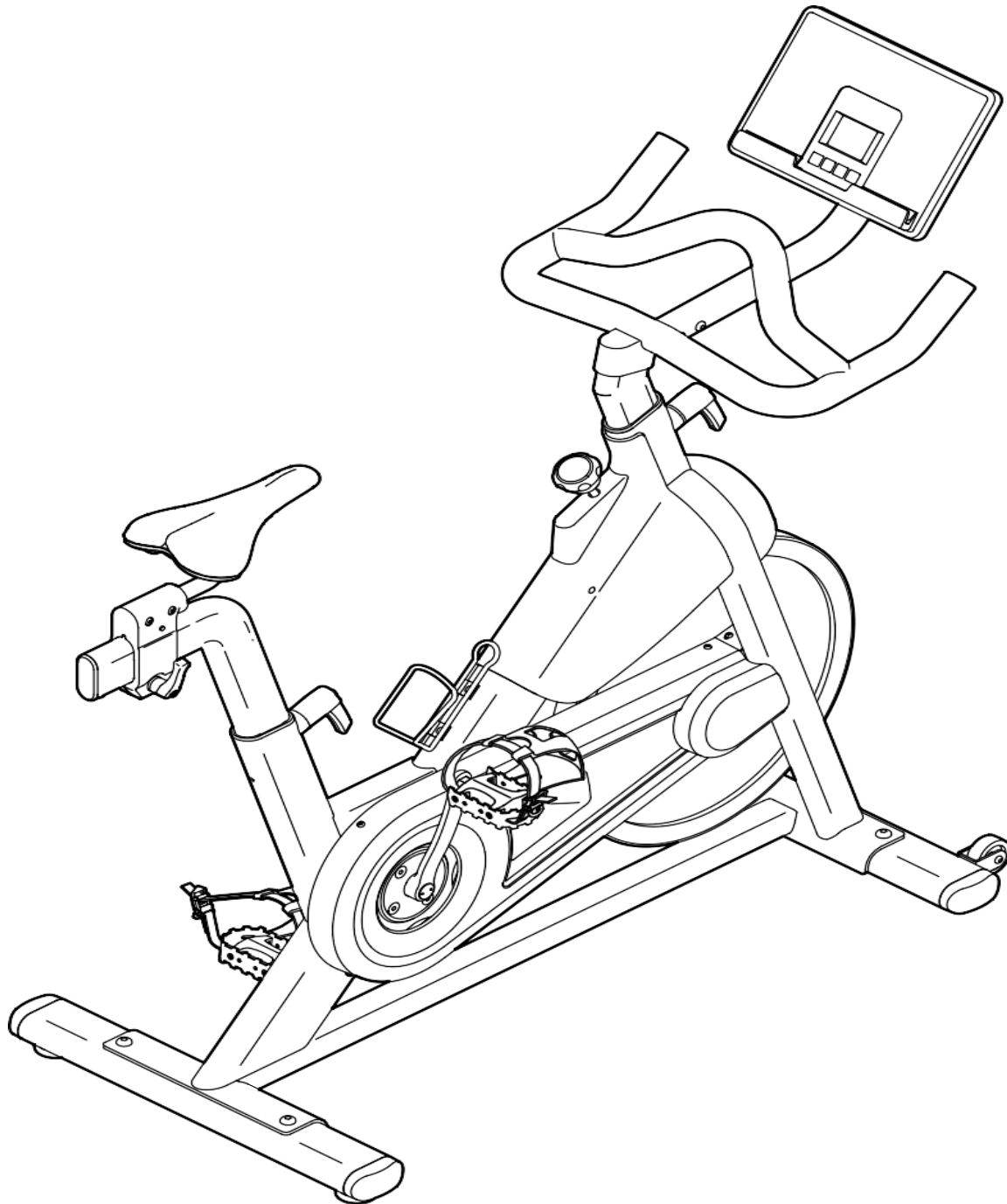


PRO-FORM[®]

CBC

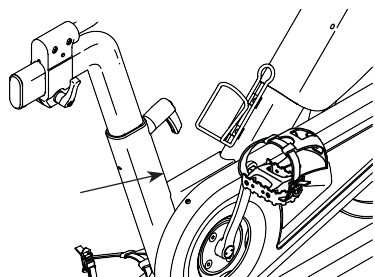
Le
de TOUR
FRANCE



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
MONTERING	6
DRIFT	15
START	17
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	22
ÖVERSIKTSDIAGRAM	26
LISTA ÖVER DELAR	28
KONTAKTINFORMATION	29

Information om produkten, serienummer och modellnamn finns under den bakre stabilisatorn som visas på ritningen nedan.



Placering av produktinformation och standarder

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Användningsområdet för denna träningsapparat är endast hemträning och privat användning, alla garantier förfaller när du använder enheten i kommersiella eller fleranvändarmiljöer som sportklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns egna modeller som är lämpliga för kommersiella och fleranvändarmiljöer.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten är ansvarig för att alla användare är medvetna om dessa säkerhetsföreskrifter.

Under montering; Se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

Apparaten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda apparaten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Apparaten får inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten måste förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta, för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningar skadas i samband med användning av apparaten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den återigen är i tillfredsställande skick.

Använd lämpliga skor när du använder apparaten. Användning av skor med grovt mönster ska inte användas pga. slitage.

Apparaten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar; se till att justeringsskruvarna sitter ordentligt innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan övervakning, och de ska inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Apparaten får inte användas av personer som väger mer än 115 kg.

Apparaten ska inte användas parallellt med medicinering eller sjukgymnastik, om inte specifikt rekommenderat av en läkare eller sjukgymnast.

Produktens pulsfunktion är inte en medicinsk utrustning, den kommer också att avvika från mätningar med pulsmätare och andra enheter som mäter pulsen. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Om en mer exakt pulsmätning önskas rekommenderas ett pulsbånd eller en pulsklocka.

Värden som hastighet, avstånd, kalorier etc. kan komma att visa avvikande värden då detta endast är en indikation.

Läs noggrant instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan leda till att garantin upphör att gälla.

Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla produktens livslängd förutsatt att produkten används på normalt sätt.

Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år efter att produkten använts i förhållande till den mängd produkten används.

Utbytbara delar har 2 års garanti.

Håll ryggen rak när du använder denna apparat.

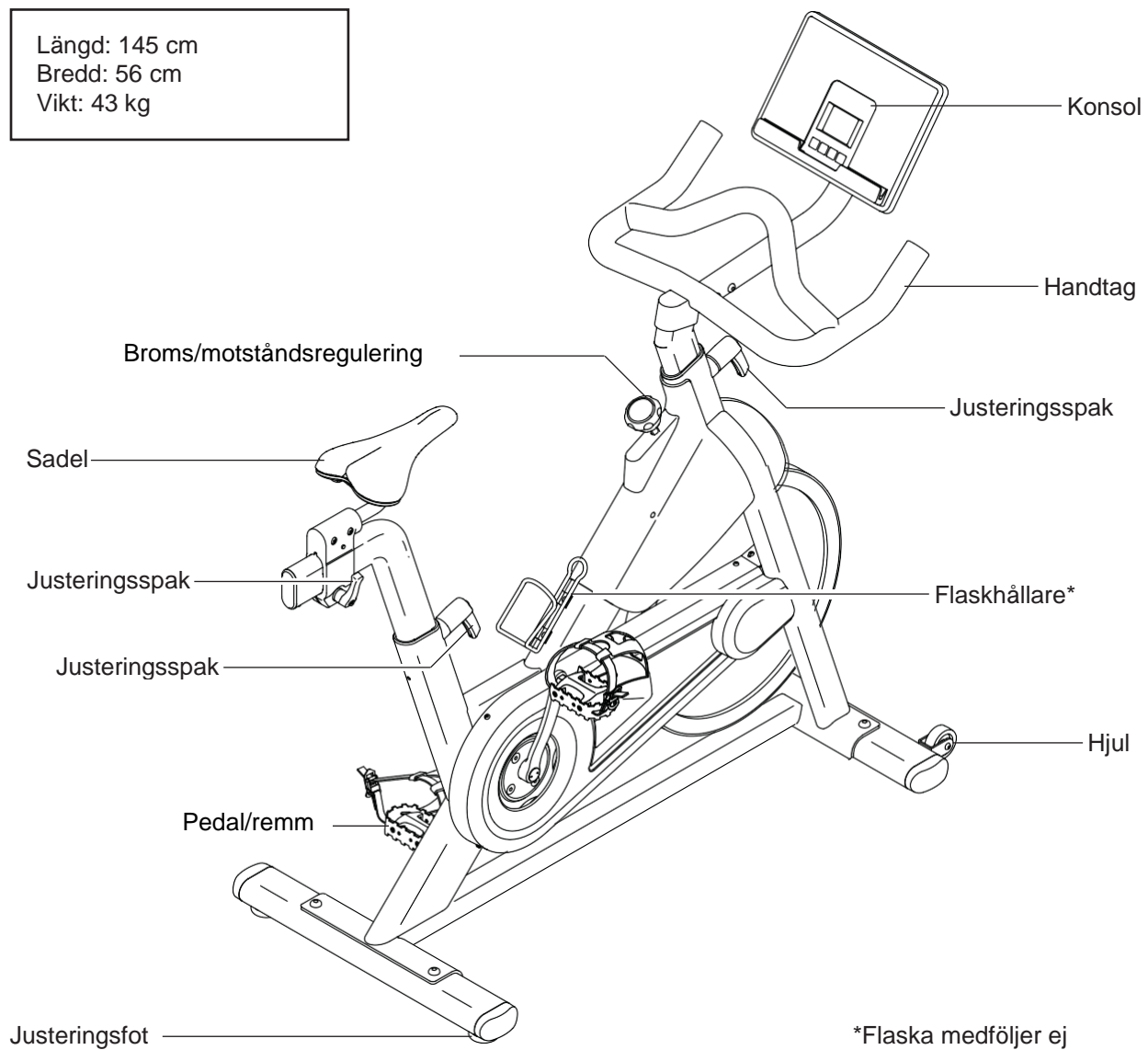
Denna cykel har inget fritt svänghjul. Pedalerna fortsätter att röra sig tills svänghjulet stannar. Sänk hastigheten på ett kontrollerat sätt. Om du snabbt vill stoppa svänghjulet trycker du ner bromsskruven.

När cykeln inte används, tryck ner bromsskruven och dra åt den ordentligt.

Reservation tas för tryckfel i manualen.

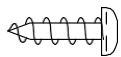
PRODUKTDELAR

Längd: 145 cm
Bredd: 56 cm
Vikt: 43 kg

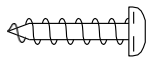


MONTERING

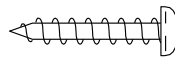
Följande delar ingår i paketet (engelska):



M4 x 12mm
Screw (81)-4



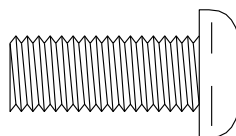
M4 x 16mm
Screw (11)-4



M4 x 20mm
Screw (87)-1



M6 Bolt Set (70)-2



M10 x 25mm
Screw (69)-4

- Montering kräver två personer.
- Placera alla delar på ett öppet område och ta bort packningen. Kassera inte packningen förrän du har slutfört monteringen.
- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", medan höger delar är markerade med "R" eller "Right".
- Utöver de med medföljande verktygen vill du ha behov för följande:

En stjärnmejsel



En skiftnyckel



En gummiklubba



En sax

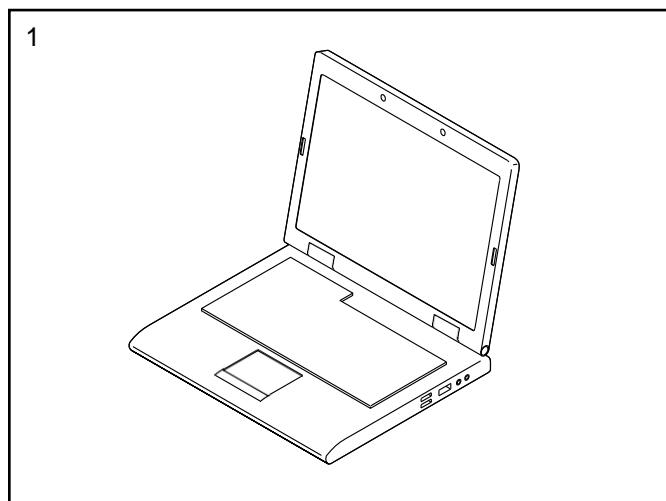


Monteringen kommer att gå enklare om du har tillgång till en insexnyckelsats.

Undvik att skada delarna genom att inte använda elektriska verktyg.

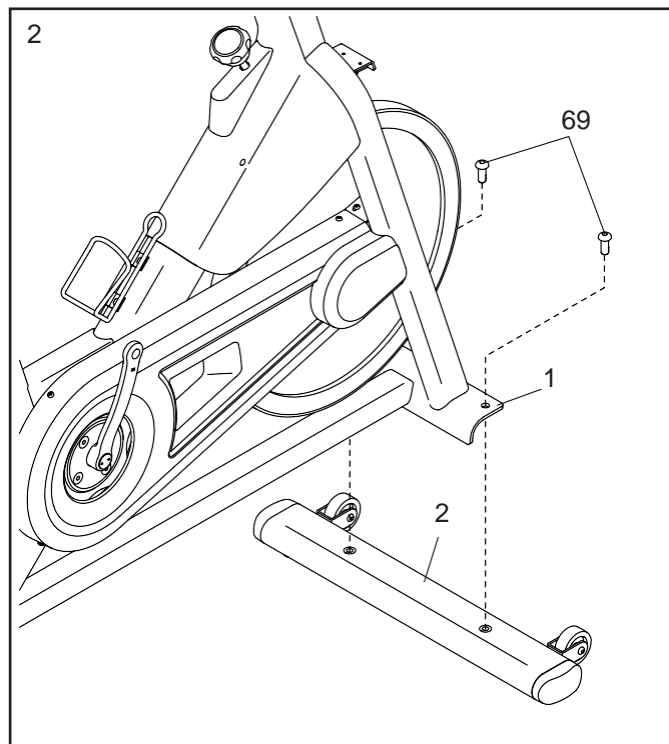
1. Registrera produkten på www.iconsupport.eu

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

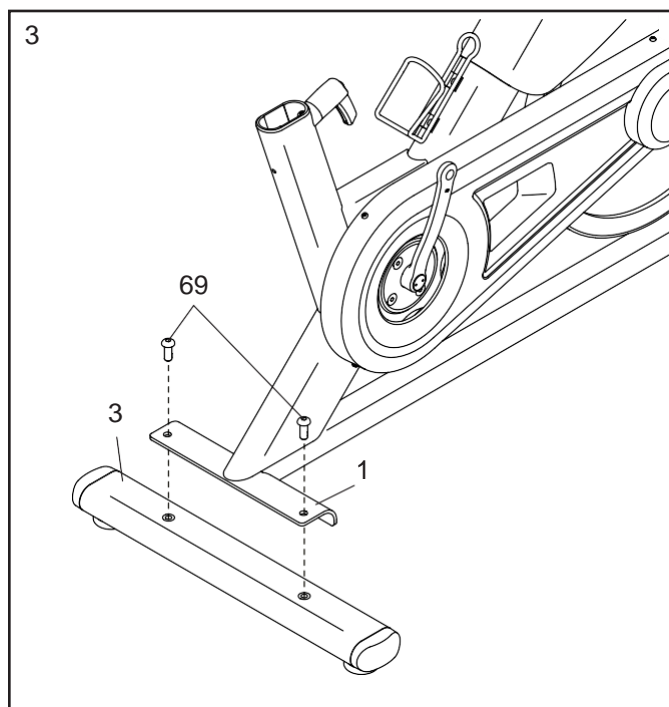


- Om du hittar transportrör (visas ej) fästa fram och bak på ramen (1), ta bort och kassera båda dessa och de små delarna de var fästa vid.

Placera den främre stabilisatorn (2) enligt bilden och fäst den vid ramen (1) med två M10 x 25 mm skruvar (69).



- Fäst den bakre stabilisatorn (3) på ramen (1) med två M10 x 25 mm skruvar (69).

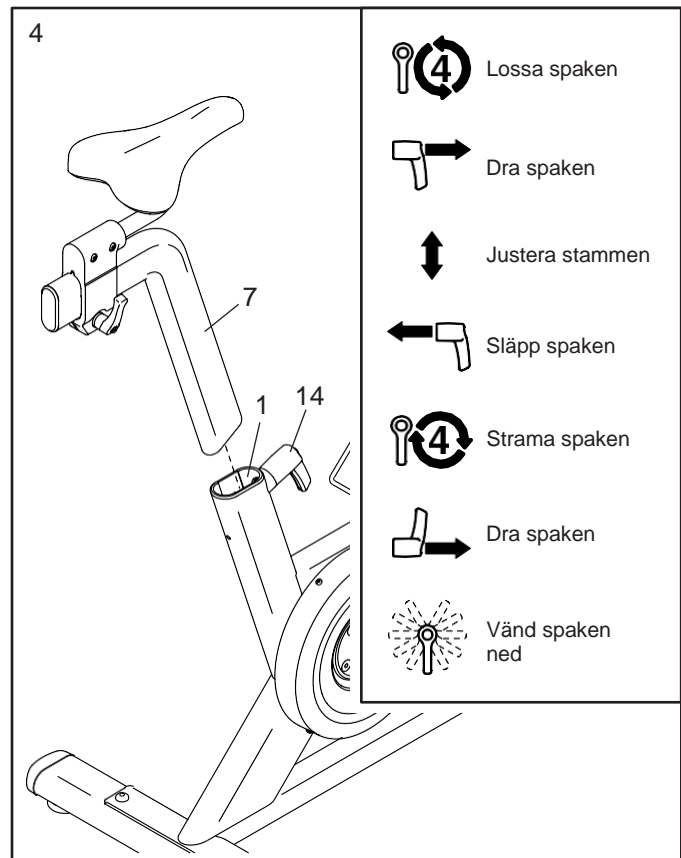


4. **Tips: Se den lilla illustrationen för hur du använder justeringsspaken (14).**

Leta reda på justeringsspaken (14) på baksidan av ramen (1). Dra justeringsspaken utåt och sätt in sadelstolpen (7) i ramen.

Flytta sadelstolpen (7) upp eller ner till önskat läge, släpp justeringsspaken (14) i ett justeringshål i sadelstolpen **och dra åt justeringsspaken fyra varv. Se till att justeringsspaken är fäst i ett justeringshål.**

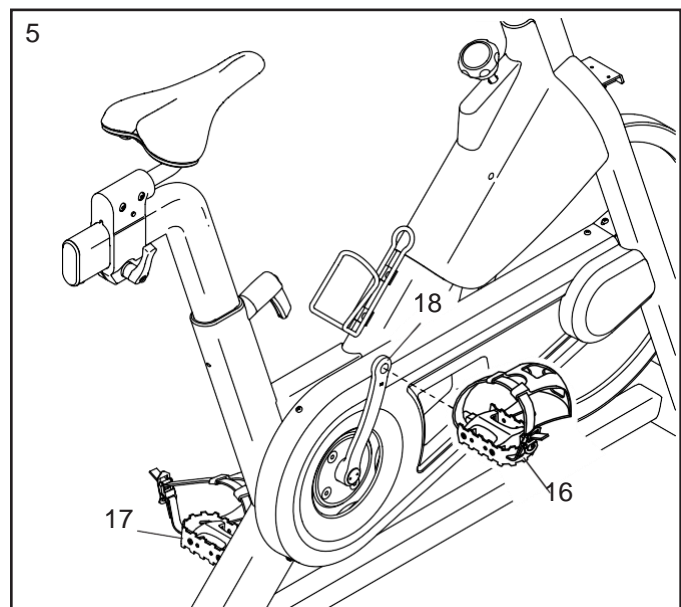
Dra sedan justeringsspaken (14) utåt, vrid den så att den pekar nedåt enligt bilden och släpp taket.



5. **Obs: du kan använda dina egna pedaler om så önskas.**

Hitta höger pedal (16). Använd den medföljande nyckeln för att dra åt höger pedal **ordentligt** i höger vevarm (18) **medurs**.

Dra åt vänster pedal (17) ordentligt moturs på vänster vevarm (visas inte). VIKTIGT: Du måste fästa den vänstra pedalen moturs för att fästa den.



6. Ta hjälp av en annan person att hålla handtaget (4) nära ramen (1).

Lokalisera sedan snöret (A) i ramen (1). Fäst snöret till den övre ledningen (90) i handtaget (4). Dra sedan i den nedre änden av snöret tills den övre kabeln förs genom ramen. Lossa och kassera snöret.

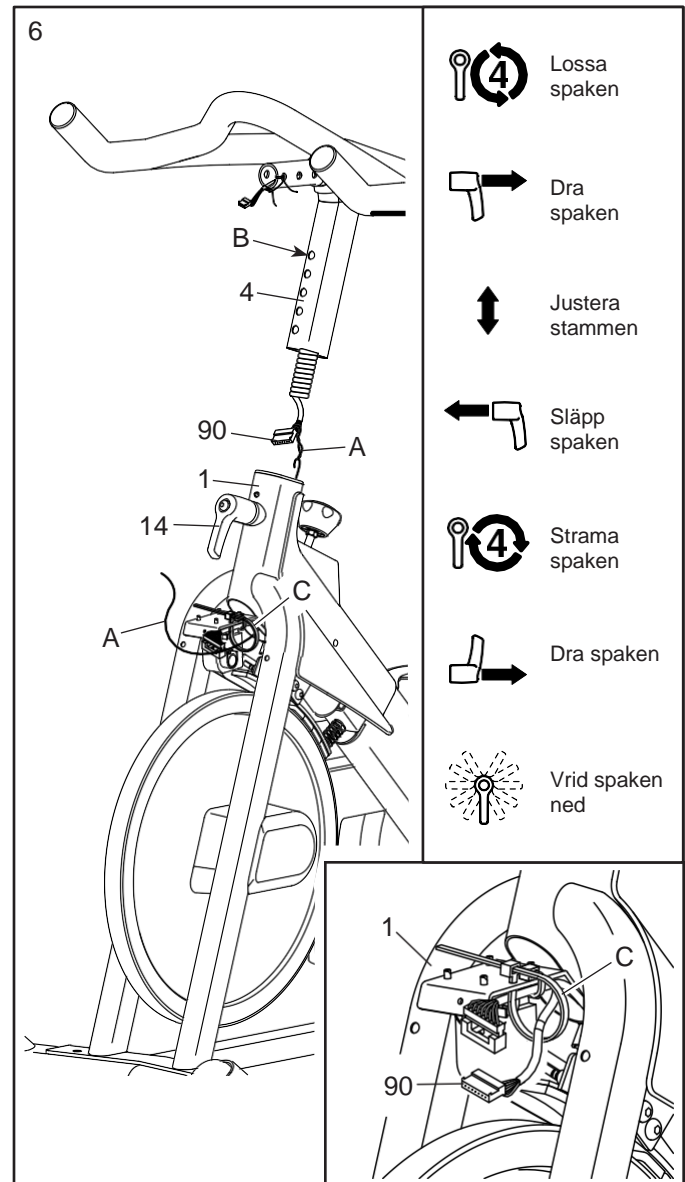
Tips: Se den översta lilla illustrationen för hur du använder justeringsspaken (14).

Lokalisera sedan justeringsspaken (14) på framsidan av ramen (1). Dra justeringsspaken utåt. Sätt sedan in handtaget (4) i ramen.

Skjut handtaget (4) nedåt och skjut in justeringsspaken (14) i det angivna justeringshålet (B). Dra sedan åt justeringsspaken fyra varv. **Se till att justeringsspaken passar ordentligt i justeringshålet.**

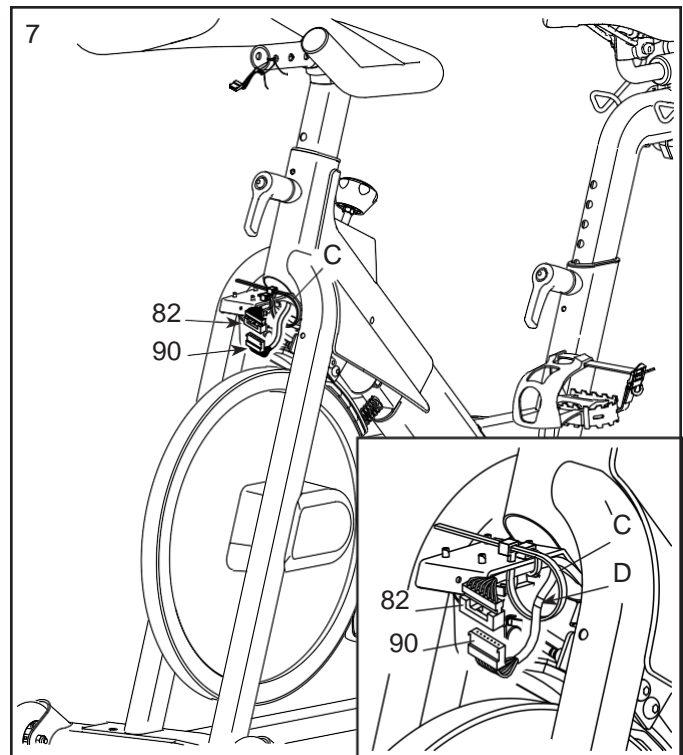
Dra sedan justeringsspaken (14) utåt och vrid den så att den pekar nedåt som visas på bilden, och släpp den.

Se den nedre lilla ritningen. För den övre ledningen (90) genom stripsen (C) på ramen (1); **anslut inte den övre ledningen ännu, och dra inte åt stripsen ännu.**

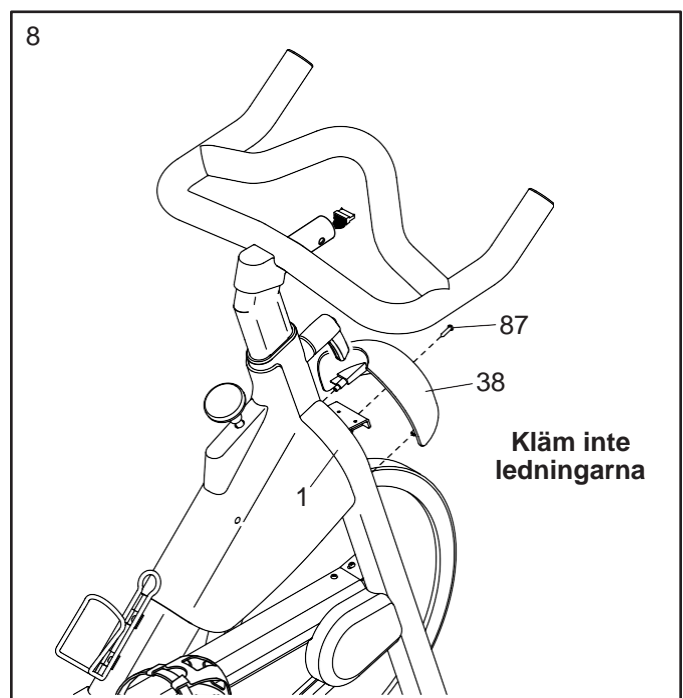


7. **Se den lilla ritningen.** Anslut den övre ledningen (90) till den nedre ledningen (82).

Dra åt stripsen (C) runt det angivna märket (D) på den övre ledningen (90). Klipp sedan bort den överflödiga änden av stripsen.



8. **Kläm inte kablarna.** Tryck på motorkåpan (38) på ramen (1) och fäst med en M4 x 20 mm skruv (87).



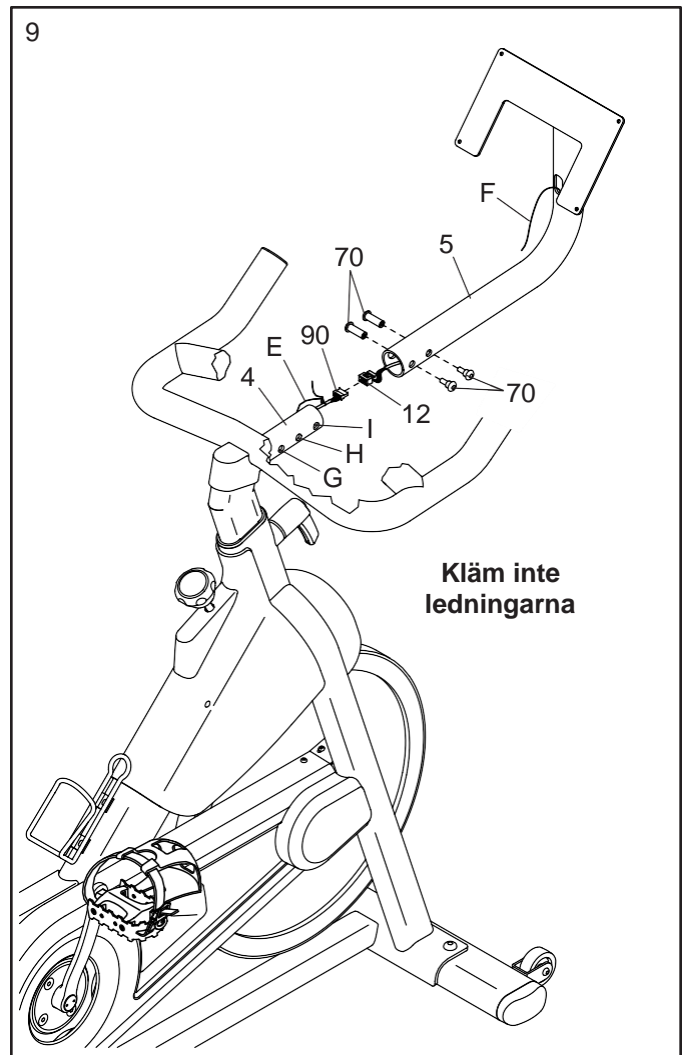
9. Lossa snöret (E) som håller fast den övre linan (90) i handtaget (4).

Ta hjälp av en annan person att hålla konsolstativet (5) nära handtaget (4). Anslut förlängningssladden (12) i konsolstativet till den övre sladden (90) i handtaget (4).

Kläm inte ledningarna. Dra försiktigt i den angivna ledningen (F) medan du flyttar konsolstativet (5) på handtaget (4). Fortsätt att dra i ledningen tills förlängningssladden (12) går genom konsolstativet. **Se till att ledningarna inuti handtaget inte ligger över bulthålen.**

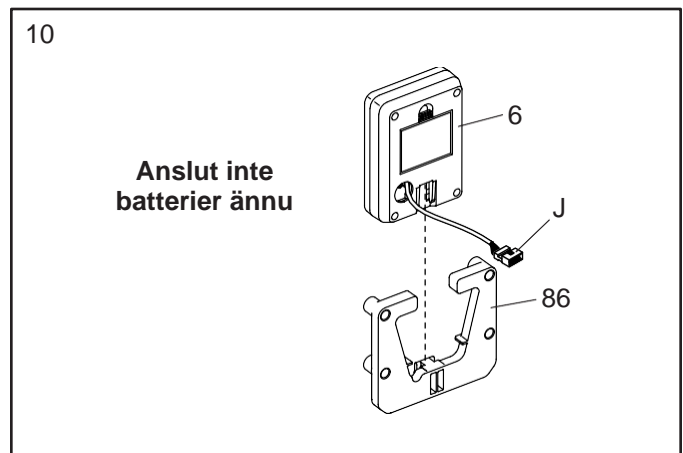
Du kan fästa konsolstativet (5) i antingen standardläge eller utdraget läge. För standardpositionen, justera konsolstativet med de inre hålen (G, H). För utdraget läge, justera konsolstativet med de yttre hålen (H, I).

Kläm inte ledningarna. Skruva fast konsolstativet (5) med två M6-bultsatser (70).



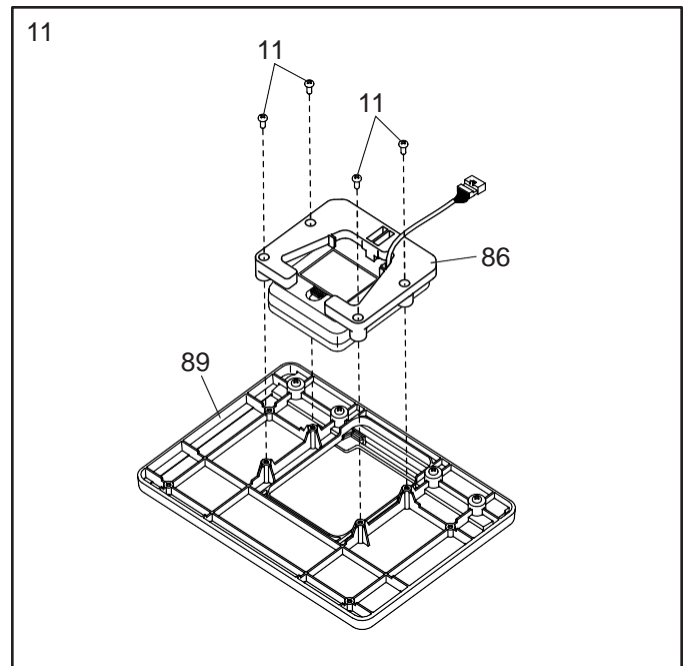
10. **VIKTIGT: Anslut inte batterier till konsolen (6) förrän du uppmanas att göra det i steg 14. Om du ansluter batterier innan konsolkabeln (J) är ansluten kommer konsolen inte att fungera korrekt.**

Placera konsolen (6) och konsolhållaren (86) såsom visas. Sätt in konsolen i konsolhållaren.



1. Placera konsolhållaren (86) och konsolramen (89) enligt bilden.

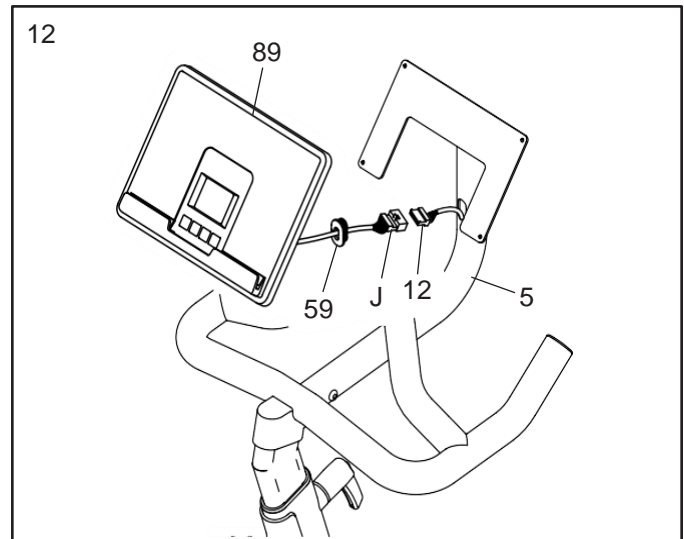
Fäst konsolhållaren (86) till konsolramen (89) med fyra M4 x 16 mm skruvar (11); skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.



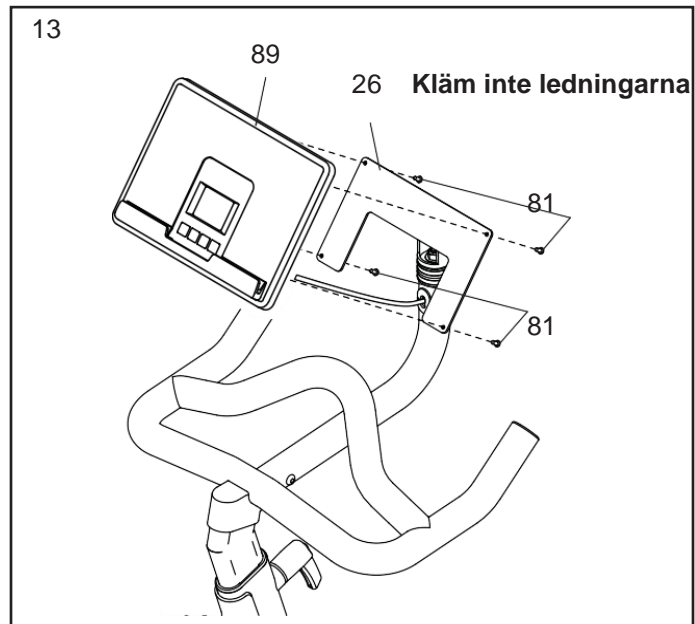
2. Få hjälp av en annan person att hålla i konsolramen (89) nära konsolstativet (5). Anslut konsolkabeln (J) till förlängningskabeln (12).

Skjut ledningsskyddet (59) runt ledningen (J) enligt bilden.

Sätt in ledningarna (J, 12) i fästet (5) och tryck in ledningsskyddet (59) i stativet.

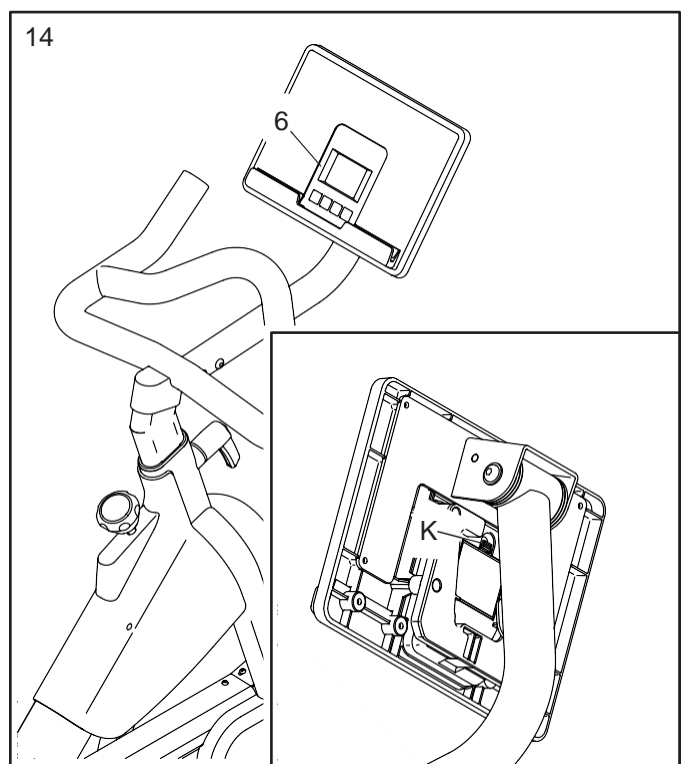


13. Kläm inte ledningarna. Luta konsolfästet (26) uppåt vid behov för att göra detta steg enklare. Fäst konsolramen (89) på konsolfästet med fyra M4 x 12 mm skruvar (81); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



14. Konsolen (6) tar tre AA-batterier (ingår ej); alkaliska batterier rekommenderas. Blanda inte gamla och nya batterier; och blanda inte alkaliska, standardbatterier eller uppladdningsbara batterier. **VIKTIGT: Om konsolen har utsatts för kalla temperaturer, låt den värmas upp till rumstemperatur innan du ansluter batterierna. Om du inte gör det kan det leda till skada på konsolen.**

Se den lilla ritningen. Tryck på fliken på batterilocket (K) och ta bort locket. Sätt sedan in tre batterier i batterifacket. Se till att du placerar batterierna enligt diagrammet inuti batterifacket. Fäst sedan locket.

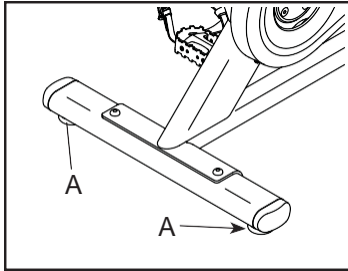


3. **När apparaten har installerats, se till att alla delar är korrekt installerade och fungerar korrekt. Se till att alla små delar är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten.** Extra små delar kan ingå i paketet. Lägg en matta under apparaten för att skydda golvet.

DRIFT

Nivåjustering

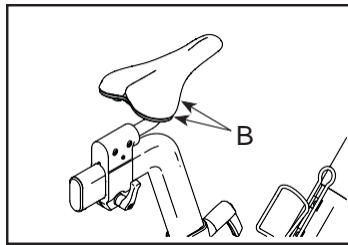
Om cykeln gungar/vickar mot underlaget kan du skruva en eller båda justerfötterna (A) under den bakre stabilisatorn för att stabilisera enheten.



Justering av vinkeln på sadeln

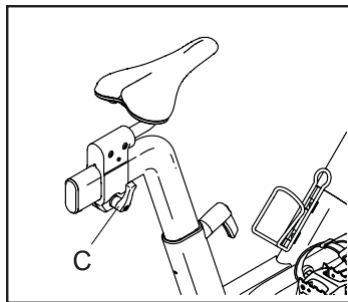
Du kan justera vinkeln på sadeln till den position som är mest bekväm för dig. Du kan även justera sadeln framåt eller bakåt för ökad komfort eller för att justera avståndet till handtaget.

För att justera sadeln, lossa först muttrarna (B) på sätesklämman några varv. Luta sedan sadeln uppåt eller nedåt, eller flytta det framåt eller bakåt, till önskat läge. Dra sedan åt muttrarna.



Horisontell justering av sadeln

Justera sadelbraketten genom att lossa vagnsspaken (C), flytta vagnen framåt eller bakåt till önskat läge och sedan dra åt spaken.

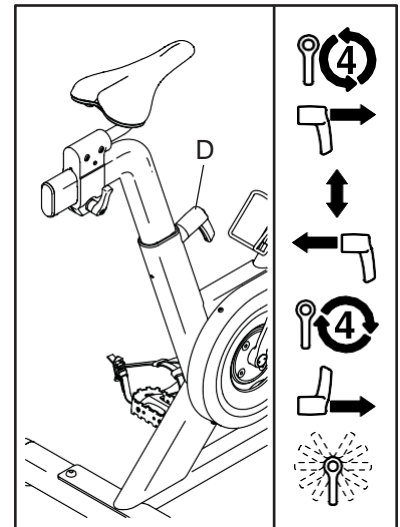


Obs: Sadelspaken (C) fungerar som en spärr. Du kan vrida spaken i önskad riktning, dra den utåt, vrida tillbaka den i motsatt riktning, trycka in den och sedan vrida den i önskad riktning igen. Upprepa detta tills spaken är åtdragen.

Justering av sadelstammen

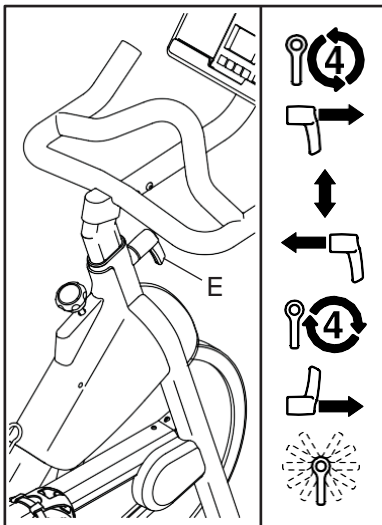
För en så effektiv träning som möjligt bör sadeln justeras till rätt höjd. När du trampar på pedalerna ska det vara en lätt böjning i knäna när pedalerna är i det lägsta läget.

Justera sadelstammen genom att lossa justeringsspaken (D) fyra varv och sedan dra ut den. Flytta sedan sadelskaftet uppåt eller nedåt till önskat läge och släpp spaken i ett justeringshål i skaftet. **Dra sedan åt spaken fyra varv. Se till att spaken sitter fast i ett av hålen.** Dra sedan ut spaken, vrid den så att den pekar ner och släpp den.



Justering av handtag

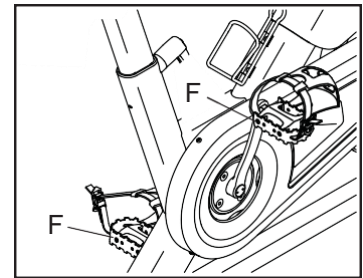
Justera höjden på handtaget genom att först lossa justeringsspaken (E) fyra varv och dra ut den. Flytta sedan handtaget uppåt eller nedåt till önskat läge och släpp spaken i ett justeringshål. **Dra åt spaken fyra varv. Se till att spaken är i ett justeringshål.** Dra sedan ut spaken och vrid den så att den pekar nedåt och släpp den.



Se steg 9 på sidan 11 för hur du justerar handtagets horisontella läge.

Pedaler

Sätt in fötterna i tåhättorna och dra åt dem med remmarna. Justera remmarna genom att hålla i clipsen på spännena medan du justerar remmarna, innan du släpper clipsen.

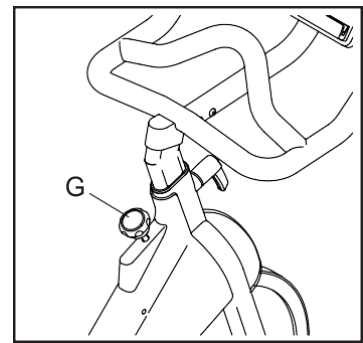


Obs: Du kan använda dina egna pedaler om så önskas.

Bromsskruven

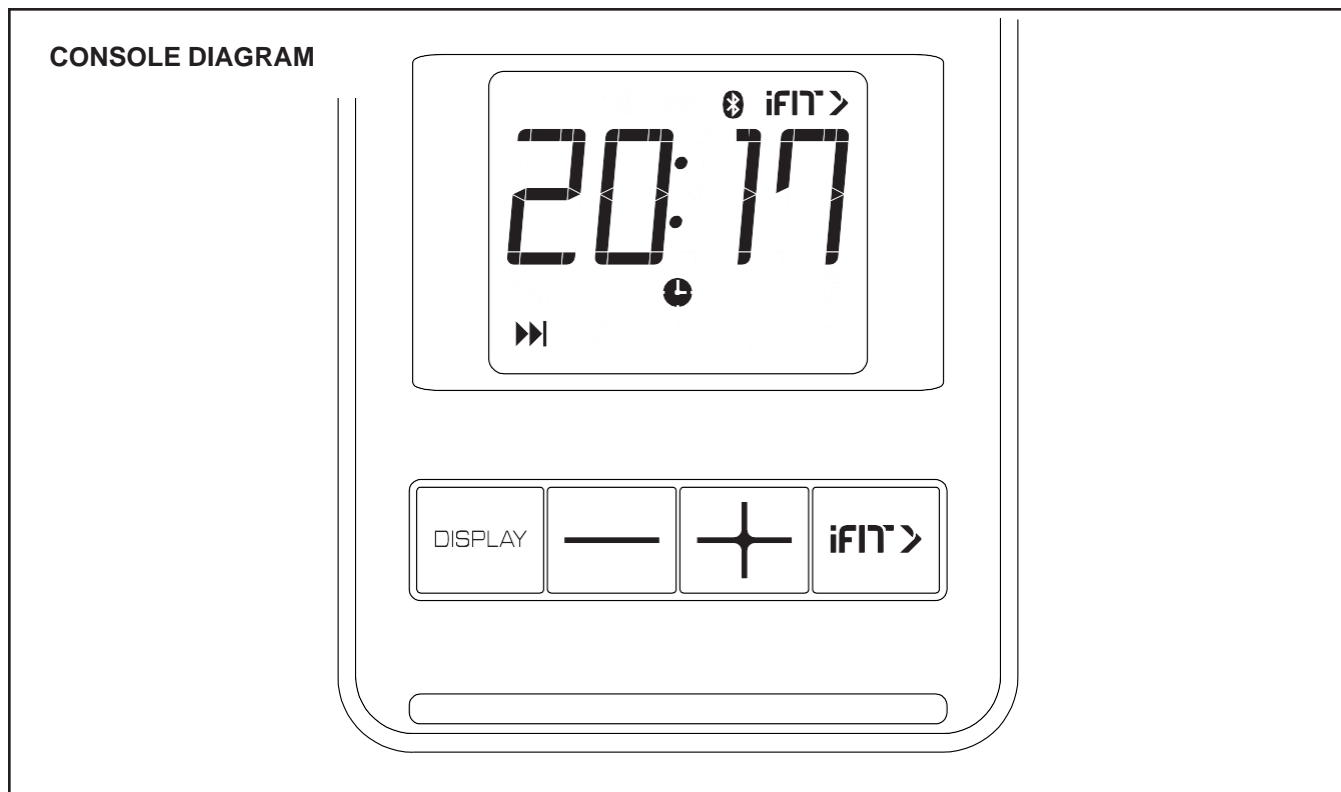
Du kan ändra motståndet för pedalerna genom att trycka på knapparna på konsolen (se steg 2 på sidan 17).

Stoppa svänghjulet genom att trycka på bromsskruven (G). Svänghjulet stannar omedelbart.



VIKTIGT: Dra åt bromsskruven (G) väl när den inte används.

KONSOL



KONSOLFUNKTIONER

Konsolen låter dig ändra motståndet på pedalerna med en knapptryckning, och ger kontinuerlig feedback under träningspass.

Du kan också mäta din puls med hjälp av ett pulsbalte (ingår ej). **Se sidan sista sidan för kontaktuppgifter om du vill köpa ett pulsbalte.**

Du kan också ansluta din surfplatta till konsolen och använda iFit-appen för att följa med på din träningsinformation.

Manuellt läge, se sidan 17.

Ansluta en surfplatta, se sidan 19.

Pulsbalte, se sidan 20.

Obs: Om skärmen är täckt med genomskinlig plast kan du nu ta bort plasten.

MANUELLT LÄGE

1. Tryck ned pedalerna eller tryck på valfri knapp för att slå på konsolen.

Konsolen är klar att användas när monitorn slås på.

2. Ändra motståndet på pedalerna om så önskas.

Medan du trycker ner pedalerna kan du ändra motståndet genom att trycka på (+/-).

Det kommer att ta en stund innan motståndet i pedalerna når önskad nivå.

Om du får meddelandet CH0 eller CH1 på skärmen när du trycker på (+/-) betyder det att du måste kalibrera om motståndssystemet. Se första steg 14 på sidan 13 och ta bort batterierna från konsolen. Håll sedan ned valfri konsolknapp i 20 sekunder. Släpp knappen och återanslut batterierna till konsolen. Enheten kommer nu att justera till den lägsta motståndsnivån.

3. Se din utveckling på skärmen.

Skärmen kan visa följande träningsinformation:

Scan (bild på pil) — Det här läget visar värden för hastighet, puls, kalorier, motstånd, RPM, tid och avstånd i en upprepad cykel på några sekunder per värde.

Hastighet (bild på hare) — Det här läget visar din trumphastighet mätt i kilometer i timmen.

Heart Rate (bild på hjärta) — Detta läge visar din puls mätt i slag per minut om du använder ett pulsband (se steg 4). Pulsbandet ingår ej.

Kalorier (bild på flamma) — Det här läget visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt under ditt träningspass.

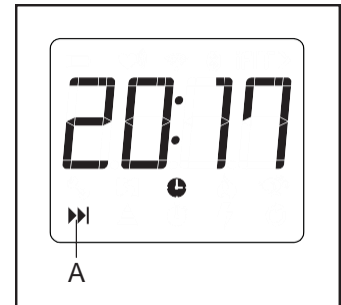
Motstånd (bild på hantel) — Detta läge visar den aktuella motståndsnivån på pedalerna.

RPM (bild på rund pil) — Detta läge visar din kadens mätt i varv per minut (RPM).

Tid (bild på klocka) — Detta läge visar tiden som har förflutit sedan du började kliva.

Avstånd (bild på väg) — Detta läge visar avståndet du har trampat uppmätt i kilometer.

Scan — Scan-läget väljs automatiskt när du slår på konsolen. **Scan-ikonen (A) visas på skärmen när detta läge är aktivt.** Obs: Om du har valt ett annat läge kan du hitta återgå till skanningsläge genom att trycka på DISPLAY-knappen upprepade gånger.



Hastighet, puls, kalorier, motstånd, RPM, tid och distanslägen — För att visa ett av dessa lägen permanent, tryck på DISPLAY upprepade gånger. Ikonen längst ned på skärmen kommer att visa vilket läge som är valt vid varje given tidpunkt. **Se till att skanningsikonen inte är synlig.**



Pausa konsolen genom att sluta trampa. Konsolen pausas i flera minuter. Återuppta sessionen genom att trampa ned pedalerna igen.

Avsluta träningen och återställ skärmarna genom att sluta trampa och vänta några minuter tills skärmarna återställs.

4. Bär ett pulsbälte för att mäta din puls om så önskas.

Du kan bära ett pulsbälte (ingår ej) om du vill mäta din puls. **Se sidan 20 för mer information.** Obs: Konsolen är kompatibel med Bluetooth-bälten.

Se sidan 20 för mer information om hur du ansluter din pulsmätare till konsolen.

Om din puls inte visas på skärmen, se till att du har valt pulsläge på konsolen.

5. Konsolen stängs av automatiskt när du har avslutat träningen.

Konsolen stängs av automatiskt om den inte tar emot signaler från pedalerna eller konsolknapparna inom några minuter.

VIKTIGT: När du har slutfört träningspasset kopplar du bort surfplattan och/eller pulsmätaren från konsolen (se sidan 20). Om du inte gör det kan det leda till att konsolen inte stängs av och att batterierna laddas ur snabbare.

ANSLUTNING AV PLATTA TILL KONSOLEN

Konsolen stöder Bluetooth-anlutning för surfplattor via iFit-appen. Konsolen stöder även Bluetooth-anlutning av pulsbälten. Obs: Inga andra Bluetooth-anlutningar stöds.

1. Ladda ner och installera iFit-appen på din surfplatta.

Öppna App Store på din iOS-surfplatta eller Google Play på din Android-surfplatta. Sök efter gratisappen från iFit och installera den på din surfplatta. **Se till att Bluetooth-funktionen på surfplattan är påslagen.**

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

2. Anslut ett pulsbälte till konsolen om så önskas.

Om du vill koppla både pulsbältet och surfplattan **måste du ansluta pulsbältet innan du kopplar ihop surfplattan. Se sidan 21 för mer information.**

3. Koble ditt nettbrett til konsollet.

Trykk iFit-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. Følg deretter instruksjonene i iFit-appen for å koble ditt nettbrett til konsollet. Bluetooth-ikonet vil vises på skjermen når nettbrettet er tilkoblet.

4. Hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i iFit-appen for å lagre og holde oversikt over din treningsinformasjon.

5. Koble ditt nettbrett fra konsollet dersom ønskelig.

Koble ditt nettbrett fra konsollet ved å først velge frakoblings-valget i iFit-appen. Hold deretter iFit-knappen inne på konsollet.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater – inkludert pulsbelter – vil nå bli frakoblet.

ANSLUT PULSBÄLTE

Konsolen är kompatibel med alla Bluetooth-pulsbälten.

Tryck på iFit-knappen på konsolen. Konsolens anslutningsnummer visas nu på skärmen. Bluetooth-ikonen visas på skärmen när pulsbeltet är anslutet.

Obs: Om konsolen upptäcker mer än ett kompatibelt pulsbalte kommer den att ansluta till bältet med den starkaste signalen.

Om du vill koppla bort pulsbeltet från konsolen, håll ner iFit-knappen på konsolen.

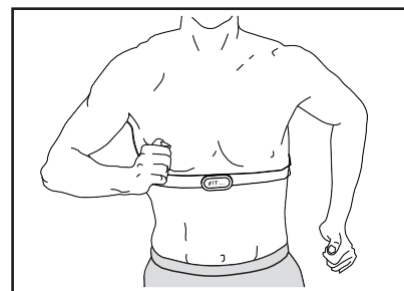
Obs: Alla Bluetooth-anslutningar mellan konsolen och andra enheter - inklusive surfplattor - kommer nu att kopplas bort.

PULSBÄLTE (SÄLJES SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller stärka din kardio ligger nyckeln till att uppnå önskade resultat i att underhålla rätt puls under träningarna.

Det valfria pulsbeltet hjälper dig att hålla koll på din egen puls medan du tränar.

Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsbalte.



Obs: Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH - pulsbälten.

UNDERHÅLL

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är avgörande för optimal prestanda och för att minska slitaget. Inspektera apparaten och dra åt alla delar varje gång apparaten används. Byt ut slitna delar omedelbart.

Rengör apparaten med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål. **Obs: Utsätt inte konsolen för direkt solljus och vätskor eftersom det kan skada konsolen.**

FELSÖKNING KONSOL

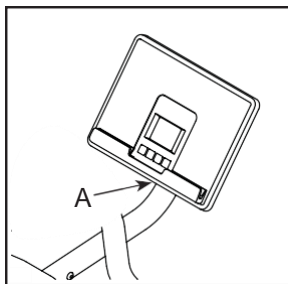
Om skärmens styrka minskar, byt ut batterierna (se steg 14 på sidan 13). De flesta konsolproblem kan lösas genom att byta batterier.

Om träningsmaskinen inte ska användas på ett tag, ta ut batterierna från konsolen.

Om du får meddelandet CH0 eller CH1 på skärmen när du trycker på (+/-) betyder det att du måste kalibrera om motståndssystemet. Se första steg 14 på sidan 13 och ta bort batterierna från konsolen. Håll sedan ned valfri konsolknapp i 20 sekunder. Släpp knappen och återanslut batterierna till konsolen. Enheten kommer nu att justera till den lägsta motståndsnivån.

FELSÖKNING SURFBRETT

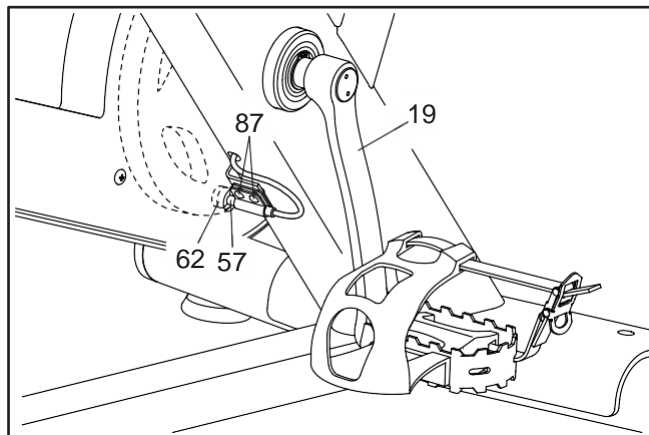
Om tablethållaren inte sitter stadigt, vrid den bakåt och dra åt låsmuttern (A) inuti fästet tills den sitter på plats när du vrider den till önskat läge.



JUSTERING AV REED-BRYTARE

Om konsolen inte visar de korrekta värdena kan du överväga att justera reed-brytaren

För att göra detta, lokalisera först reed-brytaren (57) på apparatens vänstra sida. Lossa de två M4 x 20 mm skruvarna (87) något.



Vrid sedan den vänstra vevarmen (19) tills en magnet (62) finns bredvid reed-brytaren (57). Skjut reed-brytaren något mot eller bort från magneten. Dra sedan åt M4 x 20 mm skruvarna (87) igen.

Vrid den vänstra vevarmen (19) ett ögonblick. Upprepa proceduren tills konsolen visar korrekt feedback.

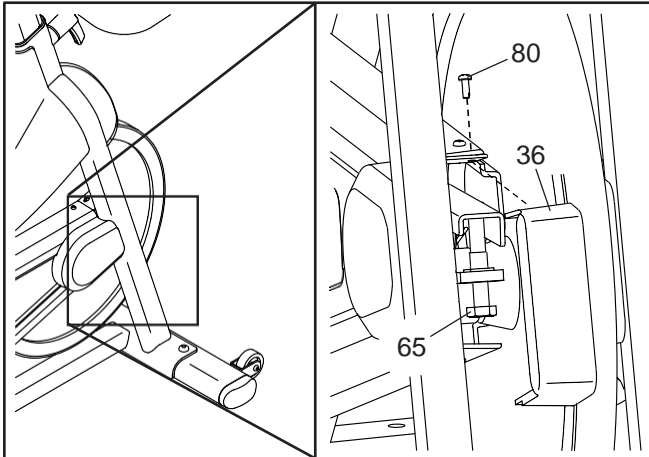
JUSTERING AV DRIVBELTE

Om du känner att pedalerna slirar när du trampar på dem, även när motståndet är justerat till högsta nivå, försök att justera drivremmen.

För att göra detta, lokalisera först hjulkåpan (36).
Ta bort M4 x 12 mm skruven (80) och hjulkåpan.

Dra sedan åt M10 x 60 mm skruven (65) tills drivremmen (ej visad) är åtdragen.

När drivremmen (ej visad) är tillräckligt åtdragen, fäst hjulkåpan (36) på plats igen



CHECKLISTA FÖR UNDERHÅLL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Medel	Smörjmedel
Pedaler	Se till att pedalerna är åtdragna i vevararna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Innan användning	Nei	Nei
Ram	Rengör med en mjuk, ren, fuktig trasa.	Efter användning	Vann	Nei
Display	Rengör med en mjuk, ren, fuktig trasa.	Efter användning	Nei	Nei
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	En gång i månaden	Nei	Nei
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt läge.	Årlig	Nei	Nei

RIKTLINJER

VARNING: Innan du börjar ett nytt träningsprogram, tala med din läkare. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive rörelsemönster, kan påverka noggrannheten vid mätning av puls. Pulsmätaren är endast avsedd att ge en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För mer detaljerad information om träning, tala med din läkare.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna kalorier eller stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dina mål i rätt träningsintensitet.

Rätt träningsintensitet kan hittas genom att använda din puls för vägledning. Detta diagram visar den rekommenderade pulsen för fettförbränning och aerobic träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, hitta först din ålder (eller närmaste avrundade) längst ner på diagrammet. Titta sedan på de tre siffrorna över din ålder. Dessa tre siffror definierar din träningszon. De två nedre siffrorna rekommenderas pulsen för fettförbränning; Det högsta talet är den rekommenderade pulsen för aerobic träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig period. Under de första minuterna av träning använder din kropp lätt tillgängliga kolhydratkalorier för energi. Efter några minuter kommer din kropp att börja använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett,

justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära de lägsta siffrorna i din träningszon. För maximal fettförbränning, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära mittnumret i din träningszon.

Aerobic träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå till "aerobic". Aerobic träning är en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre perioder.

Detta ökar kravet på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobic träning, justera apparatens hastighet och lutning tills din puls är nära det högsta numret i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Börja varje träning med 5 till 10 minuters lätt träning och stretching. Korrekt uppvärmning ökar kroppstemperaturen, hjärtfrekvensen och cirkulationen inför träning.

Träning efter träningszonen: När du har avslutat uppvärmningen, öka träningsintensiteten tills din puls är i din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram, håll inte pulsen i din träningszon längre än 20 minuter). Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nedvarvning: Avsluta varje träningspass med fem till tio minuters stretch för att svalna. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och hjälper till att motverka problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att behålla eller förbättra din form bör du slutföra minst tre pass i veckan, med minst en vilodag mellan varje träningspass.

Efter några månader kan du genomföra upp till fem pass i veckan om så önskas.

Nyckeln till framgång ligger i att göra träning till en regelbunden och trevlig del av ditt dagliga liv.

FÖRSLAG TILL STRETCHING

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

1. Sträck dig efter dina tår.

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

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumskan.

3. Hälsena och vad

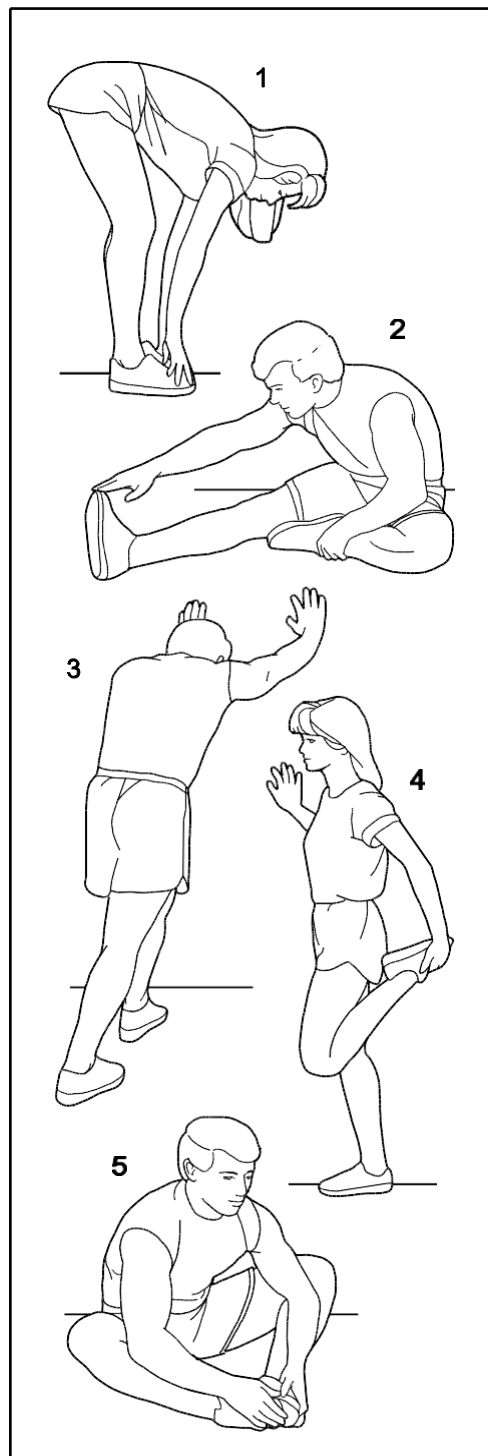
Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Detta tänjer achillessenor, anklar och vader.

4. Lårmusklerna

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

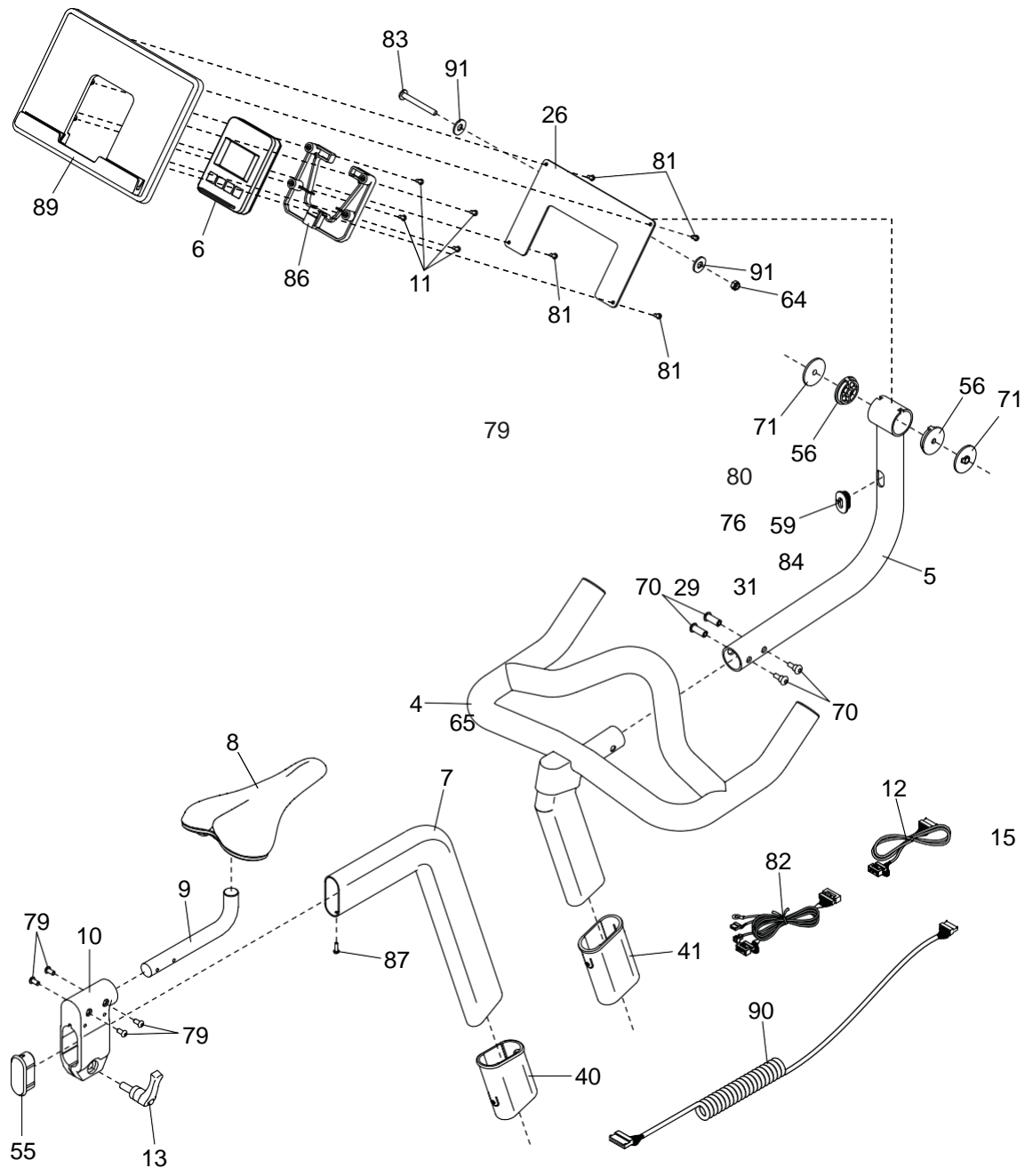
5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och knäna pekande utåt.
Dra upp fötterna så långt som möjligt mot ljumskan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger.
Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFEX39420-INT.0 R0820A



LISTA ÖVER DELAR (ENGELSKA)

Modellnr.: PFEX39420-INT.0 R0820A

Nr.	Ant.	Engelska navn	Nr.	Ant.	Engelska navn
1	1	Frame	49	2	Flywheel Bearing
2	1	Front Stabilizer	50	1	Flywheel Spacer
3	1	Rear Stabilizer	51	2	Wheel
4	1	Handlebar	52	2	Foot
5	1	Console Mount	53	2	Leveling Foot
6	1	Console	54	4	Cap
7	1	Saddle Post	55	1	Saddle Post Cap
8	1	Saddle	56	2	Inner Pivot Disc
9	1	Saddle Arm	57	1	Reed Switch/Wire
10	1	Saddle Carriage	58	1	Clamp
11	4	M4 x 16mm Screw	59	1	Wire Protector
12	1	Extension Wire	60	1	Flywheel Washer
13	1	Carriage Handle	61	4	Clip Nut
14	2	Adjustment Handle	62	2	Magnet
15	1	Water Bottle Holder	63	4	M8 x 20mm Flat Head Screw
16	1	Right Pedal	64	7	M8 Locknut
17	1	Left Pedal	65	1	M10 x 60mm Screw
18	1	Crank/Right Crank Arm	66	1	Crank Screw
19	1	Left Crank Arm	67	1	Bracket Spacer
20	1	Resistance Cable	68	1	M10 Locknut
21	1	Resistance Bracket	69	4	M10 x 25mm Screw
22	1	Resistance Spring	70	2	M6 Bolt Set
23	1	Resistance Magnet	71	2	Outer Pivot Disc
24	1	Resistance Motor	72	2	M8 x 45mm Bolt
25	1	Brake Knob	73	2	M6 x 45mm Shoulder Screw
26	1	Console Bracket	74	4	M4 x 10mm Screw
27	1	Brake Shaft	75	2	M12 Locknut
28	1	Brake Spring	76	1	M5 x 35mm Bolt
29	1	Brake Bracket	77	1	M5 Locknut
30	2	Brake Spacer	78	1	Brake Bushing
31	1	Idler	79	6	M6 x 12mm Screw
32	1	Cover Bracket	80	11	M4 x 12mm Blunt Screw
33	1	Right Hub Cover	81	4	M4 x 12mm Screw
34	1	Outer Belt Cover	82	1	Lower Wire
35	1	Inner Belt Cover	83	1	M8 x 80mm Bolt
36	1	Idler Cover	84	1	Ground Screw
37	1	Left Hub Cover	85	2	M12 Nut
38	1	Motor Cover	86	1	Console Housing
39	1	Brake Cover	87	15	M4 x 20mm Screw
40	1	Saddle Post Sleeve	88	2	M4 x 19mm Flange Screw
41	1	Handlebar Sleeve	89	1	Console Deck
42	2	Crank Arm Cap	90	1	Upper Wire
43	2	Snap Ring	91	2	M8 Washer
44	2	Crank Bearing	92	1	Brake Shaft End
45	1	Pulley	93	1	Hairpin Cotter Pin
46	1	Drive Belt	94	1	Brake Washer
47	1	Flywheel	*	–	Assembly Tool
48	1	Flywheel Axle	*	–	User's Manual

VIKTIGT OM SERVICE

Om några problem uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service.

Vi vill att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.no - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar.

Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.