

# SOLE

FITNESS



**ELLIPTICAL**

**E20**  
**Norsk brukerveiledning**

## INNHold

Forholdsregler	3
Instruksjoner, elektrisitet og jording	4
Instruksjoner, drift	5
Transport	5
Montering	7
Funksjoner	11
Drift	12
Programmer	15
Pulssensor	20
Vedlikehold	22
Oversiktsdiagram	23
Deleliste	24
Service	28

## FORHOLDSREGLER

1. Vennligst les gjennom alle instruksjoner og forholdsregler før du benytter deg av apparatet.
2. Reduser risikoen for elektrisk sjokk ved å koble fra strømledningen før du rengjør og/eller vedlikeholder apparatet.
3. Forsikre deg om at apparatet står på et jevnt underlag.
4. Bruk kun skjøteledninger som er 18AWG eller bedre.
5. Ikke benytt deg av apparatet på tykt teppeunderlag da dette kan føre til skade på både apparatet og underlaget.
6. Barn under 12 år og kjæledyr bør ikke ha adgang til apparatet.
7. Ikke forsøk å berøre deler av apparatet som er i bevegelse.
8. Ikke benytt deg av apparatet dersom strømledningen er skadet – ta kontakt med din forhandler.
9. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
10. Ikke benytt apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller oksygen blir forvaltet.
11. Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
12. Ikke benytt apparatet utendørs.
13. Koble fra apparatet ved å skru alle kontroller til *off*, og koble fra strømledningen.
14. Ikke bruk apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
15. Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, som bevegelse og brukervekt kan påvirke avlesningen. Håndpulssensorene er kun ment for å gi en generell oversikt over din hjerterytme.
16. Ikle deg riktige joggesko.

## **INSTRUKSJONER, ELEKTRISITET**

Pass på at du alltid kobler fra strømledningen før du fjerner deksler fra apparatet.

Dersom **voltage** varerer med 10% eller mer, kan ytelsen til apparatet bli påvirket. Slike forhold er *ikke* dekket av produktgarantien. Vennligst kontakt en elektriker dersom du mistenker at **voltage** er lav.

Apparatet må ikke utsettes for regn eller fuktighet. Dette produktet er ikke utviklet for utendørs bruk, nær svømmebasseng eller i andre omgivelser med høy luftfuktighet. Driftstemperaturen er 5 – 45 grader Celcius, og luftfuktigheten er 95% ikke-kondenserende.

## **INSTRUKSJONER, JORDING**

Produktet må være jordnet. Skulle apparatet bryte sammen, vil jording sørge for å gi den elektriske strømmen en bane med minst mulig motstand, og dermed redusere risikoen for elektrisk sjokk. Apparatets strømledning er utstyrt med en jordingsplugg.

Dersom du er i tvil om apparatet er riktig jordnet, vennligst ta kontakt med en elektriker.

Dette apparatet er utviklet for bruk på en 230-volts sikring.

## INSTRUKSJONER, DRIFT

1. Les og sett deg inn i instruksjonene for apparatets konsoll.
2. Vær oppmerksom på at forandringer i motstand og stigning vil skje gradvis.
3. Bruk aldri apparatet under tordenvær eller perioder hvor **surges** kan inntreffe. Koble fra strømledningen under tordenvær for sikkerhets skyld.
4. Utvis varsomhet når du benytter deg av apparatet sammen med andre aktiviteter, som å se på TV eller lese bøker. Uoppmerksomhet kan føre til skader.
5. Hold tak i håndtakene mens du forandrer stigning, motstand osv.
6. Konsollknappene er utviklet for å registrere lette tastetrykk – det er ikke nødvendig å trykke hardt. Dersom knappene ikke fungerer som de skal, ta kontakt med din forhandler.

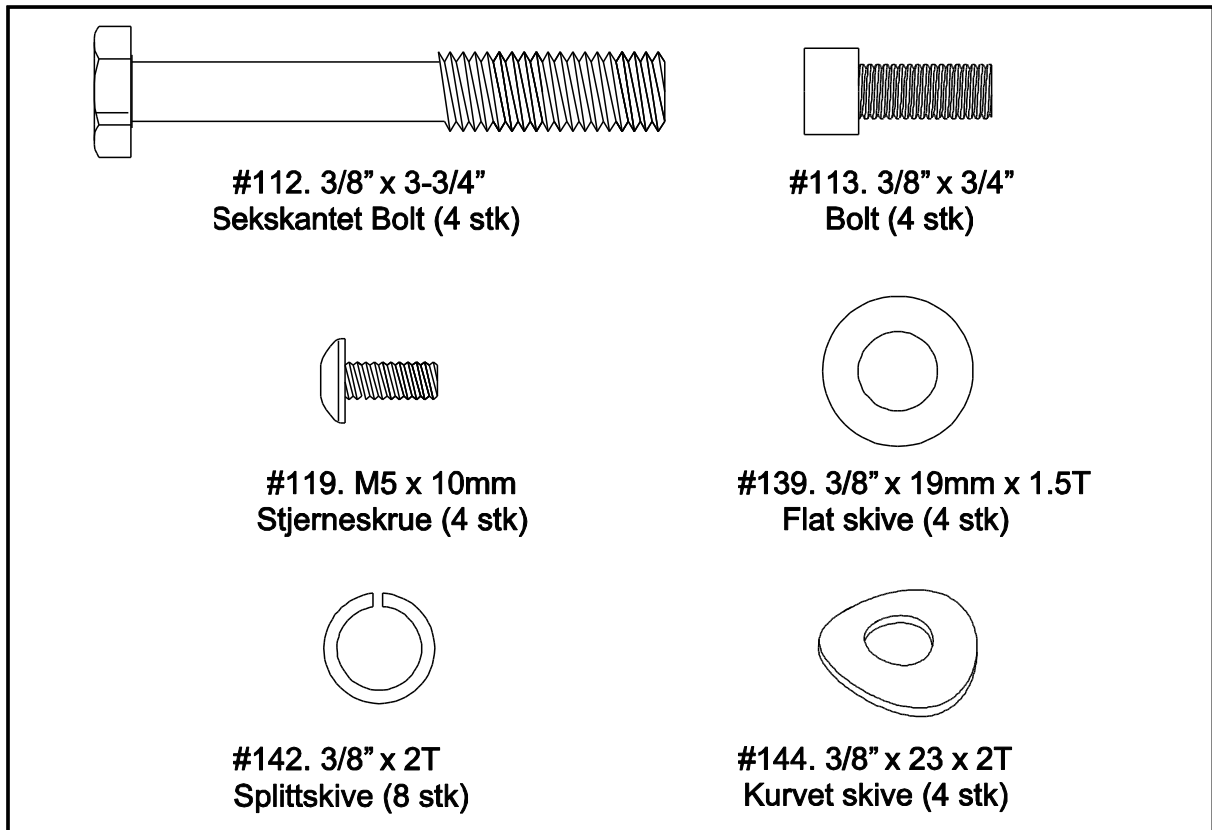


Strømtilgang: På venstre side av apparatets fremre del.

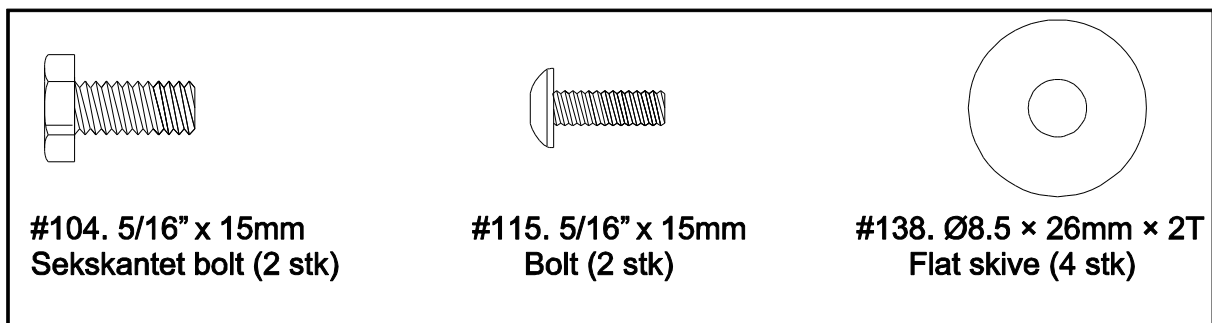
## INSTRUKSJONER, TRANSPORT

Apparatet er utstyrt med to transporthjul, som vil settes i drift når bakre del av apparatet løftes.

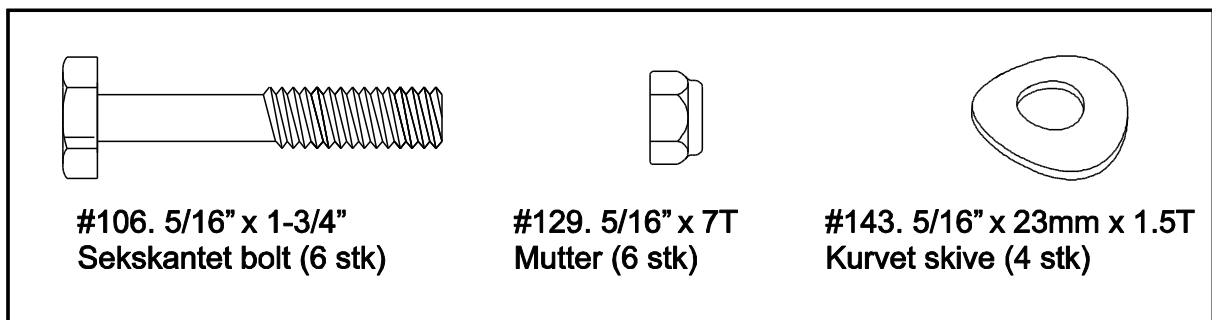
## SJEKKLISTE, MONTERING



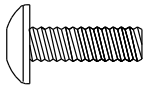
Smådeler, steg 1



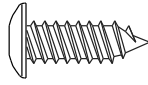
Smådeler, steg 2



Smådeler, steg 3

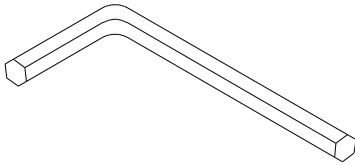


**#120. M5 x 15mm**  
Stjerneskruer (4 stk)

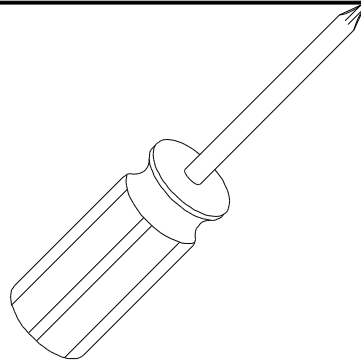


**#122. Ø3.5 x 12mm**  
Skruer (6 stk)

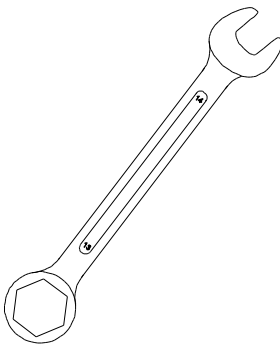
Smådeler, steg 4



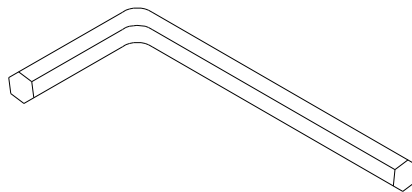
**#149. M5 L Unbrakonøkkel**



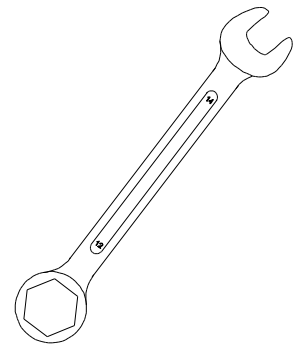
**#150. Stjernetrekker**



**#151. 13/14mm**  
Nøkkel (160mm)



**#153. M8 L Unbrakonøkkel**



**#152. 12/14mm**  
Nøkkel (160mm)

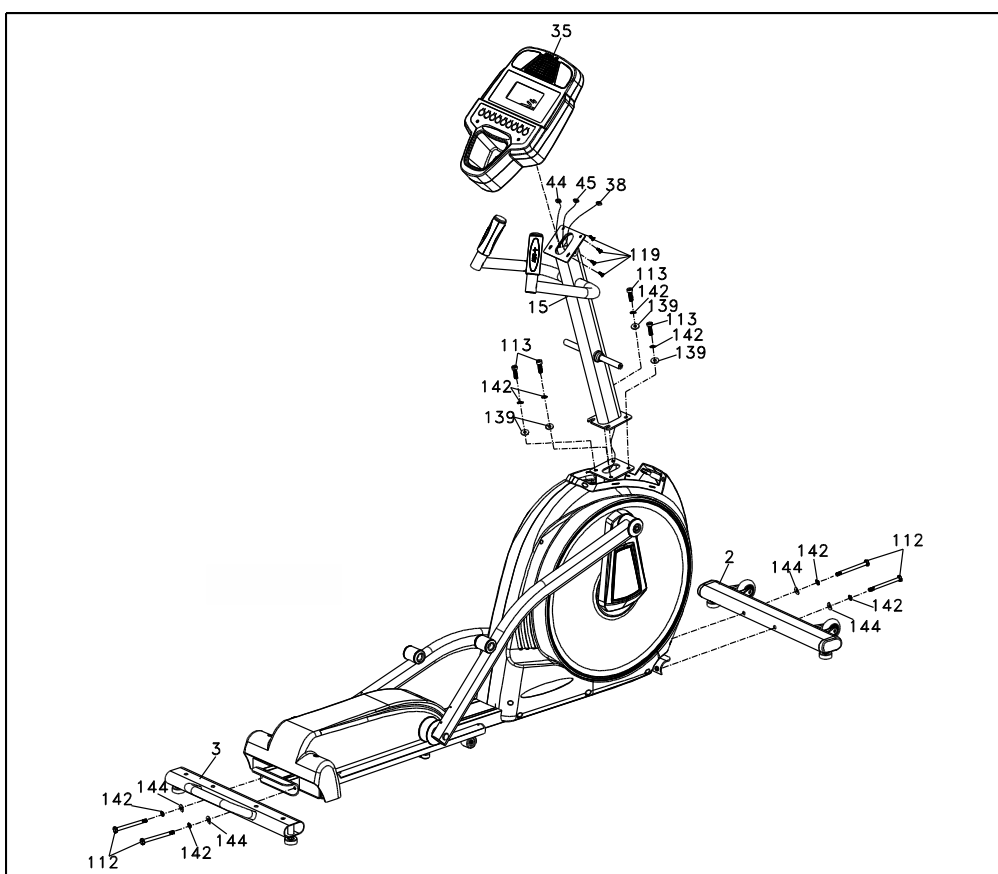
Monteringsverktøy

## MONTERING: ÅPNING AV PAKNINGEN

1. Bruk en skarp kniv til å kutte langs den ytre, nedre delen av boksen, langs kuttemerkene. Løft så boksen opp over apparatet.
2. Fjern forsiktig alle deler fra pakningen, og inspiser delene for skader eller mangler. Dersom du oppdager skadete 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 monteringsillustrasjonene.

## MONTERING: DEL 1 – STABILISATORER OG STYRESTAMME

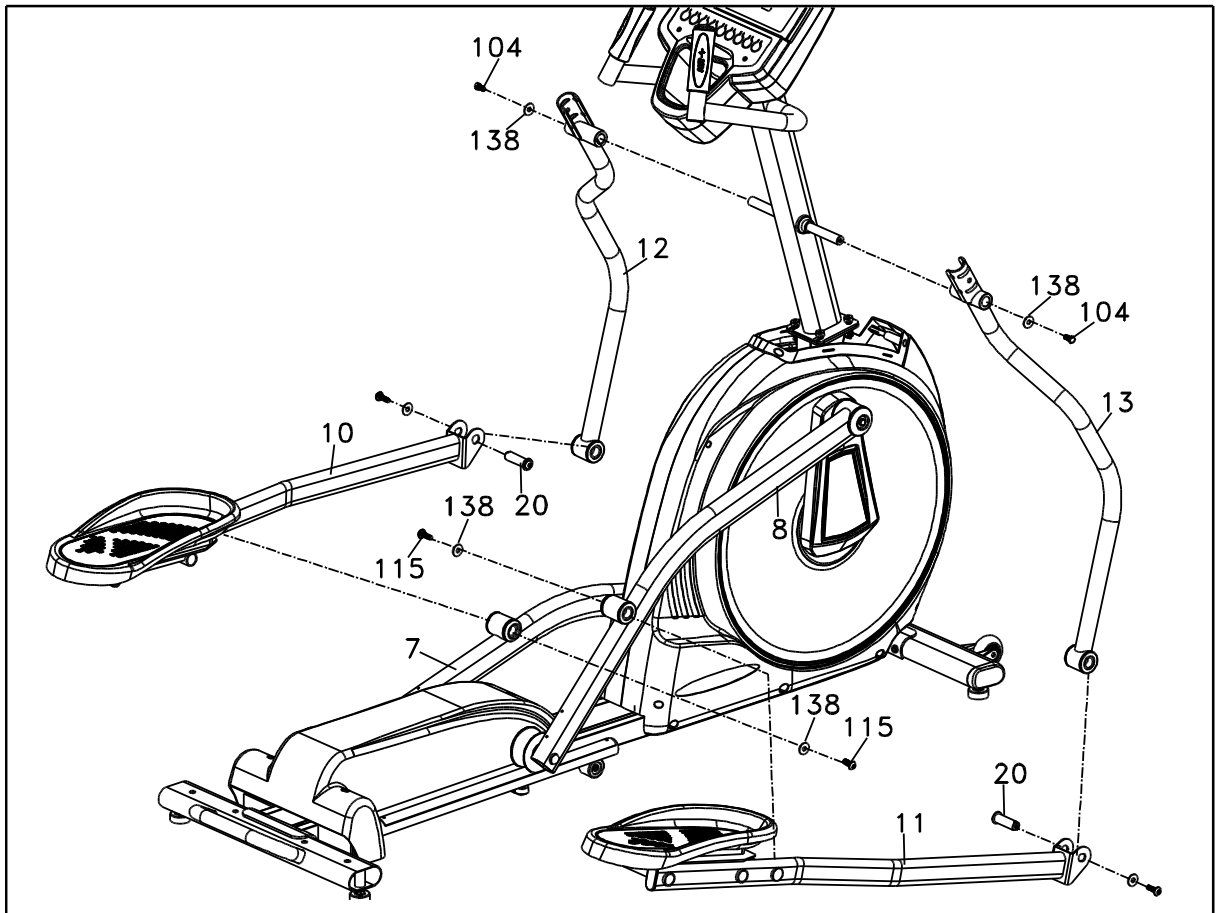
1. Montér fremre stabilisator (2) til fremre del av rammen med to sekskantede bolter (112), to splittskiver (142) og to kurvede skiver (144).
2. Montér bakre stabilisator (3) til bakre del av rammen med to sekskantede bolter (112), to splittskiver (142) og to kurvede skiver (144).
3. Dra computerledningen (38) ut av styrestammen (15) og fest styrestammen til rammen med fire bolter (113), fire splittskiver (142) og fire flate skiver (139).
4. Koble skjøtestykkene til computerkabelen (38) og håndpulsledningene (hvitt og rødt) (44,45) til bakre del av konsollsettet (35), og fest så dette til konsollrammen med fire stjerneskruer (119).





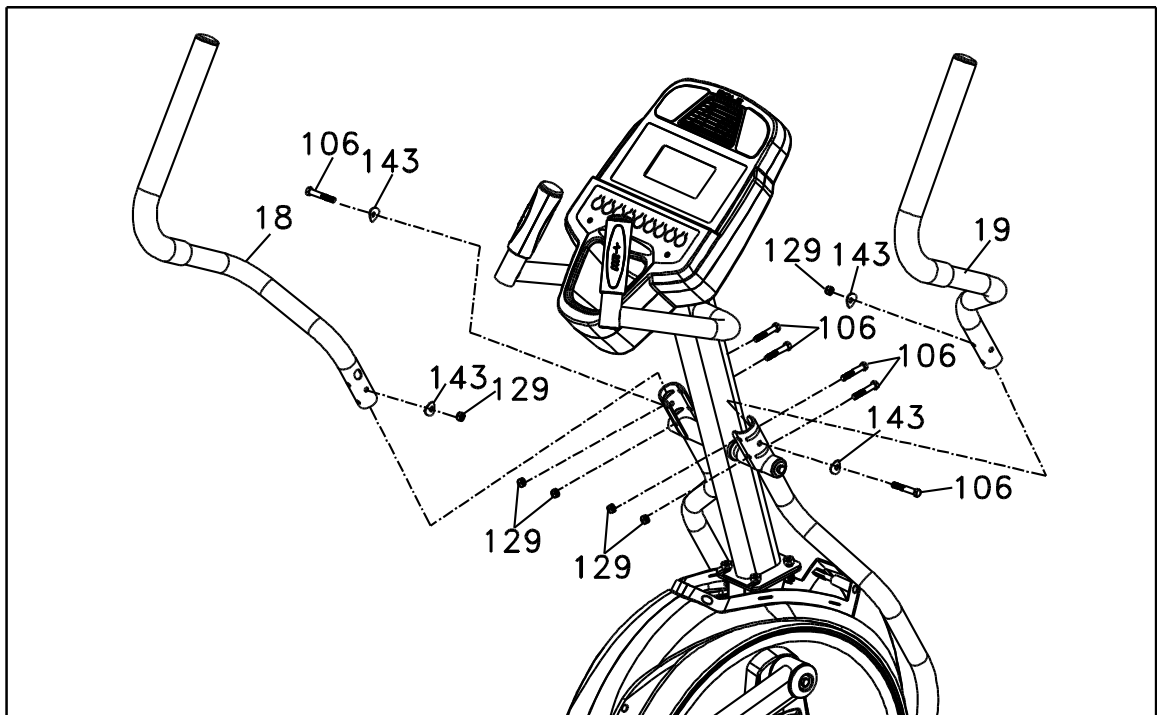
## MONTERING: NEDRE STAVER

1. Fest venstre og høyre stav (12,13) til hver sin side av kranken på styrestammen med to sekskantede bolter (104) og to flate skiver (138).
2. Før skaftet på venstre fotskinne (10) gjennom foringen på venstre pedalarm (7), og fest med en bolt (115) sammen med en flat skive (138). Gjør det samme for høyre fotskinne (11) og høyre pedalarm (8).
3. Fjern de forhåndsmonterte endeskaftene (20) på venstre og høyre fotskinner. Montér så fotskinnene til stavene, og fest med endeskaftene og de tilhørende skruene.



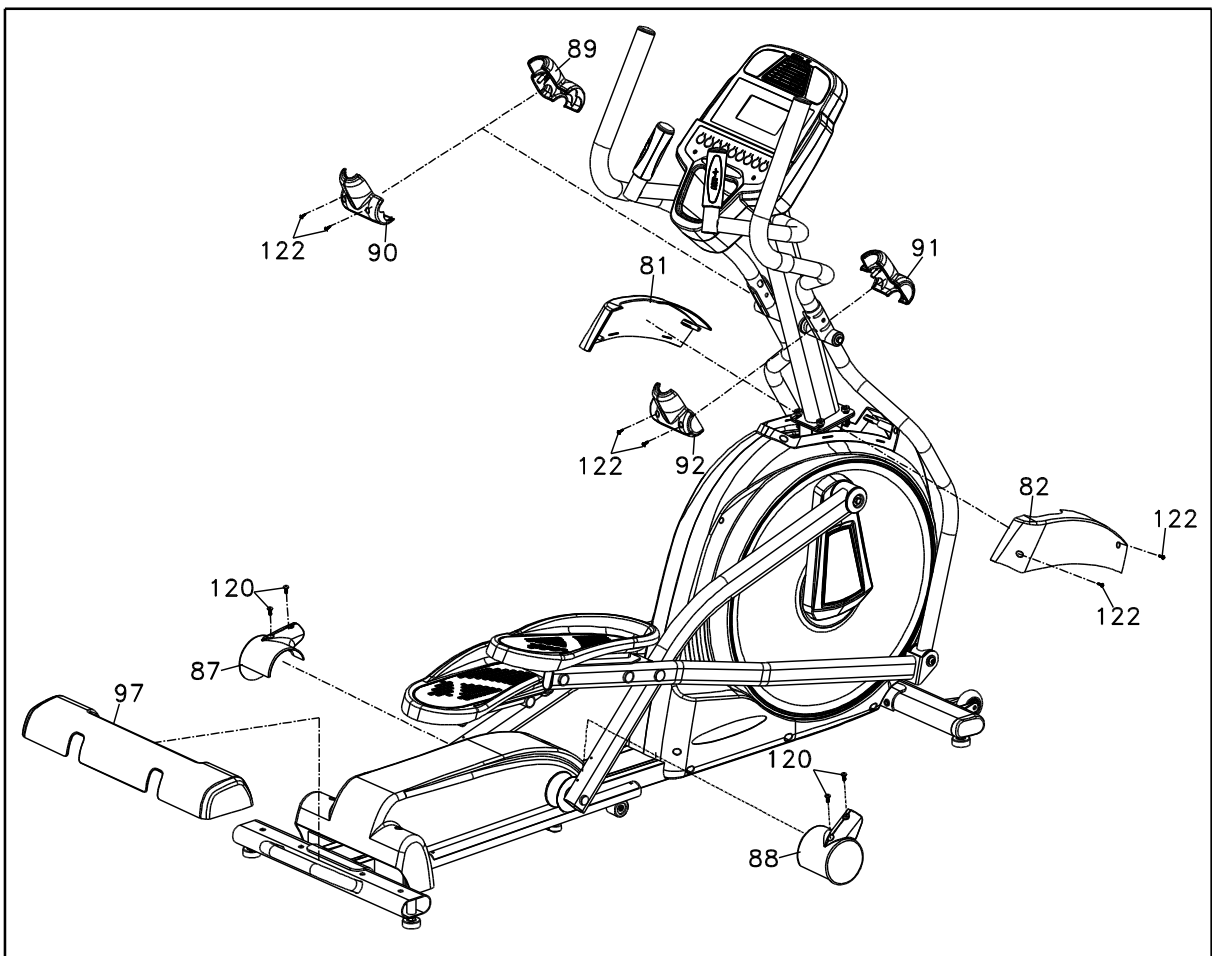
## MONTERING: SVINGARMER

1. Koble venstre svingarm (18) til venstre stav, og høyre svingarm (19) til høyre stav. Fest med seks sekskantede bolter (106), fire kurvede skiver (143) og muttere (129).



## MONTERING: DEKSLER

1. Fest fremre og bakre venstre håndtaksdeksler (89,90) sammen rundt skaftet på venstre svingarm, med to stjerneskruer (122). Gjenta for høyre side med høyre håndtaksdeksler (91,92).
2. Montér venstre og høyre styrestammedeksler (81,82) på hver side av basen på styrestammen, og fest med to stjerneskruer (122).
3. Montér venstre hjuldeksel (87) på venstre pedalarm med to stjerneskruer (120). Gjenta for høyre side med høyre hjuldeksel (88).
4. Klikk bakre stabilisatordeksel (97) inn i hulle på stigningssettet



## JUSTERING AV STIGNING

Apparatets stigningsfunksjon vil kunne øke variasjonen i treningsøkten. Ved å trene i lavest stigningsposisjon, vil du få en vanlig elliptisk treningsopplevelse. Jo mer du øker stigningen, jo mer intens blir treningsøkten. Du kan justere stigningen ved hjelp av konsollet.

## DRIFT



### Oppstart

Når du begynner å tråkke på fotskinnene, vil konsollet automatisk slå seg på. Du kan finne strømbryteren nær der strømledningen er koblet til apparatet.

Under oppstart vil konsollet utføre en intern test. Under denne testen vil alle lysene aktiveres. Beskjedvinduet vil så vise hvilken software-versjon som er installert (for eksempel VER 1.0) og DISTANCE-skjermen vil vise en odometer-avlesning. Denne avlesningen vil vise hvor mange virtuelle kilometer apparatet har beveget seg. TIME-skjermen vil vise hvor mange timer som apparatet har vært i bruk.

Disse verdiene vil vises i noen sekunder før skjermen vil gå til startmenyen. Matriseskjermen vil bla gjennom de forskjellige treningsprofilene, og beskjedvinduet vil vise startbeskjeden. Konsollet vil nå være klar til bruk.

## Konsolldrift

### Hurtigstart

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Når konsollet er klar til bruk, trykker du ganske enkelt START for å benytte deg av hurtigstart-funksjonen. I denne modusen vil klokken telle opp fra null, og motstand kan justeres manuelt ved å trykke opp- og ned-knappene. Matriseskjermen vil vise en virtuell bane hvor en blinkende indikator viser hvor på banen du befinner deg.



### Grunnleggende informasjon

Trykk DISPLAY for å bla gjennom de forskjellige informasjonstypene. Dersom du velger DATA SCAN, vil hver informasjonstype vises på informasjonsskjermen i fire sekunder i denne rekkefølgen: SPEED (hastighet), TOTAL LAPS (totalt antall runder), LEVEL (nivå), WATTS, INCLINE (stigning) og SEGMENT TIME (segmenttid).

Ønsker du å lese av hjerterytmen din, kan du benytte deg av sensorene på det stasjonære håndtaket eller det valgfrie pulsbeltet. Når du benytter deg av en av disse, vil hjertesymbolet på konsollet begynne å blinke. Puls-skjermen vil deretter vise hjerterytmen din i slag pr minutt, og hjerterytmelinjen vil vise din inneværende hjerterytme i forhold til maksverdi. Pulsbeltet tilbyr mer nøyaktig avlesninger – håndtpulssensorene kan bli påvirket av eksterne faktorer.

STOP-knappen har flere funksjoner. Dersom du trykker denne knappen én gang under bruk, vil programmet settes på en 5-minutters pause. Du kan deretter fortsette programmet ved å trykke START. Dersom du trykker STOP to ganger etter hverandre under treningsøkten, vil programmet avsluttes, og en oppsummering av treningsøkten vil vises på skjermen.



Dersom du holder STOP nede i tre sekunder vil konsollet nullstille seg fullstendig. Dersom du trykker denne knappen mens du skriver inn informasjon under et program, så vil skjermen gå tilbake til forrige informasjonstype slik at du kan skrive inn denne informasjonen på nytt.

Det er en lydport foran på konsollet, i tillegg til innebygde høytalere. Du kan koble til MP3-spillere, radiospillere, CD-spillere eller til og med TV- eller datamaskiners lydtkabler. Konsollet har også en port for hodetelefoner.

### Konsollprogrammering.

Alle programmene kan skreddersys med din personlige informasjon. Enkelte typer informasjon er nødvendig for å sikre riktige avlesninger. Brukeren vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om brukerens alder er nødvendig for å sørge for at pulsprogrammet har riktige innstillinger. Informasjon om vekt sørger for en mer nøyaktig utregning av kalorier.

Merk: Kaloritellere på treningsutstyr vil aldri være 100% nøyaktig uansett om utstyret er hjemme eller i et treningsstudio. Tellerene er kun egnet som en guide til et omtrentlig resultat.

### Programinnstillinger

Trykk LEVEL (OPP/NED) for å bla gjennom programvalgene. Matriseskjermen vil nå vise en profil for hvert av programmene. Dersom du trykker DISPLAY, vil også en stigningsprofil vises på skjermen.

Trykk ENTER for å velge program. Du vil nå bli bedt om å skrive inn personlig informasjon. Ønsker du å hoppe over dette punktet, kan du trykke START. Dette vil la deg påbegynne treningsøkten umiddelbart.

Ønsker du å forandre innstillinger, følger du instruksjonene i beskjedvinduet. Dersom du starter et program uten å forandre innstillingene, vil standardinnstillinger bli valgt automatisk.

Merk: Standardverdier for alder og vekt vil alltid være de sist brukte innstillingene.

## PROGRAMFUNKSJONER

### Manuell

Ved bruk av det manuelle programmet kan brukeren selv kontrollere arbeidsmengden.

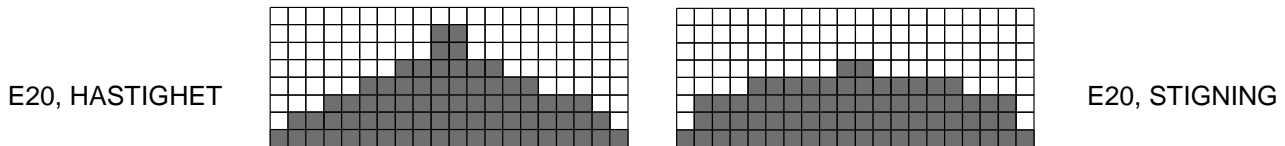
1. Trykk MANUAL, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
6. Når programmet starter, vil apparatet være satt til nivå 1. Dette er det letteste nivået, og er fint å bruke som oppvarming. Du kan benytte deg av opp- og ned-knappene for å forandre treningsmengden.
7. I manuell modus kan du bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
8. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.



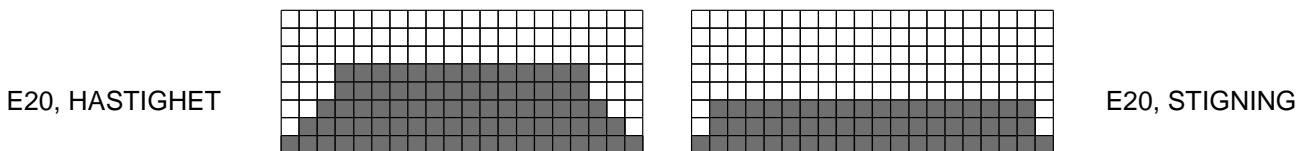
## Forhåndsinnstilte programmer

Apparatet har fem forskjellige programmer som er utviklet for å gi varierte treningsøker. Disse programmene har forhåndsinnstilte arbeidsmengder som er utviklet for å oppnå forskjellige treningsmål.

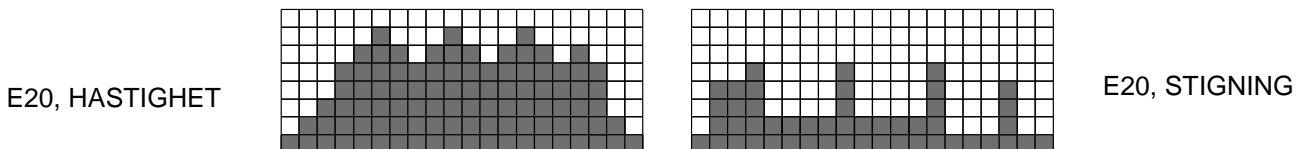
Hill (bakke): Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.



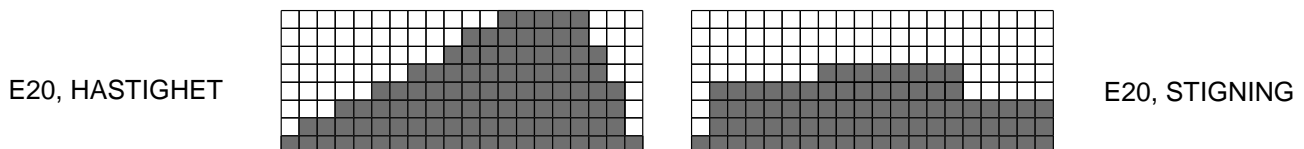
Fat burn (forbrenning): Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av maksnivå. Dette programmet benytter seg ikke av hjerterytmen, men simulerer en varig økt med lav intensitet.



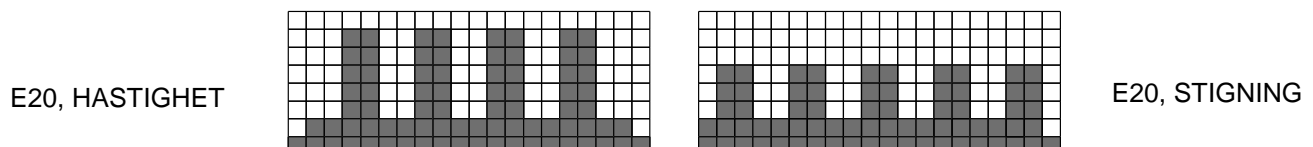
Cardio (kardio): Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.



Styrke: Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Programmet vil gradvis øke motstanden til et høyt nivå, og får deg til å holde dette nivået. Dette er egnet for å styrke og tone ben- og setemuskulatur.



Intervall: Dette programmet tar deg gjennom perioder av høy intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. På denne måten vil programmet øke din utholdenhet, og ditt kardiovaskulære system blir programmert til å forbruke oksygen mer effektivt.





## Innstillinger av programmer

1. Trykk ønsket program og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivå. Dette vil være det høyeste intensitetsnivået du ønsker at treningsøkten skal benytte seg av. Juster nivået og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
7. Du kan når som helst øke eller senke arbeidsmengden ved å trykke opp- eller ned-knappene.
8. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
9. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstartsmenyen.



## Brukerinnstilte programmer

Dissee programmene lar brukeren selv sette opp en unik treningsøkt.

1. Trykk USER (U1 eller U2) og trykk deretter ENTER for å bekrefte. Dersom du allerede har lagret et program i en av disse, vil dette vises på skjermen og være klart til bruk. Dersom ikke har lagret et program, kan du velge å enten skrive inn et nytt brukernavn. Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Trykk INCLINE eller opp- eller ned-knappene for å velge bokstaver, og trykk ENTER for å gå videre til neste bokstav. Gjenta til du har skrevet brukernavnet ditt på maks 7 bokstaver. Trykk så STOP når du er ferdig.
2. Dersom et program allerede er lagret i ønsker USER-modus, kan velge mellom å kjøre dette programmet eller å slette det for å lage et nytt. Når du trykker START eller ENTER på modusens oppstartsskjerm vil du få beskjeden «RUN PROGRAM?» («Kjør programmet?»). Trykk opp- eller ned-knappene for å velge «YES» («ja») eller «NO» («nei»). Dersom du velger NO vil du bli spurt om du ønsker å slette det eksisterende programmet. Dette er nødvendig dersom du ønsker å lage et nytt et.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.

4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
6. Første kolonne vil nå blinke på skjermen. Du kan nå justere nivået for det første segmentet i treningsøkten. Trykk ENTER når du har justert kolonnen til ønsket nivå. Gjenta denne prosessen med de øvrige 19 segment-kolonnene.
7. Første kolonne vil nå blinke på nytt, og du vil bli bedt om å justere stigning for første segment. Følg samme prosedure som for forrige punkt.
8. Du blir nå spurt om du vil lagre programmet og påbegynne treningsøkten ved å trykke START, eller om du vil redigere programmet ved å trykke ENTER. Trykker du STOP, så vil du bli tatt tilbake ett nivå.
9. Du kan når som helst øke eller senke arbeidsmengden ved å trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil kun gjelde for inneværende intensitetsverdier.
10. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen. Trykk ENTER dersom du ønsker å skifte mellom hastighet- og stigningsprofil.
11. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.

## Hjerterytmeprogrammer

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 treningssone.

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)

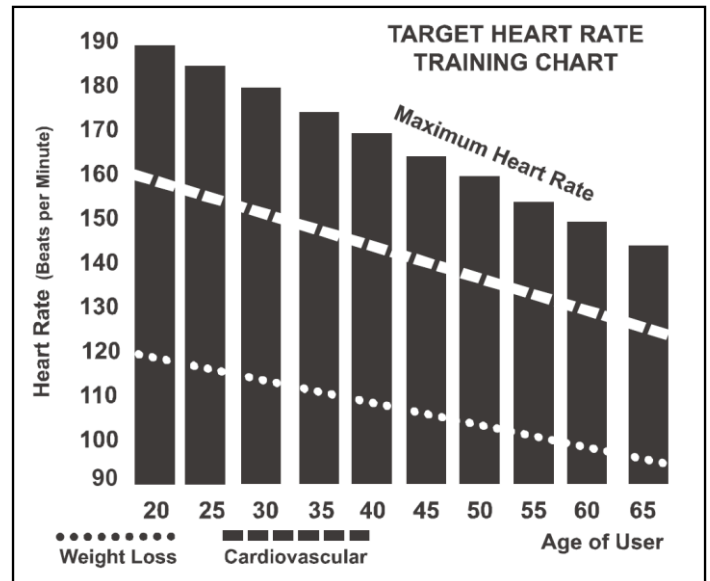
Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

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 håndpulssensoren 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 fordelene 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.

## Pulsbelte

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmusklene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



**Merk:** Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vanntett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

### Feilsøk

**Merk:** Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med Mylna Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

## **Drift, hjerterytmeprogram**

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

Start et HR-program ved å følge instruksjonene under, eller ved å velge HR1 eller HR2-programmet, bekrefte med ENTER, og følge 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 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. 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.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå tilbake et nivå.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller ned-knappene. 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.
9. 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:
  - a) 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.
  - b) Ulyder *kan* bli forårsaket av smuss. Rens apparatet, inkludert skinner og hjul. Det kan også lønne seg å føre et tynt lag med smøremiddel på skinnene.
  - c) Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget.

### 'MAINTENANCE'-menyen på konsollet

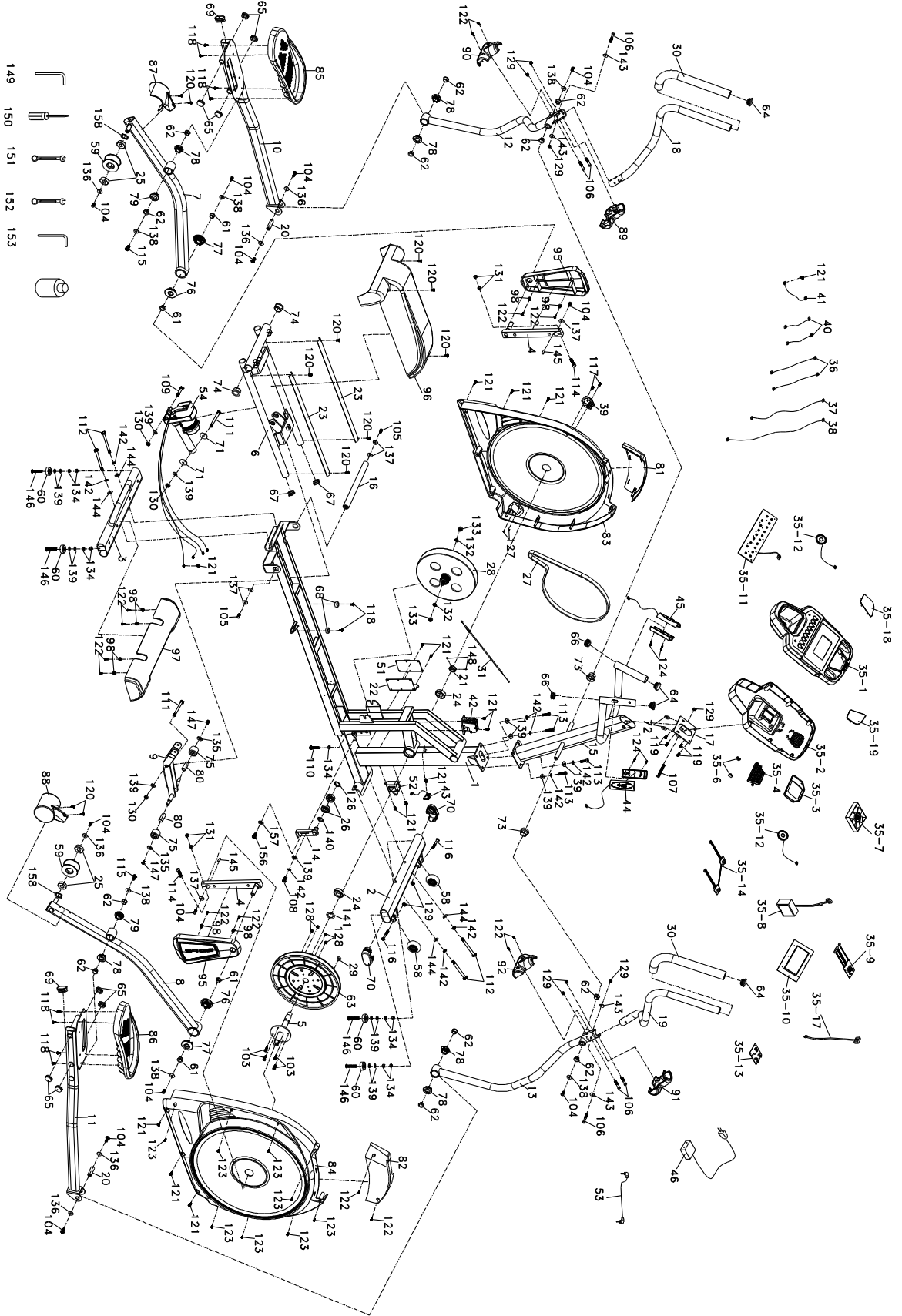
Konsollet har et innebygget vedlikeholds/diagnose-verktøy. Dette programmet gjør det blant annet mulig å skifte måleenheter mellom metriske kilometer og engelske mil, og å skru av tastaturlyden.

Ønsker du å åpne dette programmet, hold nede START, STOP og ENTER i fem sekunder til beskjedvinduet viser beskjeden ENGINEERING MODE. Trykk så ENTER for å gå inn i menyen. Bruk deretter opp- og ned-knappene for å velge mellom følgende alternativer:

- A. **Knappetest:** Lar deg undersøke om alle knappene fungerer.
- B. **Displaytest:** Undersøker samtlige skjermer automatisk.
- C. **Funksjoner:** Åpner en ny meny:
  - I. ODO RESET: Nullstiller odometret.
  - II. UNITS: Lar deg velge måleenhet mellom metriske kilometer og engelske mil
  - III. DISPLAY MODE: Skru av for at konsollet automatisk skal skru seg av etter 30 minutter uten aktivitet.
  - IV. MOTOR TEST: Kjører kontinuerlig en strammelse av girmotoren.
  - V. MANUAL: Tillater **stepping** av girmotor.
  - VI. PAUSE SET: Skru på for å tillate maks 5 minutters pause – skru av for å tillate pause uten tidsbegrensning.
  - VII. KEY TONE: Lar deg skru tastaturtone av eller på.
- D. **Sikkerhet:** Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk av apparatet. Tastaturet vil kunne låses opp igjen ved å holde START og ENTER nede i tre sekunder.
- E. **Fabrikkinnstillinger.**
- F. **Avslutt:** Lar deg gå ut av vedlikeholdsmenyen.

**Kalibrasjon av stigning.** Dersom du opplever problemer med stigningen, kan du forsøke å kalibrere apparatet. Trykk INCLINE (OPP) og START samtidig. Hold dem nede i fem sekunder, og trykk så START for å starte kalibrasjonen. Dersom problemene fortsetter, ta kontakt med Mylna Sport (se siste side for kontaktinformasjon).

# OVERSIKTSDIAGRAM



20121220



**DELELISTE**

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Ramme	1	35-18	Venstre høytalernet	1
2	Fremre stabilisator	1	35-19	Høyre høytalernet	1
3	Skinnesett, stigning	1	36	Skjøteledning, kontroller, 400mm	2
4	Krankarmsett	2	37	Computerledning, 650mm	1
5	Krankaksel	1	38	Computerledning, 1350mm	1
6	Bakre skinnesett	11	39	AC elektronisk modul	1
7	Venstre pedalarm	1	40	Hvit skjøteledning, 80mm	2
8	Høyre pedalarm	1	41	Jordledning, 200mm	1
9	Stigningsverktøy	1	42	Girmotor	1
10	Venstre fotskinne	1	43	Sensor m/kabel, 500mm	1
11	Høyre fotskinne	1	44	Håndpuls/kabelsett, 850mm, hvitt	1
12	Venstre stav	1	45	Håndpuls/kabelsett, 850mm, rødt	1
13	Høyre stav	1	46	Strømledning	1
14	Hjulsett	1	51	Stigningskontroller	1
15	Styrestamme	1	52	Stigningsadapter	1
16	Låsetubesett	1	53	Lydkabel, 400mm	1
17	Konsollholdersett	1	54	Stigningsmotor	1
18	Venstre svingarm	1	58	Transporthjul	2
19	Høyre svingarm	1	59	Hjul	2
20	Endeskraft	2	60	Gummifot	4
21	Akselstopper	1	61	Foring, WFM-1719-12	4
22	Låseplate, kontroller	1	62	Foring, J4FM-1719-09	12
23	Aluminiumskinne	2	63	Driveimskive	1
24	Lager, 6005	2	64	Plugg	4
25	Lager, 6003	4	65	Rund hette, ø1 x 2.0T	8
26	Lager, 6203	2	66	Rund hette, ø32 x 1.8T	2
27	Drivbelte	1	67	Rund hette, ø32 x 2.5T	2
28	Svinghjul	1	68	Gummifotpute	2
29	Magnet	1	69	Oval endehette, ø25x50x2.0T	2
30	Skumgrep	2	70	Oval endehette, ø40x80mm	2
31	Stålkabel	1	71	Nylon skive, 3/8"x35x5T	2
35	Konsollsett	1	72	Nylon skive, 5/16"x25x3T	2
35-1	Øvre deksel	1	73	Mastforing, ø30x19mm	2
35-2	Nedre deskel	1	74	Foring, ø38xø34xø26x4+16T	2
35-3	Anker, viftegrill	1	75	Stigningstransporthjul	2
35-4	Deflektor, viftegrill	1	76	Flat foring, ø56xø19x15L	2
35-6	Anker, viftegrill	2	77	Kurvet foring, ø56xø19x15L	2
35-7	Viftesett	1	78	Flat foring, ø42xø19x15L	6
35-8	Mottaker, HR	1	79	Kurvet foring, ø42xø19x15L	2
35-9	Brett, interface	1	80	PVC foring	2
35-10	Brett, konsollskjerm	1	81	Venstre styrestammedeksel	1
35-11	Tastatur	1	82	Høyre styrestammedeksel	1
35-12	Høytaler m/kabel, 200mm	2	83	Venstre sidedeksel	1
35-13	Kontroller, forsterker	1	84	Høyre sidedeksel	1
35-14	Lydbrett m/kabel	1	85	Venstre pedal	1
35-17	Forsterkerkabel, 300mm	1	86	Høyre pedal	1

NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
87	Venstre hjuldeksel	1	127	Mutter, M4x5T	2
88	Høyre hjuldeksel	1	128	Mutter, 1/4"	4
89	Fremre venstre håndtaksdeksel	1	129	Mutter, 5/16" x 7T	9
90	Bakre venstre håndtaksdeksel	1	130	Mutter, 3/8" x 7T	3
91	Fremre høyre håndtaksdeksel	1	131	Mutter, M8 x 6.3T	4
92	Bakre høyre håndtaksdeksel	1	132	Mutter, 3/8" x UNF26 x 4T	2
95	Endehette, Krankarm	2	133	Mutter, 3/8" x UNF26 x 11T	2
96	Stigningsdeksel	1	134	Mutter, 3/8 x 7T	9
97	Bakre stangdeksel	1	135	Flat skive, 1/4" x 19mm	2
98	Endehettestopper	8	136	Flat skive, 5/16" x 23 x 1.5T	6
103	Sekskantet bolt, 1/4" x 3/4"	4	137	Flat skive, 5/16" x 25 x 2.0T	6
104	Sekskantet bolt, 5/16" x 15mm	12	138	Flat skive, Ø8.5 x 26 x 2.0T	6
105	Sekskantet bolt, 5/16" x 25mm	2	139	Flat skive, 3/8" x 19 x 1.5T	16
106	Sekskantet bolt, 5/16" x 1-3/4"	6	140	Flat skive, Ø17 x 23.5 x 1T	1
107	Sekskantet bolt, 5/16" x 2-1/2"	1	141	Flat skive, Ø38 x Ø26 x 1.5T	1
108	Sekskantet bolt, 3/8" x 1"	1	142	Splittskive, 3/8" x 2T	9
109	Sekskantet bolt, 3/8" x 1-1/2"	1	143	Kurvet skive, 5/16" x 23 x 1.5T	4
110	Sekskantet bolt, 3/8" x 1-1/2"	1	144	Kurvet skive, 3/8" x 23 x 2T	4
111	Sekskantet bolt, 3/8" x 2-1/2"	2	145	Nøkkel, 7 x 7 x 25mm	2
112	Sekskantet bolt, 3/8" x 3-3/4"	4	146	Bolt, 3/8" x 2"	4
113	Bolt, 3/8" x 3/4"	4	147	Skrue, M6 x 10mm	2
114	Bolt, M8 x 35mm	2	148	Skrue, M5 x 5mm	2
115	Bolt, 5/16" x 15mm	2	149	M5 Unbrakonøkkel/stjernetrk.	1
116	Bolt, 5/16" x 1-3/4"	2	150	Stjernetrekker	1
117	Stjerneskrue, M4 x 12mm	2	151	Nøkkel, 13/14mm	1
118	Stjerneskrue, M5 x 10mm	10	152	Nøkkel, 12/14mm	1
119	Stjerneskrue, M5 x 10mm	4	153	M8 Unbrakonøkkel/stjernetrk.	1
120	Stjerneskrue, M5 x 15mm	11	154	Flaske (valgfritt)	1
121	Skrue, 5 x 19mm	15	155	Bolt, 5/16" x 1/2"	1
122	Skrue, ø3.5x12mm	14	156	Flat skive, 5/16" x Ø18 x 1.5T	1
123	Skrue, ø3.5x16mm	8	157	Bølget skive, Ø17	2
124	Skrue, ø3x20mm	4			
126	C-Ring, Ø17	1			

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Vi har inngått et samarbeid med Mylna Servicesenter for å sikre deg den beste service.

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte servicesenteret. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden [www.mylناسport.no/service](http://www.mylناسport.no/service). Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:**

**Kundeservice: 23 27 27 27**

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: [service@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.

Leverandør:  
Scatto AS  
Strandveien 33  
3050 Mjøndalen  
Norge