

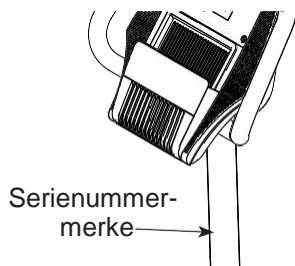
PRO-FORM[®]

225 CSX

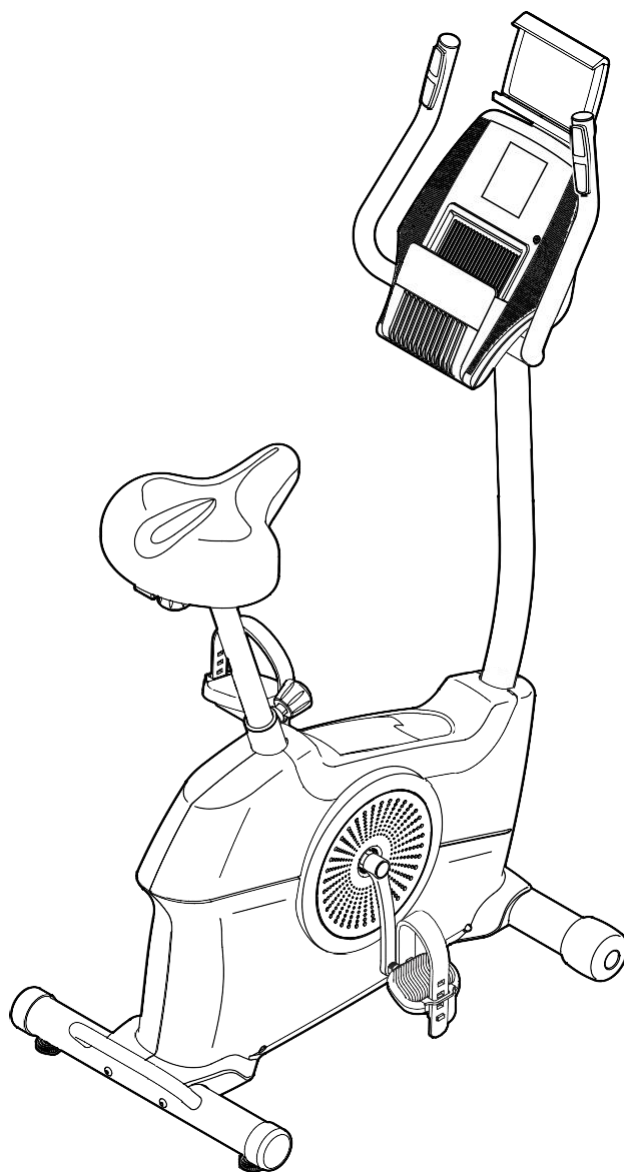
Modellnr: PFEVEX74016.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



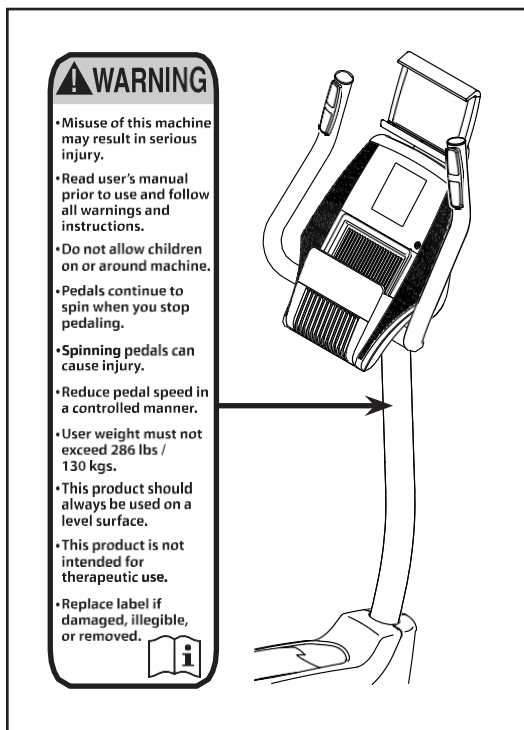
▲ MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

INNHOOLD

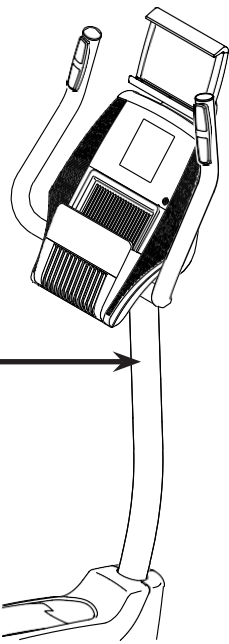
VARSELSMERKER.....	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
SMÅDELER.....	5
MONTERING.....	6
DRIFT.....	14
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	23
RETNINGSLINJER.....	25
DELELISTE.....	26
OVERSIKTSDIAGRAM.....	27

VARSELSMERKER



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 286 lbs / 130 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



FORHOLDSREGLER

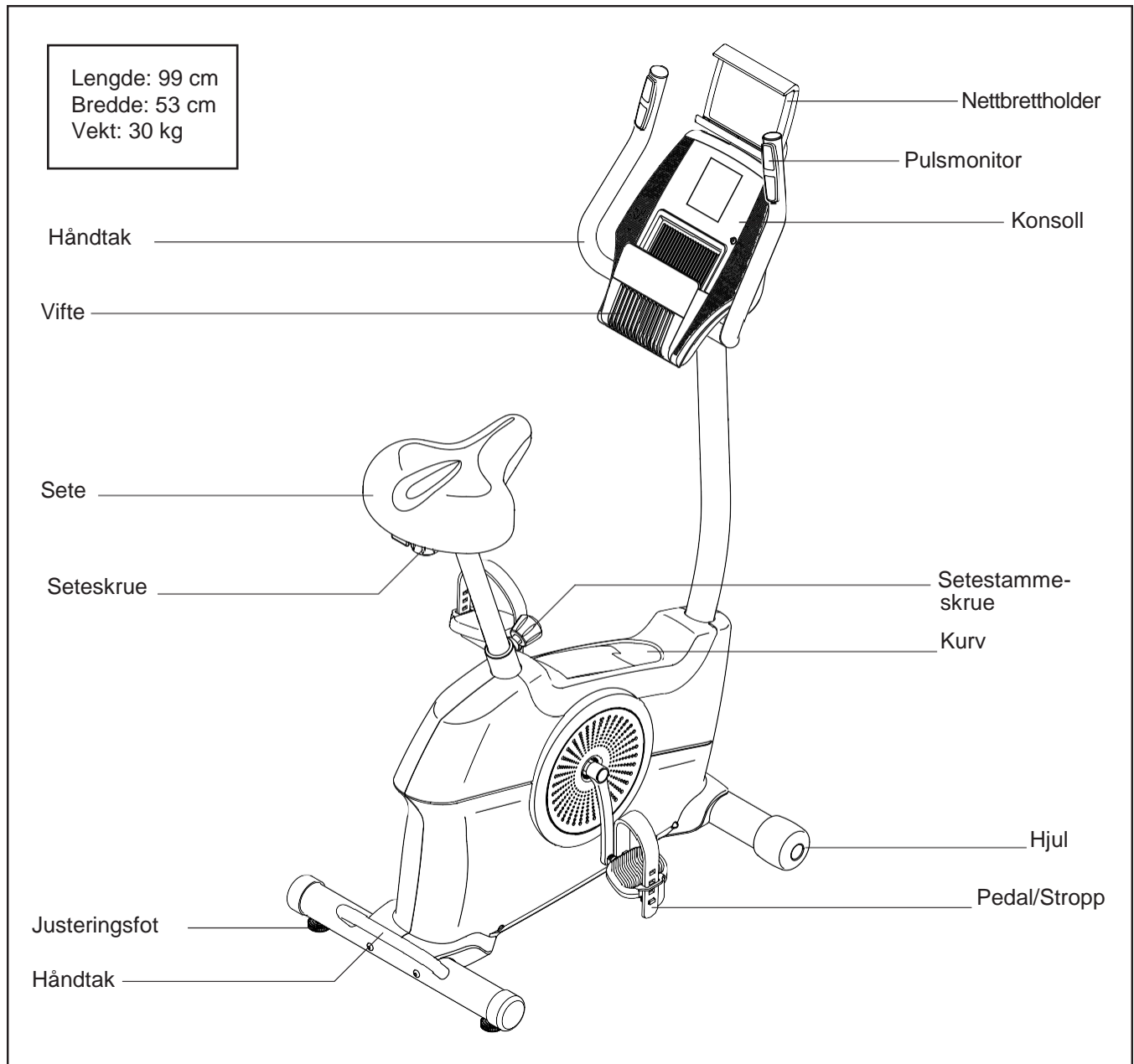
⚠ MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av dette.

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 0,5 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
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 130 kilo.
11. Ikke deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid joggesko.
12. Vis aktsomhet når du stiger av og på 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. Hold ryggen rett når du benytter deg av apparatet – ikke krum ryggen.
15. 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.

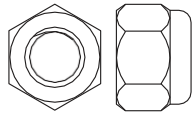
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PRO-FORM 225 CSX. Sykling er en effektiv måte å øke din utholdenhet og tone kroppen. Denne sykkelen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

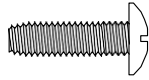
Det anbefales at du leser og setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.



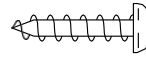
SMÅDELER (ENGELSK)



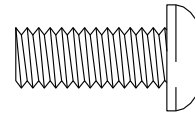
M8 Locknut
(17)-2



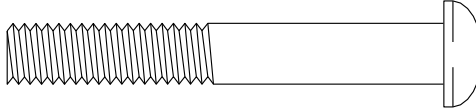
#8 x 5/8"
Screw (8)-4



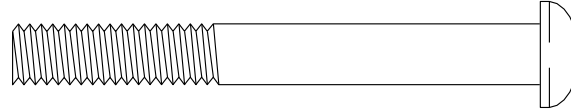
M4 x 16mm
Screw (2)-7



M8 x 20mm
Screw (29)-4



M8 x 58mm Bolt
(24)-2



M8 x 70mm Screw
(46)-4

MONTERING

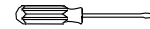
- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler på et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen
- Venstre deler er markert «L» eller «Left», og høyre deler er markert «R» eller «Right».
- Se side 5 for identifikasjon av smådeler.

- Følgende verktøy er nødvendige i tillegg til de inkluderte verktøyene:

Én stjernetrekker



Én vanlig skrutrekker



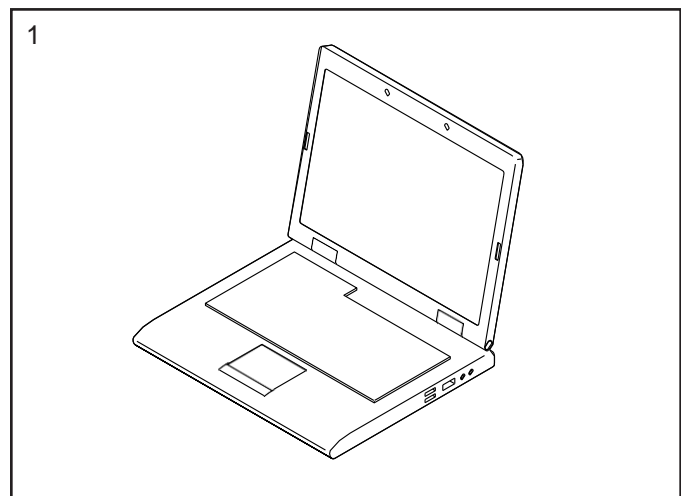
Skiftenøkkel



Montering kan bli enklere om du også har et sett med skiftenøkler. 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. Bruk en vanlig skrutrekker til å fjerne skjolddekslet (26) fra venstre og høyre skjold (37, 58).

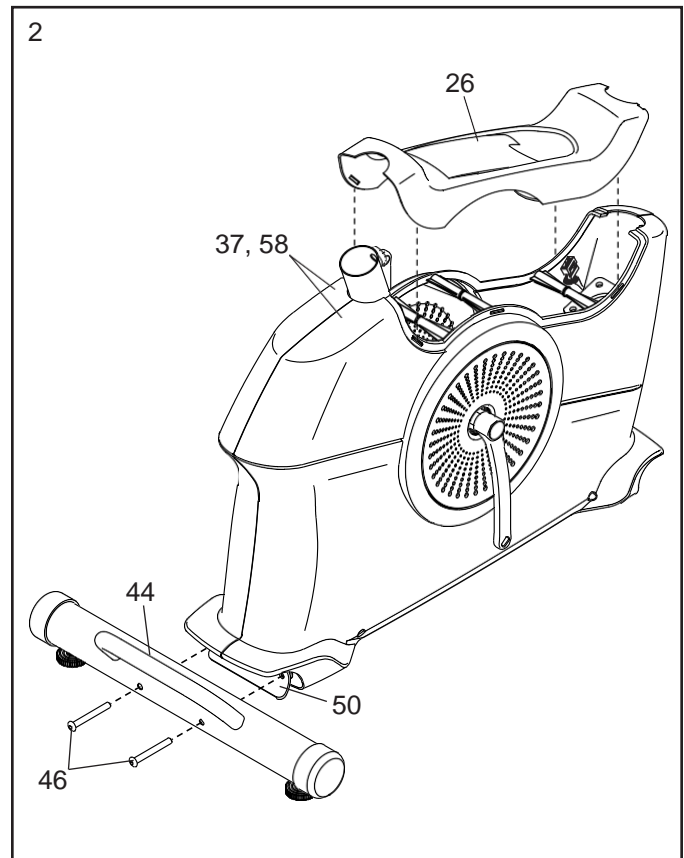
Dersom du finner en frakttube (ikke vist) på baksiden av rammen (50), fjerner du skruene fra tuben og kaster både denne og skruene.

Plasser en solid del av pakningsmaterialet under bakre del av ramma (50). **Få hjelp av en annen person til å holde ramma slik at denne ikke tipper mens du fullfører dette steget.**

Finn bakre stabilisator (44), som også har et håndtak.

Fest bakre stabilisator (44) til ramma (50) med to M8 x 70mm skruer (46).

Fjern deretter pakningsmaterialet fra undersiden av ramma (50).

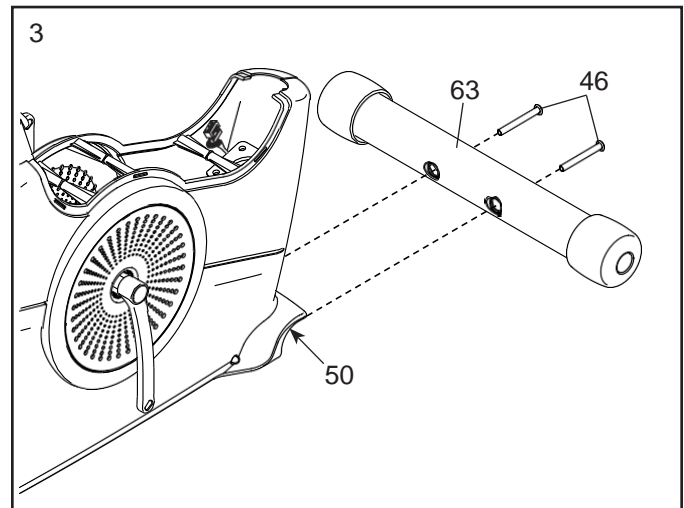


3. Dersom du finner en frakttube (ikke vist) foran på ramma (50), fjerner du skruene fra tuben, og kaster både denne og skruene.

Plasser en solid del av pakningsmaterialet under fremre del av ramma (50).

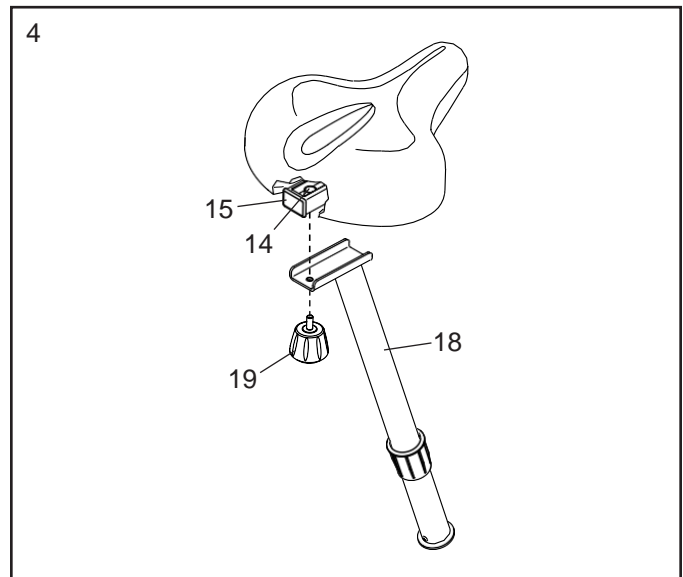
Fest fremre stabilisator (63) til ramma (50) med to M8 x 70mm skruer (46).

Fjern deretter pakningsmaterialet fra undersiden av ramma (50).



4. Plasser setevegna (15) på setestammen (18) og hold den på plass.

Før seteskruen (19) opp og inn i setestammen (18), stram seteskruen inn i setebraketten (14) inne i setevegna (15).



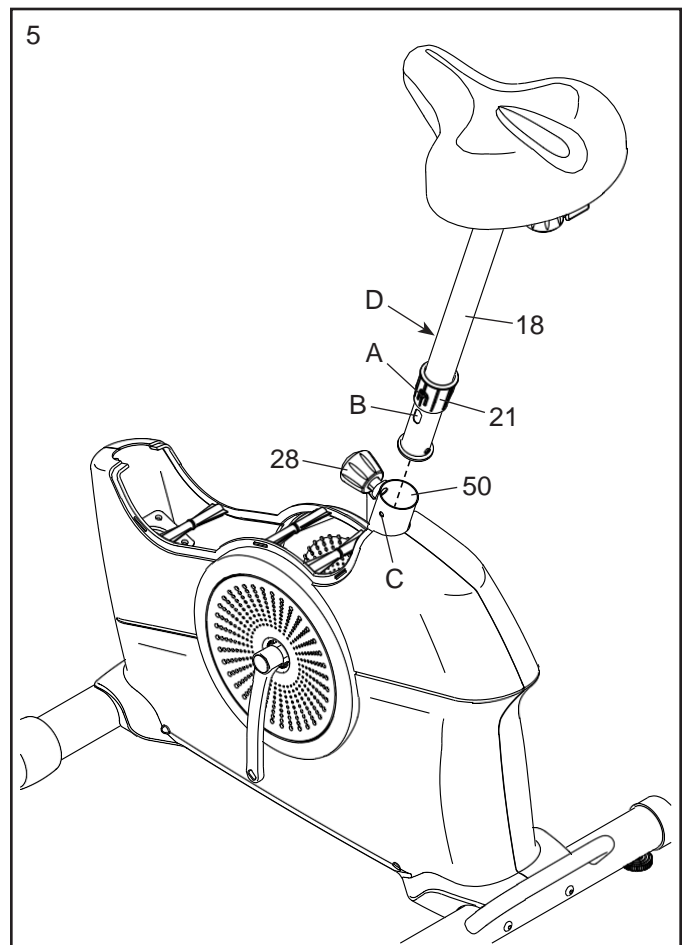
5. Hold setestammen (18) nær ramma (50), og posisjonér setestammeforingen (21) slik at låsetappen (A) dekker det ovale hullet (B) i setestammen.

Få hjelp av en annen person til å løsne setestammeskruen (28) noen runder, og dra den utover.

Før setestammen (18) og setestammeforingen (21) inn i ramma (50) til låsetappen (A) klikker på plass i det indikerte hullet (C) på ramma.

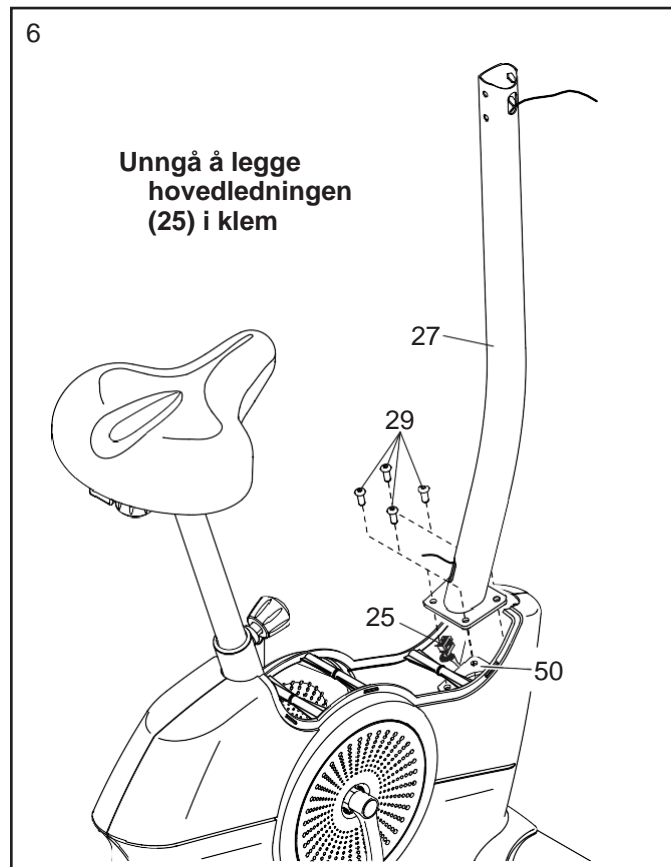
Før deretter setestammen (18) opp eller ned til ønsket posisjon, og slipp setestammeskruen (28) inn i et justeringshull (D) på setestammen. Stram deretter setestammeskruen.

Beveg setestammen (18) opp eller ned for å forsikre deg om at setestammeskruen (18) er låst i et justeringshull (D).



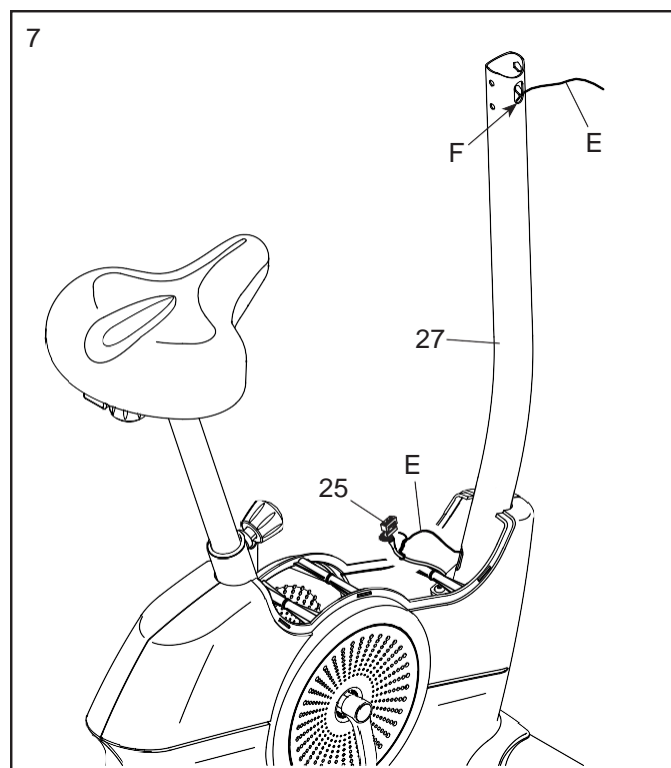
6. **Unngå å legge hovedledningen (25) i klem.**
Posisjoner stolpen (27) som vist på
illustrasjonen, og hold den på ramma (50).

Fest stolpen (27) med fire M8 x 20mm
skruer (29). **Skrue alle skruene inn med
fingrene før du strammer dem.**

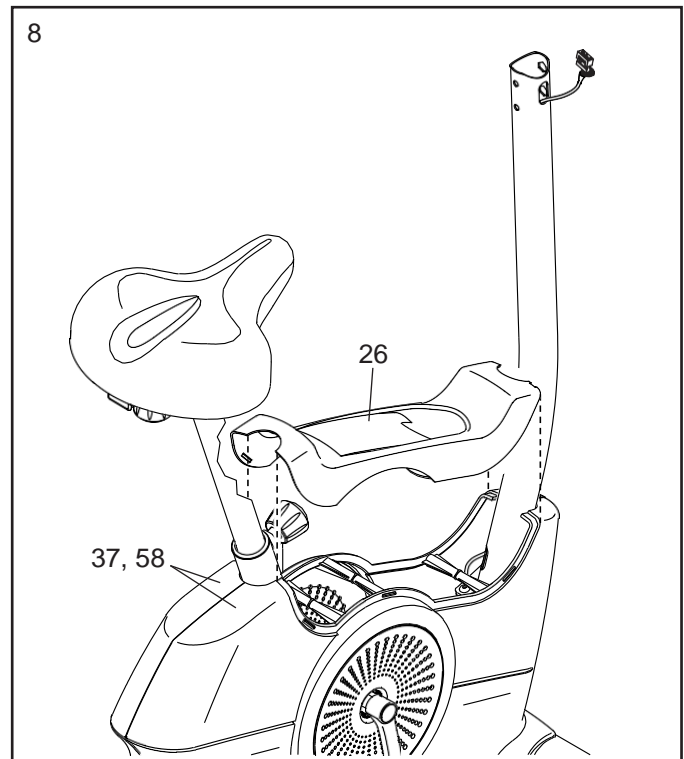


7. Finn nedre del av ledningbåndet (E) i stolpen
(27). Bind ledningbåndet til hovedledningen
(25). Dra deretter i øvre del av ledningbåndet til
hovedledningen er ført gjennom stolpen og ut av
det indikerte hullet (F).

**For å unngå at hovedledningen (25) faller
tilbake inn i stolpen (27), fest ledningen med
ledningbåndet (E).**



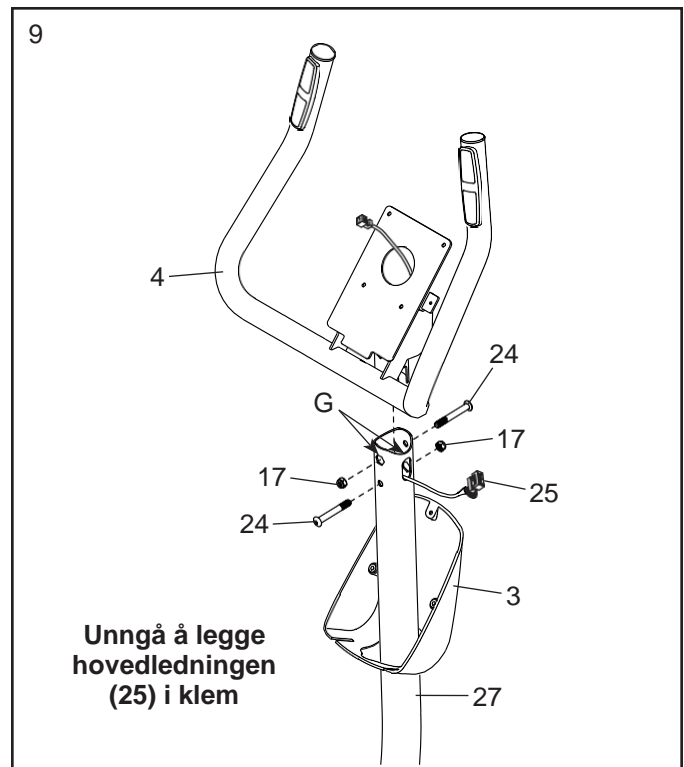
8. Posisjoner skjolddekslet (26) som vist, og trykk det på venstre og høyre skjold (37,58).



9. Posisjoner konsolldekslet (3) som vist, og før det på stolpen (27).

Unngå å legge hovedledningen (25) i klem.
Før håndtaket (4) inn på stolpen (27).

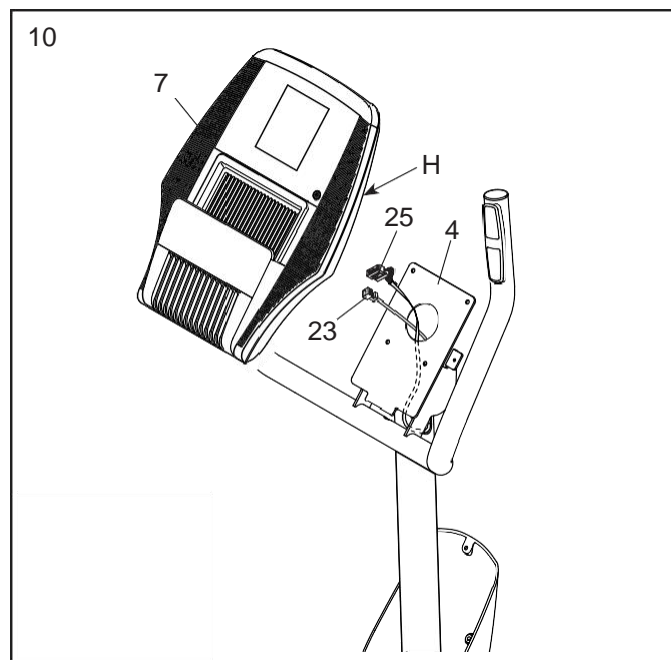
Fest håndtaket (4) med to M8 x 58mm bolter (24) og to M8 låsemuttere (17). **Forsikre deg om at låsemutterne er i de heksagonale hullene (G).**



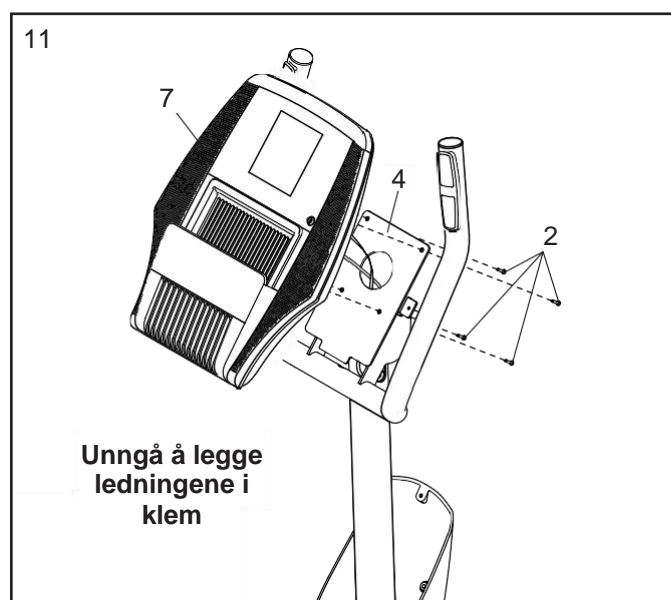
10. Løsne og kast ledningbåndet på hovedledningen (25). Før hovedledningen opp gjennom håndtaket (4) som vist.

Mens en annen person holder konsollen (7) nær håndtaket (4), koble ledningene (H) på konsollen nær hovedledningen (25) og pulsledningen (23).

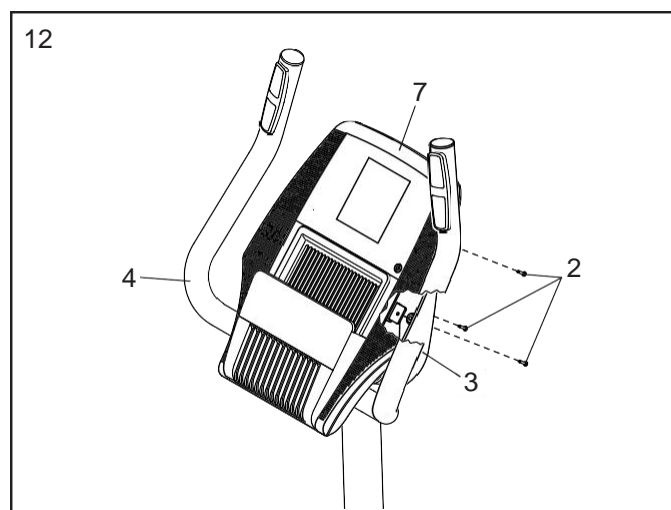
Før overflødig ledningsslakk inn i håndtaket (4).



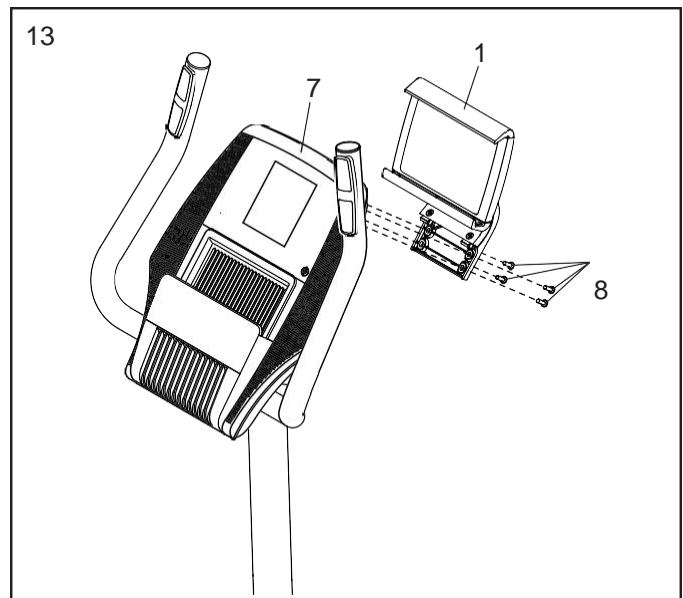
11. **Unngå å legge ledningene i klem.** Fest konsollet (7) til håndtaket (4) med fire M4 x 16mm skruer (2); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



12. Før konsolldekslet (3) opp til håndtaket (4). Fest konsolldekslet til håndtaket og konsollet (7) med tre M4 x 16mm skruer (2); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



13. Fest nettbrettholderen (1) til konsollet (7) med fire #8 x 5/8" skruer (8); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

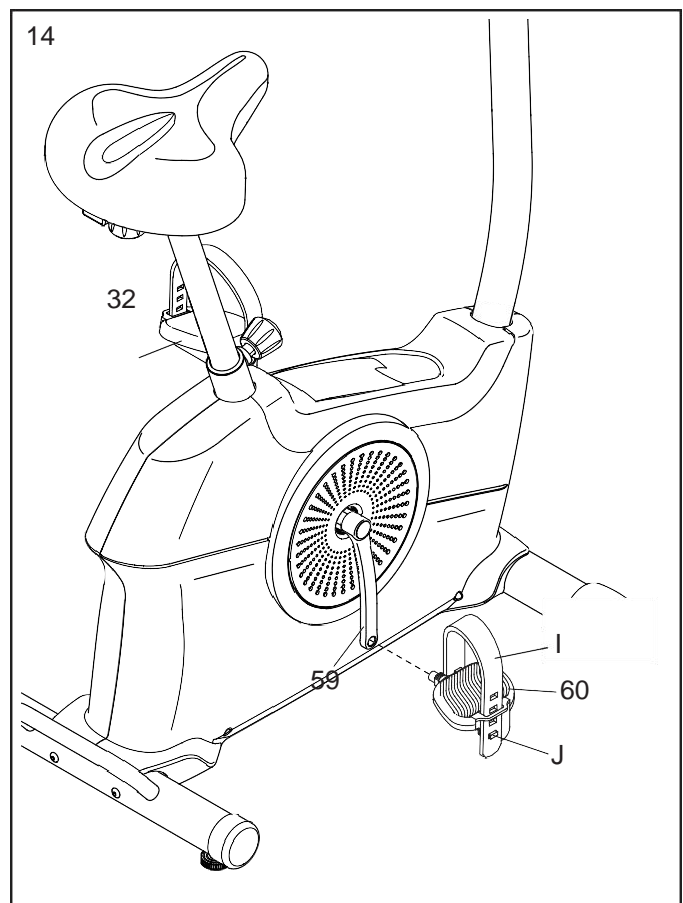


14. Finn høyre pedal (60).

Bruk en skiftenøkkel til stramme høyre pedal (60) **godt i retning med klokka** på høyre krankarm (59).

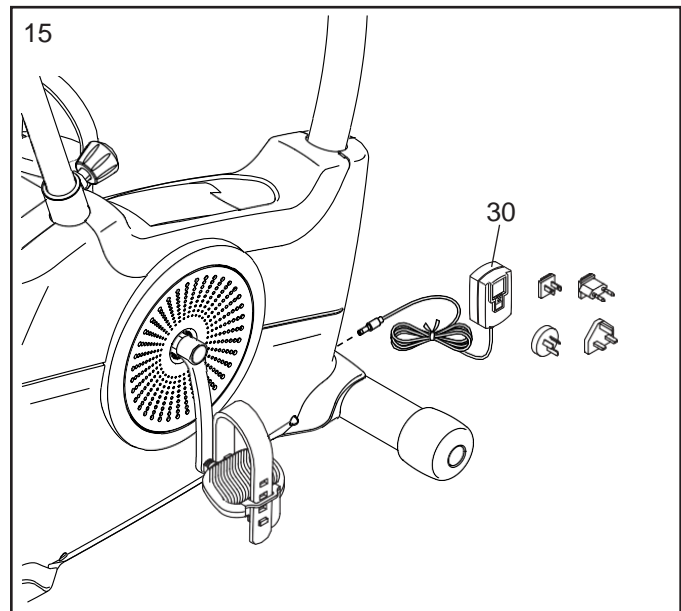
Stram venstre pedal (32) i retning mot klokka på venstre krankarm (ikke vist).

Fest stroppen på høyre pedal (60) til ønsket posisjon, og trykk endene på stroppen (I) på tappene (J) på høyre pedal. **Juster stroppene på venstre pedal (ikke vist) på samme måte.**



15. Koble strømledningen (30) til mottaket på treningssykkelen.

Merk: Se side 14 for hvordan du skal koble til ledningen.



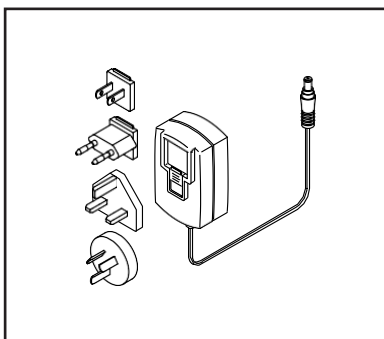
16. **Forsikre deg om at apparatet er montert riktig og at det fungerer som det skal før du tar det i bruk. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å skåne gulv eller teppe.

DRIFT

TILKOBLING AV STRØMLEDNING

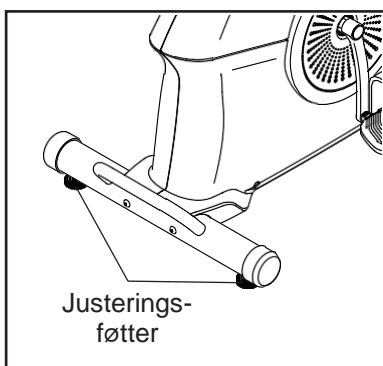
VIKTIG: Dersom apparatet har blitt utsatt for lave temperaturer, bør gis tid til å varmes opp til romtemperatur før du kobler til strømledningen. Dersom du ikke gjør dette risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble strømledningen til mottakeren på apparatets ramme. Før riktig kontaktstykke på adapteren dersom dette er nødvendig. Koble deretter strømledningen til ei stikkontakt.



PLANJUSTERING

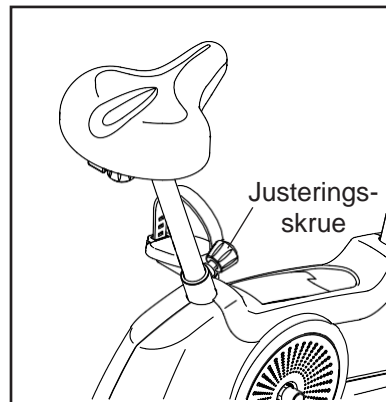
Dersom apparatet ikke står stødig på gulvet, skru én eller begge justeringsføtter på bakre stabilisator til apparatet står godt på gulvet.



SETEHØYDE

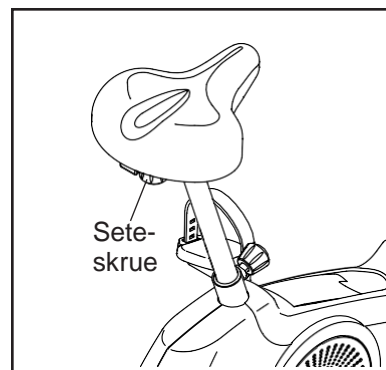
For å få mest ut av treningsøktene bør setet være justert til riktig høyde. Det skal være en svak bøy i knærne når pedalene er i den laveste posisjonen mens du trækker.

Ønsker du å justere setehøyden, løsner du først en justerings-skru på setestammen, og drar den utover. Før deretter setestammen opp eller ned til ønsket posisjon, og slipp skruen tilbake inn i et justeringshull på setestammen. Stram deretter justerings-skruen. **Beveg setestammen opp eller ned for å forsikre deg om at justerings-skruen er låst i ett av hullene.**



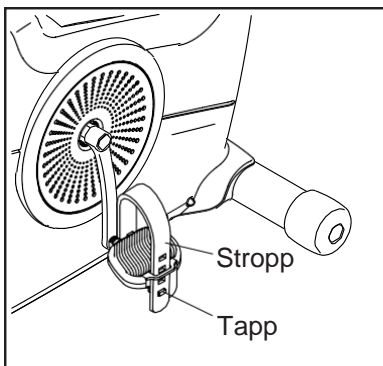
SETEPOSISJON

Ønsker du å justere setets horisontale posisjonering, løsne først seteskruen noen runder. Beveg deretter setet frem eller tilbake til ønsket posisjon, og stram skruen igjen.



PEDALSTROPPER

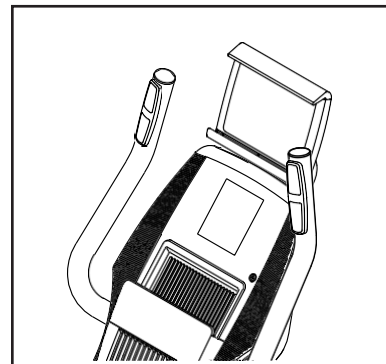
Ønsker du å justere pedalstroppene, dra først enden av stroppene av tappene på pedalene. Juster deretter stroppene til ønsket posisjon og trykk dem inn på tappene igjen.



NETTBRETTHOLDEREN

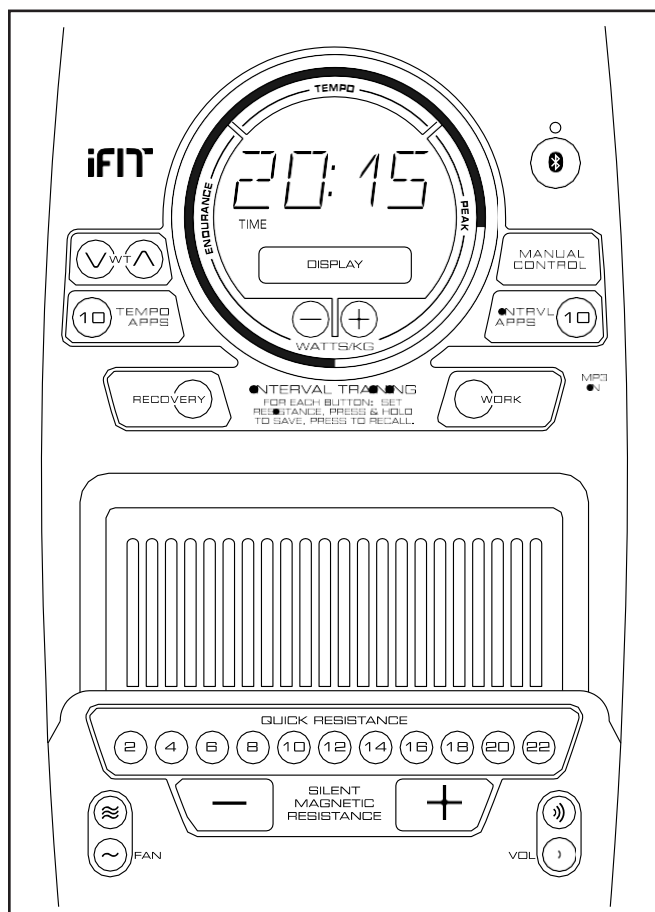
MERK: Nettbrettholderen er utviklet for bruk sammen med de aller fleste nettbrett av full størrelse. Ikke plasser andre elektroniske eller ikke-elektroniske objekter på nettbrettholderen.

Ønsker du å plassere et nettbrett i nettbrettholderen, plasserer du nedre del av brettet inn på fatet. Dra deretter klemmen over øverste del av nettbrettet. Forsikre deg om at nettbrettet sitter godt i nettbrettholderen. Utfør disse stegene i motsatt rekkefølge for å løsne nettbrettet fra nettbrettholdene.



Roter nettbrettet til ønsket vinkel.

KONSOLL



KONSOLLFUNKSJONER

Det avanserte konsollet tilbyr et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din treningsøkt mer effektiv og fornøyleg.

Når du trener i manuell modus kan du endre pedalmotstanden ved hjelp av et tastetrykk.

Du kan også designe egne manuelle treningsøker med intervaller av høy og lav intensitet.

Når du trener vil konsollet gi deg fortløpende tilbakemeldinger. Du kan attpåtil måle din egen hjerterytme ved hjelp av håndpulssensorene eller et kompatibelt pulsbelte. **Se side 21 for informasjon om det valgfrie pulsbelte (selges separat).**

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

Konsollet tilbyr også et utvalg programmer. Hvert program endrer automatisk pedalmotstanden og oppfordrer deg til å opprettholde en forhåndsbestemt intensitet mens det hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også lytte til din favorittmusikk eller ei lydbok gjennom konsollets egne høyttalere.

Manuell modus, se side 17.

Treningsprogram, se side 20.

Lydsystem, se side 21.

Tilkobling av smartapparat, se side 22.

Innstillingsmodus, se side 22.

Dersom skjermen er dekket av plastikk kan du nå fjerne plastikken.

MANUELL MODUS

1. Skru på konsollet.

Begynn å tråkke eller trykk hvilken som helst av konsollknappene for å skru på konsollet.

Konsollet vil være klart til bruk etter at skjermen har skrudd seg på og konsollet har lydindikert.

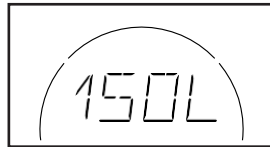
2. Velg manuell modus.

Når du skrur på konsollet vil manuell modus velges automatisk.

Dersom du allerede har valgt ei treningsøkt kan du velge manuell modus ved å trykke MANUAL CONTROL.

3. Skriv inn din vekt.

Trykk Wt(+)(-) for å skrive inn din vekt.

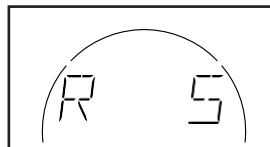


Merk: Konsollet bruker din vekt for å kalkulere omtrentlig treningsintensitet og kaloriforburning. Dersom du ikke skriver inn din vekt, vil konsollet benytte seg av en standard vektverdi. Dette vil påvirke avlesningenes nøyaktighet.

4. Endre pedalmotstand etter ønske.

Trykk BEGIN eller begynn å tråkke for å starte manuell modus.

Mens du tråkker kan du endre pedalmotstanden. Trykk en av de nummererte QUICK RESISTANCE-knappene eller SILENT MAGNETIC RESISTANCE (+)(-).



Merk: Det vil ta et øyeblikk fra du trykker på knappene til pedalene når valgt motstands nivå

5. Utfør intervalltrening etter ønske.

Du kan skifte mellom lavintensitets- og høyintensitets-intervaller under treningsøkten, dersom du ønsker dette.

Ønsker du å lage en lavintensitets-intervall, justerer du først pedalmotstanden til ønsket nivå. Hold deretter RECOVERY-knappen inne til konsollet lydindikerer to ganger for å lagre innstillingen.

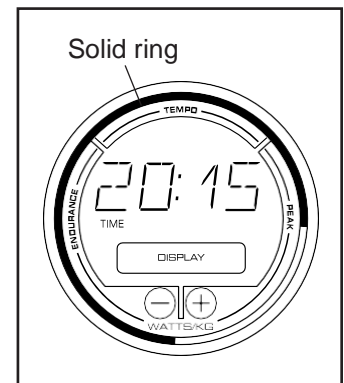
Ønsker du å lage en høyintensitets-intervall, justerer du først pedalmotstanden til ønsket nivå. Hold deretter WORK-knappen inne til konsollet lydindikerer to ganger for å lagre innstillingen.

Under treningen kan du trykke RECOVERY og WORK for å veksle mellom de to lagrede innstillingene. Pedalmotstanden vil automatisk justere seg til de lagrede intensitetsnivåene.

Ønsker du å endre intervall-innstillingene, kan du gjenta dette steget når som helst under treningsøkten.

6. Følg med på din progresjon ved hjelp av intensitetsringen, og still inn en intensitetsmålverdi etter ønske.

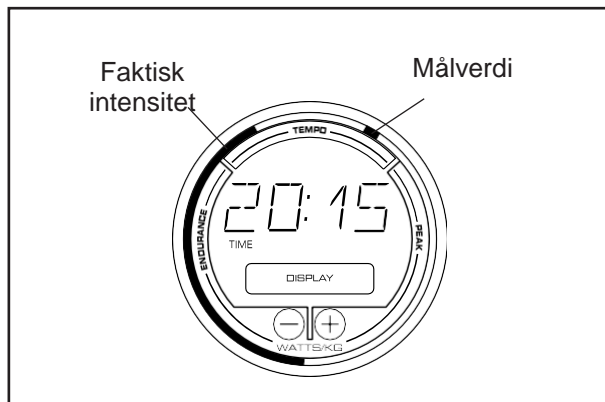
Intensitetsringen tilbyr en visuell representasjon av ditt intensitetsnivå i form av watt pr kroppskilo. Etter hvert som din intensitet endres vil en solid ring dukke opp og forsvinne inne i intensitetsringen.



Ønsker du å stille inn en intensitetsmålverdi, trykk WATTS/KG (+)(-) til ønsket intensitetsverdi vises på skjermen.

Merk: Motstanden vil automatisk justeres til et forhåndsbestemt nivå etter at du har stilt inn målverdien. Du kan når som helst overstyre dette manuelt.

Dersom du stiller inn en intensitetsmålverdi i manuell modus, vil en blinkende indikator dukke opp på intensitetsringen for å indikere målverdien. Juster pedaltråkkingen eller motstanden for å holde intensiteten nær målverdien.



Ønsker du å endre målverdien kan du når som helst gjenta stegene som beskrevet over.

MERK: Intensitetsmålverdien er kun ment for å være motiverende. Pass på å holde intensiteten innenfor et nivå som føles komfortabelt for deg

Når du benytter deg av et treningsprogram, vil intensitetsringen vise forhåndsinnstilt intensitetsmålverdi for hvert treningssegment (se steg 4 på side 20).

7. Følg med på din progresjon på skjermen.

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

Kalorier (CAL)—Det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.

Distanse (MI eller KI)—Distansen du har beveget deg i engelske mil eller metriske kilometer.

Hastighet (PACE)—Din pedalhastighet målt i minutter pr engelsk mil eller minutter pr kilometer.

Puls (hertesymbol)—Din hjerterytme mens du benytter deg av håndpulsensorene eller et kompatibelt pulsbelte (se steg 8).

Motstand (RESISTANCE)—Motstands nivået i pedalene. Merk: Denne informasjonen vil vises i noen sekunder her gang motstands nivået endres.

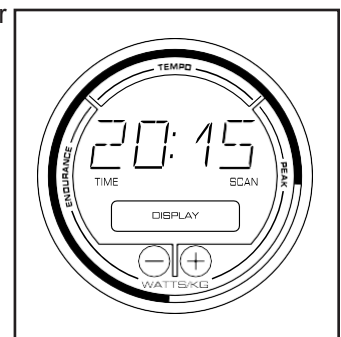
Hastighet (MPH eller KM/H)—Din pedalhastighet målt i engelske mil pr time eller kilometer pr time.

Tid (TIME)—I manual modus vil denne funksjonen vise treningstiden som har gått. I programmodus viser den gjenværende treningstid.

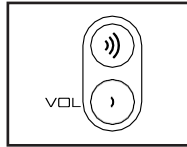
Intensitet (WATTS)—Din treningsintensitet målt i watt.

Trykk DISPLAY gjentatte ganger for å se ønsket treningsinformasjon på skjermen.

SCAN—Konsollet tilbyr også en modus hvor skjermen automatisk blar gjennom all treningsinformasjonen. Du kan velge denne funksjonen ved å trykke DISPLAY gjentatte ganger til beskjeden SCAN dukker opp på skjermen.



Endre volumet ved å trykke på volumknappene.



Sett konsollet på pause ved å ganske enkelt slutte å tråkke på pedalene. Når konsollet er satt på pause vil tiden vises på skjermen. Begynn å tråkke igjen når du ønsker å gjenoppta treningsøkten.

Merk: Konsollet kan vise vekt, hastighet og distanse i metriske eller engelske måleenheter. Se Innstillingsmodus på side 22 for hvordan du skal endre valgt måleenhet.

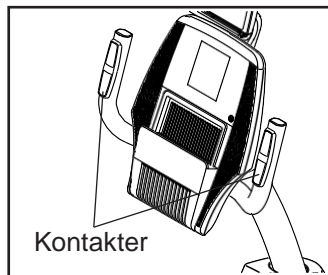
8. Mål pulsen din etter ønske.

Du kan måle pulsen din ved å benytte deg av enten håndpulssensorene eller et pulsbelte (selges separat, se side 21 for mer informasjon om pulsbelte). Merk: Konsollet er kompatibelt med BLUETOOTH® pulsbelter.

Merk: Dersom du bruker både håndpulssensorene og pulsbelte samtidig, vil konsollet prioritere pulsbelte.

Dersom metallkontaktene er dekket av plastikk, kan du nå fjerne plastikken.

Ønsker du å måle pulsen din ved hjelp av håndpulssensorene, holder du rundt metallkontaktene. Unngå å bevege hendene og gripe kontaktene for hardt.

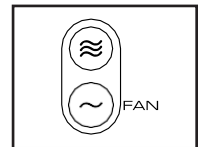


Når konsollet oppdager pulsen din vil denne verdien vises på skjermen. **Hold rundt metallkontaktene i minst 15 sekunder for mest mulig nøyaktig resultat.**

Dersom skjermen ikke viser pulsverdien din, forsikre deg om at du holder rundt metallkontaktene som vist på illustrasjonen. Pass på at du ikke beveger hendene dine eller griper for hardt rundt kontaktene. For optimal ytelse anbefales det at du rengjør kontaktene med en myk klut. **Ikke bruk alkohol, slipemidler eller kjemikalier for å rengjøre kontaktene.**

9. Skru på vifta etter ønske.

Vifta har flere hastigheter. Trykk vifteknappene gjentatte ganger for å velge hastighet eller for å skru av vifta.



Merk: Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på omtrent 30 sekunder vil vifta skru seg av automatisk.

10. Når du er ferdig med å trene vil konsollet skru seg av automatisk.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på flere sekunder, vil det lydindikere, og gå til pausemodus.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på flere minutter, vil konsollet skru seg av, og skjermen bli nullstilt.

TRENINGSPROGRAMMER

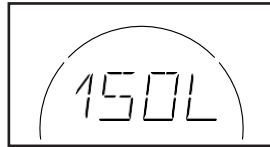
1. Skru på konsollet.

Begynn å tråkke eller trykk hvilken som helst av konsollknappene for å skru på konsollet.

Konsollet vil være klart til bruk etter at skjermen har skrudd seg på og konsollet har lydindikert.

2. Skriv inn din vekt.

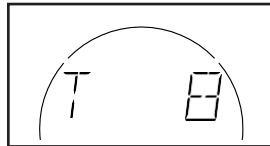
Trykk Wt(+)(-) for å skrive inn din vekt.



Merk: Konsollet bruker din vekt for å kalkulere omtrentlig treningsintensitet og kaloriforbrenning. Dersom du ikke skriver inn din vekt, vil konsollet benytte seg av en standard vektverdi. Dette vil påvirke avlesningenes nøyaktighet.

3. Velg et treningsprogram.

Velg et treningsprogram ved å trykke på TEMPO APPS eller INTRVL APPS gjentatte ganger til navnet på den ønskede økta vises på skjermen. Kort tid senere vil varigheten på økta vises på skjermen.



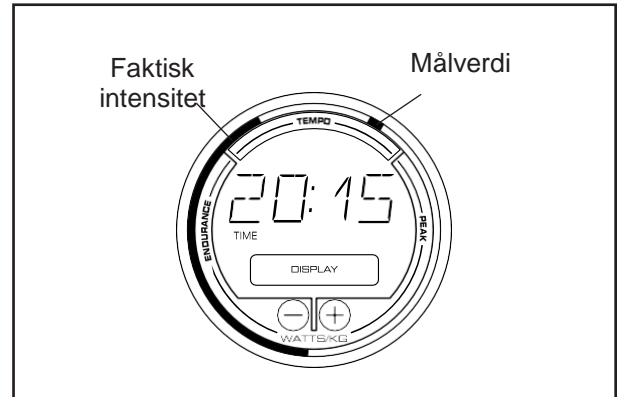
4. Start treningsøkta.

Tråkk på pedalene for å starte treningsøkta.

Hver økt er delt inn i ett-minutts-segmenter. Ett motstands nivå og én målverdi for intensitet er programmert inn for hvert segment. Samme motstand og målverdi kan være programmert for flere segmenter etter hverandre.

Mot slutten av hvert segment vil konsollet lydindikere. Motstands nivået for neste segment vil vises på skjermen i noen sekunder før pedalmotstanden endres.

Intensitetsringen viser en blinkende indikator som representerer intensitetsmålverdien for det aktuelle segmentet. Den tykke linjen representerer din faktiske treningsintensitet. Merk: Intensiteten i intensitetsringen vises i watt pr kroppskilo.



Når du trener bør du forsøke å holde din intensitet nær målverdien i inneværende segment ved å tråkke raskere eller saktere på pedalene.

MERK: Målverdien er kun ment for å tilby motivasjon. Du bør *kun* tråkke i en hastighet og et motstands nivå som føles komfortabelt for deg.

Dersom motstands nivået i inneværende segment er for høyt eller lavt kan du overstyre dette manuelt ved å trykke RESISTANCE-knappene. **Når inneværende segment er over vil motstands nivået automatisk justeres til neste forhåndsprogrammerte nivå.**

Sett konsollet på pause ved å ganske enkelt slutte å tråkke på pedalene. Når konsollet er satt på pause vil tiden vises på skjermen. Begynn å tråkke igjen når du ønsker å gjenoppta treningsøkten.

5. Følg med på din progresjon på skjermen.

Se steg 7 på side 18.

6. Mål din puls etter ønske.

Se steg 8 på side 19.

7. Skru på vifta etter ønske.

Se steg 9 på side 19.

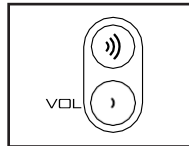
11. Når du er ferdig med å trene vil konsollet skru seg av automatisk.

Se steg 10 på side 19.

LYDSYSTEMET

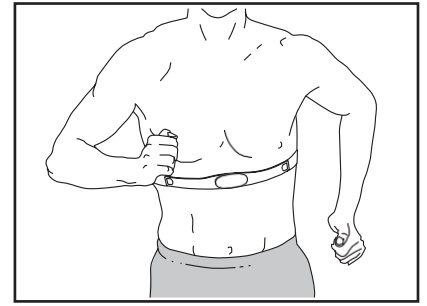
Spill musikk eller lydbøker via konsollets høyttalere ved å koble en 3,5mm lyd kabel (ikke inkludert) fra porten på konsollet til din lydspiller. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet helt inn.**

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



PULSBELTE (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 kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

HVORDAN KOBLE DITT SMARTAPPARAT TIL KONSOLLEN

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling med smartapparater via iFit-applikasjonen og til compatible 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 PULSBELETET TIL KONSOLLEN

Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

Koble ditt BLUETOOTH-pulsbelte til konsollet ved å trykke på Bluetooth Smart-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 sterkest signal.

Trykk og hold Bluetooth Smart-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.

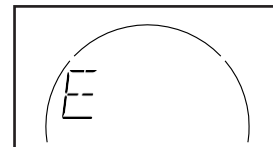
INNSTILLINGSMODUS

Konsollet har en innstillingsmodus som lar deg velge måleenheter og som lar deg se bruksinformasjon.

Velg innstillingsmodus ved å holde MANUAL CONTROL nede til innstillingsmodusen dukker opp på skjermen.

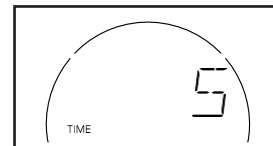
Skjermen vil skifte mellom å vise konsollets versjonsnummer og valgt måleenhet.

Konsollet kan vise vektinformasjon, hastighetsinformasjon og distanseinformasjon i metriske eller engelske enheter. En «E» for engelske enheter, eller en «M» for metriske enheter vil vises på skjermen. Trykk INTRVL APPS gjentatte ganger for å endre måleenheter.



Trykk TEMPO APPS gjentatte ganger til konsollets bruksinformasjon vises på skjermen.

Skjermen vil skifte mellom å vise total brukstid målt i timer, eller total treningsdistanse målt i kilometer eller engelske mil.



Gå ut av innstillingsmodus ved å trykke TEMPO APPS igjen.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for optimal ytelse og for å minimere slitasje. Inspiser og stram alle deler før hver bruk. Bytt umiddelbart ut slitte deler.

Rengjør apparatet med en myk klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Ikke utsett konsollet for væsker og direkte sollys da dette kan føre til skader.**

FEILSØK

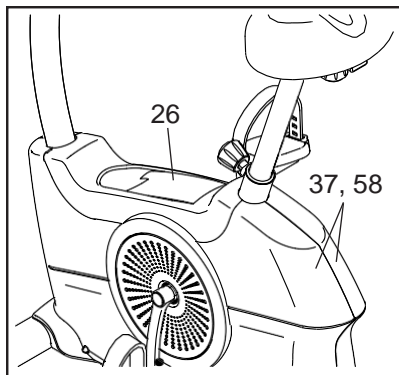
Dersom konsollet ikke viser pulsen din når du benytter deg av håndpulsensorene eller et pulsbelte, se steg 8 på side 19.

Dersom du har behov for en ny adapter, se siste side for serviceinformasjon. VIKTIG: Bruk kun adaptere godkjent av produsenten.

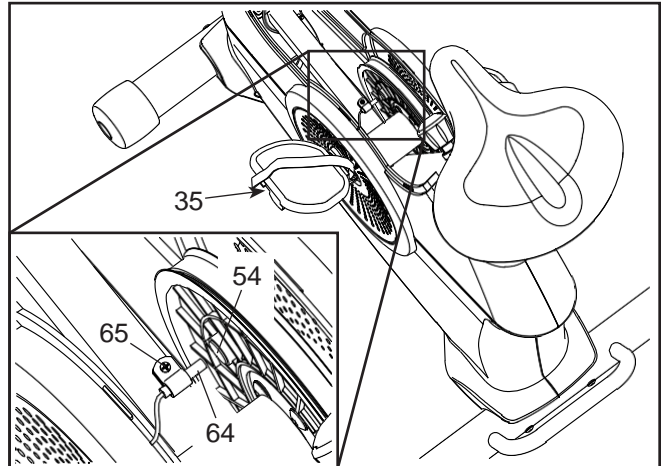
JUSTERING AV REEDBRYTER

Dersom konsollet ikke viser riktige verdier, kan det være at reedbryteren på justeres.

Koble først fra strømledningen. Bruk deretter en vanlig skrutrekker til å forsiktig fjerne skjolddekslet (26) fra venstre og høyre skjold (37, 58).



Finn reedbryteren (64). Løsne M4 x 19mm skruen (65) ørlite grann.



Roter deretter venstre krankarm (35) til en magnet (54) er justert med reedbryteren (64). Før reedbryteren ørlite grann nærmere eller vekk fra magneten. Stram deretter M4 x 19mm skruen (65) igjen.

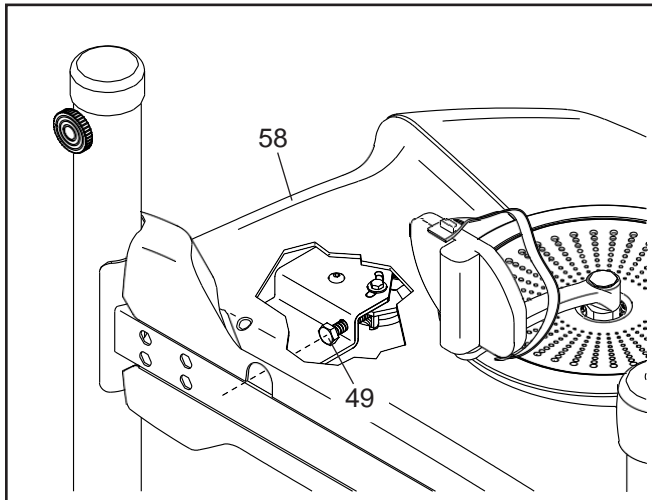
Koble til strømledningen og roter venstre krankarm (35) i et øyeblikk. Gjenta disse stegene til konsollet viser riktige tilbakemeldinger.

Når reedbryteren er justert fester du skjolddekslet igjen.

JUSTERING AV DRIVBELTE

Dersom du synes pedalene glipper når du trækker på dem, selv når motstanden er justert til høyeste nivå, kan det være at drivbeltet må justeres.

Koble først fra strømledningen. Vipp deretter apparatet forsiktig ned på sin venstre side, som vist på illustrasjonen.



Bruk en M10 nøkkel med forlenger (ikke inkludert) til å skru M10 x 50mm skruen (49) på bunnen av høyre skjold (58) noen runder til drivbeltet (ikke vist) er strammet. **Ikke overstram drivbeltet.**

Vipp deretter apparatet tilbake til stående stilling. Gjenta prosessen om nødvendig til pedalene har sluttet å glippe.

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.

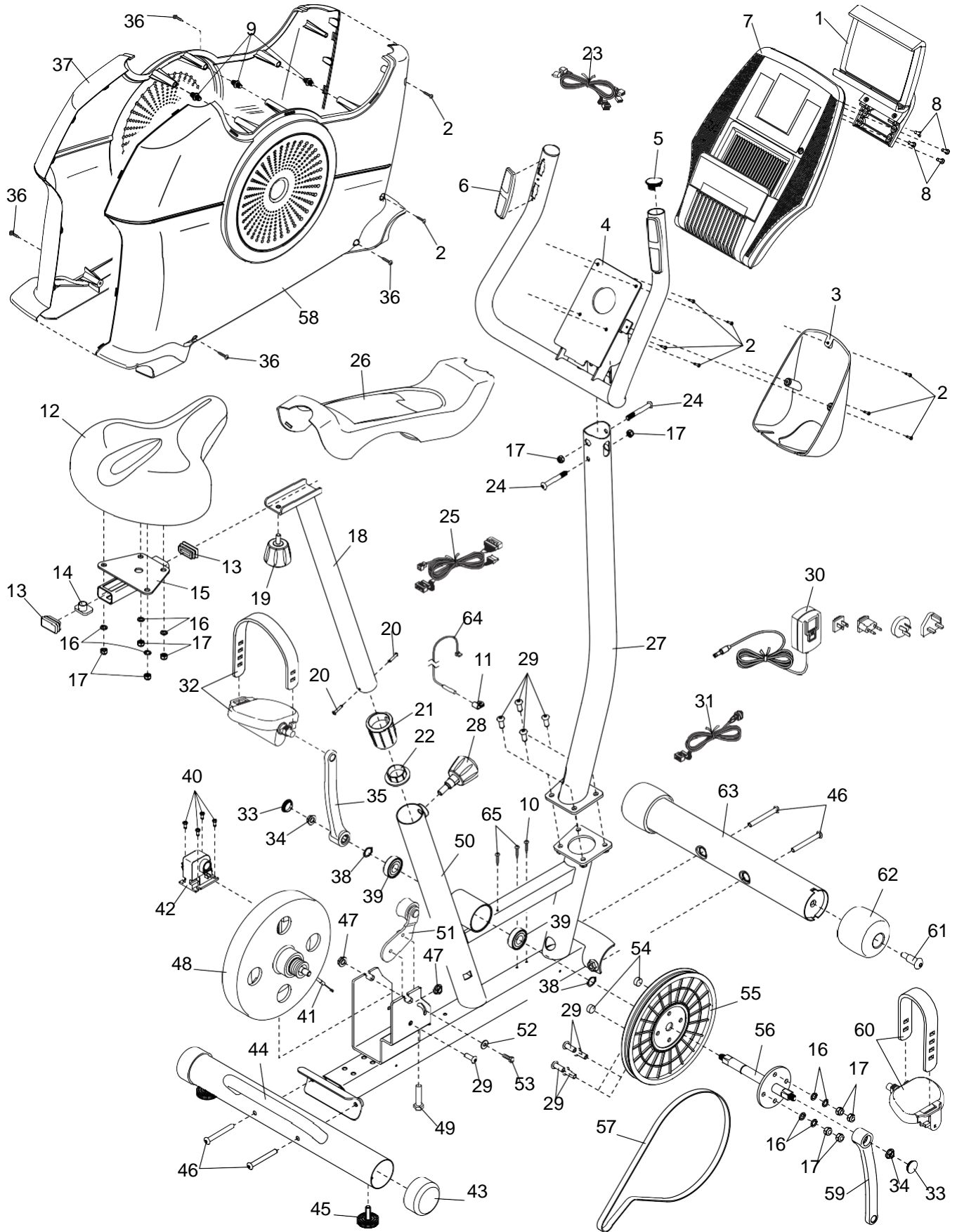
DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: PFEVEX74016.0 R0416A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Tablet Holder	35	1	Left Crank Arm
2	9	M4 x 16mm Screw	36	4	M4 x 19mm Self-tapping Screw
3	1	Console Cover	37	1	Left Shield
4	1	Handlebar	38	2	Snap Ring
5	2	Handlebar Cap	39	2	Bearing
6	2	Pulse Sensor	40	4	M4 x 12mm Screw
7	1	Console	41	1	Resistance Cable
8	4	#8 x 5/8" Screw	42	1	Resistance Motor
9	3	Fastener	43	2	Stabilizer Cap
10	1	M4 x 19mm Bright Screw	44	1	Rear Stabilizer
11	1	Clamp	45	2	Leveling Foot
12	1	Seat	46	4	M8 x 70mm Screw
13	2	Carriage Cap	47	2	M10 Flange Nut
14	1	Seat Bracket	48	1	Eddy Mechanism
15	1	Seat Carriage	49	1	M10 x 50mm Screw
16	8	M8 Split Washer	50	1	Frame
17	10	M8 Locknut	51	1	Idler
18	1	Seat Post	52	1	M6 Washer
19	1	Seat Knob	53	1	M6 x 20mm Screw
20	2	#8 x 3/4" Screw	54	2	Magnet
21	1	Seat Post Bushing	55	1	Pulley
22	1	Seat Post Cap	56	1	Crank
23	1	Pulse Wire	57	1	Drive Belt
24	2	M8 x 58mm Bolt	58	1	Right Shield
25	1	Main Wire	59	1	Right Crank Arm
26	1	Shield Cover	60	1	Right Pedal/Strap
27	1	Upright	61	2	M10 x 41mm Screw
28	1	Seat Post Knob	62	2	Wheel
29	9	M8 x 20mm Screw	63	1	Front Stabilizer
30	1	Power Adapter	64	1	Reed Switch/Wire
31	1	Power Receptacle/Wire	65	2	M4 x 19mm Screw
32	1	Left Pedal/Strap	*	–	Assembly Tool
33	2	Crank Cap	*	–	User's Manual
34	2	Crank Nut			

OVERSIKTSDIAGRAM

Modellnr.: PFEVEX74016.0 R0416A



VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

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.