

# PRO-FORM<sup>®</sup>

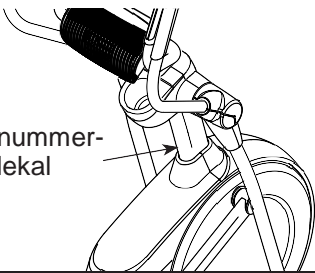
## ENDURANCE 520 E

Modellnr.: PFEVEL69716.0

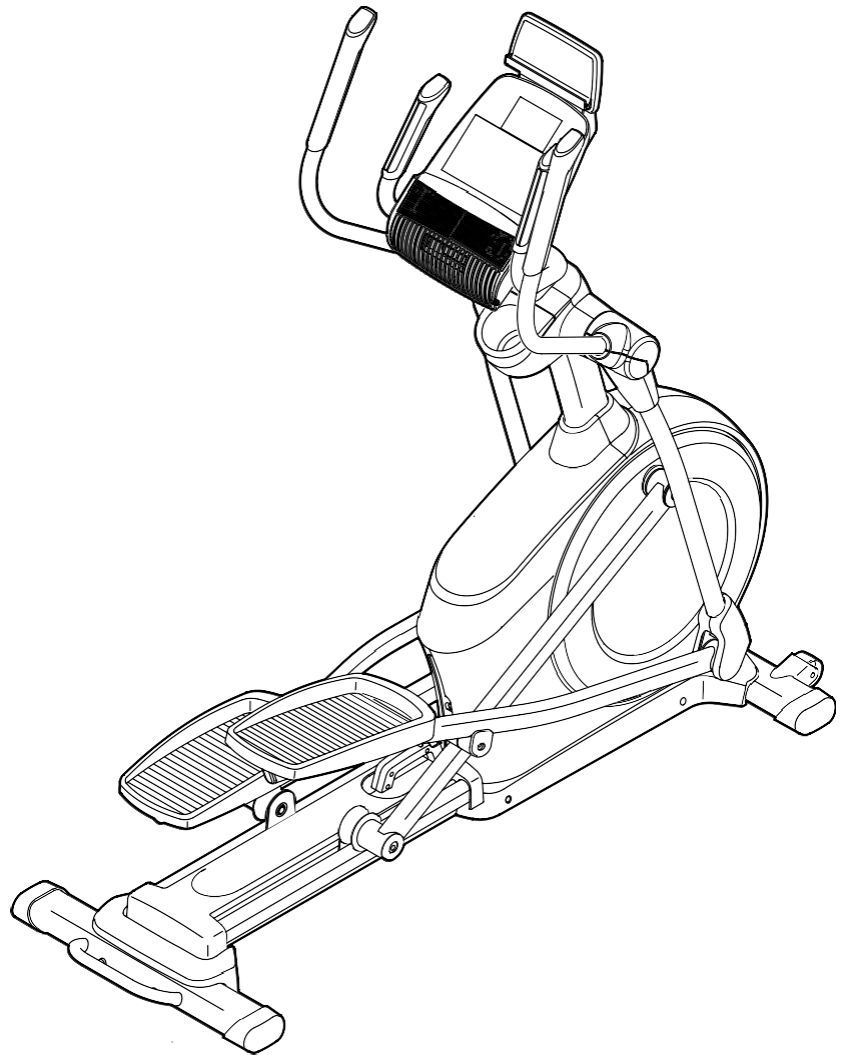
Serienr.: \_

Skriv serienumret i fältet ovan för framtida referens.

Serienummer-  
dekal



## SVENSK BRUKSANVISNING



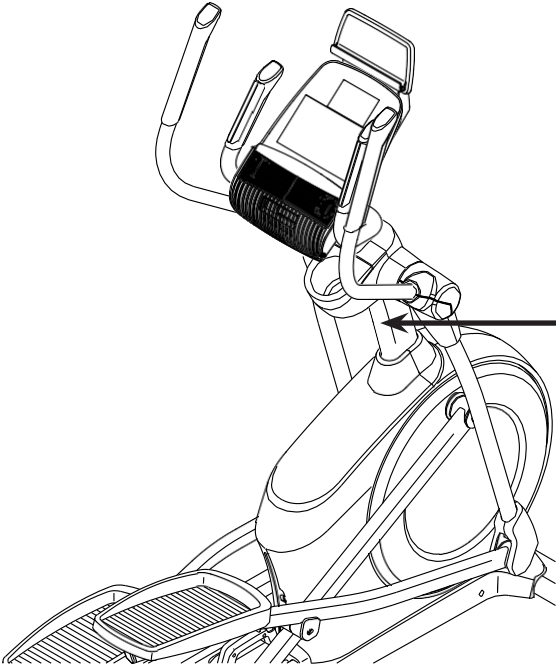
### **⚠ OBS!**

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i bruksanvisningen innan du börjar använda träningsredskapet. Behåll bruksanvisningen för framtida referens.

# INNEHÅLL


VARNINGSDEKALER .....	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER .....	3
INNAN DU BÖRJAR .....	4
SMÅDELAR .....	5
MONTERING .....	6
DRIFT .....	16
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING .....	25
RIKTLINJER .....	27
LISTA ÖVER DELAR .....	31
ÖVERSIKTSDIAGRAM .....	33

## VARNINGSDEKALER



**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 300 lbs / 136 kgs.
- 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.



# SÄKERHETSFORESKRIFTER

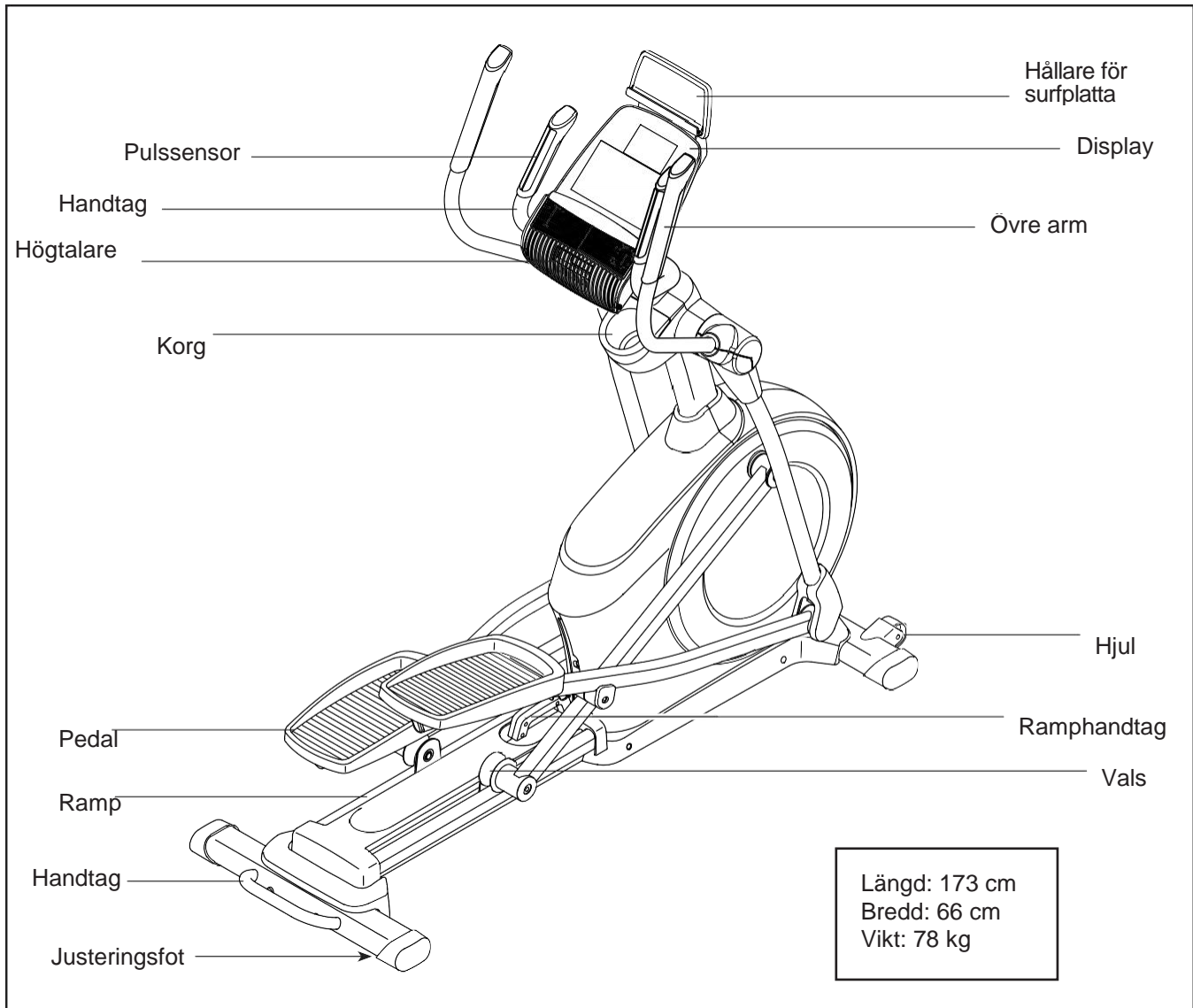
**⚠ OBS!** Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på maskinen innan du använder den.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
5. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i ett garage, i närheten av vatten eller utomhus, inte ens under tak.
7. Placera maskinen på ett jämnt underlag, med minst en meter fritt framför maskinen och 0,5 meter fritt på respektive sida. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
8. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt.
9. Låt aldrig husdjur eller barn under 13 år ha tillgång till maskinen.
10. Maskinens maximala vikt är 135 kg.
11. Använd lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. Håll i dig i handtagen när du stiger på, stiger av eller använder maskinen rent generellt.
13. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls.
14. Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul – pedalerna fortsätter att röra på sig tills svänghjulet stannar. Sänk hastigheten kontrollerat.
15. Håll ryggen rak när du använder maskinen – böj inte på ryggen.
1. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

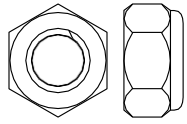
# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde den revolutionerande PROFORM® ENDURANCE 520 E. Den här maskinen har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

**Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.**



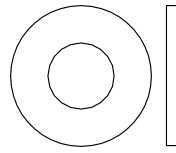
# SMÅDELAR



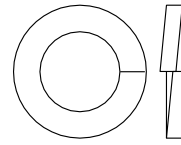
M8-låsmutter  
(102)-4



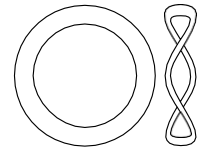
M5-bricka  
(32)-2



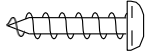
M8-bricka  
(97)-8



M10 delad  
bricka (105)-8



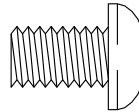
16 mm böjd  
bricka (54)-2



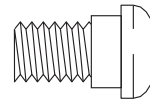
M4 x 16 mm-  
skruv (101)-16



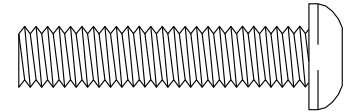
#8 x 12  
mm-



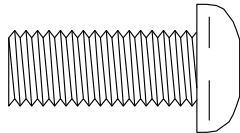
M8 x 13mm-  
skruv (82)-6



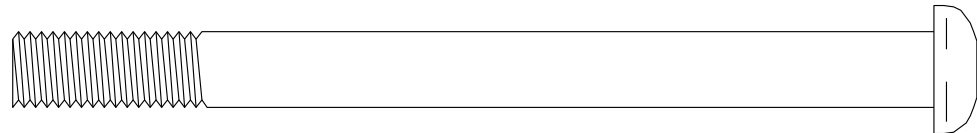
M8 x 14mm-  
skruv (120)-2



M8 x 38mm-  
skruv



M10 x 25mm  
skruv (92)-4



M10 x 122mm-skruv  
(104)-4

# MONTERING

- Man behöver vara två personer

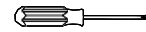
Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.

- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right".

- Se sidan 5 för identifikation av komponenter

Följande extra verktyg behövs:

Stjärnskruvmejsel



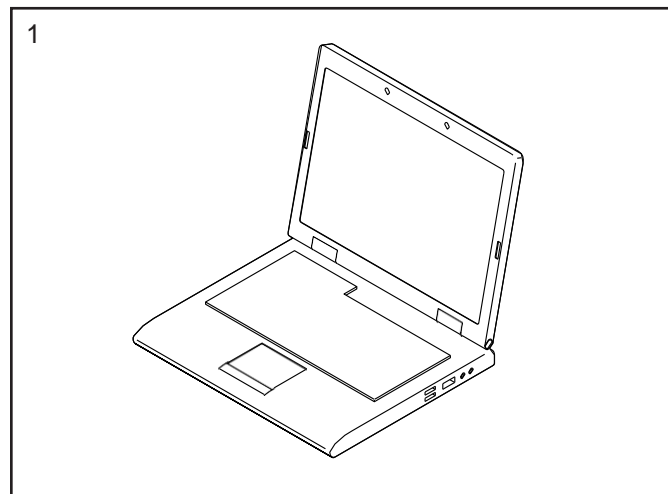
Gummiklubba



Monteringen kan gå enklare om du har en skiftnyckel. Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

## 1. Registrera din produkt på [www.iconsupport.com](http://www.iconsupport.com)

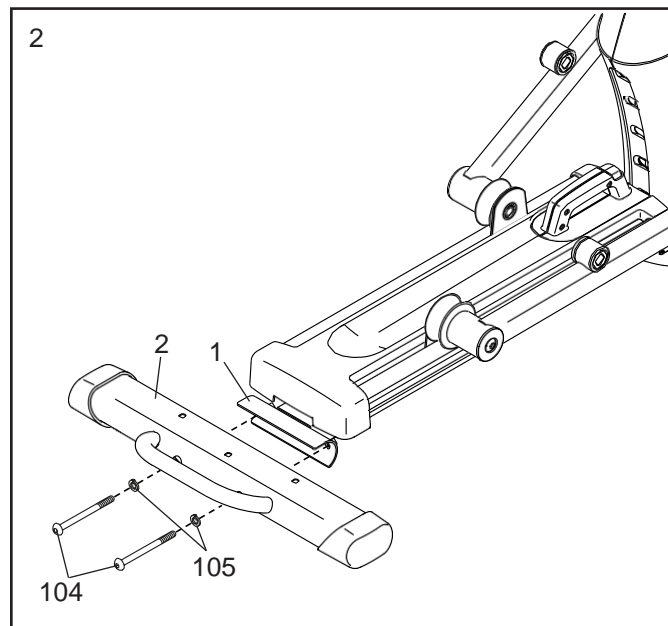
Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.



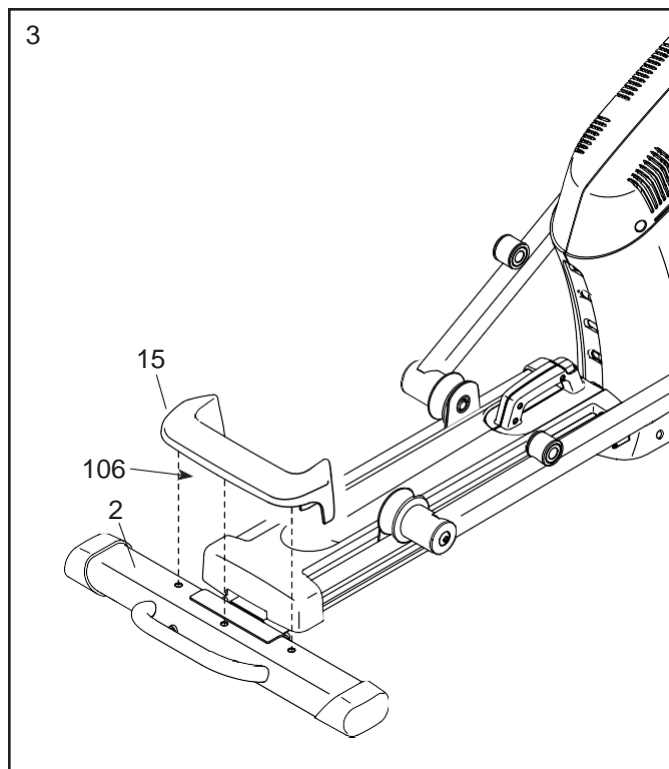
- ## 2. Ta hjälp av en annan person för att placera delar av förpackningsmaterialet under den bakre delen av ramen (1). **Be den andra personen hålla i ramen för att den inte ska välta under det här steget.**

Fäst den bakre stabilisatorn (2) vid ramen (1) med två M10 x 122 mm-skruvar (104) och två M10 delade brickor (105).

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under den bakre delen av ramen (1).



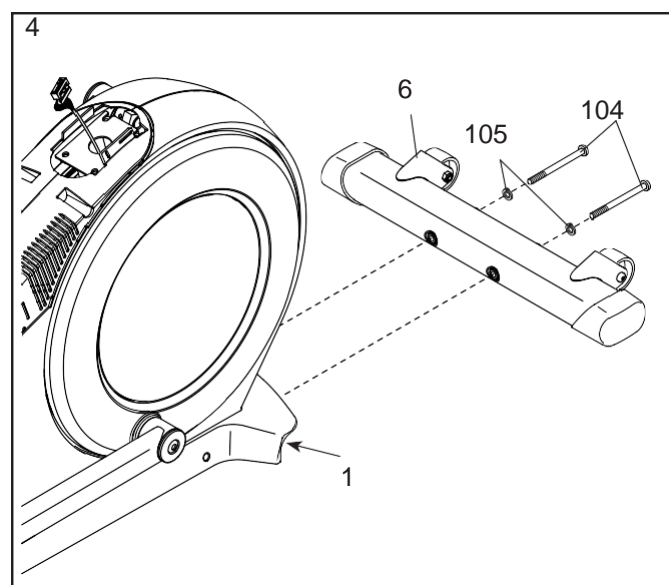
- Tryck in kåpfästena (106) på undersidan av den bakre stabilisatorkåpan (15) i den bakre stabilisatorn (2)



- Ta hjälp av en annan person för att placera förpackningsmaterialet (visas inte) under den främre delen av ramen (1). **Få hjälp av en annan person med att hålla i ramen för att förhindra att den tippas medan du utför det här steget.**

Fäst den främre stabilisatorn (6) vid ramen (1) med två M10 x 122 mm-skruvar (104) och två M10 delade brickor (105).

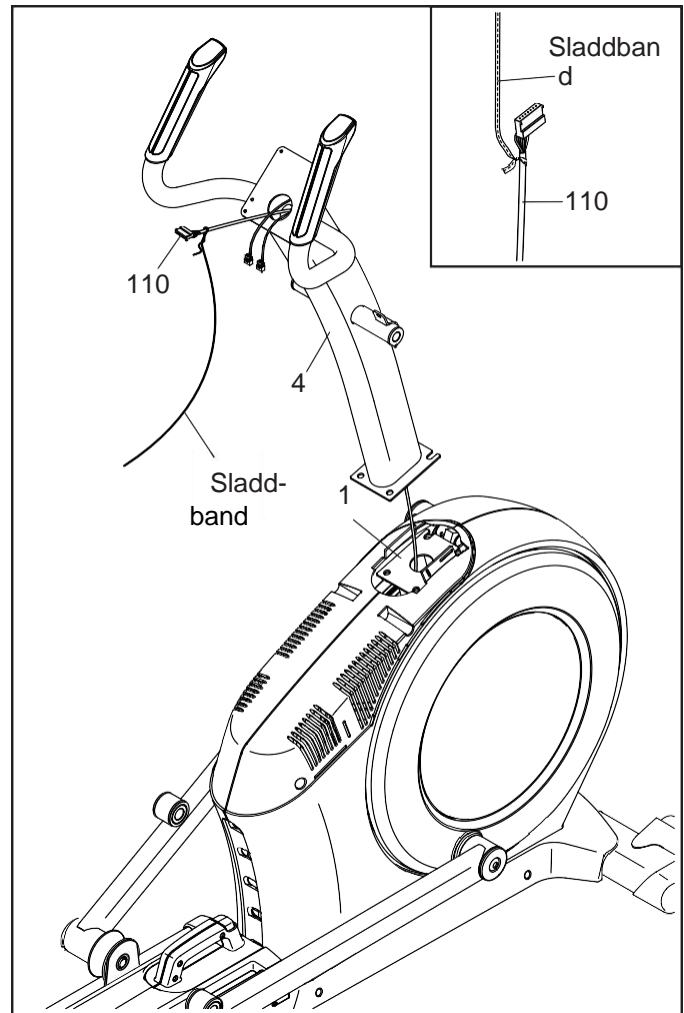
Ta sedan bort förpackningsmaterialet under ramen (1).



5. Positionera stolpen (4) enligt bilden. Få hjälp av en annan person med att hålla stolpen nära ramen (1).

**Se den lilla bilden.** Leta reda på sladdbandet i den nedre delen av stolpen (4). Bind fast sladdbandet i huvudkabeln (110). Dra sedan i den övre delen av sladdbandet tills huvudkabeln har förts helt igenom stolpen.

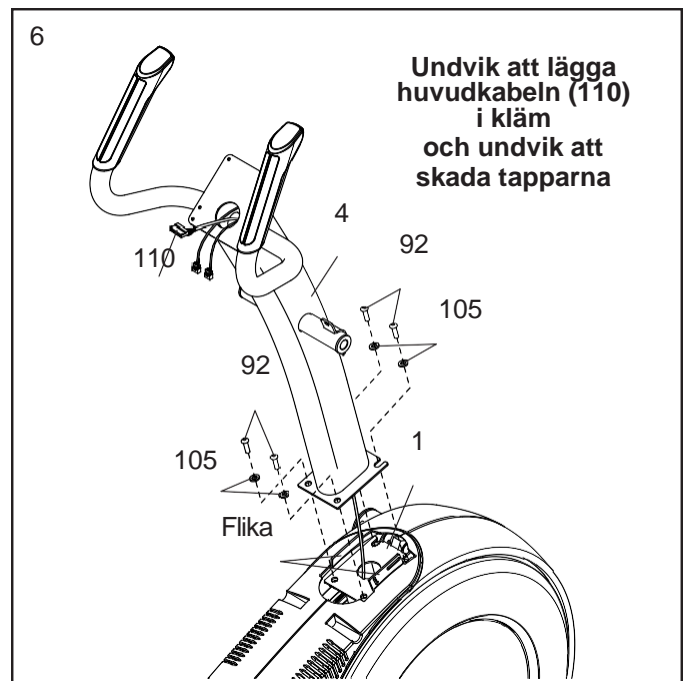
Tips: Fäst huvudkabeln (110) med sladdbandet för att förhindra att det faller in i stolpen (4).



6. **Tips: Undvik att skada huvudkabeln (110) och tapparna.** Ta hjälp av en annan person som ska hålla stolpen (4) på ramen (1).

Fäst stolpen (4) med fyra M10 x 25 mm-skravar (92) och fyra delade M10-brickor (105); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar**

åt dem.





7. Lägg lite av det medföljande smörjmedlet på drivaxeln (35) och två böjda 16 mm-brickor (54). Om det behövs kan du använda en plastpåse till att hålla fingrarna rena.

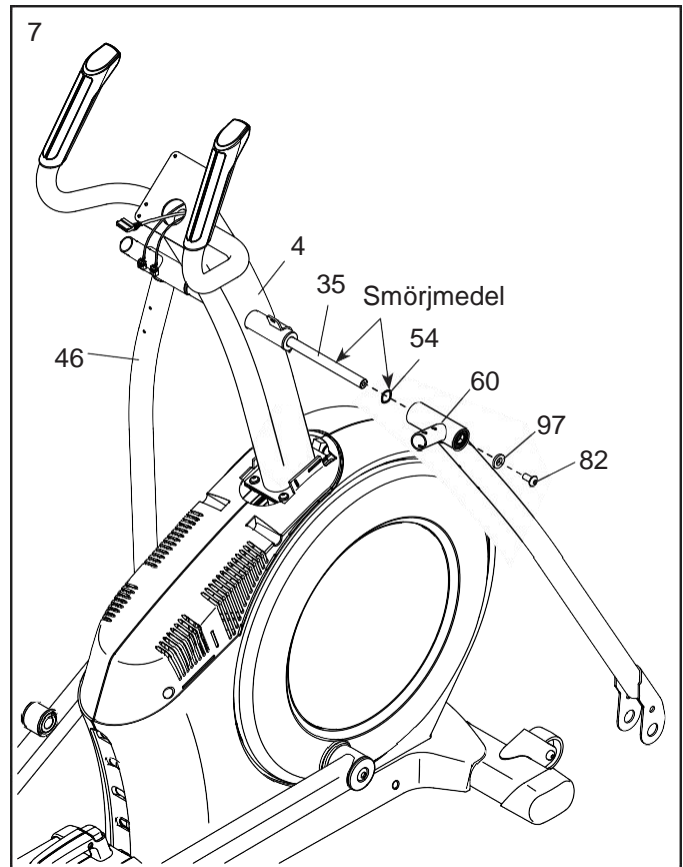
För drivaxeln (35) genom stolpen (4) och centrera den. **Tips: Använd en gummiklubba om det behövs.**

Identifiera höger övre arm (60) och positionera den enligt bilden.

Fäst en böjd 16 mm-bricka (54) och höger övre ben (60) på höger sida av drivaxeln (35).

**Upprepa detta för vänster övre ben (46).**

Dra åt en M8 x 13 mm-skruv (82) och en M8-bricka (97) **samtidig** i var ände av drivaxeln (35).



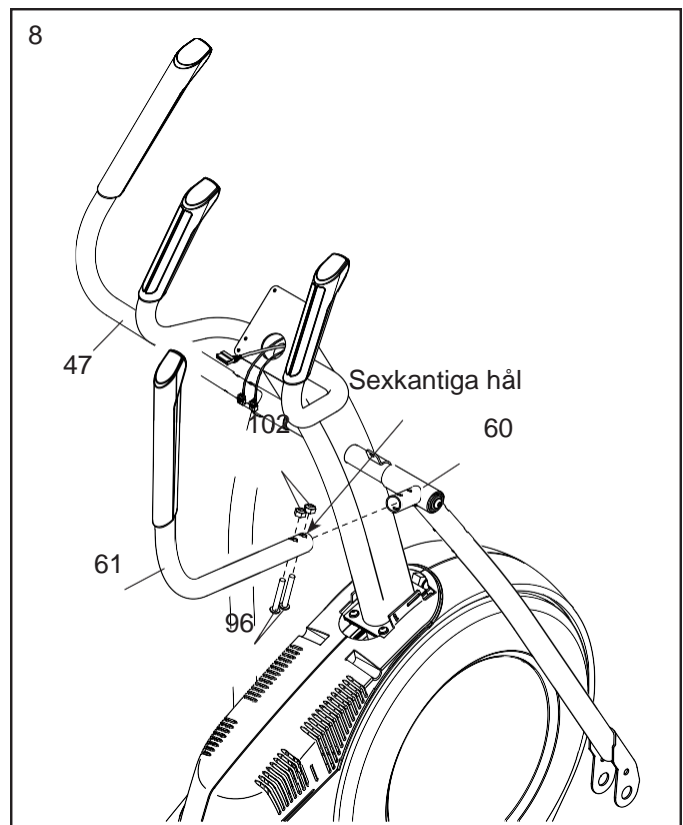
8. Leta reda på höger övre arm (61) och positionera den enligt bilden.

För på höger övre arm (61) på höger övre ben (60).

Fäst höger övre arm (61) med två M8 x 38 mm-skruvar (96) och två M8-låsmuttrar (102).

**Kontrollera att låsmuttrarna är i de sexkantiga hålen.**

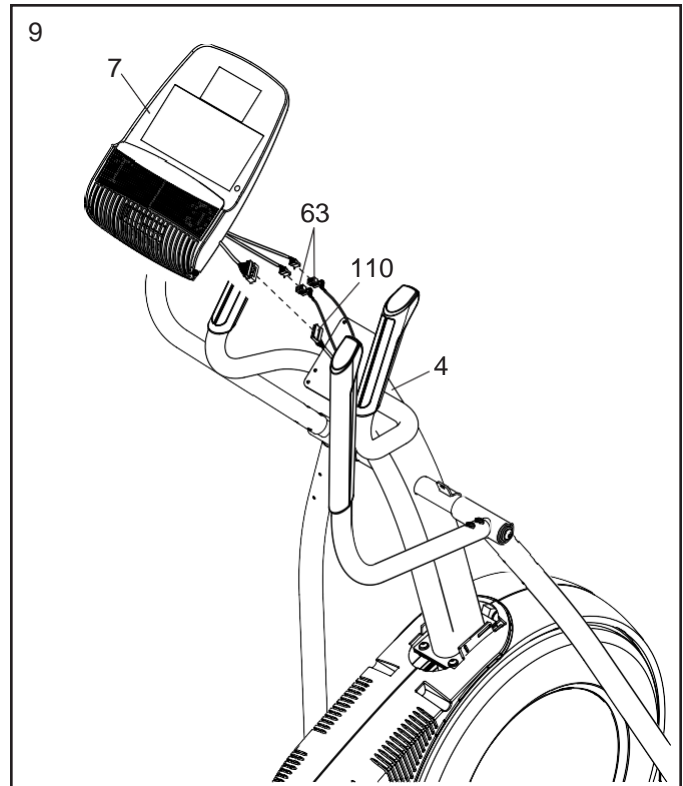
**Upprepa detta för vänster övre arm (47).**



9. Lossa och kasta sladdbandet på huvudledningen (110).

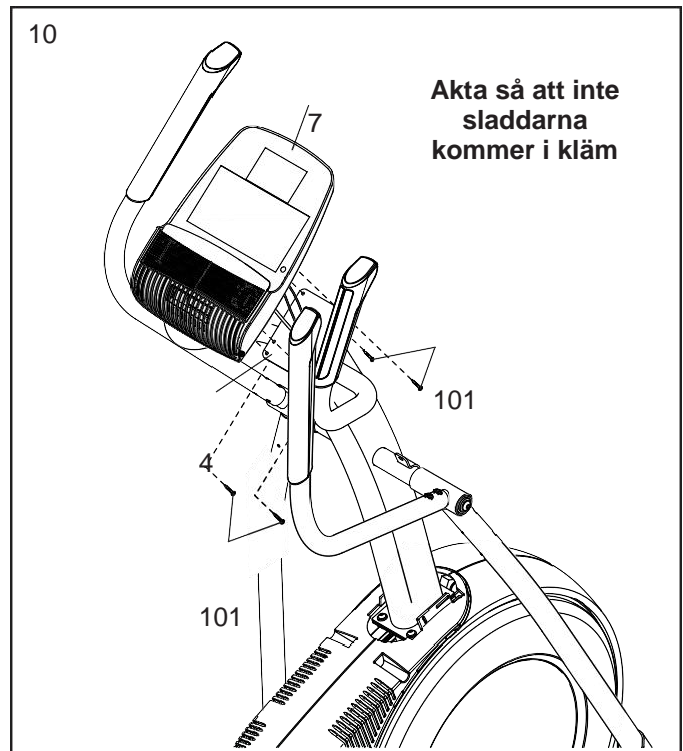
Medan en annan person håller displayen (7) nära stolpen (4) ansluter du kabeln från displayen till huvudkabeln (110) och sensorkabeln (63).

För in överflödlig sladd i stolpen (4) eller displayen (7).



10. **Tips: Akta så att inte sladdarna kommer i kläm.**

Fäst displayen (7) i stolpen (4) med fyra M4 x 16 mm-skruvar(101); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

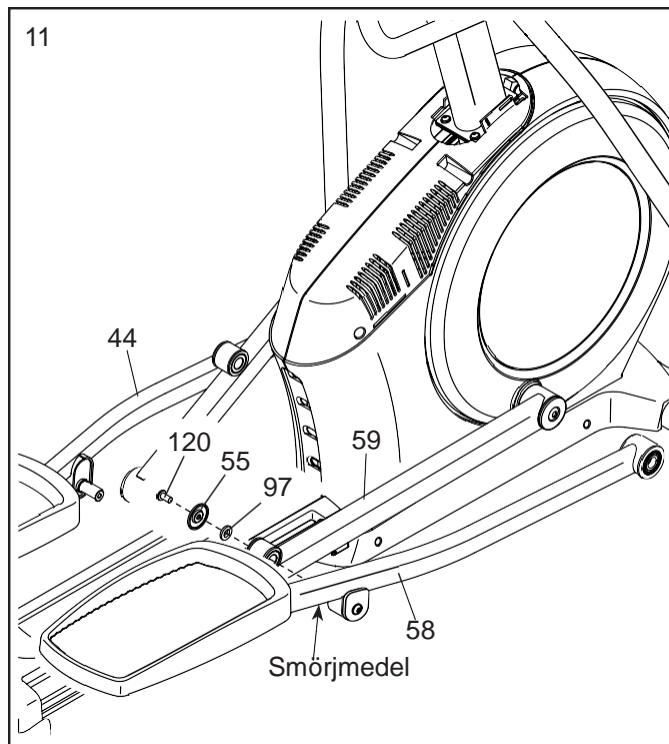


11. Positionera höger pedalarm (58) enligt bilden.

Lägg smörjmedel på axeln till höger pedalarm (58).

Fäst höger pedalarm (58) i höger valsarm (59) med en M8 x 14 mm-skruv (120), en liten axelkåpa (55) och en M8-bricka (97).

**Upprepa detta med vänster pedalarm (44).**



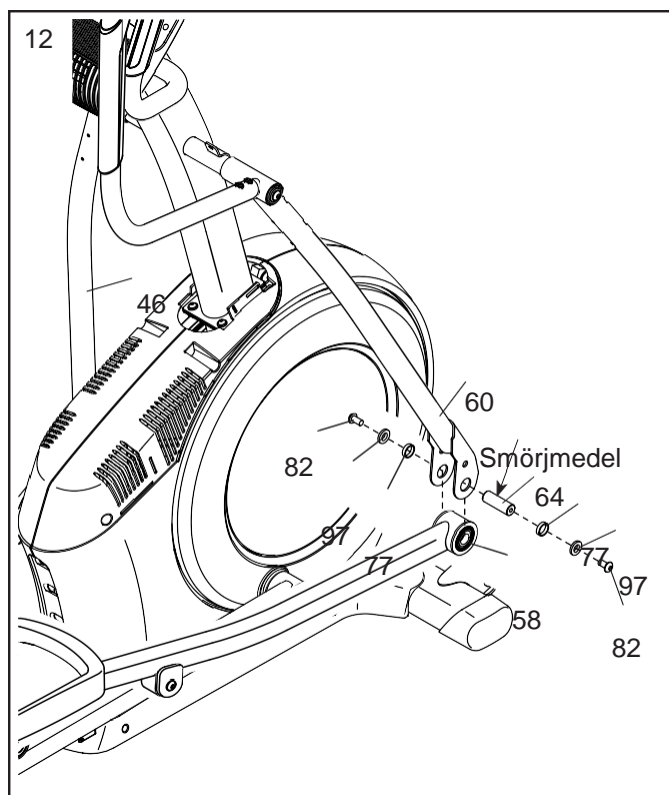
12. Lägg på smörjmedel på en av pedalarsaxlarna (64).

Sätt sedan på en M8-bricka (97) och en axeldistansbricka (77) på en M8 x 13 mm-skruv (82), och dra in skruven några varv i pedalarsaxeln (64).

Ta hjälp av en annan person för att hålla främre delen av den högra pedalarmen (58) inne i fästet på höger övre ben (60). För sedan in pedalarsaxeln (64) i båda delarna.

Sätt på en M8-bricka (97) och en axeldistansbricka (77) på en annan M8 x 13 mm-skruv (82), och dra in skruven några varv i pedalarsaxeln (64).  
**Dra sedan åt båda skruvarna samtidigt.**

**Upprepa detta på andra sidan av maskinen.**

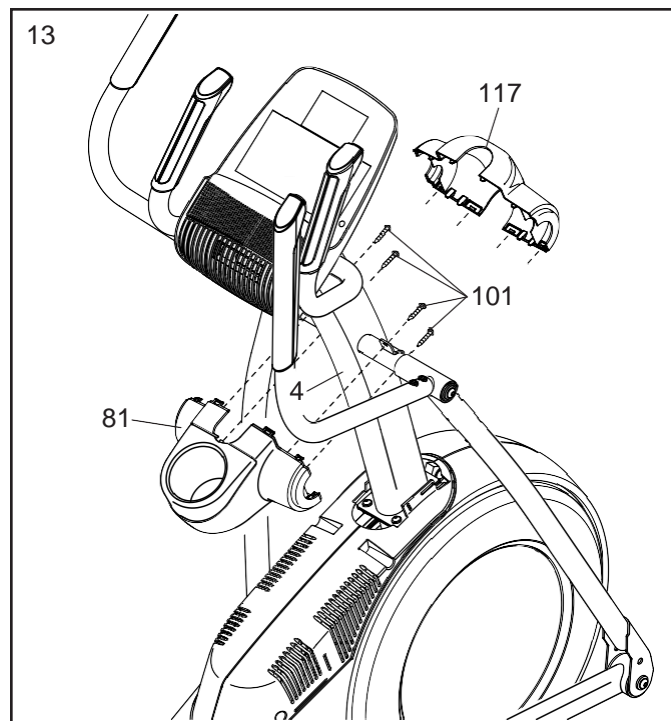


13. Positionera höger stolpkåpa (81) enligt bilden.

Fäst bakre stolpkåpa (81) i stolpen (4) med fyra M4 x 16 mm-skruvar (101); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

Positionera den främre stolpkåpan (117) enligt bilden.

Fäst den främre stolpkåpan (117) runt stolpen (4) genom att trycka på den på den bakre stolpkåpan (81).



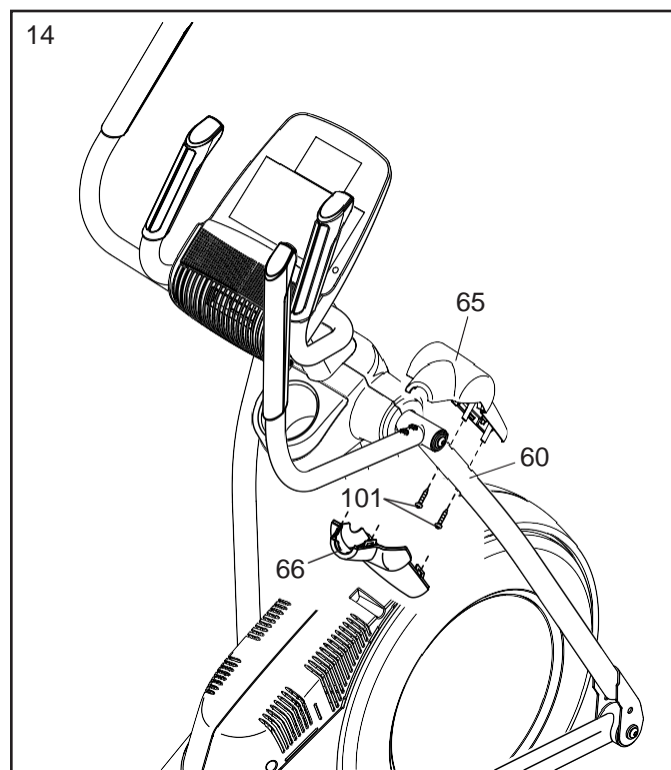
14. Leta reda på höger arms främre kåpa (65) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger arms främre kåpa (65) på höger över ben (60) med två M4 x 16mm-skruvar (101).

Leta reda på höger arms bakre kåpa (66) och positionera den enligt bilden.

Fäst den högra armens bakre kåpa (66) runt höger övre ben (60) genom att trycka på den på den högra armens främre kåpa (65).

**Upprepa detta på andra sidan av maskinen.**



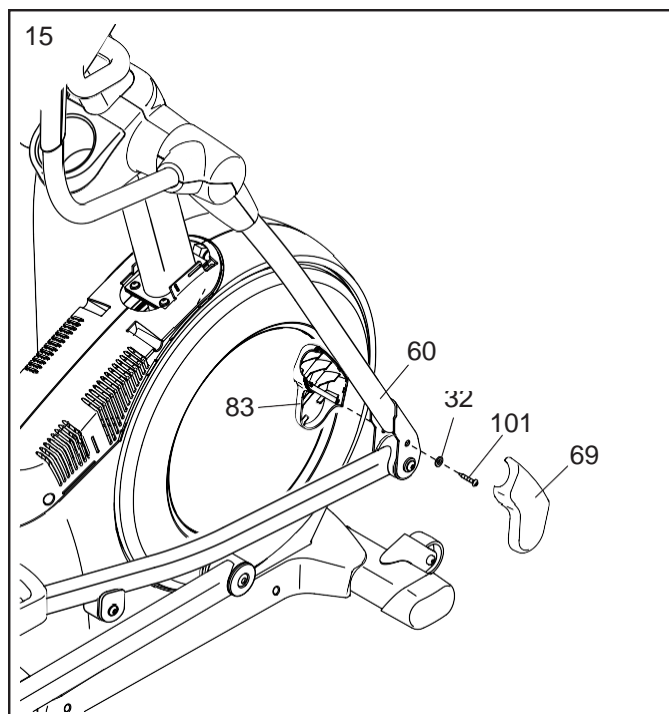
15. Leta reda på höger bens inre kåpa (83) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger bens inre kåpa (83) på höger övre ben (60) med en M4 x 16mm-skruv (101) och en M5-bricka (32).

Leta reda på höger bens yttre kåpa (69) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger bens yttre kåpa (69) runt höger övre ben (60) genom att trycka på det på det högra benets inre kåpa (83).

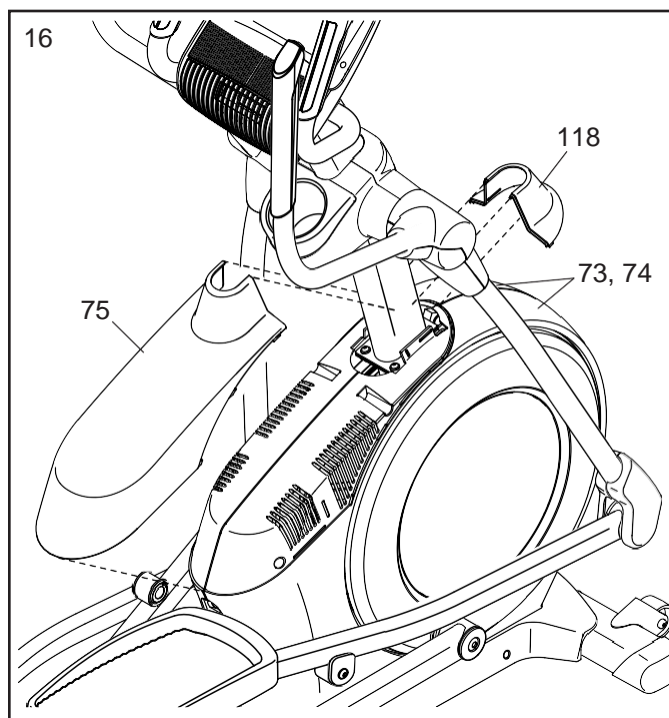
**Upprepa detta på andra sidan av maskinen.**



16. Positionera sköldkåpehättan (118) på sköldkåpan (75) enligt bilden.

Tryck först in tapparna på sköldkåpehättan (118) på vänster och höger sköld (73, 74).

Tryck sedan in tapparna på sköldkåpehättan (75) i vänster och höger sköld (73, 74).

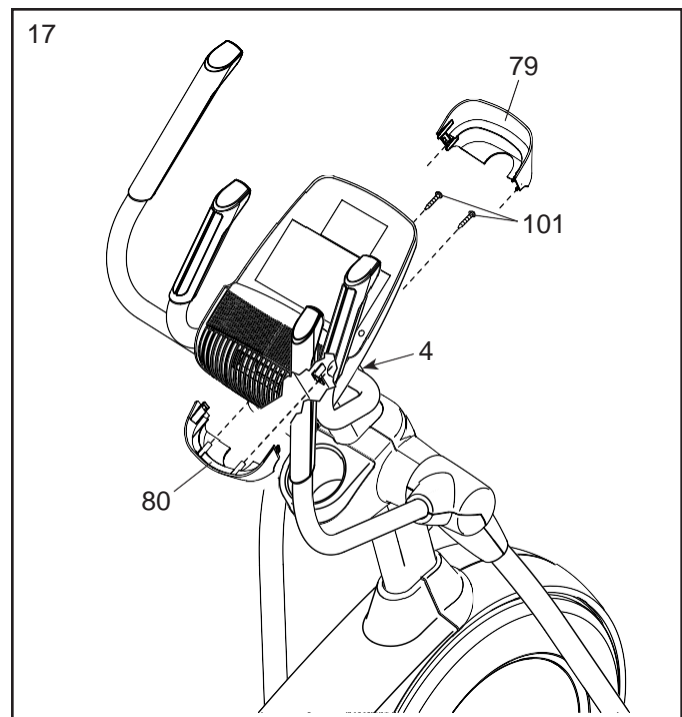


17. Positionera bakre displaykåpa (80) enligt bilden.

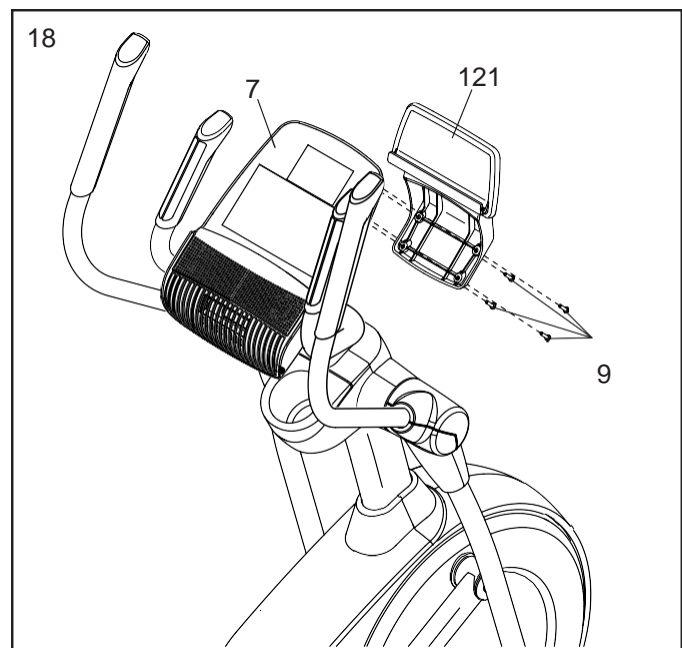
Fäst den bakre displaykåpan (80) i stolpen (4) med två M4 x 16 mm-skruvar (101).

Positionera den främre displaykåpan (79) enligt bilden.

Fäst den främre displaykåpan (79) runt stolpen (4) genom att trycka på den bakre displaykåpan (80) på den främre.

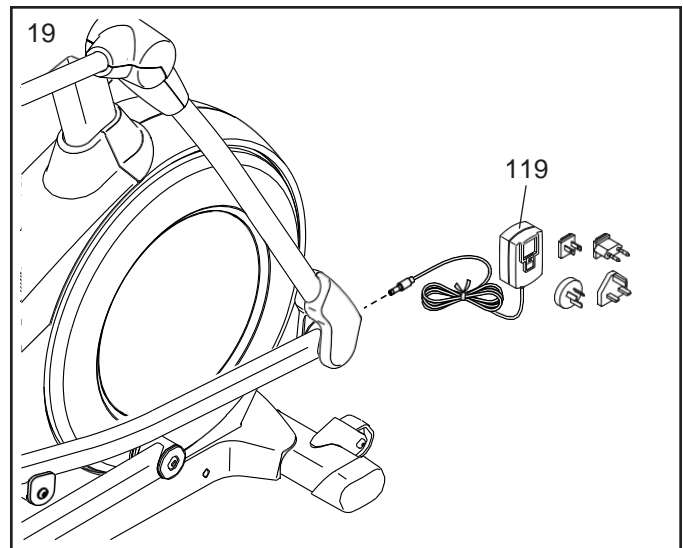


18. Fäst hållaren för surfplatta (121) i displayen (7) med fyra #8 x 12 mm-skruvar (9); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**



19. Anslut adaptorn (119) till uttaget på maskinens ram.

Obs! Anslut adaptorn (119) till ett eluttag (se sidan 16).



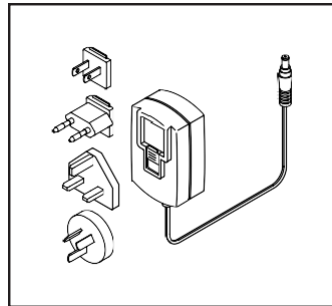
20. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.** Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

# DRIFT OCH JUSTERINGAR

## ANSLUTNING AV ADAPTER

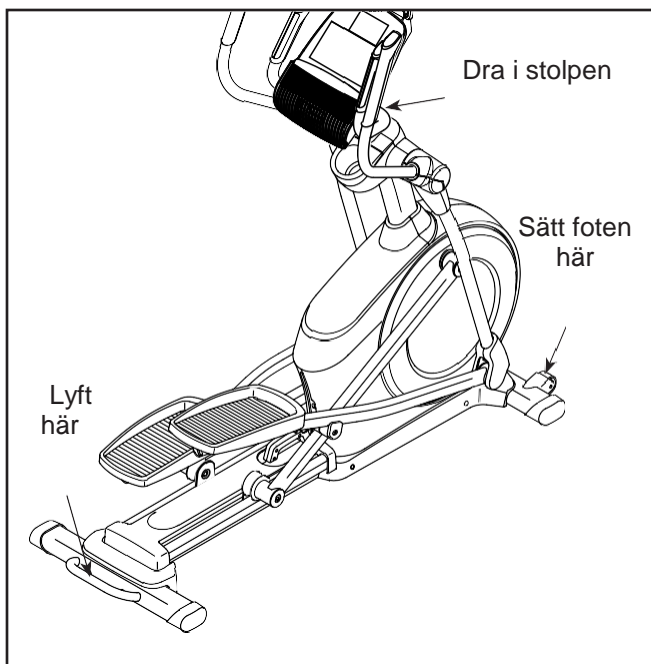
**VIKTIGT:** Om apparaten utsatts för kall temperatur bör då låta den värmas upp till rumstemperaturen innan du ansluter adaptern. I annat fall finns risk för att skärmen eller andra elektroniska komponenter skadas.

Anslut adaptern till uttaget på maskinens ram. Om det behövs ska du ansluta en riktig kontakt till adaptern. Anslut därefter adaptern till eluttaget.



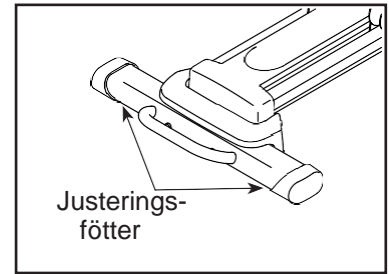
## FLYTTNING AV TRÄNINGSREDSKAPET

**På grund av maskinens storlek och tyngd bör den flyttas av två personer.** Stå framför enheten och fatta tag i stolpen samtidigt som du sätter en fot mot ett av hjulen. Dra i stolpen samtidigt som den andra personen lyfter handtaget tills maskinen rullar på hjulen. Flytta maskinen försiktigt till önskad plats och sänk ner den på golvet.



## JUSTERING AV STADIGHETEN

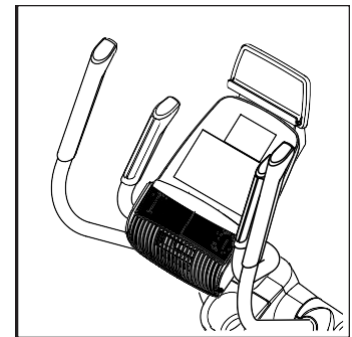
Om maskinen inte står helt stabilt kan du skruva på ena eller bägge justeringsfötterna under den bakre stabilisatorn tills den står stabilt på underlaget.



## HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

**VIKTIGT:** Hållaren för surfplatta är utvecklad för användning med de flesta surfplattor i fullstor storlek. Placera inga andra elektroniska apparaten i hållaren för surfplatta.

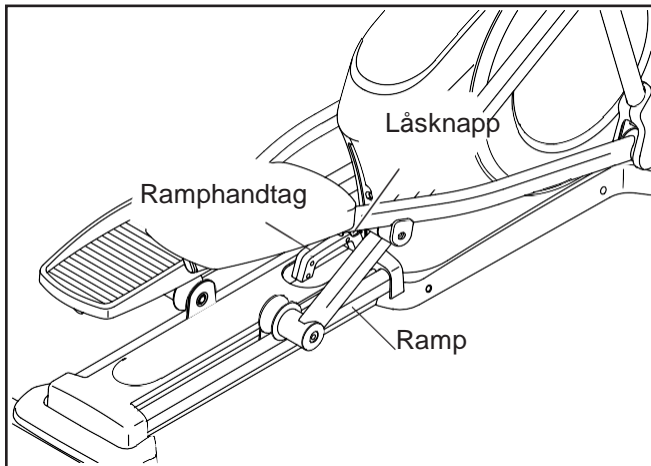
För att placera en surfplatta i hållaren placerar du den nedre kanten på ytan. **Försäkra dig om att surfplattan sitter fast ordentligt i hållaren.** Utför dessa steg i motsatt ordning för att ta loss surfplattan från hållaren.





## HUR DU ÄNDRAR STIGNINGEN PÅ RAMPEN

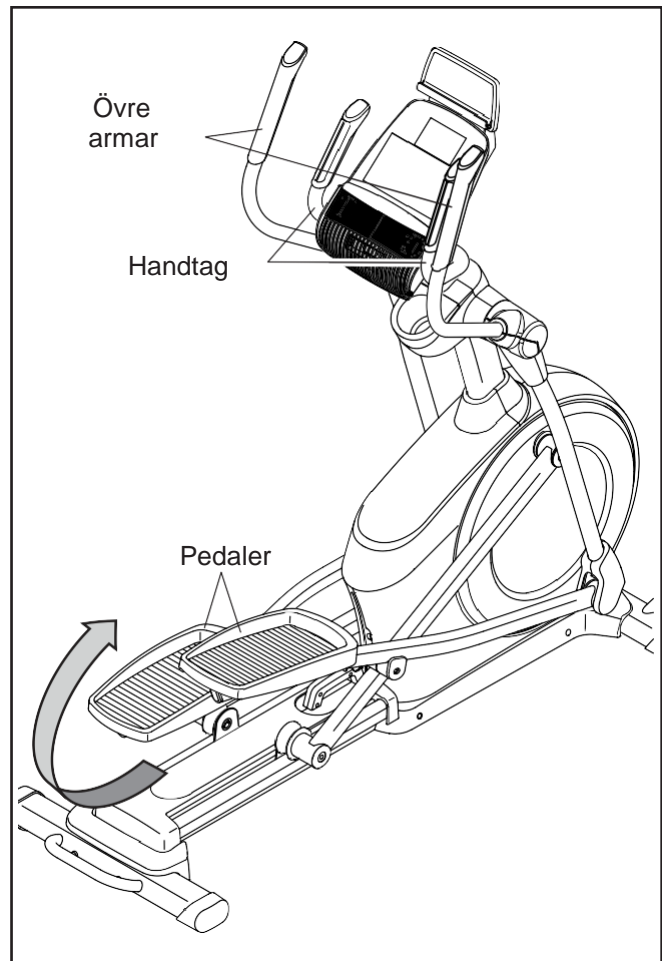
Du kan ändra stigningen på rampen för att variera pedalemas rörelser. Dra upp ramphandtaget till önskad stigningsnivå för att höja rampen.



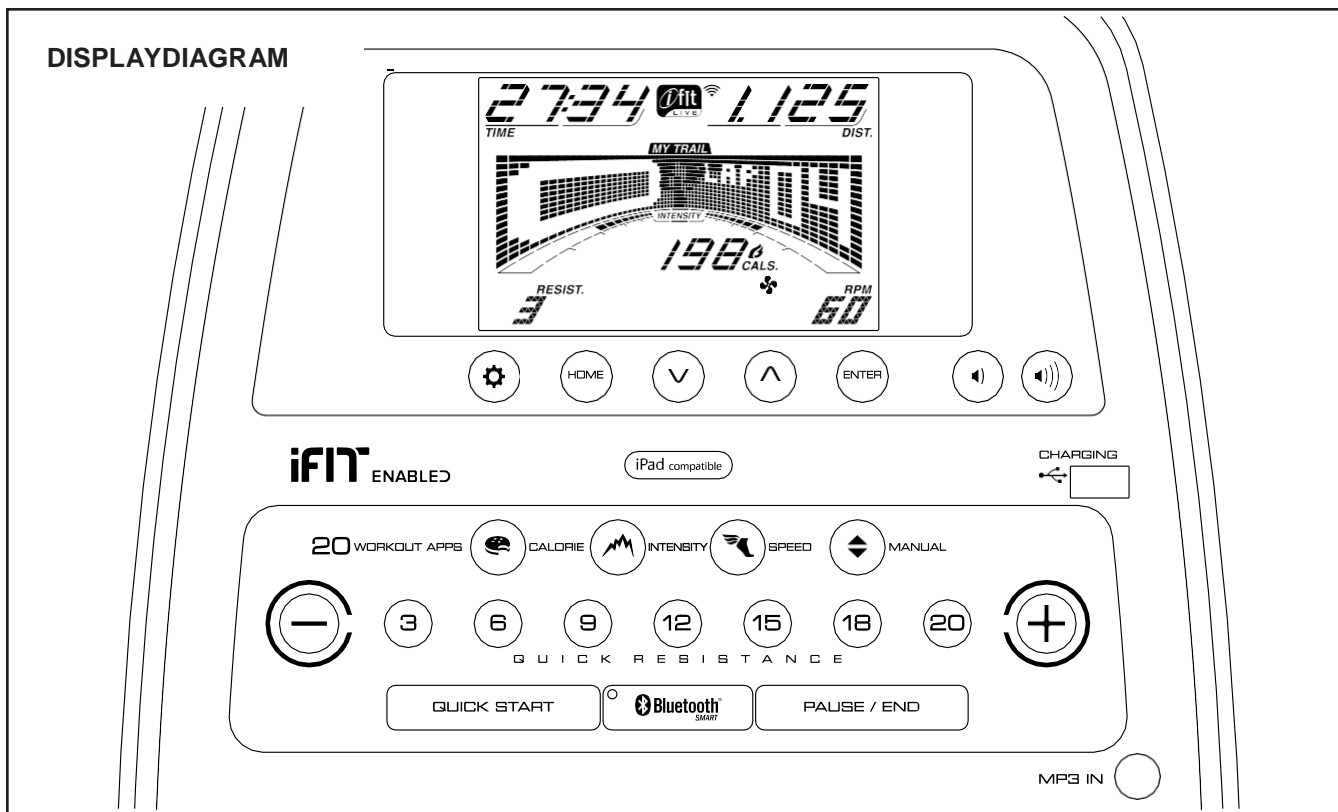
Sänk ramen genom att trycka på låsknappen, dra i ramphandtaget och sänk rampen till önskad stigningsnivå. Släpp sedan låsknappen och sätt fast låsstiftet i något av justeringshålen på ramen. **Försäkra dig om att låsstiftet sitter ordentligt i justeringshålet.**

## SÅ HÄR ANVÄNDER DU MASKINEN

**Se bilden till höger.** Stig upp på maskinen genom att hålla i handtagen eller de övre armarna och kliv upp på den lägsta pedalen. Kliv därefter upp på den andra pedalen. Trampa därefter på pedalerna tills de börjat röra sig med en kontinuerlig rörelse. **Obs! Pedalerna kan rotera åt båda hållen. Det rekommenderas att du roterar dem i riktningen som indikeras av pilarna på bilden, men om du önskar variation kan du också trampa i motsatt riktning.**



Stig av maskinen först efter att pedalerna har slutat röra på sig. **Obs! Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul – pedalerna fortsätter att röra på sig tills svänghjulet stannar.** När pedalerna slutat röra på sig stiger du första av den översta pedalen och sedan den nedersta.



## DISPLAYFUNKTIONER

Displayen har en rad olika funktioner som utvecklats för att göra dina träningspass både mer effektiva och roligare.

I manuellt läge kan du enkelt ändra pedalerens motstånd och rampens stigning, bara med ett knapptryck.

Medan du tränar ger maskinen dig konstant information. Du kan till och med mäta din hjärtrytm genom att använda handpulssensorerna eller det medföljande pulsbandet. **Se sida 22 för mer information om pulsbandet.**

Du kan också ansluta din smartphone eller surfplatta och använda iFit-appen till att få en översikt över dina träningsinformation.

Displayen har ett antal träningsprogram. Alla program ändrar automatiskt motståndet i pedalerna och stigningen på rampen och hjälper dig att variera pedalhastigheten samtidigt som du vägleds genom ett effektivt träningspass.

Du kan till och med ansluta din egen MP3-spelare till displayens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

**För manuellt läge, se sidan 19. För träningsprogram, se sidan 21.**

**Ljudsystemet, se sidan 22. Laddningsport, se sidan 22. Anslutning av smart enhet, se sidan 23. Pulsband, se sidan 23. Inställningar, se sidan 24.**

Om skärmen är klädd med genomskinlig plast kan du ta bort den.

Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Se steg 3 på sidan 24 för att se vilken måtenhet som är vald.

## MANUELLT LÄGE

### 1. Börja trampa med pedalerna eller tryck på någon knapp för att slå på displayen.

Då aktiveras skärmen och displayen är klar att användas.

### 2. Välj manuellt läge.

Manuellt läge väljs automatiskt när du startar displayen.

Om du redan har valt ett träningspass kan du välja manuellt läge genom att trycka på MANUAL eller HOME.

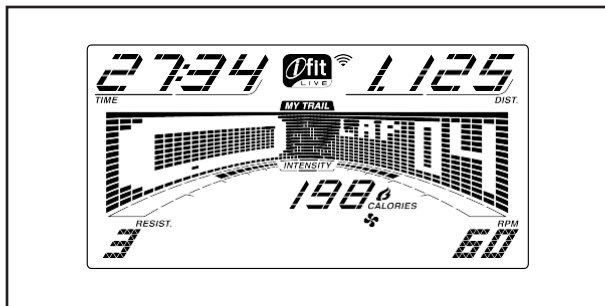
### 3. ändra motstånd efter behov.

Du ändrar motstånd genom att trycka på QUICK RESISTANCE(+)(-) eller genom att trycka på någon av snabbknapparna.

Obs! Det tar en stund innan maskinen når den valda motståndsnivån.

### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Skärmen kan visa följande information:



**Kalorier (Cals.)** – Detta skärmläge visar ungefär hur många kalorier du har förbränt.

**Kalorier per timme (Cals./Hr)** – Detta skärmläge visar det ungefärliga antalet kalorier du förbränner i timmen.

**Sträcka (Dist.)** – Detta skärmläge visar sträckan du har rört dig, antingen i engelska mil eller metriska kilometer.

**Puls (Pulse)** – Detta skärmläge visar hjärtrytmen när du håller i handpulssensorerna eller använder dig av ett pulsband (se steg 5).

**Motstånd (Resist.)** – Detta skärmläge visar pedalernas motståndsnivå.

**RPM** – Detta skärmläge visar pedalhastigheten i varv per minut (RPM).

**Hastighet (Speed)** – Detta skärmläge visar pedalhastigheten i engelska mil/timme eller kilometer/timme

**Tid (Time)** – I manuellt läge visar detta skärmläge tiden som har passerat. I ett träningsprogram visar detta skärmläge antingen tiden som har passerat eller tiden som återstår.

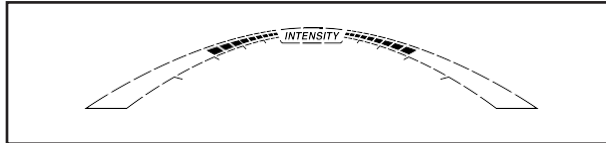
Matrisen har olika skärmflikar. Tryck på (+) och (-) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad flik.

**Hastighet (Speed)** – Denna flik visar en profil av träningspassets hastighetsinställningar. Ett nytt segment dyker upp i slutet av varje minut.

**Bana (My Trail)** – Den här fliken visar en bana som representerar 400 meter. En blinkande rektangel visar var du befinner dig på den virtuella banan. På denna flik visas även hur många varv du utfört.

**Kalorier (Calorie)** – Denna flik visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment representerar det antal kalorier som förbränts i det segmentet.

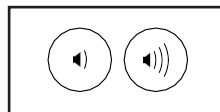
När du tränar visar intensitetsskalan ungefär hur intensivt träningspasset är.



Vill du pausa displayen kan du trycka på PAUSE/END, HOME eller helt enkelt sluta trampa på pedalerna. I pausläget blinkar klockan på skärmen. Om du vill återuppta träningspasset börjar du bara trampa på pedalerna igen.

Tryck på PAUSE/END eller HOME upprepade gånger för att pausa träningspasset, se träningsresultat eller för att lämna träningspasset och återgå till manuellt läge.

Ändra volymnivå på displayen genom att trycka på volymknapparna.

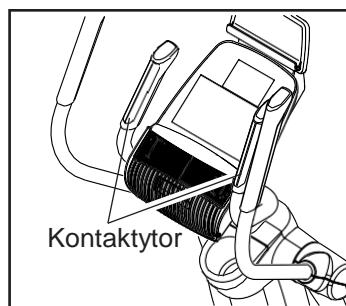


## 1. Mät din hjärtrytm, om du så önskar.

Du kan mäta hjärtrytmen med hjälp av handpulssensorerna eller den tillvalsbara pulsbandet (se sida 21 för information om pulsbandet). Obs! Displayen är kompatibel med BLUETOOTH-pulsband.

**Obs! Om du använder pulsband och handpulssensorerna samtidigt prioriteras pulsbandet av displayen.**

**Om metallkontaktern a är täckta av plast kan du ta bort den.** Mät din puls genom att ta tag runt handpulssensorerna. **Undvik att röra händerna eller att hålla för hårt runt sensorerna.**



En hjärtsymbol visas på skärmen när displayen mäter din puls. Sedan visas ett eller två streck på skärmen. **Håll runt kontakterna i minst 15 sekunder för att få en så bra avläsning som möjligt.**

Om skärmen inte visar hjärtrytmen ska du kontrollera att du håller händerna enligt beskrivningen. Kontroller att du inte rör för mycket på händerna eller tar tag för hårt runt kontakterna. Rengör kontakterna med en mjuk trasa för att få en optimal yta – **använd inte alkohol, slipmedel eller kemikalier till att rengöra kontakterna.**

## 5. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Displayen avger en ljudsignal och pausas om den inte mottar några signaler från pedalerna på flera sekunder.

Displayen stänger av sig automatiskt och alla skärmar nollställs om pedalerna inte rör på sig på flera minuter.

## PROGRAM

### 1. Börja trampa med pedalerna eller tryck på någon knapp för att slå på displayen.

Då aktiveras skärmen och displayen är klar att användas.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Tryck upprepade gånger på CALORIE, INTENSITY eller SPEED tills önskat träningspass visas på skärmen.

När du väljer träningsprogram visar skärmen namn och varaktighet för programmet. En profil med hastighetsinställningar visas också på matrisskärmen.

Även maximal pedalhastighet, maximal motståndsnivå och maximal RPM visas på skärmen.

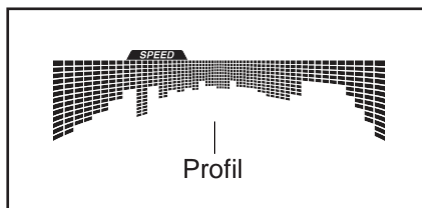
### 3. Starta träningspasset.

Tryck på QUICK START eller börja trampa med pedalerna för att starta träningspasset.

Varje pass är uppdelat i flera segment som varar en minut vardera. En motståndsnivå, en stigningsnivå och en målhastighet är inprogrammerad för varje segment. Samma motståndsnivå, stigningsnivå och/eller målhastighet kan vara programmerad i flera på varandra följande segment.

Motståndsnivån och målhastigheten för första segmentet visas på skärmen.

Under träningspassets gång visar profilen på hastighetsflik en dina



framsteg. Det blinkande segmentet i profilen representerar pågående segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar målhastighet.

I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment börjar blinka på skärmen. Om nästa segment är programmerat med andra värden för motstånd eller målhastighet kommer dessa värden att visas på skärmen i några sekunder för att förbereda dig för att motståndet ändras.

Under träningen uppmanas du av displayen att hålla trumphastigheten nära hålhastigheten under aktuellt segment. **Om du ser en pil som pekar uppåt på skärmen** ska du öka hastigheten. **Om du ser en pil som pekar nedåt på skärmen** ska du minska hastigheten. **Om ingen pil visas på skärmen** ska du försöka bibehålla aktuell hastighet.

**VIKTIGT: Målhastigheten är endast avsedd att motivera dig. Den faktiska pedalhastigheten bör alltid ligga på en nivå som känns rätt för dig.**

Om motståndsnivån under innevarande segment är för högt eller för lågt kan du åsidosätta denna manuellt genom att trycka på QUICK RESISTANCE-knappen. **Obs! När aktuellt segment är slut justeras motstånd och stigning automatiskt till nästa programmerade segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda.

Tryck på PAUSE/END, HOME eller sluta trampa med pedalerna om du vill pausa displayen. Klockan blinkar då på skärmen. Börja trampa igen när du vill fortsätta träningspasset.

Tryck på PAUSE/END, HOME upprepade gånger om du vill pausa träningspasset, se träningsresultat eller lämna träningspasset och återgå till huvudmenyn.

### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 19.

### 5. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 20.

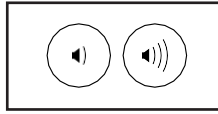
### 6. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Se steg 6 på sidan 20.

## LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker via displayens ljudsystem ska du ansluta en 3,5 mm ljudkabel (medföljer inte) från din musikspelare till displayens uttag. **Kontrollera att sladden är ordentligt ansluten.**

Tryck sedan på PLAY på din musikspelare. Volymen kan ställas in via musikspelaren eller på displayen.



## LADDNINGSPORT

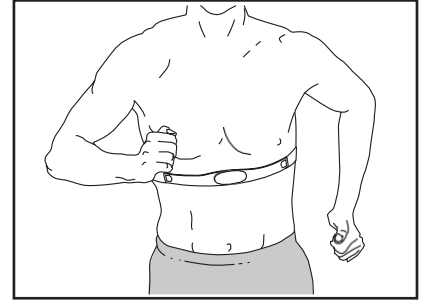
Displayen är utrustad med en laddningsport som du kan använda till att ladda USB-kompatibla enheter, t.ex. smartphones, medan du tränar.

För att använda laddningsporten ansluter du en USB-kabel (medföljer ej) mellan laddningsporten på displayen och din smarta enhet. **Kontrollera att USB-kabeln är ordentligt ansluten.** Obs! Laddningsporten kan inte användas till att få tillgång till eller överföra data eller musik mellan din enhet och displayen.

## PULSBÄLTE

Oavsett om ditt träningsmål är att stärka ditt kardiovaskulära system eller att förbränna fett, ligger nyckeln till bra resultat i att ligga på en bra puls.

Med hjälp av det tillvalsbara pulsbandet kan du kontinuerligt hålla koll på pulsen under träningspasset. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**



**Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.**

## HUR DU ANSLUTER DIN SMARTA ENHET TILL DISPLAYEN

Displayen har stöd för BLUETOOTH-anslutning av smarta enheter via iFit-appen och till kompatibla pulsband. Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds inte av displayen.

### 1. Hämta och installera iFit-appen på din smarta enhet.

Öppna App Store eller Google Play på din iOS- eller Android-enhet. Sök efter gratisappen *iFit* och installera den på din enhet. **Kontrollera att BLUETOOTH har aktiverats på enheten.**

Öppna appen och följ instruktionerna för att registrera ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

### 2. Anslut din smarta enhet till displayen.

Följ instruktionerna i iFit-appen för att ansluta din smarta enhet till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när anslutningen är gjord. Tryck på BLUETOOTH-knappen på displayen för att bekräfta anslutningen. LED-lampan lyser då blått.

### 3. Håll koll på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i iFit-appen för att hålla koll på din träningsinformation.

### 4. Koppla bort din smarta enhet från displayen när du så önskar.

Håll in BLUETOOTH-knappen på displayen i fem sekunder. LED-lampan lyser när knappen hålls in och släcks när du släpper knappen.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar till displayen kopplas bort.

## ANSLUTNING AV PULSBAND TILL DISPLAYEN

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Anslut ditt BLUETOOTH-pulsband till displayen genom att trycka på BLUETOOTH Smart-knappen på displayen. LED-lampan blinkar rött två gånger när anslutningen är genomförd.

Obs! Om det finns fler än ett kompatibelt pulsband i närheten ansluter displayen till bandet med starkast signaler.

Du kopplar bort pulsbandet från displayen genom att håll in BLUETOOTH Smart-knappen i fem sekunder. LED-lampan lyser när knappen hålls in och släcks när du släpper knappen.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar till displayen kopplas bort.

## DISPLAYINSTÄLLNINGAR

### 1. Välj inställningsläget.

Tryck på kugghjulsknappen för att aktivera inställningsläget.

### 2. Navigera i inställningsläge.

Matrisen på skärmen visar olika valmöjligheter. Tryck på (+) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad skärmbild.

Nedre delen av skärmen visar anvisningar för vald skärmbild. **Se till att du följer dessa anvisningar.**

### 3. Du kan ändra inställningarna om du vill.

**Mätenhet (Units)** – Den aktiva mätenheten visas på skärmen. Denna kan ändras genom att trycka upprepade gånger på ENTER. Om du vill se sträckan eller hastigheten i *kilometer*, väljer du METRIC. Om du vill se sträckan eller hastigheten i *engelska mil*, väljer du ENGLISH.

**Kontrastnivå (Contrast Level)** – Aktuell kontrastnivå visas på skärmen. Detta justeras genom att trycka på QUICK RESISTANCE (+) (-).

### **Användningsinformation (Usage Information)**

– Skärmen visar det totala antalet timmar som maskinen varit i bruk och den totala virtuella sträckan som pedalerna har rör sig.

### 4. Lämna inställningsläget.

Tryck på kugghjulsknappen för att lämna inställningsläget.



# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska risken för slitage. Kontrollera och spänn alla delar varje gång träningsmaskinen ska användas. Byt omedelbart ut slitna delar.

Rengör maskinen med en fuktig trasa och lite milt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Håll vätskor borta från displayen och undvik att utsätta den för solljus.**

## FELSÖKNING, DISPLAY

Om displayen inte visar hjärtrytmen när du använder handpuls sensorerna, eller om resultaten verkar vara onormalt höga eller låga, se steg 5 på sidan 20.

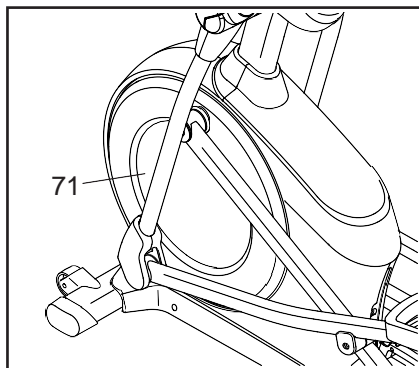
## PLANJUSTERING

Om apparaten gungar på golvet under användning ska du läsa på sidan 16 om hur du justerar stadigheten.

## JUSTERING AV REEDBRYTARE

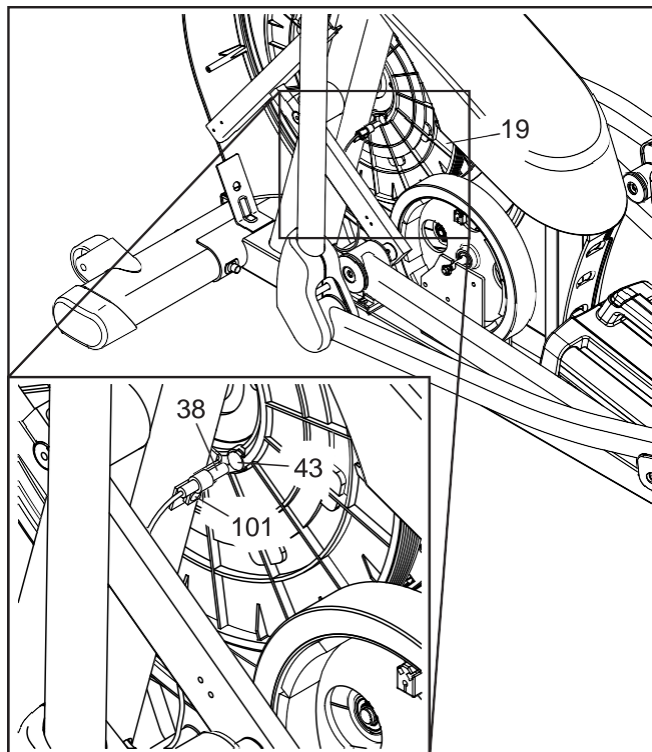
Om displayen visar felaktiga värden, bör man försöka justera reedbrytaren. **Dra först ur strömkabeln.**

Använd en vanlig skruvmejsel för att ta av den vänstra skivan (71).



Obs! Vänster kåpa och vänster skiva visas som borttagna på bilden till höger.

Leta reda på reedbrytaren (38). Vrid på remskivan (19) tills en magnet (43) är inpassad med reedbrytaren.



Lossa sedan den indikerade M4 x 16 mm-skraven (101). För reedbrytaren (38) närmare eller bort från magneten (43) och dra åt skruven.

Koppla sedan bort strömkabeln och flytta remskivan (19) fram och tillbaka tills magneten passas in med reedbrytaren upprepade gånger.

Upprepa detta tills displayen visar rätt återkoppling. När reedbrytaren är korrekt justerad fäster du skivan igen och ansluter strömkabeln.

## JUSTERING AV DRIVREM MEN

Om pedalerna glider under användning, särskilt med motståndsnivån justerad till högsta nivån, bör du försöka justera drivremmen.

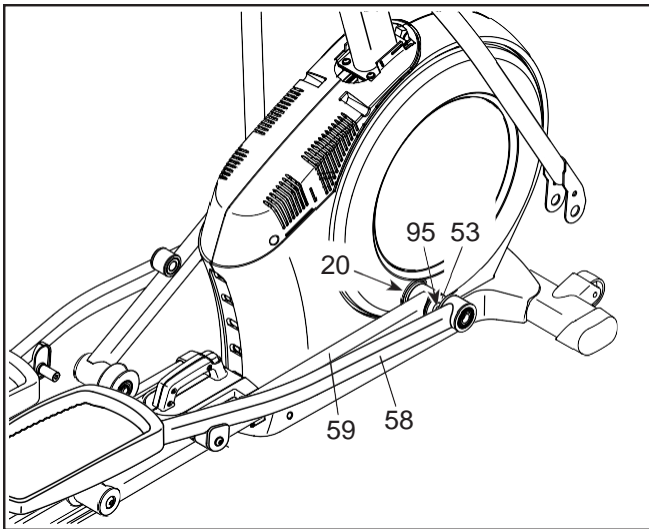
### Dra först ur strömkabeln.

**Se först steg 16 på sidan 13.** Använd en vanlig skruvmejsel till att ta bort sköldkåpan (75) och sköldkåpehättan (118).

**Se steg 15 på sidan 13.** Ta bort höger bens yttre och inre kåpor (69, 83).

**Se steg 12 på sidan 11.** Ta bort höger pedalarm (58) från höger övre ben (60).

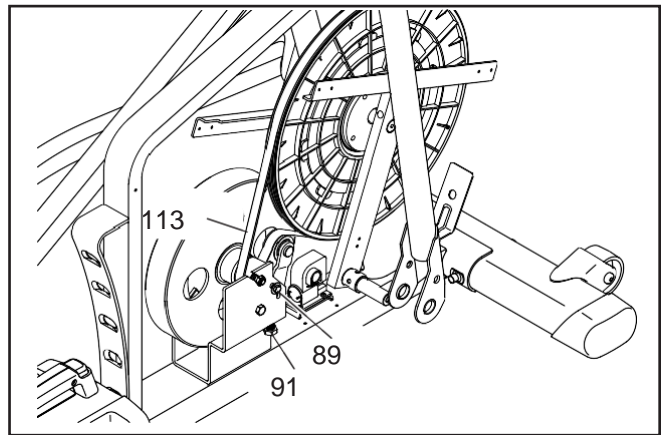
Ta sedan bort M8 x 16 mm-skruven (95), den stora axelkåpan (53) och M8-brickan (visas inte) från höger vevarm (20). Ta sedan försiktigt bort höger valsarm (59) och höger pedalarm (58) från maskinen.



### Se översiktsdiagram C på sidan 32. Se SPRÄNGSKISS C på sidan 32.

Leta reda på vänster och höger sköld (73, 74). Ta bort M4 x 19 mm-skruvarna (124), M4 x 19 mm-skruvarna (5), och M4 x 48 mm-skruven (107) på vänster och höger sköld. Ta sedan av deg högra skölden.

Leta reda på och lossa hjulskruven (89). Dra åt drivremmens justeringsskruv (91) tills drivremmen. (113) sitter tätt. Dra sedan åt hjulskruven.



Montera delarna du tog bort tidigare och anslut strömkabeln.

# RIKTLINJER

**VARNING:** Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.

**Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.**

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

## Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning ska du justera

intensiteten på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

## Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning ska du justera intensiteten på träningsmaskinen tills pulsen ligger nära det högsta värdet i din träningszon.

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

**Träning enligt träningszonen:** När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20–60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

**Nedtrappning:** Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

## TRÄNINGSFREKVENS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

# FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

## 1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

## 2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

## 3. Akillessena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen.

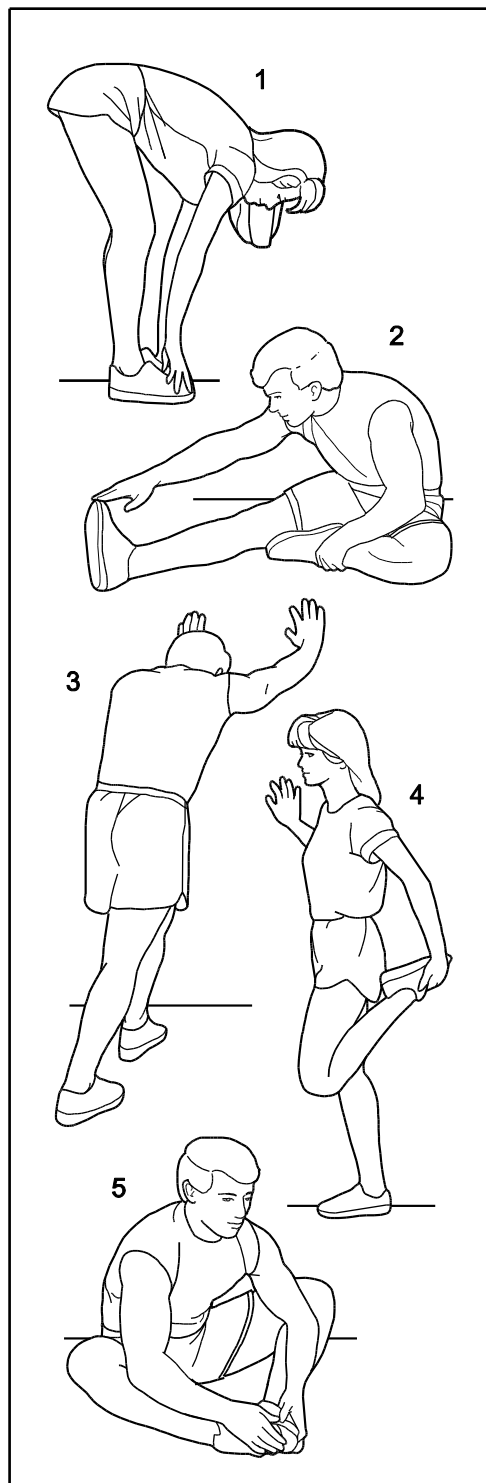
Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

## 4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

## 5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

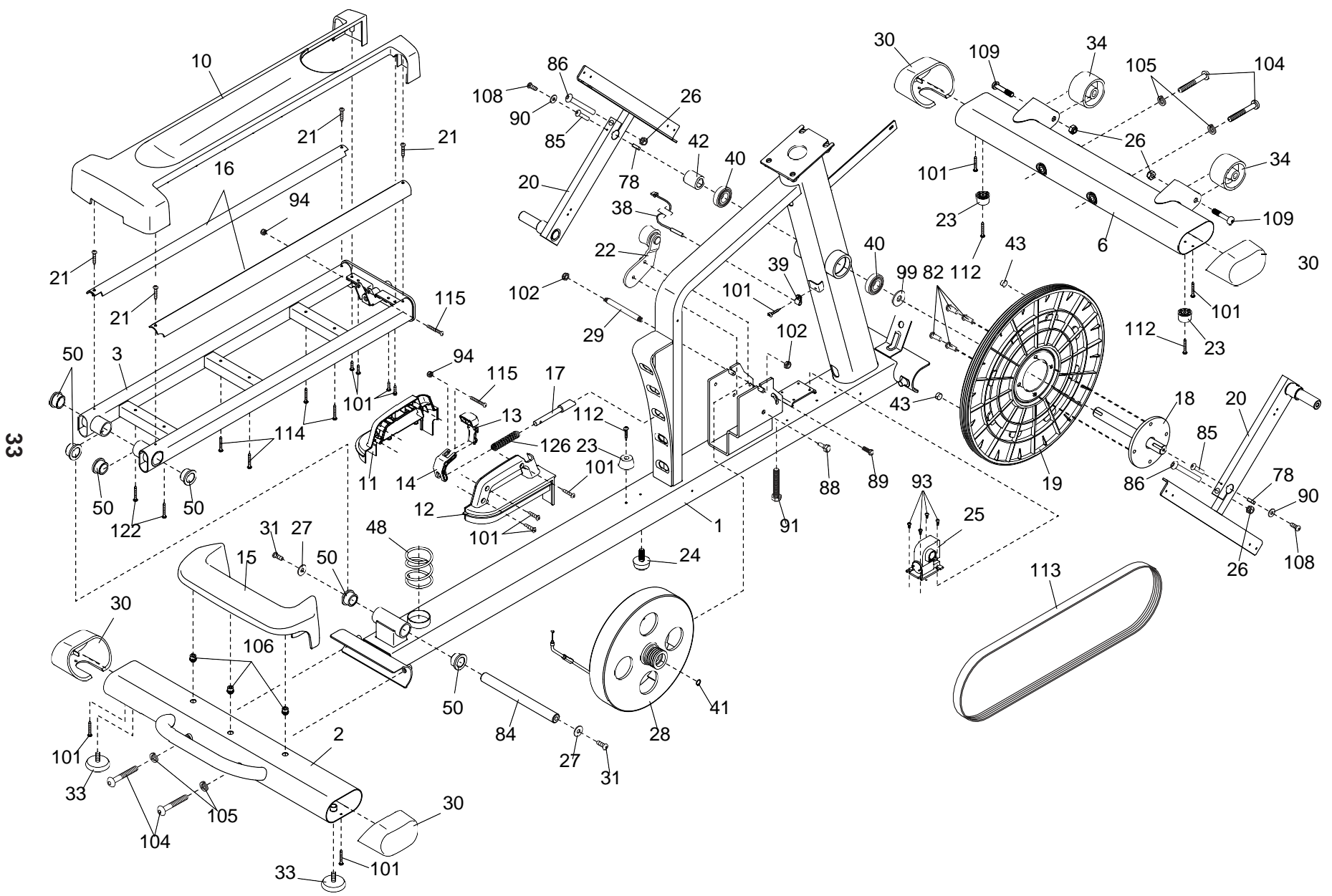


# LISTA ÖVER DELAR

Modellnr. PFEVEL69716.0 R0216B

Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
1	1	Ram	51	2	Vals
2	1	Bakre stabilisator	52	2	Bakre hätta, pedalarm
3	1	Ramp	53	4	Stor axelkåpa
4	1	Stolpe	54	2	16 mm böjd bricka
5	6	M4 x 19mm-skruv	55	2	Liten axelkåpa
6	1	Främre stabilisator	56	4	Valsarmsbussning
7	1	Display	57	6	Stort armlager
8	2	Valsbussning	58	1	Höger pedalarm
9	4	#8 x 12 mm-skruv	59	1	Höger valsarm
10	1	Rampkåpa	60	1	Höger övre ben
11	1	Vänster låshandtag	61	1	Höger övre arm
12	1	Höger låshandtag	62	2	Grepp
13	1	Låsknapp	63	2	Pulssensor/kabel
14	1	Låsfäste	64	2	Pedalarmsaxel
15	1	Bakre stabilisatorskydd	65	1	Högre arms främre kåpa
16	2	Spår	66	1	Högre arms bakre kåpa
17	1	Låssprint	67	1	Vänster arms främre kåpa
18	1	Vev	68	1	Vänster arms bakre kåpa
19	1	Remskiva	69	1	Höger bens yttre kåpa
20	2	Vevarm	70	1	Vänster bens yttre kåpa
21	4	M4 x 10mm-skruv	71	2	Bricka
22	1	Hjul	72	1	Vänster bens inre kåpa
23	3	Dämpare	73	1	Vänster sköld
24	1	Liten justeringsfot	74	1	Höger sköld
25	1	Motståndsmotor	75	1	Sköldkåpa
26	4	M10-låsmutter	76	1	Vänster pedalarms sidohätta
27	2	M10-bricka	77	4	Axeldistansbricka
28	1	Virvelmekanism	78	2	Nyckel
29	1	Mekanisk axel	79	1	Främre displayskydd
30	4	Stabilisatorhätta	80	1	Bakre displayskydd
31	2	M10 x 19mm-skruv	81	1	Bakre stolpkåpa
32	2	M5-bricka	82	10	M8 x 13mm-skruv
33	2	Justeringsfot	83	1	Höger bens inre kåpa
34	2	Hjul	84	1	Rampaxel
35	1	Vevaxel	85	2	M4 x 14mm-skruv
36	2	Stolpbussning	86	2	M10 x 58mm-skruv
37	1	Korg	87	1	Höger pedals sidohätta
38	1	Reed-brytare/kabel	88	1	Vridskruv, hjul
39	1	Klämma för reedbrytare	89	1	Hjulskruv
40	2	Ramlager	90	2	M6-bricka
41	1	Snäppring, manisk	91	1	Remskruv
42	1	Hylsa	92	4	M10 x 25mm-skruv
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm-skruv
44	1	Vänster pedalarm	94	2	M4-mutter
45	1	Vänster valsarm	95	8	M8 x 16mm-skruv
46	1	Vänster övre ben	96	4	M8 x 38mm-skruv
47	1	Vänster övre arm	97	10	M8-bricka
48	1	Rampfjäder	98	2	M8 x 18 mm-bricka
49	2	Pedal	99	1	Distansbricka i plast
50	6	Rambussning	100	4	Benlager

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivning</b>
101	36	M4 x 16mm-skruv	116	2	Skrivring
102	6	M8-låsmutter	117	1	Främre stolpkåpa
103	8	M6 x 12mm-skruv	118	1	Sköldkåpehatta
104	4	M10 x 122mm-skruv	119	1	Adapter
105	8	M10 delad bricka	120	2	M8 x 14mm-skruv
106	3	Kåpfäste	121	1	Hållare för surfplatta
107	1	M4 x 48mm-skruv	122	2	M4 x 35mm-skruv
108	2	M6 x 13mm-skruv	123	2	Litet armlager
109	2	M10 x 60mm-skruv	124	2	M4 x 25mm-skruv
110	1	Huvudkabel	125	2	M4 x 16 mm-maskinskruv
111	1	Strömkabel/uttag	126	1	Stiftfjäder
112	3	M4 x 19mm-skruv	*	–	Monteringsverktyg
113	1	Drivrem	*	–	Smörjmedel
114	4	M4 x 42mm-skruv	*	–	Bruksanvisning
115	2	M4 x 30mm-skruv			

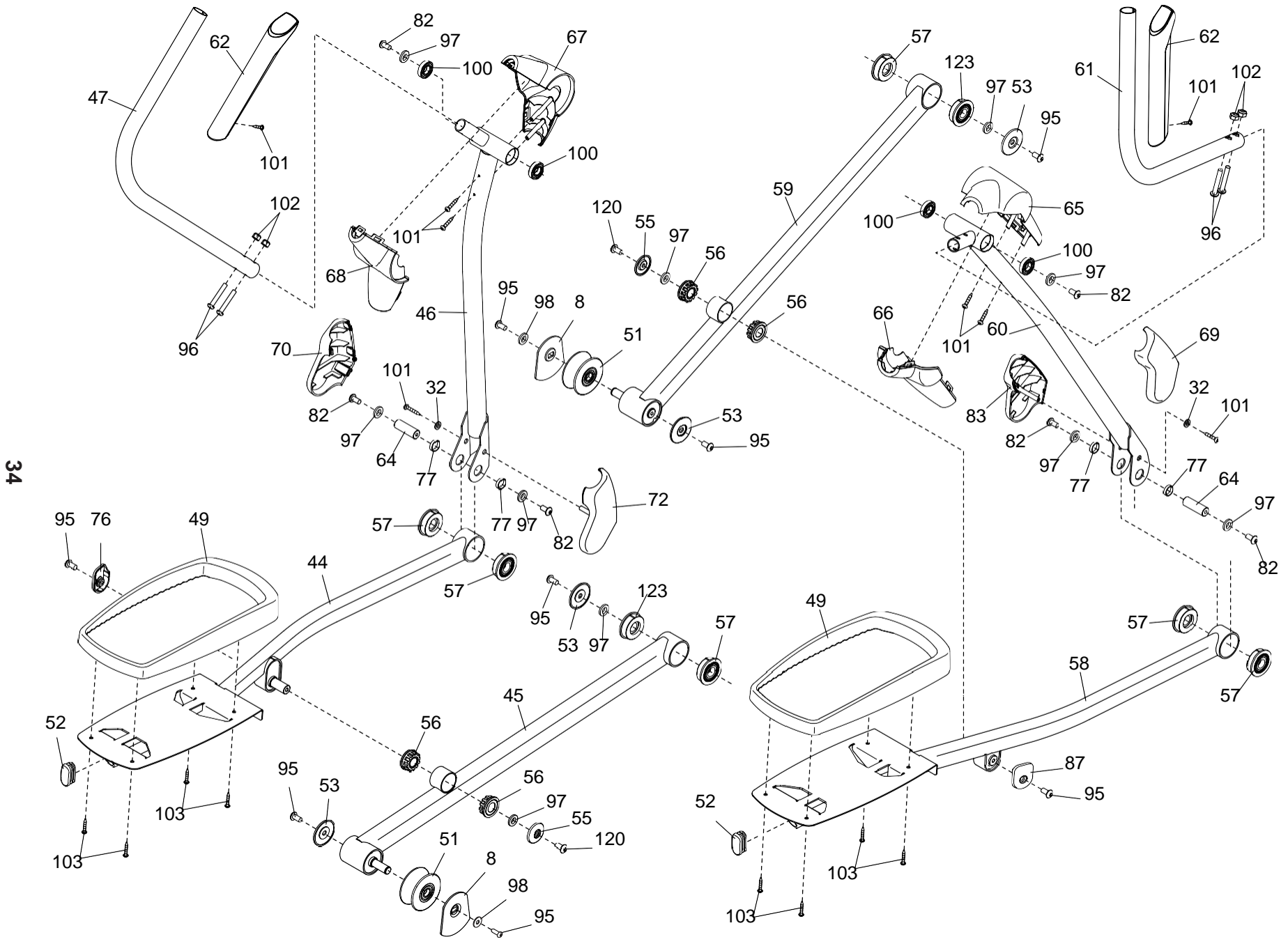


ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFEVEL69716.0 R0216B

# ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFEVEL69716.0 R0216B

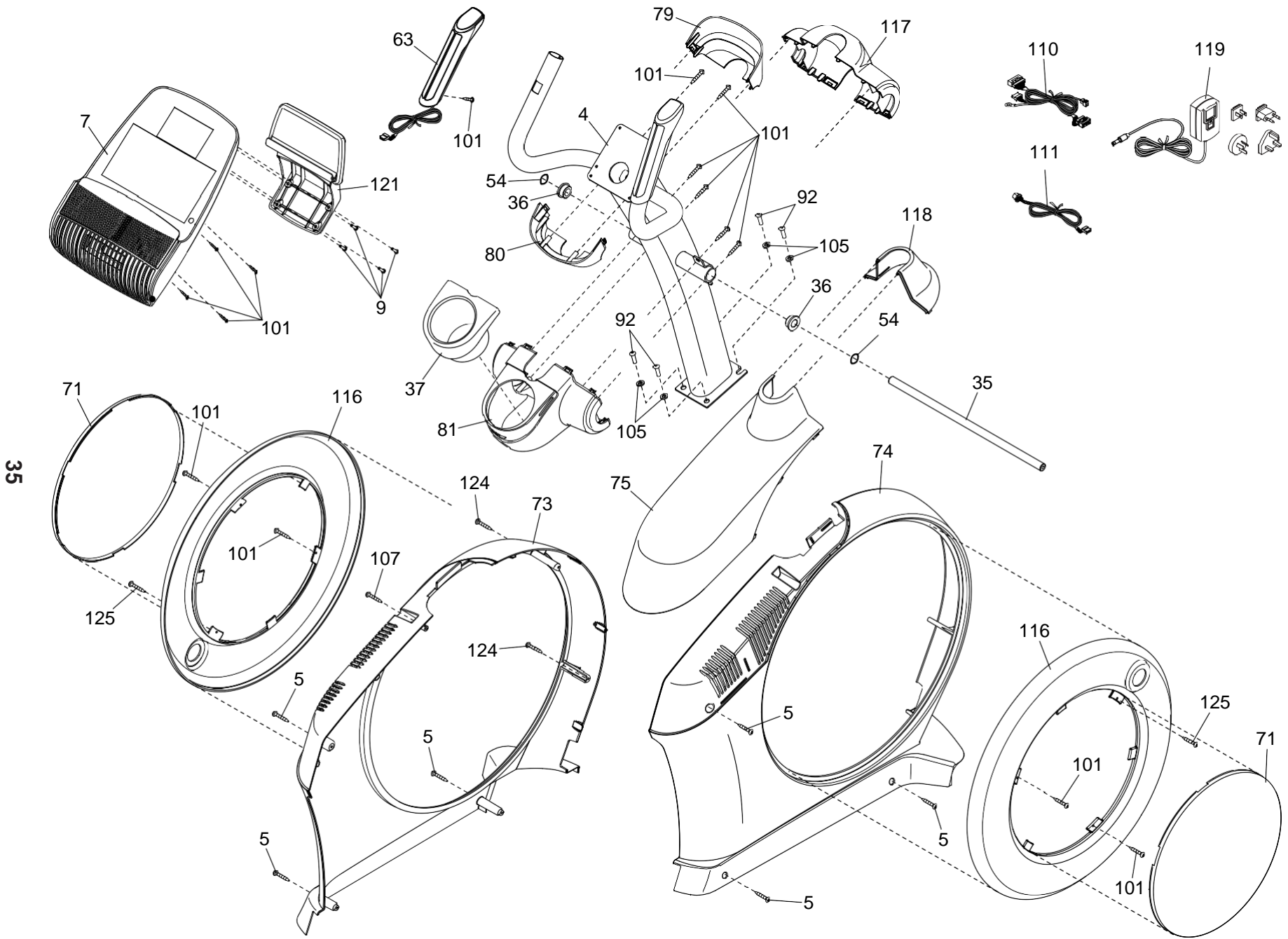


34



# ÖVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: PFEVEL69716.0 R0216B



---

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

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