

# NordicTrack®

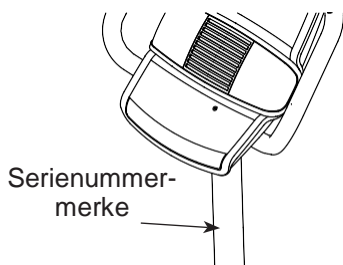
## GX 2.7 U

nordictrack.com

Modellnr.: NTEX82917.0

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

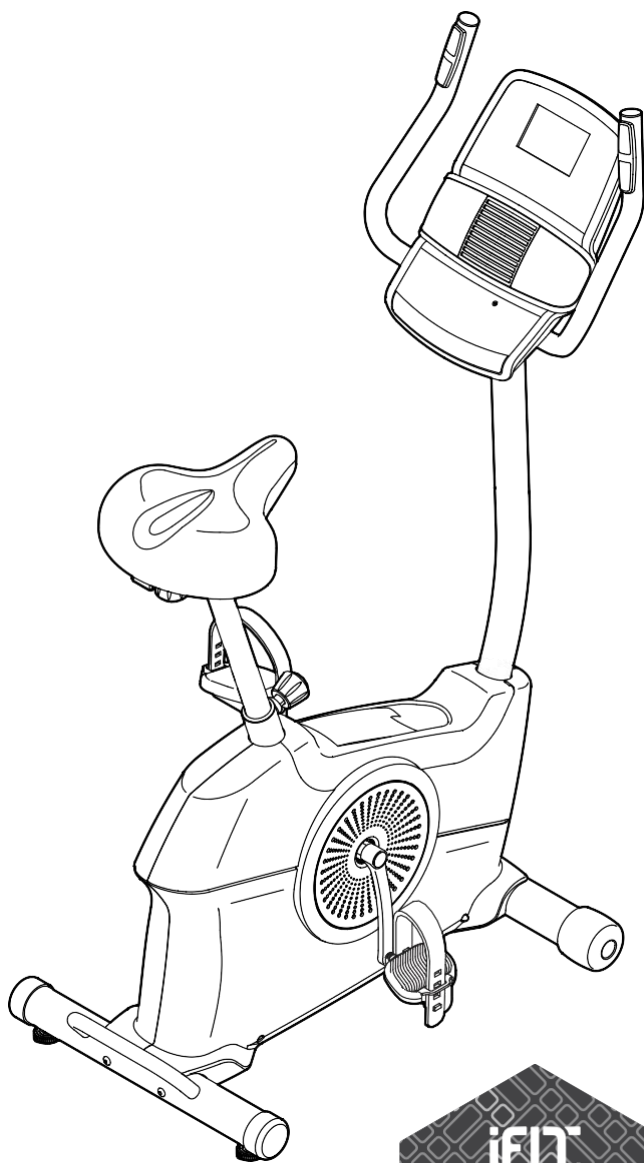
Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



### AKTIVER DIN PRODUKTGARANTI

Registrer produktet ditt på [my.nordictrac.com](http://my.nordictrac.com) i dag for å aktivere din produktgaranti.

## NORSK BRUKERVEILEDNING



### MERK

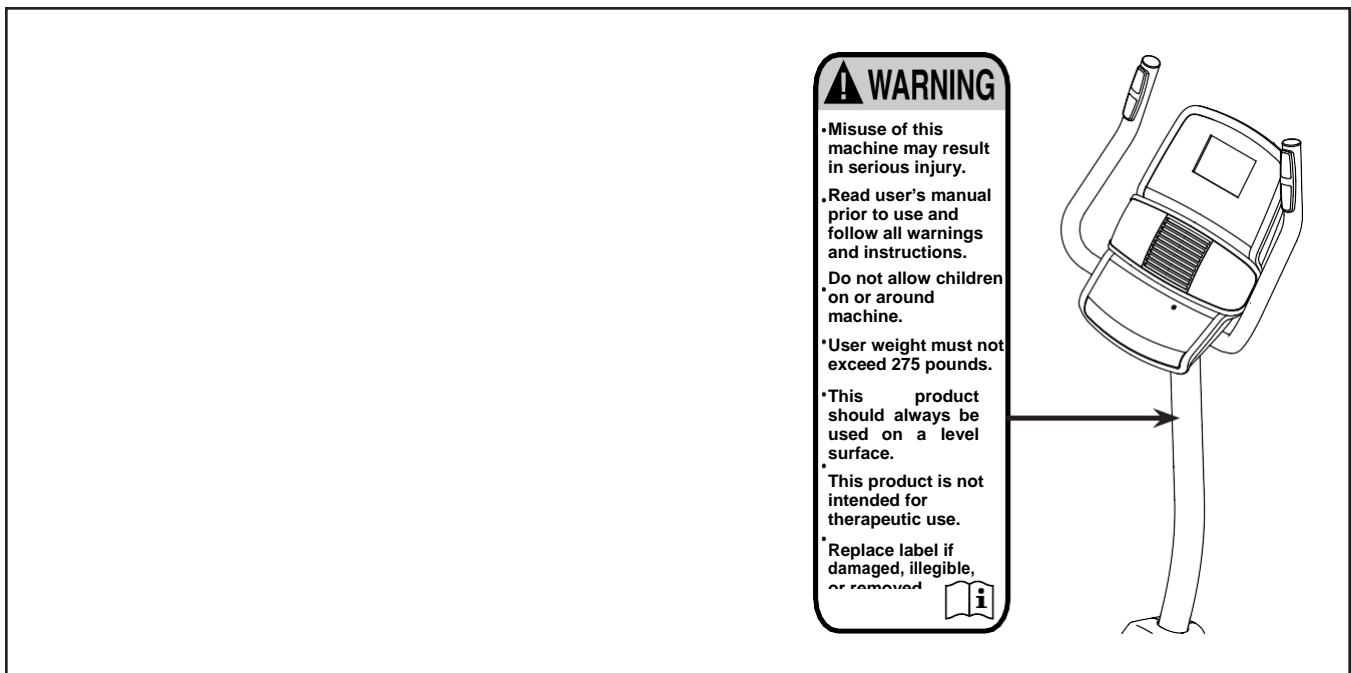
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar brukerveiledningen for fremtidig referanse.



# INNHOOLD

PLASSERING AV VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
SMÅDELER.....	5
MONTERING.....	6
DRIFT.....	13
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	22
FCC-INFORMASJON.....	23
RETNINGSLINJER.....	24
DELELISTE.....	25
OVERSIKTSDIAGRAM.....	26

## PLASSERING AV VARSELSMERKER



NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. App Store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Android and Google Play are trademarks of Google Inc. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. IOS is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.

# FORHOLDSREGLER



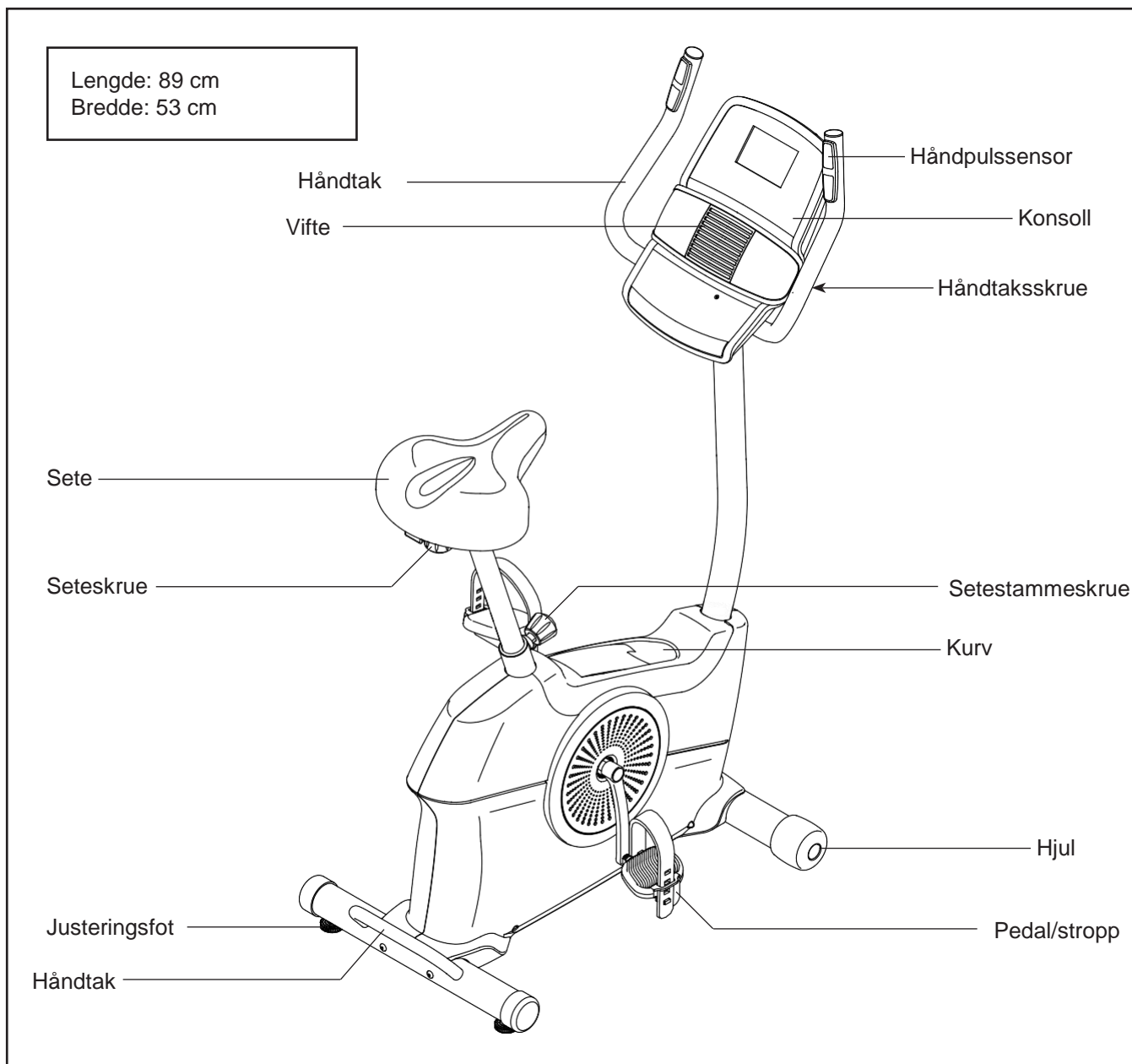
**MERK:** Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på sykkelen før du benytter deg av denne.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av sykkelen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
2. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
3. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
4. Bruk sykkelen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Sykkelen er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar sykkelen innendørs og vekk fra støv og fuktighet. Ikke plasser sykkelen i garasjen eller nær vann.
7. Plasser sykkelen på et jevnt underlag med minst 0,6 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
8. Inspiser sykkelen regelmessig, og stram alle deler. Bytt slitte deler umiddelbart.
9. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna apparatet til enhver tid.
10. Sykkelens maksvekt er 125 kilo.
11. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av sykkelen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko.
12. Hold tak i håndtakene når du stiger av og på, og når du benytter deg av apparatet.
13. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer kan påvirke avlesningens nøyaktighet. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en generell idé om vedkommendes puls.
14. Hold ryggen rett når du bruker apparatet. Ikke krum ryggen.
15. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen

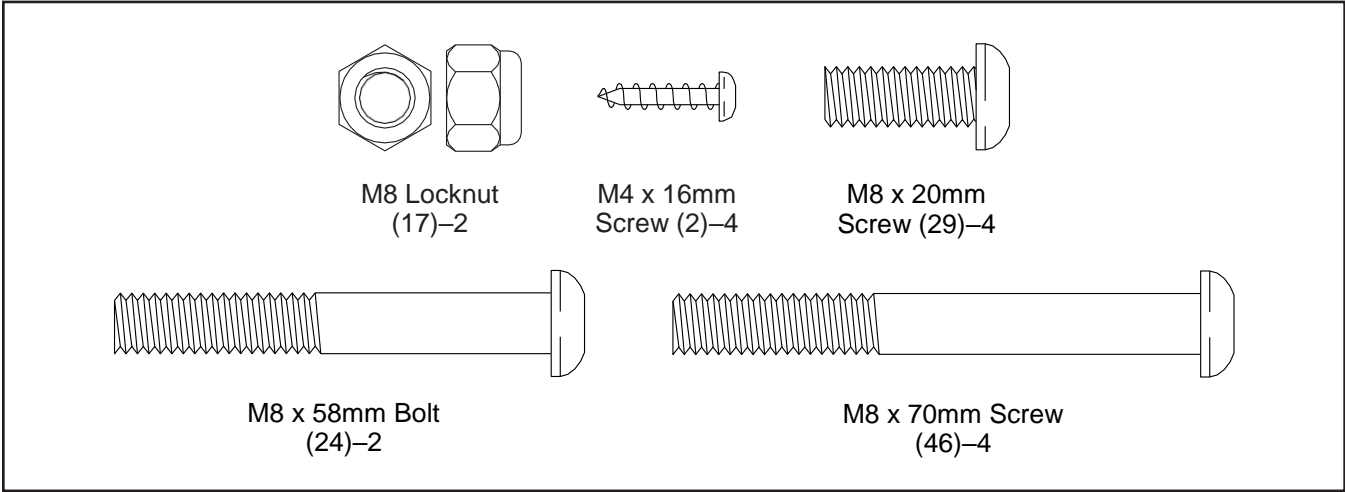
## Før du begynner

Takk for at du valgte den revolusjonerende NordicTrack® GX2.7. Denne sykkelen tilbyr et imponerende utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøylige.

**Det anbefales at du leser gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.**



# DELELISTE (ENGELSK)



# MONTERING

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

- Følgende verktøy er nødvendige:

stjernetrekker



standard skrutrekker



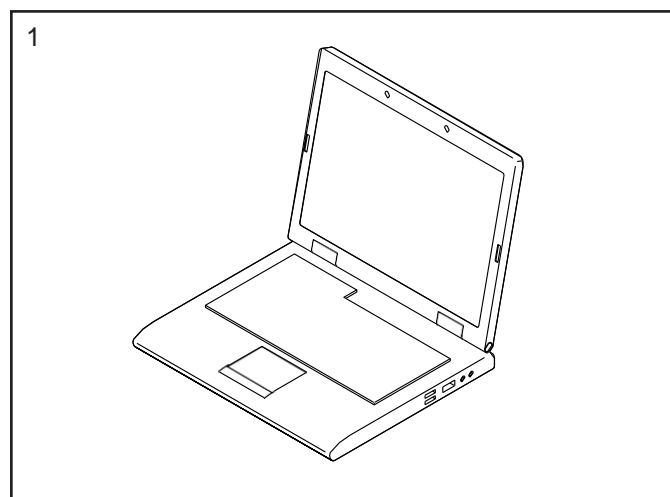
skiftenøkkel



Monteringen kan gjøres enklere dersom du har tilgang på et nøkkelsett. Ikke bruk elektriske verktøy til monteringen..

## 1. Registrer produktet på [my.nordictrack.com](http://my.nordictrack.com)

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



2. Fjern toppdekslet (26) fra venstre og høyre sidedeksler (37,58).

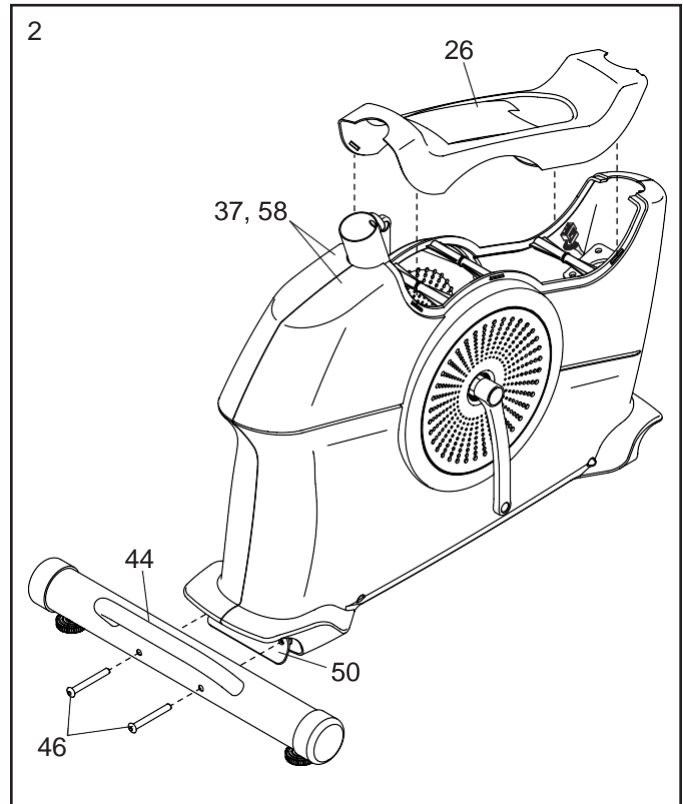
Dersom du finner frakttuber (ikke vist) festet til bakenden av ramma (1), fjerner du både disse og fraktskruene.

Plasser en solid del av pakningsmaterialet under bakre del av ramma (50). **Få hjelp av en annen person til å holde ramma for å hindre den i å tippe mens du fullfører dette steget.**

Finn bakre stabilisator (44). Bakre stabilisator har et håndtak.

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

Fjern deretter pakkematerialet fra undersiden av bakre del av ramma (50).

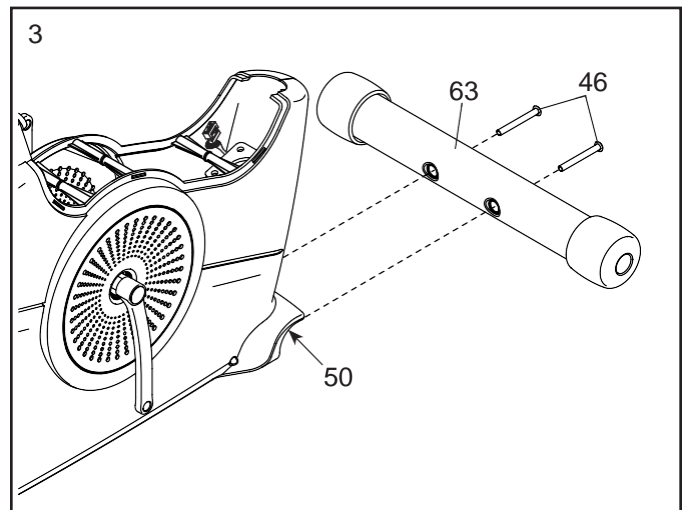


3. Dersom du finner frakttuber (ikke vist) festet til fremre del av ramma (1), fjerner du både disse og fraktskruene.

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

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

Fjern deretter pakningsmaterialet fra undersiden av fremre del av ramma (50).

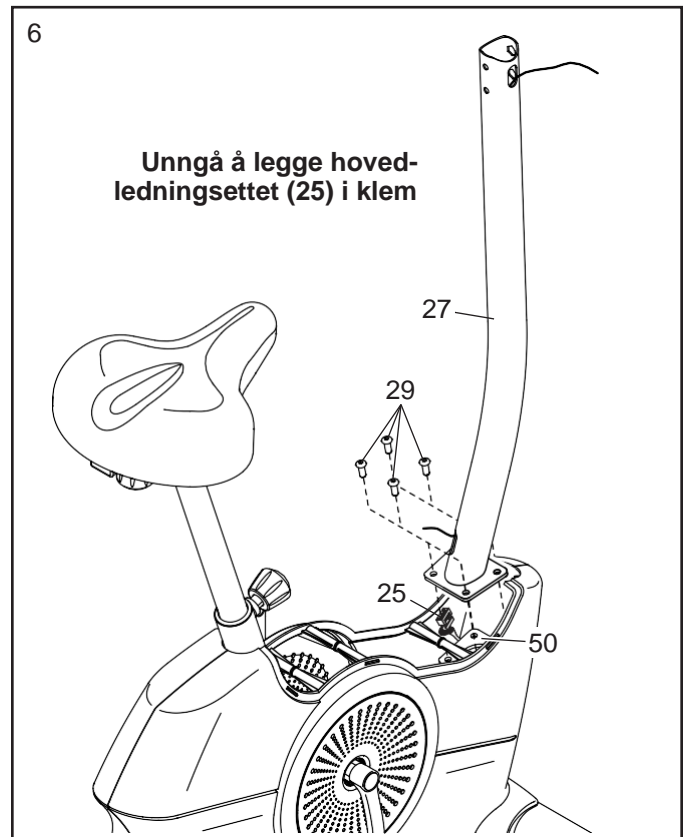






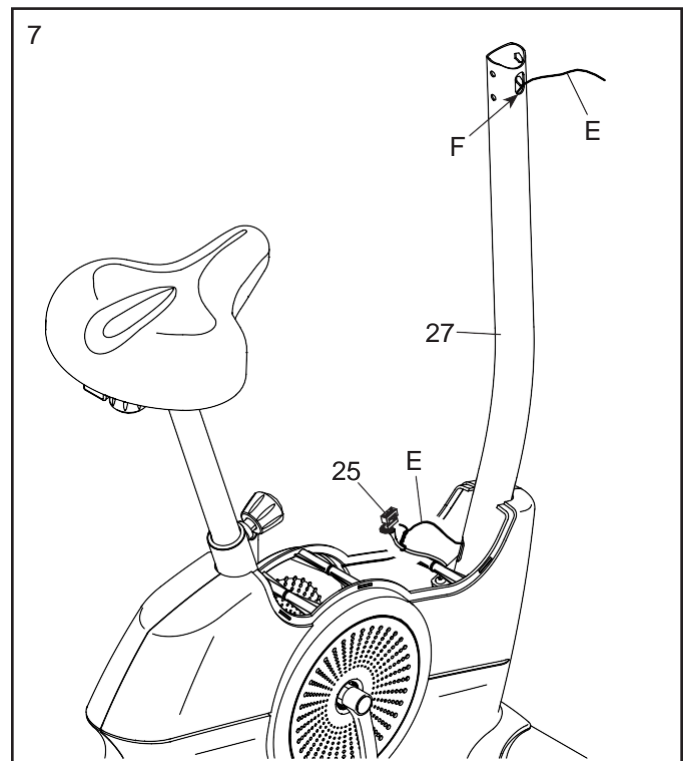
6. **Tip: Avoid pinching the Main Wire Harness (25).** Orient the Upright (27) as shown, and hold it on the Frame (50).

Attach the Upright (27) with four M8 x 20mm Screws (29); **start all the Screws, and then tighten them.**

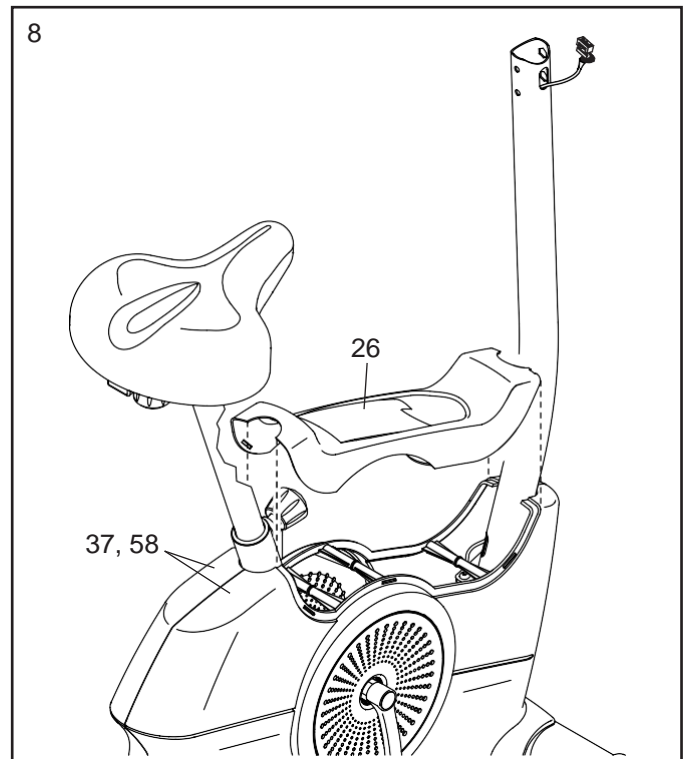


7. Finn nedre ende av ledningbåndet (E) i stolpen (27). Bind ledningbåndet til hovedledningsettet (25). Dra deretter i øvre ende av ledningbåndet til hovedledningsettet er ført helt gjennom stolpen og ut gjennom det indikerte hullet (F).

**Tips: Unngå at hovedledningsettet (25) faller ned i stolpen (27) ved å feste det med ledningbåndet (E).**



8. Posisjoner toppdekslet (26) som vist på illustrasjonen, og trykk det på venstre og høyre sidedeksler (37, 58).

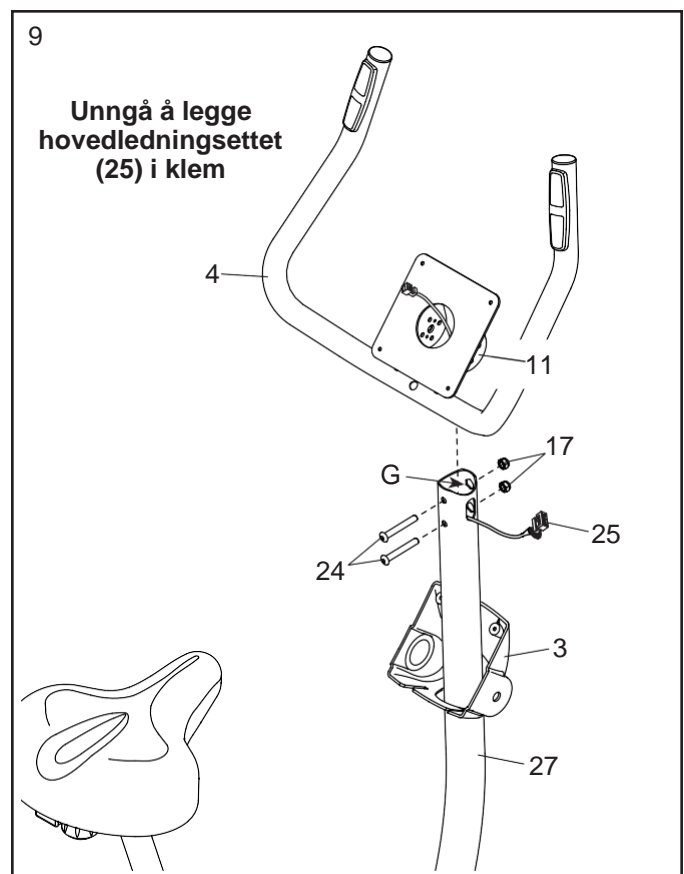


9. Posisjoner konsolldekslet (3) som vist på illustrasjonen, og før det på stolpen (27).

**Tips: Unngå å legge hovedledningsettet (25) i klem.** Før dreiebraketten (11) på håndtaket (4) inn i stolpen (27).

Fest dreiebraketten (11) med to M8 x 58mm bolter (24) og to M8 låsemuttere (17). **Forsikre deg om at låsemutterne er i de sekskantede hullene (G).**

Tips: Dersom det er nødvendig, roter håndtaket (4) til en annen vinkel slik at det er plass nok til å stramme M8 x 58mm boltene (24).

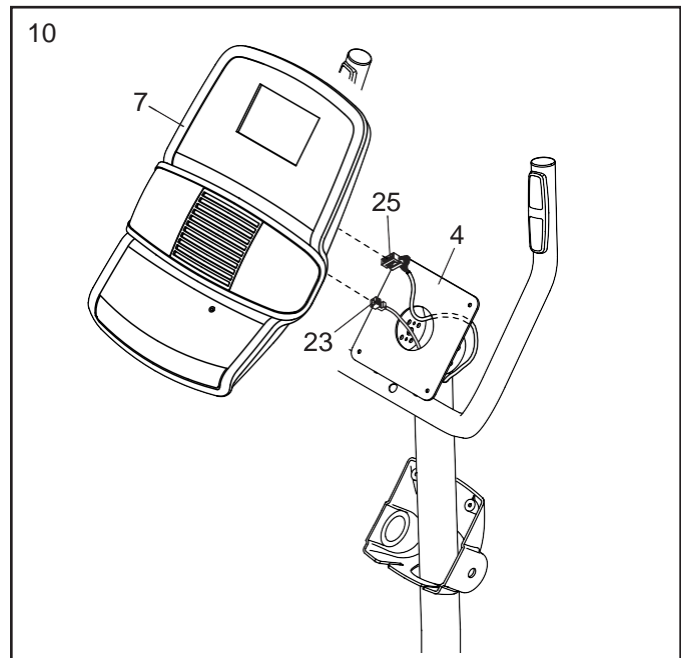


10. Løsne og kast ledningbåndet på hovedledningsettet (25). Før hovedledningsettet opp gjennom håndtaket (4) som vist på illustrasjonen.

Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (7) nær håndtaket (4). Koble hovedledningsettet (25) og pulsledningsettet (23) til mottakerne på konsollet.

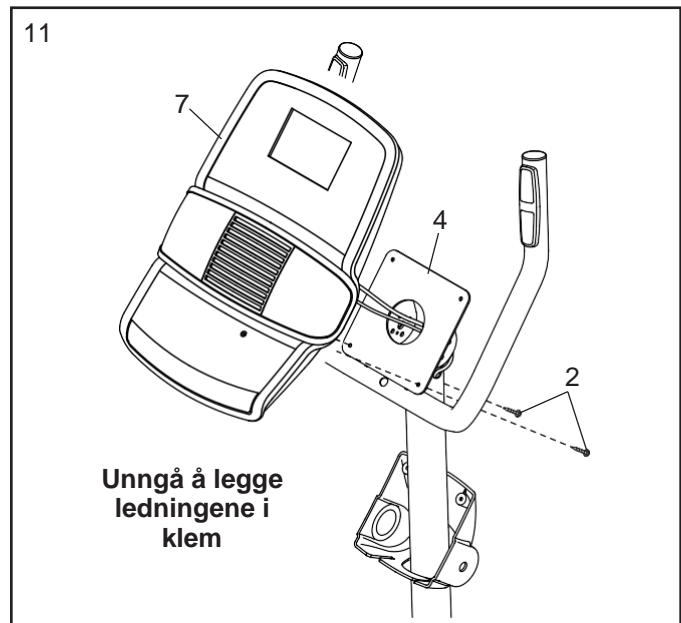
**Koblestykkene på hovedledningsettet (25) og pulsledningsettet (23) skal enkelt kunne klikkes sammen. Dersom de ikke gjør dette, snu ett koblestykke og prøv på nytt. Dersom du ikke kobler ledningene korrekt, risikerer du å skade konsollet når du bruker apparatet.**

Før deretter overflødig ledningsslakk inn i håndtaket (4).



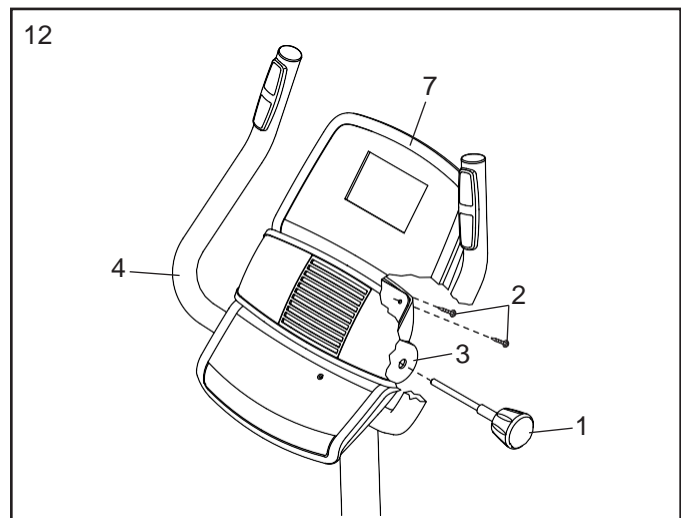
11. **Tips: Unngå å legge ledningene i klem.** Fest konsollet (7) til håndtaket (4) med to M4 x 16mm skruer (2) i de nedre hullene på håndtaket.

**Unngå å legge ledningene i klem**



12. Før konsolldekslet (3) opp mot håndtaket (4). Fest konsolldekslet til håndtaket og konsollet (7) med to M4 x 16mm skruer (2).

Før deretter håndtaksskruen (1) inn i konsolldekslet (3) og inn i håndtaket (4). Roter håndtaket til ønsket vinkel, og stram håndtaksskruen.

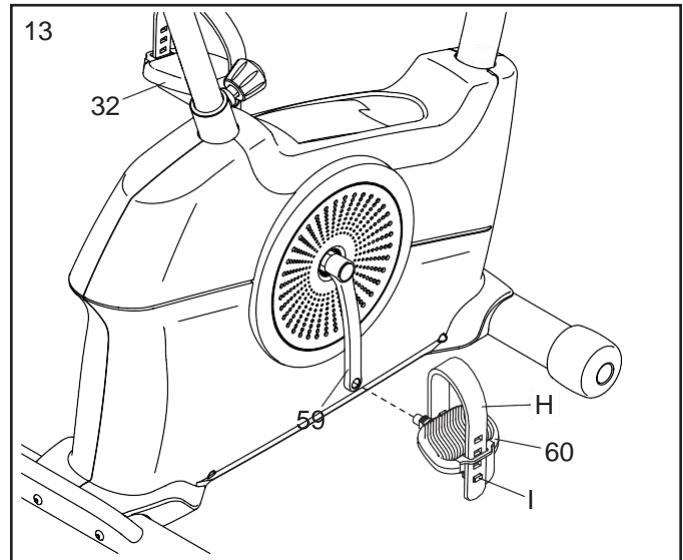


13. Finn høyre pedal (60).

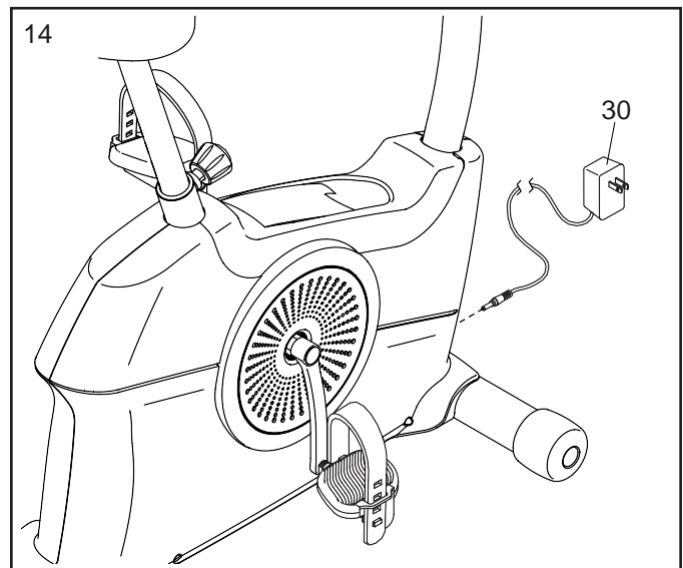
Bruk en skiftenøkkel til å stramme høyre pedal (60) **godt i retning med klokka** på høyre krankarm (59).

**Stram venstre pedal (32) godt i retning mot klokka på venstre krankarm (ikke vist). MERK: Du må skru venstre pedal i retning mot klokka for å feste den.**

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



14. Koble strømledningen (30) til mottakeren på ramma.



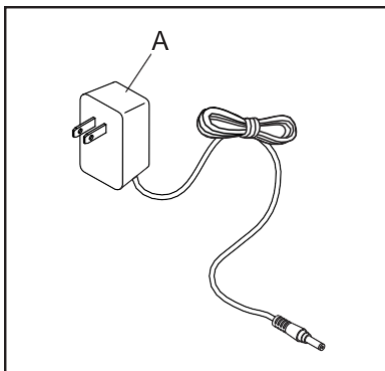
15. **Forsikre deg om at apparatet er montert riktig og at det fungerer som det skal. Pass på at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av sykkelen.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å beskytte underlaget.

# DRIFT

## TILKOBLING AV STRØMLEDNING

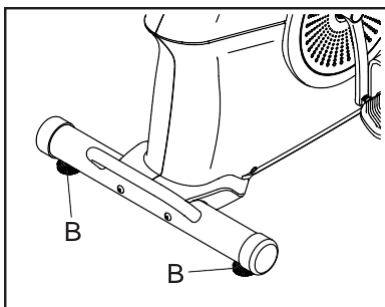
**VIKTIG:** Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, må det tilvennes romtemperatur før du kobler til strømledningen. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet og andre elektroniske komponenter.

Koble strømledningen til mottaket på ramma. Koble deretter adapteren til stikkkontakta.



## JUSTERINGSFØTTER

Dersom du opplever at treningssykkelen vipper, kan du skru én eller begge justeringsføtter (B) på bakre stabilissator til apparatet står stabilt på gulvet.

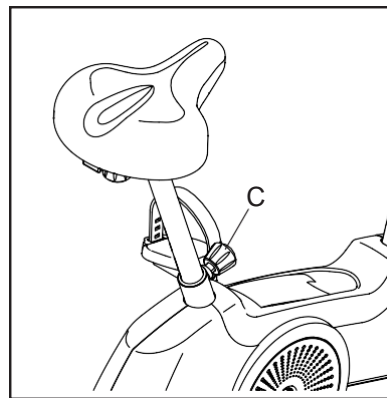


## SETEHØYDE

Setet bør justeres til riktig høyde dersom du ønsker å trene så effektivt som mulig. Når du tråkker på pedalene bør det være en liten knekk i knærne når pedalene er i lavest posisjon.

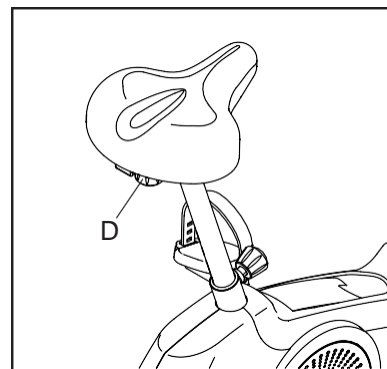
Juster setehøyden ved å aller først løsne seteskruen (C) noen runder og dra den ut. Før deretter setestammen opp eller ned til ønsket posisjon og slipp skruen inn i et justeringshull. Stram deretter seteskruen.

**Beveg setestammen opp og ned for å forsikre deg om at skruen er låst i et av hullene.**



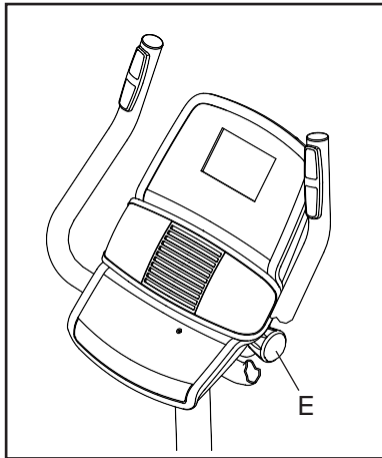
## HORISONTAL SETEPOSISJON

Juster setets horisontale posisjon ved å løsne seteskruen (D) noen runder. Dra deretter setet frem eller tilbake til ønsket posisjon og stram skruen.



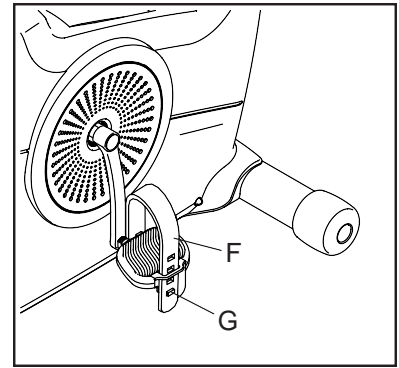
## HÅNDTAKSVINKEL

Juster vinkelen på håndtaket ved å løsne håndtaksskruen (E). Roter deretter håndtaket til ønsket vinkel, og stram skruen igjen.

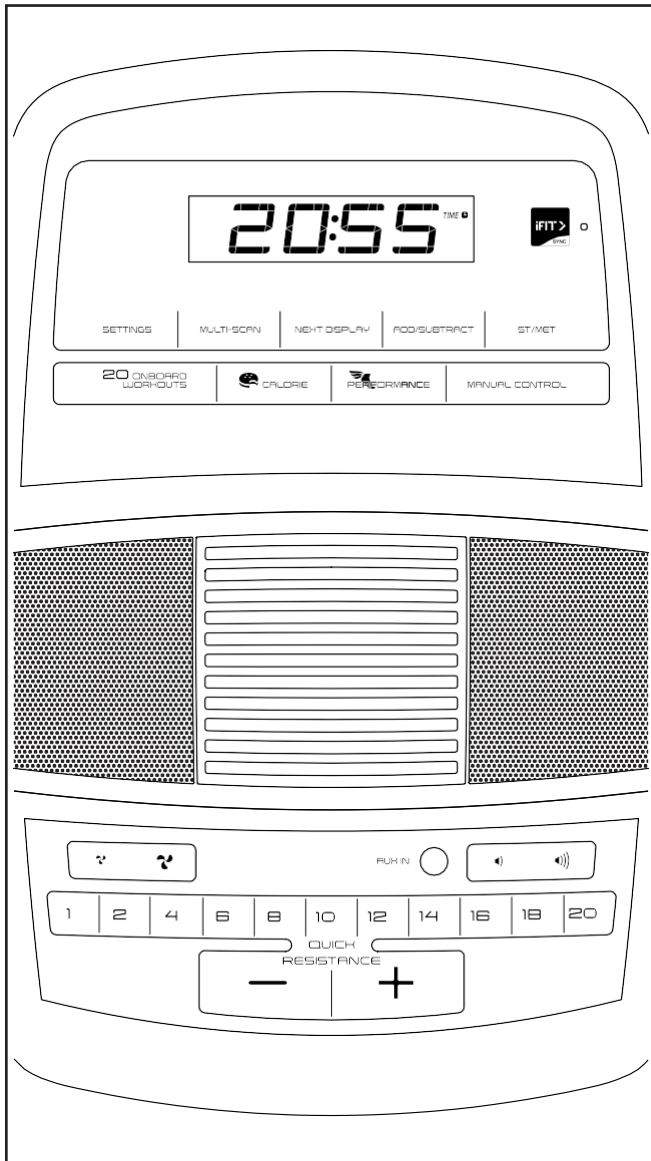


## PEDALSTROPPER

Juster pedalstroppene ved å først dra enden av stroppene (F) av tappene (G) på pedalene. Juster deretter stroppene til ønsket posisjon, og trykk endene på stroppene på tappene.



## KONSOLLDIAGRAM



## KONSOLLFUNKSJONER

Det avanserte konsollet kan tilby et utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre treningsøktene dine mer effektive og fornøylige.

Når du trener i manuell modus, vil du være i stand til å endre motstanden på pedalene med et knappetrykk.

Når du trener vil konsollet kunne tilby kontinuerlige tilbakemeldinger om innsatsen din. Du kan også måle pulsen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et kompatibelt pulsbelte. **Se side 20 for mer informasjon om pulsbeltet.**

Du kan også koble ditt nettbrett til konsollet og benytte deg av iFit® Bluetooth-appen for å holde oversikt over din treningsinformasjon.

Konsollet tilbyr også et utvalg treningsprogrammer. Hvert program endrer automatisk pedalmotstand samtidig som det oppmuntrer deg til å opprettholde en mål hastighet slik at det på den måten kan hjelpe deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan attpåtil lytte til din favorittmusikk eller lydbøker gjennom konsollets eget lydsystem.

**Manuell modus**, se side 16.

**Treningsprogram**, se side 18.

**Lydsystemet**, se side 19.

**Nettbrett**, se side 20.

**Pulsbelte**, se side 20.

**Innstillinger**, se side 21

Merk Dersom skjermen er dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer. Trykk ST/MET-knappen gjentatte ganger dersom du ønsker å endre måleenhet.

## MANUELL MODUS

### 1. Tråkk på pedalene eller trykk en hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Konsollet vil nå aktiveres og være klart til bruk.

### 2. Velg manuell modus.

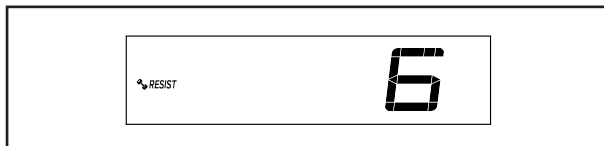
Manuell modus vil velges automatisk når du skrur på konsollet.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, kan du velge manuell modus ved å trykke MANUAL CONTROL-knappen.

### 3. Endre pedalmotstanden etter ønske.

Tråkk på pedalene for å starte manuell modus.

Du kan endre motstanden i pedalene mens du tråkker. Trykk en av de nummererte hurtigknappene eller trkk QUICK RESISTANCE(+)(-).



Pedalene vil deretter gradvis endre motstanden.

### 4. Følg med på din progresjon på skjermene.

Skjermene kan vise følgende treningsinformasjon:

**Kalorier (CALs)**—I manuell modus og de fleste treningsprogrammene vil du være i stand til å se det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent i løpet av treningsøkta. Dersom du har valgt ei kaloriøkt, vil det antallet kalorier du har igjen å forbrenne i treningsøkta vises på skjermen.

**Kalorier pr time (CALs/HR)**—Det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner pr time.

**Distanse (MI eller KM)**—Distansen du har beveget deg, målt i enten metriske kilometer eller engelske mil. Trykk ST/MET-knappen dersom du ønsker å endre måleenhet.

**Hastighet (PACE)**—Din pedalhastighet målt i minutter pr engelsk mil eller minutter pr kilometer. Your pedaling speed in minutes per mile or minutes per kilometer. Trykk ST/MET-knappen dersom du ønsker å endre måleenhet.

**Puls (BPM og et hjertesymbol)**—Din pulsverdi når du benytter deg av håndpulssensorene eller et kompatibelt pulsbelte (Se steg 5).

**Motstand (RESIST)**—Motstands nivået på pedalene.

**RPM**—Din pedalhastighet målt i omdreininger pr minutt (RPM).

**Hastighet (MPH eller KPH)**—Din pedalhastighet målt i engelske mil pr time eller kilometer pr time. Trykk ST/MET-knappen dersom du ønsker å endre måleenhet.

**Tid (TIME)**—Viser treningstiden i manuell modus eller under kaloriøkter. Viser gjenværende treningstid i øvrige programmer.



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



**SCAN**—Konsollet tilbyr en funksjon som blir gjennom treningsinformasjonen i en repeterende syklus. Skru denne funksjonen på ved å trykke MULTI-SCAN-knappen. SCAN-indikatoren (A) og ordet SCAN vil nå vises på skjermen.



Trykk MULTI-SCAN-knappen gjentatte ganger for å manuelt bla deg videre i syklusen.

Trykk NEXT DISPLAY-knappen for å skru funksjonen av. SCAN-indikatoren og ordet SCAN vil nå skrues av.

Du kan også tilpasse funksjonen til å kun bli gjennom ønsket treningsinformasjon.

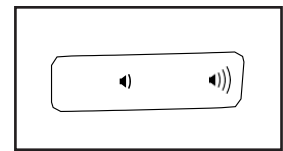
**Tilpass SCAN-funksjonen** ved å trykke NEXT DISPLAY-knappen gjentatte ganger til treningsinformasjonen du ønsker å legge til eller fjerne fra syklusen vises på skjermen.

Trykk deretter ADD/SUBTRACT-knappen for å legge til eller fjerne informasjonen fra syklusen. **Når treningsinformasjon legges til** vil informasjonens indikator vises på skjermen. **Når treningsinformasjon fjernes** vil indikatoren skru seg av.

Trykk deretter MULTI-SCAN-knappen for å skru SCAN-funksjonen på.

Merk: Konsollet vil automatisk vise din pulsverdi når den oppdager pulsen din via et pulsbelte.

Endre volumnivå på konsollet ved å trykke på volumknappene.



Ønsker du å sette konsollet på pause, stopper du ganske enkelt å trække på pedalene. Når konsollet er satt på pause, vil tiden blinke på skjermen. Begynn å trække på pedalene igjen for å gjenoppta treningsøkta.

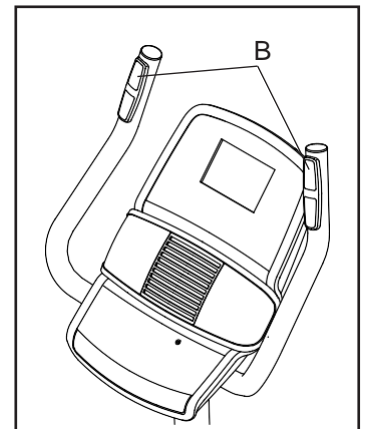
Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i metriske kilometer eller engelske mil. Trykk ST/MET-knappen dersom du ønsker å endre måleenhet.

## 5. Mål puls etter ønske.

Du kan måle pulsen din ved hjelp av håndpulsensorene eller et valgfritt pulsbelte (**Se side 19 for mer informasjon om pulsbelter**). Merk: Konsollet er kompatibelt med Bluetooth-pulsbelter.

**Merk: Dersom du benytter deg av både håndpulsensorene og pulsbelte samtidig, vil konsollet prioritere pulsbeltet.**

**Dersom håndpulsensorene (B) er dekket av platikk, kan du fjerne denne.** Mål din puls ved å holde rundt håndpulsensorene (B). Unngå å bevege hendene dine, og ikke grip for hardt rundt kontaktene.

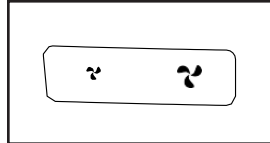


Når konsollet oppdager pulsen, vil denne vises på skjermen. **Hold rundt kontaktene i minst 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

Dersom skjermen ikke viser din puls, forsikre deg om at du holder hendene posisjonert som beskrevet. Pass på at du ikke beveger hendene for mye eller griper for stramt rundt kontaktene. Rengjør kontaktene med en myk klut for optimal ytelse. **Ikke bruk alkohol, slipemidler eller kjemikalier for å rengjøre kontaktene.**

## 6. Skru på vifta etter ønske.

Vifta har flere hastigheter og en automatisk modus. I automatisk modus vil viftehastigheten endres i takt med treningshastigheten. Trykk vifteknappene gjentatte ganger for å endre hastighet eller for å skru vifta av.



Merk: Vifta vil skru seg av automatisk dersom du ikke har tråkket på pedalene på noen minutter.

## 7. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Dersom pedalene ikke beveger seg på noen sekunder, vil konsollet settes på pause og tiden vil blinke på skjermen. Du kan gjenoppta treningen ved å begynne å tråkke på pedalene igjen.

Dersom pedalene ikke beveger seg på noen minutter, og du ikke trykker på noen av knappene, vil konsollet skru seg av og skjermene nullstilles.

Merk: Konsollet inneholder en demomodus, utviklet for apparater som står på utstilling i butikker. Dersom demomodus er skrudd på vil ikke konsollet skru seg av, og skjermene vil ikke nullstilles når du avslutter treningen. Se side 21 for hvordan du skal skru av demomodus.

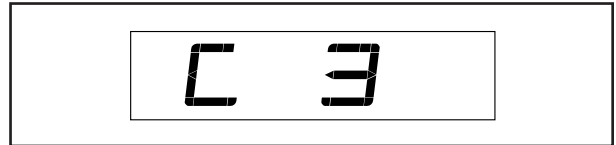
## TRENINGSPROGRAMMER

### 1. Tråkk på pedalene eller trykk en hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Konsollet vil nå aktiveres og være klart til bruk.

### 2. Velg et treningsprogram.

Velg et treningsprogram ved å trykke enten CALORIE- eller PERFORMANCE-knappen gjentatte ganger til navnet på den ønskede treningsøkta vises på skjermen. Noen sekunder etter at du har trykket knappen vil varigheten på treningsøkten eller antallet kalorier du forventes å forbrenne vises på skjermen.



### 3. Start treningsøkta.

Tråkk på pedalene for å starte treningsøkta.

Hver økt er delt inn i flere segmenter av ett minutt varighet hver. Ett motstandsnivå og én mål hastighet er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstand og/eller hastighet kan være programmert i flere segmenter på rad.

Dersom et annet motstandsnivå er programmert for det neste segmentet, vil dette vises på skjermen noen sekunder i forveien for å advare deg før motstanden endres.

Skjermen vil oppfordre deg til å holde pedalhastigheten så nære mål hastigheten som mulig under treningsøkta. **Dersom beskjeden TOO SLO vises på skjermen, bør du øke hastigheten. Dersom beskjeden TOO FAST, bør du redusere hastigheten. Dersom ingen beskjeder vises på skjermen, bør du opprettholde inneværende hastighet.**



**VIKTIG: Målhastigheten er kun ment for å motivere deg til å trene hardere, og trenger ikke nødvendigvis gjenspeile din faktiske hastighet. Du bør alltid tråkke i en hastighet som er komfortabel for deg.**

Dersom motstands nivået i inneværende segment er for høyt eller for lavt, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på QUICK RESISTANCE-knappene. **Men når inneværende segment er over vil motstanden automatisk justere seg til verdien i det neste segmentet.**

Treningøkten vil fortsette slik til siste segment er over. Du kan sette konsollet på pause ved å slutte å tråkke på pedalene. Tiden vil nå blinke på skjermen. Ønsker du å fortsette å trene, gjenopptar du ganske enkelt tråkkingen.

**4. Følg med på din progresjon på skjermene.**

Se steg 4 på side 16.

**5. Mål din puls etter ønske.**

Se steg 5 på side 17.

**6. Skru på vifta etter ønske.**

Se steg 6 på side 18.

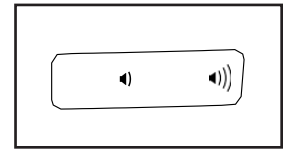
**8. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.**

Se steg 7 på side 18.

## LYDSYSTEMET

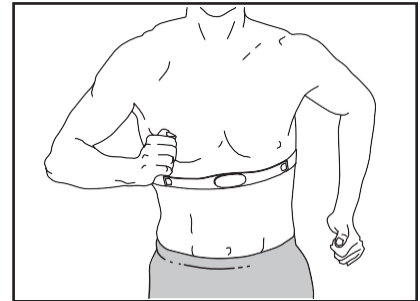
Ønsker du å spille musikk eller lydbøker gjennom konsollets lydsystem, kan du koble en lyd kabel (ikke inkludert) mellom mottaket på konsollet og din personlige musikkspiller. **Forsikre deg om at kablen er koblet helt inn.**

Trykk deretter PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet på musikkspilleren eller på konsollet.



## PULSBELTE

Uavhengig av om hvorvidt ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger hemmeligheten bak å nå dine mål i å opprettholde riktig pulsrytme gjennom treningsøktene dine. Et pulselte vil gjøre det enklere for deg å følge med på din puls mens du trener. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et slikt belte.**



Merk: Konsollet er kompatibel med alle Bluetooth pulselter.

## TILKOBLING AV NETTBRETT

Konsollet har støtte for Bluetooth-tilkobling av nettbrett via iFits nettbrett-app. Konsollet kan også kobles til pulsbelter via Bluetooth. Ingen andre Bluetooth-tilkoblinger støttes av konsollet.

### 1. Last ned og installer iFits Bluetooth-app på ditt nettbrett.

Åpne App Store på ditt iOS-apparat, eller Google Play på ditt Android-apparat. Søk etter gratis-applikasjonen iFit Bluetooth Table, og installer det på ditt nettbrett. **Forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen er skrudd på på ditt apparat.**

Åpne deretter appen og følg instruksjonene for å sette opp en iFit-konto og tilpasse innstillinger.

### 2. Koble til et pulsbelte etter ønske.

Dersom du kobler både pulsbeltet og nettbrettet til konsollet, **må du koble pulsbeltet før du kobler til nettbrettet.** Se til høyre for hvordan du kobler til et pulsbelte.

### 3. Koble ditt nettbrett til konsollet.

Trykk iFIT SYNC-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil vises på skjermen. Følg deretter instruksjonene i appen for å koble nettbrettet til konsollet.

LED-lampa på konsollet vil bli solid blå når en tilkobling er opprettet.

### 4. Hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i appen for å holde oversikt over din treningsinformasjon.

### 5. Koble nettbrettet fra konsollet etter ønske.

Ønsker du å koble nettbrettet fra konsollet, må du først velge DISCONNECT-valget i appen. Hold deretter nede iFIT SYNC-knappen på konsollet til LED-lampa blir solid grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger til konsollet, inkludert nettbrett og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

## TILKOBLING AV PULSBELTE

Konsollet er kompatibelt med alle Bluetooth pulsbelter.

Ønsker du å koble ditt Bluetooth pulsbelte til konsollet, trykker du iFIT SYNC-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. LED-lampa på skjermen vil blinke rødt to ganger når en tilkobling er etablert.

Merk: dersom konsollet oppdager flere enn ett kompatible pulsbelter, vil det kobles til beltet med sterkest signal.

Ønsker du å koble pulsbeltet fra konsollet, holder du iFIT SYNC-knappen på konsollet inne til LED-lampa blir solid grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger til konsollet, inkludert nettbrett og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

## INNSTILLINGER

### 1. Velg innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS-knappen. Første innstillingsmeny vil nå vises på skjermen.

### 2. Naviger innstillingsmodus.

Fra innstillingsmodus kan du navigere deg frem til flere forskjellige innstillingsmenyer. Trykk NEXT DISPLAY-knappen gjentatte ganger til du kommer til ønsket innstillingsmeny.

### 3. Endre innstillinger etter ønske.

#### Programversjon (Software Version Number)—

Nummeret på programversjonen vil vises på skjermen.

#### Måleenhet (Unit of Measurement)—

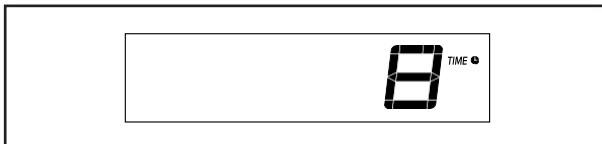
Inneværende måleenhet vil vises på skjermen. Konsollet kan vise hastighet og distanse i metriske eller engelske enheter. Ønsker du å endre måleenhet trykker du ST/MET-knappen gjentatte ganger. Ønsker du å se treningsinformasjon i engelske mil, velger du STD. Ønsker du å se treningsinformasjon i metriske enheter, velger du MET.



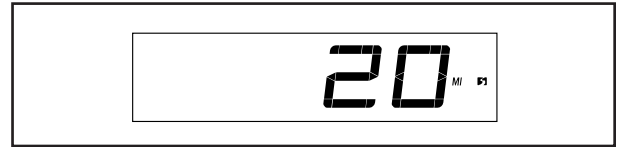
**Skjermtest (Display Test)**— Denne skjermen er kun ment for servicearbeidere for å se om skjermen virker som den skal.

**Knappetest (Button Test)**—Denne skjermen er kun ment for servicearbeidere for å se om konsollknappene virker som de skal.

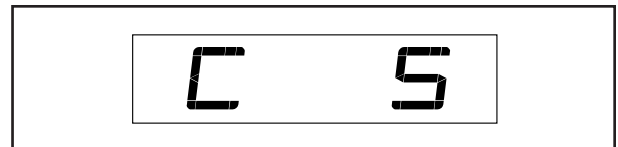
**Total tid (Total Time)**—Beskjeden TIME vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk.



**Total distanse (Total Distance)**—Bokstavene MI eller KM vil vises på skjermen. Skjermen vil nå vise den totale virtuelle distansen i engelske mil eller metriske kilometer som apparatet har beveget seg.



**Kontrastnivå (Contrast Level)**—Inneværende kontrastnivå vil vises på skjermen. Trykk QUICK RESISTANCE(+)(-) for å justere kontrastnivå.



**Demomodus (Demo Mode)**—Inneværende valg for demomodus vil vises på skjermen. Konsollet har en demomodus utviklet for bruk av apparater som står på utstilling i butikker. Dersom demomodus er skrudd på vil ikke konsollet skru seg av, og skjermene vil ikke nullstilles når du er ferdig med å trene. Trykk QUICK RESISTANCE-knappene gjentatte ganger for å skru demomodus av eller på. Ønsker du å skru den på, velger du DON. Ønsker du å skru den av, velger du DOFF.



### 4. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS-knappen for å gå ut av innstillingsmodus.

# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD

Vedlikehold apparatet regelmessig for å opprettholde optimal ytelse og redusere slitasje. Inspiser og stram alle deler hver gang du benytter deg av apparatet. Bytt slitte deler umiddelbart.

Rens treningssykkelen ved hjelp av en fuktig klut en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Hold væsker unna konsollet, og ikke utsett det for direkte sollys, da dette kan skade det.**

## FEILSØK

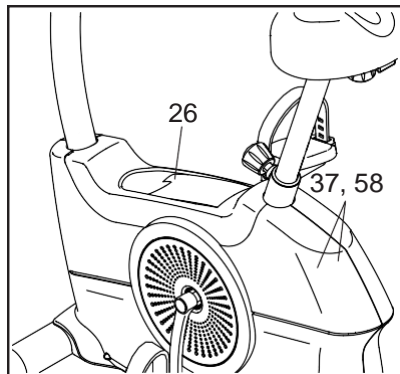
Dersom du oppdager linjer på skjermen, se steg 3 på side 21 for å justere kontrastnivået.

Dersom konsollet ikke viser din pulsverdi når du benytter deg av håndpulsensorene, se steg 5 på side 18.

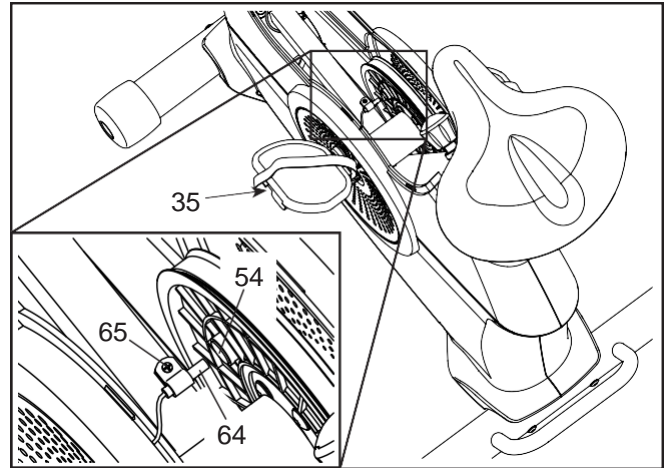
## JUSTERING AV REEDBRYTER

Dersom konsollet ikke viser riktige tilbakemeldinger, kan det være at du må justere reedbryteren.

**Koble først fra strømledningen.** Bruk deretter en skrutrekker til å fjerne toppdekslet (25) fra venstre og høyre sidedeksler (37, 58).



Finne reedbryteren (64). Løsne M4 x 19mm skruen (65) bittelitt.



Roter deretter venstre krankarm (35) til en manget (54) er justert med reedbryteren (64). Før reedbryteren litt mot eller vekk fra magneten. Stram deretter M4 x 19mm skruen (65).

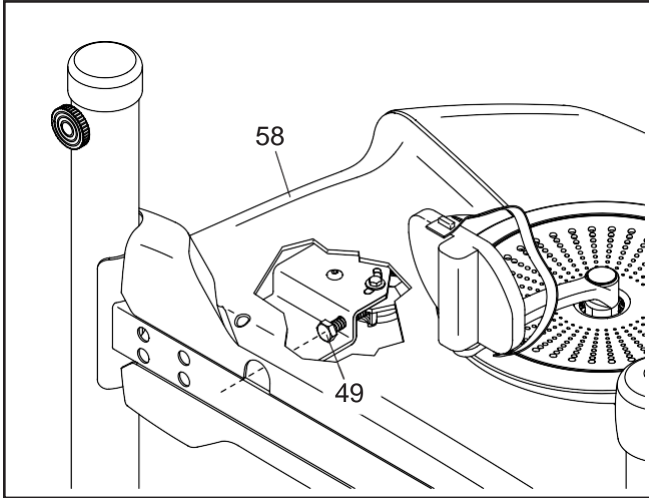
Koble til strømledningen og roter venstre krankarm (35) i noen sekunder. Gjenta dette til konsollet viser riktig tilbakemeldinger.

Når reedbryteren er justert, fester du toppdekslet igjen.

## JUSTERING AV DRIVBELTE

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

**Koble først fra strømledningen.** Vipp deretter apparatet forsiktig over på venstre side som vist på illustrasjonen.



Bruk en M10

Using an M10 pipenøkkel inne i åpningen på bunnen av høyre deksel (58) til å stramme M10 x 50mm skruen (49) noen runder til drivbeltet (ikke vist) er stramt. **Ikke overstram drivbeltet**

Vipp deretter apparatet tilbake til stående stilling. Gjenta prosessen til pedalene ikke lenger glipper.

---

## FCC-INFORMASJON

Dette apparatet har blitt testet og funnet å være i samsvar med kravene for en Klasse B digital enhet, i henhold til seksjon 15 i FCC-reglene. Disse kravene er utformet for å gi rimelig beskyttelse mot skadelig forstyrrelse i en boliginstallasjon. Apparatet genererer, bruker og kan utstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og brukes i samsvar med instruksjonene kan det forårsake skadelig forstyrrelse av radiokommunikasjon. Det er imidlertid ingen garanti for at forstyrrelser ikke vil oppstå i en bestemt installasjon. Hvis dette utstyret forårsaker skadelig forstyrrelser med radio- eller fjernsynsmottak, som kan oppdages ved å skru apparatet av og på, må du prøve å rette forstyrrelsen ved hjelp av ett eller flere av følgende tiltak:

- Juster eller flytt mottakerantenna.
- Øk avstanden mellom apparatet og mottakeren.
- Koble apparatet til en stikkontakt på en annen krets enn den som mottakeren er tilkoblet til.
- Kontakt forhandleren eller en erfaren radio/TV-tekniker for å få hjelp.

**MERK: For å sikre fortsatt overholdelse, bruk bare skjermede grensesnittkabler når du kobler til eksterne enheter. Endringer eller modifikasjoner som ikke er uttrykkelig godkjent av parten som er ansvarlig for samsvar, kan ugyldiggjøre brukerens autorisasjon til å betjene dette utstyret.**

**MERK: For å tilfredsstille kravene til eksponering, må antenna og senderen i konsollen være minst 20 cm fra alle personer og må ikke være nær eller tilkoblet andre antenner eller sendere.**

**Merk: Konsollet inneholder FCC ID: OMCBMDI.**

---

# RETNINGSLINJER

**ADVARSEL:** Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

## TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobisk trening.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

## Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi.

## Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet.

## RETNINGSLINJER FOR TRENING

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøying. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

**Nedtrapping:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøying for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

## TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøyet del av hverdagen din.



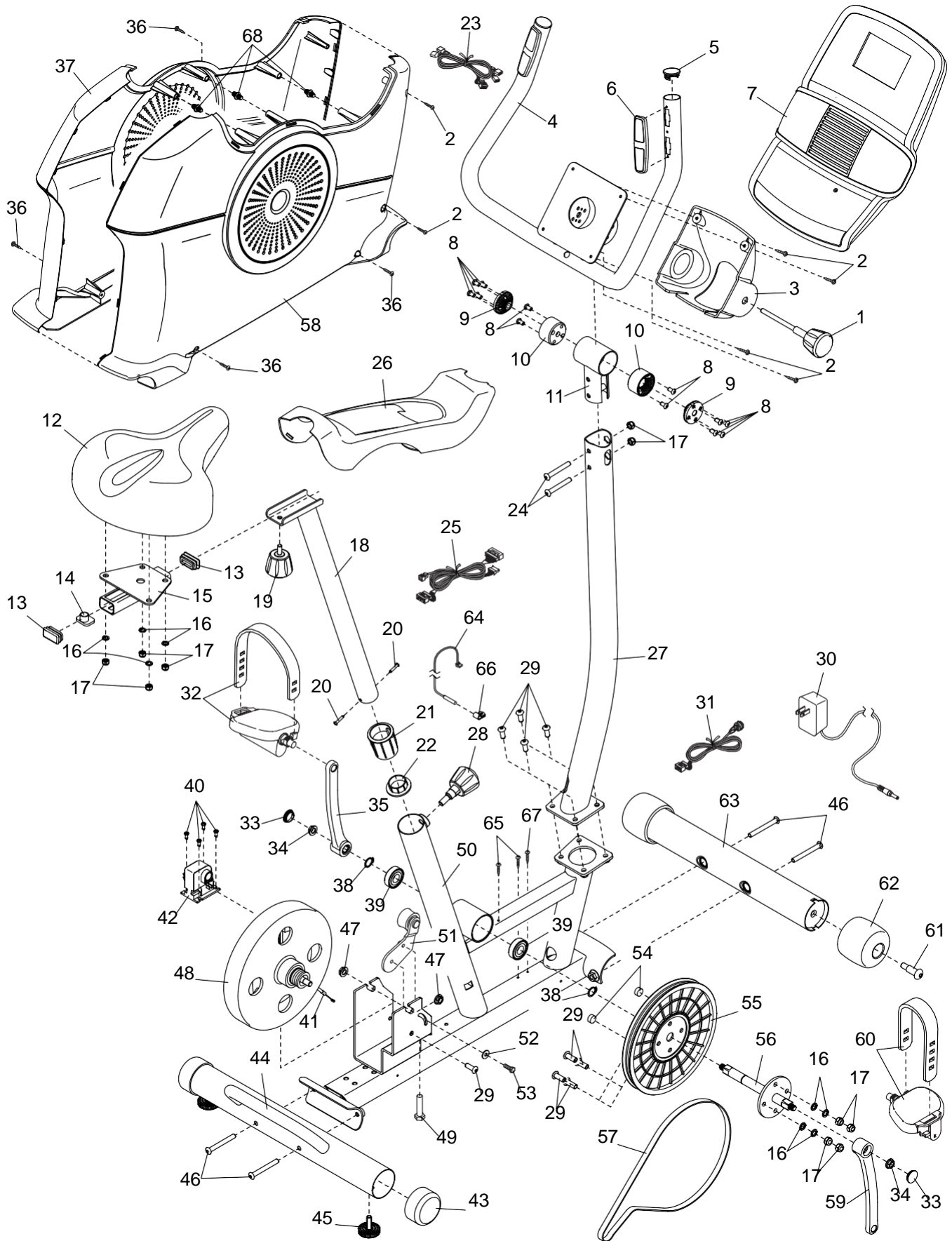
# DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: NTEX82917.0 R0817A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Handlebar Knob	36	4	M4 x 19mm Self-tapping Screw
2	6	M4 x 16mm Screw	37	1	Left Shield
3	1	Console Cover	38	2	Snap Ring
4	1	Handlebar	39	2	Bearing
5	2	Handlebar Cap	40	4	M4 x 12mm Screw
6	2	Pulse Sensor	41	1	Resistance Cable
7	1	Console	42	1	Resistance Motor
8	12	M6 x 10mm Screw	43	2	Stabilizer Cap
9	2	Outer Axle	44	1	Rear Stabilizer
10	2	Inner Axle	45	2	Leveling Foot
11	1	Pivot Bracket	46	4	M8 x 70mm Screw
12	1	Seat	47	2	M10 Flange Nut
13	2	Carriage Cap	48	1	Eddy Mechanism
14	1	Seat Bracket	49	1	M10 x 50mm Screw
15	1	Seat Carriage	50	1	Frame
16	8	M8 Split Washer	51	1	Idler
17	10	M8 Locknut	52	1	M6 Washer
18	1	Seat Post	53	1	M6 x 20mm Screw
19	1	Seat Knob	54	2	Magnet
20	2	#8 x 3/4" Screw	55	1	Pulley
21	1	Seat Post Bushing	56	1	Crank
22	1	Seat Post Cap	57	1	Drive Belt
23	1	Pulse Wire Harness	58	1	Right Shield
24	2	M8 x 58mm Bolt	59	1	Right Crank Arm
25	1	Main Wire Harness	60	1	Right Pedal/Strap
26	1	Shield Cover	61	2	M10 x 41mm Screw
27	1	Upright	62	2	Wheel
28	1	Seat Post Knob	63	1	Front Stabilizer
29	9	M8 x 20mm Screw	64	1	Reed Switch/Wire
30	1	Power Adapter	65	2	M4 x 19mm Screw
31	1	Power Receptacle/Wire	66	1	Clamp
32	1	Left Pedal/Strap	67	1	M4 x 19mm Bright Screw
33	2	Crank Cap	68	3	Fastener
34	2	Crank Nut	*	–	Assembly Tool
35	1	Left Crank Arm	*	–	User's Manual

# OVERSIKTSDIAGRAM

Modellnr.: NTEX82917.0 R0817A



---

## VEDLIKEHOLD

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

## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.