

PRO-FORM[®]

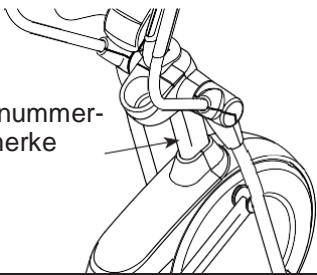
ENDURANCE 420 E

Modellnr.: PFEVEL49716.0

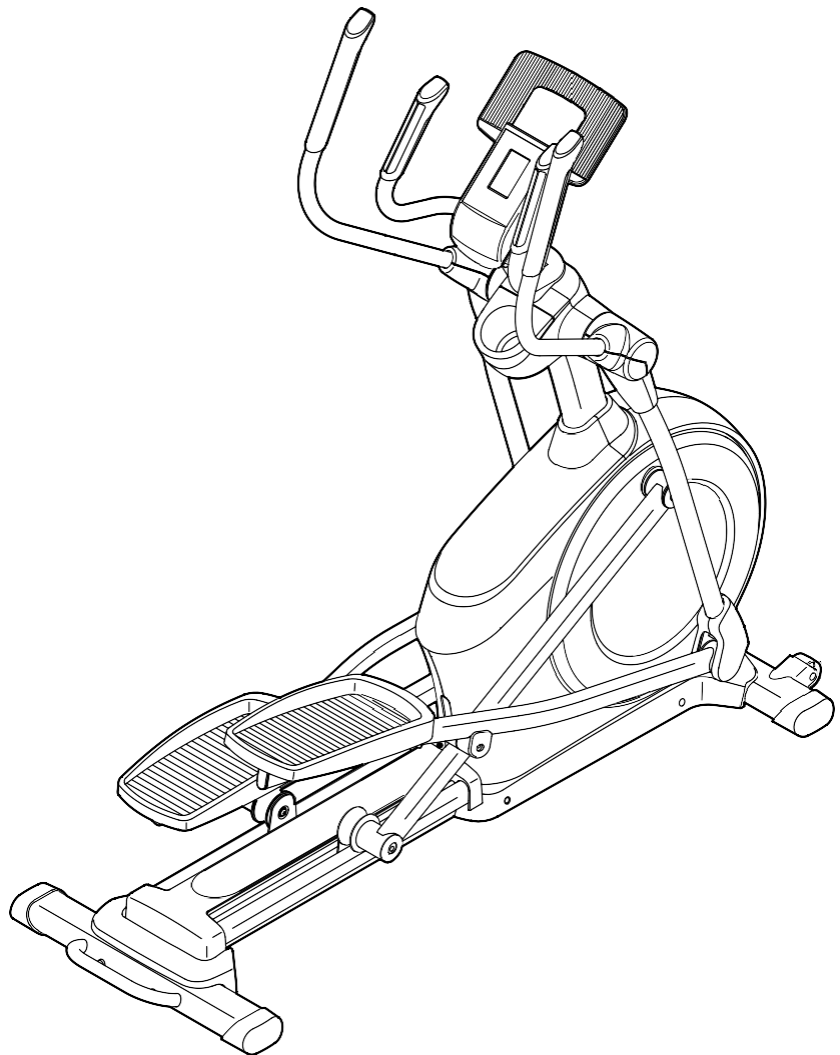
Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.

Serienummer-
merke



NORSK BRUKERVEILEDNING



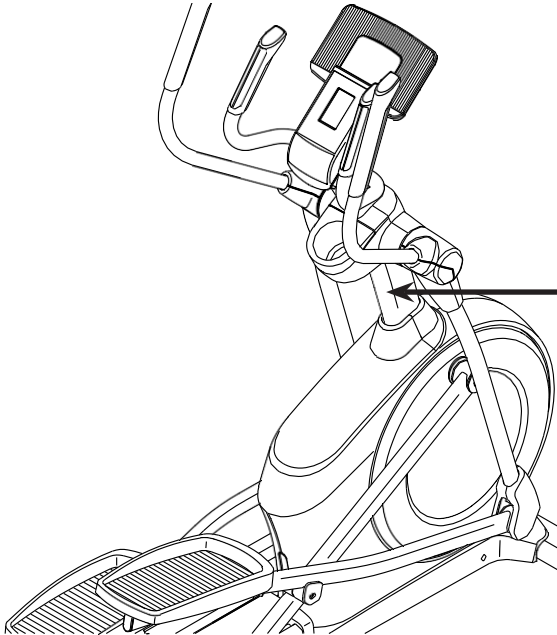
MERK

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

INNHOOLD


| | |
|-----------------------------|----|
| VARSELSMERKER..... | 2 |
| FORHOLDSREGLER..... | 3 |
| FØR DU BEGYNNER..... | 4 |
| SMÅDELER..... | 5 |
| MONTERING..... | 6 |
| DRIFT..... | 15 |
| VEDLIKEHOLD OG FEILSØK..... | 23 |
| RETNINGSLINJER..... | 25 |
| DELELISTE..... | 27 |
| OVERSIKTSDIAGRAM..... | 29 |

VARSELSMERKER



WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 275 pounds.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



FORHOLDSREGLER

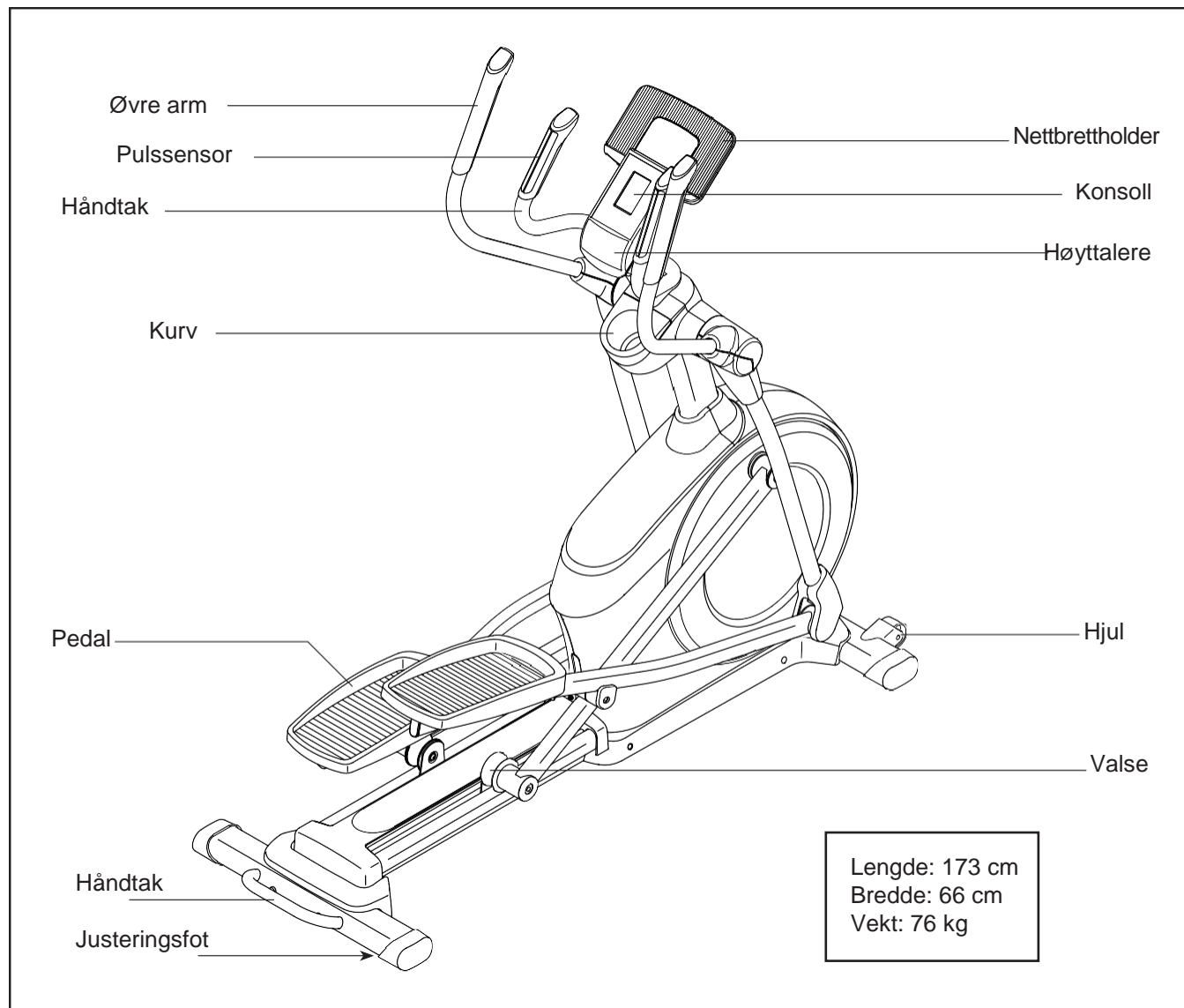
⚠ MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av denne.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet 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 apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersielle, utleie eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
7. Plasser apparatet på et jevnt underlag med minst én meter klaring foran, og 0,5 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
8. Inspiser apparatet regelmessig, og stram alle deler.
9. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna apparatet til enhver tid.
10. Apparatets maksvekt er 125 kg.
11. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
12. Hold deg fast i håndtakene når du stiger på, stiger av eller generelt benytter deg av apparatet.
13. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en generell idé om sin treningspuls.
14. Apparatet benytter ikke et fritt svinghjul – pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser hastigheten kontrollert.
15. Hold ryggen rett når du benytter deg av apparatet – ikke krum ryggen.
16. 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.

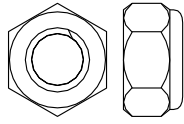
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PROFORM® ENDURANCE 420 E. Dette apparatet tilbyr et imponerende utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøyeelige.

Det anbefales at du leser og setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.



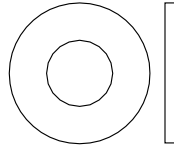
SMÅDELER



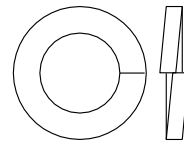
M8
Låsemutter
(102)-4



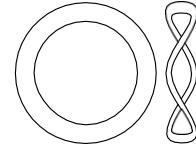
M5 Skive
(32)-2



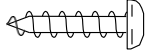
M8 Skive
(97)-8



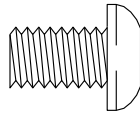
M10 Splitt-
skive (105)-8



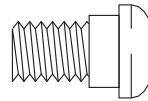
16mm Bølget
skive (54)-2



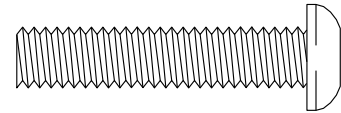
M4 x 16mm
Skruer (101)-16



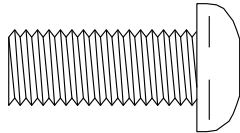
M8 x 13mm
Skruer (82)-6



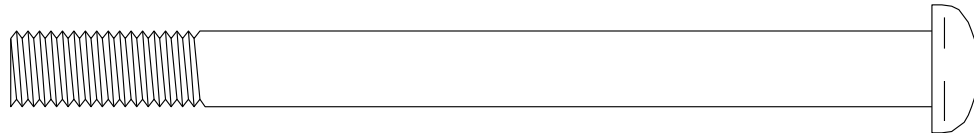
M8 x 14mm
Skruer (9)-2



M8 x 38mm Bolt
(96)-4



M10 x 25mm
Skruer (92)-4



M10 x 122mm Skruer
(104)-4

MONTERING

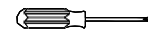
- Montering krever to personer.

Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.

- Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."
- Se side 5 for identifikasjon av smådeler.

Følgende ekstra verktøy er nødvendige:

Stjernetrekker



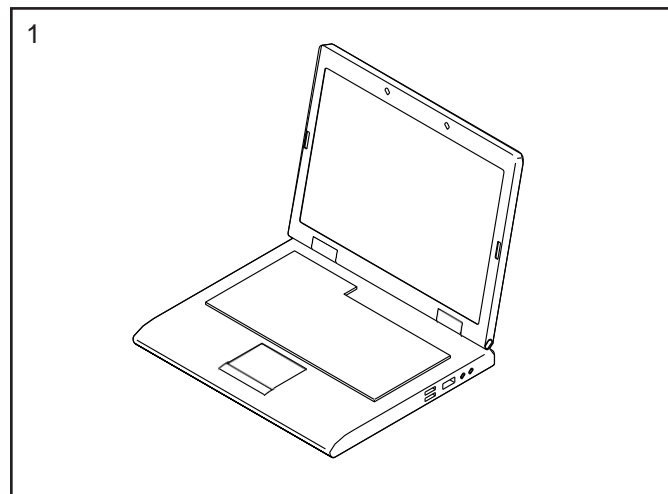
Gummiklubbe



Monteringen kan være enklere dersom du også er i besittelse av skiftenøkler. Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.com

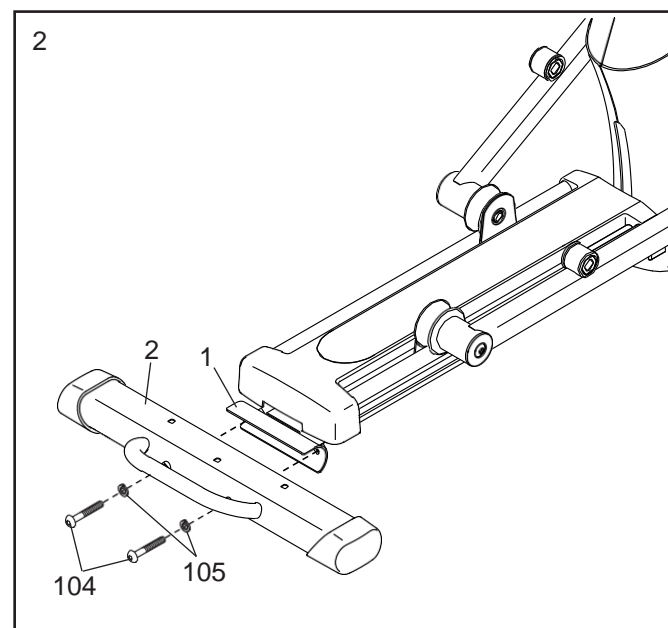
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



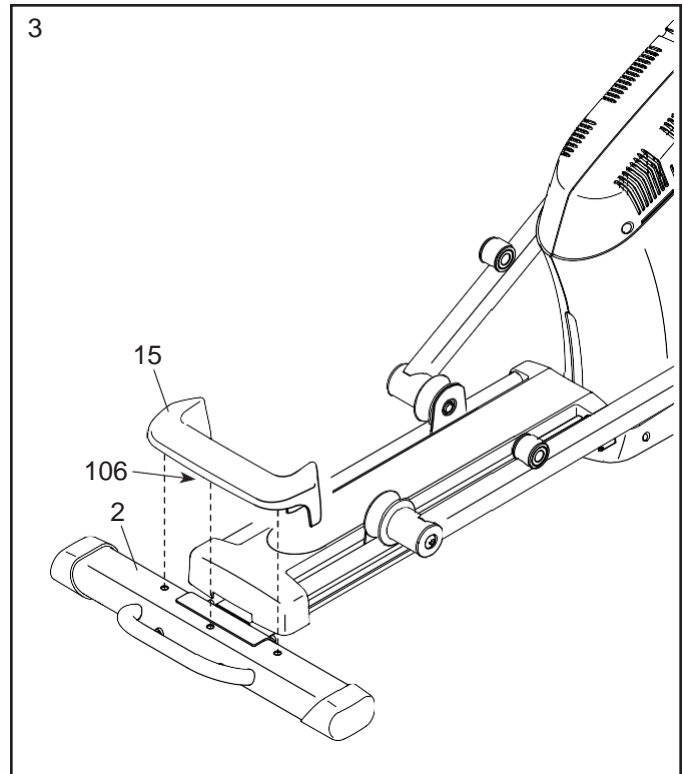
- ## 2. Få hjelp av en annen person til å plassere noe av pakningsmaterialet under bakre del av rammen (1). **Få den andre personen til å holde rammen for at den skal unngå å tippe under dette steget.**

Fest bakre stabilisator (2) til rammen (1) med to M10 x 122mm skruer (104) og to M10 splittskiver (105).

Fjern deretter pakningsmaterialet under bakre del av rammen (1).



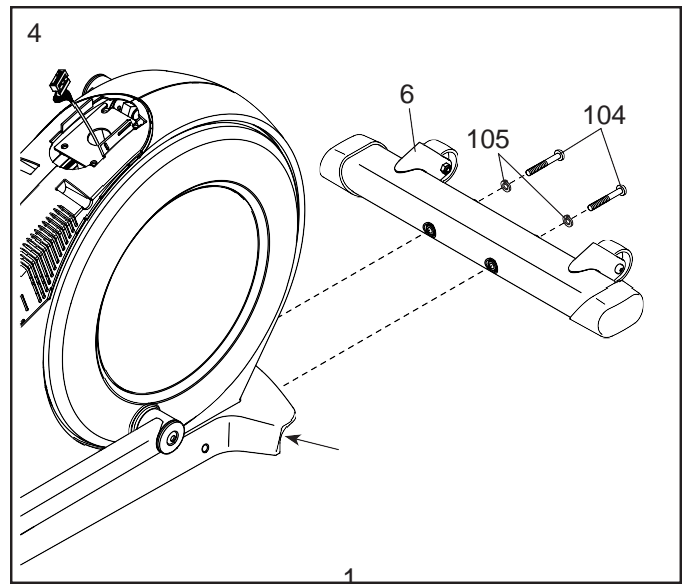
3. Trykk deksselfestene (106) på undersiden av det bakre stabilistordekslet (15) inn i bakre stabilisator (2).



4. Få hjelp av en annen person til å plassere noe av pakningsmaterialet (ikke vist) under fremre del av rammen (1). **Få hjelp av en annen person til å holde rammen for å hindre den i å tippe mens du fullfører dette steget.**

Fest fremre stabilisator (6) til rammen (1) med to M10 x 122mm skruer (104) og to M10 splittskiver (105).

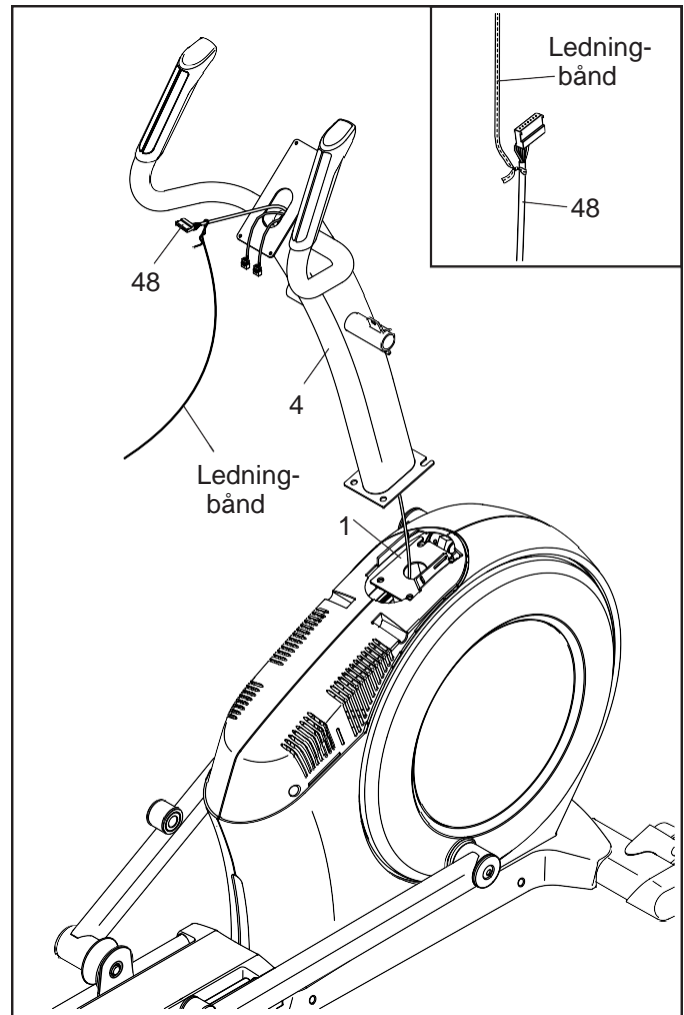
Fjern deretter pakningsmaterialet fra undersiden rammens (1).



5. Posisjoner stolpen (4) som vist. Få hjelp av en annen person til å holde stolpen nær rammen (1).

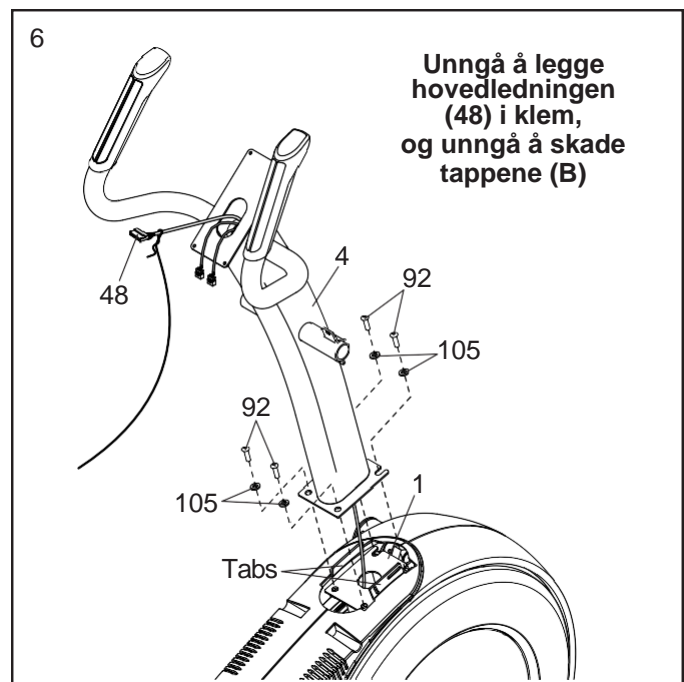
Se den lille tegningen. Finn ledningbåndet i nedre del av stolpen (4). Bind ledningbåndet til hovedledningen (48). Dra deretter øvre del av ledningbåndet til hovedledningen er ført gjennom stolpen.

Tips: Fest hovedledningen (48) med ledningbåndet for å hindre den i å falle inn i stolpen (4).



6. **Tips: Unngå å skade hovedledningen (48), og unngå å skade tappene.** Få hjelp av en annen person til å holde stolpen (4) på rammen (1).

Fest stolpen (4) med fire M10 x 25mm skruer (99) og fire M10 splittskiver (105); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



7. Før litt av det inkluderte smøremiddelet på dreieakselen (35) og to 16mm bølgede skiver (54). Om nødvendig, bruk en plastikkpose til å holde fingrene dine rene.

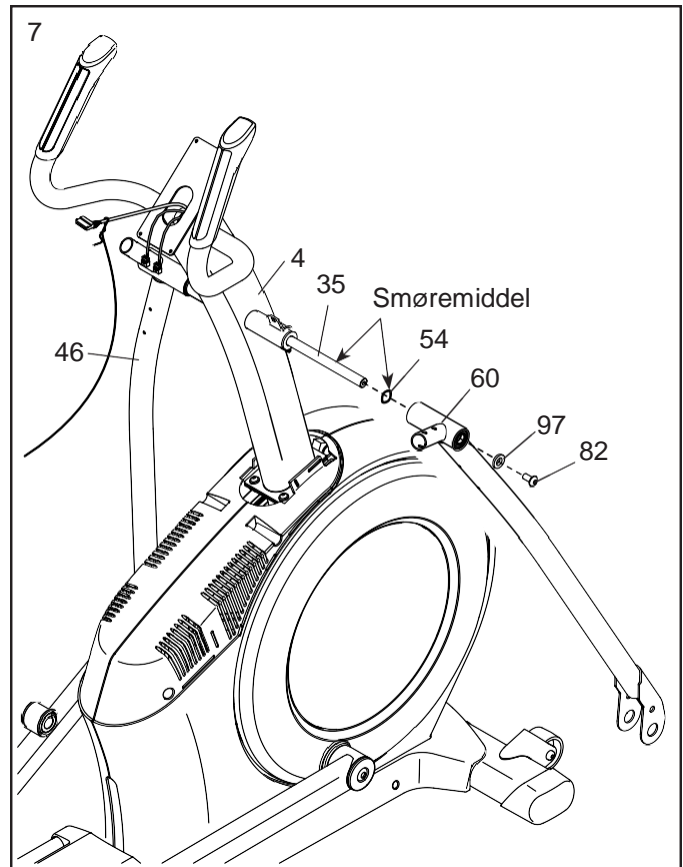
Før dreieakselen (35) gjennom stolpen (4) og sentrer den. **Tips: Om nødvendig, bruk en gummiklubbe**

Identifiser høyre øvre ben (60) og posisjoner den som vist.

Før en 16mm bølget skive (54) og høyre øvre ben (60) på høyre side av dreieakselen (35).

Gjenta dette for venstre øvre ben (46).

Stram en M8 x 13mm skrue (82) og en M8 skive (97) **samtidig** inn i hver ende av dreieakselen (35).



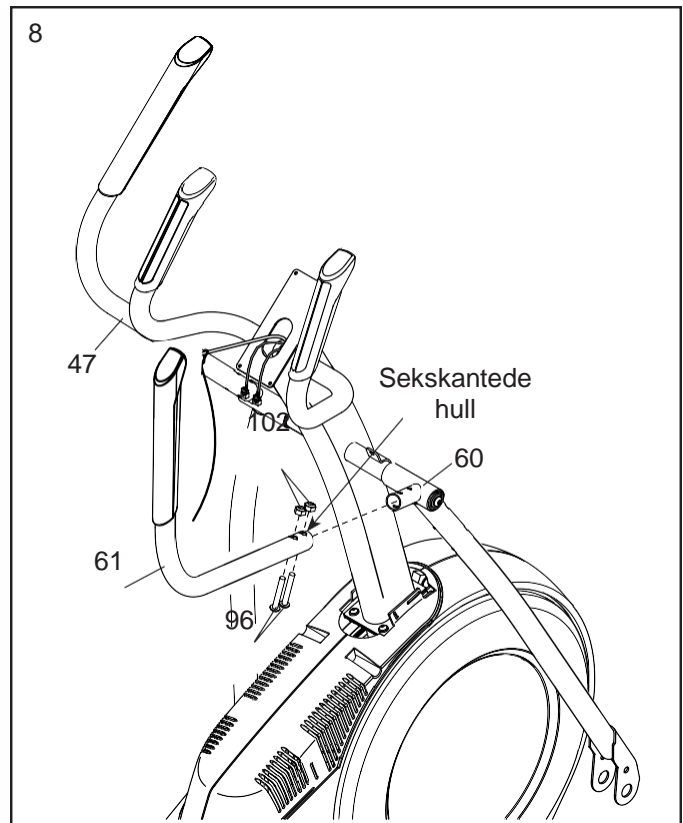
8. Finn høyre øvre arm (61) og posisjoner den som vist.

Før høyre øvre arm (61) på høyre øvre ben (60).

Fest høyre øvre arm (61) med to M8 x 38mm bolter (96) og to M8 låsemutteren (102).

Forsikre deg om at låsemutterne er i de sekskantede hullene.

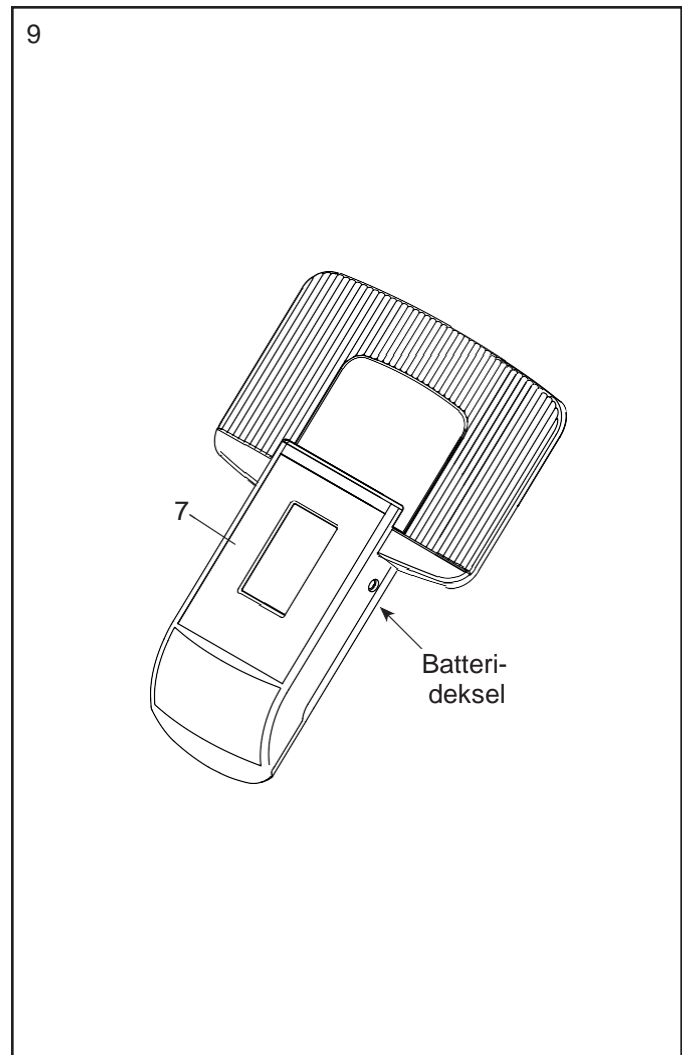
Gjenta dette med venstre øvre arm (47).



9. Konsollet (7) trenger fire D batterier (ikke inkludert); alkalibatterier anbefales. Ikke kombiner nye og gamle batterier; og ikke kombiner alkalibatterier med standardbatterier og oppladbare batterier. **VIKTIG: Dersom konsollet har blitt utsatt for lave temperaturer, la det varmes opp til romtemperatur før du kobler til batteriene. Dersom du ikke gjør dette risikerer du å skade skjermene eller andre elektriske komponenter.**

Fjern skruene og batteridekslet fra konsollryggen (7). Plasser batteriene i batterirommet, og fest dekslet. **Forsikre deg om at batteriene er posisjonert som vist på diagrammet i batterirommet.**

Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe strømadapter. Bruk kun strømadapterer du har skaffet via produsenten av apparatet. Koble den ene enden av adapteren inn i mottaket *inne* i batterirommet på konsollet, og før adapteren gjennom sporet i batteridekslet. Koble den andre enden inn i en stikkontakt.

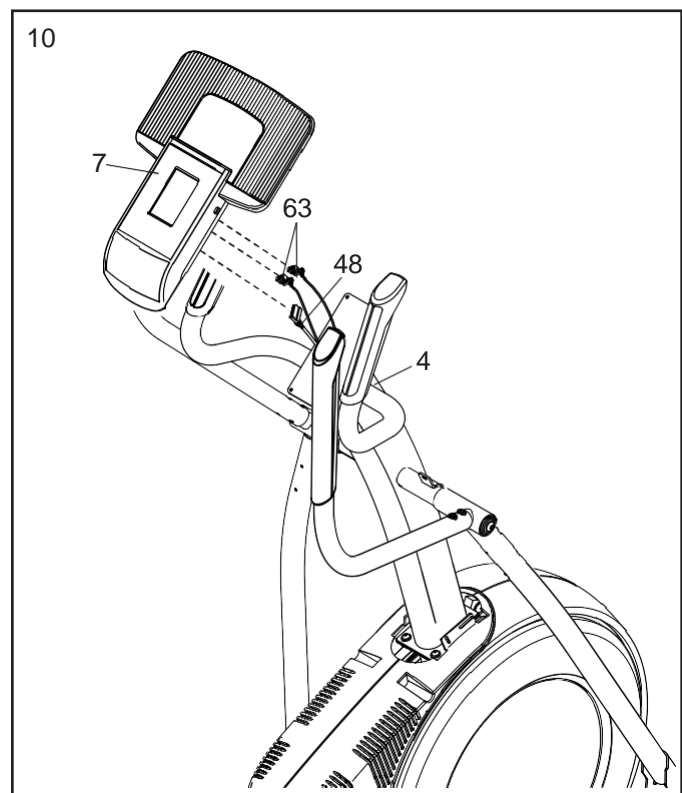


10. Løsne og kast ledningbåndet til hovedledningen (48).

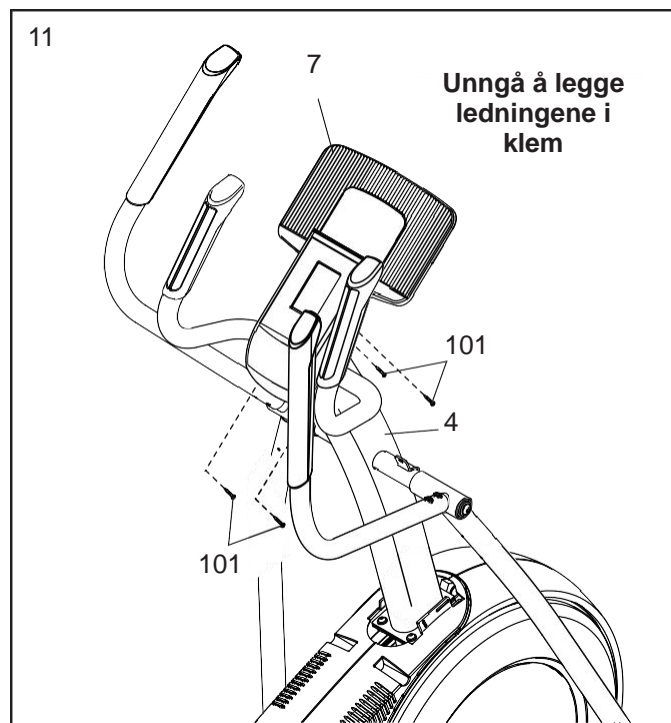
Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (7) nær stolpen (4). Koble hovedledningen (48) og pulsledningene (63) til deres respektive mottak bak på konsollet.

Koblestykkene på begge ledningene (48, 63) skal enkelt kunne klikkes sammen. Dersom de ikke gjør dette, snu ett av koblestykkene og prøv på nytt. **Dersom du ikke kobler stykkene korrekt, risikerer du at konsollet tar skade.**

Før overflødig ledningslakk inn i stolpen (4) eller inn i konsollet (7).



11. **Tips: Unngå å legge ledningene i klem.** Fest konsollet (7) til stolpen (4) med fire M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

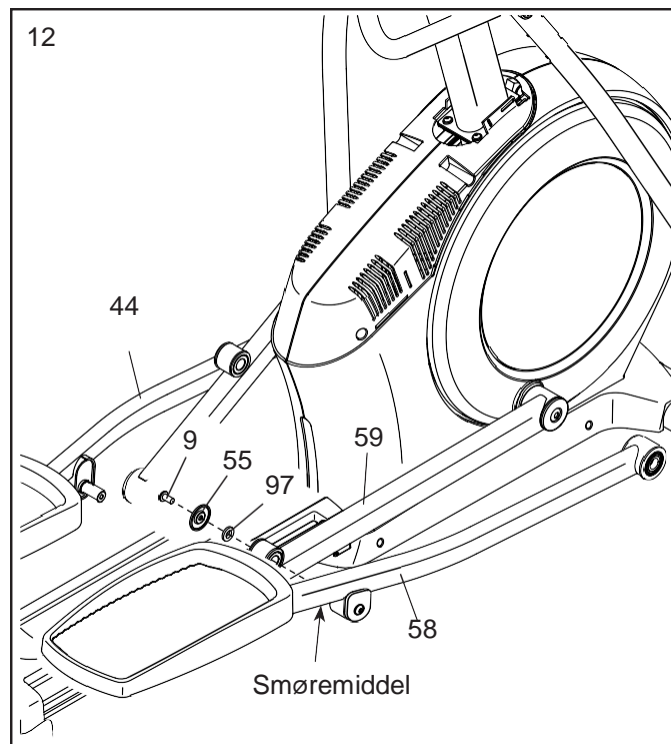


12. Posisjoner høyre pedalarm (58) som vist.

Før smøremiddel på akselen til høyre pedalarm (58).

Fest høyre pedalarm (58) til høyre valsearm (59) med en M8 x 14mm skrue (9), et lite akseldeksel (55) og en M8 skive (97).

Gjenta dette med venstre pedalarm (44).



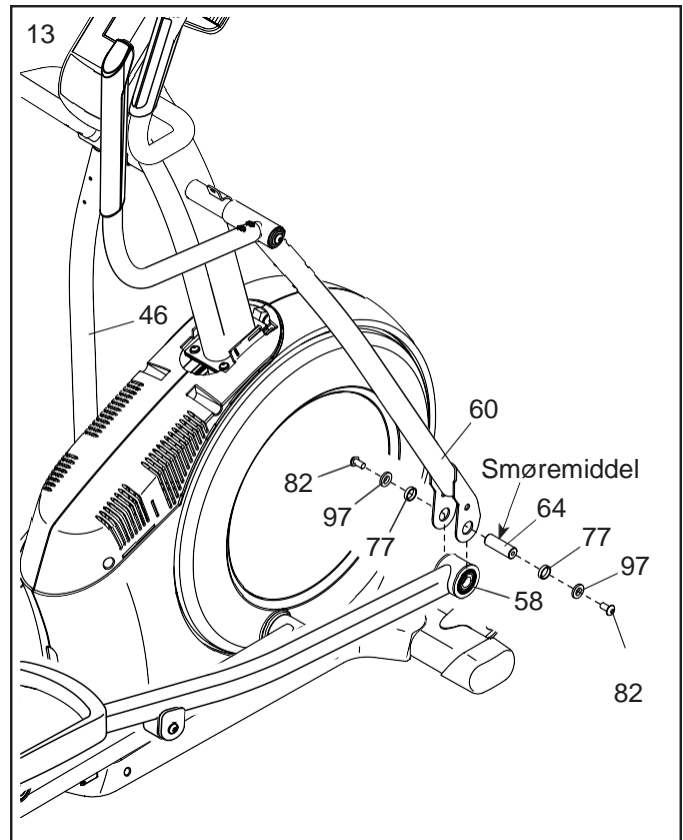
13. Før smøremiddel på en av pedalarmakslene (64).

Før deretter en M8 skive (97) og en akselspacer (77) på en M8 x 13mm skrue (82), og stram skruen noen runder inn i pedalarmakselen (64).

Få hjelp av en annen person til å holde fremre del av høyre pedalarm (58) inne i braketten på høyre øvre ben (60). Før deretter pedalarmakselen (64) inn i begge deler.

Før en M8 skive (97) og en akselspacer (77) på en annen M8 x 13mm skrue (82), og stram skruen noen runder inn på pedalarmakselen (64). **Stram deretter begge skruene samtidig.**

Gjenta dette på andre siden av apparatet.

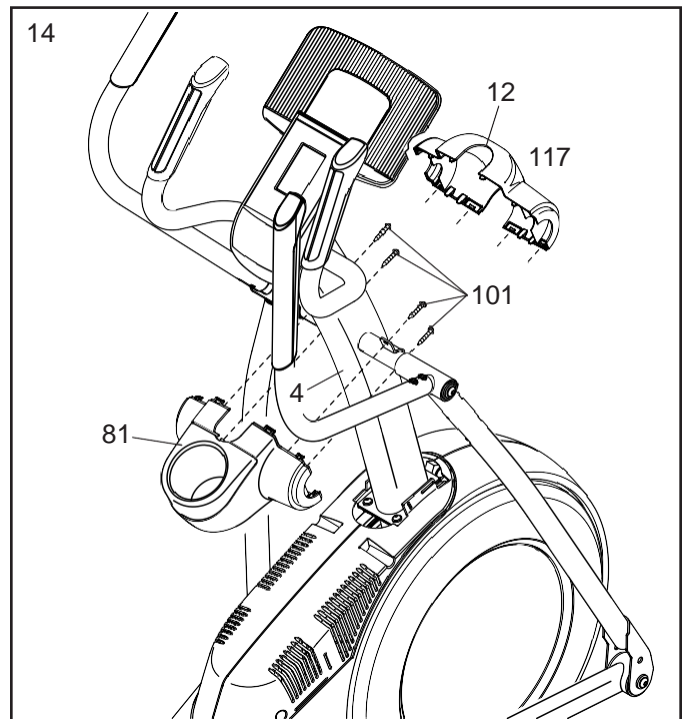


14. Posisjoner høyre stolpedeksel (81) som vist.

Fest høyre stolpedeksel (81) til stolpen (4) med fire M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

Posisjoner fremre stolpedeksel (12) som vist.

Fest fremre stolpedeksel (12) rundt stolpen (4) ved å trykke det på bakre stolpedeksel (81).



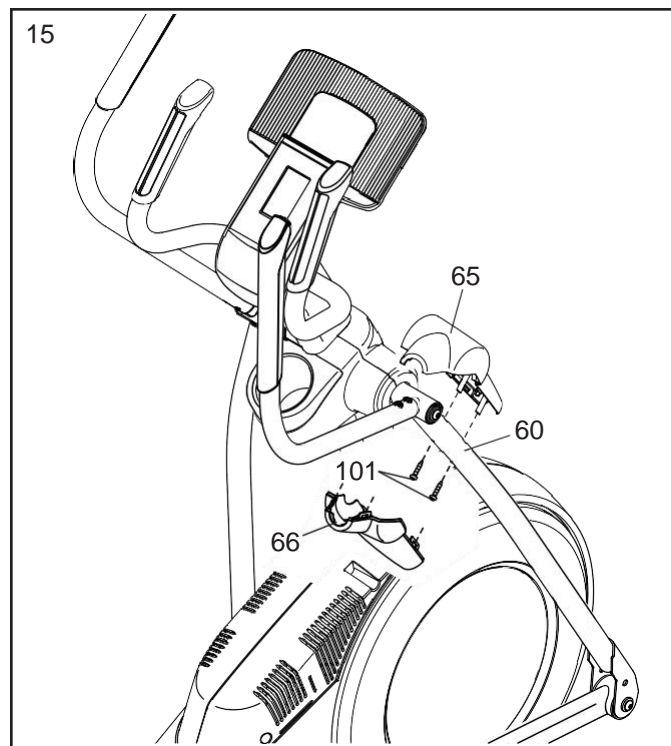
15. Finn høyre arms fremre deksel (65) og posisjoner det som vist.

Fest høyre arms fremre deksel (65) på høyre øvre ben (60) med to M4 x 16mm skruer (101).

Finn høyre arms bakre deksel (66) og posisjoner som vist.

Fest høyre arms bakre deksel (66) rundt høyre øvre ben (60) ved trykke det på høyre arms fremre deksel (65).

Gjenta dette på andre siden av apparatet.



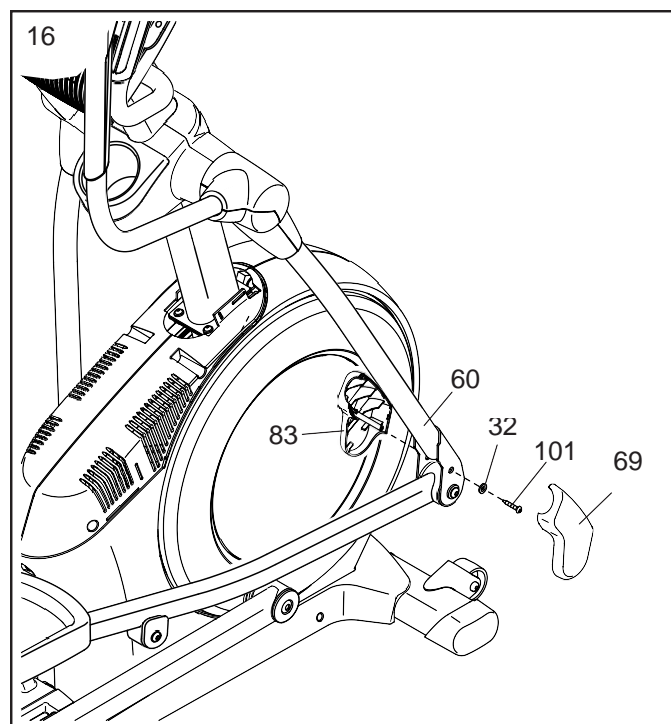
16. Finn høyre bens indre deksel (83) og posisjoner det som vist.

Fest høyre bens indre deksel (83) til høyre øvre ben (60) med en M4 x 16mm skruer (101) og en M5 skive (32).

Finn høyre bens ytre deksel (69) og posisjoner det som vist.

Fest høyre bens ytre deksel (69) rundt høyre øvre ben (60) ved å trykke det på høyre bens indre deksel (83).

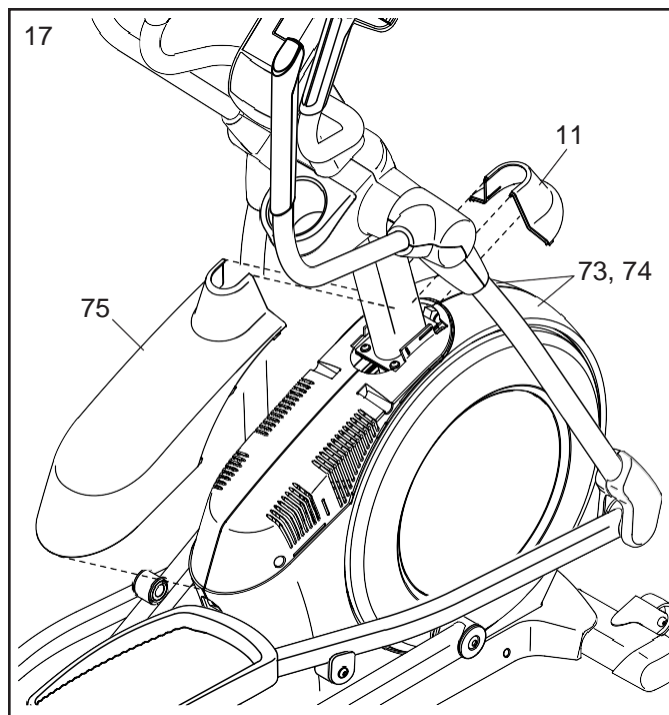
Gjenta dette på andre siden av apparatet.



17. Posisjoner skjolddekselhetta (11) på skjolddekselet (75) som vist.

Trykk først tappene på skjolddekselhetta (11) inn på venstre og høyre skjold (73, 74).

Trykk så tappene på skjolddekselet (75) inn i venstre og høyre skjold (73, 74).

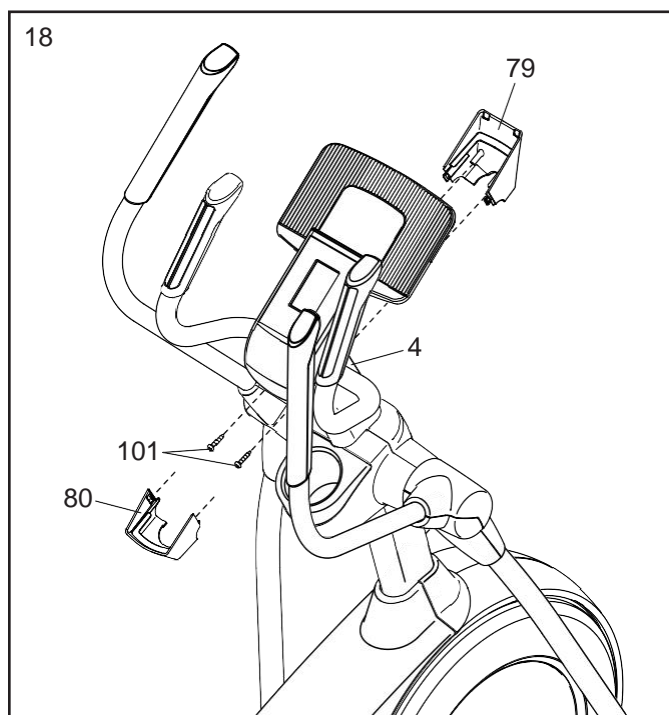


18. Posisjoner bakre konsolldeksel (80) som vist.

Fest bakre konsolldeksel (80) til stolpen (4) med to M4 x 16mm skruer (101).

Posisjoner fremre konsolldeksel (79) som vist.

Fesst fremre konsolldeksel (79) rundt stolpen (4) ved å presse bakre konsolldeksel (80) på fremre konsolldeksel.

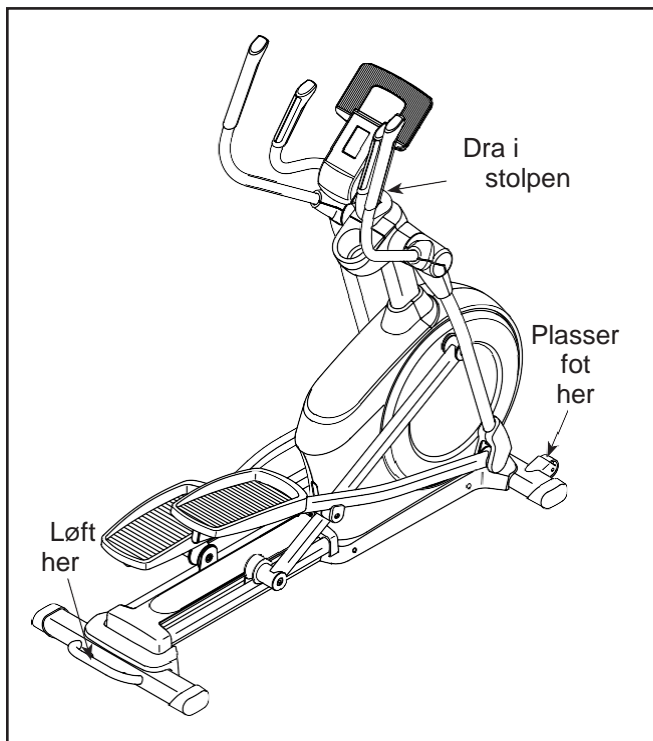


19. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker apparatet.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matre under apparatet for å beskytte gulvet.

DRIFT OG JUSTERINGER

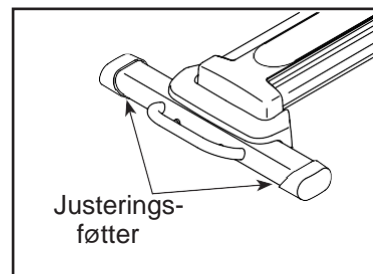
FLYTTING AV APPARATET

Grunnet størrelsen og vekten på apparatet, bør flytting utføres av to personer. Stå foran apparatet, og hold tak i stolpen mens du plasserer en fot mot en av hjulene. Dra i stolpen og få den andre personen til å løfte håndtaket til apparatet ruller på hjulene. Flytt apparatet forsiktig til ønsket plassering og senk det til gulvet



JUSTERING AV STØDIGHETEN

Dersom apparatet ikke står helt stødig, kan du skru en eller begge justeringsføtter under bakre stabilisator til det står stødig på underlaget.

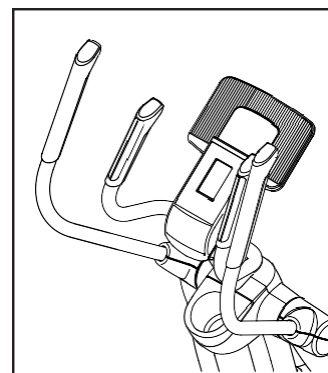


NETTBRETTHOLDEREN

VIKTIG: Nettbrettholderen er designet for bruk med de fleste nettbrett i full størrelse. Ikke plasser andre elektroniske apparater i nettbrettholderen.

For å plassere et nettbrett i nettbrettholderen, plasser nedre kant av nettbrettet inn på flaten. Dra deretter klemmen over den øvre kanten av nettbrettet.

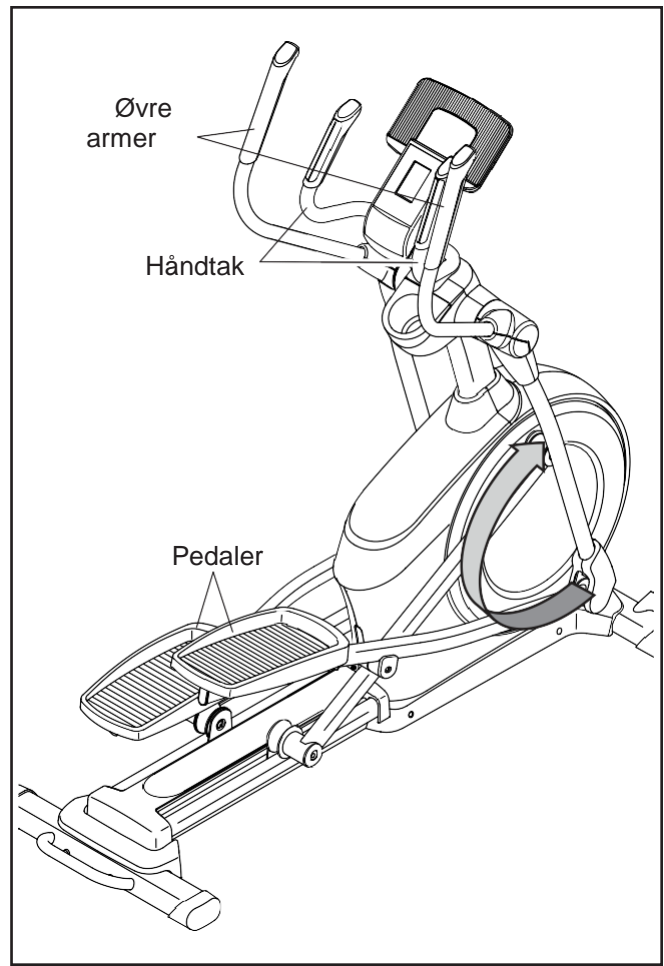
Forsikre deg om at nettbrettet sitter stødig i holderen. Roter nettbrettholderen til ønsket vinkel. Utfør disse stegene i revers for å fjerne nettbrettet fra holderen.



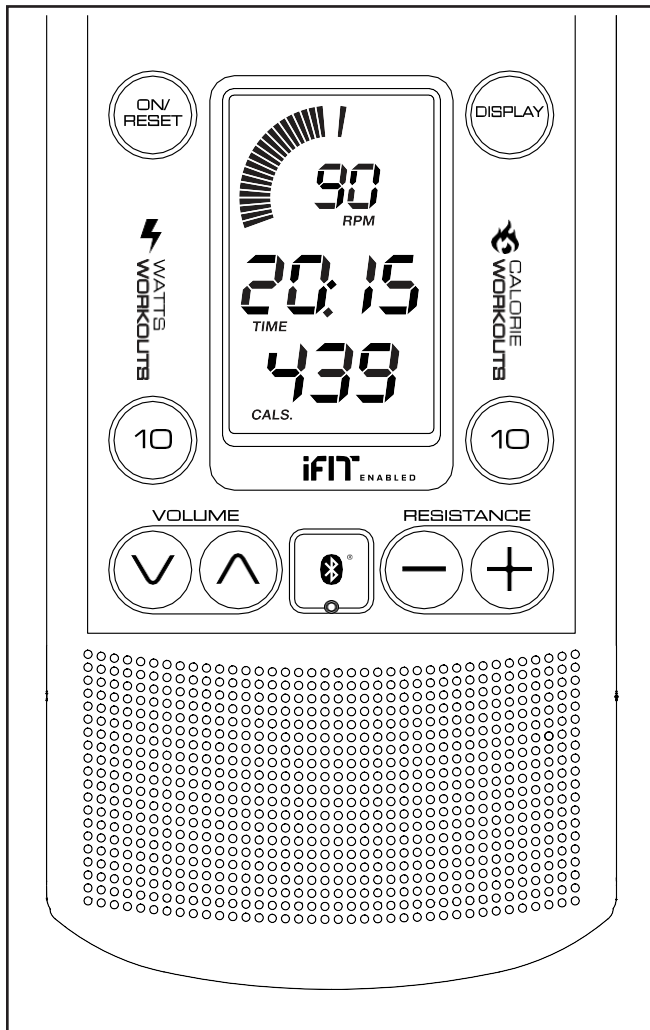
HVORDAN BRUKE APPARATET

Stig på apparatet ved å holde tak i håndtakene eller de øvre armene og stig på den laveste pedalen. Stig deretter på den andre pedalen. Dytt pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse. **Merk: Pedalene kan beveges i begge retninger. Det anbefales at du beveger dem i retningen som indikert av pila på illustrasjonen, men dersom du ønsker variasjon kan du også trække i motsatt retning.**

Stig av apparatet først etter at pedalene har sluttet å bevege seg. **Merk: Apparatet har ikke et fritt svinghjul; pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser.** Når pedalene har sluttet å bevege seg, stiger du først av den øverste pedalen, og deretter den laveste.



KONSOLLDIAGRAM



KONSOLL

Konsollet på tredemøllen tilbyr et utvalg funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv.

I manuell modus kan du forandre hastighet og stigning med et tastetrykk. Mens du trener vil skjermen vise deg fortløpende treningsinformasjon. Du kan også måle pulsen din ved hjelp av håndpulsfunksjonen eller et kompatibelt pulsbelte. Se side 21 for informasjon om pulsbeltet.

Konsollet inneholder også et utvalg programmer. Hvert program kontrollerer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Du kan også koble opp din smarttelefon eller nettbrett til konsollet og benytte deg av iFit-applikasjonen for å dokumentere din treningsfremgang.

Du kan til og med lytte til din favorittmusikk eller lydbøker fra konsollets lydsystem mens du trener.

Manuell modus, se side 18.

Lydsystemet, se side 19.

Treningsprogrammer, se side 20.

Tilkobling av smartapparat, se side 21.

Tilkobling av pulsbelte, se side 22.

Informasjonsmodus, se side 22.

Merk: Før du benytter deg av apparatet, forsikre deg om at batteriene er installert i konsollet. Se steg 9 på side 10. Dersom skjermen er dekket av gjennomsiktig plastikk kan du nå fjerne denne.

BRUK AV MANUELL MODUS

1. Skru på konsollet.

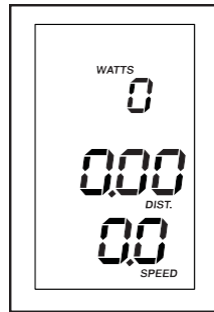
Trykk hvilken som helst knapp eller begynn å trække på pedalene for å skru på konsollet.

Skjermene vil nå aktiveres, konsollet vil lydindikere, og konsollet vil 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 ON/RESET.



3. Begynn å trække på pedalene, og forandre motstand etter ønske.

Motstanden kan skiftes mens du trækker på pedalene ved å trykke på RESISTANCE(+)(-).

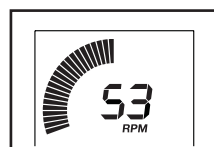


Merk: Det vil ta et øyeblikk før apparatet når det valgte motstands nivået.

4. Følg med på din egen progresjon på skjermene.

Hastighetsskjermen—

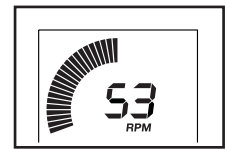
Denne skjermen viser en visuell representasjon på din pedalhastighet. Indikatorer vil dukke opp på eller forsvinne fra skjermen i henhold til din hastighet.



Merk: Under et forhåndsinnstilt treningprogram vil denne skjermen vise hastighetsmålet for hvert segment i treningsøkten.

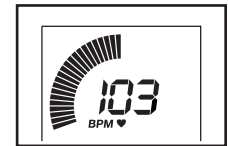
Den øvre skjermen—

Denne skjermen vil vise din pedalhastighet i rotasjoner pr minutt (RPM), samt øktens intensitet målt i Watts. Informasjonen på skjermen vil rullere med noen sekunders mellomrom.



Denne skjermen viser også det nye motstands nivået i noen sekunder hver gang du forandrer dette.

Skjermen vil også vise din puls målt i slag pr minutt (BPM) når du benytter deg av håndpulsensorene eller et kompatibelt pulsbelte (se steg 5).



Den midtre skjermen—

Denne skjermen viser den virtuelle distansen (DIST) du har beveget deg målt i metriske kilometer eller engelske mil. Skjermen vil også vise treningstiden. Informasjonen på skjermen vil rullere med noen sekunders mellomrom.



Merk: Under en forhåndsinnstilt treningsøkt vil denne skjermen vise gjenværende tid i stedet for tiden som har gått.

Den nedre skjermen—

Denne skjermen vil vise din pedalhastighet målt i kilometer i timen (km/h) eller engelske mil pr time (mph). Skjermen vil også vise det omtrentlige antallet kalorier (CAL.S) du har forbrent. Informasjonen på skjermen vil rullere med noen sekunders mellomrom.



Ønsker du å velge en permanent informasjonsmodus i stedet for rullering, trykker du DISPLAY gjentatte ganger til ønsket informasjon vises på skjermen.

Ønsker du å gå tilbake til rulleringsmodusen, trykker du DISPLAY gjentatte ganger til beskjeden SCAN vises på skjermen.

Du kan justere volumnivå ved hjelp av VOLUME (+)(-) knappene.



Ønsker du å sette konsollet på pause, slutter du ganske enkelt å trække på pedalene. Skjermen vil også gå i pausemodus. For å gjenoppta treningen, begynner du å trække på pedalene igjen.

Trykk ON/RESET for å nullstille alle skjerm.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten metriske kilometer eller engelske mil. Se INNSTILLINGER på side 22 for informasjon om hvordan du kan forandre måleenhet.

5. Mål pulsen dersom ønskelig.

Du kan måle pulsen enten ved hjelp av håndpulsfunksjonen eller et kompatibelt pulsbelte.

Se side 21 for informasjon om pulsbeltet.

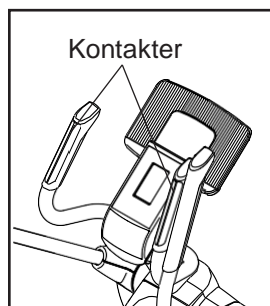
Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH® pulsbelter. Se side 22 for tilkobling.

Merk: Dersom du benytter deg av både håndpuls og BLUETOOTH-monitorer samtidig, vil konsollet prioritere BLUETOOTH-monitoren.

Dersom metallkontaktene er dekket av plastikk, kan du nå fjerne denne. Pass også på å ha rene hender.

Mål pulsen din ved å gripe rundt håndpulssensorene.

Unngå å bevege hendene og å gripe for hardt rundt kontaktene.



Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**

Dersom pulsen ikke kommer opp på skjermen, forsikre deg om at hendene dine er plassert som beskrevet til venstre. Pass på å ikke bevege hendene dine, og ikke grip for hardt rundt metallkontaktene. Kontaktene kan rengjøres med en myk klut. **Bruk aldri alkohol, slipemidler eller kjemikalier for rengjøring av kontaktene.**

6. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet skru seg av automatisk.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på flere sekunder, vil konsollet lydindikere før det vil gå i dvalemodus.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på flere minutter, vil konsollet skru seg av, og skjermene vil bli nullstilt.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, må du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en ende av lyd-kabelen (ikke inkludert) til din musikkspiller, og den andre enden til mottaket på konsollet. Forsikre deg om at lyd-kabelen er koblet fullstendig inn.

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene.



TRENINGSPROGRAMMER

1. Skru på konsollet.

Trykk hvilken som helst knapp eller begynn å tråkke på pedalene for å skru på konsollet.

Skjermene vil nå aktiveres, konsollet vil lydindikere, og konsollet vil være klart til bruk.

2. Velg et treningsprogram.

Trykk WATTS WORKOUTS eller CALORIE WORKOUTS gjentatte ganger til ønsket treningsøkt dukker opp på den nedre skjermen. Varigheten på treningsøkten vil vises på den midtre skjermen.

3. Start treningsøkten.

Treningsøkten starter når du begynner å tråkke på pedalene.

Hver økt er delt inn i flere segmenter med varighet på ett minutt hver. Ett motstands nivå og én mål hastighet er programmert for hvert segment. Samme motstands nivå, stigningsnivå og/eller mål hastighet kan være programmert i flere segmenter etter hverandre.

På slutten av hvert segment vil konsollet lydindikere, og neste segment vil begynne å blinke på den øvre skjermen. Dersom neste segment er programmert med andre verdier for motstand eller mål hastighet vil disse verdiene vises på skjermen i noen sekunder for å forberede deg før stigningen og motsanden vil endres.

Speedometeret vil vise to blinkende indikatorer som representerer målsonen for det inneværende segmentet. Målsonen består av flere hastigheter som befinner seg innenfor noen få RPM fra selve målverdien. De solide indikatorer representerer din faktiske hastighet.



Forsøk å holde din hastighet innenfor målsonen ved å øke eller redusere pedalhastigheten eller motstanden på pedalene.

MERK: Målsonen er kun ment for motivasjon. Du bør alltid benytte deg av en hastighet og motstand som er komfortabel for deg.

Dersom motstands nivået i inneværende segment er for høyt eller lavt, kan du overstyre dette manuelt ved hjelp av RESISTANCE-knappene.

If the resistance level for the current segment is too high or too low, you can manually override the setting by pressing the Resistance buttons. **Merk: Når inneværende segment er over vil motstand automatisk justeres til det neste programmerte segmentet.**

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på flere sekunder, vil konsollet lydindikere før det vil gå i dvalemodus.

Start treningsøkten igjen ved å gjenoppta pedaltråkkingen. Treningsøkten vil fortsette til det siste segmentet er over.

7. Følg med på din egen progresjon på skjermene.

Se steg 4 på side 18.

8. Mål pulsen dersom ønskelig.

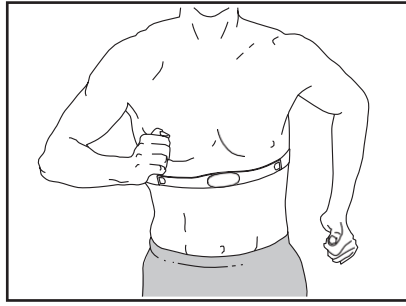
Se steg 5 på side 19.

9. Når du er ferdig med å trene, vil konsollet skru seg av automatisk.

Se steg 6 på side 19.

PULSELBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.



Det valgfrie

pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**

Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

HVORDAN KOBLE DIN SMARTTELEFON ELLER NETTBRETT TIL KONSOLLET

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling med smartapparater via iFit-applikasjonen og til kompatible pulsbelter. Merk: Andre BLUETOOTH-tilkoblinger støttes ikke.

1. Last ned og installer iFit-applikasjonen til ditt smart-apparat.

Åpne App StoreSM på ditt IOS[®]-apparat, eller Google PlayTM på ditt AndroidTM-apparat. Søk etter iFits gratis-applikasjon og installer denne på ditt apparatet. **Forsikre deg om at BLE-funksjonen på ditt apparat er skrudd på.**

Åpne deretter applikasjonen og følg instruksjonene for å sette opp din iFit-konto og tilpasse innstillingene.

2. Koble ditt smartapparat til konsollet.

Følg instruksjonene i applikasjonen for å koble ditt smartapparat til konsollet.

LED-lampen på konsollet vil blinke blått når det har blitt koblet til smartapparatet. Trykk BLUETOOTH-knappen på konsollet for å bekrefte tilkoblingen. LED-lampen vil nå lyse blått kontinuerlig.

3. Dokumenter og hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i applikasjonen for å dokumentere og holde oversikt over din treningsinformasjon.

4. Koble smartapparatet fra konsollet dersom ønskelig.

Trykk og hold BLUETOOTH-knappen på konsollet i fem sekunder dersom du ønsker å koble fra smartapparatet.

Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater, inkludert smart-apparater og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

HVORDAN KOBLE PULSBELTET TIL KONSOLLET

Konsollet er kompatibel med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

Koble ditt BLUETOOTH-pulsbelte til konsollet ved å trykke på BLUETOOTH-knappen på konsollet. LED-lampen vil blinke to ganger når tilkoblingen er suksessfull. Dette kan ta opptil 15 sekunder.

Merk: Dersom konsollet oppdager flere kompatible pulsbelter i nærheten vil det koble seg til det beltet med sterkest signal.

Trykk og hold BLUETOOTH-knappen på konsollet i fem sekunder dersom du ønsker å koble fra pulsbeltet.

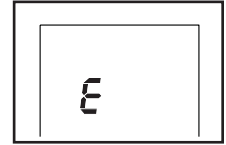
Merk: Alle aktive BLUETOOTH-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater, inkludert smart-apparater og pulsbelter, vil nå bli frakoblet.

INNSTILLINGSMODUS

Konsollet har en modus som lar deg velge måleenheter og se brukerinformasjon.

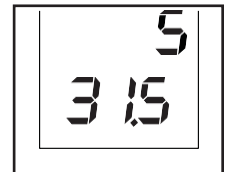
Velg innstillingsmodus ved å trykke og holde ON/RESET nede til innstillingsinformasjonen vises på skjermen.

Konsollet kan vise pedalhastighet og distanse i enten metriske kilometer eller engelske mil. Øvre skjerm vil vise valgt måleenhet. «E» betyr engelske mil, mens «M» betyr metriske kilometer. Trykk WATTS WORKOUTS gjentatte ganger for å forandre måleenhet.



Merk: Når du skifter batterier på konsollet, kan det bli nødvendig å stille inn måleenhet på nytt.

Trykk CALORIE WORKOUTS for å se den totale distansen og treningstiden apparatet har vært i bruk. Midtre skjerm vil vise den totale treningstiden siden treningsapparatet ble kjøpt målt i timer. Nedre skjerm vil vise den totale distansen apparatet har beveget seg, målt i metriske kilometer eller engelske mil.



Trykk ON/RESET to ganger for å gå ut av innstillingsmodusen.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Inspiser og stram alle deler hver gang apparatet er i bruk. Bytt umiddelbart ut slitte deler.

Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Hold væsker unna konsollet; og unngå å oppbevare konsollet i direkte sollys.**

FEILSØK, KONSOLL

De fleste konsollproblemer skyldes dårlige batterier. Se steg 9 på side 10 for hvordan du skal skifte batterier.

Dersom konsollet ikke viser hjerterytmen når du benytter deg av håndpulssensorene; eller dersom resultatene virker å være unormalt høye eller lave, se steg 5 på side 19.

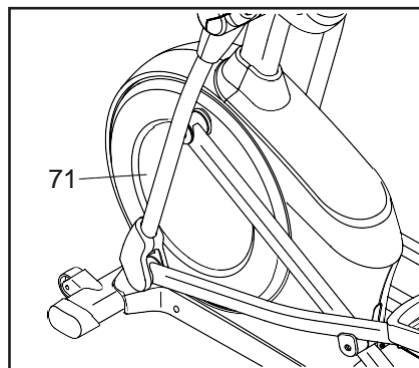
PLANJUSTERING

Dersom apparatet gynger på gulvet under bruk, se side 15 for hvordan du kan justere stødigheten.

JUSTERING AV REEDBRYTER

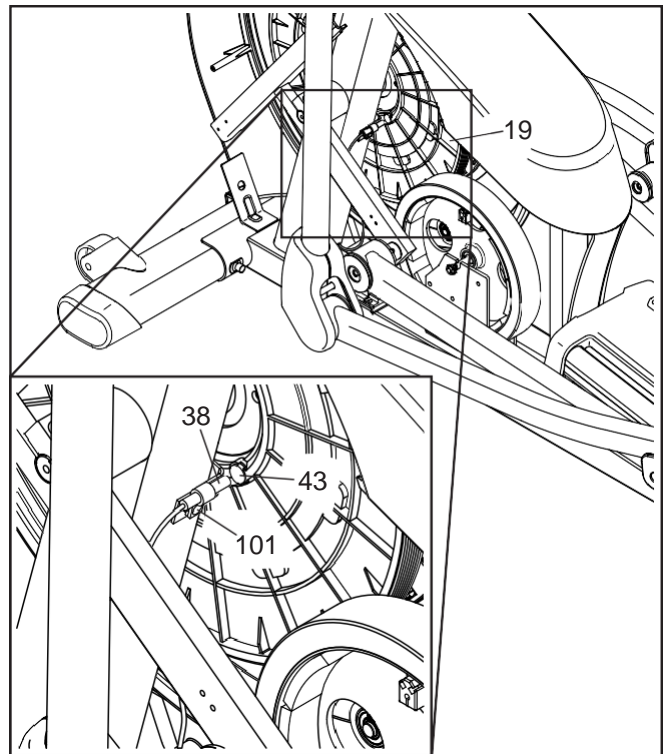
Dersom konsollet ikke gir riktige tilbakemeldinger, bør du justere reedbryteren.

Bruk en vanlig skrutrekker til å løsne venstre disk (71).



Merk: Venstre skjold og venstre disk er vist fjernet på illustrasjonen over.

Finn reedbryteren (38). Skru reimskiven (19) til en magnet (43) er justert med reedbryteren



Løsne så vidt den indikerte M4 x 16mm skruen (101). Før reedbryteren (38) ørlite nærmere eller vekk fra magneten (43), og stram skruen.

Beveg reimskiven (19) frem og tilbake nok til at magneten (43) passerer reedbryteren (38) gjentatte ganger. Gjenta dette til konsollet viser riktige tilbakemeldinger.

Når reedbryteren er riktig justert, fester du disken igjen og koble til strømledningen.

JUSTERING AV DRIVBELTET

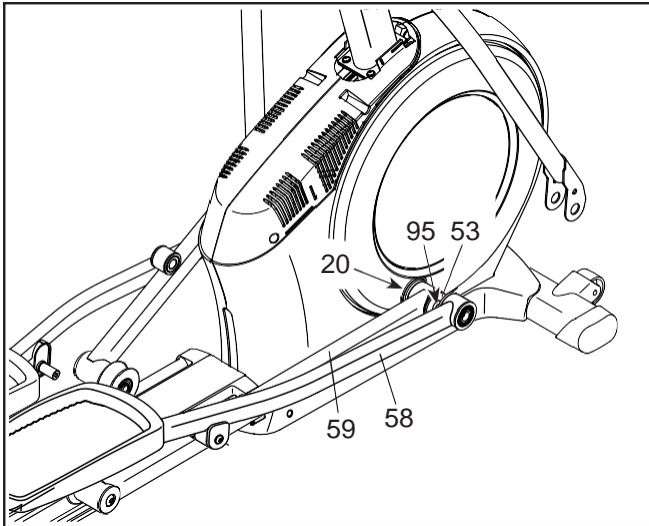
Dersom pedalene glipper under bruk, selv med motstandsnivået justert til høyeste nivå, bør du forsøke å justere drivbeltet.

Se først steg 17 på side 14. Bruk en vanlig skrutrekker til å fjerne skjolddekslet (75) og skjolddekselhetta (11).

Se steg 16 på side 13. Fjern høyre bens ytre og indre deksler (69, 83).

Se steg 13 på side 12. Fjern høyre pedalarm (58) fra høyre øvre ben (60)..

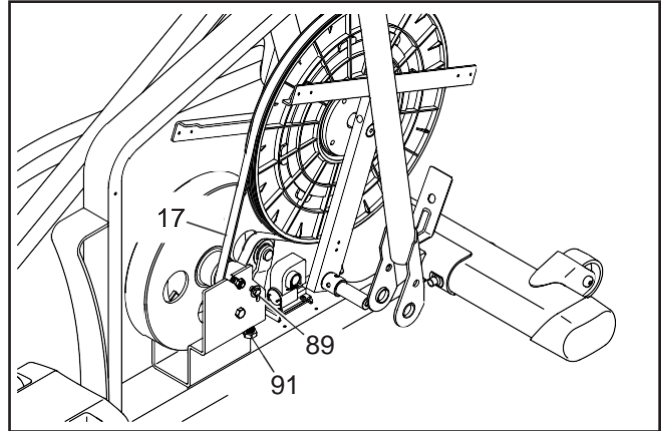
Fjern så M8 x 16mm skruen (95), det store akseldekslet (53) og M8 skiven (ikke vist) fra høyre krankarm (20). Fjern deretter forsiktig høyre valsearm (59) og høyre pedalarm (58) fra apparat.



Se Oversiktsdiagram C på side 33.

Fjern M4 x 25mm skruene (3), M4 x 19mm skruene (5) og M4 x 48mm skruen (107) fra venstre og høyre skjold (73, 74); **legg merke til plasseringen på de forskjellige skruestørrelsene.** Fjern så høyre skjold.

Finne og løsne hjulskruen (89). Stram beltejusteringsskruen (91) til drivbeltet (17) er stramt. Stram deretter hjulskruen..



Fest deretter de delene du fjernet tidligere.

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 aerobic trening.

| | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---|
| 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 | ♥ |
| 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 | ♥ |
| 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 | ♥ |
| 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | |

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 treningszone. 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. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på apparatet til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For

maks fettforbrenning, juster intensiteten i apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

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. For aerobic trening, justerer du intensiteten i apparatet til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. 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 tøyning 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 fornøylig del av hverdagen din.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer - ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillessene og legg

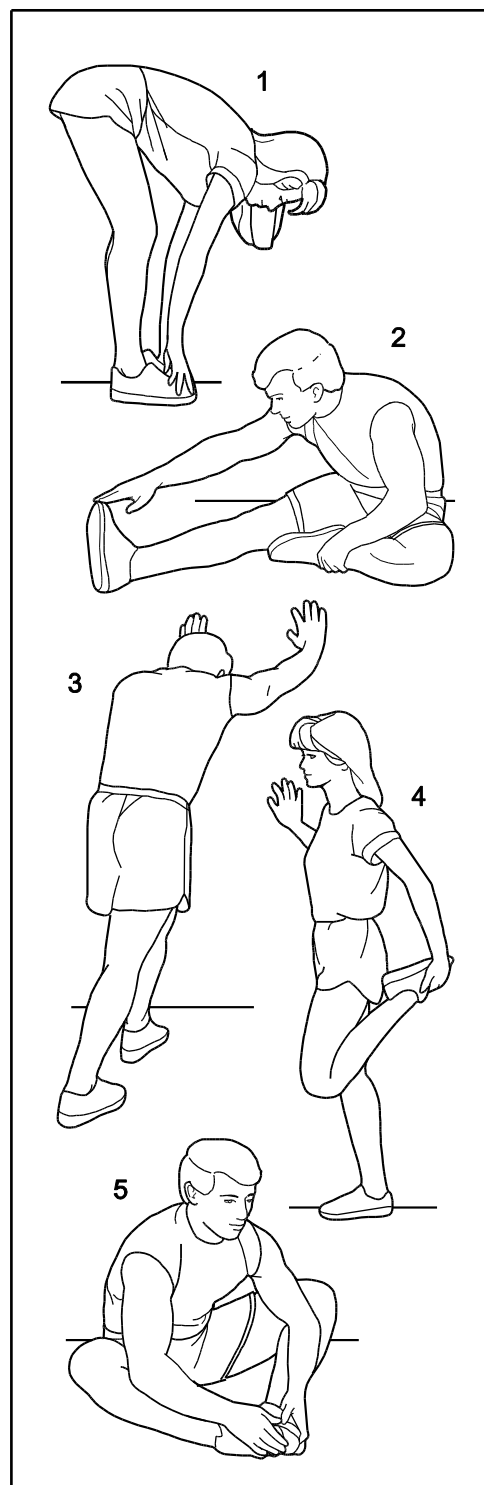
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



DELELISTE

Modellnr. PFEVEL49716.0 R0116A

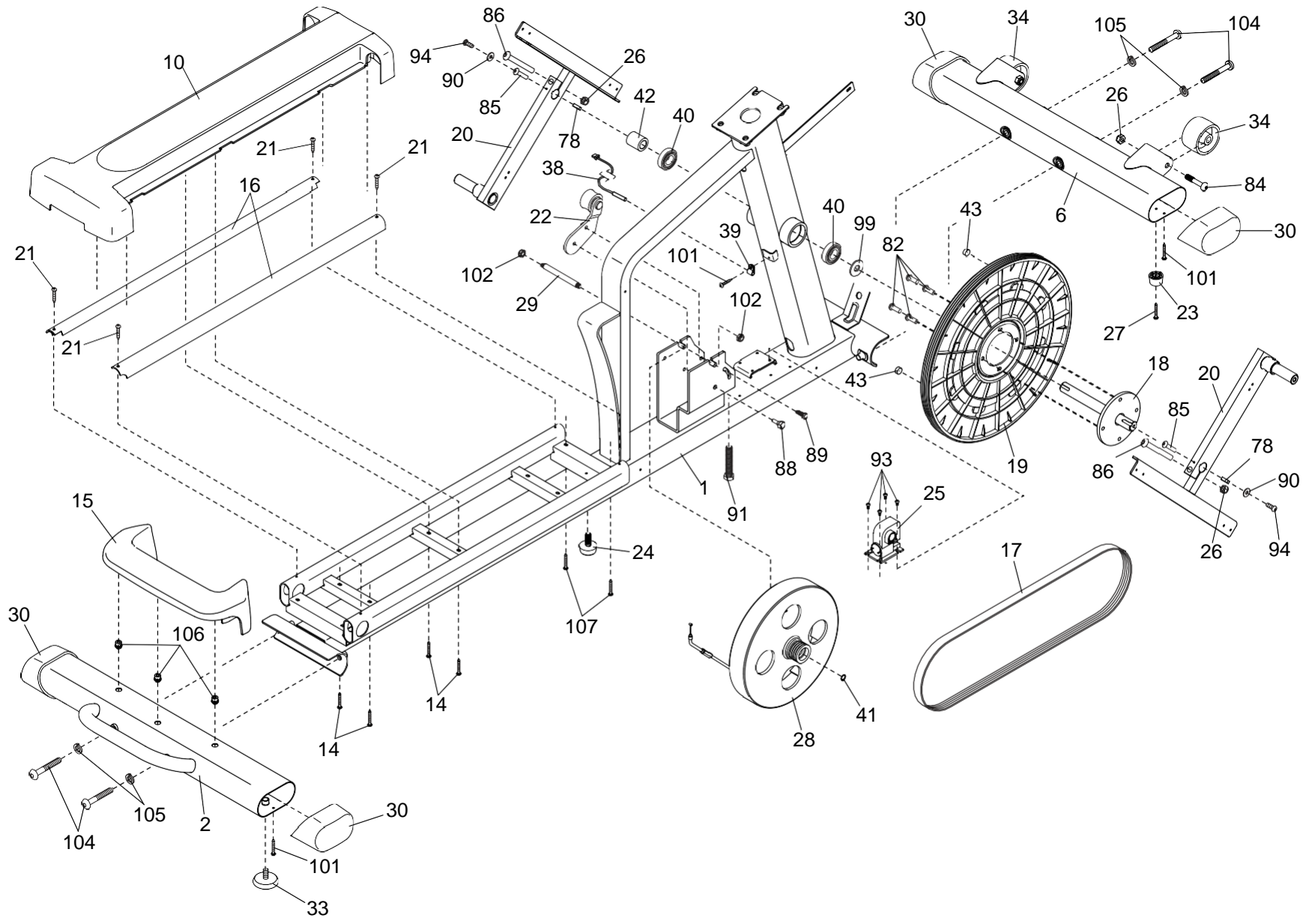
| Nr. | Ant. | Beskrivelse | Nr. | Ant. | Beskrivelse |
|-----|------|--------------------------|-----|------|-----------------------------|
| 1 | 1 | Ramme | 51 | 2 | Valse |
| 2 | 1 | Bakre stabilisator | 52 | 2 | Bakre pedalarmhette |
| 3 | 2 | M4 x 25mm Skruer | 53 | 4 | Stort akseldeksel |
| 4 | 1 | Stolpe | 54 | 2 | 16mm Bølget skive |
| 5 | 6 | M4 x 19mm Skruer | 55 | 2 | Lite akseldeksel |
| 6 | 1 | Fremre stabilisator | 56 | 4 | Valsearmforing |
| 7 | 1 | Konsoll | 57 | 6 | Stort armlager |
| 8 | 2 | Valsefører | 58 | 1 | Høyre pedalarm |
| 9 | 2 | M8 x 14mm Skruer | 59 | 1 | Høyre valsearm |
| 10 | 1 | Spordeksel | 60 | 1 | Høyre øvre ben |
| 11 | 1 | Skjolddekselhette | 61 | 1 | Høyre øvre arm |
| 12 | 1 | Deksel, fremre stolpe | 62 | 2 | Grep |
| 13 | 2 | Skivering | 63 | 2 | Pulssensor/ledning |
| 14 | 4 | M4 x 40mm Skruer | 64 | 2 | Pedalarmaksel |
| 15 | 1 | Bakre stabilisatordeksel | 65 | 1 | Høyre fremre armdeksel |
| 16 | 2 | Spor | 66 | 1 | Høyre bakre armdeksel |
| 17 | 1 | Drivbelte | 67 | 1 | Venstre fremre armdeksel |
| 18 | 1 | Krank | 68 | 1 | Venstre bakre armdeksel |
| 19 | 1 | Reimskive | 69 | 1 | Høyre bens ytre deksel |
| 20 | 2 | Krankarm | 70 | 1 | Venstre bens ytre deksel |
| 21 | 4 | M4 x 12mm Skruer | 71 | 2 | Skive |
| 22 | 1 | Hjul | 72 | 1 | Venstre bens indre deksel |
| 23 | 2 | Demper | 73 | 1 | Venstre skjold |
| 24 | 1 | Liten justeringsfot | 74 | 1 | Høyre skjold |
| 25 | 1 | Motstandsmotor | 75 | 1 | Skjolddeksel |
| 26 | 4 | M10 Låsemutter | 76 | 1 | Venstre pedalarms sidehette |
| 27 | 2 | M4 x 19mm Skruer | 77 | 4 | Akselspacer |
| 28 | 1 | Eddymekanisme | 78 | 2 | Nøkkel |
| 29 | 1 | Mekanismeaksel | 79 | 1 | Fremre konsolldeksel |
| 30 | 4 | Stabilisatorhette | 80 | 1 | Bakre konsolldeksel |
| 31 | 2 | M4 x 16mm Maskinskrue | 81 | 1 | Bakre stolpedeksel |
| 32 | 2 | M5 Skive | 82 | 10 | M8 x 13mm Skruer |
| 33 | 2 | Justeringsfot | 83 | 1 | Høyre bens indre deksel |
| 34 | 2 | Hjul | 84 | 2 | M10 x 62mm Bolt |
| 35 | 1 | Dreieaksel | 85 | 2 | M4 x 14mm Skruer |
| 36 | 2 | Stolpeforing | 86 | 2 | M10 x 58mm Bolt |
| 37 | 1 | Kurv | 87 | 1 | Høyre pedalarms sidehette |
| 38 | 1 | Reedbryter/ledning | 88 | 1 | Valsedreieskrue |
| 39 | 1 | Reedbryterklemme | 89 | 1 | Hjulskruer |
| 40 | 2 | Rammelager | 90 | 2 | M6 Skive |
| 41 | 1 | Snapping | 91 | 1 | Belteskruer |
| 42 | 1 | Hylse | 92 | 4 | M10 x 25mm Skruer |
| 43 | 2 | Magnet | 93 | 4 | M4 x 12mm Skruer |
| 44 | 1 | Venstre pedalarm | 94 | 2 | M6 x 13mm Skruer |
| 45 | 1 | Venstre valsearm | 95 | 8 | M8 x 16mm Skruer |
| 46 | 1 | Venstre øvre ben | 96 | 4 | M8 x 38mm Bolt |
| 47 | 1 | Venstre øvre arm | 97 | 10 | M8 Skive |
| 48 | 1 | Hovedledning | 98 | 2 | M8 x 18mm Skive |
| 49 | 2 | Pedal | 99 | 1 | Plastikkspacer |
| 50 | 2 | Lite armlager | 100 | 4 | Benlager |

| Nr. | Ant. | Beskrivelse | Nr. | Ant. | Beskrivelse |
|------------|-------------|--------------------|------------|-------------|--------------------|
| 101 | 29 | M4 x 16mm Skruer | 106 | 3 | Dekselfeste |
| 102 | 6 | M8 Låsemutter | 107 | 3 | M4 x 48mm Skruer |
| 103 | 8 | M6 x 12mm Skruer | * | – | Monteringsverktøy |
| 104 | 4 | M10 x 122mm Skruer | * | – | Smøremiddel |
| 105 | 8 | M10 Splittskive | * | – | Brukerveiledning |

OVERSIKTSDIAGRAM A

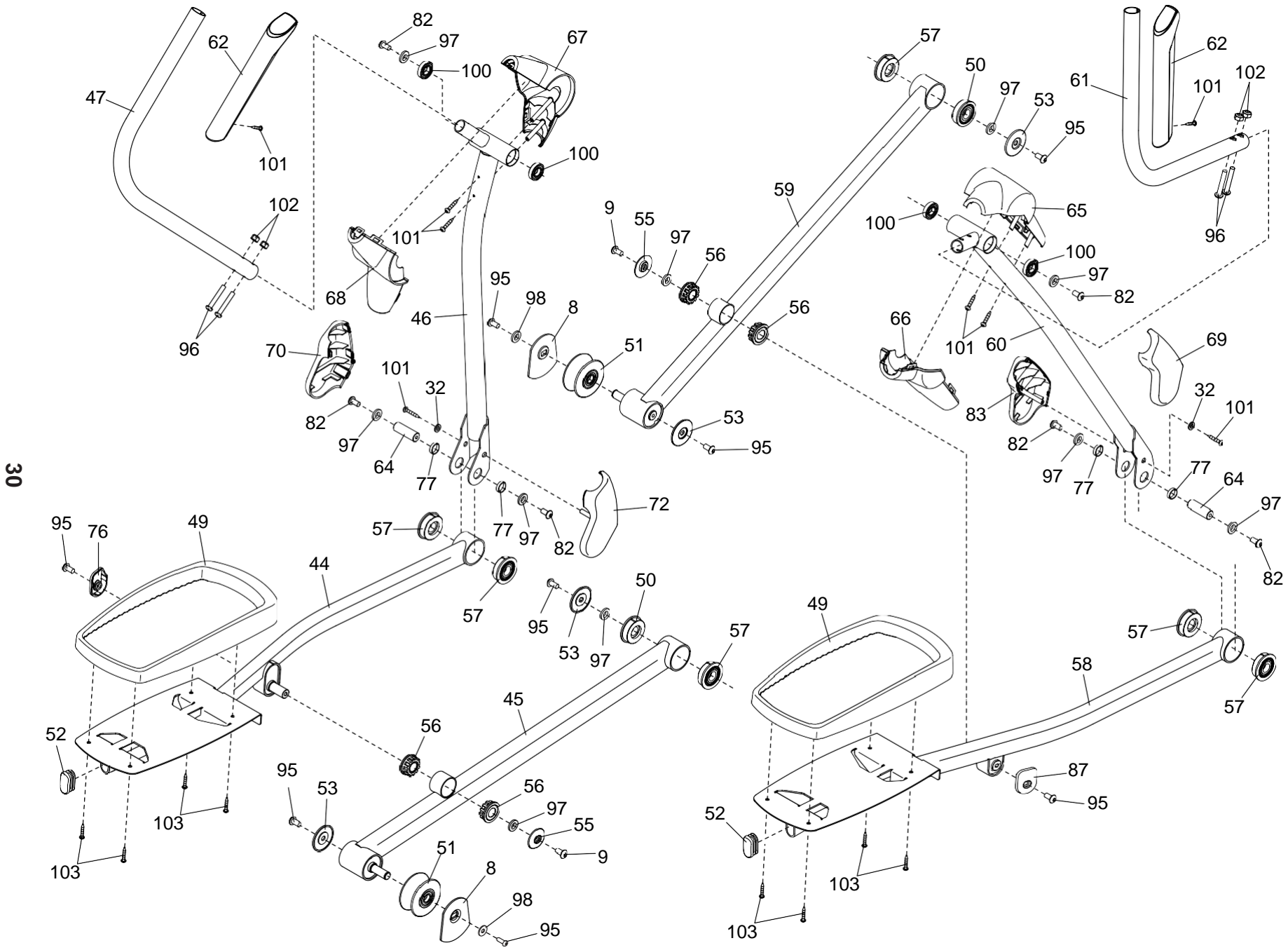
Modellnr. PFVEVEL49716:0 R0116A

29



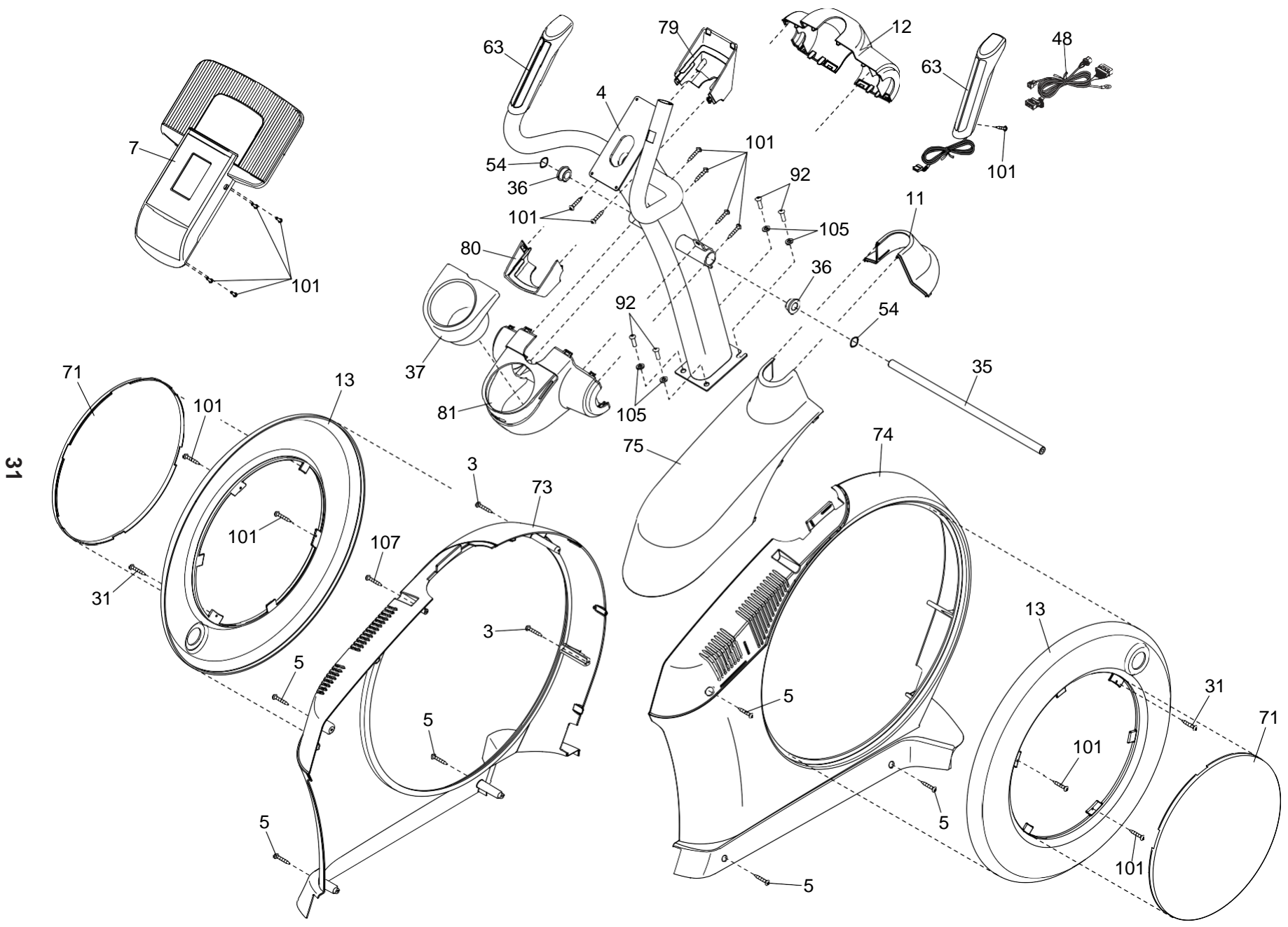
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr. PFEVEL49716.0 R0116A



OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr. PFVEVL49716:0 R0116A



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 – 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.