

PRO-FORM[®]

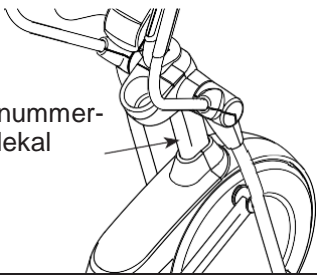
ENDURANCE 420 E

Modellnr.: PFEVEL49716.0

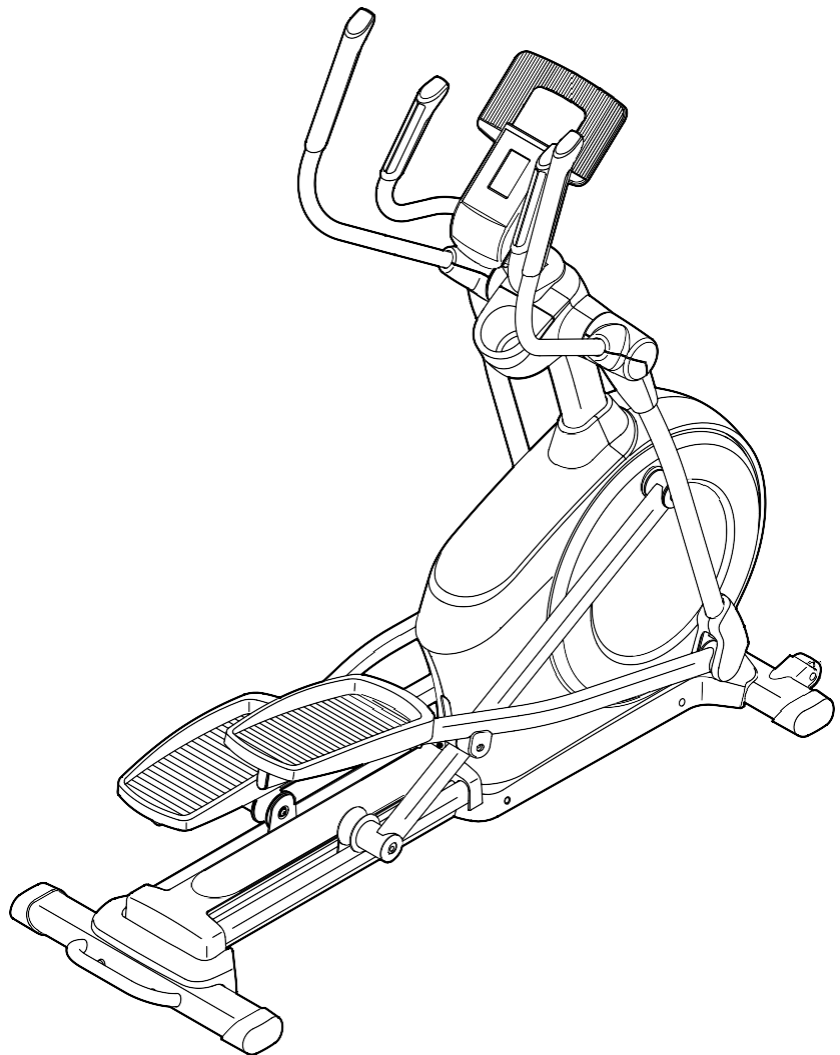
Serienr.: _

Skriv serienumret i fältet ovan för framtida referens.

Serienummer-
dekal



SVENSK BRUKSANVISNING



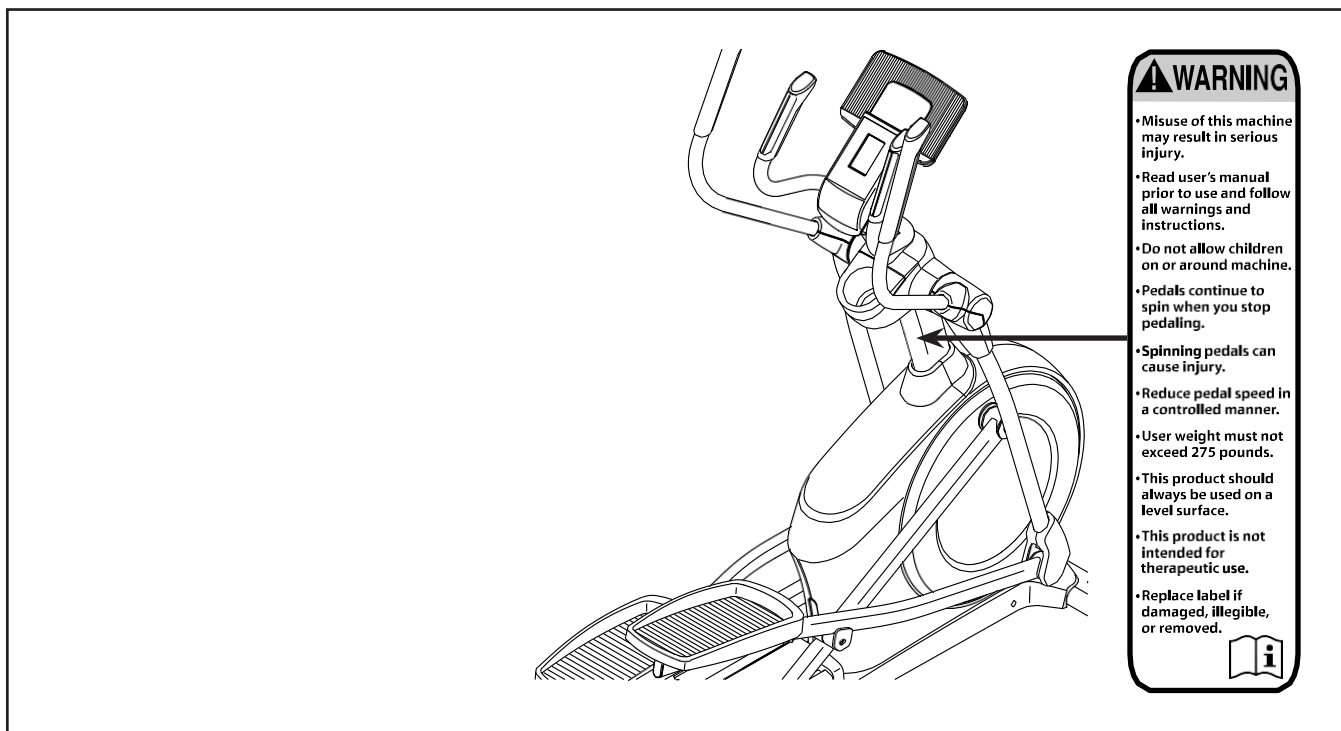
⚠ OBS!

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i bruksanvisningen innan du börjar använda träningsredskapet. Behåll bruksanvisningen för framtida referens.

INNEHÅLL

VARNINGSDEKALER	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
INNAN DU BÖRJAR	4
SMÅDELAR	5
MONTERING	6
DRIFT	15
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING	23
RIKTLINJER	25
LISTA ÖVER DELAR	27
ÖVERSIKTSDIAGRAM	29

VARNINGSDEKALER



SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

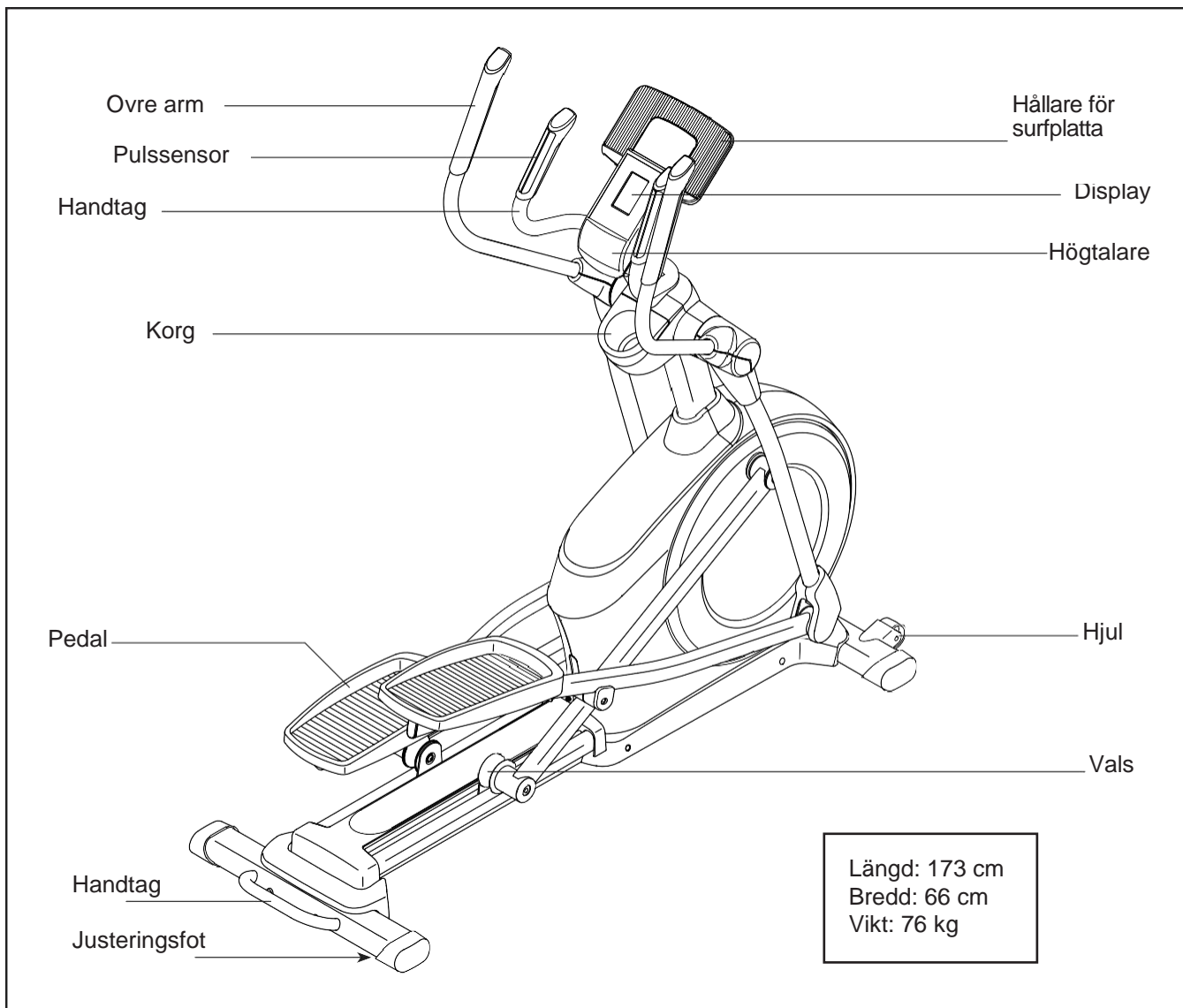
⚠ OBS! Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på maskinen innan du använder den.

1. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
5. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i ett garage, i närheten av vatten eller utomhus, inte ens under tak.
7. Placera maskinen på ett jämnt underlag, med minst en meter fritt framför maskinen och 0,5 meter fritt på respektive sida. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
8. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt.
9. Låt aldrig husdjur eller barn under 13 år ha tillgång till maskinen.
10. Maskinens maximala vikt är 125 kg.
11. Använd lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
12. Håll i dig i handtagen när du stiger på, stiger av eller använder maskinen rent generellt.
13. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls.
14. Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul – pedalerna fortsätter att röra på sig tills svänghjulet stannar. Sänk hastigheten kontrollerat.
15. Håll ryggen rak när du använder maskinen – böj inte på ryggen.
16. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

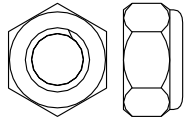
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde den revolutionerande PROFORM® ENDURANCE 420 E. Den här maskinen har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

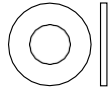
Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen.



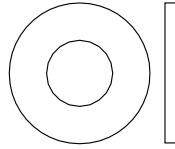
SMÅDELAR



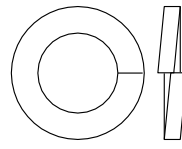
M8-låsmutter
(102)-4



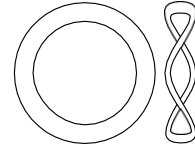
M5-bricka
(32)-2



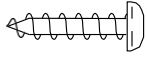
M8-bricka
(97)-8



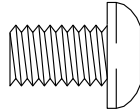
M10 delad
bricka (105)-8



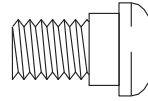
16 mm böjd
bricka (54)-2



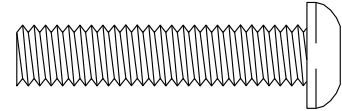
M4 x 16 mm-
skruv (101)-16



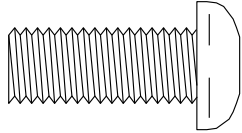
M8 x 13mm-
skruv (82)-6



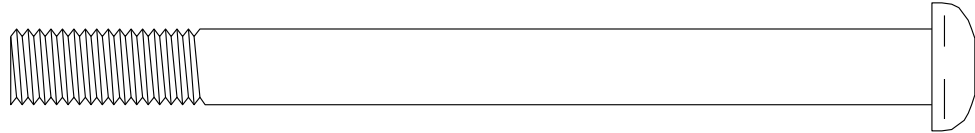
M8 x
14mm-
skruv (9)-2



M8 x 38mm-
skruv (96)-4



M10 x 25mm
skruv (92)-4



M10 x 122 mm-skruv
(104)-4

MONTERING

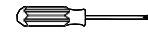
- Man behöver vara två personer

Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.

- Vänster delar är markerade med "L" eller "Left", och höger delar är markerade med "R" eller "Right".
- Se sidan 5 för identifikation av smådelar.

Följande extra verktyg behövs:

Stjärnskruvmejsel



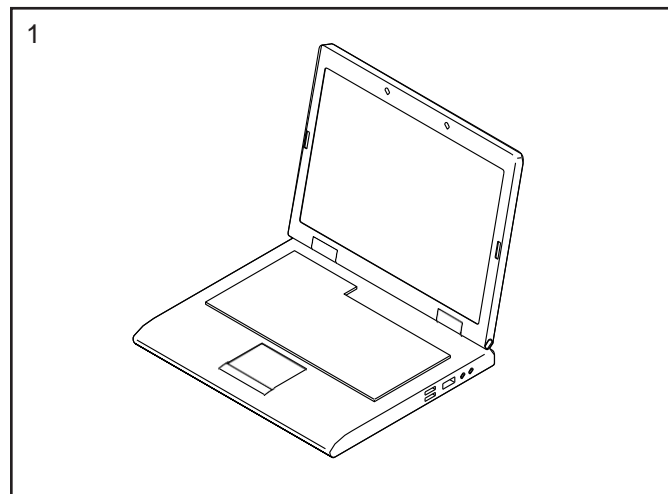
Gummiklubba



Monteringen kan gå enklare om du har en skiftnyckel. Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

1. Registrera din produkt på www.iconsupport.com

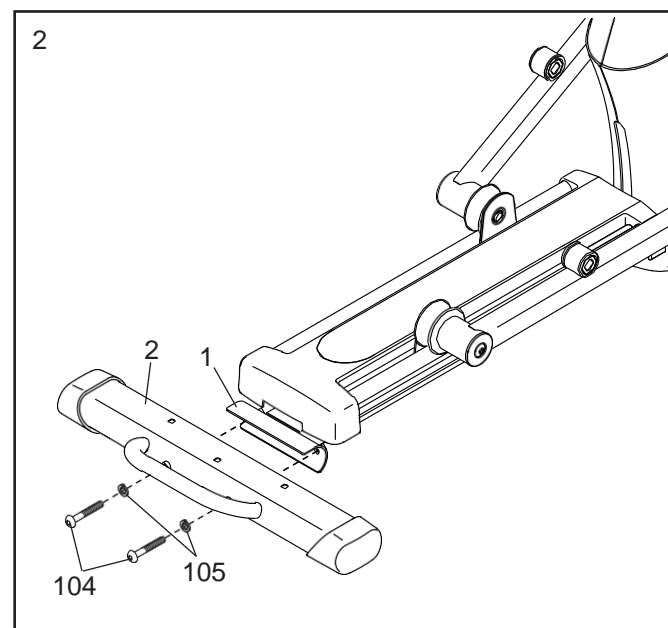
Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.



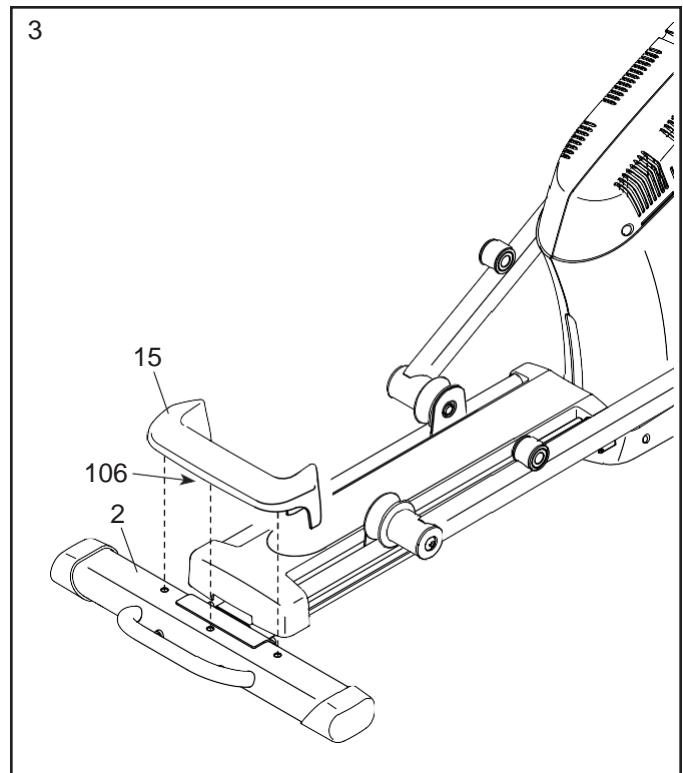
- ## 2. Ta hjälp av en annan person för att placera delar av förpackningsmaterialet under den bakre delen av ramen (1). **Be den andra personen hålla i ramen för att den inte ska välta under det här steget.**

Fäst den bakre stabilisatorn (2) vid ramen (1) med två M10 x 122 mm-skrivar (104) och två M10 delade brickor (105).

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under den bakre delen av ramen (1).



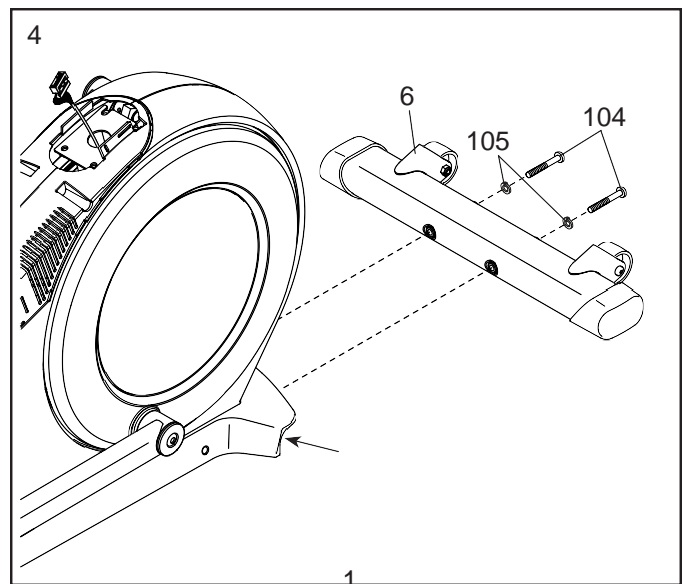
- Tryck in kåpfästena (106) på undersidan av den bakre stabilisorkåpan (15) i den bakre stabilisatorn (2)



- Ta hjälp av en annan person för att placera förpackningsmaterialet (visas inte) under den främre delen av ramen (1). **Få hjälp av en annan person med att hålla i ramen för att förhindra att den tippas medan du utför det här steget.**

Fäst den främre stabilisatorn (6) vid ramen (1) med två M10 x 122 mm-skrivar (104) och två M10 delade brickor (105).

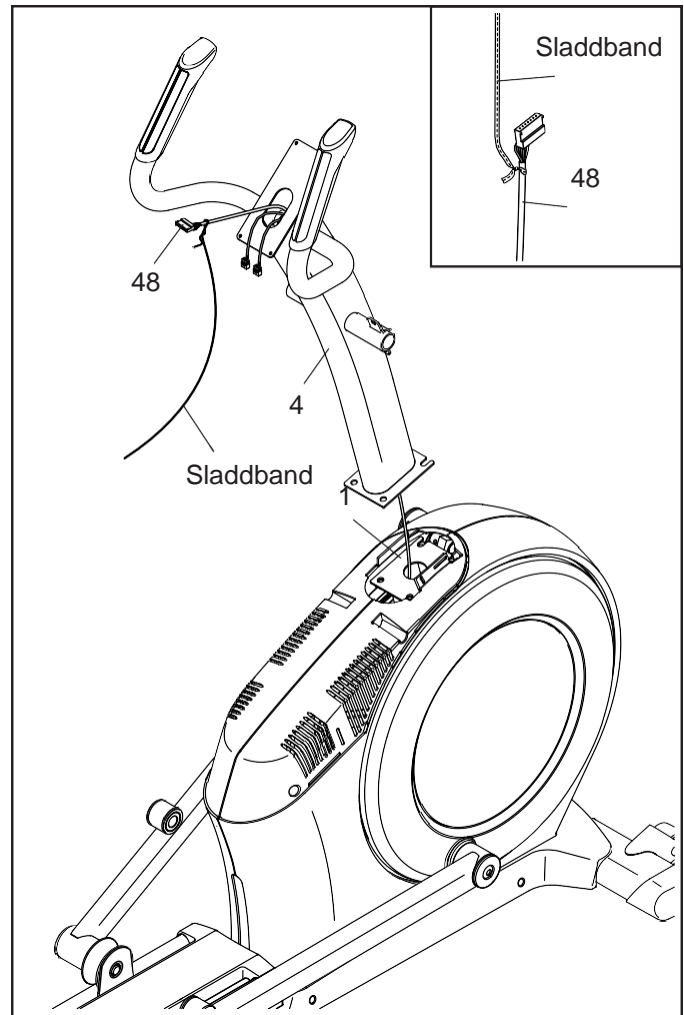
Ta sedan bort förpackningsmaterialet under ramen (1).



5. Positionera stolpen (4) enligt bilden. Få hjälp av en annan person med att hålla stolpen nära ramen (1).

Se den lilla bilden. Leta reda på sladdbandet i den nedre delen av stolpen (4). Bind fast sladdbandet i huvudkabeln (48). Dra sedan i den övre delen av sladdbandet tills huvudkabeln har förts helt igenom stolpen.

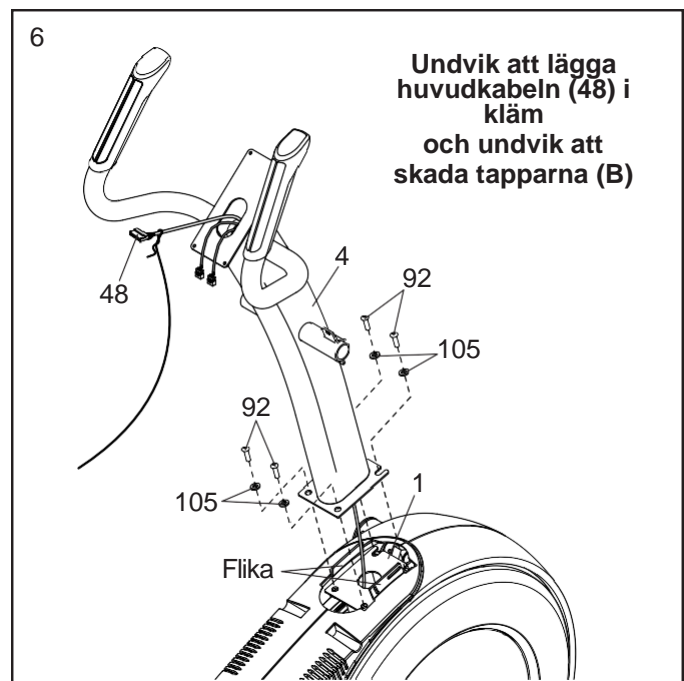
Tips: Fäst huvudkabeln (48) med sladdbandet för att förhindra att det faller in i stolpen (4).



6. **Tips: Undvik att skada huvudkabeln (48) och tapparna.** Ta hjälp av en annan person som ska hålla stolpen (4) på ramen (1).

Fäst stolpen (4) med fyra M10 x 25 mm-skrivar (99) och fyra delade M10-brickor (105); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt**

dem.



7. Lägg lite av det medföljande smörjmedlet på drivaxeln (35) och två böjda 16 mm-brickor (54). Om det behövs kan du använda en plastpåse till att hålla fingrarna rena.

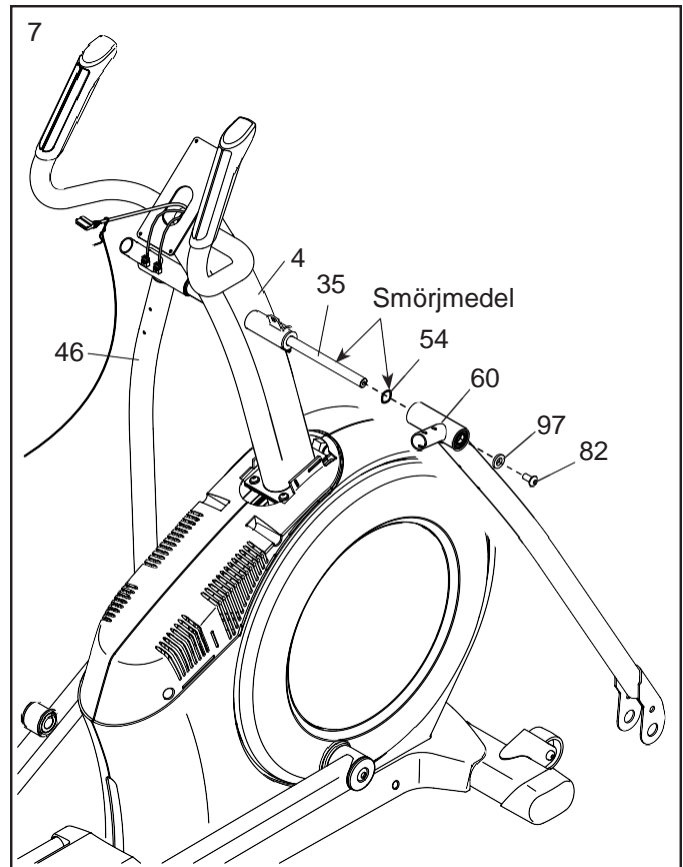
För drivaxeln (35) genom stolpen (4) och centrera den. **Tips: Använd en gummiklubba om det behövs**

Identifiera höger övre arm (60) och positionera den enligt bilden.

Fäst en böjd 16 mm-bricka (54) och höger övre ben (60) på höger sida av drivaxeln (35).

Upprepa detta för vänster övre ben (46).

Dra åt en M8 x 13 mm-skruv (82) och en M8-bricka (97) **samtidig** i var ände av drivaxeln (35).



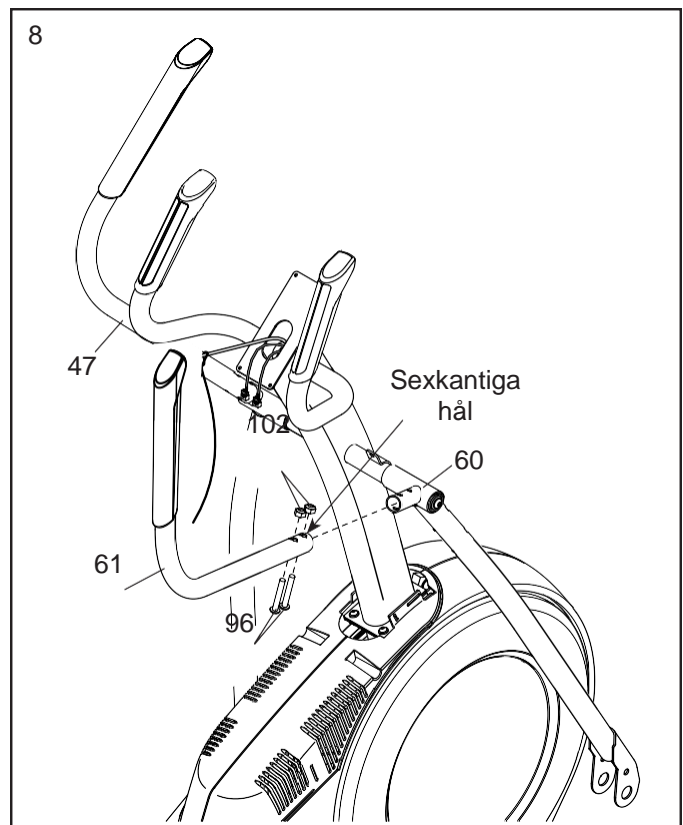
8. Leta reda på höger övre arm (61) och positionera den enligt bilden.

För på höger övre arm (61) på höger övre ben (60).

Fäst höger övre arm (61) med två M8 x 38 mm-skruvar (96) och två M8-låsmuttrar (102).

Kontrollera att låsmuttrarna är i de sexkantiga hålen.

Upprepa detta för vänster övre arm (47).

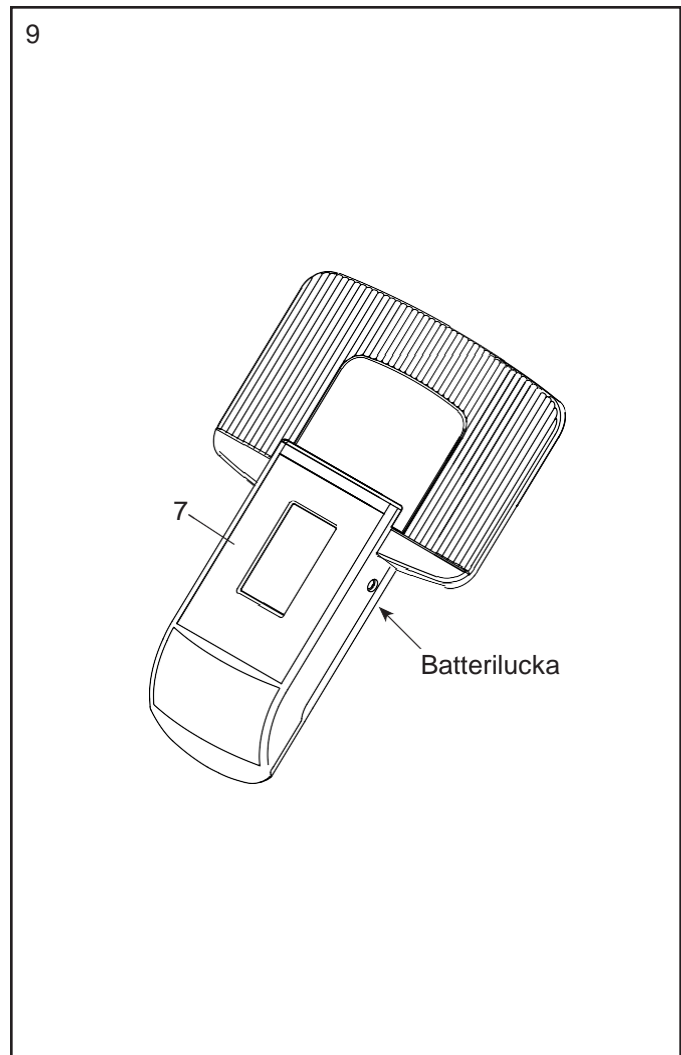


9. Displayen (7) behöver fyra D-batterier (medföljer ej). Alkaliska batterier rekommenderas. Blanda inte nya och gamla batterier och blanda inte alkaliska batterier med standardbatterier och laddningsbara batterier.

VIKTIGT: Om displayen har utsatts för låga temperaturer, låt den värmas upp till rumstemperatur innan du sätter i batterierna. I annat fall finns risk för att skärmen eller andra elektroniska komponenter skadas.

Ta ut skruvarna ur batteriluckan på displayens baksida (7). Sätt i batterierna i batterifacket och sätt fast luckan. **Kontrollera att batterierna är placerade enligt diagrammet inuti batterifacket.**

Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa en strömadapter. Använd endast strömadapterar som du skaffat via maskinens tillverkare. Anslut den ena änden av adaptern i uttaget *inne* i batterifacket på displayen och för adaptern genom spåret i batteriluckan. Anslut den andra änden i ett eluttag.

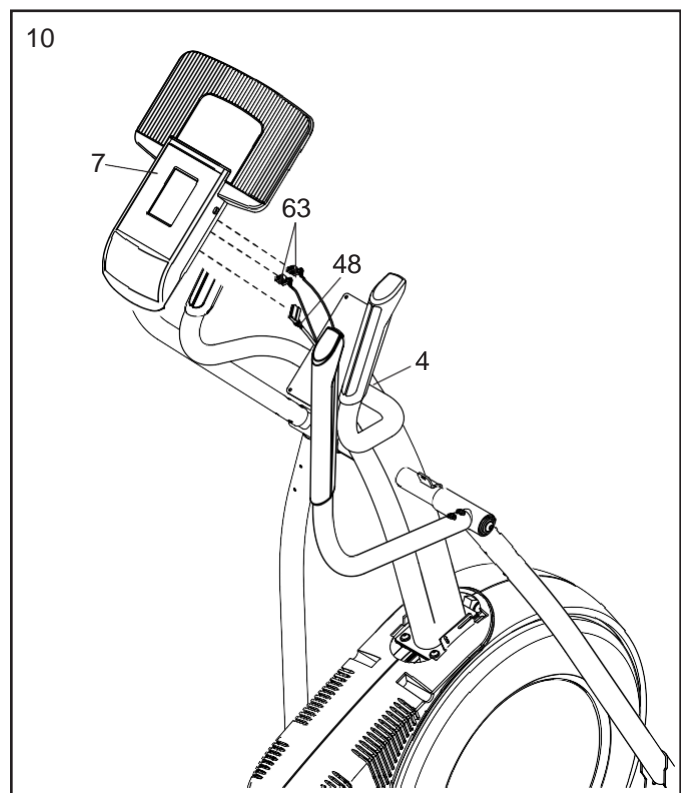


10. Lossa och kasta sladdbandet på huvudledningen (48).

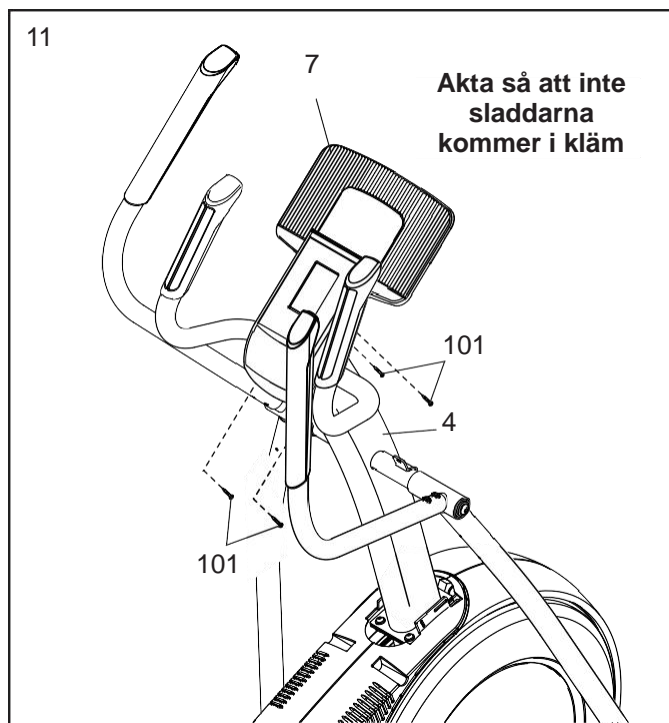
Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayen (7) nära stolpen (4). Anslut huvudledningen (48) och pulsledningen (63) till sina respektive mottagare på displayens baksida.

Kopplingsstyckena på båda ledningarna (48, 63) ska enkelt klicka ihop. Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **Om du inte ansluter styckena korrekt kan displayen skadas.**

För in överflödigt sladd i stolpen (4) eller displayen (7).



11. **Tips: Akta så att inte sladdarna kommer i kläm.** Fäst displayen (7) i stolpen (4) med fyra M4 x 16 mm-skrivar (101); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

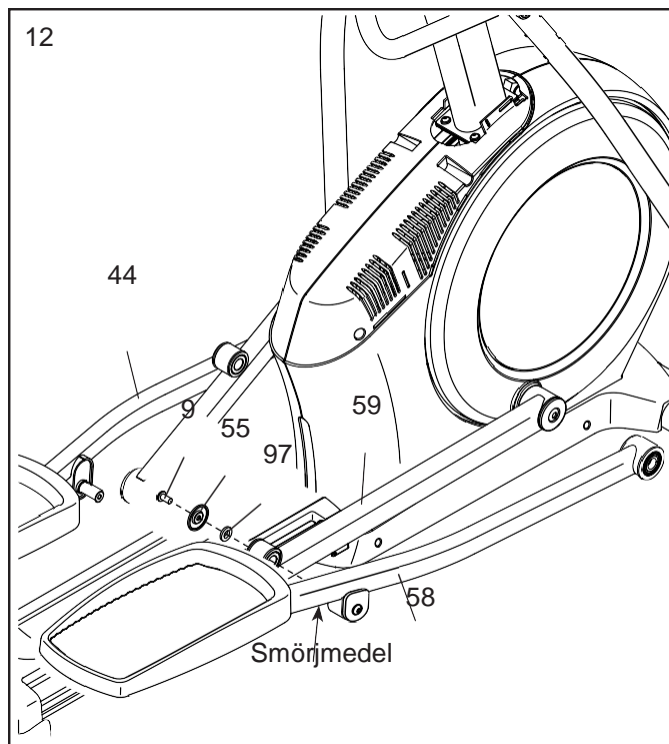


12. Positionera höger pedalarm (58) enligt bilden.

Lägg smörjmedel på axeln till höger pedalarm (58).

Fäst höger pedalarm (58) i höger valsarm (59) med en M8 x 14 mm-skruv (9), en liten axelkåpa (55) och en M8-bricka (97).

Upprepa detta med vänster pedalarm (44).



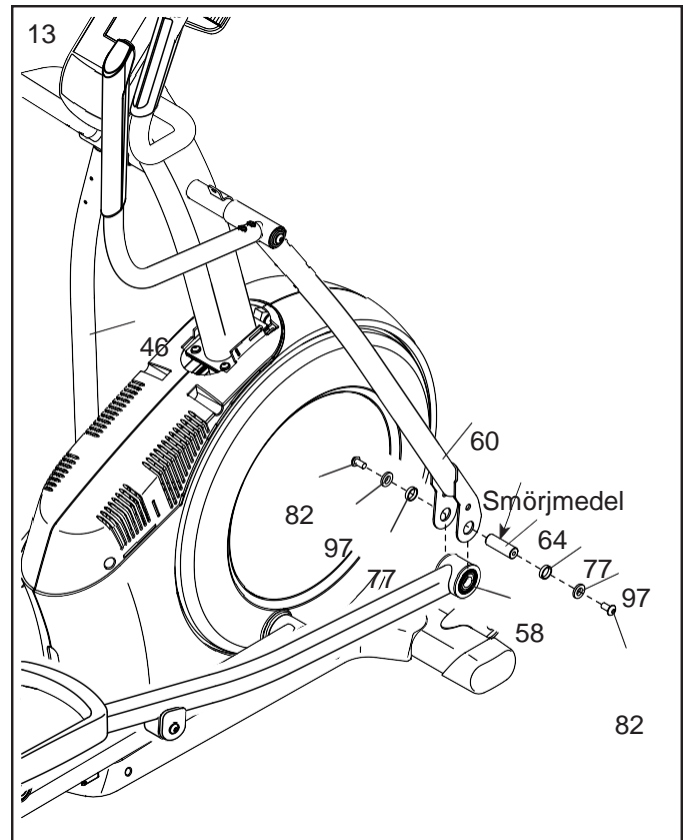
13. Lägg på smörjmedel på en av pedalarmsaxlarna (64).

Sätt sedan på en M8-bricka (97) och en axeldistansbricka (77) på en M8 x 13 mm-skruv (82), och dra in skruven några varv i pedalarmsaxeln (64).

Ta hjälp av en annan person för att hålla främre delen av den högra pedalarmen (58) inne i fästet på höger övre ben (60). För sedan in pedalarmsaxeln (64) i båda delarna.

Sätt på en M8-bricka (97) och en axeldistansbricka (77) på en annan M8 x 13 mm-skruv (82), och dra in skruven några varv på pedalarmsaxeln (64). **Dra sedan åt båda skruvarna samtidigt.**

Upprepa detta på andra sidan av maskinen.

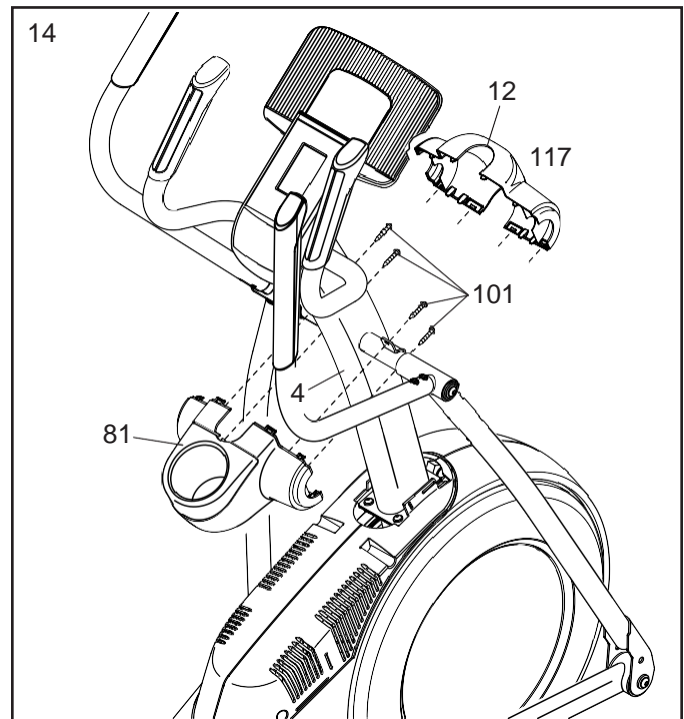


14. Positionera höger stolpkåpa (81) enligt bilden.

Fäst höger stolpkåpa (81) i stolpen (4) med fyra M4 x 16 mm-skruvar (101); **skruva i alla skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

Positionera den främre stolpkåpan (12) enligt bilden.

Fäst den främre stolpkåpan (12) runt stolpen (4) genom att trycka på den på den bakre stolpkåpan (81).



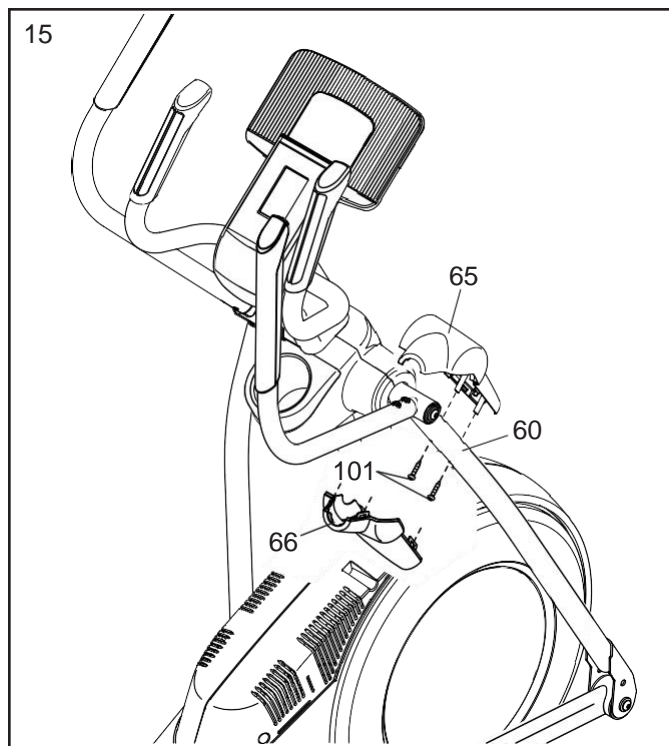
15. Leta reda på höger arms främre kåpa (65) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger arms främre kåpa (65) på höger över ben (60) med två M4 x 16 mm-skruvar (101).

Leta reda på höger arms bakre kåpa (66) och positionera den enligt bilden.

Fäst den högra armens bakre kåpa (66) runt höger övre ben (60) genom att trycka på det på den högra armens främre kåpa (65).

Upprepa detta på andra sidan av maskinen.



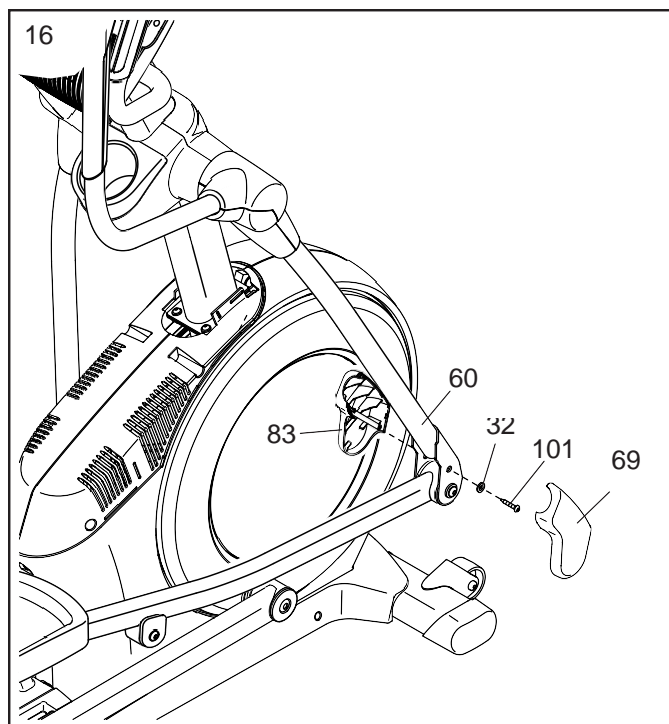
16. Leta reda på höger bens inre kåpa (83) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger bens inre kåpa (83) på höger övre ben (60) med en M4 x 16 mm-skruv (101) och en M5-bricka (32).

Leta reda på höger bens yttre kåpa (69) och positionera den enligt bilden.

Fäst höger bens yttre kåpa (69) runt höger övre ben (60) genom att trycka på det på det högra benets inre kåpa (83).

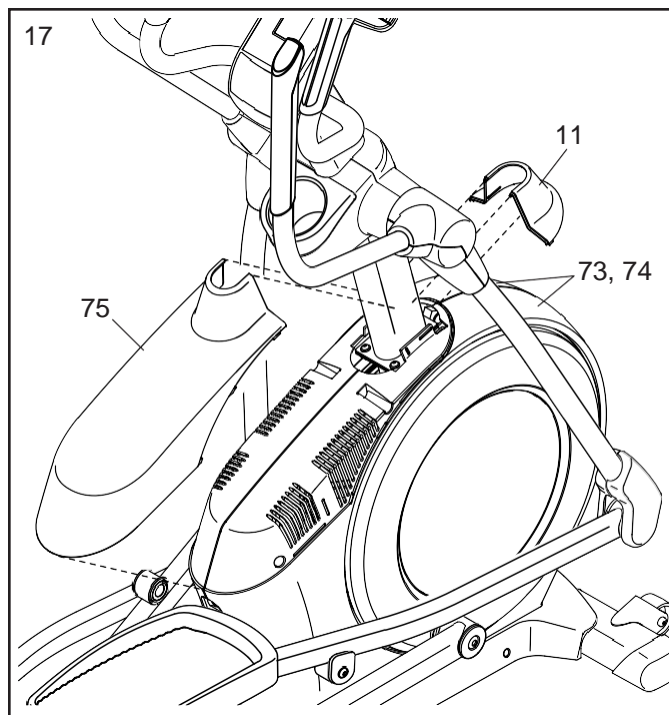
Upprepa detta på andra sidan av maskinen.



17. Positionera sköldkåpehättan (11) på sköldkåpan (75) enligt bilden.

Tryck först in tapparna på sköldkåpehättan (11) på vänster och höger sköld (73, 74).

Tryck sedan in tapparna på sköldkåpehättan (75) i vänster och höger sköld (73, 74).

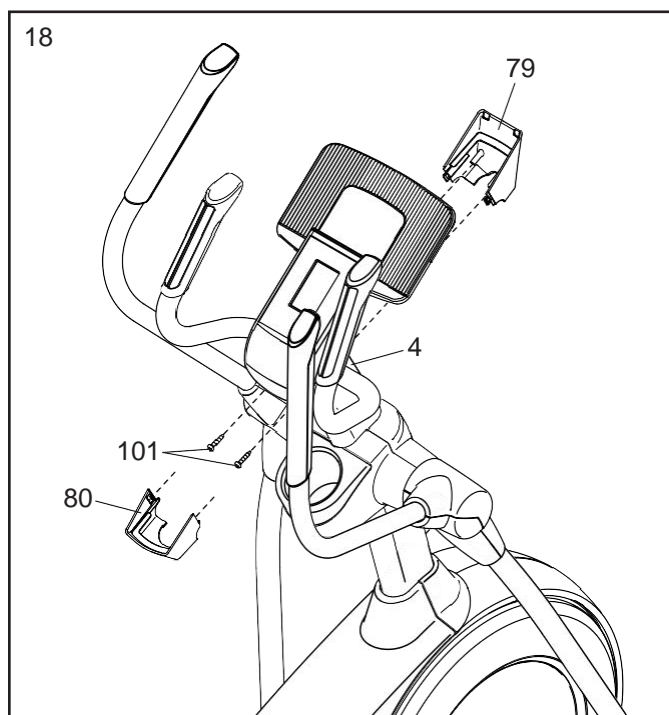


18. Positionera den bakre displaykåpan (80) enligt bilden.

Fäst den bakre displaykåpan (80) i stolpen (4) med två M4 x 16 mm-skruvar (101).

Positionera den främre displaykåpan (79) enligt bilden.

Fäst den främre displaykåpan (79) runt stolpen (4) genom att trycka på den bakre displaykåpan (80) på den främre.

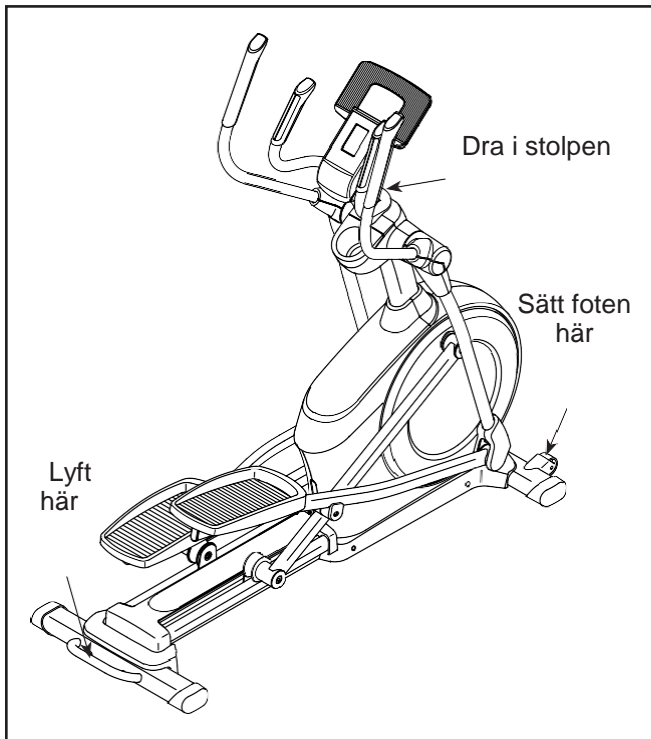


19. **Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.** Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

DRIFT OCH JUSTERINGAR

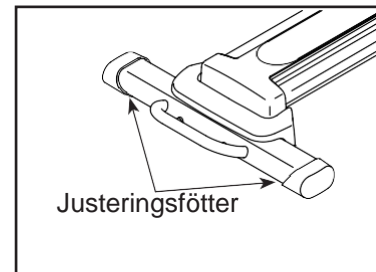
FLYTTNING AV TRÄNINGSPREDSKAPET

På grund av maskinens storlek och tyngd bör den flyttas av två personer. Stå framför enheten och fatta tag i stolpen samtidigt som du sätter en fot mot ett av hjulen. Dra i stolpen samtidigt som den andra personen lyfter handtaget tills maskinen rullar på hjulen. Flytta maskinen försiktigt till önskad plats och sänk ner den på golvet



JUSTERING AV STADIGHETEN

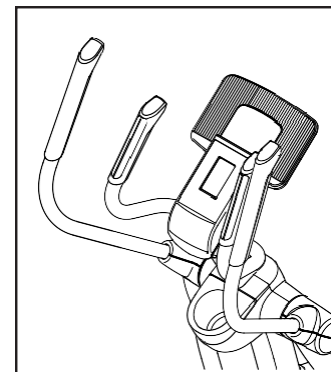
Om maskinen inte står helt stabilt kan du skruva på ena eller bägge justeringsfötterna under den bakre stabilisatorn tills den står stabilt på underlaget.



HÅLLARE FÖR SURFPLATTA

VIKTIGT: Hållaren för surfplatta är utvecklad för användning med de flesta surfplattor i fullstor storlek. Placera inga andra elektroniska apparaten i hållaren för surfplatta.

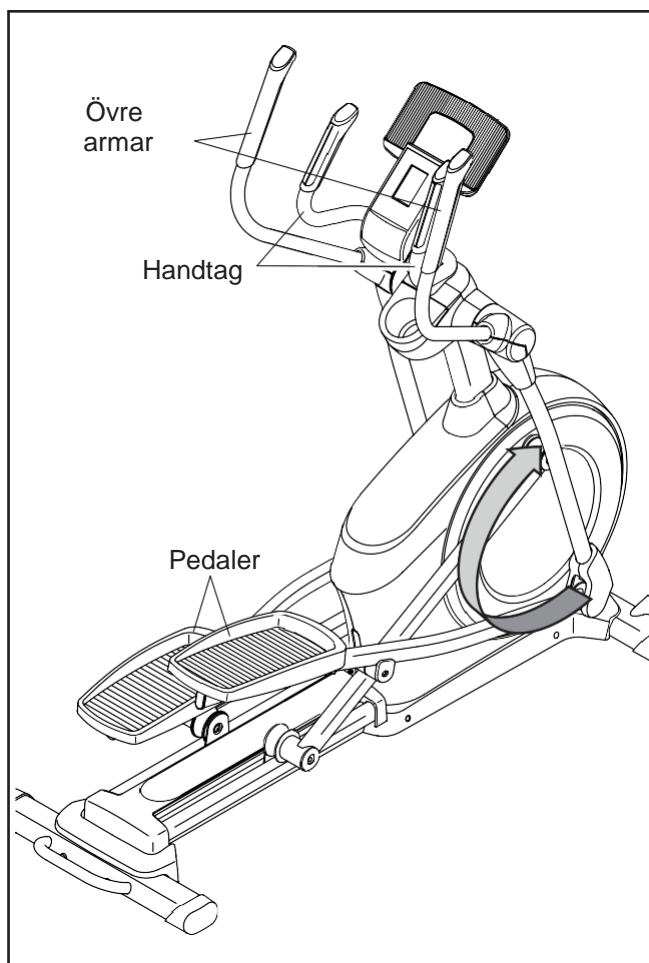
För att placera en surfplatta i hållaren placerar du den nedre kanten på ytan. Dra sedan klämman över surfplattans övre kant. **Försäkra dig om att surfplattan sitter fast ordentligt i hållaren.** Vrid hållaren för surfplatta till önskad vinkel. Utför dessa steg i motsatt ordning för att ta loss surfplattan från hållaren.



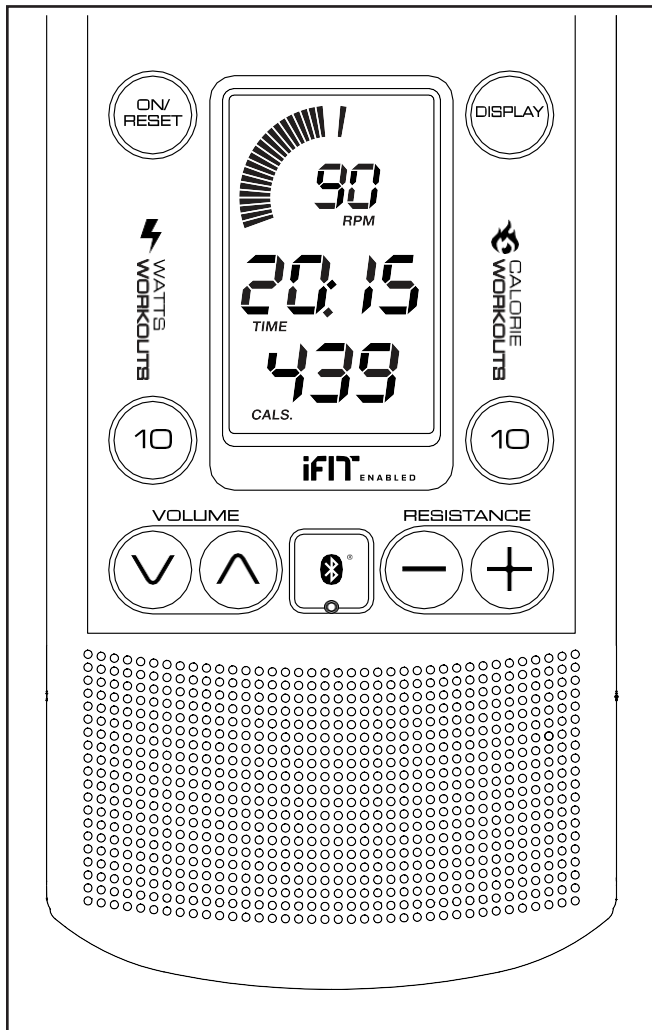
SÅ HÄR ANVÄNDER DU MASKINEN

Stig upp på maskinen genom att hålla i handtagen eller de övre armarna och kliv upp på den lägsta pedalen. Kliv därefter upp på den andra pedalen. Trampa därefter på pedalema tills de börjat röra sig med en kontinuerlig rörelse. **Obs! Pedalerna kan rotera åt båda hållen. Det rekommenderas att du roterar dem i riktningen som indikeras av pilarna på bilden, men om du önskar variation kan du också trampa i motsatt riktning.**

Stig av maskinen först efter att pedalema har slutat röra på sig. **Obs! Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul – pedalerna fortsätter att röra på sig tills svänghjulet stannar.** När pedalerna slutat röra på sig stiger du första av den översta pedalen och sedan den nedersta.



DISPLAYDIAGRAM



DISPLAY

Displayen på träningsredskapet erbjuder en rad funktioner som gör ditt träningspass effektivare.

I det manuella läget kan du ändra hastighet och stigning med en enda knapptryckning. När du tränar visar skärmen fortlöpande träningsinformation. Du kan också mäta pulsen med hjälp av handpulsfunktionen eller kompatibelt pulsbånd. Se sida 21 för information om pulsbåndet

Displayen innehåller också ett antal program. Varje program kontrollerar automatiskt hastigheten och lutningen på träningsredskapet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan också ansluta din smartphone eller surfplatta till displayen och använda iFit-appen till att dokumentera dina träningsframsteg.

Du kan till och med lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem under träningspasset.

Manuellt läge, se sidan 18.

Ljudsystemet, se sidan 19.

Träningsprogram, se sidan 20.

Anslutning av smart enhet, se sidan 21.

Anslutning av pulsbånd, se sidan 22.

Informationsläge, se sidan 22.

Obs! Innan du använder maskinen ska du se till att batterierna är rätt monterade i displayen. Se steg 9 på sidan 10. Om skärmen är klädd med genomskinlig plast kan du ta bort den.

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Starta displayen.

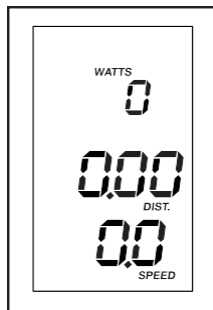
Tryck på någon knapp eller börja trampa med pedalerna för att starta displayen.

Skärmen aktiveras, displayen avger en ljudsignal och är redo att användas.

2. Välj manuellt läge.

Manuellt läge väljs automatiskt när du startar displayen.

Om du redan har valt ett träningspass kan du välja manuellt läge genom att trycka på ON/RESET.



3. Börja trampa med pedalerna och ändra motståndet som du själv önskar.

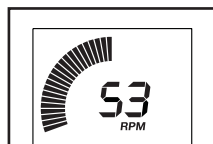
Motståndet kan ändras medan du trycker på pedalerna genom att trycka på RESISTANCE(+)(-).



Obs! Det tar en stund innan maskinen når den valda motståndsnivån.

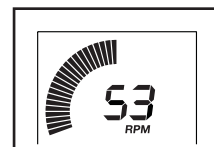
4. Följ dina framsteg på skärmen.

Hastighetsskärmen – Den här skärmen visar en visuell representation av din pedalhastighet. Indikatorn dyker upp eller försvinner från skärmen beroende på din hastighet.



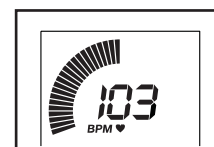
Obs! Under ett förinställt träningsprogram visar den här skärmen hastighetsmålet för varje segment av träningspasset.

Den övre skärmen – Den här skärmen visar pedalhastigheten i rotationer per minut (RPM), samt träningsintensitet mätt i Watt. Informationen på skärmen rullar med några sekunders mellanrum.



Den här skärmen visar också den nya motståndsnivån under några sekunder varje gång den ändras.

Skärmen visar också din puls mätt i slag per minut (BPM) när du använder handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsband (se steg 5).



Den mindre skärmen –

Den här skärmen visar den virtuella sträckan (DIST) som du tillryggalagt mätt i metriska kilometer eller engelska mil.

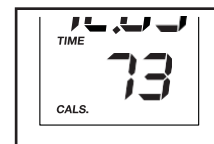
Skärmen visar också träningstiden. Informationen på skärmen rullar med några sekunders mellanrum.



Obs! Under ett förinställt träningsprogram visar skärmen återstående tid i stället för tiden som har gått.

Den nedre skärmen –

Den här skärmen visar pedalhastigheten mätt i kilometer i timmen (km/h) eller engelska mil per timme (mph). Skärmen visar också det ungefärliga antalet kalorier (CAL) som du har förbränt. Informationen på skärmen rullar med några sekunders mellanrum.



Om du vill välja ett permanent informationsläge i stället för rullande lägen trycker du på DISPLAY upprepade gånger tills önskad information visas på skärmen.

OM du vill gå tillbaka till det rullande läget trycker du på DISPLAY upprepade gånger tills meddelandet SCAN visas på skärmen.

Du kan justera volymnivån med hjälp av knapparna VOLUME (+)(-).



Vill du pausa displayen slutar du trampa på pedalerna. Skärmen försätts också i pausläge. För att återuppta träningen börjar du trampa med pedalerna igen.

Tryck på ON/RESET för att nollställa alla skärmar.

Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i antingen metriska kilometer eller engelska mil. Se **INSTÄLLNINGAR** på sidan 22 för information om hur du ändrar måtenhet.

5. Mät pulsen när du önskar.

Du kan mäta pulsen med hjälp av handpulsfunktionen eller ett kompatibelt pulsband.

Se sida 21 för mer information om pulsbandet.

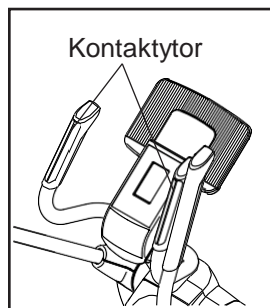
Displayen är kompatibel med alla **BLUETOOTH®**-pulsband. Se sidan 22 för anslutning.

Obs! Om du använder både handpuls och BLUETOOTH-display samtidigt prioriterar enheten BLUETOOTH-displayen.

Om metallkontaktarna är täckta av plast kan du ta bort den. Var också noga med att ha rena händer.

Mät pulsen genom att ta tag runt handpulssensorerna.

Undvik att röra händerna och att hålla för hårt runt kontakterna.



När displayen känner av din puls visas din hjärtrytm. **Håll dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder för bästa resultat.**

Om pulsen inte visas på skärmen ska du kontrollera att händerna är placerade enligt beskrivningen till vänster. Se till att inte röra på händerna och inte ta tag för hårt runt metallkontaktarna. Kontaktarna kan rengöras med en mjuk trasa. **Använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier när du rengör kontaktarna.**

6. När du är klar med träningen stängs displayen av automatiskt.

Om displayen inte får signal från pedalerna inom några sekunder kommer displayen att indikera detta med en ljudsignal och försätts i viloläge.

Om displayen inte får signal från pedalerna inom flera minuter stänga displayen av och skärmen nollställs.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Koppla ena änden av ljudkabeln (medföljer inte) till din musikspelare, och den andra änden till uttaget på konsolen. Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.

Tryck därefter på **PLAY** på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på displayen med hjälp av **VOLUME**-knapparna.



TRÄNINGSPROGRAM

1. Starta displayen.

Tryck på någon knapp eller börja trampa med pedalerna för att starta displayen.

Skärmen aktiveras, displayen avger en ljudsignal och är redo att användas.

2. Välj ett träningsprogram.

Tryck på WATTS WORKOUTS eller CALORIE WORKOUTS upprepade gånger tills önskat träningspass visas på den nedre skärmen. Träningspassets varaktighet visas på den mindre skärmen.

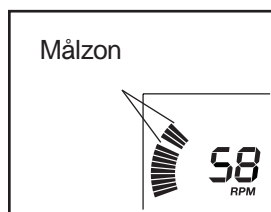
3. Starta träningspasset.

Träningspasset börjar när du börjar trampa med pedalerna.

Varje pass är uppdelat i flera segment som varar en minut vardera. En motståndsnivå och en målhastighet är inprogrammerad för varje segment. Samma motståndsnivå, stigningsnivå och/eller målhastighet kan vara programmerad i flera på varandra följande segment.

I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment börjar blinka på den övre skärmen. Om nästa segment är programmerat med andra värden för motstånd eller målhastighet kommer dessa värden att visas på skärmen i några sekunder för att förbereda dig för att stigningen och motståndet ändras.

Hastighetsmätaren visar två blinkande indikatorer som representerar målzonen för det aktuella segmentet. Målzonen består av flera hastigheter som befinner sig inom några få RPM från själva målvärdet. De solida indikatorerna representerar den faktiska hastigheten.



Försök hålla hastigheten inom målzonen genom att öka eller minska pedalhastigheten eller motståndet på pedalerna.

OBS! Målzonen är endast avsedd att motivera dig. Du bör alltid använda dig av en hastighet och ett motstånd som passar dig.

Om motståndsnivån under innevarande segment är för högt eller för lågt kan du åsidosätta denna manuellt genom att trycka på RESISTANCE-knapparna.

Om motståndsnivån under innevarande segment är för högt eller för lågt kan du åsidosätta denna manuellt genom att trycka på RESISTANCE-knapparna. **Obs! När aktuellt segment är slut justeras motståndet automatiskt till nästa programmerade segment.**

Om displayen inte får signal från pedalerna inom några sekunder kommer displayen att indikera detta med en ljudsignal och försätts i viloläge.

Starta träningspasset igen genom att trampa med pedalerna. Träningspasset fortsätter tills det sista segmentet avslutas.

7. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 18.

8. Mät pulsen när du önskar.

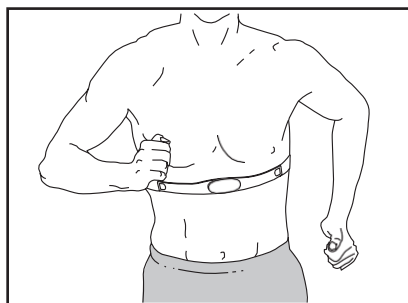
Se steg 5 på sidan 19.

9. När du är klar med träningen stängs displayen av automatiskt.

Se steg 6 på sidan 19.

PULSBÄLTE (SÄLJS SEPARAT)

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen.



Med ett pulsband kan du hålla koll på din hjärtrytm under träningen. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett pulsband.**

Obs! Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

HUR DU ANSLUTER DIN SMARTPHONE ELLER SURFPLATTA TILL DISPLAYEN

Displayen har stöd för BLUETOOTH-anslutning med smarta enheter via iFit-appen och till kompatibla pulsband. Obs! Andra BLUETOOTH-anslutningar stöds inte.

1. Hämta och installera iFit-appen till din smarta enhet.

Öppna App StoreSM på din IOS[®]-enhet, eller Google PlayTM på din AndroidTM-enhet. Sök efter iFits gratisapp och installera den på din enhet. **Se till att BLE-funktionen på din enhet är aktiverad.**

Öppna sedan appen och följ instruktionerna för att registrera ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

Följ instruktionerna i appen för att ansluta din smarta enhet till displayen.

LED-lampan på displayen blinkar blått när den anslutit till den smarta enheten. Tryck på BLUETOOTH-knappen på displayen för att bekräfta anslutningen. LED-lampan lyser då blått.

3. Dokumentera och håll koll på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i appen för att dokumentera och hålla kolla på din träningsinformation.

4. Koppla bort din smarta enhet från displayen när du så önskar.

Håll in BLUETOOTH-knappen pp displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den smarta enheten.

Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

2. Anslut din smarta enhet till displayen.

HUR DU ANSLUTER PULSBANDET TILL DISPLAYEN

Displayen är kompatibel med alla BLUETOOTH-pulsband.

Anslut ditt BLUETOOTH-pulsband till displayen genom att trycka på BLUETOOTH-knappen på displayen. LED-lampan blinkar två gånger när anslutningen är genomförd. Detta kan ta upp till 15 sekunder.

Obs! Om displayen upptäcker flera kompatibla pulsband i närheten ansluter den till bandet med starkast signal.

Håll in BLUETOOTH-knappen på displayen i fem sekunder om du vill koppla bort den pulsbandet.

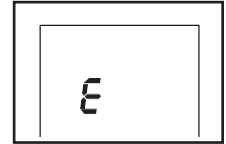
Obs! Alla aktiva BLUETOOTH-anslutningar mellan displayen och andra enheter, inklusive smarta enheter och pulsband, kopplas nu bort.

INSTÄLLNINGSLÄGE

Displayen har ett läge där du kan välja måtenheter och se användarinformation.

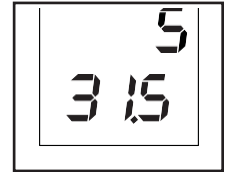
Välj inställningsläget genom att hålla in ON/RESET tills inställningsinformationen visas på skärmen.

Displayen kan visa pedalhastighet och sträcka i antingen metriska kilometer eller engelska mil. Den övre skärmen visar vald måtenhet. "E" betyder engelska mil och "M" betyder metriska kilometer. Tryck på WATTS WORKOUTS upprepade gånger för att ändra måtenhet.



Obs! När du byter batterier i displayen kan du behöva ställa in måtenheten på nytt.

Tryck på CALORIE WORKOUTS för att se den totala sträckan och träningstiden som maskinen varit i bruk. Den mellersta skärmen visar den totala träningstiden sedan träningsapparaten köptes mätt i timmar. Den nedre skärmen visar den totala sträckan apparaten har rört sig mätt i metriska kilometer eller engelska mil.



Tryck på ON/RESET två gånger för att lämna inställningsläget.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska risken för slitage. Kontrollera och spänn alla delar varje gång träningsmaskinen ska användas. Byt omedelbart ut slitna delar.

Rengör maskinen med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Håll vätskor borta från displayen och undvik att utsätta den för solljus.**

FELSÖKNING, DISPLAY

De flesta problemen med displayen kan härledas till dåliga batterier. Se steg 9 på sidan 10 för hur man byter batterier.

Om displayen inte visar hjärtrytmen när du använder handpulssensorerna, eller om resultaten verkar vara onormalt höga eller låga, se steg 5 på sidan 19.

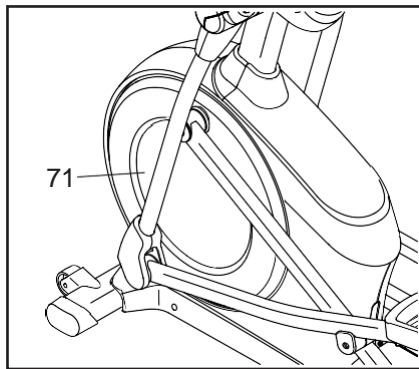
PLANJUSTERING

Om apparaten gungar på golvet under användning ska du läsa på sidan 15 om hur du justerar stadigheten.

JUSTERING AV REEDBRYTARE

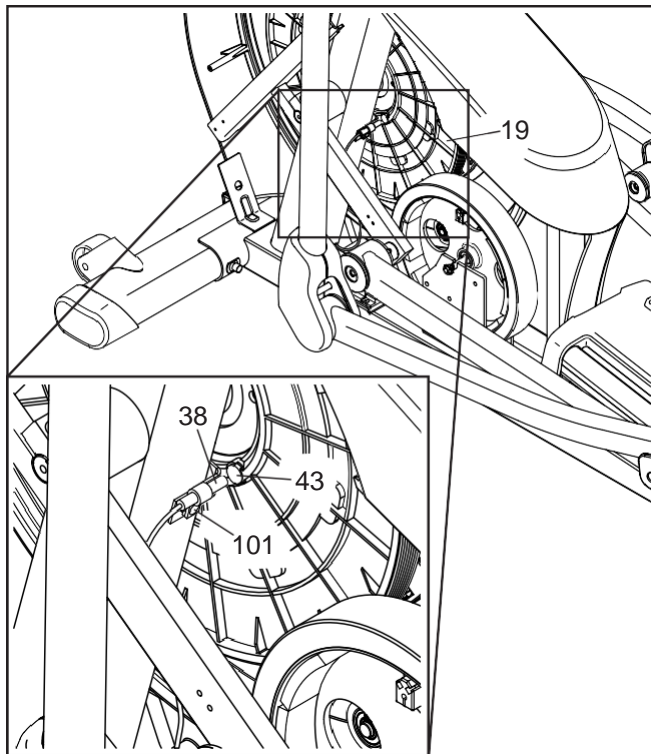
Om displayen visar felaktiga värden, bör man försöka justera reedbrytaren.

Använd en vanlig skruvmejsel för att ta av den vänstra skivan (71).



Obs! Vänster kåpa och vänster skiva visas som borttagna på bilden ovan.

Leta reda på reedbrytaren (38). Vrid på remskivan (19) tills en magnet (43) är inpassad med reedbrytaren



Lossa sedan den indikerade M4 x 16 mm-skruven (101). För reedbrytaren (38) närmare eller bort från magneten (43) och dra åt skruven.

Flytta remskivan (19) fram och tillbaka tills magneten (43) passas in med reedbrytaren (38) upprepade gånger. Upprepa detta tills displayen visar rätt återkoppling.

När reedbrytaren är korrekt justerad fäster du skivan igen och ansluter strömkabeln.

JUSTERING AV DRIVREMME

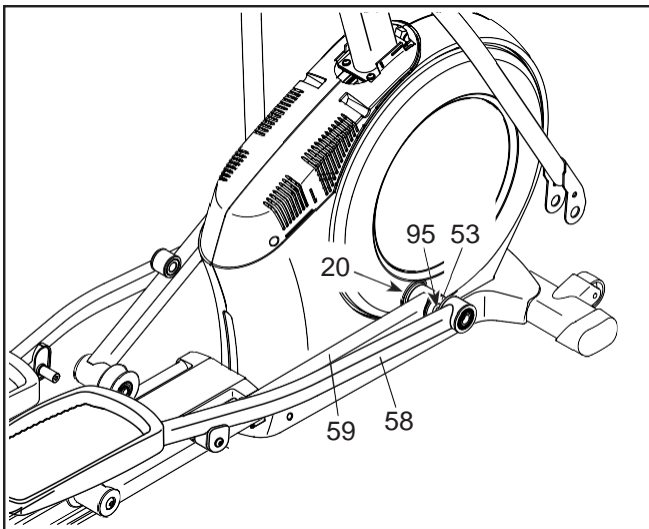
Om pedalerna glider under användning, särskilt med motståndsnivån justerad till högsta nivån, bör du försöka justera drivremmen.

Se först steg 17 på sidan 14. Använd en vanlig skruvmejsel till att ta bort sköldkåpan (75) och sköldkåpehättan (11).

Se steg 16 på sidan 13. Ta bort höger bens yttre och inre kåpor (69, 83).

Se steg 13 på sidan 12. Ta bort höger pedalarm (58) från höger övre ben (60).

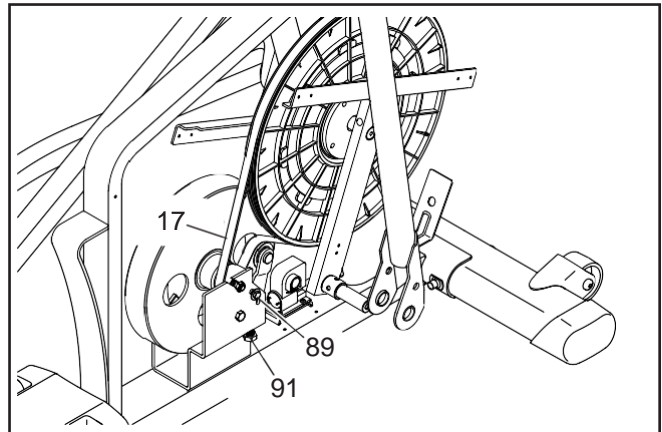
Ta sedan bort M8 x 16 mm-skruven (95), den stora axelkåpan (53) och M8-brickan (visas inte) från höger vevarm (20). Ta sedan försiktigt bort höger valsarm (59) och höger pedalarm (58) från maskinen.



Se översiktsdiagram C på sidan 33.

Ta bort M4 x 25 mm-skruvarna (3), M4 x 19 mm-skruvarna (5), och M4 x 48 mm-skruven (107) på vänster och höger sköld (73, 74); **lägg märke till placeringen på de olika skruvstorlekarna.** Ta sedan av den högra skölden.

Leta reda på och lossa hjulskruven (89). Dra åt drivremmens justeringsskruv (91) tills drivremmen. (17) sitter tight. Dra sedan åt hjulskruven.



Sätt sedan tillbaka delarna du tog bort tidigare.

RIKTLINJER

VARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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	

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett, justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning ska du justera

intensiteten på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning ska du justera intensiteten på träningsmaskinen tills pulsen ligger nära det högsta värdet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20–60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

Nedtrappning: Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer – du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckt benet.

Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

3. Akillessena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen.

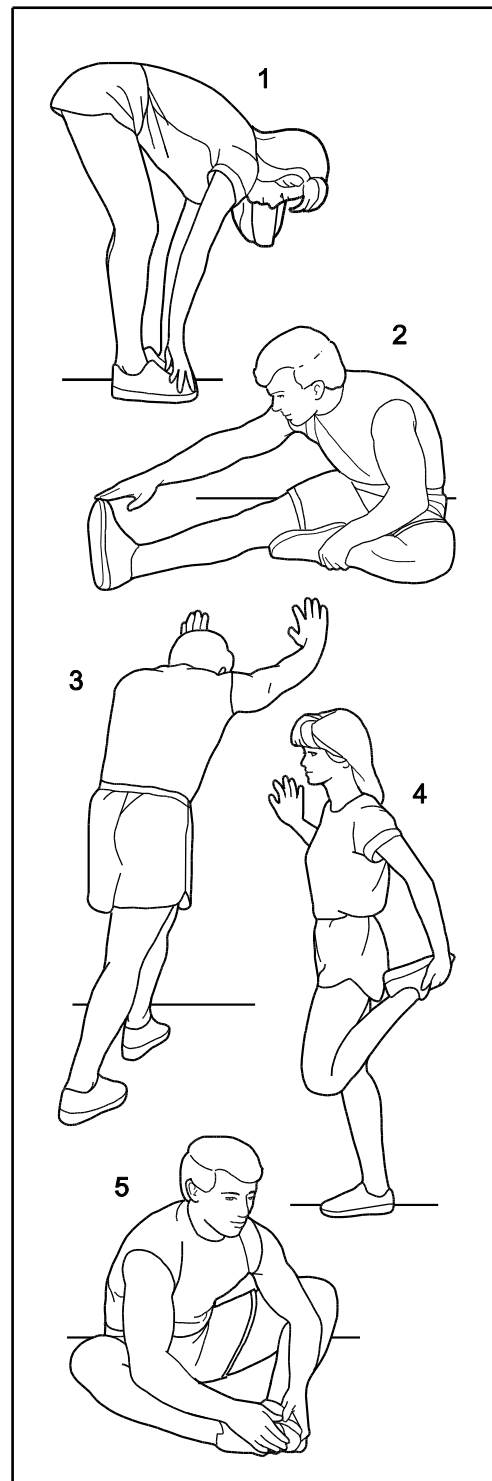
Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



LISTA ÖVER DELAR

Modellnr. PFEVEL49716.0 R0116A

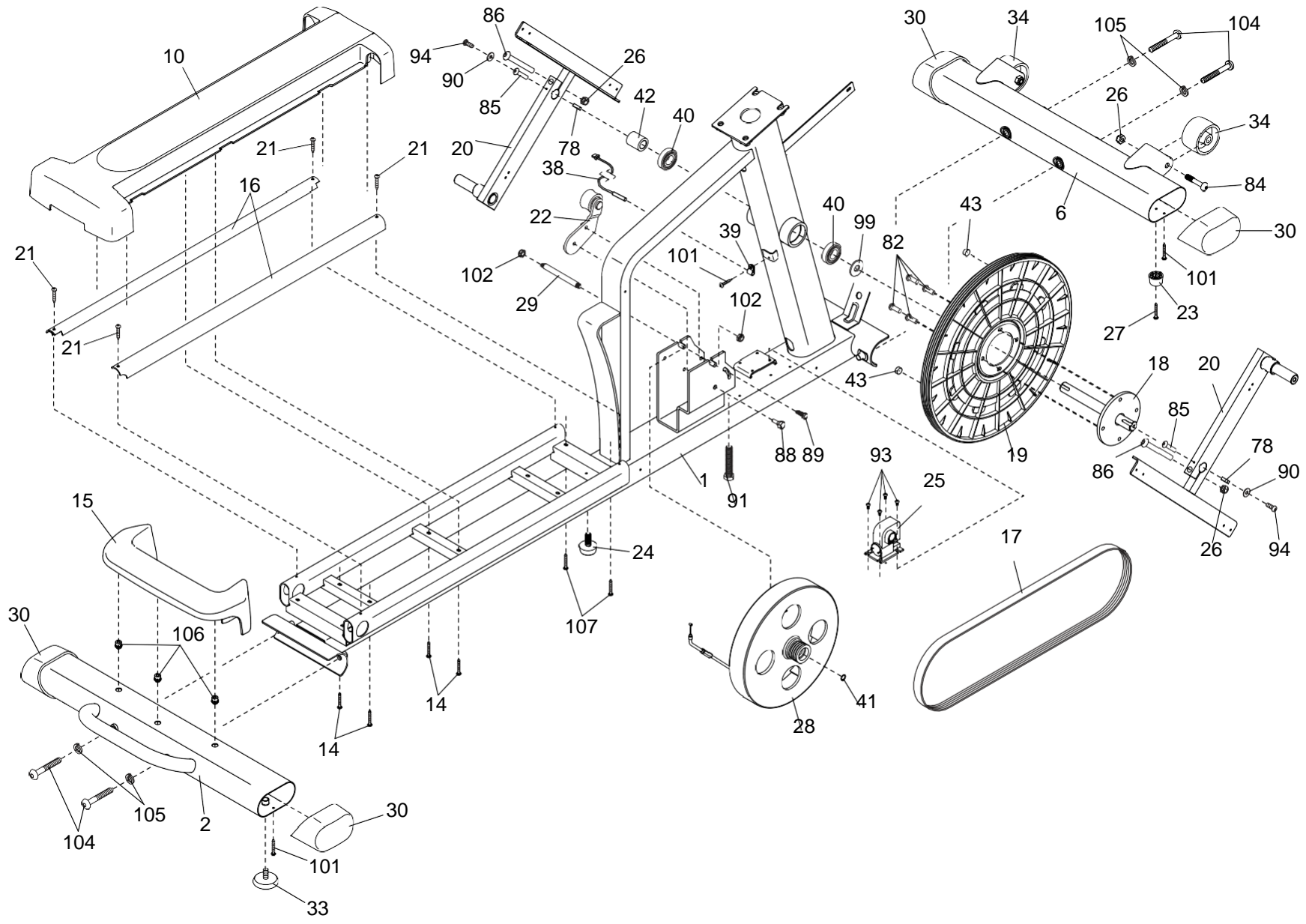
Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
1	1	Ram	51	2	Vals
2	1	Bakre stabilisator	52	2	Bakre pedalarmshätta
3	2	M4 x 25 mm-skruv	53	4	Stor axelkåpa
4	1	Stolpe	54	2	16 mm böjd bricka
5	6	M4 x 19mm-skruv	55	2	Liten axelkåpa
6	1	Främre stabilisator	56	4	Valsarmsbussning
7	1	Display	57	6	Stort armlager
8	2	Valsbussning	58	1	Höger pedalarm
9	2	M8 x 14 mm-skruv	59	1	Höger valsarm
10	1	Spårkåpa	60	1	Höger övre ben
11	1	Sköldkåpehätta	61	1	Höger övre arm
12	1	Skydd, främre stolpe	62	2	Grepp
13	2	Brickring	63	2	Pulssensor/kabel
14	4	M4 x 40mm-skruv	64	2	Pedalarmsaxel
15	1	Bakre stabilisatorskydd	65	1	Höger främre armkåpa
16	2	Spår	66	1	Höger bakre armkåpa
17	1	Drivrem	67	1	Vänster främre armkåpa
18	1	Vev	68	1	Vänster bakre armkåpa
19	1	Remskiva	69	1	Höger bens yttre kåpa
20	2	Vevarm	70	1	Vänster bens yttre kåpa
21	4	M4 x 12mm-skruv	71	2	Bricka
22	1	Hjul	72	1	Vänster bens inre kåpa
23	2	Dämpare	73	1	Vänster sköld
24	1	Liten justeringsfot	74	1	Höger sköld
25	1	Motståndsmotor	75	1	Sköldkåpa
26	4	M10-låsmutter	76	1	Vänster pedalarms sidohätta
27	2	M4 x 19mm-skruv	77	4	Axeldistansbricka
28	1	Virvelmekanism	78	2	Nyckel
29	1	Mekanisk axel	79	1	Främre displayskydd
30	4	Stabilisatorhätta	80	1	Bakre displayskydd
31	2	M4 x 16 mm-maskinskruv	81	1	Bakre stolpkåpa
32	2	M5-bricka	82	10	M8 x 13mm-skruv
33	2	Justeringsfot	83	1	Höger bens inre kåpa
34	2	Hjul	84	2	M10 x 62 mm-skruv
35	1	Vevaxel	85	2	M4 x 14mm-skruv
36	2	Stolpbussning	86	2	M10 x 58mm-skruv
37	1	Korg	87	1	Höger pedalarms sidohätta
38	1	Reed-brytare/kabel	88	1	Valsvridskruv
39	1	Klämma för reedbrytare	89	1	Hjulskruv
40	2	Ramlager	90	2	M6-bricka
41	1	Snäppring	91	1	Remskruv
42	1	Hylsa	92	4	M10 x 25mm-skruv
43	2	Magnet	93	4	M4 x 12mm-skruv
44	1	Vänster pedalarm	94	2	M6 x 13mm-skruv
45	1	Vänster valsarm	95	8	M8 x 16mm-skruv
46	1	Vänster övre ben	96	4	M8 x 38mm-skruv
47	1	Vänster övre arm	97	10	M8-bricka
48	1	Huvudkabel	98	2	M8 x 18 mm-bricka
49	2	Pedal	99	1	Distansbricka i plast
50	2	Litet armlager	100	4	Benlager

Nr.	Ant.	Beskrivning	Nr.	Ant.	Beskrivning
101	29	M4 x 16mm-skruv	106	3	Kåpfäste
102	6	M8-låsmutter	107	3	M4 x 48mm-skruv
103	8	M6 x 12mm-skruv	*	–	Monteringsverktyg
104	4	M10 x 122 mm-skruv	*	–	Smörjmedel
105	8	M10 delad bricka	*	–	Bruksanvisning

ÖVERSIKTSDIAGRAM A

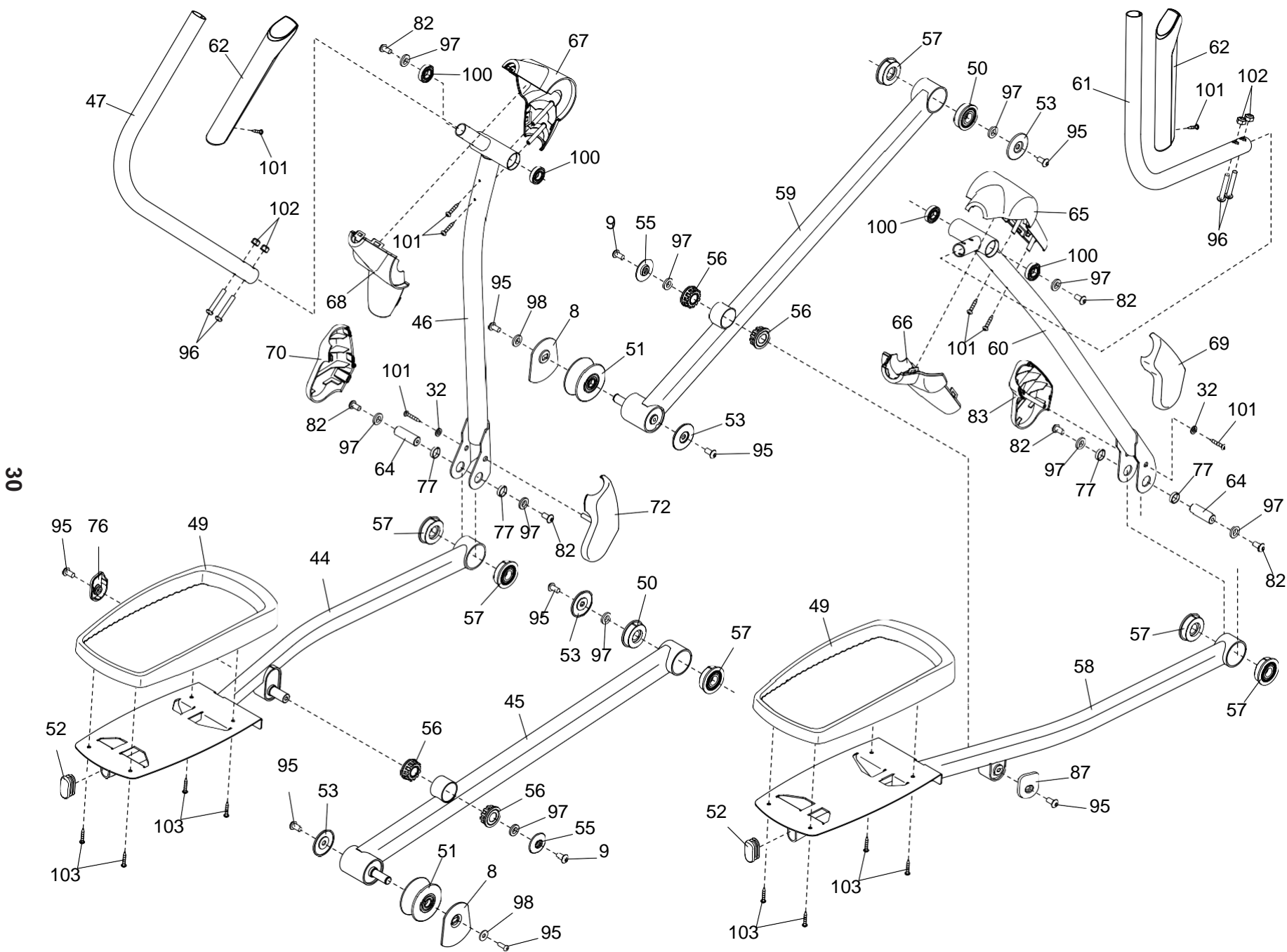
Modellnr.: PFEVEL49716.0 R0116A

29



ÖVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFEVEL49716.0 R0116A



VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.