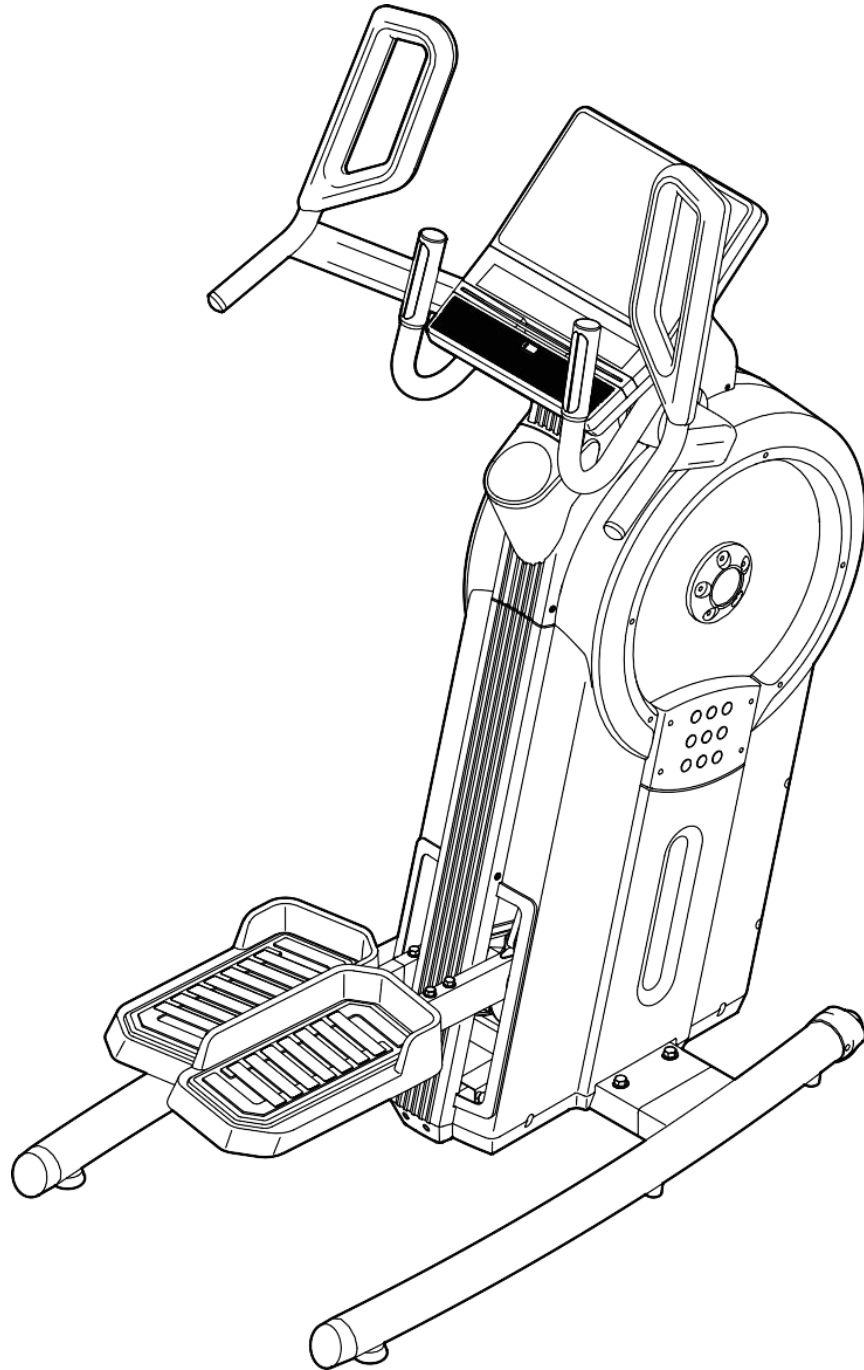


PRO-FORM®

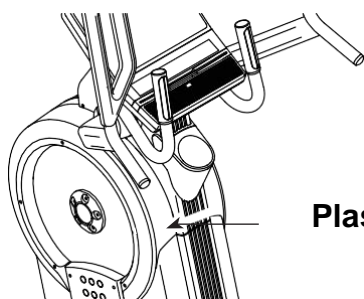
PRO-HIT H14



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	13
OPPSTART -----	15
VEDLIKEHOLD -----	28
OVERSIKTSDIAGRAM-----	33
DELELISTE-----	35
KONTAKTINFORMASJON-----	37

Informasjon om serienummer finnes plassert som vist på tegningen under.



Plassering av serienummer

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 147 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

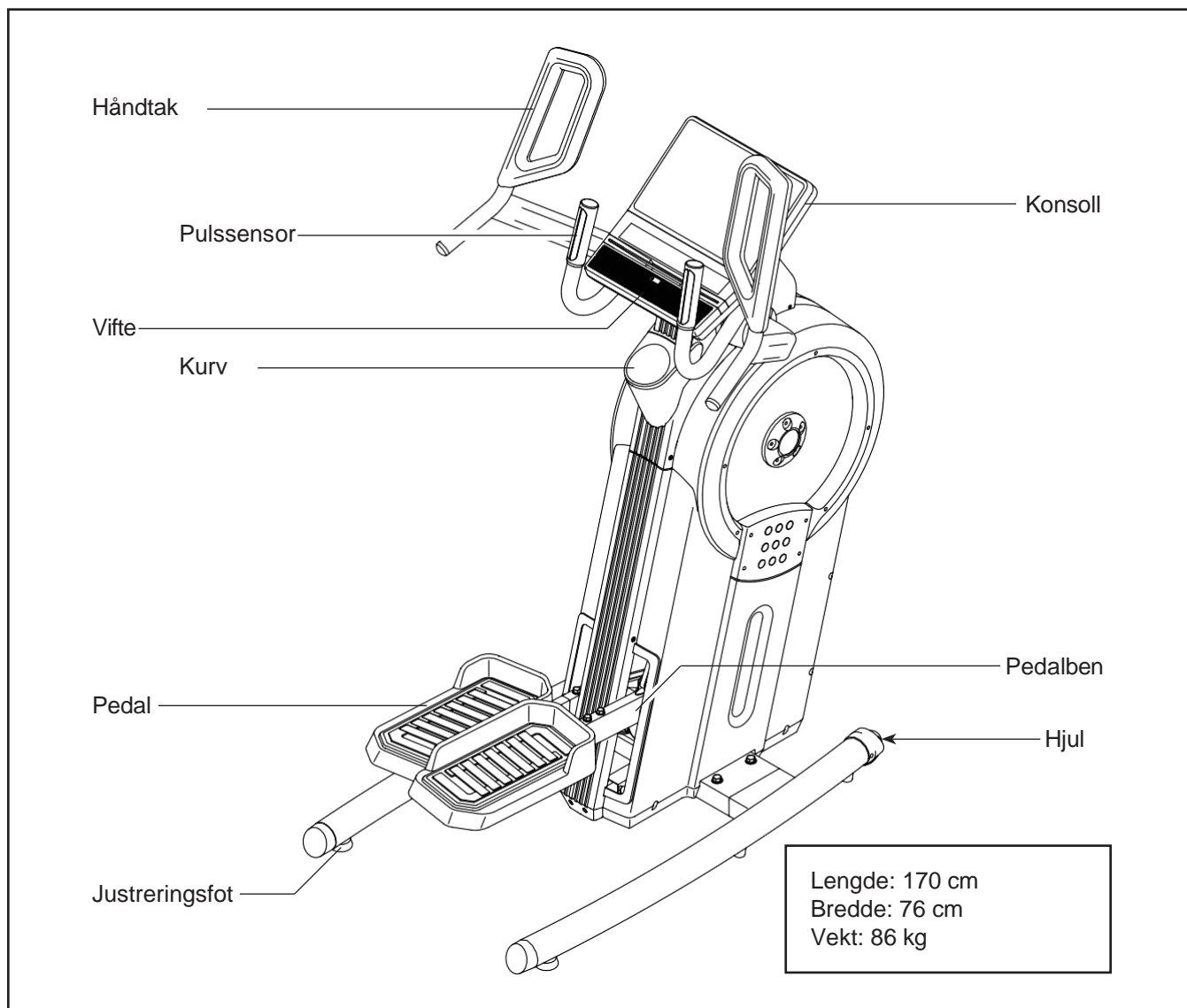
Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

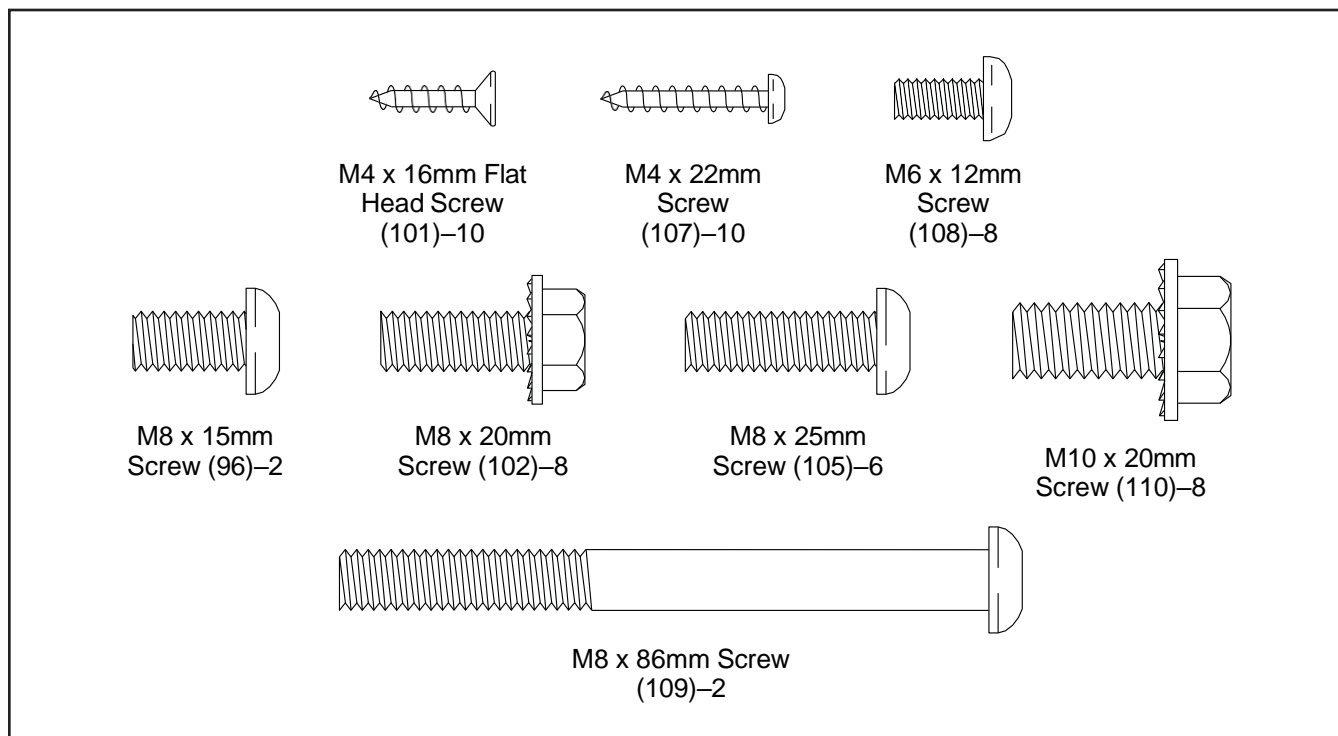
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler



Montering

Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



- 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». Høyre deler er markert «R» eller «Right».

- Se side 6 for smådeler.

Montering krever følgende verktøy:

Stjernetrekker



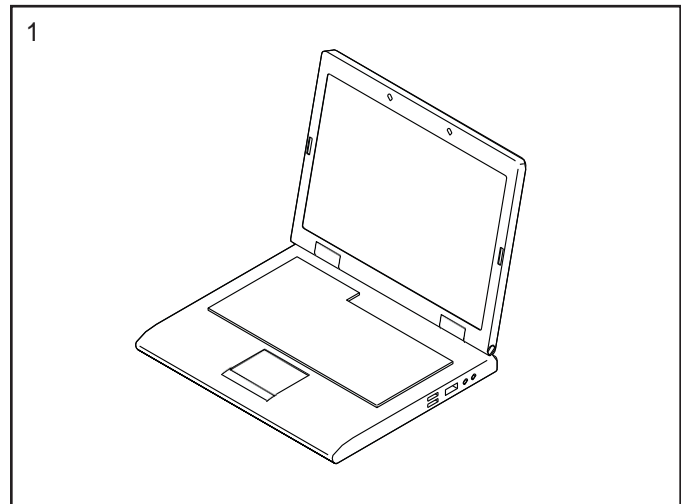
Skiftenøkkel



Monteringen går enklere hvis du har et nøkkelsett. Ikke bruk elektriske verktøy til monteringen.

1. **Registrer produktet på**
www.iconsupport.eu

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



2. Finn høyre og venstre stabilisatorer (8, 9) og posisjoner dem som vist på illustrasjonen.

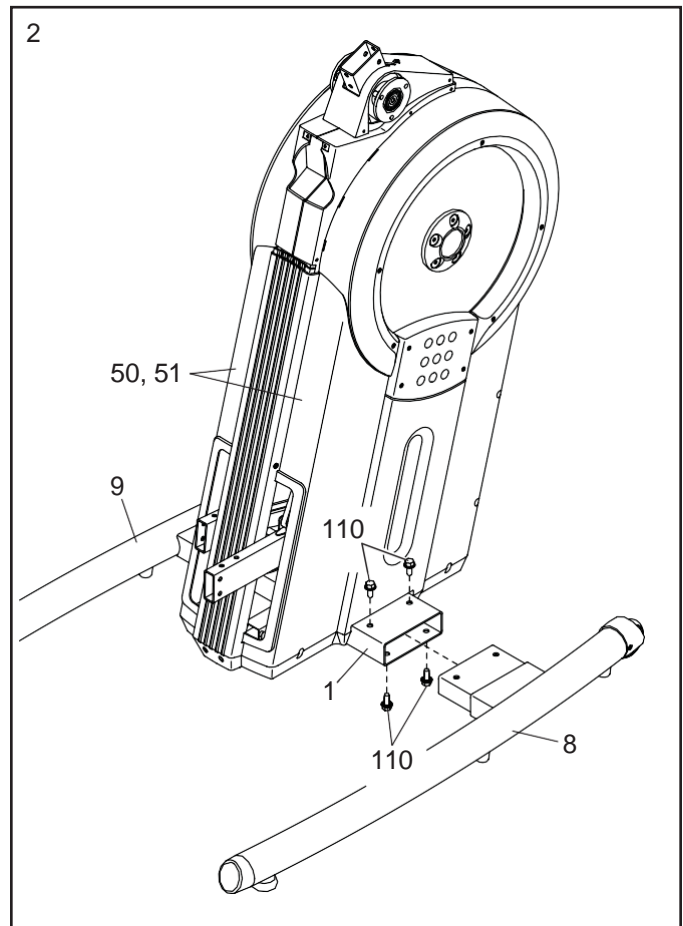
Få hjelp av en annen person til å holde ramma (1) og tipp den til venstre. **Merk: Pass på å ikke skade dekslene (50, 51).**

Fest høyre stabilisator (8) til ramma (1) med fire M10 x 20mm skruer (110); **skru alle skruene inn med fingrene før du strammer noen av dem.** Merk: Se bort fra de ubrukte hullene på undersiden av ramma.

Merk: Forsikre deg om at M10 x 20mm skruene (110) er strammet godt.

Få hjelp av den andre personen til å senke ramma (1) til gulvet. **Merk: Pass på å ikke skade dekslene (50, 51).**

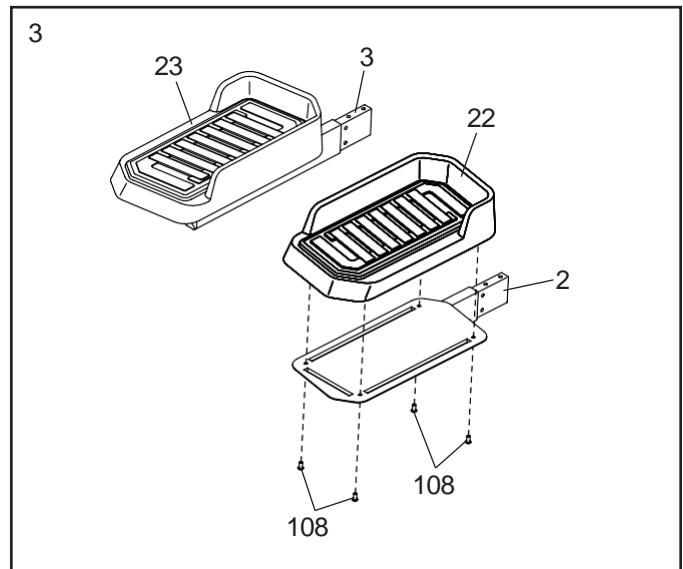
Fest venstre stabilisator (9) på samme måte.



3. Finn høyre og venstre pedalbaser (2, 3), og høyre og venstre pedaler (22, 23). Posisjoner dem som vist på illustrasjonen.

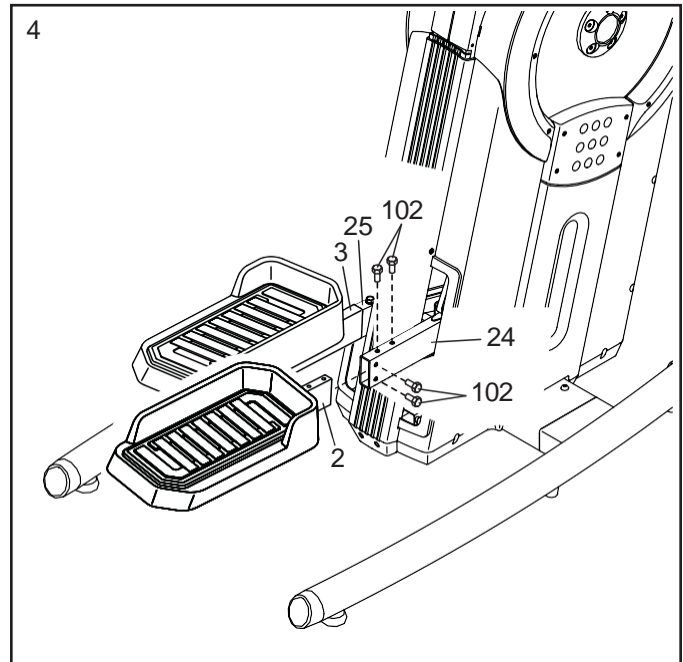
Fest høyre pedal (22) til høyre pedalbase (2) med fire M6 x 12mm skruer (108); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer noen av dem.**

Fest venstre pedal (23) til venstre pedalbase (3) på samme måte.



4. Fest høyre pedalbase (2) til høyre pedalben (24) med fire M8 x 20mm skruer (102); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer noen av dem.**

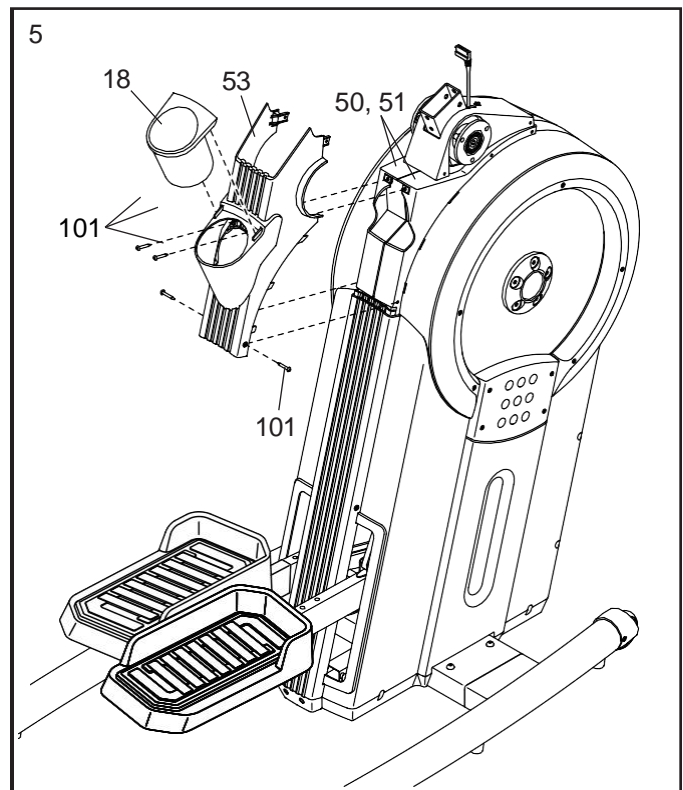
Fest venstre pedalbase (3) til venstre pedalben (25) på samme måte.



5. Trykk bakre deksel (53) på venstre og høyre deklser (50, 51).

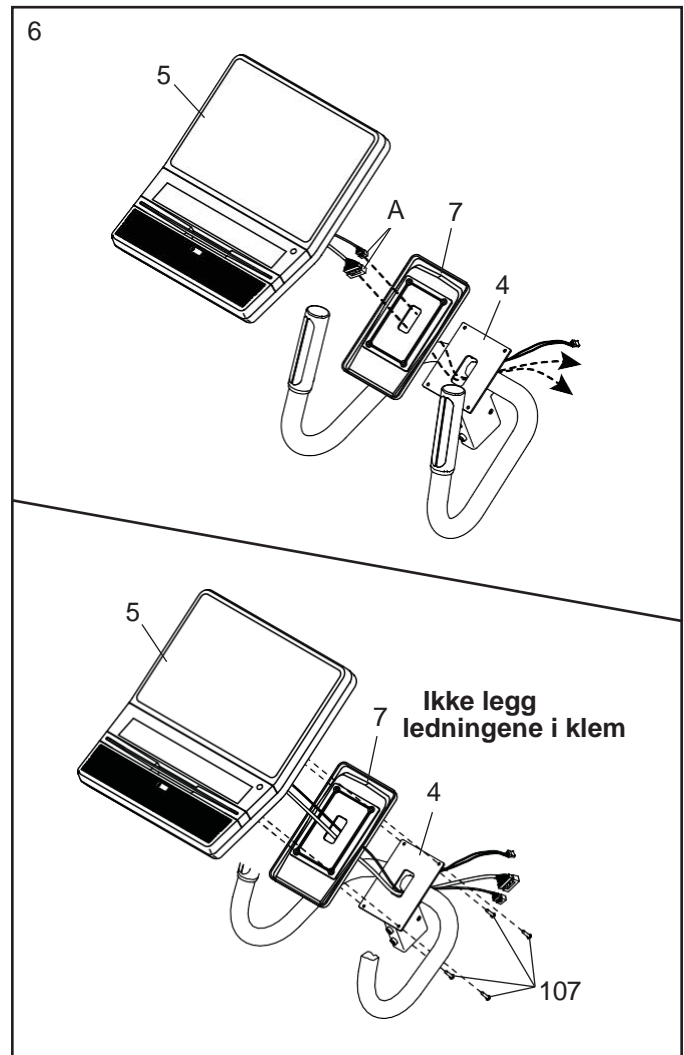
Fest bakre deksel (53) med fire M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer noen av dem.**

Før så kurven (18) inn i bakre deksel (53).



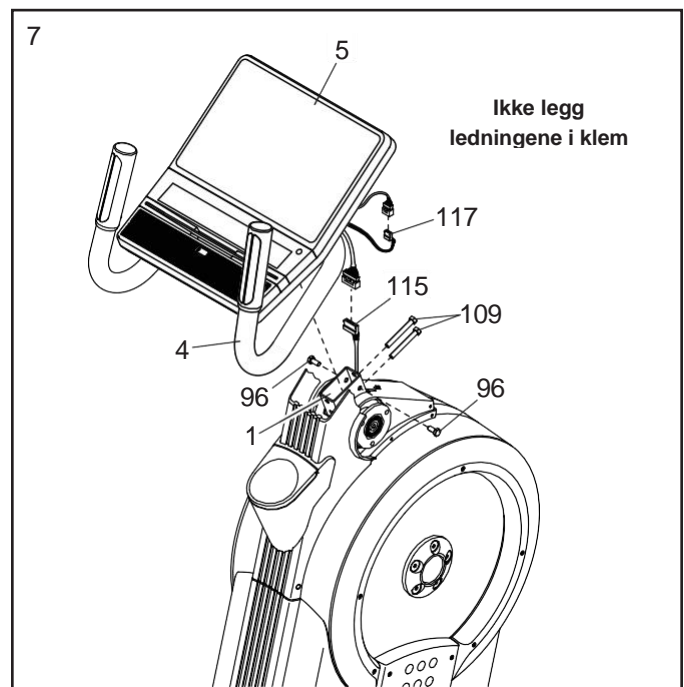
6. **Se den øvre tegningen.** Få hjelp av en annen person til å posisjonere (konsollet (5), konsolldekslet (7) og konsollbraketten (4) som vist på illustrasjonen. Før deretter ledningene (A) fra konsollet gjennom konsolldekslet og konsollbraketten.

Se den nedre tegningen. Unngå å legge ledningene i klem. Fest konsollet (5) og konsolldekslet (7) til konsollbraketten (4) med fire M4 x 22mm skruer (107); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



7. Få hjelp av en annen person til å holde konsollbraketten (4) nær ramma (1). Koble ledningene fra konsollet (5) til hovedledningen (115) og pulsledningen (117). **Merk: Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen. Dersom de ikke gjør dette, snu ett koblestykke og prøv på nytt.**

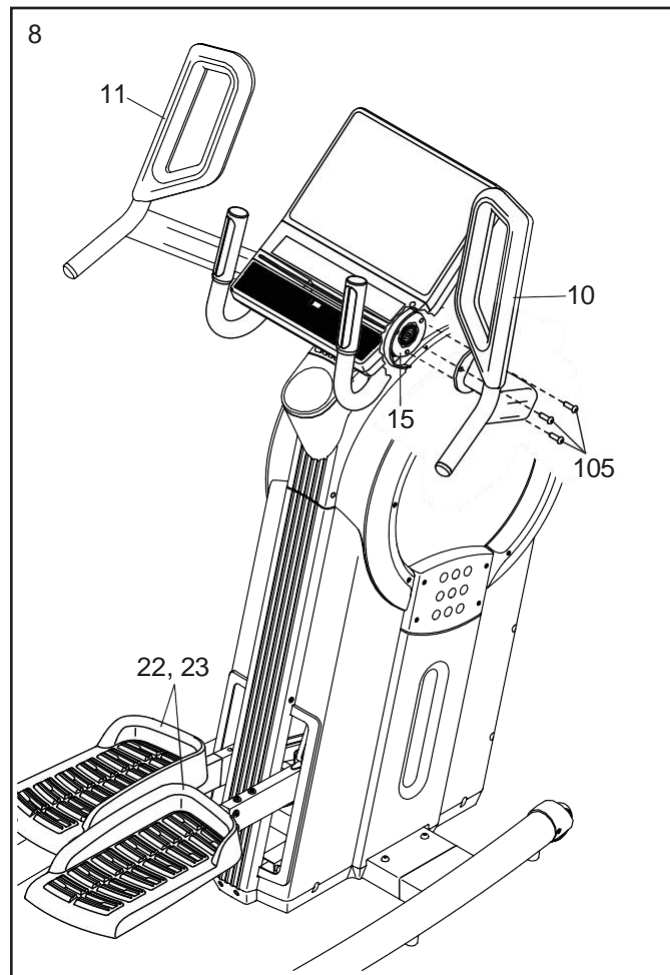
Unngå å legge ledningene i klem. Fest konsollbraketten (4) til ramma (1) med to M8 x 86mm skruer (109) og to M8 x 15mm skruer (96); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



8. Finn høyre og venstre håndtak (10, 11).

Pass på at pedalene (22, 23) står parallelt med hverandre. Fest høyre håndtak (10) til høyre håndtaksarm (15) med tre M8 x 25mm skruer (105); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem. Det kan være enklere å rotere høyre håndtak for bedre tilgjengelighet når du skal stramme skruene.**

Fest venstre håndtak (11) på samme måte.

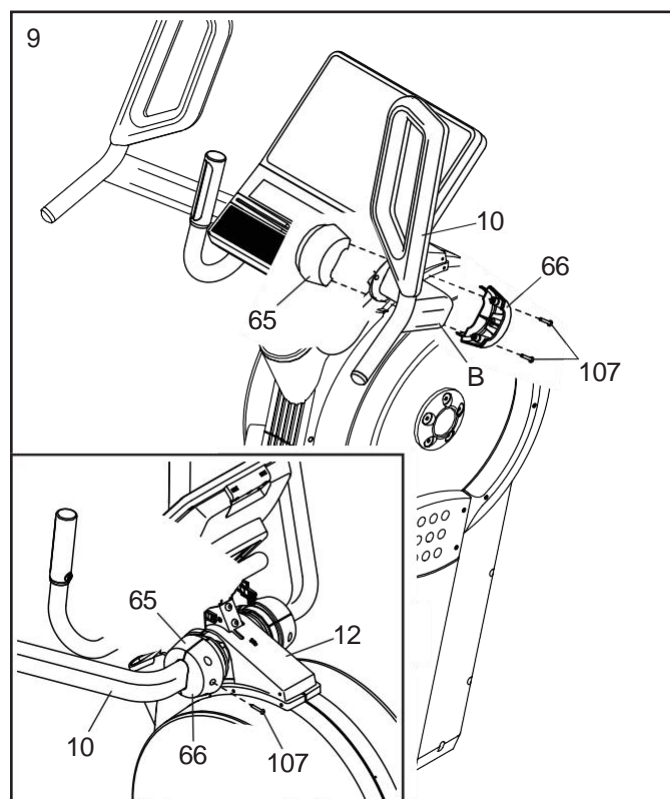


9. Finn bakre og fremre dreiedekslet (65, 66).

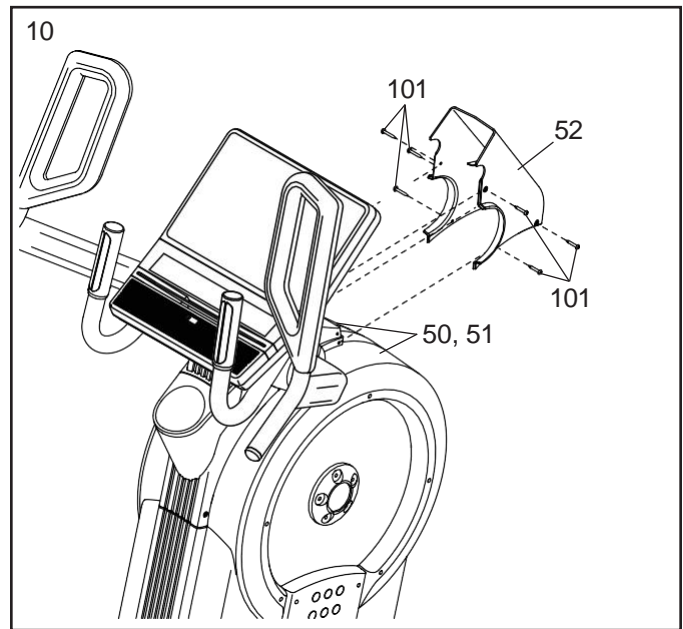
Trykk et sett med bakre og fremre dreiedeksler (65, 66) sammen rundt høyre håndtak (10) nær kurven (B) Fest dem til hverandre med to M4 x 22mm skruer (107).

Se den lille tegningen. Før bakre og fremre dreiedeksler (65, 66) mot frontdekslet (12). Fest dreiedekslerne til høyre håndtak (10) med en M4 x 22mm skrue (107).

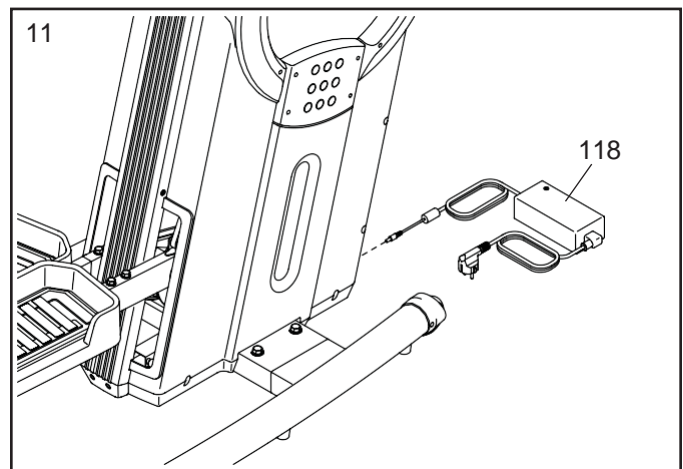
Gjenta dette steget på andre siden av apparatet.



10. Fest fremre deksel (52) til venstre og høyre deksler (50, 51) med seks M4 x 16mm skruer (101); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



11. Koble strømledningen (118) til mottaket foran på apparatet. Se side 12.



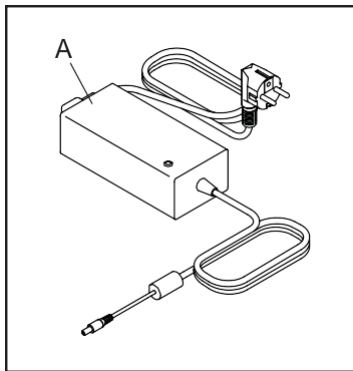
12. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig.** Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matre under apparatet for å bveskytte underlaget.

DRIFT

TILKOBLING AV STRØMLEDNING

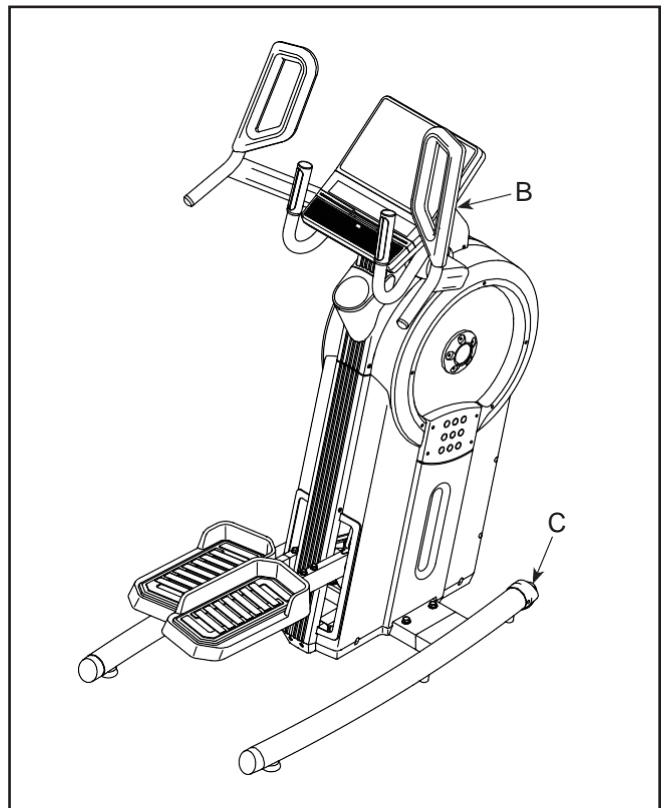
MERK: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer må det varmes opp til romtemperatur før du kobler til ledningen (A), for ikke å risikere at konsollet eller andre elektroniske komponenter tar skade.

Koble strømadapteren (A) til mottaket foran på apparatet. Koble deretter den andre enden av ledningen til en stikkontakt.



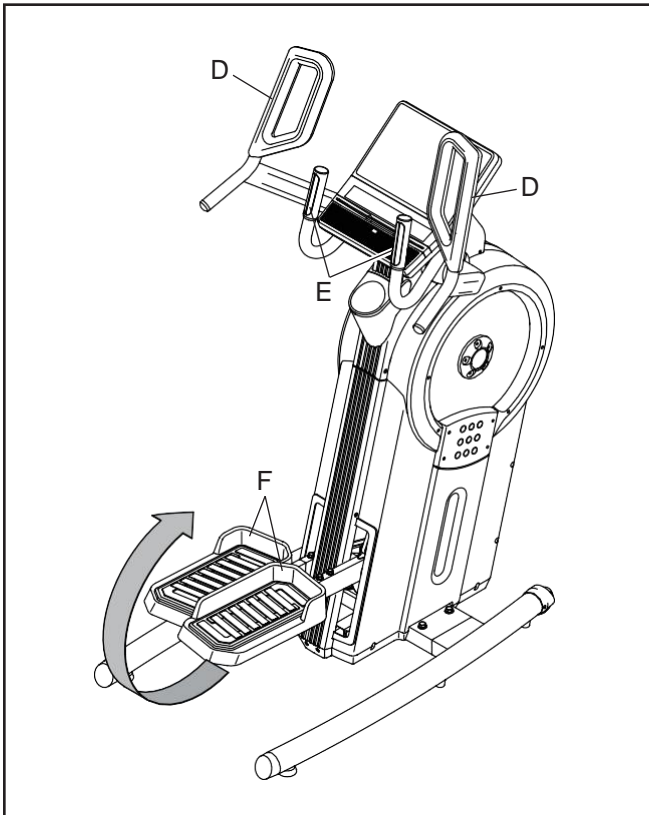
HVORDAN FLYTTE APPARATET

På grunn av apparatets størrelse og vekt, må flytting av apparatet utføres av to personer. Stå foran apparatet og hold tak i konsollbraketten (B) mens du plasserer en fot mot et av hjulene (C). Få hjelp av en annen person til å dra konsollbraketten til apparatet ruller på hjulene. Flytt apparatet forsiktig til ønsket plassering og senk det til gulvet igjen.



TRENING

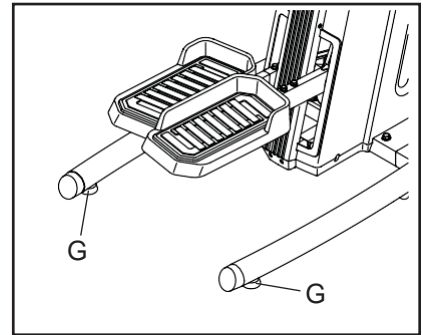
Stig på apparatet ved å holde tak i håndtakene (D) eller metallkontaktene (E), og stig på den pedalen (F) som sitter lavest. Stig så på den andre pedalen. Trakk på pedalene til de begynner å bevege seg i en jevn kontinuerlig bevegelse. **Merk: Pedalene kan bevege seg både forover og bakover. Det anbefales at du trækker i retningen som vist med pila på tegningen under, men du kan fint variere økten ved å trække i motsatt retning.**



Når du skal stige av apparatet, vent til pedalene (F) står stille. **Merk: Pedalene har ikke et fritt hjul; de vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser.** Når pedalene står stille, stig av den høyest plasserte pedalen først, og deretter den laveste pedalen.

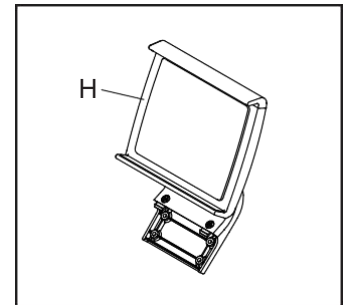
JUSTERING AV FØTTER

Dersom apparatet ikke står jevnt på gulvet, kan du skru en eller begge justeringsføtter (G) under stabilisatorene til apparatet står stille.

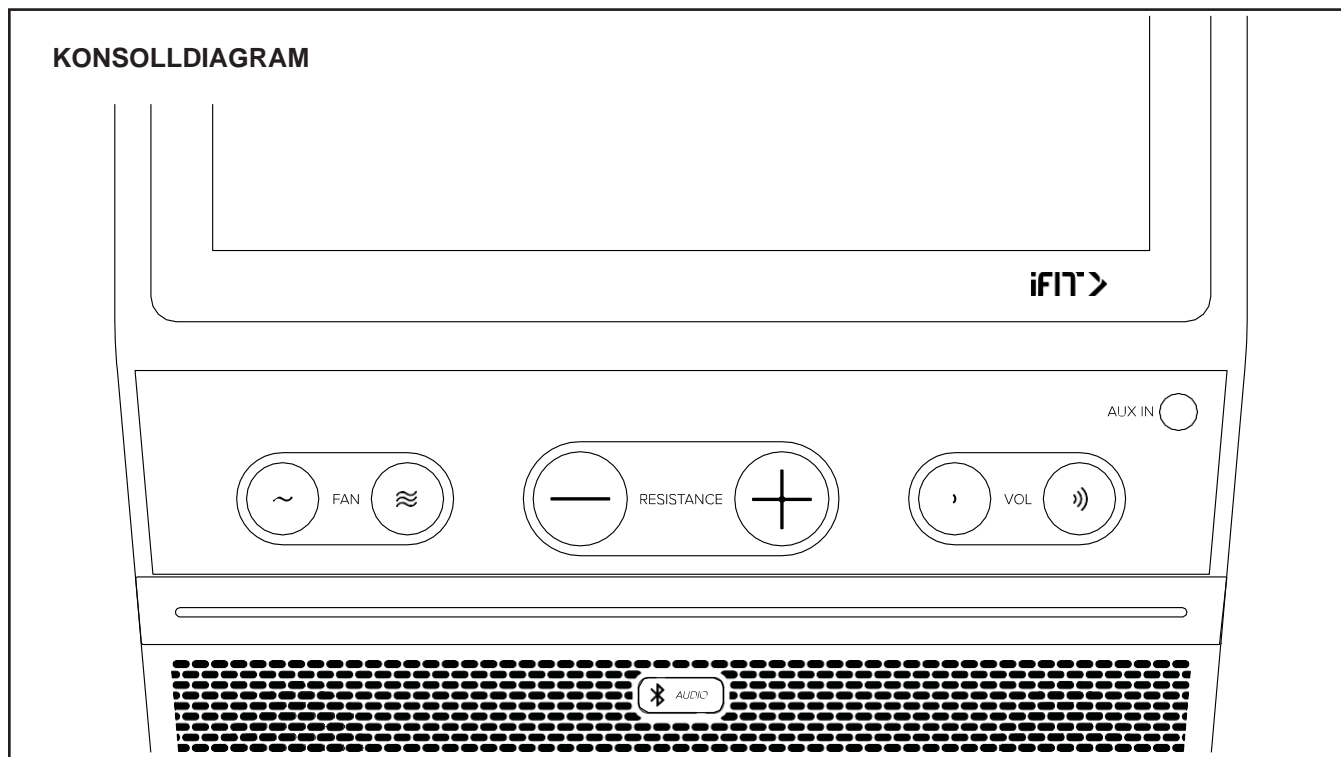


NETTBRETTHOLDER (VALGFRITT)

Den valgfrie nettbrettholderen (H) vil holde nettbrettet ditt på plass og la deg inkludere brettet i treningen. Nettbrettholderen passer for de aller fleste nettbrett av full størrelse. **Se siste side dersom du ønsker å kjøpe en nettbrettholder.**



KONSOLL



KONSOLLFUNKSJONER

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

Konsollet har trådløs teknologi som gjør at du kan koble apparatet til iFit. Med iFit har du tilgang på et stort og variert treningsbibliotek. Du kan også designe dine egne økter og få tilgang til mange andre funksjoner.

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

I manuell modus kan du endre motstanden med et knappetrykk.

Når du trener vil apparatet gi deg fortløpende tilbakemeldinger. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke metallkontaktene eller et kompatibelt pulselte.

Du kan også 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 15

Touch-skjermen, se side 15

Konsoloppsett, se side 16

HVORDAN SKRU PÅ KONSOLLET

Strømadapteren må kobles til for å skru på apparatet. Se side 12. Når adapteren kobles til, kan du berøre skjermen eller trykke på en knapp for å skru på konsollet.

HVORDAN SKRU AV KONSOLLET

Konsollet vil gå i dvale dersom det ikke mottar signaler fra pedalene på flere sekunder.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene eller funksjonsknappene på flere minutter, vil konsollet skru seg av.

Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.
Dersom du ikke gjør dette risikerer du at de elektriske komponentene slites ut før tiden.

TOUCHSCREEN

Konsollet består av en touchscreen i farger. Følgende informasjon vil hjelpe deg til å sette deg inn i apparatets funksjoner og teknologi.

- Konsollet fungerer på samme måte som andre touchskjermer: Du kan føre fingeren rundt på skjermen for å bevege visse bilder på skjermen, som for eksempel i en treningsøkt.
- Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør ?123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk ~/<. Trykk ?123-knappen igjen for å returnere til siffer-tastaturet. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk SHIFT-knappen for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk denne knappen igjen for å kunne taste inn flere store bokstaver på rad. Trykk knappen for tredje gang for å returnere til små bokstaver. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.

KONSOLLOPPSETT

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

1. Koble til ditt trådløse nettverk.

Ønsker du å laste ned iFit-økter og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Følg instruksjonene på skjermen for å koble konsollet til ditt trådløse nettverk.

2. Tilpass innstillinger.

Følg beskjedene på skjermen for å stille inn ønsket måleenhet og tidssone.

Merk: Dersom du ønsker å endre denne informasjonen på et senere tidspunkt, se side 23.

3. Logg inn eller opprett en iFit-Live-konto.

Følg beskjedene på skjermen for å opprette en iFit-konto eller for å logge inn med et eksisterende brukernavn.

4. Funksjonsguide

Når du skruer på konsollet for første gang, vil skjermen ta deg på en guidet tur gjennom alle konsollets funksjoner.

5. Sjekk for programoppdateringer.

Trykk først meny-knappen for å velge SETTINGS-menyen. Velg deretter MAINTENANCE. Trykk UPDATE-knappen for å lete etter programoppdateringer via det trådløse nettverket. Se side 23 for mer informasjon.

Konsollet er nå klart for bruk. De følgende sidene beskriver de forskjellige treningsøktene og andre funksjoner.

Manuell modus, se under.

Treningsprogram, se side 28.

Lage din egen kart-økt, se side 20.

iFit-økt, se side 21.

Treningsinnstillinger, se side 23.

Trådløst nettverk, se side 24.

Lydsystemet, se side 25.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra konsollet.

MANUELL MODUS

1. Trykk skjermen eller en hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Se side 15. Merk: Det kan ta noen øyeblikk før konsollet er klart til bruk.

2. Velg hovedmenyen

Når du skruer på strømmen, vil hovedmenyen dukke opp på skjermen rett etter at konsollet har skrudd seg på.

Dersom du allerede er i en treningsøkt, trykk på skjermen og følg instruksjonene for å returnere til hovedmenyen. Dersom du er i SETTINGS-menyen, trykk tilbakeknappen fulgt av X-knappen, for å returnere til hovedmenyen.

3. Endre pedalmotstanden etter ønske.

Trykk MANUAL START og begynn å trække.

Du kan endre pedalmotstanden ved å trykke RESISTANCE (+)(-).

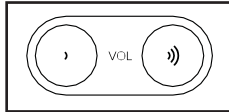
4. Hold oversikt over din egen fremgang.

Konsollet kan tilby flere skjermmoduser. Den modusen du velger vil avgjøre hvilken informasjon som vises på skjermen.

Dra fingeren oppover på skjermen for å åpne fullskjærsmodus. Dra fingeren nedover for å se treningsinformasjon.

Trykk de forskjellige informasjonsskjermene for å åpne flere valgmuligheter. Trykk (+) for å se statistikker eller diagrammer. Trykk midten av skjermen for å se flere valgmuligheter.

Juster volumet ved å trykke volumknappene på konsollet, dersom ønskelig.



Du kan sette treningsøkten på pause ved å trykke på skjermen eller slutte å tråkke på pedalene. Ønsker du å gjenoppta treningen, gjenopptar du ganske enkelt tråkkingen.

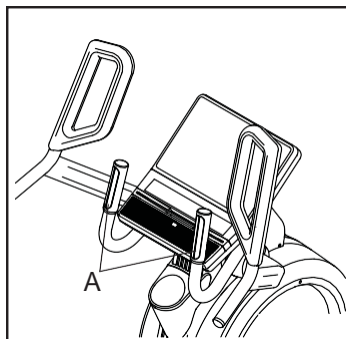
Avslutt treningen ved å først trykke på skjermen for å sette økten på pause, og følg instruksjonene for å avslutte økten og returnere til hovedmenyen.

5. Mål pulsen dersom ønskelig.

Du kan bruke metallkontaktene eller et kompatibelt pulsbelte for å måle pulsen din under treningen. Konsollet er kompatibelt med alle Bluetooth-belter.

Metallkontakter: Følg instruksjonene under for hvordan du skal bruke metallkontaktene. **Merk:** Dersom du bruker både pulsbelte og metallkontakter vil pulsbelte prioriteres.

Dersom metallkontaktene (A) er dekket av plastikk kan denne nå fjernes.



Mål pulsen din ved å holde rundt metallkontaktene. **Unngå å bevege hendene eller å gripe for hardt.**

Pulsen din vil vises på skjermen når konsollet oppdager pulssignalene. Hold rundt kontaktene i minst 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.

Dersom skjermen ikke viser din puls, forsikre deg om at hendene dine er posisjonert som beskrevet. Pass på å ikke bevege hendene eller gripe metallkontaktene for hardt. For optimal ytelse kan du rengjøre metallkontaktene med en myk klut. **Ikke bruk alkohol, slipemidler eller kjemikalier for å rengjøre kontaktene.**

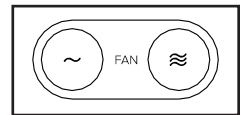
Pulsbelte: Noen modeller av dette apparatet inkluderer et kompatibelt pulsbelte. Dersom et belte er inkludert med ditt apparat, se seksjonen om pulsbelter for mer informasjon om hvordan du skal bruke det.

Dersom din modell ikke inkluderer pulsbelte, se side 26 for mer informasjon om hvordan du kan bestille det.

Når du ikler deg et kompatibelt pulsbelte vil konsollet automatisk koble seg til beltet. Pulsen din vil vises på skjermen når konsollet oppdager din hjerterytme.

6. Skru på vifta dersom ønskelig.

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



Merk: Vifta vil sku seg av automatisk dersom pedalene ikke beveger seg mens hovedmenyen er åpen på konsollet.

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

Se side 15.

PROGRAMMER

1. Berør skjermen eller trykk hvilken som helst knapp på konsollet for å skru det på.

Se side 15.

2. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Hovedmenyen vil automatisk komme opp på skjermen når du skrur på konsollet.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, trykk først på skjermen, og følg instruksjonene for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i innstillingsmenyene, trykk først tilbakeknappen, fulgt av X-knappen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk knappene nederst på skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

3. Velg et treningsprogram.

Trykk knappen for ønsket treningsøkt på skjermen. Før fingeren over skjermen for å bla enten opp eller ned etter behov.

Merk: Ønsker du å bruke en fremhevet økt, må konsollet først være tilkoblet et trådløst nettverk (se side 24).

Fremhevede økter på konsollet vil skiftes ut med jevne mellomrom. Dersom du ønsker å lagre en økt for fremtidig bruk, kan du legge den til favorittene dine ved å trykke på hjerte-knappen. Du må være logget på iFit for å kunne lagre en fremhevet økt (se steg 3 på side 21).

Ønsker du å designe din egen kart-økt, se side 20.

Når du velger en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over treningsdetaljer, som varighet og distanse, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta.

4. Start treningsøkta.

Trykk START WORKOUT for å påbegynne treningsøkta.

Treningsøkta fungerer på samme måte som manuell modus (Se side 16).

Under enkelte treningsøker vil iFit guide deg gjennom en fordypende treningsøkt. Trykk på skjermen for å velge musikk, instruktør-stemme og volum.

Under enkelte treningsøker vil skjermen vise et kart over treningsruta, sammen med en markør som indikerer hvor i løypa du befinner deg. Trykk knappene på skjermen for å velge ønskede kartvalg.

Under enkelte treningsøker vil skjermen vise en målhastighet. Forsøk å holde hastigheten din nær målhastigheten på skjermen. I løpet av økta kan forskjellige skjermbeskjeder be deg om å øke, redusere eller opprettholde løpehastigheten.

VIKTIG: Målhastigheten er kun ment som motivasjon. Din faktiske hastighet bør aldri være høyere enn det som er komfortabelt for deg.

Dersom motstanden er for høyt eller lavt, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke RESISTANCE-knappene. **Dersom du trykker en RESISTANCE-knapp**, kan du kontrollere motstandsnivået manuelt (se steg 3 på side 16). **Ønsker du å returnere til programinnstillingene**, trykker du FOLLOW WORKOUT.

Merk: Målverdien for kalorier i treningsbeskrivelsen indikerer kun et estimat på hvor mange kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som for eksempel brukervekta. Kaloriforbrenningen vil også påvirkes dersom du endrer motstand i løpet av treningsøkta.

Ønsker du å sette økta på pause, trykker du på skjermen eller slutter å tråkke på pedalene. Ønsker du å gjenoppta treningsøkta, gjenopptar du ganske enkelt tråkkingen.

Ønsker du å avslutte treningsøkta, trykker du på skjermen for å sette den på pause. Deretter følger du instruksjonene på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Når treningsøkta er over vil et sammendrag komme opp på skjermen. Dersom du ønsker dette kan du legge treningsøkten til din timeplan (se side 21), eller legge den til dine favoritter. Trykk deretter SAVE WORKOUT for å returnere til hovedmenyen.

5. 5. Følg med på din progresjon

Se steg 4 på side 17.

6. 6. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 17.

7. 7. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 17.

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

Se side 15.

HVORDAN DESIGNER DIN EGEN KART-ØKT

1. Trykk på skjermen eller trykk en knapp på konsollet for å skru det på.

Se side 15.

2. Velg treningsøkten DRAW-YOUR-OWN-MAP.

Hovedmenyen vil automatisk komme opp på skjermen når du skrur på konsollet.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, trykk først på skjermen, og følg instruksjonene for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i innstillingsmenyene, trykk først tilbakeknappen, fulgt av X-knappen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk CREATE-knappen nederst på skjermen for å velge treningsøkten DRAW-YOUR-OWN MAP.

3. Design ditt eget kart.

Før fingrene over skjermen eller skriv i søkefeltet for å navigere til det området av kartet hvor du ønsker å tegne inn din treningsøkt. Trykk på skjermen for å legge til et start-punkt for økta. Trykk deretter skjermen på nytt for å velge mål-punkt.

Dersom du ønsker å starte og slutte på samme punkt, trykker du CLOSE LOOP eller OUT & BACK på venstre side av skjermen. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsløypa automatisk skal legge seg til veien.

Dersom du trykker feil kan du angre dette ved å trykke UNDO på venstre side av skjermen.

Skjermen vil vise stignings- og distansestatistikker for din treningsøkt.

4. Lagre treningsøkta.

Trykk SAVE NEW WORKOUT for å lagre treningsøkta. Skriv inn tittel på økta, dersom ønskelig. Trykk deretter (>)-knappen for å gå videre.

5. Start treningsøkta.

Trykk START WORKOUT for å påbegynne treningsøkta. Økta fungerer på samme måte som andre treningsprogrammer (se side 18).

6. Følg med på din progresjon

Se steg 4 på side 17.

7. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 17.

8. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 17.

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

Se side 15.

IFIT-ØKTER

Merk: Du må være koblet til et trådløst nettverk dersom du ønsker å benytte deg av iFit-økter (Se side 24). Du må også ha en iFit-konto.

1. Trykk på skjermen eller hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Se side 15.

2. Velg hovedmenyen.

Hovedmenyen vil automatisk komme opp på skjermen når du skrur på konsollet.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, trykk på skjermen, og følg instruksjonene for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i innstillingsmenyene, trykk først tilbakeknappen, fulgt av X-knappen for å returnere til hovedmenyen.

3. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, trykk menyknappen for å logge inn på din iFit-konto. Skriv inn ditt brukernavn og passord.

Du kan skifte brukere i din iFit-konto ved å trykke på menyknappen, fulgt av SETTINGS og deretter MANAGE ACCOUNTS. Dersom flere enn én bruker er tilknyttet din konto, vil en liste med brukerprofiler vises på skjermen. Trykk ønsket brukerprofil.

4. Velg en iFit-økt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Trykk på knappene på bunnen av skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Velg en iFit-økt ved å trykke på ønsket knapp på skjermen. Før fingeren opp eller ned på skjermen for å bla dersom det er nødvendig.

Fremhevede økter vil endres med jevne mellomrom.

Treningsbiblioteket inneholder alle iFit-økter som er tilgjengelige for dette apparatet, organisert etter kategorier. Søk gjennom treningsbiblioteket ved å trykke på ikonet av et forstørrelsesglass, og velg deretter filtre.

Når du velger en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over treningsdetaljer, som varighet og det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta.

Du kan også trykke på andre valg, som å legge treningsøkta til din timeplan (se steg 5) eller markere økta som en favoritt (se steg 6).

5. Legg ei treningsøkt til din timeplan dersom ønskelig.

Dersom du ønsker det, kan du legge en iFit-økt til din timeplan. Finn oversikten eller sammendraget til den ønskede økta, og trykk SCHEDULE. Du kan deretter velge ønsket dato på kalenderen.

Treningsøkta vil deretter vises på skjermen på den aktuelle datoen.

6. Sett opp en liste over favoritt-øker, dersom ønskelig.

Marker en iFit-økt som en favoritt ved å finne oversikten eller sammendraget av økta, og trykk deretter hjertesymbolet.

Ønsker du å se en liste over dine favorittøker, velg treningsbiblioteket og trykk MY FAVOURITES.

7. Start treningsøkta.

Trykk START WORKOUT for å starte treningsøkta. Økta fungerer på samme måte som en fremhevet treningsøkt (se side 18).

8. Følg med på din progresjon.

Se steg 4 på side 17.

9. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 17.

10. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 17.

11. Koble fra strømledningen når du er ferdig med treningsøkta.

Se side 15.

Besøk [iFit.com](https://www.ifit.com) for mer informasjon.

KONSOLLINNSTILLINGER

MERK: Enkelte av innstillingene og funksjonene er kanskje ikke tilgjengelig på ditt konsoll.

Programoppdateringer kan i noen tilfeller endre konsollfunksjonen marginalt.

1. Velg hovedmenyen for innstillinger.

Koble først til strømtilførselen (Se side 15).

Hovedmenyen vil automatisk komme opp på skjermen når du skrur på konsollet. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, trykk først på skjermen, og følg instruksjonene for å returnere til hovedmenyen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, trykk på skjermen, og følg instruksjonene for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i innstillingsmenyene, trykk først tilbakeknappen, fulgt av X-knappen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk deretter menyknappen på skjermen, fulgt av SETTINGS. Innstillingsmenyen vil nå komme opp på skjermen.

2. Naviger innstillingsmenyene, og endre innstillinger etter ønske.

Før en finger opp eller ned på skjermen for å bla deg gjennom menyene. Ønsker du å se en innstillingsmeny, trykker du ganske enkelt på menynavnet. Gå ut av menyen ved å trykke tilbakeknappen. Du kan se og endre innstillinger i følgende innstillingsmenyer:

Account (konto)

- My Profile (min profil)
- In Workout (treningsøkt)
- Manage Accounts (administrere kontoer)

Equipment (utstyr)

- Equipment Info (utstyrsinformasjon)
- Equipment Settings (utstyrsinnstillinger)
- Maintenance (vedlikehold)
- Wi-Fi (trådløst nettverk)

About (informasjon)

- Legal (juridisk)

3. Tilpass måleenheter og andre innstillinger.

Dersom du ønsker å endre måleenheter, tidssoner eller andre innstillinger, trykk EQUIPMENT INFO eller EQUIPMENT SETTINGS, fulgt av de ønskede innstillingene.

Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten engelske mil eller metriske kilometer.

4. Se maskininformasjon eller informasjon for konsoll-app.

Trykk EQUIPMENT INFO fulgt av MACHINE INFO eller APP INFO dersom du ønsker å se informasjon om ditt apparat eller konsoll-appen.

5. Oppdater programvare.

Det anbefales at du regelmessig søker etter programoppdateringer. Trykk MAINTENANCE, fulgt av UPDATE for å lete etter programvareoppdateringer på ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil starte automatisk. **VIKTIG: Ikke skru av strømmen under en programvareoppdatering da dette kan skade konsollet.**

Skjermen vil vise progresjonen i oppdateringen. Når oppdateringen er fullført vil apparatet skru seg av og på igjen. Dersom den ikke gjør dette, skru av strømbryteren, vent i noen sekunder, og skru den på igjen. Merk: Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.

Merk: Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollet fungerer litt annerledes enn tidligere. Slike endringer er alltid utviklet for å forbedre din treningsopplevelse.

6. Gå ut av innstillingsmenyen.

Gå ut av innstillingsmenyen ved å trykke tilbakeknappen. Trykk deretter X-knappen for å returnere til hovedmenyen.

TRÅDLØST NETTVERK

Konsollet tilbyr en modus for å kobles til et trådløst nettverk.

1. Velg hovedmenyen.

Koble først til strømtilførselen (Se side 15).

Hovedmenyen vil automatisk komme opp på skjermen når du skrur på konsollet. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, trykk først på skjermen, og følg instruksjonene for å returnere til hovedmenyen. Dersom du allerede har valgt innstillingsmenyen, trykk tilbakeknappen, fulgt av X-knappen for å returnere til hovedmenyen.

2. Velg WIRELESS NETWORK-menyen.

Trykk først menyknappen, fulgt av WI-FI-knappen nederst på skjermen for å velge menyen for trådløst nettverk.

3. Skru på Wi-Fi.

Forsikre deg om at WI-FI er skrudd på. Om nødvendig, trykk WI-FI for å skru den på.

4. Sett opp din trådløse nettverkstilkobling.

Når WI-FI er skrudd på, vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Det kan ta noen sekunder før denne listen dukker opp på skjermen.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/g/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, trykk på ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet.

Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt passord, og koble på det ønskede trådløse nettverket. (Se side 15 for hvordan du bruker tastaturet på touch-skjermen).

Når konsollet er koblet til ditt trådløse nettverk vil et sjekkmerke dukke opp ved siden av nettverksnavnet.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Merk: iFit-modusen støtter både sikrede og usikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndtilkobling anbefales da ytelse er avhengig av koblingen.

5. Se www.iFit.com for ytterligere informasjon.

Gå ut av nettverksmodus.

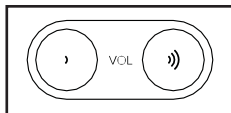
Trykk TILBAKE-knappen for å gå ut av nettverksmodus.

LYDSYSTEMET

Lydsystemet med kabel

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd-kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd-kabelen er koblet fullstendig inn.**

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



Lydsystemet via Bluetooth

Dersom konsollet har en Bluetooth Audio-knapp, kan du koble ditt Bluetooth-kompatible apparat til konsollet.

1. Plasser ditt Bluetooth-apparat i nærheten av konsollet.
2. Skru på Bluetooth på ditt apparat.
3. Koble apparatet til konsollet.

Hold Bluetooth-knappen på konsollet inne i tre sekunder. Bluetooth Audio-knappen vil begynne å blinke, og konsollet vil gå inn i tilkoblingsmodus. Når apparatene har koblet seg til hverandre vil lyd fra ditt apparat bli avspilt gjennom konsollets høyttalere.



Merk: Konsollet kan lagre åtte apparater i sitt interne minne. Dersom ditt apparat allerede er lagret i konsollets minne, trenger du bare å trykke Bluetooth Audio-knappen som normalt for å koble til.

4. Slett alle apparater fra konsollets minne dersom nødvendig.

Dersom du ønsker å slette alle apparater fra konsollets minne, holder du Bluetooth-knappen inne i ti sekunder.

Tilkobling av øretelefoner

Dersom konsollet har en port for øretelefoner, kan du koble disse til apparatet for å lytte til musikk eller lydbøker via øretelefonene.

Tilkobling av øretelefoner via Bluetooth

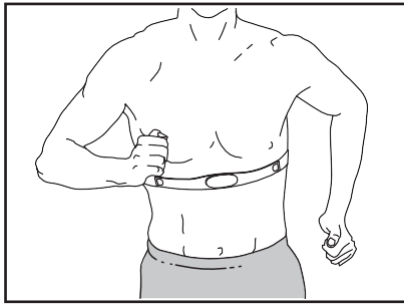
Dersom konsollet tillater det, kan du koble dine Bluetooth-kompatible øretelefoner til apparatet for å lytte til musikk eller lydbøker via øretelefonene.

Ønsker du å koble til øretelefonene må du først skru dem på og plassere dem nære konsollet. Velg deretter en fremhevet treningsøkt (se side 18) eller en iFit-økt (se side 21). Trykk deretter CONNECT BLUETOOTH HEADPHONES når denne beskjeden dukker opp på skjermen.

Koble øretelefonene til konsollet ved å velge dem fra lista på skjermen. Øretelefonene kan nå tas i bruk.

PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

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



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

Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

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

Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **Merk: Ikke utsett konsollet for direkte sollys og væsker da dette kan skade konsollet.**

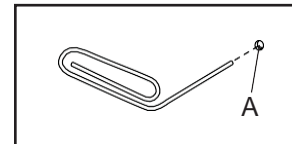
FEILSØK, KONSOLL

Dersom konsollet ikke skrur seg på, forsikre deg om at strømledningen er koblet til.

Dersom konsollet ikke viser pulsen din når du bruker pulsbelte eller holder rundt metallkontaktene, eller dersom pulsen på skjermen ikke er riktig, se steg 5 på side 17.

Dersom du trenger en ny strømadapter, se siste side for kontaktinformasjon. Merk: Bruk kun adaptere som er godkjent av produsenten for å hindre skade på konsollet.

Dersom konsollet ikke starter på riktig måte, eller dersom konsollet fryser og ikke responderer på tastetrykk, nullstill konsollet til fabrikkinnstillingene.



Merk: Dette vil slette alle innstillinger du har gjort til konsollet. Det trengs to personer for å nullstille konsollet. Koble først fra strømledningen, og skru av strømbryteren. Finn deretter det lille nullstillings-hullet (A) på siden eller bak på konsollet. Bruk en bøyd binders til å holde nullstillingsknappen inne i hullet nede, samtidig som den andre personen kobler til strømledningen og skrur på strømbryteren. Fortsett å holde nullstillingsknappen nede til konsollet skrur på. Når nullstillingen er fullført vil konsollet skru seg av og på igjen. Når konsollet er skrudd på igjen, søk etter programvareoppdateringer (se side 23). Merk: Det kan ta noen minutter for konsollet å bli klart til bruk.

FEILSØK, PEDALER

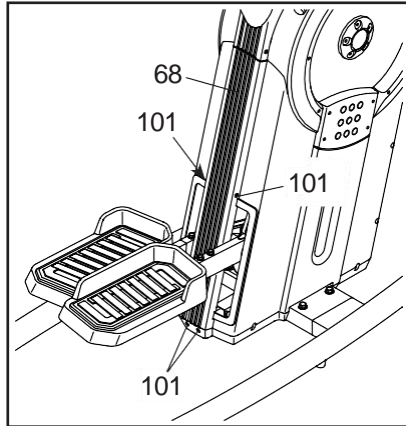
Dersom pedalene stanser eller blir vanskelige å bevege, vipp vekten din frem og tilbake på pedalene til de frigjør seg og svinghjulet begynner å bevege seg igjen.

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
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

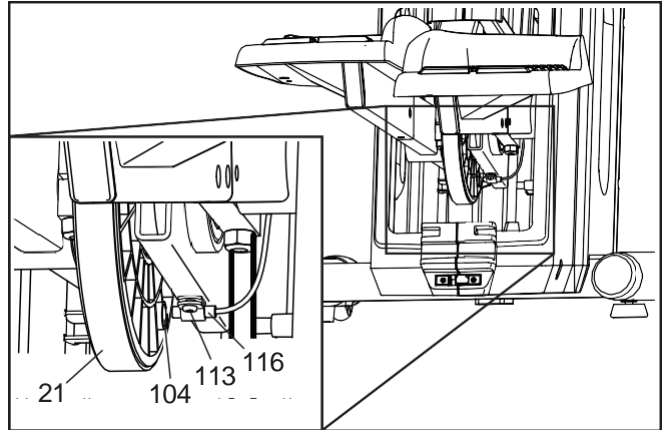
JUSTERING AV REEDBRYTER

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

Fjern så de fire indikerte M4 x 16mm skruene (101) og det nedre bakre dekselcoveret (68).



Skru deretter den store reimskiva (21) til en reimskivemagnet (104) er justert med reedbryteren (116). Løsne så vidt M4 x 19mm skruen (113), før reedbryteren litt nærmere eller unna reimskivemagneten, og stram skruen igjen.

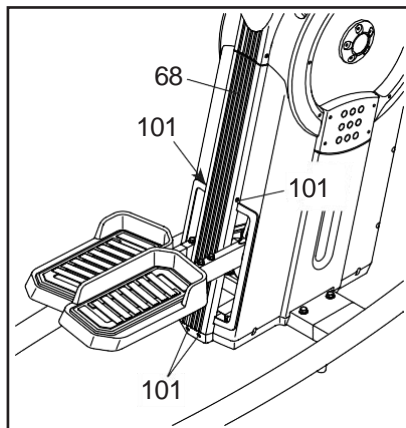


Koble så til strømadapteren og vri den store reimskiva (21) noen runder. Om nødvendig, gjenta disse stegene til konsollet viser riktige tilbakemeldinger. Fest deretter nedre bakre dekselcover.

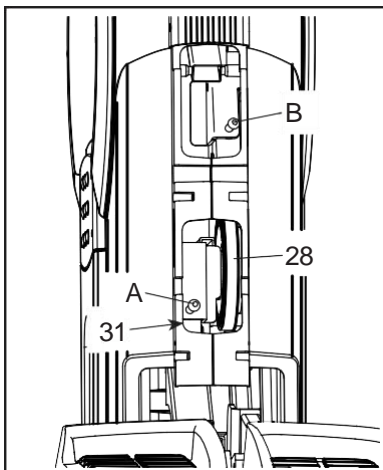
JUSTERING AV DRIVBELTET

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

Fjern så de fire indikerte M4 x 16mm skruene (101) og nedre bakre dekselcover (68).



Finn deretter nedre justeringsskruer (A). Stram den nedre justeringsskruen fire runder. Dette vil stramme det store drivbeltet (31).



Stå på apparatet og tråkk på pedalene noen runder. Dersom pedalene fortsatt glipper, stig av apparatet og finn øvre justeringsskruer (B). Stram øvre justeringsskruer to runder. Dette vil stramme det lille drivbeltet (28).

Stå på apparatet igjen og tråkk på pedalene noen runder. Dersom pedalene fortsatt glipper, stig av og stram nedre justeringsskruer (A) fire runder. Dette vil stramme det store drivbeltet (31) på nytt.

Når du har strammet drivbeltene riktig, fest nedre bakre dekselcover.

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.

TRENINGSENTENSITET

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	
<hr/>							
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 apparatet til hjerterytmen din er nær de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i apparatet 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 apparatet 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 tøying. 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 tøying 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.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og 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. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrakte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillesene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot vegg.

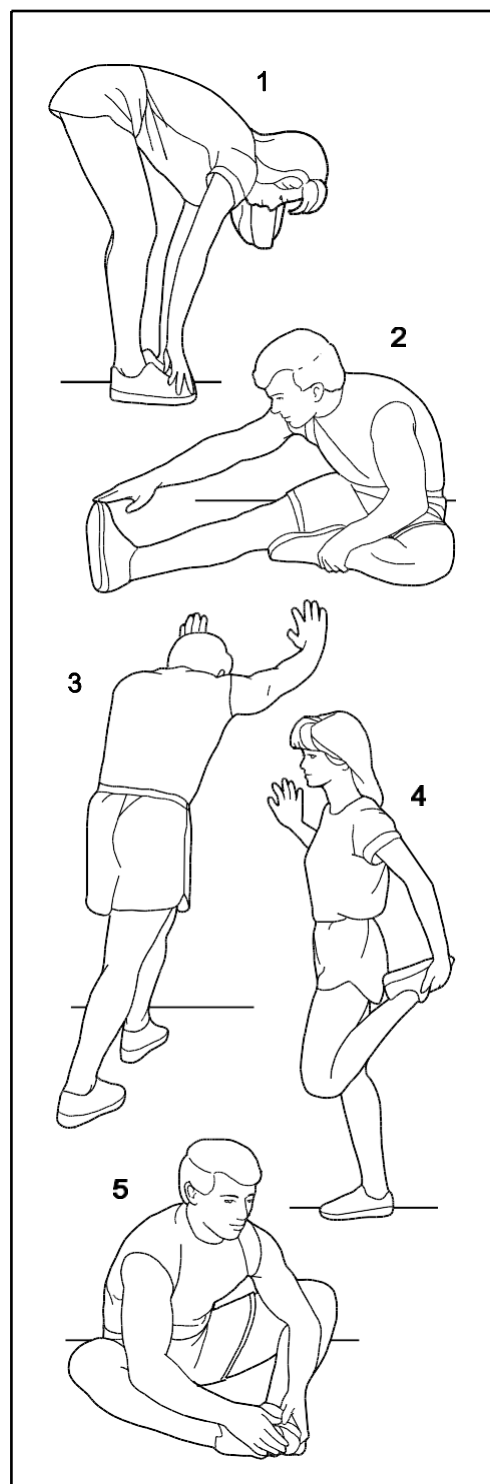
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillesener, ankler og legger.

4. Quadriceps

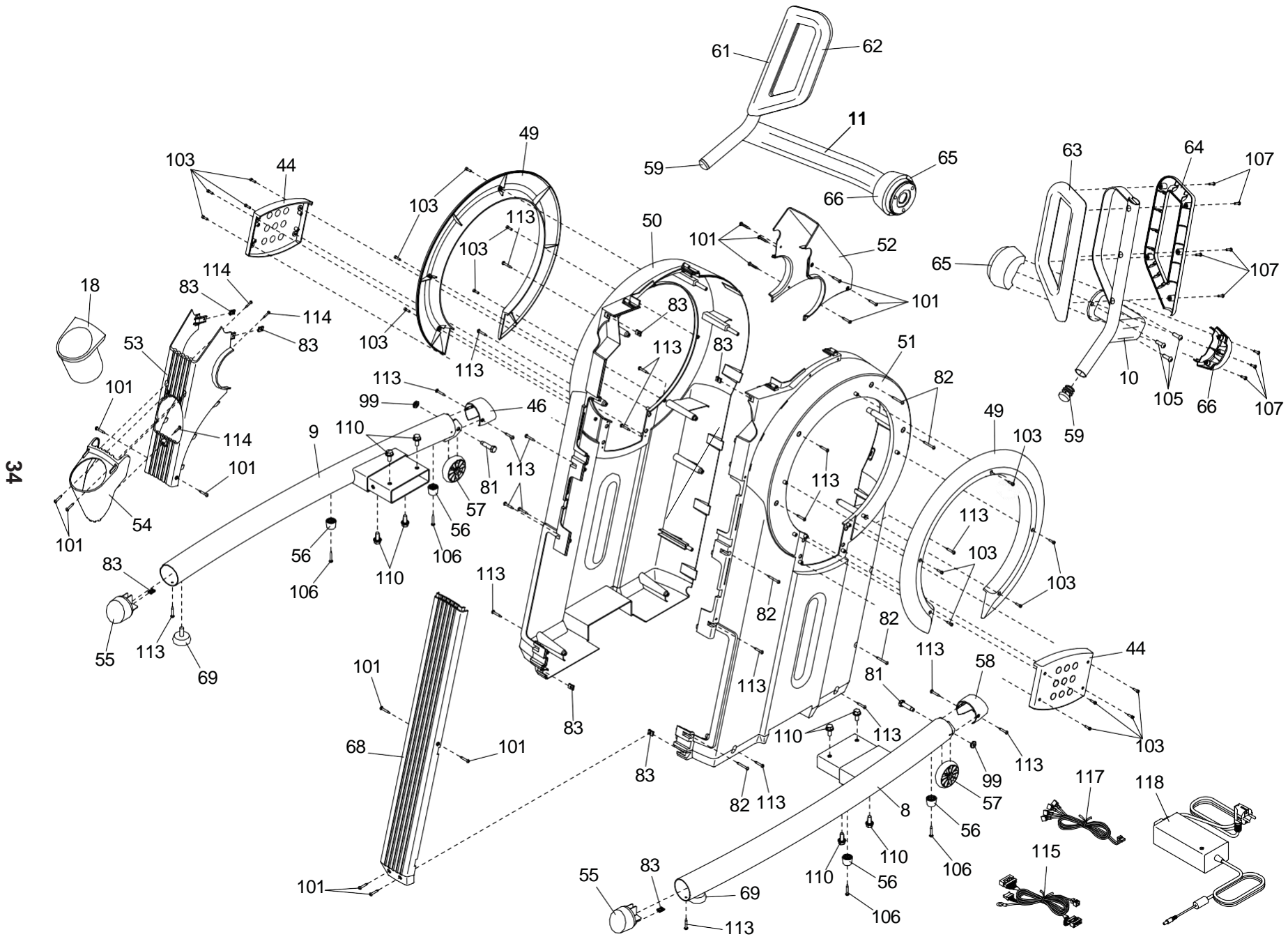
Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

5. 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 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



OVERSIKTSDIAGRAM B



Modellnr.: PFEL01420-INT.0 R0321A

DELELISTE (engelsk)

Modellnr.: PFEL01420-INT.0 R0321A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Frame	51	1	Right Shield
2	1	Right Pedal Base	52	1	Front Cover
3	1	Left Pedal Base	53	1	Rear Cover
4	1	Console Bracket	54	1	Accessory Tray Base
5	1	Console	55	2	Stabilizer Cap
6	2	Snap Ring	56	4	Foot
7	1	Console Cover	57	2	Wheel
8	1	Right Stabilizer	58	1	Right Wheel Cover
9	1	Left Stabilizer	59	2	Handlebar Cap
10	1	Right Handlebar	60	2	Disc Axle Bearing
11	1	Left Handlebar	61	1	Left Rear Handlebar Cover
12	1	Shield Cover	62	1	Left Front Handlebar Cover
13	2	Pulse Grip	63	1	Right Rear Handlebar Cover
14	1	Left Handlebar Arm	64	1	Right Front Handlebar Cover
15	1	Right Handlebar Arm	65	2	Rear Pivot Cover
16	1	Magnet Bracket	66	2	Front Pivot Cover
17	2	Idler	67	1	Spring
18	1	Accessory Tray	68	1	Lower Rear Shield Cover
19	1	Exchange Axle	69	2	Leveling Foot
20	1	Medium Pulley	70	10	Small Bearing
21	1	Large Pulley	71	4	Medium Bearing
22	1	Right Pedal	72	2	Large Bearing
23	1	Left Pedal	73	8	Bushing
24	1	Right Pedal Leg	74	2	Large Spacer
25	1	Left Pedal Leg	75	2	Small Spacer
26	2	Connector Arm	76	2	M10 Jam Nut
27	1	Disc Axle	77	2	Crank Washer
28	1	Small Drive Belt	78	6	M8 Washer
29	2	Crank Arm	79	4	M6 Washer
30	1	Crank	80	2	M5 Nut
31	1	Large Drive Belt	81	2	M10 Shoulder Bolt
32	2	Disc	82	5	M4 x 42mm Screw
33	2	Disc Hub	83	8	Clip
34	1	Sprocket	84	4	M6 x 14mm Screw
35	2	Link Arm	85	4	M5 x 16mm Screw
36	1	Resistance Motor	86	1	M3.5 x 12mm Screw
37	1	Resistance Disc	87	8	M8 x 16mm Screw
38	1	Resistance Arm	88	10	Disc Screw
39	1	Resistance Block	89	2	M10 Locknut
40	1	Power Receptacle/Wire	90	2	M10 x 55mm Hex Bolt
41	1	Small Pulley	91	2	Axle Screw
42	1	Clamp	92	2	Flange
43	3	Key	93	2	Stud
44	2	Magnet Cover	94	2	M10 x 55mm Bolt
45	2	M8 Small Washer	95	2	Adjustment Screw
46	1	Left Wheel Cover	96	2	M8 x 15mm Screw
47	2	Self-aligning Bearing	97	2	M8 Shoulder Screw
48	2	Disc Axle Bushing	98	1	M8 x 30mm Bolt
49	2	Disc Ring	99	3	M8 Locknut
50	1	Left Shield	100	6	M8 x 23mm Screw

Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	14	M4 x 16mm Flat Head Screw
102	8	M8 x 20mm Screw
103	18	Cap Screw
104	2	Pulley Magnet
105	6	M8 x 25mm Screw
106	10	M4 x 16mm Screw
107	20	M4 x 22mm Screw
108	8	M6 x 12mm Screw
109	2	M8 x 86mm Screw
110	8	M10 x 20mm Screw
111	2	Slant Cap

Nr.	Ant.	Engelsk navn
112	1	M10 Screw
113	25	M4 x 19mm Screw
114	3	M4 x 12mm Screw
115	1	Main Wire
116	1	Reed Switch/Wire
117	1	Pulse Wire
118	1	Power Adapter
119	2	Crank Cover Disc
*	–	User's Manual
*	–	Assembly Tool
*	–	Grease Packet

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.