



**FSX2500 ELLIPTICAL
NO/DK BRUKERVEILEDNING**

Innhold

Forholdsregler, sikkerhet	2
Sjekkliste	3
Montering	5
Manuell stigning	9
Transport	10
Drift	11
Oversiktsdiagram	24
Deleliste	25

Merk:

Dette apparatet er utviklet for hjemmebruk. All annen bruk av dette ugyldiggjør garantien.

Forholdsregler

VIKTIG – Les gjennom brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.

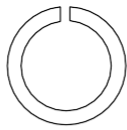
- Ikke benytt apparatet på et tykt eller mykt teppe. Skader kan forekomme på både teppet og apparatet.
- Barn under 13 år bør ikke ha tilgang på apparatet, ettersom det har klypepunkter som kan føre til skader.
- Hold hender unna alle deler i bevegelse.
- Ikke bruk apparatet dersom det har skadet strømlledning eller strømplugg. Kontakt din forhandler dersom apparatet ikke fungerer som det skal.
- Hold strømlledningen unna opphetede overflater.
- Ikke bruk apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet. Gnister fra motoren kan antenne gasser i luften.
- Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.
- Ikke bruk apparatet utendørs.
- Når du skal koble fra apparatet, skru av alle kontroller, fjern sikkerhetsnøkkelen, og koble fra strømlledningen.
- Ikke bruk apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
- Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke nøyaktigheten i avlesningene. Pulssensorene skal kun gi brukeren en idé om omtrentlig puls.
- Ikke bruk riktig joggesko. Høye heler, sandaler eller barbert er ikke passende for bruk med dette apparatet. Joggesko av god kvalitet anbefales for å unngå utmattelse i bena.
- Personer med fysiske eller psykiske handicap bør ikke benytte seg av apparatet uten oppsyn.
- Service og bytte av deler i forbindelse med motoren skal kun utføres av kvalifisert servicepersonell.
- Personer over 35 år eller som har kjente helseproblemer bør snakke med lege før de påbegynner et nytt treningsprogram.
- Vær aktsom når du bruker apparatet i nærheten av barn.

Fjern sikkerhetsnøkkelen etter bruk for å inngå uautorisert bruk.

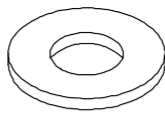
SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN

Sjekkliste (engelsk)

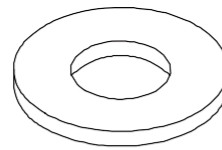
Smådeler Steg 1



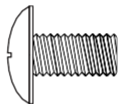
#136. 3/8" x 2T
Spring Washer (4pcs)



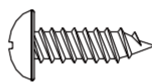
#133. 3/8" x 19 x 1.5T
Flat Washer (4pcs)



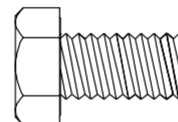
#132. Ø8.5 x 26 x 2.0T
Flat Washer (2pcs)



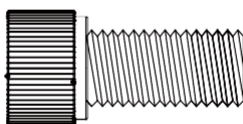
#111. M5 x 10m/m
Phillips Head Screw (4pcs)



#114. Ø3.5 x 12m/m
Sheet Metal Screw (2pcs)



#99. 5/16" x 15m/m
Hex Head Bolt (2pcs)

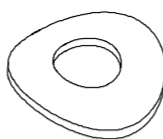


#109. 3/8" x 3/4" Socket
Head Cap Bolt (4pcs)

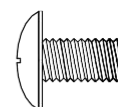
Smådeler Steg 2



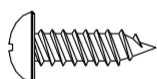
#120. 5/16" x 7T
Nylon Nut (6pcs)



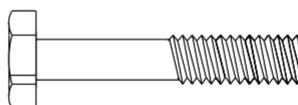
#135. 5/16" x 19 x 1.5T
Curved Washer (4pcs)



#111. M5 x 10m/m
Phillips Head Screw
(10pcs)

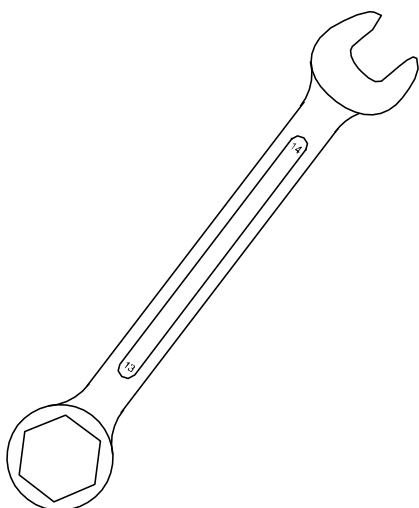


#114. Ø3.5 x 12m/m
Sheet Metal Screw
(4pcs)

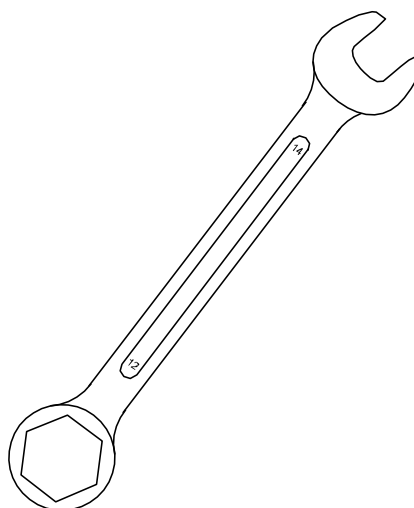


#101. 5/16" x 1-3/4"
Hex Head Bolt (6pcs)

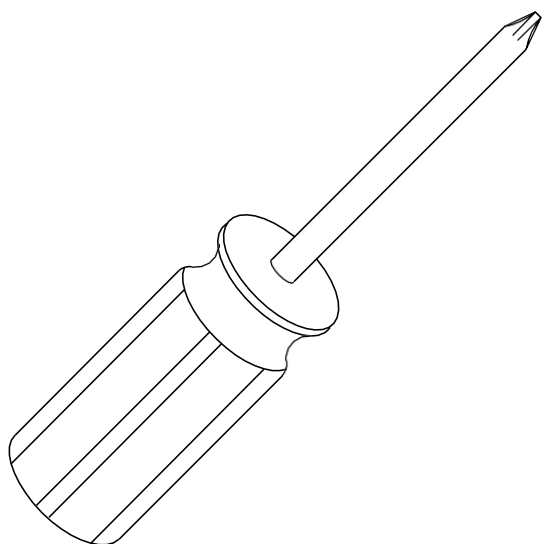
Verktøy



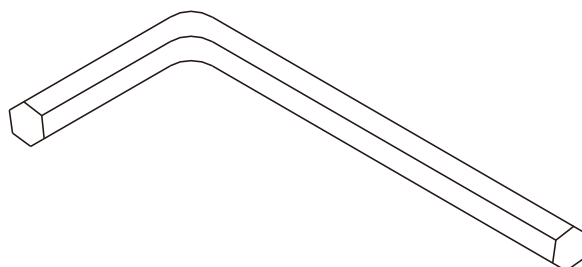
#145. 13/14m/m_Wrench (1pc)



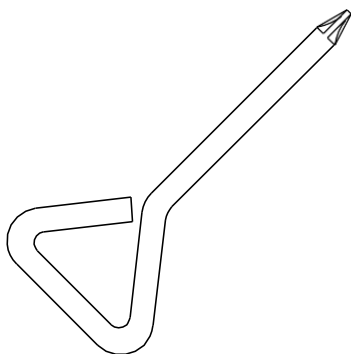
#146. 12/14m/m_Wrench (1pc)



#147. Phillips Head Screw Driver (1pc)



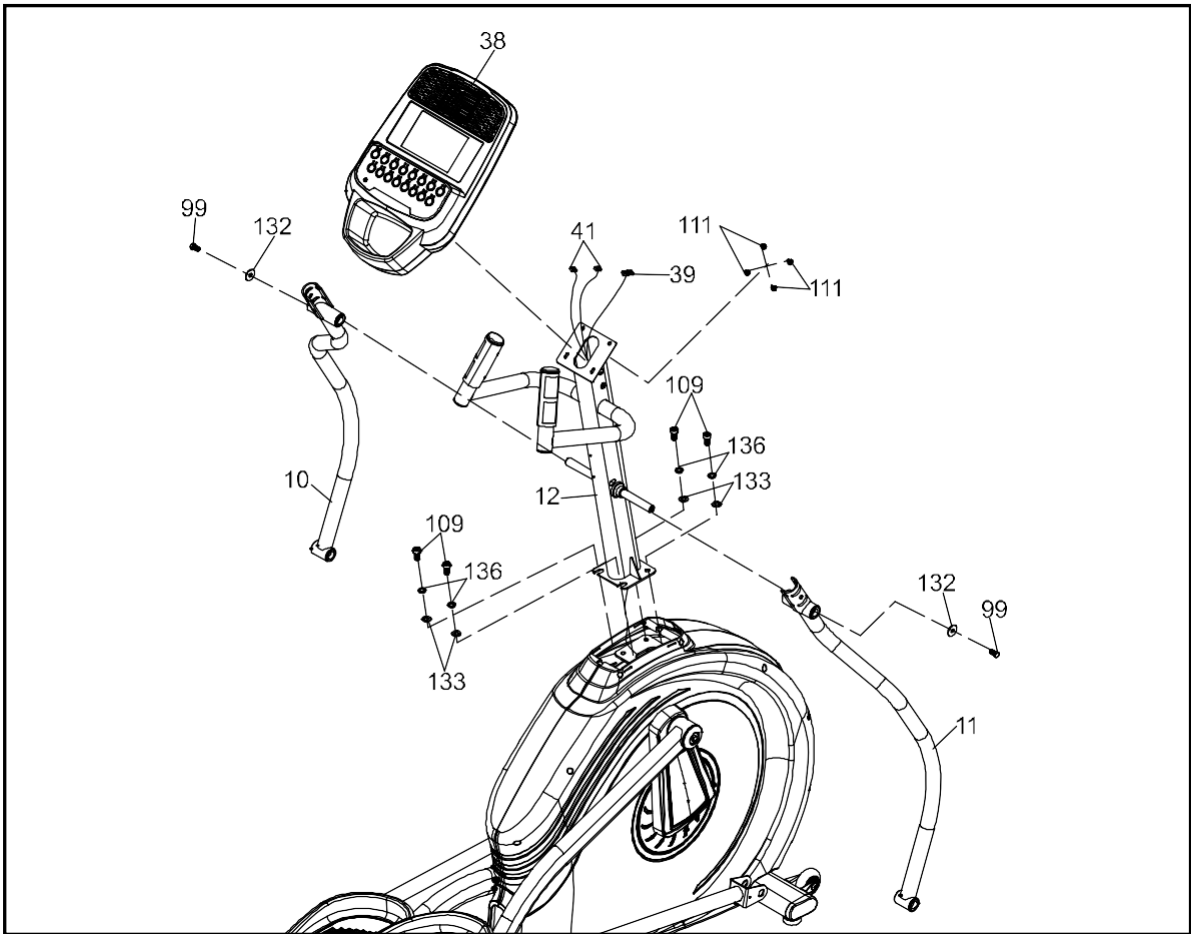
#148. L Allen Wrench (1pc)



#150. Short Phillips Head Screw Driver (1pc)

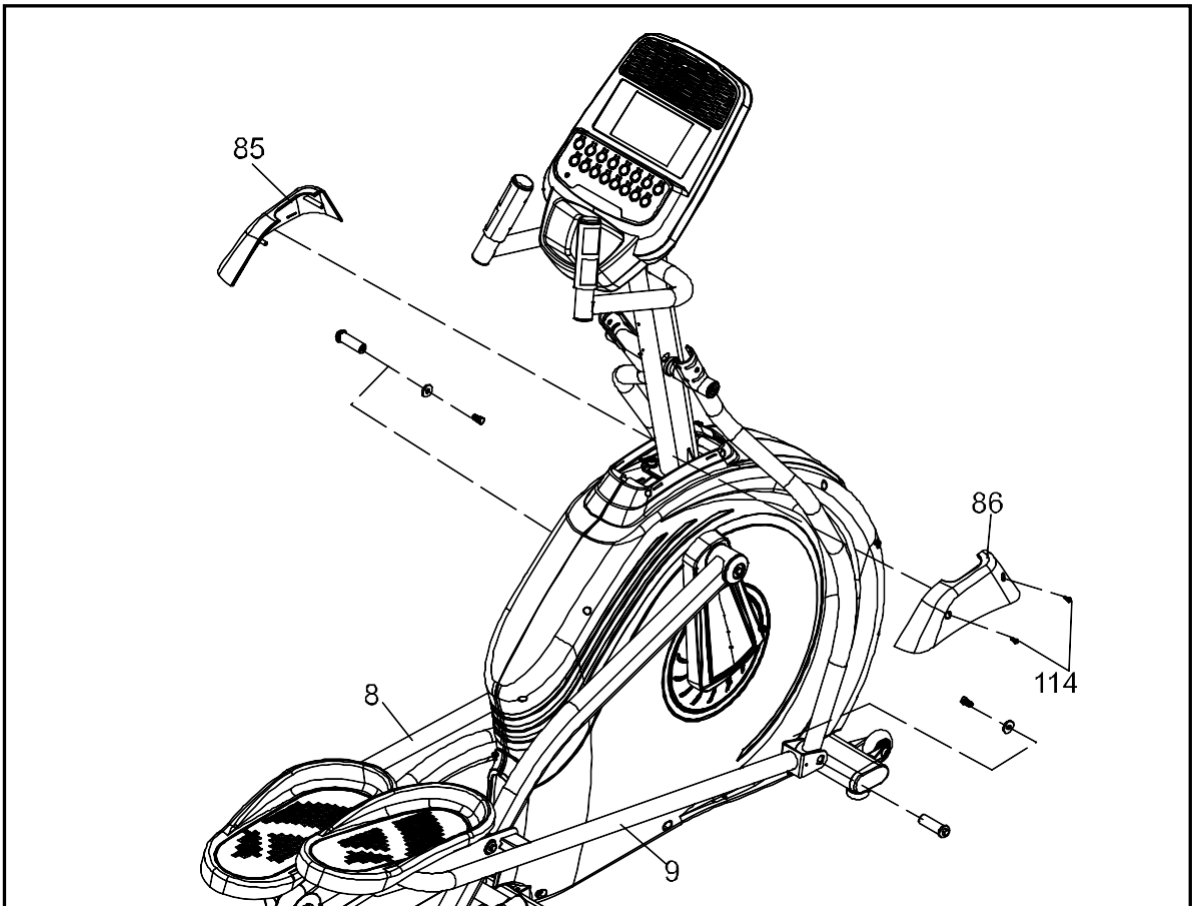
Montering

1-1 Styrestamme



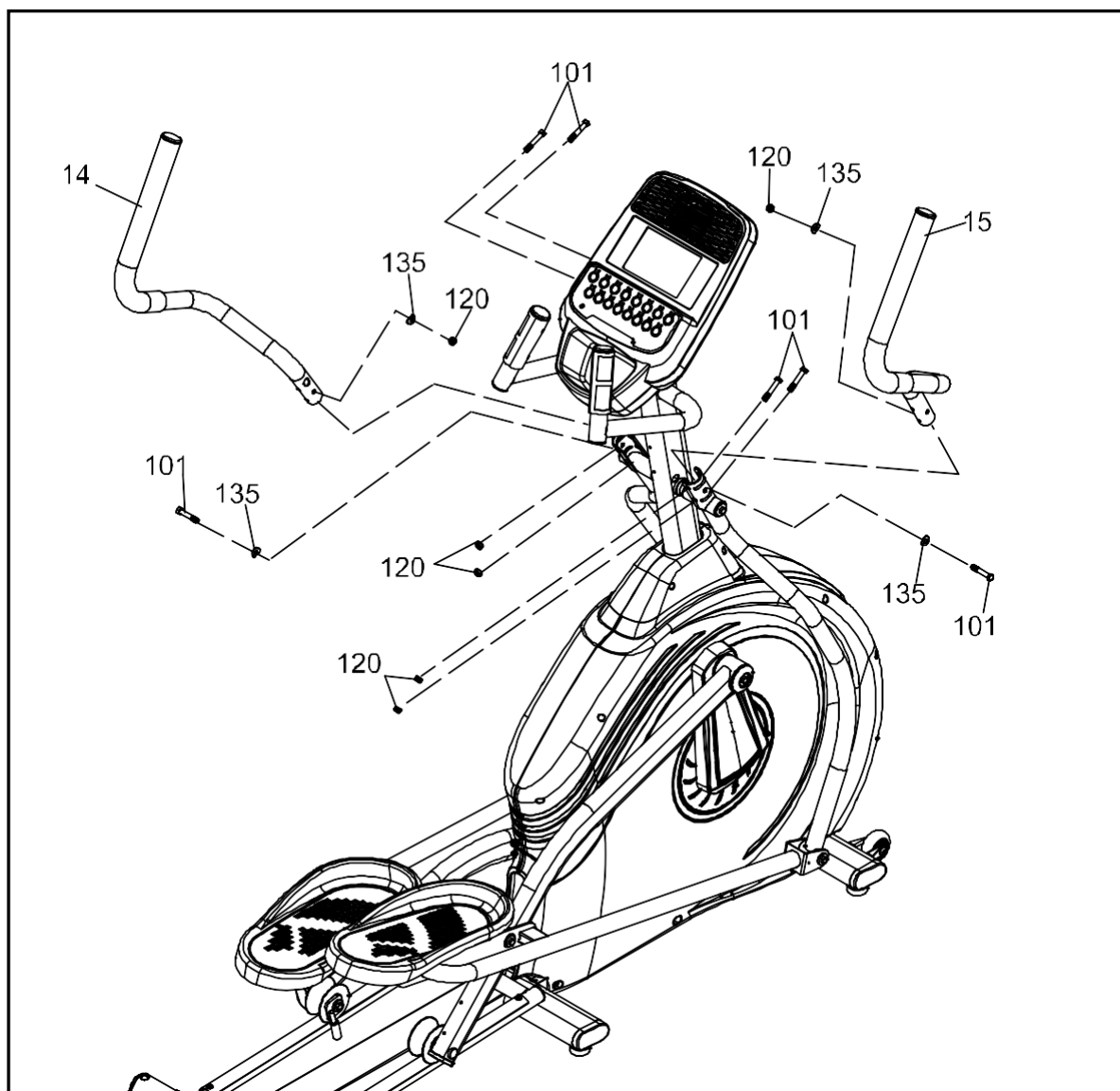
1. Dra i båndet på styrestammen (12) for å føre computerkabelen (39) gjennom bunnen av styrestammen og ut av toppen. Fest styrestammen på festeplata på hovedrammen med fire $3/8" \times 3/4"$ bolter (109), fire $\text{Ø}3/8" \times 2\text{T}$ springskiver (136) og fire $\text{Ø}3/8" \times \text{Ø}19 \times 1.5\text{T}$ flate skiver (133).
2. Koble alle koblestykkene til baksiden av konsollet (38); computerkabelen (39), to håndpulskabler (41). Fest konsollet (38) til festeplata med fire $\text{M5} \times 10\text{m/m}$ stjerneskruer (111). Forsikre deg om at ingen ledninger ligger i klem.
3. Plasser venstre og høyre nedre håndtak (10) (11) på venstre og høyre side av styretammeskaftene, og fest med $5/16" \times 15\text{m/m}$ bolter (99) og $\text{Ø}8.5 \times 26 \times 2.0\text{T}$ flate skiver (132).

1-2 Koblearm og nedre håndtak



1. Utløs akslene (20), som du finner på venstre og høyre koblearm (8, 9). Koble venstre og høyre koblearm (8, 9) til venstre og høyre nedre håndtak (10, 11). Fest deretter akslene (20) og skruene.
2. Før venstre og høyre stolpedeksler (85, 86) sammen over venstre og høyre sidedeksler (L, R) og styrestammen. Fest med to $\text{Ø}3.5 \times 12\text{m/m}$ metallskruer (114).

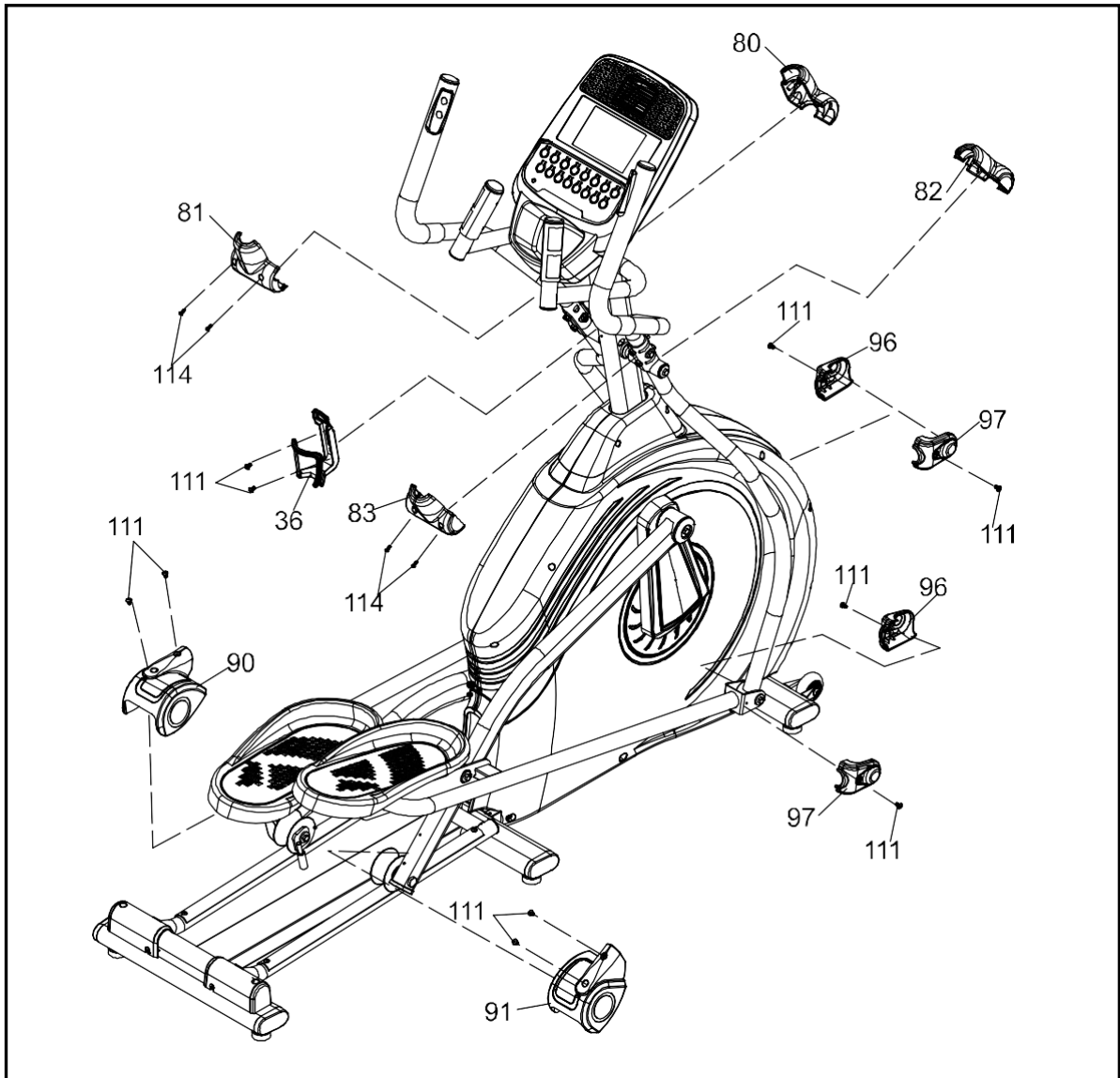
2-1 Venstre håndtak



1. Før venstre håndtak (14) på venstre nedre håndtak, og fest med tre $5/16"$ \times $1-3/4"$ bolter (101), to $5/16"$ \times $19 \times 1.5T$ kurvede skiver (135) og tre $5/16"$ \times 7T nylonmuttere (120)

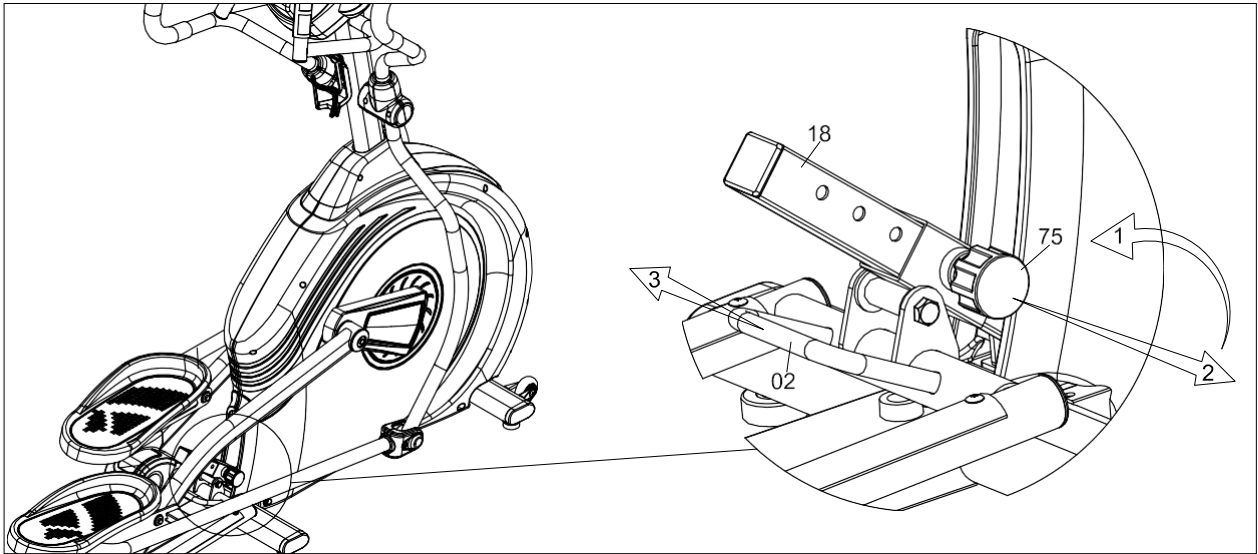
Fest højre håndtak (15) på samme måde.

2-2 Plastikkdeksler

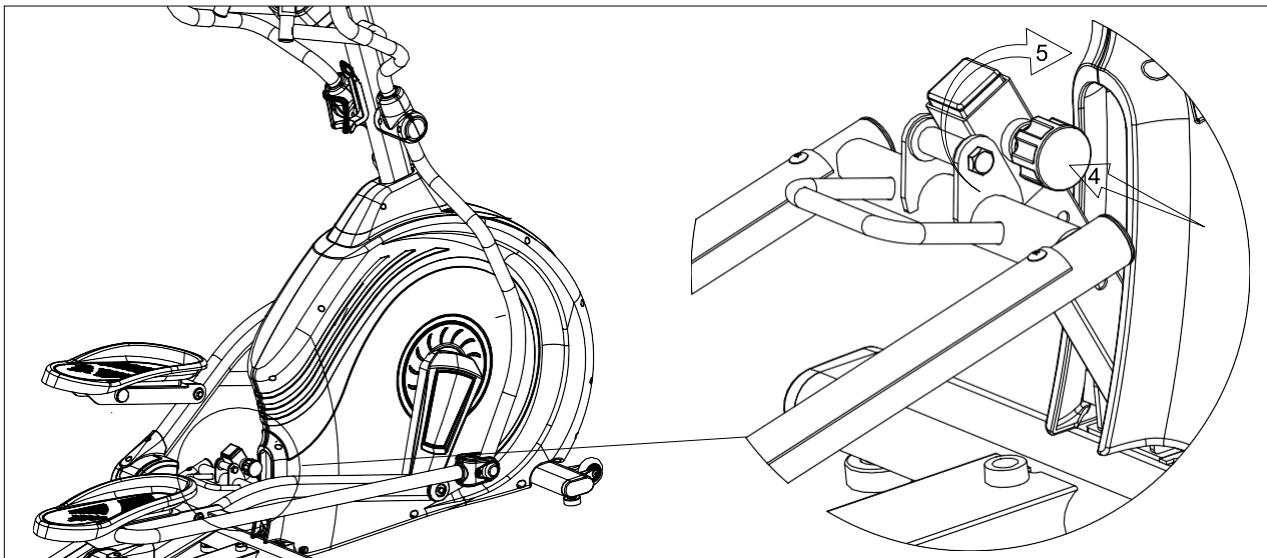


1. Fest høyre og venstre koblearmsdeksler (97, 96) til venstre koblearm med to M5 x 10m/m stjerneskruer (111). Gjenta deretter på høyre side.
2. Monter skyvehjulsdeksler (90, 91) på hver side og fest med fire M5 x 10m/m stjerneskruer (111).
3. Monter håndtaksdekslene (80 & 81, 82 & 83) over håndtaksakslene og fest med fire Ø3.5 x 12m/m metallskruer (114).
4. Fest flaskeholderen (36) til styrestammen med to M5 x 10m/m stjerneskruer (111).

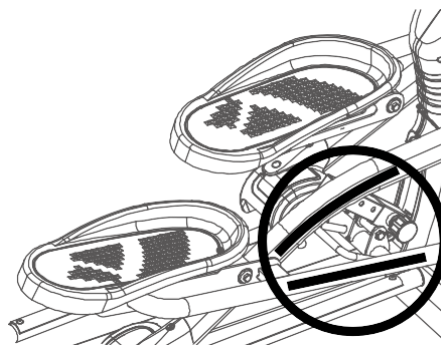
Manuell stigning



- 1 Beveg høyre pedal bakover.
- 2 Skru låsekruen (75) i retning mot klokka for å utløse den.
- 3 Bruk én hånd til å dra låseskruen (75) ut for å åpne låsen; og bruk den andre hånden til å dra det bakre skinnersettet (02) opp til ønsket nivå.



- 1 Slipp låseskruen (75) og løft bakre skinnersett (02) opp for å låse skruen i indre justeringstube (18). Stram deretter låseskruen i retning med klokka.



Merk: Hold hendene unna klypeområdet mellom pedalarmene og koblearmene.

Transport

Apparatet er levert med to transporthjul som settes i drift når du løfter bakre del av elliptikalen.



Smøring

1. Før to milliliter med smøremiddel på midten av undersiden til skinnen. Pass på å smøre dette området hver tredje måned.
2. Før også to milliliter med smøremiddel på samme område dersom du opplever ujevne bevegelser eller hører ulyder i apparatet.



DRIFT

Konsoll



Oppstart

Computeren drives av en DC12V adapter. Koble strømkabelen til porten på venstre side av fremre del av apparatet. Når strømkabelen kobles til vil konsollet automatisk skru seg på. Dette indikeres ved at LCD-skjermen lyser opp i to sekunder, samt en lydindikasjon. Konsollets versjonnummer vil deretter vises på skjermen i tre sekunder. Skjermen vil deretter åpne en brukerprofil.

Funksjoner:

1. MANUAL (manuell): Still inn målverdier i manuell modus for TIME (tid), CAL (kalorier), DIST (distanse) og PULSE (puls).
2. PROGRAM: P1~P13, Konsollet tilbyr tretten forskjellige programmer.
3. FAT BURN (fettforbrenning): Treningsprogrammer som fokuserer på fettforbrenning.
4. CARDIO (kardio): Treningsprogrammer som fokuserer på kardio.
5. HILL (bakke): Treningsprogram som simulerer løping i bakke.
6. INTERVAL (intervall): Intervall-treningsprogrammer.
7. HRC (puls): Treningsintensiteten varierer i henhold til brukerens puls, med seks forskjellige valg: 50%, 60%, 70%, 80%, 90% og TARGET (brukerdefinert målverdi).
8. USER DEFINE (brukerdefinert): Brukerdefinert treningsprogram.

Funksjonsknapper:

1. START: Starter treningsøkten.
2. STOP: Setter treningsøkten på pause. Trykk knappen to ganger for å avslutte programmet. Hold knappen inne for å starte konsollet på nytt.
3. ENTER: Bekrefter funksjon eller verdi.
4. LEVEL + : Øker motstanden eller innstillingsverdier.
5. LEVEL - : Reduserer motstanden eller innstillingsverdier.
6. FAN: Skruv vifta av eller på.
7. MANUAL: Trykk denne knappen for å starte et manuelt treningsprogram.
8. PROGRAM: Trykk denne knappen for å åpne program-modus.
9. FAT BURN: Trykk denne knappen for å åpne fettforbrenningsprogram.
10. CARDIO: Trykk denne knappen for å åpne kardioprogram.
11. HILL: Trykk denne knappen for å åpne bakke-programmet.
12. INTERVAL: Trykk denne knappen for å velge intervall-program.
13. HRC: Trykk denne knappen for å velge pulsprogram.
14. USER DEFINE: Bruk denne knappen for å velge brukerdefinert program.

Drift:

1. Konsollet vil lydindikere når det skrur på, fulgt av at LCD-skjermen lyser opp i to sekunder (Bilde 1). Skjermen vil deretter vise versjonsnummer og modell i tre sekunder. Skjermen vil deretter åpne en brukerprofil. Det man kan stille inn fire valg i brukerprofilen. Trykk **【LEVEL + / LEVEL -】** for å velge, og trykk **【ENTER】** for å bekrefte. Innstillinger presenteres i følgende rekkefølge: USER→AGE→WEIGHT(bilde 2 til 4) ; Skjermen vil returnere til oppstartsmodus etter at du er ferdig med å stille inn valgene (bilde 5).

bilde 1



bilde 2



bilde 3



bilde 4

bilde 5

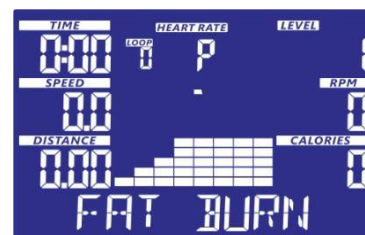
2. Fra oppstartsmodus, trykk **【START】** for å åpne hurtigstart, og trykk deretter **MANUAL** for å påbegynne treningsøkten. Alternativt kan du trykke **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å velge **MANUAL**, **PROGRAM**, **FAT BURN**, **CARDIO**, **HILL**, **INTERVAL**, **HRC** eller **USER DEFINE** (bilder 6 til 13), og trykk deretter **【ENTER】** for å bekrefte. Du kan også trykke funksjonens hurtigknapp for å åpne ønsket program.



bilde 6



bilde 7



bilde 8



bilde 9



bilde 10



bilde 11



bilde 12

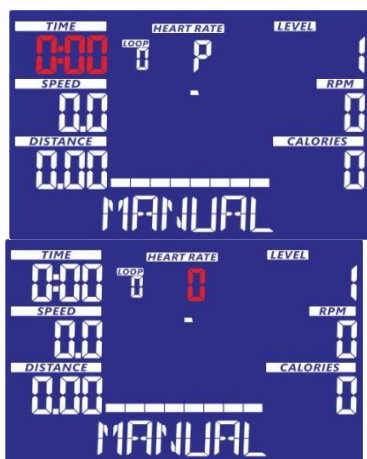


bilde 13

3. Manuell modus: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å velge **MANUAL**, og trykk

【ENTER】. Alternativt, trykk hurtigtasten 【MANUAL】 for å gå rett til programmet. Still deretter inn målverdier i følgende sekvens: TIME → DISTANCE → CALORIES → HEART RATE (bilde 14 til 17) ved å trykke 【LEVEL+ / LEVEL-】 fulgt av 【ENTER】 for å gå til neste innstillingsvalg. Trykk deretter 【START】 for å påbegynne treningsøkten, og trykk 【LEVEL+ / LEVEL-】 for å justere motstanden under økten. Trykk 【STOP】 for å sette økten på pause. Trykk 【STOP】 på nytt for å avslutte programmet. Straks en av målverdiene for TIME, DISTANCE eller CALORIES har blitt talt ned til null, vil treningsøkten avsluttes. Trykk så 【STOP】 for å returnere til oppstartsmodus.

bilde 14



bilde 15

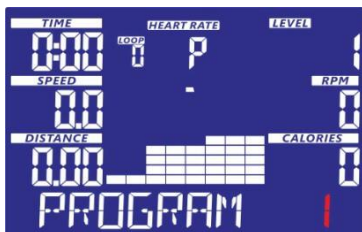


bilde 16

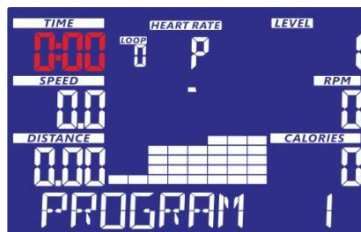


bilde 17

4. Programmodus: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å velge PROGRAM, og trykk **【ENTER】**. Alternativt, trykk hurtigtasten **【P】** for å gå rett til programmet. Velg deretter ett av de tretten tilgjengelige programmene (bilde 18). Trykk **【ENTER】** for å bekrefte, og still så målverdi for TIME (bilde 19) ved å trykke **【LEVEL+ /LEVEL-】**. Trykk deretter **【START】** for å påbegynne treningsøkten, og **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å justere motstanden i løpet av økta. Trykk **【STOP】** for å sette økta på pause, og trykk **【STOP】** på nytt for å avslutte programmet. Når målverdien for TIME er talt ned til null, vil økten avsluttes. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.



bilde 18



bilde 19

5. Fettforbrenningsprogram: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å velge FAT BURN, og trykk **【ENTER】**. Alternativt, trykk **【FAT BURN】** for å gå rett til programmet. Still deretter inn målverdi for TIME (bilde 20) ved å trykke **【LEVEL+ /LEVEL-】**. Trykk deretter **【START】** for å påbegynne treningsøkten, og **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å justere motstanden i løpet av økta. Trykk **【STOP】** for å sette økta på pause, og trykk **【STOP】** på nytt for å avslutte programmet. Når målverdien for TIME er talt ned til null, vil økten avsluttes. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.

bilde 20



6. Kardioprogram: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å velge CARDIO, og trykk **【ENTER】**. Alternativt, trykk **【CARDIO】** for å gå rett til programmet. Still deretter inn målverdi for TIME (bilde 21) ved å trykke **【LEVEL+ /LEVEL-】**. Trykk deretter **【START】** for å påbegynne treningsøkten, og **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å justere motstanden i løpet av økta. Trykk **【STOP】** for å sette økta på pause, og trykk **【STOP】** på nytt for å avslutte programmet. Når målverdien for TIME er talt ned til null, vil økten avsluttes. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.



bilde 21

7. Bakkeprogram: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å velge HILL, og trykk **【ENTER】** . Alternativt, trykk **【HILL】** for å gå rett til programmet. Still deretter inn målverdi for TIME (bilde 22) ved å trykke **【LEVEL+ /LEVEL-】** . Trykk deretter **【START】** for å påbegynne treningsøkten, og **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å justere motstanden i løpet av økta. Trykk **【STOP】** for å sette økta på pause, og trykk **【 STOP】** på nytt for å avslutte programmet. Når målverdien for TIME er talt ned til null, vil økten avsluttes. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.

bilde 22



8. Intervallprogram: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å velge INTERVAL, og trykk **【ENTER】** . Alternativt, trykk **【INTERVAL】** for å gå rett til programmet. Still deretter inn målverdi for TIME (bilde 23) ved å trykke **【LEVEL+ /LEVEL-】** . Trykk deretter **【START】** for å påbegynne treningsøkten, og **【LEVEL+ /LEVEL-】** for å justere motstanden i løpet av økta. Trykk **【STOP】** for å sette økta på pause, og trykk **【 STOP】** på nytt for å avslutte programmet. Når målverdien for TIME er talt ned til null, vil økten avsluttes. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.



bilde 23

9. Pulsprogram: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL +/LEVEL –】** for å velge HRC, og trykk **【ENTER】**. Alternativt, trykk **【HRC】** for å gå rett til program. Velg så HRC 50%, 60%, 70%, 80%, 90% eller TARGET HRC (bilde 24 til 29). Du kan stille inn en egendefinert målverdi ved å velge TARGET HRC. Dersom du velger TARGET HRC må du deretter skrive inn ønsket verdi (bilde 30), og bekrefte ved å trykke **【ENTER】**, fulgt av målverdi for tid (bilde 31). Dersom du velger HRC % og trykker **【ENTER】**, vil du bli tatt direkte til målverdi for tid (bilde 31), i alle programmene med unntak av TARGET HRC. Trykk så **【START】** for å påbegynne treningsøkten. Motstanden vil endre seg automatisk i henhold til brukerens puls, og kan ikke justeres manuelt. Dette betyr at konsollet er nødt til å motta kontinuerlige pulssignaler når du bruker dette programmet. Trykk **【STOP】** for å sette programmet på pause, og trykk **【STOP】** på nytt for å avslutte programmet. Når målverdien for TIME er talt ned til null, vil økten avsluttes. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.

Dersom konsollet ikke mottar pulssignaler i løpet av økta, vil beskjeden “CHECK PULSE” (bilde 32) vises på skjermen. Dersom det fremdeles ikke mottar signaler på ytterligere ett minutt, vil programmet skru seg av. Dersom pulsen overstiger målverdien vil konsollet advare med et lydsignal. Dersom pulsen ikke endrer seg på 30 sekunder, vil programmet stanse. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.



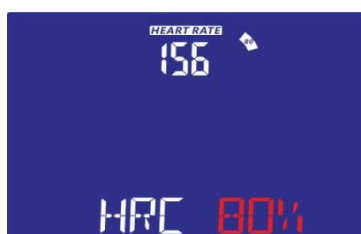
bilde 24



bilde 25



bilde 26



bilde 27



bilde 28



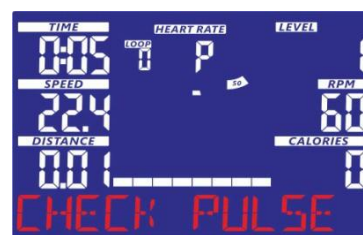
bilde 29



bilde 30



bilde 31



bilde 32

10. Brukerdefinert modus: I oppstartsmodus, trykk **【LEVEL+ / LEVEL-】** for å velge USER DEFINE, og trykk **【ENTER】**. Alternativt, trykk **【INTERVAL】** for å gå rett til programmet. Trykk deretter **【LEVEL+ / LEVEL-】** og bekreft ved å trykke **【ENTER】** for å opprette en ny brukerprofil fra søyke 1 til 20 (bilde 33). Pulsskjermen vil nå vise antallet rader, og motstandskjermen vil vise motstandsverdien i den inneværende innstillingen. Etter å ha stilt inn ønsket motstand, hold nede **【ENTER】** for å stille inn målverdi for TIME (bilde 34). Juster dette med **【LEVEL+ / LEVEL-】**. Trykk så **【START】** for å påbegynne treningsøkten, og trykk **【LEVEL+ / LEVEL-】** for å justere motstanden i løpet av treningsøkten. Trykk **【STOP】** for å sette økta på pause, og trykk **【STOP】** på nytt for å avslutte programmet. Når den forhåndsinnstilte målverdien for TIME er talt ned, vil økta være over. Trykk **【STOP】** for å returnere til oppstartsmodus.



bilde 33



bilde 34

11. Fabrikkinnstillinger: I oppstartsmodus, trykk **【ENTER】** og **【LEVEL+】** i to sekunder for å åpne fabrikkinnstillingsmodus. Trykk så **【LEVEL+ / LEVEL-】** for å velge, og trykk **【ENTER】** for å gå videre til neste innstilling. Når du har stilt inn den siste verdien, kan du trykke **【ENTER】** for å lagre verdiene og gå tilbake til oppstartsmodus. Alternativt kan du når som helst trykke **【STOP】** for å lagre og returnere til oppstartsmodus.

Innstillingsvalg:

1. UNIT(KM/ML) – Velger engelske mil eller metriske kilometer.
2. BRIGHT(0~15) – Justerer styrken på baklys.
3. SPECIAL(YES/NO) – Trekk ledningsmotor for spesiell drivaksjon.
4. MAX LOAD(16 20 24 32) – Stiller maks motstandsverdi
5. UX DATA(ON/OFF) – Fire sett med brukervalgbrytere.
6. WHEEL(10~99) – Stiller inn hjul.

Bluetooth:

Xterra fitness App

Dette apparatet er utstyrt med Bluetooth slik at du kan koble det opp mot en fitness-app på din smarttelefon eller nettbrett.

Last ned appen fra Apple App Store eller Google Play, og synkroniser den med ditt sportsapparat. Med dette kan du se dine treningsdata, i tillegg til at du enkelt kan bytte fra sportsskjermen til Facebook / YouTube / Twitter og andre websider. Når du er ferdig med treningsøkten vil dataen lagres automatisk til kalenderen for fremtidig referanse.

Appen kan også kombineres med forskjellige fitnesssider på internett, slik at du kan laste opp din treningsdata til disse. Dette inkluderer blant annet iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal og Fitbit.

Gjør følgende for å synkronisere appen med ditt sportsapparat:

1. Last ned appen.
2. Åpne appen. Forsikre deg om at Bluetooth er skrudd på på ditt smartapparat.



3. Trykk på ikonet i øvre venstre hjørne for å søke etter Xterra-apparater.
4. Klikk på ønsket tilkobling ("FSX2500"). Når appen og apparatet er koblet til hverandre, vil LCD-skjermen skru seg av for å indikere at tilkoblingen var vellykket. Du kan nå begynne å bruke appen.
5. Når du er ferdig med å trene vil dataen lagres og systemet vil be deg om å laste opp din treningssinformasjon til den skybaserte lagringstjenesten. Merk: For å få det meste ut av denne appen, bør du også laste ned ønsket fitness-app, som for eksempel iHealth, MapMyFitness, Record eller Fitbit.

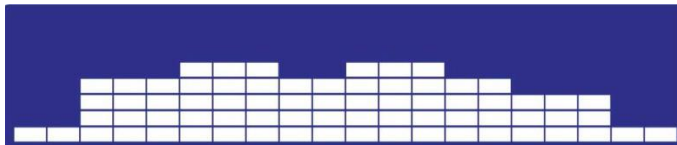
Merk: Xterra-appen er kompatibel med iOS 7.0 eller høyere, og Android 4.4 eller høyere.

Merk :

1. PROGRAMPROFILER 1 TIL 13

PROGRAM 1, Muskel-utholdenhet:

Muskel-utholdenhet er musklernes evne til å fungere over lenger tid med motstand. Dette programmet tar i bruk bruk av overbelastningstrening for å trene musklene til å tåle store belastninger, stimulere fysiologiske forstyrrelser og forbedre muskelvevets tilpasningsevne, som er den mest effektive måten å øke muskelutholdenheten.



PROGRAM 2, kjernemusklene:

Kjernemuskulaturen må trenes kontinuerlig for å opprettholde muskelstyrken. Kjernemuskelprogrammet er i stand til å opprettholde konsistensen på trening, og holde kroppen stabil uten å riste, slik at kroppen kan bruke hver muskel mer presist.



PROGRAM 3, Simulasjon:

Simulering ligner på fjellklatremetoden. Bakkene man møter på fjellet er forskjellige, motstanden er sterkere, og trening av benmuskulaturen styrkes. Kurven i underkroppen og kroppen kan tilpasses for å oppnå effekten av å løfte hoftene.



PROGRAM 4, Aerobisk trening:

Det aerobiske treningsprogrammet gjør at idrettsutøvere kan opprettholde en høy puls, slik at brukeren kan oppnå en maksimal hjerterefrekvens på 50 til 90% på treningscenteret. Gjør aerobis trening for å oppnå bedre fettforbrenning.



PROGRAM 5, Bakke:

Bakkeprogrammet kombinerer flere typer treningsøkter for å gi deg en kombinasjon av kardio- og styrketrening.



PROGRAM 6, X-sport:

X-sport-programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i underkroppen med ekstrem motstand. Dette programmet øker jevnlige i motstand mot et høyt nivå og holder seg der. Dette for å forbedre utformingen av bena og hoftene.



PROGRAM 7, Hjerterprogram:

Hjerterprogrammet er utviklet for å styrke lungene og hjertet, slik at brukerne kan forbedre oksygentransporten til vevscellene. Programmet lar brukerne oppnå en maksimal puls på 60-80% under trening, og styrker hjerte- og lungefunksjonen.



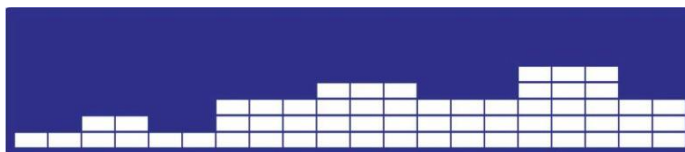
PROGRAM 8, Terreng:

Terrengprogrammet simulerer langrenn. I prosessen vil du oppleve både en følelse av klatring fulgt av nedoverbakke.



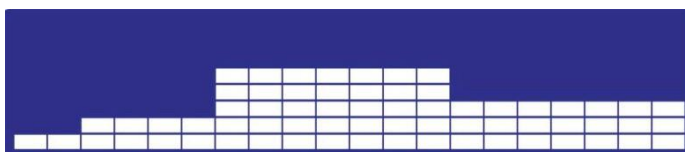
PROGRAM 9, Wild Ride:

Wild Ride-programmet er designet for å øke din kardiovaskulære funksjon. Dette er trening for hjertet og lungene. Det vil bygge opp hjertet, og øke blodstrømmen og lungekapasiteten. Dette oppnås ved å innlemme et høyere anstrengelsesnivå med små svingninger slik opplevelsen er under en virkelig Wild Ride!



PROGRAM 10, Limit mode:

Limit Mode-programmet er utviklet for å tilby trening med kontinuerlig motstand for å hjelpe kroppen med å øke fettforbrenningen. Denne prosedyren stabiliserer og øker motstanden gradvis og opprettholder en konstant intensitet. Dette er for å styrke og tilpasse din fysiske form.



PROGRAM 11, Lav intensitet:

Lavintensitetsprogrammet har en behagelig hastighet. Når du opprettholder dette styrkenivået, er det er det både enklere å ikke bli utmattet, men også bruke mer tid på trening uten belastning. Slik trening er trygg og tyngende på kroppen.



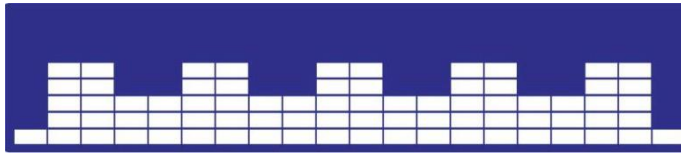
PROGRAM 12, Dal-program:

Dal-programmet tar deg gjennom høye intensitetsnivåer fulgt av perioder med lav intensitet. Dette programmet øker utholdenheten din ved å tømme oksygenivået for å så følge opp med perioder med rekonvalesens for å øke oksygen-nivået igjen. Det kardiovaskulære systemet ditt blir programmert til å bruke oksygen mer effektivt på denne måten.



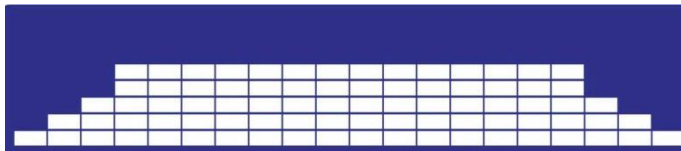
PROGRAM 13, Motstandstrening:

Ved bruk av ekstern motstand, vil motstanden generert av treningsapparatet oppnå muskelsammentrekning, øke muskelstyrken og utholdenheten, i tillegg til å oppmuntre til aerobisk fitness.



Fettforbrenning:

Fettforbrenningprogrammet er utviklet for å maksimere forbrenningen av fett. Det finnes mange meninger om den beste måten å forbrenne fett på, men de fleste eksperter er enige om at et lavt anstrengelsesnivå som holder seg på en jevn arbeidsmengde er det beste. Den beste måten å forbrenne fett på er å holde pulsen på rundt 60% til 70% av det maksimale potensialet. Dette programmet bruker ikke puls, men simulerer en lavere, jevn treningsøkt.



Kardio:

Kardio-programmet er utviklet for å øke din kardiovaskulære funksjon og utholdenhet. Dette er trening for hjertet og lungene. Det vil bygge opp hjertemuskelene, og øke blodstrømmen og lungekapasiteten. Dette oppnås ved å kombinere et høyere anstrengelsesnivå med svake svingninger.



Bakke:

Dette programmet simulerer å gå opp og ned en bakke. Motstanden i pedalene vil stadig øke og deretter avta i løpet av programmet.



Intervall:

Intervallprogrammet tar deg gjennom høye intensitetsnivåer fulgt av perioder med lav intensitet. Programmet øker utholdenheten din ved å tømme oksygenivået etterfulgt av perioder med rekonvalesens for å fylle på oksygen. Det kardiovaskulære systemet blir programmert til å bruke oksygen mer effektivt på denne måten. Programmet tvinger også kroppen din til å bli mer effektiv på grunn av perioder med høy puls mellom restitusjonsperioder. Dette hjelper hjerterytmen etter intense aktiviteter.



AEROBISK TRENING

Aerobisk trening er vedvarende aktivitet som sender oksygen til musklene dine via hjertet og lungene. Aerobisk trening forbedrer kondisjonen til lungene og hjertet – kroppens viktigste muskel. Aerobisk fitness oppnås av enhver aktivitet som bruker store muskelarmer, som for eksempel ben eller rumpe. Aerobisk trening bør være en del av hele treningsrutinen.

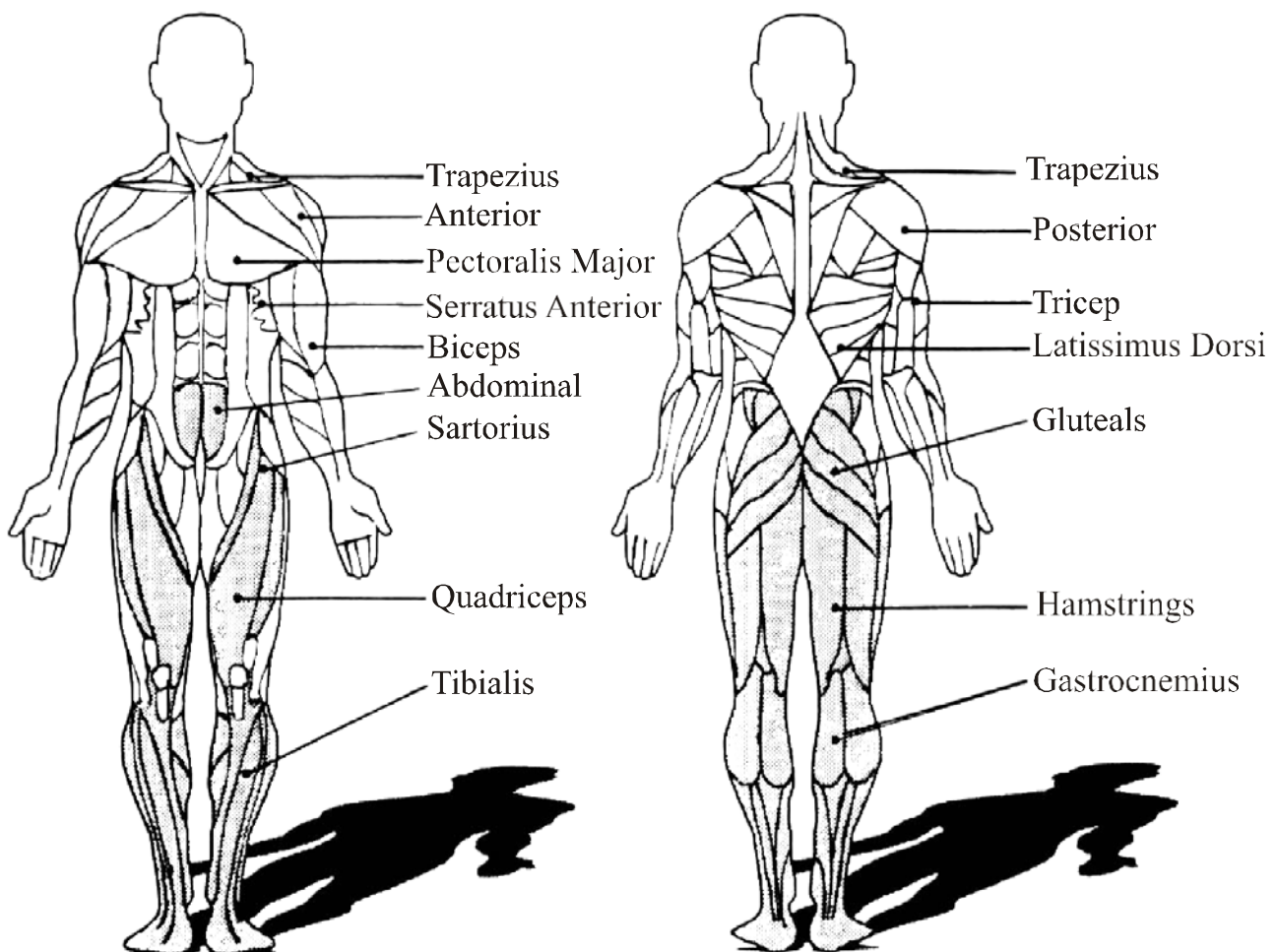
VEKTTRENING

Sammen med aerobisk trening, som hjelper deg med å bli kvitt overflødig fett i kroppene våre, er vekttrening en viktig del av treningsrutinen. Vekttrening hjelper toning, bygging og styrking av muskler. Hvis du trener over målsonen din, kan det være lurt å gjøre færre repetisjoner. Ta kontakt med legen din før du starter et nytt treningsprogram.

MUSKELDIAGRAM

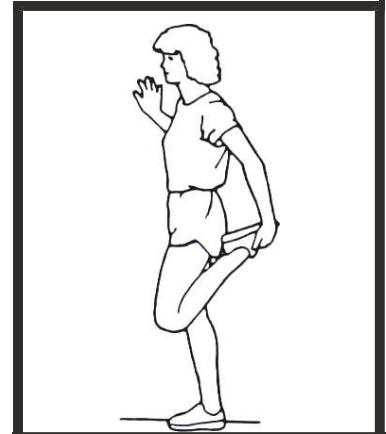
SYKKEL

Treningsrutiner utført på sykkel vil utvikle kroppens nedre muskelgruppene, samt kondisjonere sirkulasjonssystemet og gi god aerobisk trening. Disse muskelgruppene er fremhevet på muskeldiagrammet nedenfor.



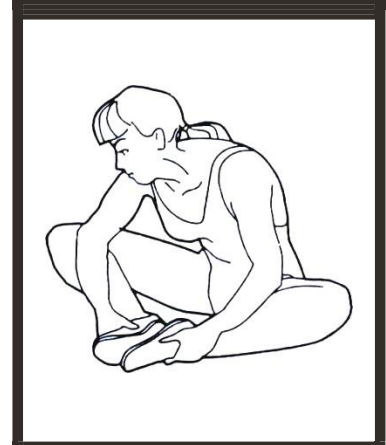
Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av.



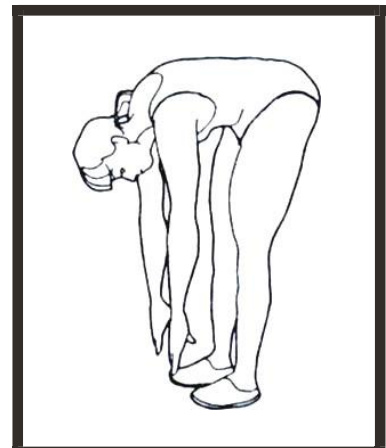
Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 10 sekunder, og slapp av.



Berør tærne

Bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av.

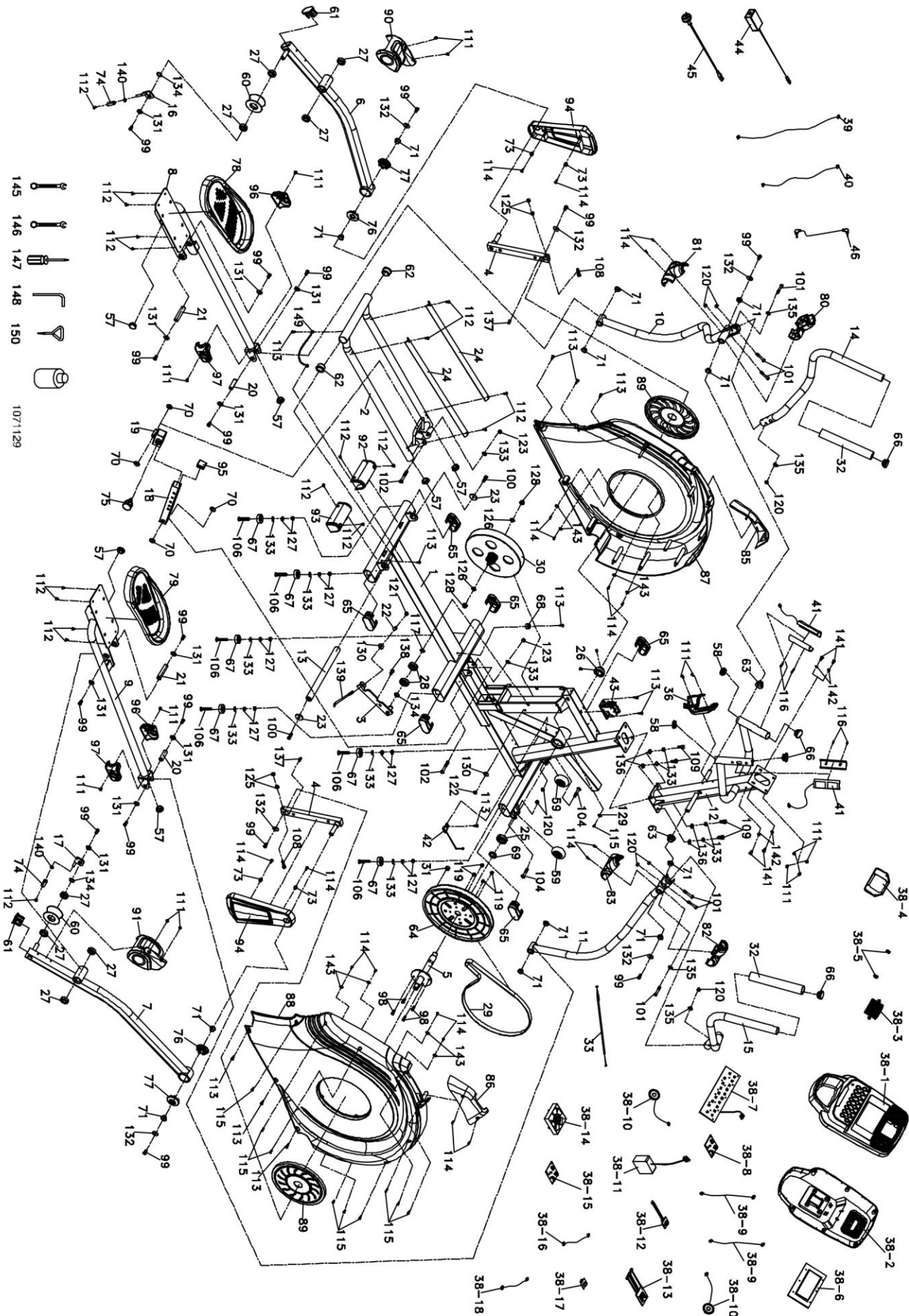


Hasesener

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av.



Oversiktsdiagram



Deleliste (engelsk)

Nr.	Engelsk navn	Ant.
1	Main Frame	1
2	Rear Rail Assembly	1
3	Idler Wheel Assembly	1
4	Crank Arm Assembly	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	1
6	Pedal Arm(L)	1
7	Pedal Arm(R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Lower Handle Bar (L)	1
11	Lower Handle Bar (R)	1
12	Console Mast	1
13	Locking Tube Assembly	1
14	Left Handle Bar (Top)	1
15	Right Handle Bar (Top)	1
16	Left Anti-Off Assembly	1
17	Right Anti-Off Assembly	1
18	Inner Adjustment Tube	1
19	Outer Adjustment Tube	1
20	Axle	2
21	Axle for Pedal	2
22	Rod End Sleeve	1
23	Ø38 x Ø8.5 x 4T_Flat Washer	2
24	Aluminum Rail	2
25	6005_Bearing	1
26	6005-2RS/B10+2M5_Bearing	1
27	6003_Bearing	8
28	6203_Bearing	2
29	Drive Belt	1
30	Flywheel	1
31	Magnet	1
32	Handgrip Foam	2
33	Steel Cable	1
36	Drink Bottle Holder	1
38	Console Assembly	1
38~01	Console Top Cover	1
38~02	Console Bottom Cover	1
38~03	Deflector Fan Grill	1
38~04	Fan Fixing Plate	1
38~05	Fan Grill Anchor	2
38~06	Console Display Board	1
38~07	Key Board	1
38~08	Amplifier Controller	1
38~09	250m/m_Amplifier Cable	2
38~10	250m/m_Speaker W/Cable	2
38~11	150m/m_W/Receiver, HR	1
38~12	Sound Board	1
38~13	Interface Board	1

Nr.	Engelsk navn	Ant.
38~14	400m/m_Fan Assembly	1
38~15	Bluetooth	1
38~16	Bluetooth W/Cable	1
38~17	USB Charging module	1
38~18	USB Board W/Cable	1
39	1000m/m_9P Computer Cable	1
40	Power Cord	1
41	850m/m_Handpulse Assembly	2
42	700m/m_Sensor W/Cable	1
43	Gear Motor	1
44	Power Adaptor	1
45	Transformer Power Cord	1
46	400m/m_Audio Cable	1
57	Ø32(2.5T)_Round Cap	6
58	Ø32(2.0T)_Round Cap	2
59	Ø65_Transportation Wheel	2
60	Ø78_Slide Wheel , Urethane	2
61	Stabilizer End Cap	2
62	Bushing	2
63	Upright Bar Bushing	2
64	Drive Pulley	1
65	Oval End Cap	6
66	Ø32 (1.8T)_Button Head Plug	4
67	Ø35 x 10_Rubber Foot	6
68	Rubber Foot Pad	1
69	Spacer Bushing	1
70	Ø25 x Ø10 x 3T_Nylon Washer	4
71	Bushing(WFM-1719-12)	12
73	End Cap Stopper	4
74	Sleeve	2
75	Locking Knob	1
76	Bushing(Ø56xØ19x15L(Flat))	2
77	Bushing(Ø56xØ19x21L(Curved))	2
78	Pedal (L)	1
79	Pedal (R)	1
80	Front Handle Cover (L)	1
81	Rear Handle Cover (L)	1
82	Front Handle Cover (R)	1
83	Rear Handle Cover (R)	1
85	Left Upright Cover	1
86	Right Upright Cover	1
87	Side Case (L)	1
88	Side Case (R)	1
89	Side Case Pad	2
90	Slide Wheel Cover (L)	1
91	Slide Wheel Cover (R)	1
92	Rear Slide Wheel Cover (L)	1
93	Rear Slide Wheel Cover (R)	1
94	Crank Arm End Cap	2
95	Square End Cap	1

Nr.	Engelsk navn	Ant.
96	Connecting Arm Cover (L)	2
97	Connecting Arm Cover (R)	2
98	1/4" x 3/4"_Hex Head Bolt	4
99	5/16" x 15m/m_Hex Head Bolt	16
100	5/16" x 1"_Hex Head Bolt	2
101	5/16" x 1-3/4"_Hex Head Bolt	6
102	3/8" x 2-1/2"_Hex Head Bolt	1
104	5/16" x 1-3/4"_Button Head Socket Bolt	2
106	3/8" x 2"_Flat Head Socket Bolt	6
108	M8 x 35m/m_Socket Head Cap Bolt	2
109	3/8" x 3/4"_Socket Head Cap Bolt	4
111	M5 x 10m/m_Phillips Head Screw	14
112	M5 x 10m/m_Phillips Head Screw	18
113	5 x 19m/m_Tapping Screw	12
114	Ø3.5 x 12m/m_Sheet Metal Screw	18
115	Ø3.5 x 16m/m_Sheet Metal Screw	10
116	Ø3 x 20m/m_Tapping Screw	4
117	Ø17_C Ring	1
119	1/4"_Nylon Nut	4
120	5/16" x 7T_Nylon Nut	8
121	M8 x 7T_Nylon Nut	1
122	M8 x 9T_Nylon Nut	1
123	3/8" x 7T_Nylon Nut	2
125	M8 x 6.3T_Nut	4
126	3/8" x UNF26 x 4T_Nut	2
127	3/8" x 7T_Nut	12
128	3/8" x UNF26 x 11T_Nut	2
129	Ø1/4" x 19_Flat Washer	1
130	5/16" x 23 x 1.5T_Flat Washer	2
131	5/16" x 23 x 3.0T_Flat Washer	10
132	Ø8.5 x 26 x 2.0T_Flat Washer	6
133	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	12
134	Ø17 x 23.5 x 1T_Flat Washer	3
135	5/16" x 19 x 1.5T_Curved Washer	4
136	3/8" x 2T_Spring Washer	4
137	Woodruff Key	2
138	M8 x 20m/m_Carriage Bolt	1
139	M8 x 155m/m_J Bolt	1
140	E-Clip	2
141	M6 x 15m/m_Phillips Head Screw	4
142	Ø6.6 x 12 x 1.5T_Flat Washer	4
143	Ø5 x 15 x 1.2T_Flat Washer	8
145	13/14m/m_Wrench	1
146	12/14m/m_Wrench	1
147	Phillips Head Screw Driver	1
148	L Allen Wrench	1
149	Ground Wire	1
150	Short Phillips Head Screw Driver	1

VEDLIKEHOLDSPLAN

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Ukentlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
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 – 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.