

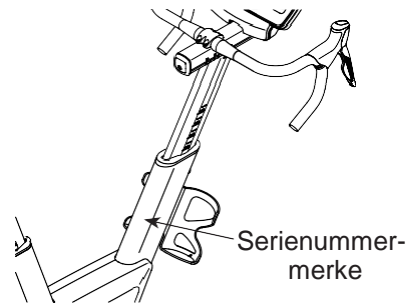
# PRO-FORM®

Le  
de TOUR  
FRANCE

Modellnr.: PFEVEX71516.0

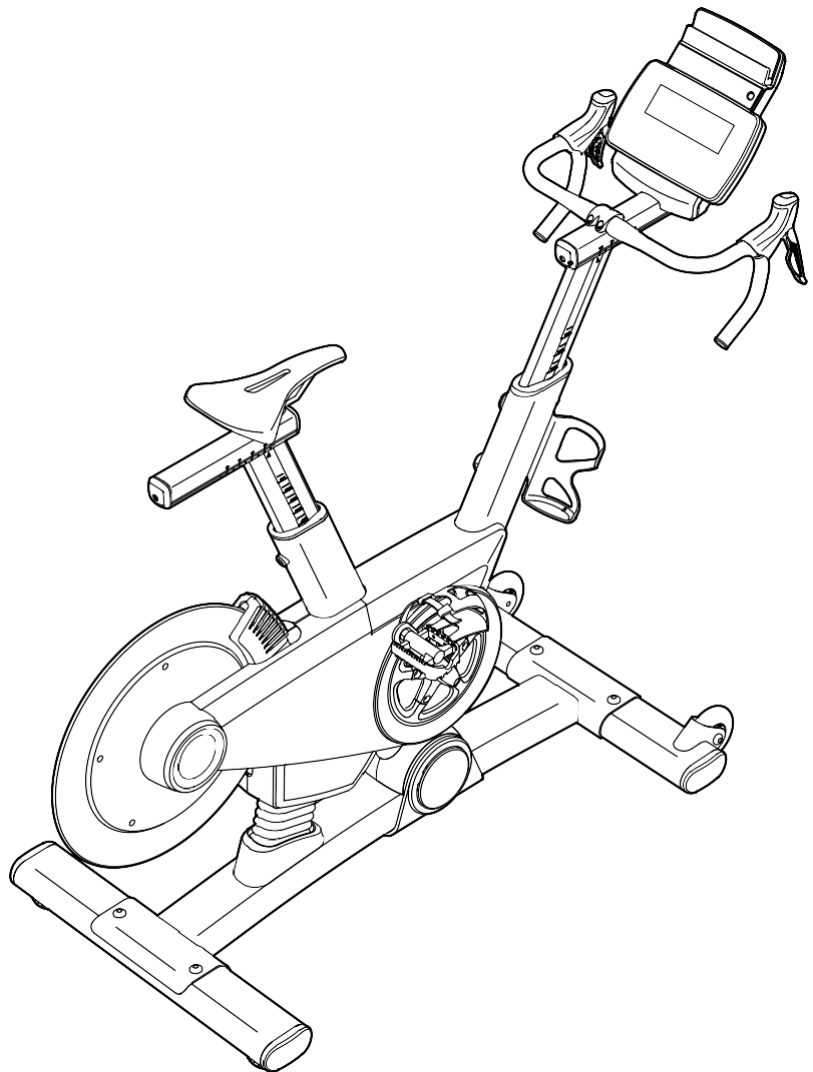
Serienr.: \_\_\_\_\_

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



## NORSK BRUKERVEILEDNING

WIFI kort på siste side  
i manualen



### MERK

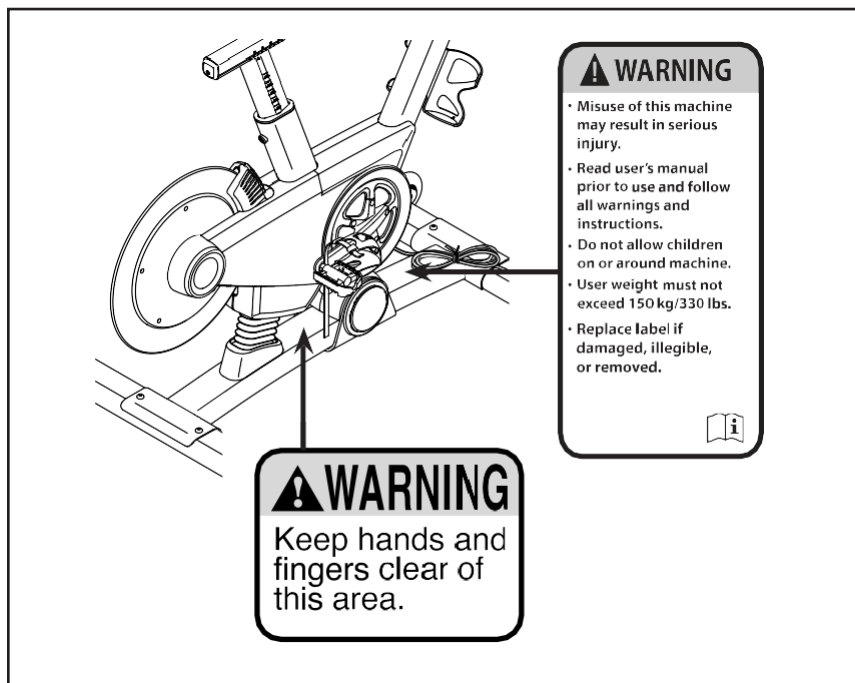
Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du bruker apparatet. Spar denne brukerveiledningen for referanse.



# INNHOLD

VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	5
SMÅDELER.....	6
MONTERING.....	7
DRIFT.....	12
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	27
RETNINGSLINJER.....	28
DELELISTE.....	29
OVERSIKTSDIAGRAM.....	31
WIFI KORT.....	33

## VARSELSMERKER



# 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. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av sykkelen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
2. 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.
3. Apparatet er ikke utviklet for personer med reduserte fysiske eller mentale evner, eller personer som ikke er blitt instruert i hvordan de skal benytte seg av apparatet.
4. Bruk sykkelen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Sykkelen er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar sykkelen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
7. Plasser sykkelen på et jevnt underlag med minst 0,6 meter klaring rundt. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
8. Inspiser sykkelen regelmessig, og stram alle deler. Bytt slitte deler umiddelbart.
9. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna apparatet til enhver tid.
10. Koble strømledningen til en jordet stikkontakt.
11. Ikke modifier strømledningen, og ikke bruk en adapter til å koble strømledningen til uegnet strømtilførsel. Hold strømledningen unna varme overflater. Ikke benytt skjøteledning.
12. Ikke benytt apparatet dersom strømledningen eller strømpluggen er skadet, eller dersom apparatet ikke virker som det skal.
13. **VIKTIG:** Koble alltid fra strømledningen og skru alltid av strømbryteren umiddelbart etter bruk og før du renser apparatet. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
14. 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.

15. Sykkelens maksvekt er 150 kilo.

16. Vær forsiktig når du stiger av og på apparatet.

17. Hold ryggen rett når du bruker apparatet. Ikke krum ryggen.

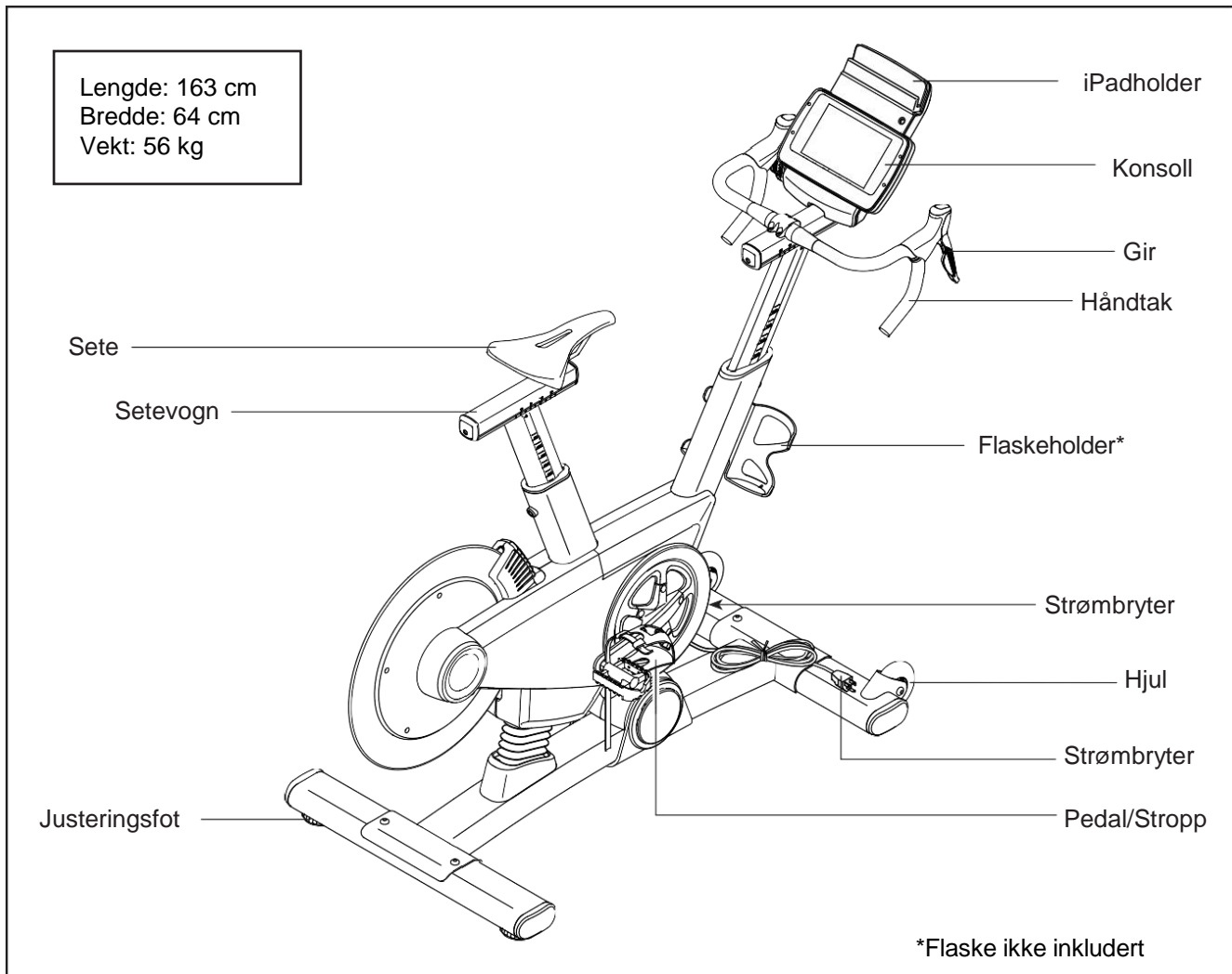
18. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

## **SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE**

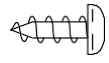
# FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Denne treningssykkelen inneholder full justerbarhet, Wi-Fi-konsoll, et stigningssystem som simulerer bakketerreng samt et utvalg andre innovative funksjoner; og er utviklet for å gi deg en opplevelse av å sykle utendørs.

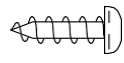
**Det anbefales at du leser gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.**



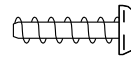
# SMÅDELER



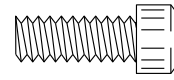
M4 x 10mm  
Skrue (116)-2



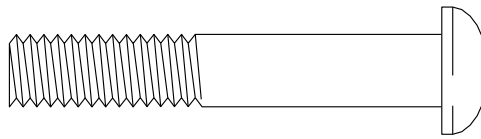
M4 x 12mm  
Skrue (111)-4



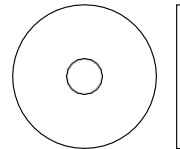
M4 x 14mm  
Skrue (117)-1



M6 x 16mm  
Skrue (110)-4



M10 x 58mm  
Skrue (74)-4



M4 Skive  
(54)-1

# MONTERING

- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.

Venstre deler er markert "L" eller "Left" og høyre deler er markert "R" eller "Right."

- Se side 5 for identifikasjon av smådeler.

Følgende verktøy er nødvendige:

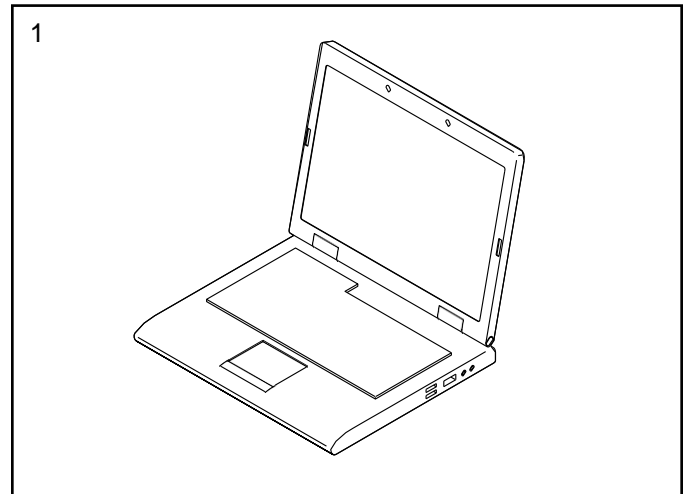
Stjernetrekker



Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

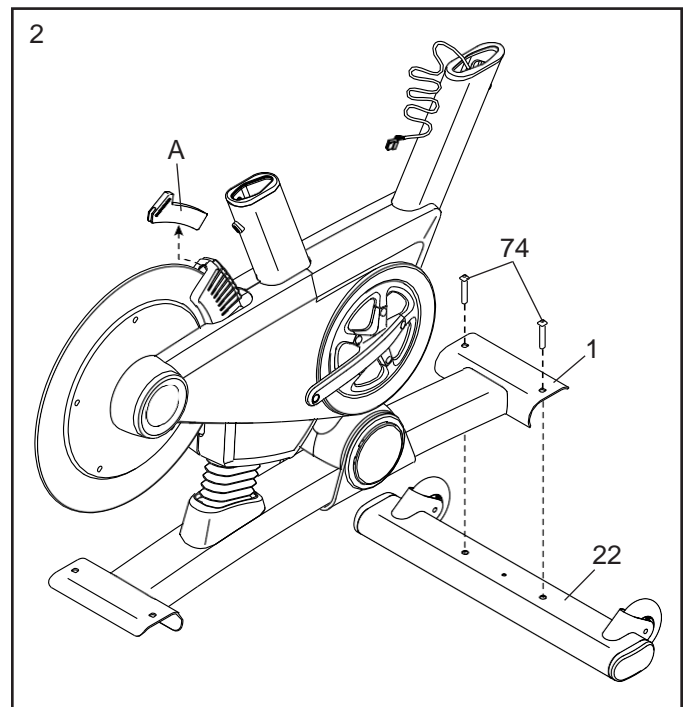
## 1. Registrer produktet på [www.iconsupport.com](http://www.iconsupport.com)

Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppgraderinger.



## 2. Fjern og kast det indikerte fraktstykket (A). Dersom fremre stabilisator (22) inneholder fraktskruer, kan du fjerne og kaste disse.

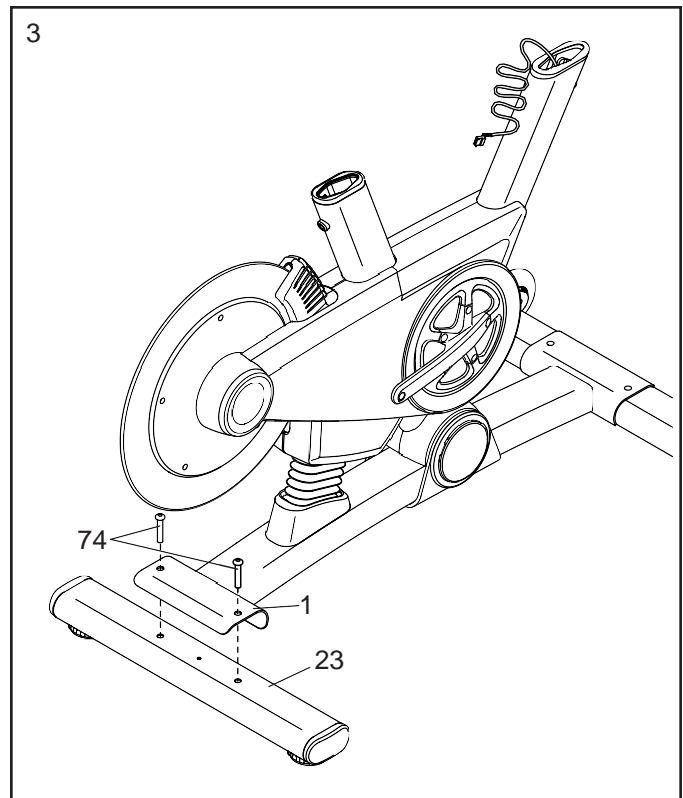
Fest fremre stabilisator (22) til basen (1) med to M10 x 58mm skruer (74).





**3. Dersom bakre stabilisator (23) inneholder fraktskruer, kan du fjerne og kaste disse.**

Fest bakre stabilisator (23) til basen (1) med to M10 x 58mm skruer (74).

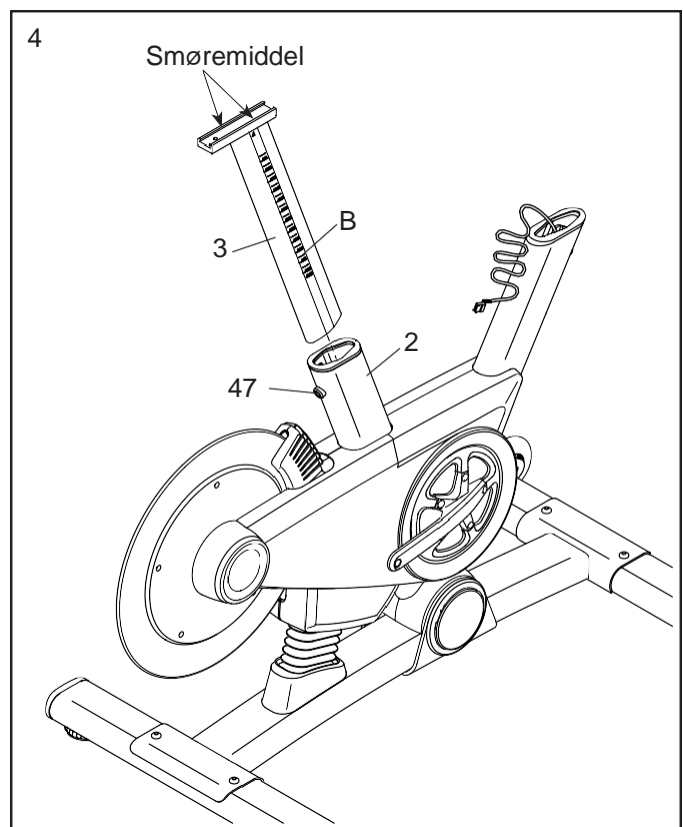


**4. Bruk en plastikkpose for å holde fingrene dine rene, og før deretter litt av det inkluderte smøremiddelet på sidekanalene øverst på setestammen (3).**

Posisjoner setestammen (3) slik at høydeindikatorene er på siden vist på illustrasjonen.

Løsne den indikerte justeringsskruen (47), og før setestammen (3) inn i rammen (2).

Før deretter setestammen (3) opp eller ned til ønsket posisjon, og stram justeringsskruen (47).



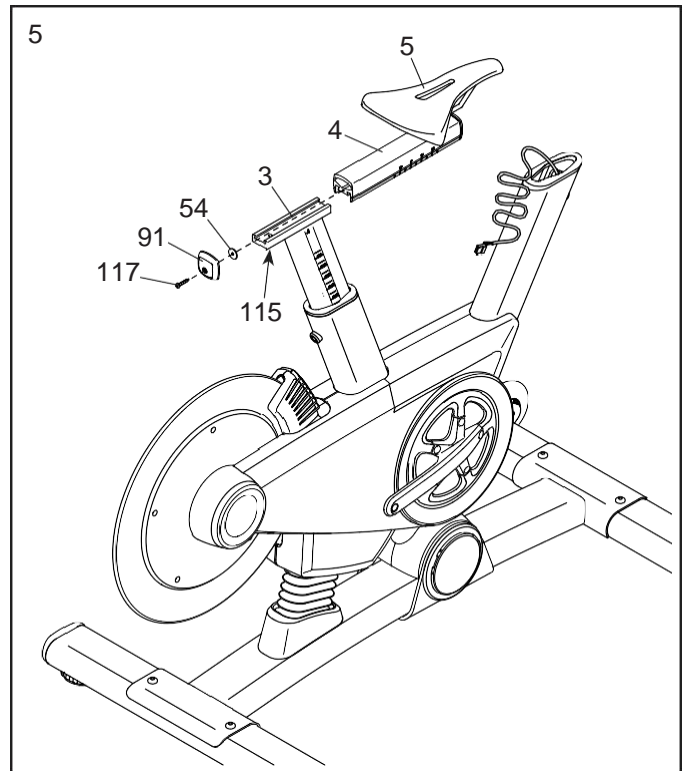
5. **Tips: Du kan feste ditt eget sete til setevogna (4) dersom du ønsker dette.** Løsne smådelene (ikke vist) under setet (5), og fjern setet. Fest deretter ditt eget sete og stram smådelene.

Posisjoner setevogna (4) som vist.

Løsne den indikerte M8 x 15mm skruen (115), og før setevogna (4) inn på setestammen (3).

Før deretter setevogna (4) til ønsket posisjon og stram skruen (115)

Fest deretter en M4 skive (54) og vogndekslet (91) til setevogna (4) med en M4 x 14mm skrue (117).



6. **Se steg 8. Dersom håndtaksklemmen (28) og fire M6 x 16mm skruer (110) er forhåndsmontert til håndtaksvogna (105), fjern disse og sett dem til side frem til steg 8.**

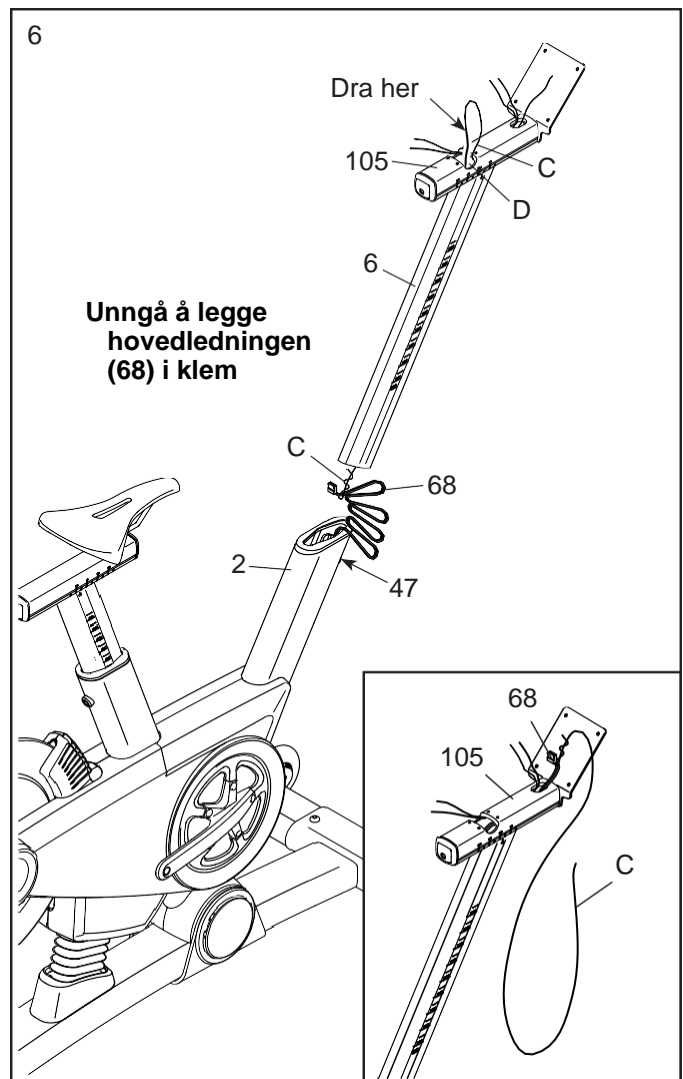
Få hjelp av en annen person til å holde styrestammen (6) nær rammen (2).

Identifiser det lange båndet (C) i nedre del av styrestammen (6). Fest dette båndet til hovedledningen (68). Finn deretter samme bånd i hullet (D) på håndtaksvogna (105). Dra i båndet til enden av hovedledningen når hullet.

**Se den lille tegningen.** Dra så øvre ende av det lange båndet (C) til hovedledningen (68) er ført gjennom håndtaksvogna (105) som vist. Løsne deretter det lange båndet, og kast det.

**Tips: Unngå å legge hovedledningen (68) i klem.** Løsne den indikerte justeringsskruen (47), og før styrestammen (6) inn i rammen (2).

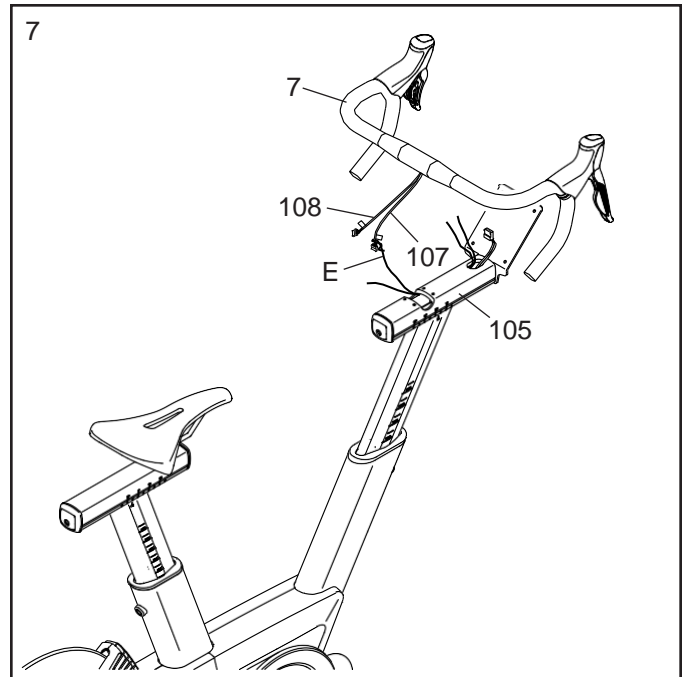
Før styrestammen (6) opp eller ned til ønsket posisjon, og stram justeringsskruen (47).



7. Få hjelp av en annen person til å holde håndtaket (7) nær håndtaksvogna (105).

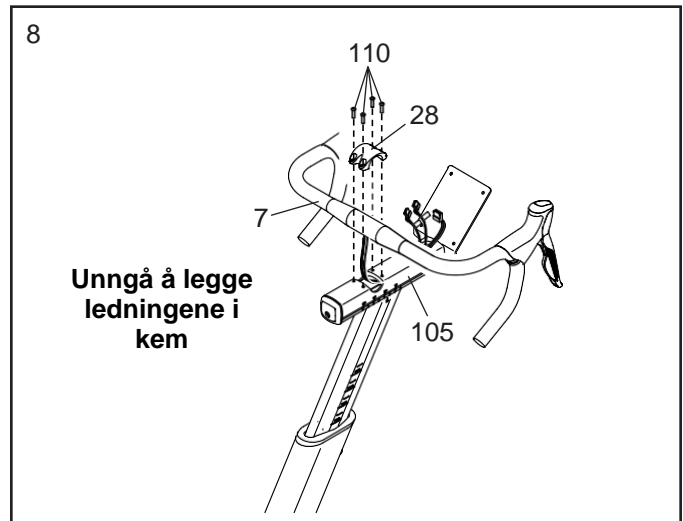
Identifiser et av de gjenværende båndene (E) i håndtaksvogna (105). Bind den indikerte enden av ledningbåndet til høyre skjøteledning (107). Dra så i den andre enden av ledningbåndet til høyre skjøteledning er ført gjennom håndtaksvogna. Løsne deretter ledningbåndet, og kast det.

**Før venstre skjøteledning (108) gjennom håndtaksvogna (105) på samme måte.**



8. **Tips: Ikke legg ledningene i klem.** Hold håndtaket (7) på håndtaksvogna (105), og roter håndtaket til ønsket vinkel; **forsikre deg om at håndtaket er sentrert på håndtaksvogna.**

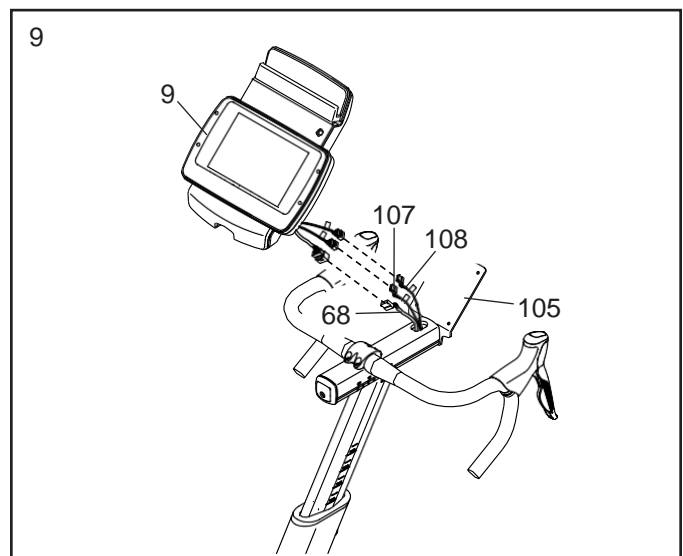
Fest håndtaket (7) med håndtaks-klemmen (28) og fire M6 x 16mm skruer (110); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



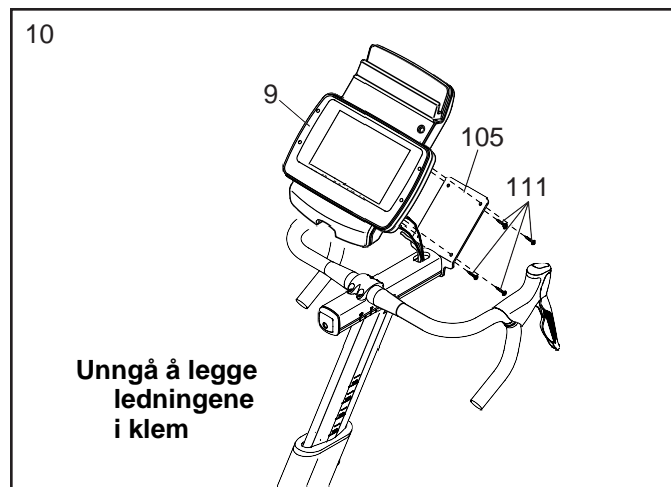
9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (9) nær håndtaksvogna (105).

Koble konsolledningene til hovedledningen (68) og skjøteledningene (107, 108). **Forsikre deg om at koble konsolledningen som er merket med en «L» til skjøteledningen merket med en «L»;** og **forsikre deg om at koble konsolledningen som er merket med en «R» til skjøteledningen merket med en «R».**

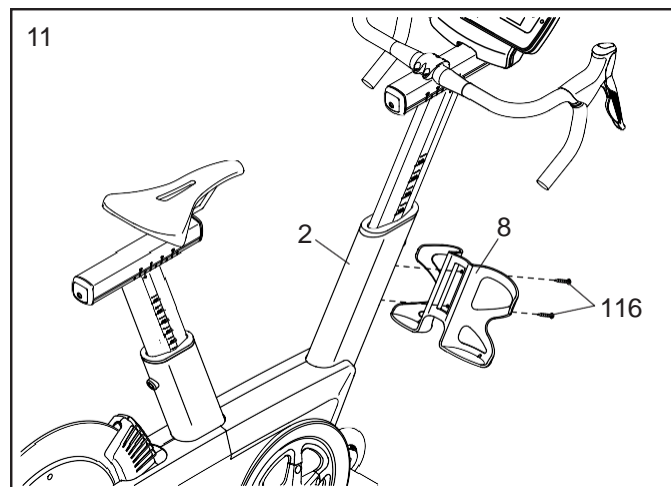
Før overflødig ledningslakk inn i konsollet (9).



10. **Tips: Unngå å legge ledningene i klem.** Fest konsollet (9) til håndtaksvogna (105) med fire M4 x 12mm skruer (111).



11. Fest kurven (8) til rammen (2) med to M4 x 10mm skruer (116).

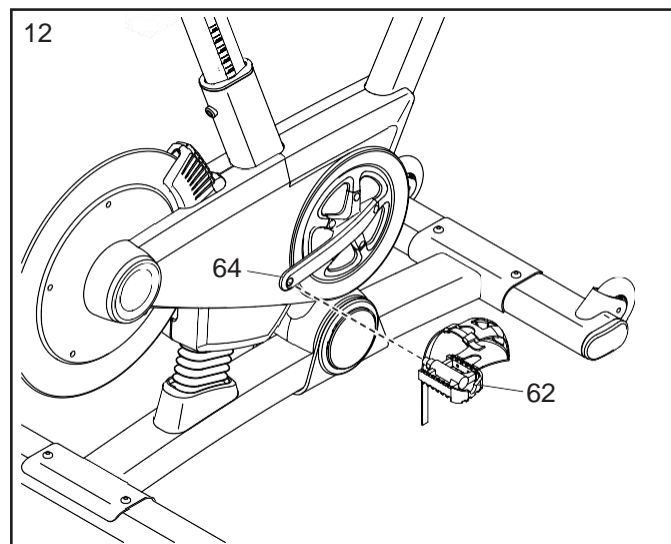


12. **Tips: Du kan feste dine egne pedaler dersom du ønsker dette.**

Finn høyre pedal (62).

Bruk den flate nøkkelen til stramme høyre pedal (62) i retning med klokka på høyre krankarm (64).

**Stram venstre pedal (ikke vist) i retning mot klokka på venstre krankarm (ikke vist).**



13. **Når monteringen er fullført, inspiser apparatet for å forsikre deg om at det er montert riktig, og at det fungerer korrekt. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.** Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matre under apparatet for å beskytte gulvet.

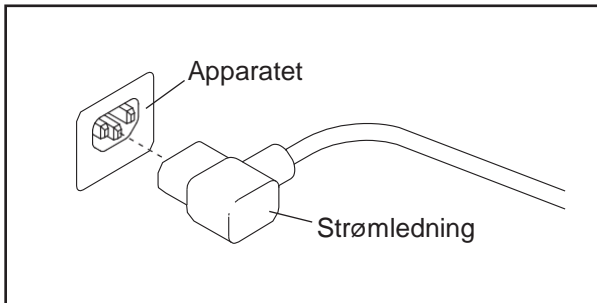
---

# DRIFT

## STRØMKABEL

**Apparatet må være jordet.** Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.

**VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**



Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i apparatet som vist på tegningen.

## FUNKSJONER

### Wattmåling

Hver treningssykkel er individuelt kalibrert for å måle din treningsintensitet og for å la deg følge med på din watt-måling og RPM på konsollet.

Ved å følge med på din watt-måling og RPM kan du se hvor hardt du trener, slik at du kan fortsette å utfordre og forbedre deg selv.

### Stigningssystemet

Stigningen på treningssykkelen kan heves og senkes med opptil 20% for å simulere utendørs terreng. Når du lager kart over din virtuelle treningsløype på iFit.com (se side 16 for mer informasjon), vil stigningen på treningssykkelen automatisk heves og senkes i henhold til terrenget i løypa di.

### Gir

Treningssykkelen gir deg muligheten til å skifte gir på samme måte som på en vanlig sykkel. Høyre og venstre håndtak inneholder girskifte som simulerer fremre og bakre sykkelgir. Se side 16 for hvordan du kan konfigurere girene.

### Pedalfunksjoner

Treningssykkelen har flere funksjoner for å hjelpe deg å utvikle korrekt bruk av pedalene:

**Frihjul**—I stedet for et fasthjul har treningssykkelen et frihjul for å simulere vanlige sykler. Dette oppmuntrer deg til å selv tråkke hele pedalrunden uten hjelp av hjulet.

**Svinghjul**—Svinghjulet på sykkelen har riktig treghet, hvilket lar deg tråkke jevnt samtidig som det oppmuntrer deg til å tråkke riktig på pedalene.

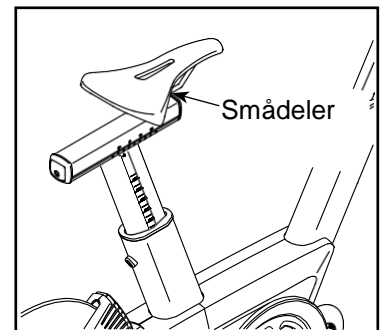
## JUSTERING AV TRENINGSSYKKELENS GEOMETRI

Treningssykkelen kan justeres for å likne geometrien til en vanlig sykkel, for å oppmuntre brukeren til å sykle riktig og trene musklene godt. **Merk: Utfør justeringene i små doser. Tråkk deretter på pedalene for å prøve ut justeringene.**

### Justering av setevinkelen

Du kan justere setevinkelen til den posisjonen som er mest komfortabel for deg. Du kan også justere setet forover eller bakover for å gjøre det mer komfortabelt eller for å justere distansen til håndtaket.

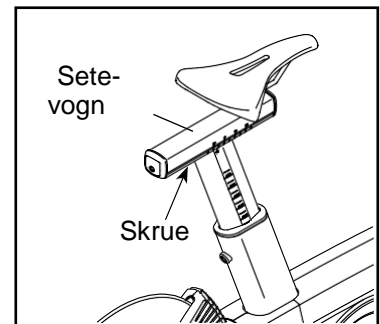
Juster setet ved å først løsne smådelene under setet. Vend deretter setet opp eller ned; eller før det frem eller tilbake. Fest deretter smådelene igjen.



**Merk: Du kan erstatte setet med ditt eget sete dersom du ønsker dette.**

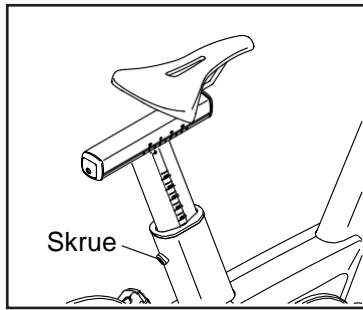
### Justering av setevogna

Juster posisjonen til setevogna ved å løsne justeringsskruen, for deretter å bevege setevogna forover eller bakover. Stram deretter skruen igjen.



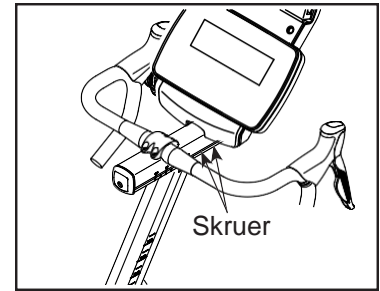
### Justering av setestammen

Setet bør justeres til riktig høyde for mer effektiv trening. Når du trækker på pedalene skal det være en lett knekk i knærne dine mens pedalene er i den laveste posisjonen. Juster høyden på setestammen ved å løsne justeringsskruen, bevege setestammen opp eller ned, og stramme skruen igjen.



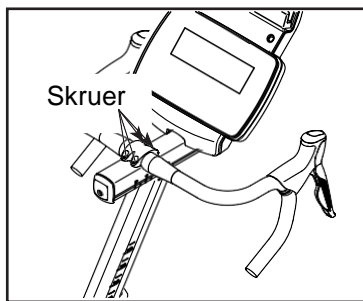
### Justering av håndtaksholderen

Juster stillingen på håndtaksholderen til å stemme overens med en vanlig sykkel ved å løsne de indikerte skruene, bevege håndtaksholderen frem eller tilbake, og stramme skruene igjen.



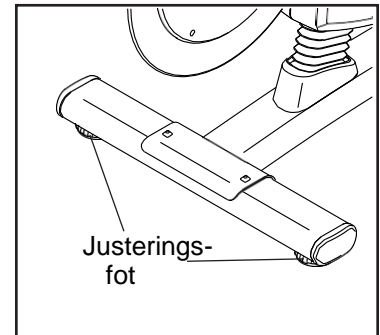
### Justering av håndtaksrotasjon

Roter håndtaket til å stemme overens med håndtaket på en vanlig sykkel ved å løsne de indikerte skruene, rotere håndtaket, og stramme skruene igjen.



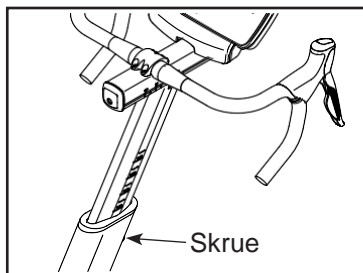
### JUSTERING AV NIVÅ

Dersom apparatet ikke står stødig på underlaget, skrur du en eller begge justeringsføtter på bakre stabilisator til apparatet står stødig.



### Justering av styrestammen

Juster høyden på styrestammen ved å løsne justeringsskruen, bevege styrestammen opp eller ned, og stramme skruen igjen.



## BRUK AV PEDALENE

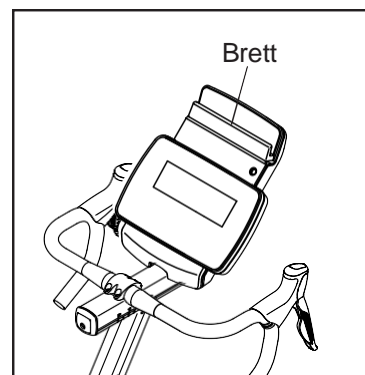
Plasser føttene dine inn i pedalhylsene, og dra i endene av fotstroppene. Juster fotstroppene ved å trykke og holde tappene på spennen, før du justerer fotstroppene til ønsket posisjon og slipper tappene.

**Merk: Du kan montere dine egne pedaler på dette apparatet dersom du ønsker dette.**

## BRUK AV IPAD-HOLDEREN

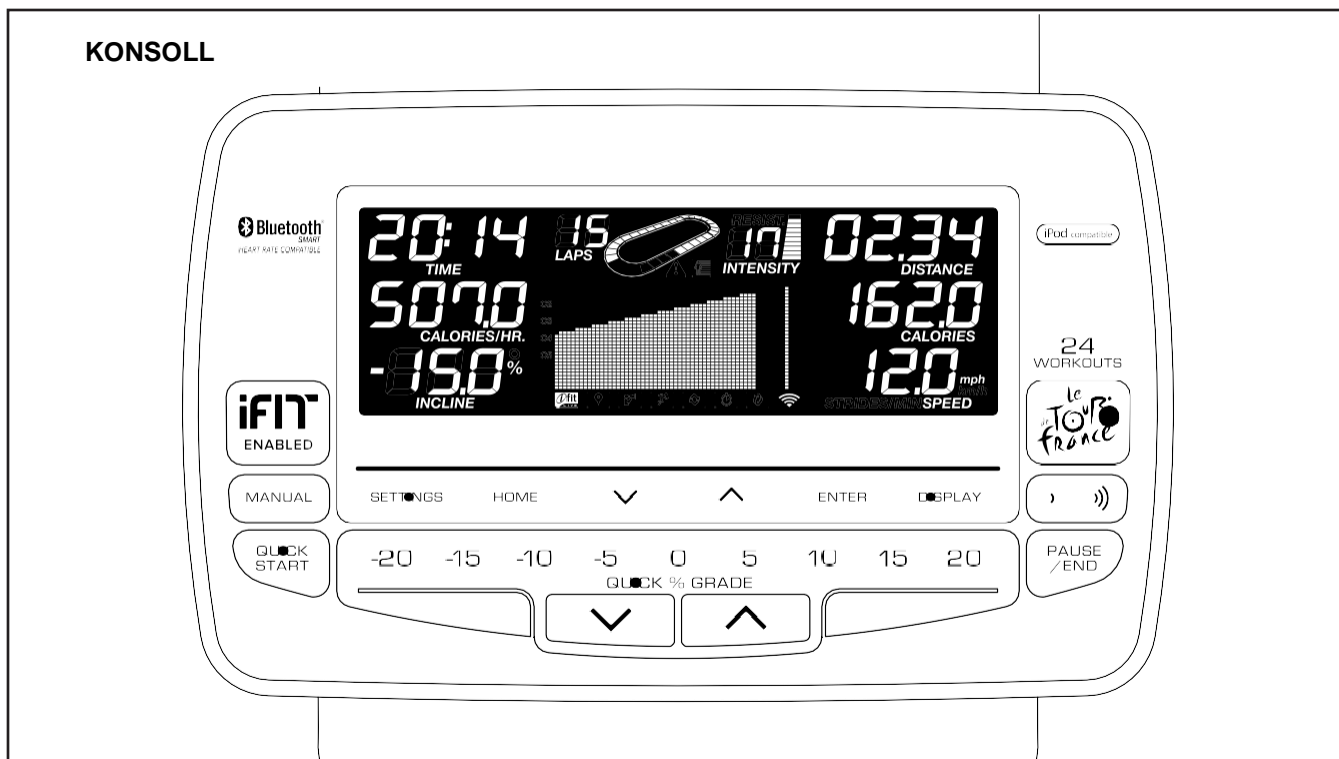
**Merk: iPad-holderen er utviklet for bruk av iPader i full størrelse. Ikke plasser iPad Mini eller andre elektroniske apparater eller objekter på iPad-holderen.**

Plasser nedre del av din iPad på brettet.  
**Forsikre deg om at iPaden sitter godt i holderen.** Utfør disse handlingene i motsatt rekkefølge for å fjerne iPaden fra holderen.





## KONSOLL



### NÅ DINE TRENINGSMÅL MED IFIT.COM

Ved hjelp av din iFit-kompatible treningssykkel kan du benytte deg av funksjonene på iFit.com for å nå dine treningsmål:



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



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



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



Last opp dine treningsresultater til iFit-skyen og hold oversikt over dine prestasjoner.



Sett målverdier for kalorier, tid, distanse eller Watt i treningsøktene dine.



Se HD-videoer med simuerte treningsøker.



Velg og last ned vekttapsøker.

Gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for å finne ut mer.

## KONSOLLFUNKSJONER

Dette konsollet tilbyr et utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøylige.

I manuell modus kan du forandre stigningen (motstanden) til treningssykkelen og forandre gir ved hjelp av et knappetrykk.

Under treningen vil konsollet gi kontinuerlige tilbakemeldinger, inkludert informasjon om Watts og pedalrotasjoner.

Du kan også utføre intervalltrening for å måle dine prestasjoner over korte perioder. Konsollet vil vise dine resultater for hvert intervall.

Du kan også måle pulsen din ved hjelp av et valgfritt pulsbelte.

Konsollet tilbyr også et utvalg *Tour de France*-økter. Hver treningsøkt vil automatisk forandre stigningen (motstanden) på apparatet for å etterlikne det virkelige terrenget i *Tour de France*, og gir deg muligheten til å forandre gir for å opprettholde ønskede pedalrotasjoner.

Konsollet tilbyr også ny iFit-teknologi som lar konsollet kommunisere med ditt trådløse nettverk. Ved hjelp av iFit kan du laste ned personlige treningsøkter, opprette dine egne økter, holde oversikt over dine treningsresultater og få tilgang til mange andre funksjoner. Se [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for fullstendig informasjon.

Du kan også koble din bærbare musikkspiller til konsollets lydsystem og lytte til din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener.

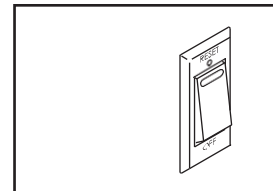
**For å skru på strømmen**, se denne siden.  
**Konsoloppsett**, se side 18.

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

**MERK: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, bør du la det varmes til romtemperatur før du kobler til strøm. Dersom du ikke gjør dette risikerer du å skade konsollskjermen eller andre elektroniske komponenter.**

Koble til strømledningen (se side 12). Skru deretter på strømbryteren som du vil finne på rammen nær strømledningen.

The display will then turn on and the console will be ready for use.



**Merk: Når du skrur på strømmen for første gang vil stigningssystemet kalibreres automatisk.** Apparatet vil bevege seg opp og ned mens det kalibrerer. Apparatet vil være ferdig kalibrert når det slutter å bevege seg.

**Merk: Dersom stigningssystemet ikke kalibreres automatisk, se side 27 og kalibrer systemet manuelt.**

**Merk: Konsollet har en demomodus, utviklet for modeller som står til utstilling i butikker. Dersom denne modusen er skrudd på vil ikke skjermen skru seg av eller nullstilles når du er ferdig med å trene. Se side 24 for hvordan du skal skru av demomodus.**

## KONSOLLINNSTILLINGER

Før du benytter deg av apparatet for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

### 1. Opprett en iFit-konto.

Gå til *iFit.com* på din datamaskin, smarttelefon eller nettbrett. Følg deretter instruksjonene på iFits hjemmeside for å opprette ditt eget iFit-medlemskap. Dersom du har en aktiveringskode kan du velge denne muligheten på hjemmesiden.

### 2. Koble til ditt trådløse nettverk.

Ønsker du å koble deg til internett, laste ned iFit-øker og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Se side 24 for å finne ut hvordan du kobler deg til internett.

### 3. Sjekk for programoppdateringer.

Se først side 24 for å lete etter programoppdateringer.

### 4. Kalibrer stigningssystemet.

Se side 27 for å kalibrere apparatets stigningssystem.

Konsollet er nå klar for bruk. De neste sidene forklarer de forskjellige treningsprogrammene og andre funksjoner på dette konsollet.

**Manuell modus, se side 19.**

**Tour de France-øker, se side 21.**

**iFit, se side 22.**

**Innstillingsmodus, se side 24.**

**Lydsystemet, se side 26.**

Merk: Dersom skjermen er dekket av gjennomsiktig plastikk kan du nå fjerne plastikken.

Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se side 24 for hvordan du skal se hvilken målenhet som er valgt.

## MANUELL MODUS

### 1. Begynn å tråkke eller trykk hvilken som helst knapp for å aktivere konsollen.

Konsollen vil være klar til bruk når skjermen er skrudd på.

### 2. Velg manuell modus.

Manuell modus velges automatisk hver gang du skrur på konsollen.

Merk: Dersom konsollen er koblet til iFit via ditt trådløse nettverk vil skjermen veksle mellom manuell modus på iFits velkomstbeskjed. Trykk HOME gjentatte ganger for å velge manuell modus.

Dersom du allerede har valgt et treningsprogram kan du velge manuell modus ved å trykke MANUAL-knappen eller ved å trykke HOME gjentatte ganger.

Du kan også trykke LE TOUR THE FRANCE-knappen gjentatte ganger for å velge manuell modus.

### 3. Forandre stigningen (motstanden) etter ønske.

Mens du tråkker kan du endre stigningen (motstanden) på apparatet ved å trykke QUICK % GRADE(+)(-) eller ved å trykke en av de nummererte % GRADE-knappene.

**Merk: Etter at du har trykket på en knapp vil det ta et øyeblikk for apparatet å nå valgt stigningsnivå. Du vil høre stigningsmotoren når stigningen forandres. Dette er normalt.**

**Merk: Apparatet kan bevege seg gjennom et bredt spekter av stigningsnivåer. Hold deg fast i håndtakene og forbered deg på at apparatet vil bevege seg når du forandrer stigning.**

### 4. Endre gir etter ønske.

**Du kan stille inn ditt apparat til å simulere en vanlig sykkel. Se side 24 for å stille inn girvalgene.**

Merk: Girforandringene er simulert – det er ikke virkelige gir på apparatet.

Forandre gir ved å trykke på knappene på girene. Merk: Når du trykker på knappene vil det ta et øyeblikk for apparatet å skifte til ønsket gir. **Unngå å skade girspakene – ikke dra eller klem spakene.**

Trykk knappene på venstre girspak for å skifte fremre gir; trykk knappene på høyre girspak for å skifte bakre gir.

På venstre girspak trykker du fremre knapp for å øke motstanden; og bakre knapp for å senke motstanden.

På høyre girspak trykker du fremre knapp for å senke motstanden; og bakre knapp for å øke motstanden.

Numrene for inneværende fremre og bakre girvalg vil vises på skjermen.

### 5. Følg med på din fremgang

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

**Calories (kalorier)**—Denne modusen viser det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent.

**Calories per Hour (Calories/Hr – kalorier pr time)**—Denne modusen viser omtrent hvor mange kalorier du forbrenner pr time.

**Distance (distanse)**— Denne skjermmodusen vil vise hvor langt du har syklet i enten engelske mil eller metriske kilometer.

**Elevation (høyde)**—Når du velger en økt vil denne modusen vise den totale høyden i vertikale fot.

**Front Gir (fremre gir)**—Denne modusen viser hvilket gir fremre gir er satt til.

**Incline (stigning)**—denne modusen viser stigningsnivået (motstanden) på apparatet.

**Intensity (intensitet)**—Denne modusen viser omtrentlig intensitetsnivå på treningsøkten din.

**Laps (runder)**—Denne modusen viser en bane som representerer 400 meter. Når du trener vil indikatorer dukke opp rundt banen for å vise din progresjon. Skjermen vil også vise antallet runder du fullfører.

**Pulse (puls)**—Denne modusen viser din hjerterytme når du benytter deg av et pulsbelte (se steg 6).

**Rear Gir (bakre gir)**— Denne modusen viser hvilket gir bakre gir er satt til.

**RPM (rotasjoner pr minutt)**—Denne modusen viser deg antallet pedalrotasjoner pr minutt (RPM).

**Speed (hastighet)**—Denne modusen viser deg pedalhastigheten i kilometer eller engelske mil pr time.

**Time (tid)**—Denne modusen viser treningstiden.

**Watts**—Denne modusen viser din treningsintensitet i watts.

Matrisen tilbyr flere moduser. Trykk DISPLAY eller (+)(-) nær ENTER-knappen til ønsket skjermmodus vises.

**Speed (hastighet)**—Denne modusen viser hastighetshistorien i økten din. Et nytt segment vil starte hvert minutt.

**Calorie (kalorier)**—Denne modusen vil vise det omtrentlige antallet kalorier du har forbrukt. Høyden på hvert segment representerer mengden kalorier du forventes å forbruke i det segmentet. Et nytt segment vil starte hver minutt.

**Resistance (motstand)**—Når du velger en økt vil denne modusen vise stigningshistorien i økten din. Et nytt segment vil starte hvert minutt.

**Route (rute)**—Når du velger en økt vil skjermen vise et kart over treningsruta. En blinkende indikator vil vise din progresjon langs ruta.

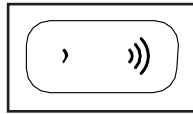
Ønsker du å sette den manuelle modusen på pause kan du når som helst trykke PAUSE/END eller slutte å trække på pedale. Tiden vil nå blinke på skjermen. Ønsker du å gjenoppta treningsøkten i pausemodus kan du begynne å trække på pedalene igjen.

Ønsker du å avslutte den manuelle modusen eller et annet program mens konsollet er i pausemodus, trykker du PAUSE/END på nytt. Trykk deretter HOME for å avslutte.

Når konsollen er koblet til et trådløst nettverk vil nettverkssymbolet vise styrken på det trådløse nettet. Fire streker betyr full styrke. Dersom symbolet blinker betyr dette at konsollen ikke er koblet til et trådløst nettverk.



Juster volumet ved å trykke  
VOLUM (+)(-).



## 6. Mål pulsen med pulsbelte dersom ønskelig.

Du kan ikle deg det valgfrie pulsbeltet for å måle din hjerterytme. Se side 26 for mer informasjon om pulsbelte. Konsollet er kompatibelt med BLUETOOTH® pulsbelter.

Pulsen din vil vises på skjermen straks konsollet oppdager den.

## 7. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Når du er ferdig med å trene, skrur du av strømbryteren og kobler fra strømledningen. **Dersom du ikke gjør dette kan de elektroniske komponentene i treningssykkelen slites ut tidligere.**

## TOUR DE FRANCE-ØKTER

### 1. Trykk en knapp eller begynn å tråkke på pedalene for å aktivere konsollet

Konsollen er klar til bruk når skjermen skrur seg på.

### 2. Velg en Tour de France-økt

Velg en Tour de France-økt ved å trykke på LE TOUR DE FRANCE-knappen gjentatte ganger til navnet på ønsket økt dukker opp på skjermen.

Skjermen vil nå vise estimert varighet og distansen på treningsøkten. Skjermen vil også vise det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne, samt et kart over treningsøkten.

### 3. Start treningsøkten

Begynn å tråkke på pedalene for å starte treningsøkten.

Hver treningsøkt er delt inn i flere segmenter. Et stigningsnivå (motstand) er programmert inn for hvert segment. Samme stigningsnivå kan oppstå i flere segmenter på rad.

Under treningsøkten vil matrisen vise et kart over ruta og en markør som indikerer din fremgang.

Mot slutten av det første segmentet i økta vil stigningen automatisk justere seg til stigningsnivået i neste segment.

Når stigningen forandrer seg vil motstanden på pedalene også endres. For å opprettholde en stødig pedalhastighet, kan du skifte gir ved å trykke på girknappene.

Merk: Du kan overstyre stigningsnivået manuelt ved å trykke QUICK % GRADE-knappene.

**MERK:** Når inneværende segment er over vil apparatet automatisk justere stigning til neste segments verdier.

**Merk:** Kalorimålet er et estimat på hvor mange kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner vil komme an på forskjellige faktorer, som for eksempel din vekt. Pedalomdreindingene vil også påvirke antallet kalorier du forbrenner.

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over.

Du kan når som helst sette økten på pause ved å trykke PAUSE/END eller ved å slutte å tråkke på pedalene. Tiden vil nå blinke på skjermen. Gjenoppta treningen igjen ved å begynne å tråkke på pedalene.

Avslutt økten fra pausemodus ved å trykke på PAUSE/END på nytt. Trykk deretter HOME for å avslutte treningsøkten.

#### 4. Følg med på din fremgang

Se steg 5 på side 19.

Trykk DISPLAY eller (+)(-) nær ENTER for å velge hvilken treningsverdi du ønsker å se.

#### 5. Mål pulsen med pulsbelte dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 21.

#### 6. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 21.

## iFIT-ØKTER

Du må ha følgende for å kunne benytte deg av iFit:

- Tilgang til et trådløst nettverk. Se side 24 for hvordan du skal koble et trådløst nettverk til konsollen, og velg SETTINGS-modus for deretter å velge enten WIFI-NORMAL eller WIFI-ADVANCED.
- En iFit-konto. Se steg 1 på side 18 for hvordan du skal sette opp en iFit-konto.

Følg disse instruksjonene for å benytte deg av en iFit-økt:

### 1. Legg treningsøker til din timeplan på iFit.com.

Gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com) og logg inn på din iFit-konto.

Velg deretter MENU > LIBRARY på nettside. Her kan du velge ønskede treningsprogrammer.

Velg deretter MENU > SCHEDULE for å se din timeplan. Alle treningsøktene du har lagt til i timeplanen din vil vises her. Du kan ordne og slette øker fra timeplanen etter ønske.

Gjør deg kjent med nettsiden før du logger ut.

### 2. Trykk en knapp eller begynn å tråkke på pedalene for å skru på konsollen.

Konsollen er klar til bruk når skjermen skrur seg på.

### 3. Velg iFit-modus.

Trykk HOME gjentatte ganger for å velge iFit-modus. iFits velkomstbilde vil vises på skjermen.

#### 4. Velg en bruker.

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

#### 5. Velg en iFit-økt.

**VIKTIG: iFit-økter må legges til din timeplan på iFit.com før de kan lastes ned (se steg 1).**

**Trykk IFIT ENABLED for å laste ned iFit-økter fra iFit.com til konsollen.**

Neste treningsøkt i din timeplan vil deretter lastes ned. Merk: Du kan få tilgang på demøøkter ved å trykke på denne knappen, selv om du ikke logger deg på din iFit-konto.

**Gå til iFit.com for mer informasjon.**

Når du velger en iFit-økt vil skjermen vise navnet, omtrentlig varighet og distanse på treningsøkten. Skjermen vil også vise det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økten.

Dersom iFit-økten består av et løp eller en utfordring, vil skjermen telle ned til løpet begynner.

#### 6. Start treningsøkten.

Begynn å tråkke på pedalene for å starte treningsøkten. Se steg 3 på side 21.

Under noen treningsøkter vil en lydtrener hjelpe deg gjennom økten. Se side 26.

Merk: Du kan overstyre stigningsnivået manuelt ved å trykke QUICK % GRADE-knappene.

**MERK: Når inneværende segment er over vil apparatet automatisk justere stigning til neste segments verdier.**

Du kan når som helst sette økten på pause ved å trykke PAUSE/END eller ved å slutte å tråkke på pedalene. Tiden vil nå blinke på skjermen. Gjenoppta treningen igjen ved å begynne å tråkke på pedalene.

#### 7. Følg med på din fremgang

Se steg 5 på side 19.

Under et løp eller en utfordring vil matriseskjermen vise din posisjon i forhold til de andre utøverne.

#### 8. Mål pulsen med pulsbelte dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 21.

#### 9. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 21.

**Gå til iFit.com for mer informasjon.**



## INNSTILLINGSMODUS

Konsollen har en innstillingsmodus som lar deg se brukerinformasjon, stille inn innstillinger og sette opp en trådløs nettverksforbindelse.

### 1. Velg innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS for å åpne innstillingsmodus.

TIME-skjermen vil vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk.

DISTANCE-skjermen vil vise det totale antallet kilometer (eller engelske mil) som pedalene har beveget seg.

### 2. Naviger innstillingsmenyen.

Matriseskjermen vil åpne innstillingsmenyen.

Trykk (+)(-) ved siden av ENTER for å velge ønsket valg.

Nedre del av matriseskjermen vil vise instruksjonene for det aktuelle valget. **Forsikre deg om at du følger disse instruksjonene.**

### 3. Endre innstillinger etter ønske.

**IP-adresse**—En IP-adresse vil vises på matriseskjermen. Merk: Denne IP-adressen er kun for referanse.

**Demo**—Konsollen har en demomodus utviklet for apparater som er til utstilling i butikker. Når denne modusen er skrudd på vil ikke skjermen gå i dvale når apparatet ikke er i bruk. Dersom denne modusen er skrudd på vil beskjeden ON vises på matrisen. Trykk ENTER for å skru demomodus av eller på.

**Måleenheter**—Valgt måleenhet vil vises i matrisen. Endre måleenhet ved å trykke ENTER. Ønsker du metriske kilometer, velger du METRIC; ønsker du engelske mil, velger du ENGLISH.

**Kontrast**—Kontrastnivået vil vises på matriseskjermen. Trykk VOLUME(+)(-) for å endre kontrastnivået.

**Programoppdateringer**—Søk regelmessig etter programoppdateringer for best resultater.

Merk: Matrisen vil vise beskjeden NOT CONNECTED dersom konsollen ikke er koblet til et trådløst nettverk.

Trykk ENTER for å søke etter programoppdateringer ved hjelp av ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil skje automatisk dersom denne er tilgjengelig.

**MERK: Unngå å skade apparatet ved å ikke koble fra strømledningen under en programoppdatering. Oppdateringen kan ta flere minutter.**

Merk: Programoppdateringer kan av og til gjøre at konsollen fungerer annerledes. Disse oppdateringene er alltid utviklet for å forbedre brukeropplevelsen.

**Standard innstillinger**—Ønsker du å gjenopprette konsollen til standardinnstillingene, trykker du ENTER. Merk: Konsollen vil slette all informasjon du har lagret til minnet.

**WiFi-Normal**—Dette valget lar deg stille inn en trådløs tilkobling ved hjelp av konsollen. Se steg 4 for instruksjoner.

**WiFi-Advanced**—Dette valget lar deg stille inn en trådløs tilkobling ved hjelp av en datamaskin, smarttelefon, nettbrett eller et annet Wi-Fi-apparat. Se steg 5 for instruksjoner.

**iFit bruker-oppsett**—For å sette opp en annen iFit-konto, men opprettholde den eksisterende trådløse tilkoblingen, følg instruksjonene i matrisen. Dette valget vil bli brukt sjeldent.

**Slett WiFi**—Følg instruksjonene i matrisen for å slette konsollens trådløse innstillinger og glemme det trådløse nettverket.

**Fremre og bakre gir**—Disse valgene lar deg sette opp girene på apparatet for å simulere forskjellige girvalg på vanlige sykler.

**VIKTIG: Konsulter en sykkelbok eller andre sykkelressurser for detaljert informasjon om girvalg.**

**Fremre gir**—Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge ønskede valg for fremre gir.

**Bakre gir**—Trykk ENTER gjentatte ganger for å velge ønskede valg for bakre gir.

**Stigningslås**—Konsollen har en stigningslås som hindrer sykkelen i å endre stigning. Skru denne av eller på ved å trykke ENTER.

Merk: Dersom du benytter deg av en Tour de France-økt mens stigningslåsen er skrudd på, vil motstanden på pedalene endres for å stemme overens med det programmerte stigningsnivået i økten.

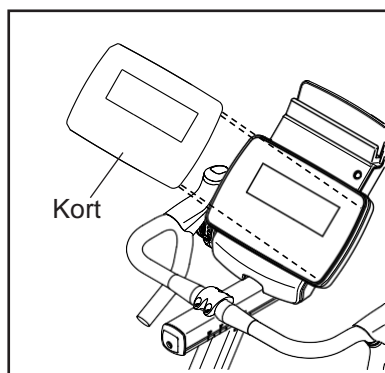
#### 4. Bruk WIFI-NORMAL for å sette opp en trådløs tilkobling. (Wifi kort bakerst i manualen)

Dette valget lar deg sette opp en trådløs tilkobling ved hjelp av konsollen.

Merk: Du må kjenne nettverksnavnet (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette.

Trykk først ENTER for å sette opp en trådløs tilkobling ved hjelp av konsollen.

**VIKTIG:**  
**Plasser det inkluderte WIFI-kortet i konsollen. Knappene på kortet er referert i de følgende instruksjonene. Dette ligger bakerst i manualen**



En nettverksliste vil vises på matrisen. Trykk (+)(-) for å velge ønsket nettverk. Trykk deretter ENTER. Merk: Ikke velg IFIT\_SETUP.

Merk: TIME-skjermen vil vise nummeret på det innværende mottakspunktet. DISTANCE-skjermen vil vise totale antall mottakspunkter oppdaget.

Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du nå skrive inn dette.

Et tastatur vil vises på matriseskjermen. Trykk knappene på WIFI-kortet for å velge store eller små bokstaver, nummervalg eller symbolvalg etter behov.

Trykk opp-, ned-, venstre- og høyre-knapper for å velge ønsket tall eller bokstav. Trykk deretter ENTER for å bekrefte. Når du har skrevet ferdig passordet, trykker du DONE.

En numerisk kode og en internettadresse vil nå vises på matriseskjermen.

Åpne en nettleser på din datamaskin eller smartapparat, og gå til denne internettadressen.

Logg inn til din iFit-konto på nettsiden. Skriv deretter inn den numeriske koden i det indikerte feltet på nettsiden. Følg så de øvrige instruksjonene på skjermen.

Koble deretter fra strømledningen, vent i noen sekunder og koble den til på nytt. Merk: Det kan ta noen minutter for konsollen å bli klar til bruk.

**Når konsollen er koblet til et trådløst nettverk,** vil det trådløse ikonet på skjermen slutte å blinke, og isteden bli solid. Det trådløse ikonet symboliserer styrken til signalet; fire streker betyr full styrke.

**Gå til [support.ifit.com](http://support.ifit.com) for ytterligere assistanse.**

## 5. Bruk WIFI-ADVANCED for å sette opp en trådløs tilkobling.

Dette valget lar deg sette opp en trådløs tilkobling ved hjelp av din datamaskin eller smartapparat.

Åpne først lista over tilgjengelige nettverk som apparatet kan kobles til, på din datamaskin eller smarapparat. En av valgene vil være IFIT\_SETUP – velg dette nettverket. Dersom nettverket ikke vises på skjermen, flytt ditt WIFI-apparat nærmere konsollen, og åpne nettverkslista på nytt. Se også CLEAR WIFI på side 24 for å slette tidligere nettverk fra konsollen.

**Merk: Nettverket IFIT\_SETUP vil ikke vises på skjermen dersom konsollen allerede har blitt koblet til et trådløst nettverk. Det er også en mulighet for at Android-apparater ikke vil være i stand til å oppdage IFIT\_SETUP.**

Konsollen vil vise en IP-adress, for eksempel 192.168.0.1:8080. Åpne en nettleser på din datamaskin eller smarapparat. Skriv deretter inn IP-adressen fra konsollen i URL-feltet, for eksempel: <http://192.168.0.1:8080>.

Din nettleser vil nå laste ned en nettside. Dersom denne siden ikke vises på skjermen, dobbeltsjekk IP-adressen og instruksjoene for dette steget. Følg instruksjonene på nettsiden for å koble apparatet til ditt trådløse nettverk.

Merk: Dersom du mottar en advarsel om at serveren ikke kan bli identifisert, forsikre deg om at du har skrevet riktig IP-adresse.

Gå til [support.ifat.com](http://support.ifat.com) for ytterligere assistanse.

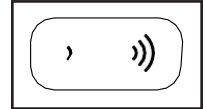
## 6. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS for å gå ut av innstillingsmodus.

## 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.**

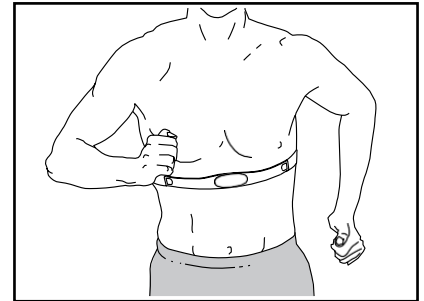
Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene.



Dersom du benytter deg av en discman, bør du plassere denne på gulvet eller en annen flate i stedet for konsollet for å hindre at cd-en hopper.

## PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.



Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelt.**

Merk: Konsollen er kompatibel med alle BLUETOOTH-belter.

# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD AV APPARATET

Inspiser og stram alle deler av treningssykkelen regelmessig. Bytt slitte deler umiddelbart.

Rengjør apparatet ved å bruke en myk klut og en liten mengde mildt rensemiddel. **Merk: Unngå skader på konsollet – ikke utsett det for væsker, og ikke oppbevar det i direkte sollys.**

## KALIBRERING AV STIGNINGSSYSTEMET

Dersom stigningssystemet på apparatet ikke fungerer som det skal kan det være at det må kalibreres. Kalibrer systemet ved å holde DISPLAY-knappen nede i flere sekunder til TEST MODE vises på skjermen.

Trykk deretter DISPLAY på nytt, fulgt av QUICK % GRADE (+)(-) for å kalibrere stigningssystemet. Apparatet vil bevege seg forover og bakover mens det kalibrerer.

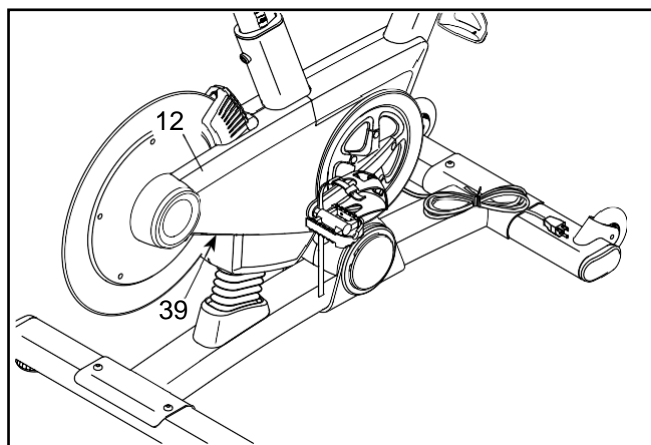
Når apparatet slutter å bevege seg er systemet kalibrert. Tryk DISPLAY gjentatte ganger for å gå ut av kalibreringsmodus.

## JUSTERING AV DRIVBELTET

Dersom pedalene glipper under bruk, kan det være at drivbeltet må justeres.

Gjør dette ved å først **skru av strømbryteren og koble fra strømledningen.**

Fin deretter det lille hullet på underiden av høyre deksel (12). Bruk en unbrakonøkkel til å stramme justeringsskruen (39) til drivbeltet (ikke vist) sitter stramt.



# 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.**

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 treningszone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

## Fettforbrenning

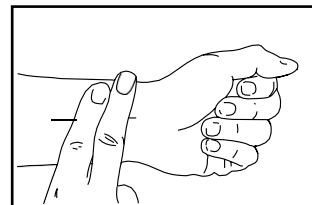
For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet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

## HVORDAN MÅLE DIN PULS

Tren i minst fire minutter. Slutt deretter å trene, og plasser to fingre på håndleddet ditt, som vist på illustrasjonen. Tell pulsslagene i seks sekunder, og gang dette tallet med 10 for finne din pulsrate. For eksempel: dersom du teller 14 pulsslag på seks sekunder, vil din pulsrate ligge på 140.



## 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

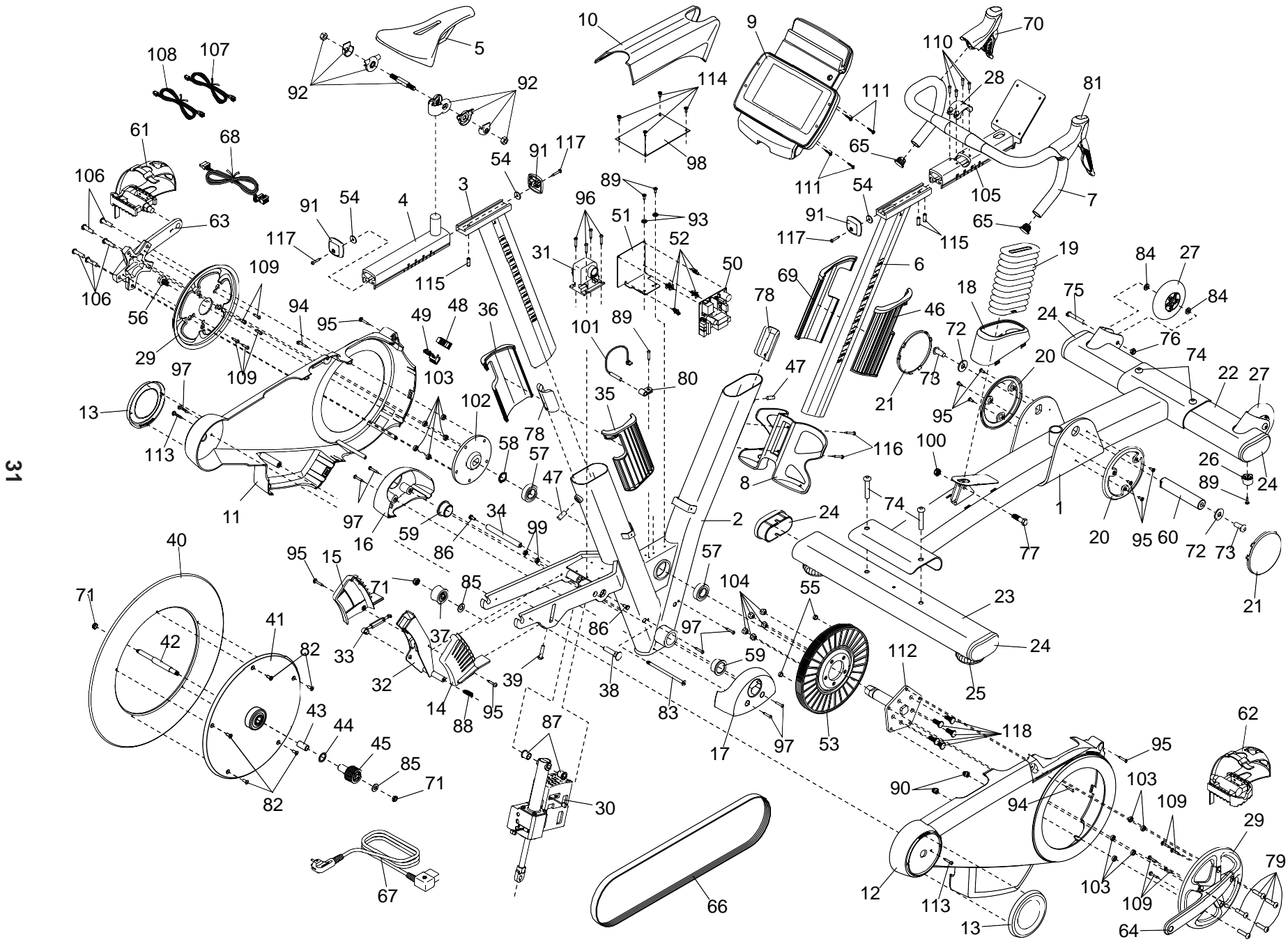
Modellnr. PFEVEX71516.0 R0716A

Nr.	Ant.	Beskrivelse	Nr.	Ant.	Beskrivelse
1	1	Base	51	1	Brettbrakett
2	1	Ramme	52	4	Standoff
3	1	Setestamme	53	1	Reimskive, krank/dreiemoment
4	1	Setevogn	54	3	M4 Skive
5	1	Sete	55	8	Magnet
6	1	Styrestamme	56	1	Krankskruer
7	1	Håndtak	57	2	Lager
8	1	Kurv	58	1	Mutter
9	1	Konsoll	59	2	Rammeforing
10	1	Øvre deksel	60	1	Dreieaksler
11	1	Venstre deksel	61	1	Venstre pedal
12	1	Høyre deksel	62	1	Høyre pedal
13	2	Dekselcover	63	1	Venstre krankarm
14	1	Høyre magnetdeksel	64	1	Høyre krankarm
15	1	Venstre magnetdeksel	65	2	Håndtakshette
16	1	Venstre rammedeksel	66	1	Drivbelte
17	1	Høyre rammedeksel	67	1	Strømledning
18	1	Baseskjold	68	1	Hovedledning
19	1	Flexdeksel	69	1	Venstre styrestammehylse
20	2	Dekselfeste	70	1	Venstre girspak/ledning
21	2	Basedeksel	71	3	3/8" Mutter
22	1	Fremre stabilisator	72	2	1/2" Skive
23	1	Bakre stabilisator	73	2	1/2" x 1" Skrue
24	4	Stabilisatorhette	74	4	M10 x 58mm Skrue
25	2	Justeringsfot	75	2	5/16" x 1 3/4" Bolt
26	2	Fot	76	2	5/16" Låsemutter
27	2	Hjul	77	1	M10 x 35mm Skrue
28	1	Håndtaksklemme	78	2	Stammebrems
29	2	Krankdeksel	79	5	M8 x 17mm Skrue
30	1	Heismotor	80	1	Klemme
31	1	Motstandsmotor	81	1	Høyre girspak/ledning
32	1	Motstandsmagnet	82	5	#10 x 12mm Skrue
33	1	Arm	83	1	1/4" x 125mm Skrue
34	1	Magnetaksler	84	4	Hjulspacer
35	1	Høyre setestammehylse	85	2	M10 Skive
36	1	Venstre setestammehylse	86	2	M8 x 15mm Skrue
37	1	Idler Reimskive	87	2	Heismotorforing
38	1	Idler Bolt	88	1	Magnetfjær
39	1	Idler Justeringsskrue	89	5	M4 x 16mm Skrue
40	1	Ring, svinghjul	90	2	Friksjonsfeste
41	1	Hub, svinghjul	91	3	Vogndeksel
42	1	Aksler, svinghjul	92	1	Setefestesett
43	1	Spacer, svinghjul	93	2	#8 Stjerneskrue
44	1	Skive	94	2	M4 x 16mm Skrue
45	1	Reimskive, svinghjul	95	10	#8 x 1/2" Skrue
46	1	Høyre styrestammehylse	96	4	M4 x 12mm Flensskrue
47	2	Justeringskrue	97	7	M4 x 19mm Skrue
48	1	Strømbryter	98	1	Elektronikkskjold
49	1	Mottak	99	2	1/4" Mutter
50	1	Kontrollbrett	100	1	M10 Låsemutter

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Beskrivelse</b>
101	1	Reedbryter/ledning	112	1	Krank
102	1	Krankhub	113	2	#8 x 1/2" Skrue
103	10	Krankspacer	114	4	#8 x 1/2" Skrue
104	4	M8 Låsemutter	115	3	M8 x 15mm Skrue
105	1	Håndtaksvogn	116	2	M4 x 10mm Skrue
106	5	M8 x 20mm Skrue	117	3	M4 x 14mm Skrue
107	1	Høyre skjøteledning	118	5	M8 x 30mm Skrue
108	1	Venstre skjøteledning	*	–	Smøremiddel
109	10	M4 x 9mm Skrue	*	–	Monteringsverktøy
110	4	M6 x 16mm Skrue	*	–	Bruerveiledning
111	4	M4 x 12mm Skrue			

# OVERSIKTSDIAGRAM

Modelnr. PFEVEX71516.0 R0716A



31



# VEDLIKEHOLD

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

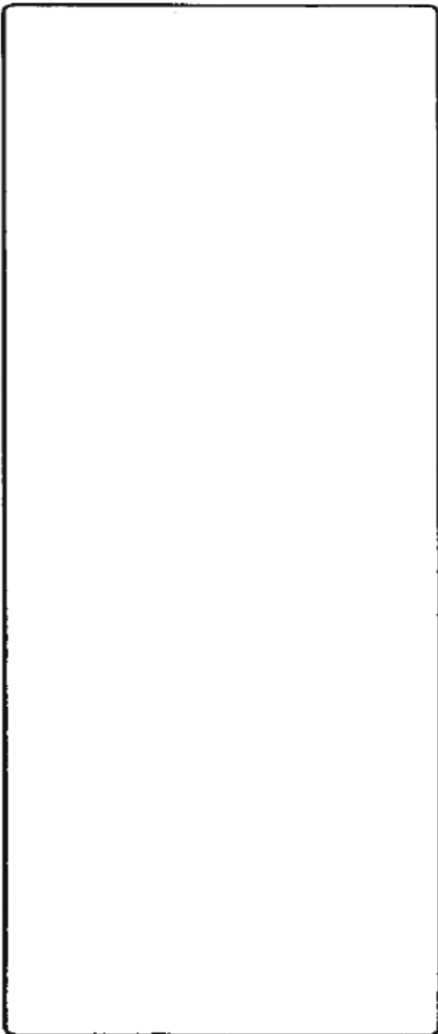
## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

**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.**

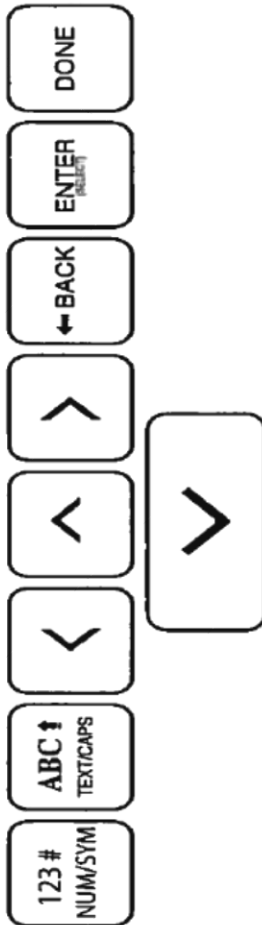
Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe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

# WIFI SETUP CARD

Retain with your user's manual.  
For use with Wi-Fi setup mode.



See user's manual for complete instructions.



P/N:367963