

# SOLE

FITNESS



**ELLIPTICAL**

## **E35**

**Svensk bruksanvisning**

# Innehåll

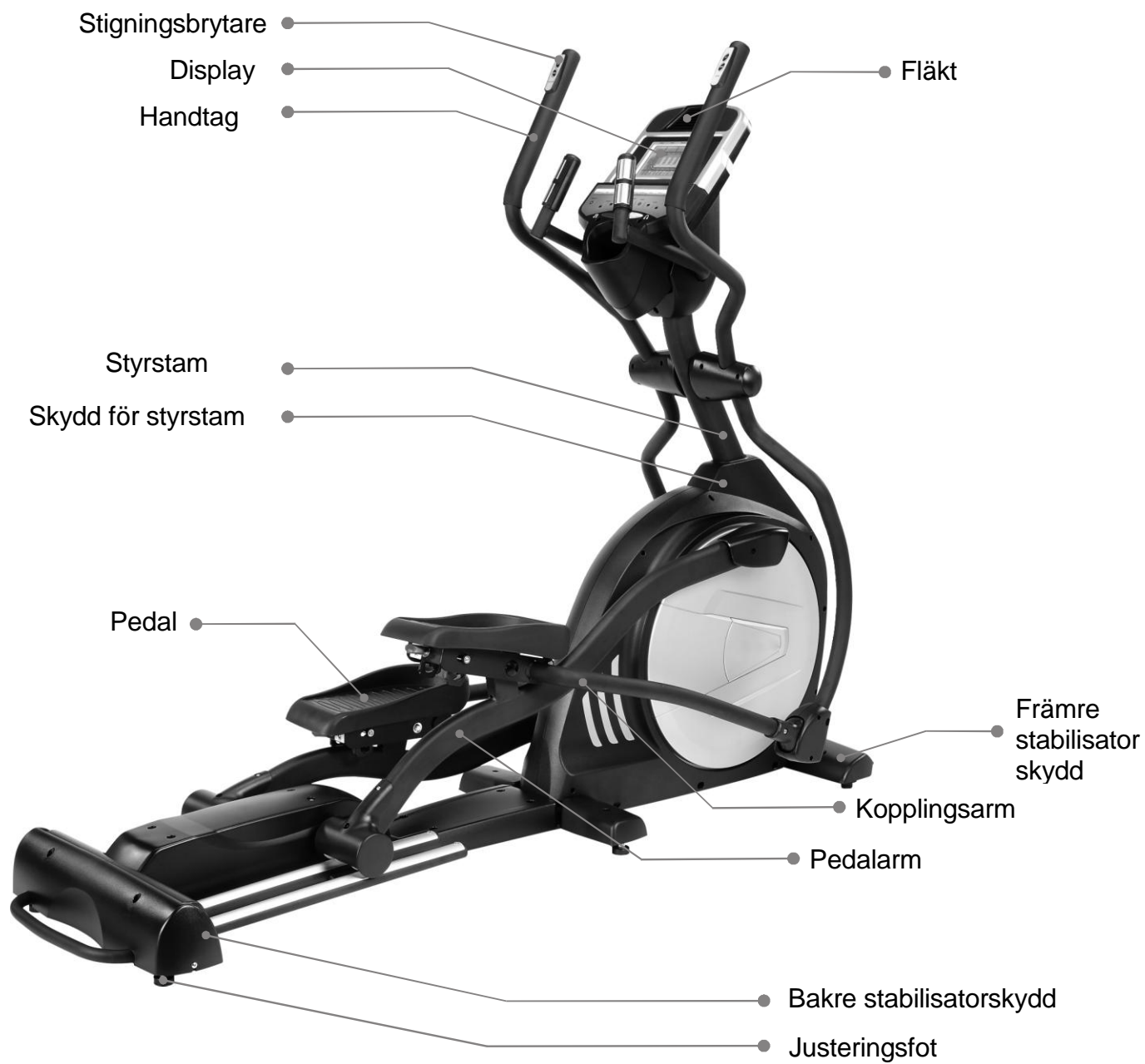
Förhållningsregler	3	
Introduktion	4	
Checklista	5	
Montering	8	
Display	13	
Program	16	
Underhåll	23	
Översiktsdiagram	24	
Lista över delar		25
Service	30	

# FÖRHÅLLNINGSGREGLER

**Läs noga igenom denna bruksanvisning, innan du använder dig av denna enhet.**

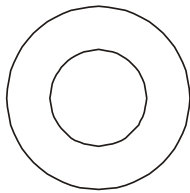
1. Använd inte enheten på en tjock matta eftersom det kan skada både mattan och enheten.
2. Barn under tolv år och husdjur bör inte ha tillgång till enheten utan övervakning.
3. Håll händerna borta från rörliga delar.
4. Använd inte enheten om strömsladden eller kontakten är skadad. Om enheten inte fungerar som den ska, kontakta din återförsäljare eller Mylna Sports serviceavdelning.
5. Se till att strömsladden hålls borta från upphettade ytor.
6. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
7. Stoppa inte in några föremål i enheten.
8. Använd inte enheten utomhus.
9. För att bryta strömmen helt, för alla brytare till frånslaget läge och koppla bort strömsladden.
10. Använd inte enheten till något annat ändamål än den är avsedd för.
11. Handpulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelse kan påverka avläsningen. Pulssensorerna är endast avsedda för att avläsa generella trender i hjärtrytmen.
12. Använd ordentliga löpskor. Använd inte enheten om du bär andra skor, strumpor eller är barfota.

# INTRODUKTION

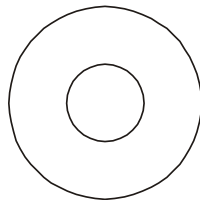


# CHECKLISTA

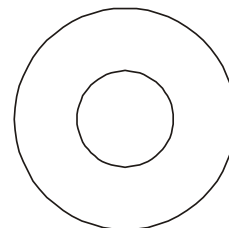
## Steg 1



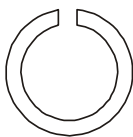
#164. 3/8" x 19 x 1,5T  
plan bricka (2 st)



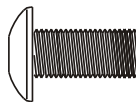
#170. 5/16" x 20 x 1,5T  
plan bricka (4 st)



#181. 3/8" x 23 x 2T  
svängd bricka (2 st)



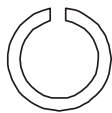
#180. 38 53  
delad bricka (1 st)



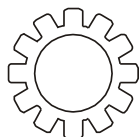
#141. M5 x 10 mm  
stjärnskruv (4 st)



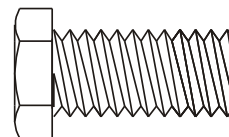
#157. 3/8" x 7T  
Mutter (2 st)



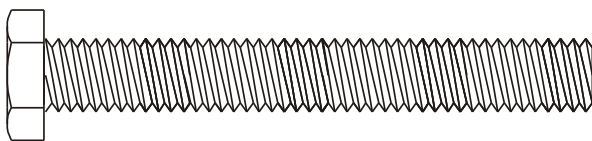
#182. Ø 5/16" x 1,5T  
delad bricka (4 st)



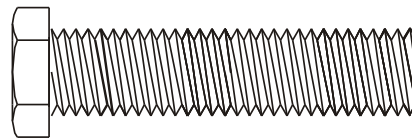
#183. Ø 5/16"  
stjärnbricka (4 st)



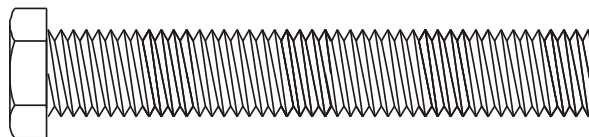
#132. 38 4  
sexkantsbult (2 st)



#135. 5/16" x 2-1/4"  
sexkantsbult (4 st)

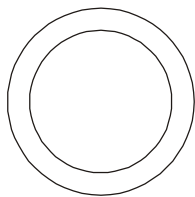


#133. 3/8" x 1-1/2"  
sexkantsbult (2 st)

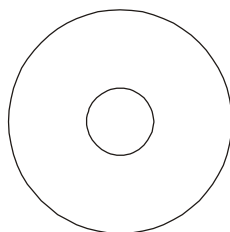


#125. 3/8" x 2-1/4"  
sexkantsbult (1 st)

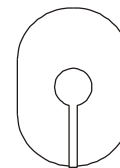
## Steg 2



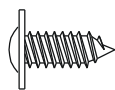
#175. Ø 25 mm  
svängd bricka (4 st)



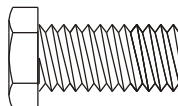
#165. 3/8" x 30 x 2T  
plan bricka (2 st)



#75. Gummiring (2 st)

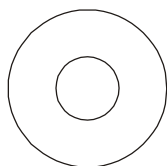


#142. Ø3,5 x 12 mm  
Skruv (8 st)



#132. 3/8" x 3/4"  
sexkantsbult (2 st)

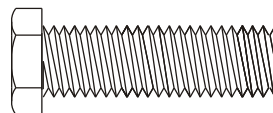
## Steg 3



#170. 5/16" x 20 x 1,5T  
plan bricka (2 st)

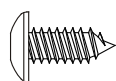


#159. 5/16" x 7T  
mutter (2 st)

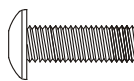


#134. 5/16" x 1-1/4"  
sexkantsbult (2 st)

## Steg 4



#142. Ø3,5 x 12 mm  
Skruv (10 st)

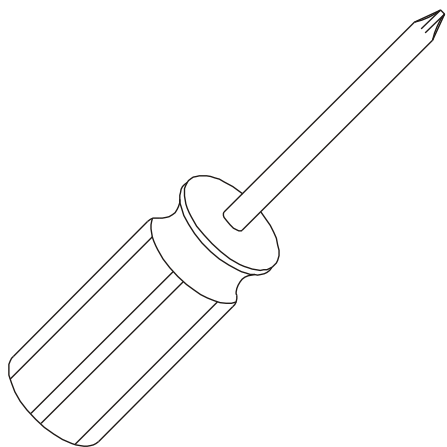


#139. M5 x 15 mm  
stjärnskruv (29 st)

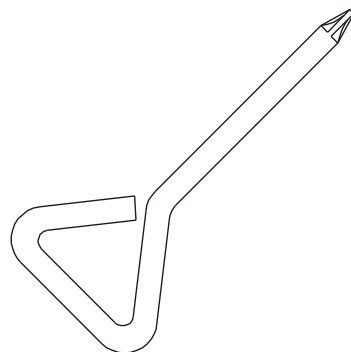


#145. M6 x 10 mm  
stjärnskruv (4 st)

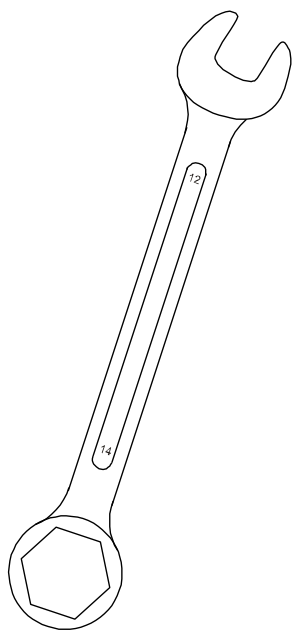
# Verktyg



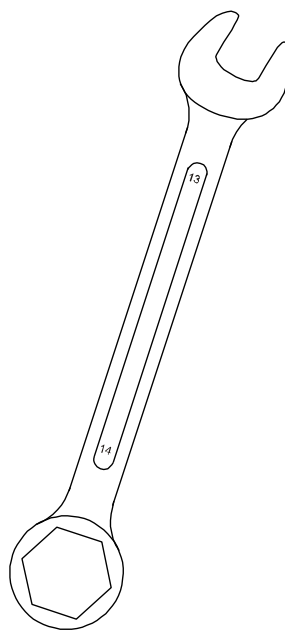
#186. Stjärnskruvmejsel (1 st)



#185. Kort stjärnskruvmejsel (1 st)



#187. 12 / 14 mm skiftnyckel (1 st)

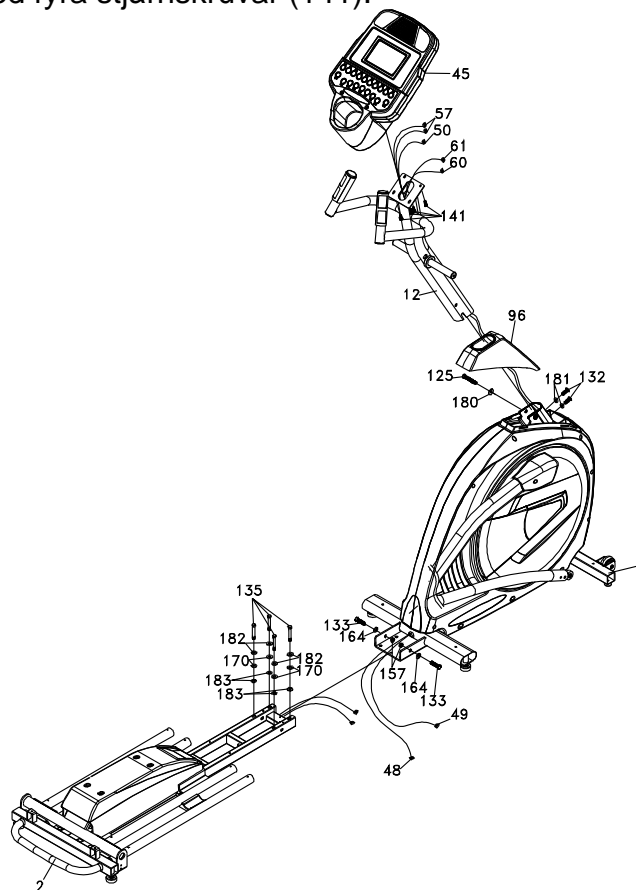


#184. 13 / 14mm skiftnyckel (1 st)

# MONTERING

## Steg 1. Skenuppsättning och styrstam

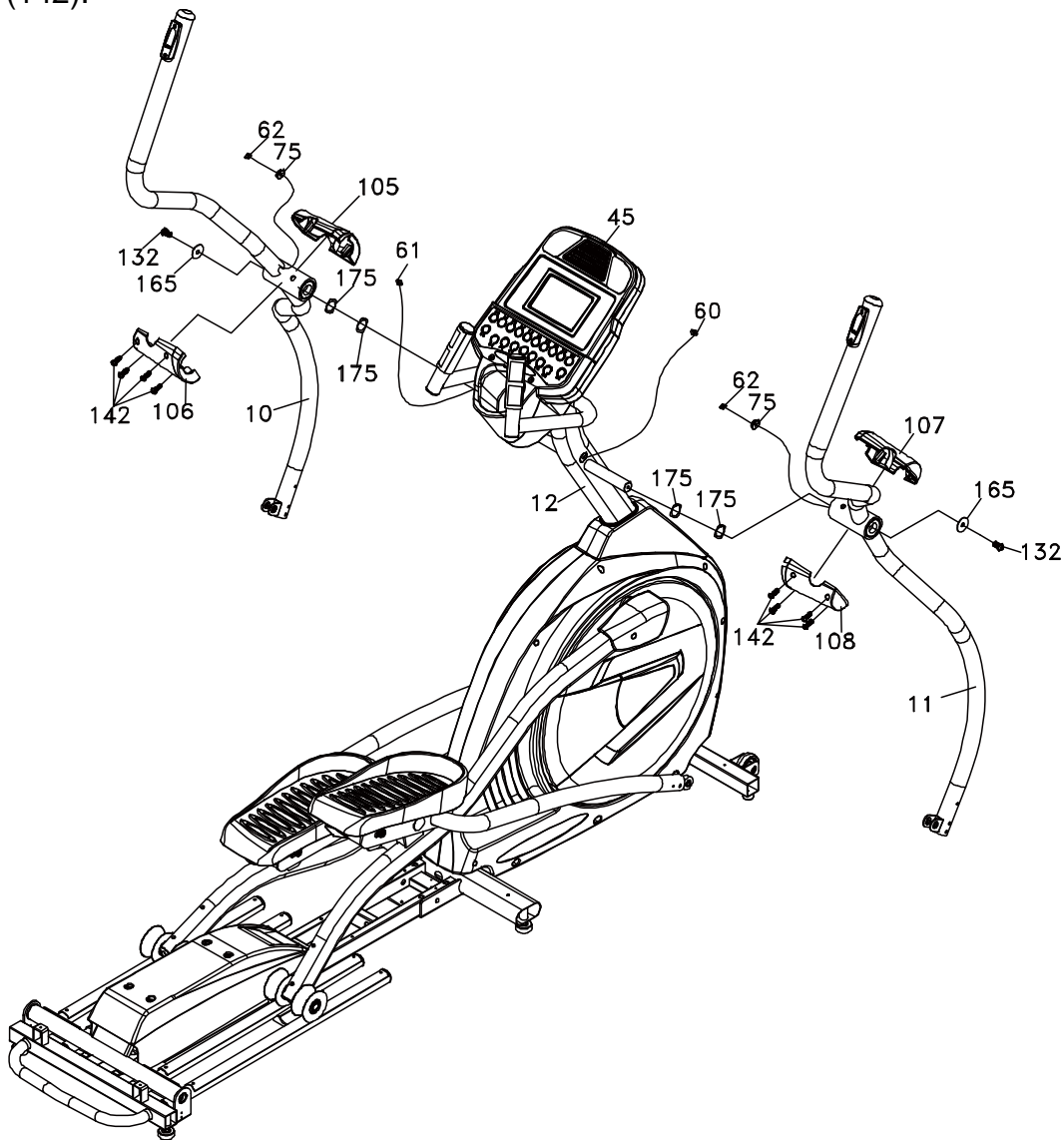
1. Montera skenuppsättningen (2) in i U-fästet på huvudramen (1). Fäst med sex bultar och smådelar enligt följande: Från sidorna fäster du två sexkantsbultar (133) med två plana brickor (164) och två muttrar (157). Från toppen fäster du fyra sexkantsbultar (135), fyra delade brickor (182), fyra plana brickor (170) och fyra stjärnbrickor (183).
2. Anslut de tre ledningsuppsättningarna (48) till sladden som sticker ut från stigningsskenuppsättningen (2). Anslut sensorledningen (49) till den sensorledningen som sticker ut från stigningsskenuppsättningen.
3. Leta reda på styrstammen (12) och styrstamsskyddet (96). Trä på styrstamsskyddet på styrstammen så långt in som möjligt. Kontrollera att styrstamsskyddet är rättvänt. I hålet på huvudramens stopp hittar du en datorsladd (50). Fäst ledningsbandet från botten av styrstammen på datorsladden. Dra i motsatt ände av ledningsbandet tills datorsladden har förts genom styrstammen och sticker ut ur hålet upptill. Montera styrstammen på mottagarfästet upptill på huvudramen (1). Dra försiktigt i datorsladden från toppen av styrstammen när du monterar den. Då undviker du att ledningen kläms under monteringsprocessen.
4. Fäst styrstammen med en lång sexkantsbult (125) och en delad bricka (180) genom vänster sida av mottagarfästet och styrstammen. Fäst därefter med två korta sexkantsbultar (132) och två svängda skivor (181) genom främre delen av styrstammen. Spänn därefter de tre bultarna utöver den fjärde och förhandsmonterade bulten ordentligt.
5. Koppla alla kopplingsstycken till displayens baksida: Datorsladden (50), två handpulsledningar (57), motståndsbrytarledning (60) och stigningsbrytarledning (61). Fäst displayen (45) vid monteringsplattan med fyra stjärnskruvar (141).





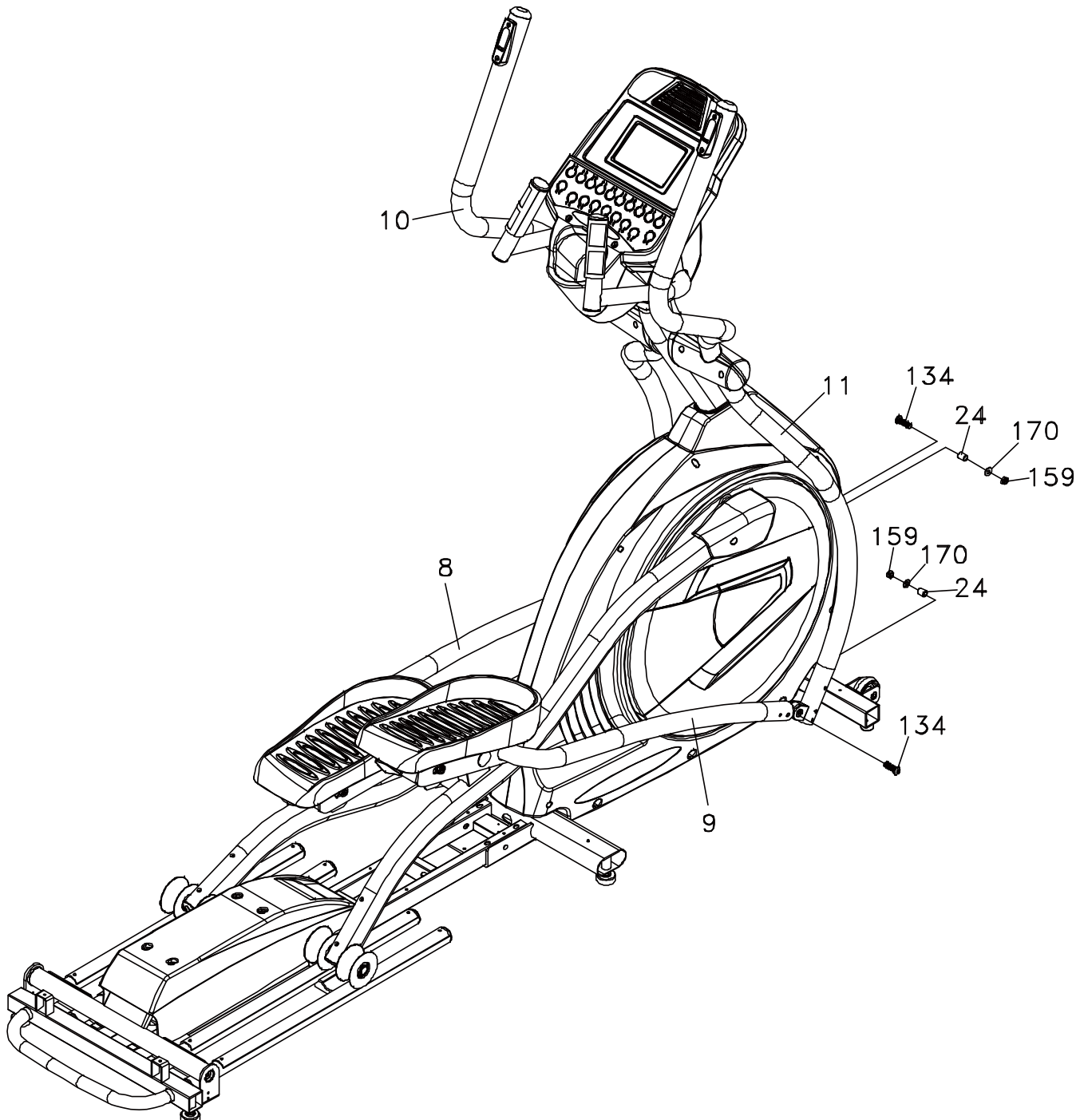
## Steg 2. Handtag

1. Montera fyra svängda bricker (175) in i vänster och höger sida av handtagsaxeln.
2. Trä på vänster (10) och höger (11) handtag på respektive sidor av axeln. Handtagen har små dekaler som anger vilken sida de ska sitta på. L (left – vänster) och R (right – höger). Kontrollera att handtagen är rättvända, enligt bilden.
3. Montera därefter två sexkantsbultar (132) med två plana bricker (165) genom skruvhålen på axeländarna, och dra åt dem.
4. Koppla de två ledningarna (vänster: 61 till 63. Höger: 60 till 62) på vänster och höger sida till varandra. Stoppa in överskottsledning och kopplingsstycken i styrstammen. Placera gummiringar (75) över ledningen på vardera sidan och tryck in dem i hålen på styrstammen. Montera handtagsskydden (105 och 106. 107 och 108) över handtagsaxeln och fäst med fyra skruvar (142).



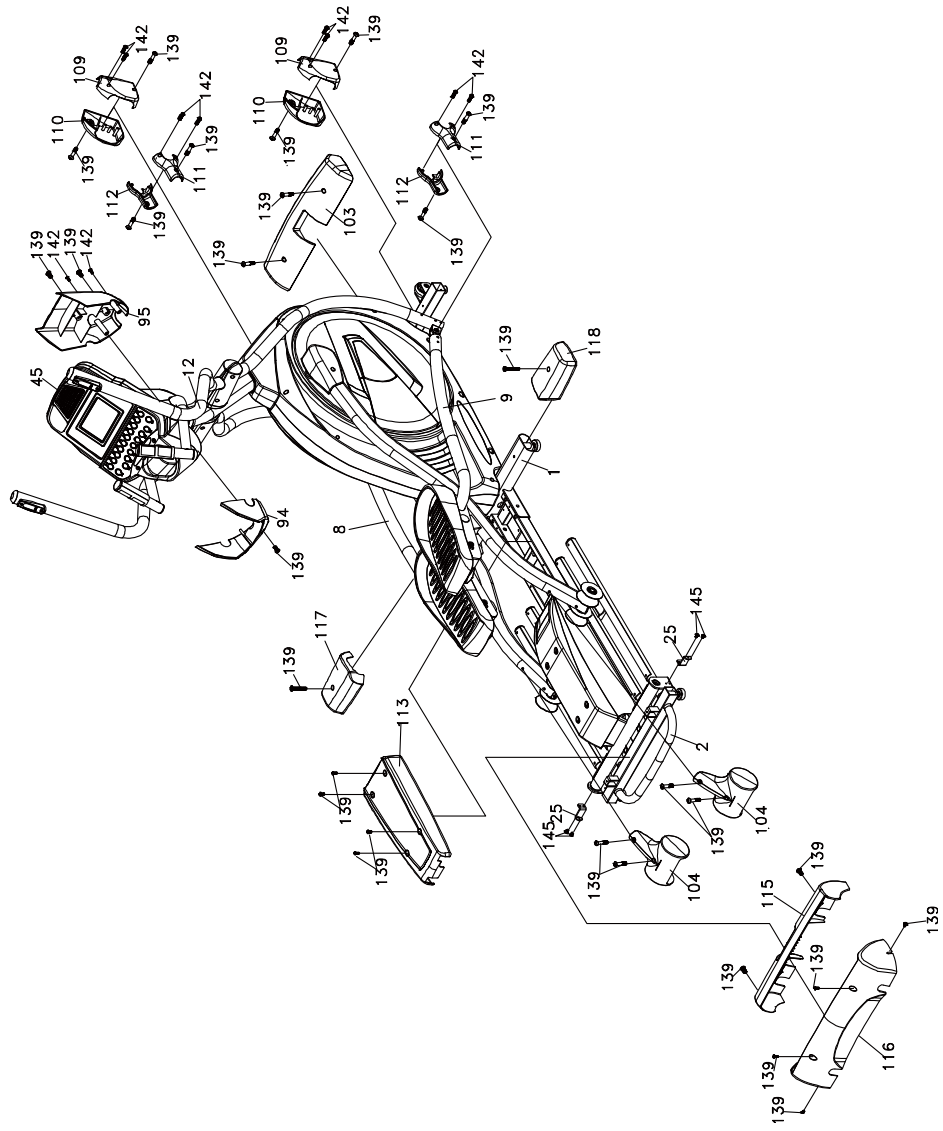
### Steg 3. Kopplingsarmuppsättning

1. Ta bort bandet som håller hylsdistansten (24) på plats på kopplingsarmens ändar (8 och 9). Rikta in hålet i stångändarna med hålet i fästena på vänster och höger handtag (10 och 11). Kopplingsarmarna bör sitta på insidan av handtagsfästet. Fäst båda sidor med sexkantsbult (134), plan bricka (170) och mutter (159).



## Steg 4. Plastdelar

1. Rikta in displayskydden (94 och 95) med varandra och fäst med två skruvar (142).
2. Rikta in de yttre kopplingsarmskydden (109 och 110) med de förhandsmonterade inre kopplingsarmskydden (111 och 112). Montera de yttre kopplingsarmskydden på vänster och höger kopplingsarm (8 och 9) och fäst på båda sidor med en stjärnskruv (139) och två metallskruvar (142). Var noga med att positionera skydden så att pilarna pekar uppåt. Om de monteras fel går de sönder.
3. Montera glidhjulsskydden (104) på varje sida och fäst med fyra stjärnskruvar (139).
4. Montera de två stabilisatorskydden (117 och 118) på den mittersta stabilisatorstången med två stjärnskruvar (139).
5. Montera det främre stabilisatorskyddet (103) på den främre stabilisatorn med två stjärnskruvar (139).
6. Montera de två stigningsskyddsfastena (25) med hålet för plastskydd på den böjda tappen vänt bakåt, och fäst dem vid stigningsskenuppsättningen (2) med fyra stjärnskruvar (145). Montera det bakre stigningsstångskyddet (115) på skenbasen med två skruvar (139).
7. Montera det bakre stabilisatorskyddet (116) på den bakre stabilisatorn med fyra stjärnskruvar (139).
8. **Utför följande steg när strömmen har anslutits:** Höj stigningsnivån till 8, och installera det främre stigningsskenskyddet (113) upp mot det mittersta stabilisatorröret med fyra stjärnskruvar (139).



# ELLIPTISKA FUNKTIONER

## **ORTOPEDISKT UTFORMADE FOTDYNOR**

Forskning utförd av ett team bestående av ledande idrottsforskare och fysioterapeuter har resulterat i ett genombrott inom pedaldesign. Forskningen visade att många som använder elliptiska maskiner upplever en stum känsla i tårna under träning, plus att många användare även upplevde obehag i ankeln, akillessenan, knän eller höfter.

Forskningsteamet drog slutsatsen att problemet låg i designen av elliptiska apparater, och utvecklade en lösning på problemet. När användarna använder enheten har de en tendens att trycka fötterna utåt i stället för rakt bakåt. Detta leder till ett tryck på fotens yttre del, och det stämmer inte med ledernas naturliga justering.

Genom att lägga till en tvågraders vinkel inåt på fotdynorna kan användaren bibehålla den naturliga justeringen av lederna, vilket i sin tur minskar påfrestningen på anklar, knän och höfter.

Den andra lösningen var att göra fotpedalerna justerbara, så att de enklare kan ställas in efter användarens individuella behov. Pedalerna på denna enhet kan justeras i tre olika vinklar.

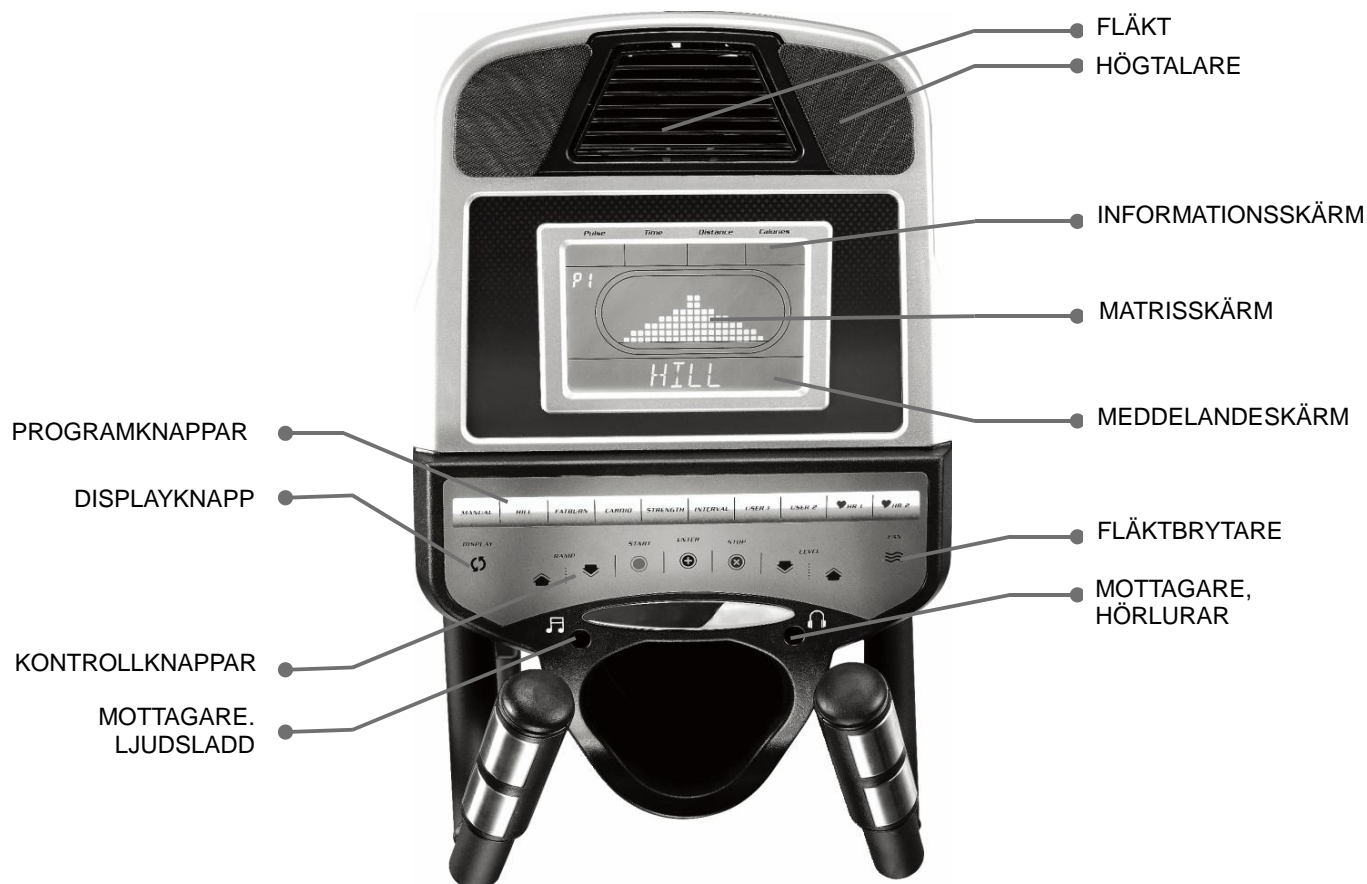
Om du vill justera pedalvinkeln, dra i handtaget som sitter baktill under varje fotdyna. Den lägsta nivån du kan ställa in är 0 grader, eller plant. Nästa nivå är 5 grader, och den sista nivån är 10 grader.

## **JUSTERING AV STIGNING**

Enheten har en stigningsfunktion som gör dina träningspass mer varierade. När stigningsnivån är som lägst kan du genomföra ett normalt elliptiskt träningspass. När stigningen ökar kommer du att känna att dina knän lyfts högre och högre för varje steg, vilket betyder att du använder fler muskelgrupper.

Stigningen på löpbandet kan kontrolleras automatiskt från displayen.

# Display



## SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

Enheten sätts på automatiskt när strömmen ansluts. Denna modell ska anslutas direkt till 230 V växelström, och strömbrytaren sitter nära strömsladden.

När enheten sätter på sig utför displayen ett självttest. Detta betyder att alla lampor på skärmen tänds. När lamporna slocknar visar matrisskärmen programvaruversionen (exempel: VER 1.0), och meddelandeskärmen visar en stegräknaravläsning. Stegräknaravläsningen anger det totala antal timmar som enheten har använts och den totala sträcka som löpbandet har rört sig.

Dessa värden visas bara på skärmen i några sekunder innan displayen automatiskt går till startskärmen. Matrisskärmen visar olika träningsprofiler, och meddelandeskärmen visar startmeddelanden. Nu kan du börja använda displayen.

## OBS

Enheten levereras försatt demo-läge, i vilket displayen alltid är aktiv såvida inte brytaren är frånslagen. Om demo-läget är aktiverat kan du stänga av det genom att trycka på STOP, ENTER och DISPLAY och hålla dem inne i fem sekunder. Nu visar skärmen meddelandet DISPLAY MODE – ON (displayläge på). Tryck på UPP-knappen för att stänga av demo-läget, och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.

# DISPLAYANVÄNDNING

## SNABBSTART

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. När du har satt på strömmen på displayen, tryck på START för att börja. Detta aktiverar snabbstartfunktionen. Med denna funktion räknar klockan upp från 0, och motståndet kan ställas in manuellt genom att man trycker på upp/ner-knapparna. Matris-skärmen visar en bana där en blinkande prick visar dina framsteg på banan.



## GRUNDLÄGGANDE INFORMATION

Meddelandefönstret visar till en början hastighet mätt i km/t. Varje gång du trycker på DISPLAY-knappen, visas nästa informationsvärde på skärmen. Den ordningsföljd som informationen visas i är följande: hastighet i km/t, rotationer per minut, nivå, watt, stigning, segment-tid och bläddring mellan alla funktionerna. När skärmen bläddrar mellan alla funktioner, visas varje värde i fyra sekunder på skärmen, därefter visas ett nytt värde.

Matris-skärmen börjar med att visa motståndsnivån. När du har startat ett program, kan du växla fram och tillbaka mellan motståndsnivå och stigningsprofiler genom att trycka på ENTER. Tryck två gånger på ENTER för att växla mellan de båda funktionerna. Då visas de på skärmen i fyra sekunder åt gången.

Enheten har ett inbyggt sensorsystem för hjärtrytm. Avläsningen startar så fort du håller runt hjärtrytmsensorerna eller om du tar på dig ett pulsbande (säljs separat). Hjärtikonen börjar blinka när programmet startar (detta kan ta några sekunder). Pulsfönstret visar din hjärtrytm i slag per minut (BPM), och HR-grafen visar din aktuella procent i förhållande till maxvärdet för hjärtrytm. Pulsbältet är mer exakt än handpulssensorerna, eftersom handpulssensorerna även påverkas av externa variabler som t.ex. rörelsemönster och handsvett.

STOP-knappen har flera funktioner:

Tryck en gång på STOP när du befinner dig inne i ett program och vill pausa

programmet i upp till fem minuter. Tryck på START för att fortsätta programmet.

Tryck på STOP medan programmet är pausat, så avslutas programmet

och ett sammandrag visas på skärmen.

Håll in STOP i tre sekunder för att nollställa displayen helt.

Tryck på STOP medan du skriver in information till ett program, och du vill gå tillbaka till föregående skärm.



Längst ner på displayen finns en ljudport (🎵) och högtalare. Här kan du ansluta din musikspelare (MP3, iPod, radio, CD-spelare och till och med ljudsignaler från TV eller dator). Displayen har också en port för hörlurar (🎧).

## **PROGRAMMERING AV DISPLAYEN**

Du kan skräddarsy alla program genom att mata in personlig information. Detta gör att programmet förändras för att passa bättre till just dina behov. En del värden är nödvändiga för att säkerställa att avläsningarna blir korrekta. Du kommer att tillfrågas om AGE (ålder) och WEIGHT (vikt). Informationen om din ålder är nödvändig för att säkerställa att du tränar under rätt förhållanden i hjärtrytmprogrammet. Genom att mata in information om din vikt får du mer exakta resultat med kalorifunktionen. Displayen kan inte förutsäga exakt hur många kalorier du förbränner, men om du skriver in din vikt hamnar avläsningen närmare det rätta värdet.

**Angående kalorier:** Kaloriavläsningar är aldrig 100 % exakta, oavsett om du tränar hemma eller på ett gym, och skillnaderna kan vara stora. Eftersom kaloriförbränningen varierar från person till person, är kaloriräknaren endast avsedd att fungera som en indikation på ungefär hur många kalorier du förbränner.

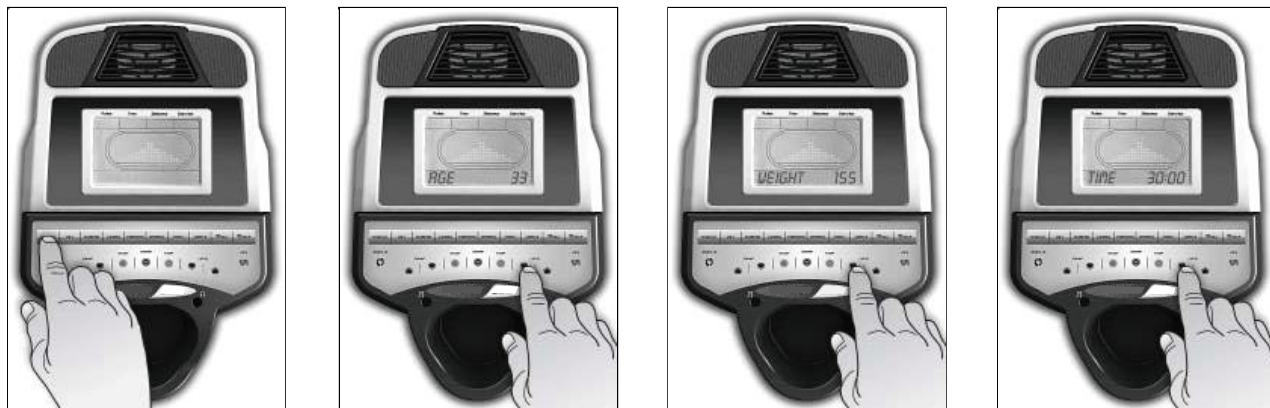
## **ÖPPNA PROGRAM OCH ÄNDRA INSTÄLLNINGAR**

Tryck på varje programknapp för att gå igenom programvalen. Profilen för varje program visas på matris-skärmen. Tryck på ENTER för att välja program och öppna inställningsläget. Om du vill träna utan att mata in ny information, tryck på START. Då hoppar programmet över programmeringsvärdena och tar dig direkt till starten av programmet. Om du vill ändra dina personliga inställningar, följ instruktionerna i meddelandefönstret. Om du startar ett program utan att ändra inställningar, används standardvärdena.

**Obs:** Varje gång du skriver in ny information för ålder och vikt, lagras dessa som nya standardinställningar. Om du skriver in denna information första gången du använder enheten, behöver du alltså inte skriva in den igen, såvida inte värdena förändras.



# PROGRAM



## MANUELLT LÄGE

I det manuella läget kan du själv styra träningsmängden och träningstiden.

1. Tryck först på MANUAL och tryck därefter på ENTER.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Använd upp/ner-knapparna för att mata in din ålder, och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Använd upp/ner-knapparna för att mata in din vikt, och tryck på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp/ner-knapparna för att mata in önskad tid, och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du gå tillbaka och justera dina inställningar genom att trycka på STOP.
6. När programmet startar försätts enheten på nivå 1. Detta är den lättaste nivån och ett bra sätt att värma upp. När du vill öka träningsmängden trycker du på LEVEL-upp-knappen. Tryck på LEVEL-ner-knappen för att minska träningsmängden.
7. I manuellt läge kan du bläddra mellan den information som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.

När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startskärmen. Du kan även trycka på en av USER-knapparna om du vill spara träningspasset.

## FÖRPROGRAMMERADE PROGRAM

Enheten erbjuder fem program som har utvecklats för att variera din träning. Dessa program har olika förprogrammerade intensiteter för att du ska kunna nå olika träningsmål.

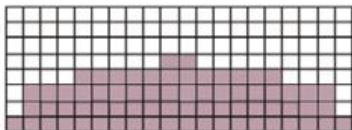
### HILL (backe)

Detta program simulerar träning i ett backigt landskap. Pedalernas motstånd ökar först gradvis, och därefter minskar det gradvis under programmet.

TRÄNINGSPROFIL



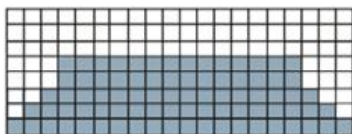
STIGNINGSPROFIL



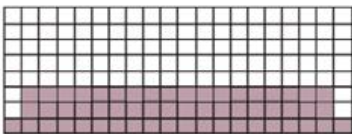
### FAT BURN (fettförbränning)

Detta program är utvecklat för att maximera fettförbränningen. Det bästa sättet att förbränna fett är att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till 70 % av maxnivån. Programmet utgår inte från din hjärtrytm, utan simulerar en lägre men jämnare intensitetsnivå.

TRÄNINGSPROFIL



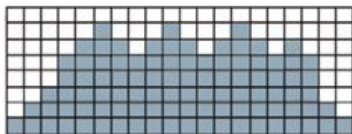
STIGNINGSPROFIL



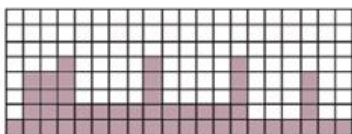
### Cardio (kardio)

Detta program är utvecklat för att öka din kardiovaskulära nivå och din uthållighet. Detta är träning för hjärta och lungor, och den bygger upp hjärtmuskeln och ökar din blodcirkulation och lungkapacitet. Detta görs genom införlivande av en högre intensitetsnivå med lite variationer.

TRÄNINGSPROFIL



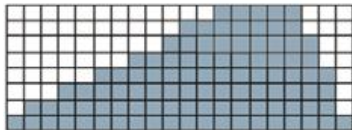
STIGNINGSPROFIL



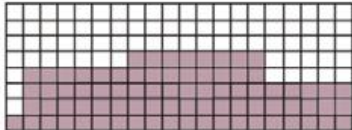
### Strength (styrka)

Detta program är utvecklat för att öka din muskelstyrka ner till på kroppen. Programmet ökar gradvis motståndsnivån till en hög nivå och tvingar dig att upprätthålla denna nivå. Detta är både till för att stärka och tona musklerna i ben och rumpa.

TRÄNINGSPROFIL



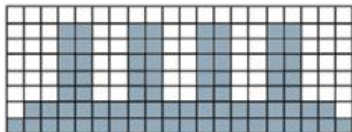
STIGNINGSPROFIL



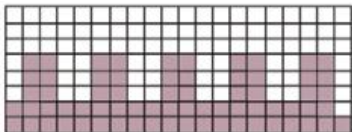
### Interval (intervallträning)

Detta program kombinerar hög intensitetsträning med perioder med låg intensitet. Detta ökar din uthållighet genom att DELETE (tömma) ditt syreförråd, följd av perioder då kroppen bygger upp sig igen och förnyar syreförrådet. På detta sätt programmeras ditt kardiovaskulära system att använda syret mer effektivt.

TRÄNINGSPROFIL

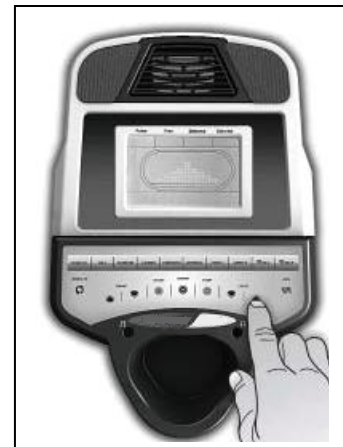


STIGNINGSPROFIL



## FÖRPROGRAMMERADE PROGRAM

1. Tryck på önskat program och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp/ner-knapparna för att mata in önskad tid, och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att justera maxnivån. Detta är den intensitetsnivå du inte vill överskrida under träningspasset (den högsta stapeln i programmet). Justera till önskad nivå och tryck på ENTER.
6. Nu kan du välja om du vill stänga av stigningsprofilen i detta program. Om du stänger av den kan du kontrollera stigningen manuellt i fortsättningen. Tryck på ENTER när du är klar.
7. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du gå tillbaka och justera dina inställningar genom att trycka på STOP.
8. När du vill öka träningsmängden trycker du på upp-knappen. Tryck på ner-knappen för att minska träningsmängden.
9. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
10. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Tryck på en USER-knapp om du vill spara träningspasset. Efter en liten stund återgår displayen till startskärmen.



## ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM

Med dessa program kan du själv ställa in och lagra dina egna program.

1. Välj ett USER-program (U1 eller U2) och tryck på ENTER.  
Om du redan har lagrat ett program i U1 eller U2, visas detta på skärmen och du är redo att starta träningspasset. Om inget program är lagrat eller om du inte vill använda det lagrade programmet, kan du välja mellan att ersätta programmet eller skriva in ett användarnamn.  
Bokstaven "A" blinkar i meddelandefönstret. Använd upp/ner-knapparna för att välja önskat användarnamn (max. sju tecken). Om du håller knappen inne ändras bokstaven till "Z". Tryck på STOP när du är klar.
2. Om ett program redan är sparat, kan du välja mellan att köra detta program eller radera det och ställa in ett nytt program. Tryck på START eller ENTER på välkomstskärmen, så tillfrågas du om du vill köra programmet ("RUN PROGRAM?") Använd upp/ner-knappen för att välja ja eller nej. Om du väljer nej tillfrågas du om du vill radera det befintliga programmet. Om du vill göra ett nytt program måste du radera det befintliga programmet.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad träningstid (TIME). Använd upp/ner-knapparna för att mata in önskad tid, och tryck på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blinkar den första stapeln och du uppmanas att justera nivån i träningspassets första segment. När du har ställt in segmentet, eller om du inte vill ställa in detta segment, tryck på ENTER för att gå vidare till nästa stapel. Nästa stapel visar samma nivå som föregående segment. Upprepa processen med det nya segmentet och tryck på ENTER för att bekräfta. Fortsätt på samma sätt tills alla 20 segment är inställda.
7. Den första stapeln blinkar igen och du tillfrågas om du vill ställa in en stigningsnivå för det första segmentet. Gör likadant som i steg 6.
8. Tryck på START för att starta (och spara) programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att lämna startskärmen.

9. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på INCLINE upp/ner-knapparna. Detta påverkar endast det aktuella segmentet. Strax innan nästa segment startar kommer intensitetsnivån att justera sig efter förprogrammeringen.
10. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
11. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startskärmen.

# HJÄRTRYTMPROGRAM

Innan du bestämmer dig för vilken hjärtrytm som passar bäst för din träning, måste du ta reda på maxvärdet för din hjärtrytm. Detta kan du göra med hjälp av följande formel:

$220 - \text{din ålder} = \text{ditt maxvärde (MHR)}$   
 För att bestämma vilken hjärtrytm som är bäst för din träning, måste du beräkna procenten av din MHR: 50 % till 90 % av din MHR är din träningszon. 60 % av din MHR är bäst för din fettförbränning. 80 % av din MHR är bäst för att stärka ditt kardiovaskulära system. 60 % till 80 % är träningszonen att hålla sig i för det bästa allmänna resultatet.

Exempel:  
 Om användaren är 40 år gammal beräknas hans/hennes hjärtrytm på följande sätt:

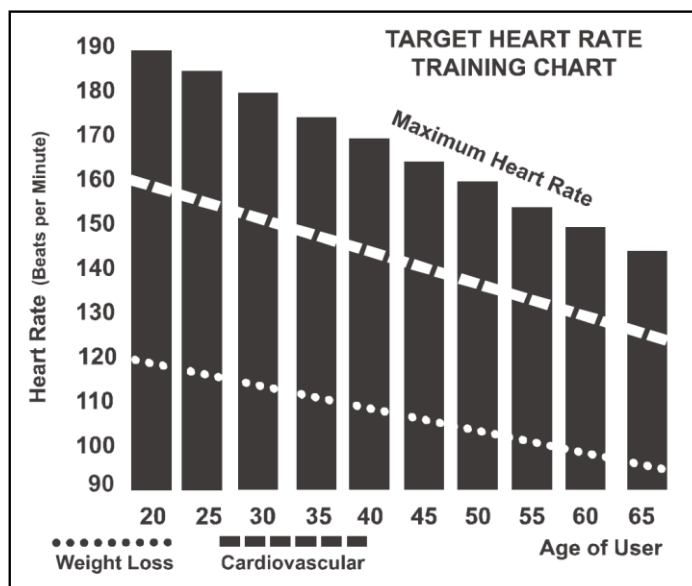
$220 - 40 = 180$  (max hjärtrytm)  
 $180 \times 0,6 = 108$  slag per minut (bpm)  
 (60 % av max hjärtrytm)  
 $180 \times 0,8 = 144$  slag per minut (bpm)  
 (80 % av max hjärtrytm)

Om användaren är 40 år gammal ligger träningszonen alltså på mellan 108 och 144 slag per minut.

När du matar in din ålder i displayen, sker beräkningen automatiskt. Därför är din ålder till hjälp under hjärtrytmprogram. När din MHR har beräknats kan du bestämma dig för vilket träningsmål du vill sträva efter.

De två vanligaste målen man har med träning är kardiovaskulär förbättring (träning av hjärta och lungor) samt viktkontroll. Varje stapel i tabellen ovanför representerar MHR för personer i olika åldrar. Talet undertill anger vilken åldersgrupp staplarna tillhör. De två prickade linjerna som korsar staplarna representerar optimal hjärtrytm för olika träningsmål. Optimal hjärtrytm för kardiovaskulär träning är 80 % av MHR, och representeras vid den översta linjen i tabellen. Optimal hjärtrytm för viktminskning är 60 % av MHR, och representeras vid den nedersta linjen i tabellen.

Du kan också använda dig av handpulssensorn eller pulsältet medan du tränar i manuellt läge eller i något av de andra nio programmen. Hjärtrytmprogrammet styr motståndet för pedalerna.



## UPPFATTAD INTENSITET

Det är viktigt att använda hjärtrytm i träningen, men det är också fördelaktigt om du lyssnar på din kropp. Det finns flera variabler som har något att säga om hur hårt du bör träna. Din stressnivå, fysiska hälsa, emotionella hälsa, temperatur, fuktighet, tid på dagen, när du åt senast och vad du åt senast spelar också roll för hur intensivt du bör träna. Det bästa sättet att ta reda på hur hårt man bör träna är att lyssna på den egna kroppen. Den så kallade RPE-skalan, även känd som Borg-skalan, låter dig själv betygsätta dig mellan 6 och 20 för ditt träningspass baserat på hur du känner dig, eller din egen uppfattning av träningens intensitet.

### RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Mycket, mycket lätt
8	Mycket, mycket lätt +
9	Mycket lätt
10	Mycket lätt +
11	Relativt lätt
12	Komfortabelt
13	Lite hårt
14	Lite hårt +
15	Hårt
16	Hårt +
17	Mycket hårt
18	Mycket hårt +
19	Väldigt, väldigt hårt
20	Maximalt

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje betygsättning med 10. Exempelvis resulterar ett träningspass med betyget 12 i en hjärtrytm på cirka 120 bpm. Din RPE beror självfallet på tidigare nämnda faktorer. Detta är den största fördelen med denna typ av träning. Om din kropp är stark och utvilad känner du dig stark och det kommer att kännas lättare att träna. När din kropp befinner sig i detta tillstånd kan du träna hårdare och detta kommer att understödjas av RPE-tabellen. Om du känner dig trött och svag beror det på att din kropp behöver en paus. I detta tillstånd känns det jobbigare att träna. Detta understöds av RPE-tabellen, och därefter kan du träna på en nivå som passar dig just denna dag.

# PULSBÄLTE (valfritt)

Så här sätter du på pulsbältet:

1. Fäs mottagaren vid bältet med hjälp av klämmorna.
2. Justera bältet så att det sitter så stramt som möjligt utan att det känns obekvämt.
3. Placera mottagaren mitt på kroppen med logotypen pekande ut från bröstet (en del användare måste placera mottagare ett litet stycke till vänster om mitten). Fäst änden av bältet genom att låsa den runda änden med klämmorna.
4. Placera mottagaren rakt under dina bröstmuskler.
5. Svett är den bästa ledaren för att mäta de elektriska signalerna i din hjärtrytm. Du kan även använda rent vatten och fukta elektroderna i förväg (de två ovala områdena på båda sidor av mottagaren, på insidan av bältet). Du rekommenderas att bära pulsbältet i några minuter innan du startar träningspasset. På grund av kroppssammansättning har en del användare till en början svårt att ta emot en stark signal, men detta problem minskar efter lite uppvärmning. Det stör inte signalen om användaren har kläder på sig över pulsbältet.
6. Avståndet mellan mottagaren på pulsbältet och avläsaren på displayen påverkar signalkvaliteten. Även om signalen tas emot lättare om du bär pulsbältet mot på bar hud, går det att ha på sig en tröja mellan huden och mottagaren. Om du vill ha tröja på dig ska du komma ihåg att fukta de områden på tröjan där elektroderna ska sitta.



*Obs: Mottagaren aktiveras automatiskt när den detekterar din hjärtrytm. På samma sätt stänger den av dig automatiskt om den inte registrerar någon aktivitet. Även om mottagaren är vattentät kan fukt skapa falska signaler, så du rekommenderas att torka av pulsbältet efter användning för att få ut så långt batterilivstid som möjligt. Ungefärlig batteritid är 2500 timmar, och batteritypen är Panasonic CR2032.*

## Felsökning

**Obs:** Använd inte hjärtrytmprogrammet om inte skärmen visar en stark och stadig hjärtrytm. Om skärmen visar höga eller tillfälliga värden, kan det vara ett tecken på problem.

Följande kan påverka avläsningen:

1. Mikrovågsugn, TV, små elektriska apparater osv.
2. lysrörsljus
3. Vissa säkerhetssystem.
4. Enstaka användare upplever problem med mottagaren när de bär den direkt mot huden. Om du råkar ut för detta, testa att vrida mottagaren uppochner.
5. Antennen som fångar upp hjärtrytmen är mycket känslig. Om externa ljud påverkar avläsningen, kan lösningen vara att vrida hela apparaten 90 grader.
6. Andra pulsbälten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

Om du fortfarande har problem med mottagaren, kontakta MyIna Sports serviceavdelning. Kontaktinformation finns på sista sidan.

## ANVÄNDNING, HJÄRTRYTMPROGRAM

Starta ett HRC-program genom att följa instruktionerna nedanför eller genom att välja HR1- eller HR2-programmet, bekräfta med ENTER och följ instruktionerna i meddelandefönstret. Du måste ha på dig pulsbandet för att dessa program ska fungera.

1. Tryck på HR1 eller HR2, och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av INCLINE upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
3. Nu uppmanas du att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av INCLINE upp/ner-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa skärm.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in önskad tränings tid (TIME). Tryck på INCLINE upp/ner-knapparna för att ställa in önskad tid, och tryck ENTER för att bekräfta.
5. Nu uppmanas du att justera målvärdet för din hjärtrytm. Standardvärdet är 60 %;  $(220 - \text{ålder} \times 60)$ , men du kan själv välja en högre eller lägre nivå. Justera nivån med INCLINE upp/ner-knapparna. och bekräfta genom att trycka på ENTER.
6. Tryck på START för att starta programmet. Tryck på STOP för att modifiera programmet.
7. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på LEVEL upp/ner-knapparna. Detta förändrar målvärdet för din hjärtrytm. Obs: Om du inte ändrar värden under programmet, justerar enheten själv värdet uppåt/neråt för att försöka hålla din hjärtrytm så nära målvärdet som möjligt. Om du överskrider det inställda målvärdet, minskar enheten gradvis arbetsmängden ända tills den når nivå 1. Om din hjärtrytm fortfarande överskrider målvärdet, avslutas programmet. Detta är en säkerhetsfunktion för att du inte ska överanstränga ditt hjärta.
8. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY. När programmet är slutfört visas meddelandefönstret en kort sammanfattning av ditt träningspass, och därefter återgår displayen till startskärmen.

HR2 fungerar på samma sätt som HR1. Den enda skillnaden är att HR2 har ett standardvärde på 80 % av max. hjärtrytm. Detta program fungerar bättre för kardiovaskulär träning, till skillnad från HR1 som fokuserar mer på viktminskning.



# UNDERHÅLL

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten låter konstigt eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av följande:
  - A. Smådelar som bultar och muttrar spändes inte tillräckligt i monteringsfasen. Alla bultar måste spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större skiftnyckel än den som medföljde om du inte lyckas spänna bultarna tillräckligt hårt.
  - B. Ansamling av damm på de bakre skenorerna och hjulen kan också orsaka missljud.
  - C. Om du fortfarande hör missljud, kontrollera att enheten står på ett plant underlag.

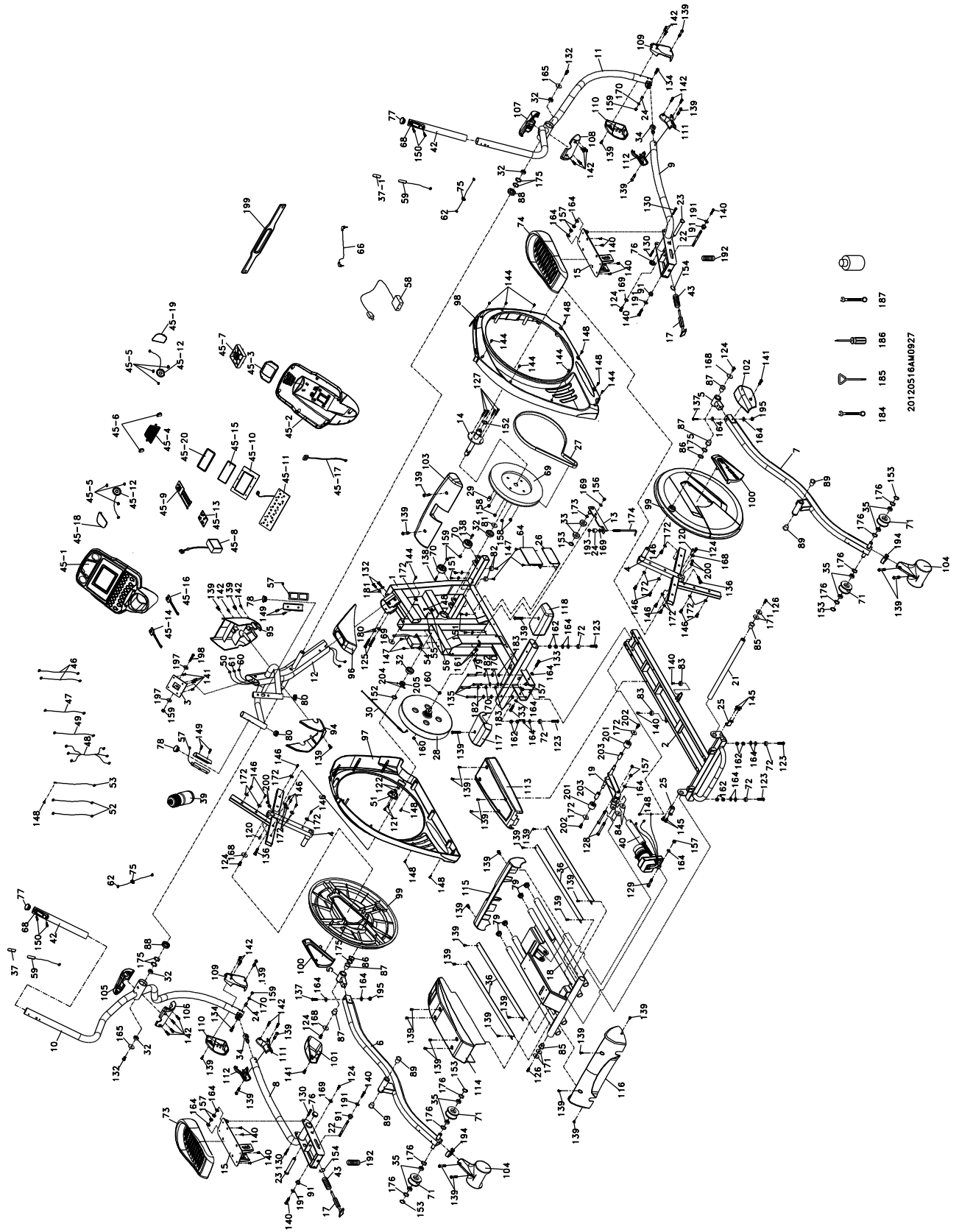
## Underhållsmenyn "MAINTENANCE på displayen

1. Tryck på START, STOP och ENTER samtidigt och håll inne knapparna tills meddelandet "ENGINEERING MODE" (tekniskt läge) visas på skärmen. Tryck på ENTER.
2. Använd LEVEL upp/ner-knapparna för att bläddra igenom menyn. Menyvalen är som följer:
  - A. Test av knappar
  - B. Funktioner
    - I. ODO Reset: Nollställer stegräknaren.
    - II. Units: Välj vilken måttenhet du vill använda – engelska mil eller metriska kilometer.
    - III. Display Mode: Aktivera detta alternativ så att displayen stänger av sig automatiskt efter 20 minuter utan aktivitet.
    - IV. Motortest: Kör motståndsväxeln kontinuerligt.
    - V. Manuellt test. Låter dig stänga av girmotorn.
    - VI. Knappljud: Inaktivera eller aktivera.
    - VII. Kalibrering. Låter dig kalibrera girmotorn. Tryck på ENTER för att kalibrera. Motorn nollställs för att säkerställa att nivå 1 är så låg som möjligt.
  - D. Security: Säkerhet
  - E. Exit: Avsluta

Stigningskalibrering: Om du har problem med stigningen kan du testa att omkalibrera stigningen genom att trycka på INCLINE upp-knappen och START samtidigt. Håll inne knapparna i fem sekunder för att starta stigningskalibreringen. Om problemet kvarstår, kontakta Mylnas serviceavdelning.



# ÖVERSIKTSDIAGRAM



- 184 185 186 187
- 188
- 189
- 190

20120516AM0927

# LISTA ÖVER DELAR

Nr.	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2	Bakre skenuppsättning	1
3	Uppsättning, displayhållare	1
4	Tvärstång	2
5	Bussningshållare, pedalarm	2
6	Vänster pedalarm	1
7	Höger pedalarm	1
8	Vänster kopplingsarm	1
9	Höger kopplingsarm	1
10	Vänster svängarm	1
11	Höger svängarm	1
12	Styrstam	1
13	Drivhjulsuppsättning	1
14	Vevaxel	1
15	Justerbar pedal	2
17	Uppsättning, låssprint	2
18	Bakre skenuppsättning	1
19	Stigningsanordning	1
21	Uppsättning, låskolv	1
22	Axel, låssprint	2
23	Bult	2
24	Stångändcylinder	3
25	Skydd, hållare (B)	2
26	Låsplatta, kontrollenhet	1
27	Drivrem	1
28	Svänghjul	1
29	Magnet	1
30	Stålvajer	1
32	6005_Lager	6
33	6203_Lager	2
34	Stångändlager	2
35	6003_Lager	8
36	Aluminiumskena	4
37	Märke, handgreppsmotstånd (INCLINE)	1
37~1	Märke, handgreppsmotstånd (LEVEL)	1
39	Flaska	1
40	Stigningsmotor	1
42	Skumgrepp	2
43	Låsfjäder	2
45	Displayenhet	1
45~1	Toppskydd, display	1
45~2	Bottenskydd, display	1
45~3	Fläktgallerfäste	1
45~4	Fläktgallerdeflektor	1

Nummer	Beskrivning	Antal
45~5	Fäste, högtalargaller	6
45~6	Fläktgallerfäste	2
45~7	Fläktuppsättning	1
45~8	300 mm_hjärtrytmsenhet med mottagare	1
45~9	Platta, gränssnitt	1
45~10	Platta, displayskärm	1
45~11	Huvudplatta, knappar	1
45~12	250 mm_högtalare med sladd	2
45~13	Kontrollenhet, förstärkare	1
45~14	300 mm_ljudplatta med sladd (röd)	1
45~15	Platta, linsskydd	1
45~16	300 mm_ljudplatta med sladd (vit)	1
45~17	250 mm_förstärkarladd	1
45~18	Vänster högtalarnät	1
45~19	Höger högtalarnät	1
45~20	6,5" vattenavstötande gummi	1
46	Strömsladd	1
47	850 mm_datorsladd	1
48	900 mm_kopplingsledning, stigningsmotorledning	1
49	850 mm_kopplingsledning, stigningsmotor	1
50	1750 mm_datorsladd	1
51	Elektronisk växelströmsmodul	1
52	80 mm_vit kopplingsledning	2
53	Jordledning	1
54	Girmotor	1
55	400 mm_sensor med sladd	1
56	Sensorhylla	1
57	850 mm_handpuls med sladduppsättning	2
58	Strömsladd	1
59	Märke, handpulsjustering	2
60	450 mm_övre handtagsledning, motstånd	1
61	450 mm_övre handtagsledning, stigning	1
62	900 mm_nedre handtagsledning, motstånd/stigning	2
64	Stigningskontrollenhet	1
66	40 0mm_ljudledning	1
68	Fäste, handtagsbrytare	2
69	Drivremskiva	1
70	Transporthjul	2
71	Glidhjul , uretan	4
72	Gummifot	4
73	Vänster pedal	1
74	Höger pedal	1
75	Hätta, brytarledning	2
76	Ändskydd, pedal	2
77	Ø38(2,0T)_plugg	2
78	Ø32(1,8T)_plugg	2
79	32 x 2,5T_rund hätta	4
80	Ø32 x 1,8T_rund hätta	2

Nummer	Beskrivning	Antal
81	Distansbussning	1
82	Ø4,5 x Ø25 x 15T_gummifotdyna	2
83	26 x 6,5 x 10T_gummifotdyna	2
84	3/8" x 35 x 5T_nylonbricka	2
85	Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 + 16T_bussning	2
86	Ø25,5 x 33,5 x 1,5T_svängd nylonbricka	2
87	WFM-2528-21_bussning	4
88	Ø45 x Ø35 x Ø26 x 10T_isolator	2
89	Ø31 x Ø25,5 x Ø19 x 16+3T_bussning	4
91	Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5+4)_bussning	4
94	Främre displayskydd	1
95	Bakre displayskydd	1
96	Skydd, styrcam	1
97	Vänster sidoskydd	1
98	Höger sidoskydd	1
99	Rund skiva	2
100	Skydd, rund skiva	2
101	Vänster pedalarmskydd	1
102	Höger pedalarmskydd	1
103	Främre stabilisatorskydd	1
104	Skydd, glidhjul	2
105	Vänster främre handtagsskydd	1
106	Vänster bakre handtagsskydd	1
107	Högre främre handtagsskydd	1
108	Höger bakre handtagsskydd	1
109	Höger kopplingsarmskydd A	2
110	Vänster kopplingsarmskydd A	2
111	Höger kopplingsarmskydd B	2
112	Vänster kopplingsarmskydd B	2
113	Skydd, stigningsbotten	1
114	Stigningsskydd	1
115	Skydd, stigningsskena	1
116	Skydd, bakre stång	1
117	Vänster mittersta stabilisatorskydd	1
118	Höger mittersta stabilisatorskydd	1
120	7 x 7 x 25 mm_woodruffnyckel	2
121	M4 x 12 mm_stjärnskruv	2
122	M4 x 5T_mutter	2
123	3/8" x 2" _ bult	4
124	5/16" x 15 mm_sexkantsbult	6
125	3/8" x 2-1/4" _sexkantsbult	2
126	5/16" x 25 mm_sexkantsbult	2
127	1/4" x 3/4" _sexkantsbult	4
128	3/8" x 2-1/2" _sexkantsbult	2
129	3/8" x 1-1/2" _sexkantsbult	1
130	3/8" x 19 mm _sexkantsbult	4
132	3/8" x 3/4" _sexkantsbult	4
133	3/8" x 1-1/2" _sexkantsbult	2

<b>Nummer</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Antal</b>
134	5/16" x 1-1/4" _sexkantsbult	2
135	5/16" x 2-1/4" _sexkantsbult	4
136	M8 x 40L _bult	2
137	3/8" x 2-1/4" _bult	2
138	5/16" x 2" _bult	2
139	M5 x 15 mm _stjärnskruv	41
140	M5 x 10 mm _stjärnskruv	14
141	M5 x 10 mm _stjärnskruv	6
142	Ø3.5 x 12 mm _skruv	18
144	3.5 x 16 mm _skruv	8
145	M6 x 10 mm _stjärnskruv	4
146	5 x 16 mm _skruv	14
147	5 x 19 mm _skruv	6
148	5 x 16 mm _skruv	9
149	Ø3 x 20 mm _skruv	4
150	M5 x 20 mm _skruv	4
151	Ø3.5 x 16 mm _skruv	4
152	Ø25 _C-ring	2
153	Ø17 _C-ring	5
154	Ø10 _C-ring	2
156	M8 x 7T _mutter	1
157	3/8" x 7T _mutter	9
158	1/4" _mutter	4
159	5/16" x 7T _mutter	5
160	3/8" -UNF26 x 4T _mutter	2
161	3/8" -UNF26 x 9T _mutter	2
162	3/8" x 7T _mutter	8
164	3/8" x 19 x 1,5T _plan bricka	20
165	3/8" x 30 x 2,0T _plan bricka	2
168	5/16" x 35 x 1,5T _plan bricka	4
169	5/16" x 23 x 1,5T _plan bricka	5
170	5/16" x 20 x 1,5T _plan bricka	6
171	5/16" x 35 x 2,0T _plan bricka	4
172	1/4" x 19 mm _plan bricka	17
173	Ø17 x 23,5 x 1T _plan bricka	1
174	M8 x 170 mm _J-bult	1
175	Ø25 _svängd bricka	6
176	Ø17 _svängd bricka	8
179	M8 x 20 mm _bult	1
180	3/8" x 2T _delad bricka	2
181	3/8" x 23 x 2T _svängd bricka	2
182	Ø5/16" x 1,5T _delad bricka	4
183	Ø5/16" _stjärnbricka	4
184	13/14 mm _skiftnyckel (160 mm)	1
185	Kort stjärnskruvmejsel	1
186	Stjärnskruvmejsel	1
187	12/14 mm _skiftnyckel (160 mm)	1
191	Ø5x 16 x 1,5T _plan bricka	4

<b>Nummer</b>	<b>Beskrivning</b>	<b>Antal</b>
<b>192</b>	Motståndsfjäder, pedal	2
<b>193</b>	M8 x 9T_mutter	1
<b>194</b>	Oval ändhätta	2
<b>195</b>	3/8" x 11T_mutter	2
<b>197</b>	5/16" x 25 x 3T_nylonbricka	2
<b>198</b>	5/16" x 2-1/2" _sexkantsbult	1
<b>199</b>	Bröstrem	1
<b>200</b>	M8 x 6.3T_mutter	4
<b>201</b>	Transporthjul, stigning	2
<b>202</b>	M6 x 10 mm _skruv	2
<b>203</b>	PVC-bussning	2
<b>204</b>	M5 x 5 mm _skruv	2
<b>205</b>	Axelbroms	1

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Vi har ingått ett samarbete med Mynas servicecenter för att garantera dig den bästa servicen. Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig att kontakta servicecentret. Där sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkter, montering eller fel och brister. Du kan även gå in på hemsidan: [www.mynasport.no/service](http://www.mynasport.no/service). Här finns det mycket information om produkterna.

**VI VILL ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:**

**Kundtjänst: 23 27 27 27**

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") framme.

## BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller e-posta till

Kundtjänst: 32 27 27 27

E-post: [service@mynasport.no](mailto:service@mynasport.no)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Modellnummer
- Namnet på produkten.
- Serienummer på produkten
- Reservdelsnummer (finns i bruksanvisningen).
- Beskrivning av delen du behöver, se sprängskissen i bruksanvisningen.

Leverantör:  
Scatto AS  
Strandveien 33  
3050 Mjøndalen  
Norge