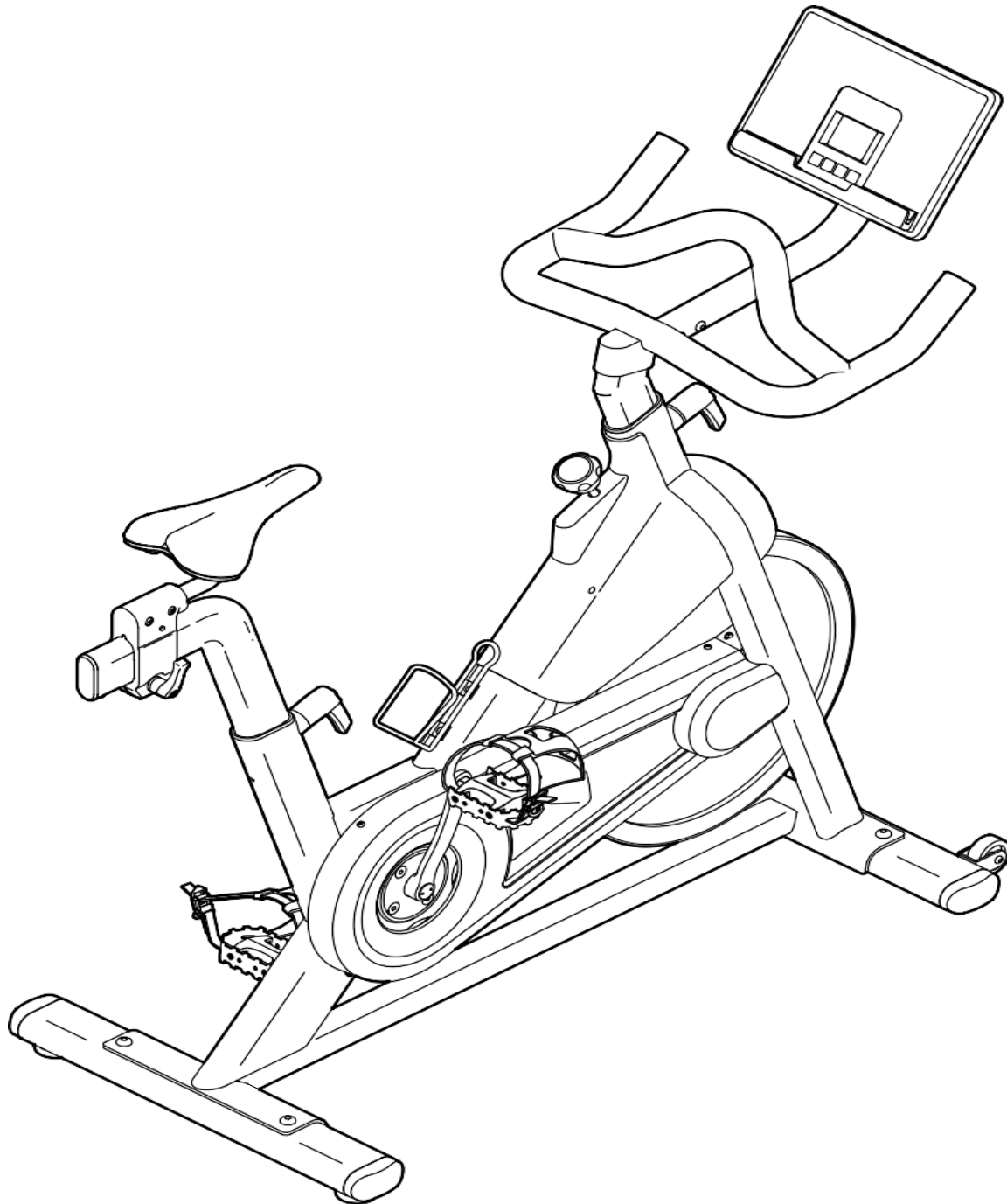


PRO-FORM[®]

CBC

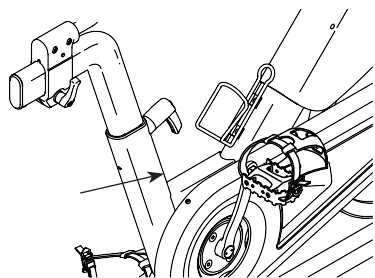
Le
de TOUR
FRANCE



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	15
OPPSTART -----	17
VEDLIKEHOLD -----	22
OVERSIKTSDIAGRAM-----	26
DELELISTE-----	28
KONTAKTINFORMASJON-----	29

Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under bakre stabilisator som vist på tegningen under



Plassering av produkt informasjon og standarder

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 115 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.

Hold ryggen rett når du benytter deg av dette apparatet.

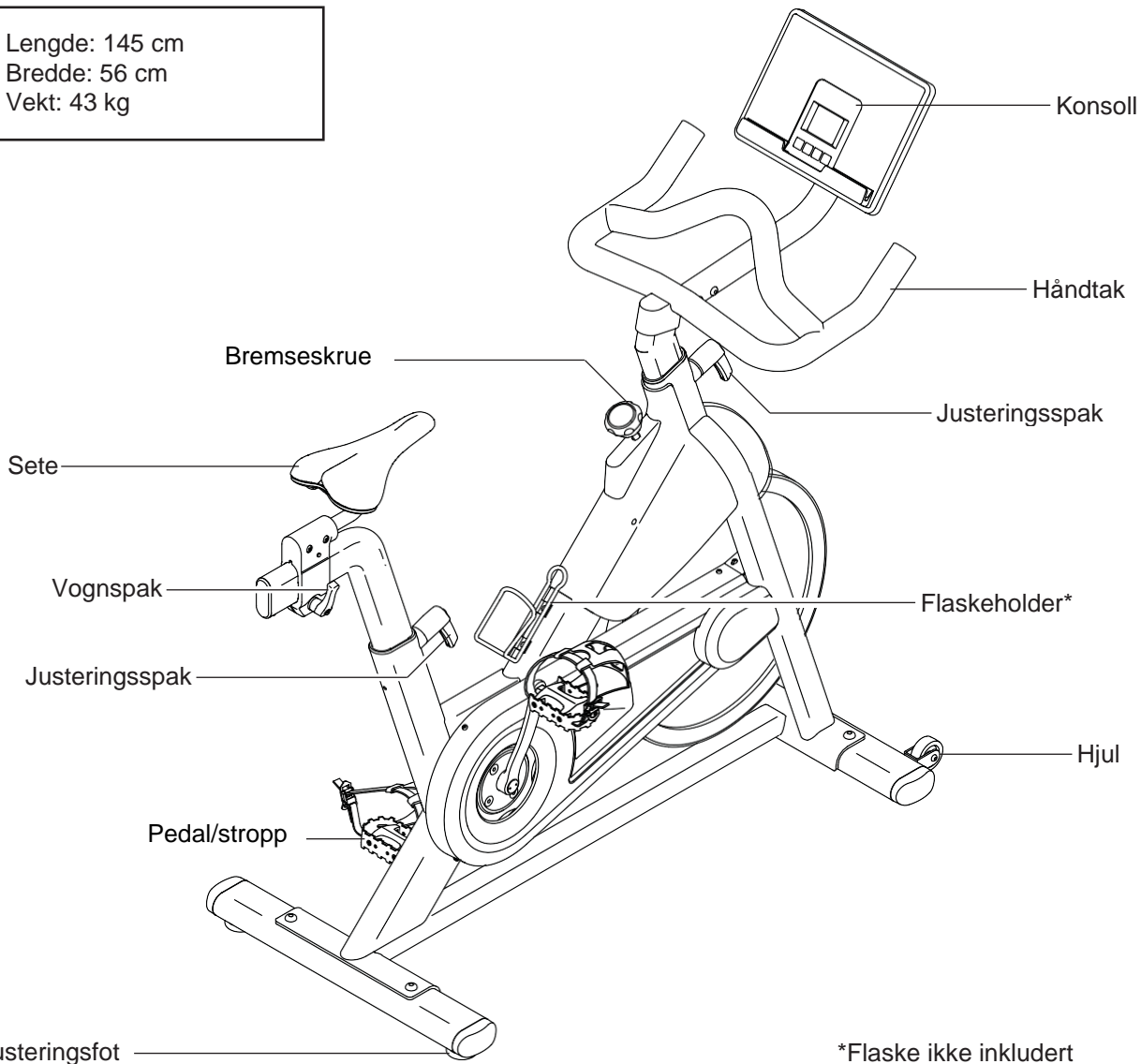
Denne sykkelen har ikke et fritt svinghjul. Pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser hastigheten på en kontrollert måte. Ønsker du å stanse svinghjulet raskt, trykk ned bremseskruen.

Når sykkelen ikke er i bruk, trykker du ned bremseskruen og strammer den godt.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

Produktdeler

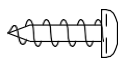
Lengde: 145 cm
Bredde: 56 cm
Vekt: 43 kg



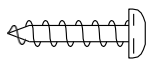
*Flaske ikke inkludert

Montering

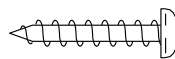
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



M4 x 12mm
Screw (81)-4



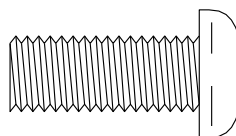
M4 x 16mm
Screw (11)-4



M4 x 20mm
Screw (87)-1



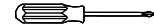
M6 Bolt Set (70)-2



M10 x 25mm
Screw (69)-4

- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler på et åpent område, og fjern pakningen. Ikke kast pakningen før du har fullført monteringen.
- Venstre deler er merket "L" eller "Left", mens høyre deler er merket "R" eller "Right."
- I tillegg til de inkluderte verktøyene vil du ha behov for følgende:

En stjernetrekker



En skiftenøkkel



En gummiklubbe



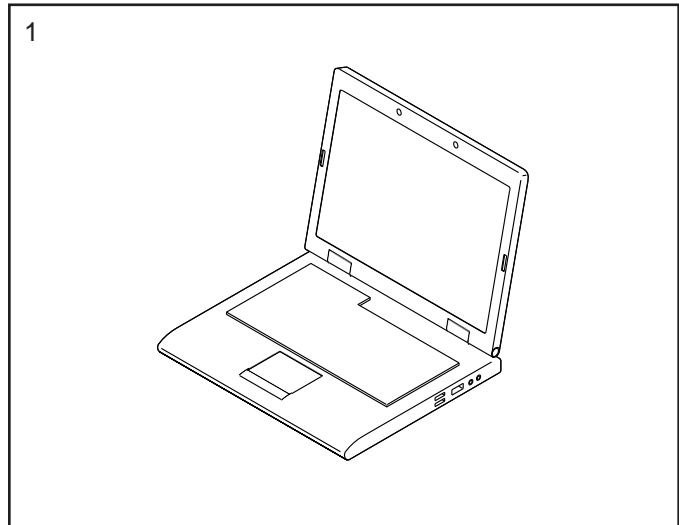
Ei saks



Monteringen vil gå lettere dersom du har tilgang på et nøkkelsett. Unngå å skade deler - ikke bruk elektriske verktøy.

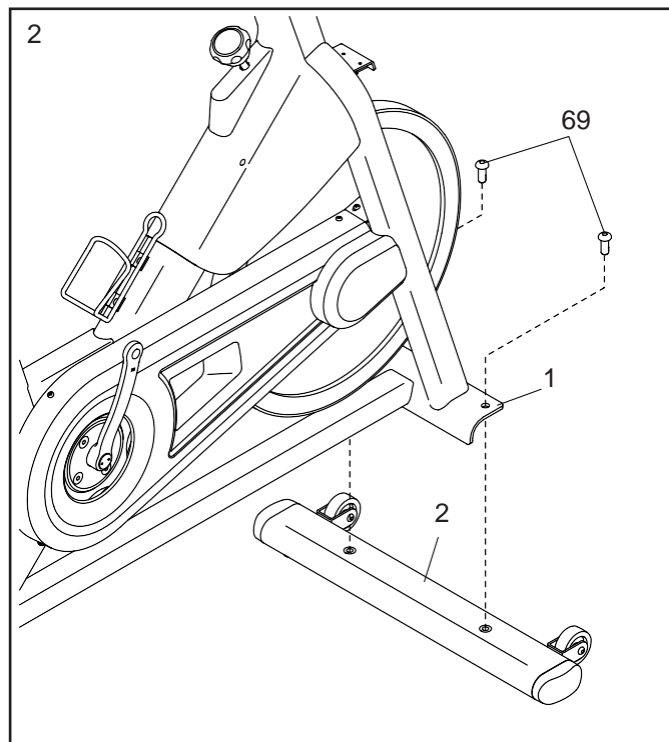
1. Registrer produktet på www.iconsupport.eu

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

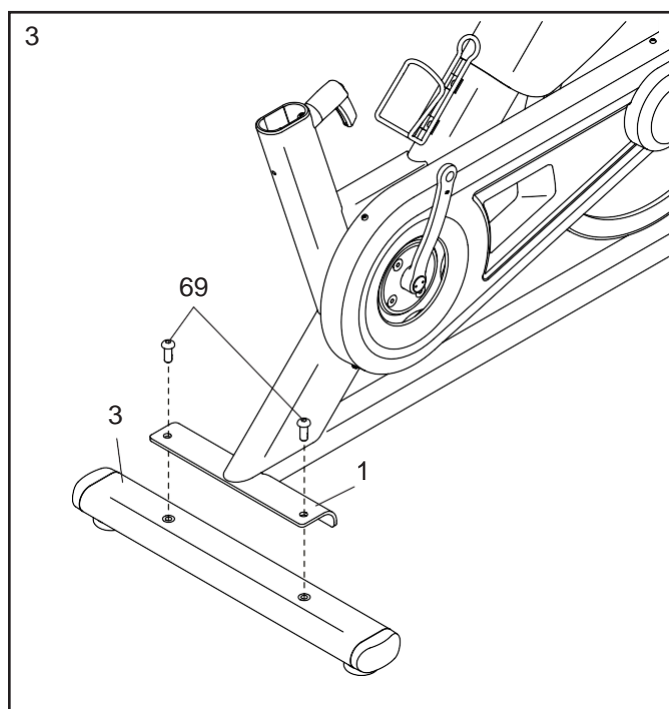


2. Dersom du finner frakttuber (ikke vist) festet til fremre og bakre del av rammen (1), fjern og kast bade disse og smådelene de var festet med.

Posisjoner fremre stabilisator (2) som vist på illustrasjonen, og fest den til rammen (1) med to M10 x 25mm skruer (69).



3. Fest bakre stabilisator (3) til rammen (1) med to M10 x 25mm skruer (69).

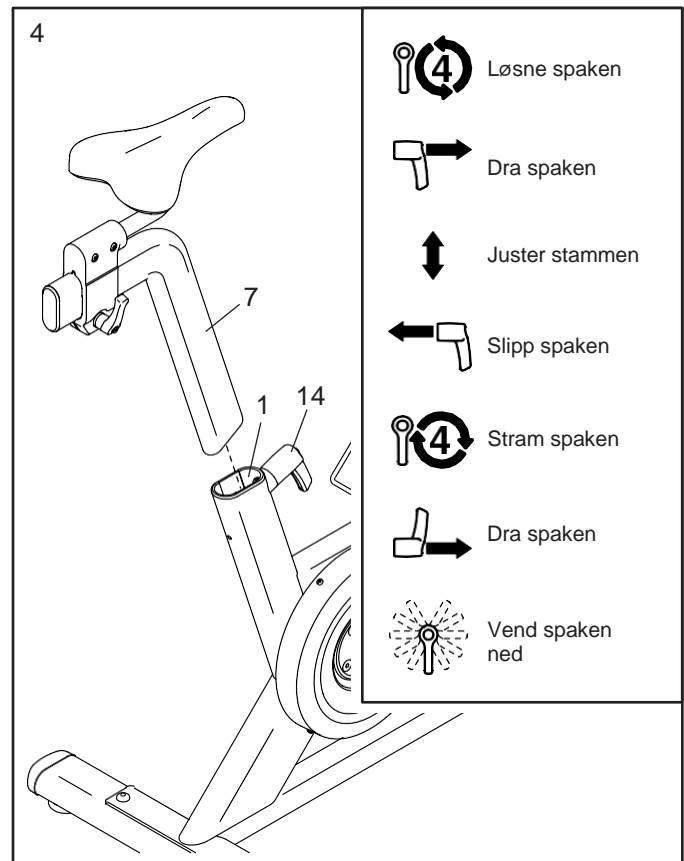


4. **Tips: Se den lille illustrasjonen for hvordan du skal bruke justeringsspaken (14).**

Finn justeringsspaken (14) bak på rammen (1).
Dra justeringsspaken utover, og før setestammen (7) inn i rammen.

Før setestammen (7) opp eller ned til ønsket posisjon, slipp justeringsspaken (14) inn i et justeringshull i setestammen, og **stram justeringsspaken fire runder. Forsikre deg om at justeringsspaken er festet i et justeringshull.**

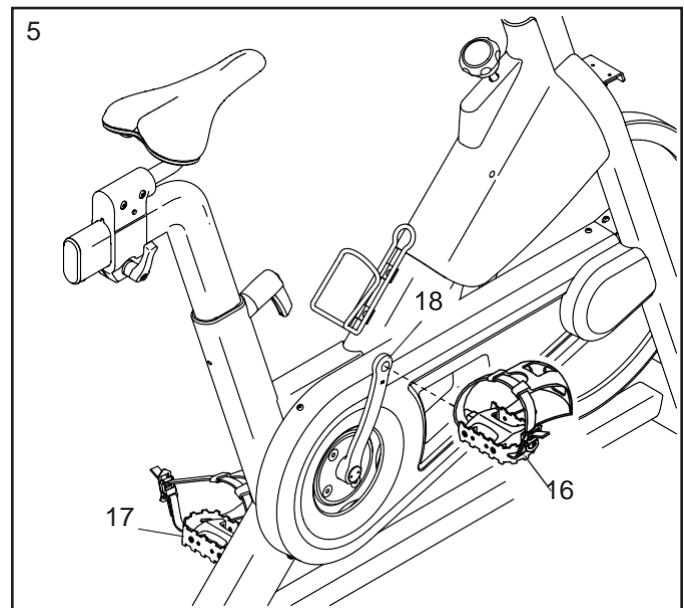
Dra så justeringsspaken (14) utover, skru den slik at det peker nedover som vist på illustrasjonen, og slipp taket.



5. **Merk: du kan bruke dine egne pedaler dersom ønskelig.**

Finn høyre pedal (16). Bruk den inkluderte nøkkelen til å stramme den høyre pedalen **godt** inn på høyre krankarm (18) retning **med klokka**.

Stram venstre pedal (17) godt i retning mot klokka inn på venstre krankarm (ikke vist).
VIKTIG: Du må feste venstre pedal i retning mot klokka for å feste den.



6. Få hjelp av en annen person til å holde håndtaket (4) nær rammen (1).

Finn deretter ledningbåndet (A) i rammen (1). Fest ledningbåndet til øvre ledning (90) i håndtaket (4). Dra så den nedre enden av ledningbåndet til den øvre ledningen er ført gjennom rammen. Løsne og kast ledningbåndet.

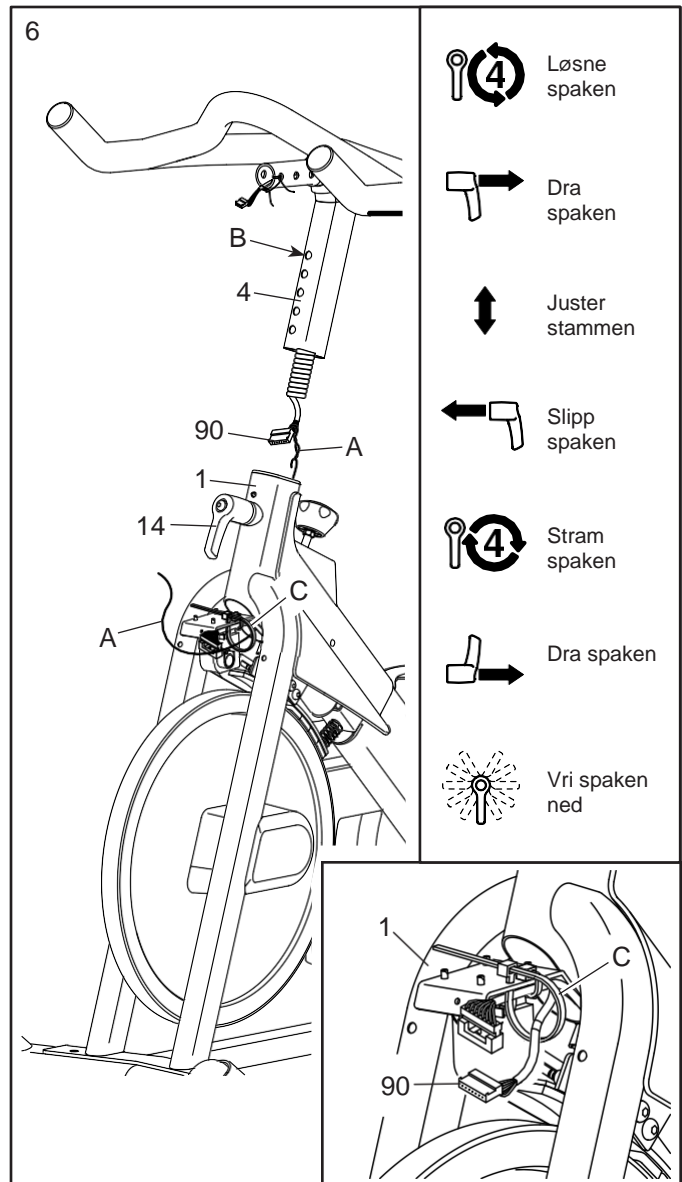
Tips: Se den øverste lille illustrasjonen for hvordan man skal bruke justeringsspaken (14).

Finn deretter justeringsspaken (14) foran på rammen (1). Dra justeringsspaken utover. Før deretter håndtaket (4) inn i rammen.

Før håndtaket (4) ne dog slipp justeringsspaken (14) inn i det indikerte justeringshullet (B). Stram deretter justeringsspaken fire runder. **Pass på at justeringsspaken sitter godt i justeringshullet.**

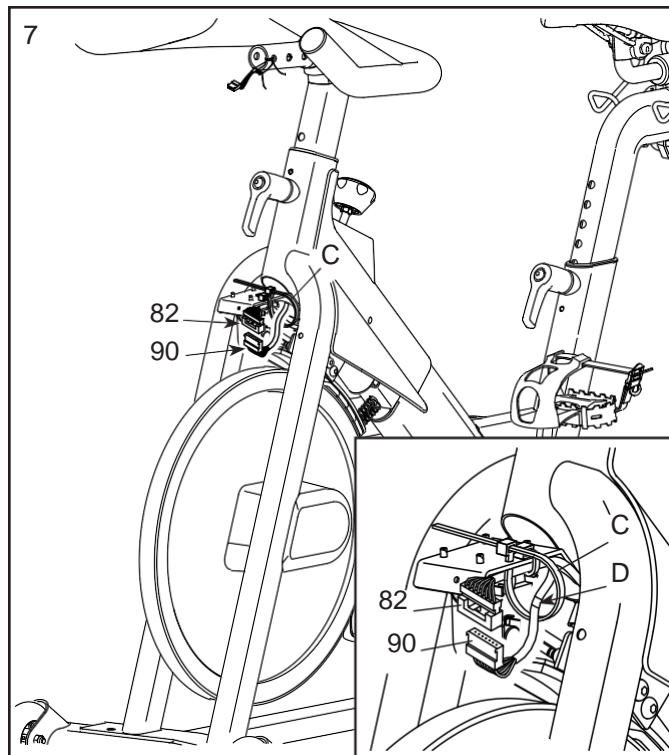
Dra deretter justeringsspaken (14) utover, og vri den så den peker nedover som vist på illustrasjonen, og slipp den.

Se den nedre lille tegningen. Før øvre ledning (90) gjennom stripsen (C) på rammen (1); **ikke koble øvre ledning ennå, og ikke stram stripsen ennå.**

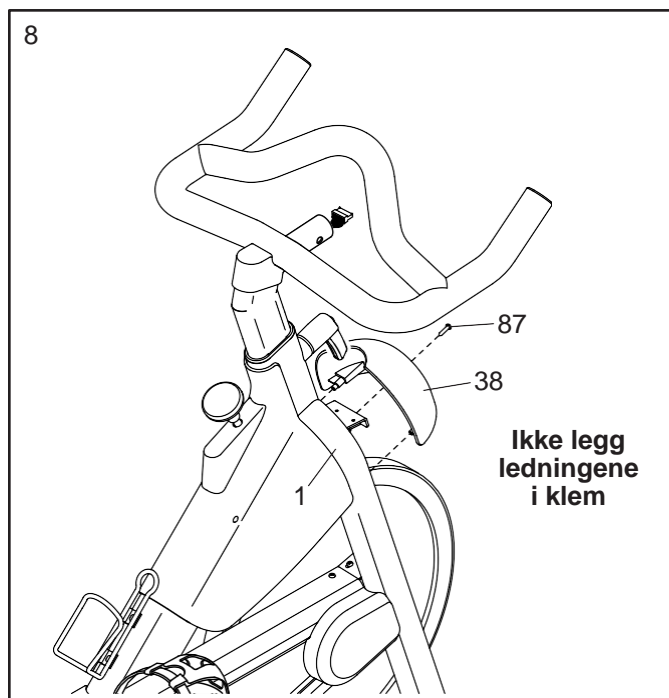


7. **Se den lille tegningen.** Koble den øvre ledningen (90) til den nedre ledningen (82).

Stram stripsen (C) rundt det indikerte merket (D) på den øvre ledningen (90). Klipp så av den overflødige enden av stripsen.



8. **Ikke legg ledningene i klem.** Trykk motordekslet (38) på rammen (1), og fest med en M4 x 20mm skrue (87).



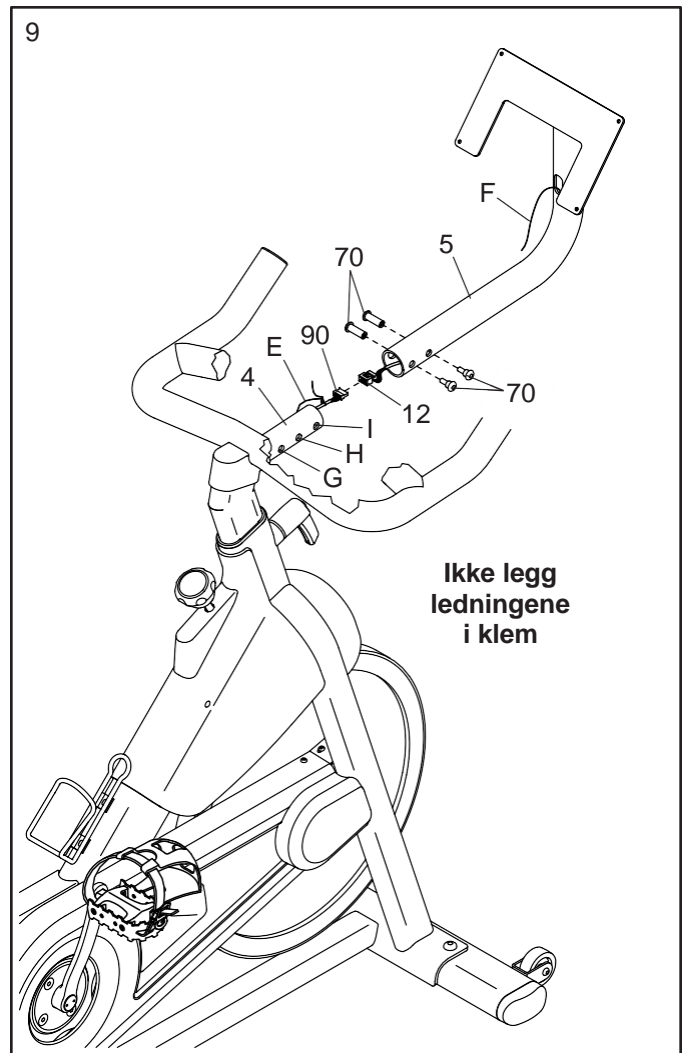
9. Løsne ledningbåndet (E) som fester den øvre ledningen (90) til håndtaket (4).

Få hjelp av en annen person til å holde konsollstativet (5) nær håndtaket (4). Koble skjøteledningen (12) i konsollstativet til den øvre ledningen (90) i håndtaket (4).

Ikke legg ledningene i klem. Dra det indikerte ledningbåndet (F) forsiktig mens du fører konsollstativet (5) på håndtaket (4). Fortsett å dra i ledningbåndet til skjøteledningen (12) er ført helt gjennom konsollstativet. **Forsikre deg om at ledningene inne i håndtaket ikke ligger over bolthull.**

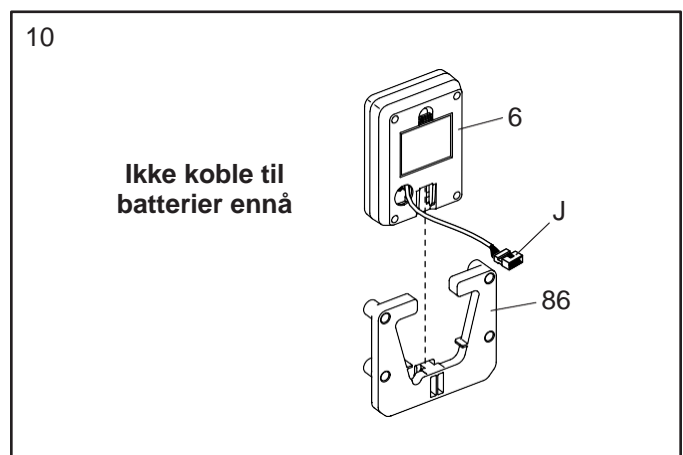
Du kan feste konsollstativet (5) i enten standardposisjon eller utvidet posisjon. For standardposisjon justerer du konsollstativet med de indre hullene (G, H). For utvidet posisjon justerer du konsollstativet med de ytre hullene (H, I).

Ikke legg ledningene i klem. Fest konsollstativet (5) med to M6 boltsett (70).



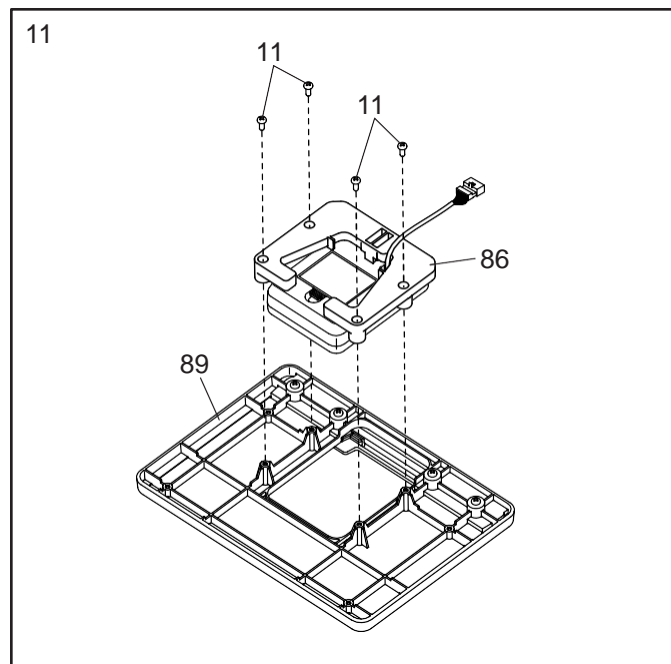
10. **VIKTIG: Ikke koble batterier til konsollet (6) før du blir bedt om det i Steg 14. Dersom du kobler til batterier før konsolledningen (J) er koblet til, vil ikke konsollet fungere som det skal.**

Posisjoner konsollet (6) og konsollholderen (86) som vist. Før konsollet inn i konsollholderen.



11. Posisjoner konsollholderen (86) og konsollrammen (89) som vist på illustrasjonen.

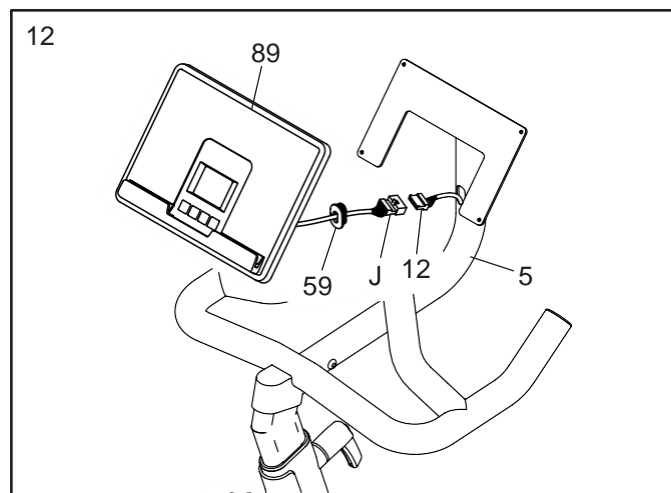
Fest konsollholderen (86) til konsollrammen (89) med fire M4 x 16mm skruer (11); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



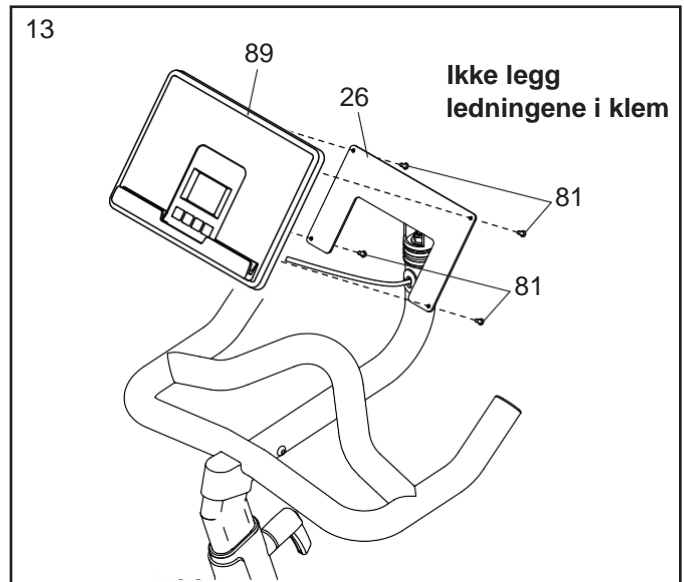
12. Få hjelp av en annen person til å holde konsollrammen (89) nær konsollstativet (5). Koble konsolledningen (J) til skjøteledningen (12).

Trykk ledningbeskytteren (59) rundt konsolledningen (J) som vist på illustrasjonen.

Før ledningene (J, 12) inn i konsollstativet (5), og trykk ledningbeskytteren (59) inn i stativet.

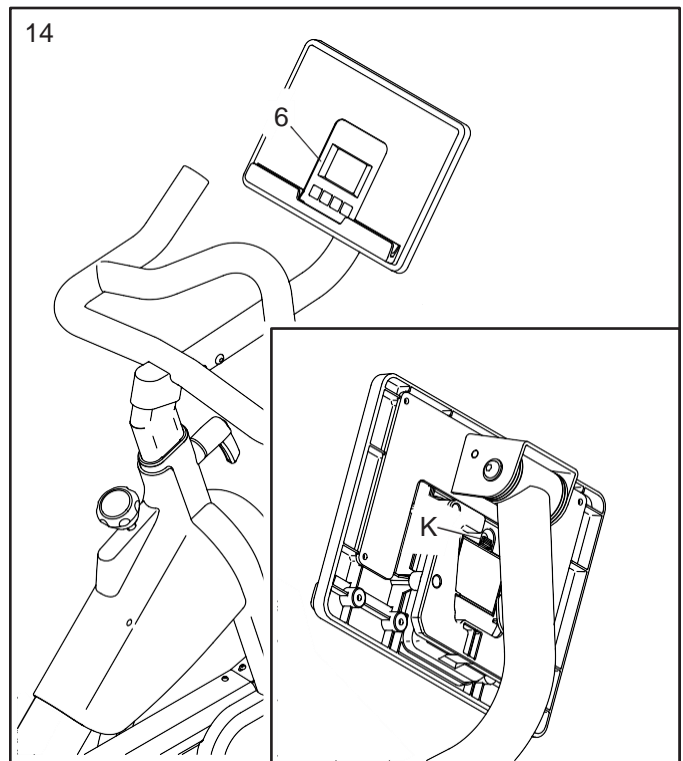


13. **Ikke legg ledningene i klem. Vipp konsollbraketten (26) oppover dersom det er nødvendig for å gjøre dette steget enklere.** Fest konsollrammen (89) til konsollbraketten med fire M4 x 12mm skruer (81); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



14. Konsollet (6) tar tre AA-batterier (ikke inkludert); alkaline-batterier anbefales. Ikke bland gamle og nye batterier sammen; og ikke bland alkaline-, standard- eller oppladbare batterier. **VIKTIG: Dersom konsollet har blitt utsatt for kalde temperaturer bør du gi det tid til å varmes opp til romtemperatur før du kobler til batteriene. Dersom du ikke gjør dette risikerer du at konsollet tar skade.**

Se den lille tegningen. Trykk tappen på batteridekslet (K), og fjern dekslet. Før deretter tre batterier inn i batterirommet. **Forsikre deg om at du posisjonerer batteriene i henhold til diagrammet på innsiden av batterirommet.** Fest deretter dekslet.

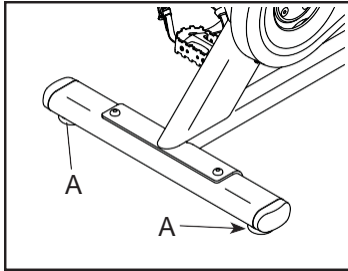


15. **Når apparatet er ferdig montert, forsikre deg om at alle deler er montert riktig og fungerer som det skal. Pass på at alle smådeler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.** Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å beskytte gulvet.

DRIFT

Nivåjustering

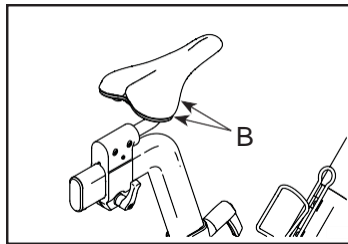
Dersom sykkelen gynger på underlaget, kan du skru en eller begge justeringsføtter (A) under bakre stabilisator, for å stabilisere apparatet.



Justering av setevinkel

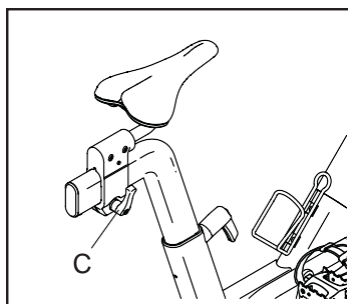
Du kan justere vinkelen på setet til den posisjonen som er mest komfortabel for deg. Du kan også justere setet forover eller bakover for økt komfort eller for å justere avstanden til håndtaket.

For å justere setet, løsner du først mutrene (B) på seteklemmen noen runder. Vipp deretter setet opp eller ned, eller før det frem eller tilbake, til ønsket posisjon. Stram deretter mutrene.



Horisontal justering av sete

Juster stillinga på setevogna ved å løsne vognspaken (C), flytte setevogna forover eller bakover til ønsket posisjon, og deretter stramme spaken.

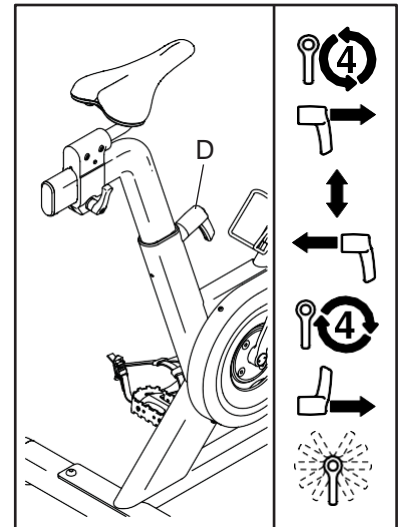


Merk: Setespaken (C) fungerer som ei skrulle. Du kan skru spaken i ønsket retning, dra den utover, skru den tilbake i motsatt retning, dytte den inn, og deretter skru den i ønsket retning igjen. Gjenta dette til spaken sitter stramt.

Justering av setestammen

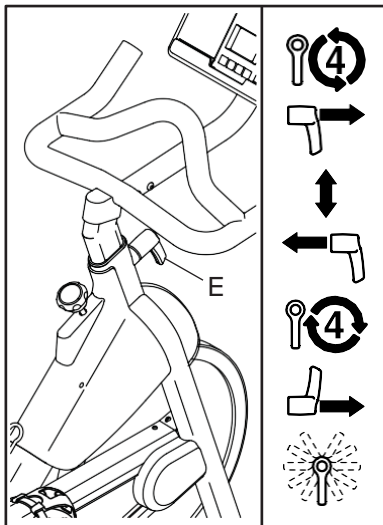
For mest mulig effektiv trening bør setet være justert til korrekt høyde. Når du trækker på pedalene bør det være en svak bøy i knærne dine når pedalene er i lavest posisjon.

Juster setestammen ved å løsne justeringsspaken (D) fire runder, og deretter dra den ut. Før deretter setestammen opp eller ned til ønsket posisjon, og slipp spaken inn i et justeringshull i stammen. **Stram så spaken fire runder. Forsikre deg om at spaken sitter fast i et av hullene.** Dra så spaken ut, skru den så den peker nedover, og slipp den.



Justering av håndtak

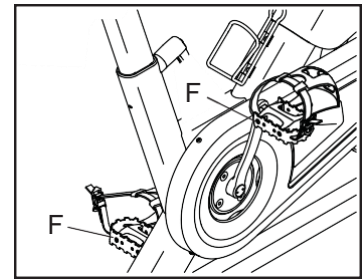
Juster høyden på håndtaket ved å først løsne justeringsspaken (E) fire runder og dra den ut. Før deretter håndtaket opp eller ned til ønsket posisjon, og slipp spaken i et justeringshull. **Stram spaken fire runder. Forsikre deg om at spaken sitter i et justeringshull.** Dra så spaken ut, og skru den så den peker ned, og slipp den.



Se steg 9 på side 11 for hvordan du skal justere den horisontale stillingen på håndtaket.

Pedaler

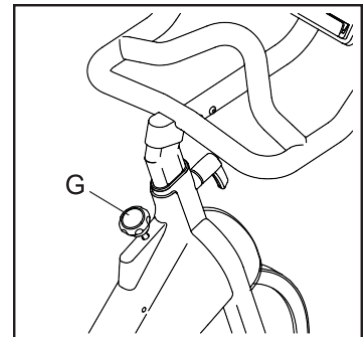
Før føttene dine inn i tåhettene og stram dem med stroppene. Juster stroppene ved å holde tappene på spennene mens du justerer stroppene, før du slipper tappene igjen.



Merk: Du kan bruke dine egne pedaler dersom dette er ønskelig.

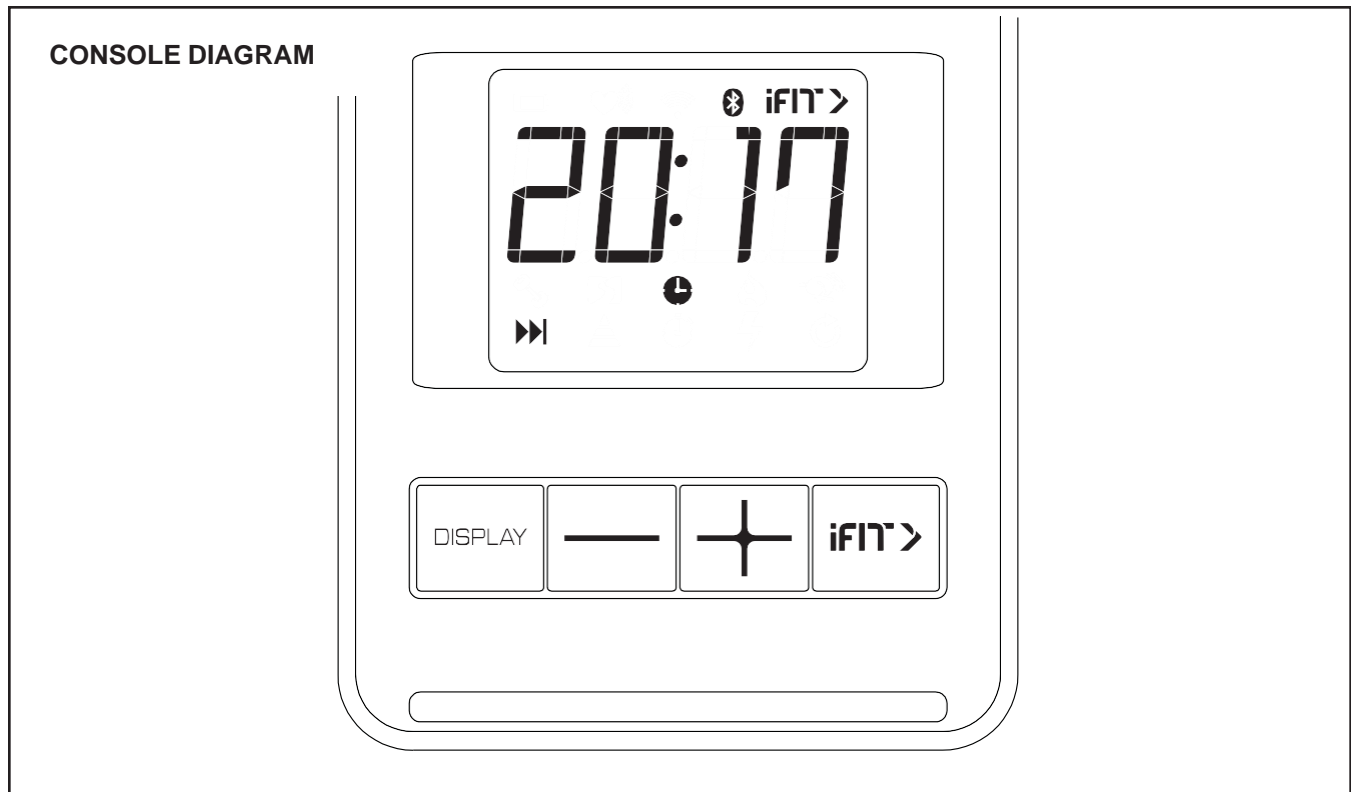
Bremsekruen

Du kan endre motstand på pedalene ved å trykke knappene på konsollet (se steg 2 på side 17). **Stans svinghjulet ved å trykke på bremsekruen (G).** Svinghjulet vil stanse umiddelbart.



VIKTIG: Stram bremsekruen (G) godt når apparatet ikke er i bruk.

KONSOLL



KONSOLLFUNKSJONER

Konsollet lar deg endre motstanden på pedalene ved hjelp av et knappetrykk, og tilbyr kontinuerlig tilbakemeldinger under treningsøktene.

Du kan også måle pulsen din ved hjelp av et pulsbelte (ikke inkludert). **Se side siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe pulsbelte.**

Du kan også koble ditt nettbrett til konsollet og bruke iFit-appen for å holde oversikt over din treningsinformasjon.

Manuell modus, se side 17.

Tilkobling av nettbrett, se side 19.

Pulsbelte, se side 20.

Merk: Dersom skjermen er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne plastikken.

MANUELL MODUS

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

Konsollet er klar for bruk når skjermen skrur på.

2. Endre motstand på pedalene dersom ønskelig.

Mens du tråkker på pedalene kan du endre motstanden ved å trykke (+/-).

Det vil ta et øyeblikk før motstanden i pedalene når ønsket nivå.

Dersom du får beskjeden CH0 eller CH1 på skjermen når du trykker (+/-) betyr dette at du må recalibrere motstandssystemet. Se først steg 14 på side 13, og fjern batteriene fra konsollet. Hold deretter hvilken som helst konsollknapp nede i 20 sekunder. Slipp knappen og koble batteriene tilbake til konsollet. Apparatet vil nå justere seg til det laveste motstandsnivået.

3. Følg med på din progresjon på skjermen.

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

Skann (Bilde av skannepil)—Denne modusen viser hastighet, puls, kalorier, motstand, RPM, tid og distanse-verdier i en repeterende syklus på noen sekunder pr verdi.

Hastighet (Bilde av hare)—Denne modusen viser din tråkkehastighet målt i kilometer pr time.

Puls (Bilde av hjerte)—Denne modusen viser din puls målt i slag pr minutt såfremt du benytter deg av et pulsbelte (se steg 4). Pulsbelte er ikke inkludert.

Kalorier (Bilde av flamme)—Denne modusen viser det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under treningsøkten.

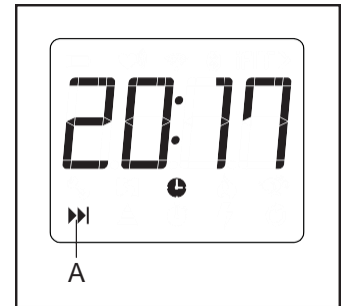
Motstand (Bilde av håndvekt)—Denne modusen viser inneværende motstandsnivå på pedalene.

RPM (Bilde av sirkel-pil)—Denne modusen viser din tråkkehastighet målt i omdreininger pr minutt (RPM).

Tid (Bilde av klokke)—Denne modusen viser tiden som har gått siden du begynte å tråkke.

Distanse (Bilde av en vei)—Denne modusen viser distansen du har tråkket på pedalene målt i kilometer..

Skann—Skann-modus vil bli valgt automatisk når du skrur på konsollet. **Skann-ikonet (A) vises på skjermen når denne modusen er aktiv.** Merk: Dersom du har valgt en annen modus kan du finne tilbake til skann-modus ved å trykke DISPLAY-knappen gjentatte ganger.



Hastighet-, puls-, kalori-, motstands-, RPM-, tid- og distanse-modus—For å vise en av disse modusene permanent, trykker du DISPLAY gjentatte ganger. Ikonet på bunnen av skjermen vil vise hvilken modus som til enhver tid er valgt. **Forsikre deg om at skanne-ikonet ikke er synlig.**



Sett konsollet på pause ved å slutte å tråkke på pedalene. Konsollet vil settes på pause i flere minutter. Gjenoppta økten ved å tråkke på pedalene igjen.

Avslutt treningsøkten og nullstill skjermene ved å slutte å tråkke på pedalene og vent noen minutter til skjermene nullstilles.

4. Ikle deg et pulsbelte for å måle hjerterytmen din dersom ønskelig.

Du kan ikle deg et pulsbelte (ikke inkludert) dersom du ønsker å måle hjerterytmen din. **Se side 20 for mer informasjon.** Merk: Konsollet er kompatibelt med Bluetooth-belter.

Se side 20 for mer informasjon om hvordan du skal koble ditt pulsbelte til konsollet.

Dersom pulsen din ikke vises på skjermen, forsikre deg om at du har valgt puls-modusen på konsollet.

5. Konsollet vil skrus av automatisk når du er ferdig med å trene.

Konsollet skrus av automatisk dersom det ikke mottar signaler fra pedalene eller konsollknappene på noen minutter.

VIKTIG: Når du har avsluttet treningsøkten må du koble fra nettbrettet og/eller pulsbeltet fra konsollet (se side 20). Dersom du ikke gjør dette risikerer du at konsollet ikke skrus seg av, og at batteriene vil tømmes raskere.

TILKOBLING AV NETTBRETT TIL KONSOLLET

Konsollet støtter Bluetooth-tilkobling av nettbrett via iFit-appen. Konsollet støtter også Bluetooth-tilkobling av pulsbelter. Merk: Ingen andre Bluetooth-tilkoblinger støttes.

1. Last ned og installer iFit-appen på ditt nettbrett.

Åpne App Store på ditt iOS-nettbrett, eller Google Play på ditt Android-nettbrett. Søk etter gratis-appen fra iFit, og installer den på ditt nettbrett. **Forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen på nettbrettet er skrudd på.**

Åpne iFit-appen og følg instruksjonene for å sette opp en iFit-konto og for å tilpasse innstillingene.

2. Koble et pulsbelte til konsollet dersom ønskelig.

Dersom du ønsker å koble til både pulsbelte og nettbrett **må du koble til pulsbeltet før du kobler til nettbrettet. Se side 21 for mer informasjon.**

3. Koble ditt nettbrett til konsollet.

Trykk iFit-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. Følg deretter instruksjonene i iFit-appen for å koble ditt nettbrett til konsollet. Bluetooth-ikonet vil vises på skjermen når nettbrettet er tilkoblet.

4. Hold oversikt over din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i iFit-appen for å lagre og holde oversikt over din treningsinformasjon.

5. Koble ditt nettbrett fra konsollet dersom ønskelig.

Koble ditt nettbrett fra konsollet ved å først velge frakoblings-valget i iFit-appen. Hold deretter iFit-knappen inne på konsollet.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater – inkludert pulsbelter – vil nå bli frakoblet.

TILKOBLING AV PULSBELTE

Konsollet er kompatibelt med alle Bluetooth-pulsbelter.

Trykk iFit-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. Bluetooth-ikonet vil vises på skjermen når pulsbelte er tilkoblet.

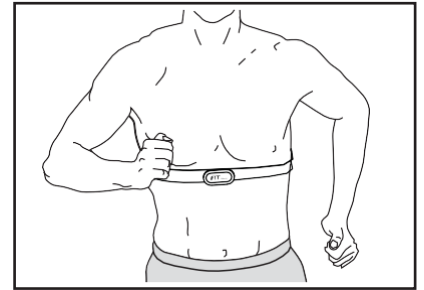
Merk: Dersom konsollet oppdager flere enn ett kompatibelt pulsbelte, vil det koble seg til beltet med det sterkeste signalet.

Ønsker du å koble pulsbelte fra konsollet, holder du iFit-knappen på konsollet nede.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater – inkludert nettbrett – vil nå bli frakoblet.

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 pulsbelte 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

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

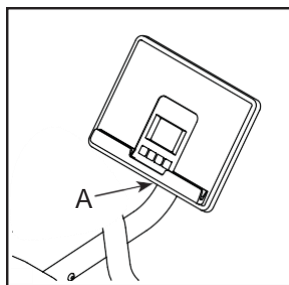
Dersom skjermstyrken svekkes, bytt batterier (se steg 14 på side 13). De fleste konsollproblemer kan løses ved å bytte batterier.

Dersom treningsapparatet ikke skal brukes på en stund, fjern batteriene fra konsollet.

Dersom du får beskjeden CH0 eller CH1 på skjermen når du trykker (+/-) betyr dette at du må recalibrere motstandssystemet. Se først steg 14 på side 13, og fjern batteriene fra konsollet. Hold deretter hvilken som helst konsollknapp nede i 20 sekunder. Slipp knappen og koble batteriene tilbake til konsollet. Apparatet vil nå justere seg til det laveste motstandsnivået.

FEILSØK, NETTBRETTHOLDER

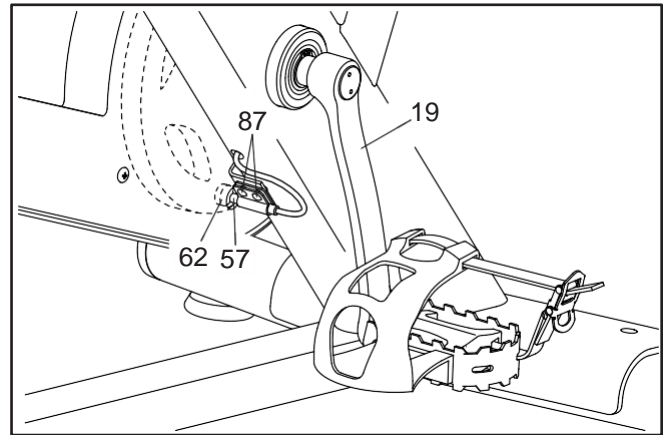
Dersom nettbrettholderen ikke sitter stødig, roter den bakover og stram låsemutteren (A) inne i brakettfestet til den sitter på plass når du roterer den til ønsket posisjon.



JUSTERING AV REED-BRYTER

Dersom konsollet ikke viser riktige verdier, bør du vurdere å justere reed-bryteren.

Gjør dette ved å først finne reed-bryteren (57) på venstre side av apparatet. Løsne litt på de to M4 x 20mm skruene (87).



Vri deretter venstre krankarm (19) til en magnet (62) sitter ved siden av reed-bryteren (57). Før reed-bryteren litt mot eller vekk fra magneten. Stram deretter M4 x 20mm skruene (87) igjen.

Vri på venstre krankarm (19) i et øyeblikk. Gjenta prosedyren over til konsollet viser riktige tilbakemeldinger.

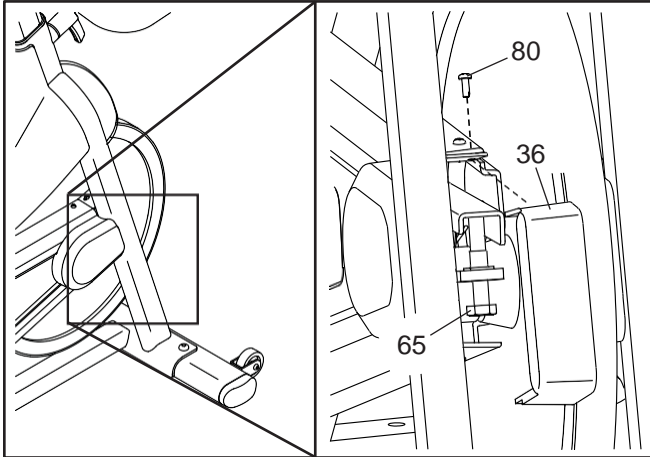
JUSTERING AV DRIVBELTE

Dersom du føler at pedalene glipper mens du trækker på dem, selv når motstanden er justert til det høyeste nivået, bør du forsøke å justere drivbeltet.

Gjør dette ved å først finne hjuldekslet (36). Fjern M4 x 12mm skruen (80) og hjuldekslet.

Stram så M10 x 60mm skruen (65) til drivbeltet (ikke vist) er strammet.

Når drivbeltet (ikke vist) er stramt nok, fester du hjuldekslet (36) tilbake på plass.



SJEKKLISTE FOR VEDLIKEHOLD

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, mutre etc.	Alle bolter, mutter og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

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 numrene definerer din treningssone. 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 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 tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til trening.

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 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 veggen.

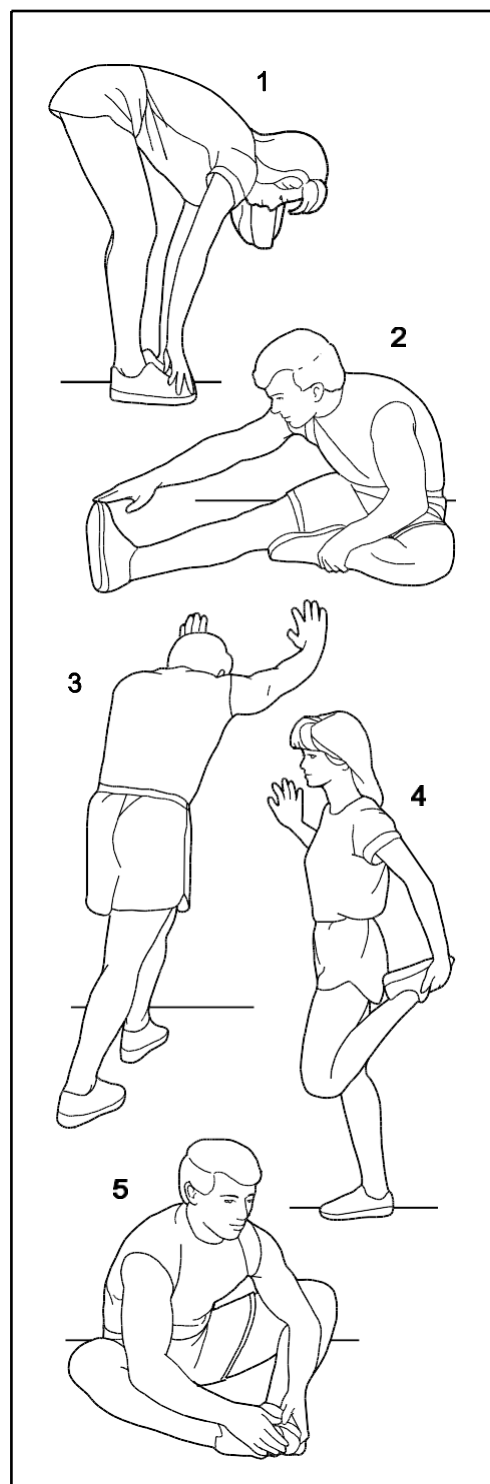
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillesener, ankler og legger.

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.

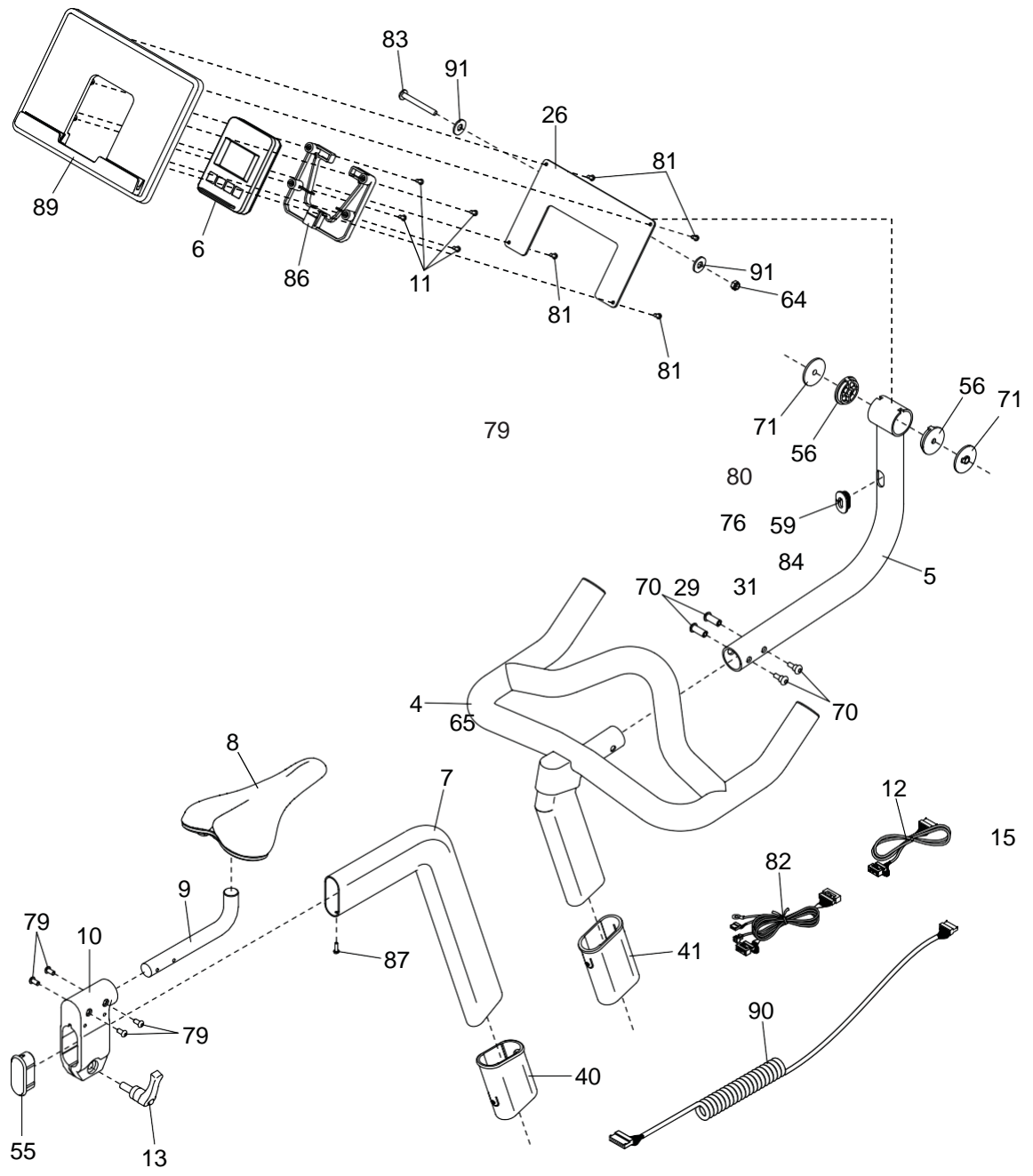
5. Indre lår

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 A

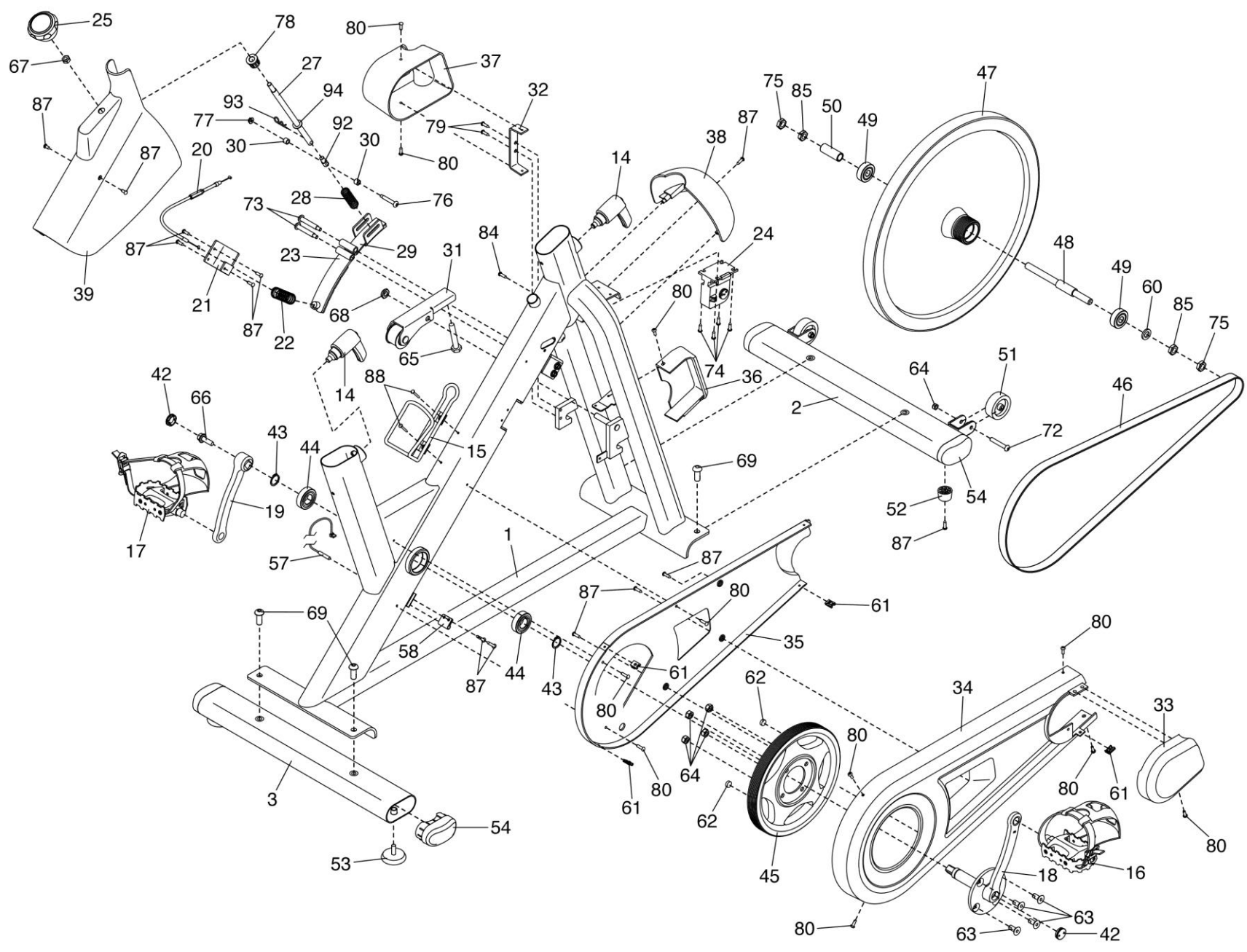
Modellnr.: PFEX39420-INT.0 R0820A



OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: PFEX39420-INT.0 R0820A

27



DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: PFEX39420-INT.0 R0820A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Frame	49	2	Flywheel Bearing
2	1	Front Stabilizer	50	1	Flywheel Spacer
3	1	Rear Stabilizer	51	2	Wheel
4	1	Handlebar	52	2	Foot
5	1	Console Mount	53	2	Leveling Foot
6	1	Console	54	4	Cap
7	1	Saddle Post	55	1	Saddle Post Cap
8	1	Saddle	56	2	Inner Pivot Disc
9	1	Saddle Arm	57	1	Reed Switch/Wire
10	1	Saddle Carriage	58	1	Clamp
11	4	M4 x 16mm Screw	59	1	Wire Protector
12	1	Extension Wire	60	1	Flywheel Washer
13	1	Carriage Handle	61	4	Clip Nut
14	2	Adjustment Handle	62	2	Magnet
15	1	Water Bottle Holder	63	4	M8 x 20mm Flat Head Screw
16	1	Right Pedal	64	7	M8 Locknut
17	1	Left Pedal	65	1	M10 x 60mm Screw
18	1	Crank/Right Crank Arm	66	1	Crank Screw
19	1	Left Crank Arm	67	1	Bracket Spacer
20	1	Resistance Cable	68	1	M10 Locknut
21	1	Resistance Bracket	69	4	M10 x 25mm Screw
22	1	Resistance Spring	70	2	M6 Bolt Set
23	1	Resistance Magnet	71	2	Outer Pivot Disc
24	1	Resistance Motor	72	2	M8 x 45mm Bolt
25	1	Brake Knob	73	2	M6 x 45mm Shoulder Screw
26	1	Console Bracket	74	4	M4 x 10mm Screw
27	1	Brake Shaft	75	2	M12 Locknut
28	1	Brake Spring	76	1	M5 x 35mm Bolt
29	1	Brake Bracket	77	1	M5 Locknut
30	2	Brake Spacer	78	1	Brake Bushing
31	1	Idler	79	6	M6 x 12mm Screw
32	1	Cover Bracket	80	11	M4 x 12mm Blunt Screw
33	1	Right Hub Cover	81	4	M4 x 12mm Screw
34	1	Outer Belt Cover	82	1	Lower Wire
35	1	Inner Belt Cover	83	1	M8 x 80mm Bolt
36	1	Idler Cover	84	1	Ground Screw
37	1	Left Hub Cover	85	2	M12 Nut
38	1	Motor Cover	86	1	Console Housing
39	1	Brake Cover	87	15	M4 x 20mm Screw
40	1	Saddle Post Sleeve	88	2	M4 x 19mm Flange Screw
41	1	Handlebar Sleeve	89	1	Console Deck
42	2	Crank Arm Cap	90	1	Upper Wire
43	2	Snap Ring	91	2	M8 Washer
44	2	Crank Bearing	92	1	Brake Shaft End
45	1	Pulley	93	1	Hairpin Cotter Pin
46	1	Drive Belt	94	1	Brake Washer
47	1	Flywheel	*	–	Assembly Tool
48	1	Flywheel Axle	*	–	User's Manual

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.