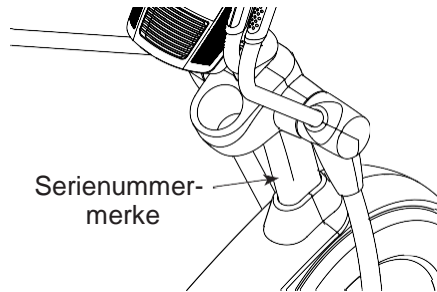


NordicTrack® C 7.5

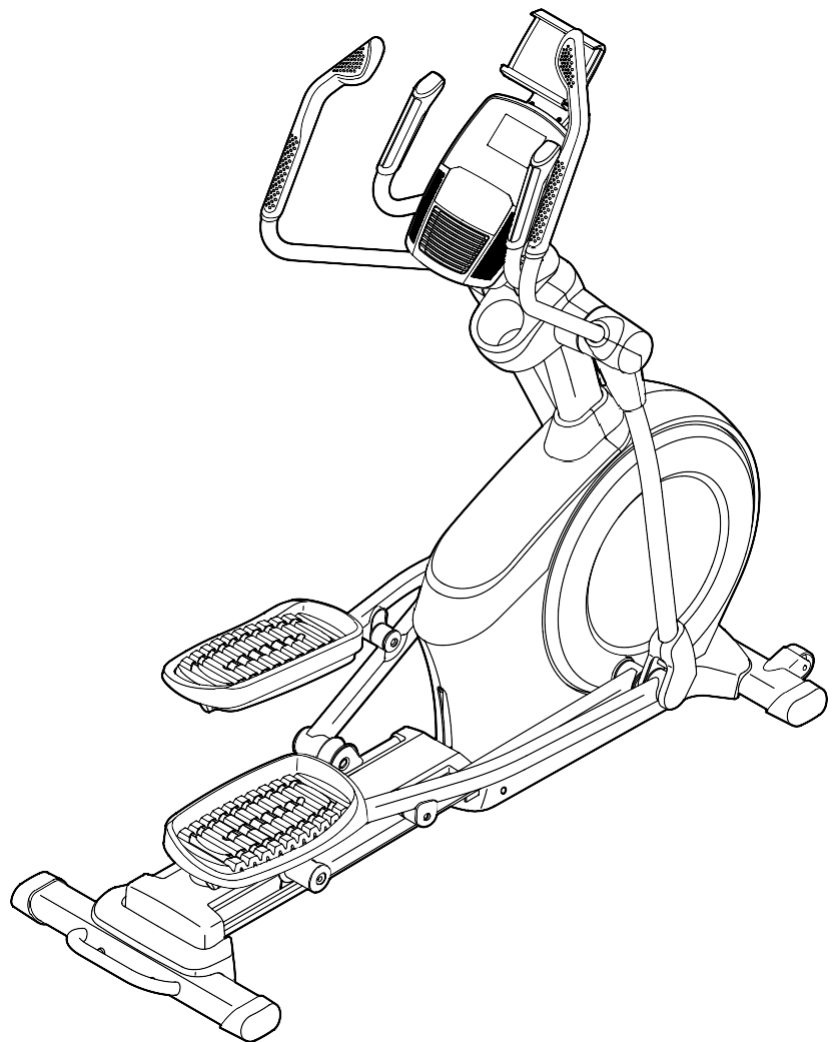
Modellnr.: NTEVEL89816.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



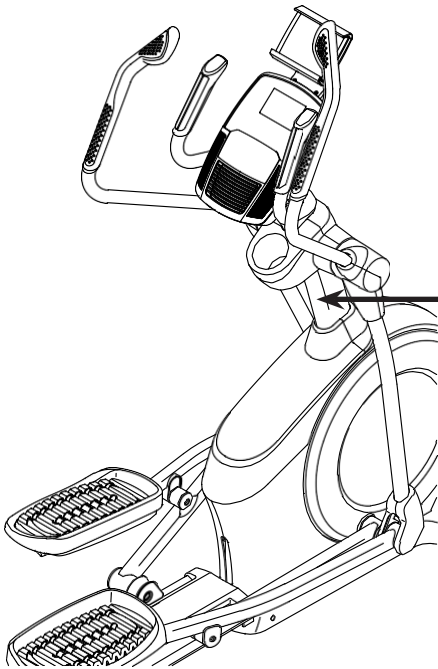
⚠ MERK

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

INNHOLD


VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	5
SMÅDELER.....	6
MONTERING.....	7
DRIFT.....	16
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	27
RETNINGSLINJER.....	30
DELELISTE.....	31
OVERSIKTSDIAGRAM.....	33

VARSELSMERKER



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 300 lbs / 136 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- This product is not intended for therapeutic use.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



FORHOLDSREGLER

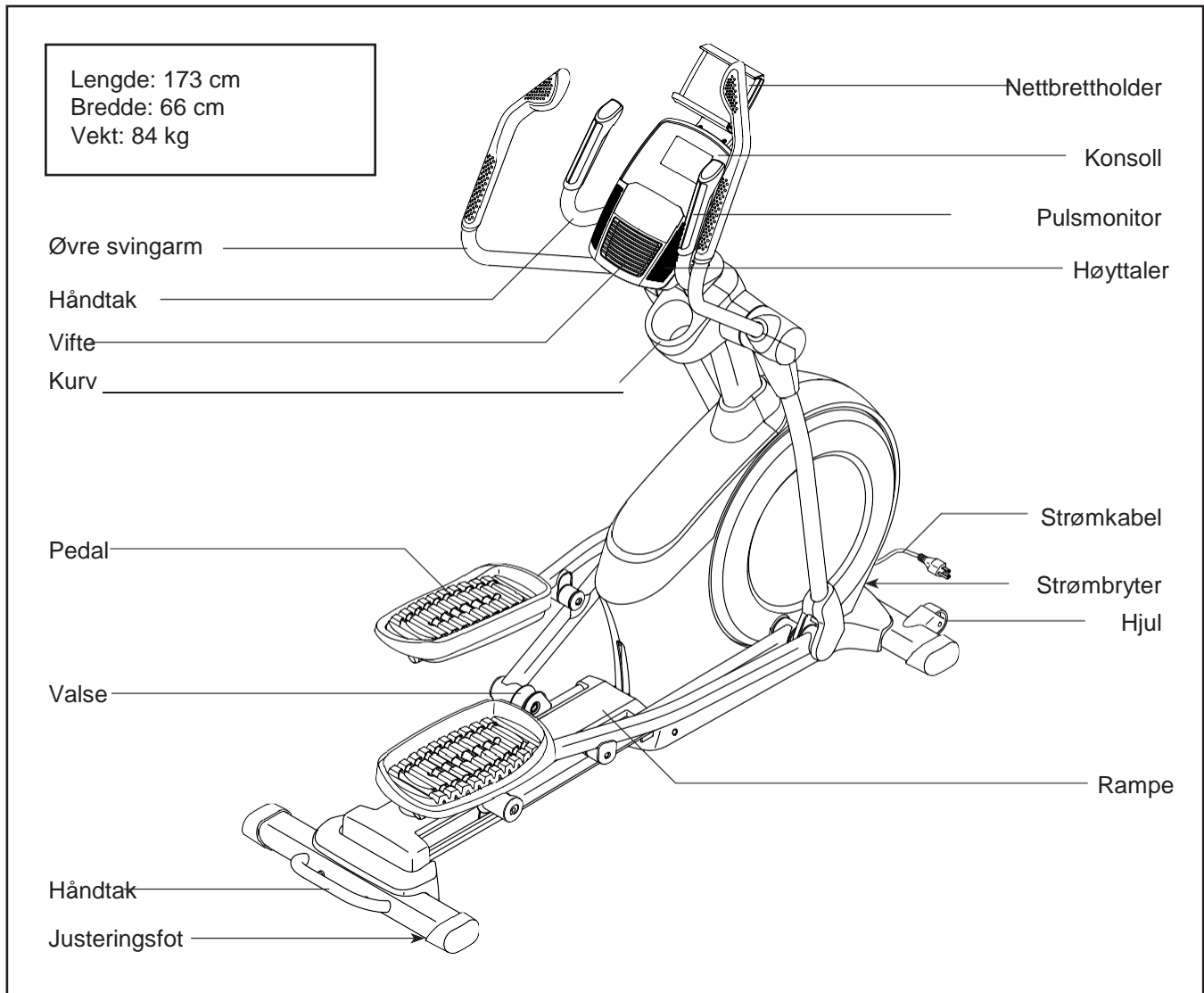
⚠ MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av denne.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet 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. Personer med fysiske eller mentale handicap må kun benytte seg av dette apparatet under oppsyn.
4. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk det i kommersielle, utleie eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
7. Plasser apparatet på et jevnt underlag med minst én meter klaring foran, og 0,5 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
8. Inspiser a regelmessig, og stram alle deler.
9. Koble strømledningen kun til jordete kontakter.
10. Ikke modifierer strømledningen eller bruk adaptere til å koble ledningen til kontakter apparatet ikke er utviklet for. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
11. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen eller strømpluggen er skadet.
12. **VIKTIG:** Koble alltid fra strømledningen umiddelbart etter bruk, før du renser apparatet, og før du utfører vedlikehold i henhold til denne brukerveiledningen. All vedlikehold annet enn det som er beskrevet i denne brukerveiledningen bør utføres av kvalifisert personell.
13. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna apparatet til enhver tid.
14. Apparatets maksvekt er 135 kg.
15. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
16. Hold deg fast i håndtakene når du stiger på, stiger av eller generelt benytter deg av apparatet.
17. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en generell idé om sin treningspuls.
18. Apparatet benytter ikke et fritt svinghjul – pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser hastigheten kontrollert.
19. Hold ryggen rett når du benytter deg av apparatet – ikke krum ryggen.
20. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende NORDICTRACK® C 7.5. Dette apparatet tilbyr et imponerende utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøyeelige.

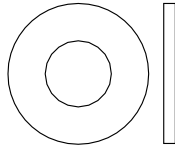
Det anbefales at du leser og setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet.



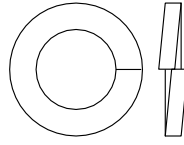
SMÅDELER



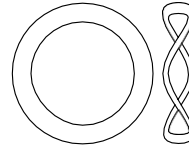
M5 Skive
(94)-2



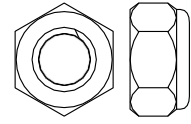
M8 Skive
(97)-8



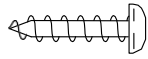
M10 Splitt-
skive (105)-8



16mm Bølget
skive (54)-2



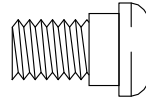
M8 Låsemutter
(102)-4



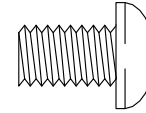
M4 x 16mm
Skrue (101)-14



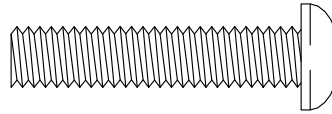
#8 x 12mm
Skrue (111)-4



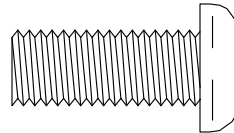
M8 x 14mm
Skrue (79)-2



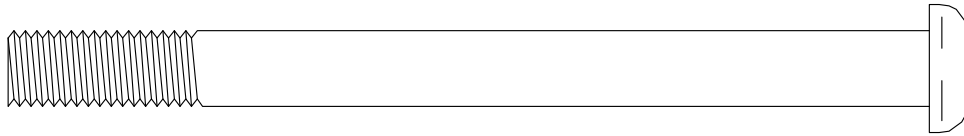
M8 x 13mm
Skrue (82)-6



M8 x 38mm
Bolt (96)-4



M10 x 25mm
Skrue (99)-4



M10 x 122mm
Skrue (104)-4

MONTERING

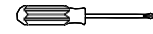
- Montering krever to personer.

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 6 for identifikasjon av smådeler.

Følgende ekstra verktøy er nødvendige:

Stjernetrekker



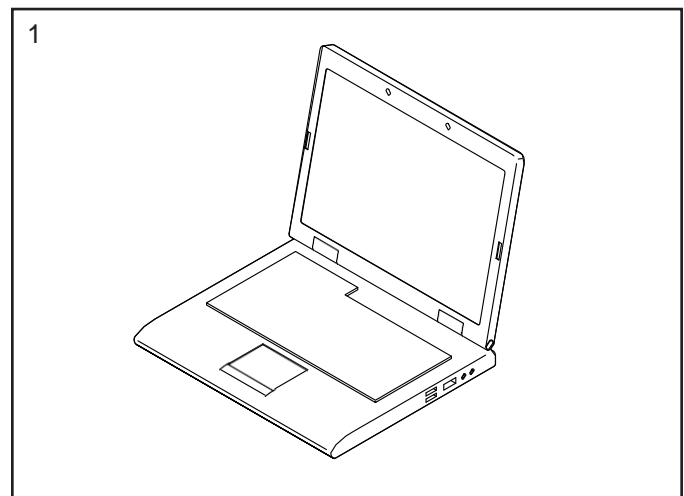
Gummiklubbe



Monteringen kan være enklere dersom du også er i besittelse av skift nøkler. Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.com

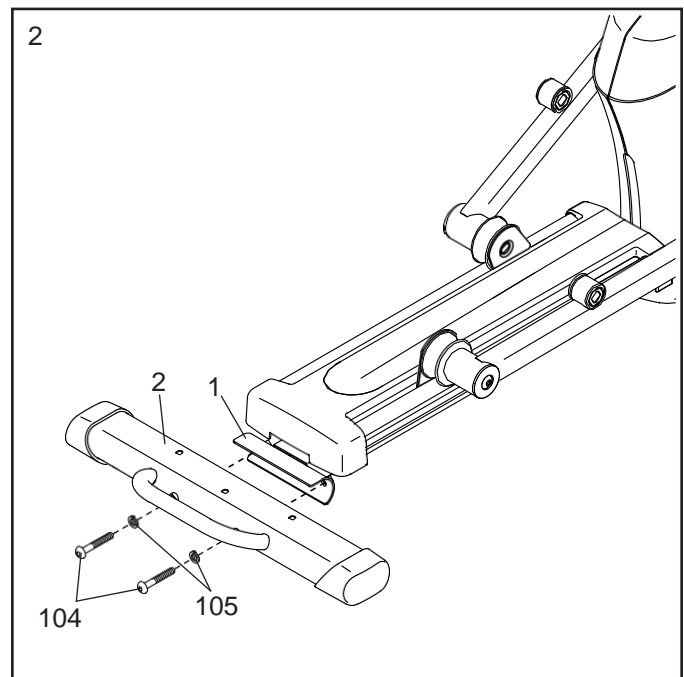
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



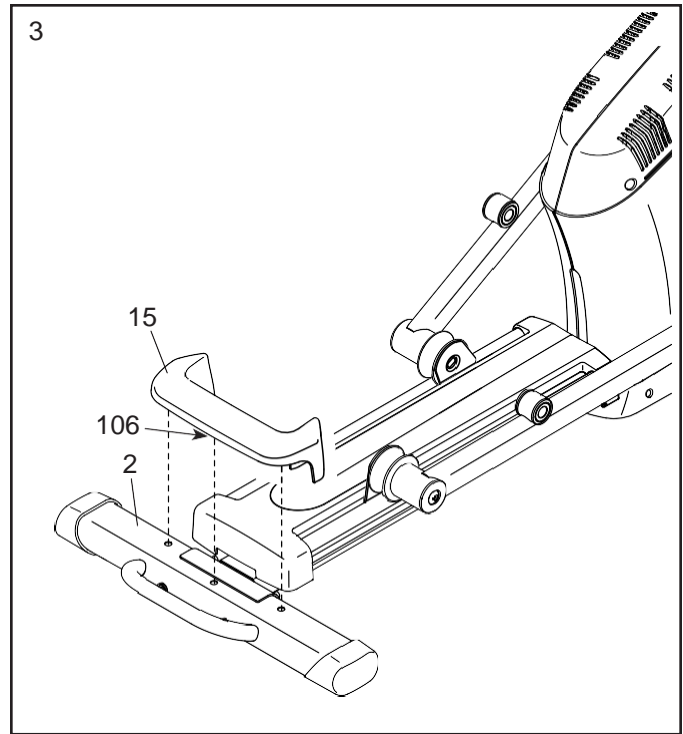
- ## 2. Få hjelp av en annen person til å plassere noe av pakningsmateriellet under bakre del av rammen (1). Få den andre personen til å holde rammen for at den skal unngå å tippe under dette steget.

Fest bakre stabilisator (2) til rammen (1) med to M10 x 122mm skruer (104) og to M10 splittskiver (105).

Fjern deretter pakningsmateriellet under bakre del av rammen (1).



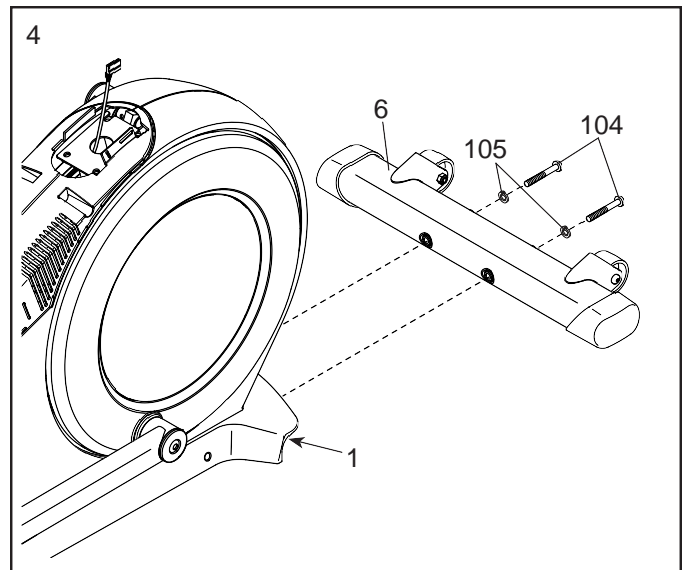
3. Trykk deksselfestene (106) på undersiden av det bakre stabilistordekslet (15) inn i bakre stabilisator (2).



4. Få hjelp av en annen person til å plassere noe av pakningsmaterialet (ikke vist) under fremre del av rammen (1). **Få hjelp av en annen person til å holde rammen for å hindre den i å tippe mens du fullfører dette steget.**

Fest fremre stabilisator (6) til rammen (1) med to M10 x 122mm skruer (104) og to M10 splittskiver (105).

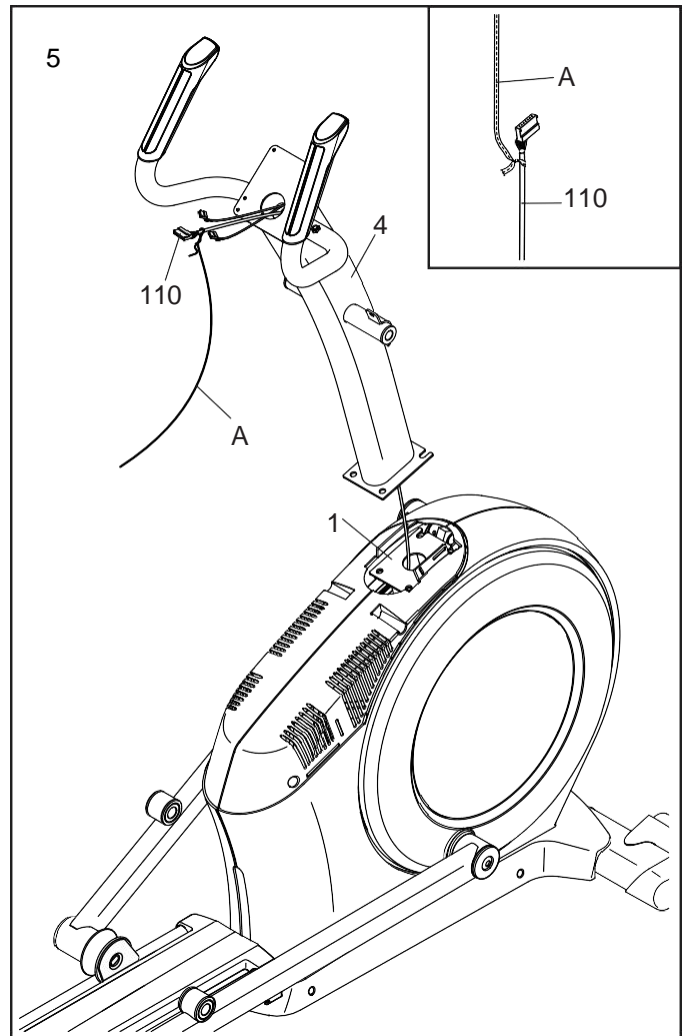
Fjern deretter pakningsmaterialet fra undersiden rammens (1).



5. Posisjoner stolpen (4) som vist. Få hjelp av en annen person til å holde stolpen nær rammen (1).

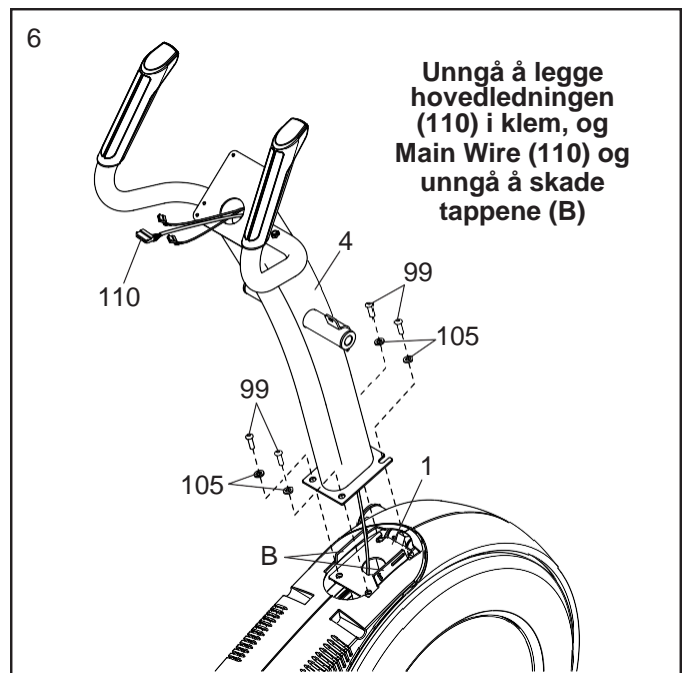
Se den lille tegningen. Finn ledningbåndet (A) i nedre del av stolpen (4). Bind ledningbåndet til hovedledningen (110). Dra deretter øvre del av ledningbåndet til hovedledningen er ført gjennom stolpen.

Tips: Fest hovedledningen (110) med ledningbåndet (A) for å hindre den i å falle inn i stolpen (4).



6. **Tips: Unngå å skade hovedledningen (110), og unngå å skade tappene (B).** Få hjelp av en annen person til å holde stolpen (4) på rammen (1).

Fest stolpen (4) med fire M10 x 25mm skruer (99) og fire M10 splittskiver (105); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



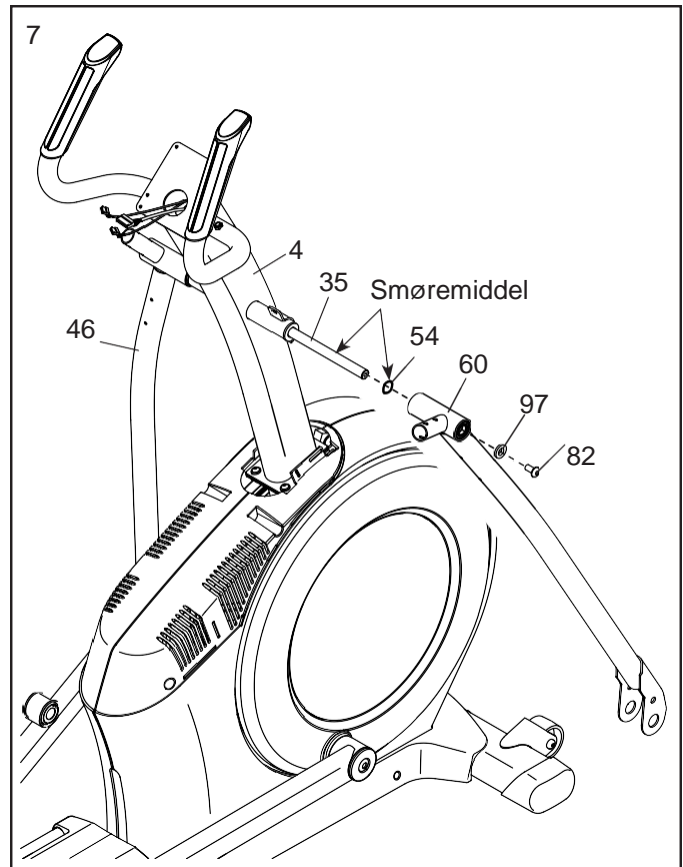
7. Før litt av det inkluderte smøremiddelet på dreieakselen (35) og to 16mm bølgede skiver (54). Om nødvendig, bruk en plastikkpose til å holde fingrene dine rene.

Før dreieakselen (35) gjennom stolpen (4) og sentrer den. **Tips: Om nødvendig, bruk en gummiklubbe.**

Finn høyre øvre ben (60) og posisjoner det som vist på illustrasjonen. Før en 16mm bølget skive (54) og høyre øvre ben (60) på høyre side av dreieakselen (35).

Gjenta dette for venstre øvre ben (46).

Stram en M8 x 13mm skrue (82) og en M8 skive (97) **samtidig** inn i hver ende av dreieakselen (35).



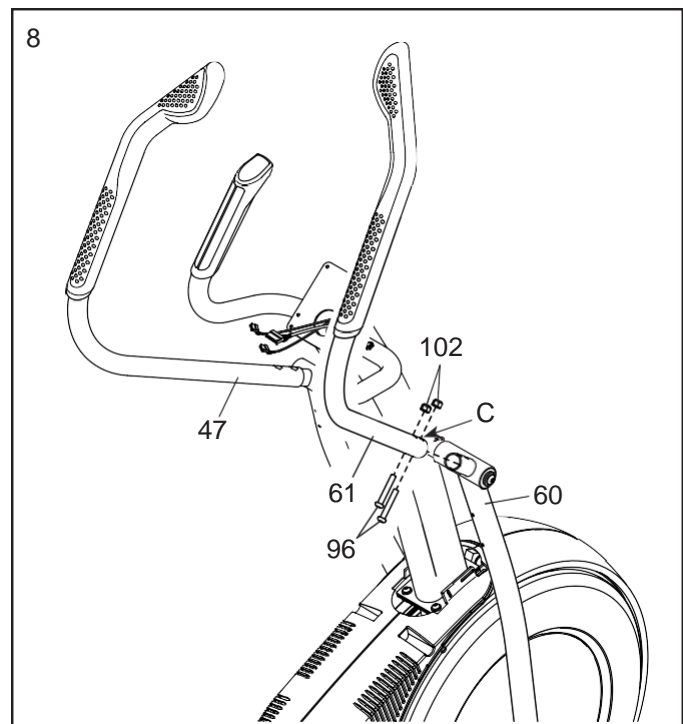
8. Finn høyre øvre arm (61) og posisjoner den som vist.

Før høyre øvre arm (61) på høyre øvre ben (60).

Fest høyre øvre arm (61) med to M8 x 38mm bolter (96) og to M8 låsemutteren (102).

Forsikre deg om at låsemutterne er i de sekskantede hullene (C).

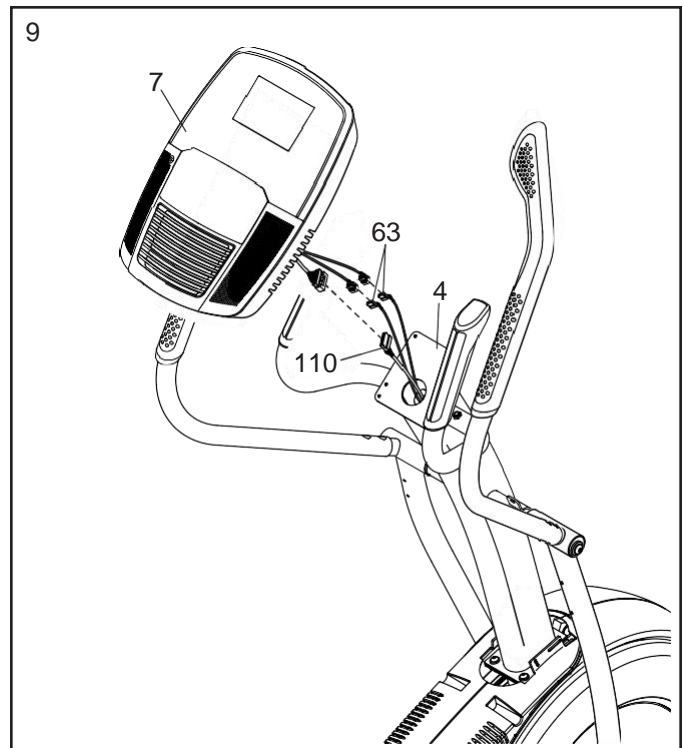
Gjenta dette med venstre øvre arm (47).



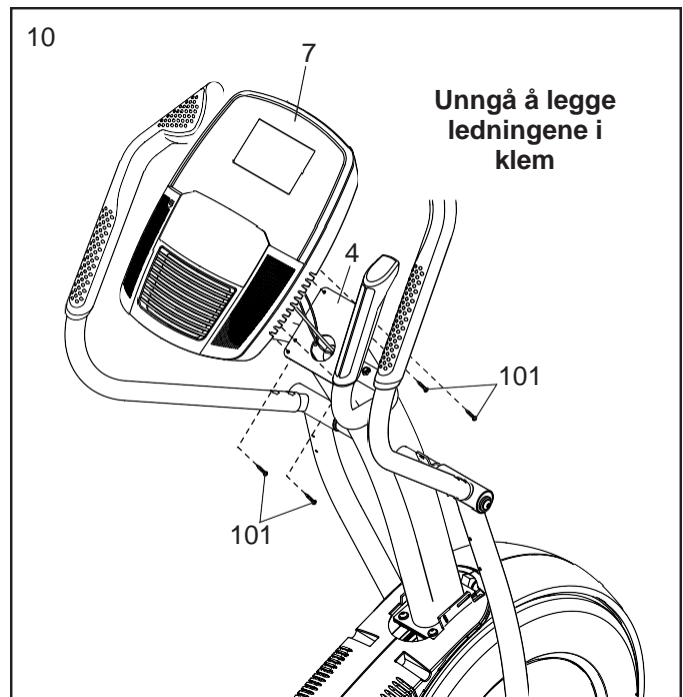
9. Løsne og kast ledningbåndet på hovedledningen (110).

Mens en annen person holder konsollet (7) nær stolpen (4), koble ledningene fra konsollet til hovedledningen (110) og sensorledningene (63).

Før overflødig ledningsslakk inn i stolpen (4).



10. **Tips: Unngå å legge ledningene i klem.**
Fest konsollet (7) til stolpen (4) med fire M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

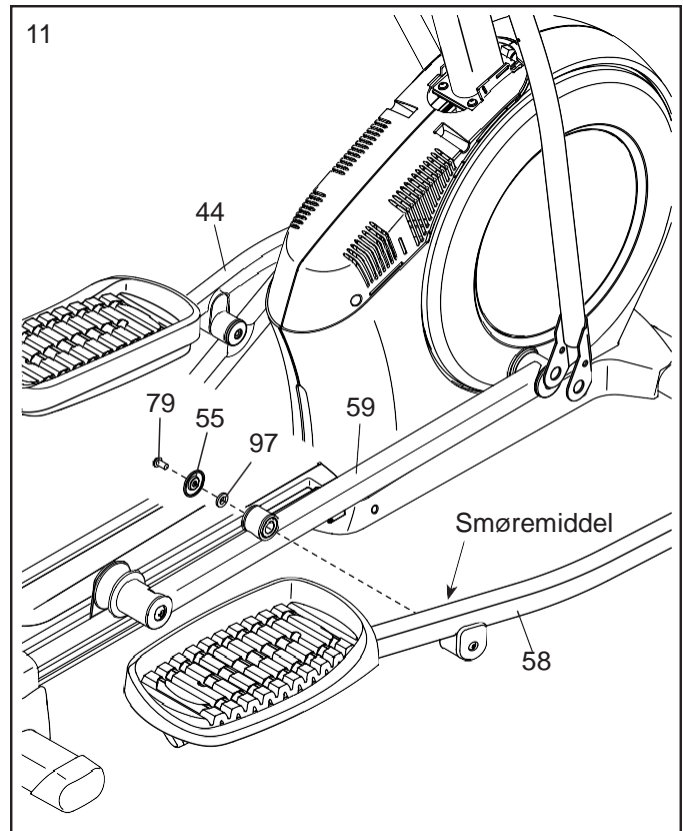


11. Posisjoner høyre pedalarm (58) som vist.

Før smøremiddel på akselen til høyre pedalarm (58).

Fest høyre pedalarm (58) til høyre valsearm (59) med en M8 x 14mm skrue (79), et lite akseldeksel (55) og en M8 skive (97).

Gjenta dette med venstre pedalarm (44).



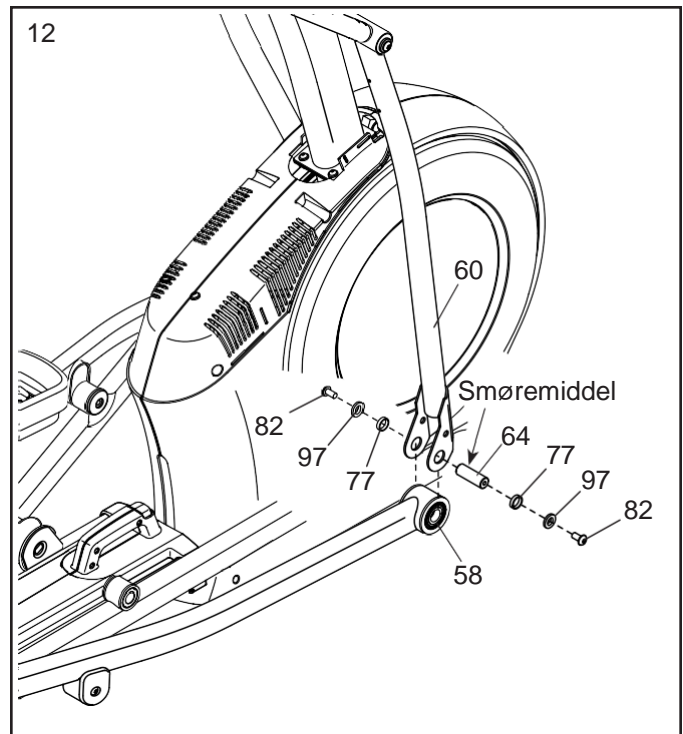
12. Før smøremiddel på en av pedalarmakslene (64).

Før deretter en M8 skive (97) og en akselspacer (77) på en M8 x 13mm skrue (82), og stram skruen noen runder inn i pedalarmakselen (64).

Få hjelp av en annen person til å holde fremre del av høyre pedalarm (58) inne i braketten på høyre øvre ben (60). Før deretter pedalarmakselen (64) inn i begge deler.

Før en M8 skive (97) og en akselspacer (77) på en annen M8 x 13mm skrue (82), og stram skruen noen runder inn på pedalarmakselen (64). **Stram deretter begge skruene samtidig.**

Gjenta dette på andre siden av apparatet.

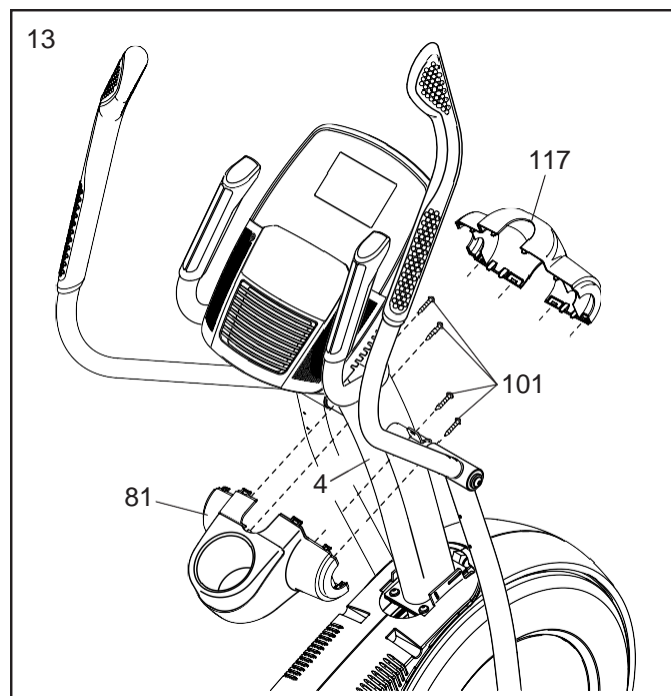


13. Posisjoner høyre stolpedeksel (81) som vist.

Fest høyre stolpedeksel (81) til stolpen (4) med fire M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**

Posisjoner fremre stolpedeksel (117) som vist.

Fest fremre stolpedeksel (117) rundt stolpe n (4) ved å trykke det på bakre stolpedeksel (81).



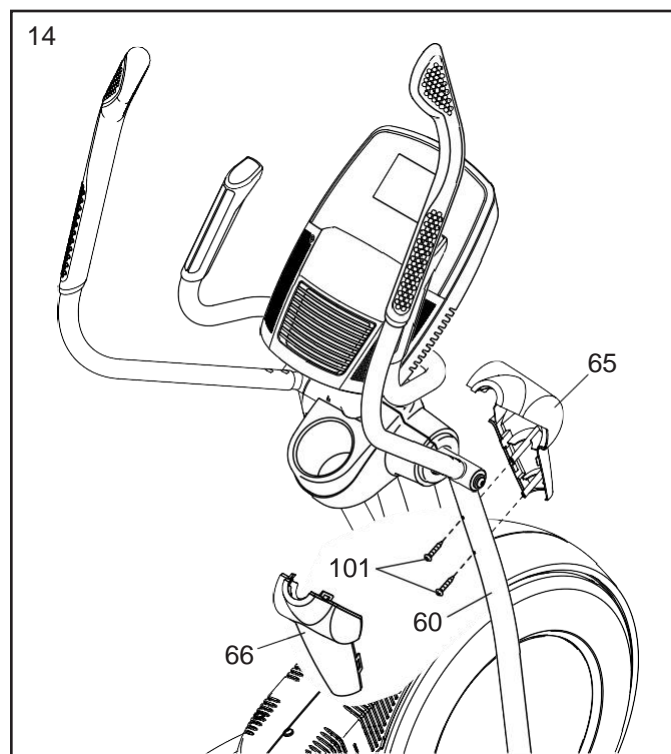
14. Finn høyre arms fremre deksel (65) og posisjoner det som vist.

Fest høyre arms fremre deksel (65) på høyre øvre ben (60) med to M4 x 16mm skruer (101).

Finn høyre arms bakre deksel (66) og posisjoner som vist.

Fest høyre arms bakre deksel (66) rundt høyre øvre ben (60) ved trykke det på høyre arms fremre deksel (65).

Gjenta dette på andre siden av apparatet.



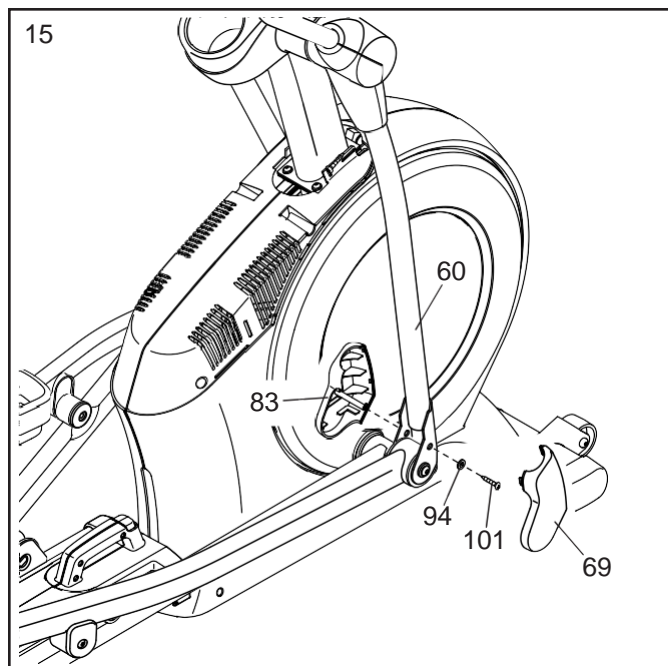
15. Fin høyre bens indre deksel (83) og posisjoner det som vist.

Fest høyre bens indre deksel (83) til høyre øvre ben (60) med en M4 x 16mm skrue (101) og en M5 skive (94).

Finn høyre bens ytre deksel (69) og posisjoner det som vist.

Fest høyre bens ytre deksel (69) rundt høyre øvre ben (60) ved å trykke det på høyre bens indre deksel (83).

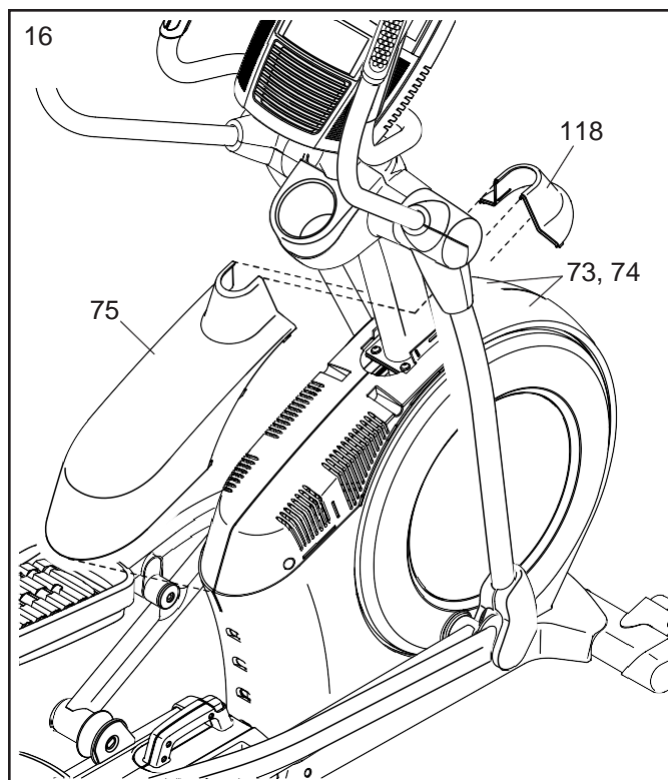
Gjenta dette på andre siden av apparatet.



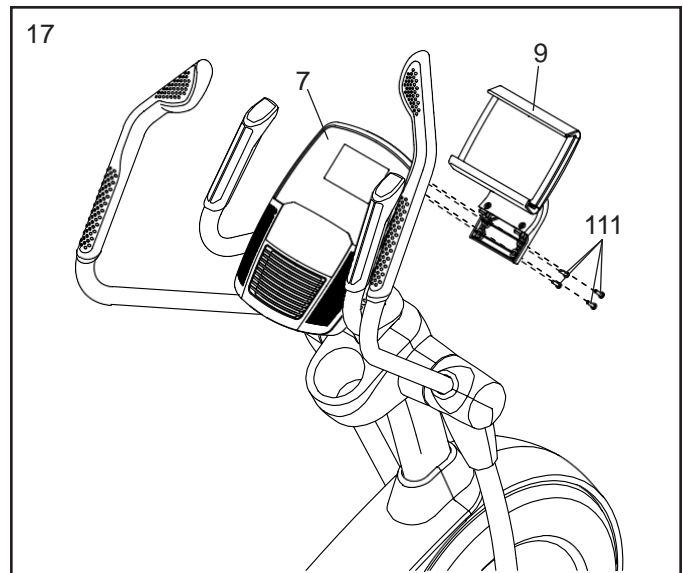
16. Posisjoner skjolddekselhetta (118) på skjolddekselet (75) som vist.

Trykk først tappene på skjolddekselhetta (118) inn på venstre og høyre skjold (73, 74).

Trykk så tappene på skjolddekselet (75) inn i venstre og høyre skjold (73, 74).



17. Fest nettbrettholdere (9) til konsollet (7) med fire #8 x 12mm skruer (111); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



18. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker apparatet.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å beskytte gulvet.

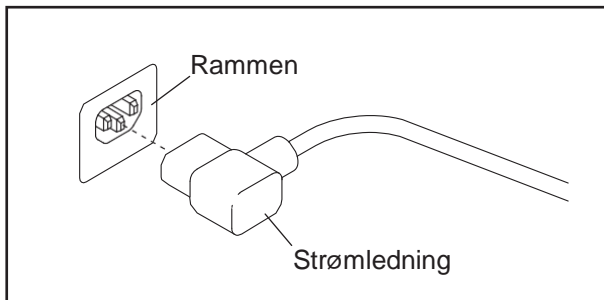
DRIFT OG JUSTERINGER

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.

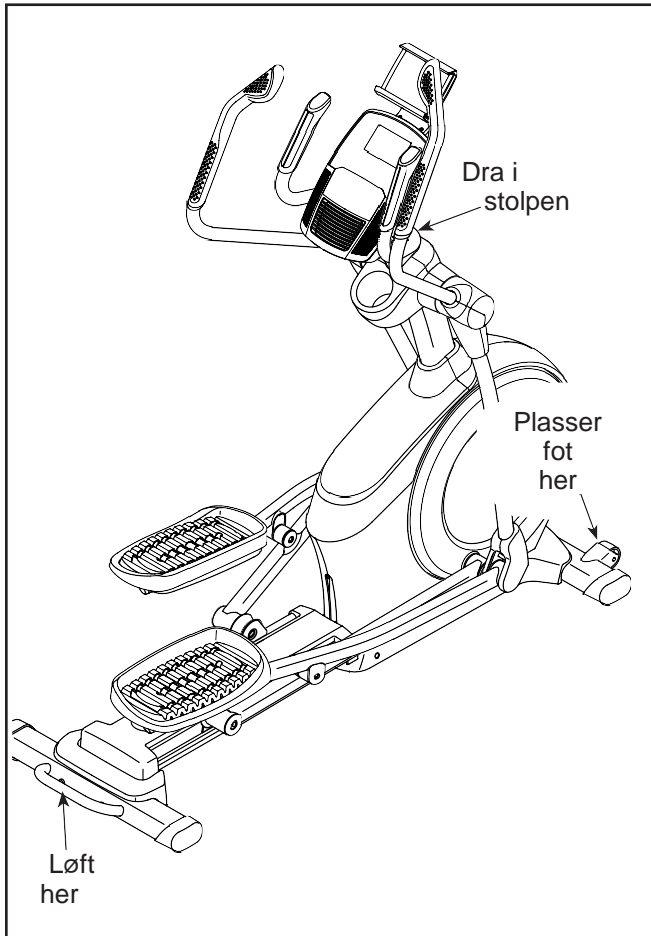
VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.

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



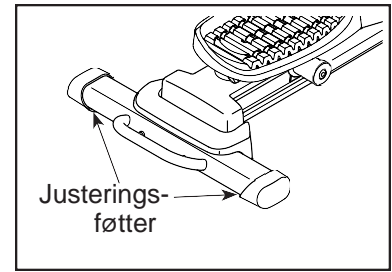
FLYTTING AV APPARATET

Grunnet størrelsen og vekten på apparatet, bør flytting utføres av to personer. Stå foran apparatet, og hold tak i stolpen mens du plasserer en fot mot en av hjulene. Dra i stolpen og få den andre personen til å løfte håndtaket til apparatet ruller på hjulene. Flytt apparatet forsiktig til ønsket plassering og senk det til gulvet.



JUSTERING AV STØDIGHETEN

Dersom apparatet ikke står helt stødig, kan du skru en eller begge justeringsføtter under bakre stabilisator til det står stødig på underlaget.

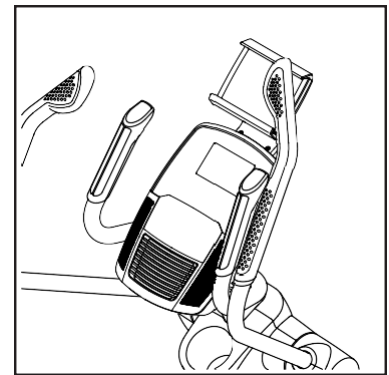


NETTBRETTHOLDEREN

VIKTIG: Nettbrettholderen er designet for bruk med de fleste nettbrett i full størrelse. Ikke plasser andre elektroniske apparater i nettbrettholderen.

For å plassere et nettbrett i nettbrettholderen, plasser nedre kant av nettbrettet inn på flaten. Dra deretter klemmen over den øvre kanten av nettbrettet. **Forsikre deg om at nettbrettet sitter stødig i holderen.**

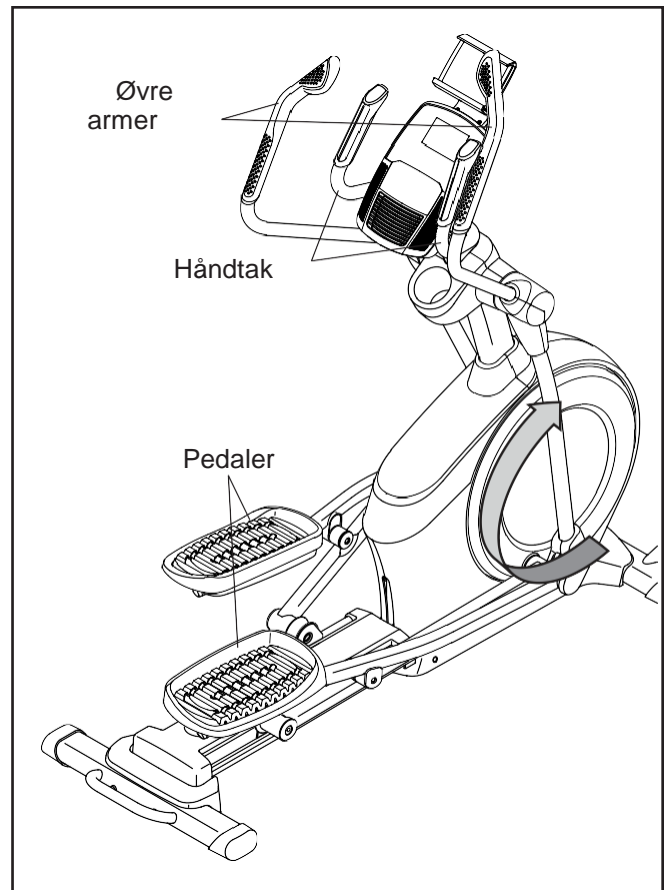
Roter nettbrettholderen til ønsket vinkel. Utfør disse stegene i revers for å fjerne nettbrettet fra holderen.

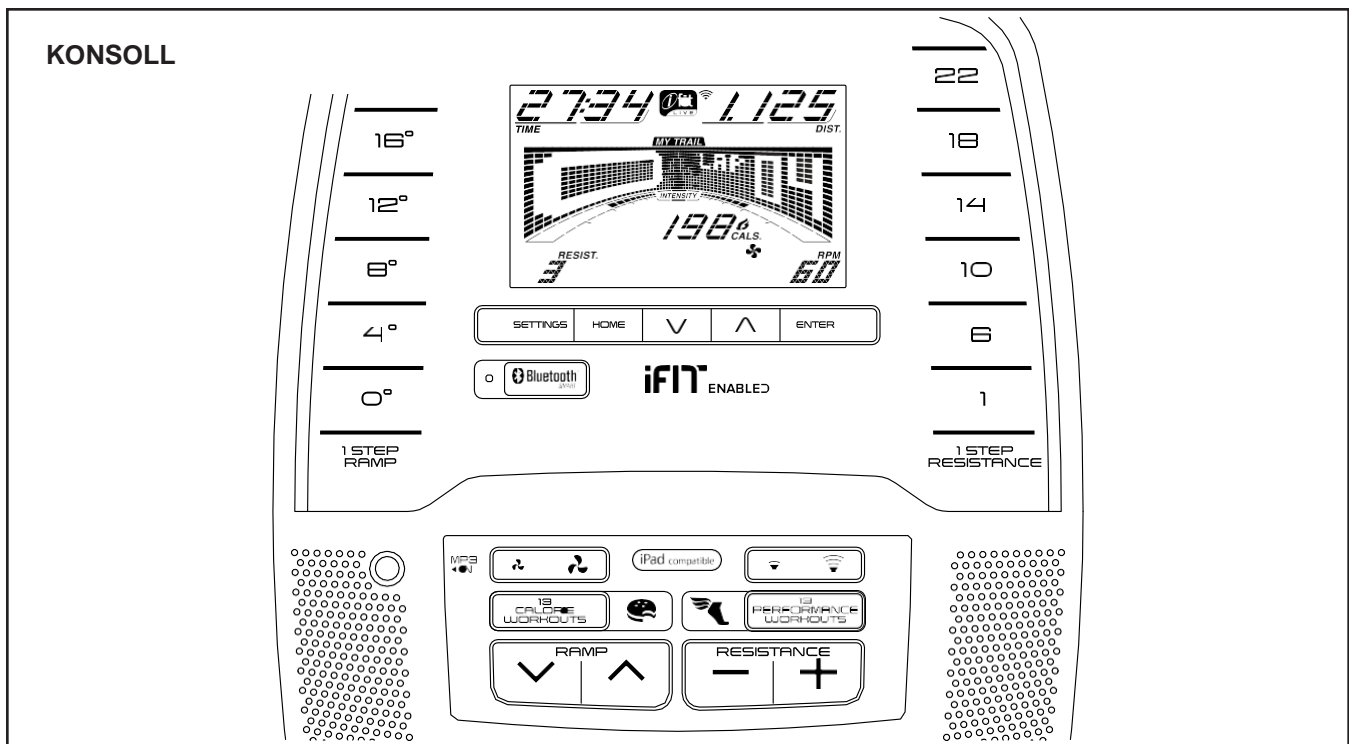


HVORDAN BRUKE APPARATET

Stig på apparatet ved å holde tak i håndtakene eller de øvre armene og stig på den laveste pedalen. Stig deretter på den andre pedalen. Dytt pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse. **Merk: Pedalene kan beveges i begge retninger. Det anbefales at du beveger dem i retningen som indikert av pila på illustrasjonen, men dersom du ønsker variasjon kan du også trække i motsatt retning.**

Stig av apparatet først etter at pedalene har sluttet å bevege seg. **Merk: Apparatet har ikke et fritt svinghjul; pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser.** Når pedalene har sluttet å bevege seg, stiger du først av den øverste pedalen, og deretter den laveste.





KONSOLLFUNKSJONER

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

Manuell modus lar deg enkelt forandre motstanden på pedalene og stugningen på rampen med et tastetrykk.

Når du trener vil apparatet gi deg fortløpende tilbakemeldinger. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulsensorene eller det inkluderte pulsbeltet. **Se side 24 for informasjon om pulsbeltet.**

Du kan også koble til din smarttelefon eller nettbrett, og benytte deg av en iFit-app for å holde oversikt over din treningsinformasjon.

Konsollet tilbyr et utvalg treningsprogrammer. Hvert program forandrer automatisk motstanden i pedalene og stigningen på rampen, og hjelper deg til å variere pedalhastighet mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

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

For å skru på strømmen, se side 20. **For manuell modus**, se side 20. **For treningsprogrammer**, se side 23.

Lydsystemet, se side 24. **Tilkobling av smartapparat**, se side 25. **Pulsbelte**, se side 25. **Instillinger**, se side 26.

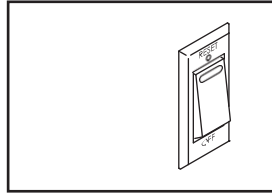
Dersom skjermen er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne denne.

Merk: Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer. Se steg 3 på side 26 for å finne ut hvilken måleenhet som er valgt.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, anbefales det at du lar det varmes opp til romtemperatur før du benytter deg av det. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

Koble til strømkabelen (Se side 16). Finn så strømbryteren ved strømkabelen. Sett den til nullstill-posisjon.



Skjermen vil skru seg på, og konsollet vil være klart for bruk.

Merk: Når du skrur på strømmen for første gang, kan det hende at stigningssystemet vil foreta en kalibrering. Rampen vil bevege seg opp og ned mens systemet kalibreres. Det er ferdig kalibrert når rampen slutter å bevege seg.

Viktig: Dersom systemet ikke kalibreres automatisk, se steg 3 på side 26 for å kalibrere det manuelt.

MANUELL MODUS

1. Før nøkkelen inn i konsollet

Se side 20.

2. Velg manuell modus

Manuell modus vil automatisk velges når du skrur på konsollet.

Dersom du har valgt et treningsprogram, kan du gå tilbake til manuell modus ved å trykke HOME, CALORIE WORKOUTS eller PERFORMANCE WORKOUTS gjentatte ganger.

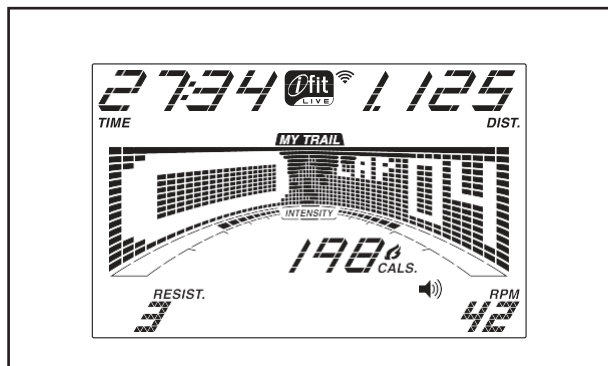
3. Forandre motstanden på pedalene og stigningen på rampen etter ønske.

Mens du trækker kan du forandre motstanden på pedalene ved å trykke RESISTANCE (+)(-) eller en av de nummererte motstandsknappene. Det vil ta et øyeblikk før pedalene skifter til ønsket motstand.

Du kan variere bevegelsen på pedalene ved å forandre stigningen på rampen. Forandre stigning ved å trykke RAMP (+)(-) eller en av de nummererte rampeknappene. Det vil ta et øyeblikk før rampen skifter til ønsket stigning.

1. Følg med på din fremgang på skjermen.

Skjermen kan vise følgende informasjon:



Kalorier (Cals.)—I manuell modus vil denne skjermmodusen vise omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent. Under treningsprogrammer vil denne modusen enten vise det omtrentlige antallet forbrente kalorier eller det omtrentlige antallet kalorier du har til gode å forbrenne.

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

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

Stigning (Incline)—Denne skjermmodusen viser stigningsnivået på rampen i noen sekunder hver gang dette nivået forandres.

Puls (Pulse)—Denne skjermmodusen viser hjerterytmen mens du holder rundt håndpulsensorene eller benytter deg av et pulsbelte (se steg 5).

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

RPM—Denne skjermmodusen viser pedalhastigheten i rotasjoner pr minutt (RPM).

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

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

Matrien har forskjellige skjermfaner. Trykk (+) og (-) ved siden av ENTER gjentatte ganger for å velge ønsket fane.

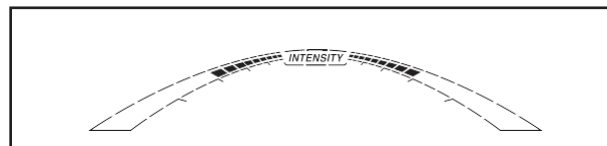
Hastighet (Speed)—Denne fanen viser en profil av hastighetsinnstillingene i treningsøkten. Et nytt segment vil dukke opp på slutten av hvert minutt.

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

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

Motstand (Resistance)—Denne fanen vil vise en profil av hastighetsinnstillingene i hver treningsøkt. Et nytt segment vil dukke opp på slutten av hvert minutt.

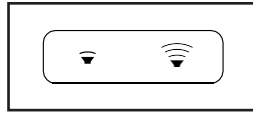
Mens du trener vil intensitetskalaen indikere det omtrentlige intensitetsnivået på treningsøkten din.



Ønsker du å sette konsollet på pause, kan du trykke HOME eller ganske enkelt slutte å tråkke på pedalene. I pausemodus vil klokken blinke på skjermen. Ønsker du å gjenoppta treningsøkten er det bare å begynne å tråkke på pedalene igjen.

Trykk HOME gjentatte ganger for å sette treningsøkten på pause, se treningsresultater eller for å gå ut av treningsprogrammet og returnere til manuell modus.

Skift volumnivå på konsollet ved å trykke på volumknappene.

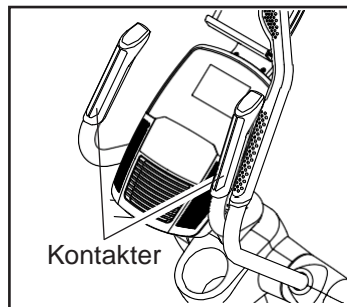


2. Mål din hjerterytme dersom ønskelig.

Du kan måle hjerterytmen enten ved å bruke håndpulssensorene eller det valgfrie pulsbeltet (se side 24 for informasjon om pulsbeltet). Merk: Konsollet er kompatibel med BLUETOOTH-pulsbelter.

Merk: dersom du bruker både pulsbeltet og håndpulssensorene samtidig, vil pulsbeltet bli prioritert av konsollet.

Dersom metallkontaktene er beskyttet av plastikk, kan du nå fjerne denne. Mål din puls ved å gripe rundt håndpulssensorene. Unngå å bevege hendene eller å gripe for hardt rundt sensorene.

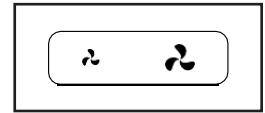


Et hjertesymbol vil vises på skjermen når konsollet oppdager pulsen din. Deretter vil en eller to streker vises på skjermen. **Hold rundt kontaktene i minst 15 sekunder for å få en mest mulig nøyaktig avlesning**

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

3. Skru på viften dersom ønskelig.

Viften har flere hastighetsinnstillinger, inkludert en automatisk modus. I den automatiske modusen vil viften automatisk øke eller redusere hastigheten avhengig av din treningsintensitet. Trykk på vifteknappene for å velge hastighet eller for å skru viften av.



Merk: Viften vil sku seg av automatisk dersom pedalene står stille i omtrent 30 sekunder.

4. Koble fra strømledningen når du er ferdig med treningsøkten.

Konsollet vil lydindikere og settes på pause dersom det ikke mottar signaler fra pedalene på flere sekunder.

Konsollet vil skru seg av automatisk og alle skjermene vil bli nullstilt dersom pedalene ikke beveger på seg på flere minutter.

Når du er ferdig med treningsøkten, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen. **VIKTIG: Dersom du ikke gjør dette risikerer du at konsollets elektroniske komponenter slites ut tidligere.**

PROGRAMMER

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

Se side 20.

2. Velg et treningsprogram.

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

Når du velger treningsprogram, vil skjermen vise varigheten på økten eller det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne. En probil med hastighetsinnstillinger vil også vises på matriseskjermen.

Maks pedalhastighet, maks motsantsnivå og maks stigningsnivå vil også vises på skjermen.

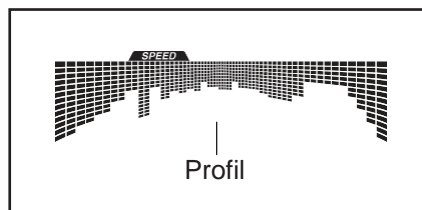
3. Start treningsøkten.

Tråkk på pedalene for å starte treningsøkten.

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

Motstandsnivået, stigningsnivået og målhastigheten for første segment vil vises på skjermen.

I løpet av treningsøkten vil profilene på hastigets- og motstands-fanene



viser din fremgang. Det blinkende segmentet i profilen vil representere inneværende segment. Høyden på det blinkende segmentet indikerer målhastighet eller motstandsnivå.

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

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

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

Dersom motstands- eller stigningsnivåene i inneværende segment er for høye eller lave, kan du overstyre disse manuelt ved å trykke RESISTANCE- eller RAMP-knappene. **Merk: Når inneværende segment er over vil motstand og stigning automatisk justeres til det neste programmerte segmentet.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over.

Trykk HOME eller slutt å tråkke på pedalene dersom du ønsker å sette konsollet på pause. Klokken vil nå blinke på skjermen. Gjenoppta tråkkingen når ønsker å fortsette treningsøkten.

Trykk HOME gjentatte ganger dersom du ønsker å sette økten på pause, se treningsresultater eller ønsker å gå ut av treningsprogrammet og returnere til hovedmenyen.

4. Følg med på din fremgang på skjermen.

Se steg 4 på side 21.

5. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 22.

6. Skru på viften dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 22.

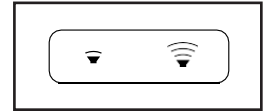
7. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Se steg 7 på side 22.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker gjennom konsollets lydsystem, må du koble en 3,5mm lydkabel (ikke inkludert) fra din musikkspiller til konsollets lydport. **Forsikre deg om at ledningen er koblet helt inn.**

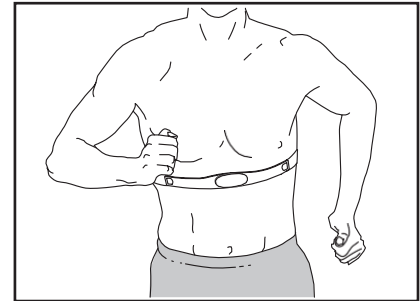
Trykk deretter PLAY på din musikkspiller. Volumet kan justeres via musikkspilleren. Dersom du benytter deg av en discman og CD-en hopper, plassér CD-spilleren på gulvet eller et annet flatt underlag i stedet for på konsollet.



PULSBELTE

Uansett om ditt treningsmål er å styrke ditt kardiovaskulære system eller å forbrenne fett, ligger nøkkelen til å oppnå gode resultater i å opprettholde riktig puls.

Ved hjelp av det valgfrie pulsbeltet kan du kontinuerlig holde et øye på pulsen din under treningsøkten. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe pulsbelte.**



Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

HVORDAN KOBLE DITT SMARTAPPARAT TIL KONSOLLET

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling av smartapparater via iFit-applikasjonen og til kompatible pulsbelter. Andre BLUETOOTH-tilkoblinger er ikke støttet av konsollet.

1. Last ned og installer iFit-applikasjonen på ditt smartapparat.

Åpne AppStore eller Google Play på ditt iOS eller Android-apparat. Søk etter gratisapplikasjonen *iFit* og installer den på ditt apparat. **Forsikre deg om at BLUETOOTH er aktivert på ditt apparat.**

Åpne applikasjonen og følg instruksjonene for å sette opp en iFit-konto og programmere innstillingene.

2. Koble ditt smartapparat til konsollet.

Følg instruksjonene i iFit-applikasjonen for å koble ditt smartapparat til konsollet.

LED-lampen på konsollet vil blinke blått når tilkoblingen er vellykket. Trykk BLUETOOTH Smart-knappen på konsollet for å bekrefte tilkoblingen. LED-lampen vil nå lyse blått kontinuerlig.

3. Hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i iFit-applikasjonen for å holde oversikt over din treningsinformasjon.

4. Koble ditt smartapparat fra konsollet dersom ønskelig.

Trykk og hold BLUETOOTH-knappen på konsollet i fem sekund. LED-lampen vil lyse mens knappen holdes nede, og skrur av når du slipper knappen.

Merk: Alle BLUETOOTH-tilkoblinger til konsollet vil bli frakoblet.

TILKOBLING AV PULSBELTE TIL KONSOLLET

Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH pulsbelter.

Koble ditt BLUETOOTH pulsbelte til konsollet ved å trykke BLUETOOTH Smart-knappen på konsollet. LED-lampen vil blinke rødt to ganger når tilkoblingen er suksessfull.

Merk: Dersom det er flere enn ett kompatibelt pulsbelte i nærheten vil konsollet kobles til beltet med sterkest signaler.

Koble pulsbeltet fra konsollet ved å trykke og holde BLUETOOTH Smart-knappen nede i fem sekunder. LED-lampen vil lyse mens knappen holdes nede, og skrur av når du slipper knappen.

Merk: Alle BLUETOOTH-tilkoblinger til konsollet vil bli frakoblet.

KONSOLLINNSTILLINGER

1. Velg innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS-knappen.

2. Naviger innstillingsmodus.

Matrisen på skjermen vil vise forskjellige valgmuligheter. Tryk (+) ved siden av ENTER gjentatte ganger for å velge ønsket skjerm.

Nedre del av skjermen vil vise instruksjoner for valgt skjerm. **Pass på at du følger disse instruksjonene.**

3. Forandre innstillinger dersom ønskelig.

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

Kalibrering av stigning (Incline System Calibration)—Dersom stigningssystemet ikke fungerer som det skal, kan det ha behov for kalibrering.

Trykk RAMP (+) eller (-). Rampen vil nå bevege seg opp og ned mens systemet kalibreres. Stigningssystemet er ferdig kalibrert når rampen sutter å bevege seg.

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

Brukerinformasjon (Usage Information)—Skjermen vil vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk, og den totale virtuelle distansen pedalene har beveget seg.

4. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk SETTINGS for å gå ut av innstillingsmodus.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Inspiser og stram alle deler hver gang apparatet er i bruk. Bytt umiddelbart ut slitte deler.

Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Hold væsker unna konsollet; og unngå å oppbevare konsollet i direkte sollys.**

FEILSØK, KONSOLL

Dersom konsollet ikke skrur på, forsikre deg om at strømledningen er koblet helt inn.

Dersom konsollskjermen er preget av linjer, se side 26 for hvordan du skal justere kontrastnivået på skjermen.

Dersom konsollet ikke viser hjerterytmen når du benytter deg av håndpulssensorene; eller dersom resultatene virker å være unormalt høye eller lave, se steg 5 på side 22.

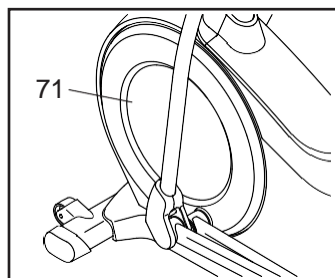
FEILSØK, STIGNINGSSYSTEM

Dersom rampen ikke beveger seg til korrekt stigningsnivå, se steg 3 på side 26 for å kalibrere systemet.

JUSTERING AV REEDBRYTER

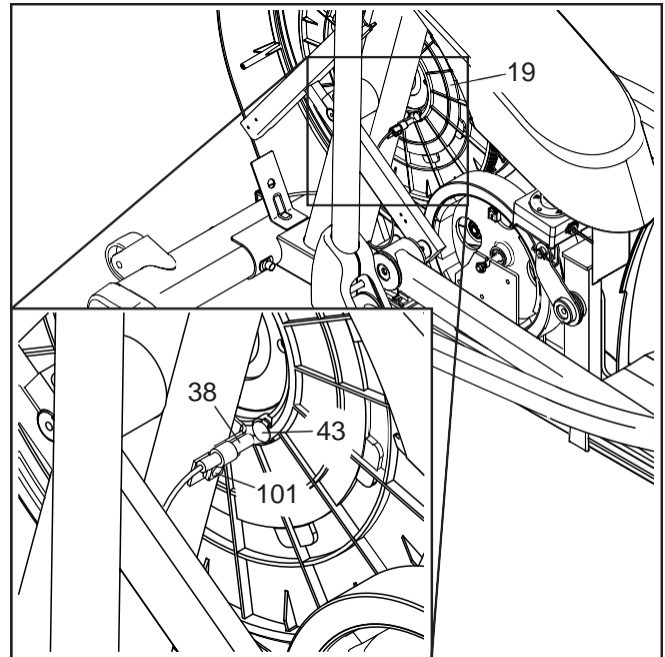
Dersom konsollet ikke gir riktige tilbakemeldinger, bør du justere reedbryteren. Gjør dette ved å først **koble fra strømledningen.**

Bruk en vanlig skrutrekker til å løsne venstre disk (71).



Merk: Venstre skjold og venstre disk er vist fjernet på illustrasjonen under.

Finn reedbryteren (38). Skru reimskiven (19) til en magnet (43) er justert med reedbryteren.



Løsne så vidt den indikerte M4 x 16mm skruen (101). Før reedbryteren (38) ørlite nærmere eller vekk fra magneten (43), og stram skruen. Koble deretter til strømledningen og beveg reimskiven (19) frem og tilbake nok til at magneten passerer reedbryteren gjentatte ganger.

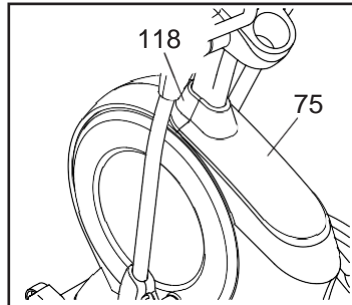
Gjenta dette til konsollet viser riktige tilbakemeldinger. Når reedbryteren er riktig justert, fester du disken igjen og koble til strømledningen.

JUSTERING AV DRIVBELTET

Dersom pedalene glipper under bruk, selv med motstandsnivået justert til høyeste nivå, bør du forsøke å justere drivbeltet.

Koble først fra strømledningen.

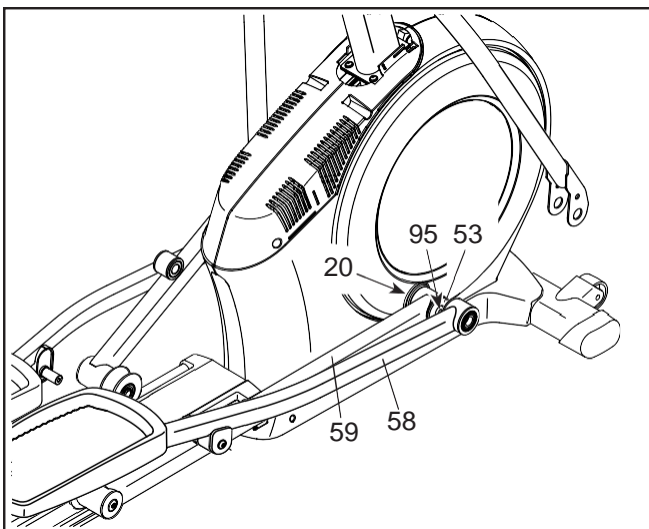
Bruk en vanlig skrutrekker til å fjerne skjolddekslet (75) og skjolddekselhetta (118).



Se steg 15 på side 14. Fjern høyre bens ytre og indre deksler (69, 83).

Se steg 12 på side 12. Fjern høyre pedalarm (58) fra høyre øvre ben (60).

Fjern så M8 x 16mm skruen (95), det store akseldekslet (53), og M8 skiven (ikke vist) fra høyre krankarm (20). Fjern deretter forsiktig høyre valsearm (59) og høyre pedalarm (58) fra apparat.

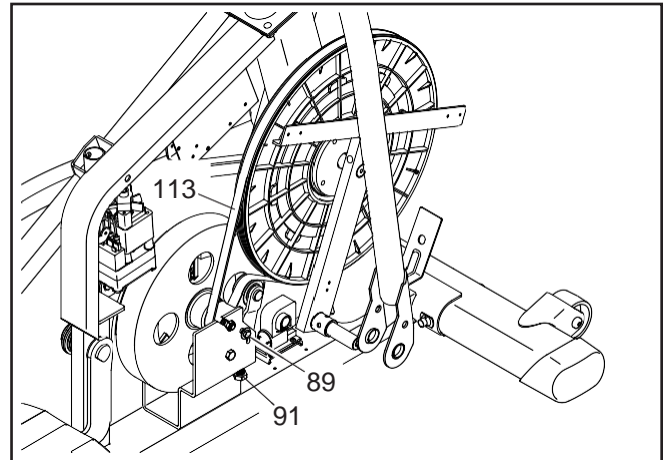


Se Oversiktsdiagram C på side

See EXPLODED DRAWING C on page 33.

Finn venstre og høyre skjold (73, 74). Fjern M4 x 19mm skruene (5), M4 x 25mm skruene (126), og M4 x 48mm skruen (107) på venstre og høyre skjold; **legg merke til plasseringen på de forskjellige skruestørrelsene.** Fjern så høyre skjold.

Finn og løsne hjulskruen (89). Stram beltejusteringsskruen (91) til drivbeltet (113) er stramt. Stram deretter hjulskruen.



Fest de delene du fjernet tidligere, og koble til strømledningen.

RETNINGSLINJER

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

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

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

TRENINGSINTENSITET

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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 tredemøllen til hjerterytmen

din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobic trening

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

RETNINGSLINJER FOR TRENING

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

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

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

TRENINGSHYPPIGHET

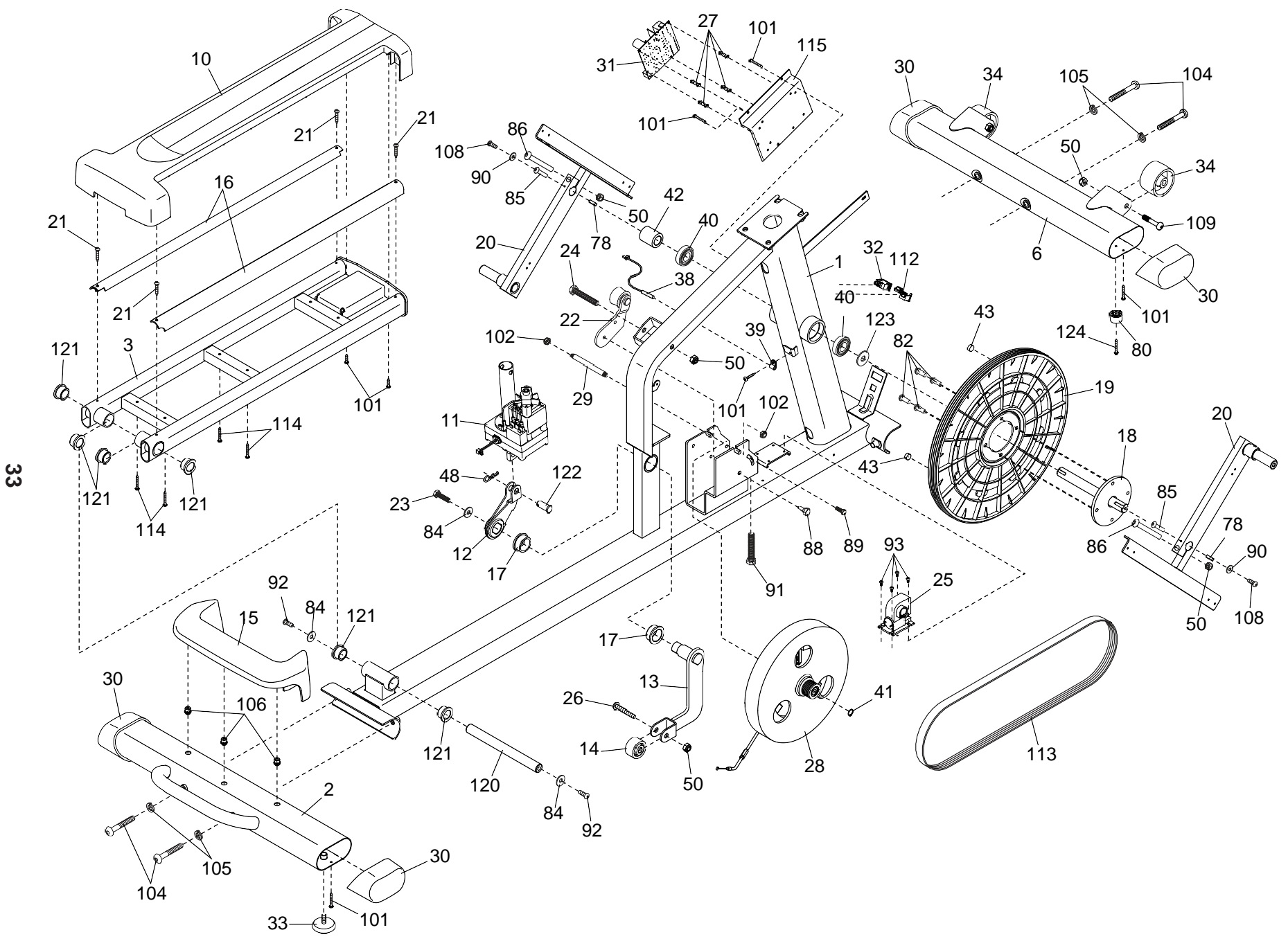
For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og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

DELELISTE

Modellnr. NTEVEL89816.0 R0416A

Nr.	Ant.	Beskrivelse	Nr.	Ant.	Beskrivelse
1	1	Ramme	51	2	Valse
2	1	Bakre stabilisator	52	2	Pedalarmhette
3	1	Rampe	53	4	Stort akseldeksel
4	1	Stolpe	54	2	16mm Bølget skive
5	6	M4 x 19mm skrue	55	2	Lite akseldeksel
6	1	Fremre stabilisator	56	4	Valsearmforing
7	1	Konsoll	57	6	Stort armlager
8	2	Valsefører	58	1	Høyre pedalarm
9	1	Nettbrettholder	59	1	Høyre valsearm
10	1	Rampedeksel	60	1	Høyre øvre ben
11	1	Stigningsmotor	61	1	Høyre øvre arm
12	1	Stigningsmotorarm	62	2	Grep
13	1	Rampearm	63	2	Sensorsett/ledning
14	1	Rampevalse	64	2	Pedalarmaksel
15	1	Bakre stabilisatordeksel	65	1	Høyre arms fremre deksel
16	2	Spor	66	1	Høyre arms bakre deksel
17	2	Stor rammeforming	67	1	Venstre arms fremre deksel
18	1	Krank	68	1	Venstre arms bakre deksel
19	1	Reimskive	69	1	Høyre bens ytre deksel
20	2	Krankarm	70	1	Venstre bens ytre deksel
21	4	M4 x 10mm Skrue	71	2	Disk
22	1	Hjul	72	1	Venstre bens indre deksel
23	1	M10 x 15mm Skrue	73	1	Venstre skjold
24	1	M10 x 95mm Bolt	74	1	Høyre skjold
25	1	Motstandsmotor	75	1	Skjolddeksel
26	1	M10 x 42mm Bolt	76	1	Venstre pedalsarms
27	4	Standoff	77	4	Akselspacer
28	1	Eddymekanisme	78	2	Nøkkel
29	1	Aksel, Eddymekanisme	79	2	M8 x 14mm Skrue
30	4	Stabilisatorhette	80	2	Bom
31	1	Kontroller	81	1	Høyre stolpedeksel
32	1	Strømbryter	82	10	M8 x 13mm Skrue
33	2	Justeringsfot	83	1	Høyre bens indre deksel
34	2	Hjul	84	3	M10 Skive
35	1	Dreieaksel	85	2	M4 x 14mm Skrue
36	2	Stolpeforing	86	2	M10 x 58mm Bolt
37	1	Kurv	87	1	Høyre pedalarms sidehette
38	1	Reedbryter/ledning	88	1	Dreieskrue
39	1	Klemme	89	1	Hjuskrue
40	2	Lager	90	2	M6 Skive
41	1	Eddymekanisme, Snapping	91	1	Beltejusteringsskrue
42	1	Hylse	92	2	M10 x 19mm Skrue
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Skrue
44	1	Venstre pedalarm	94	2	M5 Skive
45	1	Venstre valsearm	95	8	M8 x 16mm Skrue
46	1	Venstre øvre ben	96	4	M8 x 38mm Bolt
47	1	Venstre øvre arm	97	10	M8 Skive
48	1	Pinne	98	2	M8 x 18mm Skive
49	2	Pedal	99	4	M10 x 25mm Skrue
50	6	M10 Låsemutter	100	4	Benlager

Nr.	Ant.	Beskrivelse	Nr.	Ant.	Beskrivelse
101	33	M4 x 16mm Skruer	116	2	Diskring
102	6	M8 Låsemutter	117	1	Fremre stolpedeksel
103	8	M6 x 12mm Skruer	118	1	Skjolddekselhette
104	4	M10 x 122mm Skruer	119	1	Strømledning
105	8	M10 Splittskive	120	1	Rampeaksel
106	3	Dekselfeste	121	6	Liten rammeforing
107	1	M4 x 48mm Skruer	122	1	Pinne
108	2	M6 x 13mm Skruer	123	1	Plastikkspacer
109	2	M10 x 60mm Bolt	124	2	M4 x 19mm Skruer
110	1	Hovedledning	125	2	M4 x 16mm Maskinsskruer
111	4	#8 x 12mm Skruer	126	2	M4 x 25mm Skruer
112	1	Malje	127	2	Lite armlager
113	1	Drivbelte	*	–	Monteringsverktøy
114	4	M4 x 40mm Skruer	*	–	Smøremiddel
115	1	Kontrollerbrakett	*	–	Brukerveiledning

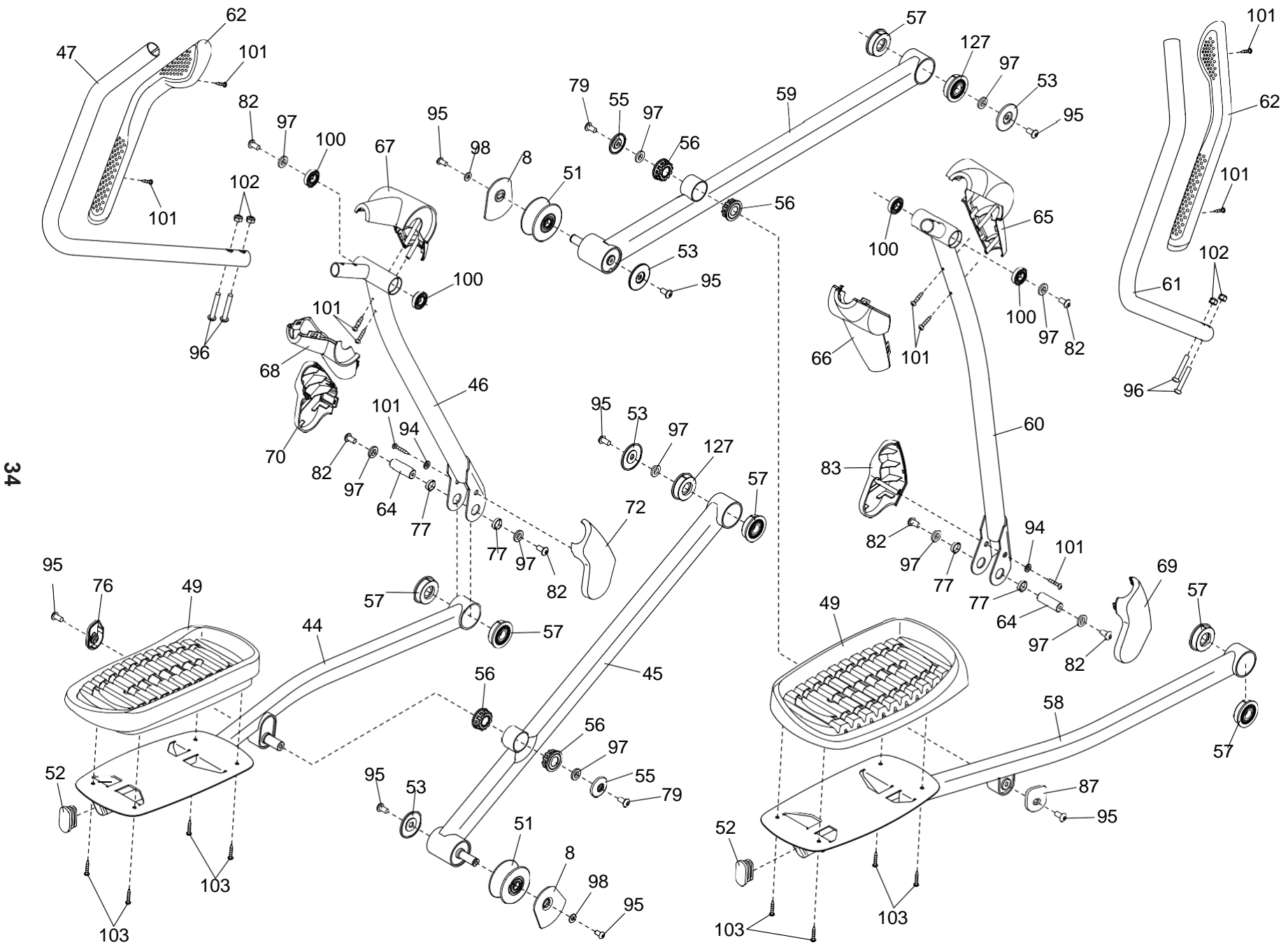


OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr. NTEVEL89816.0 R0416A

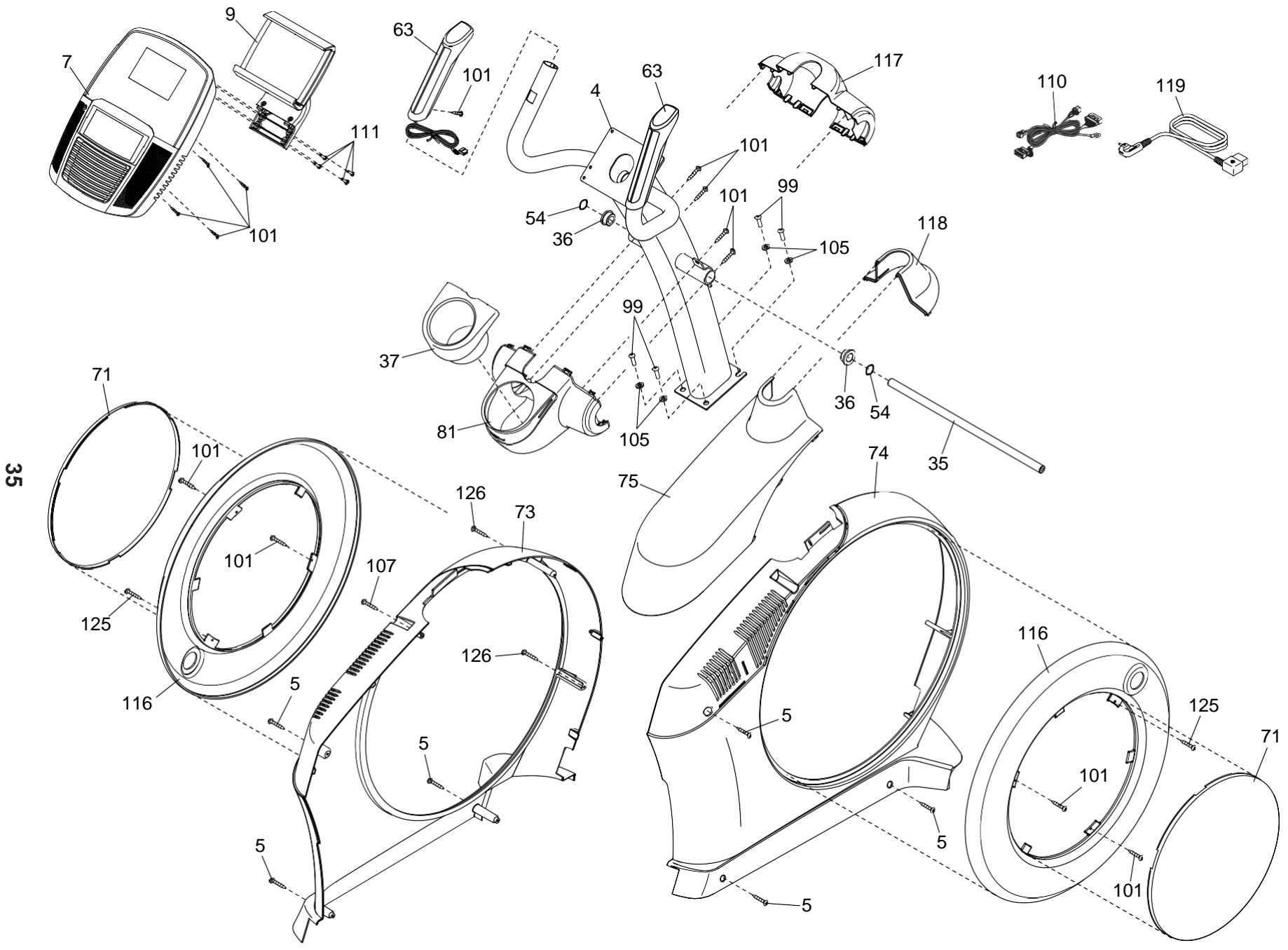
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modelnr. NTEVEL89816.0 R0416A



OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr. NTEVEL89816.0 R0416A



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.