

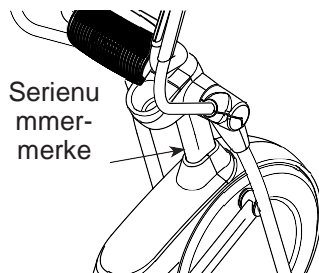
PRO-FORM[®]

ENDURANCE 520 E

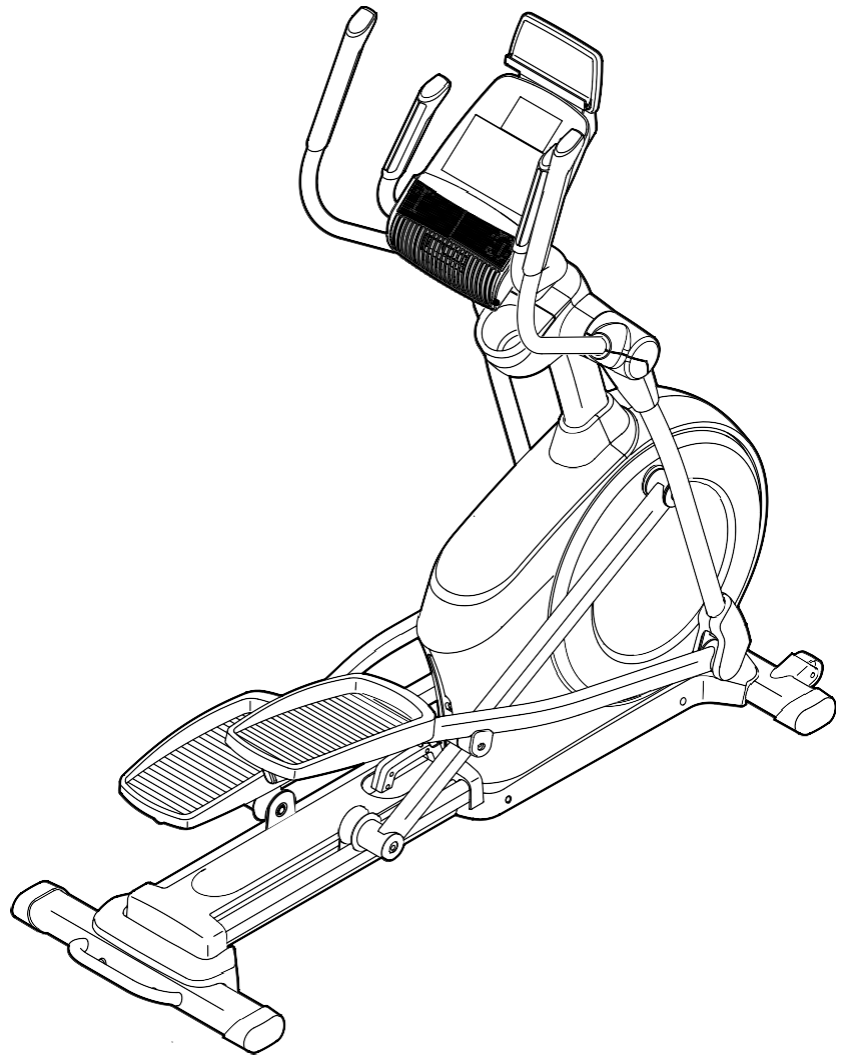
Modellnr.: PFEVEL69716.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



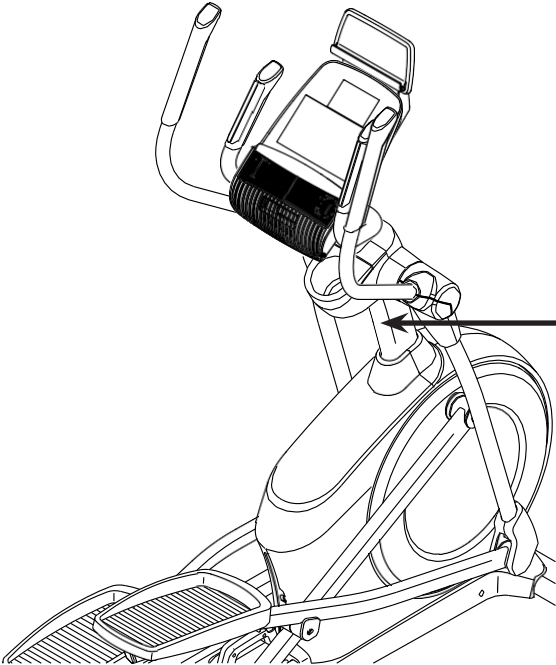
⚠ MERK

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

INNHOOLD


VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
SMÅDELER.....	5
MONTERING.....	6
DRIFT.....	16
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	25
RETNINGSLINJER.....	27
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



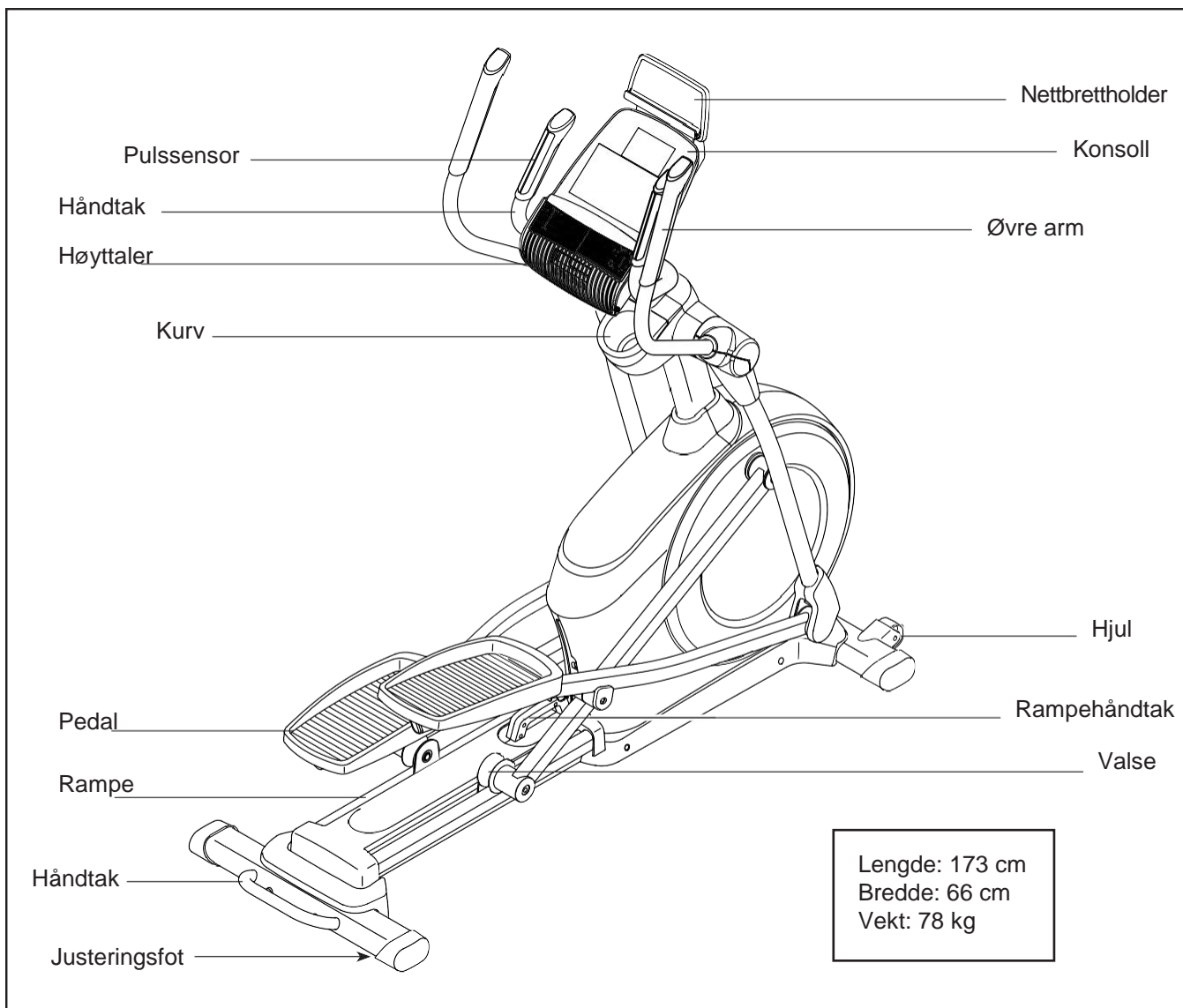
MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av denne.

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 apparatet regelmessig, og stram alle deler.
 9. Hold kjæledyr og barn under 13 år unna apparatet til enhver tid.
 10. Apparatets maksvekt er 135 kg.
 11. 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.
 12. Hold deg fast i håndtakene når du stiger på, stiger av eller generelt benytter deg av apparatet.
 13. 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.
 14. Apparatet benytter ikke et fritt svinghjul – pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser hastigheten kontrollert.
 15. Hold ryggen rett når du benytter deg av apparatet – ikke krum ryggen.
1. 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.

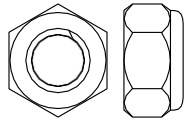
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PROFORM®ENDURANCE 520 E. Dette apparatet tilbyr et imponerende utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter mer effektive og fornøylige.

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



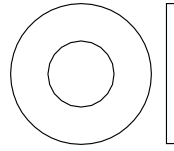
SMÅDELER



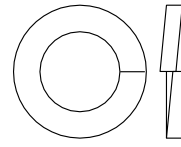
M8 Låsemutter
(102)-4



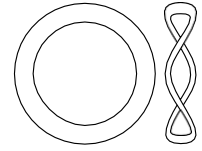
M5 Skive
(32)-2



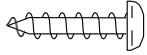
M8 Skive
(97)-8



M10 Splitt-
skive (105)-8



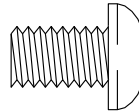
16mm Bølget
skive (54)-2



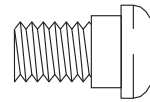
M4 x 16mm
Skrue (101)-16



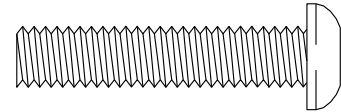
#8 x 12mm
Skrue (9)-4



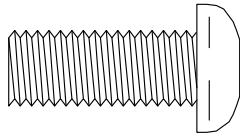
M8 x 13mm
Skrue (82)-6



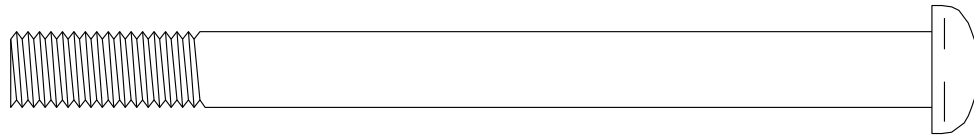
M8 x 14mm
Skrue (120)-2



M8 x 38mm Bolt
(96)-4



M10 x 25mm
Skrue (92)-4



M10 x 122mm Skrue
(104)-4

MONTERING

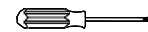
- Montering krever to personer.

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 5 for identifikasjon av smådeler.

Følgende ekstra verktøy er nødvendige:

Stjernetrekker



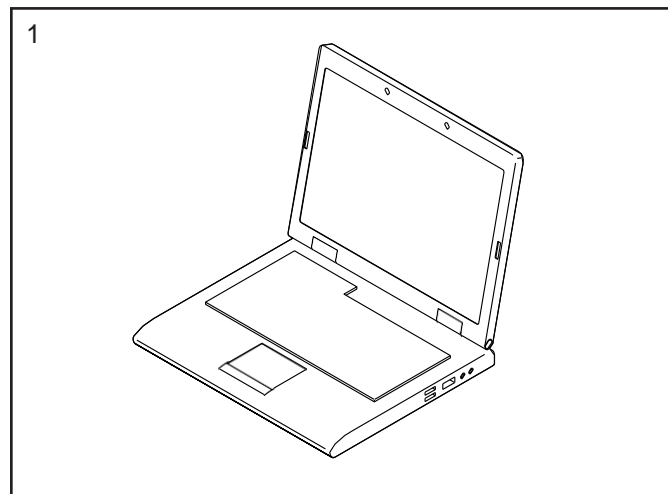
Gummiklubbe



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

1. Registrer produktet på www.iconsupport.com

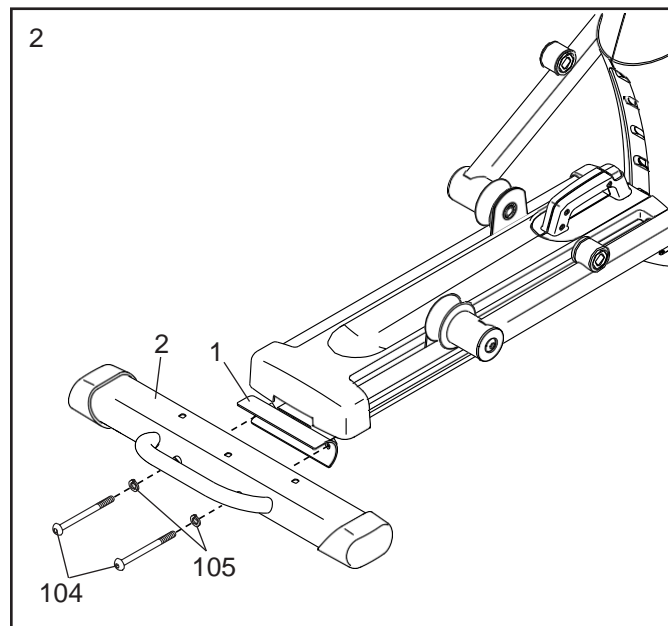
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



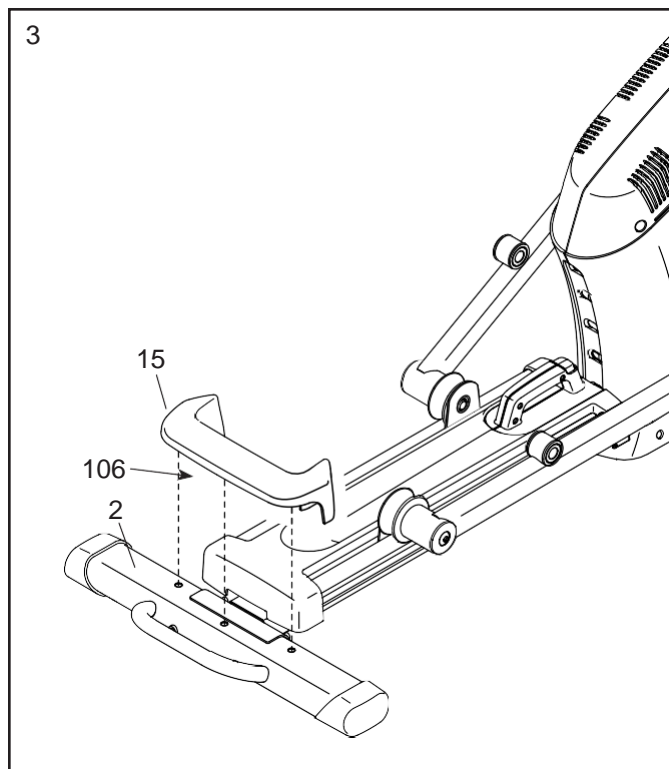
2. Få hjelp av en annen person til å plassere noe av pakningsmaterialet under bakre del av rammen (1). Få den andre personen til å holde rammen for at den skal unngå å tippe under dette steget.

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

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



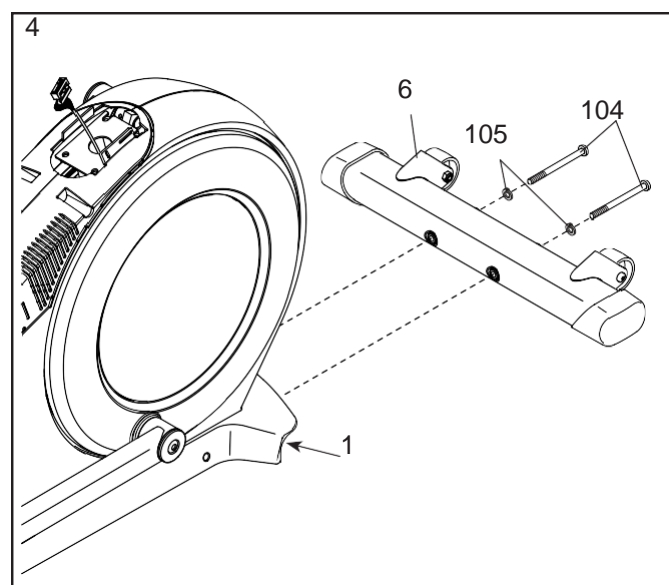
3. Trykk deksselfestene (106) på undersiden av det bakre stabilistordekslet (15) inn i bakre stabilisator (2)



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).

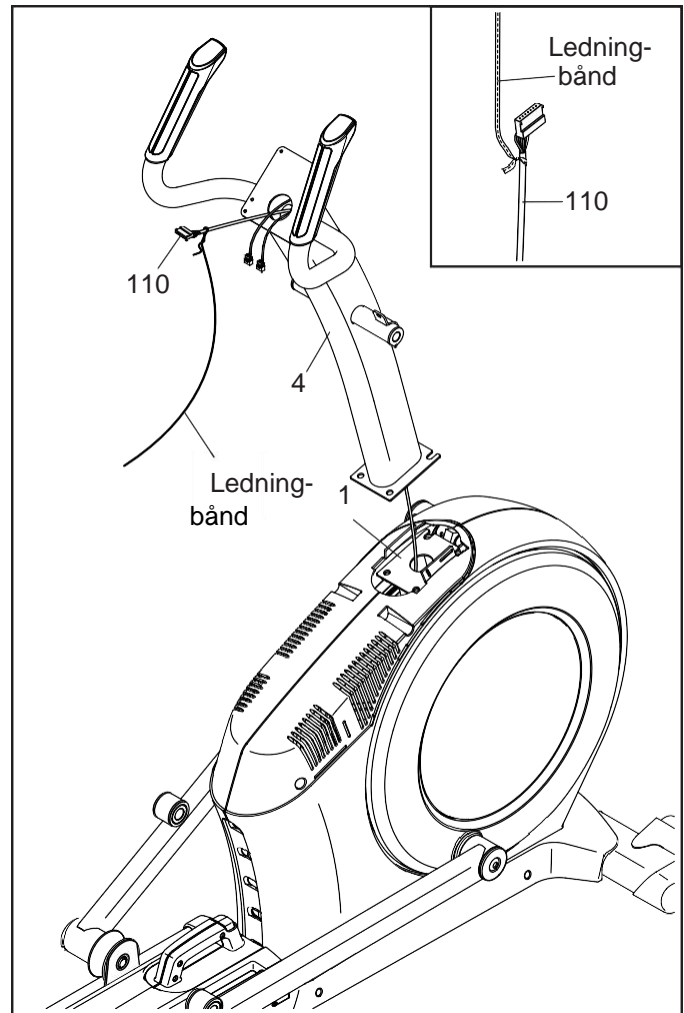
Fjern deretter pakningsmaterialet fra undersiden rammens (1).



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

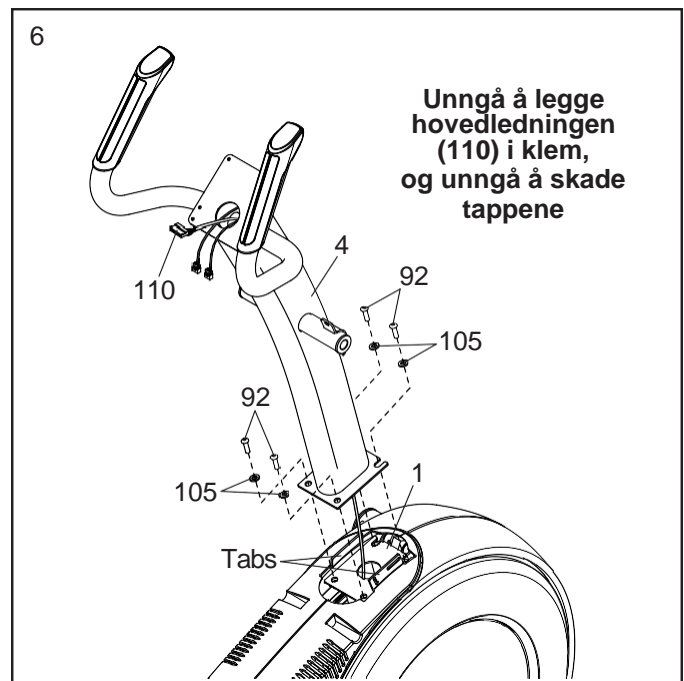
Se den lille tegningen. Finn ledningbåndet i nedre del av stolpen (4). Bind ledningbåndet til hovedledningen (110). Dra deretter øvre del av ledningbåndet til hovedledningen er ført gjennom stolpen.

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



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

Fest stolpen (4) med fire M10 x 25mm skruer (92) 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.

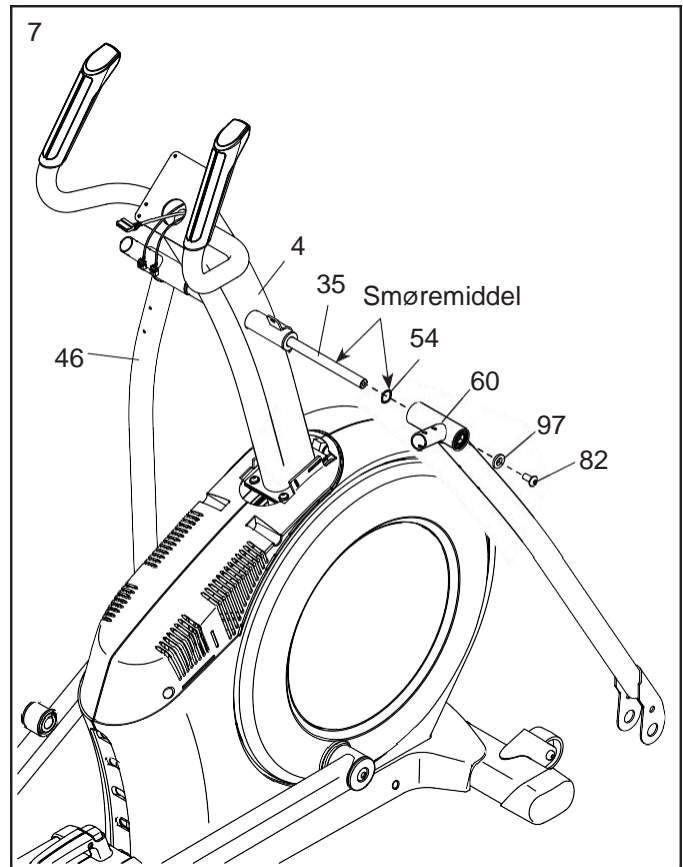
Før dreieakselen (35) gjennom stolpen (4) og sentrer den. **Tips: Om nødvendig, bruk en gummiklubbe.**

Identifiser høyre øvre ben (60) og posisjoner den som vist.

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).



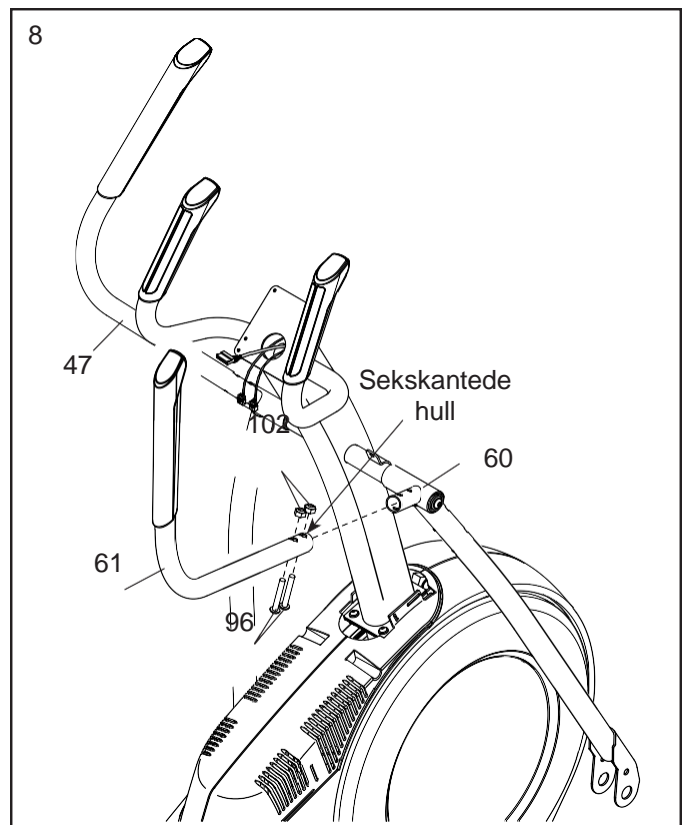
8. Finn høyre øvre arm (61) og posisjoner den som vist.

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.

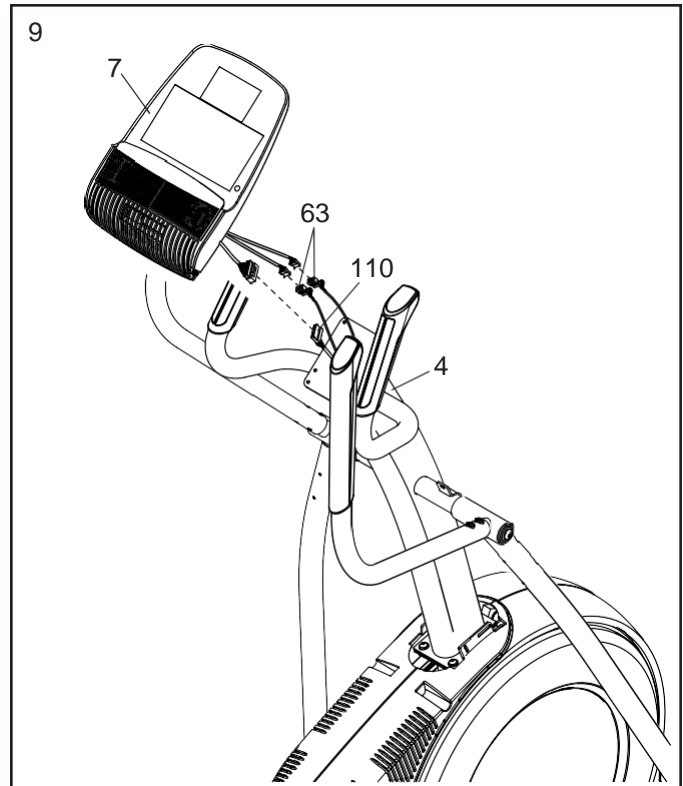
Gjenta dette med venstre øvre arm (47).



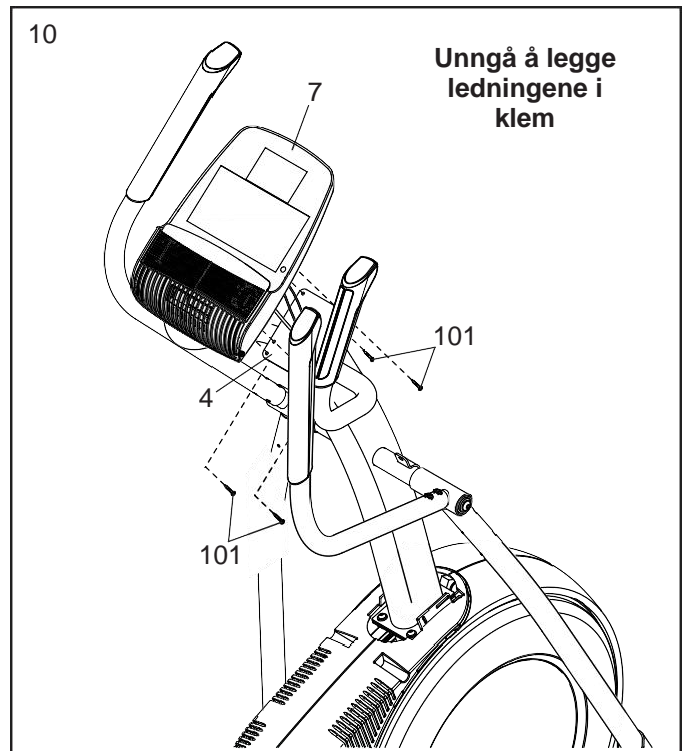
9. Løsne og kast ledningbåndet på hovedledningen (110).

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

Før overflødig ledningslakk inn i stolpen (4) eller konsollet (7).



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.**

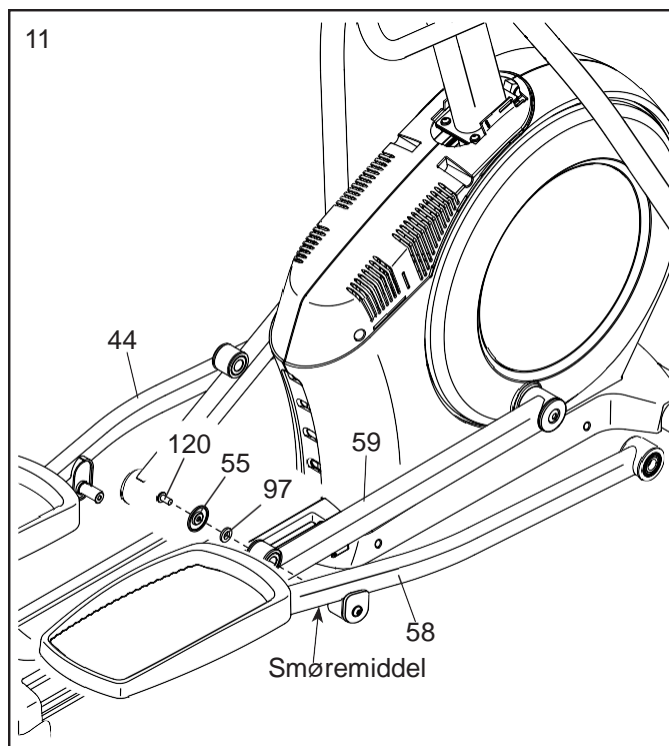


11. Posisjoner høyre pedalarm (58) som vist.

Før smøremiddel på akselen til høyre pedalarm (58).

Fest høyre pedalarm (58) til høyre valsearm (59) med en M8 x 14mm skrue (120), et lite akseldeksel (55) og en M8 skive (97).

Gjenta dette med venstre pedalarm (44).



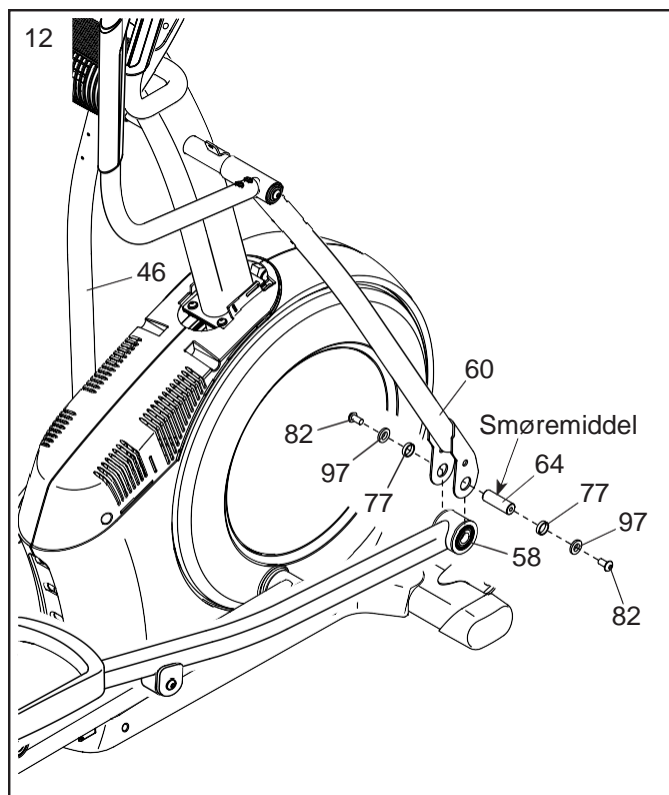
12. Før smøremiddel på en av pedalarmakslene (64).

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.

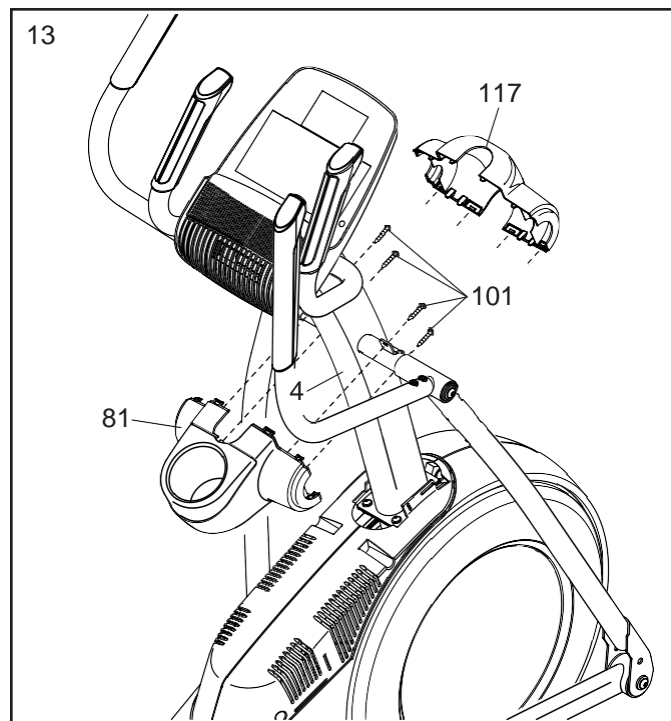


13. Posisjoner høyre stolpedeksel (81) som vist.

Fest bakre 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 stolpen (4) ved å trykke det på bakre stolpedeksel (81).



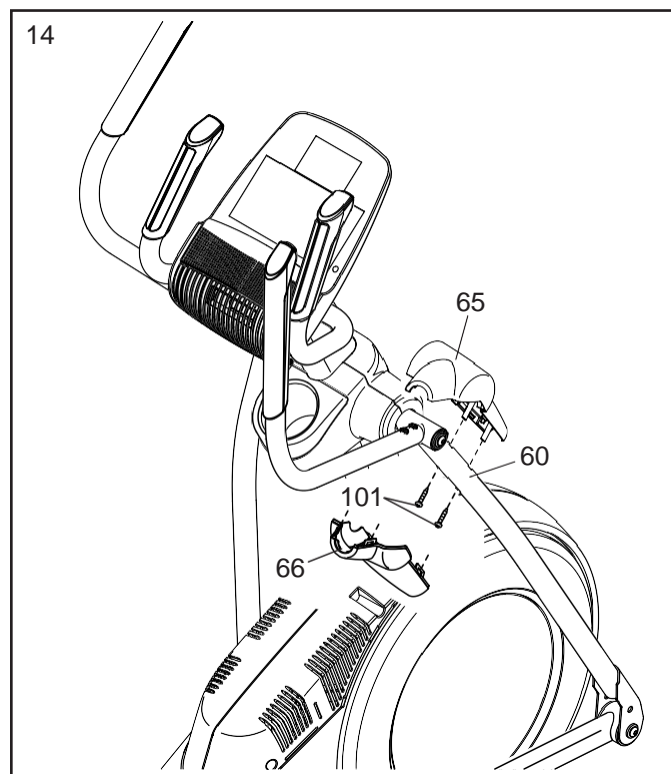
14. Finn høyre arms fremre deksel (65) og posisjoner det som vist.

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.



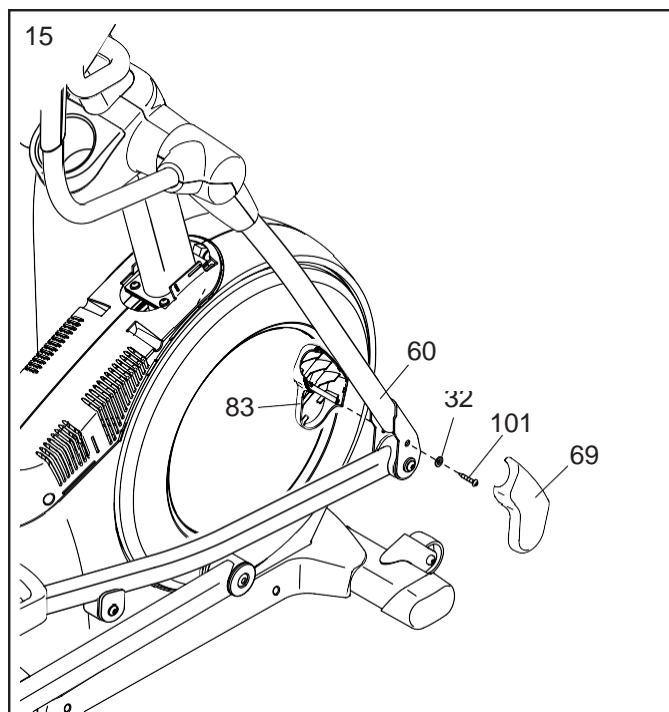
15. Finn høyre bens indre deksel (83) og posisjoner det som vist.

Fest høyre bens indre deksel (83) til høyre øvre ben (60) med en M4 x 16mm skrue (101) og en M5 skive (32).

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).

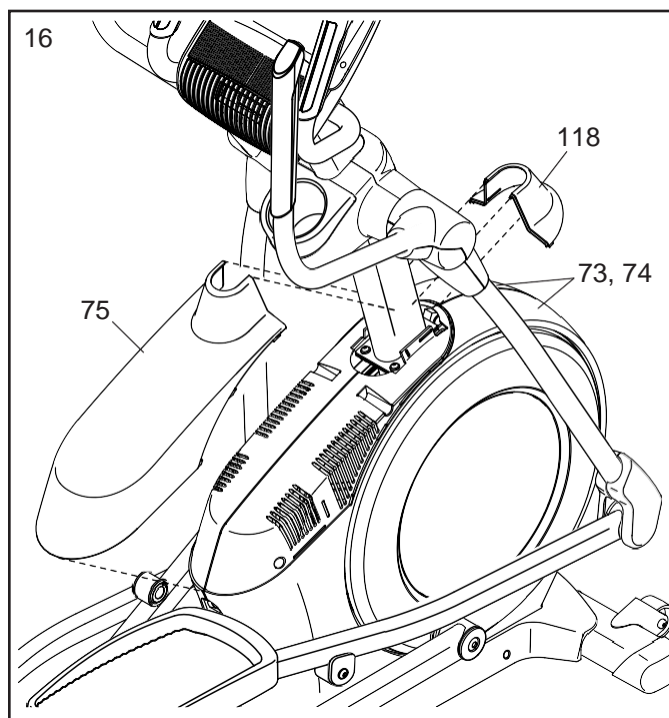
Gjenta dette på andre siden av apparatet.



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).

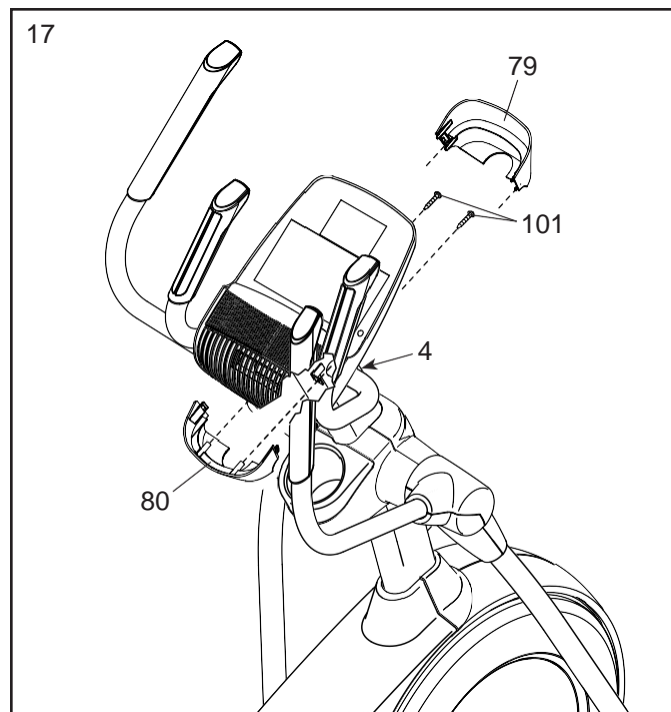


17. Posisjoner bakre konsolldeksel (80) som vist.

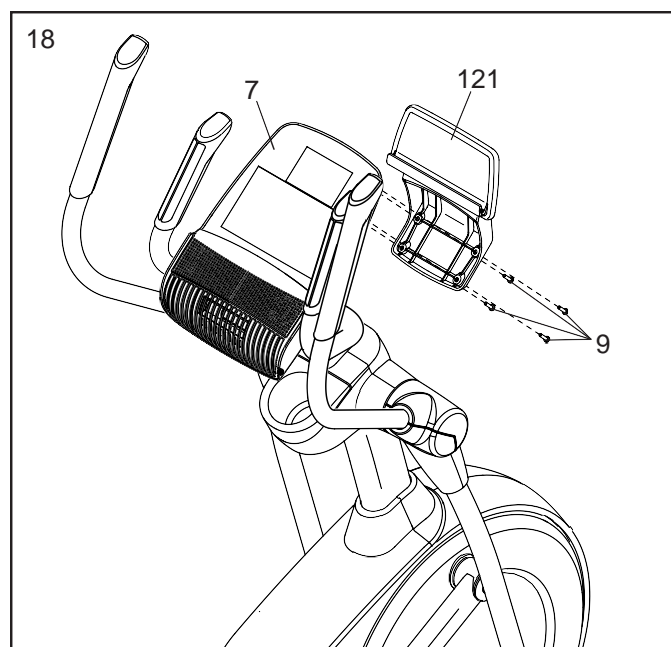
Fest bakre konsolldeksel (80) til stolpen (4) med to M4 x 16mm skruer (101).

Posisjoner fremre konsolldeksel (79) som vist.

Fest fremre konsolldeksel (79) rundt stolpen (4) ved å presse bakre konsolldeksel (80) på fremre konsolldeksel.

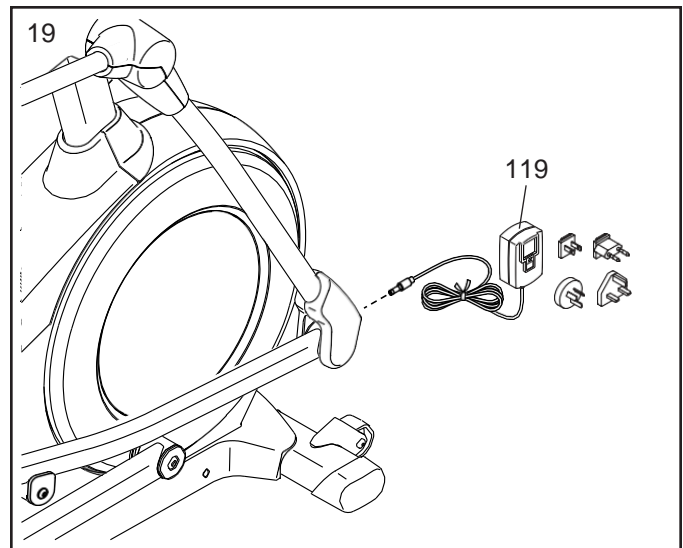


18. Fest nettbrettholderen (121) til konsollet (7) med fire #8 x 12mm skruer (9); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



19. Koble adapteren (119) til mottaket på apparatets ramme.

Merk: Koble adapteren (119) til ei stikkontakt (se side 16).



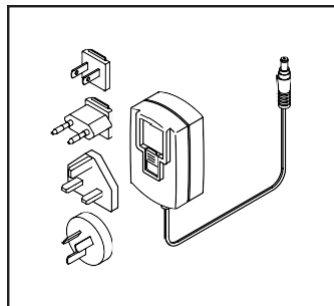
20. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du bruker apparatet.** Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å beskytte gulvet.

DRIFT OG JUSTERINGER

TILKOBLING AV ADAPTER

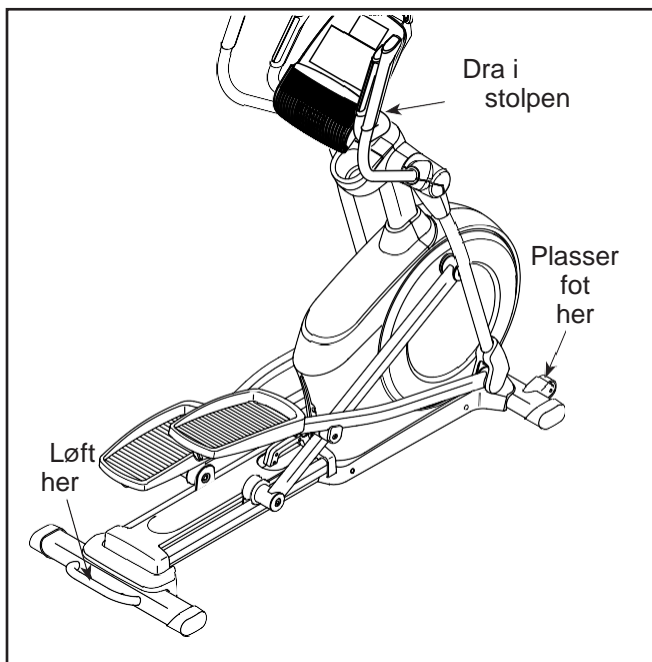
VIKTIG: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, bør du la det varmes opp til romtemperatur før du kobler til adapteren. Dersom du ikke gjør dette, risikerer du at skjermene eller andre elektroniske komponenter tar skade.

Koble adapteren til mottaket på apparatets ramme. Om nødvendig, koble riktig plugg til adapteren. Koble deretter adapteren til stikkkontakten.



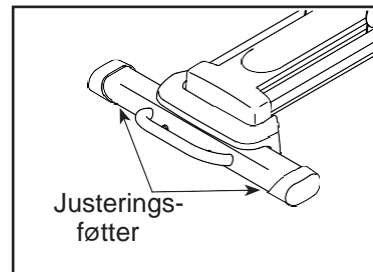
FLYTTING AV APPARATET

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

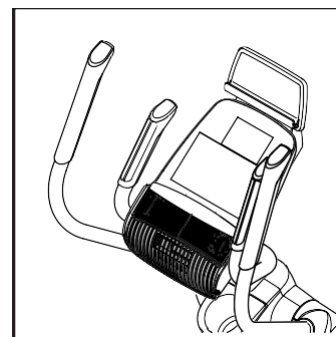
Dersom apparatet ikke står helt stødig, kan du skru en eller begge justeringsføtter under bakre stabilisator til det står stødig på underlaget.



NETTBRETTHOLDEREN

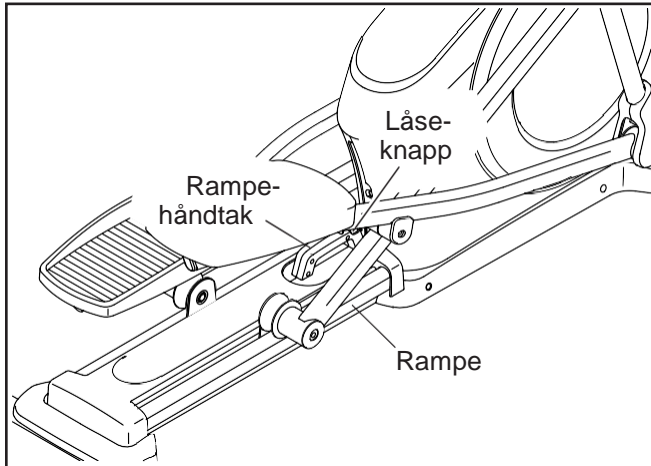
VIKTIG: Nettbrettholderen er designet for bruk med de fleste nettbrett i full størrelse. Ikke plasser andre elektroniske apparater i nettbrettholderen.

For å plassere et nettbrett i nettbrettholderen, plasser nedre kant av nettbrettet inn på flaten. **Forsikre deg om at nettbrettet sitter stødig i holderen.** Utfør disse stegene i revers for å fjerne nettbrettet fra holderen.



HVORDAN ENDRE STIGNINGEN PÅ RAMPEN

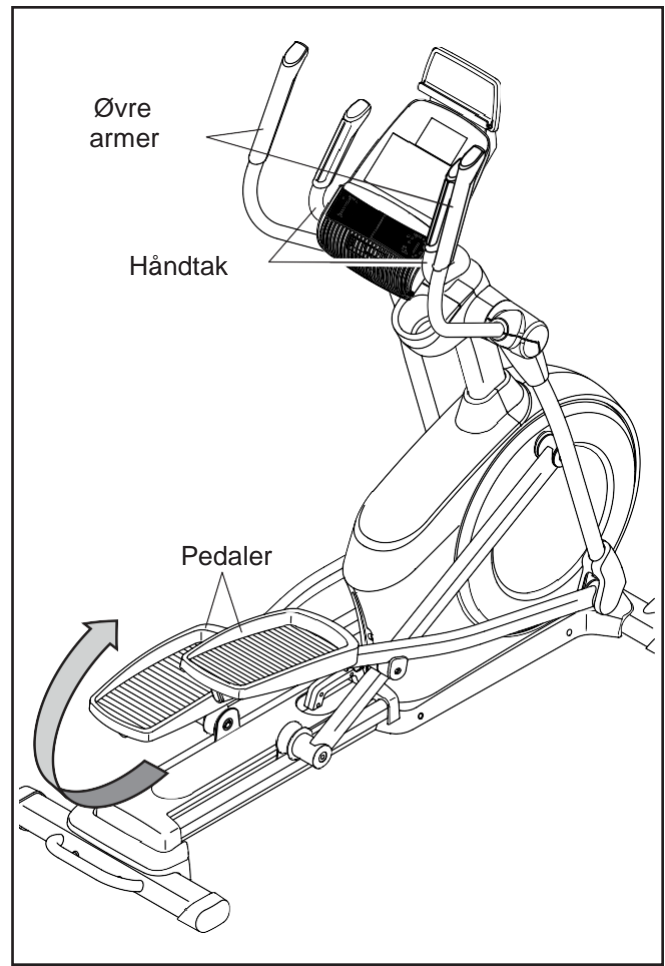
Du kan endre stigningen på rampen for å variere pedalenes bevegelser. Dra rampehåndtaket opp til ønsket stigningsnivå for å heve rampen.



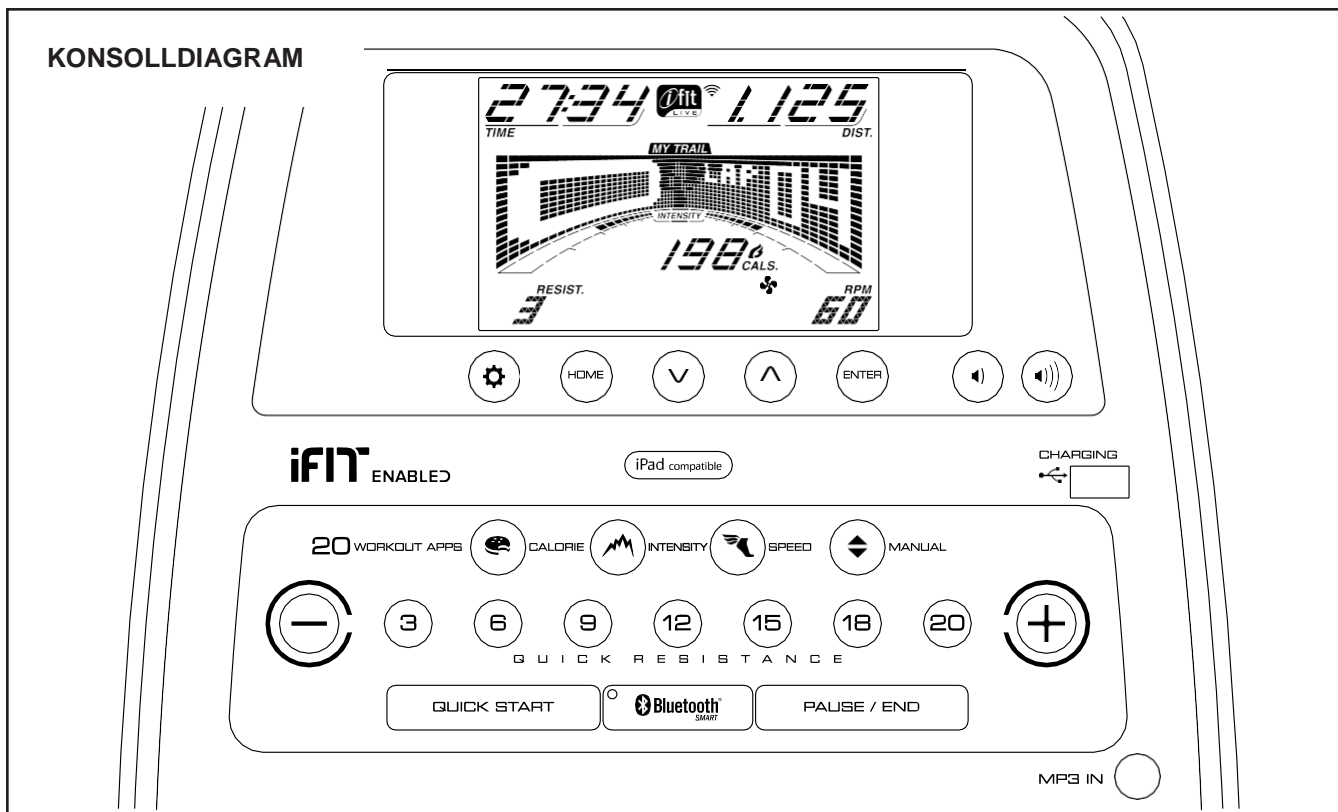
Senk rammen ved å trykke på låseknappen, dra i rampehåndtaket, og senk rampen til ønsket stigningsnivå. Slipp deretter låseknappen og fest låsepinnen inn i et av justeringshullene på rammen. **Forsikre deg om at låsepinnen er festet godt i justeringshullet.**

HVORDAN BRUKE APPARATET

Se illustrasjonen til høyre. 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 bevegges 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 tråkke 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 treningsøktene både mer effektive og fornøylige.

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 22 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 manuell modus, se side 19. For treningsprogrammer, se side 21.

Lydsystemet, se side 22. Ladeport, se side 22. Tilkobling av smartapparat, se side 23. Pulsbelte, se side 23. Instillinger, se side 24.

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 24 for å finne ut hvilken måleenhet som er valgt.

MANUELL MODUS

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

Skjermen vil så aktiveres, og konsollet er klart for bruk.

2. **Velg manuell modus.**

Manuell modus vil velges automatisk når du skrur på konsollet.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, kan du velge manuell modus ved å trykke MANUAL eller HOME.

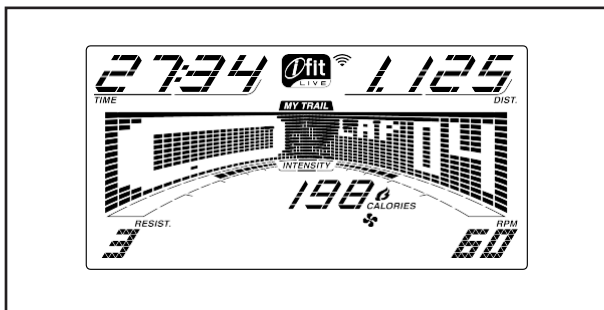
3. **forandre motstand etter ønske.**

Motstanden kan forandres ved å trykke på QUICK RESISTANCE(+)(-) eller ved å trykke på en av hurtigtastene.

Merk: Det vil ta et øyeblikk før apparatet når det valgte motstands nivået.

4. **Følg med på din egen progresjon på skjermen.**

Skjermen kan vise følgende informasjon:



Kalorier (Cals.)—Denne skjermmodusen viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent.

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.

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.

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.

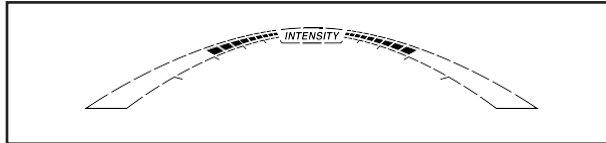
Matrisen har forskjellige skjermfaner. Trykk (+) og (-) ved siden av ENTER gjentatte ganger for å velge ønsket fane.

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.

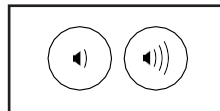
Mens du trener vil intensitetsskalaen indikere det omtrentlige intensitetsnivået på treningsøkten din.



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

Trykk PAUSE/END eller 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.

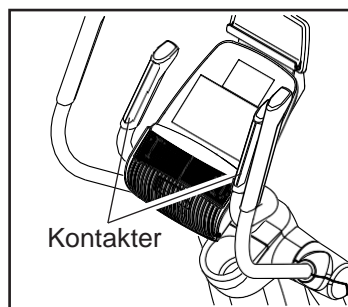


1. Mål din hjerterytme dersom ønskelig.

Du kan måle hjerterytmen enten ved å bruke håndpulssensorene eller det valgfrie pulsbeltet (se side 21 for informasjon om pulsbeltet). Merk: Konsollet er kompatibelt 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, slitemidler eller kjemikaler til rengjøringen av kontaktene.**

5. Konsollet vil skru seg automatisk når du er ferdig med å trene.

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.

PROGRAMMER

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

Skjermen vil så aktiveres, og konsollet er klart for bruk.

2. Velg et treningsprogram.

Trykk CALORIE, INTENSITY eller SPEED gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Når du velger treningsprogram, vil skjermen vise varigheten på økten og navnet. En profil med hastighetsinnstillinger vil også vises på matriseskjermen.

Maks pedalhastighet, maks motstands nivå og maks RPM vil også vises på skjermen.

3. Start treningsøkten.

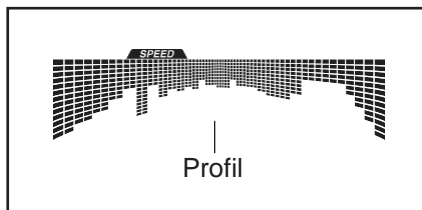
Trykk QUICK START eller begynn å tråkke på pedalene for å starte treningsøkten.

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

Motstands nivået og målhastigheten for første segment vil vises på skjermen.

I løpet av treningsøkten vil profilen på hastighetsfanen vise din fremgang. Det blinkende segmentet i

profilen vil representere inneværende segment. Høyden på det blinkende segmentet indikerer målhastighet.



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 eller målhastighet vil disse verdiene vises på skjermen i noen sekunder for å forberede deg før 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 nivået i inneværende segment er for høyt eller lavt, kan du overstyre disse manuelt ved å trykke QUICK RESISTANCE-knappen. **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 PAUSE/END, 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 PAUSE/END eller 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 19.

5. Mål din puls dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 20.

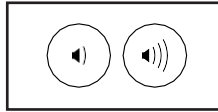
6. Konsollet vil skru seg automatisk når du er ferdig med å trene.

Se steg 6 på side 20.

LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille musikk eller lydbøker gjennom konsollets lydsystem, må du koble en 3,5mm lyd kabel (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 eller på konsollet.



LADEPORT

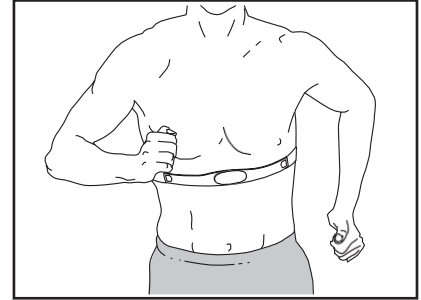
Konsollet tilbyr en ladeport som du kan bruke til å lade USB-kompatible apparater, som for eksempel smarttelefoner, mens du trener.

For å benytte deg av ladeporten, kobler du en USB-ledning (ikke inkludert) mellom ladeporten på konsollet og ditt smartapparat. **Forsikre deg om at USB-ledningen er koblet helt inn.** Merk: Ladeporten kan ikke brukes til å få tilgang på eller overføre data eller musikk via ditt apparat og 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 tannhjul-knappen for å gå inn i innstillingsmodus.

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.

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

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 tannhjulknappen 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 viser hjerterytmen når du benytter deg av håndpulssensorene; eller dersom resultatene virker å være unormalt høye eller lave, se steg 5 på side 20.

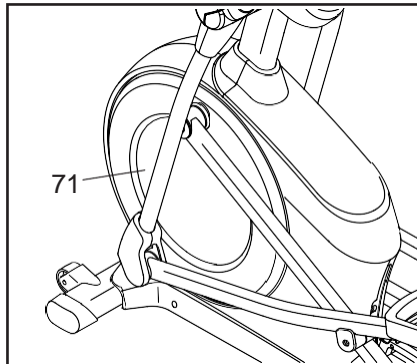
PLANJUSTERING

Dersom apparatet gynger på gulvet under bruk, se side 16 for hvordan du kan justere stødigheten.

JUSTERING AV REEDBRYTER

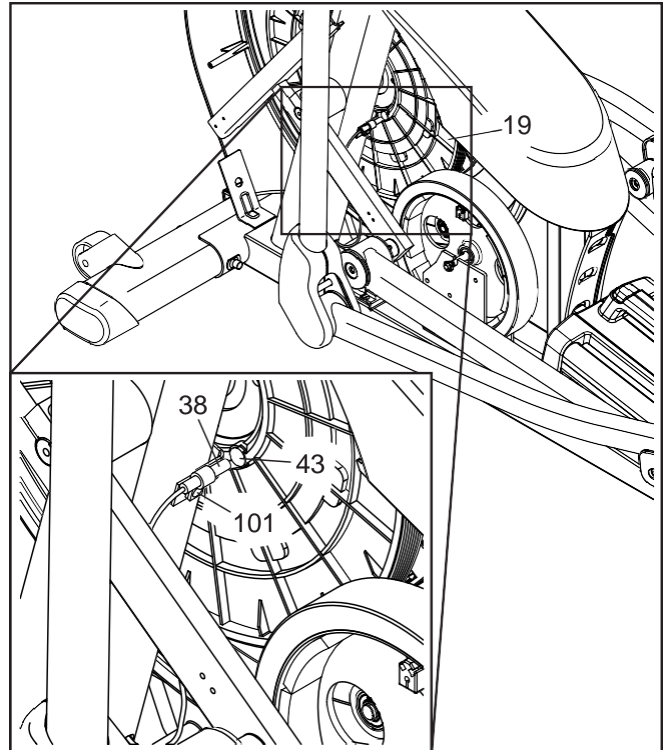
Dersom konsollet ikke gir riktige tilbakemeldinger, bør du justere reedbryteren. **Koble først fra strømledningen.**

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



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

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 fra 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.

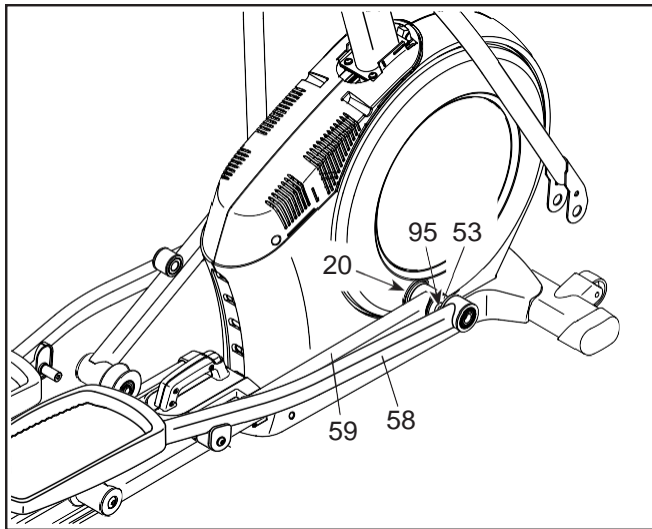
Koble først fra strømledningen.

Se først steg 16 på side 13. Bruk en vanlig skrutrekker til å fjerne skjolddekslet (75) og skjolddekselhetta (118).

Se steg 15 på side 13. Fjern høyre bens ytre og indre deksler (69, 83).

Se steg 12 på side 11. Fjern høyre pedalarm (58) fra høyre øvre ben (60).

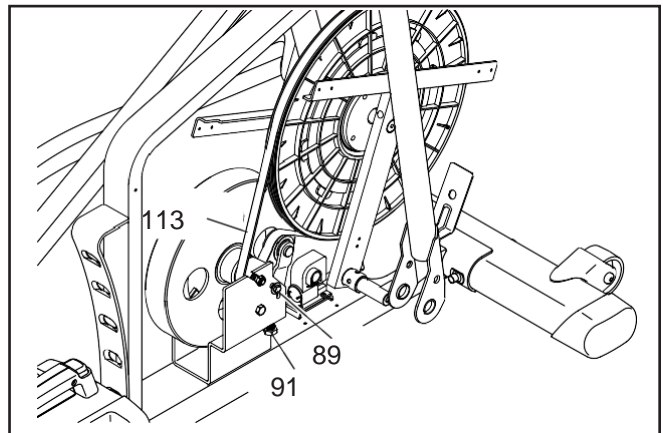
Fjern så M8 x 16mm skruen (95), det store akseldekslet (53), og M8 skiven (ikke vist) fra høyre krankarm (20). Fjern deretter forsiktig høyre valsearm (59) og høyre pedalarm (58) fra apparat.



Se Oversiktsdiagram C på side 32.
See EXPLODED DRAWING C on page 32.

Finn venstre og høyre skjold (73, 74). Fjern M4 x 19mm skruene (124), M4 x 19mm skruene (5) og M4 x 48mm skruen (107) på venstre og høyre skjold. 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.

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	♥
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 nært de underste tallet i treningssonen din. For

maks fettforbrenning, juster intensiteten 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 intensiteten 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 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.

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 utstrekte 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. Achillessene og legg

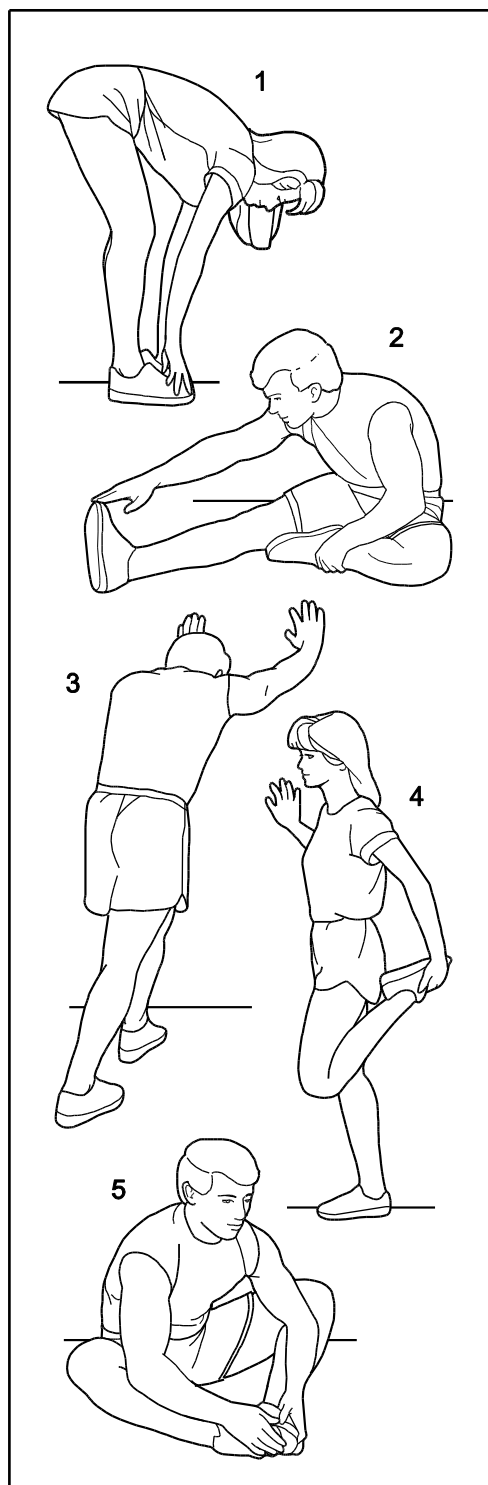
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

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.



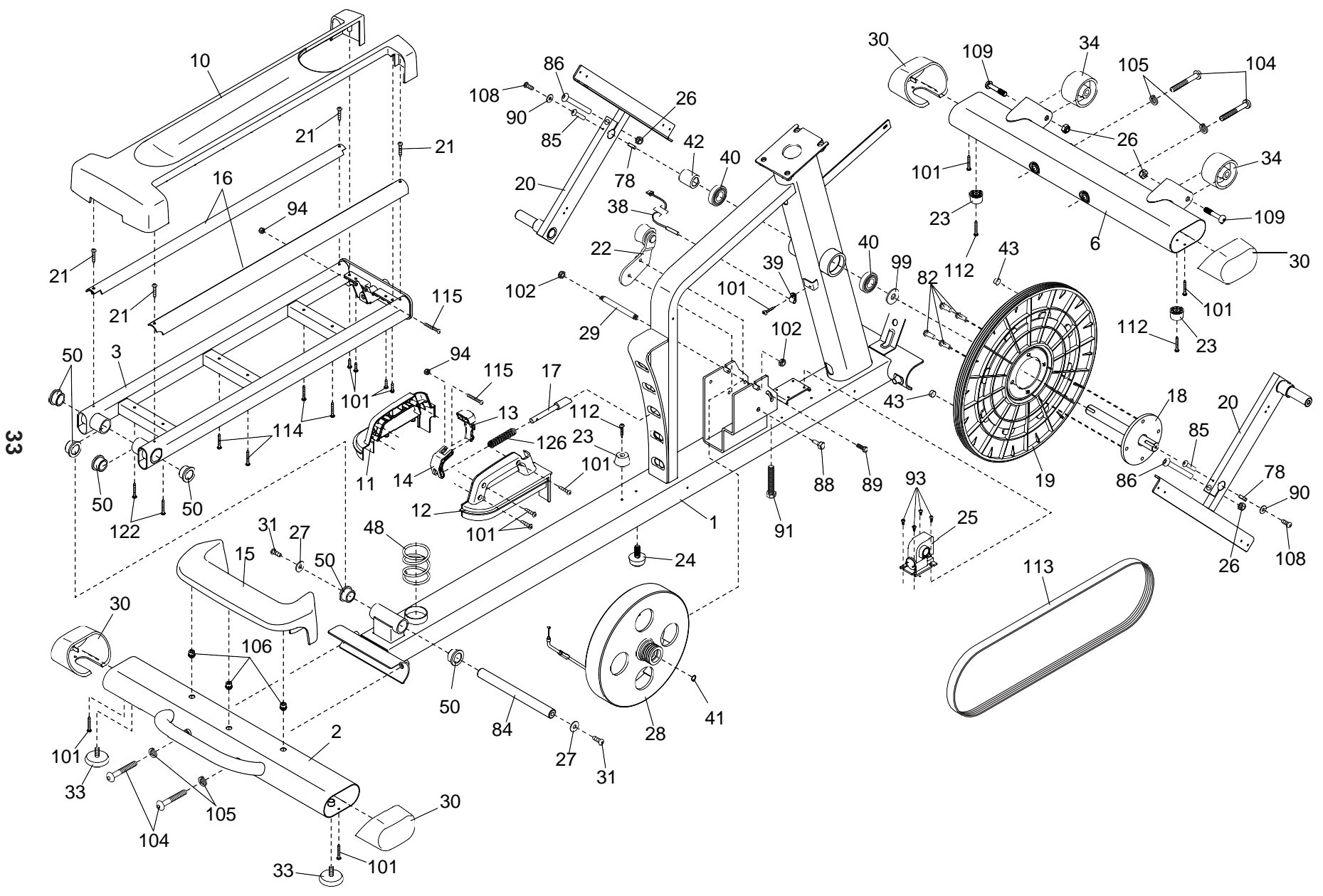
DELELISTE

Modellnr. PFEVEL69716.0 R0216B

Nr.	Ant.	Beskrivelse	Nr.	Ant.	Beskrivelse
1	1	Ramme	51	2	Valse
2	1	Bakre stabilisator	52	2	Bakre hette, pedalarm
3	1	Rampe	53	4	Stort akseldeksel
4	1	Stolpe	54	2	16mm Bølget skive
5	6	M4 x 19mm Skruer	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	4	#8 x 12mm Skruer	59	1	Høyre valsearm
10	1	Rampedeksel	60	1	Høyre øvre ben
11	1	Venstre låsehåndtak	61	1	Høyre øvre arm
12	1	Høyre låsehåndtak	62	2	Grep
13	1	Låseknapp	63	2	Pulssensor/ledning
14	1	Låsebrakett	64	2	Pedalarmaksel
15	1	Bakre stabilisatordeksel	65	1	Høyre arms fremre deksel
16	2	Spor	66	1	Høyre arms bakre deksel
17	1	Låsepinne	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 Skruer	71	2	Disk
22	1	Hjul	72	1	Venstre bens indre deksel
23	3	Demper	73	1	Venstre skjold
24	1	Liten justeringsfot	74	1	Høyre skjold
25	1	Motstandsmotor	75	1	Skjolddeksel
26	4	M10 Låsemutter	76	1	Venstre pedalarms sidehette
27	2	M10 Skive	77	4	Akselspacer
28	1	Eddymekanisme	78	2	Nøkkel
29	1	Mekanismeaksel	79	1	Fremre konsolldeksel
30	4	Stabilisatorhette	80	1	Bakre konsolldeksel
31	2	M10 x 19mm Skruer	81	1	Bakre stolpedeksel
32	2	M5 Skive	82	10	M8 x 13mm Skruer
33	2	Justeringsfot	83	1	Høyre bens indre deksel
34	2	Hjul	84	1	Rampeaksel
35	1	Dreieaksel	85	2	M4 x 14mm Skruer
36	2	Stolpeforing	86	2	M10 x 58mm Bolt
37	1	Kurv	87	1	Høyre pedals sidehette
38	1	Reedbryter/ledning	88	1	Dreieskrue, hjul
39	1	Reedbryterklemme	89	1	Hjulskruer
40	2	Rammelager	90	2	M6 Skive
41	1	Snapping, mekanisme	91	1	Belteskruer
42	1	Hylse	92	4	M10 x 25mm Skruer
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm Skruer
44	1	Venstre pedalarm	94	2	M4 Mutter
45	1	Venstre valsearm	95	8	M8 x 16mm Skruer
46	1	Venstre øvre ben	96	4	M8 x 38mm Bolt
47	1	Venstre øvre arm	97	10	M8 Skive
48	1	Rampefjær	98	2	M8 x 18mm Skive
49	2	Pedal	99	1	Plastikkspacer
50	6	Rammeforing	100	4	Benlager

Nr.	Ant.	Beskrivelse	Nr.	Ant.	Beskrivelse
101	36	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	Adapter
105	8	M10 Splittskive	120	2	M8 x 14mm Skruer
106	3	Dekselfeste	121	1	Nettbrettholder
107	1	M4 x 48mm Skruer	122	2	M4 x 35mm Skruer
108	2	M6 x 13mm Skruer	123	2	Lite armlager
109	2	M10 x 60mm Bolt	124	2	M4 x 25mm Skruer
110	1	Hovedledning	125	2	M4 x 16mm Maskinskrue
111	1	Strømledning/Mottak	126	1	Pinnefjær
112	3	M4 x 19mm Skruer	*	–	Monteringsverktøy
113	1	Drivbelte	*	–	Smøremiddel
114	4	M4 x 42mm Skruer	*	–	Bruerveiledning
115	2	M4 x 30mm Skruer			

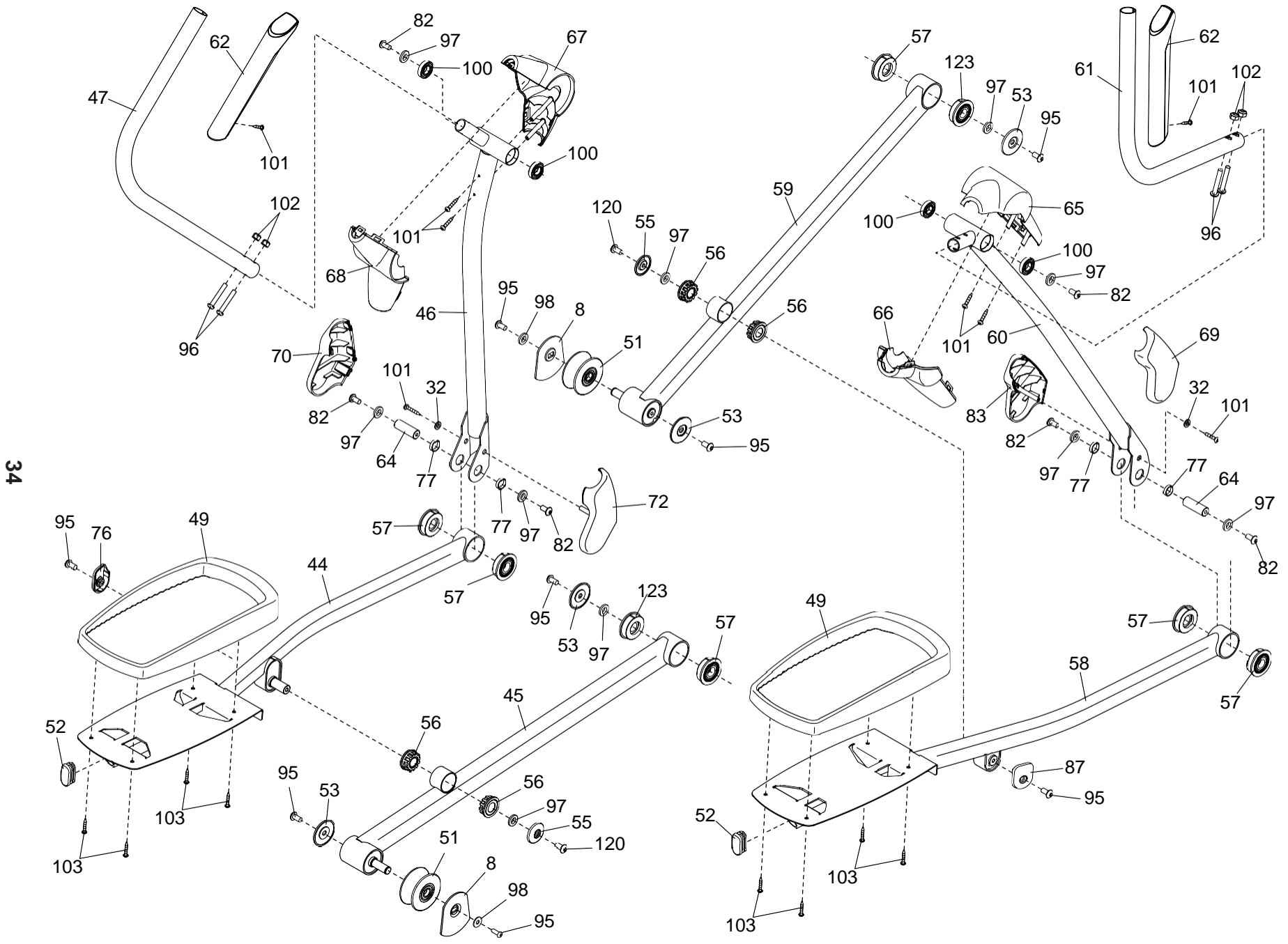
OVERSIKTSDIAGRAM A



Modellnr. PFEVEL69716.0 R0216B

OVERSIKTSDIAGRAM B

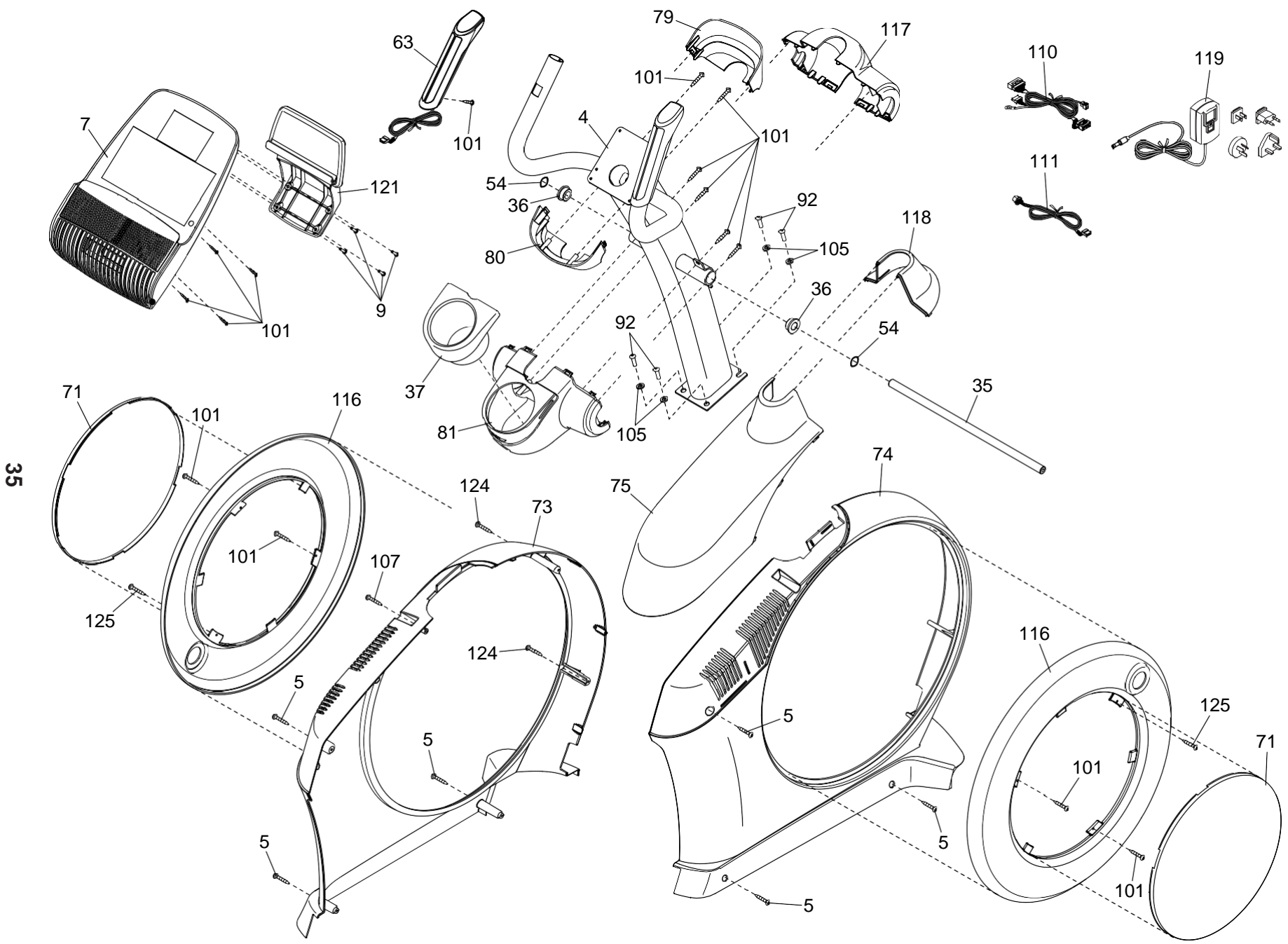
Modellnr. PFEVEL69716.0 R0216B



34

OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr. PFEVEL69716.0 R0216B



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.