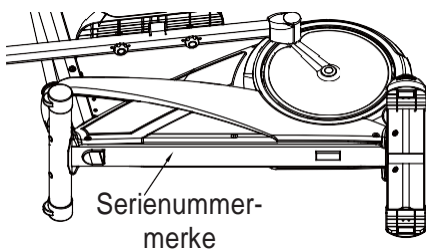


# PRO-FORM®

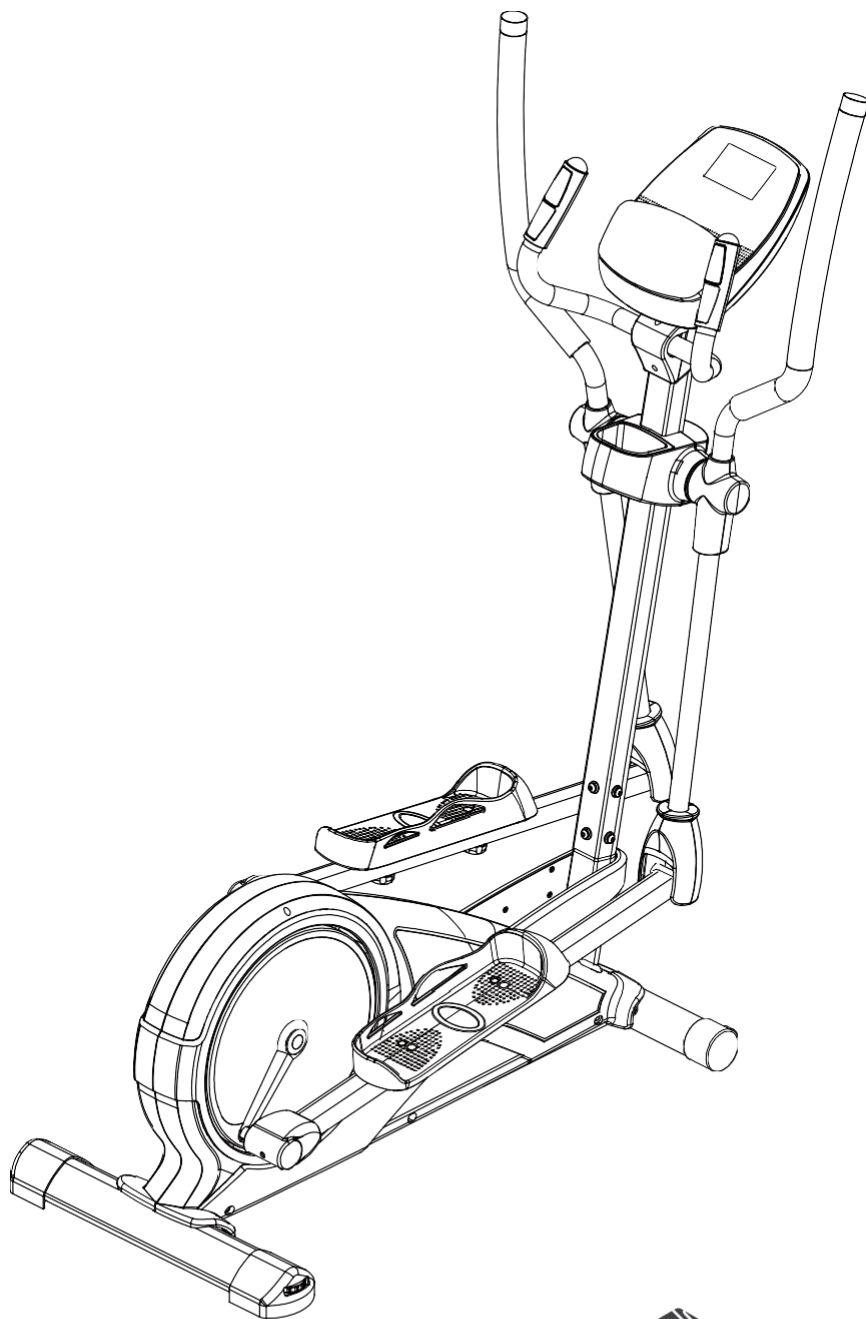
## NORSK BRUKERVEILEDNING

Modellnr.: PFIVEL81514.0

Serienr.: \_\_\_\_\_



Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



### MERK

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

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)



# INNHold

FØRHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
PLASSERING AV VARSELSMERKER .....	4
MONTERING .....	5
ADAPTEREN .....	8
DRIFT.....	9
KONSOLLFUNKSJONER .....	10
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	14
RETNINGSLINJER.....	15
OVERSIKTSDIAGRAM. ....	16
DELELISTE.....	18

# FORHOLDSREGLER

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

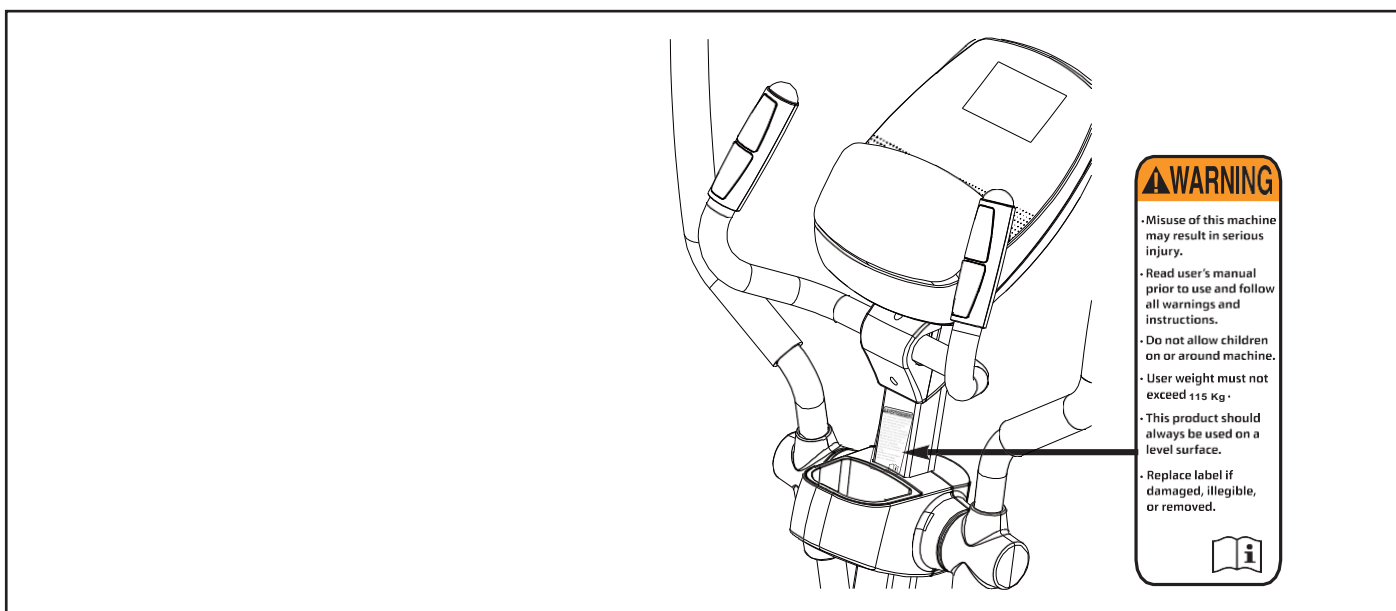
1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
3. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av sykkelen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
4. Apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
5. Plasser apparatet innendørs, vekk fra støv og fuktighet. Plasser det på et jevnt underlag med minst 0,9 meter klaring foran og bak, og 0,6 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
6. Inspiser apparatet regelmessig, og stram alle deler. Bytt slitte deler umiddelbart.
7. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna apparatet til enhver tid.
8. Apparatets maksvekt er 115 kilo.
9. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av sykkelen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko.
10. Hold tak i håndtakene når du stiger av og på, og når du benytter deg av apparatet.
11. Pulssensoren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer kan påvirke avlesningens nøyaktighet. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en generell idé om vedkommendes puls.
12. Apparatet har ikke et fritt svinghjul. Pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stopper. Reduser hastigheten kontrollert.
13. Hold ryggen rett når du bruker apparatet. Ikke krum ryggen.
14. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte ProForm® Pandora². Dette apparatet tilbyr et utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøylige.



**Det anbefales at du leser gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.**

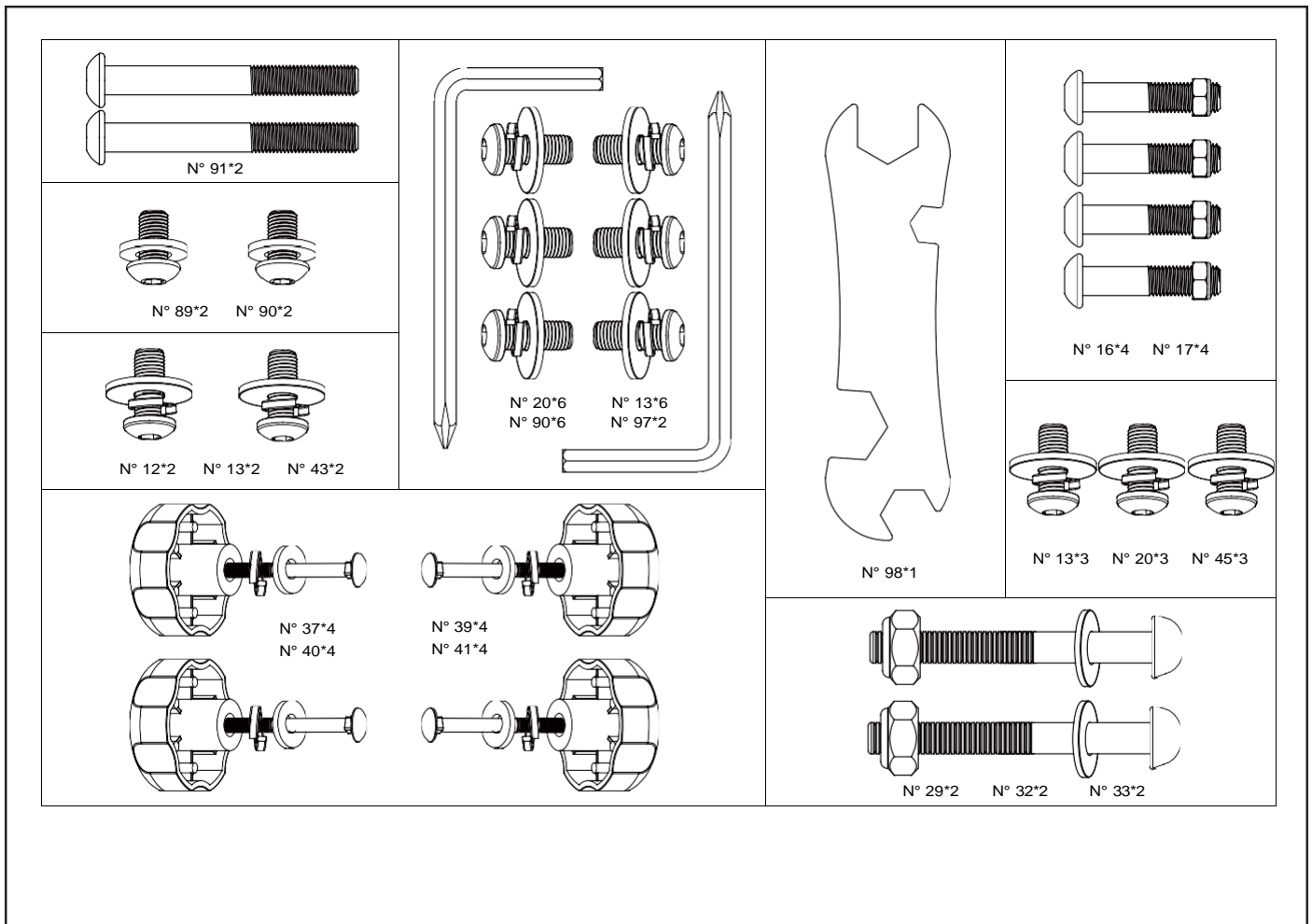
## PLASSERING AV VARSELSMERKER



# MONTERING

Monteringen krever to personer. Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningsmaterialet. Ikke kast dette før monteringen er fullført.

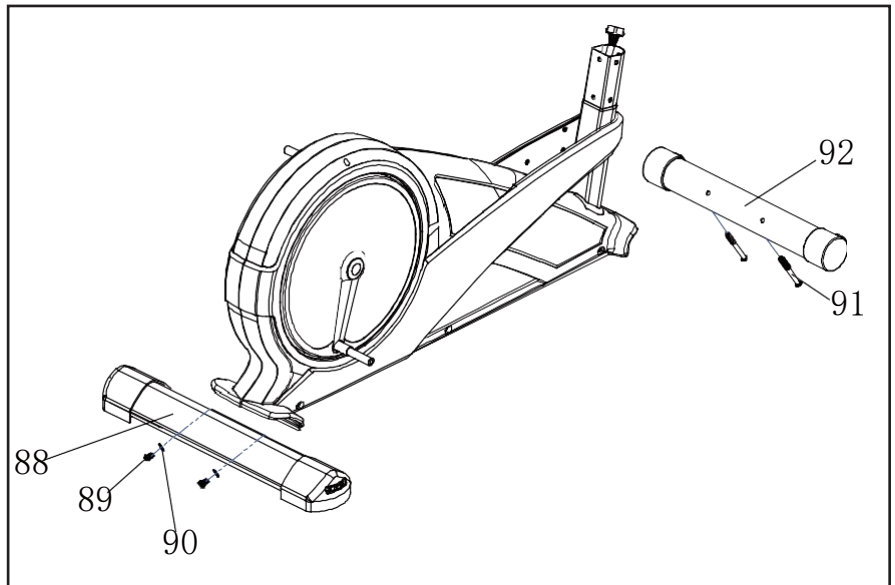
I tillegg til de inkluderte verktøyene vil du ha behov for en stjernetrekker  og en skiftenøkkel .



## STEG 1

Fest fremre stabilisator (92) med to låsebolter (91) fra undersiden av stabilisatoren.

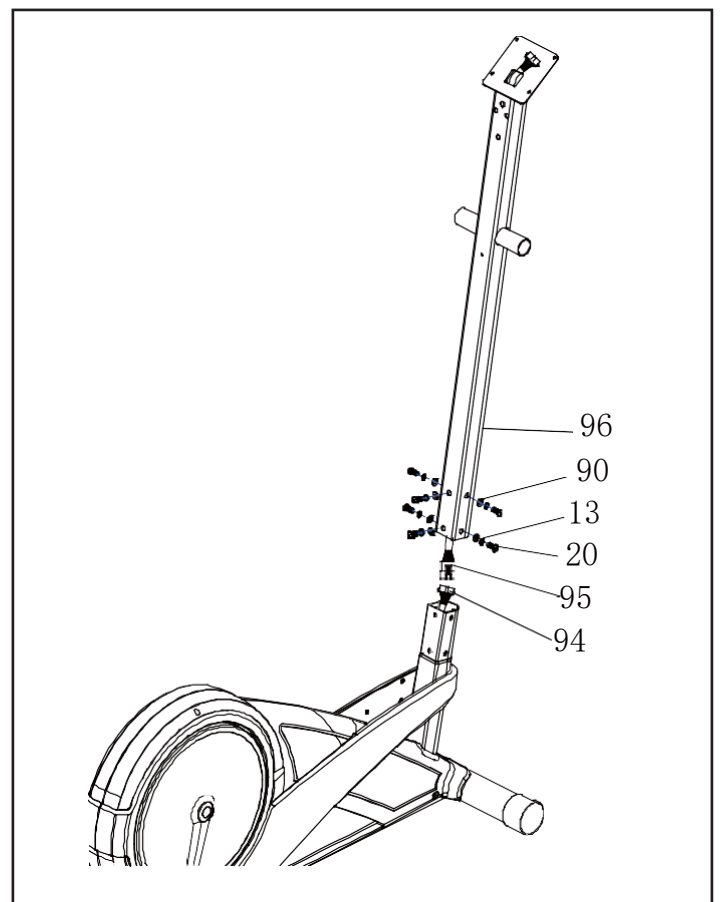
Fest bakre stabilisator (88) med to unbrakobolter (89) og to skiver (90).



## STEG 2

Løft styrestammen (96) forsiktig opp til vertikal stilling. Koble øvre computerkabel (95) og nedre computerkabel (94).

Fjern de løse unbrakoboltene (20), fjæren (13) og skivene (90) fra hovedrammen plasser styrestammen som vist på illustrasjonen. Fest styrestammen med unbrakoboltene, fjæren og skivene. Juster styrestammen så den står rett før du strammer boltene.



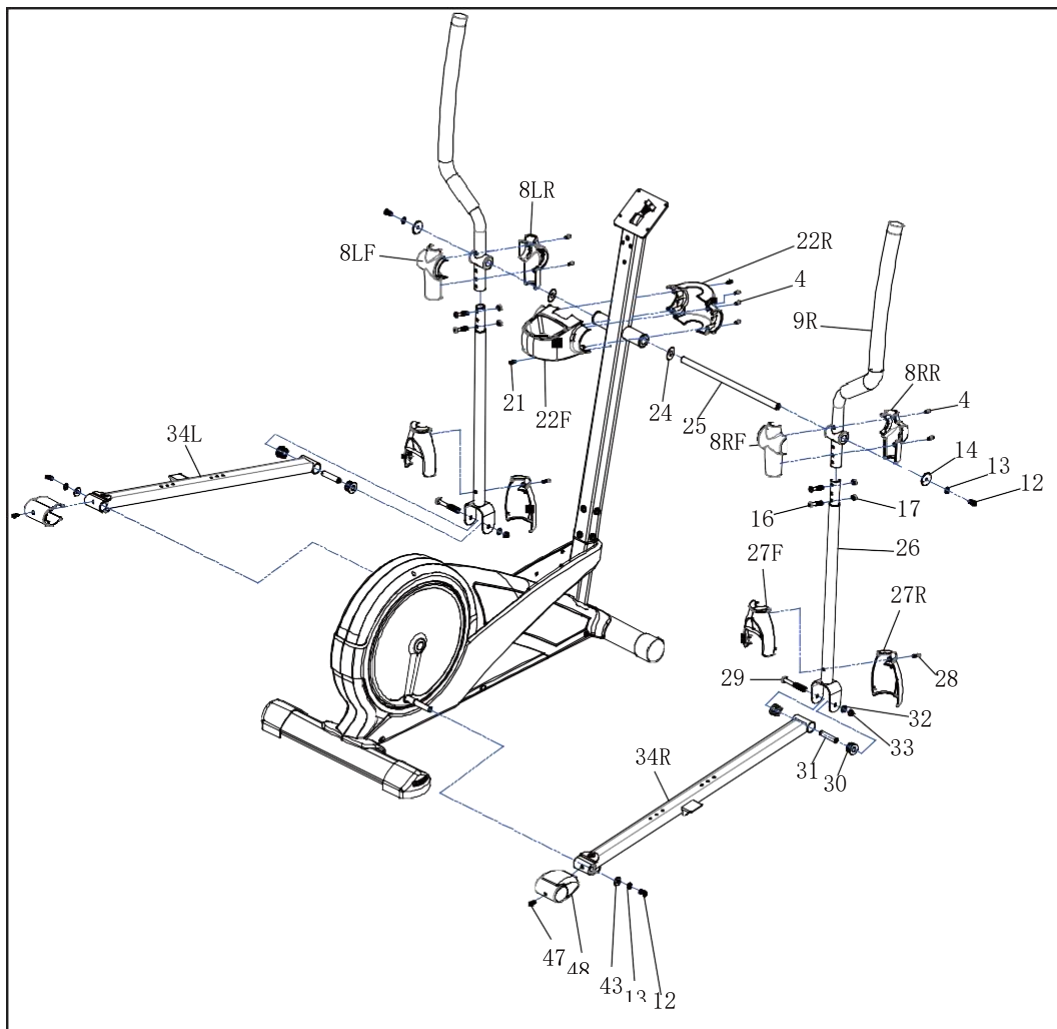
### STEG 3

Før høyre og venstre øvre svingstenger (9) på rotasjonsstangen (25) og fest med to unbrakbolter (12), to fjærer (13), to skiver (14) og to sorte skiver (24). Stram godt.

Fest nedre venstre og høyre svingstenger (9) ved å føre dem på de nedre svingstengene (26) og fest med fire unbrakbolter (16) og fire muttere (17). Stram godt.

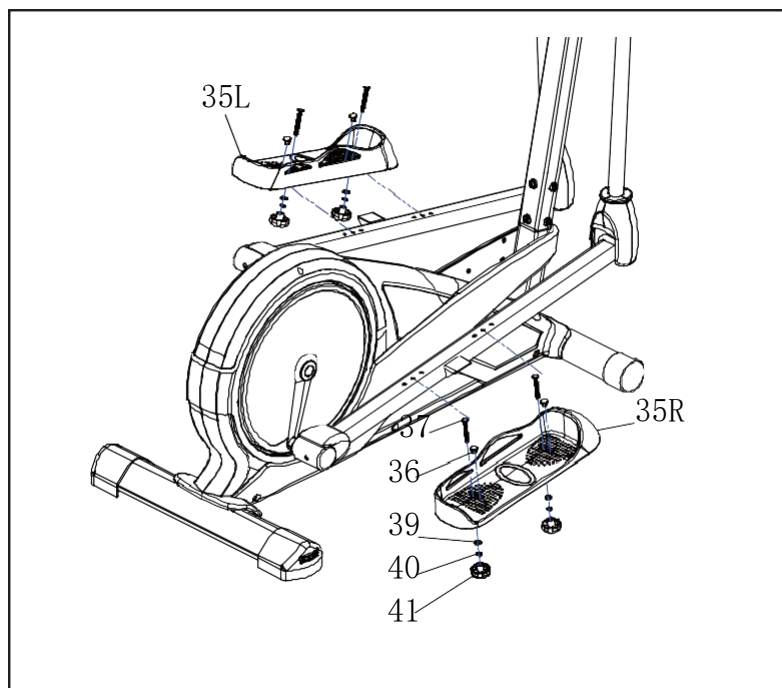
Fest fotskinnene (34L+R) til nedre svingstenger (26) med unbrakbolter (29), skiver (32) og muttere (33)

Fest plastikkdekslene (8L+R) og (22F+R) på svingstengene og styrestammen separat med skruer (4).



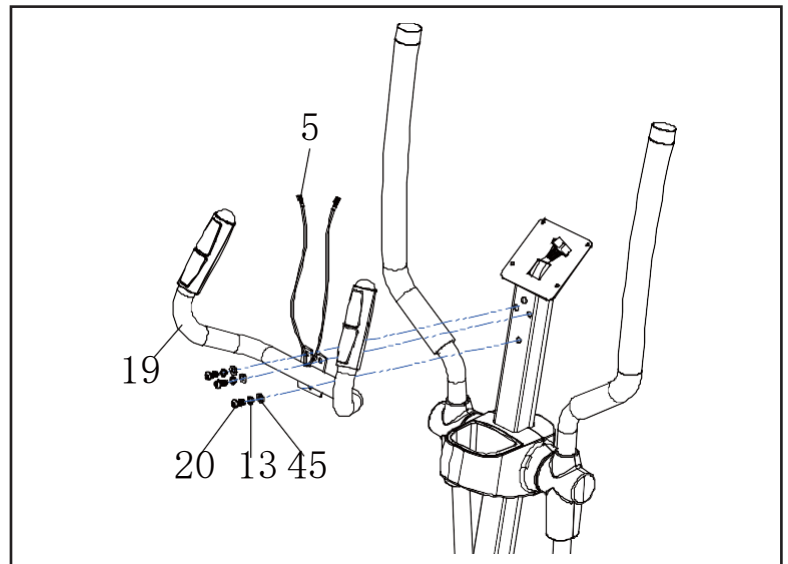
### STEG 4

Fest høyre fotplate (35R) stramt med låsebolter (37), skiver (39), fjær (40) og justeringsskruer (41). Gjenta på venstre side.



## STEG 5

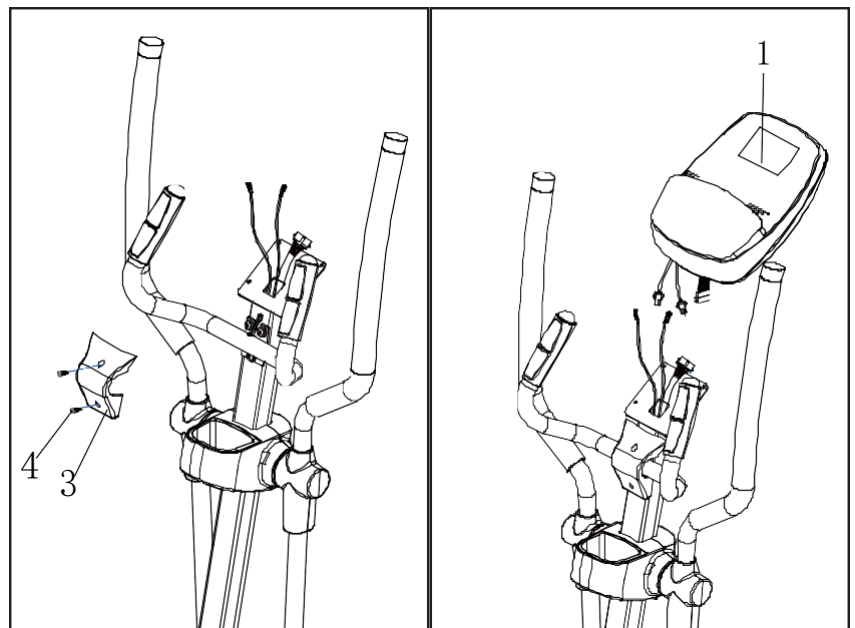
Fest håndtaket (19) med to M8 unbrakbolter (20), kurvede skiver (13) og skiver (45).



## STEG 6

Fest computerholderen (3) til styrestammen med M4 skruer (4).

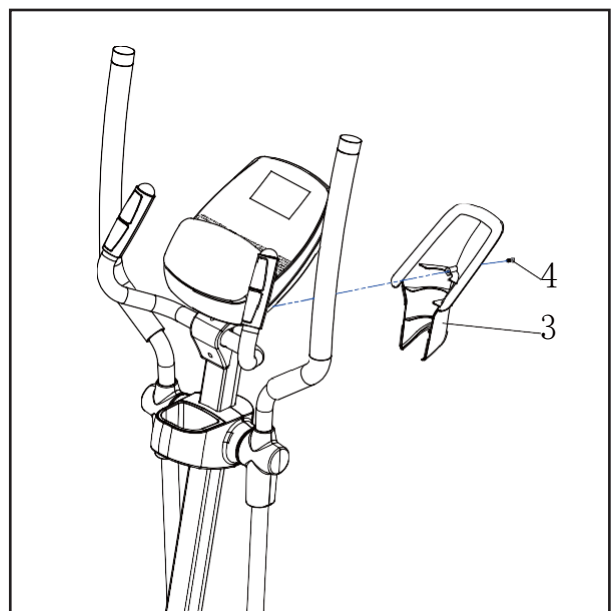
Koble øvre computerkabel til konsollet (1). Plasser konsollet på braketten og fest med de fire skruene du fjernet tidligere.



## STEG 7

Fest computerholderen (3) til styrestammen med M4 skruer (4).

**Apparatet er nå klart til bruk.**





# DRIFT

## HVORDAN TRENE PÅ APPARATET

For å stige på apparatet, holder du tak i de øvre svingarmene, og stiger på den laveste pedalen. Stig deretter på den andre pedalen. Dytt pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse.

Merk pedalhjulet kan bevege seg i begge retninger. Det anbefales at du beveger dem i retningen som vist på illustrasjonen, men du kan også forsøke å rotere dem motsatt vei for avvekslingens skyld.

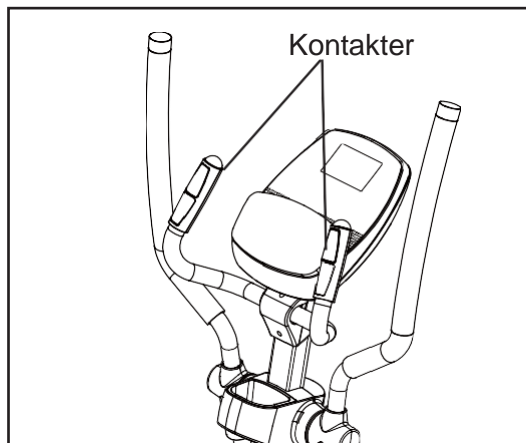
De øvre svingarmene er utviklet for å inkludere trening av overkroppen i dine treningsøkter. Mens du trener kan du dytte og dra i disse for å trene armer, skuldre og rygg. Ønsker du å fokusere på trening av nedre del av kroppen, kan du holde fast i svingarmene uten å dytte eller dra dem.

Når du skal stige av apparatet, må du først vente til pedalene stanser. Apparaten har ikke et fritt svinghjul, og pedalene vil fortsette å bevege seg til hjulet stopper. Når pedalene står stille kan du stige av den høyeste pedalen først, før du stiger av den nederste.

## MÅL PULSEN DERSOM ØNSKELIG

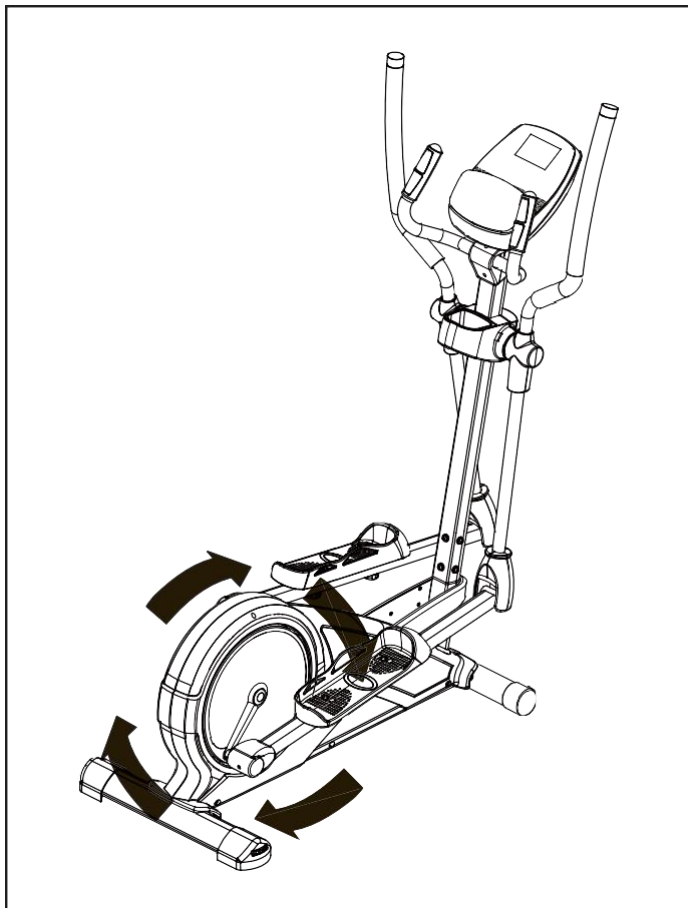
Du kan måle pulsen din ved hjelp av håndpulssensorene.

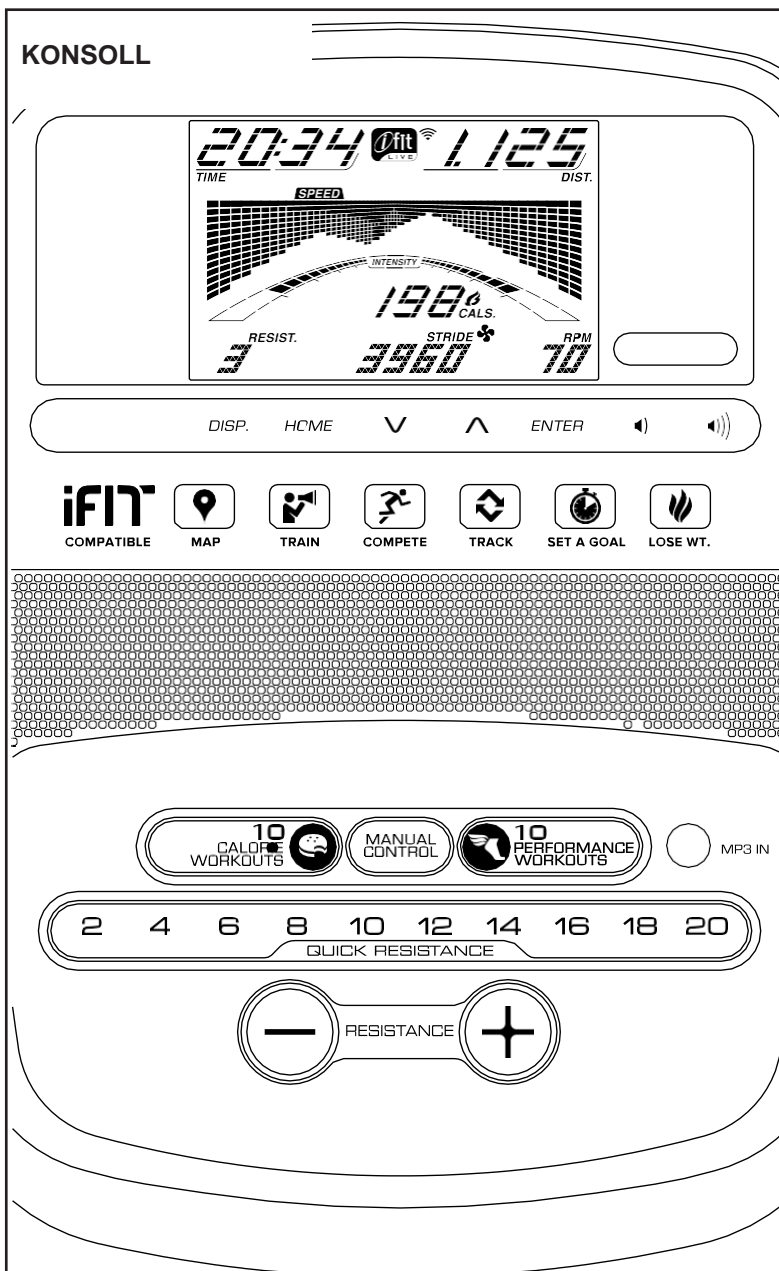
Dersom metallkontaktene er dekket av klar plastikk, kan du fjerne denne. Pass også på at du har rene hender. Mål pulsen din ved å holde rundt pulssensorene. Unngå å bevege hendene dine, og unngå å gripe for stramt rundt kontaktene.



## Når treningen er over

Konsollet vil skrus av og skjermen vil bli nullstilt dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på flere minutter.





## IFIT.COM

Ved hjelp av ditt nye iFit-kompatible apparat vil du få tilgang på et stort utvalg funksjoner på iFit.com.



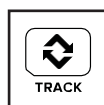
Tren hvor som helst i verden ved hjelp av tilpassbare Google Maps.



Last ned treningsøker utviklet for å hjelpe deg til å nå dine treningsmål.



Mål din fremgang ved å trene mot andre iFit-brukere.



Last opp dine resultater til iFit, og hold oversikt over din fremgang.



Still inn målverdier for kalorier, tid eller distanse.



Last ned sett med vekttapsprogrammer.

Besøk [iFit.com](http://iFit.com) for å finne ut mer.

## KONSOLLFUNKSJONER

Konsollet kan tilby et utvalg av funksjoner utviklet for å gjøre treningsøkter både mer effektive og fornøyelige.

Manuell modus lar deg enkelt forandre motstanden på pedalene med et tastetrykk. Når du trener vil apparatet gi deg fortløpende tilbakemeldinger. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulssensorene.

Konsollet tilbyr et utvalg treningsprogrammer. Hvert program forandrer automatisk motstanden i pedalene, og hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt. Du kan også stille inn målverdier for kalorier, distanse og tid.

Konsollet inneholder også en iFit-modus som kan koble apparatet til ditt trådløse nettverk ved hjelp av en iFit-modul. Med denne modusen kan du laste ned personlige treningsøkter, skape dine egne økter, holde oversikt over dine treningsresultater, konkurrere mot andre iFit-brukere og mye mer. **Gå til iFit.com eller se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe en iFit-modul.**

Du kan til og med koble din egen mp3-spiller til konsollets lydsystem, og lytte til din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener.

**For manuell modus**, se denne siden.

**For treningsprogrammer**, se side 12.

**For målverdi programmer**, se side 13.

**For iFit-programmer**, se side 14.

**Innstillinger**, se side 15.

Dersom skjermen er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne denne.

### MANUELL MODUS

#### 1. Begynn å tråkke på pedalene eller trykk hvilken som helst knapp på konsollet.

Skjermen vil nå skru seg på, og konsollet er klar til bruk.

#### 2. Velg manuell modus.

Trykk HOME eller trykk enten SPEED-knappen eller CALORIE-knappen gjentatte ganger for å velge manuell modus.

Dersom en iFit-modul *ikke* er koblet til konsollet og koblet til iFit, vil manuell modus velges automatisk.

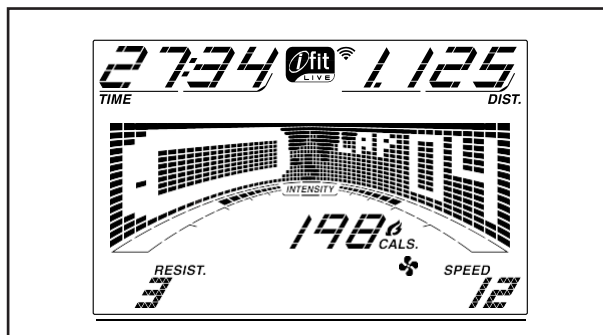
#### 3. Forandre motstanden på pedalene etter ønske.

Mens du tråkker på pedalene kan du forandre motstanden ved å trykke RESISTANCE (+)(-) eller ved å trykke en av de nummererte motstandsknappene.

Merk: det vil ta et øyeblikk før motstanden når ønsket innstilling.

#### 4. Følg med på din fremgang på skjermen.

Skjermen kan vise følgende informasjon:



**Kalorier (Cals.)**—Denne skjermmodusen vil vise omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent.

**Kalorier pr time (Cals./Hr)**—Denne skjermmodusen vil vise det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner i timen.

**Distanse (Dist.)**—Denne skjermmodusen viser distansen du har beveget deg i enten engelske mil eller metriske kilometer.

**Puls (Pulse)**—Denne skjermmodusen viser hjerterytmen mens du holder rundt håndpulssensorene (se steg 5).

**Motstand (Resist.)**—Denne skjermmodusen viser motstands nivået på pedalene i noen sekunder hver gang dette nivået forandres.

**Hastighet (Speed)**—Denne skjermmodusen viser pedalhastigheten i engelske mil pr time eller kilometer pr time.

**Tid (Time)**—I manuell modus vil denne skjermmodusen vise tiden som har gått. I et treningsprogram vil denne skjermmodusen vise gjenværende tid.

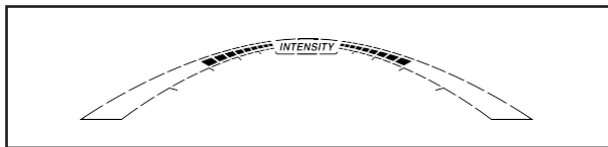
Matrisen har forskjellige skjermfaner. Trykk DISPLAY gjentatte ganger for å velge ønsket fane. Du kan også trykke (+)(-) ved siden av ENTER.

**Hastighet (Speed)**—Denne fanen viser en profil av hastighetsinnstillingene i treningsøkten. Et nytt segment vil dukke opp på slutten av hvert minutt.

**Bane (My Trail)**—Denne fanen viser en bane som representerer 400 meter. Et blinkende rektangel vil vise deg hvor du befinner deg på denne virtuelle banen. Denne fanen vil også vise antallet runder du fullfører.

**Kalorier (Calorie)**—Denne fanen viser det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent. Høyden på hvert segment representerer antallet kalorier forbrent i det segmentet.

Mens du trener vil intensitetskalaen indikere det omtrentlige intensitetsnivået på treningsøkten din.

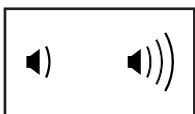


Når du har koblet til en trådløs iFit-modul vil trådløssymbolet på toppen av skjermen vise hvor sterkt ditt trådløse signal er. Fire kurver indikerer full styrke.



Trykk HOME for å gå ut av treningsøkten og tilbake til hovedmenyen. Trykk HOME igjen dersom dette er nødvendig.

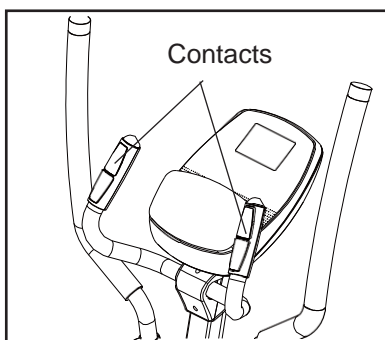
Skift volumnivå på konsollet ved å trykke på volumknappene.



## 5. Mål din puls dersom ønskelig.

**Dersom metall-kontaktene er beskyttet av plastikk, kan du nå fjerne denne.**

Mål din puls ved å gripe rundt håndpulsensorene. **Unngå å bevege hendene eller å gripe for hardt rundt sensorene.**

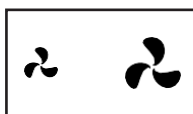


Et hjertesymbol vil vises på skjermen når konsollet oppdager pulsen din. Deretter vil en eller to streker vises på skjermen. **Hold rundt kontaktene i minst 15 sekunder for å få en mest mulig nøyaktig avlesning.**

Dersom skjermen ikke viser hjerterytmen din, forsikre deg om at du holder hendene som beskrevet. Forsikre deg om at du ikke beveger hendene for mye eller griper for hardt rundt kontaktene. Rengjør kontaktene med en myk klut for optimal ytelse – **ikke benytt alkohol, slitemedier eller kjemikaler til rengjøringen av kontaktene.**

## 6. Skru på viften dersom ønskelig.

Viften har høye og lave hastigheter. Trykk FAN (+)(-) gjentatte ganger for å velge viftehastighet eller for å skru viften av.



Merk: Viften vil skru seg av automatisk dersom pedalene ikke beveger seg på 30 sekunder.

## 7. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Dersom pedalene ikke beveger seg på flere sekunder, vil konsollet lydindikere før det går i dvalemodus og en klokke vil vises på skjermen. Dersom du ønsker å gjenoppta treningen, begynner du å trække igjen.

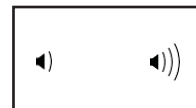
Dersom pedalene ikke beveger seg på flere minutter, vil konsollet skru seg av og skjermene bli nullstilt.

Merk: Konsollet inneholder en demomodus, utviklet for apparater som står på utstilling i butikken. Når denne funksjonen er skrudd på vil konsollet vise en forhåndsinnstilt presentasjon. Se side 15 for hvordan du skal skru av demomodusen.

## LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, må du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

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



## PROGRAMMER

### 1. Begynn å trække eller trykk hvilken som helst knapp på konsollet for å skru det på

Skjermen vil nå skru seg på, og konsollet er klar til bruk.

### 2. Velg et treningsprogram.

Trykk SPEED eller CALORIE gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

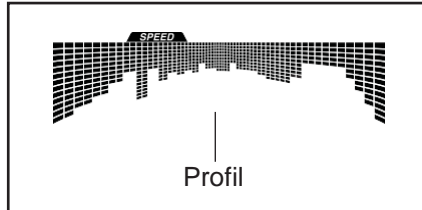
Når du velger treningsprogram, vil skjermen vise varigheten og navnet på økten. En profil med hastighetsinnstillinger vil også vises på matriseskjermen.

Maks pedalhastighet og maks motstands nivå vil også vises på skjermen.

### 3. Begynn å tråkke for å starte treningsøkten.

Hver økt er delt inn i flere segmenter med varighet på ett minutt hver. Ett motstandsnivå og én målhastighet er programmert for hvert segment. Samme motstandsnivå og/eller målhastighet kan være programmert i flere segmenter etter hverandre.

I løpet av trenings-økten vil profilen på hastigets-fanen vise din fremgang.



Det blinkende segmentet i profilen vil representere inneværende segment. Høyden på det blinkende segmentet indikerer målhastighet.

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

Under treningen vil du bli oppfordret av konsollet til å holde tråkehastigheten nær målhastigheten i inneværende segment. **Dersom du ser en oppoverpekende pil på skjermen** bør du øke hastigheten. **Dersom du ser en nedoverpekende pil på skjermen** bør du senke hastigheten. **Dersom ingen piler vises på skjermen** bør du prøve å opprettholde inneværende hastighet.

**VIKTIG: Målhastighet er kun ment som motivasjon. Din faktiske pedalhastighet bør alltid ligge på et nivå som føles riktig for deg.**

Dersom motstandsnivået i inneværende segment er for høyt eller lavt, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke RESISTANCE- knappene. **Merk: Når inneværende segment er over vil motstand automatisk justeres til det neste programmerte segmentet.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over. Ønsker du å avslutte treningsøkten kan du når som helst slutte å tråkke. Klokken vil nå blinke på skjermen. Start treningsøkten igjen ved å begynne å tråkke igjen.

### 4. Følg med på din fremgang på skjermen.

Se steg 4 på side 11.

### 5. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 12.

### 6. Skru på viften dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 12.

### 7. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 12.

## MÅLVERDIPROGRAM

### 1. Begynn å tråkke eller trykk hvilken som helst knapp på konsollet for å skru det på

Skjermen vil nå skru seg på, og konsollet er klar til bruk.

### 2. Still inn en målverdi for kalorier, distanse eller tid.

Trykk først SET A GOAL for å stille inn målverdier.

Trykk deretter (+)(-) ved siden av ENTER til navnet på ønsket målverdi vises på skjermen. Trykk deretter ENTER.

Trykk deretter (+)(-) ved siden av ENTER for å stille inn ønsket målverdi.

### 3. Begynn å tråkke for å starte treningsøkten.

Hver treningsøkt er delt inn i ett-minutts-segmenter.

Du kan forandre motstanden på pedalene manuelt under treningsøkten ved å trykke RESISTANCE-knappene.

Merk: Dersom du forandrer motstand manuelt under en kaloriøkt, vil varigheten på økten justeres for å forsikre deg om at du når kalorimålet ditt.

**Merk: Kalorimålet er kun et anslag på hvor mange kalorier du forventes å forbrenne under treningsøkten. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner er avhengig av forskjellige faktorer, som for eksempel brukerens vekt. Dersom du forandrer motstandsnivået manuelt kan antallet kalorier du forbrenner også bli påvirket.**

Treningsøkten vil fortsette slik til din valgte målverdi er nådd. Ønsker du å avslutte treningsøkten kan du når som helst slutte å tråkke. Klokken vil nå blinke på skjermen. Start treningsøkten igjen ved å begynne å tråkke igjen.

### 4. Følg med på din fremgang på skjermen.

Når du trener vil kaloriene, tiden eller distansen telles ned til din valgte målverdi er nådd.

Se steg 4 på side 11.

### 5. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 12.



## 6. Skru på viften dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 12.

## 7. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 12.

### iFIT-ØKTER

Du må ha en iFit-modul for å benytte deg av iFit-øktene. Gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com) eller se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe en modul.

Merk: For å bruke en iFit-modul må du ha tilgang på en datamaskin med internettforbindelse og en USB-port. Du må også ha et iFit-medlemskap. For å bruke modulen må du ha ditt eget trådløse nettverk, inkludert en 802.11b/g/n ruter med SSID-kringkasting skrudd på for å bruke nettleseren. Skjulte nettverk støttes ikke.

### 1. Begynn å trække eller trykk hvilken som helst knapp på konsollet for å skru det på

Skjermen vil nå skru seg på, og konsollet er klar til bruk.

### 2. Koble iFit-modulen til konsollet.

**VIKTIG: Antennen og senderen i iFit-modulen må være minst 20 cm fra brukeren og tilskuere. De må heller ikke være nær eller tilkoblet andre antenner eller sendere.**

### 3. Velg en bruker.

Dersom flere enn én bruker er registrert på din iFit-konto kan du bytte brukere på iFits hovedmeny. Trykk (+)(-) ved siden av ENTER for å velge en bruker.

### 4. Velg en iFit-økt.

Trykk en av iFit-knappene. Noen treningsøkter må lastes ned til din timeplan på iFit.com før du kan laste dem ned.

Trykk MAP, TRAIN eller LOSE WEIGHT-knappen for å laste ned neste økt av den aktuelle typen i din timeplan.

Trykk COMPETE-knappen for å delta i et løp som du tidligere har avtalt.

Trykk TRACK for å kjøre et nylig fullført program fra din timeplan på nytt. Trykk (+)(-) for å velge ønsket treningsøkt. Trykk deretter ENTER for å starte økten.

**Besøk [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for mer informasjon.**

Når du velger en iFit-økt, vil skjermen vise deg varigheten og det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne. Skjermen kan også vise navnet på økten. Dersom du velger en konkurranse-økt vil skjermen telle ned til start.

Merk: iFit-knappene kan også kjøre demoøkter. Ønsker du å bruke disse fjerner du iFit-modulen fra konsollet og trykker en av iFit-knappene.

### 5. Start treningsøkten.

Se steg 3 på side 11.

Under noen treningsøkter vil stemmen til en personlig trener hjelpe deg gjennom treningsøkten. Se side 15 for innstillinger dersom du ønsker å skru denne funksjonen av eller på.

Ønsker du å avslutte treningsøkten kan du når som helst slutte å trække. Klokken vil nå blinke på skjermen. Start treningsøkten igjen ved å begynne å trække igjen.

### 6. Følg med på din fremgang på skjermen.

Se steg 4 på side 11.

MY TRAIL-fanen vil nå vise et kart over løypa; eller en bane og antall runder du skal fullføre.

Under konkurranse-økter vil COMPETE-fanen vise din fremgang i løpet. Den øverste linjen i matrisen vil representere hvor mye du har fullført av løpet. De andre linjene vil representere andre brukere. Slutten på matrisen representerer slutten på løpet.

### 7. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 12.

### 8. Skru på viften dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 12.

### 9. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 12.

**Besøk [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for mer informasjon.**

## INNSTILLINGSMODUS

### 1. Velg innstillingsmodus.

Velg innstillingsmodus ved å trykke SETTINGS-knappen.

Skjermen vil nå vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk, samt den totale virtuelle distansen i engelske mil eller metriske kilometer som apparatet har beveget seg.

Dersom en iFit-modul er koblet til konsollet vil skjermen vise én av to beskjeder: WIFI MODULE eller USB MODULE.

Dersom ingen moduler er tilkoblet vil skjermen vise beskjeden NO IFIT MODULE. Dersom ingen moduler er tilkoblet vil noen av innstillingsvalgene være utilgjengelige.

### 2. Naviger innstillingsmodus.

Matrisen på skjermen vil nå vise forskjellige valg. Trykk (-) ved siden av ENTER gjentatte ganger for å velge ønsket skjerm.

Nedre del av skjermen vil vise instruksjoner for den valgte skjermen.

### 3. Forandre innstillinger etter ønske.

**Demo**—Konsollet har en demomodus, utviklet for apparater som står på utstilling i butikken. Trykk ENTER gjentatte ganger for å skru denne funksjonen av eller på.

**Måleenhet (Units)**—Den aktive måleenheten vil vises på skjermen. Forandre denne ved å trykke ENTER gjentatte ganger. Ønsker du å se distanse eller hastighet i *kilometer*, velger du METRIC. Ønsker du å se distanse eller hastighet i *engelske mil*, velger du ENGLISH.

**Kontrastnivå (Contrast Level)**—Inneværende kontrastnivå vises på skjermen. Juster denne ved å trykke RESISTANCE (+) og (-).

**Personlig trener (Trainer Voice)**—Inneværende innstilling vises på skjermen. Trykk ENTER gjentatte ganger for å skru denne funksjonen av eller på.

**Standardmeny (Default Menu)**—Standardmenyen vises når du trykker HOME. Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge enten manuell modus eller iFit-menyen som standardmeny.

**Sjekk status (Check Status)**—Beskjeden CHECK WIFI STATUS eller CHECK USB STATUS vil vises på skjermen. Trykk ENTER. Etter noen sekunder vil statusen på iFit-modulen vises på skjermen. Trykk SETTINGS for å gå ut av denne skjermen.

**Send/motta (Send/Receive)**—Beskjeden SEND/RECEIVE DATA vil vises på skjermen. Trykk ENTER. Konsollet vil nå sjekke for iFit-økter og programoppdateringer.

### 4. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS for å gå ut av innstillingsmodus.

---

## VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

Inspiser og stram alle deler av apparatet regelmessig.  
Bruk en fuktig klut og en liten mengde mild såpe for å rengjøre apparatet.

**VIKTIG: Unngå å skade konsollet – ikke utsett det for væsker eller direkte sollys.**



# RETNINGSLINJER

**ADVARSEL:** Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønstre, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

## TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

<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>	♥
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

## Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

## Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

## RETNINGSLINJER FOR TRENING

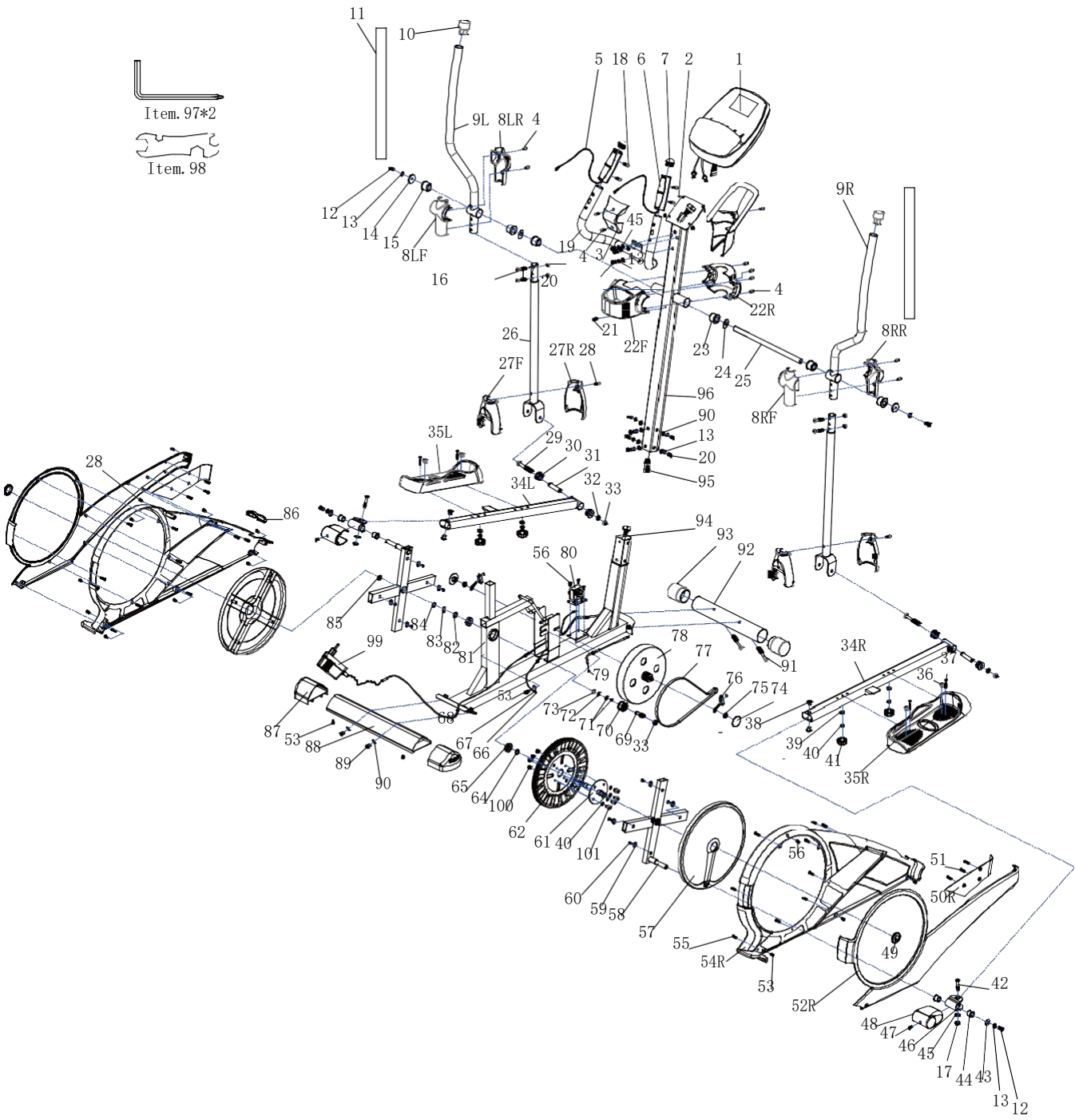
**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

**Nedtrapping:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

## TRENINGSHYPPIGHET

**For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.**



## DELELISTE—Modellnr: PFIVEL81514.0

Nr	Ant.	Beskrivelse	Nr	Ant.	Beskrivelse
1	1	Konsoll	52	2	Kjededeksel, plastikk
2	4	Skrue	53	9	Skrue
3	1	Konsollholder	54	2	Kjededeksel
4	11	Skrue	55	18	Skrue
5	2	Håndpuls kabel	56	6	Skrue
6	2	Håndgrep	57	2	Plate
7	2	Endehette	58	2	Kors
8	4	Plastikkdeksel	59	8	Skive
9	2	Øvre svingstang	60	8	Skrue
10	2	Endehette	61	1	Rund metallplate
11	2	Form	62	1	Beltehjul
12	4	Unbrakobolt	63	4	Unbrakobolt
13	12	Fjær	64	1	Skive
14	2	Skive	65	2	Lager
15	4	Nylontube	66	1	Sensorkabel
16	4	Unbrakobolt	67	1	Sensorhylle
17	6	Mutter	68	1	DC-kabel
18	4	Skrue	69	1	Akse
19	1	Håndta	70	1	Stang
20	8	Unbrakobolt	71	2	Skive
21	1	Skrue	72	1	Bølget skive
22	2	Midtre plastikkskaft	73	1	C-klemme
23	2	Nylontube	74	2	Akselhette
24	2	Skive	75	2	Flensskrue
25	1	Roteringsstang	76	2	Justerbart kjedesett
26	2	Nedre svingstang	77	1	Belte
27	2	Plastikkdeksel	78	1	Svinghjul
28	8	Skrue	79	1	Ledning
29	2	Unbrakobolt	80	1	Motor
30	4	Foring	81	1	Hovedramme
31	2	Tube	82	1	Skive
32	2	Skive	83	1	Bølget skive
33	3	Mutter	84	1	C-klemme
34	2	Støttestang, fotplate	85	2	Flensskrue
35	2	Fotplate	86	1	Gummiring
36	4	Pedalplugg	87	2	Bakre endehette
37	4	Låsebolt	88	1	Bakre stabilisator
38	4	Pulvermetallurgi	89	2	Unbrakobolt
39	4	Skive	90	8	Skive
40	8	Fjær	91	2	Unbrakobolt
41	4	Rund justeringsskrue	92	1	Fremre stabilisator
42	2	Unbrakobolt	93	2	Fremre endehette
43	2	Skive	94	1	Nedre computerkabel
44	4	Nylontube	95	1	Øvre computerkabel
45	4	Skive	96	1	Styrestang
46	2	Krankkobler	97	2	Nøkkel 5mm
47	2	Skrue	98	1	Kombinasjonsnøkkel
48	2	Deksel, krankkobler	99	1	Adapter
49	2	Krankdeksel	100	4	Nylonhette
50	2	Plastikkdeksel	101	4	Unbrakobolt
51	6	Skrue			

---

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.