

# SOLE

**FITNESS**



*Climber Trainer*

**NORSK BRUKERVEILEDNING**

# INNHold

<u>Forholdsregler, sikkerhet</u>	<u>3</u>
<u>Instruksjoner, elektronikk</u>	<u>4</u>
<u>Instruksjoner, drift</u>	<u>4</u>
<u>Montering</u>	<u>6</u>
<u>Drift</u>	<u>10</u>
<u>Programmer</u>	<u>13</u>
<u>Bluetooth</u>	<u>14</u>
<u>Vedlikehold</u>	<u>21</u>
<u>Oversiktsdiagram</u>	<u>22</u>
<u>Deleliste</u>	<u>23</u>

# SIKKERHETSINSTRUKSJONER

**VIKTIG** – Les alle instruksjoner før du benytter deg av dette apparatet.

**VIKTIG** – Reduser risikoen for elektrisk sjokk ved å koble tredemøllen fra stikkkontakten før du rengjør eller vedlikeholder apparatet.

**VIKTIG** – Reduser risikoen for brannskader, elektrisk sjokk og personskader ved å montere apparatet på et flatt og jevnt underlag med tilgang på en 110-volt, 15-amp (220-volt, 10-amp) jordnet stikkontakt hvor dette er det eneste apparatet koblet til kretsen.

## **BENYTT KUN SKJØTELEDNINGER DERSOM DE ER 14AWG ELLER BEDRE.**

- Ikke benytt apparatet på et tykt eller mykt teppe. Skader kan forekomme på både teppet og apparatet.
- Barn under 13 år bør ikke ha tilgang på apparatet, ettersom det har klypepunkter som kan føre til skader.
- Hold hender unna alle deler i bevegelse.
- Ikke bruk apparatet dersom det har skadet strømledning eller strømplugg. Kontakt din forhandler dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
- Hold strømledningen unna opphetede overflater.
- Ikke bruk apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet. Gnister fra motoren kan antenne gasser i luften.
- Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
- Ikke bruk apparatet utendørs.
- Når du skal koble fra apparatet, skru av alle kontroller, og koble fra strømledningen.
- Ikke bruk apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke nøyaktigheten i avlesningene. Pulssensorene skal kun gi brukeren en idé om omtrentlig puls.
- Ikke bruk riktig joggesko. Høye heler, sandaler eller barbent er ikke passende for bruk med dette apparatet. Joggesko av god kvalitet anbefales for å unngå utmattelse i bena.
- Apparatet er ikke utviklet for brukere med redusert fysiske eller mentale evner, eller for brukere uten erfaring såfremt de ikke har blitt instruert i bruken av apparatet av oppsynspersoner ansvarlig for deres sikkerhet.

## **SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN**

# FORHOLDSREGLER, ELEKTRONIKK

## VIKTIG

- Ikke fjern deksler uten å koble fra strømtilgangen først. Dersom spenningen varierer med mer enn 10% vil apparatets ytelse påvirkes. Slike forhold dekkes ikke av produktforsikringen. Dersom du mistenker at spenningen er lav, kontakt ditt strømselskap eller en elektriker for å foreta prøver.
- Ikke utsett apparatet for regn eller fuktighet. Apparatet er ikke utviklet for utendørs bruk, nær et basseng eller spa, eller i andre omgivelser med høy fuktighet. Driftstemperatur for apparatet er mellom 5 til 45 grader, og maks fuktighet er 95% ikke-kondenserende (ingen dråper skal formes på overflater).

## DRIFT

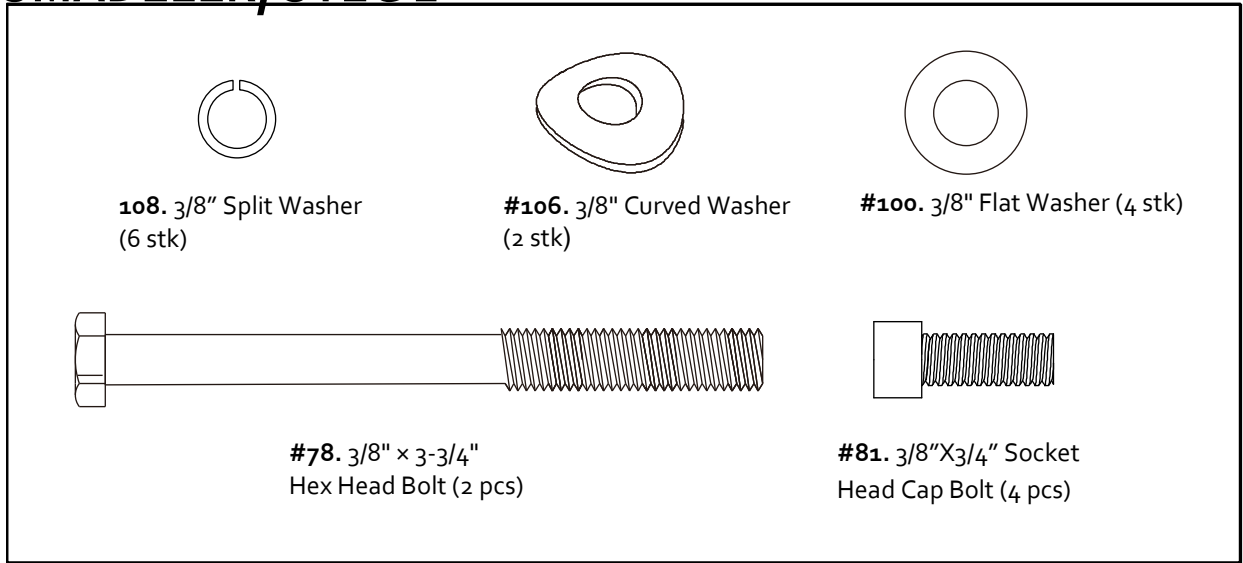
- Bruk aldri dette apparatet uten å lese om og forstå konsekvensene av driftsendringene du skriver inn på konsollen.
- Vær klar over at forandringer i hastighet og stigning ikke vil inntreffe umiddelbart. Når du stiller inn ønskede endringer i konsollen, vil apparatet gradvis endre hastigheten og/eller stigningen.
- Ikke bruk apparatet i tordenvær. Overspenning kan inntreffe, og dette kan skade komponenter i apparatet. Koble apparatet fra stikkontakten under tordenvær.
- Vis aktsomhet når du deltar i andre aktiviteter, for eksempel se på TV eller lese bøker, mens du benytter deg av apparatet. Distraksjoner kan føre til at du mister balansen eller skjener vekk fra midten av løpebåndet, hvilket igjen kan føre til alvorlige skader.
- Hold alltid fast i håndtaket når du foretar kontrollendringer.
- Ikke trykk for hardt på kontrollknappene. De er utviklet for å oppdage lette fingertrykk, og hardere trykking vil ikke gjøre apparatet raskere eller langsommere. Dersom knappene ikke fungerer som de skal, kontakt din forhandler.



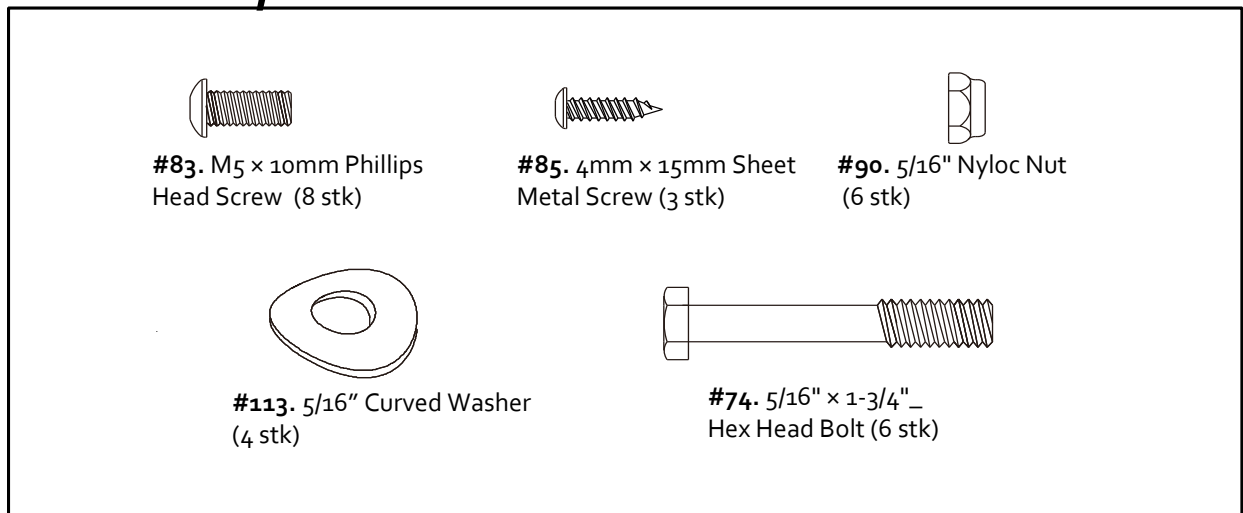
Strøminngang

# SJEKKLISTE, MONTERING (engelsk)

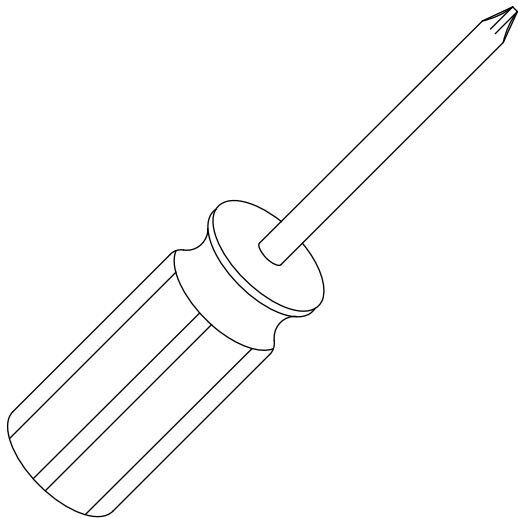
## 1 SMÅDELER, STEG 1



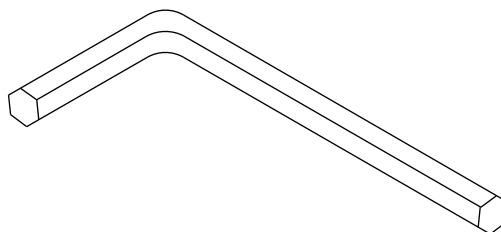
## 2 SMÅDELER, STEG 2



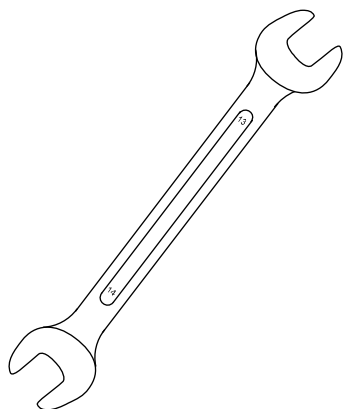
## MONTERINGSVERKTØY (engelsk)



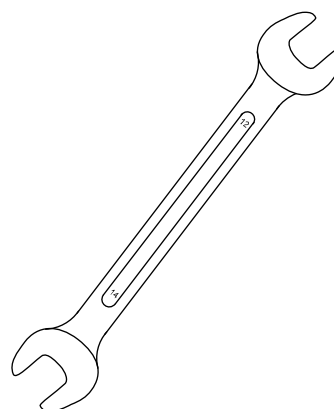
#118. Phillips Head Screw Driver



#119. M8\_L Allen Wrench



#116. 13/14mm Wrench



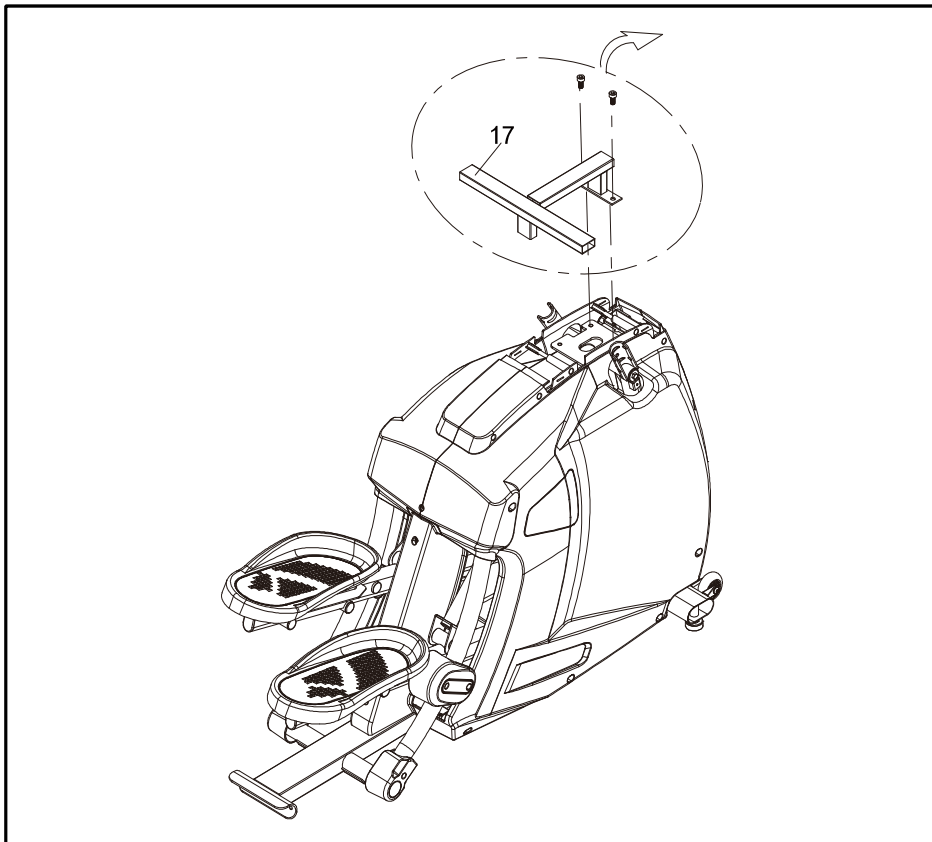
#117. 12/14mm Wrench

## MONTERING

### ÅPNING AV PAKNING

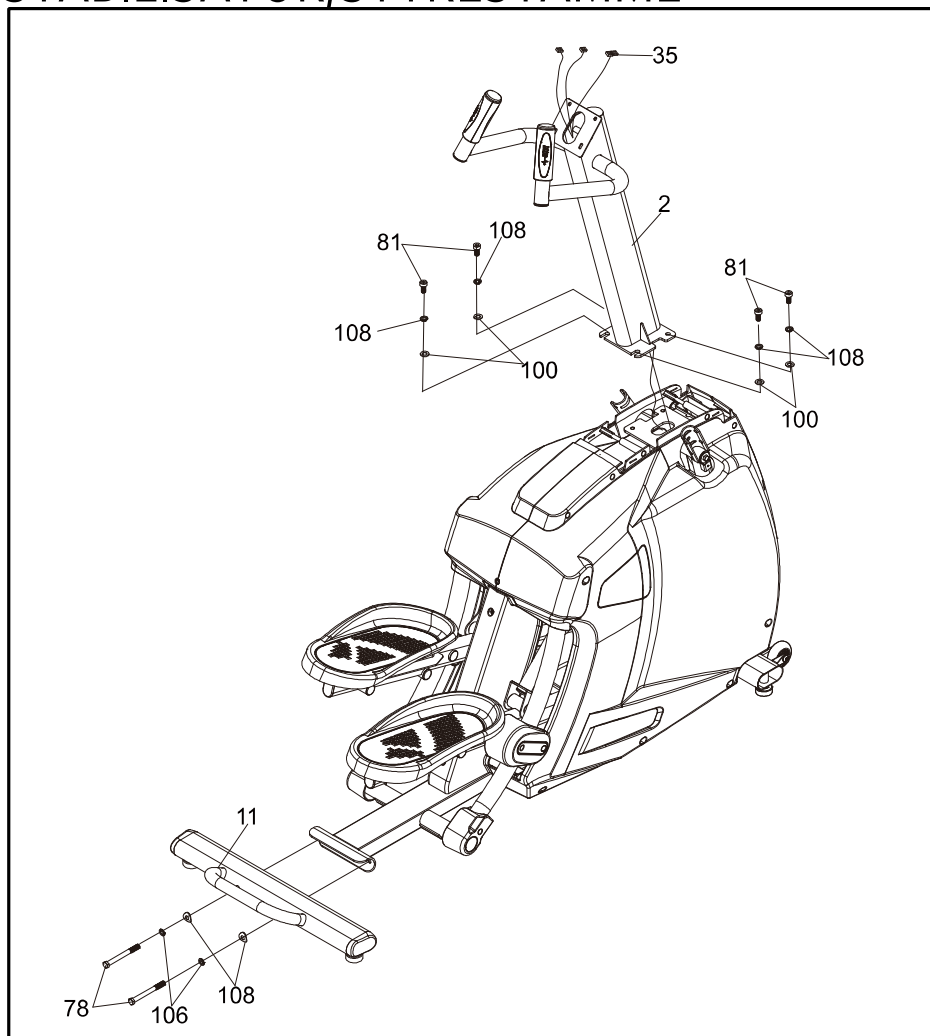
1. Bruk en skarp kniv til å kutte langs den ytre, nedre delen av boksen, langs kuttemerkene. Løft så boksen over apparatet.
2. Fjern forsiktig alle deler fra pakningen, og inspiser delene for skader eller mangler. Dersom du oppdager skader eller manglende deler, vennligst ta kontakt med din forhandler.
3. Finn pakningen med smådeler, og åpne verktøyene først. Åpne deretter pakningene etter hvert som du trenger dem. Tallene i parentes er delnummeret som brukes til å identifisere deler i monteringsinstruksjonene.

# FJERN FRAKTSTABILISATOR



1. Bruk unbrakonøkkelen (**119**) til å fjerne de to boltene og kast fraktstabilisatoren.

# 1 STABILISATOR/STYRESTAMME



## SMÅDELER STEG 1

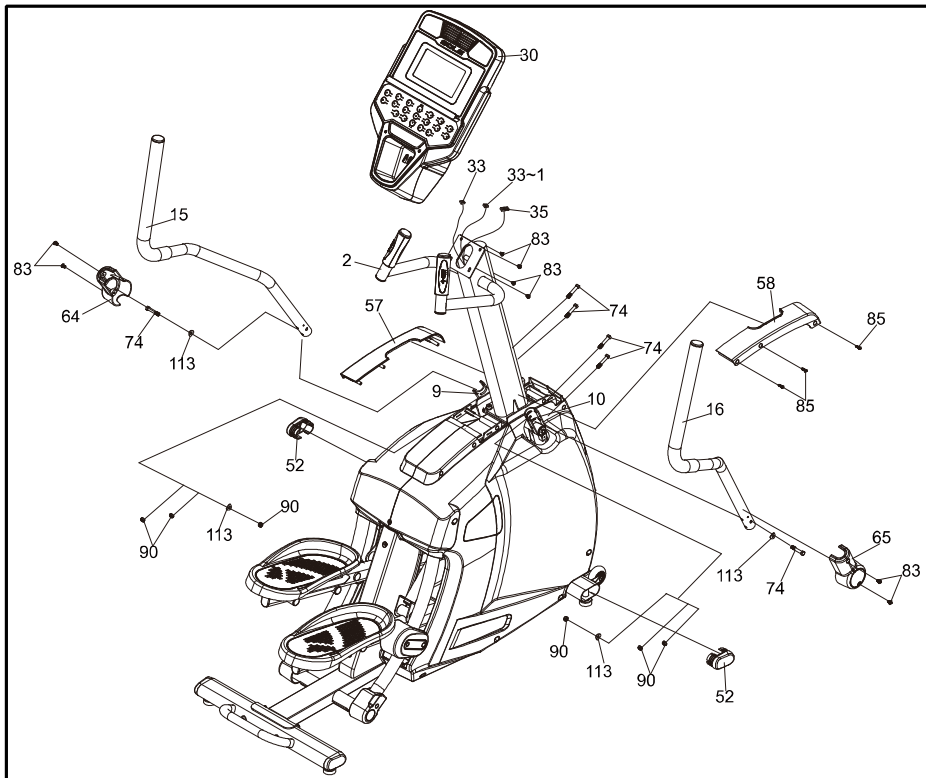
- 108.** 3/8" Split Washer (6 stk)
- #106.** 3/8" Curved Washer (2 stk)
- #100.** 3/8" Flat Washer (4 stk)
- #78.** 3/8" x 3-3/4" Hex Head Bolt (2 stk)
- #81.** 3/8" x 3/4" Socket Head Cap Bolt (4 stk)

1. Fest bakre stabilisator (**11**) til festeplaten på hoveddrammen med to 3/8" x 3-3/4" bolter (**78**), 3/8" splittskiver (**108**) og 3/8" kurvede skiver (**106**).
2. Før computerkabelen (**35**) fra hoveddrammen til styrestammen (**2**). Du vil finne et langt bånd festet i styrestammen. Fest enden av computerkabelen til dette båndet på bunnen av tuben, og dra i den andre enden for å føre computerkabelen gjennom tuben. Fest styrestammen til hoveddrammen med fire 3/8" x 3/4" bolter (**81**), splittskiver (**108**) og flate skiver (**100**).



# 2

## SVINGARMER/DEKSLER

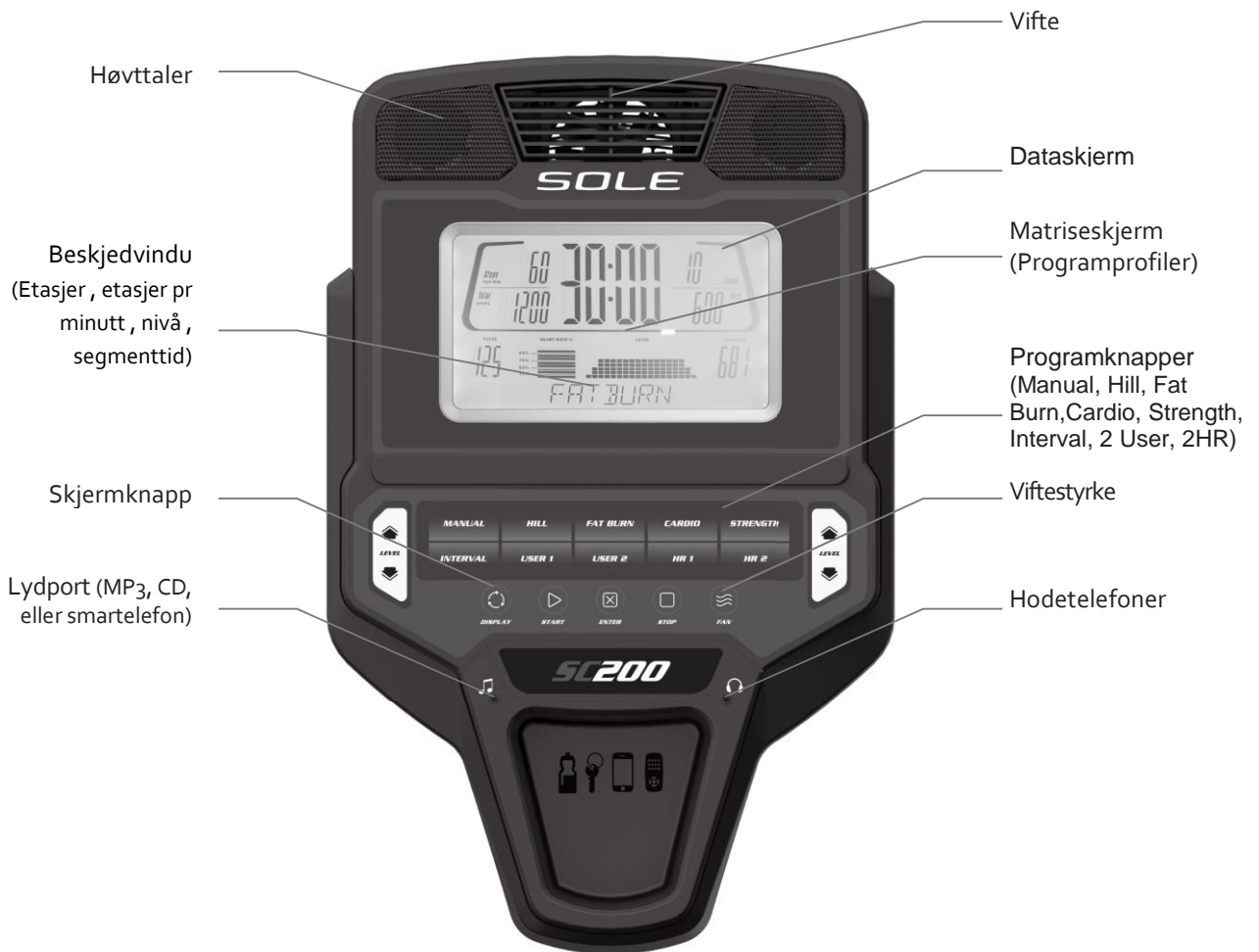


### SMÅDELER STEG 2

- #83. M5 × 10mm Phillips Head Screw (8 stk)
- #85. 4MM × 15MM Sheet Metal Screw (3 stk)
- #90. 5/16" Nyloc Nut (6 stk)
- #113. 5/16" Curved Washer (4 stk)
- #74. 5/16" × 1-3/4" Hex Head Bolt (6 stk)

1. Koble venstre og høyre styrestammedeksler (**57, 58**) til hverandre på toppen av venstre og høyre hoveddeksler, med styrestammen i midten. Fest med tre 4mm × 15mm metallskruer (**85**).
2. Fest venstre svingarm (**15**) til festeplatene på venstre nedre svingarm (**9**) med tre 5/16" × 1-3/4" bolter (**74**), to 5/16" kurvede skiver (**113**) og tre 5/16" muttere (**90**). Gjenta på høyre side.
3. Monter venstre svingarmsdeksel (**64**) på venstre nedre svingarm med to M5 × 10mm stjerneskrue (**83**). Gjenta på høyre side.
4. Fjern båndet fra computerkabelen (**35**) og koble denne til konsollet (**30**) sammen med de to håndpulsledningene (**33**). Plasser konsollet på festeplaten og fest med fire M5 × 10mm stjerneskrue (**83**).
5. Skyv de to ovale endehettene (**52**) på begge ender av fremre stabilisator.

# KONSOLL



## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Konsollet vil automatisk skru seg på når du kobler til strømadapteren. Ledningen til adapteren kan kobles til foran på apparatets venstre side (se side 4 for nøyaktig posisjon).

Når apparatet skruer seg på, vil konsollet utføre en interntest. Dette betyr at alle lysene på skjermen skrur på, og når de skrur seg av vil beskjedvinduet vise software-versjonen (eksempel: VER 1.0), og TOTAL STEPS-skjermen vil vise det totale antallet steg apparatet har vært i bruk. TIME-skjermen viser hvor mange timer apparatet har vært i bruk.

Disse verdiene vil kun vises på skjermen i noen sekunder før konsollet automatisk går til oppstartskjermen. Matriseskjermen vil vise forskjellige treningsprofiler, og beskjedvinduet vil vise oppstartbeskjeden. Konsollet er nå klar til bruk.

# KONSOLLDRIFT

## H URTIGSTART

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Etter at du har skrudd på strømmen på konsollet, trykk START for å begynne. Dette vil sette i gang hurtigstart-funksjonen. I denne funksjonen vil klokken telle opp fra 0, og motstanden vil kunne justeres manuelt ved å trykke LEVEL(+)(-). Matriseskjermen vil vise en bane hvor en blinkende prikk indikerer din fremgang på banen. Hvert segment på banen tilsvarer én klatret etasje. Hver etasje består av 16 steg.



## GRUNNLEGGENDE INFORMASJON (valgfritt)

Beskjedvinduet vil i utgangspunktet vise segmenttid (gjenværende tid i inneværende profilsegment). Hver gang brukeren trykker DISPLAY-knappen, vil neste informasjonsverdi vises på skjermen. Rekkefølgen informasjonen vil vises på er følgende: FLOORS (etasjer), FPM (etasjer pr minutt), LEVEL (motstands nivå) og DATA SCAN. I sistnevnte modus vil programmet bli automatisk gjennom alle funksjonene. Hver verdi vises på skjermen i fire sekunder før neste verdi vises.

Apparatet har et innebygget pulssystem. Ved å gripe rundt pulssensorene på håndtakene eller ved å ikle deg det valgfrie pulsbeltet vil konsollet etter noen sekunder vise et hjerteikon for å symbolisere at det har oppdaget pulsen din. Puls-skjermen vil vise din hjerterytme i slag pr minutt (BPM), og HR-grafen vil vise din inneværende pulsprosent i henhold til din makspuls. Pulsbeltet er den mest pålitelige metoden å lese av brukerens puls. Håndpulsensorene kan medføre avvik avhengig av brukerens fysiologi, treningsvaner, hvor hardt vedkommende griper rundt pulssensorene og hvor svette håndflater de har.

STOP-knappen har flere funksjoner. Ved å trykke denne knappen én gang under et aktivt program, vil brukeren kunne sette programmet på pause i opptil fem minutter. Dersom du har behov for å hente deg noe å drikke eller ta en telefon, er dette en glimrende måte å sette økta på pause uten å avbryte den. Trykk START-knappen når du er klar for å gjenoppta økta. Dersom du trykker STOP-knappen to ganger under treningsøkta vil programmet avsluttes, og et sammendrag vises på skjermen.



Dersom du holder STOP-knappen nede i tre sekunder vil konsollet foreta en fullstendig nullstilling. Dersom du trykker STOP mens du programmerer programverdier, vil skjermen ta deg tilbake til forrige datainnstilling.

Foran på konsollet vil du finne en lydport (🎵) og innebygde høyttalere. Her kan du koble til din musikkspiller (MP3, iPod, bærbar radio, CD-spiller og til og med lyd signaler fra TV eller datamaskin). Konsollet har også en port for hodetelefoner (🎧).

## **PROGRAMMERING AV KONSOLLET**

Brukeren kan skreddersy alle programmene ved å taste inn personlig informasjon. Dette vil gjøre at programmet forandrer seg for å passe bedre med dine behov. Noen verdier er nødvendige for å forsikre deg om at avlesningene er korrekte.

Du vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om din alder er nødvendig for å sørge for at du trener under riktige betingelser i pulsprogrammet. Ved å skrive inn informasjon om din vekt, vil du kunne motta mer nøyaktige resultater i kalori-funksjonen. Konsollet kan ikke forutse nøyaktig hvor mange kalorier du forbrenner, men ved å skrive inn vektinformasjon, vil avlesningen komme nærmere riktig verdi.

Angående kalorier: Kaloriavlesninger vil aldri være 100% nøyaktige uansett om du trener hjemme eller i et treningssenter, og forskjellene kan være drastiske. Ettersom kaloriforbrenning skjer i forskjellige hastigheter fra person til person, er kaloritellere kun ment å fungere som en indikasjon på omtrent hvor mange kalorier du forbrenner.

## **ÅPNE PROGRAMMER OG FORANDRE INNSTILLINGER**

Trykk hver programknapp for å gå gjennom programvalgene. Profilen for hvert program vil vises i matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge et program, og gå inn i innstillingsmodus. Dersom du ønsker å trene uten å skrive inn ny informasjon, trykk START. Programmet vil dermed hoppe over programmeringsverdiene og ta deg direkte til starten av programmet. Ønsker du å forandre de personlige innstillingene, følge instruksjonene i beskjedvinduet. Dersom du starter et program uten å forandre innstillingene, vil standardverdier bli brukt.

Merk: Hver gang du skriver inn ny informasjon for alder og vekt, vil disse bli lagret som nye standardinnstillinger. Dersom du skriver inn denne informasjonen før første gang du bruker apparatet, vil du derfor ikke trenge å skrive de inn igjen, såfremt verdiene ikke forandrer seg.

# PROGRAMMER



## MANUELL MODUS

I den manuelle modusen kan du selv styre treningsmengden og treningstiden.

1. Trykk **MANUAL**, og trykk deretter **ENTER**.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (**AGE**). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn riktig alder, og trykk **ENTER** for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din vekt (**WEIGHT**). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn riktig vekt, og trykk **ENTER** for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (**TIME**). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk **ENTER** for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke **START**. Du kan alternativt gå tilbake og justere dine innstillinger ved å trykke **STOP**.
6. Når programmet starter, vil apparatet bli satt på nivå 1. Dette er det letteste nivået, og et godt utgangspunkt for oppvarming. Når du ønsker å øke arbeidsmengden, trykk opp-knappen. Trykk ned-knappen for å redusere arbeidsmengden.
7. I manuell modus vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke **DISPLAY**.
8. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.

## Ny SOLE-applikasjon tilgjengelig på utvalgte APPLE og ANDROID-apparater

SOLE har inkludert en spennende ny funksjon i alle sine produkter for å gjøre det enklere å nå dine treningsmål. Apparatet inkluderer en Bluetooth-mottaker som gjør det mulig for konsollen å kommunisere med utvalgte smarttelefoner og nettbrett via applikasjonen SOLE FITNESS.

Applikasjonen er gratis og kan lastes ned fra enten APPLE STORE eller GOOGLE PLAY. Følg deretter applikasjonens instruksjoner for hvordan du skal synkronisere ditt smartapparat med treningsapparatet. Dette gjør det mulig å se din inneværende treningsøkt på tre forskjellige måter på ditt apparat. Du kan enkelt bytte mellom trenings skjermen og internett/sosiale media/epost-sider via ikoner på skjermen. Når treningsøkten er fullført vil treningsinformasjonen automatisk lagres til den innebygde kalenderen for fremtidig referanse.

Den nye SOLE-applikasjonen tillater også synkronisering med en av flere støttede fitness-skyer, inkludert: iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal og Fitbit.

### Synkronisering av applikasjonen med ditt treningsapparat:

Etter at du har lastet ned applikasjonen, forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen på ditt apparat er skrudd på, og trykk deretter på ikonet øverst i venstre hjørne, for å søke etter SOLE-apparater.

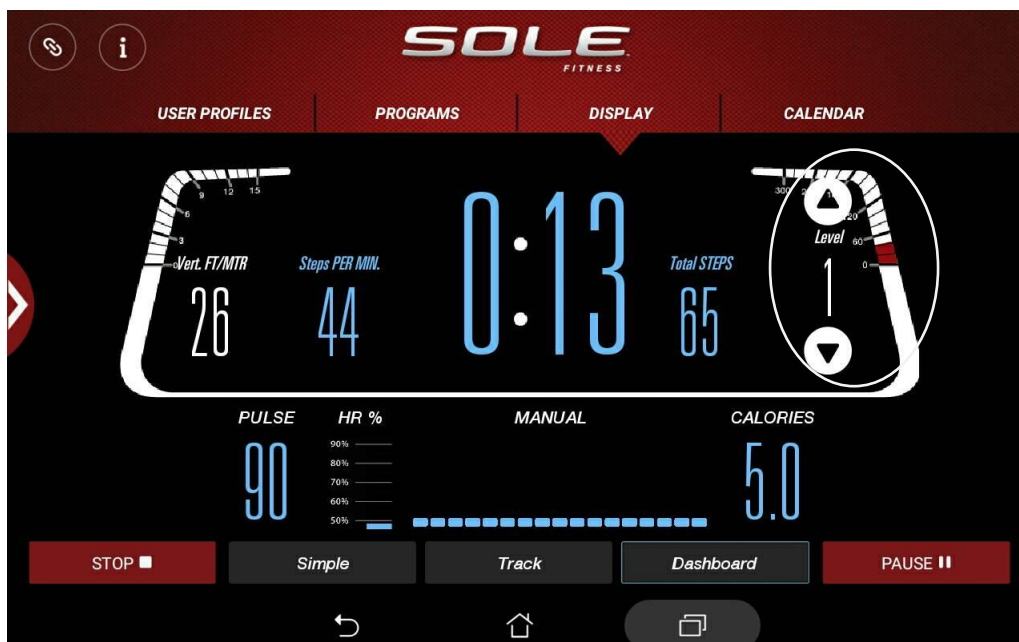
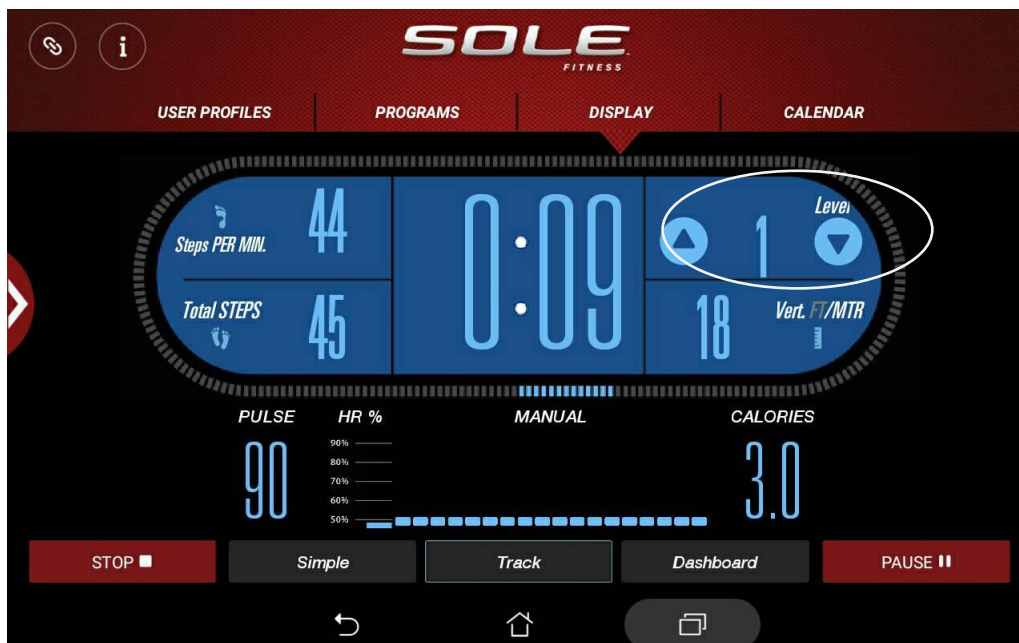


Når apparatet er funnet, trykker du CONNECT. Når applikasjonen og apparatet er synkronisert vil Bluetooth-ikonet i konsollen aktiveres. Du kan nå ta ditt nye SOLE-produkt i bruk.

\*Merk: Ditt smartapparat må benytte seg av iOS 7 eller nyere, eller Android 4.4 eller nyere, for at applikasjonen skal fungere.

## Applikasjon-instruksjoner (Toveiskontroll)

SOLE-applikasjonen har toveiskontroll, hvilket betyr at brukeren kan justere motstand direkte i applikasjonen. Funksjonsknappene er sirklet inn i illustrasjonen under.



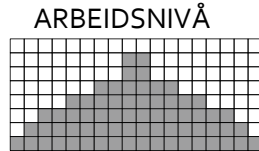


## FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

Apparatet tilbyr fem programmer som er utviklet for å tilby variasjon i treningen din. Disse programmene er av forskjellige forhåndsinnstilte intensiteter for å tilby deg muligheten til å nå forskjellige treningsmål.

### Hill (bakke)

Dette programmet simulerer trening i et bakkelandskap. Motstanden i pedalene vil først øke gradvis, og deretter reduseres gradvis gjennom programmet.



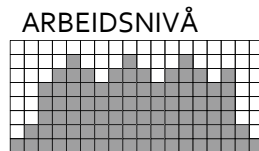
### Fat Burn (fettforbrenning)

Dette programmet er utviklet for å maksimere forbrenning av fett. Den beste måten å forbrenne fett på er å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av sitt maks-nivå. Programmet bruker ikke hjerterytmen din som utgangspunkt, men simulerer et lavere men jevnere intensitetsnivå.



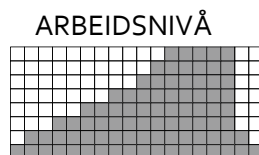
### Cardio (kardio)

Dette programmet er utviklet for å øke ditt kardiovaskulære nivå og din utholdenhet. Dette er trening for hjertet og lungene dine, og det vil bygge opp hjertemuskelen og øke blodsirkulasjonen og lungekapasiteten din. Dette skjer ved å inkorporere et høyere intensitetsnivå med litt variasjoner.



### Strength (styrke)

Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Dette programmet vil gradvis øke motstandsivået til et høyt nivå, og tvinge deg til å opprettholde dette nivået. Dette skal både styrke og tone musklene i bena og rompa.



### Interval (Intervalltrening)

Dette programmet kombinerer høy intensitetstrening med perioder med lav intensitet. Dette øker din utholdenhet ved å DEplete oksygenivået ditt, fulgt av perioder hvor kroppen bygger seg opp igjen og fornyer oksygenivået. På denne måten vil ditt kardiovaskulære system programmeres til å bruke oksygen mer effektivt.





## FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

1. Trykk ønsket program, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivået. Dette er det intensitetsnivået du ikke ønsker å overstige under økten (Den høyeste søylen i programmet). Juster til ønsket nivå, og trykk ENTER.
6. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Du kan alternativt gå tilbake og justere dine innstillinger ved å trykke STOP.
7. I disse programmene vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
8. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.



## BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER

Disse programmene lar brukeren selv stille inn og lagre sine egne programmer.

1. Velg USER 1 eller USER 2 og trykk ENTER for å bekrefte. Dersom du allerede har lagret et program, vil dette bli vist på skjermen, og du er klar til å påbegynne økten. Alternativt vil få valget om å skrive inn et brukernavn.  
Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Bruk (+)(-) fulgt av ENTER for å velge ønsket brukernavn (maks syv tegn). Trykk STOP når du er ferdig.
2. Dersom USER allerede har et program lagret, kan du velge mellom å kjøre dette programmet eller slette det og stille inn et nytt. Trykk START eller ENTER i velkomstskjermen, og du vil bli spurt om du ønsker å kjøre programmet ('RUN PROGRAM?') Bruk opp- eller ned-knappen for å velge ja eller nei. Dersom du velger nei, vil du bli spurt om du ønsker å slette det eksisterende programmet. Du er nødt til å slette det eksisterende programmet hvis du ønsker å lage et nytt et.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Første søyle vil nå blinke, og du vil bli bedt om å justere nivået i øktens første segment. Når du har stilt inn segmentet, eller dersom du ikke ønsker å stille inn dette segmentet, trykk ENTER for å gå videre til neste søyle. Den neste søylen vil vise samme nivå som forrige segment. Gjenta prosessen med det nye segmentet, og trykk ENTER for å bekrefte. Fortsett slik til alle 20 segmentene er stilt inn.
7. Trykk START for å starte (og lagre) programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå ut av oppstartskjermen.
8. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil kun påvirke inneværende segment. Straks neste segment starter, vil intensitetsnivået justere seg etter hva som er forhåndsinnstilt.
9. I disse programmene vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
10. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartskjermen.

# PULSPROGRAMMER

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningszone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$  (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$  slag pr minutt (bpm)

(60% av maks hjerterytme)

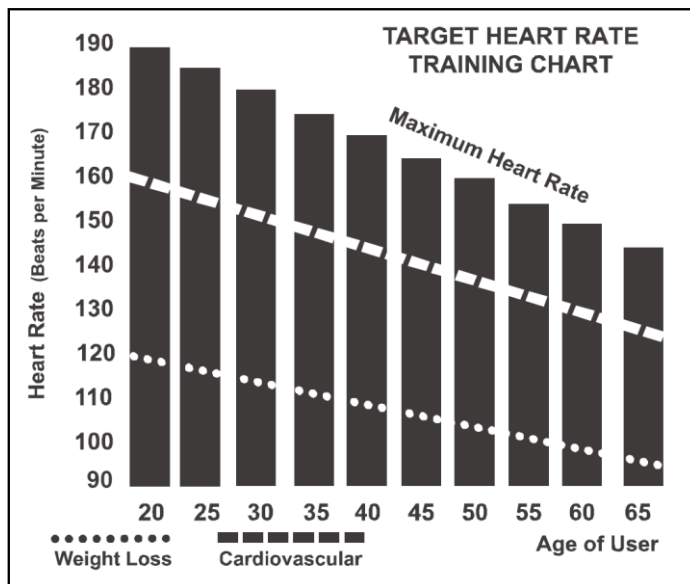
$180 \times 0,8 = 144$  slag pr minutt (bpm)

(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen. Du kan også benytte deg av håndpulsensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.



## OPPFATTET INTENSITET

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordelen ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

## DRIFT, HJERTERYTMEPROGRAM

Begge programmene fungerer på samme måte. Den eneste forskjellen er at HR1 er satt til 60% av makspuls, mens HR2 er satt til 80% av makspuls. Annet enn det, er de programmert helt likt.

Start et HRC-program ved å følge instruksjonene under, eller ved å velge HR1 eller HR2-programmet, bekrefter med ENTER, og følger instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk HR1 eller HR2, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og nedknappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og nedknappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du bli nå bedt om å justere målverdi for din hjerterytme. Målverdien er hjerterytmen du vil prøve å oppnå og opprettholde under programmet. Juster nivået og bekreft ved å trykke ENTER.  
Merk: Målverdien som vises på skjermen baserer seg på hvilken prosent du valgte i steg 1. Dersom du forandrer denne prosenten, så vil du også øke eller redusere prosenten fra steg 1.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå ut av oppstartskjermen.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller nedknappene. Dette vil forandre målverdien for din hjerterytme.
8. I disse programmene vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.

Når programmet er over, kan du trykke START for å trene om igjen, eller STOP for å gå ut av programmet.

# VEDLIKEHOLD

1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
  - I. Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiftenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok.
  - II. Mutterene på krankarmene må strammes på nytt.
  - III. Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget. Under hver stabilisator er det to nivåjustere. Bruk 14mm skiftenøkkelen til å justere disse dersom nødvendig.

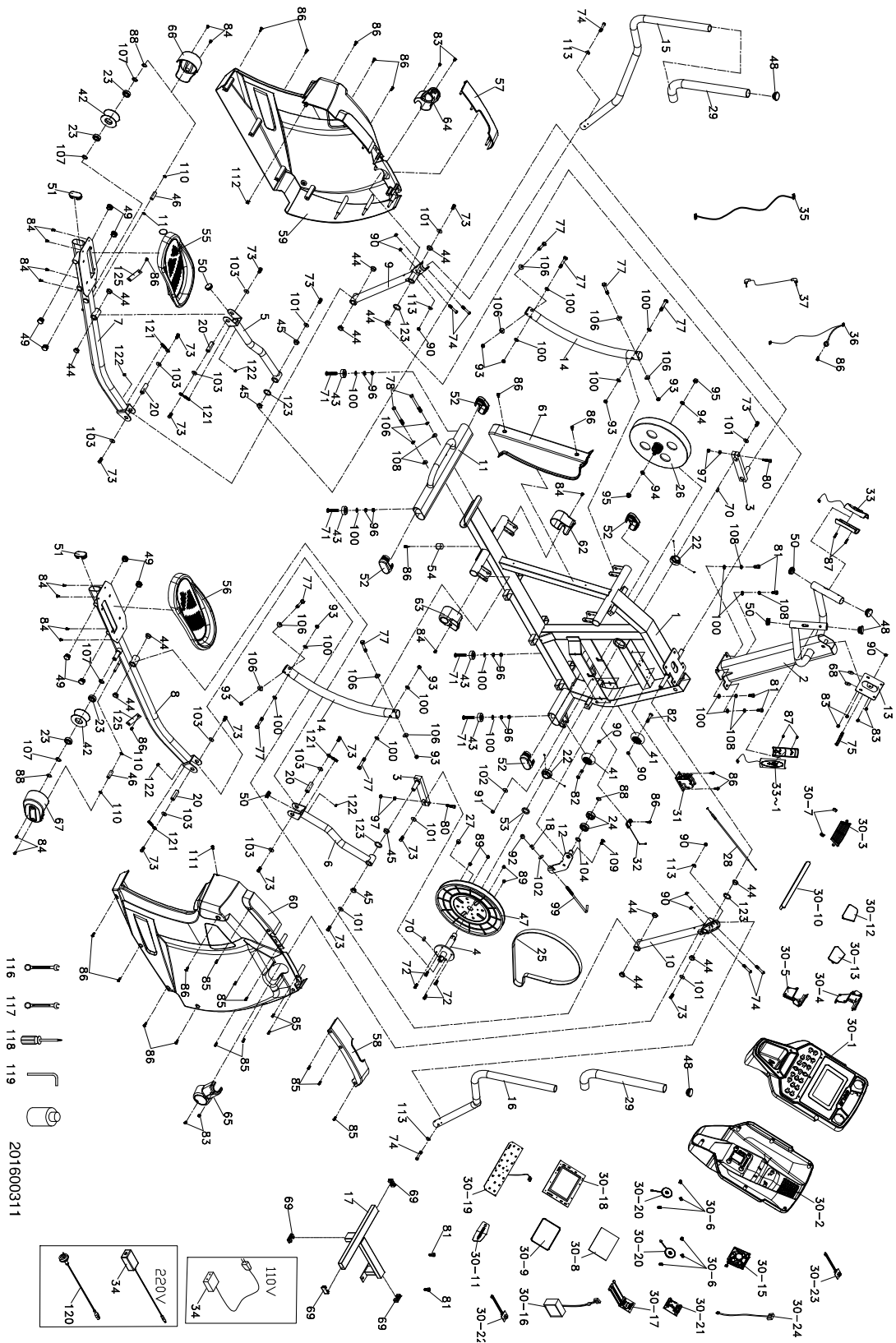
## **'MAINTENANCE'-menyen på konsollet**

1. Trykk START, STOP og ENTER samtidig og hold dem inne til beskjeden 'ENGINEERING MODE' dukker opp på skjermen. Trykk ENTER.
2. Bruk opp- og nedknappene for å bla gjennom menyen. Ønsker du å gå tilbake til forrige menyvalg, trykk STOPP. Menyvalgene er som følger:
  - A. Test av knapper
  - B. Test av skjerm
  - C. Funksjoner
    - I. ODO Reset: Nullstiller odometeret.
    - II. Units: Velg hvilken måleenhet du ønsker å bruke – Engelske mil eller metriske kilometer.
    - III. Display Mode: Skru denne på for at konsollet skal skru seg av automatisk etter 30 minutter uten aktivitet.
    - IV. Motor Test: Vil kjøre motstandsgirmotoren kontinuerlig.
    - V. Manual: Tilrettelegger for stepping av girmotoren.
    - VI. Pause Mode: Skru på for å kun tillate pause i fem minutter. Skru av for å tillate grenseløs pause.
    - VII. Key Tone: Skru tastaturlyd av eller på.
  - D. Security: Sikkerhet
  - E. Factory Settings: Kun for fabrikkbruk
  - F. Exit: Avslutt

**Bluetooth-modus:** Hold ENTER og DISPLAY nede i fem sekunder til beskjedvinduet viser beskjeden BLUETOOTH. Trykk opp- og nedknappene for å skru funksjonen av eller på. Trykk STOP eller ENTER når du er ferdig.

<b>Del</b>	<b>Anbefalt vedlikehold</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Rens</b>	<b>Smøremiddel</b>
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.	Ukentlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

# OVERSIKTSDIAGRAM





# DELELISTE

Nr	Engelsk navn	Ant
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Crank Arm	2
4	Crank Axle	1
5	Linked Assembly(L)	1
6	Linked Assembly(R)	1
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Lower Handle Bar (L)	1
10	Lower Handle Bar (R)	1
11	Rear Stabilizer with handle	1
12	Idler Wheel Assembly	1
13	Console Holder Assembly	1
14	Curved Rail Tube	2
15	Left Handgrip(Upper)	1
16	Right Handgrip(Upper)	1
17	Side Back	1
18	Rod End Sleeve	1
20	Rod End Shaft	4
22	6005-2RS/B10+2M5_Bearing	2
23	6003_Bearing	4
24	6203_Bearing	2
25	Drive Belt	1
26	Flywheel	1
27	Magnet	1
28	Steel Cable	1
29	Handgrip Foam	2
30	Console Assembly	1
30~1	Console Top Cover	1
30~2	Console Bottom Cover	1
30~3	Deflector Fan Grill	1
30~4	Wind Duct (L)	1
30~5	Wind Duct (R)	1
30~6	Speaker Grill Anchor	6
30~7	Fan Grill Anchor	2
30~8	Transparent Piece	1
30~9	Water-resist Rubber	1
30~10	Book Rack	1
30~11	Cover Plate	1
30~12	Speaker Iron Net (L)	1
30~13	Speaker Iron Net (R)	1
30~15	400m/m_Fan Assembly	1

<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
30~16	300m/m_W/Receiver, HR	1
30~17	Interface Board	1
30~18	Console Display Board	1
30~19	Key Board	1
30~20	250m/m_Speaker W/Cable	2
30~21	Amplifier Controller	1
30~22	300m/m_Sound Board(White)	1
30~23	300m/m_Sound Board(Red)	1
30~24	250m/m_Amplifier Cable	1
31	Gear Motor	1
32	300m/m_Reed Switch	1
33	850m/m_Handpulse Assembly(White)	1
33~1	850m/m_Handpulse Assembly(Red)	1
34	Power Adaptor	1
35	1450m/m_Computer Cable	1
36	850m/m_Power Cord	1
37	400m/m_Audio Cable	1
41	Ø65_Transportation Wheel	2
42	Ø72_Slide Wheel , Urethane	2
43	Ø35 × 10_Rubber Foot	4
44	J4FM-1719-09_Bushing	12
45	WFM-1719-12_Bushing	4
46	Ø15 × Ø8.6 × 38.5L_Sleeve	2
47	Ø330_Drive Pulley	1
48	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	4
49	Ø25.4 × 2T_Round Cap	8
50	Ø32 × 1.8T_Round Cap	4
51	Ø30 × 60_Oval End Cap	2
52	Ø40 × Ø80_Oval End Cap	4
53	Spacer Bushing	1
54	Ø25 × 25_Rubber Foot Pad	1
55	Pedal (L)	1
56	Pedal (R)	1
57	Console Mast Cover (L)	1
58	Console Mast Cover (R)	1
59	Chain Cover (L)	1
60	Chain Cover (R)	1
61	Rear Shroud	1
62	Stabilizer Cover (L)	1
63	Stabilizer Cover (R)	1
64	Handle Bar Cover (L)	1
65	Handle Bar Cover (R)	1

<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
66	Slide Wheel Cover (L)	1
67	Slide Wheel Cover (R)	1
68	5/16" × 25 × 3T_Nylon Washer	2
69	Square End Cap	4
70	Woodruff Key	2
71	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	4
72	1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt	4
73	5/16" × UNC18 × 3/4" _Hex Head Bolt	14
74	5/16" × 1-3/4" _Hex Head Bolt	6
75	5/16" × 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
77	3/8" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	8
78	3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt	2
80	M8 × 35m/m_Socket Head Cap Bolt	2
81	3/8" × 3/4" _Socket Head Cap Bolt	6
82	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
83	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
84	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	14
85	Ø4 × 15L_Sheet Metal Screw	10
86	5 × 19m/m_Tapping Screw	19
87	3 × 20m/m_Tapping Screw	4
88	Ø17_C Ring	3
89	1/4" × 8T_Nyloc Nut	4
90	5/16" × 7T_Nyloc Nut	9
91	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
92	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
93	3/8" × 7T_Nyloc Nut	8
94	3/8" × UNF26 × 4T_Luck Nut	2
95	3/8" × UNF26 × 11T_Nut	2
96	3/8" × 7T_Luck Nut	8
97	M8 × 6.3T_Luck Nut	4
99	M8 × 170m/m_J Bolt	1
100	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	16
101	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T_Flat Washer	6
102	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T_Flat Washer	2
103	Ø5/16" × Ø23 × 3T_Flat Washer	8
104	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T_Flat Washer	1
106	Ø3/8" × 23 × 2.0T_Curved Washer	10
107	Ø17_Wave Washer	4
108	Ø10 × 2T_Spring Washer	6
109	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
110	7 × 14 × 0.8T_E-Clip	4
111	5 × 16m/m_Tapping Screw	1

<b>Nr</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant</b>
<b>112</b>	M5_Speed Nut Clip	1
<b>113</b>	Ø8 × 23 × 1.5T_Curved Washer	4
<b>116</b>	13/14m/m_Wrench	1
<b>117</b>	12/14m/m_Wrench	1
<b>118</b>	Phillips Head Screw Driver	1
<b>119</b>	L Allen Wrench	1
<b>120</b>	Transformer Power Cord (Optional)	1
<b>121</b>	M6 × 45L_Eye Bolt	4
<b>122</b>	M6 × 6T_Nyloc Nut	4
<b>123</b>	Rubber Pad	4
<b>125</b>	Antistatic Cloth	2

## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte MyIna 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.mylinasport.no](http://www.mylinasport.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.