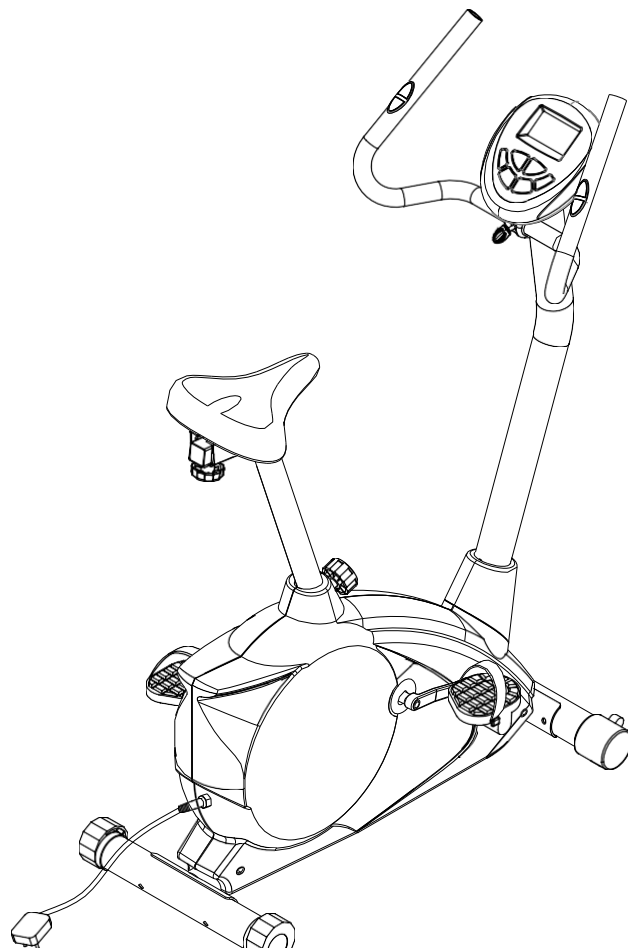


# X-FERFIT

BRUKERMANUAL

for

670 Magnetic



## INNHold

VIKTIGE FORHOLDSREGLER	2	SJEKKLISTE, MONTERING	8
DELELISTE	3-4	MONTERING	9-11
OVERSIKTSDIAGRAM	5-6	COMPUTER	12-15
SMÅDELER	7	TRENINGSINSTRUKSJONER	16-17
		SERVICE	18

## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Dette apparatet er utviklet med tanke på sikkerhet, men det er likevel visse forholdsregler du må ta hensyn til når du benytter deg av produktet. Les gjennom hele brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet, og legg spesielt merke til de følgende forholdsreglene.

1. Barn og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet. Ikke la barn benytte seg av apparatet uten tilsyn.
2. Apparatet må kun benyttes av en person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, brystsmerte eller annen form for ubehag, bør vedkommende avslutte treningen umiddelbart, og ta kontakt med lege.
4. Plassér apparatet på et jevnt og ryddig underlag. Ikke benytt apparatet utendørs eller nær vann.
5. Hold hendene unna bevegelige deler.
6. Kle deg hensiktsmessig når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg lange klær som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Benytt også rene joggesko.
7. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen. Ikke benytt deg av ekstrautstyr som ikke er godkjent av produsenten.
8. Ikke plassér skarpe objekter nær apparatet.
9. Handicappede bør ikke benytte seg av apparatet uten tilsyn av lege eller en annen kvalifisert person.
10. Pass på å varme opp og tøye ut før du benytter deg av apparatet.
11. Ikke benytt deg av apparatet dersom det ikke fungerer riktig.
12. Maks brukervekt er 100 kg.

**MERK: Personer med kjente helseproblemer bør alltid konsultere med en lege før de begynner et nytt treningsprogram.**

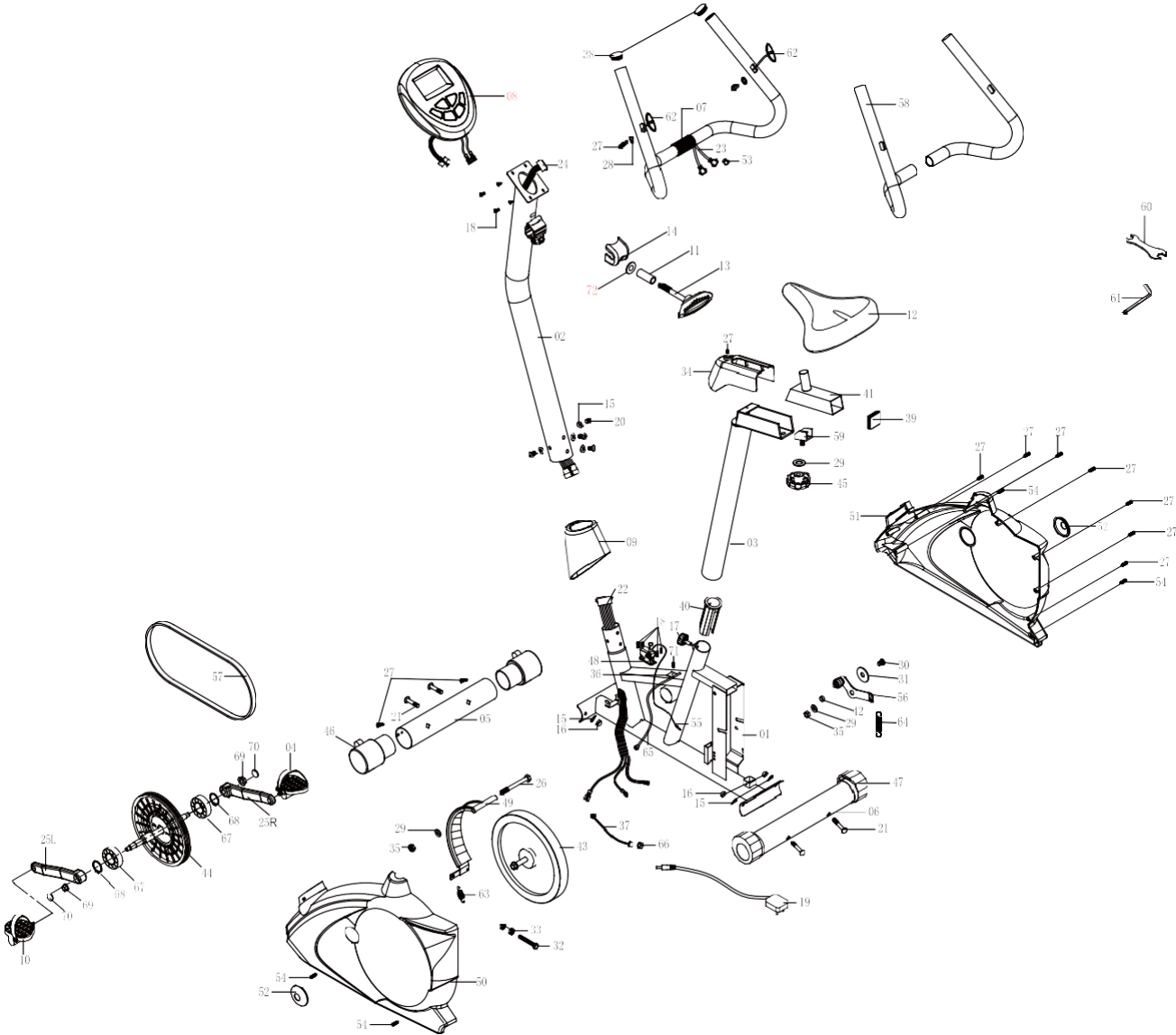
**Spar på denne brukerveiledningen for senere bruk.**

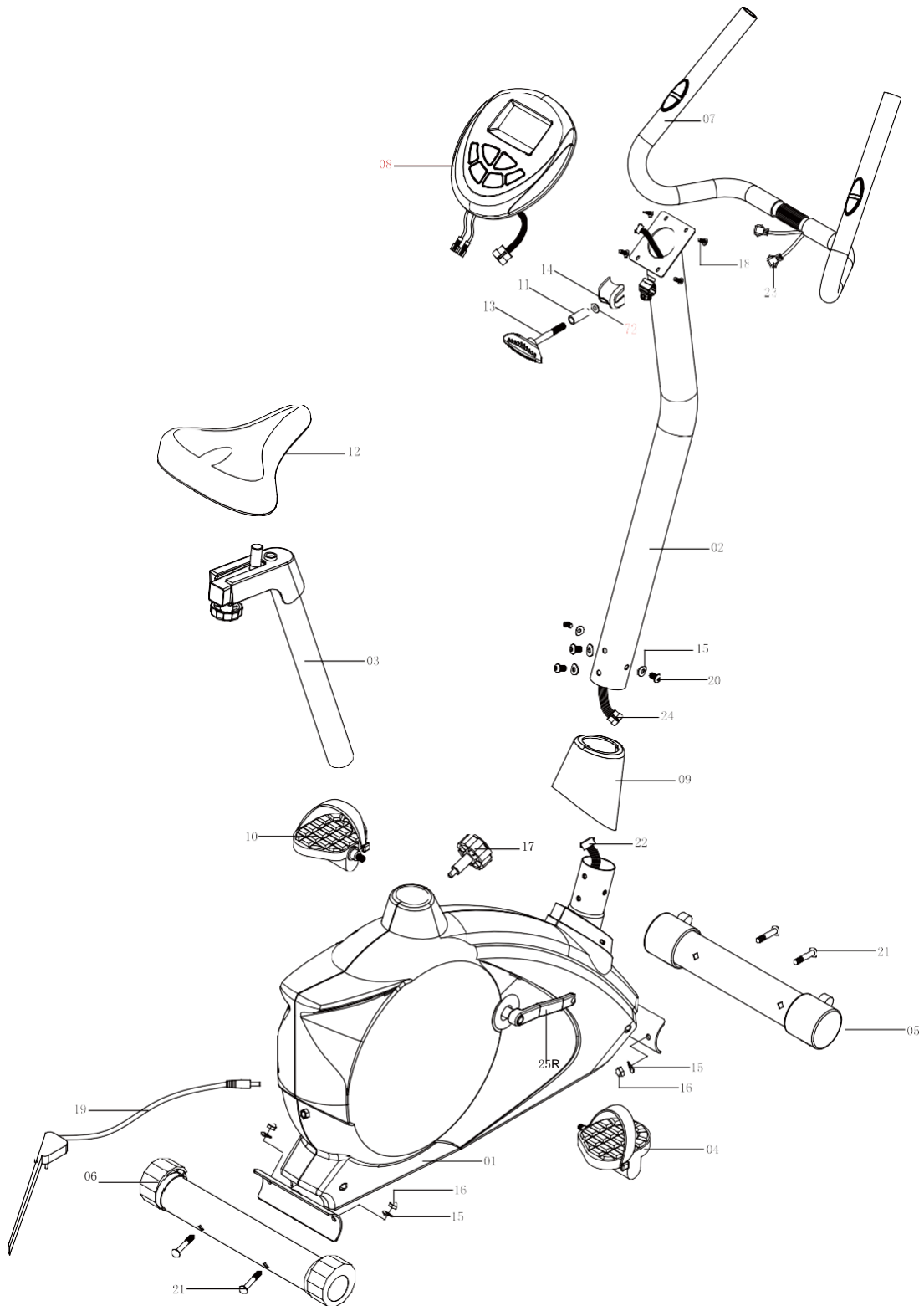
## DELELISTE

Nummer	Beskrivelse	Antall
01	Hovedramme	1
02	Styrestamme	1
03	Setestamme	1
04	Høyre pedal 165Lx145Wx54H	1
05	Fremre stabilisator $\phi 60 \times 1.2 \times 380L$	1
06	Bakre stabilisator $\phi 60 \times 1.2 \times 480L$	1
07	Håndtak $\phi 25 \times 1.5 \times 1235L$	1
08	Computer	1
09	Fremre deksel	1
10	Venstre pedal 135Lx125Wx54H	1
11	Spacer $\phi 8.2 \times \phi 12 \times 25L$	1
12	Sete 268Lx243Wx68H	1
13	T-skrue 78Lx80Wx26H	1
14	Klemmedeksel 79Lx53Wx50Hx2.0t	1
15	Kurvet skive $\phi 8.3 \times \phi 20 \times 1.5t$	8
16	Kuppelmutter M8x16H	4
17	Justeringskrue $\phi 56 \times 80L$	1
18	Skrue, M5x10L	8
19	Adaptor	1
20	Umbrakoskrue M8x20L	4
21	Låsebolt, M8 X70L	4
22	Nedre computerledning	1
23	Pulsledning	2
24	Øvre computerledning	1
25L/R	Krank m/reimskive 6.5"	1
26	Mutter, M10x105L	1
27	Skrue, M4x20L	12
28	Flat skive, $\phi 4.3 \times \phi 12 \times 1.0t$	2
29	Flat skive, $\phi 10.5 \times \phi 20 \times 1.8t$	3
30	Umbrakoskrue M10x22L	1
31	Skive, $\phi 10.5 \times \phi 28 \times 1.8t$	1
32	Bolt, M5x30L	1
33	Mutter M5x5.0t	2
34	Setedeksel	1










<b>Nr</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Antall</b>
35	Nylon låsemutter, M10	2
36	Sensorbrakett	1
37	Strømledning	1
38	Hette, håndtak	2
39	Kvadratisk hette	1
40	Seteforing	1
41	Tube	1
42	Spacer $\varnothing 8.2 \times \varnothing 16 \times 4.3L$	1
43	Svinghjul $\varnothing 240$ 5KG	1
44	BB-deler	1
45	Justeringskrue $\varnothing 60 \times 30L$	1
46	Transporthjul	2
47	Nivå-justerer	2
48	Motor	1
49	Magnetsett	1
50	Høyre kjededeksel	1
51	Venstre kjededeksel	1
52	Krankdeksel	2
53	Malje $\varnothing 14.5 \times 12H$	1
54	Stjerneskruer, M4 X20l	4
55	Motorkabel	1
56	Drivhjul	1
57	Belte, 380J6	1
58	Skumgrep $\varnothing 23 \times \varnothing 33 \times 590L$	2
59	U-brakett	1
60	Nøkkel 130Lx29Wx4.0t	1
61	Umbrakonøkkel 90Lx35W	1
62	Håndpulssensor	2
63	Fjær, magnetsett $\varnothing 1.5, \varnothing 14 \times 66L$	1
64	Fjær, drivhjul $\varnothing 2.5, \varnothing 16 \times 75L$	1
65	Sensor, reedbryter	1
66	Mutter, M12	1
67	Lager	2
68	C-ring	2
69	Mutter M10	2
70	Plast deksel	2
71	Skruer, M3x10L	1
72	Skive, $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$	1

# OVERSIKTSDIAGRAM



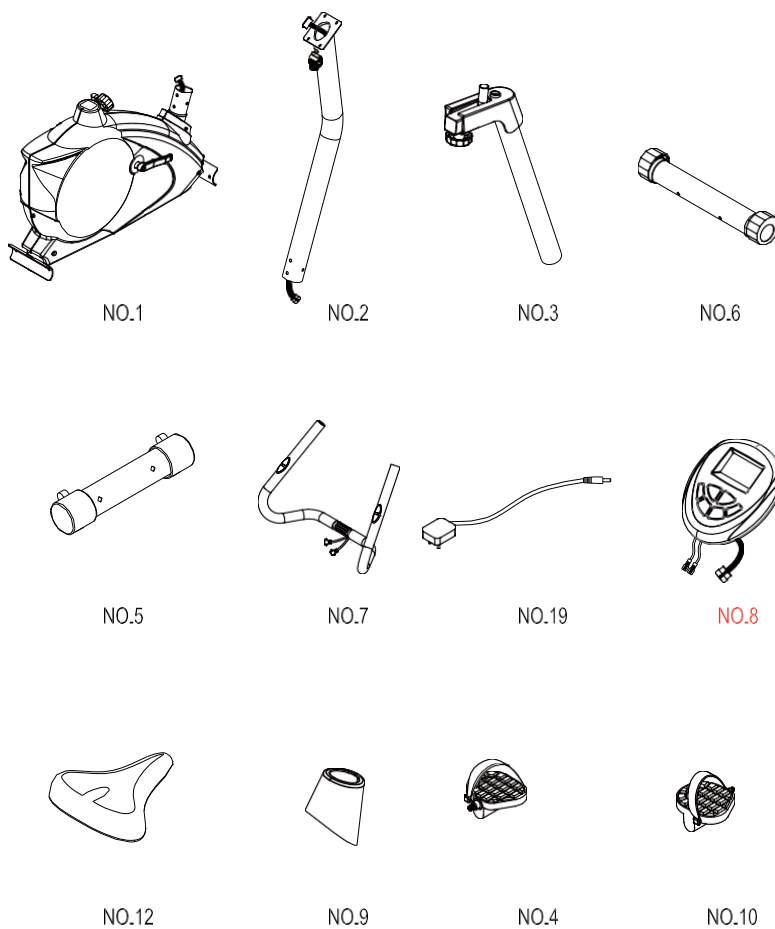


## SMÅDELER

Nr	Beskrivelse	Illustrasjon	Antall
11	Spacer		1
13	T-skrue		1
14	Klemmedeksel		1
15	Kurvet skive, $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20$		4
16	Mutter, M8		4
21	Umbrakoskrue, M8 X70L		4
60	Nøkkel		1
61	Umbrakonøkkel		1
72	Skive, $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$		1

**Før du påbegynner monteringen lønner det seg å forsikre deg om at du har alle disse delene.**

## SJEKKLISTE, MONTERING



Nr	Beskrivelse	Antall
01	Hovedramme	1
02	Styrestamme	1
03	Setestamme	1
06	Bakre stabilisator	1
05	Fremre stabilisator	1
07	Håndtak	1
19	Adaptor	1
08	Computer	1
12	Sete	1
09	Fremre deksel	1
04	Høyre pedal	1
10	Venstre pedal	1
	Brukerveiledning	1

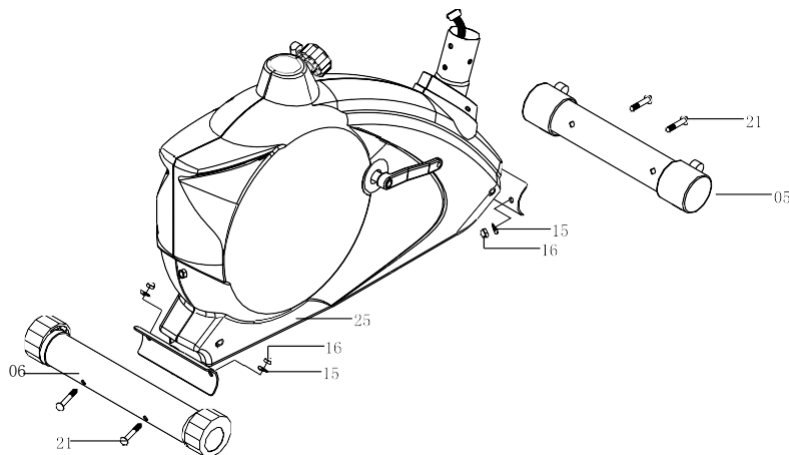


# MONTERING

## Steg 1

Fest fremre stabilisator (05) til fremre del av hovedrammen (01) med to låsebolter (21), to kurvede skiver (15), og to kuppelmuttere (16).

Fest bakre stabilisator (06) til bakre del av hovedrammen (01) med to låsebolter (21), to kurvede skiver (15), og to kuppelmuttere (16).



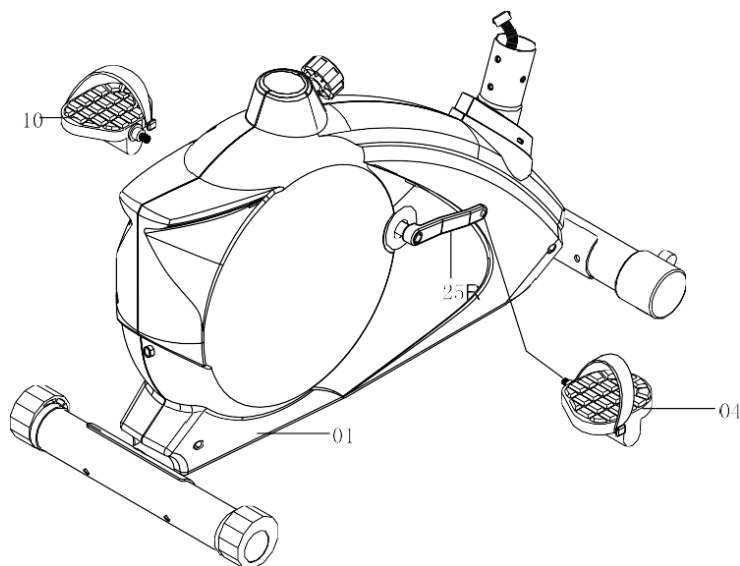
## Steg 2

Fest venstre og høyre pedalstropper til venstre og høyre pedal (04/10).

Merk: Den delen av stropkene med fire hull må peke utover fra apparatet.

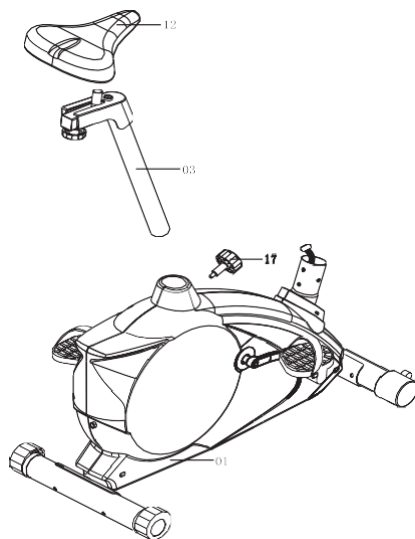
Fest venstre og høyre pedaler (10/04) til venstre og høyre krankarmer (25R).

Merk: Pedalene og krankarmene er merket med R og L. Høyre pedal (R) må tres inn i retning med klokka, og venstre pedal (L) må tres inn i retning mot klokka.



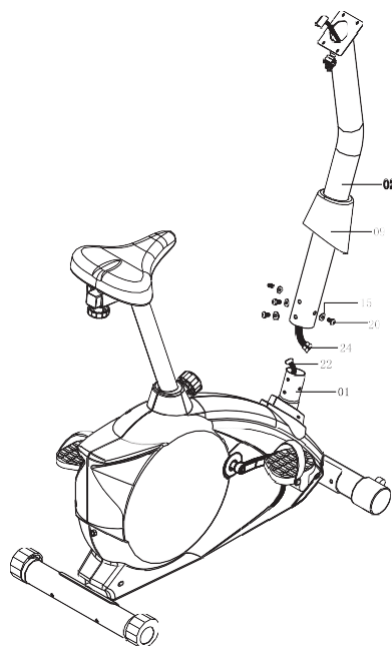
### Step 3

Dra justeringsskruen (17) ut av hovedrammen (01), og før setestammen (03) inn i hovedrammen. Føst setet (12) til setestammen (03). Føst justeringsskruen (17) i et av hullene i setestammen.



### Steg 4

Løsne de fire kurvede skivene (15) og fire umbrakoskruene (20) fra styrestammen (02). Føst styrestammen (02) gjennom det fremre dekslet (09), og koble øvre computerledning (24) fra styrestammen til nedre computerledning (22). Føst styrestammen inn i hovedrammen (01) og fest med fire kurvede skiver (15) og fire umbrakoskruer (20). Føst det fremre dekslet ned mot hovedrammen.

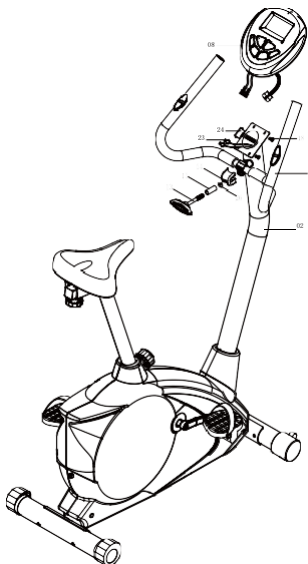


## Steg 5

Løsne de fire skruene (18) fra computeren. Fest håndtaket (07) til fremre del av styrestammen (02). Dra pulsledningen gjennom det øverste hullet i styrestammen (02), og fest med et klemmedeksel (14), en spacer (11) en skive (72) og en T-skrue (13).

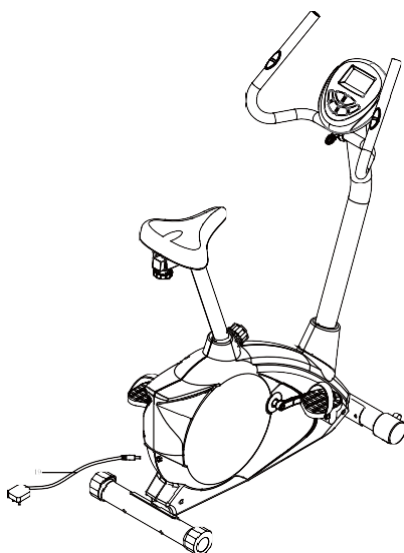
Koble øvre computerledning (24) til computerledningen i computeren (08), og koble pulsledningen (23) til pulsledningen i computeren. Før computeren (08) på styrestammen (02).

Fest computeren (08) på håndtaksbraketten med de fire skruene (18).



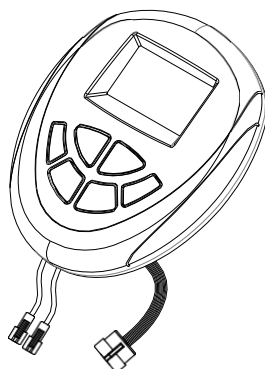
## Steg 6

Koble adaptoren (19) inn i mottaket.



**Forsikre deg om at alle bolter og muttere er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.**

# COMPUTER



## FØR DU BEGYNNER

A. Hvordan skru på strømmen:

Koble adaptoren til apparatet. Computeren vil nå lydindikere og skru seg på i manuell modus.

B. Programmering:

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge program, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. I manuell modus kan du trykke OPP- og NED-knappene for å velge målverdier for TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) og PULSE (puls).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
4. Når du når en forhåndsvalgt målverdi vil computeren lydindikere og stanse.
5. Dersom du har valgt flere målverdier, kan du trykke START/STOP for å fortsette å trene til du når neste verdi.

C. Dvalemmodus:

Computeren vil gå inn i dvalemmodus dersom den ikke mottar noen signaler fra verken apparatet eller knappene på fire minutter. Trykk på skjermen for å starte computeren på nytt.

## FUNKSJONER

1. TIME (tid): Viser hvor lang tid i minutter og sekunder som har gått av treningsøkten din på en skala fra 0:00 til 99:59. Du kan også programmere computeren til å telle ned fra en forhåndsinnstilt verdi ved å trykke OPP- og NED-knappene. Dersom du fortsetter å trene etter at nedtellingen er over, vil computeren lydindikere og nullstille seg til den opprinnelige forhåndsinnstilte verdien for å fortelle deg at økten er over.
2. DISTANCE (distanse): Viser den samlede distansen du har beveget deg under hver treningsøkt på en skala fra 0.0 til 999.0 km/engelsk mil.
3. RPM: Viser rotasjon pr minutt.
4. WATT: Mengden strøm computeren mottar fra din treningsøkt.
5. SPEED (hastighet): Viser hastigheten din i enten km/t eller MPH.
6. CALORIES (kalorier): Computeren vil fortelle deg omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent under treningsøkten.
7. PULSE (puls): Computeren vil vise deg hjerterytmen din i slag pr minutt (BPM).
8. AGE (alder): Du kan programmere inn din alder på en skala fra 10 til 99 år. Dersom du ikke programmerer alderen din, vil computeren velge standardverdien på 35 år.
9. TARGET HEART RATE/TARGET PULSE (Pulsverdi): Den hjerterytmen du bør forsøkte å ligge på, kalles din *pulsverdi*. Denne måles i slag pr minutt (BPM).

10. PULSE RECOVERY (rekonvalesens): Under START-stadiet, grip rundt håndpulssensorene eller la pulsbeltet forbli festet rundt brystet ditt, og trykk PULSE RECOVERY. En klokke vil nå telle ned fra 60 sekunder mens computeren måler din rekonvalesens. Du vil deretter få en karakter fra F1.0 til F6.0.

1.0 = Fantastisk

1.0 < F < 1.9 = Veldig bra

2.0 ≤ F ≤ 2.9 = Bra

3.0 ≤ F ≤ 3.9 = Greit

4.0 ≤ F ≤ 5.9 = Under gjennomsnittet

6.0 = Dårlig

**Merk:** Dersom computeren ikke oppdager pulssignalet, vil feilmeldingen 'P' vises på pulsskjermen. Dersom computeren viser feilmeldingen 'ERR' på beskjedskjermen, trykk PULSE RECOVERY på nytt, og forsikre deg om at du holder godt rundt håndpulssensorene eller at pulsbeltet sitter som det skal.

## KNAPPER

Computeren består av seks knapper, og deres funksjoner er som følger:

1. START/STOP:

- A. Hurtigstartfunksjon: Lar deg starte computeren uten å velge program først. Denne funksjonen tilbyr kun trening i manuell modus. Klokken vil automatisk begynne å telle opp fra 0.
- B. Trykk denne mens du trener for å sette treningsøkten på pause.
- C. Trykk denne i pausemodus for å påbegynne treningsøkten igjen.

2. OPP:

- A. Trykk denne knappen for å øke motstanden mens du trener.
- B. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å øke verdiene for TIME, DISTANCE, CALORIES og AGE, i tillegg til å velge programmer eller kjønn (GENDER).

3. NED:

- A. Trykk denne knappen for å senke motstanden mens du trener.
- B. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å senke verdiene for TIME, DISTANCE, CALORIES og AGE, i tillegg til å velge programmer eller kjønn (GENDER).

4. ENTER:

- A. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å bekrefte valgene dine.
- B. I pause-modus kan du holde denne knappen nede i to sekunder for å nullstille alle verdier til null eller deres standardverdi.
- C. Når du stiller klokken trykker du denne knappen for å bekrefte valg av time og minutt.

5. BODY FAT :

Trykk denne knappen for å skrive inn informasjon for HEIGHT (høyde), WEIGHT (vekt), GENDER (kjønn) og AGE (alder), for at computeren skal kunne regne ut din fettprosent.

6. PULSE RECOVERY:

Trykk denne knappen for å aktivere rekonvalesens-funksjonen.

## PROGRAMINTRODUKSJON OG DRIFT

### **Manuelt program:**

P1 er et manuelt program. Brukeren trykker START/STOP for å starte denne treningsøkten. Standard motstandsnivå er 5, men brukeren kan selv justere dette ved hjelp av OPP- og NED-knappene. Brukeren kan også stille inn målverdier for TIME (tid), DISTANCE (distanse) og CALORIES (kalorier).

### **Drift av manuelt program:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge MANUAL (P1).
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
4. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
5. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
6. PULSE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for puls. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

### **Forhåndsinnstilte programmer: STEPS, HILL, ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS, RANDOM, PLATEAU, FARTLEK, PRECIPICE PROGRAM**

Programmene P2 til P13 er forhåndsinnstilte programmer. Brukeren kan her trene med forskjellig intensitet i forskjellige intervaller i henhold til profilene. Brukeren kan selv velge ønsket motstandsnivå ved hjelp av OPP- og NED-knappene, i tillegg til å trene med målverdier for TIME, DISTANCE og CALORIES.

### **Drift av forhåndsinnstilte programmer:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge et av programmene mellom P2 og P13.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
4. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
5. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
6. PULSE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for puls. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

## **Brukerinnstilte programmer: USER 1 – USER 4**

Programmene 14 til 17 er brukerinnstilte programmer. Brukeren kan her selv sette opp et program ved å stille inn TIME, DISTANCE, CALORIES samt motstandsnivå i ti like lange segmentsøyler. Disse verdiene og profilene vil deretter lagres i computerens minne. Brukeren kan også forandre intensitetsnivået i hver segmentsøyle ved hjelp av OPP- og NED-knappene uten at dette vil forandre det nivået som er lagret i computerens minne.

### **Drift av brukerinnstilte programmer:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge et av programmene mellom P14 og P17.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Første segmentsøyle vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn din personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte første søyle. Standardverdi er 1.
4. Andre segmentsøyle vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn din personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte første søyle.
5. Fortsett slik til alle søylene er programmert. Trykk deretter ENTER for å bekrefte profilen din.
6. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
8. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
9. PULSE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for puls. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
10. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

### **Pulsprogrammer: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, Målverdi HRC**

Programmene 18 til 22 er pulsprogrammer, og program 22 er et målverdiprogram.

Program 18 er 55% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 55\%$

Program 19 er 65% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 65\%$

Program 20 er 75% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 75\%$

Program 21 er 85% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 85\%$

Program 22 er et målverdiprogram – Still inn din egen målverdi.

Brukeren kan trene i henhold til ønsket pulsprogram ved å stille inn AGE (alder), TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) eller TARGET PULSE (pulsverdi).

Computeren vil justere motstandsnivået i henhold til pulsen din. Motstandsnivået kan for eksempel øke hvert 20. sekund såfremt den oppdagede pulsen er lavere enn målverdien. Dersom pulsen er høyere enn målverdien vil motstandsnivået reduseres hvert 20. sekund.

### **Drift av pulsprogrammer:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge et av programmene mellom P18 og P22.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. AGE vil nå blinke på skjermen dersom du har valgt P18 til P21. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn alderen din. Standardverdi her er 35.
4. I program 22 vil TARGET PULSE blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket pulsverdi på en skala fra 80 til 180. Standardverdi her er 120.
5. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
6. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
8. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

### **WATT-program**

Program 23 er et hastighetsuavhengig program. Trykk ENTER for å sette opp verdier for WATT (målverdi), TIME (tid), DISTANCE (distanse) og CALORIES (kalorier). Intensitetsnivået kan ikke justeres under trening, det vil si at motstanden vil øke dersom hastigheten senkes; og motstanden vil senkes dersom hastigheten økes. Dette vil få WATT-verdien nærmere den målverdien som ble stilt inn av brukeren.

### **Drift av WATT-programmer:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge program P23.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
4. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
5. WATT vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for WATT. Trykk deretter ENTER for å bekrefte. Standardverdi er 100.
6. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. PULSE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for puls. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
8. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

**MERK:** 1.  $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$

2. WATT vil forholde seg på en konstant verdi under dette programmet. Dette betyr at computeren vil justere motstanden avhengig av hvor raskt du trækker på pedalene i et forsøk på å holde WATT-nivået konstant.



## **BODY FAT-program**

Program 24 er et spesialprogram utviklet for å regne ut brukerens fettprosent, og for å tilby et spesifikt intensitetsnivå i henhold til dette. Computerens kalkulator vil designere brukerens kroppstype i én av tre mulige:

Type 1: Fettprosent > 27

Type 2:  $27 \geq$  Fettprosent  $\geq$  20

Type 3: Fettprosent < 20

Computeren vil vise testresultater for fettprosent, BMI og BMR.

### **Drift av BODY FAT-programmet:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge P24.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. HEIGHT vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn høyden din. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 170cm eller 5'07.
4. WEIGHT vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn vekten din. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 70kg eller 155lbs.
5. GENDER vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn hvilket kjønn du er. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 1 (mann).
6. AGE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn alderen din. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 35.
7. Trykk START/STOP for å påbegynne utregningen. Dersom skjermen viser feilmeldingen 'E', forsikre deg om at du holder godt rundt håndpulssensorene eller at pulsbeltet er festet riktig. Trykk deretter START/STOP på nytt for å begynne selv utregningen.
8. Når utregningen er fullført vil computeren vise verdier for BMR, BMI og fettprosent. Computeren vil også gi deg en treningsprofil basert på din kroppstype.
9. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

## DRIFTSGUIDE

### 1. Dvalemodus:

Computeren vil gå inn i dvalemodus dersom den ikke mottar signaler fra verken apparatet eller knappene på fire minutter. Trykk en knapp for å vekke computeren.

### 2. BMI (BODY MASS INDEX):

Dette er en utregning av kroppsfett basert på høyde og vekt. Denne utregningen gjelder for voksne mennesker av begge kjønn.

### 3. BMR (BASAL METABOLIC RATE). Dette tallet viser hvor mange kalorier kroppen din trenger for å fungere. Dette tar ikke hensyn til aktivitet – kun energien nødvendig for å opprettholde hjerteaktivitet, pusting og normal kroppstemperatur. Kroppen blir målt hvilende – ikke sovende – i romtemperatur.

## FEILMELDINGER

### 1. E1 (Normal):

Dersom computeren ikke mottar signaler fra motoren i mer enn fire sekunder under en treningsøkt, og heller ikke mottar signaler i ytterligere tre forsøk, vil skjermen vise feilbeskjeden 'E1'.

### 2. E1 (Ved oppstart):

Motoren vil nullstille seg automatisk. Dersom mer enn fire sekunder går uten at computeren oppdager signaler, vil motoren umiddelbart avbrytes, og computeren vil vise feilbeskjeden 'E1'. Alle andre signaler og skjermer vil være blanke.

### 3. E2:

Dersom ID-koden ikke er korrekt eller minnet skades mens computeren leser av minnet, vil computeren vise feilbeskjeden 'E2' under oppstart.

### 4. E3:

Dersom computeren oppdager en feil ved motoren, vil computeren vise feilbeskjeden 'E3' omtrent fire sekunder etter oppstart.

## TEKNISK DATA FOR ADAPTOR

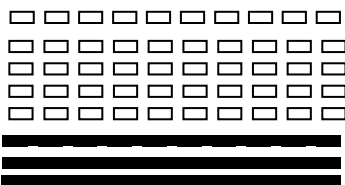
- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. Tilgjengelig for tilførsel: 230V/50Hz eller 60HZ | Utførelse: 6V DC/0.5~1A |
| 2. Tilgjengelig for tilførsel: 110V/50Hz eller 60HZ | Utførelse: 6V DC/0.5~1A |

## GRAFIKK

### FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER:

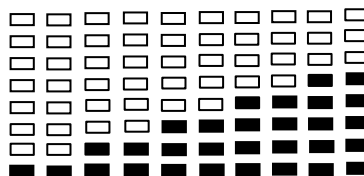
#### PROGRAM 1

##### MANUELL



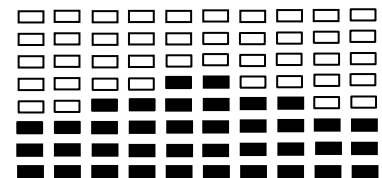
#### PROGRAM 2

##### STEPS



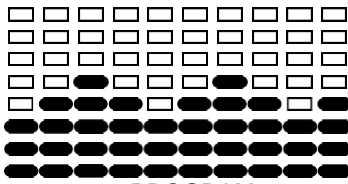
#### PROGRAM 3

##### HILL



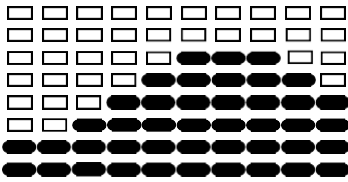
PROGRAM 4

**ROLLING**



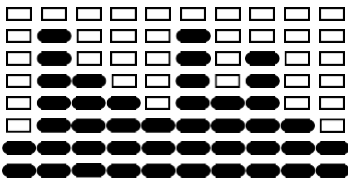
PROGRAM 7

**RAMP**



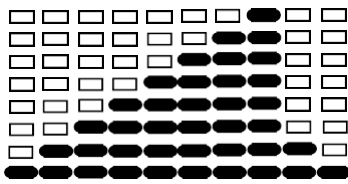
PROGRAM 10

**RANDOM**



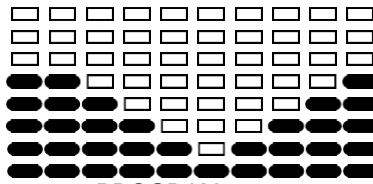
PROGRAM 13

**PRECIPICE**



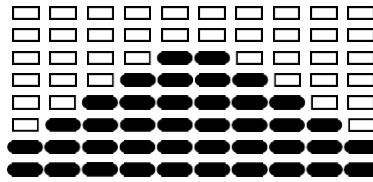
PROGRAM 5

**VALLEY**



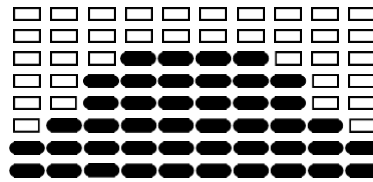
PROGRAM 8

**MOUNTAIN**



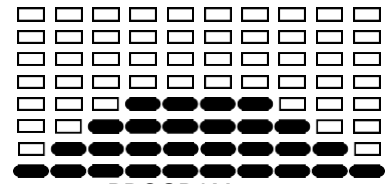
PROGRAM 11

**PLATEAU**



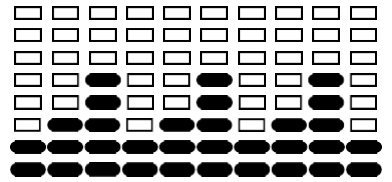
PROGRAM 6

**FAT BURN**



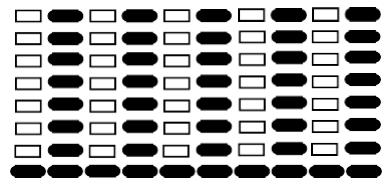
PROGRAM 9

**INTERVALS**



PROGRAM 12

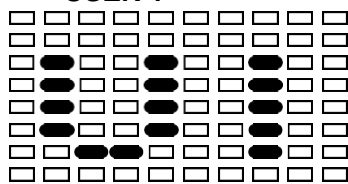
**FARTLEK**



**BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER**

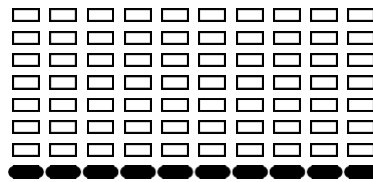
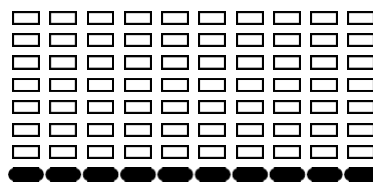
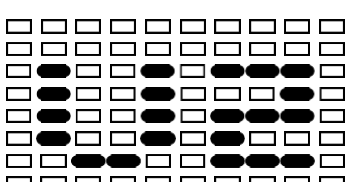
PROGRAM 14

**USER 1**



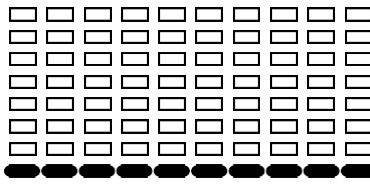
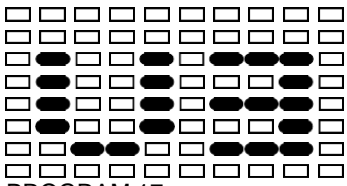
PROGRAM 15

**USER 2**



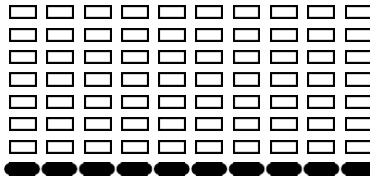
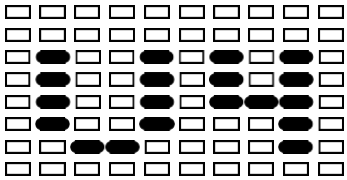
PROGRAM 16

**USER 3**



PROGRAM 17

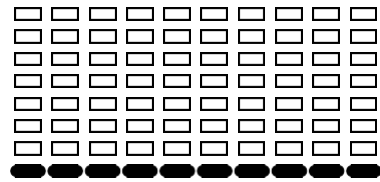
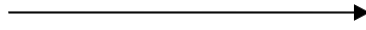
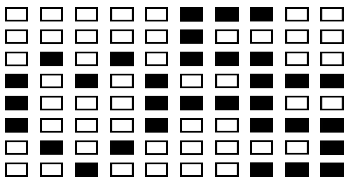
**USER 4**



**PULSPROGRAMMER:**

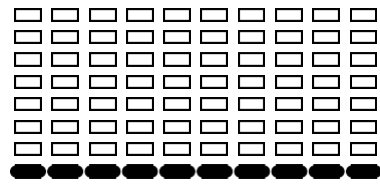
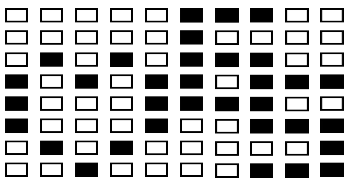
PROGRAM 18

**55% H.R.C.**



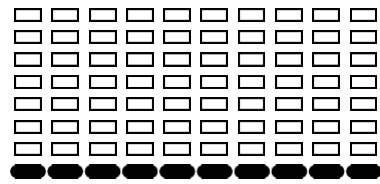
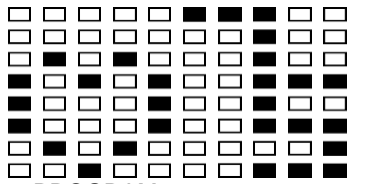
PROGRAM 19

**65% H.R.C.**



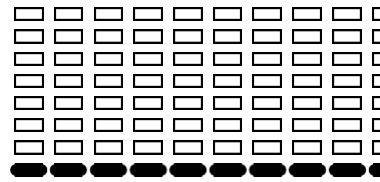
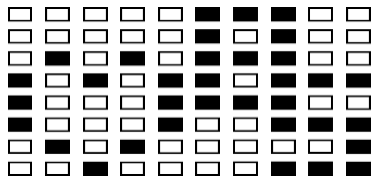
PROGRAM 20

**75% H.R.C.**



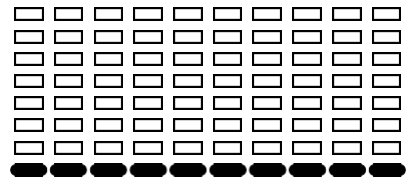
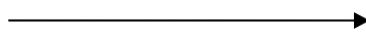
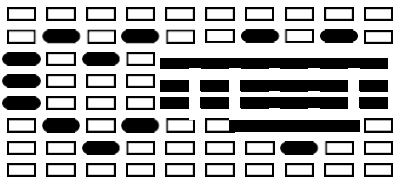
PROGRAM 21

**85% H.R.C.**



PROGRAM 22

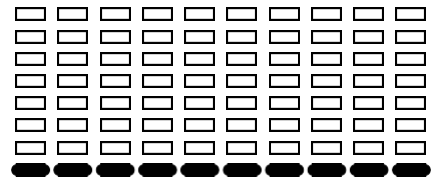
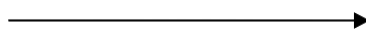
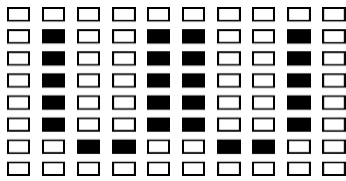
TARGET H.R.C.



WATTPROGRAM

PROGRAM 23

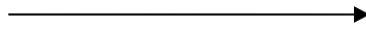
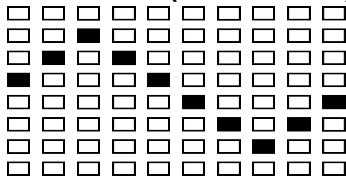
WATT CONTROL



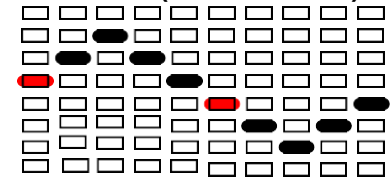
KROPPSFETTPROGRAMMER

PROGRAM 24

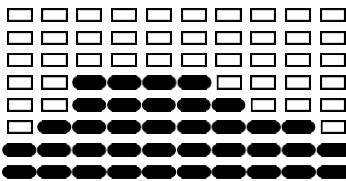
BODY FAT (STOP MODE)



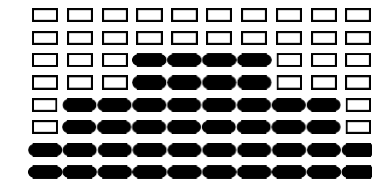
BODY FAT (START MODE)



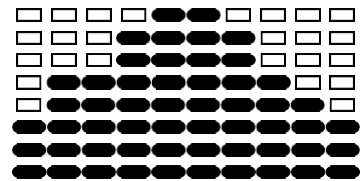
En av de følgende profilene vises automatisk etter at computeren har regnet ut din fettprosent:



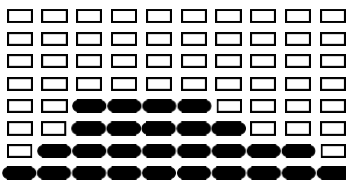
Treningstid: 40 minutter



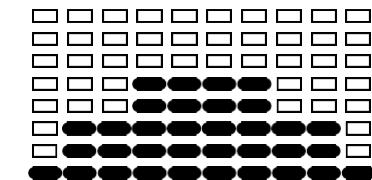
Treningstid: 40 minutter



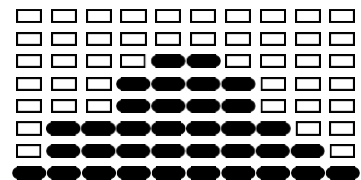
Treningstid: 20 minutter



Treningstid: 40 minutter



Treningstid: 40 minutter

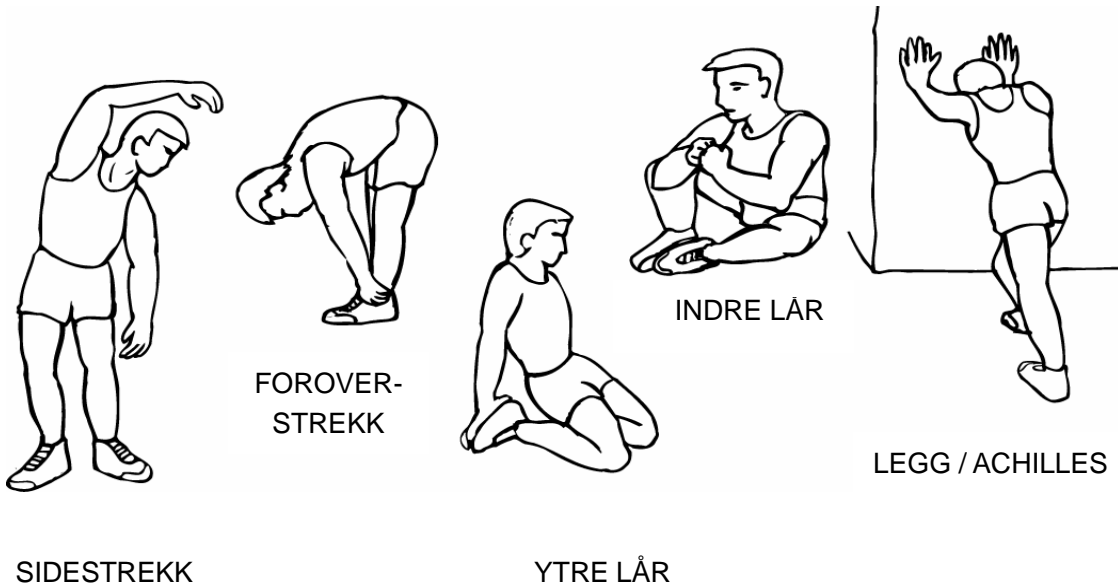


Treningstid: 20 minutter

# TRENING SINSTRUKSJONER

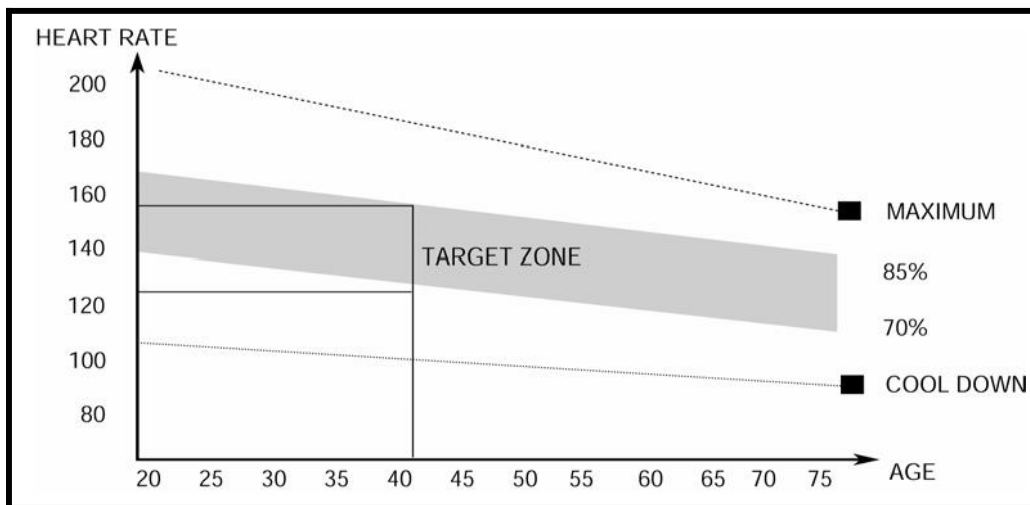
## 1. Oppvarming

Oppvarming hjelper blodsirkulasjonen i kroppen din, hvilket igjen vil sørge for at musklene dine får maksimalt ut av treningen. Oppvarming vil også redusere risikoen for krampe og muskelskader. Det anbefales at du tøyer ut i henhold til illustrasjonen under. Hver strekk bør holdes i ca 30 sekunder. La deg selv gli inn i strekk-posisjon; ikke rykk til. Dersom du opplever ubehag bør du avslutte umiddelbart.



## 2. Hovedøkten

I dette stadiet av treningen skal du legge inn mest innsats. Etter å ha trent regelmessig en stund, vil musklene i bena dine bli mer fleksible. Tren i et intensitetsnivå som passer deg personlig, men det er viktig å holde et stødig tempo gjennom hele økten. Innsatsen bør være nok til å bringe hjerterytmen din inn i mål-sonen (TARGET ZONE) i illustrasjonen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter, men det er vanlig å trene i minst 15-20 minutter.

### **3. Uttøyning**

Dette stadiet lar ditt kardiovaskulære system roe seg ned i et behagelig tempo. Essensielt er dette stadiet en gjentakelse av oppvarmingsfasen ved at du reduserer tempoet og intensiteten i treningen din i ca fem minutter, før du avslutter med å tøy ut i henhold til illustrasjonen på forrige side.

Når du kommer i bedre form, kan du bli nødt til å trene hardere og lengre for å oppnå samme følelse. Det anbefales at du trener minst tre ganger i uka, og såfremt det er mulig spre disse øktene ut.

#### **MUSKELTONING**

Ønsker du å tone musklene dine på dette apparatet, må du passe på å trene med høy motstand. Dette vil legge mer press på din benmuskulatur, og betyr at du ikke vil kunne trene så lenge som du kan ønske. Dersom du også ønsker å forbedre ditt fitness-nivå, må du endre treningsprogrammet ditt. Tren som normalt under oppvarming og uttøyning, men mot slutten av hovedøkten bør du øke motstanden for å trene bena dine hardere. Du vil være nødt til å redusere hastigheten for å holde hjerterytmen din innenfor mål-sonen.

#### **VEKTTAP**

Den viktigste faktoren her er treningsmengde og intensitet. Jo hardere og lengre du trener, jo flere kalorier vil du forbrenne. Essensielt er dette samme trening som når du ønsker å forbedre din fitness. Den eneste forskjellen er målet du har satt deg.

## VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei



## **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.