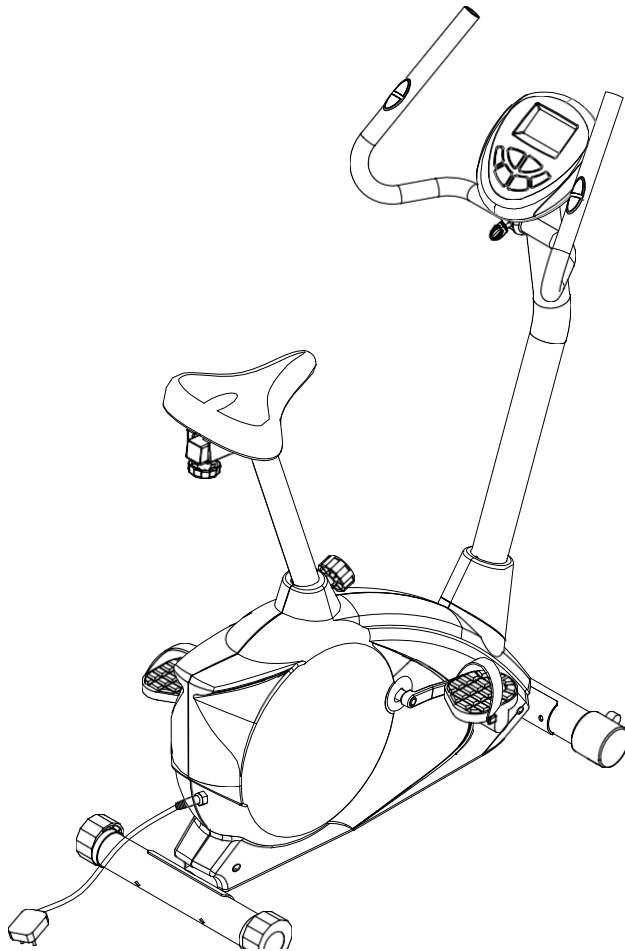




# SVENSK BRUKSANVISNING 670 MAGNETIC



# INNEHÅLL

VIKTIGA	2	CHECKLISTA FÖR	8
FÖRTECKNING ÖVER DELAR	3-4	MONTERING	9-11
ÖVERSIKTSDIAGRAM	5-6	DATOR	12-15
SMÅDELAR	7	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	16-17
		SERVICE	18

## VIKTIGA FÖRHÅLLNINGSGREGLER

Denna enhet är utvecklad med säkerhet i åtanke, men det finns ändå vissa säkerhetsregler som du måste ta hänsyn till när du använder produkten. Läs igenom hela bruksanvisningen innan du använder enheten och lägg särskilt märke till följande förhållningsregler.

1. Barn och husdjur bör inte ha tillgång till enheten. Låt inte barn använda enheten utan tillsyn.
2. Endast en person åt gången får använda enheten.
3. Om du upplever yrsel, bröstsmärtor eller annan form av obehag under träningen, ska du omedelbart avbryta träningen och prata med en läkare.
4. Placera maskinen på ett jämnt och städat underlag. Använd inte enheten utomhus eller i närheten av vatten.
5. Håll händerna borta från rörliga delar.
6. Klä dig ändamålsenligt när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinens rörliga delar. Använd också rena joggingskor.
7. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen. Använd inte extrautrustning som inte har godkänts av tillverkaren.
8. Placera inte vassa föremål i närheten av enheten.
9. Handikappade bör inte använda enheten utan tillsyn av läkare eller annan behörig person.
10. Var noga med att värma upp och stretcha innan du använder enheten.
11. Använd inte enheten om den inte fungerar korrekt.
12. Max. användarvikt är 100 kg.

**OBS! Personer som har hälsoproblem bör alltid rådgöra med en läkare innan de påbörjar ett nytt träningsprogram.**

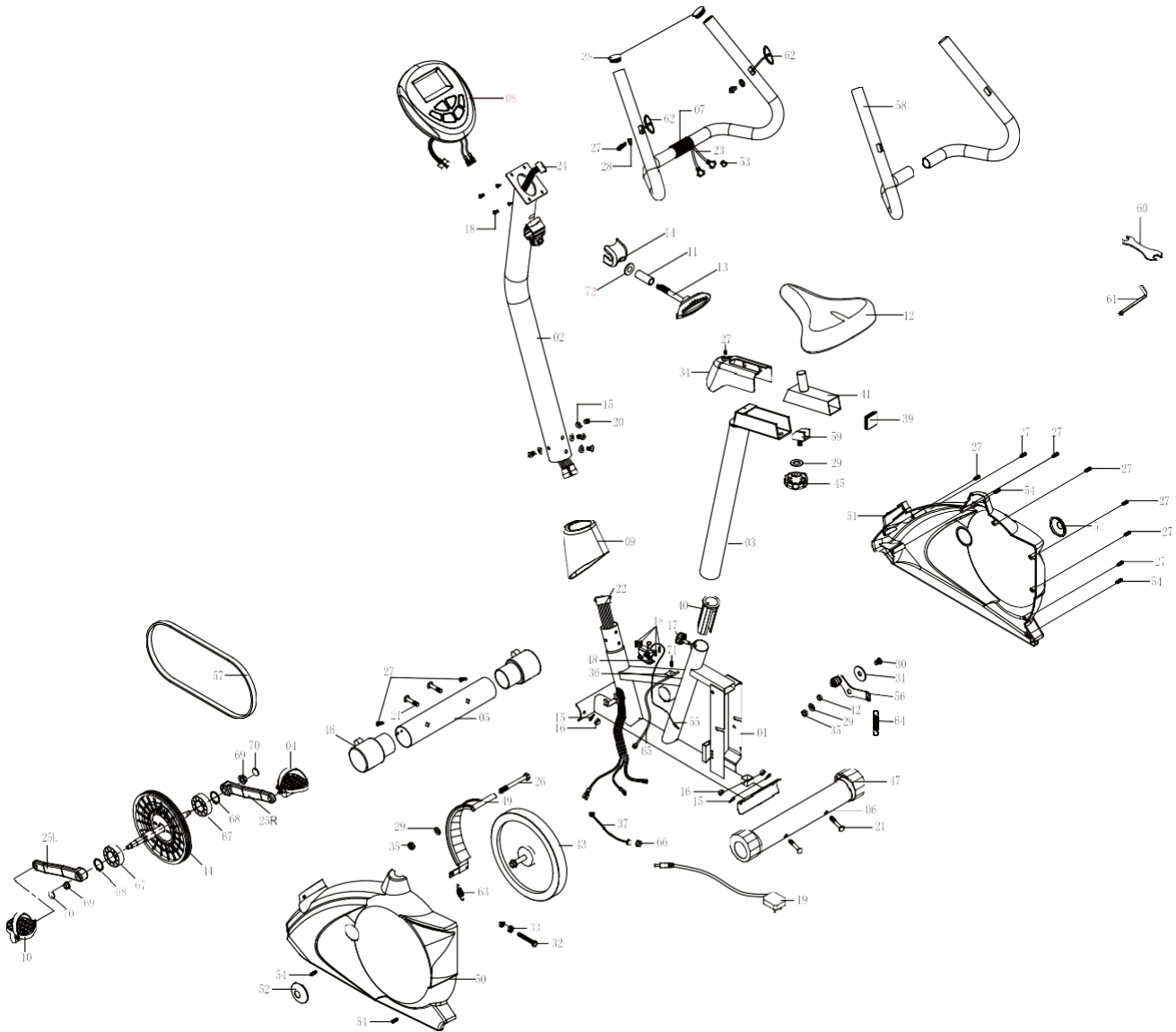
**Spara bruksanvisningen för framtida bruk.**

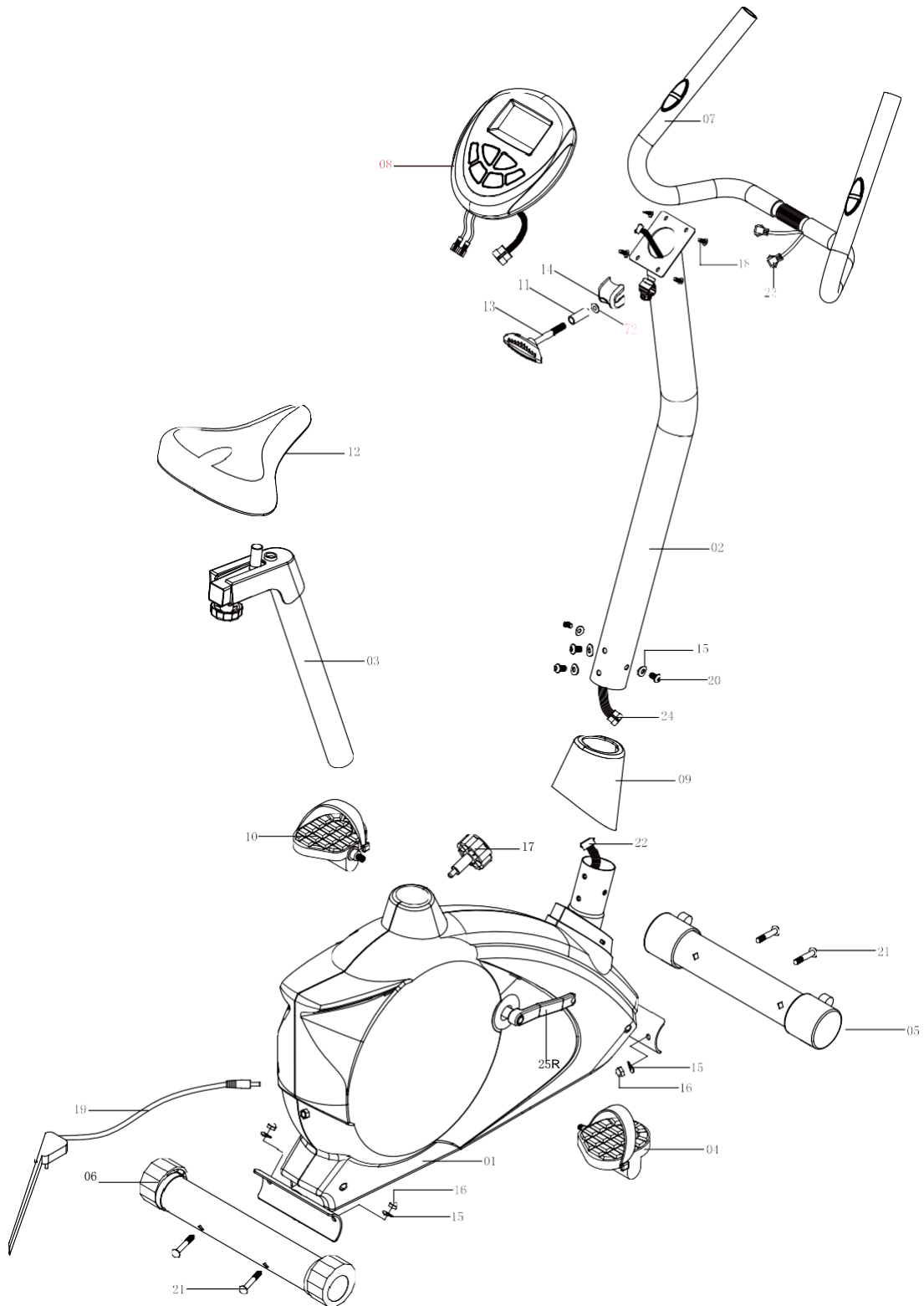
## FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nummer	Beskrivning	Antal
01	Huvudram	1
02	Styrstång	1
03	Sadelstång	1
04	Höger pedal 165 L x 145 W x 54 H	1
05	Främre stödben $\varnothing$ 60 x 1,2 t x 380 L	1
06	Bakre stödben $\varnothing$ 60 x 1,2 t x 480 L	1
07	Handtag $\varnothing$ 25 x 1,5 t x 1 235 L	1
08	Dator	1
09	Främre kåpa	1
10	Vänster pedal 135 L x 125 W x 54 H	1
11	Distansbricka $\varnothing$ 8,2 x $\varnothing$ 12 x 25 L	1
12	Sadel 268 L x 243 W x 68 H	1
13	T-skruv 78 L x 80 W x 26 H	1
14	Klämkåpa 79 L x 53 W x 50 H x 2,0 t	1
15	Svängd bricka $\varnothing$ 8,3 x $\varnothing$ 20 x 1,5 t	8
16	Huvmutter M8 x 16 H	4
17	Justeringskruv $\varnothing$ 56 x 80 L	1
18	Skruv, M5 x 10 L	8
19	Adapter	1
20	Insexskruv M8 x 20 L	4
21	Låsmutter, M8 x 70 L	4
22	Nedre datorledning	1
23	Pulsledning	2
24	Övre datorledning	1
25L/R	Krank arm Venstre og høyre	2
26	Mutter, M10 x 105 L	1
27	Skruv, M4 x 20 L	12
28	Platt bricka, $\varnothing$ 4,3 x $\varnothing$ 12 x 1,0 t	2
29	Platt bricka, $\varnothing$ 10,5 x $\varnothing$ 20 x 1,8 t	3
30	Insexskruv M10 x 22 L	1
31	Bricka, $\varnothing$ 10,5 x $\varnothing$ 28 x 1,8 t	1
32	Skruv, M5 x 30 L	1
33	Mutter M5 x 5,0 t	2
34	Sadelskydd	1










<b>Nr</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Antal</b>
35	Nylonlåsmutter, M10	2
36	Sensorfäste	1
37	Strömkabel	1
38	Hätta, handtag	2
39	Fyrkantig hatt	1
40	Sadelbusning	1
41	Rör	1
42	Distansbricka $\varnothing$ 8,2 x $\varnothing$ 16 x 4,3 L	1
43	Svänghjul $\varnothing$ 240 5 KG	1
44	BB-delar	1
45	Justeringskruv $\varnothing$ 60 x 30 L	1
46	Transporthjul	2
47	Höjjusterare	2
48	Motor	1
49	Magnetuppsättning	1
50	Höger kedjeskydd	1
51	Vänster kedjeskydd	1
52	Vevskydd	2
53	Öljett $\varnothing$ 14,5 x 12 H	1
54	Stjärnskruvar, M4 x 20 L	4
55	Motorkabel	1
56	Drivhjul	1
57	Bälte, 380J6	1
58	Skumgrepp $\varnothing$ 23 x $\varnothing$ 33 x 590 L	2
59	U-fäste	1
60	Nyckel 130 L x 29 W x 4,0 t	1
61	Insexnyckel 90 L x 35 W	1
62	Handpulssensor	2
63	Fjäder, magnetuppsättning $\varnothing$ 1,5 , $\varnothing$ 14 x 66	1
64	Fjäder, drivhjul $\varnothing$ 2,5, $\varnothing$ 16 x 75 L	1
65	Sensor, Reedbrytare	1
66	Mutter, M12	1
67	Lager	2
68	C-ring	2
69	Mutter M10	2
70	Plastkåpa	2
71	Skruv, M3 x 10 L	1
72	Bricka, $\varnothing$ 8,5 x $\varnothing$ 16 x 1,5 t	1

# ÖVERSIKTSDIAGRAM



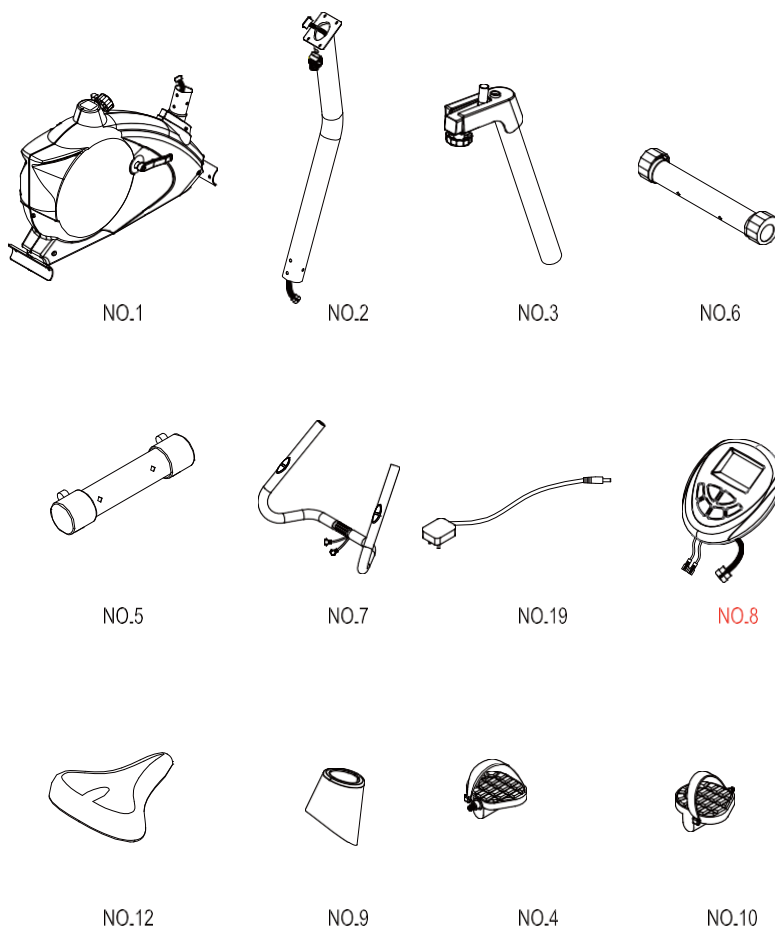


## SMÅDELAR

Nr.	Beskrivning	Illustration	Antal
11	Distansbricka		1
13	T-skruv		1
14	Klämkåpa		1
15	Svängd bricka, $\varnothing$ 8,3 x $\varnothing$ 20		4
16	Mutter, M8		4
21	Insexskruv, M8 x 70 L		4
60	Nyckel		1
61	Insexnyckel		1
72	Bricka, $\varnothing$ 8,5 x $\varnothing$ 16		1

**Innan du påbörjar monteringen lönar det sig att försäkra dig om att alla delarna finns.**

# CHECKLISTA FÖR MONTERING



Nr	Beskrivning	Antal
01	Huvudram	1
02	Styrstång	1
03	Sadelstång	1
06	Bakre stödben	1
05	Främre stödben	1
07	Handtag	1
19	Adapter	1
08	Dator	1
12	Sits	1
09	Främre kåpa	1
04	Höger pedal	1
10	Vänster pedal	1
	Bruksanvisning	1

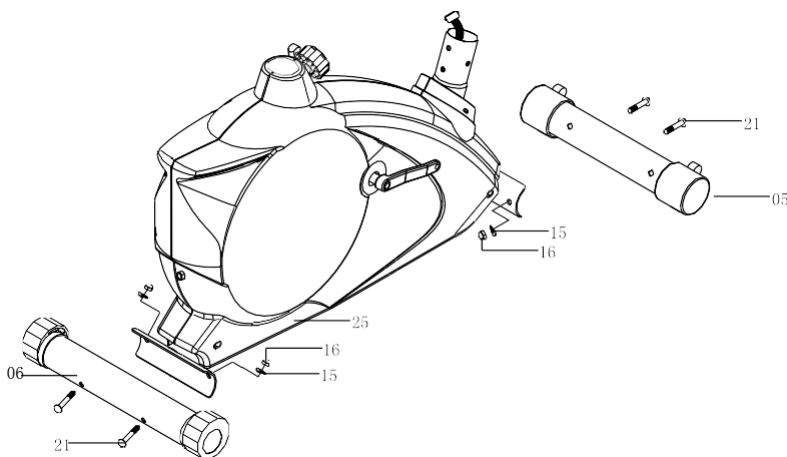


# MONTERING

## Steg 1

Montera det främre stödbenet (05) på den främre delen av huvudramen (01) med två låsskruvar (21), två svängda brickor (15) och två huvmuttrar (16).

Montera det bakre stödbenet (06) på den bakre delen av huvudramen (01) med två låsskruvar (21), två svängda brickor (15) och två huvmuttrar (16).

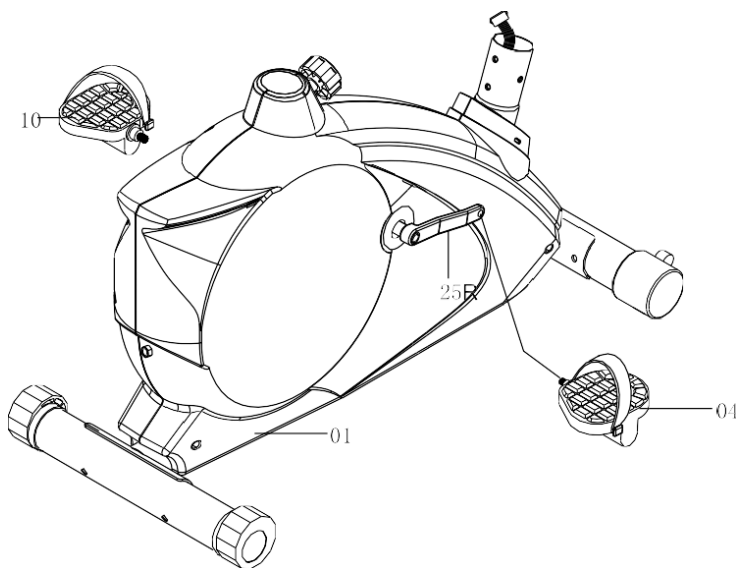


## Steg 2

Fäst vänster och höger pedalrem på vänster och höger pedal (04/10). Obs! Den delen av remmen med fyra små hål ska peka ut från enheten.

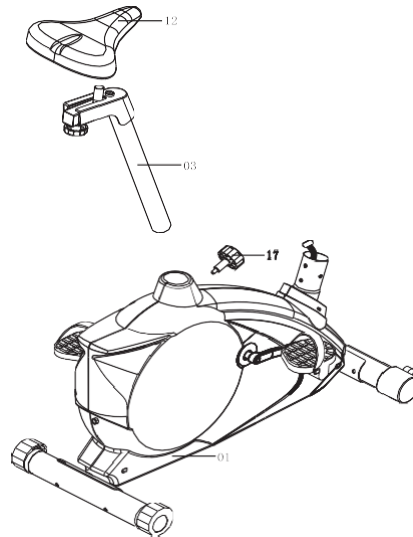
Fäst vänster och höger pedal (10/4) på vänster och höger vevarm (25R).

Obs! Pedalerna och vevarmarna är märkta med R och L. Höger pedal (R) ska skruvas på medurs och vänster pedal (L) ska skruvas på moturs.



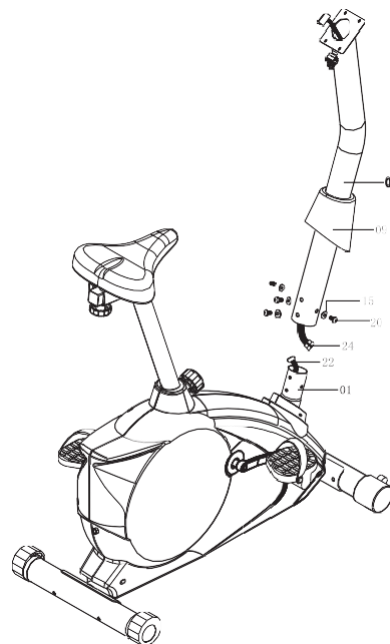
### Steg 3

Dra ut justeringsskruven (17) ur huvudramen.(01) och för in sadelstången (03) i huvudramen. Fäst sadeln(12) på sadelstången (03). Fäst justeringsskruven (17) i något av hålen i sadelstången.



### Steg 4

Lossa de fyra svängda brickorna (15) och de fyra insexskruvarna (20) från styrstången (02). För styrstången (02) genom den främre kåpan (09) och anslut den övre datorkabeln (24) från styrstången till den undre datorkabeln (22). För in styrstången i huvudramen (01) och fäst den med hjälp av fyra svängda brickor (15) och fyra insexskruvar (20). För ner kåpan mot huvudramen.

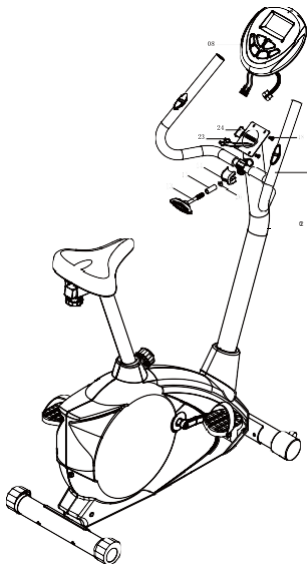


## Steg 5

Lossa de fyra skrivar (18) från datorn. Fäst handtaget (07) på den främre delen av styrstången (02). Dra pulskabeln genom det översta hålet i styrstången (02) och fäst den med en klämstång (14), en distansbricka (11) och en T-skruv (13).

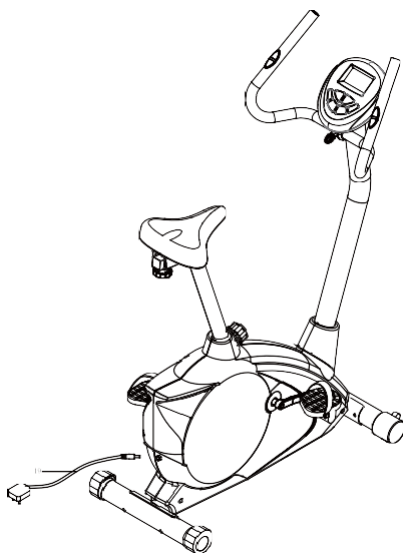
Anslut den övre datorkabeln (24) till datorkabeln i datorn (8) och anslut pulskabeln (23) till pulskabeln i datorn. Placera datorn (08) på styrstången (02).

Fäst datorn (08) på handtagsfästet med de fyra skrivar (18).



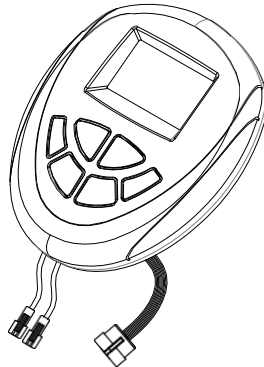
## Steg 6

Anslut adaptorn (19) till uttaget.



**Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.**

# DATOR



## INNAN DU BÖRJAR

A. Så här slår du till strömförsörjningen:

Anslut adaptorn till maskinen. Datorn avger ljud och ställer in sig på manuellt läge.

B. Programmering:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja program och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. I manuellt läge kan du trycka på UPP- och NER-knapparna för att välja målvärden för TIME (tid), DISTANCE (distans), CALORIES (kalorier) och PULSE (puls).
3. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.
4. När du har nått ett förvalt målvärde kommer datorn att avge ljud och stanna.
5. Om du har valt flera målvärden kan du trycka på START/STOPP för att fortsätta träna tills du når nästa värde.

C. Viloläge:

Datorn försätts i viloläget om den inte tar emot några signaler från varken maskinen eller knapparna under fyra minuter. Tryck på skärmen för att starta om datorn.

## FUNKTIONER

1. Time (tid): Visar hur lång tid i minuter och sekunder som träningspasset har varat, på en skala från 0:00 till 99:59. Du kan även programmera datorn att räkna ner från ett förhandsinställt värde genom att trycka på UPP- och NER-knapparna. Om du fortsätter att träna efter att nedräkningen är klar kommer datorn att avge ljudsignal och nollställas till ursprungligt förinställt värde för att berätta att passet är slut.
2. DISTANCE (distans): Visar den totala distansen du rört dig under träningspasset, på en skala från 0.0 till 999.0 km/engelsk mil.
3. RPM: Visar varv per minut.
4. WATT: Mängden ström som datorn mottar från ditt träningspass.
5. SPEED (hastighet): Visar din hastighet antingen i km/h eller MPH.
6. CALORIES (kalorier): Datorn berättar ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningspasset.
7. PULSE (puls): Datorn visar din puls i slag per minut (BPM).
8. AGE (ålder): Du kan programmera in din ålder på en skala från 10 till 99 år. Om du inte programmerar in din ålder kommer datorn att välja standardvärdet på 35 år.
9. TARGET HEART RATE/TARGET PULSE (pulsvärde): Den puls som du bör försöka hålla kallas ditt *pulsvärde*. Den mäts i slag per minut (BPM).

10. PULSE RECOVERY (återhämtning): Under START-fasen, ta tag runt handpulssensorerna eller fäst pulsbandet runt bröstkorgen och tryck på PULSE RECOVERY. En klocka räknar ner från 60 sekunder medan datorn mäter din återhämtning. Därefter får du ett betyg mellan F1.0 och F6.0.

1.0 = Fantastiskt

1.0 < F < 1.9 = Mycket bra

2.0  $\leq$  F  $\leq$  2.9 = Bra

3.0  $\leq$  F  $\leq$  3.9 = OK

4.0  $\leq$  F  $\leq$  5.9 = Under genomsnittet

6.0 = Dåligt

**Obs!** Om datorn inte känner av pulssignalen visas felmeddelandet "P" på pulsskärmen. Om datorn visar felmeddelandet "ERR" på meddelandeskärmen, tryck på PULSE RECOVERY en gång till och se till att du håller ordentligt runt handpulssensorerna eller att pulsbandet sitter som det ska.

## KNAPPAR

Datorn har sex knappar och de har följande funktioner:

1. START/STOP:

A. Snabbstartfunktion: Låter dig starta datorn utan att först välja program. Den här funktionen erbjuder endast träning i manuellt läge. Klockan börjar automatiskt räkna upp från 0.

B. Tryck på denna medan du tränar för att pausa träningspasset.

C. Tryck på denna under pausläget för att starta träningspasset igen.

2. UPP:

A. Tryck på den här knappen för att öka motståndet medan du tränar.

B. I inställningsläget kan du trycka på den här knappen för att öka värdena för TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och AGE (ålder) utöver att du kan välja program och kön (GENDER).

3. NER:

A. Tryck på den här knappen för att minska motståndet medan du tränar.

B. I inställningsläget kan du trycka på den här knappen för att minska värdena för TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och AGE (ålder) utöver att du kan välja program och kön (GENDER).

4. ENTER:

A. I inställningsläget kan du trycka på den här knappen för att bekräfta dina val.

B. I pausläget kan du hålla den här knappen intryckt i två sekunder för att återställa alla värden till noll eller deras standardvärden.

C. När du ställer in klockan trycker du på den här knappen för att bekräfta val av timme och minut.

5. BODY FAT (kroppsfett):

Tryck på den här knappen för att ange information för HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt), GENDER (kön) och AGE (ålder) för att datorn ska kunna räkna ut din fettprocent.

6. PULSE RECOVERY (återhämtning):

Tryck på den här knappen för att aktivera återhämtningsfunktionen.

## PROGRAMINTRODUKTION OCH DRIFT

### **Manuellt program:**

P1 ett manuellt program. Användaren trycker på START/STOP för att starta träningspasset. Standard motståndsnivå är 5 men användaren kan själv justera den med hjälp av UPP- och NER-knapparna. Användaren kan även ställa in målvärden för TIME (tid), COUNT (räkna), DISTANCE (distans) och CALORIES (kalorier)

### **Träning med manuellt program:**

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja MANUAL (P1).
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
4. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
5. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för puls. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

### **Förinställda program: STEPS, HILL, ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS, RANDOM, PLATEAU, FARTLEK, PRECIPICE PROGRAM**

Program P2 till P13 är förinställda program. Här kan användaren träna med olika intensitet i olika intervall i förhållande till profilerna. Användaren kan själv välja önskat motstånd med hjälp av UPP- och NER-knapparna, utöver att träna med målvärden för TIME (tid), DISTANCE (sträcka) och CALORIES (kalorier).

### **Träning med förinställda program:**

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja ett av programmen mellan P2 och P13.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
4. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
5. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för puls. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

## Användarinställda program: USER 1 – USER 4

Program 14 till 17 är användarinställda program. Här kan användaren själv sätta upp ett program genom att ställa in TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) samt motståndsnivå i tio lika långa segmentspelare. Dessa värden och profilerna sparas därefter i datorns minne. Användaren kan även ändra intensitetsnivån i varje segmentspelare med hjälp av UPP- och NER-knapparna utan att det förändrar den nivå som har sparats i datorns minne.

### Träning med användarinställda program:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja ett av programmen mellan P14 och P17.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Den första segmentpelaren blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din personliga träningsprofil. Tryck på ENTER för att bekräfta den första pelaren. Standardvärdet är 1.
4. Andra segmentpelaren blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din personliga träningsprofil. Tryck på ENTER för att bekräfta den första pelaren.
5. Fortsätt på samma sätt tills alla pelarna har programmerats. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta in profil.
6. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
8. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
9. PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för puls. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
10. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

### Pulsprogram: 55 % HRC, 65 % HRC, 75 % HRC, 85 % HRC, målvärdes-HRC

Program 18 till 22 är pulsprogram och program 22 är ett målvärdesprogram.

Program 18 är 55 % av maxpuls – Målvärde =  $(220 - \text{ålder}) \times 55 \%$

Program 19 är 65 % av maxpuls – Målvärde =  $(220 - \text{ålder}) \times 65\%$

Program 20 är 75 % av maxpuls – Målvärde =  $(220 - \text{ålder}) \times 75 \%$

Program 21 är 85 % av maxpuls – Målvärde =  $(220 - \text{ålder}) \times 85 \%$

Program 22 är ett målvärdesprogram – ställ in ditt eget målvärde.

Användaren kan träna i förhållande till önskat pulsprogram genom att ställa in AGE (ålder), TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) eller TARGET PULSE (målpuls).

Datorn justerar motståndsnivån i förhållande till din puls. Motståndsnivån kan till exempel öka var 20:e sekund om den avkända pulsen är lägre än målvärdet. Om pulsen är högre än målvärdet minskas motståndsnivån var 20:e sekund.

### **Träning med pulsprogram:**

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja ett av programmen mellan P18 och P22.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. AGE (ålder) blinkar på skärmen om du har valt P18 till P21. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din ålder. Standardvärdet är 35.
4. I program 22 blinkar TARGET PULSE (målpuls) på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat pulsvärde på en skala från 80 till 180. Här är standardvärdet 120.
5. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
8. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

### **WATT-program**

Program 23 är ett hastighetsberoende program. Tryck på ENTER för att ställa in värden för WATT (målvärde), TIME (tid), DISTANCE (distans) och CALORIES (kalorier). Intensitetsnivån kan inte justeras under träning, det vill säga att motståndet kommer att öka när hastigheten sänks och vice versa. Detta get WATT-värden som är närmare målvärdet som användaren ställde in.

### **Träning med WATT-program:**

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja program P23.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
4. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
5. WATT blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för WATT. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta. Standardvärdet är 100.
6. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för puls. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
8. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

**OBS!** 1.  $WATT = VRIDMOMENT (KGM) * RPM * 1,03$

2. WATT håller sig på ett konstant värde under programmet Detta innebär att datorn justerar motståndet beroende på hur snabbt du trampar på pedalerna i ett försök att hålla WATT-nivån konstant.



## **BODY FAT-program**

Program 24 är ett specialprogram som har utvecklats för att räkna ut användarens fettprocent och för att erbjuda en specifik intensitetsnivå i förhållande till detta. Datorns kalkylator designar användarens kroppstyp som en av tre möjliga:

Typ 1: Fettprocent > 27

Typ 2:  $27 \geq$  Fettprocent  $\geq$  20

Typ 3: Fettprocent < 20

Datorn visar testresultatet för fettprocent, BMI och BMR.

### **Användning av BODY FAT-programmet:**

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja P24.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. HEIGHT (längd) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din längd. Tryck på ENTER för att bekräfta. Här är standardvärdet 170 eller 5'07.
4. WEIGHT blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din vikt. Tryck på ENTER för att bekräfta. Standardvärdet är 70 kg eller 155 lbs.
5. GENDER (kön) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in vilket kön du har. Tryck på ENTER för att bekräfta. Här är standardvärdet 1 (man).
6. AGE (ålder) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din ålder. Tryck på ENTER för att bekräfta. Standardvärdet är 35.
7. Tryck på START/STOP för att starta uträkningen. Om felmeddelandet "E" visas på skärmen ska du kontrollera att du håller ordentligt runt handpulssensorerna eller att pulsbeltet sitter som det ska. Tryck sedan på START/STOP en gång till för att starta uträkningen själv.
8. När uträkningen har slutförts visar datorn värdet för BMR, BMI och fettprocent. Datorn ger dig också en träningsprofil baserad på din kroppstyp.
9. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

## BRUKSANVISNING

### 1. Viloläge:

Datorn försätts i viloläget om den inte tar emot några signaler från varken maskinen eller knapparna under fyra minuter. Tryck på en knapp för att väcka datorn.

### 2. BMI (BODY MASS INDEX):

Detta är en uträkning av kroppsfett baserat på längd och vikt. Den här uträkningen gäller för vuxna människor av båda könen.

### 3. BMR (BASAL METABOLIC RATE). Det här värdet visar hur många kalorier din kropp behöver för att fungera. Det värdet tar inte hänsyn till aktivitet – endast den energi som krävs för att upprätthålla hjärtaktivitet, andning och normal kroppstemperatur. Kroppen mäts i vila – inte sovande – i rumstemperatur.

## FELMEDDELANDEN

### 1. E1 (normal):

Om datorn inte tar emot signaler från motorn i mer än fyra sekunder under ett träningspass och inte heller tar emot signaler under ytterligare tre försök visar skärmen felmeddelandet "E1".

### 2. E1 (vid uppstart):

Motorn nollställer sig automatiskt. Om det går mer än fyra sekunder utan att datorn upptäcker några signaler stannar motorn genast och datorn visar felmeddelandet "E1". Alla andra signaler och skärmar är tomma.

### 3. E2:

Om ID-koden inte är fel eller minnet skadas medan datorn läser av minnet kommer datorn att visa felmeddelandet "E2" under uppstart.

### 4. E3:

Om datorn upptäcker ett fel på motorn visar datorn felmeddelandet "E3" ungefär fyra sekunder efter start.

## TEKNISKA DATA FÖR ADAPTOR

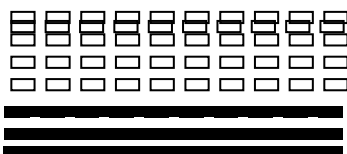
1. Tillgänglig för tillförsel: 230 V/50 Hz eller 60 Hz      Utförsel: 6 V DC/0,5~1 A
2. Tillgänglig för tillförsel: 110V/50 Hz eller 60 Hz      Utförsel: 6 V DC/0,5~1 A

## GRAFIK

### FÖRINSTÄLLDA PROGRAM:

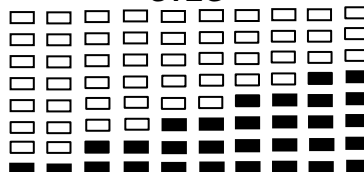
PROGRAM 1

#### MANUELL



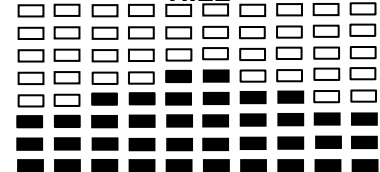
PROGRAM 2

#### STEG



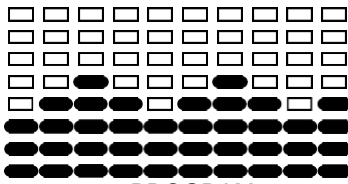
PROGRAM 3

#### HILL



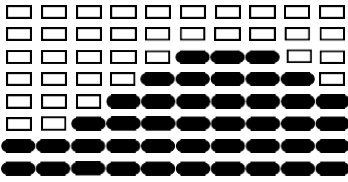
PROGRAM 4

**ROLLING**



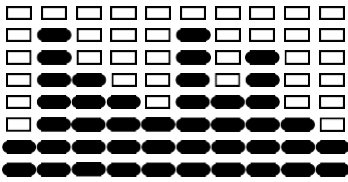
PROGRAM 7

**RAMP**



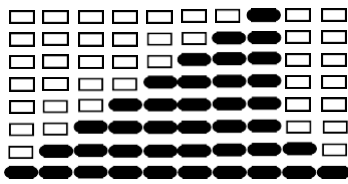
PROGRAM 10

**RANDOM**



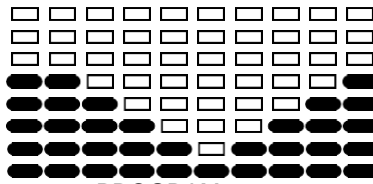
PROGRAM 13

**PRECIPICE**



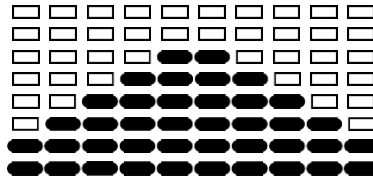
PROGRAM 5

**VALLEY**



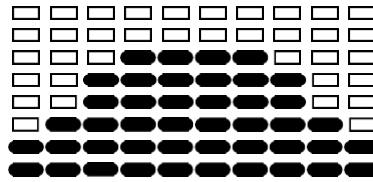
PROGRAM 8

**MOUNTAIN**



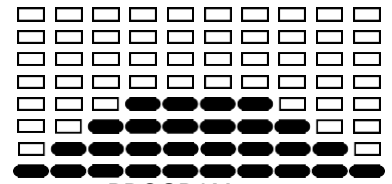
PROGRAM 11

**PLATEAU**



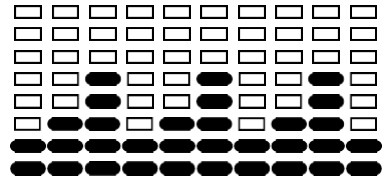
PROGRAM 6

**FAT BURN**



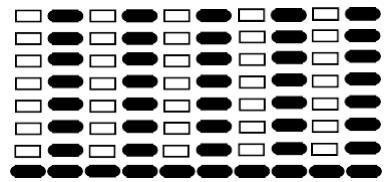
PROGRAM 9

**INTERVALS**



PROGRAM 12

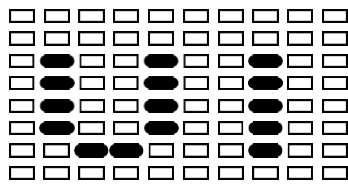
**FARTLEK**



**ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM**

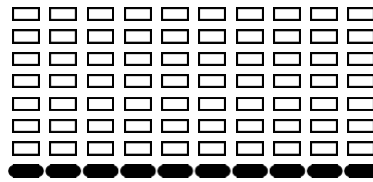
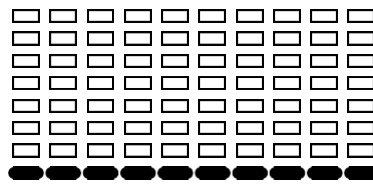
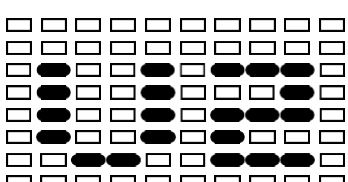
PROGRAM 14

**ANVÄNDARE 1**



PROGRAM 15

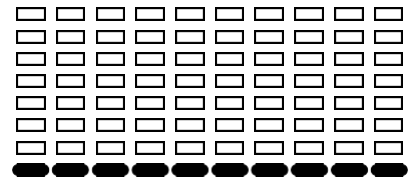
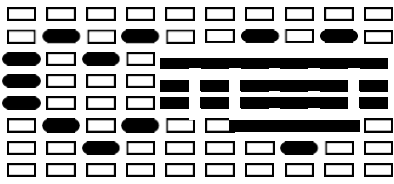
**ANVÄNDARE 2**





PROGRAM 22

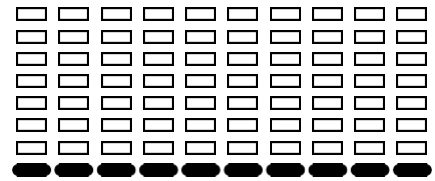
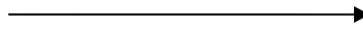
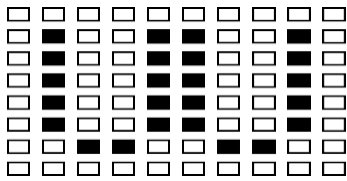
MÅL-H.R.C.



WATT-PROGRAM

PROGRAM 23

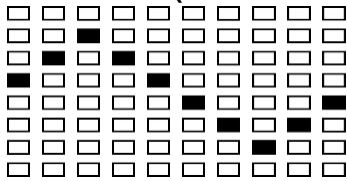
WATT-KONTROLL



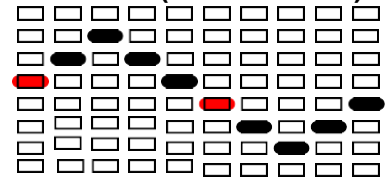
KROPPSFETTPROGRAM

PROGRAM 24

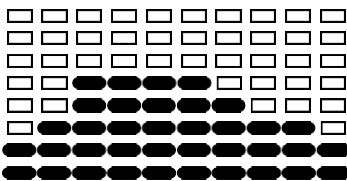
BODY FAT (STOP MODE)



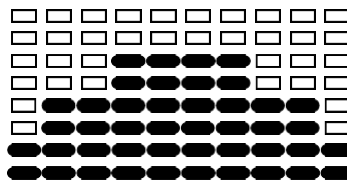
BODY FAT (START MODE)



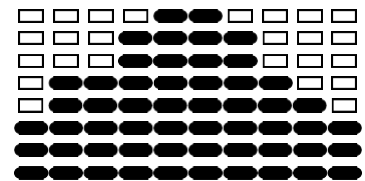
Ett av de följande profilerna visas automatiskt efter att datorn har räknat ut din fettprocent:



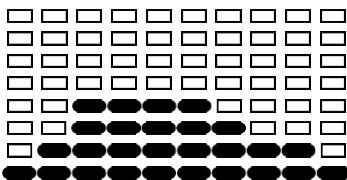
Träningstid: 40 minuter



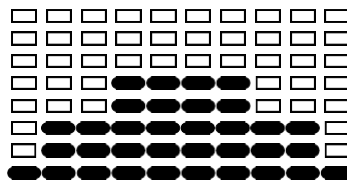
Träningstid: 40 minuter



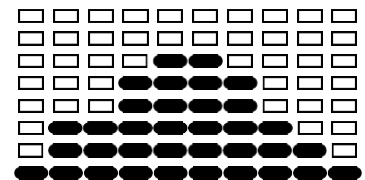
Träningstid: 20 minuter



Träningstid: 40 minuter



Träningstid: 40 minuter

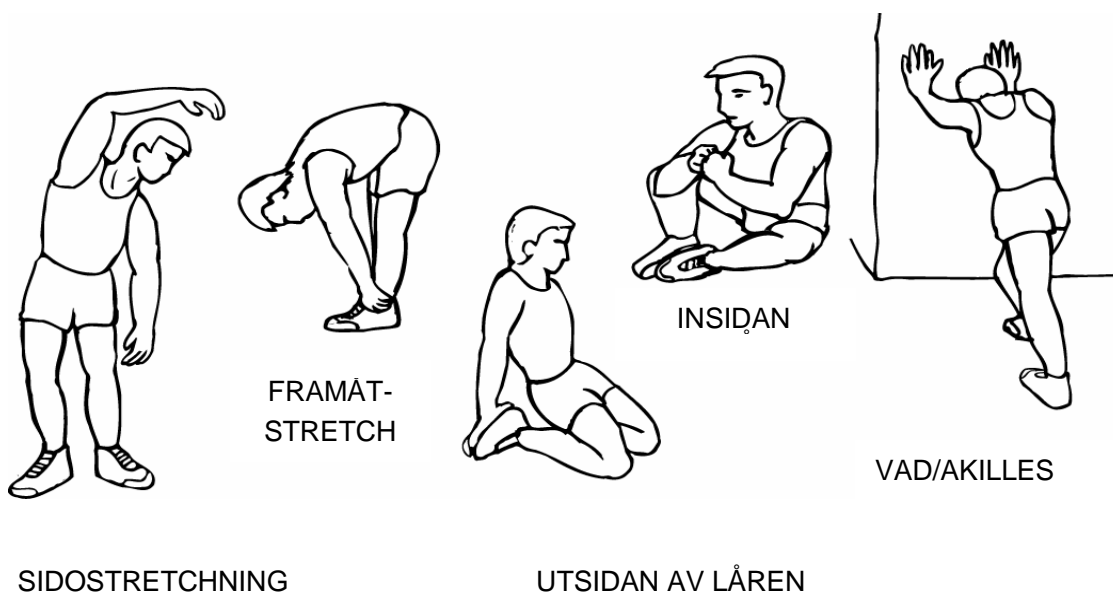


Träningstid: 20 minuter

# TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

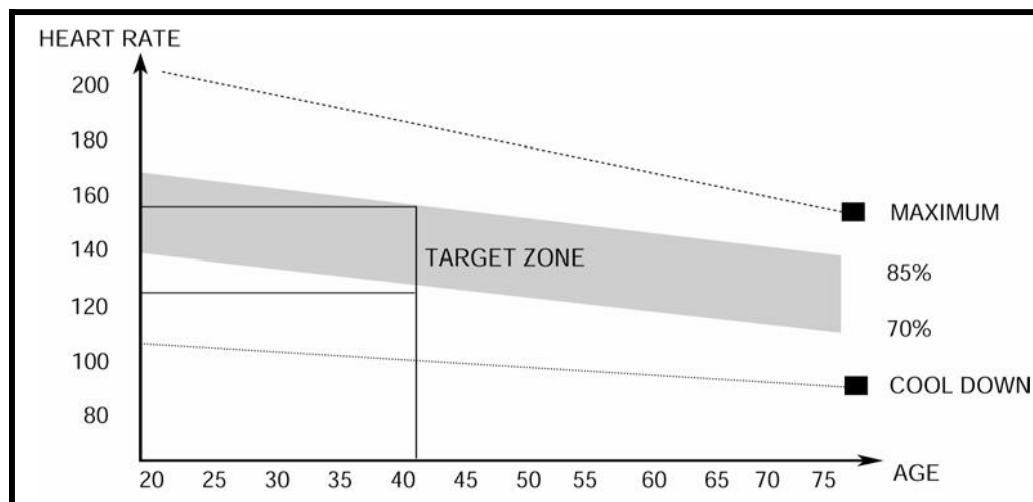
## 1. Uppvärmning

Uppvärmning hjälper blodcirkulationen i kroppen, vilket ser till att musklerna för ut maximalt av träningen. Uppvärmning minskar även risken för kramp och muskelskador. Det rekommenderas att du stretchar enligt bilden nedan. Varje rörelse bör hållas i ca 30 sekunder. Låt dig själv glida in i stretchpositionen; gör det inte ryckigt. Om du upplever obehag bör du sluta omedelbart.



## 2. Huvudpasset

Under detta skede av träningen ska du anstränga dig som mest. Efter att ha tränat regelbundet ett tag kommer dina benmuskler bli allt mer flexibla. Träna i en intensitetsnivå som passar dig personligt, men det är viktigt att hålla ett jämnt tempo genom hela passet. Du ska anstränga dig så mycket att ditt pulsvärde hamnat i målzonen (TARGET ZONE) enligt bilden nedan.



Det här stadiet bör vara i minst 12 minuter, men det är vanligt att träna i 15–20 minuter.

### **3. Stretching**

Det här steget låter ditt kardiovaskulära system stabilisera sig till ett lugnt tempo. I huvudsak är det här steget en upprepning av uppvärmningsfasen genom att du sänker tempot och intensiteten i träningen i cirka fem minuter, innan du avslutar med att stretcha enligt bilden på föregående sida.

När din form blir bättre kan du behöva träna hårdare och längre för att uppnå samma känsla. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger per vecka och att du sprider ut passen, om det är möjligt.

### **MUSKELTONING**

Önskar du tona musklerna på den här maskinen måste du passa på att träna med högt motstånd. Detta lägger större press på din benmuskulatur och innebär att du inte kommer kunna träna lika länge som du kan önska. Om du vill förbättra din kondition måste du ändra träningsprogrammet. Träna som normalt under uppvärmning och stretching, men mot slutet av huvudpasset ska du öka motståndet för att träna benen hårdare. Du kommer att behöva sänka hastigheten för att kunna hålla ditt pulsvärde inom målzonen.

### **VIKTMINSKNING**

När det gäller viktminskning så är arbetsmängden den viktigaste faktorn. Ju hårdare och längre du tränar desto fler kalorier bränner du. I huvudsak är detta samma träning som när du vill förbättra konditionen. Den enda skillnaden är målet som du har satt upp.

## UNDERHÅLLSSCHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är spända 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.	Månadsvid	Nej	Nej
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

**Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas service. 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.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktuppgifter för att kontakta oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.