



SPIRIT FITNESS

A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation



Elliptical

NORSK BRUKERVEILEDNING

Vennligst les gjennom hele denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

Innhold

Sikkerhetsinstruksjoner	2
Driftinstruksjoner	3
Montering	6
Funksjoner	10
Drift	11
Vedlikehold	23
Oversiktsdiagram og deleliste	24
Service	29

Takk for at du kjøpte dette produktet. Vennligst spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse. Vennligst ikke utfør justeringer, reparasjoner eller vedlikehold som ikke er beskrevet i denne brukerveiledningen.

Sikkerhetsinstruksjoner

MERK – Les gjennom alle instruksjonene før du monterer, benytter deg av eller vedlikeholder dette apparatet.

- Før du påbegynner et nytt treningsprogram bør du snakke med en lege. Dette er særdeles viktig for personer over 35 år eller med kjente helseproblemer.
- Dersom du opplever smerte, svimmelhet eller annet form for ubehag under trening, avslutt økten umiddelbart og snakk med en lege.
- Varm opp før du påbegynner treningsøkten og avslutt hver økt med en nedtrappingsperiode for å unngå muskelsmerter. Husk å tøye ut etter hver treningsøkt.
- Ikke benytt apparatet på et tykt teppe eller underlag. Både underlaget og apparatet kan ta skade av dette.
- Barn under 12 år og kjæledyr bør holdes på avstand fra apparatet. Apparatets beveglige deler kan potensielt være farlige.
- Hold hender unna de delene av apparatet som er i bevegelse.
- Ikke benytt apparatet dersom det har ødelagte deler. Dersom apparatet ikke virker som det skal, vennligst ta kontakt med din forhandler.
- Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
- Apparatet må kun benyttes innendørs.
- Ikke bruk apparatet på andre måter enn det er utviklet for.
- Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, som brukerens bevegelser, kan påvirke avlesningen. Pulssensorene er kun ment for å gi brukeren en idé om sin egen kondisjon.
- Bruk joggesko. Ikke bruk apparatet ikledd høye heler, sandaler eller barbert.
- **Maks brukervekt: 150 kg**

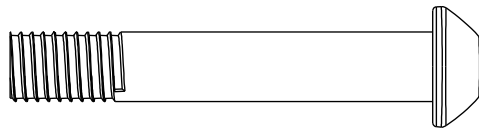
Spar på disse instruksjonene for fremtidig referanse.

Driftinstruksjoner

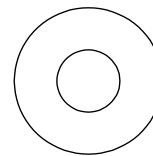
- Ikke benytt apparatet uten at du har lest og forstått beskjeder du kan motta på computeren.
- Ikke trykk for hardt på konsollknappene. De er utviklet for å forstå lette fingertrykk. Dersom du ikke synes at knappene fungerer som de bør, vennligst ta kontakt med din forhandler.
- Ikke foreta vedlikehold eller justeringer annet enn de som er beskrevet i denne brukerveiledningen. Alle øvrige justeringer må foretas av en profesjonell servicerepresentant.
- Hold tak i håndtaket når du stiger av eller på apparatet.
- Forsikre deg om at det er minst én meters avstand mellom apparatet og andre faste objekter.
- Inspiser apparatet for slitte eller ødelagte deler før hver gang du bruker det. Ikke benytt et skadet apparat.
- Utsett **aldri** apparatet for regn eller fuktighet. Dette produktet er ikke utviklet for bruk utendørs eller nær et basseng, spa eller andre fuktige omgivelser. Drifttemperaturen til apparatet er mellom 10 og 40 grader Celcius. Fuktighet er 95% ikke-kondenserende.
- Plassér apparatet på et jevnt underlag. Pass på at du plasserer apparatet på ei matte for å unngå å skade underlaget.
- Dersom Watt-nivået på konsollet virker galt, vennligst kontakt din forhandler for recalibrasjon.

Sjekkliste, montering

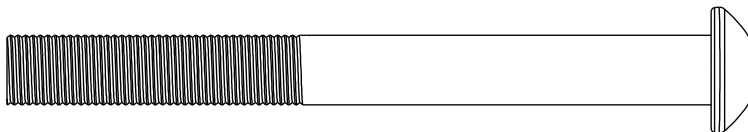
Steg 1



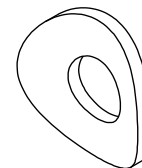
#106 - 3/8" x 2-1/4"
Rustfri stålbolt (4 stk)



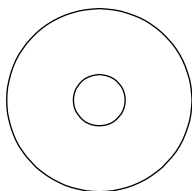
#109 - 3/8"
Flat skive (4 stk)



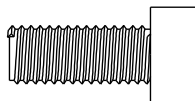
#107 - 3/8" x 3-3/4" Rustfri stålbolt (6 stk)



#108 - 3/8"
Kurvete skive (6 stk)



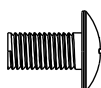
#87 - 5/16"
Flat skive (2 stk)



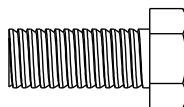
#97 - 5/16" x 15mm
Bolt (2 stk)



#103 - M6 x 15mm
Stjerneskrue (2 stk)



#110 - M5 x 10mm
Stjerneskrue (8 stk)

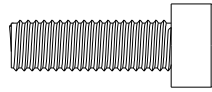


#76 - 5/16" x 3/4"
Seksantet bolt (4 stk)

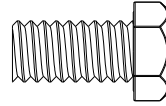


#78 - M5 x 12mm
Stjerneskrue (14 stk)

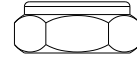
Steg 2



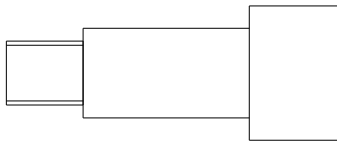
#75 - M8 x 25mm
Bolt (4 stk)



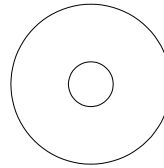
#117 - 3/8"x 3/4"
Sekskantet bolt (2 stk)



#118 - M10
Nylonmutter (2 stk)



#119 - M10 x 38mm
Ansatsbolt (2 stk)



#120 - 3/8"
Flat skive (2 stk)



#113 - 3.5mm x 12mm
Metallskruer (4 stk)



#90 - 25mm
Bølget skive (2 stk)

Steg 3



#113 - 3.5 x 12mm
Metallskruer (14 stk)

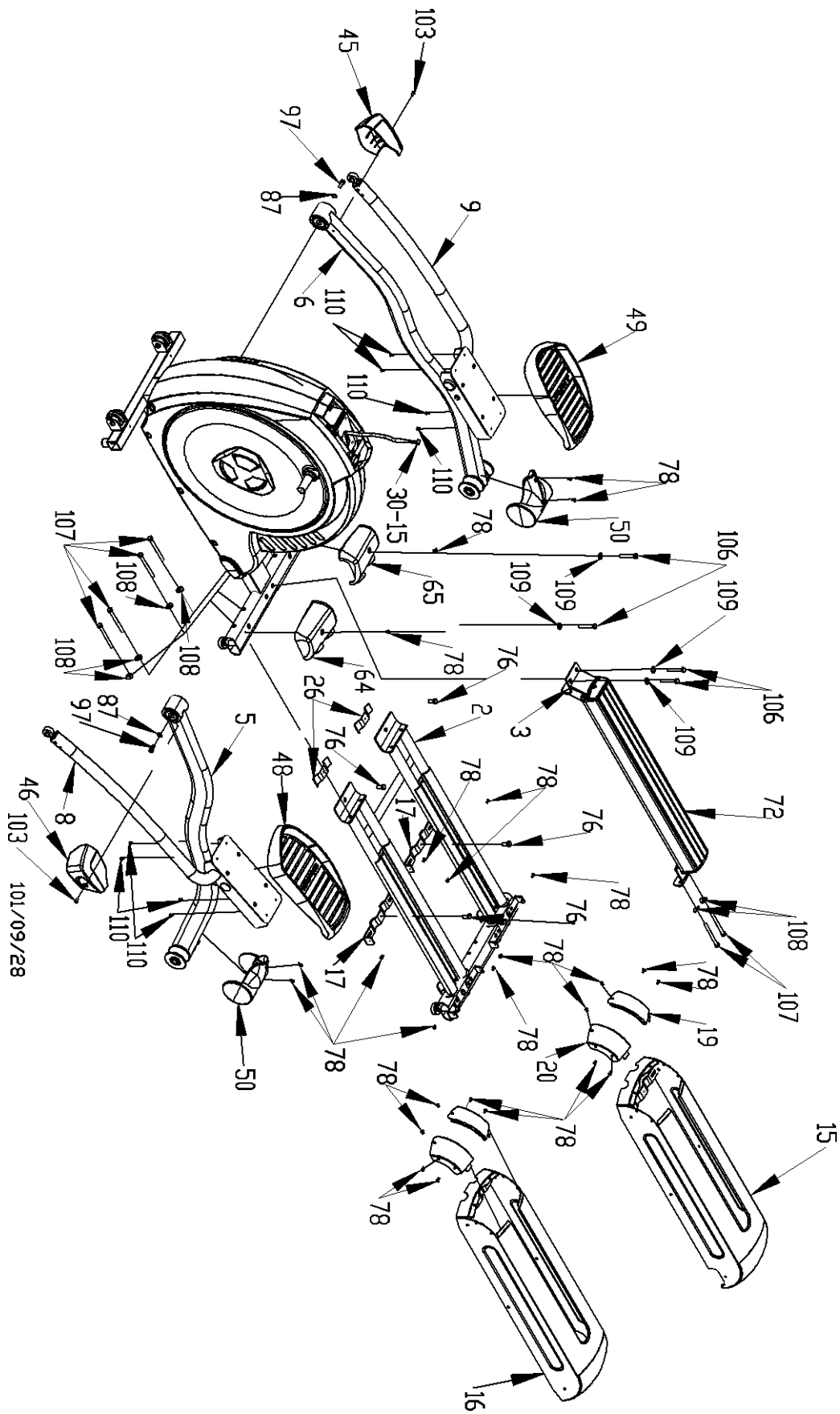


#78 - M5 x 12mm
Stjerneskrue (14 stk)

Montering

STEG 1: Bakre skinne og pedalarm

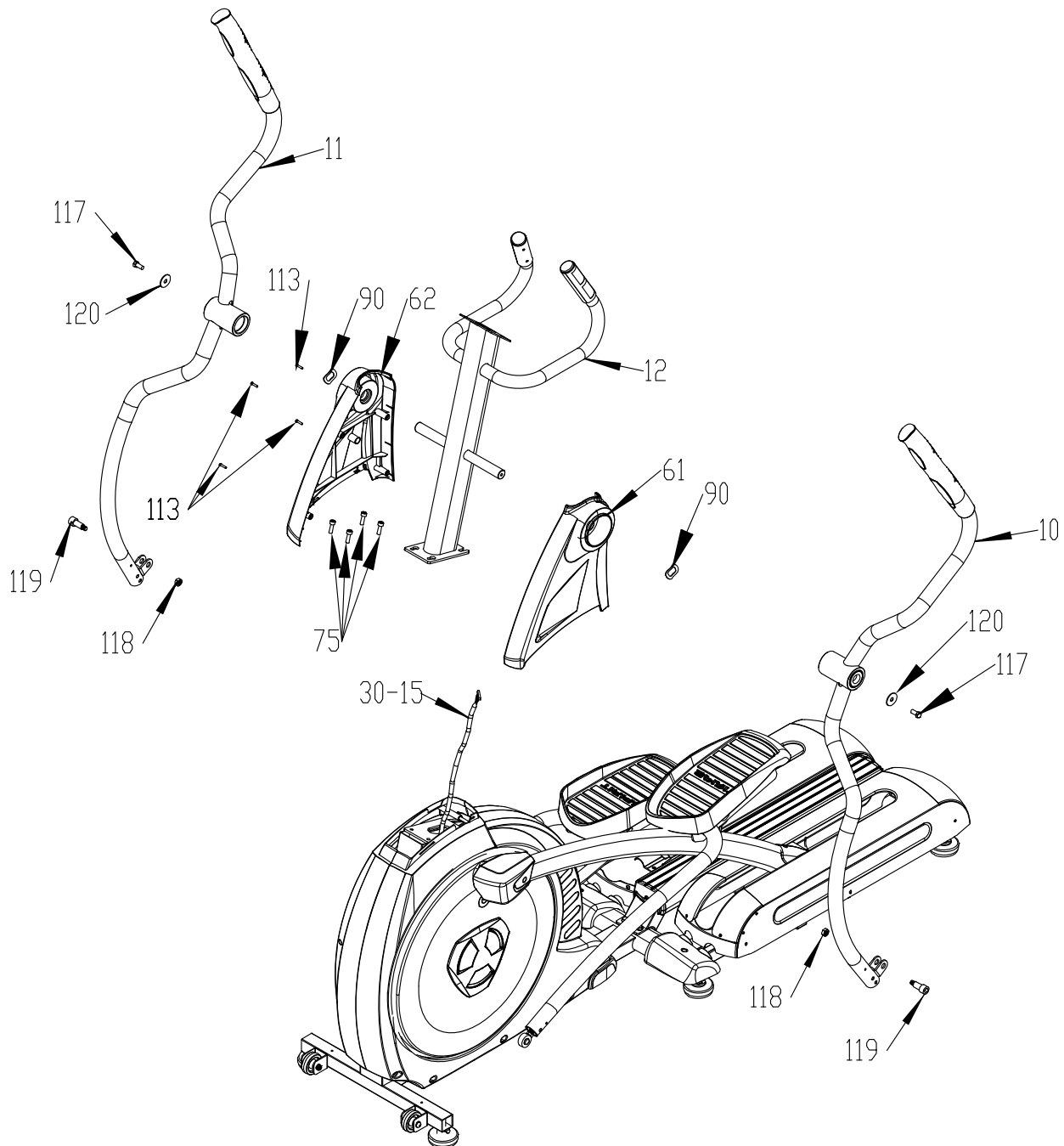
- Før skinnesettet (2) under den bakre ovale stabilisatortuben på hovedenheten. Fest med to 3/8" x 2-1/4" bolter (106) og 3/8" skiver (109) fra toppen av tuben, og fire 3/8" x 3-3/4" bolter (107) og 3/8" kurvede skiver (108) gjennom fremre del av den ovale stabilisatoren. Forsikre deg om at alle seks boltene sitter godt.
- Fest de to fotputene (Venstre 48 og høyre 49) til pedalens festeplater med åtte M5 x 10mm skruer (110).
- Fest pedalarmsettene (5 og 6) til krankakslene på hovedenheten. Pedalarmene skal enkelt kunne føres på akslene – ikke bruk for mye kraft da dette kan skade lagrene. Pedalarmene har allerede blitt montert på fabrikken for å forsikre seg om at de passer. Fest pedalarmene med to 5/16" x 15mm bolter (97) og 5/16" skiver (87).
- Installer to deksler (Høyre 45 og venstre 46) over det området hvor pedalarmen er koblet til akselen med to M6 x 15mm skruer (103). Fest to hjuldeksler (50) med fire M5 x 12mm skruer (78).
- Fest de fire festebrakettene (17, 26) til skinnene med fire 5/16" x 3/4" bolter (76). Fest de to ståldekslene (Høyre 15 og venstre 16) ved å løfte pedalarmene slik at hjulene ikke lenger berører sporene, slik at du kan føre pedalarmene med hjulene først gjennom åpningen på ståldekslet. Juster dekslet med festebraketten og fest med åtte M5 x 12 mm skruer (78). Fest fire små deksler (2 x #19 & 2 x #20) med ti M5 x 12mm skruer (78).
- Fest midtre aluminiumsstegskinne (72) med to 3/8" x 3-3/4" bolter (107) og kurvede skiver (108) bak og to 3/8" x 2-1/4" bolter (106) og flate skiver (109) foran. Fest de to stabilisatordekslene (Venstre 64 og høyre 65) med to M5 x 12mm skruer (78).



101/09/28

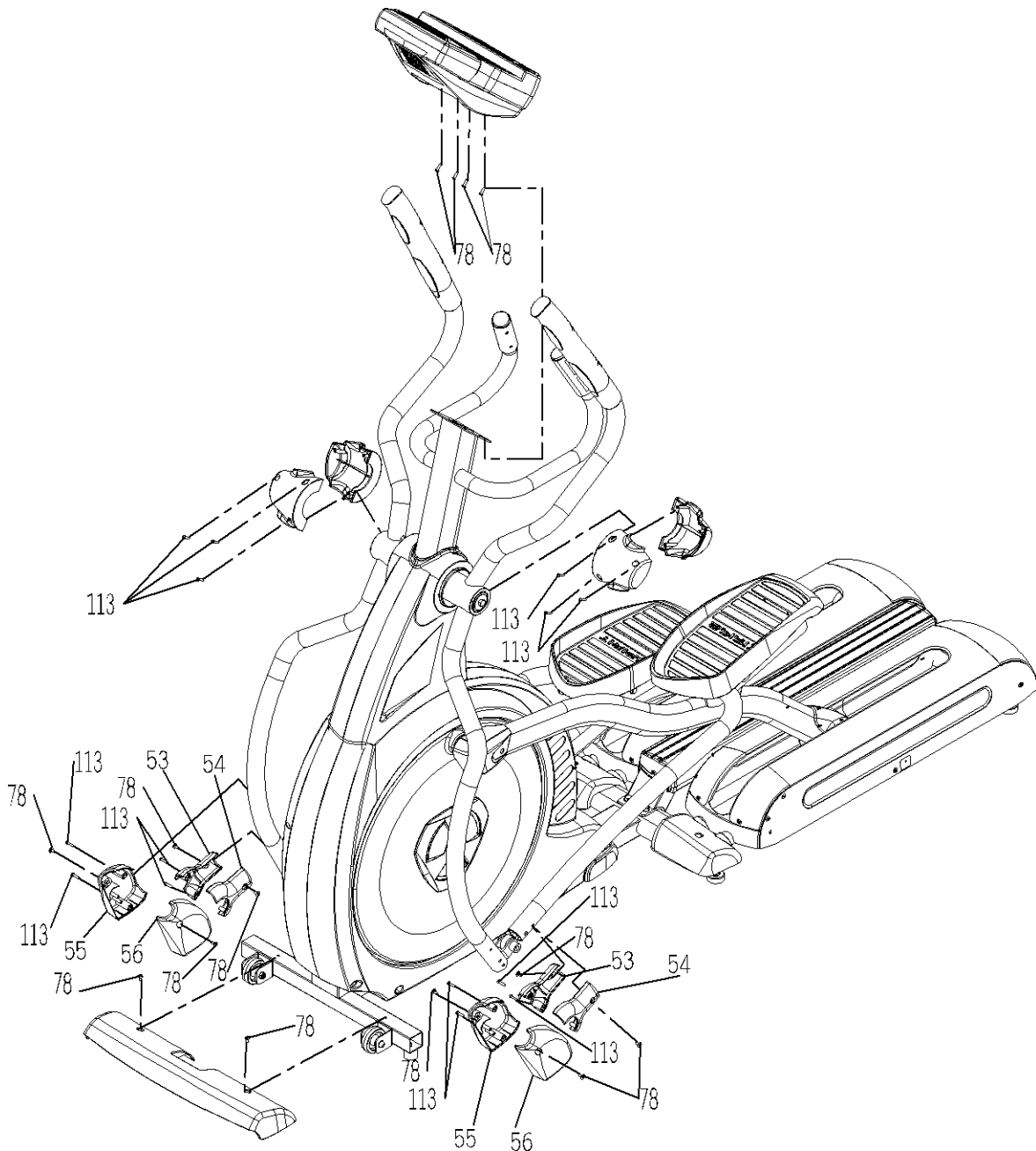
STEG 2: Konsollmast og svingarmer

- Før computerkabelen (30-15) gjennom bunnen av konsollmasten (12) og ut toppen. Fest konsollmasten med fire M8 x 25mm bolter (75). Fest konsollmastdekslene (Venstre 61 og høyre 62) med fire 3.5mm x 12mm skruer (113).
- Fest to bølgede skiver (90) på konsollmastakselen og fest deretter svingarmene (Venstre 10 og høyre 11) på akslene. Fikk bruk for mye kraft da dette kan skade lagrene. Svingarmene har allerede blitt montert på fabrikken for å forsikre seg om at de passer. Fest svingarmene med to 3/8" x 3/4" bolter (117) og 3/8" flate skiver (120). Fest nedre del av svingarmene til pedalarmene med to M10 x 38mm ansatsbolter (119) og M10 nylonmuttere (118).



STEG 3: Konsoll og deksler

- Koble computerkabelen (30-15) og håndpulskaablene (35 x 2) til tilsvarende koblestykker bak på konsollet (30). Fest konsollet på konsollmasten med fire M5 x 12mm skruer (78).
- Fest de fire dreidedkslene (Venstre 57, 58 og høyre 59, 60) med seks 3.5mm x 12mm skruer (113).
- Fest de fire dekslene (53x2 & 54x2) til endene på pedalarmene med fire M5 x 12mm skruer (78). **Du vil finne ei pil på innsiden av disse dekslene som indikerer riktig retning å montere disse.**
- Fest de fire dekslene (55 & 56, 2 stk hver) til koblepunktet på bunnen av svingarmene med fire 3.5mm x 12mm skruer (113) og fire M5 x 12mm skruer (78). Fest fremre stabilisatordeksel (47) med to M5 x 12mm skruer (78).



Funksjoner

Fotputer

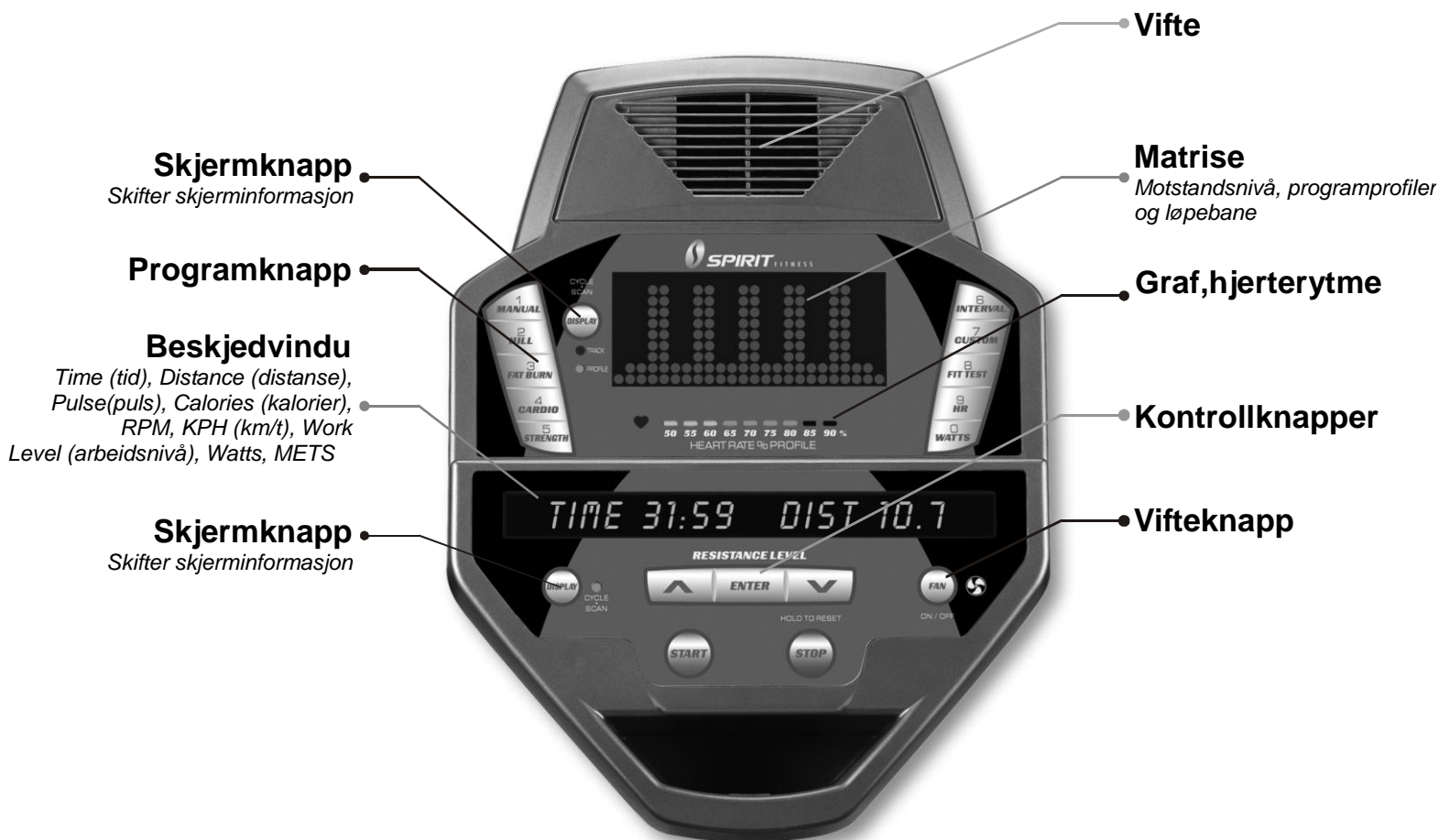
Gjennom studier utført av en ledende sportsforsker og rehabiliteringsekspert, har vi utviklet et gjennombrudd innenfor dedaldesign. Vi har funnet ut at mange elliptikalbrukere har problemer i anklene, achillessenene, knærne og/eller hoftene.

Under studiene av disse problemene konsulterte ingeniørene våre med Richard DeKok, P.T., M.T.C., ved *St. Bernards Industrial Rehabilitation Center* i Jonesboro, Arkansas USA. Vi klarte å identifisere problemet i elliptisk design, og utviklet en metode for å motarbeide dette. Vi fant ut at brukere av elliptiske apparatet har en tendens til å dytte utover i stedet for bakover under et krafttrekk. Dette legger press på ytre del av foten og motarbeier den naturlige justeringen av kroppens ledd. Løsningen var å legge på en to-graders vinkel innover på fotputene. Dette høres kanskje enkelt ut, men dette er nok til å gjøre at designet følger kroppens naturlige leddjustering. Dette letter presset fra anklene, knærne og hoftene slik at brukere kan trene lenger uten å oppleve ubehag.

Transport

Dette apparatet har to transporthjul. Disse settes i effekt når bakre del av apparatet løftes.

■Konsoll



Oppstart

Apparatet har en innebygd generator, og trenger ikke å kobles til ekstern strøm. Konsollet vil skru seg på automatisk når du begynner å trække på pedalene.

Når konsollet skrur på, vil det utføre en intern test. Dette vil gjøre at alle lysene aktiveres midlertidig. Når lysene skrur av igjen, vil matriseskjermen vise softwareversjonen (for eksempel VER 1.0), og beskjedvinduet vil vise en odometeravlesning. Denne avlesningen viser hvor mange timer apparatet har vært i bruk, og hvor langt det har beveget seg. Skjermen kan for eksempel vise beskjeden: ODO 123 MI 123 HRS.

Odometeret vil forbli aktivt på skjermen i noen sekunder før hovedskjermen startes. Matriseskjermen vil nå bla gjennom de forskjellige profilene, vise programmene, og beskjedvinduet vil vise oppstartsbeskjeden. Du kan nå begynne å trene.

Konsolldrift

Hurtigstart

Dette er den raskeste måte å starte en treningsøkt. Straks konsollet har blitt skrudd på, kan du trykke START for å begynne. I hurtigstart-modusen vil tiden telle opp fra 0, og all treningsinformasjon vil telle opp. Motstanden kan justeres manuelt ved å trykke opp- og ned-knappene. Matriseskjermen vil vise en virtuell bane på 400 meter, eventuelt kun nederste del opplyst til å begynne med (avhengig av skjerminnstillingene – se grunnleggende informasjon under). Når du øker motstanden, vil flere rekker aktiveres, hvilket indikerer en hardere treningsøkt. Matrisen har 24 lyssøylor, hvor hver søyle representerer ett minutt. På slutten av den 24. Søylene vil du starte på nytt med første søyle igjen.

Det er 40 motstandsnivåer – vist som 10 lysrekker. De første ti nivåene er enkle motstandsnivåer, og passer best for nybegynnere eller brukere i dårlig form. Nivå 10 til 20 er mer utfordrende, med små økninger fra nivå til nivå. Nivå 20 til 30 er vanskeligere, og forskjellene mellom nivåene er mer dramatisk. Nivå 30 til 40 er ekstremt vanskelig og passer best for korte intervaller og profesjonelle atleter.

Grunnleggende informasjon

Matriseskjermen eller profilvinduet har to skjermmoduser. Når du påbegynner et program, vil matriseskjermen vise treningsprofilen. Til venstre for matrisen vil du finne en knapp merket med DISPLAY. Trykk denne knappen én gang for å skifte skjermmodus til en 400-meter lang virtuell bane. Dersom du trykker knappen på nytt, vil skjermen rotere mellom banen og treningsprofilen med noen sekunders mellomrom. Skru av denne rotasjonsmodusen ved å trykke DISPLAY på nytt. Dette vil ta skjermmodusen tilbake til treningsprofilen.

Beskjedvinduet vil til å begynne med vise informasjon for tid og distanse. Nede til venstre for beskjedvinduet vil du finne en DISPLAY-knapp. Trykk denne knappen gjentatte ganger for å få opp forskjellige typer informasjon. Disse er i riktig rekkefølge: TIME/DISTANCE (tid/distanse); PULSE/KCAL (puls/kalorier); hastighet målt i RPM og MPH (rotasjoner pr minutt, og engelske mil pr time); WORK LEVEL/WATTS (arbeidsnivå/watt); og METs. Dersom du trykker DISPLAY-knappen på nytt etter å ha fått opp METs-informasjon på skjermen, vil skjermen rotere mellom alle informasjonsskjermene med fire sekunders mellomrom. Trykk DISPLAY på nytt for å komme tilbake til første skjerm.

Under matriseskjermen vil du finne et **hjertheikon** og en **graf**. Apparatet tilbyr innebygde pulssensorer. Bruk disse ved å holde rundt håndpulssensorene eller ved å ikle deg et pultsbelte. Dette vil gjøre at hjertheikonet vil begynne å blinke automatisk (dette kan ta noen sekunder). Beskjedvinduet vil deretter vise hjerterytmen din i slag pr minutt. Grafen representerer den prosent av din maksrytme som du oppnår på det aktuelle tidspunktet. Merk: Du må skrive inn din alder under programinnstillingene for å at grafen skal være mest mulig nøyaktig. Se seksjonen for hjerterytme for flere detaljer om denne funksjonen.

Stop/reset har flere funksjoner. Dersom du trykker denne knappen én gang under bruk, vil programmet settes på en 5 minutter lang pause. (Skjermen vil skru seg av når du slutter å tråkke på pedalene, men informasjonen vil lagres i minnet i fem minutter). Dersom du trykker **STOP** to ganger etter hverandre under treningsøkten, vil programmet avsluttes og konsollet vil returnere til hovedmenyen. Dersom du holder **STOP** nede i tre sekunder vil konsollet nullstille seg fullstendig. Dersom du trykker denne knappen mens du skriver inn informasjon under et program, så vil skjermen gå tilbake til forrige informasjonstype slik at du kan skrive inn denne informasjonen på nytt.

Programknappene brukes til å forhåndsviser hvert program. Skru på konsollet og trykk hver programknapp for å ta en kikk på den aktuelle programprofilen. Dersom du ønsker å prøve et program, kan du trykke den tilsvarende programknappen, og trykk **ENTER** for å gå inn i innstillingsmodus.

Programknappene fungerer også som et **talltastatur** når du er i innstillingsmodus. Under hver programknapp finner du et nummer. Dersom du stiller inn informasjon for alder, vekt osv, kan du bruke disse knappene for å skrive inn tall.

Konsollet tilbyr også ei innebygget vifte for å kjøle deg ned under treningen. Skru denne viften av eller på ved å trykke på viftekappen på høyre side av konsollet.

Konsollprogrammering

Alle programmene kan skreddersys med din personlige informasjon. Enkelte typer informasjon er nødvendig for å sikre riktige avlesninger. Brukeren vil bli spurt om **AGE** (alder) og **WEIGHT** (vekt). Informasjon om brukerens alder er nødvendig for å sørge for at pulsprogrammet og grafen har riktige innstillinger. Informasjon om vekt sørger for en mer nøyaktig utregning av kalorier. Merk: Kaloritellere på treningsutstyr vil aldri være 100% nøyaktig uansett om utstyret er hjemme eller i et treningsstudio. Tellerene er kun egnet som en guide til et omtrentlig resultat.

Programinnstillinger

Når du går inn i et program (ved å trykke **PROGRAM** fulgt av **ENTER**), vil du få muligheten til å skrive inn personlig informasjon for å skreddersy programmet til deg. Dersom du ikke ønsker dette, kan du trykke **START** og begynne å trene. Dersom du ønsker å forandre de personlige innstillingene, kan du følge instruksjonene i beskjedvinduet. Dersom du ønsker å starte treningsøkten uten å forandre de eksisterende innstillingene vil enten standardinnstillingene eller de forrige innstillingene bli brukt. Begynn her

Manuell modus

Ved bruk av det manuelle programmet kan brukeren selv kontrollere arbeidsmengden. Start det manuelle programmet ved å følge instruksjonene under, eller ved å trykke MANUAL, fulgt av ENTER, for deretter å følge instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk MANUAL, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke ENTER dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene. Du kan når som helst under innstillingene gå tilbake ett nivå ved å trykke STOP.
6. Når programmet starter, vil apparatet være satt til nivå 1. Dette er det letteste nivået, og er fint å bruke som oppvarming. Du kan benytte deg av opp- og ned-knappene for å forandre treningsmengden.
7. I manuell modus kan du bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen. Du kan også skifte mellom å se treningsprofilen eller en 400-meter lang bane i matriseskjermen ved å trykke på den tilsvarende DISPLAY-knappen.
8. Når programmet er over kan du trykke START dersom du ønsker å gjenta det, eller STOP dersom du ønsker å avslutte. Du kan også lagre programmet som et *tilpasset program* ved å trykke CUSTOM knappen, og følge instruksjonene på skjermen.

Forhåndsinnstilte programmer

Apparatet har fem forskjellige programmer som er utviklet for å gi varierte treningsøker. Disse programmene har forhåndsinnstilte arbeidsmengder som er utviklet for å oppnå forskjellige treningsmål. Det første vanskelighetsnivået i hvert program er satt til et relativt enkelt nivå. Du kan justere maksnivået i programmet før du starter treningsøkten ved å følge instruksjonene i beskjedvinduet når du velger program.

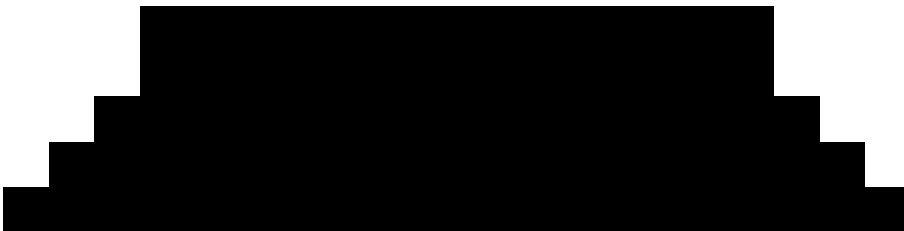
Hill (bakke): Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil gradvis øke og deretter gradvis minke.

Profil



Fat burn (forbrenning): Dette programmet er utviklet for å oppnå maks fettforbrenning. De fleste eksperter er enige om at den beste måten å forbrenne fett på er ved å trene med lavere intensitet over lenger tid. Den beste måten å forbrenne fett på er ved å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av maksnivå. Dette programmet benytter seg ikke av hjerterytmen, men simulerer en varig økt med lav intensitet.

Profil



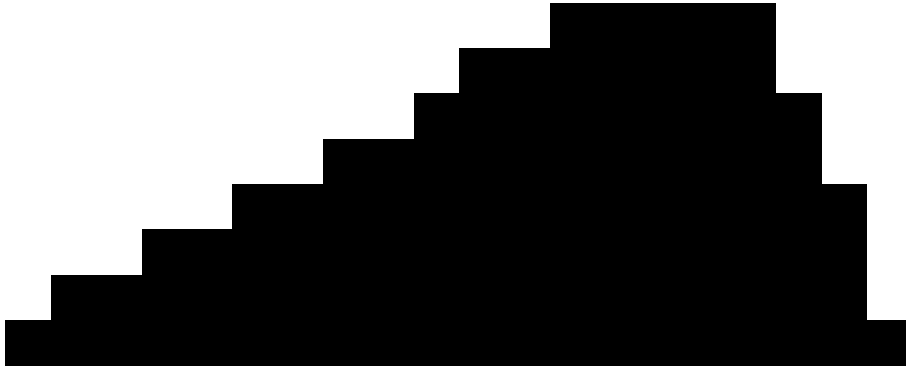
Cardio (kardio): Dette programmet er utviklet for å hjelpe ditt kardiovaskulære system og utholdenhet ved å trene opp hjertet og lungene dine. Dette oppnås ved å trene i høyere intensitet i små intervaller.

Profil



Styrke: Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Programmet vil gradvis øke motstanden til et høyt nivå, og får deg til å holde dette nivået. Dette er egnet for å styrke og tone ben- og setemuskulatur.

Profil



Intervall: Dette programmet tar deg gjennom perioder av høy intensitet fulgt av perioder med lav intensitet. På denne måten vil programmet øke din utholdenhet, og ditt kardiovaskulære system blir programmert til å forbruke oksygen mer effektivt.

Profil



Innstilling av programmer:

1. Trykk ønsket program og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivå. Dette vil være det høyeste intensitetsnivået du ønsker at treningsøkten skal benytte seg av. Juster nivået og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Alternativt kan du trykke STOP dersom du ønsker å gå tilbake og forandre innstillingene.
7. Du kan når som helst øke eller senke arbeidsmengden ved å trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil forandre arbeidsmengden i hele profilen selv om profilen på skjermen ikke vil forandres. Dette er slik at du kan kunne se hele profilen når som helst under treningsøkten.
8. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen.
9. Når programmet er over vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Etter en liten stund vil konsollet gå tilbake til oppstarts-menyen.

Brukerinnstilte programmer.

Disse programmene lar brukeren selv sette opp en unik treningsøkt. Følg instruksjonene under for å skape ditt eget treningsprogram, eller lagre andre treningsprogrammer ved hjelp av CUSTOM-knappen. Denne knappen lar deg også gjøre økten mer personlig ved å legge til navn.

1. Trykk CUSTOM. Beskjedvinduet vil nå vise deg en kort velkomstbeskjed. Dersom du allerede har lagret et program, vil beskjeden inneholdet navnet du gav dette programmet. Trykk så ENTER for å stille inn ditt nye treningsprogram.
2. Når du trykker ENTER, vil beskjedvinduet vise beskjeden "NAME – A", såfremt det ikke er andre navn lagret. Dersom navnet "CUSTOM WORKOUT" allerede har blitt lagret i systemet, vil beskjedvinduet vise beskjede "NAME – CUSTOM WORKOUT", og bokstaven C vil blinke. Du kan forandre lagrede navn, eller trykke STOP dersom du ønsker å beholde navnet. Skriv inn ønsket navn med opp- og ned-knappene for å forandre bokstaver, og ENTER for å bevege deg til neste bokstav. Når du er ferdig med å skrive inn navnet, trykk STOP for å lagre.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte.
6. Du vil nå bli bedt om å stille inn maksnivå. Dette er det vanskeligste motstandsnivået du ønsker å trene i under programmet. Juster nivået og trykk ENTER.
7. Første kolonne vil nå blinke på skjermen. Du kan nå justere nivået for det første segmentet i treningsøkten. Trykk ENTER når du har justert kolonnen til ønsket nivå. Fortsett slik til alle 20 nivåene har blitt stilt inn.
8. Beskjedvinduet vil nå be deg om å trykke ENTER for å lagre programmet. Du vil deretter få beskjeden "NEW PROGRAM SAVED" på skjermen, og du vil få valget mellom å starte å trene eller å modifisere programmet. Trykk STOP dersom du ønsker å gå ut til hovedmenyen.
9. Du kan når som helst øke eller senke arbeidsmengden ved å trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil kun gjelde for inneværende intensitetsverdier.
10. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av DISPLAY-knappen. Du kan også velge mellom å se treningsprofilen eller en 400 meter lang bane i matriseskjermen ved å trykke på den tilsvarende DISPLAY-knappen.

Fitnessstest

Fitnessstesten vil vurdere ditt fitnessnivå og gi deg en karakter. Denne karakteren er ikke et Vo2 max-nummer, og er kun ment som en referanse. Du kan ta testen månedlig for å se hvordan karakteren din forandrer seg ettersom du kommer i bedre form. Varigheten på fitnessstesten er mellom seks og femten minutter. Du vil bli bedt om å holde en pedalhastighet på 50 RPM, og computeren vil automatisk justere motstanden basert på hjerterytmen din. Testen avsluttes når du når målverdien på 85% av din maks hjerterytme (Maks HR = 220 – din alder), eller dersom din hjerterytme er høyere enn 110 BPM i to av nivåene.

Programmering av fitnessstest:

1. Trykk FIT-TEST og bekreft ved å trykke ENTER.
2. Beskjedvinduet vil nå spørre om alderen din. Juster dette ved hjelp av Opp- og ned-knappene, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil nå spørre om vekten din. Juster dette ved hjelp av Opp- og ned-knappene, og trykk ENTER for å bekrefte.
4. Trykk START for å påbegynne testen.

Før testen:

- Forsikre deg om at du har god helse. Dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer, lønner det seg å snakke med en lege før du utfører noen som helst treningsøvelse.
- Varm opp og tøy ut før du tar testen.
- Ikke innta koffein før testen.
- Hold håndtakene lett – ikke stram rundt dem.

Under testen:

- Konsollet er nødt til å motta en stødig hjerterytme før testen begynner. Du kan benytte deg av håndpulsensorene eller et pulsbelte.
- Du må opprettholde en stødig hastighet på 50 RPM. Dersom hastigheten faller under 48 RPM eller går over 52 RPM, vil konsollet lydindikere til du når ideell hastighet.
- Du kan bla gjennom data på skjermen ved å trykke DISPLAY under beskjedvinduet.
 1. Beskjedvinduet vil alltid vise hastigheten din for å hjelpe deg å opprettholde 50 RPM.
 2. Informasjonen vist under testen er:
 - a. **Arbeidsnivå i KGM**, hvilket er en forkortet form for kg-m/min. Dette er en avmåling av arbeidsmengde i kilo-kraft meter/minutt.
 - b. **Arbeidsnivå i Watts** (1 watt = 6.11829727787 kg-m/min.)
 - c. **HR** er din faktiske hjerterytme; **TGT** målverdien du forsøker å oppnå.
 - d. **Time (tid)** er tiden som har gått av testen.

Etter testen:

- Trapp ned i ett til tre minutter.
- Legg merke til karakteren din – konsollet vil automatisk gå tilbake til hovedmenyen etter noen minutter.

Hjerterytmeprogrammer:

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningssone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$ (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$ slag pr minutt (bpm)
(60% av maks hjerterytme)

$180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)
(80% av maks hjerterytme)

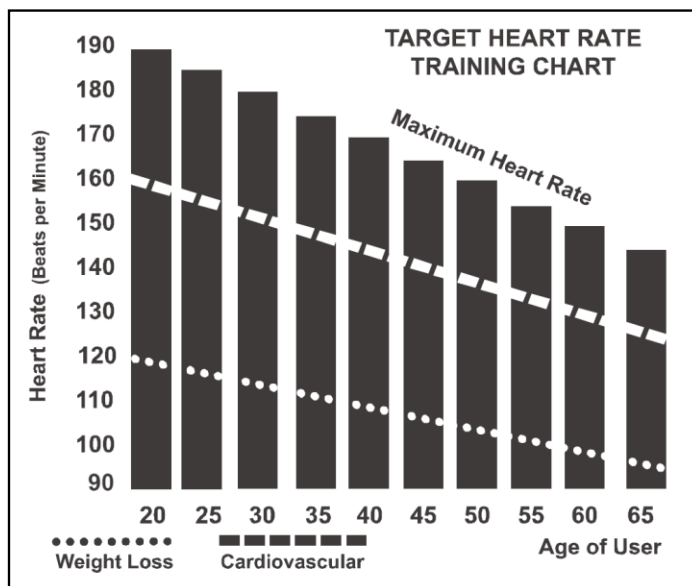
Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.

Du kan også benytte deg av håndpulsensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.

”MERK” Hjerterytmeprogrammer kan være unøyaktige. Overtrening kan føre til alvorlige helseproblemer. Dersom du opplever svimmelhet eller ubehag, avslutt treningen umiddelbart!



for

Oppfattet intensitet

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordel ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

Pulsbelte

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmusklene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.

Merk: Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vanntett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

Feilsøk:

Merk: Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. Fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med MylNa Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

Drift, hjerterytmeprogram

Start HRC-programmet ved å følge instruksjonene under, eller ved å trykke HRC, bekrefte med ENTER, og følge instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk HRC, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene eller talltastaturet, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du bli nå bedt om å justere målverdi for din hjerterytme. Målverdien er hjerterytmen du vil prøve å oppnå og opprettholde under programmet. Juster nivået og bekreft ved å trykke ENTER.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå tilbake et nivå.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil forandre målverdien for din hjerterytme.
8. I disse programmene vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
9. Når programmet er over, kan du trykke START for å trene om igjen, eller STOP for å gå ut av programmet. Du kan også lagre programmet ved å trykke en USER-knapp og følge instruksjonene på skjermen.

Drift, Watt-program (ikke for medisinsk bruk)

Watt-programmet justerer motstands nivået i pedalene automatisk hver gang du forandrer hastighet, for å forsikre deg om at du trener med samme arbeidsintensitet. Programmet sørger med andre ord for at du forbrenner like mange kalorier stødig gjennom hele treningsøkten. Start programmet ved å følge instruksjonene under, eller trykk WATTS fulgt av ENTER, og følg instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk WATTS fulgt av ENTER.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene eller talltastaturet. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene eller talltastaturet, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du vil nå bli bedt om å justere målverdi for WATTS. Dette er verdien for den konstante arbeidsintensiteten du vil trene i gjennom hele programmet. Bruk opp- og nedknappene fulgt av ENTER.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå tilbake et nivå.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil forandre målverdien for Watts.
8. I disse programmene vil du være i stand til å bla gjennom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.

Vedlikehold:

1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
 - a) Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiftenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok.
 - b) Ulyder *kan* bli forårsaket av smuss. Rens apparatet, inkludert skinner og hjul. Det kan også lønne seg å føre et tynt lag med smøremiddel på skinnene.
 - c) Smøring av skinner: Du bør kun smøre skinnene dersom det er en vedvarende ulyd fra hjulene. Dersom dette ikke er tilfellet, bør du unngå smøring ettersom dette tiltrekker seg smuss. Du trenger kun et tynt lag med smøring, og pass på å fjerne alt overflødig smøremiddel.
3. Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget.

'MAINTENANCE'-menyen på konsollet:

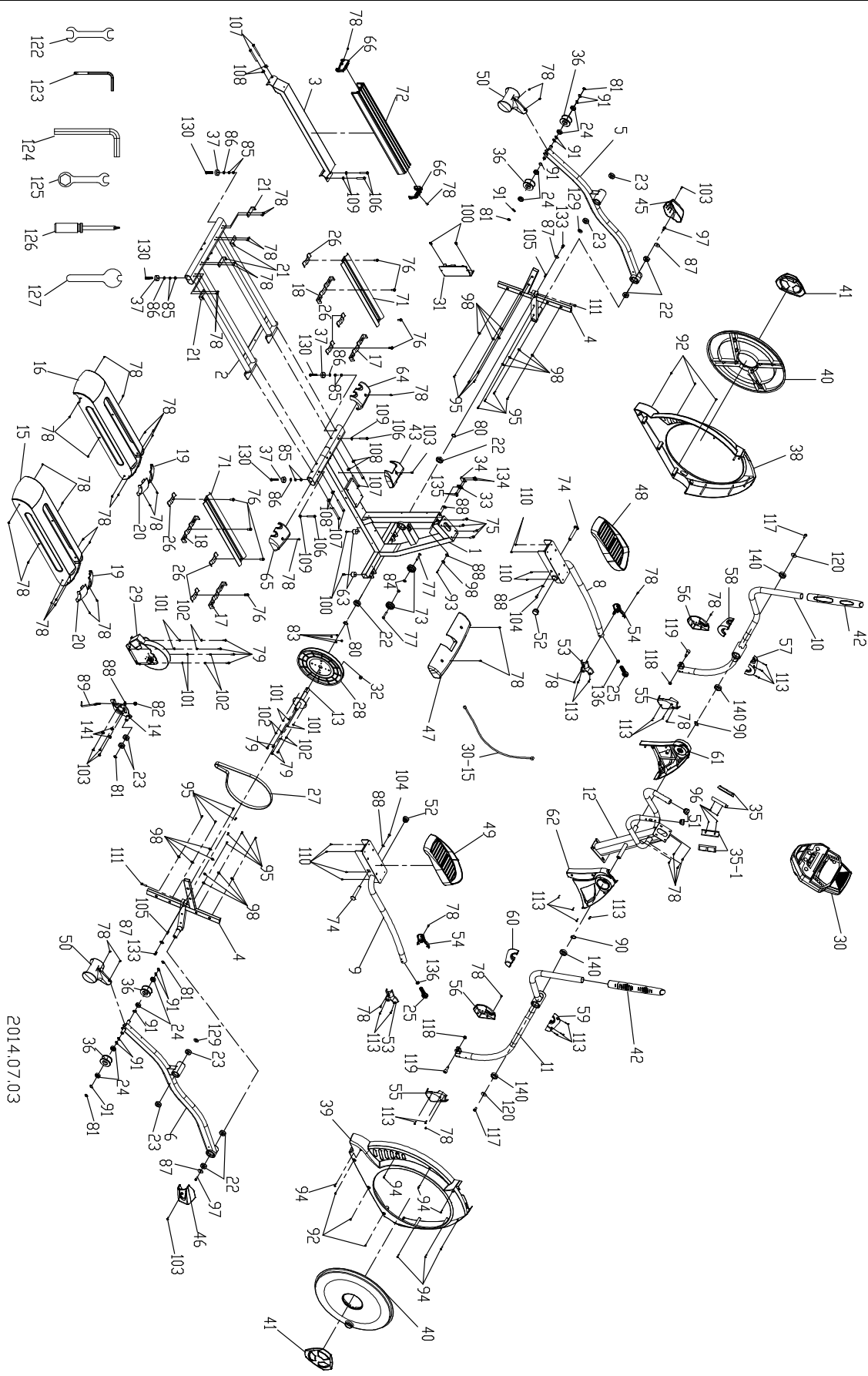
Konsollet har et innebygget vedlikeholds/diagnose-verktøy. Dette programmet gjør det blant annet mulig å skifte måleenheter mellom metriske kilometer og engelske mil, og å skru av tastaturlyden.

Ønsker du å åpne dette programmet, hold nede START, STOP og ENTER i fem sekunder til beskjedvinduet viser beskjeden ALTXXXX ENGINEERING MODE. Trykk så ENTER for å gå inn i menyen. Bruk deretter opp- og ned-knappene for å velge mellom følgende alternativer:

- A. **Knappetest:** Lar deg undersøke om alle knappene fungerer.
- B. **Displaytest:** Undersøker samtlige skjermer automatisk.
- C. **Funksjoner:** Åpner en ny meny:
 - I. SLEEP MODE: Lar konsollet automatisk gå i dvalemodus etter 20 minutter uten aktivitet.
 - II. PAUSE MODE: Skru på for å tillate fem minutter pause-modus.
 - III. ODO RESET: Nullstiller odometeret.
 - IV. UNITS: Velger måleenhet mellom metriske kilometer og engelske mil
 - V. BEEP: Skrur tastaturtone av eller på.
 - VI. D/A TEST: Tester bremsestand.
 - VII. ELLIPTICAL OR BIKE: Stiller inn konsollets softwarekalkulasjoner.

Sikkerhet: Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk av apparatet. Tastaturet vil kunne låses opp igjen ved å holde START og ENTER nede i tre sekunder.

OVERSIKTSDIAGRAM



2014.07.03

DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1
2	Skinnesett	1
3	Sett, skinnestøtte	1
4	Tverrbjelke	2
5	Venstre pedalarm	1
6	Høyre pedalarm	1
8	Venstre koblearm	1
9	Høyre koblearm	1
10	Venstre svingarm	1
11	Høyre svingarm	1
12	Konsollmast	1
13	Krankaksel	1
14	Idler-hjul	1
15	Høyre deksel	1
16	Venstre deksel	1
17	Bakre festebrakett (A)	2
18	Bakre festebrakett (B)	2
19	Venstre øvre frontdeksel	2
20	Høyre øvre frontdeksel	2
21	Bakre L-plate	4
22	6005_Lager (NTN)	6
23	6203_Lager	6
24	6003_Lager	8
25	Lager, stang-ende	2
26	Festebrakett, aluminiumspor	6
27	Drivbelte	1
28	Drivreimskive, 330mm	1
29	Svinghjul	1
30	Konsollsett	1
30~15	1400mm_Computerkabel	1
31	Generator/Bremsekontroller	1
32	Magnet	1
33	Sensor med kabel	1
34	Sensorfeste	1
35	850mm_Håndpuls med kabel-sett	1
35~1	850mm_Håndpuls med kabel-sett (rødt)	1
36	Skyvehjul, Urethane	4
37	Gummifot	4
38	Venstre sidedeksel	1
39	Høyre sidedeksel	1
40	Rund disk	2
41	Deksel, rund disk	2
42	Indre deksel, håndtaksaksel	2
43	Nedre stigningsdeksel	1
45	Venstre pedalarmdeksel	1
46	Høyre pedalarmdeksel	1

Nr	Beskrivelse	Ant
47	Fremre stabilisatordeksel	1
48	Venstre pedal	1
49	Høyre pedal	1
50	Deksel, skyvehjul	2
51	Plugg	2
52	Endedeksel, pedal	2
53	Høyre koblearmdeksel A Høyre koblearmdeksel A	2
54	Venstre koblearmdeksel A	2
55	Høyre koblearmdeksel B	2
56	Venstre koblearmdeksel B	2
57	Venstre fremre håndtaksdeksel	1
58	Venstre bakre håndtaksdeksel	1
59	Høyre fremre håndtaksdeksel	1
60	Høyre bakre håndtaksdeksel	1
61	Venstre konsollmastdeksel	1
62	Høyre konsollmastdeksel	1
63	Gummifotpute	2
64	Bakre stabilisatordeksel (A)	1
65	Bakre stabilisatordeksel (B)	1
66	Endehette, aluminiumsstegskinne	2
69	Flaskesett	1
70	Flaskeholder	1
71	Aluminiumsspor	2
72	Aluminiumsstegskinne	1
73	Transporthjul	2
74	Ø17 x 117m/m_Festebolt	2
75	M8 x 1.25 x 25m/m_Skrue	4
76	5/16" x 3/4" _Sekskantet bolt	8
77	5/16" _ Bolt	2
78	M5 x 12mm_Stjerneskrue	52
79	1/4" x 3/4" _Sekskantet Bolt	8
80	Ø25_C-Ring	2
81	Ø17_C-Ring	5
82	M8 x 9T_Nylocmutter	1
83	1/4" _Nylocmutter	4
84	5/16" x 7t_Nylocmutter	2
85	3/8" x 7T_Mutter	8
86	3/8" x 19 x 1.5T_Flat skive	4
87	5/16" x 35 x 1.5T_Flat skive	4
88	5/16" x 23 x 1.5T_Flat skive	5
89	M8 x 170m/m_J-bolt	1
90	Ø25_Bølget skive	2
91	Ø17_Bølget skive	12
92	5 x 16mm_Skrue	6
93	4 x 15mm_Metallskrue	1
94	4 x 19mm_Metallskrue	7
95	5 x 16mm_Skrue	16
96	3 x 20mm_Skrue	4

Nr	Beskrivelse	Ant
97	5/16" x UNC18 x 15L_ Bolt	2
98	1/4" x 19m/m_ Flat skive	17
100	5 x 19m/m_ Skruer	4
101	1/4" x 13 x 1T_ Flat skive	8
102	1/4" _ Splitskive	8
103	M6 x 15mm_ Stjerneskrue	6
104	5/16" x 15mm_ Sekskantet bolt	2
105	Woodruffkil	2
106	3/8" x 2-1/4" _ Bolt	4
107	3/8" x 3-3/4" _ Bolt	6
108	3/8" x 23 x 2T_ Kurvet skive	6
109	3/8" x 19 x 1.5T_ Flat skive	4
110	M5 x 10mm_ Stjerneskrue	8
111	M8 x 30mm_ Bolt	2
113	Ø3.5 x 12mm_ Metallskrue	18
117	3/8" x 3/4" _ Sekskantet bolt	2
118	M10_ Mutter	2
119	M10 x 1.5(38mm)_ Bolt	2
120	3/8" x 30 x 2.0T_ Flat skive	2
122	13.14mm_ Nøkkel	1
123	Kombinasjonsnøkkel: M6 Unbrakonøkkel & Stjernetrekker	1
124	M12_L Unbrakonøkkel	1
125	17mm_ Nøkkel	1
126	Stjernetrekker	1
127	12mm_ Nøkkel	1
129	Ø36 x Ø22 x 2T_ Hjulspacer	2
130	3/8" x 16UNC-2_ Bolt	4
133	5/16" x 18UNC x 12m/m_ Nylocskruer	2
134	4 x 12mm_ Metallskrue	2
135	3 x 10mm_ Metallskrue	2
136	M14 x 2.0 x 7mm_ Mutter	2
140	6005_ Lager	4
141	Ø18 x 8L_ Bolt	3