på å føre ledningene gjennom øvre del av hullet i konsollbraketten.**

Se den nederste illustrasjonen. Fest konsollet (5) og konsolldekslet (7) til konsollbraketten (4) med fire M4 x 22mm skruer (107); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

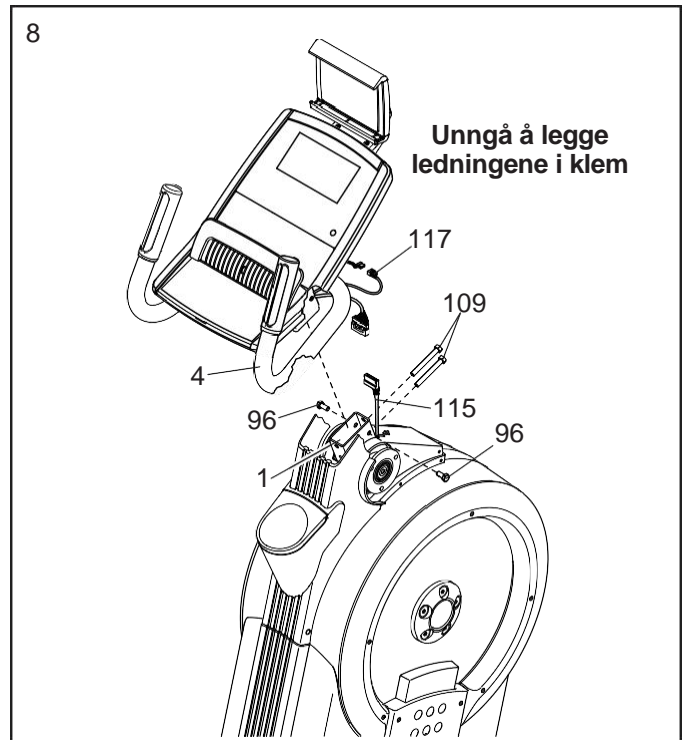


7. Fest nettbrettholderen (6) til konsollet (5) med fire #8 x 16mm skruer (111); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



8. Få hjelp av en annen person til å holde konsollbraketten (4) nær rammen (1). Koble ledningene fra konsollet til hovedledningen (115) og pulsledningen (117).

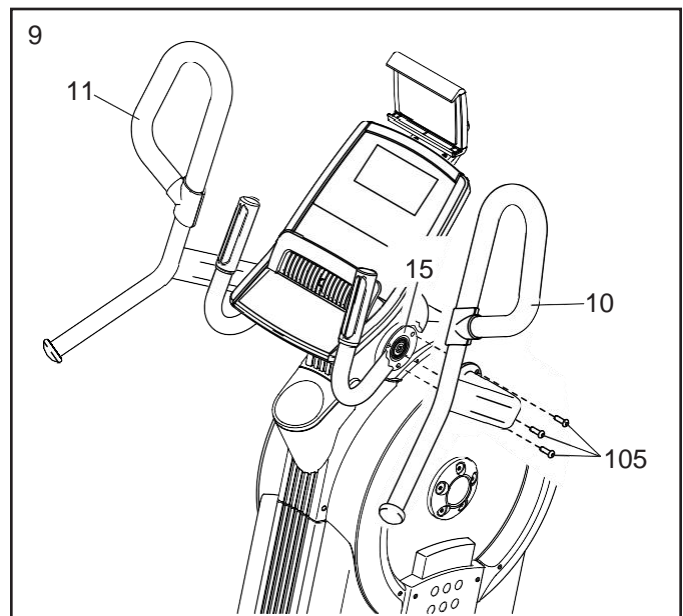
Tips: Unngå å legge ledningene i klem. Fest konsollbraketten (4) til rammen (1) med to M8 x 86mm skruer (109) og to M8 x 15mm skruer (96); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



9. Finn høyre og venstre håndtak (10, 11).

Forsikre deg om at pedalene (ikke vist) står på samme nivå. Fest høyre håndtak (10) til høyre håndtaksarm (15) med tre M8 x 25mm skruer (105); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.** Det kan være til hjelp å rotere høyre håndtak for å gjøre det enklere å stramme skruene.

Fest venstre håndtak (11) på samme måte.

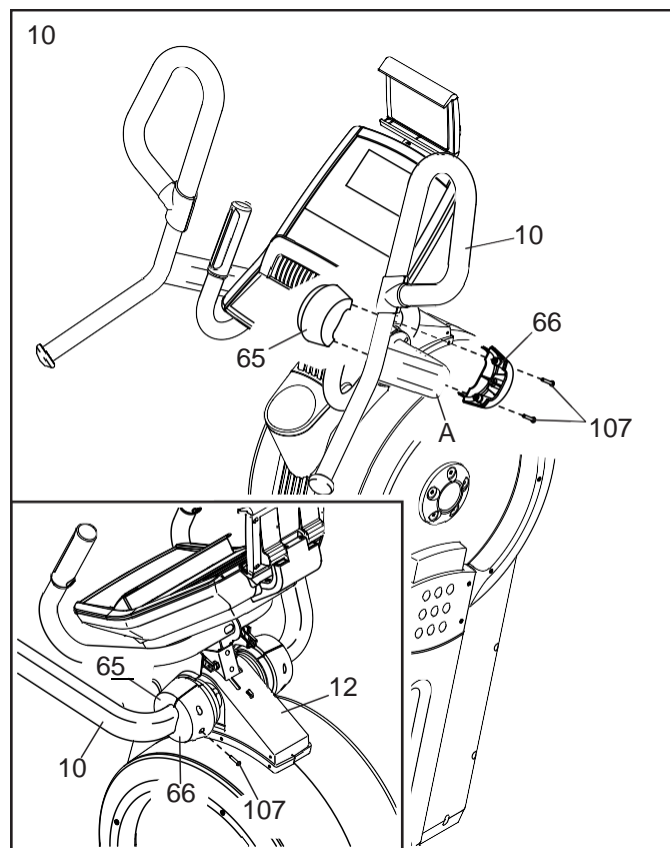


10. Finn bakre og fremre dreiedeksler (65, 66).

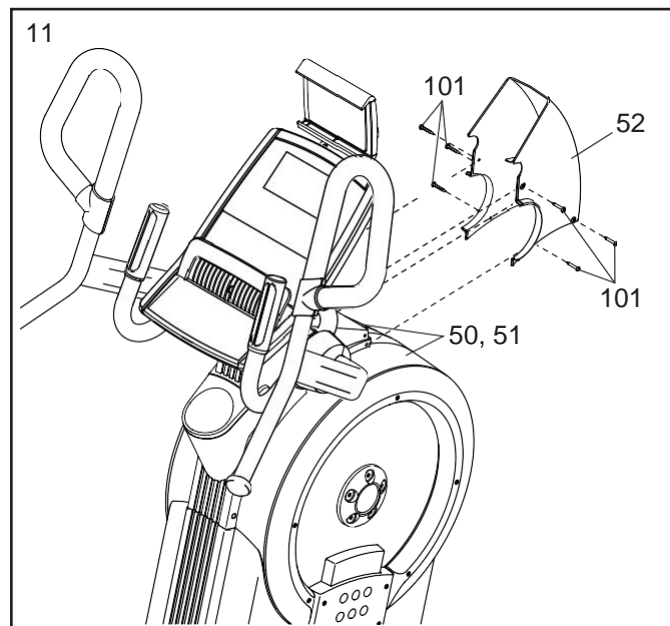
Trykk et sett med bakre og fremre dreiedeksler (65, 66) sammen rundt høyre håndtak (10) nær kurven (A). Fest dem så til hverandre med to M4 x 22mm skruer (107).

Se den lille illustrasjonen. Før bakre og fremre dreiedeksler (65, 66) mot skjolddekslet (12). Fest fremre dreiedeksel til høyre håndtak (10) med en M4 x 22mm skrue (107).

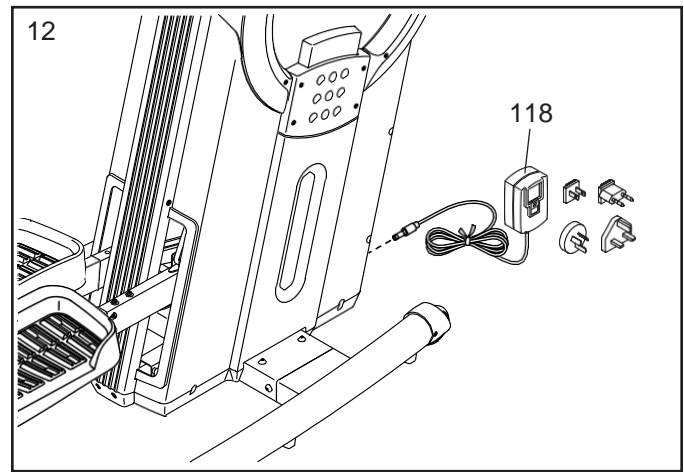
Gjenta dette på andre siden av apparatet.



11. Fest fremre deksel (52) til venstre og høyre deksler (50, 51) med seks M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



12. Koble strømledningen (118) til mottakeren på rammen.



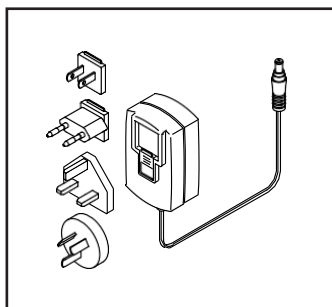
13. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.** Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å beskytte gulvet.

DRIFT

TILKOBLING AV STRØMLEDNING

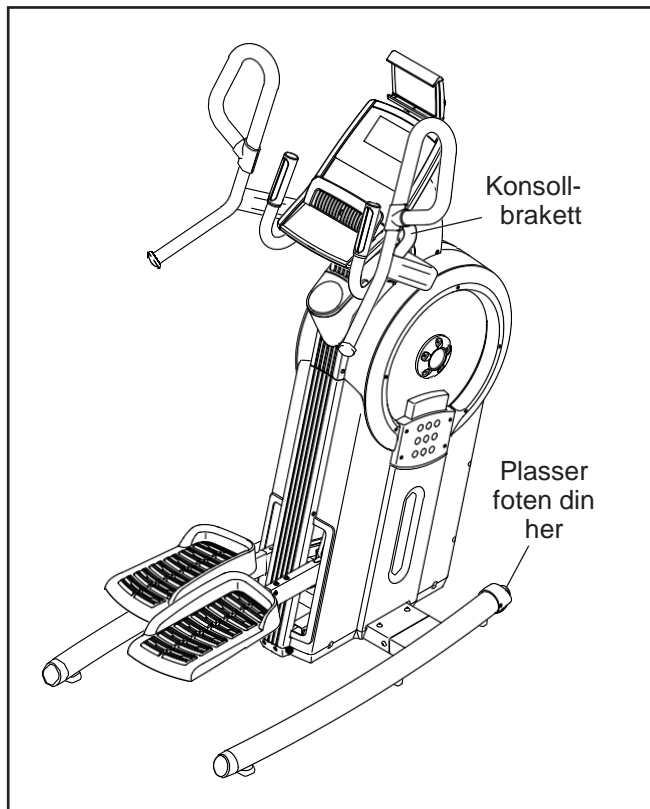
MERK: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar det varmes opp til romtemperatur før du kobler til strømledningen. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble strømledningen til motakkeren på apparatets ramme. Koble deretter strømpluggen til ei stikkontakt.



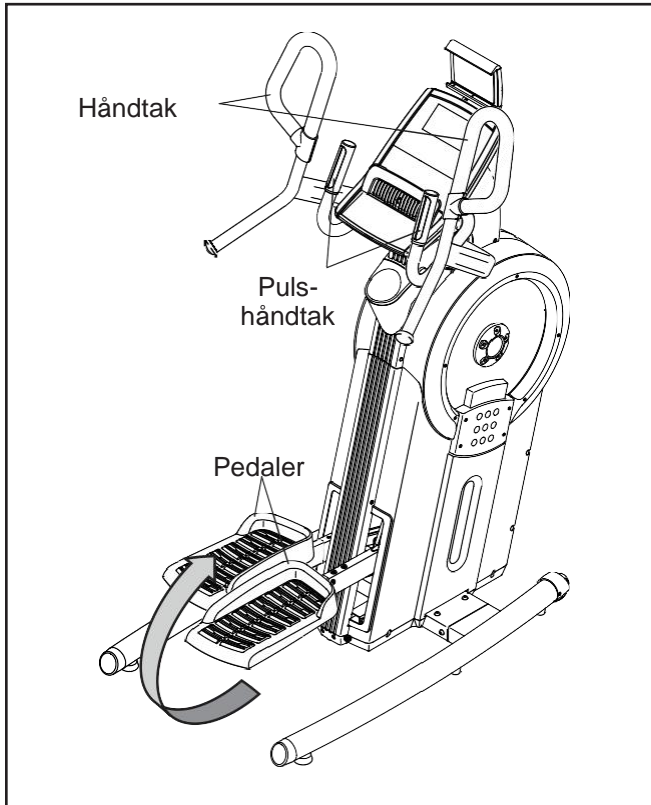
FLYTTING AV APPARATET

Grunnet størrelse og vekt, trengs to personer for å flytte apparatet. Stå foran apparatet og hold tak i konsollbraketten. Plasser en fot mot et av hjulene. Få hjelp av en annen person til å dra i konsollbraketten til apparatet ruller på hjulene. Flytt apparatet forsiktig til ønsket plassering, og senk det deretter ned på gulvet.



HVORDAN TRENE PÅ APPARATET

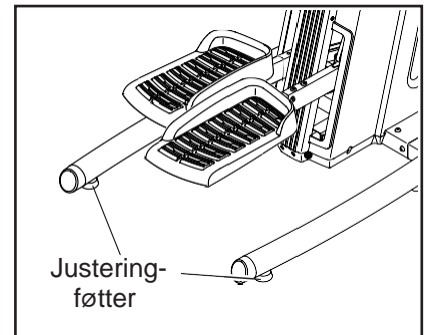
Stig på apparatet ved å holde fast i håndtakene eller pulshåndtakene, før du stiger på den laveste pedalen. Dytt på pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse. **Merk: Pedalene kan bevege seg i begge retninger. Det anbefales at du trækker i retningen som vist på med pil på illustrasjonen, men du kan også trække motsatt vei for avvekslingens skyld.**



Stig av apparatet ved å aller først vente til pedalene har sluttet å bevege seg. **Apparatet har ikke fritt svinghjul, og pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet har stanset.** Når pedalene står stille, stiger du først av den høyeste pedalen, før du stiger av den laveste.

PLANJUSTERING

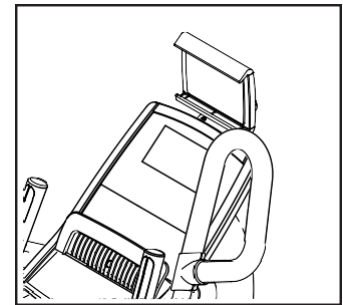
Dersom apparatet ikke står stødig, kan du skru én eller begge justeringsføtter under stabilisatorene til apparatet står stille.



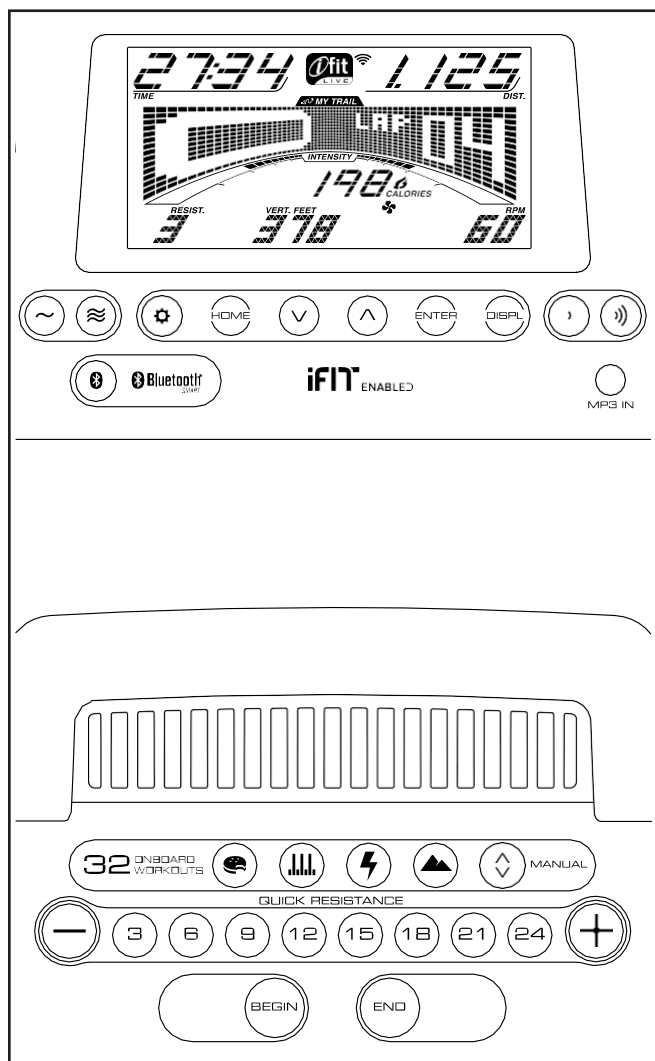
NETTBRETTHOLDER

MERK: Nettbrettholderen er utviklet for bruk sammen med nettbrett av full størrelse. Ikke plasser andre objekter eller elektroniske apparater på nettbrettholderen.

Fest nettbrettet ved å først plassere bunnen av nettbrettet i holderen. Dra deretter klemmen over toppen av nettbrettet. **Forsikre deg om at nettbrettet sitter godt.** Roter nettbrettholderen til ønsket vinkel. Utfør disse stegene i motsatt rekkefølge for å fjerne nettbrettet fra nettbrettholderen.



KONSOLL



KONSOLLFUNKSJONER

Det avanserte konsollet tilbyr et utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkt mer effektive og fornøylige.

Når du trener i manuell modus kan du endre pedalmotstanden med et knappetrykk.

Konsollet vil gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger under treningen. Du kan attpåtil måle din hjerterytme ved hjelp av håndpulsensorene eller et kompatibelt pulsbelte. **Se side 19 for informasjon om pulsbeltet (selges separat).**

Du kan også koble ditt smartapparat til konsollet og benytte deg av en iFit® app for å lagre og holde oversikt over din treningsinformasjon.

Konsollet inneholder også et utvalg innebygde programmer. Hvert program kontrollerer pedalmotstanden automatisk, og hjelper deg til å variere hastigheten mens det guider deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også lytte til din favorittmusikk eller en lydbok ved hjelp av konsollets eget lydsystem mens du trener.

Manuell modus, se side 16.

Treningsprogrammer, se side 18.

Lydsystemet, se side 19.

Tilkobling av smartapparat, se side 20.

Tilkobling av pulsbelte, se side 20.

Innstillinger, se side 21.

Dersom skjermen er dekket av beskyttelsesplastikk, kan du nå fjerne plastikken.

Merk: Konsollet kan vise distanse i enten kilometer eller engelske mil; og vertikal distanse i enten fot eller meter. Se steg 3 på side 21 for å finne ut hvilken måleenhet som er valgt.

MANUELL MODUS

1. Skru på konsollet.

Tråkk på pedalene eller trykk hvilken som helst knapp på konsollet for å skru det på.

2. Velg manuell modus.

Manuell modus velges automatisk når du skrur på konsollet.

Dersom du allerede har valgt et treningsprogram, kan du returnere til manuell modus ved å trykke MANUAL, HOME eller en av programknappene gjentatte ganger.

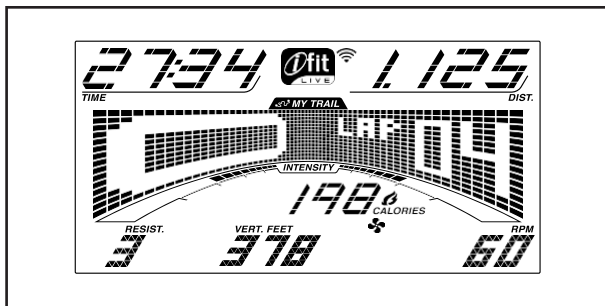
3. Endre pedalmotstand etter ønske.

Du kan endre motstanden i pedalene under treningsøkten ved å trykke QUICK RESISTANCE (+)(-) eller ved å trykke en av de nummererte QUICK RESISTANCE-knappene.

Merk: Konsollet vil gradvis endre motstanden til ønsket verdi.

4. Følg med på din progresjon på skjermen.

Hovedskjermen kan vise deg følgende informasjon:



Kalorier (CALS.)—I manuell modus vil dette skjermvalget vise omtrentlig antall kalorier du har forbrent under økten. Under et treningsprogram vil dette skjermvalget enten vise omtrentlig hvor mange kalorier du har igjen å forbrenne eller omtrentlig hvor mange kalorier du allerede har forbrent.

Kalorier pr time (CALS./HR)—Dette skjermvalget viser omtrentlig hvor mange kalorier du forbrenner pr time.

Distanse (DIST.)—Dette skjermvalget viser distansen du har beveget deg i enten kilometer eller engelske mil.

Puls (PULSE)—Dette skjermvalget viser din pulsverdi når du griper rundt håndpulsensorene eller er ikledd et pulsbelte (se steg 5).

Motstand (RESIST.)—Dette skjermvalget viser pedalenes motstands nivå.

RPM—Dette skjermvalget viser din pedalhastighet i *rotasjoner pr minutt* (RPM).

Tid (TIME)—I manuell modus vil dette skjermvalget vise hvor lenge du har trent. Under et treningsprogram vil dette skjermvalget enten vise gjenværende treningstid eller hvor lenge du har trent.

Vertikal distanse (VERT. FEET eller VERT.)—Dette skjermvalget viser den vertikale distansen du har beveget deg i enten fot eller meter.

Matrisen inneholder flere faner. Trykk DISPL gjentatte ganger eller trykk (+)(-) ved siden av ENTER gjentatte ganger til ønsket fane er valgt.

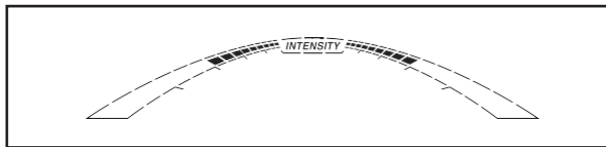
Hastighet (SPEED)—Denne fanen viser en profil over hastighetsverdiene i økta. Et nytt segment vil dukke opp hvert minutt.

Bane (MY TRAIL)—Denne fanen viser en bane som representerer 400 meter. Under treningen vil et blinkende rektangel vise din progresjon på banen. Denne fanen vil også vise hvor mange runder du fullfører..

Kalorier (CALORIE)—Denne fanen viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent. Høyden på hvert segment representerer mengden kalorier du har forbrent i det aktuelle segmentet.

Motstand (RESISTANCE)—Denne fanen viser en profil over de omtrentlige motstands nivåene under treningsøkten. Segmentene varer i ett minutt hver. Merk: Matrisen vil ikke inneholde en tekst-overskrift i denne fanen.

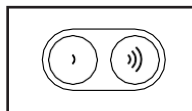
Under treningen vil en intensitetskala indikere ditt omtrentlige intensitetsnivå.



Ønsker du å sette konsollet på pause kan du trykke HOME, END eller slutte å tråkke på pedalene. Tiden vil blinke på skjermen når konsollet er i pausemodus. Ønsker du å gjenoppta treningen kan du ganske enkelt tråkke på pedalene igjen.

Trykk HOME eller END gjentatte ganger for å sette økten på pause, se dine treningsresultater og avslutte økten for å returnere til manuell modus.

Endre volumnivået på konsollet ved å trykke på volumknappene.

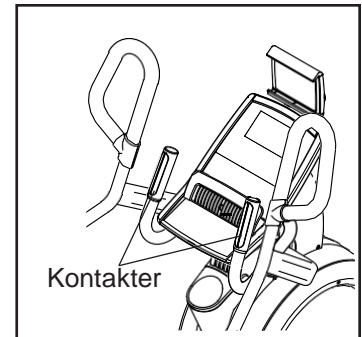


5. Mål din puls etter ønske.

Du kan måle pulsen din enten ved hjelp av håndpulsensorene eller et kompatibelt pulsbelte (ikke inkludert; se side 19 for mer informasjon). Merk: Konsollet er kompatibelt med BLUETOOTH® pulsbelter.

Merk: Dersom du bruker både pulsbelte og håndpulsensorene samtidig vil pulsbeltet bli prioritert.

Dersom metall-kontaktene er dekket av plastikk, kan du nå fjerne plastikken. Mål pulsen din ved å gripe rundt kontaktene på håndpulsensorene.



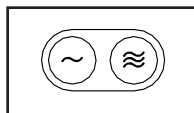
Unngå å bevege hendene eller gripe for hardt rundt kontaktene.

En eller to streker vil vises på skjermen når pulsen oppdages av konsollet, og pulsverdien din vil deretter vises på skjermen. Hold rundt kontaktene i minst 15 sekunder for med mulig nøyaktige resultater.

Dersom skjermen ikke viser pulsverdien din, forsikre deg om at hendene dine er plassert som beskrevet. Pass på å ikke bevege hendene for mye eller gripe kontaktene for hardt. For optimal ytelse anbefales det å rengjøre kontaktene med en myk klut. **Aldri bruk alkohol, slipemidler eller kjemikalier for å rengjøre kontaktene.**

6. Skru på vifta etter ønske.

Vifta kommer i forskjellige hastigheter. Trykk vifteknappene gjentatte ganger for å velge hastighet eller for å skru av vifta.



Merk: Dersom pedalene ikke beveger seg på 30 sekunder vil vifta skru seg av automatisk.

7. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på flere sekunder vil konsollet lydindikere og settes på pause mens tiden vises på skjermen.

Etter flere minutters inaktivitet vil konsollet skru seg av og skjermene nullstilles.

TRENINGSPROGRAMMER

1. Skru på konsollet.

Tråkk på pedalene eller trykk hvilken som helst knapp på konsollet for å skru det på.

2. Velg et treningsprogram.

Trykk ønsket treningsprogram gjentatte ganger til ønsket program vises på skjermen.

Skjermen vil nå vise varigheten på programmet i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne. En profil over hastighetsverdiene vil vises i matrisen.

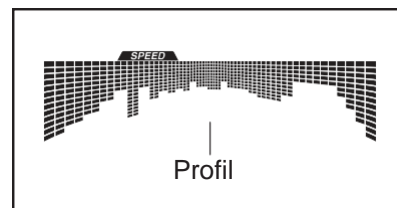
3. Start treningsøkta.

Trykk BEGIN eller tråkk på pedalene for å starte treningsøkta.

Hver økt er delt inn i forskjellige segmenter. Ett motstands nivå og én målhastighet er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstands nivå og/eller målhastighet kan forekomme i flere segmenter på rad.

Motstands nivået og målhastigheten i det første segmentet vil dukke opp på skjermen i matrisen.

Under treningsøkta vil profilen på hastighetsfanen vise din progresjon. Det blinkende segmentet



representerer inneværende segment. Høyden på det blinkende segmentet indikerer målhastigheten.

Konsollet vil lydindikere mot slutten av hvert segment, og neste segment i profilen vil blinke på skjermen.

Dersom et nytt motstands nivå er programmert for det nye segmentet vil denne verdien vises på skjermen, og motstands nivået vil deretter endre seg.

Dersom en ny målhastighet er programmert for det nye segmentet, vil denne verdien vises i matrisen i noen sekunder til informasjon.

Mens du trener vil skjermen oppfordre deg til å holde pedalhastigheten nær målhastigheten for inneværende segment. **Dersom du ser en pil peke opp på skjermen**, betyr dette at du bør øke hastigheten. **Dersom du ser en pil peke ned på skjermen**, betyr dette at du bør redusere hastigheten. **Dersom ingen piler vises på skjermen**, kan du opprettholde inneværende hastighet.

MERK: Målverdien for hastighet er kun ment å fungere som motivasjon. Hastigheten du trækker i kan være lavere – du må først og fremst forsikre deg om at du trækker i en hastighet som passer for deg.

Dersom motstands nivået for inneværende segment skulle være for høyt eller for lavt, kan du manuelt overstyre dette ved å trykke QUICK RESISTANCE-knappene. **MERK: Når inneværende segment er over vil motstands nivået automatisk justere seg til neste forhåndsprogrammerte nivå.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over.

Du kan sette konsollet på pause ved å enten trykke HOME eller END, eller ved å slutte å trække på pedalene. Når konsollet er i pausemodus vil tiden blinke på skjermen. Gjenoppta treningen ved å trække på pedalene igjen.

Trykk HOME eller END gjentatte ganger for å sette økten på pause, for se treningsresultatene dine og for å avslutte treningsøkten og returnere til hovedmenyen.

4. Følg med på din progresjon på skjermene.

Se steg 4 på side 16.

5. Mål din puls etter ønske.

Se steg 5 på side 17.

6. Skru på vifta etter ønske.

Se steg 6 på side 18.

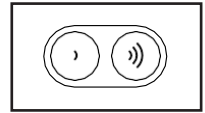
7. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 18.

LYDSYSTEMET

Spill musikk eller lydbøker via konsollets høyttalere ved å koble en 3,5mm lyd kabel (ikke inkludert) fra porten på konsollet til din lydspiller. **Forsikre deg om at lyd kabelen er koblet helt inn.**

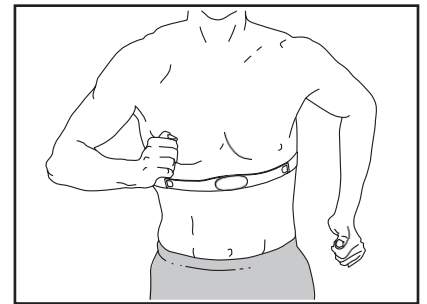
Trykk deretter PLAY på lydspilleren. Du kan justere volumet ved hjelp av volumknappene på konsollet eller på lydspilleren.



PULS BELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.

Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**



Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

HVORDAN KOBLE DITT SMARTAPPARAT TIL KONSOLLEN

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling med smart-apparater via iFit-applikasjonen og til kompatible pulsbelter. Merk: Andre BLUETOOTH-tilkoblinger støttes ikke.

1. Last ned og installer iFit-applikasjonen til ditt smart-apparat.

Åpne App StoreSM på ditt IOS[®]-apparat, eller Google PlayTM på ditt AndroidTM-apparat. Søk etter iFits gratis-applikasjon og installer denne på ditt apparatet. **Forsikre deg om at BLUETOOTH-funksjonen på ditt apparat er skrudd på.**

Åpne deretter applikasjonen og følg instruksjonene for å sette opp din iFit-konto og tilpasse innstillingene.

2. Koble ditt smartapparat til konsollen.

Følg instruksjonene i applikasjonen for å koble ditt smartapparat til konsollen.

LED-lampa på konsollen vil blinke blått når apparatet er tilkoblet. Trykk Bluetooth Smart-knappen på konsollet for å bekrefte tilkoblingen. LED-lampa vil nå lyse solid blått.

3. Dokumenter og hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i applikasjonen for å dokumentere og holde oversikt over din treningsinformasjon.

4. Koble smartapparatet fra konsollen dersom ønskelig.

Trykk og hold Bluetooth-knappen på konsollet i fem sekunder.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollen og andre apparater, inkludert smart-apparater og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

HVORDAN KOBLE PULSBELTET TIL KONSOLLEN

Konsollet er kompatible med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

Koble ditt BLUETOOTH-pulsbelte til konsollet ved å trykke på Bluetooth-knappen på konsollet. LED-lampa vil blinke rødt to ganger når tilkoblingen er vellykket.

Merk: Dersom konsollet oppdager flere kompatible pulsbelter i nærheten vil det koble seg til det beltet med sterkeste signal.

Trykk og hold Bluetooth-knappen på konsollen i fem sekunder dersom du ønsker å koble fra pulsbeltet.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater, inkludert smart-apparater og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

KONSOLLINNSTILLINGER

1. Velg innstillingsmodus.

Trykk tannhjulknappen for å velge innstillingsmodus. Informasjonen i modusen vil nå vises på skjermen.

Merk: Dersom du allerede har valgt ei treningsøkt må du gå ut av denne før du kan velge innstillingsmodus.

2. Naviger innstillingsmodus.

Når denne modusen er valgt vil skjermmatrisen vise forskjellige skjermvalg. Trykk (+) ved siden av ENTER gjentatte ganger for å velge ønsket skjermvalg.

Nedre del av skjermen vil inkludere instruksjoner for det aktuelle skjermvalget du har valgt. **Pass på å følge disse instruksjonene.**

3. Endre innstillinger etter ønske.

Måleenheter (UNITS)—Inneværende valg for måleenheter vil vises på skjermen. Du kan endre denne ved å trykke ENTER gjentatte ganger. Ønsker du å se måleenheter i metriske kilometer, velger du METRIC; ønsker du å se dem i engelske mil, velger du ENGLISH.

Merk: Versjonnummeret på konsollets programvare vil også vises sammen med dette skjermvalget

Brukerinformasjon (USAGE INFORMATION)— Dette skjermvalget viser det totale antallet timer apparatet har vært i bruk og den totale virtuelle distansen, i enten kilometer eller engelske mil, som apparatet har beveget seg.

Kontrastnivå (CONTRAST LEVEL)— Inneværende kontrastnivå vil vises på skjermen. Juster kontrastnivået ved å trykke QUICK RESISTANCE (+)(-).

4. Avslutt innstillingsmodus.

Trykk tannhjulknappen for å gå ut av innstillingsmodus.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for optimal ytelse og for å redusere risikoen for slitasje. Inspiser og stram alle deler før hver gang du bruker apparatet. Bytt ut slitte deler umiddelbart.

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

FEILSØK, KONSOLL

Dersom konsollet ikke skrur på, forsikre deg om at strømledningen er koblet til.

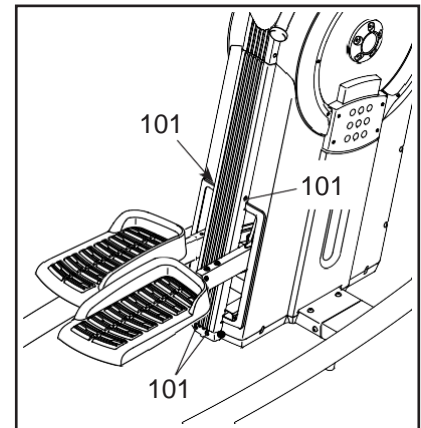
Dersom konsollet ikke viser pulsverdiene dine når du holder rundt håndpulssensorene, eller dersom du synes pulsverdiene ikke stemmer, se steg 5 på side 17.

Dersom du må erstatte strømadapteren, se siste side for serviceinformasjon. VIKTIG: Bruk kun adaptere fra produsenten.

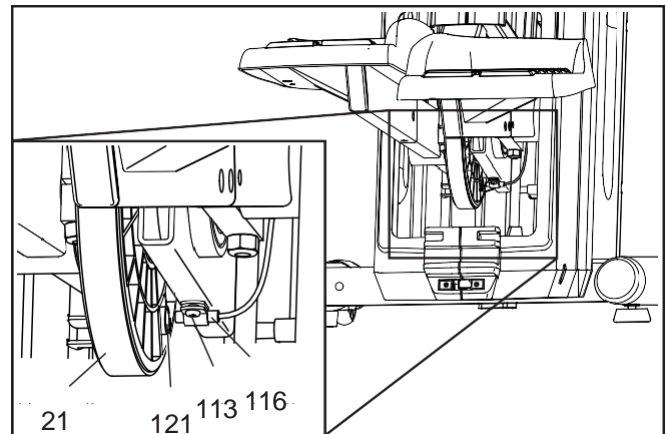
JUSTERING AV REEDBRYTER

Dersom konsollet ikke viser riktige tilbakemeldinger, kan det være at du må justere reedbryteren. **Koble først fra strømledningen.**

Fjern deretter de fire indikerte M4 x 16mm skruene (101) og nedre bakre skjolddeksel (68).



Vri deretter på den store reimskiva (21) til en reimskivemagnet (121) er justert med reedbryteren (116). Løsne, men ikke fjern, M4 x 19mm skruenn (113), før reedbryteren ørlite nærmere eller vekk fra reimskivemagneten, og stram skruen igjen.

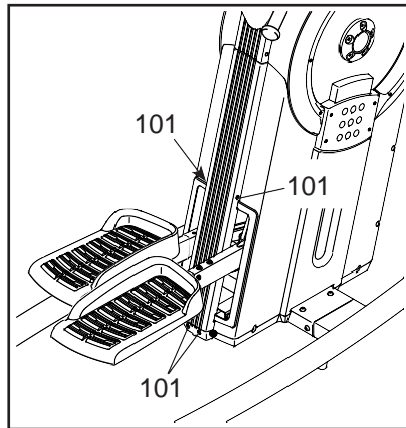


Koble deretter til strømadapteren og vri den store reimskiven (21) for et øyeblikk. Om nødvendig, gjenta disse stegene til konsollet viser riktige tilbakemeldinger. Fest deretter nedre bakre skjolddeksel.

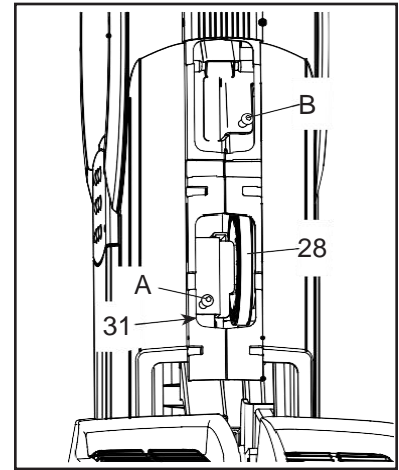
JUSTERING AV DRIVBELTE

Dersom pedalene glipper når du trækker på dem, selv når motstanden er justert til høyeste nivå, kan det være at du må justere drivbeltene. Juster disse ved å først **koble fra strømledningen**.

Fjern deretter de fire indikerte M4 x 16mm skruene (101) og nedre bakre skjolddeksel (68).



Finn deretter nedre justeringskrue (A). Stram denne fire runder; dette vil stramme det store drivbeltet (31).



Stå på apparatet og trakk på pedalene i et øyeblikk. Dersom pedalene glipper, stig av apparatet og finn øvre justeringskrue (B). Stram denne to runder; dette vil stramme de små drivbeltene (28).

Stå på apparatet igjen og trakk på pedalene i et øyeblikk. Dersom de fremdeles glipper, stig av apparatet og stram nedre justeringskrue (95) fire runder; dette vil stramme det store drivbeltet (31) på nytt.

Når du er ferdig med å justere drivbeltene kan du feste skjolddekslet igjen.

RETNINGSLINJER

ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningszone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på apparatet til hjerterytmen

din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i apparatet til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

FORSLAG TIL TØYING

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

1. Strekk deg etter tærne dine.

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

2. Hasesene

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

3. Achillesene og legg

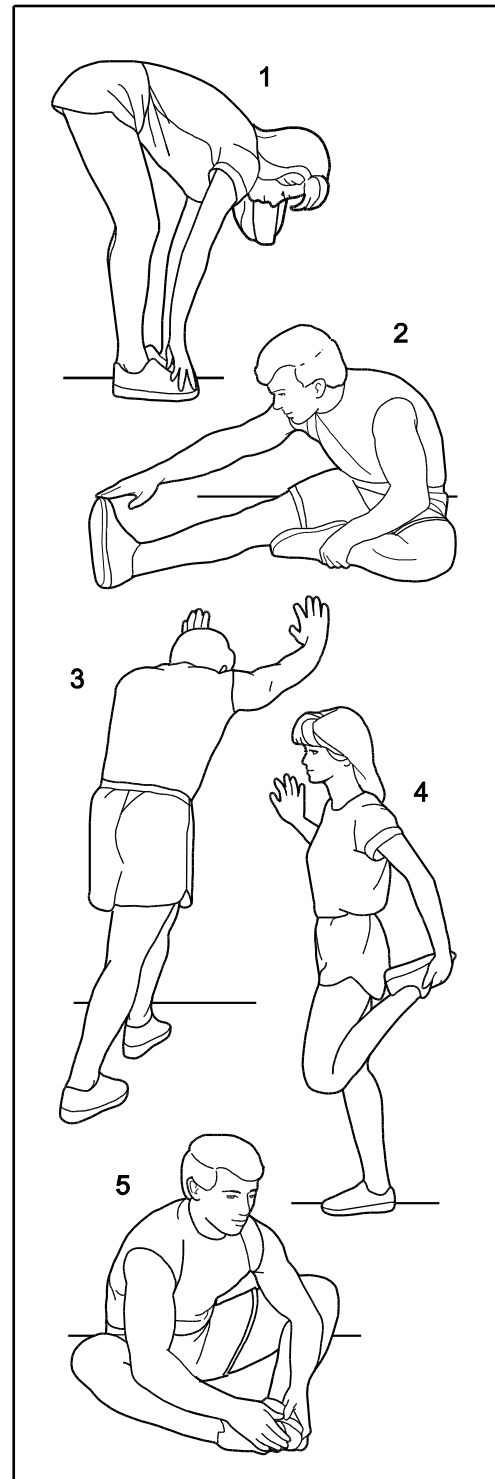
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillesener, anklær og legger.

4. Quadriceps

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

5. Indre lår

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



DELELISTE (ENGELSK)

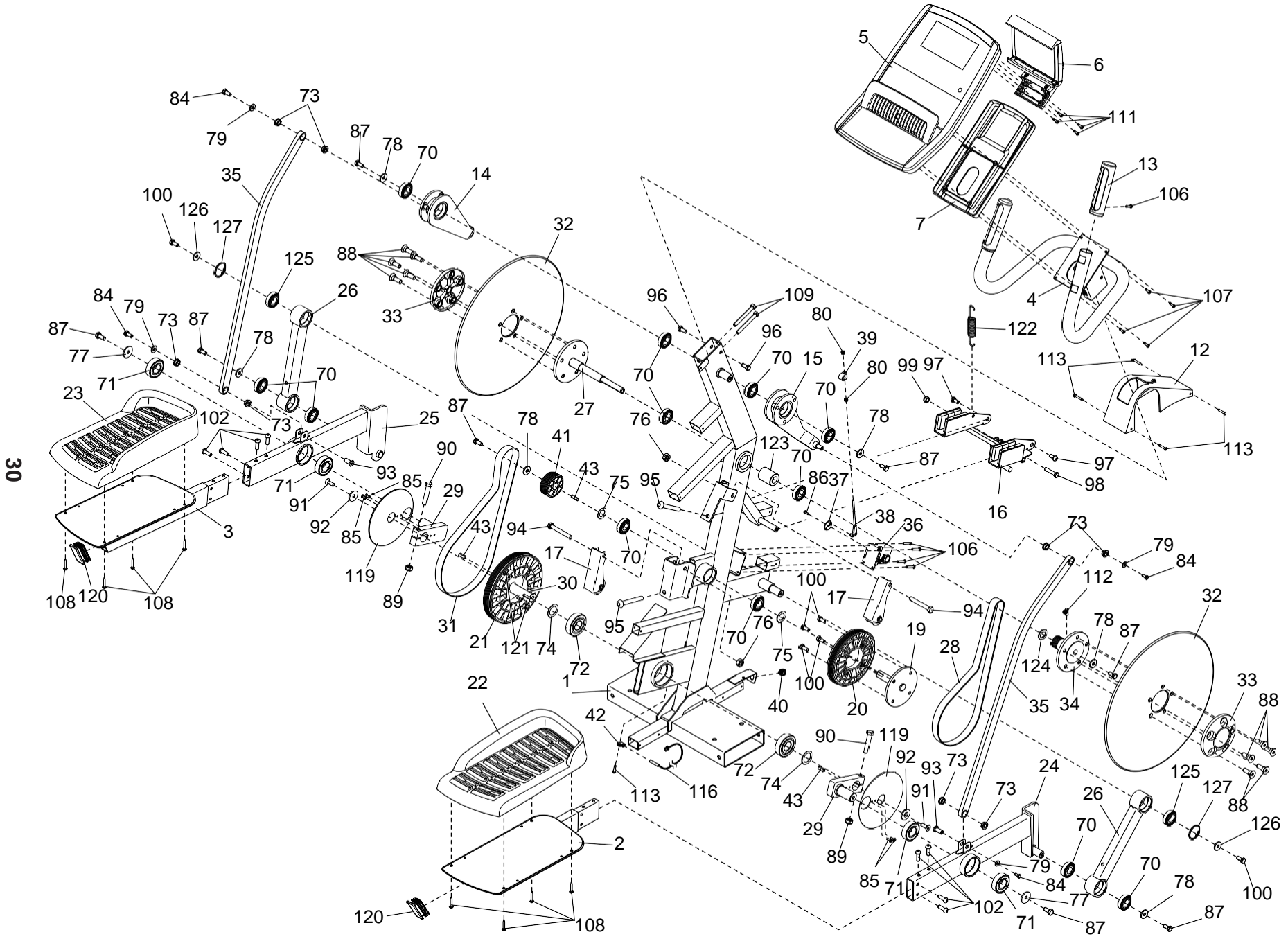
Modellnr.: PFEVEL71216.1 R0816B

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

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

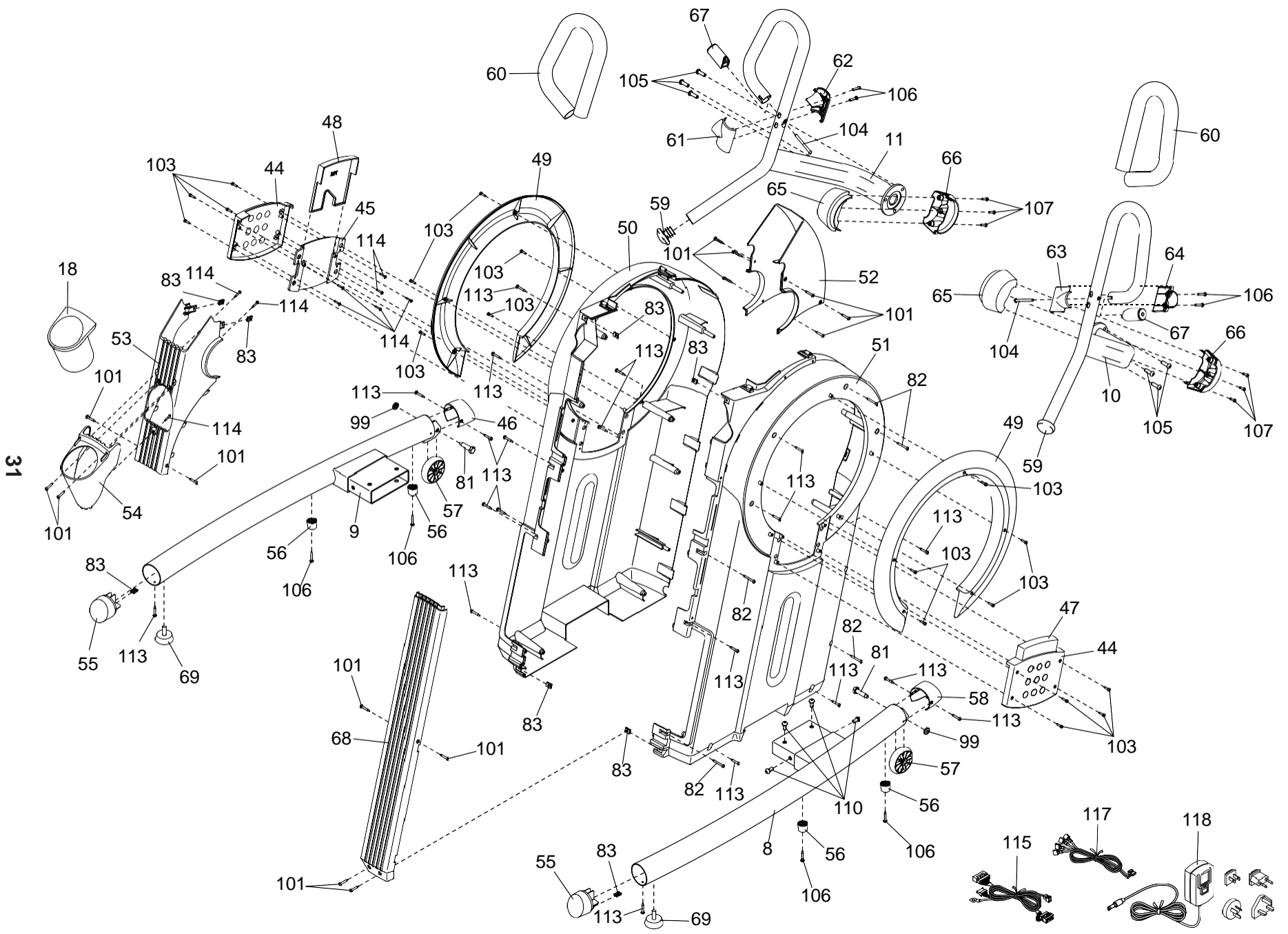
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFEVEL71216; 1 R0816B



OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFEVEL71216; 1 R0816B



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

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

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