

XXTERRA[®] FITNESS



FS5.4e
CROSSTRAINER

Innehållsförteckning

Förhållningsregler, säkerhet	3
Förhållningsregler, elektronik	4
Förhållningsregler, drift	4
Funktioner	4
Montering	7
Display	12
Underhåll	22
Översiktsdiagram	23
Förteckning över delar	24

OBSERVERA

Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Produktens garanti gäller inte för annan användning än i hemmet.

XE558s-YE012 1406A(XL)

Säkerhetsinstruktioner

När du använder elektrisk utrustning bör du alltid följa grundläggande förhållningsregler. Läs igenom alla anvisningar i bruksanvisningen innan du använder denna maskin.

1. **KOPPLA ALLTID FRÅN STRÖMFÖRSÖRJNINGEN TILL MASKINEN DIREKT EFTER ATT DU HAR ANVÄNT MASKINEN.** Detta minskar risken för elektriska stötar. Lämna inte träningsredskapet utan uppsikt när strömmen är ansluten.
2. Ta alltid ut kontakten från eluttaget innan du utför underhåll.
3. Täck inte över maskinen under användning.
4. Var extra uppmärksam när du använder maskinen i närheten av barn eller husdjur.
5. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen. Använd inte extrautrustning som inte har godkänts av tillverkaren.
6. Använd inte maskinen om strömkabeln eller kontakten är skadad, om maskinen inte fungerar som den ska, om den har blivit skadad eller om den har utsatts för vatten. Kontakta servicecentret för eventuella reparationer.
7. Använd inte strömkabeln för att bära eller flytta maskinen.
8. Håll undan strömkabeln från varma ytor.
9. Täck inte över lufttillförseln.
10. För inte in några föremål i maskinen.
11. Använd inte enheten utomhus.
12. Använd inte maskinen på platser där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
13. Anslut endast maskinen till ett jordat uttag.
14. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.

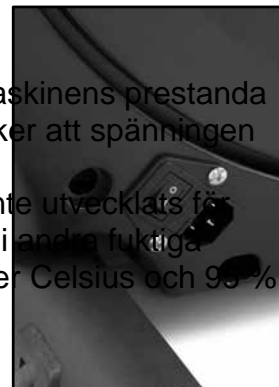
Säkerhetsinstruktioner, maskin

1. Stäng av maskinen genom att slå från alla strömbrytare och kontroller. Ta därefter ut kontakten från eluttaget.
2. Använd inte maskinen på tjocka mattor eller underlag. Det kan skada både maskin och underlag.
3. Tala med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.
4. Rör inte vid delar som är i rörelse.
5. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, bland annat rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren ett hum om sin fysiska form.
6. Använd inte maskinen för andra syften än det som den är avsedd för.
7. Ha på dig ordentliga tränings skor.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER!

Säkerhetsinstruktioner, elektronik

1. Ta aldrig av kåpan utan att först koppla från strömkabeln.
2. Om spänningen i strömförsörjningen varierar mer än 10 % kan maskinens prestanda påverkas. Detta omfattas inte av produktgarantin. Om du misstänker att spänningen varierar i strömtillförseln bör du kontakta en elektriker.
3. Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Den här produkten har inte utvecklats för användning utomhus, i närheten av en simbassäng eller spa eller i andra fuktiga omgivningar. Maskinens driftstemperatur är mellan 5 och 50 grader Celsius och 95 % luftfuktighet utan kondens.



Anslutning

Bruksanvisning

1. Lär känna manöverdisplayen innan du börjar använda maskinen.
2. Motståndsförändringar inträffar inte direkt. Ställ in önskat motstånd på displayen och släpp justeringsknappen. Justeringen kommer att ske gradvis.
3. Använd inte maskinen när det åskar. Överspänning kan inträffa och skada maskinen.
4. Var försiktig med att kombinera användningen av träningsmaskinen med andra aktiviteter, till exempel att titta på TV eller läsa eftersom det kan avleda uppmärksamheten från maskinen.
5. Håll i handtagen när du utför ändringar på displayen.

Funktioner

Justerbar stigning

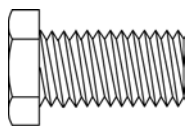
Maskinen har justerbar stigning, så att du kan välja om du vill träna på plant underlag eller i uppforsbackar. Den här funktionen kan ställas in på displayen eller automatiskt via inbyggda träningsprogram.

Transport

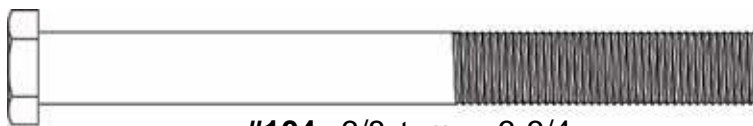
Maskinen är utrustad med transporthjul som tas i drift när du lyfter den bakre delen av crosstrainern.

Kontrollista för montering

Smådelar, steg 1



#102 – 5/16 tum x 15
Sextantskruv (6 st.)



#104. 3/8 tum x 3-3/4
tum
Sextantskruv (2 st.)



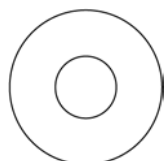
#105. 3/8 tum x 3 tum
Fästskruv (2 st.)



#106. 3/8 tum
kupolmutter (2 st.)



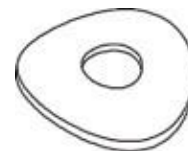
#115. M5 x 10mm
stjärnskruv (4 st.)



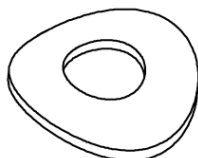
#143. 5/16 tum x 20 x
1.5T plan bricka (4 st.)



#146. 3/8 tum x 2
Delad bricka (2 st.)

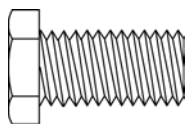


#147. 5/16 tum x 23 x 2
Svängd bricka
(2 st.)

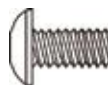


#148. 3/8 tum x 23 x 1.5
Böjd bricka (4 st.)

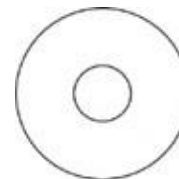
Smådelar, steg 2



#102. 5/16 tum x 15
mm
Sextantskruv (2 st.)

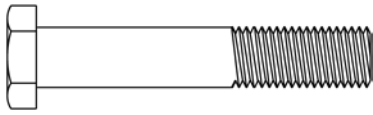


#113. 5/16 tum x 15
mm skruv (2 st.)



#122 ø8.5 x 26 x 2.0
Plan bricka (4 st.)

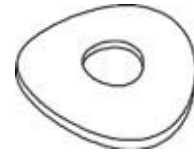
Smådelar, steg 3



#109. 5/16 tum x 1-3/4 tum sexkantskruv (6 st.)

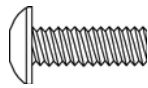


#128. 5/16 tum x 7 Mutter (6 st.)

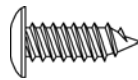


##147. 5/16 tum x 23 x 2 Svängd bricka (4 st.)

Smådelar, steg 4



#117. M5 x 15mm stjärnskruvar (6 st.)

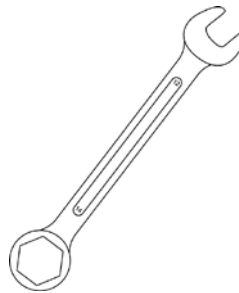


#112. 3,5 x 12 mm metallskravar (4 st.)

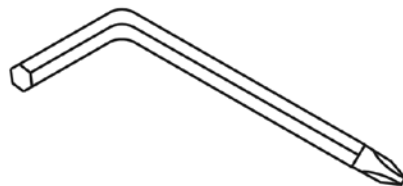
Monteringsverktyg



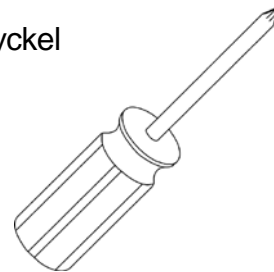
#155. 13/14 mm nyckel



#156. 12/14mm nyckel



#157. Kombinerad M5 insexnyckel och stjärnskruvmejsel (2 st.)



#158. Stjärnskruvmejsel

Montering

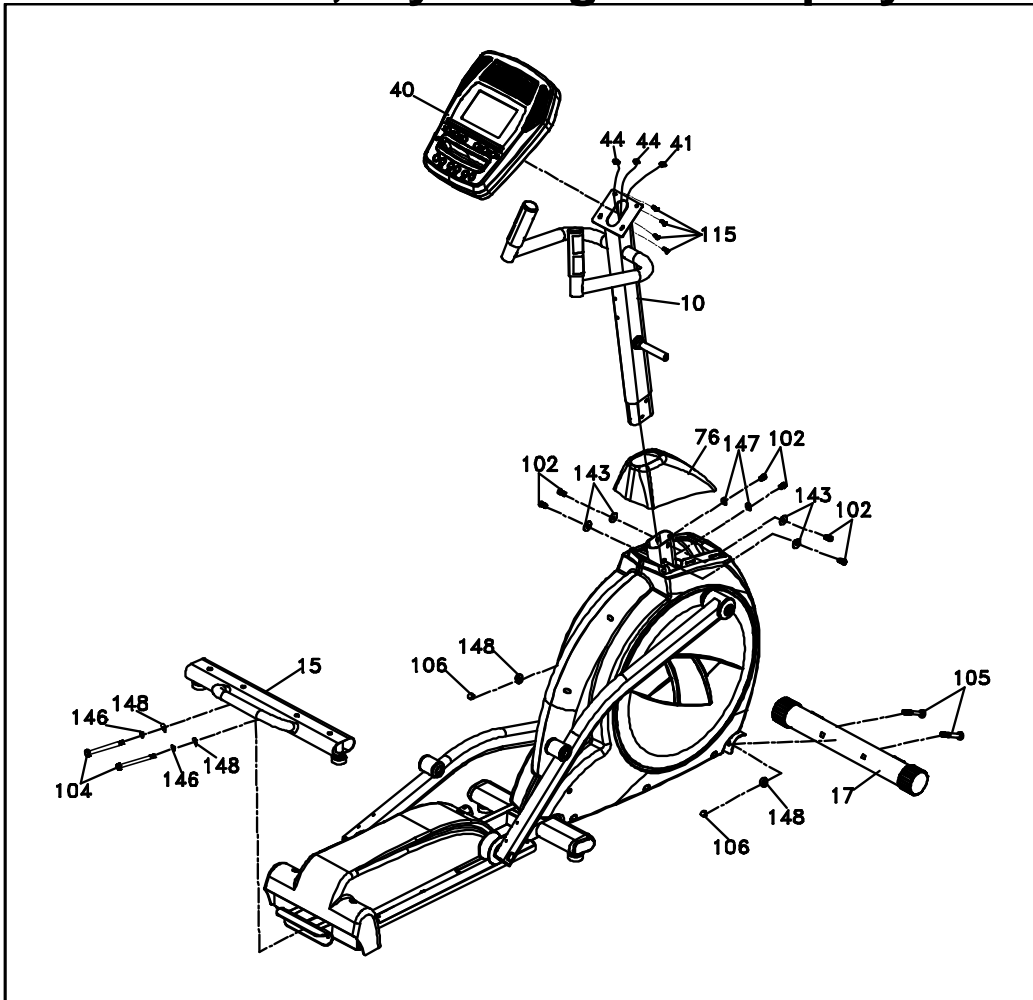
1 Bakre skena, styrstång och display

1. Koppla fast den främre stabilisatorn (17) på huvudramen med två fästskruvar (105), två svängda brickor (148) och två kupolmuttrar (106).
2. Koppla fast den bakre stabilisatorn (15) på huvudramen med två sexkantskruvar (104), två delade brickor (146) och två svängda brickor (148).
3. För på styrstångskåpan (76) på botten av styrstången (10). Fäst ledningsbandet från botten av styrstången (10) runt änden på datorledningen (41) som finns i ramfästet. Dra försiktigt upp ledningsbandet genom styrstången innan du för in styrstången i ramfästet. Fäst styrstången med fyra sexkantskruvar (102) och fyra plana brickor (143) på sidan av styrstången och två sexkantskruvar (102) och två svängda brickor (147) fram på styrstången.
4. För styrstångskåpan (76) på plats över ramkåporna.
5. Anslut datorkabeln (41) och handpulsablarna (44) på baksidan av datorn. Fäst därefter datorn på styrstången med fyra skruvar (115).

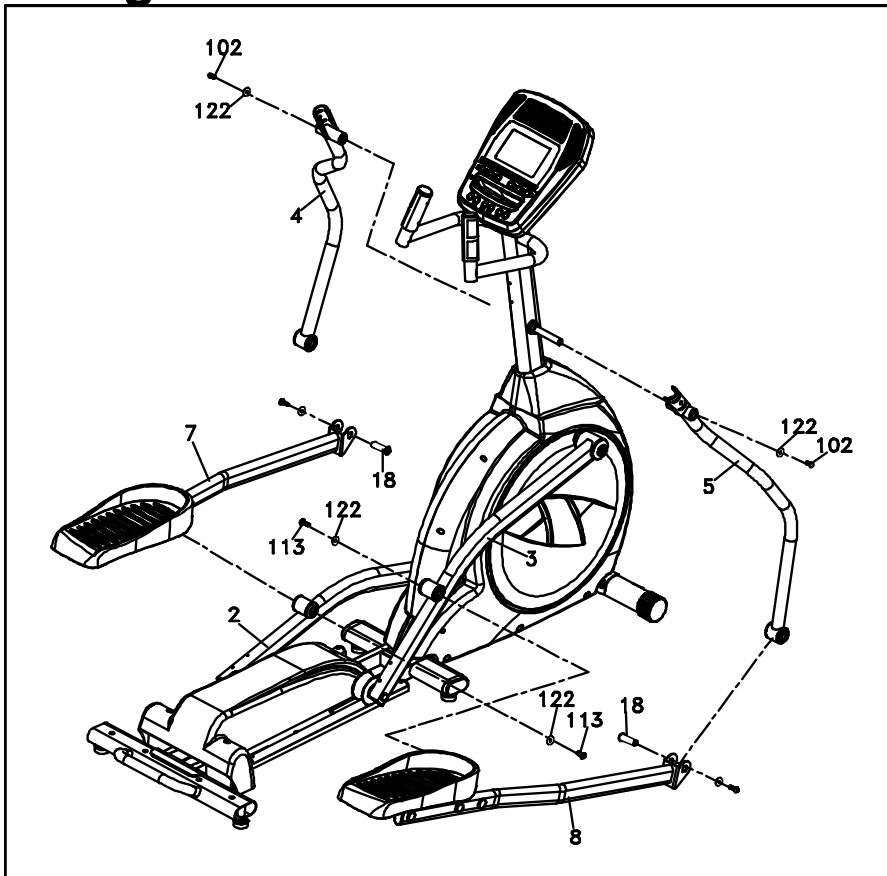
Smådelar, steg 1

#102. 5/16 tum x 15
Sextantskruv (6 st.)
#104. 3/8 tum x 3-3/4
tum
Sextantskruv (2 st.)
#105. 3/8 tum x 3
tum fästskruv (2 st.)
#106. 3/8 tum
kupolmutter (2 st.)
#115. M5 x 10 mm
stjärnskruv (4 st.)
#143. 5/16 tum x 20 x
1.5T plan bricka (4 st.)
#146. 3/8 tum x 2T
deladbricka (2 st.)
#147. 5/16 tum x 23 x
2T svängd bricka (2 st.)
#148. 3/8 tum x 23 x 1.5
Böjd bricka (4 st.)

1 Bakre skena, styrstång och display



2 svängarmar



Smådelar, steg 2

#102. 5/16 tum x 15 mm

Sexkantskruv (2 st.)

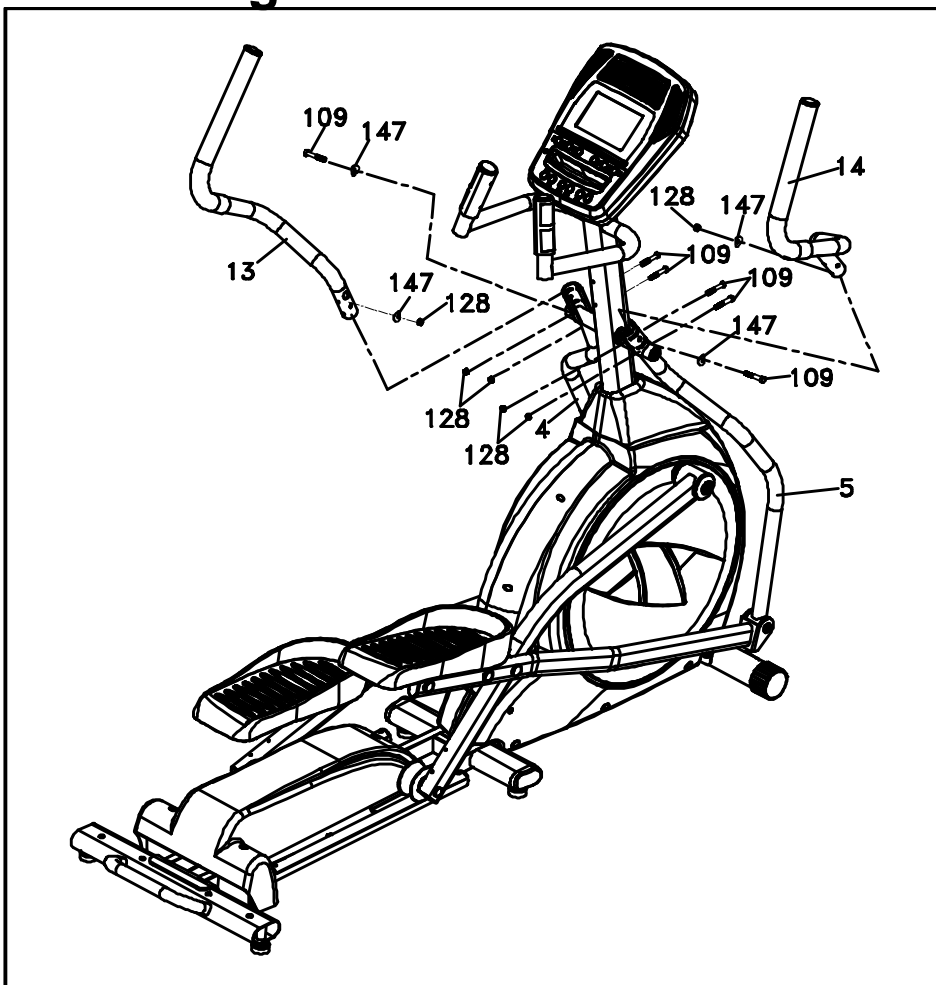
#113. 5/16 tum x 15 mm tum skruv (2 st.)

#122. $\varnothing 8.5 \times 26 \times 2.0$

Plan bricka (4 st.)

1. För vänster och höger svängarmar (4, 5) på vardera sida av styrstångsaxeln. Fäst en plan bricka (122) och sexkantskruv på varje sida.
2. För skaftet på vänster kopplingsarm (7) genom hylsan på vänster pedalarm (2) och fäst med en plan bricka (122) och skruv (113). Upprepa på andra sidan.
3. Ta bort ändskftet (18) från kopplingsarmen (7). För hylsan över den nedre länkarmen (4) och in i fästet på kopplingsarmen. Fäst med ändskftet samt brickan och skruven som togs bort tidigare i det här steget. Upprepa på andra sidan.

3 övre svängarmar



Smådelar, steg 3

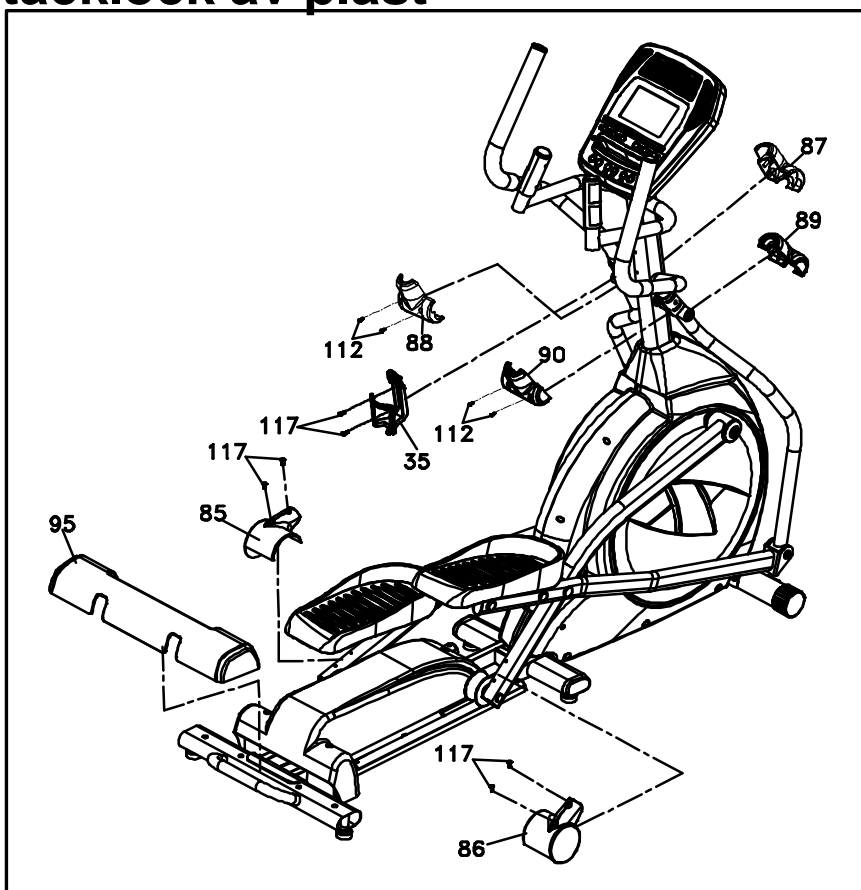
#109. 5/16 tum x 1-3/4 tum sexkantskruv (6 st.)

#128. 5/16 tum x 7 tum mutter (6 st.)

#147. 5/16 tum x 23 x 2 Böjd bricka (4 st.)

1. Koppla vänster och höger övre handtag (13, 14) till vänster och höger svängarmar (4, 5). Fäst med två sexkantskruvar (109) och två muttrar (128) framtill på varje arm. Fäst en sexkantskruv (109), svängd bricka (147) och mutter (128) på sidan av varje arm.

4 täcklock av plast



Smådelar, steg 4

#117. M5 x 15mm
stjärnskruv (6 st.)
#112. $\varnothing 3,5$ x
12 mm
metallskruvar (4
st.)

1. För samman de främre (87) och bakre (88) handtagskåporna på vänster svängarmskaft och fäst med två metallskruvar (112). Upprepa på höger sida med främre (89) och bakre (90) handtagskåpor.
2. Fäst glidhjulskåpan (85) på vänster pedalarm (2) med två stjärnskruvar (117). Upprepa på höger sida med höger glidhjulskåpa (86).
3. Justera den bakre stångkåpan (95) med hålen i den bakre delen av stigningsskenasetet. Klicka fast dem på plats.
4. Fäst flaskhållaren (35) på styrstången med två stjärnskruvar (117).

Displayanvändning

Display



Start

Maskinen har extern strömförsörjning. Displayen startas automatiskt när strömförsörjningen ansluts. Om displayen inte mottar signaler under 30 minuter övergår den till viloläge för att spara ström. Tryck in valfri knapp för att starta displayen igen.

Maskinen genomgår en intern självkontroll när den startar. Alla lamporna på displayen tänds vid den här kontrollen. Därefter visar displayen programversionen (till exempel: VER 1.0), TIME- och DISTANCE-skärmarna visar en odometervisläsning. Den här avläsningen visar hur många timmar som maskinen har använts och den virtuella distansen som den har rört sig.

Odometern förblir aktiv på skärmen i några sekunder innan displayen övergår till uppstartsläge. Matris-skärmen bläddrar nu genom de olika profilerna, programmen och driftinstruktionerna. Nu kan du börja använda displayen.

Displayanvändning

Snabbstart

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. Så snart konsolen har tänts kan du trycka på START för att starta. I snabbstartläget räknas tiden upp från 0 och all träningsinformation räknas upp. Motståndet kan justeras manuellt genom att du trycker på upp-/ner-pilarna.

Grundläggande information

Skärm:

Matrisskärmen visar motståndprofilen. Om du trycker på START medan du kör ett program växlar matrisskärmen till att visa en stigningsprofil i stället. Trycker du på START en gång till växlar matrisskärmen och visar en virtuell bana.

Tryck på ENTER för att växla mellan informationen som visas i meddelandefönstret. Det första meddelandet som visas är namnet på programmet. Tryck upprepade gånger på ENTER för att visa information om INCLINE LEVEL (stigningsnivå), SPEED (hastighet), WATTS, LAPS (varv), ALTITUDE (antalet vertikala meter du har bestigit), CURRENT LEVEL/MAX LEVEL (innevarande och maximal nivå) och SCAN (automatisk växling mellan information). Numret till vänster om matrisskärmen visar ditt motstånds- eller stigningsnivå.

Information:

- CALORIES (kalorier) visar det ungefärliga antalet kalorier (kcal) som du har förbränt.
- TIME (tid) visar hur lång tid du har tränat eller hur långt det är kvar innan träningspasset är slut.
- SEG TIME (segmenttid) räknar ner tiden till innevarande segment (pelaren) är klar.
- PULSE (puls) indikerar hjärtrytmen när du använder dig av handpulssensorer.
- RPM (varv per minut) visar hastigheten i varv per minut.
- SPEED (hastighet) visar din hastighet antingen i engelska miles per timme eller kilometer per timme.
- INCLINE/RAMP (stigning) visar stigningsnivån på en skala från 1 till 20.
- DISTANCE (distans) visar den totala virtuella distansen som löpbandet har rört sig.

Maskinen har en inbyggd pulsmätare. Håll runt handpulssensorerna på det stationära handtaget eller ta på ett pulsbälte för att starta avläsningen. Efter några sekunder börjar en hjärtsymbol att blinka på skärmen. Sedan visar pulsfönstret hjärtrytmen i BPM (slag per minut).

Paus/nollställningsfunktioner:

STOP/RESET har flera funktioner. Tryck på knappen en gång under ett program så pausas programmet i fem minuter. Starta träningspasset igen genom att trycka på START. Om du trycker två gånger på STOP/RESET under ett träningspass avslutas träningspasset och ett sammandrag av träningen visas på skärmen. Om du håller STOP/RESET intryckt i tre sekunder nollställs displayen.

Ljudsystemet:

Det finns ett ljuduttag och högtalare fram på displayen. Anslut iPod, MP3-spelare, CD-spelare eller datorer om du vill lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem.

Konsolprogrammering

Alla programmen kan skräddarsys med din personliga information. Vissa typer av information är nödvändiga för att säkerställa korrekta avläsningar. Användaren blir tillfrågad om **AGE** (ålder) och **WEIGHT** (vikt). Informationen om din ålder är nödvändig för att säkerställa att pulsprogrammet är rätt inställt. Informationen om vikt ger en mer noggrann uträkning av kalorier.

OBS: Kaloriräknare på träningsutrustning är aldrig 100 % exakt, oavsett om utrustningen finns hemma eller på ett gym. Räknarna är endast avsedda som en guide till ett ungefärligt resultat.

Programinställningar

Tryck på PROGRAM för att bläddra igenom de olika valen. Profilen för varje program visas på matrissskärmen. Tryck på ENTER för att välja program och börja knappa in önskade inställningar. Om du vill gå vidare utan att skräddarsy programmet trycker du på START. Då kommer du direkt till starten av träningspasset. Om du vill ändra på inställningarna följer du instruktionerna i meddelandefönstret. Om du startar ett program utan att ändra inställningar, används programmets standardinställningar.

OBS: Inställningar för AGE (ålder) och WEIGHT (vikt) ändras när du skriver in ett nytt värde. De värden du använde senast för ålder och vikt blir de nya standardinställningarna. Därmed behöver du endast ändra dessa värden när din ålder eller vikt ändras eller om en annan användare använder maskinen.

Manuellt läge

När du använder det manuella programmet kan du själv kontrollera arbetsmängden.

1. Tryck på PROGRAM▲/▼, tills att meddelandet MANUAL visas på meddelandefönstret. Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av upp/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START.
6. När programmet startar kommer inställningarna för INCLINE (stigning) och RESISTANCE (motstånd) att vara inställda på nivå 1. Du kan använda upp-/ner-pilarna för att ändra träningsmängden.
7. I manuellt läge modus kan du bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av ENTER-knappen.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Den här sammanfattningen visas endast en kort stund innan displayen återgår till huvudskärmen.

Program

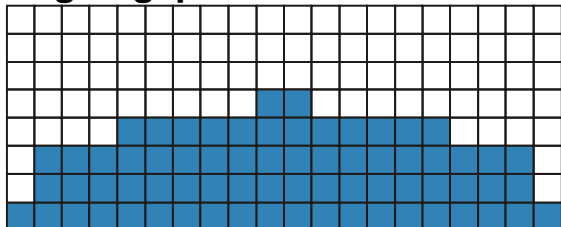
1. Tryck på PROGRAM▲/▼, tills att önskat programnamn visas i meddelandefönstret. Tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av upp/ner-pilarna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Nu uppmanas du att skriva in informationen för maxnivå. Det är den hårdaste nivån som du vill träna på. Justera önskad nivå och tryck på ENTER för att bekräfta.
6. Tryck på INCLINE▲/▼ för att justera den högsta önskade stigningsnivån under träningspasset. Tryck på ENTER för att bekräfta.
7. Nu kan du börja träna genom att trycka på START.
8. Du kan när som helst ändra arbetsmängden genom att trycka på LEVEL▲/▼. Detta ändrar endast arbetsmängden för det aktuella segmentet.
9. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av ENTER-knappen.
10. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Den här sammanfattningen visas endast en kort stund innan displayen återgår till huvudskärmen.

Förhandsinställda program

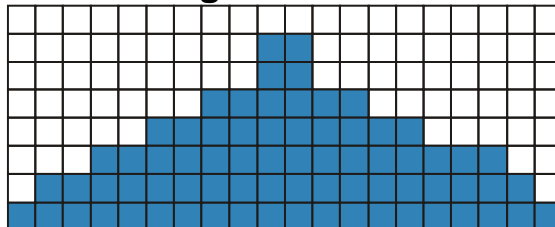
Enheten har fem olika program som har utvecklats för att erbjuda varierade träningspass. Dessa program har förhandsinställda arbetsmängder som har utvecklats för att uppnå olika träningsmål.

Ascent

Stigningsprofil

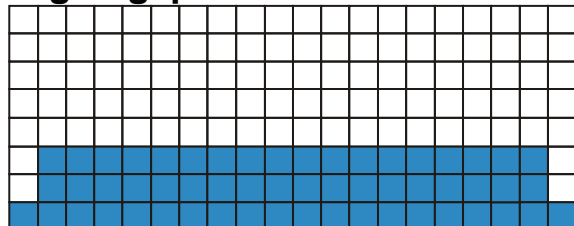


Arbetsmängd

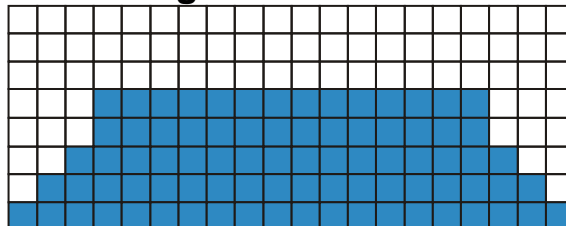


Fat Burn (fettförbränning)

Stigningsprofil

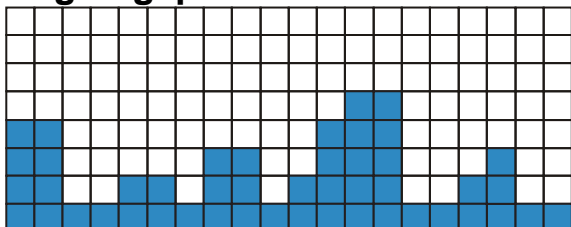


Arbetsmängd

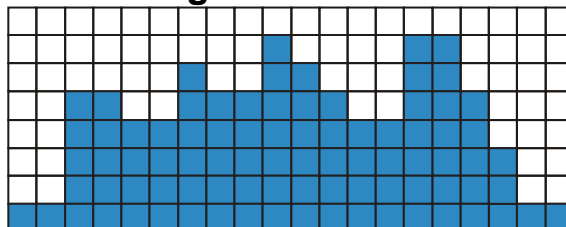


Glute Blast

Stigningsprofil

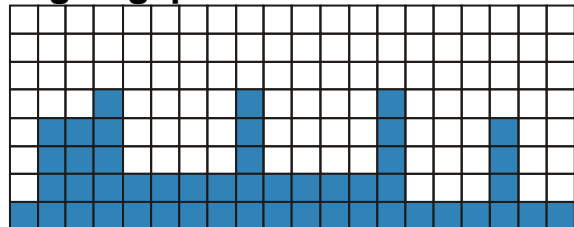


Arbetsmängd

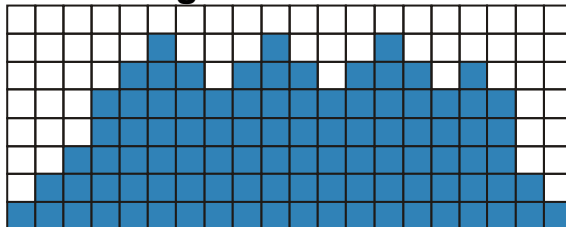


Adventure

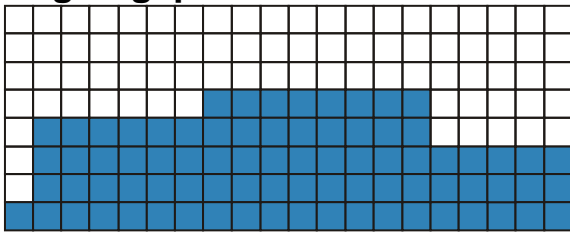
Stigningsprofil



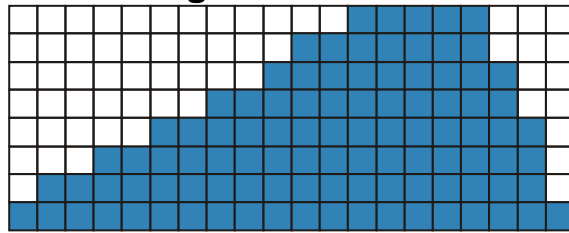
Arbetsmängd



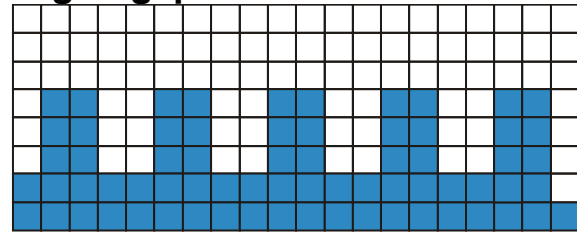
**Xtreme
Stigningsprofil**



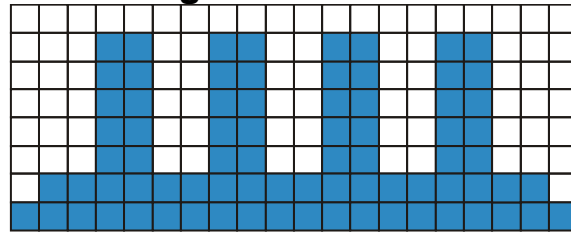
Arbetsmängd



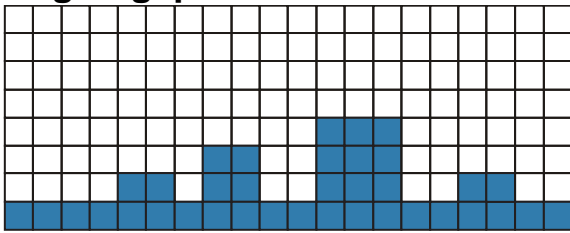
**Interval
Stigningsprofil**



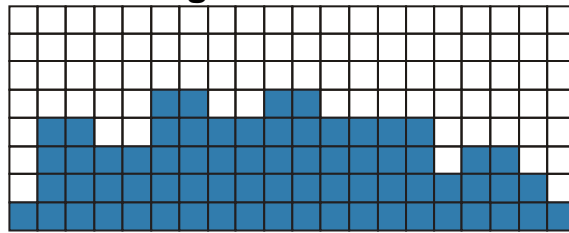
Arbetsmängd



**X Country
Stigningsprofil**



Arbetsmängd



Användarinställda program.

Med dessa program kan användaren själv skapa ett unikt träningspass. Följ instruktionerna nedan för att skapa ditt eget träningsprogram.

1. Välj USER 1 eller USER 2 genom att trycka på PROGRAM▲/▼ följt av ENTER. Om det redan finns ett program sparat kommer meddelandefönstret att fråga om du vill köra programmet "RUN PROGRAM?"). Använd LEVEL▲/▼ för att svara ja eller nej. Om du önskar köra ett program som redan har programmerats, välj YES och tryck på ENTER för att bekräfta. Om du vill radera det sparade programmet och skapa ett nytt trycker du på NO följt av ENTER för att bekräfta.
2. Om du raderar ett befintligt program eller om det inte fanns något program kommer bokstaven A att blinka på skärmen. Använd LEVEL▲/▼ för att skriva in ditt förnamn. Bekräfta varje bokstav med ENTER. När du har skrivit in ditt förnamn trycker du på STOP för att avsluta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL▲/▼. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL▲/▼. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL▲/▼. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blir du ombedd att ställa in maxnivån. Det är den hårdaste motståndsnivån som du vill träna i under programmet. Justera nivån och tryck på ENTER.
7. Nu kan du justera nivån för det första segmentet i träningspasset med hjälp av LEVEL▲/▼. Tryck på ENTER när du har justera kolumnen till önskad nivå. Fortsätt på samma sätt tills samtliga 20 nivåer har ställts in.
8. Upprepa samma process för stigningssegmenten. Använd INCLINE▲/▼ för att ställa in önskad stigning.
9. Meddelandefönstret kommer nu att be dig om att trycka på ENTER för att spara programmet. Tryck på START för att starta träningspasset.
10. Du kan när som helst öka eller minska motståndet och/eller stigningen med hjälp av LEVEL▲/▼ och INCLINCE▲/▼.
11. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Den här sammanfattningen visas endast en kort stund innan displayen återgår till huvudskärmen.

Pulsprogram

OBS: Du måste hålla runt pulskontakterna med båda händerna eller använda pulsbälte när du använder de här programmen. Båda programmen fungerar på samma sätt. Skillnaden är att H1 är inställt på 60 % och H2 är inställt på 80 % av din maxpuls.

1. Välj HR1 eller HR2 genom att trycka på PROGRAM▲/▼ följt av ENTER.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Skriv in din ålder med hjälp av LEVEL▲/▼. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Skriv in din vikt med hjälp av LEVEL▲/▼. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av LEVEL▲/▼. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Nu uppmanas du att skriva in målvärdet för din puls. Bekräfta genom att trycka på ENTER. Under träningspasset kommer maskinen att kontinuerligt justera motståndet för att hålla din puls så nära det här värdet som möjligt.
6. Nu är du färdig med inställningarna av programmet. Tryck på START för att starta träningspasset eller tryck på STOP för att gå tillbaka för att modifiera dina inställningar.
7. Du kan när som helst öka eller minska motståndet och/eller stigningen med hjälp av LEVEL▲/▼.

Hjärtrytm:

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som passar bäst för din träning, måste du ta reda på din maximala hjärtrytm. Detta kan du göra med hjälp av följande formel:

$220 - \text{din ålder} = \text{ditt maxvärde (MHR)}$

För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för din träning, måste du beräkna procenten av din MHR:

50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.

60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning.

80 % av din MHR är bäst för att stärka ditt kardiovaskulära system.

60 % till 80 % är träningszonen som man ska hålla sig inom

för det bästa allmänna resultatet.

Exempel:

Om användaren är 40 år gammal beräknas målvärdet för hjärtrytmen på följande sätt:

$220 - 40 = 180$ (max. hjärtrytm)

$180 \times 0,6 = 108$ slag per minut (bpm)

(60 % av max. hjärtrytm)

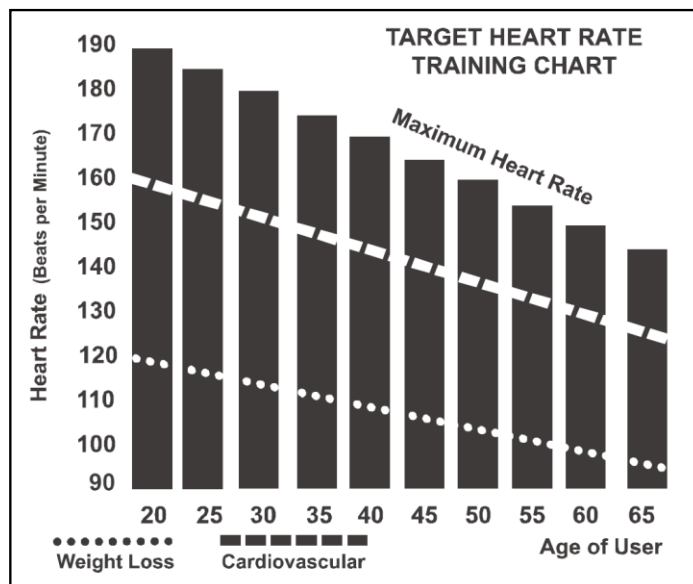
$180 \times 0,8 = 144$ slag per minut (bpm)

(80 % av max. hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

När du skriver in din ålder på displayen kommer den här beräkningen att ske automatiskt. Därför är din ålder till hjälp under hjärtrytmprogram. När din MHR har beräknats kan du bestämma dig för vilket träningsmål du vill sträva efter.

De två vanligaste målen man har med träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) samt viktkontroll. Varje stapel i tabellen ovanför representerar MHR för personer i olika åldrar. Talet nedanför anger vilken åldersgrupp staplarna tillhör. De två prickade linjerna som korsar staplarna representerar optimal hjärtrytm för olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR, och representeras vid den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktminskning är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.



Uppfattad intensitet

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är även en fördel att lyssna på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen.

Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig själv betygsätta dig mellan 6 och 20 för ditt träningspass, baserat på hur du känner dig eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Mycket, mycket lätt
8	Mycket, mycket lätt +
9	Mycket lätt
10	Mycket lätt +
11	Relativt lätt
12	Komfortabelt
13	Lite hårt
14	Lite hårt +
15	Hårt
16	Hårt +
17	Mycket hårt
18	Mycket hårt +
19	Mycket, mycket hårt
20	Maximalt

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje omdöme med 10. Exempelvis resulterar ett träningspass med betyget 12 i en hjärtrytm på cirka 120 bpm. Din RPE beror självfallet på tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp befinner sig i detta tillstånd kan du träna hårdare och detta kommer att understödjas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd känns det jobbigare att träna. Detta understöds av RPE-tabellen, och därefter kan du träna på en nivå som passar dig just denna dag.

Pulsbälte

Så här sätter du på pulsbältet:

1. Fäst mottagaren vid bältet med hjälp av klämmorna.
2. Justera bältet så att det sitter så stramt som möjligt utan att det känns obekvämt.
3. Placera mottagaren mitt på kroppen med logotypen pekande ut från bröstet (en del användare måste placera mottagare ett litet stycke till vänster om mitten). Fäst änden av bältet genom att låsa den runda änden med klämmorna.
4. Placera mottagaren rakt under dina bröstmuskler.
5. Svett är den bästa ledaren för att mäta de elektriska signalerna i din hjärtrytm. Du kan även använda rent vatten och fukta elektroderna i förväg (de två ovala områdena på båda sidor av mottagaren, på insidan av bältet). Du bör bära pulsbältet i några minuter innan du startar träningspasset. På grund av kroppssammansättning har en del användare till en början svårt att ta emot en stark signal, men detta problem minskar efter lite uppvärmning. Det stör inte signalen om användaren har kläder på sig över pulsbältet.
6. Avståndet mellan mottagaren på pulsbältet och avläsaren på konsolen påverkar signalkvaliteten. Även om signalen tas emot lättare om du bär pulsbältet mot på bar hud, går det att ha på sig en tröja mellan huden och mottagaren. Om du vill ha tröja på dig ska du komma ihåg att fukta de områden på tröjan där elektroderna ska sitta.



Obs: Mottagaren aktiveras automatiskt när den detekterar din hjärtrytm. På samma sätt stänger den av dig automatiskt om den inte registrerar någon aktivitet. Även om mottagaren är vattentät kan fukt skapa falska signaler, så du rekommenderas att torka av pulsbältet efter användning för att få ut så långt batterilivstid som möjligt. Ungefärlig batteritid är 2500 timmar, och batteritypen är Panasonic CR2032.

Felsökning:

Obs: Använd inte hjärtrytmprogrammet om inte skärmen visar en stark och stadig hjärtrytm. Om skärmen visar höga eller tillfälliga värden, kan det vara ett tecken på problem.

Följande kan påverka avläsningen:

1. Mikrovågsugn, TV, små elektriska apparater osv.
2. Lysrörsljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Enstaka användare upplever problem med mottagaren när de bär den direkt mot huden. Om du råkar ut för detta, testa att vrida mottagaren uppochner.
5. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
6. Andra pulsbalten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta MyIna Sports serviceavdelning. Kontaktinformation finns på sista sidan.

Underhåll:

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten låter konstigt eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av följande:
 - a) Smådelar som skruvar och muttrar spändes inte tillräckligt under monteringen. Alla skruvar ska spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större nyckel än den som medföljde om du inte lyckas spänna skruvarna tillräckligt hårt.
 - b) Oljud *kan* orsakas av smuts. Rengör maskinen, även skenor och hjul. Det kan även vara meningsfullt att smörja skenor med ett tunt lager smörjmedel.
 - c) Smörjning av skenor: Du bör endast smörja skenor om det hörs ett ihållande oljud från hjulen. Om detta inte är fallet bör du undvika smörjning eftersom detta drar till sig smuts. Du behöver bara påföra ett tunt lager med smörjmedel. Var noga med att ta bort allt överflödigt smörjmedel.
3. Om du fortfarande hör missljud, kontrollera att enheten står på ett plant underlag.

Ljud från maskinen:

Den här maskinen har utvecklats enligt senaste standard. Alla crosstrainers, oavsett tillverkare, har flera rörliga delar. Var uppmärksam på att förhållandet mellan de rörliga delarna kan orsaka enskilda ljud. Detta är helt normalt och är inte någon anledning till oro.

”ENGINEERING MODE” på displayen:

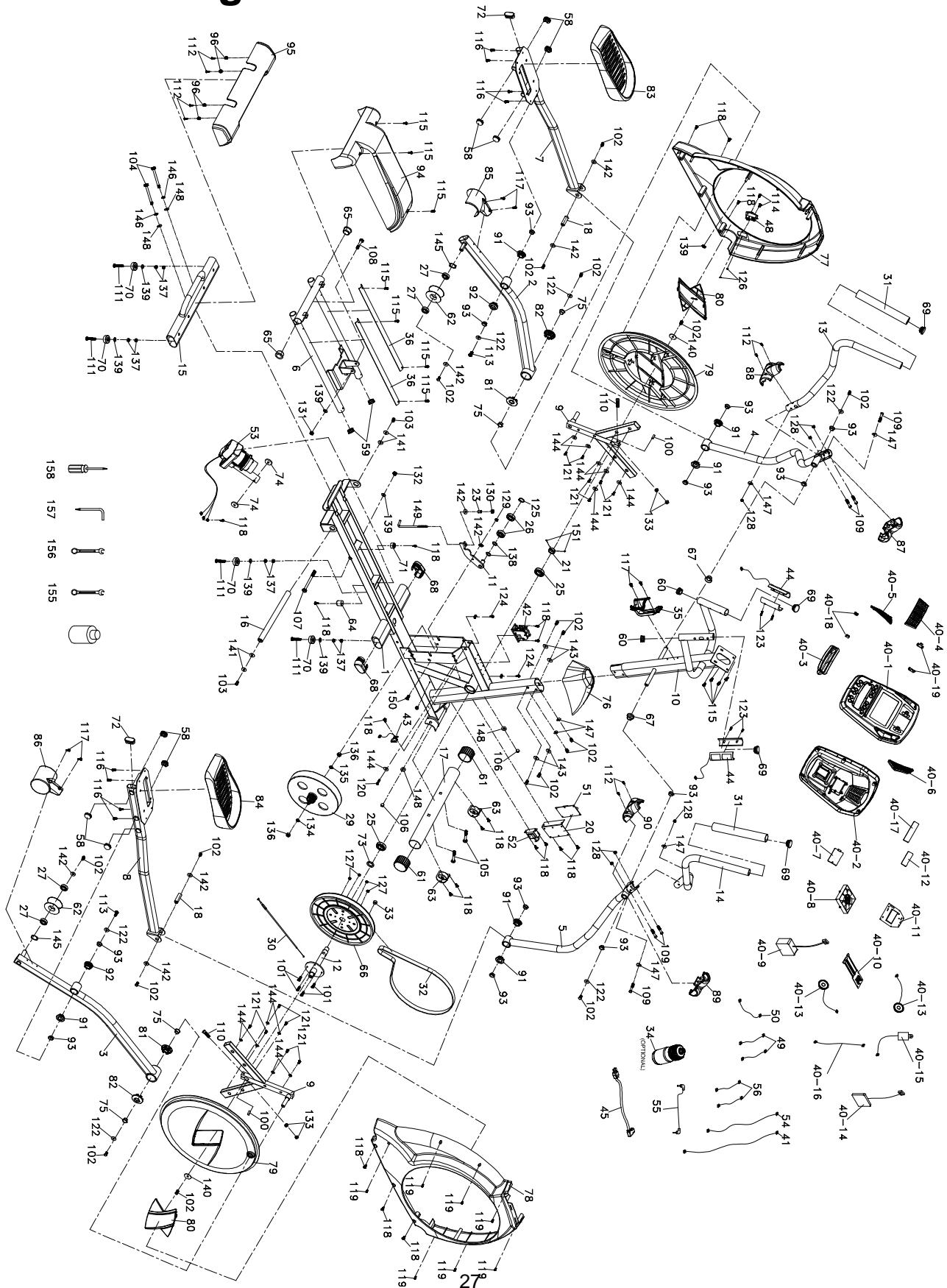
Konsolen har ett inbyggt underhålls-/diagnosverktyg. Det här programmet gör det bland annat möjligt att växla måtenheter mellan metriska kilometer och engelska mil och att slå från knappljuden.

Om du vill starta det här programmet håller du START, STOPP och ENTER intryckta i fem sekunder tills meddelandefönstret visar meddelandet ENGINEERING MODE. Tryck på ENTER för att öppna menyn. Använd sedan LEVEL ▲/▼ för att välja mellan följande alternativ:

- A. **Knapptest:** Låter dig undersöka om alla knapparna fungerar.
- B. **LCD-test:** Undersöker automatiskt samtliga skärmar.
- C. **Funktioner:** Öppnar en ny meny:
 - I. SLEEP MODE (VILOLÄGE): Gör så att konsolen automatiskt övergår i viloläge efter 30 minuter utan aktivitet.
 - II. MOTOR TEST: Kör motståndsmotorn kontinuerligt.
 - III. MANUAL: Tillåter stegning av växel motorn.
 - IV. KEY TONE (KNAPPLJUD): Aktiverar/inaktiverar knappljudet.
 - V. UNITS (ENHETER): Väljer måtenhet mellan metriska kilometer och engelska mile
 - VI. ODOMETER RESET (NOLLSTÄLLNING AV ODOMETER): Nollställer distansmätaren.
 - VII. PAUSE MODE – ON; När denna är avstängd stänger STOP-av pågående program, när denna är på kommer displayen att hålla kvar informationen i fem minuter innan den återgår till uppstartskärmen.
 - VIII. SAFETY – OFF: När denna är på kommer maskinen automatiskt att ställa in motståndet på nivå 20 för att hindra barn från att använda sig av maskinen utan handledning.
- D. **Säkerhet:** Låter dig låsa knappsatsen för att förhindra att obehöriga använder maskinen. Knappsatsen kan endast låsas upp igen genom att hålla START och ENTER intryckta i tre sekunder.
- E. **Fabriksinställningar**
- F. **Exit:** Lämnar inte underhållsläget.

Kalibrera stigningen: Om du har problem med stigningen kan du kalibrera maskinen genom att hålla INCLINE ▲ och START intryckta samtidigt i fem sekunder. Kalibreringen startar automatiskt. Om problemet kvarstår, kontakta Mylnas servicecenter.

Översiktsdiagram



Förteckning över delar

NR	BESKRIVNING	ANT
1	Huvudram	1
2	Vänster pedalarm	1
3	Höger pedalarm	1
4	Vänster nedre handtag	1
5	Höger nedre handtag	1
6	Bakre skenuppsättning	1
7	Vänster kopplingsarm	1
8	Höger kopplingsarm	1
9	Tvärstång	2
10	Styrstång	1
11	Hjulsats	1
12	Vevaxel	1
13	Vänster övre handgrepp	1
14	Höger övre handgrepp	1
15	Ställ in stignngsskena	1
16	Uppsättning, låskolv	1
17	Främre stabilisator	1
18	Ändskaft	2
20	Bakplatta, kontrollenhet	1
21	Axelbom	1
23	Ändhylsa	1
25	6005 lager	2
26	6203 lager	2
27	6003 lager	4
29	Svänghjul	1
30	Stålvajer	1
31	Skumgrepp	2
32	Drivrem	1
33	Magnet	1
34	Valfri flaska	1
35	Flaskhållare	1
36	Aluminiumskena	2
40	Konsolenhet	1
40~1	Toppskydd, display	1
40~2	Bottenskydd, display	1
40~3	Uttag	1
40~4	Fläktgaller	1
40~5	Vänster högtalarskydd	1
40~6	Höger högtalarskydd	1
40~7	Batterilock	1
40~8	400 mm flächtsats (vitt)	1
40~9	300 mm med mottagare, HR	1
40~10	Uttagspanel	1

Nr	BESKRIVNING	ANT
40~11	Display	1
40~12	Knappsats	1
40~13	250 mm högtalare med kabel	2
40~14	Förstärkarkontroller	1
40~15	300 mm ljudpanel med röd kabel	1
40~16	250 mm förstärkarkabel	1
40~17	Knappsats	1
40~18	Ankare, fläktgaller	2
40~19	Fästplatta, fläkt	2
41	1 150 mm datorkabel	1
42	Växelmotor	1
43	500 mm sensor med kabel	1
44	850 mm handpuls med kabelsats	2
45	Strömkabel	1
48	Elektronisk växelströmsmodul	1
49	300 mm anslutningskabel, kontroller (röd)	2
50	200 mm jordledning	1
51	Stigningskontrollenhet	1
52	Stigningsadapter	1
53	Stigningsmotor	1
54	500 mm datorkabel	1
55	400 mm ljudkabel	1
56	80 mm vit kopplingsledning	2
58	Ø25,4 × 2.0T rund hatt	8
59	32 × 2,5T rund hätta	2
60	Ø32 × 2.0T rund hatt	2
61	Ø60 rund ändhätta	2
62	Ø78 glidhjul uretan	2
63	Ø60 transporthjul	2
64	Ø25 × 25 mm gummifotdyna	1
65	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4 + 16T bussning	2
66	Ø330 drivremskiva	1
67	Ø30 × 19 mm stolpfoder	2
68	Ø40 × Ø80 oval ändhätta	2
69	Ø32 (1,8T) plugg	4
70	Ø35 × 10 mm gummifot	4
71	Ø25 × Ø25 × 15T gummifotsdyna	1
72	Ø25 × 50 × 2.0T oval ändhätta	2
73	Distansbussning	1
74	3/8 tum × 35 × 5T nylonbricka	2
75	WFM-1719-12 bussning	4
76	Skydd, styrstam	1
77	Vänster sidoskydd	1

NR	BESKRIVNING	ANTAL
78	Höger sidoskydd	1
79	Rund bricka	2
80	Skydd, rund skiva	2
81	Ø56 x Ø19 x 15L plan bussning	2
82	Ø56 x Ø19 x 21L böjd bussning	2
83	Vänster pedal	1
84	Höger pedal	1
85	Vänster skjuthjulskåpa	1
86	Höger skjuthjulskåpa	1
87	Vänster främre handtagsskydd	1
88	Vänster bakre handtagsskydd	1
89	Högre främre handtagsskydd	1
90	Höger bakre handtagsskydd	1
91	Ø42 x Ø19 x 15L plan bussning	6
92	Ø42 x Ø19 x 21L böjd bussning	2
93	J4FM-1719-09 foder	12
94	Stigningsskydd	1
95	Bakre stångkåpa	1
96	Bom, ändhätta	4
100	Woodruffkil	2
101	1/4 tum x 3/4 tum sexkantskruv	4
102	5/16 tum x 15 mm sexkantskruv	18
103	5/16 tum x 25 mm sexkantskruv	2
104	3/8 tum x 3-3/4 tum sexkantsbult	2
105	3/8 tum x 3 tum fästskruv	2
106	3/8 tum kupolmutter	2
107	M10 x 130 mm sexkantskruv	1
108	3/8 tum x 2-1/2 tum sexkantsbult	1
109	5/16 tum x 1-3/4 tum sexkantskruv	6
110	M8 x 35 mm skruv	2
111	3/8 tum x 2 tum bult	4
112	Ø3,5 x 12 mm metallskruv	8
113	5/16 tum x 15 mm skruv	2
114	M4 x 12 mm stjärnskruvar	2
115	M5 x 10 mm stjärnskruvar	11
116	M5 x 10 mm stjärnskruvar	8
117	M5 x 15 mm stjärnskruvar	6
118	5 x 19 mm skruvar	20
119	3,5 x 16 mm metallskruvar	7
120	4,8 x 38 mm metallskruvar	1
121	5 x 16 mm skruvar	12
122	Ø8,5 x 26 x 2.0T plan bricka	6
123	Ø3 x 20 mm skruvar	4

NR	BESKRIVNING	ANT
124	3,5 x 16 mm skruvar	2
125	Ø17 C-ring	1
126	M4 x 5T mutter	2
127	1/4 tum mutter	4
128	5/16 tum x 7T mutter	6
129	M8 x 7T mutter	1
130	M8 x 9T mutter	1
131	3/8 tum x 7T mutter	1
132	M10 x 8T mutter	1
133	M8 x 6,3T mutter	4
134	3/8 tum -UNF26 x 4T mutter	1
135	3/8 tum -UNF26 x 6T mutter	1
136	3/8 tum -UNF26 x 11T mutter	2
137	3/8 tum x 7T mutter	8
138	Ø17 x 23,5 x 1T plan bricka	2
139	3/8 tum x 19 x 1.5T plan bricka	7
140	5/16 tum x 35 x 1.5T plan bricka	2
141	5/16 tum x 35 x 2.0T plan bricka	4
142	5/16 tum x 23 x 1.5T plan bricka	8
143	5/16 tum x 20 x 1.5T plan bricka	4
144	1/4 tum x 19 mm plan bricka	13
145	Ø17 böjd bricka	2
146	3/8 tum x 2T delad bricka	2
147	5/16 tum x 23 x 2T svängd bricka	6
148	3/8 tum x 23 x 1.5T böjd bricka	4
149	M8 x 170 mm J-skruv	1
150	M8 x 20 mm fästskruv	1
151	M5 x 5 mm skruv	2
155	13/14 mm nyckel	1
156	12/14 mm nyckel	1
157	Kombinationsnyckel, M5-insexnyckel/stjärnskruvmejsel	1
158	Stjärnskruvmejsel	1

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

VIKTIGT FÖR SERVICE

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.