



SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation



Elliptical

SVENSK BRUKSANVISNING

Läs noga igenom hela denna bruksanvisning, innan du använder dig av denna enhet.

Innehåll

Säkerhetsinstruktioner	2
Bruksanvisning	3
Montering	6
Funktioner	10
Drift	11
Underhåll	23
Översiktsdiagram och dellista	24
Service	29

Tack för att du köpte den här produkten. Spara bruksanvisningen för framtida referens. Utför inte justeringar, reparationer eller underhåll som inte beskrivs i den här bruksanvisningen.

Säkerhetsinstruktioner

OBS! – Läs igenom alla instruktioner innan du monterar, använder eller underhåller den här maskinen.

- Innan du startar ett nytt träningsprogram bör du prata med en läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer som har kända hälsoproblem.
- Om du känner av smärta, yrsel eller annan form av obehag under träningen, ska du omedelbart avbryta träningen och prata med en läkare.
- Värm upp innan du startar träningspasset och avsluta varje pass med en nertrappningsperiod för att undvika muskelsmärta. Kom ihåg att stretcha efter varje träningspass.
- Använd inte träningsmaskinen på en tjock matta eller tjockt underlag. Både underlaget och maskinen kan ta skada av detta.
- Barn under 12 år och husdjur bör hållas på avstånd från maskinen. Maskinens rörliga delar kan vara potentiellt farliga.
- Håll bort händerna från de delar av maskinen som är i rörelse.
- Använd inte maskinen om den har skadade delar. Om maskinen inte fungerar korrekt ska du kontakta din återförsäljare.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Maskinen får endast användas inomhus.
- Använd inte maskinen på annat sätt än den har konstruerats för.
- Handpulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelse, kan påverka avläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren ett hum om sin egen kondition.
- Använd joggingskor. Använd inte maskinen med klackskor, sandaler eller barfota.
- **Maximal användarvikt: 150 kg**

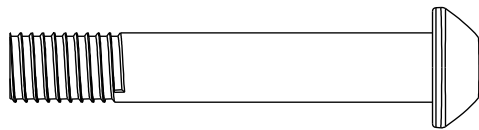
Spara dessa instruktioner för framtida referens.

Bruksanvisning

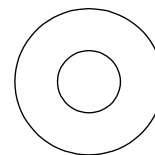
- Använd inte maskinen förrän du har läst och förstått de meddelande du kan få på datorn.
- Tryck inte för hårt på konsolknapparna. De har utvecklats för att förstå lätta fingertryck. Om du inte tycker att knapparna fungerar som de bör ska du kontakta din återförsäljare.
- Utför inte något underhåll eller andra justeringar än de som har beskrivits i denna bruksanvisning. Alla övriga justeringar ska utföras av en professionell servicerepresentant.
- Håll i handtaget när du stiger av eller på maskinen.
- Kontrollera att det är minst en meters avstånd mellan maskinen och andra fasta föremål.
- Inspektera maskinen för utslitna eller förstörda delar före varje användningstillfälle. Använd inte en skadad maskin.
- Utsätt **aldrig** maskinen för regn eller fukt. Den här produkten har inte konstruerats för användning utomhus eller nära en bassäng, spa eller andra fuktiga omgivningar. Drifttemperaturen för maskinen ligger mellan 10 och 40 grader Celsius. Fuktigheten är 95 % ej kondenserande.
- Placera maskinen på ett jämnt underlag. Placera maskinen på en matta för att undvika att skada underlaget.
- Om effekten på konsolen verkar fel, kontakta din återförsäljare för omkalibrering.

Kontrollista för montering

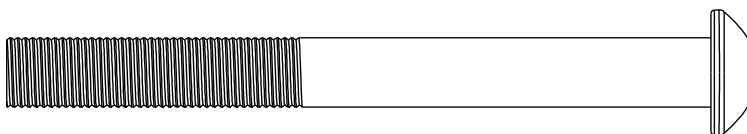
Steg 1



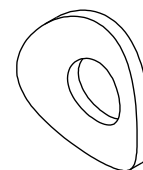
#106 - 3/8" x 2-1/4"
Rostfri stålskruv (4 st.)



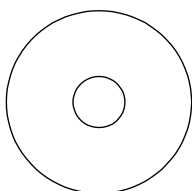
#109 - 3/8"
Plan bricka (4 st.)



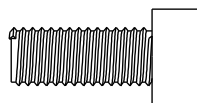
#107 - 3/8" x 3-3/4" Rostfri stålskruv (6 st.)



#108 - 3/8"
Böjd bricka (6 st.)



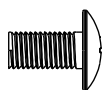
#87 - 5/16"
Plan bricka (2 st.)



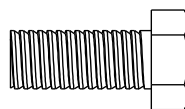
#97 - 5/16" x 15 mm
Skruv (2 st.)



#103 - M6 x 15 mm
Stjärnskruv (2 st.)



#110 - M5 x 10mm
Stjärnskruv(8 st.)

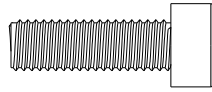


#76 - 5/16" x 3/4"
Sextantskruv (4 st.)

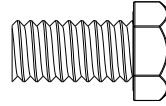


#78 - M5 x 12 mm
Stjärnskruv (14 st.)

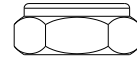
Steg 2



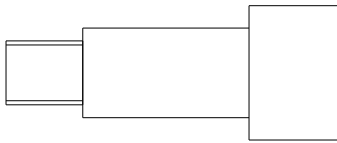
#75 - M8 x 25 mm
Skruv (4 st.)



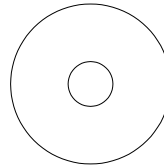
#117 - 3/8" x 3/4"
Sexkantskruv (2 st.)



#118 - M10
Nylonmutter (2 st.)



#119 - M10 x 38 mm
Ansatsbult (2 st.)



#120 - 3/8"
Plan bricka (2 st.)



#113 - 3,5 mm x 12 mm
Metallskruv (4 st.)



#90 - 25 mm
svängd bricka (2 st.)

Steg 3



#113 - 3,5 x 12mm
Metallskruv (14 st.)

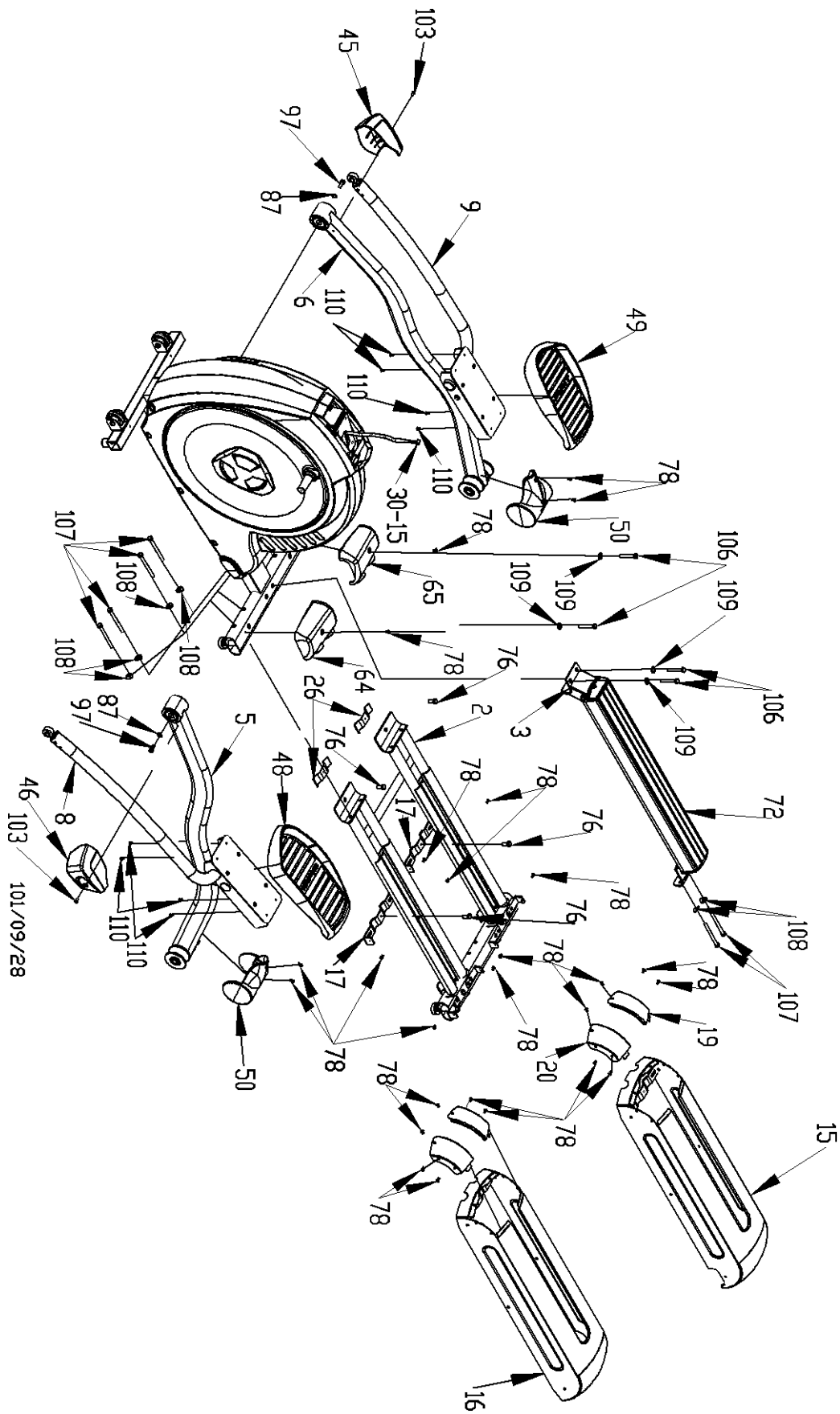


#78 - M5 x 12 mm
Stjärnskruv (14 st.)

Montering

STEG 1: Bakre skena och pedalarm

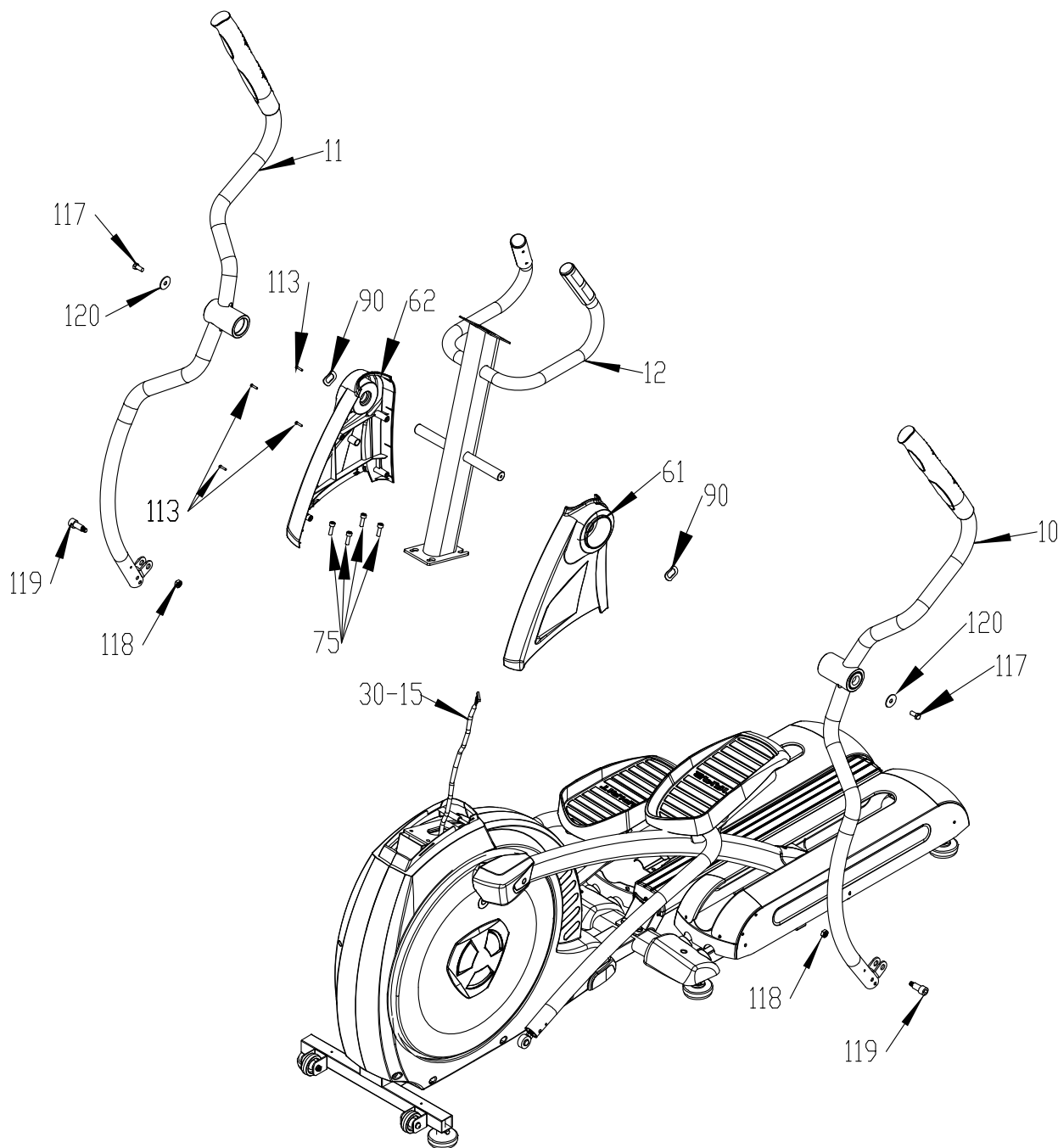
- För in skensetet (2) under den bakre ovala stabilisatortuben på huvudenheten. Fäst med två skruvar 3/8" x 2-1/4" (106) och 3/8" brickor (109) från toppen på tuben och fyra 3/8" x 3-3/4" skruvar (107) och 3/8" böjda brickor (108) genom den främre delen av den ovala stabilisatorn. Kontrollera att samtliga sex skruvar är ordentligt spända.
- Fäst de två pedalerna (vänster 48 och höger 49) på fästplattorna med åtta M5 x 10 mm skruvar (110).
- Fäst pedalarmseten (5 och 6) på vevaxlarna på huvudenheten. Pedalarmarna ska enkelt kunna föras på axlarna – använd inte för mycket kraft eftersom detta kan skada lagren. Pedalarmarna har redan monterats på fabriken för att kontrollera att de passar. Fäst pedalarmarna med två 5/16" x 15 mm skruvar (97) och 5/16" brickor (87).
- Montera de två kåporna (höger 45 och vänster 46) över det område där pedalarmarna kopplas på axeln med två M6 x 15 mm skruvar (103). Fäst de två hjulkåporna (50) med fyra M5 x 12 mm skruvar (78).
- Fäst de fyra fästkonsolerna (17, 26) på skenorna med fyra 5/16" x 3/4" skruvar (76). Fäst de två stålkåporna (höger 15 och vänster 16) genom att lyfta pedalarmarna så att hjulen inte längre rör vid spåren, så att du kan föra in pedalarmarna med hjulen först genom öppningen i stålkåpan. Justera kåpan med fästkonsolen och fäst med åtta M5 x 12 mm skruvar (78). Fäst de fyra små kåporna (2 x #19 & 2 x #20) med tio M5 x 12 mm skruvar (78).
- Fäst den mittersta aluminiumstegskenan (72) med två 3/8" x 3-3/4" skruvar (107) och böjda brickor (108) bak och två 3/8" x 2-1/4" skruvar (106) och plana brickor (109) fram. Fäst de två stabilisatorkåporna (vänster 64 och höger 65) med två M5 x 12 mm skruvar (78).



101/09/28

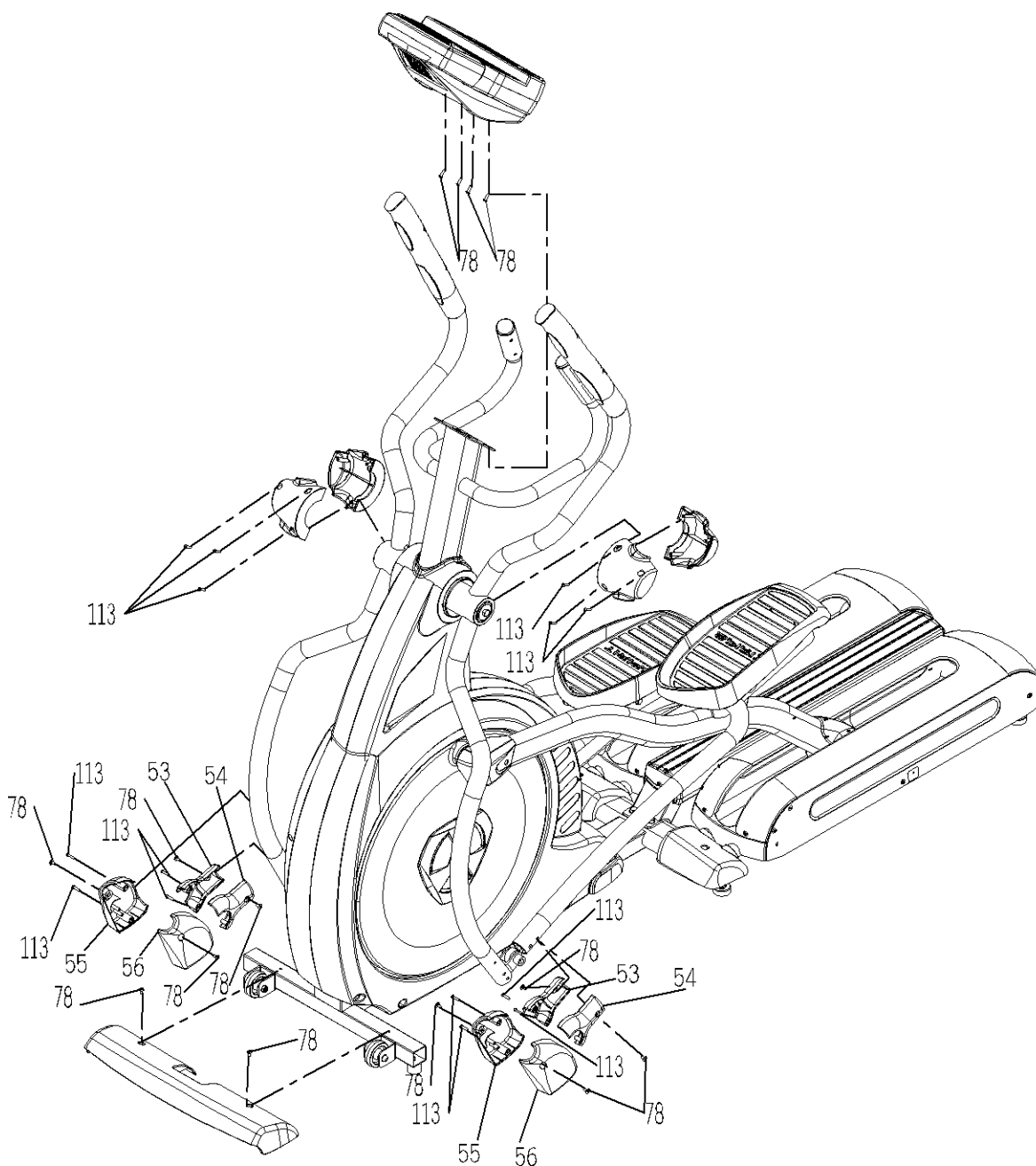
STEG 2: Konsolmast och svängarmar

- För in datorkabeln (30-15) genom botten på konsolmasten (12) och ut genom toppen. Fäst konsolmasten med fyra M8 x 25 mm skruvar (75). Fäst konsolmastlocken (vänster 61 och höger 62) med fyra 3,5 mm x 12 mm skruvar (113).
- Fäst två böjda brickor (90) på konsolmastaxeln och fäst därefter svängarmarna (vänster 10 och höger 11) på axlarna. Använd inte för mycket kraft eftersom detta kan skada lagren. Svängarmarna har redan monterats på fabriken för att kontrollera att de passar. Fäst svängarmarna med två 3/8" x 3/4" skruvar (117) och 3/8" plana brickor (120). Fäst den nedre delen av svängarmarna i pedalarmarna med två M10 x 38 mm ansatsbultar (119) och M10 nylonmuttrar (118).



STEG 3: Konsol och täcklock

- Koppla datorkabeln (30-15) och handpulsablarna (35 x 2) till motsvarande kopplingsstycken bak på konsolen (30). Fäst konsolen på konsolmasten med fyra M5 x 12 mm-skruvar (78).
- Fäst de fyra vridlocken (vänster 57, 58 och höger 59, 60) med sex 3,5 mm x 12 mm skruvar (113).
- Fäst de fyra locken (53x2 & 54x2) på änden på pedalarmarna med fyra M5 x 12 mm skruvar (78). **Det finns en pil på insidan av de här locken som indikerar rätt riktning och montera dessa.**
- Fäst de fyra locken (55 & 56, 2 st. vardera) till kopplingspunkten i botten av svängarmarna med fyra 3,5 mm x 12 mm skruvar (113) och fyra M5 x 12 mm skruvar (78). Fäst det främre stabilisatorlocket (47) med två M5 x 12 mm skruvar (78).



Funktioner

Pedaler

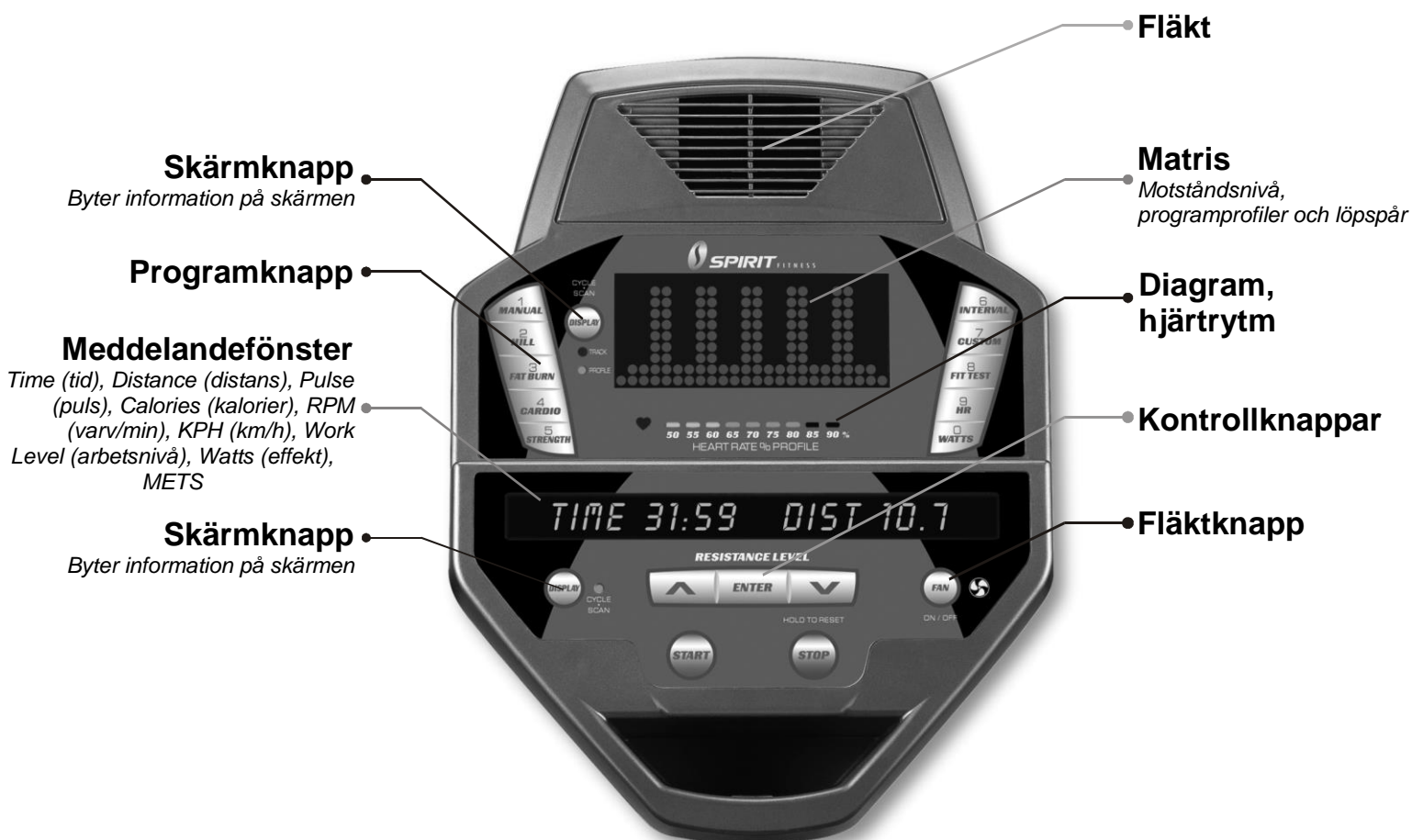
Baserat på studier som utförts av en ledande sportsforskare och rehabiliteringsexpert har vi utvecklat ett genombrott inom pedaldesign. Vi har kommit fram till att många crosstrainer-användare har problem i anklarna, akillessenorna, knäna och/eller höfterna.

Under studierna av dessa problem konsulterade våra ingenjörer med Richard DeKok, P.T., M.T.C., på *St. Bernards Industrial Rehabilitation Center* i Jonesboro, Arkansas USA. Vi kunde identifiera problemet i crosstrainerns design och utvecklade en metod för att motarbeta detta. Vi kom fram till att användare av crosstrainers har en tendens att trycka utåt under krafttaget i stället för rakt bakåt. Detta lägger press på den yttre delen av foten och motarbetar den naturliga justeringen av kroppens led. Lösningen var att vinkla pedalerna två grader inåt. Detta kan verka enkelt, men det är tillräckligt för att konstruktionen ska följa kroppens naturliga ledjustering. Därmed lättas pressen på anklarna, knäna och höfterna så att användare kan träna länge utan att uppleva obehag.

Transport

Den här maskinen har två transporthjul. Dessa aktiveras när man lyfter upp den bakre delen av maskinen.

■Konsol



Start

Maskinen har en inbyggd generator och behöver inte kopplas till extern ström. Konsolen startar automatiskt när du börjar trampa på pedaler.

När konsolen startar utför den en intern test. Det gör att alla lamporna tänds tillfälligt. När lamporna släcks igen visar matris-skärmen programversionen (till exempel VER 1.0) och meddelandefönstret visar en distansen. Denna avläsning visar hur många timmar som maskinen har använts och hur långt det har rört sig. Skärmen kan till exempel visa meddelandet: ODO 123 MI 123 HRS.

Odometern förblir aktiv på skärmen i några sekunder innan huvudskärmen startas. Matris-skärmen bläddrar nu genom de olika profilerna, programmen och meddelandeskärmen visar startmeddelandet. Nu kan du börja träna.

Konsoldrift

Snabbstart

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. Så snart konsolen har tänts kan du trycka på START för att starta. I snabbstartläget räknas tiden upp från 0 och all träningsinformation räknas upp. Motståndet kan justeras manuellt genom att du trycker på upp-/ner-pilarna. Matrissskärmen visar en virtuell bana på 400 meter, eventuellt är endast den nedersta delen tänd till att börja med (beroende på skärminställningarna – se grundläggande information under). När du ökar motståndet kommer flera rader att aktiveras, vilket indikerar ett hårdare träningspass. Matrisen har 24 lampstaplar där varje stapel representerar en minut. I slutet av den 24:e stapeln startar du om från den första stapeln igen.

Det är 40 motståndsnivåer – som visas som tio lamprader. De första tio nivåerna är enkla motståndsnivåer och passar bäst för nybörjare eller användare med dålig form. Nivå 10 till 20 är mer utmanande med små ökningar från nivå till nivå. Nivå 20 till 30 är svårare och skillnaden mellan nivåerna är mer dramatisk. Nivå 30 till 40 är extremt svåra och passar bäst för korta intervall och professionella atleter.

Grundläggande information

Matrissskärmen eller profilfönstret har två skärmlägen. När du startar ett program visar matrissskärmen träningsprofilen. Till vänster om matrisen finns en knapp märkt med DISPLAY. Tryck en gång på knappen för att växla skärmläge till en 400 meter lång virtuell bana. Om du trycker en gång till på knappen växlar skärmen mellan banan och träningsprofilen med några sekunders mellanrum. Stäng av denna funktion genom att trycka en gång till på DISPLAY. Då återgår skärmläget till träningsprofilen.

Meddelandefönstret börjar med att visa information för tid och distans. Nere till vänster om meddelandefönstret finns en DISPLAY-knapp. Tryck upprepade gånger på den för att visa olika typer av information. De visas i följande ordningsföljd: TIME/DISTANCE (tid/distans); PULSE/KCAL (puls/kalorier); hastighet mätt i RPM och MPH (varv per minut och engelsk mile per timme); WORK LEVEL/WATTS (arbetsnivå/watt) och METs. Om du trycker en gång till på DISPLAY-knappen efter att METs-informationen visats på skärmen börjar visningen rotera mellan alla informationsskärmarna med fyra sekunders mellanrum. Tryck en gång till på DISPLAY för att komma tillbaka till den första skärmen.

Under matrissskärmen visas en **hjärtikon** och ett **diagram**. Maskinen har inbyggda pulssensorer. Använd dessa genom att hålla runt handpulssensorerna eller genom att ta på ett pulsbälte. Då börjar hjärtikonen att blinka automatiskt (detta kan ta några sekunder). Meddelandefönstret visar därefter din hjärtrytm i slag per minut. Diagrammet visar procenten av din maxrytm som du uppnår på den aktuella tidpunkten. Observera: Du måste skriva in din ålder under programinställningarna för att grafen ska vara så exakt som möjligt. Se avsnittet om hjärtrytm för mer information om den här funktionen.

Stop/reset har flera funktioner. Om du trycker en gång på den här knappen under användningen ställs programmet in på en fem minuter lång paus. (Skärmen släcks när du slutar att trampa på pedalerna, men informationen sparas i minnet i fem minuter). Om du trycker på **STOP** två gånger efter varandra under träningspasset avslutas programmet och konsolen återgår till huvudmenyn. Om du håller **STOP** intryckt i tre sekunder nollställs displayen helt. Om du trycker på den här knappen medan du skriver in information under ett program, återgår skärmen till föregående informationstyp så att du kan skriva in denna information på nytt.

Programknapparna används för att förhandsvisa varje program. Tänd konsolen och tryck på varje programknapp för att titta på den aktuella programprofilen. Om du vill testa ett program kan du trycka på motsvarande programknapp och trycka på **ENTER** för att öppna inställningsläget.

Programknapparna fungerar även som **sifvertangenter** när du är i inställningsläget. Under varje programknapp finns ett nummer. Om du ställer in informationen för ålder, vikt osv. kan du använda de här knapparna för att skriva in siffror.

Konsolen har även en inbyggd fläkt för att svalka dig under träningen. Stäng av eller starta fläkten genom att trycka på fläktknappen på höger sida av konsolen.

Konsolprogrammering

Alla programmen kan skräddarsys med din personliga information. Vissa typer av information är nödvändiga för att säkerställa korrekta avläsningar. Användaren blir tillfrågad om **AGE** (ålder) och **WEIGHT** (vikt). Informationen om användarens ålder behövs för att säkerställa att pulsprogrammet och diagrammet har rätt inställningar. Informationen om vikt ger en mer noggrann uträkning av kalorier.

Observera: Kaloriräknare på träningsutrustning är aldrig 100 % exakt, oavsett om utrustningen finns hemma eller på ett gym. Räknarna är endast avsedda som en guide till ett ungefärligt resultat.

Programinställningar

När du öppnar ett program (genom att trycka på **PROGRAM** följt av **ENTER**) får du möjlighet att skriva in din personliga information för att skräddarsy programmet till dig. Om du inte vill göra detta kan du trycka på **START** och börja träna. Om du vill ändra de personliga inställningarna följer du instruktionerna i meddelandefönstret. Om du vill starta träningspasset utan att förändra de befintliga inställningarna kommer antingen standardinställningarna eller de föregående inställningarna att användas. Starta här

Manuellt läge

När du använder det manuella programmet kan du själv kontrollera arbetsmängden. Starta det manuella programmet genom att följa instruktionerna eller genom att trycka på MANUAL följt av ENTER för att därefter följa instruktionerna i meddelandefönstret.

1. Tryck först på MANUAL och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av upp-/ner-pilarna eller sifvertangenterna Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av upp-/ner-pilarna eller sifvertangenterna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av upp- och ner-pilarna eller sifvertangenterna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på ENTER om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna. Du kan när som helst under inställningarna gå tillbaka en nivå genom att trycka på STOP.
6. När programmet startar är enheten försatt på nivå 1. Detta är den lättaste nivån och ett bra sätt att värma upp. Du kan använda upp-/ner-pilarna för att ändra träningsmängden.
7. I manuellt läge modus kan du bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen. Du kan även växla mellan att visa träningsprofilen eller en 400 meter lång bana på matris-skärmen genom att trycka på DISPLAY-knappen.
8. När programmet är klart kan du trycka på START om du vill göra det en gång till eller STOP om du vill avsluta. Du kan även lagra programmet som ett anpassat program *genom att trycka på CUSTOM-knappen och följa instruktionerna på skärmen.*

Förhandsinställda program

Enheten har fem olika program som har utvecklats för att erbjuda varierade träningspass. Dessa program har förhandsinställda arbetsmängder som har utvecklats för att uppnå olika träningsmål. Den första svårighetsnivån i varje program är inställd på en relativt enkel nivå. Du kan justera max-nivån i programmet innan du startar träningspasset genom att följa instruktionerna i meddelandefönstret när du väljer program.

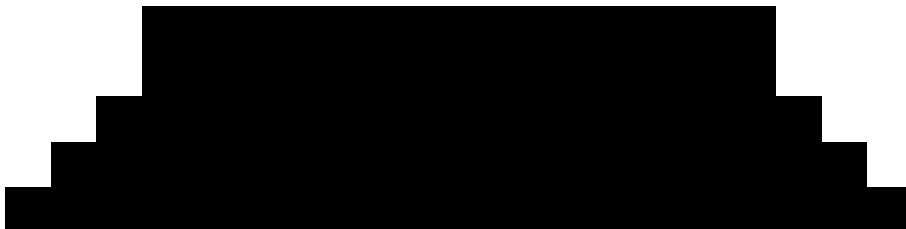
Hill (backe): Det här programmet simulerar träning upp- och nerför en backe. Motståndet i pedalerna ökar först gradvis och minskar därefter gradvis.

Profil



Fat burn (förbränning): Detta program är utvecklat för att uppnå max. fettförbränning. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att förbränna fett på är genom att träna med lägre intensitet under längre tid. Det bästa sättet att förbränna fett är genom att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till 70 % av maxnivån. Detta program använder sig inte av hjärtrytmen, men simulerar ett långvarigt pass med låg intensitet.

Profil



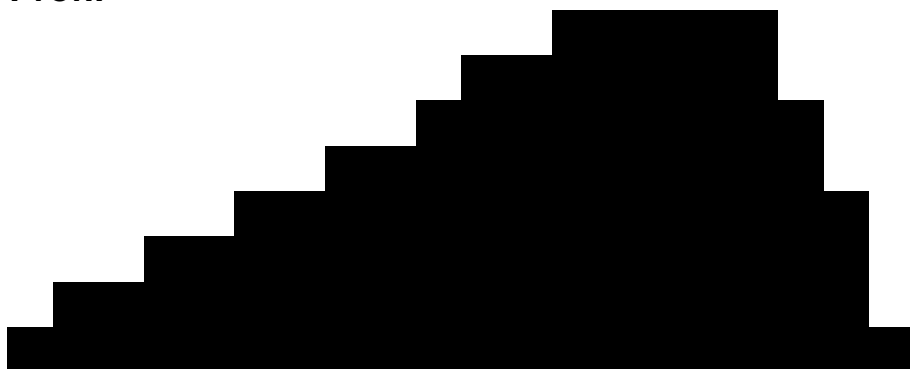
Cardio (kardio): Detta program är utvecklat för att hjälpa ditt kardiovaskulära system och uthållighet genom att träna upp ditt hjärta och dina lungor. Detta uppnås genom att träna med högre intensitet i korta intervall.

Profil



Styrka: Detta program är utvecklat för att öka din muskelstyrka nertill på kroppen. Programmet ökar gradvis motståndsnivån till en hög nivå och får dig att upprätthålla denna nivå. Detta lämpar sig för att stärka och tona ben- och sätesmuskulatur.

Profil



Intervall: Det här programmet lotsar dig igenom perioder med hög intensitet följda av perioder med låg intensitet. På detta sätt ökar programmet din uthållighet, och ditt kardiovaskulära system programmeras att förbruka syre på ett mer effektivt vis.

Profil



Inställning av program:

1. Tryck på önskat program och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp-/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp-/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av upp-/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att justera maxnivån. Detta är den högsta intensitetsnivå som du vill att träningspasset ska använda. Justera nivån och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna.
7. Du kan när som helst öka eller minska arbetsmängden genom att trycka på upp- eller ner-pilarna. Då förändras arbetsmängden i hela profilen även om profilen på skärmen inte ändras. Detta är för att du ska kunna se hela profilen när som helst under träningspasset.
8. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
9. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

Användarinställda program.

Med dessa program kan användaren själv skapa ett unikt träningspass. Följ instruktionerna nedan för att skapa ditt eget träningsprogram eller spara andra träningsprogram med hjälp av CUSTOM-knappen. Med den här knappen kan du även göra passet personligare genom att lägga till namn.

1. Tryck på CUSTOM. Nu visar meddelandefönstret ett kort välkomstmeddelande. Om du redan har sparat ett program innehåller meddelandet namnet som du gav det här programmet. Tryck sedan på ENTER för att ställa in ditt nya träningsprogram.
2. När du trycker på ENTER visar meddelandefönstret meddelandet "NAME A" om det inte finns andra namn sparade. Om namnet "CUSTOM WORKOUT" redan har sparats i systemet visar meddelandefönstret meddelandet "NAME – CUSTOM WORKOUT" och bokstaven C blinkar. Du kan ändra det sparade namnet eller trycka på STOP om du vill behålla namnet. Skriv in önskat namn med upp- och ner-pilarna för att ändra bokstäver och ENTER för att flytta till nästa bokstav. När du har skrivit namnet trycker du på STOP för att spara.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av upp-/ner-pilarna eller siffertangenterna Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av upp-/ner-pilarna eller siffertangenterna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av upp- och ner-pilarna eller siffertangenterna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blir du ombedd att ställa in maxnivån. Det är den hårdaste motståndsnivån som du vill träna i under programmet. Justera nivån och tryck på ENTER.
7. Nu blinkar den första stapeln på skärmen. Nu kan du justera nivån för det första segmentet i träningspasset. Tryck på ENTER när du har justera kolumnen till önskad nivå. Fortsätt på samma sätt tills samtliga 20 nivåer har ställts in.
8. Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att trycka på ENTER för att spara programmet. Därefter kommer du att få meddelandet "NEW PROGRAM SAVED" på skärmen och du kan välja mellan att starta träningen eller modifiera programmet. Tryck på STOP om du vill gå ut till huvudmenyn.
9. Du kan när som helst öka eller minska arbetsmängden genom att trycka på upp- eller ner-pilarna. Detta gäller endast för de aktuella intensitetsvärdena.
10. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen. Du kan även välja mellan att visa träningsprofilen eller en 400 meter lång bana på matris-skärmen genom att trycka på DISPLAY-knappen.

Fitnessstest

Fitness-testet bedömer din fitnessnivå och ger dig ett betyg. Detta betyg är inte ett Vo_2 max-nummer utan är endast avsett som referens. Du kan göra testen varje månad för att se hur ditt betyg ändras efter hand som du kommer bättre i form. Fitnessstestet tar mellan sex och femton minuter. Du kommer att bli ombedd att hålla en pedalhastighet på 50 RPM och datorn kommer automatiskt att justera motståndet efter din hjärtrytm. Testet avslutas när du når målvärdet på 85 % av din maximala hjärtrytm (max. HR = 220 - din ålder) eller om din hjärtrytm är högre än 110 BPM i två av nivåerna.

Programmering av fitnessstest:

1. Tryck på FIT-TEST och bekräfta genom att trycka på ENTER.
2. Nu kommer meddelandefönstret att fråga om din ålder. Ställ in din ålder med hjälp av upp- och ner-pilarna och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Nu kommer meddelandefönstret att fråga om din vikt. Ställ in din ålder med hjälp av upp- och ner-pilarna och tryck på ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på START för att starta testet.

Före testet:

- Försäkra dig om att du har bra hälsa. Om du är äldre än 35 år eller har kända hälsoproblem bör du prata med en läkare innan du utför några träningsövningar.
- Värm upp och stretcha innan du gör testet.
- Intag inte koffein före testet.
- Håll lätt i handtagen – inte hårt runt dem.

Under testet:

- Konsolen måste kunna läsa av en stabil hjärtrytm innan testet startar. Du kan använda handpulssensorerna eller ett pulsbalte.
- Du måste hålla en stabil hastighet på 50 RPM. Om hastigheten sjunker under 48 RPM eller ökar över 52 RPM kommer konsolen att avge ljudsignaler tills du når idealisk hastighet.
- Du kan bläddra genom informationen på skärmen genom att trycka på DISPLAY under meddelandefönstret.
 1. Meddelandefönstret visar alltid din hastighet för att hjälpa dig att upprätthålla 50 RPM.
 2. Informationen som visas under testet är:
 - a. **Arbetsnivå i KGM**, vilket är en förkortning av kgm/min. Detta är en mätning av arbetsmängden i kilogrammeter/minut.
 - b. **Arbetsnivå i Watts** (1 watt = 6,11829727787 kgm/min.)
 - c. **HR** är din faktiska hjärtrytm, **TGT** målvärdet du försöker att uppnå.
 - d. **Time (tid)** är tiden som har gått av testet.

Efter testet:

- Varva ner i en till tre minuter.
- Läs av ditt betyg – konsolen kommer automatiskt att gå tillbaka till huvudmenyn efter några minuter.

Hjärtrytmprogram:

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som passar bäst för din träning, måste du ta reda på din maximala hjärtrytm. Detta kan du göra med hjälp av följande formel:

$220 - \text{din ålder} = \text{ditt maxvärde (MHR)}$

För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för din träning, måste du beräkna procenten av din MHR:

50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.

% av din MHR är bäst för din fettförbränning.

80 % av din MHR är bäst för att stärka ditt kardiovaskulära system.

60 % till 80 % är träningszonen som man ska hålla sig inom det bästa allmänna resultatet.

Exempel:

Om användaren är 40 år gammal beräknas hans/hennes hjärtrytm på följande sätt:

$220 - 40 = 180$ (max. hjärtrytm)

$180 \times 0,6 = 108$ slag per minut (bpm)
(60 % av max. hjärtrytm)

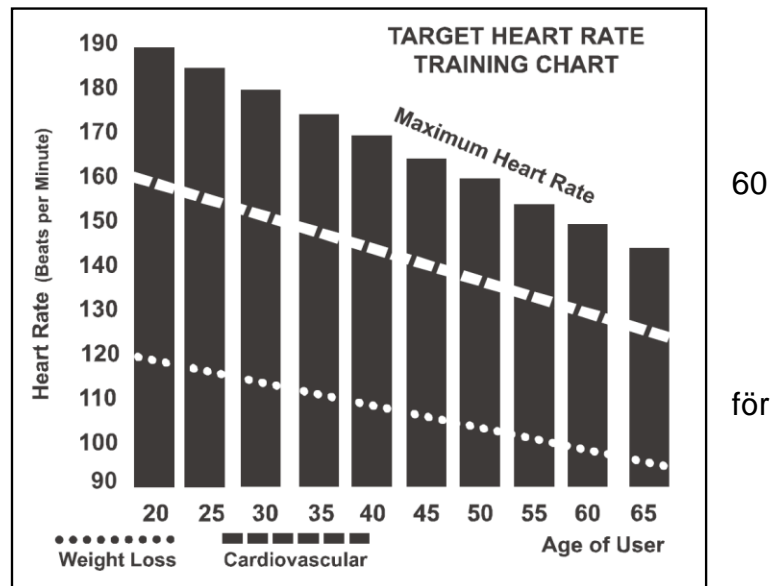
$180 \times 0,8 = 144$ slag per minut (bpm)
(80 % av max. hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

När du matar in din ålder i displayen, sker beräkningen automatiskt. Därför är din ålder till hjälp under hjärtrytmprogram. När din MHR har beräknats kan du bestämma dig för vilket träningsmål du vill sträva efter.

De två vanligaste målen man har med träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) samt viktkontroll. Varje stapel i tabellen ovanför representerar MHR för personer i olika åldrar. Talet nedanför anger vilken åldersgrupp staplarna tillhör. De två prickade linjerna som korsar staplarna representerar optimal hjärtrytm för olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR, och representeras vid den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktninskning är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.

Du kan också använda dig av handpulssensorn eller pulsbandet medan du tränar i manuellt läge eller i något av de andra nio programmen. Hjärtrytmprogrammet styr motståndet för pedalerna.



Uppfattad intensitet

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är även en fördel att lyssna på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen.

Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig själv betygsätta dig mellan 6 och 20 för ditt träningspass baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Mycket, mycket lätt
8	Mycket, mycket lätt +
9	Mycket lätt
10	Mycket lätt +
11	Relativt lätt
12	Komfortabelt
13	Lite hårt
14	Lite hårt +
15	Hårt
16	Hårt +
17	Mycket hårt
18	Mycket hårt +
19	Mycket, mycket hårt
20	Maximalt

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje omdöme med 10. Exempelvis resulterar ett träningspass med betyget 12 i en hjärtrytm på cirka 120 bpm. Din RPE beror självfallet på tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp befinner sig i detta tillstånd kan du träna hårdare och detta kommer att understödjas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd känns det jobbigare att träna. Detta understöds av RPE-tabellen, och därefter kan du träna på en nivå som passar dig just denna dag.

Pulsbälte

Så här sätter du på pulsbältet:

1. Fäst mottagaren vid bältet med hjälp av klämmorna.
2. Justera bältet så att det sitter så stramt som möjligt utan att det känns obekvämt.
3. Placera mottagaren mitt på kroppen med logotypen pekande ut från bröstet (en del användare måste placera mottagare ett litet stycke till vänster om mitten). Fäst änden av bältet genom att låsa den runda änden med klämmorna.
4. Placera mottagaren rakt under dina bröstmuskler.
5. Svett är den bästa ledaren för att mäta de elektriska signalerna i din hjärtrytm. Du kan även använda rent vatten och fukta elektroderna i förväg (de två ovala områdena på båda sidor av mottagaren, på insidan av bältet). Du rekommenderas att bära pulsbältet i några minuter innan du startar träningspasset. På grund av kroppssammansättning har en del användare till en början svårt att ta emot en stark signal, men detta problem minskar efter lite uppvärmning. Det stör inte signalen om användaren har kläder på sig över pulsbältet.
6. Avståndet mellan mottagaren på pulsbältet och avläsaren på konsolen påverkar signalkvaliteten. Även om signalen tas emot lättare om du bär pulsbältet mot på bar hud, går det att ha på sig en tröja mellan huden och mottagaren. Om du vill ha tröja på dig ska du komma ihåg att fukta de områden på tröjan där elektroderna ska sitta.

Obs: Mottagaren aktiveras automatiskt när den detekterar din hjärtrytm. På samma sätt stänger den av dig automatiskt om den inte registrerar någon aktivitet. Även om mottagaren är vattentät kan fukt skapa falska signaler, så du rekommenderas att torka av pulsbältet efter användning för att få ut så långt batterilivstid som möjligt. Ungefärlig batteritid är 2500 timmar, och batteritypen är Panasonic CR2032.

Felsökning:

Obs: Använd inte hjärtrytmprogrammet om inte skärmen visar en stark och stadig hjärtrytm. Om skärmen visar höga eller tillfälliga värden, kan det vara ett tecken på problem.

Följande kan påverka avläsningen:

1. Mikrovågsugn, TV, små elektriska apparater osv.
2. Lysrörsljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Enstaka användare upplever problem med mottagaren när de bär den direkt mot huden. Om du råkar ut för detta, testa att vrida mottagaren uppochner.
5. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
6. Andra pulsbalten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta Mylna Sports serviceavdelning. Kontaktinformation finns på sista sidan.

Användning, hjärtrytmprogram

Starta HRC-programmet genom att följa instruktionerna nedan eller genom att trycka på HRC, bekräfta med ENTER och följa instruktionerna i meddelandefönstret.

1. Tryck på HRC och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av upp-/ner-pilarna eller siffertangenterna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av upp-/ner-pilarna eller siffertangenterna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp-/ner-pilarna eller siffertangenterna och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Nu uppmanas du att justera målvärdet för din hjärtrytm. Målvärdet är den hjärtrytm du ska försöka att uppnå och upprätthålla under programmet. Justera nivån och bekräfta genom att trycka på ENTER.
6. Tryck på START för att starta programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att gå tillbaka en nivå.
7. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på upp- eller ner-pilarna. Detta förändrar målvärdet för din hjärtrytm.
8. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
9. När programmet är slut kan du trycka på START för att göra om det, eller trycka på STOP för att lämna programmet. Du kan även spara programmet genom att trycka på USER-knappen och följa instruktionerna på skärmen.

Drift, Watt-program (inte för medicinskt bruk)

Watt-programmet justerar automatiskt motståndsnivån i pedalerna varje gång du ändrar hastighet för att se till att du tränar med samma arbetsintensitet. Programmet ser med andra ord till att du förbränner lika många kalorier hela tiden under träningspasset. Starta programmet genom att följa instruktionerna nedan eller tryck på WATTS följt av ENTER och följ instruktionerna i meddelandefönstret.

1. Tryck på WATTS följt av ENTER.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av upp-/ner-pilarna eller sifvertangenterna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av upp-/ner-pilarna eller sifvertangenterna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp-/ner-pilarna eller sifvertangenterna och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Nu blir du ombedd att ställa in målvärde för WATTS. Detta är värdet för den konstanta arbetsintensiteten du ska träna på under hela programmet. Använd upp-/ner-pilarna och tryck sedan på ENTER.
6. Tryck på START för att starta programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att gå tillbaka en nivå.
7. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på upp- eller ner-pilarna. Detta förändrar målvärdet för Watts.
8. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.

Underhåll:

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten låter konstigt eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av följande:
 - a) Smådelar som skruvar och muttrar spändes inte tillräckligt under monteringen. Alla skruvar ska spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större nyckel än den som medföljde om du inte lyckas spänna skruvarna tillräckligt hårt.
 - b) Oljud *kan* orsakas av smuts. Rengör maskinen, även skenor och hjul. Det kan även vara meningsfullt att smörja skenor med ett tunt lager smörjmedel.
 - c) Smörjning av skenor: Du bör endast smörja skenor om det hörs ett ihållande oljud från hjulen. Om detta inte är fallet bör du undvika smörjning eftersom detta drar till sig smuts. Du behöver bara påföra ett tunt lager med smörjmedel. Var noga med att ta bort allt överflödigt smörjmedel.
3. Om du fortfarande hör missljud, kontrollera att enheten står på ett plant underlag.

Menyn "MAINTENANCE" på konsolen:

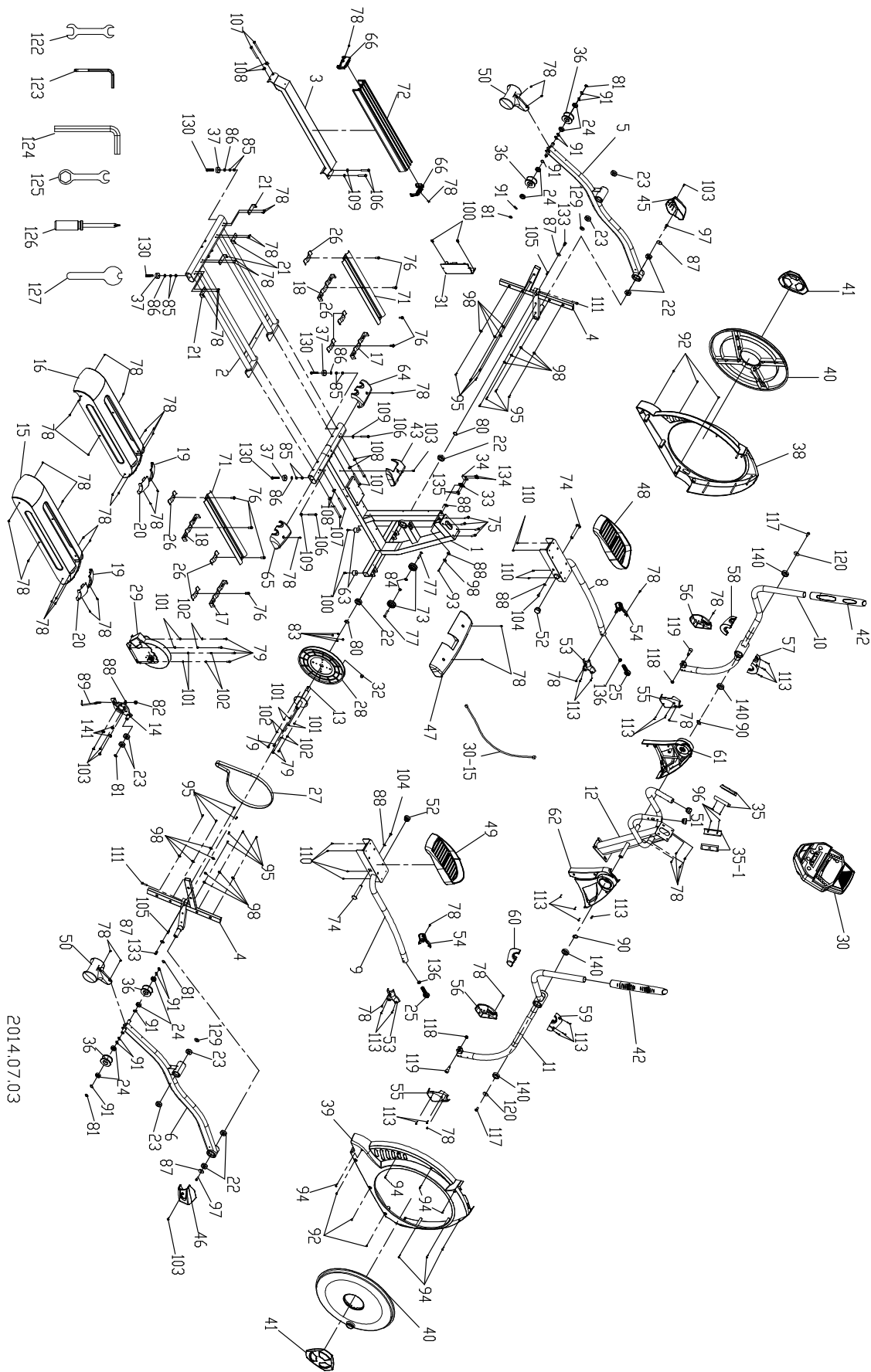
Konsolen har ett inbyggt underhålls-/diagnosverktyg. Det här programmet gör det bland annat möjligt att växla måtenheter mellan metriska kilometer och engelska mil och att slå från knappljuden.

Om du vill starta det här programmet håller du START, STOPP och ENTER intryckta i fem sekunder tills meddelandefönstret visar meddelandet ALTXXX ENGINEERING MODE. Tryck på ENTER för att öppna menyn. Använd därefter upp-/ner-pilarna för att välja mellan följande alternativ:

- A. **Knapptest:** Låter dig undersöka om alla knapparna fungerar.
- B. **Displaytest:** Undersöker automatiskt samtliga skärmar.
- C. **Funktioner:** Öppnar en ny meny:
 - I. SLEEP MODE (VILOLÄGE): Gör så att konsolen automatiskt övergår i viloläge efter 20 minuter utan aktivitet.
 - II. PAUSE MODE (PAUSLÄGE): Aktivera för att tillåta fem minuters paus.
 - III. ODO RESET: Nollställer distansmätaren.
 - IV. UNITS (ENHETER): Väljer måtenhet mellan metriska kilometer och engelska mile
 - V. BEEP: Aktiverar/inaktiverar knappljudet.
 - VI. D/A TEST: Testar bromsmotståndet.
 - VII. ELLIPTICAL OR BIKE: Ställer in konsolens programvaruberäkningar.

Säkerhet: Låter dig låsa knappsatsen för att förhindra obehörig användning av maskinen. Knappsatsen kan endast låsas upp igen genom att hålla START och ENTER intryckta i tre sekunder.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



2014.07.03

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

NR	BESKRIVNING	ANT
1	Huvudram	1
2	Skenuppsättning	1
3	Set, skenstöd	1
4	Tvärstång	2
5	Vänster pedalarm	1
6	Höger pedalarm	1
8	Vänster kopplingsarm	1
9	Höger kopplingsarm	1
10	Vänster svängarm	1
11	Höger svängarm	1
12	Konsolmast	1
13	Vevaxel	1
14	Tomgångshjul	1
15	Höger skydd	1
16	Vänster skydd	1
17	Bakre fästkonsolen (A)	2
18	Bakre fästkonsolen (B)	2
19	Vänster övre frontkåpa	2
20	Höger övre frontkåpa	2
21	Bakre L-platta	4
22	6005_lager	6
23	6203_Lager	6
24	6003_lager	8
25	Lager, stångända	2
26	Fästkonsol, aluminiumspår	6
27	Drivrem	1
28	Drivremskiva, 330 mm	1
29	Svänghjul	1
30	Konsolenhet	1
30~15	1 400 mm_datorkabel	1
31	Generator/bromskontrollenhet	1
32	Magnet	1
33	Sensor med kabel	1
34	Sensorfäste	1
35	850 mm_handpuls med kabelset	1
35~1	850 mm_handpuls med kabelset (rött)	1
36	Skjuthjul, uretan	4
37	Gummifot	4
38	Vänster sidoskydd	1
39	Höger sidoskydd	1
40	Rund skiva	2
41	Skydd, rund skiva	2
42	Inre skydd, handtagsaxel	2
43	Nedre stigningsskydd	1
45	Vänster pedalarmskydd	1
46	Höger pedalarmskydd	1

Nr.	Beskrivning	Ant.
47	Främre stabilisatorskydd	1
48	Vänster pedal	1
49	Höger pedal	1
50	Skydd, skjuthjul	2
51	Plugg	2
52	Ändskydd, pedal	2
53	Höger kopplingsarmskydd A Höger kopplingsarmskydd A	2
54	Vänster kopplingsarmskydd A	2
55	Höger kopplingsarmskydd B	2
56	Vänster kopplingsarmskydd B	2
57	Vänster främre handtagsskydd	1
58	Vänster bakre handtagsskydd	1
59	Högre främre handtagsskydd	1
60	Höger bakre handtagsskydd	1
61	Vänster konsolmastskydd	1
62	Höger konsolmastskydd	1
63	Gummipedal	2
64	Bakre stabilisatorskydd (A)	1
65	Bakre stabilisatorskydd (B)	1
66	Ändhätta, aluminiumstegskena	2
69	Flaskset	1
70	Flaskhållare	1
71	Aluminiumspår	2
72	Aluminiumstegskena	1
73	Transporthjul	2
74	Ø17 x 117 mm_fästskruv	2
75	M8 x 1,25 x 25 mm_skruv	4
76	5/16" x 3/4" _sexkantskruv	8
77	5/16" _skruv	2
78	M5 x 12 mm _stjärnskruv	52
79	1/4" x 3/4" _sexkantskruv	8
80	Ø25_C-ring	2
81	Ø17_C-ring	5
82	M8 x 9T_nylockmutter	1
83	1/4" _nylockmutter	4
84	5/16" x 7t_nylockmutter	2
85	3/8" x 7T_mutter	8
86	3/8" x 19 x 1,5T_plan bricka	4
87	5/16" x 35 x 1,5T_plan bricka	4
88	5/16" x 23 x 1,5T_plan bricka	5
89	M8 x 170 mm_J-skruv	1
90	Ø25_svängd bricka	2
91	Ø17_svängd bricka	12
92	5 x 16 mm_skruv	6
93	4 x 15 mm_metallskruv	1
94	4 x 19 mm_metallskruv	7
95	5 x 16 mm_skruv	16
96	3 x 20 mm_skruv	4

Nr.	Beskrivning	Ant.
97	5/16" x UNC18 x 15L_ skruv	2
98	1/4" x 19 mm_ plan bricka	17
100	5 x 19 mm_ skruv	4
101	1/4" x 13 x 1T_ plan bricka	8
102	1/4" _delad bricka	8
103	M6 x 15 mm_ stjärnskruv	6
104	5/16" x 15 mm_ sexkantskruv	2
105	Woodruffkil	2
106	3/8" x 2-1/4" _ skruv	4
107	3/8" x 3-3/4" _ skruv	6
108	3/8" x 23 x 2T_ svängd bricka	6
109	3/8" x 19 x 1,5T_ plan bricka	4
110	M5 x 10 mm_ stjärnskruv	8
111	M8 x 30 mm_ skruv	2
113	Ø3,5 x 12 mm_ metallskruv	18
117	3/8" x 3/4" _ sexkantskruv	2
118	M10_ mutter	2
119	M10 x 1,5 (38 mm)_ skruv	2
120	3/8" x 30 x 2.0T_ plan bricka	2
122	13.14 mm_ nyckel	1
123	Kombinationsnyckel: M6 insexnyckel och	1
124	M12_L insexnyckel	1
125	17 mm_ nyckel	1
126	Stjärnskruvmejsel	1
127	12 mm_ nyckel	1
129	Ø36 x Ø22 x 2T_ hjuldistans	2
130	3/8" x 16UNC-2_ skruv	4
133	5/16" x 18UNC x 12 mm_ nylocksruv	2
134	4 x 12 mm_ metallskruv	2
135	3 x 10mm_ metallskruv	2
136	M14 x 2,0 x 7 mm_ mutter	2
140	6005_ lager	4
141	Ø18 x 8L_ skruv	3

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här finns det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till vår hemsida: www.mylناسport.se/service. Här finns det massor av information om våra produkter.

VI VILL GÄRNA ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: www.mylناسport.se

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") till hands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller skriv till

Kundtjänst: www.mylناسport.se

E-post: service@mylnاسport.no

När du beställer reservdelar är det viktigt att du anger följande information:

- Modellnumret
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Artikelnumret på reservdelarna (finns i bruksanvisningen)
- Beskrivning av den del du behöver, se sprängskissen i bruksanvisningen.



Leverantör:
Mylna Sport & Fitness AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnاسport.no
www.abilica.no
www.mylناسport.no

Leverantör
Mylna Sport & Fitness AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnاسport.se
www.abilica.se
www.mylناسport.se

Leverantör
Mylna Sport & Fitness AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnاسport.com
www.abilica.com
www.mylناسport.com

© 2011 Mylna Sport & Fitness AS

Ver.1 012011