



SVENSK BRUKSANVISNING



Denna produkt uppfyller
gällande CE-krav.


INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Säkerhetsföreskrifter, montering	3	Säkerhetsföreskrifter, ägare	15
Etiketter/serienummer	4	Funktioner	17
Specifikationer	5	Displayfunktioner	18
Innan du börjar	5	Drift	20
Delar	6	Justeringar	20
Smådelar	7	Träningslägen	21
Verktyg	7	Paus eller stopp	21
Montering	8	Serviceläge	23
Planjustering	14	Underhåll	24
Flytta enheten	14	Byte av batterier	26
		Felsökning	27


För att garantin ska vara giltig ska du behålla kvittot och skriva ned följande information:

Serienummer: _ .

Inköpsdatum: _ .

 Den här ikonen indikerar en potentiellt farlig situation som kan leda till allvarliga skador om situationen inte undviks.

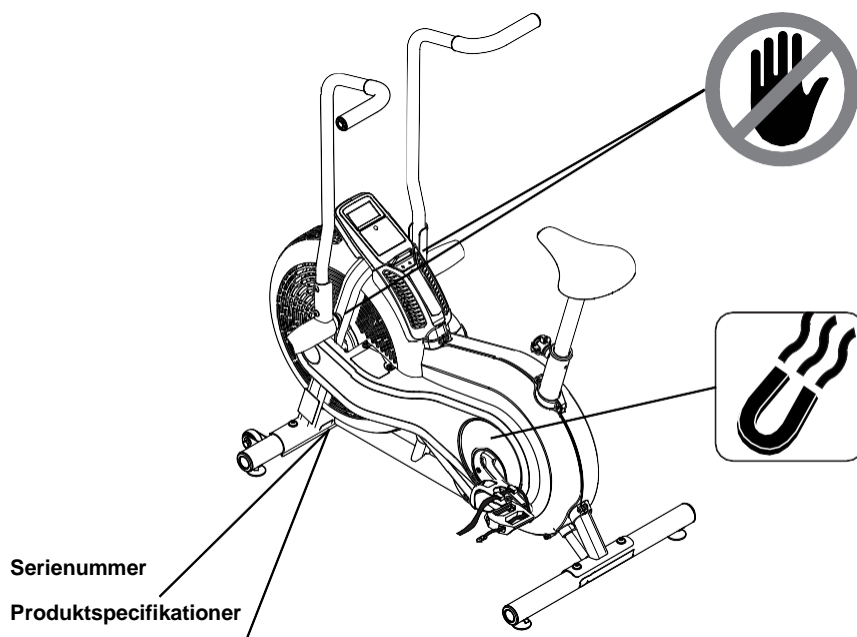
Respektera följande varningar:

 Läs och förstå alla varningar på träningsmaskinen.

Läs monteringsanvisningarna noga och förstå dem.

- Andra personer, speciellt barn, ska stå på avstånd från maskinen när den monteras och när den används.
- Installera inte batterierna i maskinen innan du uppmanas att göra så i bruksanvisningen.
- Montera inte enheten utomhus eller i våta eller fuktiga omgivningar.
- Montera maskinen på en öppen yta där du inte är i vägen för andra personer.
- Vissa monteringskomponenter kan vara tunga. Ta hjälp av en annan person när du monterar dessa delar. Utför inga tunga lyft utan hjälp.
- Montera maskinen på ett jämnt, hårt och stabilt underlag.
- Försök inte ändra maskinens design eller funktioner. Detta kan påverka maskinen säkerhet och göra produktgarantin ogiltig.
- Om du behöver nya delar till produkten ska du endast använda komponenter och smådelar från Nautilus. Om du inte gör detta kan det påverka maskinens säkerhet och funktion samt göra produkten ogiltig.
- Använd inte maskinen innan den är färdigmonterad och inspekterad med avseende på korrekt prestanda enligt bruksanvisningen.
- Läs och förstå följande instruktioner innan du börjar använda maskinen. Spara bruksanvisningen för framtida referens.
- Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen. Felaktig montering kan leda till skador eller att maskinen inte fungerar som den ska.
- Maskinen innehåller magneter. Dessa kan störa medicinteknisk utrustning i närheten om användaren går inom magnetfältet under montering, underhåll eller allmänt bruk. Om du är beroende av medicinteknisk utrustning, till exempel en pacemaker, bör du rådfråga en läkare innan du använder maskinen. Se avsnittet "Säkerhetsetiketter och serienummer" för information om var det sitter magneter på den här maskinen.

SÄKERHETSETIKETTER OCH SERIENUMMER

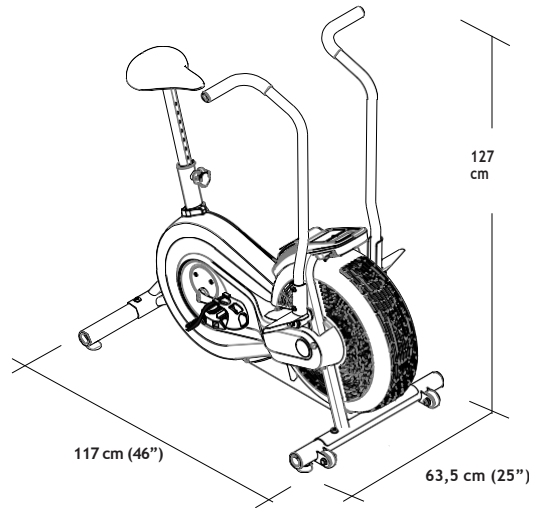


- Maximal användarvikt:** 113 kg
- Maskinen totala yta:** 7 430 cm²
- Maskinens vikt:** 37 kg
- Strömkrav:** 2 LR6-batterier (AA)
Driftspänning: 1,0–3,3 VDC

Uppfyller följande:



Uppfyller ISO 20957.

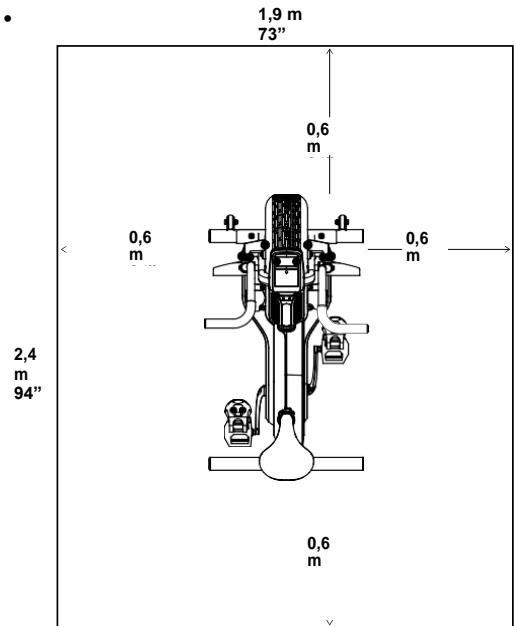


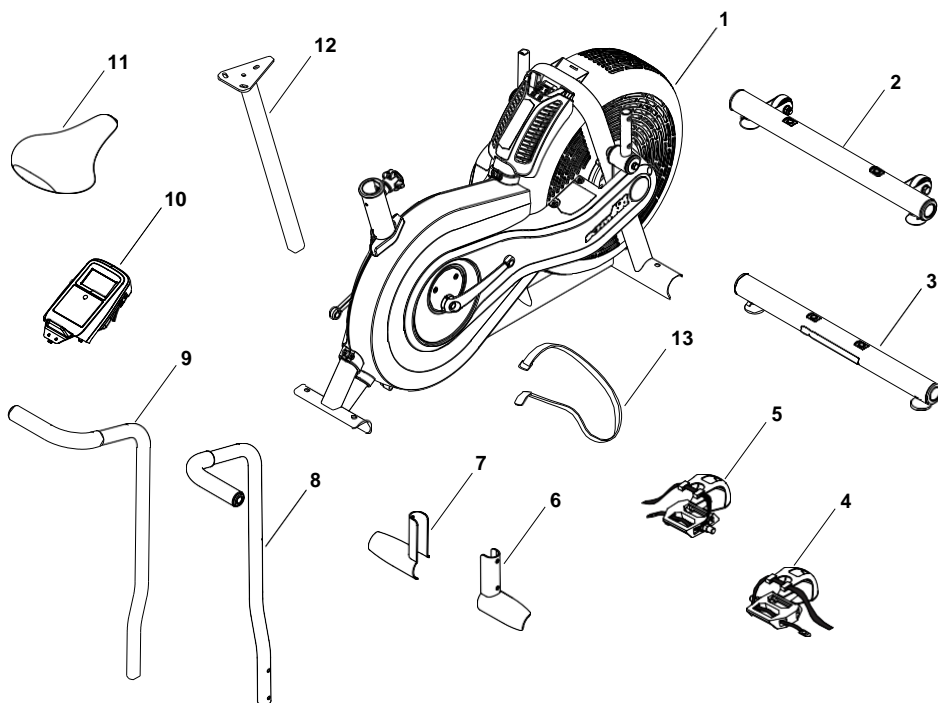
Denna produkt måste återvinnas.

Grundläggande tips

Följs dessa grundläggande regler under monteringen.

- Läs och förstå säkerhetsanvisningarna före montering.
- Identifiera alla delar som behövs för varje monteringssteg.
- Använd rekommenderade nycklar och skruva skruvar och muttrar medurs för att dra åt dem och moturs för att lossa dem, såvida du inte fått några andra instruktioner.
- Man behöver vara två personer för att montera maskinen.





Nr	Ant.	Beskrivning	Nr	Ant.	Beskrivning
1	1	Huvudram	8	1	Höger handtag
2	1	Främre stabilisator	9	1	Vänster handtag
3	1	Bakre stabilisator	10	1	Display
4	1	Höger pedal	11	1	Sadel
5	1	Vänster pedal	12	1	Sadelstång
6	1	Höger fotpinne	13	1	Transportband
7	1	Vänster fotpinne			



Nr	Ant.	Beskrivning
A	8	Skruv M8 x 20
B	8	Böjd bricka M8
C	8	Låsbricka M8

Verktyg

Medföljer



6 mm



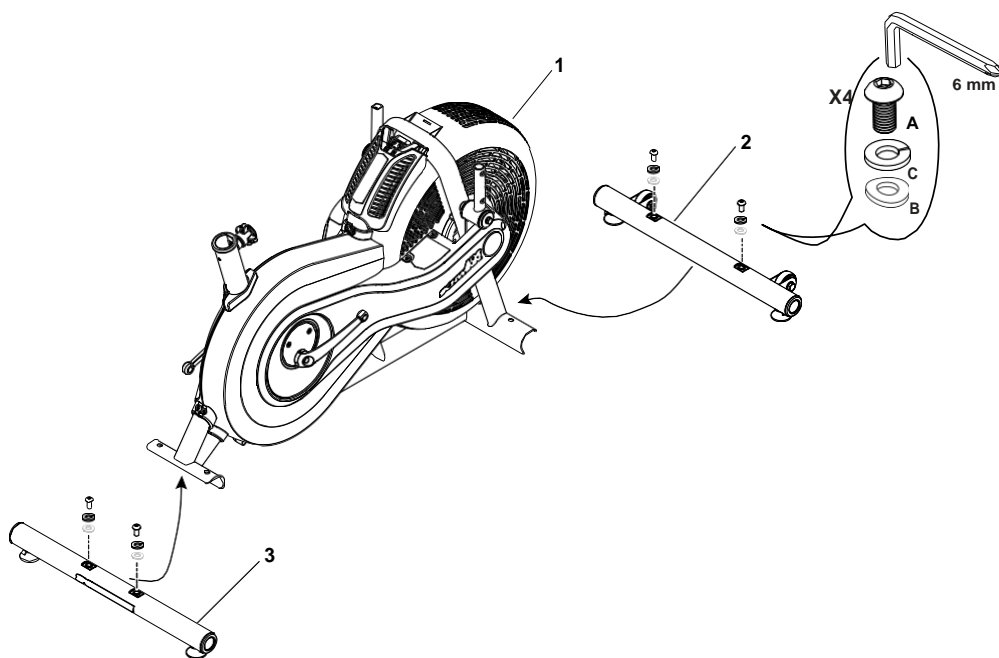
Medföljer inte



(rekommenderas)

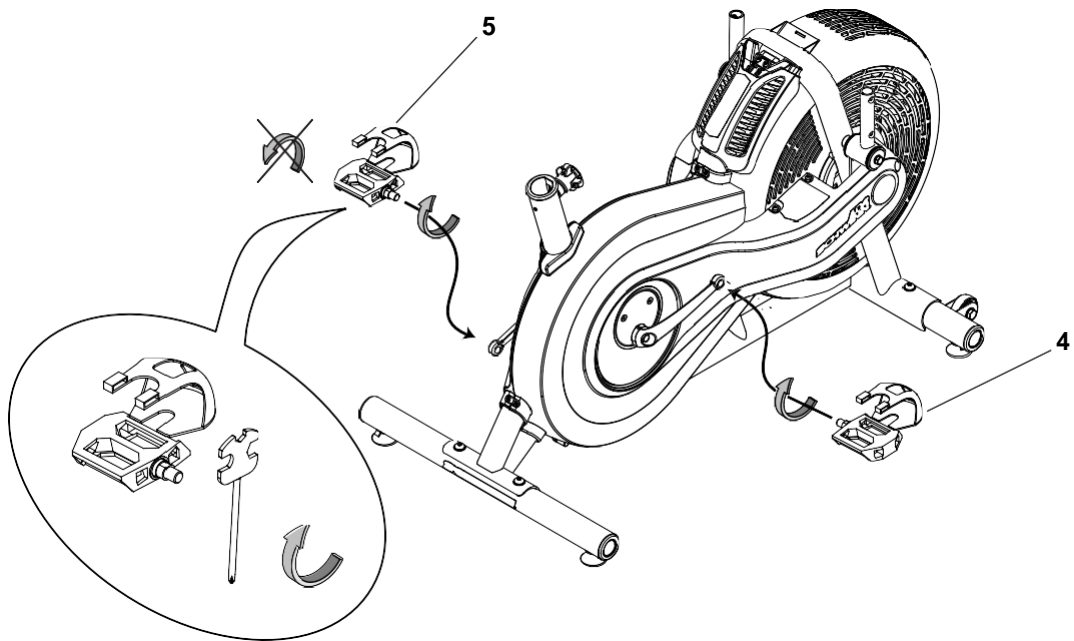


1. Fäst stabilisatorerna på ramen



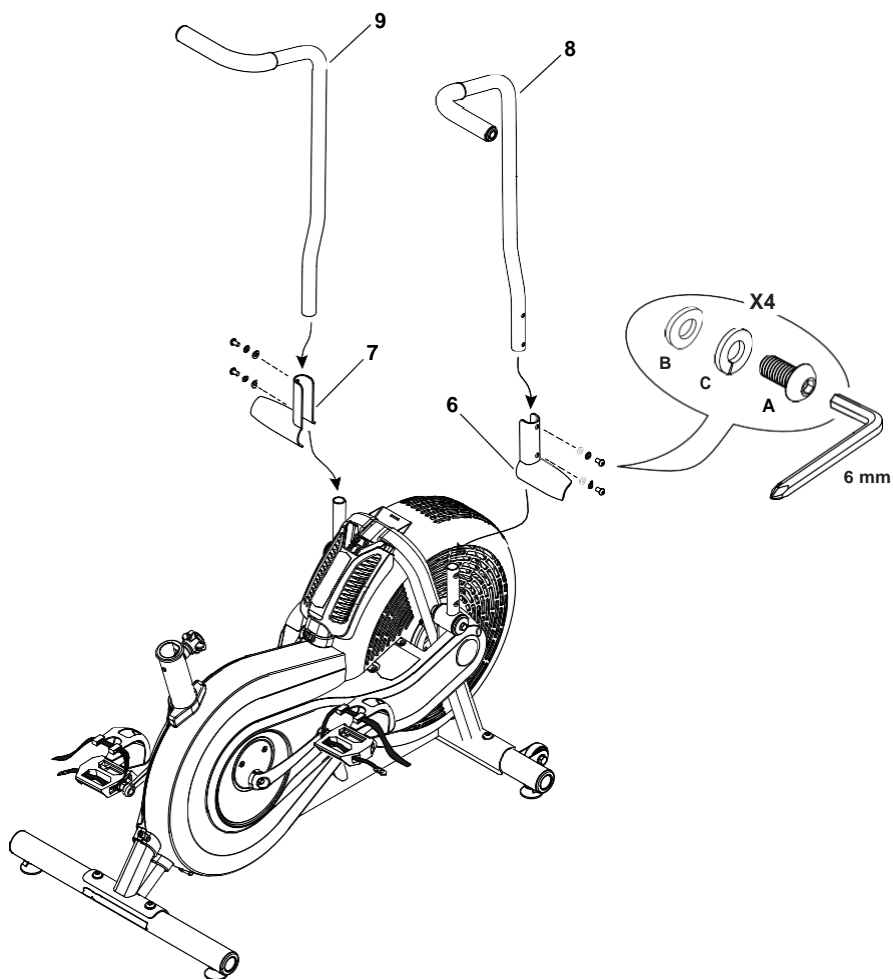
2. Fäst pedalerna

Obs! Vänster pedal måste skruvas på moturs. Se till att du fäster pedalerna på rätt sida. Placeringen baseras på när du sitter på maskinen. Vänster pedal är märkt med L och höger pedal är märkt med R.



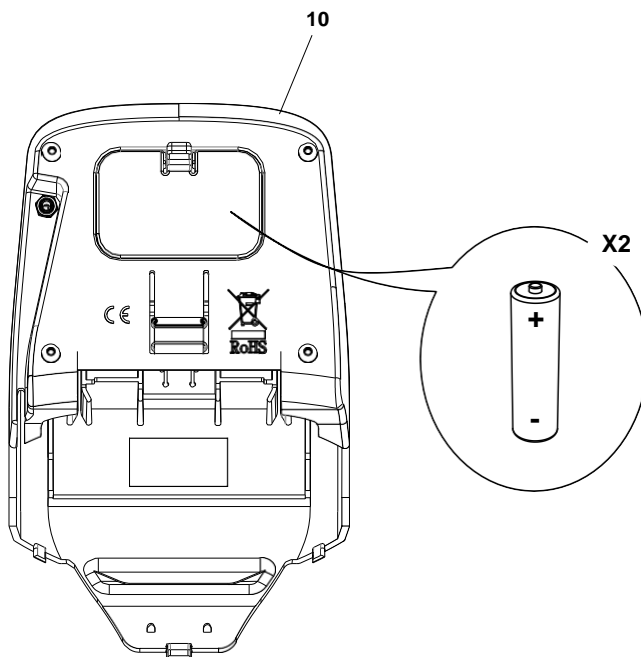
Pedalband visas inte

3. Fäst fotpinnar och handtagsarmar



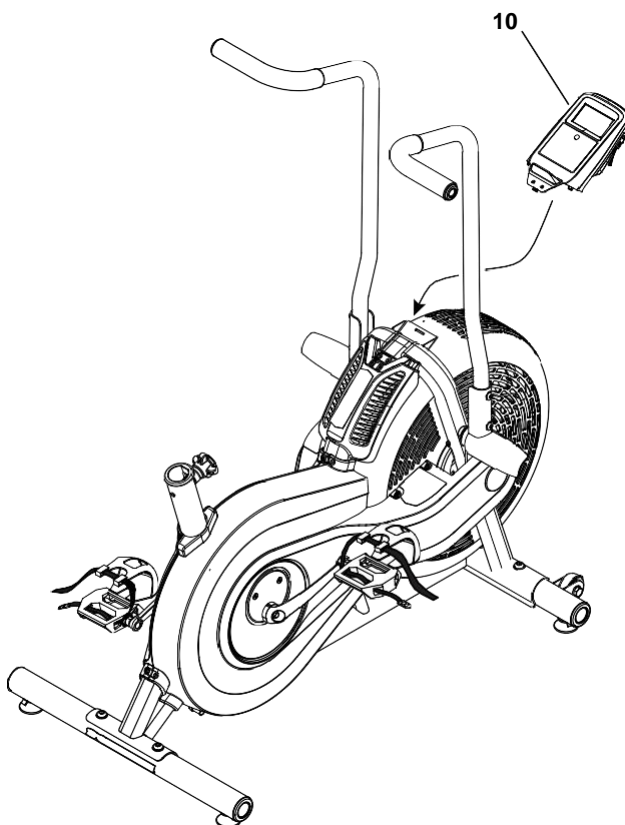
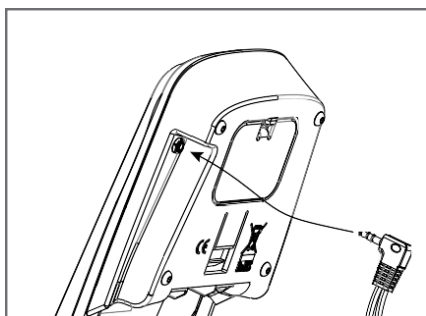
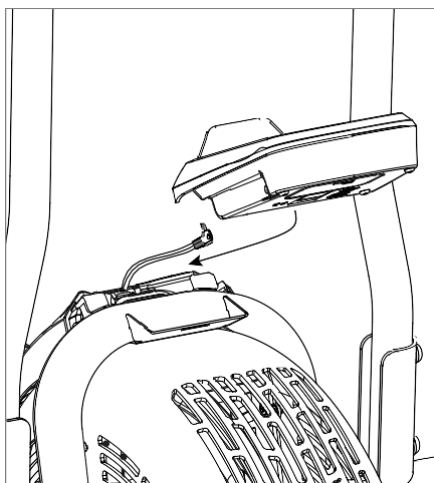
4. Installera batterier

Obs! Displayen drivs av batterier i storleken LR6 (AA). Se till att batteripolerna installeras enligt symbolerna (+/-) i batterifacket.



5. Fäst displayen och anslut displaykabeln

Obs! Lägg inte displaykabeln i kläm.

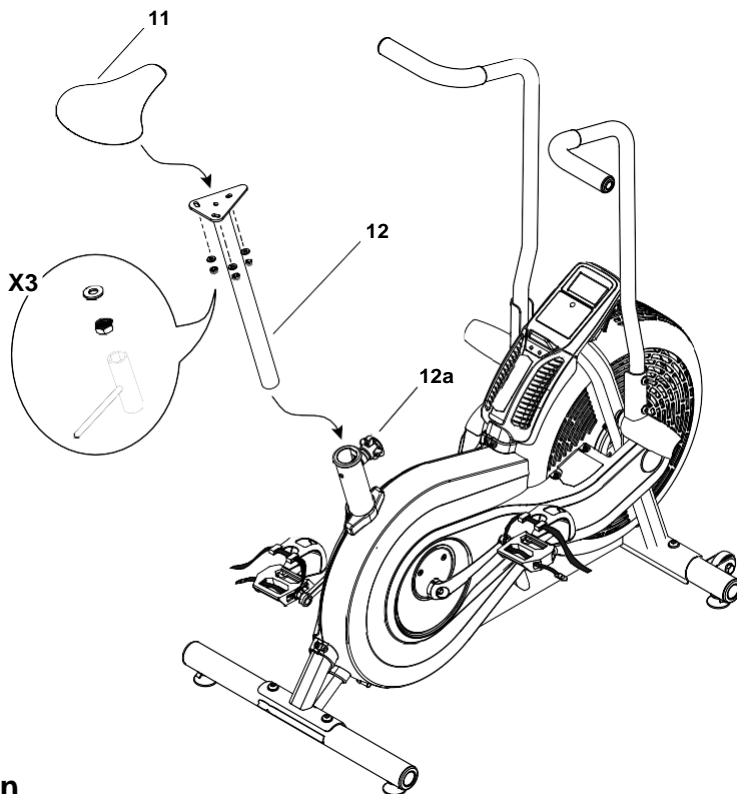


6. Fäst sadeln på sadelstängan och skruva fast den i ramen.

Obs! Smådelar är förhandsmonterade på enheten och ligger inte tillsammans med övriga smådelar.

Obs! Försäkra dig om att sadeln sitter rätt och dra åt smådelarna.

Försäkra dig om att justeringsskruven (12a) låses fast i hålen i sadelstängan.



7. Inspektion

Inspektera maskinen för att försäkra dig om alla smådelar är ordentligt åtdragna och att alla delar är korrekt monterade. Tänk på att skriva ner serienummer i fältet på framsidan av denna bruksanvisning.



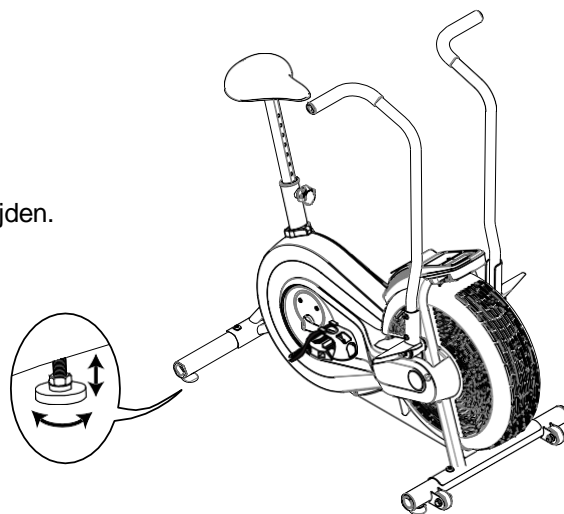
Använd inte maskinen innan den är färdigmonterad och inspekterad enligt bruksanvisningen.

nivåjustering

Om underlaget är ojämnt bör du justera nivån på stabilisatorfötterna för att kompensera för detta.

1. Lossa den övre låsskruven
2. Skruva på stabilisatorfötterna för att justera höjden.
3. Dra åt den övre låsskruven

⚠ Justera inte stabilisatorfötterna så mycket att de lossnar från stabilisatorerna.



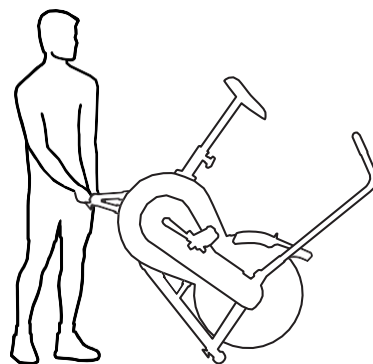
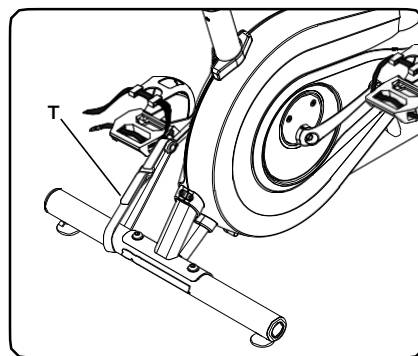
Flytta enheten


1. Sätt fast vevarmen på sadelstängens med transportbandet (T).

⚠ Tänk på att pedalerna, handtagen och motståndsfläkten är anslutna till varandra och att när en av dessa rör på sig kommer övriga delar också att röra på sig.


2. Lyft försiktigt upp den bakre stabilisatorn så att maskinen står på transporthjulen.
3. Flytta träningsmaskinen försiktigt till önskad plats. Se till att fläktenheten inte vidrör golvet.
4. Sänk försiktigt ned maskinen på golvet.

Obs! Var försiktig när du flyttar maskinen. Plötsliga rörelser kan påverka displayen.



 Den här ikonen indikerar en potentiellt farlig situation som kan leda till allvarliga skador om situationen inte undviks

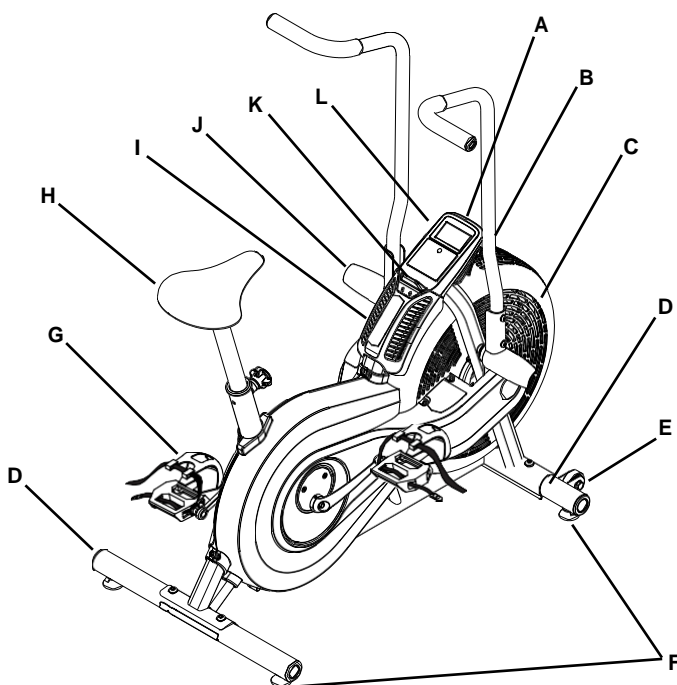
Respektera följande varningar:

 Läs och förstå följande instruktioner innan du börjar använda maskinen. Spara bruksanvisningen för framtida referens.

Läs och förstå alla varningar på träningsmaskinen. Om etiketterna lossnar eller blir oläsliga ska du kontakta din leverantör för att beställa nya etiketter.

- Maskinen är inte utvecklad för att användas av barn. Rörliga delar och andra funktioner på maskinen kan göra det farligt för barn att använda den.
- Maskinen är inte utvecklad för användare under 14 år.
- Var försiktig när du använder maskinen. Felaktig användning kan leda till skador.
- Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen om du känner smärta eller obehag i bröstet eller om du börjar känna dig svimfärdig. Om detta sker ska du prata med en läkare innan du använder maskinen igen. Värden som visas på displayen ska endast användas som referens.
- Kontrollera maskinen före bruk. Titta efter skador på strömsladden och adaptern samt lösa delar och tecken på slitage. Använd inte maskinen om några fel upptäcks. Var extra uppmärksam på pedaler och vevarmar. Kontakta din leverantör gällande reparationsinformation.
- Maximal användarvikt: 113 kg.
- Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.
- Använd inte lössittande kläder eller smycken. Maskinen består av rörliga delar. Placera inte fingrarna eller andra föremål i dessa.
- Montera och använd maskinen endast på ett fast, jämnt och plant underlag.
- Se till att pedalerna är stabila innan du kliver upp på maskinen. Var försiktig när du stiger av eller på maskinen.
- Håll pedalerna rena och torra.
- Använd inte enheten utomhus eller i våta eller fuktiga omgivningar.
- Kontrollera att det är minst en meters avstånd mellan maskinen och närmsta föremål. Detta är det rekommenderade avståndet för säker av- och påstigning.
- Överträning kan vara kontraproduktivt. Avsluta träningen om du känner smärta eller obehag under träningspasset.

- Se till att alla positionsjusteringar är korrekt och fastlåsta. Justeringskruvar och spakar ska inte vara i vägen för användarens rörelser.
- Det krävs koordination och balans för att använda maskinen. Se till att du kan förutse förändringar av hastighet och motstånd som kan inträffa under träningspasset och var alltid försiktig för att inte tappa balansen.
- Håll batterierna borta från varma ytor.
- Blanda inte gamla och nya batterier.
- Blanda inte alkaliska, vanliga och uppladdningsbara batterier.
- Innan du ställer undan maskinen för förvaring ska du ta ut batterierna och sätta fast transportbandet för att låsa fast motståndsfläkten. Förvara maskinen på en plats där den är oåtkomlig för barn och husdjur.
- Pedalerna på maskinen stannar inte oberoende av motståndsfläkten. Sänk hastigheten för att stanna motståndsfläkten så att pedalerna stannar. Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.
- Maskinen är inte avsedd för användning av barn, personer med nedsatt fysisk eller mental förmåga eller personer utan erfarenhet eller kunskap om maskinen, såvida de inte har utbildats i detta.



A	Display	G	Pedaler
B	Handtag	H	Justering av sadel
C	Fläktuppsättning	I	Lufthål
D	Stabilisatorer	J	Fotstöd
E	Transporthjul	K	Magasinhållare
F	Nivåinställning	L	Batterifack

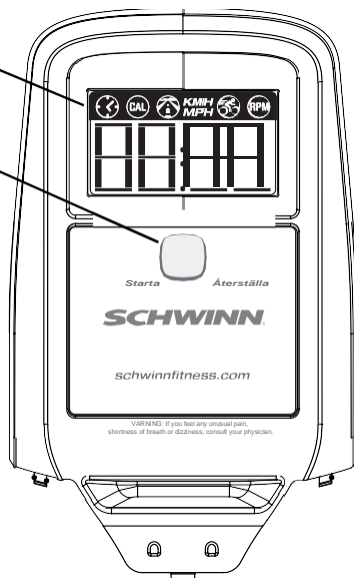
Displayfunktioner

Displayen visar information om ditt träningspass på skärmen. Du kan också trycka på knappen för att få tillgång till information om displayens inställningar. You can also use the button to get access to information about console settings.

Framsida

Skärm

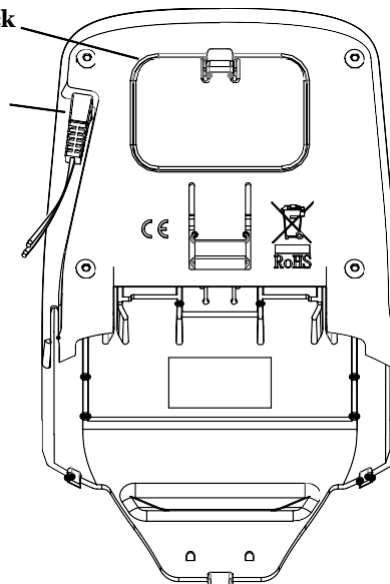
STARTA/
ÅTERSTÄLLA



Baksida

Batterifack

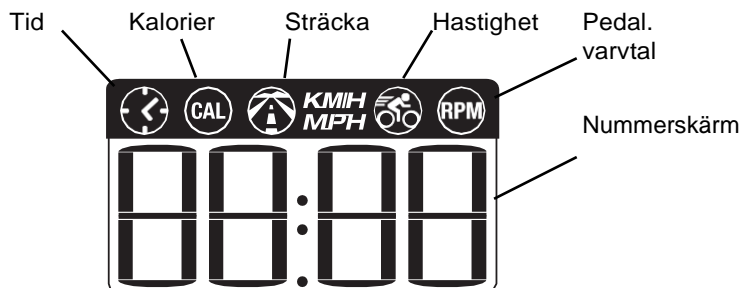
Kabel-
uttag



START/RESET Tryck för att starta eller stoppa ett aktivt träningspass och för att nollställa klockan till 0:00

Skärmdata

Displayen visar varje träningsinformation i fem sekunder åt gången:



Tid

Det här fältet visar hur lång tid det har gått av träningspasset. Det högsta värdet är 99:99 och om träningstiden överstiger detta startar räknaren om från 0:00.

Kalorier

Det här fältet visar ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningen. Det högsta värdet är 9999 och om kaloriintervallet överstiger detta blinkar skärmen 9999.

Sträcka

Det här fältet visar den virtuella sträcka du har rört dig, i engelska mil eller kilometer. Det högsta värdet är 99:99 och om sträckan överstiger detta startar räknaren om från 0.000.

Obs! Se *Serviceläge* för information om hur du ändrar måtenhet.

Hastighet

Det här fältet visar den virtuella hastigheten i engelska mil per timme (mph) eller kilometer per timme (km/h). Det högsta värdet är 99.9.

Pedalvarv (RPM)

Det här fältet visar antalet pedalvarv per mint (RPM) Det högsta värdet är 200.

Klädsel

Använd löparskor med gummisulor. Använd också lämpliga träningskläder som är lätta att röra sig i.

Träningsfrekvens

⚠ Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen om du känner smärta eller onormalt obehag under träningspasset. Kontakta läkare innan du använder maskinen igen. De värden som beräknas av displayen är endast avsedda som referenser.

- Tre gånger i veckan, med 30 minuters varaktighet.
- Planering träningspassen på förhand.

Sadeljustering

Korrekt sadelposition bidrar till bättre effektivitet och komfort samt mindre risk för skada.

1. När pedalerna är i den främre positionen placerar du den främre delen av foten mitt på pedalen. Knät bör vara lätt böjt.
2. Om benet är för rakt eller om foten inte når pedalen måste du sänka sadeln. Om benet är för böjt måste du höja sadeln.

⚠ Stig av maskinen för att justera sadeln.

Lossa och dra ur sadelskruven på sadelstängan. Justera sadeln till önskad höjd. Släpp justeringsskruven för att aktivera låssprinten. Försäkra dig om att sprinten sitter fast i något av hålen och dra sedan åt justeringsskruven.

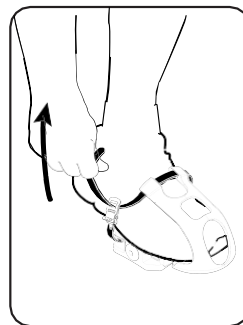
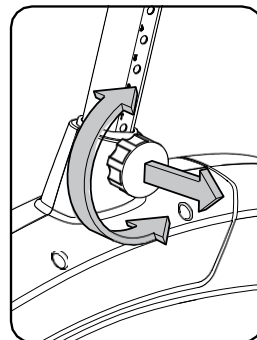
⚠ Lyft inte sadeln förbi "MAX"-markeringen på sadelstängan.

Fotposition/pedalbandsjustering

Pedalbanden ger ett säkert fotfäste på maskinen.

1. Placera den främre delen av båda fötterna i fothållarna på pedalerna.
2. Fäst banden över skon.
3. Upprepa med den andra foten.

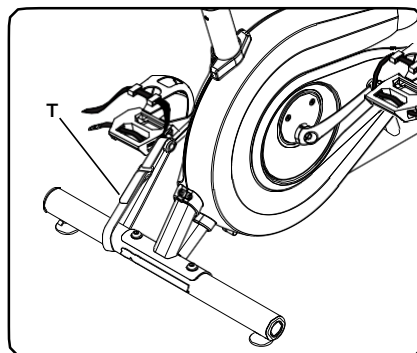
Försäkra dig om att tårna och knäna pekar rakt fram för att uppnå maximal pedaleffektivitet. Banden kan ha samma position för framtida träningspass.



Låsning av armar/Förvaring

När maskinen inte används bör du låsa fast vevarmarna. Pedalerna och handtagen bör också låsas när du ställer undan maskinen.

- ⚠** Det lönar sig för säkerhets skull att ta ut batterierna och låsa pedalerna med transportbandet när du ställer under maskinen för längre förvaring. Placera maskinen på en plats där den är oåtkomlig för barn och husdjur. Tänk på att pedalerna, handtagen och motståndsläkten är anslutna till varandra och att när en av dessa rör på sig kommer övriga delar också att röra på sig.



1. Snurra på pedalerna så att en vevarm pekar mot den bakre stabilisatorn.
2. För transportbandet (T) runt änden av vevarmen och den bakre stabilisatorn och för sedan änden av bandet genom metallringen. Dra åt bandet för att förhindra att pedalerna rör på sig och sätt sedan fast det.

Start

Displayen startas om du trycker på någon knapp eller om den får en signal från RPM-sensorn om att du har börjar trampa på pedalerna. Klockan räknar uppåt från 0:00.

Obs! Displayen visar meddelandet "batt" i 10 sekunder eller tills du trycker på en knapp, om batterinivån är låg.

Displayen beräknar träningsdata när du tränar och visar fortlöpande information om tid, kalorier, sträcka, hastighet och RPM.

Ändring av motståndsnivå

Motståndsnivån ökas automatiskt ju snabbare du trampar på pedalerna.

Pausa eller stoppa träningspass

1. Displayen försätts i pausläge om pedalhastigheten är mindre än 5 RPM i tre sekunder. I pausläget visar displayen träningstid, kalorier, total sträcka, genomsnittshastighet och genomsnitt-RPM.

Fortsätt träningspasset genom att trampa i minst 5 RPM på pedalerna.

Efter fem minuter i pausläget avslutas träningspasset och displayen försätts i viloläge.

2 Tryck på knappen för att avsluta träningspasset. Klockan nollställs till 0:00 och börjar räkna på nytt. Information om tid och sträcka från träningspasset läggs till i maskinens statistik över total träningstid och total sträcka.

Viloläge

Om displayen inte får signal under ungefär fem minuter försätts den automatiskt i viloläge. Skärmen stängs då av.

Displayens serviceläge låter dig ställa in måtenheter (mellan engelska mil och kilometer) och visa maskinens statistik och programversion (endast för reparatörer).

1. I träningsläget eller pausläget håller du knappen intryckt i fem sekunder för att aktivera serviceläget.

Obs! Tryck på knappen för att bläddra genom servicemenyn. När meddelandet "Done" visas på skärmen håller du knappen intryckt i tre sekunder för att nollställa träningsdata och för att återgå till träningsläget.

2. Displayen visar nu måtenheten. Håll in knappen för att välja den här funktionen. Tryck på knappen för att välja mellan LBS (engelska mil) och SI (kilometer).
3. Håll in knappen i tre sekunder för att ställa in måtenheten. Displayen visar måtenhetsfunktionen.
4. Tryck på knappen för att gå till statistikfunktionen. Håll in knappen för att starta statistikfunktionen. Displayen visar total sträcka. Tryck på knappen för att välja mellan total sträcka och total tid.

Obs! Total sträcka visar hela värden utan decimaler för både kilometer och engelska mil.

5. Håll in knappen i tre sekunder för att återgå till statistikfunktionen.
6. Tryck på knappen för att gå till funktionen för programvaruversion. Håll in knappen för att visa programvaruversion.
7. Håll in knappen i tre sekunder för att återgå till funktionen för programvaruversion.
8. Tryck på knappen för att gå till nästa val. Displayen visar meddelandet "Done". Återgå till träningsläget genom att hålla in knappen i tre sekunder. Träningsdata nollställs.

Tryck på knappen om du vill gå igenom servicemenyn igen. Displayen visar nu funktionen för måtenhet.

Om displayen inte får någon information på fem minuter försätts den i viloläge.

Läs alla underhållsinstruktioner innan du påbörjar några reparationer. Vid vissa tillfällen kan du behöva ta hjälp av en annan person.



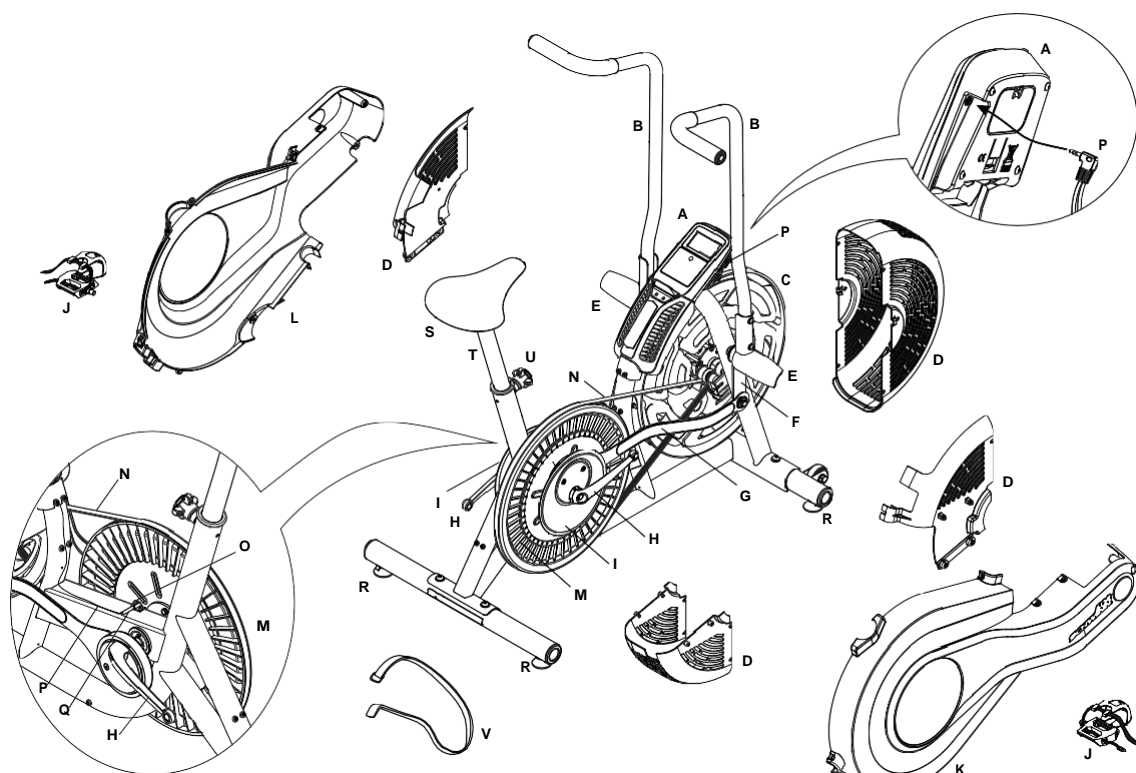
Kontrollera regelbundet att maskinen inte är skadad eller sliten. Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att maskinen underhålls. Delar som är slitna eller skadade ska antingen repareras eller bytas ut omedelbart. Endast komponenter från tillverkaren kan användas för att utföra underhåll och reparationsarbete på maskinen.

Om varningsetiketterna lossnar eller blir oläsbara ska du kontakta din lokala leverantör för att beställa nya etiketter.

- Dagligen:** Kontrollera att maskinen inte är skadad eller utsliten innan den används. Använd inte maskinen om du upptäcker fel eller skador. Om du upptäcker slitna eller skadade delar ska dessa repareras eller bytas ut omedelbart. Efter varje träningspass ska du torka av maskinen med en fuktig trasa.
Obs! Utsätt inte displayen för fukt.
- Varje vecka:** Rengör maskinen för att ta bort smuts från alla ytor. Försäkra dig om att sadeln rör sig jämnt och lägg på smörjmedel om det behövs.
Obs! Använd inte petroleumbaserade produkter.
- Varje månad eller efter 20 timmars användning:** Kontrollera pedalerna, vevarmarna och handtagen och dra åt dem om det behövs. Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Dra åt skruvar och muttrar vid behov.

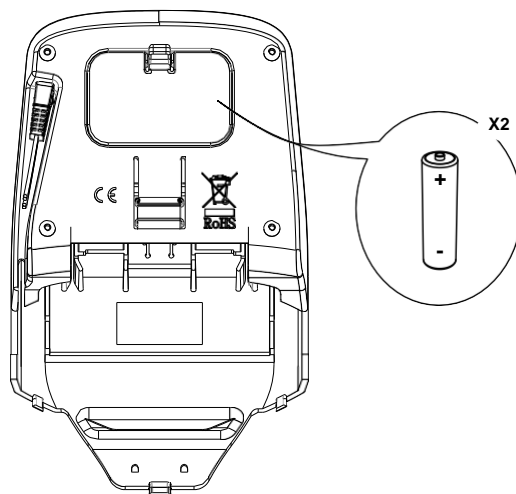
OBS! Rengör inte maskinen med petroleumbaserade lösningsmedel eller rengöringsmedel för bilar. Utsätt *INTE* displayen för fukt.

Underhållsdelar



A	Display	I	Vevskydd	Q	RPM-sensor
B	Handtag	J	Pedaler	R	Stabiliseringsfötter
C	Fläktuppsättning	K	Höger kåpa	S	Sadel
D	Fläktkåpor	L	Vänster kåpa	T	Sadelstäng
E	Fotpinnar	M	Drivremsskiva	U	Justeringskruv
F	Armvevar	N	Drivrem	V	Transportband
G	Kopplingsarmar	O	Magnet för		
H	Vevarmar	P	Datakabel		

Så byter du batterier



När batterinivån är låg visar displayen meddelandet "Batt" under uppstart. När du byter ut batterierna ska du kontrollera att de sätts i åt rätt håll med avseende på +/- enligt bilden i batterifacket.

Obs! Displayen drivs av batterier i storleken LR6 (AA).



Blanda inte gamla och nya batterier.

Blanda inte standardbatterier (brunsten), alkaliska batterier och uppladdningsbara batterier (Ni-Cd, Ni-MH etc).

Se till att ta bort batterierna för att undvika korrosionsskador om du inte planerar att använda maskinen under en längre tid.

Problem	Kontrollera följande	Lösning
Displayen startar inte	Batterier	Kontrollera att batterierna är rättvända. Om de är rättvända ska du byta ut dem.
	Kontrollera datakablarna	Alla kablar ska vara utan skador. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera om displayen är fri från skador	Titta efter synliga skador på displayen, till exempel att skärmen är sprucken. Byt ut skadad display.
		Kontakta din lokala leverantör om dessa steg inte löser problemen.
Fel hastighet visas på skärmen	Fel måtenhet är vald (kilometer/engelsk mil)	Byt måtenhet.
Hastigheten visas alltid som 0, eller är stoppad i pausläge	Datakabel	Se till att datakabeln på displayens och ramens baksida är korrekt monterad.
Ingen hastighets-/RPM-avläsning	Kontrollera datakabel	Alla kablar måste vara hela. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera magnetpositionen (kåpan måste tas bort)	Magneten ska sitta på remskivan.

Problem	Kontrollera följande	Lösning
	Kontrollera RPM-sensor (kåpan måste tas bort)	RPM-sensorn bör vara justerad med magneten och ansluten till datakabeln. Justera sensorn på nytt om så behövs. Byt sensor eller kabel om det behövs.
Displayen stängs av (övergår i viloläge) under användning	Kontrollera datakablarna	Alla kablar ska vara utan skador. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera magnetpositionen (kåpan måste tas bort)	Magneten ska sitta på remskivan.
	Kontrollera RPM-sensor	Kontakta din lokala leverantör för ytterligare hjälp.
Maskinen står inte stadigt	Kontrollera planjusterarna	Skruva på justeringsfötterna för att maskinen ska stå
	Kontrollera underlaget	Justeringen kan inte kompensera för extremt ojämna underlag. Flytta maskinen till
Pedalerna är lösa/det är svårt att trampa på pedalerna	Kontrollera kopplingen mellan pedal och vevarm	Pedalerna måste dras åt på vevarmen.
	Kontrollera kopplingen mellan vevarm och axel	Vevarmen ska dras åt på axeln.
Klickljud hörs när man trampar på	Kontrollera kopplingen mellan pedal och vevarm	Ta bort pedalerna och sätt tillbaka dem igen.
Sadelstängan rör på sig	Kontrollera låssprinten	Kontrollera att justeringssprinten är låst i ett av hålen på sadelstängan.
	Kontrollera låsskruven	Försäkra dig om att låsskruven är ordentligt åtdragen.

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylñasport.no – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.