

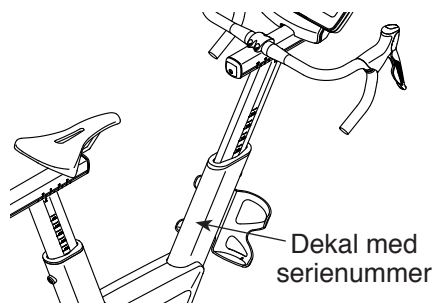
# PRO-FORM<sup>®</sup>

# Le de TOUR FRANCE

Modellnr. PFEVEX71516.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Anteckna serienumret ovan för referens.



## KUNDTJÄNST

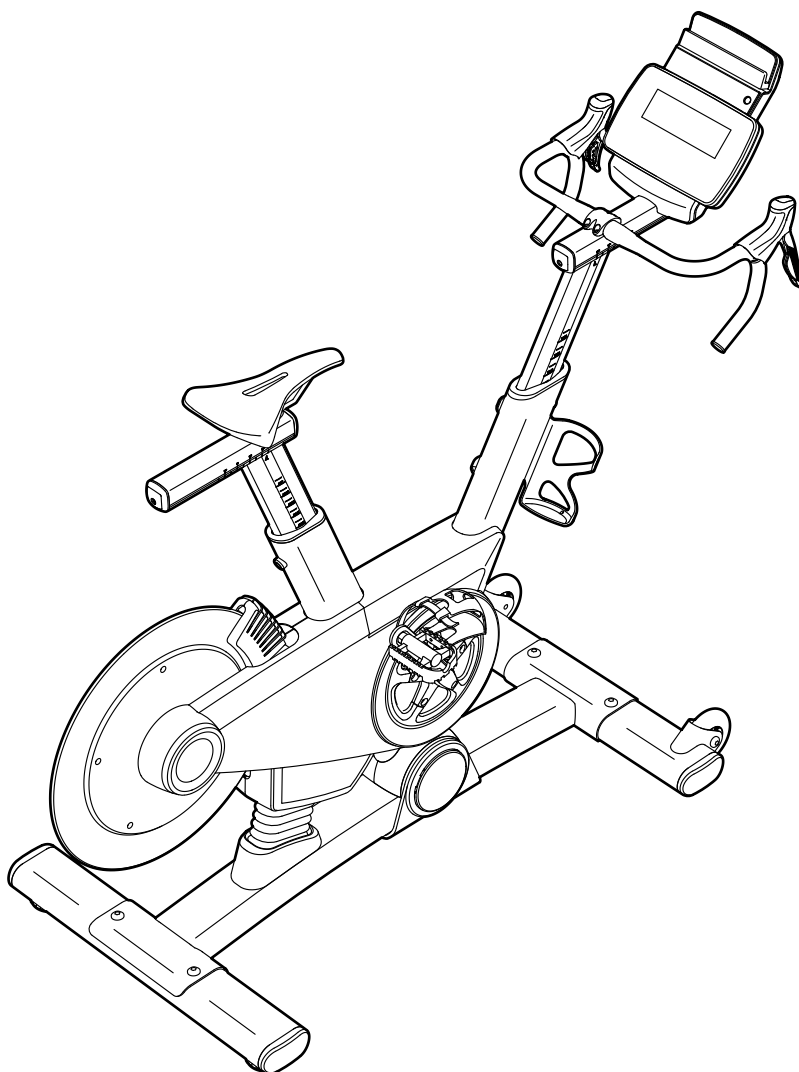
Om du har frågor, fattas delar eller har skadade delar kan du finna information på sidan med titeln DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION. Du kan även ta kontakt med affären där du handlade denna produkt.

**Webbsida:**  
[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

## FÖRSIKTIGHET

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

## BRUKSANVISNING



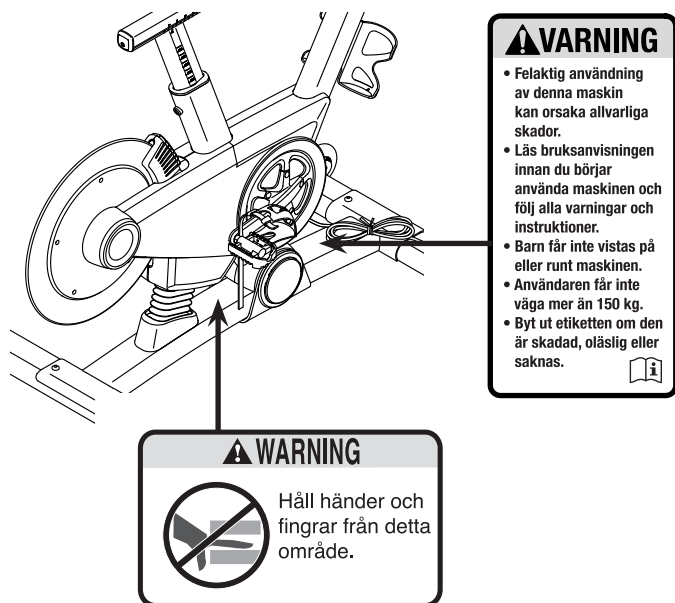
[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER .....	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER .....	3
INNAN DU BÖRJAR .....	5
IDENTIFIERING AV DELAR .....	6
MONTERING .....	7
HUR MAN ANVÄNDER MOTIONS CYKELN .....	12
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING .....	27
TRÄNINGSRIKTLINJER .....	28
ARTIKELLISTA .....	29
SPRÅNGSKISS .....	31
BESTÄLLA RESERVDELAR .....	Sista sida
INFORMATION OM ÅTERVINNING .....	Sista sida

## PLACERING AV VARNINGSDEKALER

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



IFIT och PROFORM är registrerade varumärken som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE är ett registrerat varumärke som tillhör Société du Tour de France. Ordmärket BLUETOOTH® och dess logotyper är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och används under licens. Android är ett varumärke som tillhör Google Inc. Google Maps är ett varumärke som tillhör Google Inc. iPad är ett varumärke som tillhör Apple Computer, Inc., som är registrerat i USA och i andra länder. iPad® är inte inkluderat. Wi-Fi är ett varumärke som tillhör Wi-Fi Alliance.

# VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

**⚠ VARNING!** För att minska risken för brännskador, eldsvåda, elektriska stötar eller personskador bör du läsa igenom alla viktiga försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningar på motionscykeln innan du börjar använda den. ICON ansvarar inte för personskador eller egendomsskador som uppstått på grund av användandet av denna produkt.

1. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av motionscykeln har fått tillräcklig information om alla försiktighetsåtgärder.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.
3. Motionscykeln bör inte användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida inte sådana personer övervakas eller har fått instruktioner gällande användning av motionscykeln av någon som är ansvarig för deras säkerhet.
4. Använd endast motionscykeln enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
5. Motionscykeln är endast avsedd för användning i hemmiljö. Motionscykeln ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
6. Använd motionscykeln inomhus och utsätt den inte för fukt och damm. Placera inte motionscykeln i ett garage, på en täckt utep plats eller nära vatten.
7. Placera motionscykeln på en jämn yta med minst 0,6 m fritt utrymme runt cykeln. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under motionscykeln.
8. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång motionscykeln används. Byt ut slitna delar omedelbart.
9. Håll barn som är yngre än 13 år och husdjur borta från motionscykeln.
10. När strömkabeln ansluts ska den kopplas in i ett jordat uttag.
11. Modifiera inte strömkabeln och använd inte en adapter för att ansluta den till en felaktig kontakt. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med heta ytor. Använd inte en förlängningsladd.
12. Använd inte motionscykeln om strömkabeln eller kontakten är skadad eller om motionscykeln inte fungerar som den ska.
13. **FARA!** Dra alltid ur strömkabeln och ställ om strömbrytaren till Off (av) när motionscykeln inte används och innan motionscykeln ska rengöras. Service utöver de procedurer som beskrivs i denna bruksanvisning ska endast utföras av en auktoriserad servicerepresentant.
14. Använd lämpliga kläder när du motionerar. Använd inte lösa kläder som kan fastna i motionscykeln. Använd alltid tränings skor för att skydda dina fötter.
15. Motionscykeln ska inte användas av personer som väger mer än 150 kg.

**16. Var försiktig när du sätter dig på och stiger av motionscykeln.**

**17. Håll alltid ryggen rak när du motionerar på motionscykeln. Böj inte ryggen.**

**18. Överdriven träning kan resultera i allvarlig personskada eller dödsfall. Om du känner dig svag eller yr, om du har svårt att andas eller om du upplever smärta medan du tränar ska du omedelbart avbryta träningen och varva ner.**

## **SPARA DESSA INSTRUKTIONER**

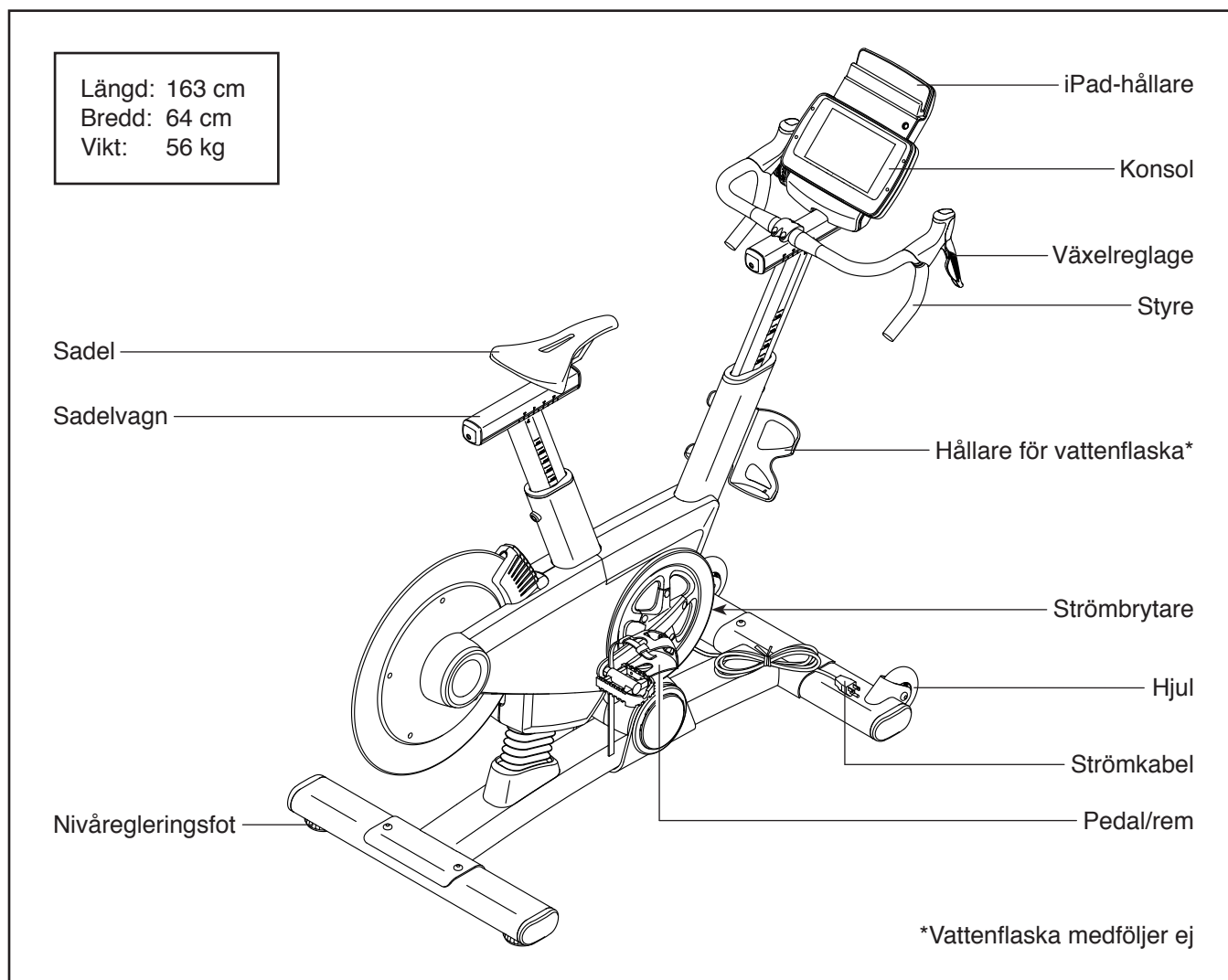
# INNAN DU BÖRJAR

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

**För din egen skull bör du läsa igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda motionscykeln.**

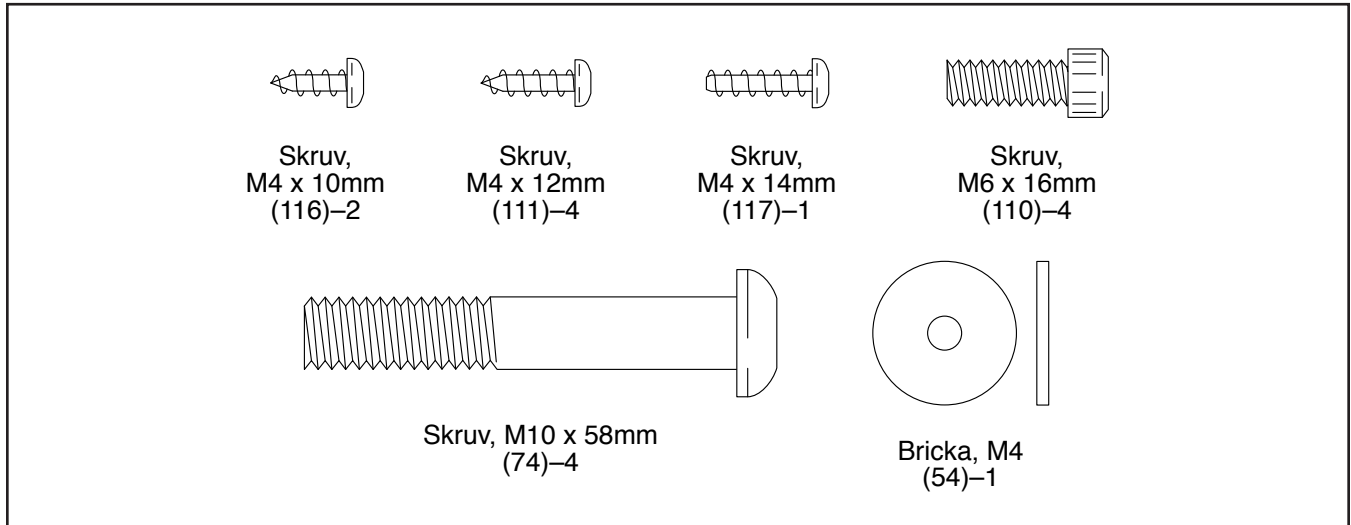
Om du har frågor efter att du läst igenom denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktens modellnummer och serienummer på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt med oss. Modellnumret och platsen där dekalen med serienumret sitter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

Innan du läser vidare bör du bekanta dig med delarna som är märkta i ritningen nedan.

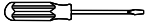


# IDENTIFIERING AV DELAR

Identifiera små delar som behövs för monteringen med hjälp av ritningarna nedan. Siffrorna i parentes under varje ritning representerar artiklarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Numret efter objektnumret anger det antal som behövs för monteringen. **Obs! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om den är förmonterad. Reservdelar kan medfölja.**



# MONTERING

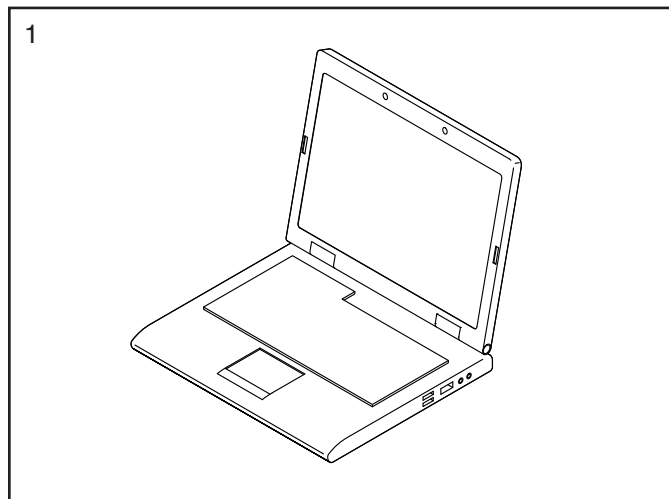
- Monteringen kräver två personer.
- Placera alla delar på en tom yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är genomförda.
- Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right".
- För identifiering av små delar, se sidan 6.
- Utöver de medföljande verktygen krävs följande verktyg:  
en phillipsskruvmejsel 

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

## 1. Gå till [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) på din dator och registrera din produkt.

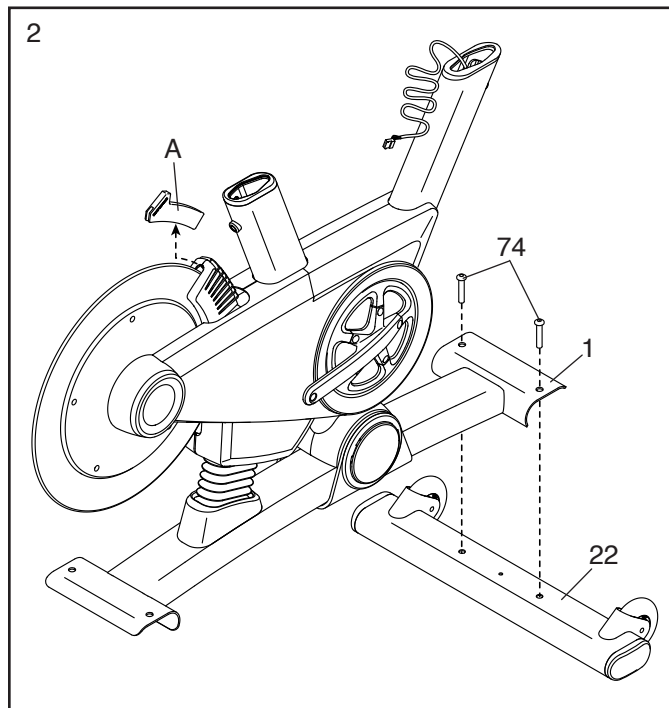
- aktiverar din garanti
- sparar tid om du behöver ta kontakt med Kundtjänst
- gör att vi kan meddela dig om uppgraderingar och erbjudanden

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



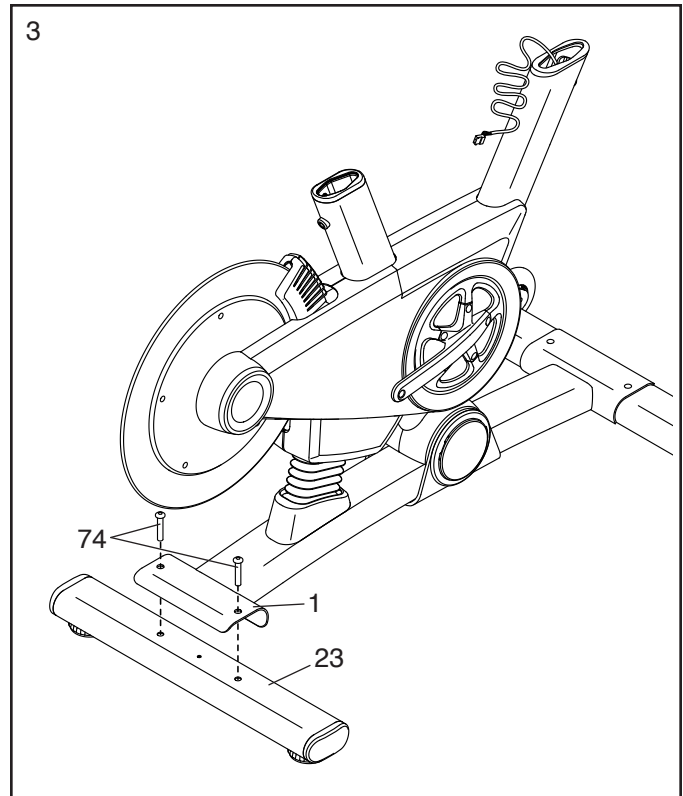
## 2. Ta bort och släng det indikerade transportinlägget (A). Om det sitter transportskruvar i den främre stabilisatorn (22) ska dessa tas bort och slängas.

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



3. Om det sitter transportskruvar i den bakre stabilisatorn (23) ska dessa tas bort och slängas.

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

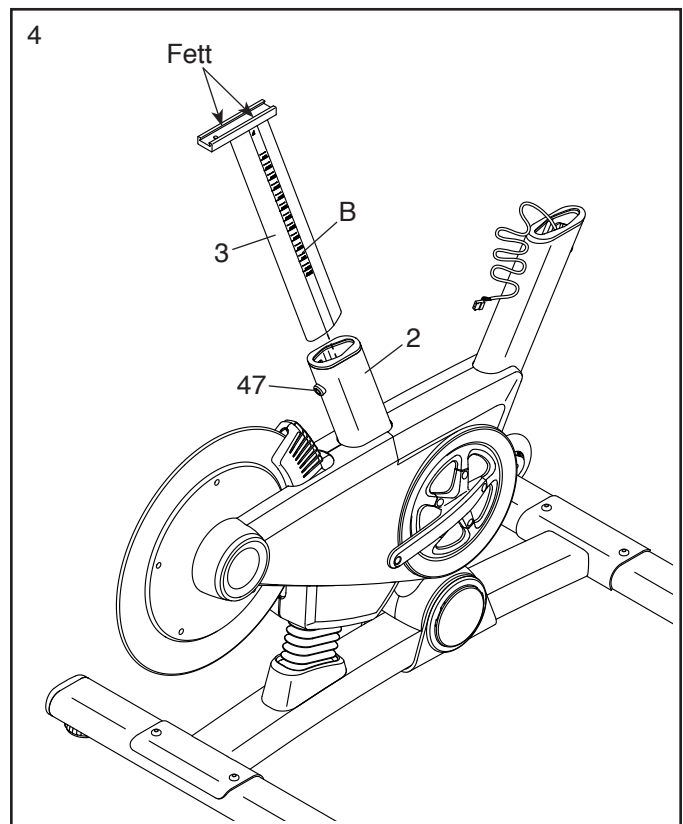


4. Sätt en platspåse på handen för att hålla fingrarna rena och applicera sedan lite av det medföljande fettets på sidorna i kanalen upptill på sadelstolpen (3).

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

Lossa på den markerade justeringsskruven (47) och sätt i sadelstolpen (3) i ramen (2).

Justera sedan sadelstolpen (3) uppåt eller nedåt till önskad position och dra åt justeringsskruven (47).





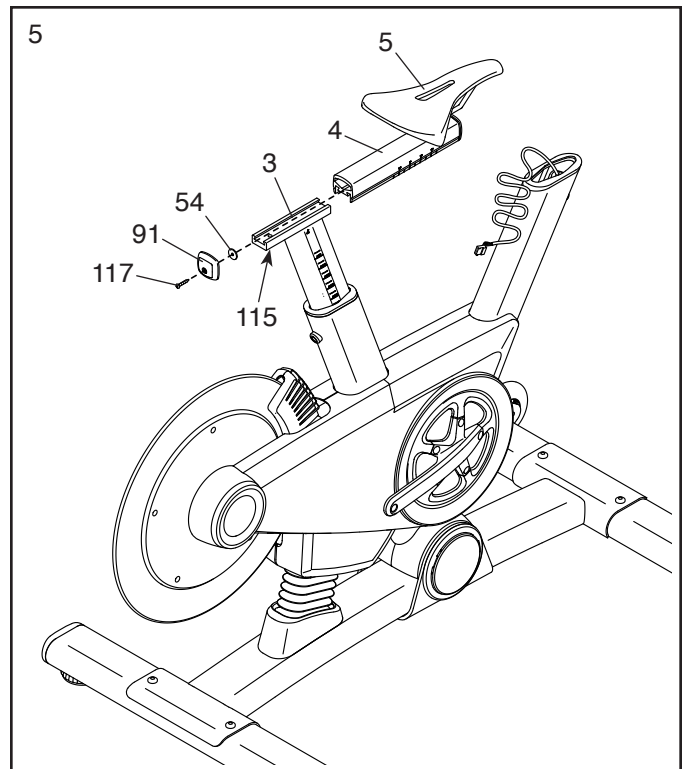
5. **Tips: Du kan montera din egen sadel på sadelvagnen (4) om du så önskar.** Lossa på fästet (visas inte) under sadeln (5) och ta bort sadeln. Montera sedan din egen sadel och dra åt fästet igen.

Rikta sadelvagnen (4) enligt bilden.

Lossa på den indikerade M8 x 15mm-skraven med runt huvud (115) och för på sadelvagnen (4) på sadelstolpen (3).

Skjut sedan sadelvagnen (4) till önskat läge och dra åt M8 x 15mm-skraven med runt huvud (115).

Montera sedan en M4-bricka (54) och vagnens hölje (91) på sadelvagnen (4) med en M4 x 14mm-skruv (117).



6. **Se steg 8. Om styrklämmen (28) och de fyra M6 x 16mm-skrivarerna (110) monterats på styrvagnen (105) i förväg ska dessa tas bort och läggas åt sidan tills steg 8.**

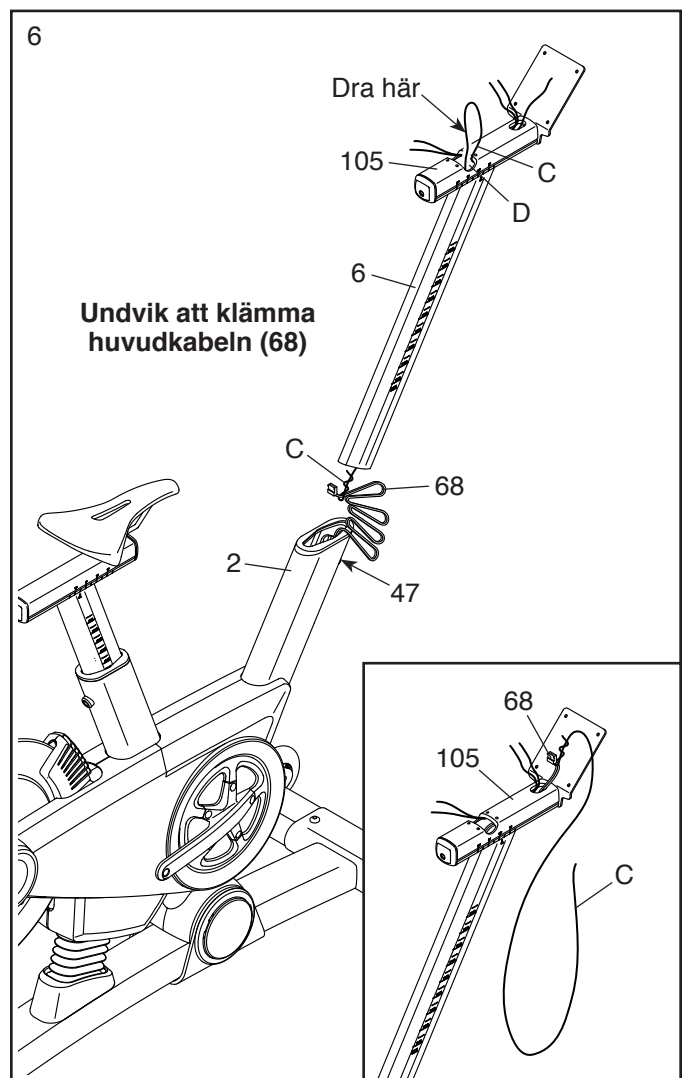
Be en medhjälpare hålla styrstolpen (6) nära ramen (2).

Hitta det långa kabelbandet (C) i styrstolpen (6). Knyt den lägre änden av det långa kabelbandet runt huvudkabeln (68). Hitta sedan samma kabelband i åtkomsthålet (D) i styrvagnen (105). Dra kabelbandet uppåt tills huvudkabelns ände är i åtkomsthålet.

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

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

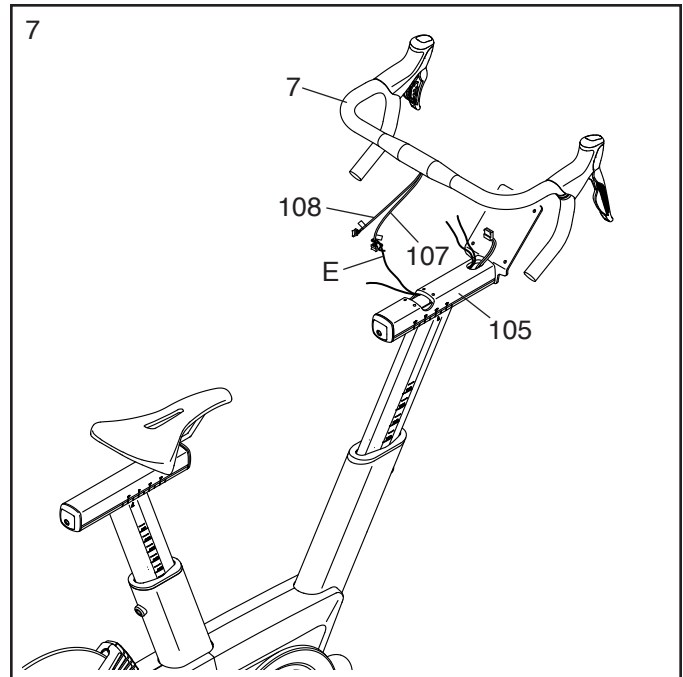
Justera sedan styrstolpen (6) uppåt eller nedåt till önskad position och dra åt justeringsskraven (47).



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

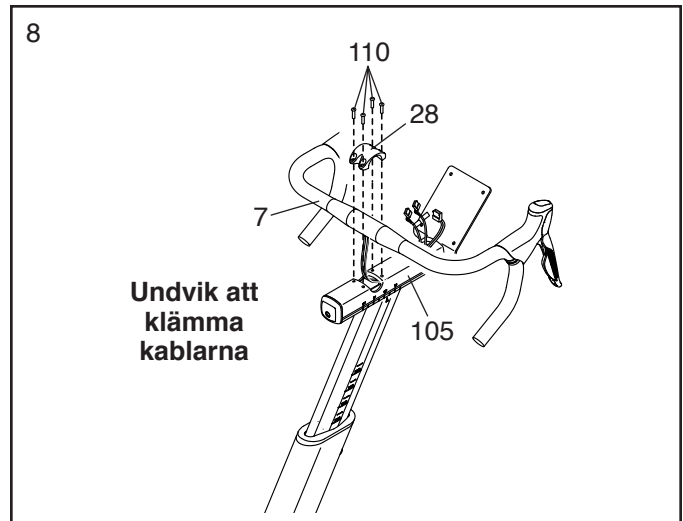
Hitta ett av de kvarvarande kabelbanden (E) i styrvagnen (105). Knyt fast den indikerade änden av kabelbandet i den högra förlängningskabeln (107). Dra därefter i kabelbandets andra ände tills förlängningskabeln går igenom styrvagnen. Lösgör och släng sedan kabelbandet.

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



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

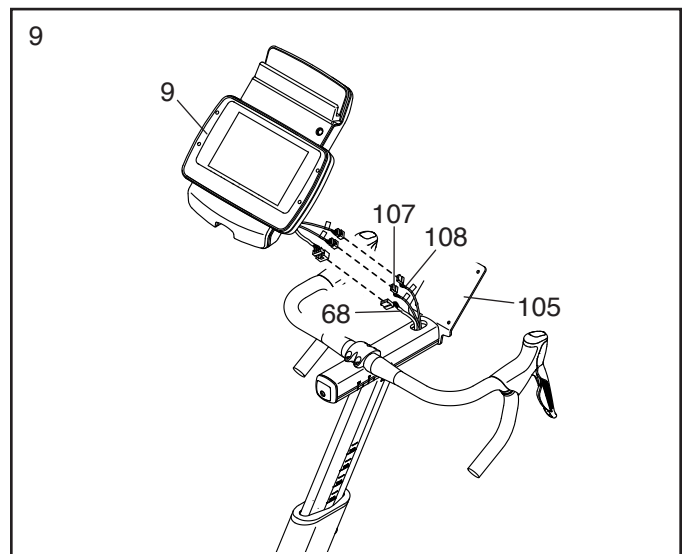
Fäst styret (7) med styrklämman (28) och fyra M6 x 16mm-skruvar (110). **Sätt i alla skruvar och dra sedan åt dem.**



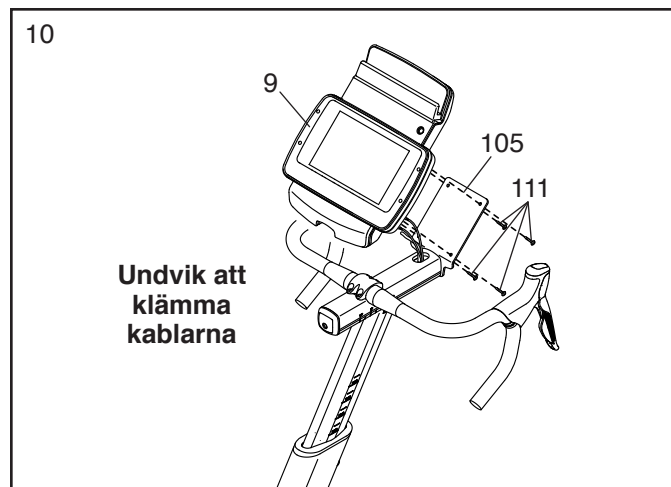
9. Be en medhjälpare hålla konsolen (9) nära styrvagnen (105).

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

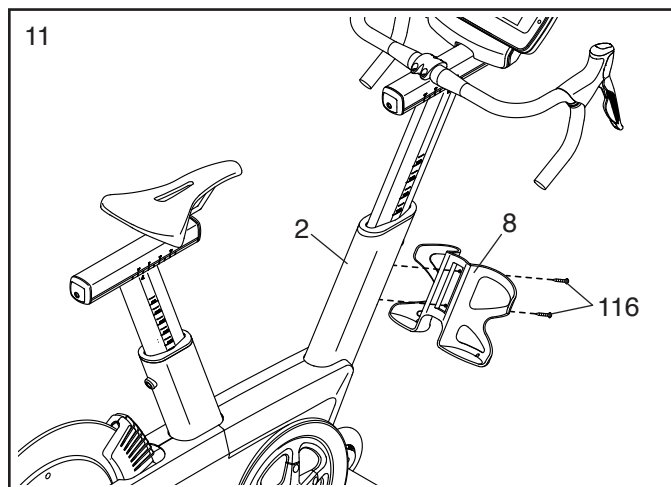
För in resten av kabeln i konsolen (9).



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



11. Montera tillbehörsbrickan (8) på ramen (2) med två M4 x 10mm-skrivar (116).

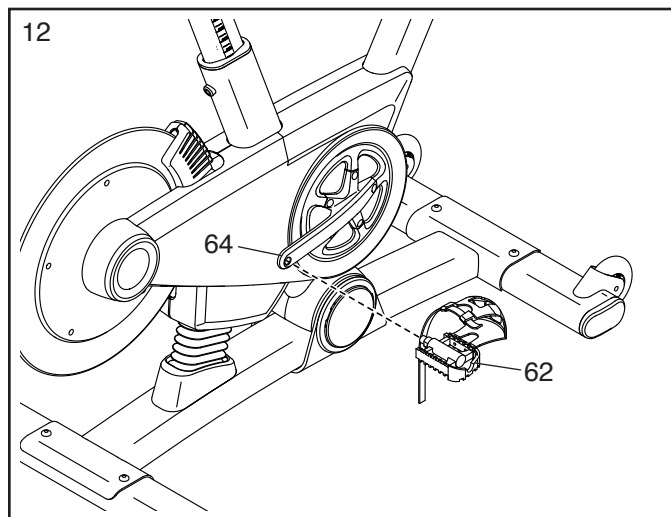


12. **Tips: Du kan montera dina egna pedaler om du så önskar.**

Identifiera den högra pedalen (62).

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

**Dra åt** den vänstra pedalen (visas inte) ordentligt **moturs** på den vänstra vevarmen (visas inte). **VIKTIGT:** Du måste vrida den vänstra pedalen moturs för att montera den.



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

# HUR MAN ANVÄNDER MOTIONSCYKELN

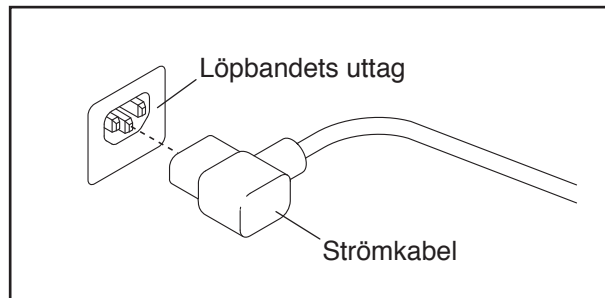
## HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN

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

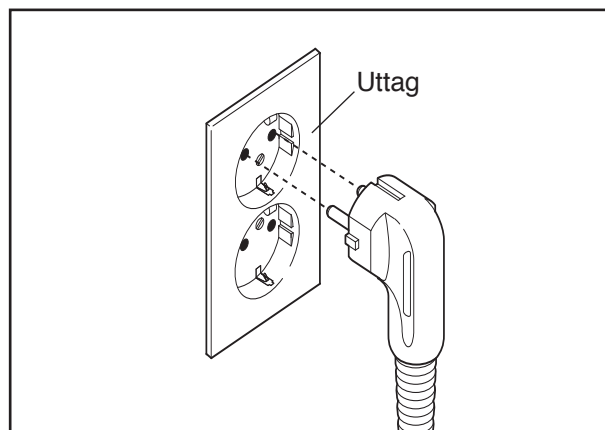
**⚠ FARA:** Felaktig anslutning av redskapets jordledning kan leda till en ökad risk för elektrisk stöt. Fråga en kvalificerad elektriker eller servicerepresentant om du är osäker på om produkten är ordentligt jordad. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om den inte passar i uttaget ska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

Följ stegen nedan för att koppla in strömkabeln.

1. Koppla in strömkabelns angivna ände i uttaget på löpbandet.



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



## MOTIONSCYKELNS FUNKTIONER

### Mäta watt

Varje motionscykel är individuellt kalibrerad att mäta din uteffekt så att du kan övervaka din watt och trampkadens direkt på konsolen.

Genom att övervaka din watt och trampkadens kan du se hur hårt du motionerar och se till att du utmanar dig själv och förbättras.

### Lutningssystemet

Motionscykeln kan luta uppåt eller nedåt upp till 20 procent för att på ett realistiskt sätt simulera utomhusterräng. När du skapar kartor av dina verkliga motionsrundor på iFit.com (se instruktionerna om konsolen som börjar på sidan 16 för mer information) lutar motionscykeln automatiskt uppåt eller nedåt för att stämma överens med terrängen på din motionsrunda.

### Växelreglagen på styret

Du kan växla motionscykeln på samma sätt som på din vanliga cykel. Höger och vänster växelreglage simulerar fram- och bakväxlar som du kan konfigurera så att de överensstämmer med växlar på din vanliga cykel (se instruktionerna för konsolen som börjar på sidan 16 för mer information).

### Trampstilsegenskaper

Motionscykeln har flera funktioner som hjälper dig att utveckla korrekt trampstil:

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

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

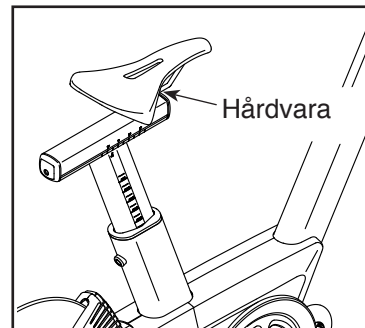
## HUR MOTIONSCYKELNS GEOMETRI JUSTERAS

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

### Hur sadelns vinkel justeras

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

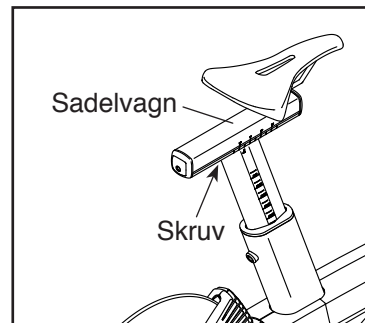
Justera sadeln genom att först lossa på fästet en aning under sadeln. Luta sedan sadeln uppåt eller nedåt eller skjut den framåt eller bakåt. Dra sedan åt fästet igen.



**Obs! Du kan ta bort sadeln och montera din egen sadel om du så önskar.**

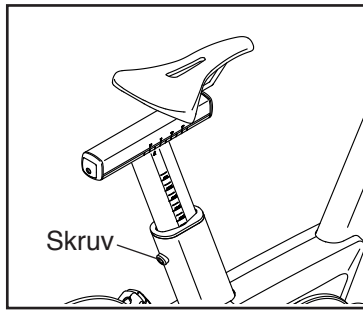
### Hur man justerar sadelvagnen

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



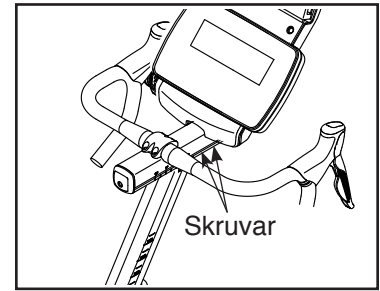
### Hur man justerar sadelstolpen

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



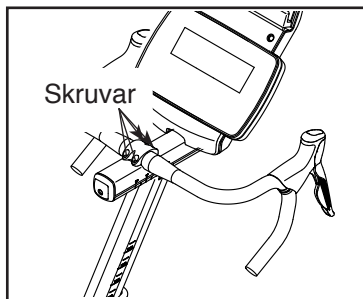
### Hur styrvagnen justeras

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



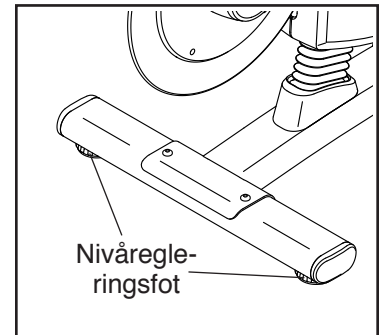
### Hur styrets rotation justeras

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



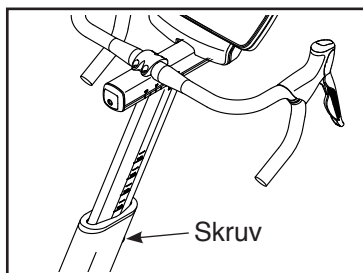
### HUR MOTIONSCYKELN NIVÅREGLERAS

Om motionscykeln gungar lite på golvet under användning ska du vrida den ena eller båda nivåregleringsföterna på den bakre stabilisatorn tills den slutar gunga.



### Hur styrstolpen justeras

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



## HUR MAN ANVÄNDER PEDALERNA

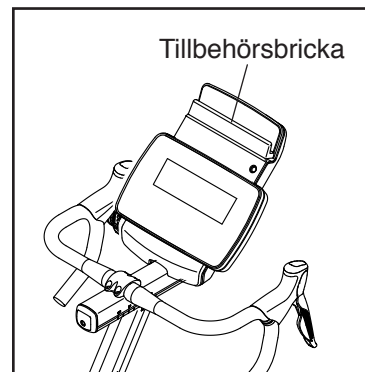
Använd pedalerna genom att sätta i skorna i tåkorgen och dra i ändarna på remmarna. Lossa på remmarna genom att trycka och hålla ner spänneas flikar, justera pedalremmarna till önskad position och släpp sedan flikarna.

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

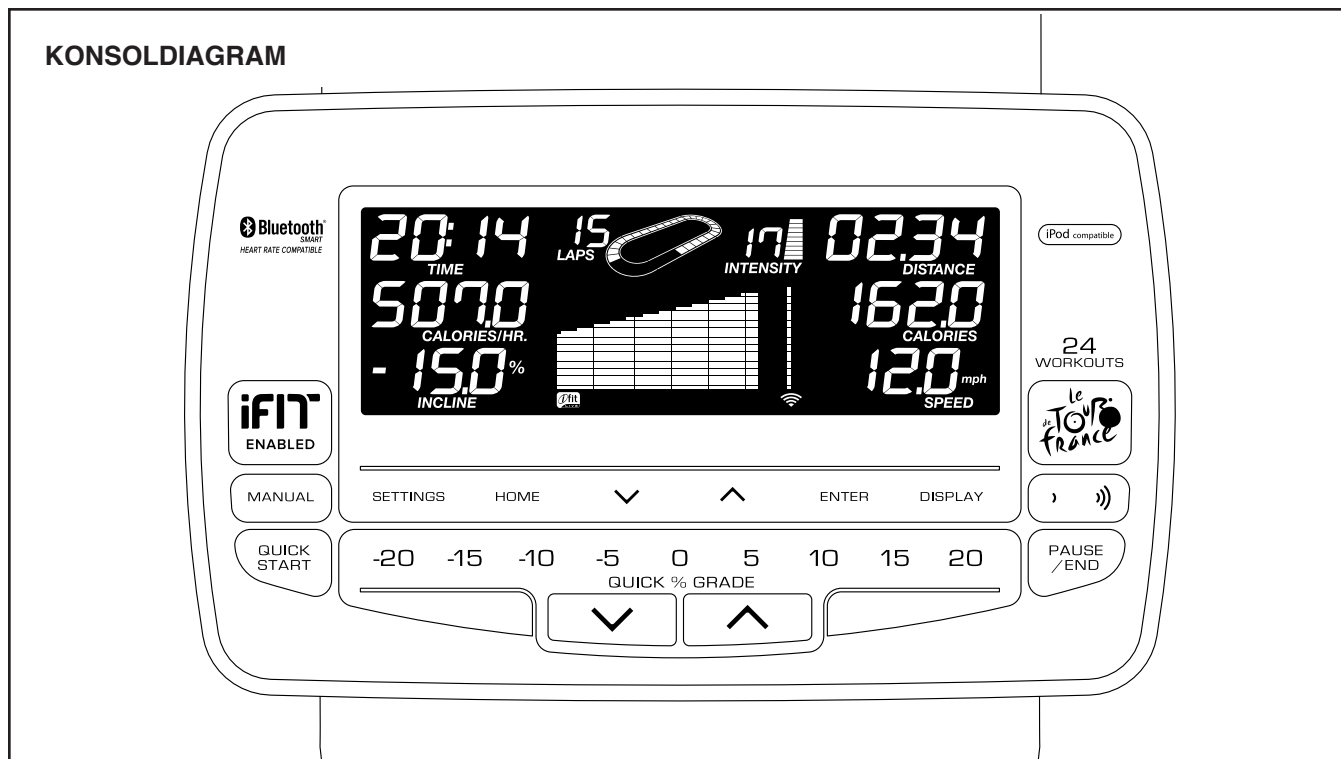
## HUR MAN ANVÄNDER IPAD-HÅLLAREN

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

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



## KONSOLDIAGRAM



### FÖRVERKLIGA DINA TRÄNINGSMÅL MED IFIT.COM

Med din iFit-kompatibla träningsutrustning kan du använda en uppsjö av funktioner på iFit.com för att förverkliga dina träningsmål:



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



Ladda ned träningsprogram som hjälper dig uppnå dina personliga mål.



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



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



Ställ in kalori-, tids- eller avståndsmål för dina träningspass.



Välj och ladda ned träningsprogram för viktnedgång.

**Gå till [iFit.com](https://www.ifit.com) för mer information.**



## KONSOLENS FUNKTIONER

Den avancerade konsolen erbjuder en uppsjö av funktioner som är utformade att göra din träning effektivare och roligare.

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

Konsolen ger dig kontinuerlig feedback, inkl. watt och trampkadens under tiden du tränar.

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

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

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

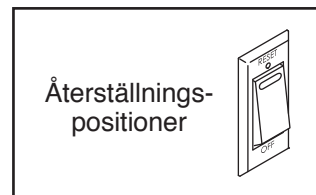
Du kan även koppla in en personlig uppspelningsenhet till konsolens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

**Information om hur man slår på strömmen** finns på denna sida. **Information om hur man ställer in konsolen** finns på sidan 18.

## HUR MAN SLÅR PÅ STRÖMMEN

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

Koppla in strömkabeln (se HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMKABELN på sidan 12). Hitta därefter strömbrytaren på ramen nära strömkabeln. Ställ om strömbrytaren till Reset (återställningsläget).



Displayen startar sedan och konsolen är redo att användas.

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

**VIKTIGT: Om lutningssystemet inte kalibreras automatiskt ska du läsa HUR MAN KALIBRERAR LUTNINGSSYSTEMET på sidan 27 och utföra en manuell kalibrering.**

**VIKTIGT: Konsolen har ett demonstrationsläge som används om motionscykeln visas i en affär. Om demonstrationsläget är på stängs konsolen inte av och displayen nollställs inte när du avslutar träningen. Information om hur man stänger av demonstrationsläget finns på sidan 24.**

## HUR MAN STÄLLER IN KONSOLEN

Innan du använder motionscykeln första gången ska du ställa in konsolen genom att följa nedanstående steg.

### 1. Skapa ett iFit-konto.

**Gå till iFit.com för mer information om hur man skapar ett iFit-konto eller för att få allmän information om kontot.**

På din dator, mobiltelefon, surfplatta eller annan internetansluten enhet öppnar du en webbläsare och går till iFit.com. Följ anvisningarna på webbplatsen för att registrera dig för ett iFit-medlemskap. Om du har en aktiveringskod väljer du alternativet kodaktivering.

### 2. Anslut till det trådlösa nätverket.

Obs! För att få tillgång till Internet, ladda ned iFit-träningsprogram och använda flera andra funktioner på konsolen, måste du vara ansluten till ett trådlöst nätverk. Se HUR DU ÄNDRAR KONSOLENS INSTÄLLNINGAR på sidan 24 för att ansluta konsolen till ditt trådlösa nätverk.

### 3. Sök efter uppdateringar för den inbyggda programvaran.

Se HUR MAN ÄNDRAR KONSOLENS INSTÄLLNINGAR på sidan 24 och sök efter uppdateringar för den inbyggda programvaran.

### 4. Kalibrera lutningssystemet.

Se HUR MAN KALIBERAR LUTNINGSSYSTEMET på sidan 27 och kalibrera motionscykelns lutningssystem.

Konsolen är nu redo för användning. Följande sidor förklarar de olika träningsprogrammen och andra funktioner som konsolen erbjuder.

**Information om hur det manuella läget fungerar** finns på sidan 19. **Information om hur ett Le Tour de France-träningsprogram fungerar** finns på sidan 21. **Information om hur ett iFit-träningsprogram fungerar** finns på sidan 22.

**Information om hur man ändrar konsolens inställningar** finns på sidan 24. **Information om hur ljudsystemet fungerar** finns på sidan 26.

Obs! Om det sitter ett plastskydd på displayen ska detta tas bort.

Obs! Konsolen kan visa avstånd antingen i miles eller kilometer. Ta reda på vilken måttenhet som är vald genom att gå till HUR MAN ÄNDRAR KONSOLENS INSTÄLLNINGAR på sidan 24. För att göra det enkelt hänvisar alla instruktioner i detta avsnitt till miles.

## HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

### 1. Börja trampa eller tryck på en knapp på konsolen för att starta den.

När du sätter igång konsolen tänds displayen. Konsolen är sedan redo att användas.

### 2. Välj det manuella läget.

När du startar konsolen aktiveras det manuella läget automatiskt.

Obs! Om konsolen är ansluten till iFit genom ditt trådlösa nätverk kommer displayen att skifta mellan det manuella läget och välkomstsidan för iFit. Tryck på knappen Home (hem) upprepade gånger för att välja det manuella läget.

Om du har valt ett träningsprogram kan du återställa det manuella läget genom att trycka på knappen Manual (manuell) eller Home upprepade gånger.

Du kan också trycka på knappen Le Tour de France upprepade gånger för att välja det manuella läget.

### 3. Ändra motionscykelns lutning (motstånd) som du vill.

Medan du trampar kan du ändra motionscykelns lutning (motstånd) genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Quick % Grade (snabblutning) eller en av de numrerade knapparna Quick % Grade.

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

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

### 4. Byt växel efter eget önskemål.

**Du kan ställa in motionscykeln så att den simulerar din vanliga cykel. Ta reda på hur man väljer växelalternativ genom att gå till HUR MAN ÄNDRAR KONSOLINSTÄLLNINGAR på sidan 24.**

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

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

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

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

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

Aktuella nummer på främre och bakre växel visas på displayen.

### 5. Följ din utveckling.

Displayen kan visa följande träningsinformation:

**Cals. (kalorier):** Detta visningsläge visar den ungefärliga mängden kalorier som du förbränt.

**Calories/Hr (kalorier per timme):** Detta visningsläge visar den ungefärliga mängden kalorier som du förbränner per timme.

**Distance (avstånd):** Detta visningsläge visar avståndet du har trampat i miles eller kilometer.

**Elevation (höjd):** När ett träningsprogram har valts kommer displayen att visa den totala höjökningen i vertikala fot.

**Front Gear (främre växel):** Detta visningsläge visar den aktuella främre växelns nummer.

**Incline (lutning):** Detta visningsläge visar motionscykeln lutning (motstånd).

**Intensity (intensitet):** Detta visningsläge visar den uppskattade intensitetsnivån på ditt träningspass.

**Laps (varv):** Denna flik visar en bana som representerar 400 m. Under tiden du motionerar visas indikatorer runt banan som anger hur långt du har kommit. Detta visningsläge visar även antalet varv som du slutfört.

**Pulse (puls):** Detta visningsläge visar din puls när du använder en bröstpulsmätare (tillval) (se steg 6).

**Rear Gear (bakre växel):** Detta visningsläge visar numret på den aktuella bakre växeln.

**RPM (varv per minut):** Detta visningsläge visar din trampkadens i varv per minut (rpm).

**Speed (hastighet):** Detta visningsläge visar din tramphastighet i miles eller kilometer per timme.

**Time (tid):** Detta visningsläge visar den förflutna tiden.

**Watts (watt):** Denna display visar din uppskattade uteffekt i watt.

Matrisen har flera visningslägen. Tryck på knappen Display (visa) eller tryck på öknings- och sänkknapparna nära knappen Enter (retur) tills önskat visningsläge visas.

**Speed:** Detta visningsläge visar träningsprogrammets hastighetsinställningshistorik. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut.

**Calorie:** Detta visningsläge visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment representerar antalet kalorier som förbränts under det segmentet. Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut.

**Resistance (motstånd):** När ett träningsprogram valts visar detta visningsläge träningsprogrammets motståndsställningshistorik (lutning). Ett nytt segment visas vid slutet av varje minut.

**Route (väg):** När ett träningsprogram valts kommer visningsläget att visa en karta över träningsprogrammets väg. En blinkande markör indikerar din framgång längs vägen.

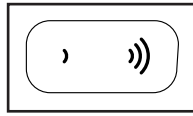
Pausa det manuella läget eller ett träningsprogram när du så önskar genom att trycka på knappen Pause/End (pausa/avsluta) eller sluta trampa. Tiden kommer att blinka på displayen. Återuppta träningen när konsolen är pausad genom att börja trampa.

Avsluta det manuella läget eller ett träningsprogram när konsolen är pausad genom att återigen trycka på knappen Pause/End. Tryck sedan på knappen Home för att avsluta det manuella läget eller träningsprogrammet.

När konsolen är ansluten till ett trådlöst nätverk visar symbolen för trådlöst nätverk styrkan på den trådlösa signalen. Fyra bågar anger full signalstyrka. Om symbolen för det trådlösa nätverket blinkar är konsolen inte ansluten till ett trådlöst nätverk.



Om du så önskar kan du justera volymen genom att trycka på öknings- och sänkknapparna för volymen på konsolen.



## 6. Använd en pulsmätare och mät pulsen om du så önskar.

Du kan mäta din puls genom att använda en pulsmätare (tillval). Information om pulsmätaren (tillval) finns på sidan 26. Obs! Konsolen är kompatibel med BLUETOOTH® Smart-pulsmätare.

När din puls detekteras så visas den på displayen.

## 7. När du har tränat klart ska du dra ur strömkabeln.

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

## HUR ETT LE TOUR DE FRANCE-TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

### 1. Börja trampa eller tryck på en knapp på konsolen för att starta den.

När du sätter igång konsolen tänds displayen. Konsolen är sedan redo att användas.

### 2. Välj ett Le Tour de France-träningsprogram.

Välj ett förprogrammerat Le Tour de France-träningsprogram genom att trycka på knappen Le Tour de France upprepade gånger tills det önskade programmet visas på displayen.

Displayen visar träningsprogrammets uppskattade varaktighet och avstånd. Displayen visar också det ungefärliga antalet kalorier du förbränner under programmet, samt en karta över vägen.

### 3. Starta träningsprogrammet.

Börja trampa för att starta träningsprogrammet.

Varje träningsprogram är indelat i flera segment. En lutningsnivå (motstånd) är programmerad för varje segment. Obs! Samma lutningsnivå kan vara programmerad för efterföljande segment.

Under träningsprogrammet visas en karta över vägen med en markör som visar förloppet.

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

När lutningen ändras justeras också motståndet i pedalerna. För att bibehålla en jämn trampkadens ska du byta växel genom att trycka på knapparna på växelreglagen.

Obs! Du kan förbigå lutningsinställningarna manuellt genom att trycka på knapparna Quick % Grade (snabblutning).

**VIKTIGT:** När programmets aktuella segment avslutas kommer pedalerna att justeras automatiskt till den motståndsställning som är programmerad för nästa segment.

**Obs!** Kalorimålet är ett uppskattat antal kalorier som du kommer att förbränna under träningsprogrammet. Det verkliga antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer, t.ex. din vikt. Dessutom påverkar trampkadensen antalet kalorier du förbränner.

Träningsprogrammet fortsätter på detta sätt tills det sista segmentet avslutas.

Pausa träningsprogrammet när som helst genom att trycka på knappen Pause/End (pausa/avsluta) eller sluta trampa. Tiden kommer att blinka på displayen. Återuppta träningen när konsolen är pausad genom att börja trampa.

Avsluta träningsprogrammet när konsolen är pausad genom att trycka på knappen Pause/End igen. Tryck sedan på knappen Home (hem) för att avsluta träningsprogrammet.

#### 4. Följ din utveckling.

Se steg 5 på sidan 19.

Flera visningslägen i matrisen visar din utveckling i träningsprogrammet. Tryck på knappen Display (visa) eller tryck på öknings- och sänkningsknapparna nära knappen Enter (retur) tills önskat visningsläge visas.

#### 5. Använd en pulsmätare och mät pulsen om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 21.

#### 6. När du har tränat klart ska du dra ur strömkabeln.

Se steg 7 på sidan 21.

## HUR ETT IFIT-TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

För att kunna köra ett iFit-träningsprogram måste du ha följande:

- Åtkomst till ett trådlöst nätverk. Se på sidan 24 hur man ställer in en trådlös nätverksanslutning på konsolen och välj inställningsläget och välj antingen alternativet WiFi–Normal eller WiFi–Advanced.
- Ett iFit-konto. Information om hur man skapar ett iFit-konto finns i steg 1 på sidan 18.

Följ instruktionerna nedan för information om hur ett iFit-träningsprogram fungerar.

#### 1. Lägg till träningsprogram till ditt schema på iFit.com.

Öppna en webbläsare, gå till iFit.com och logga in på ditt iFit-konto.

Gå sedan till Menu (meny) > Library (bibliotek) på webbsidan. Gå till träningsprogram i biblioteket och välj önskat träningsprogram.

Gå sedan till Menu > Schedule (schema) för att visa ditt schema. Alla träningsprogram som du valt visas på ditt schema. Du kan arrangera eller radera träningsprogram i ditt schema som du själv vill.

Titta runt på iFit.com innan du loggar ut.

#### 2. Börja trampa eller tryck på en knapp på konsolen för att starta den.

När du sätter igång konsolen tänds displayen. Konsolen är sedan redo att användas.

#### 3. Välj iFit-läget.

Tryck sedan på knappen Home (hem) upprepade gånger för att välja iFit-läget. Välkomstmeddelandet för iFit visas på displayen.

#### 4. Välj en användare.

Om fler än en användare är registrerade på ditt konto kan du skifta mellan användarna på iFit-huvudskärmen. Tryck på öknings- och sänkknapparna nära knappen Enter (retur) för att välja en användare.

#### 5. Välj ett iFit-träningsprogram.

**VIKTIGT: Innan du laddar ner vissa iFit-träningsprogram måste du lägga till dem i ditt schema på iFit.com (se steg 1).**

**Ladda ner ett iFit-träningsprogram från iFit.com till konsolen** genom att trycka på knappen iFit Enabled (iFit aktiverad).

Nästa träningsprogram i ditt schema laddas sedan ner. Obs! Du kan komma åt demonstrationsprogram genom dessa alternativ även om du inte loggar in på ett iFit-konto.

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

När du väljer ett iFit-träningsprogram visar displayen träningsprogrammets namn, uppskattade varaktighet och avstånd. Displayen visar också det ungefärliga antalet kalorier du förbränner.

Om du har valt ett iFit-träningsprogram som är en tävling eller en utmaning kommer displayen att räkna ner till tävlingens start.

#### 6. Starta träningsprogrammet.

Börja trampa för att starta träningsprogrammet. Se steg 3 på sidan 21.

En ljudcoach leder dig eventuellt igenom vissa träningsprogram (se HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR på sidan 26).

Obs! Du kan förbigå lutningsinställningarna manuellt genom att trycka på knapparna Quick % Grade (snabblutning). **VIKTIGT: När programmets aktuella segment avslutas kommer pedalerna automatiskt att justeras till den lutningsinställning som är programmerad för nästa segment.**

Träningen kan avslutas när som helst genom att du slutar trampa. Tiden kommer att blinka på displayen. Starta programmet igen genom att trampa.

#### 7. Följ din utveckling.

Se steg 5 på sidan 19.

Under en tävling eller en utmaning kommer matrisen att visa din position i tävlingen relativt andra tävlande.

#### 8. Använd en pulsmätare och mät pulsen om du så önskar.

Se steg 6 på sidan 21.

#### 9. När du har tränat klart ska du dra ur strömkabeln.

Se steg 7 på sidan 21.

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

## HUR MAN ÄNDRAR KONSOLENS INSTÄLLNINGAR

Konsolen har ett inställningsläge som låter dig visa användningsinformation, anpassa konsolinställningar och ställa in och hantera en trådlös nätverksanslutning.

### 1. Välj inställningsläget.

Välj inställningsläget genom att trycka på knappen Settings (inställningar). Inställningsläget kommer att visas på displayen.

Tidsdisplayen visar det totala antalet timmar som motionscykeln har använts.

Avståndsdisplayen visar det totala antalet miles (eller kilometer) som har trampats på motionscykeln.

### 2. Navigera inställningslägets meny.

Matrisen visar en meny över inställningslägets alternativ.

Tryck på öknings- och sänkningsknapparna intill knappen Enter (retur) för att ställa in önskat alternativ.

Displayens lägre del kommer att visa instruktioner för det markerade alternativet. **Se till att följa instruktionerna som visas i matrisens lägre del.**

### 3. Om du vill kan du ändra inställningarna.

**IP Address (IP-adress):** En IP-adress visas i matrisen. Obs! Denna IP-adress är en referens.

**Demo (demonstration):** Konsolen har ett demonstrationsläge som används om motionscykeln visas i en affär. När demonstrationsläget är på går displayen inte in i viloläget när motionscykeln inte används. Om demonstrationsläget är påslaget kommer ordet ON (på) att visas i matrisen. För att stänga av eller sätta igång demonstrationsläget ska du trycka på knappen Enter.

**Units (enheter):** Den valda måttenheten visas i matrisen. Ändra måttenheten genom att trycka på knappen Enter. Se avstånd i engelska miles genom att välja ENGLISH (engelska). Se avstånd i kilometer genom att välja METRIC (metriskt).

**Contrast (kontrast):** Kontrastnivån på displayen visas i matrisen. Tryck på öknings- eller sänkningsknapparna för att justera kontrastnivån.

**Firmware Update (uppdatering för inbyggd programvara):** För bästa resultat ska du regelbundet kontrollera om det finns uppdateringar för den inbyggda programvaran.

Obs! Matrisen visar NOT CONNECTED (inte ansluten) om konsolen inte är ansluten till ett trådlöst nätverk.

Tryck på knappen Enter för att söka efter uppdateringar via ditt trådlösa nätverk. Om det finns en uppdatering kommer denna att starta automatiskt.

**VIKTIGT: För att undvika skador på motionscykeln ska du inte stänga av strömmen när den inbyggda programvaran uppdateras. Uppdateringen kan ta flera minuter.**

Obs! Ibland kan en uppdatering av den inbyggda programvaran leda till att din konsol fungerar något annorlunda. Dessa uppdateringar är alltid utformade att förbättra din träningsupplevelse.

**Default Settings (standardinställningar):**

Återställ konsolen till fabriksinställningar genom att trycka på knappen Enter. Obs! Konsolen raderar information som du har sparat i minnet.

Alternativet **WiFi-Normal** gör det möjligt att ställa in en trådlös nätverksanslutning via konsolen. Se informationen i steg 4.

Alternativet **WiFi-Advanced** gör det möjligt att ställa in en trådlös nätverksanslutning via din dator, mobiltelefon, surfplatta eller annan Wi-Fi-ansluten enhet. Se informationen i steg 5.

**iFit User Setup (iFit användarinställning):** Ställ in ett annat iFit-konto, men bibehåll den befintliga trådlösa anslutningen genom att följa instruktionerna i matrisen. **Obs! Detta alternativ används inte ofta.**

**Clear WiFi (rensa WiFi):** Radera konsolens trådlösa nätverksinställningar och låt den glömma det aktuellt valda trådlösa nätverket genom att följa instruktionerna i matrisen.



Alternativen **Front Gear (främre växel)** och **Rear Gear (bakre växel)** gör det möjligt att ställa in växlar på motionscykeln så att de simulerar olika växelalternativ som finns på vanliga cyklar.

**VIKTIGT: Detaljerad information om växelalternativ finns i böcker om vanliga cyklar eller andra cykelresurser.**

**Front Gear:** Tryck på knappen Enter upprepade gånger för att välja önskat främre växelalternativ för motionscykeln.

**Rear Gear:** Tryck på knappen Enter upprepade gånger för att välja önskat bakre växelalternativ för motionscykeln.

**Incline Lock (lutningslås):** Konsolen har en funktion som låser lutningen och hindrar därför motionscykeln från att höjas eller sänkas. Stäng av demonstrationsläget genom att trycka på knappen Enter.

Obs! Om du använder ett Le Tour de France-träningsprogram när lutningslåset är på kommer motståndet på pedalerna att ändras så att de överensstämmer med de programmerade lutningsnivåerna för träningsprogrammet.

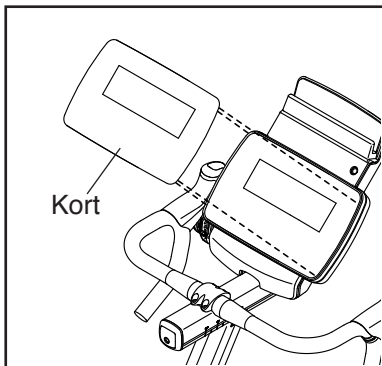
#### 4. Använd WiFi-Normal för att ställa in en trådlös anslutning.

Detta alternativ gör det möjligt att ställa in en trådlös nätverksanslutning via konsolen.

Obs! Du måste känna till ditt nätverksnamn (SSID). Om nätverket har ett lösenord måste du dessutom känna till detta.

Ställ in en trådlös nätverksanslutning via konsolen genom att först trycka på knappen Enter.

**VIKTIGT: Sätt det medföljande WiFi-inställningskortet på konsolen. Alla knappar på WiFi-inställningskortet hänvisar till följande instruktioner.**



En lista med nätverk visas i matrisen. Tryck på upp- och ner-knappen för att markera det önskade nätverket. Tryck på knappen Enter. Obs! Välj inte IFIT\_SETUP.

Obs! Tidsdisplayen visar numret för den valda åtkomstpunkten. Avståndsdysplayen visar det totala antalet åtkomstpunkter som upptäckts.

Om nätverket har ett lösenord ska detta anges.

Ett tangentbord visas i matrisen. Vid behov kan du trycka på knapparna på WiFi-inställningskortet för att välja alternativen för versaler, siffror eller symboler.

Tryck på upp-, ner-, vänster- och högerknapparna för att markera önskade bokstäver eller siffror. Tryck sedan på knappen Enter upprepade gånger för att välja bokstav, siffra eller symbol. När du är klar med inmatningen av lösenordet ska du trycka på knappen Done (klar).

Därefter visas en numerisk kod och en webbadress i matrisen.

Öppna en webbläsare på datorn, mobiltelefonen, surfplattan eller annan internetkompatibel enhet och gå till webbadressen.

Logga in på ditt iFit-konto på webbsidan. Ange sedan den numeriska koden i det indikerade fältet på webbsidan. Följ andra instruktioner på webbsidan.

Dra sedan ur strömkabeln, vänta i flera sekunder och koppla sedan in strömkabeln igen. Obs! Det kan ta några minuter för konsolen att bli redo för användning.

**När konsolen är ansluten till ett trådlöst nätverk** kommer symbolen för det trådlösa nätverket att sluta blinka och lysa med fast sken. Symbolen för det trådlösa nätverket visar styrkan på ditt trådlösa nätverk. Fyra bågar indikerar full signalstyrka.

**Om du inte kan avsluta en del av denna process eller om du har några frågor ska du gå till [support.ifit.com](http://support.ifit.com) för hjälp.**

## 5. Använd WiFi-Advanced för att ställa in en trådlös anslutning.

Detta alternativ gör det möjligt att ställa in en trådlös nätverksanslutning via din dator, mobiltelefon, surfplatta eller annan Wi-Fi-enhet.

På datorn, mobiltelefonen, surfplattan eller en annan Wi-Fi-enhet öppnar du listan över tillgängliga nätverk som din enhet kan ansluta till. Ett av dessa alternativ är IFIT\_SETUP. Välj detta nätverk. Om detta nätverk inte visas ska du se till att din Wi-Fi-enhet är inom räckhåll för konsolen och stäng därefter och öppna på nytt listan med nätverk. Se även CLEAR WIFI på sidan 24 och rensa tidigare trådlösa nätverksinställningar på konsolen.

**Obs! Nätverket IFIT\_SETUP visas inte om konsolen redan har konfigurerats att ansluta till ett trådlöst nätverk. Android™-enheter kan eventuellt inte upptäcka IFIT\_SETUP.**

Konsolen visar en IP-adress, t.ex. 192.168.0.1:8080. Öppna en webbläsare på datorn, mobiltelefonen, surfplattan eller annan Wi-Fi-enhet. Ange sedan IP-adressen på konsolen i URL-fältet i din webbläsare. Exempel: <http://192.168.0.1:8080>.

Din webbläsare laddar en webbsida. Om en webbsida inte visas ska du dubbelkolla IP-adressen och de tidigare instruktionerna för detta steg. Följ instruktionerna på webbsidan för att ansluta motionscykeln till ditt trådlösa nätverk.

Obs! En varning visas eventuellt som säger att servern inte kan identifieras. Om detta händer ska du se till att du har angett IP-adressen korrekt.

**Om du inte kan avsluta en del av denna process eller om du har några frågor ska du gå till [support.ifit.com](http://support.ifit.com) för hjälp.**

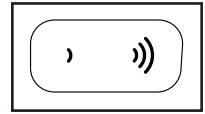
## 6. Avsluta inställningsläget.

Avsluta inställningsläget genom att trycka på knappen Settings.

## HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

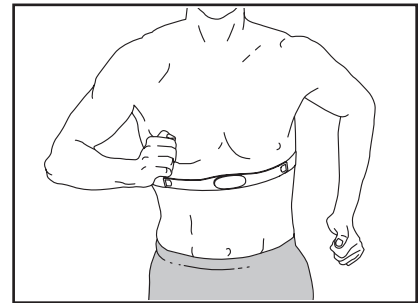
Spela musik eller lyssna på ljudböcker via konsolens ljudsystem medan du tränar genom att koppla in den ej medföljande ljudkabeln (3,5 mm hane till 3,5 mm hane) i uttaget på konsolen och i uttaget på din personliga uppspelningsenhet. **Se till att ljudkabeln är ordentligt inkopplad. Obs! Du kan köpa en ljudkabel i din lokala elektronikaffär.**

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din personliga uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens öknings- och sänkningsknappar på konsolen eller volymkontrollen på din personliga uppspelningsenhet.



## PULSMÄTARE (TILLVAL)

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



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

Obs! Konsolen är kompatibel med BLUETOOTH® Smart-puls-mätare.

# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## HUR MAN UNDERHÅLLER MOTIONSCYKELN

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska på slitage. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång motionscykeln används. Byt ut slitna delar omedelbart.

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

## HUR MAN KALIBRERAR LUTNINGSSYSTEMET

Om lutningssystemet inte fungerar ordentligt på motionscykeln måste det kalibreras. Kalibrera lutningssystemet genom att trycka och hålla ner knappen Display (visa) i några sekunder tills testläget visas på displayen.

Tryck sedan på knappen Display igen. Tryck sedan på öknings- eller sänkningsknappen för Quick % Grade (snabblutning) för att kalibrera lutningssystemet. Motionscykeln rör sig framåt och bakåt medan kalibreringen pågår.

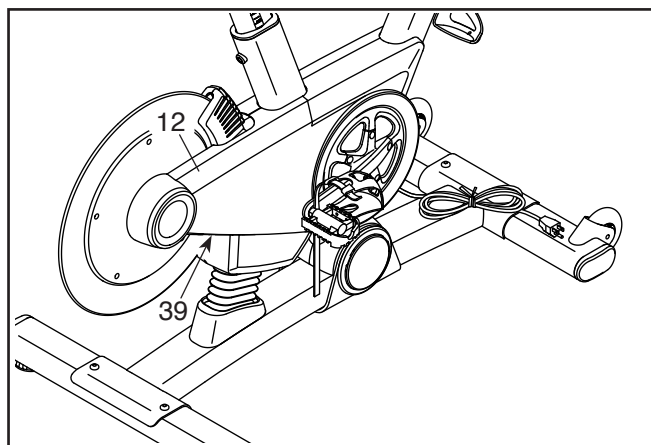
När den slutar att röra på sig är lutningssystemet kalibrerat. Tryck sedan på knappen Display upprepade gånger för att avsluta kalibreringsläget.

## HUR MAN JUSTERAR DRIVREMME

Om pedalerna slirar när du trampar måste drivremmen eventuellt justeras.

Justera drivremmen genom att först **slå om strömbrytaren till avstängt läge och dra ur strömkabeln.**

Hitta sedan åtkomsthålet på undersidan av den högra skölden (12). Dra åt justeringsskruven för den odrivna spänningsanordningen (39) med en insexnyckel tills drivremmen (visas inte) spänns.



# TRÄNINGSRIKTLINJER

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

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

## TRÄNINGSENTENSITET

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

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

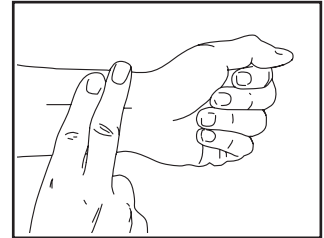
Finns rätt intensitetsnivå genom att hitta din ålder längst ner i tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningszon". Den lägsta siffran är pulsen för fettförbränning, siffran i mitten representerar den puls som krävs för maximal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

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

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

## HUR DU MÄTER PULSEN

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



## TRÄNINGSRIKTLINJER

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

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

**Trappa ner** – Avsluta med 5 till 10 minuters stretching. Stretching ökar musklernas flexibilitet och hjälper till att motverka problem efter träningspasset.

## TRÄNINGSFREKVENS

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

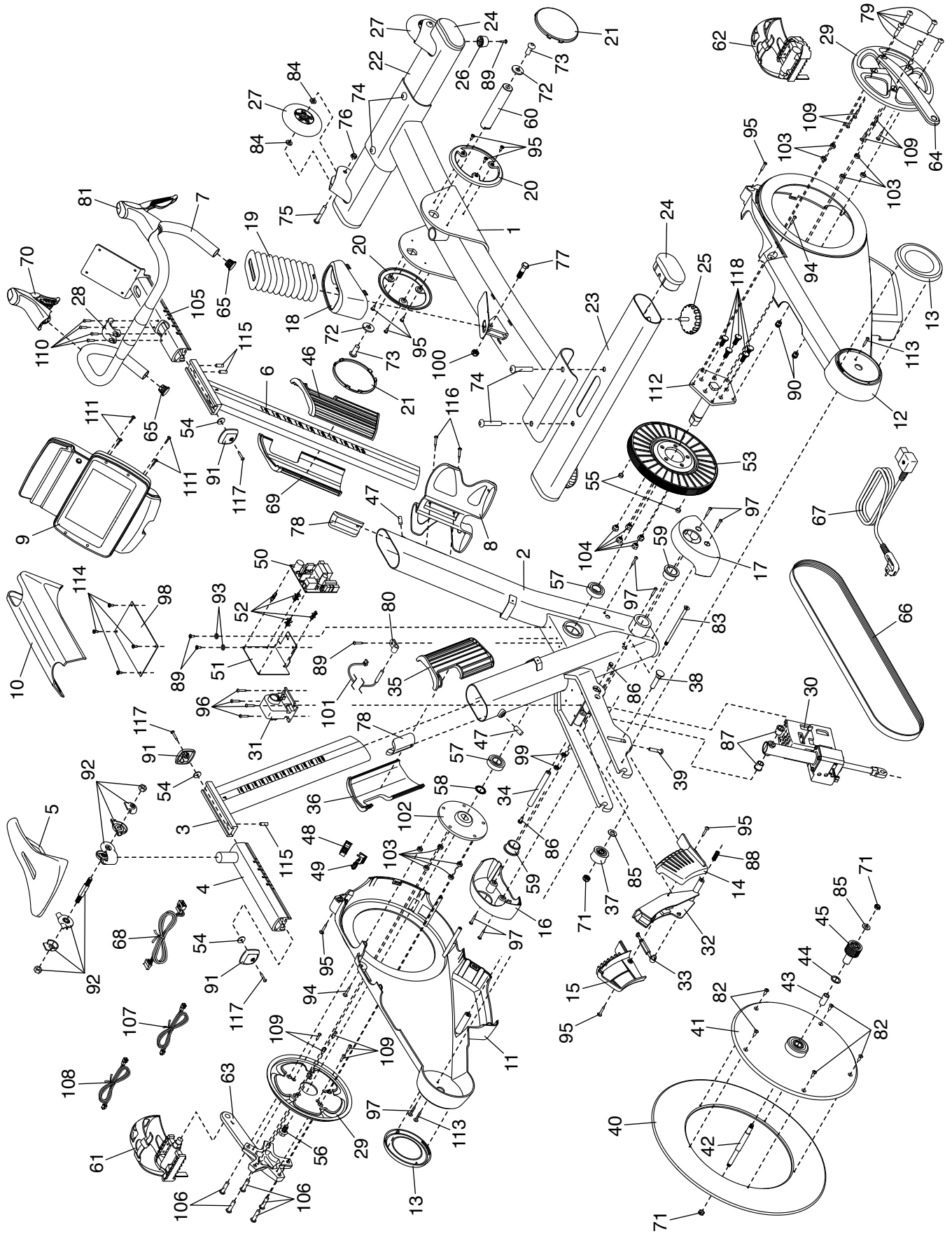
# ARTIKELLISTA

Modellnr. PFEVEX71516.0 R0717A

Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
1	1	Bas	50	1	Styrkort
2	1	Ram	51	1	Korthållare
3	1	Sadelstolpe	52	4	Avståndshållare
4	1	Sadelvagn	53	1	Vev/momenttrissa
5	1	Sadel	54	3	Bricka, M4
6	1	Styrstolpe	55	8	Magnet
7	1	Styre	56	1	Vevskruv
8	1	Tillbehörsbricka	57	2	Lager
9	1	Konsol	58	1	Låsbricka
10	1	Övre sköld	59	2	Rambussning
11	1	Vänster sköld	60	1	Svängaxel
12	1	Höger sköld	61	1	Vänster pedal
13	2	Sköldhölje	62	1	Höger pedal
14	1	Höger magnethölje	63	1	Vänster vevarm
15	1	Vänster magnethölje	64	1	Höger vevarm
16	1	Vänster ramhölje	65	2	Kåpa för handtag
17	1	Höger ramhölje	66	1	Drivrem
18	1	Bashölje	67	1	Strömkabel
19	1	Flexhölje	68	1	Huvudkabel
20	2	Fäste för hölje	69	1	Vänster skydd för sadelstolpen
21	2	Bashölje	70	1	Vänster växelreglage/kabel
22	1	Främre stabilisator	71	3	Låsmutter, 3/8"
23	1	Bakre stabilisator	72	2	Bricka, 1/2"
24	4	Stabilisatoråpa	73	2	Skruv, 1/2" x 1"
25	2	Nivåregleringsfot	74	4	Skruv, M10 x 58mm
26	2	Fot	75	2	Bult, 5/16" x 1 3/4"
27	2	Hjul	76	2	Låsmutter, 5/16"
28	1	Styrklämma	77	1	Sexkantskruv, M10 x 35mm
29	2	Vevhölje	78	2	Stolpbroms
30	1	Lyftmotor	79	5	Skruv, M8 x 17mm
31	1	Motståndsmotor	80	1	Klämma
32	1	Motståndsmagnet	81	1	Höger växelreglage/kabel
33	1	Arm	82	5	Skruv med platt huvud, #10 x 12mm
34	1	Magnetaxel	83	1	Skruv med platt huvud, 1/4" x 125mm
35	1	Höger skydd för sadelstolpen	84	4	Distansbricka för hjul
36	1	Vänster skydd för sadelstolpen	85	2	Bricka, M10
37	1	Trissa för odriven spänningsanordning	86	2	Skruv, M8 x 15mm
38	1	Bult för odriven spänningsanordning	87	2	Bussning för lyftmotor
39	1	Justeringskruv för odriven spänningsanordning	88	1	Magnetfjäder
40	1	Svänghjulsring	89	5	Bright-skruv, M4 x 16mm
41	1	Svänghjulsnav	90	2	Friktionsfäste
42	1	Svänghjulsaxel	91	3	Vagnhölje
43	1	Distansbricka för svänghjul	92	1	Sadelmonteringsenhet
44	1	Tryckring	93	2	Tandbricka, #8
45	1	Svänghjulstrissa	94	2	Skruv, M4 x 16mm
46	1	Höger skydd för styrstolpen	95	10	Självgående skruv, #8 x 1/2"
47	2	Justeringskruv	96	4	Flänsskruv, M4 x 12mm
48	1	Strömbrytare	97	7	Skruv, M4 x 19mm
49	1	Uttag	98	1	Elektroniksköld
			99	2	Mutter, 1/4"
			100	1	Låsmutter, M10

Objekt- nr.	Antal	Beskrivning	Objekt- nr.	Antal	Beskrivning
101	1	Reed-brytare/kabel	112	1	Vev
102	1	Vevnav	113	2	Skruv, #8 x 1/2"
103	10	Distansbricka för vev	114	4	Bright-skruv, #8 x 1/2"
104	4	Låsmutter, M8	115	3	Skruv med runt huvud, M8 x 15mm
105	1	Styrvagn	116	2	Skruv, M4 x 10mm
106	5	Skruv, M8 x 20mm	117	3	Skruv, M4 x 14mm
107	1	Höger förlängningskabel	118	5	Skruv, M8 x 30mm
108	1	Vänster förlängningskabel	*	–	Fettpaket
109	10	Skruv, M4 x 9mm	*	–	Monteringsverktyg
110	4	Skruv, M6 x 16mm	*	–	Bruksanvisning
111	4	Skruv, M4 x 12mm			

Obs! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens baksida har information om hur man beställer reservdelar. \*Dessa delar illustreras inte.



---

## BESTÄLLA RESERVDELAR

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

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

---

## INFORMATION OM ÅTERVINNING

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

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

