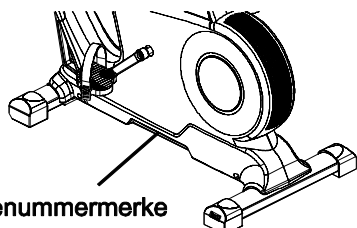




NORSK BRUKERVEILEDNING

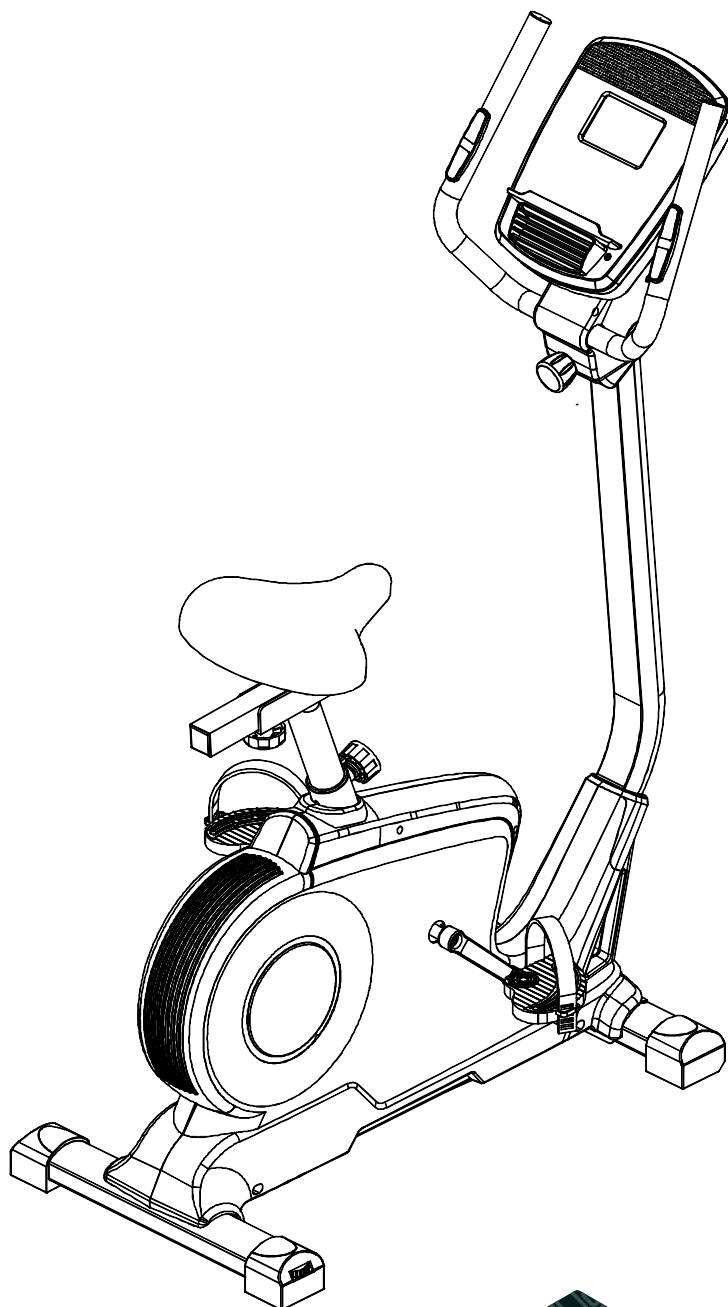
Modellnr.: NTIVEX76014.0

Serienr.: _____



Serienummermerke

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



MERK

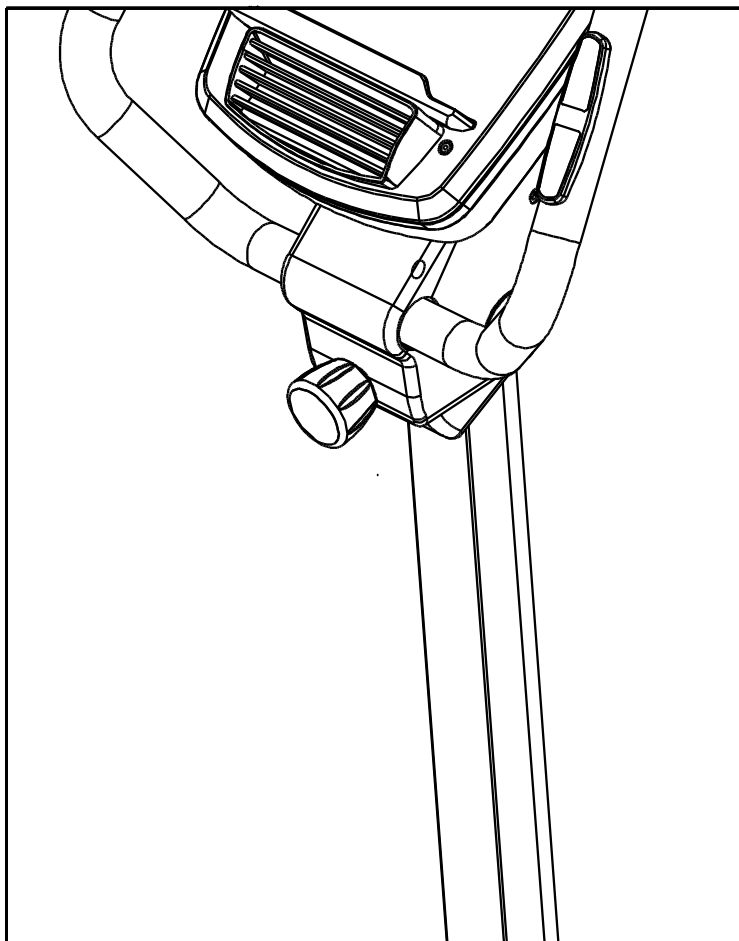
Les gjennom alle forholdsreglene og instruksjonene i brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar brukerveiledningen for fremtidig referanse.



INNEHÅLL


Placering av varningsdekaler	2
Förhållningsregler	3
Innan du börjar	4
Montering	6
Drift	10
Pulsmätning	11
Konsol	12
Underhåll och felsökning	21
Riktlinjer	22
Översiktsschema	24
Lista över delar	25
Service	26

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



⚠ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 115 Kg .
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



VIKTIGA 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. 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.
2. Det är ägarens ansvar att informera alla som använder maskinen om rådande säkerhetsföreskrifter och anvisningar.
3. Använd träningsredskapet endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. Maskinen får inte användas kommersiellt, hyras ut eller användas på institutioner.
5. 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. Placera maskinen på ett jämnt underlag, med minst 1 meter fritt framför och bakom maskinen, samt 0,5 fritt på respektive sida. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
6. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt.
7. Låt aldrig husdjur eller barn under 12 år ha tillgång till maskinen.
8. Max. vikt för träningsredskapet är 115 kg.
9. Bär lämpliga träningskläder när du använder träningsredskapet. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Använd alltid rena joggingskor – använd aldrig maskinen barfota, med enbart strumpor eller sandaler.
10. Håll i handtaget när du stiger av eller på maskinen, eller använder den.
11. Pulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer, inklusive användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren ett hum om allmänna pulstrender i träningen.
12. Håll alltid ryggen rakt när du använder maskinen, böj inte på ryggen.
13. 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 köpte NordicTrack GX5.4. Detta träningsredskap har många funktioner som har tagits fram för att göra träningen hemma roligare och effektivare.

Vi rekommenderar att du läser denna bruksanvisning noga innan du använder maskinen. Om det är något du undrar över så finns kontaktinformationen till Mylna Sports Servicecenter på bruksanvisningens baksida.

FÖRVERKLIGA DINA TRÄNINGSDRÖMMAR

Gratulerar till köpet av din nya iFit-kompatibla träningsmaskin. Du har tagit ett steg på vägen till att förverkliga dina träningsdrömmar!



Gå in på [iFit.com](https://www.ifit.com) för att komma igång.

MER ÄN BARA TRÄNING

iFit är det bästa träningsverktyget på marknaden och det kan hjälpa dig att uppnå dina träningsmål. Oavsett om ditt huvudsakliga mål är att gå ner i vikt eller förbättra din kondition så är iFit nyckeln för att få ut mesta möjliga av din träning. Vissa funktioner är endast tillgängliga via betalabonnemang.



Gå ner i vikt

Håll motivationen uppe med hjälp av fortlöpande program tillsammans med våra tränare, bland annat Jillian Michaels.



Personanpassad tävlingsträning

5K-, 10K-, halvmaraton eller hel maraton träning som hjälper dig att förbereda dig inför tävlingen.



Skapa egna träningsvägar

Med hjälp av *Google Maps* kan din träningsmaskin simulera terrängen samtidigt som den visar en *Street View* på skärmen under ditt träningspass.



Tävla mot andra användare

Testa dina gränser med virtuella tävlingar mot andra användare.



Mobil

Håll koll på dina träningspass, oavsett var du är, med iFits mobil-app.



Del dina framsteg

Inspirera andra, motivera dig själv och dela med dig av dina träningsvägar, träningspass och mycket annat.

Gå in på [iFit.com](https://www.ifit.com) för mer information

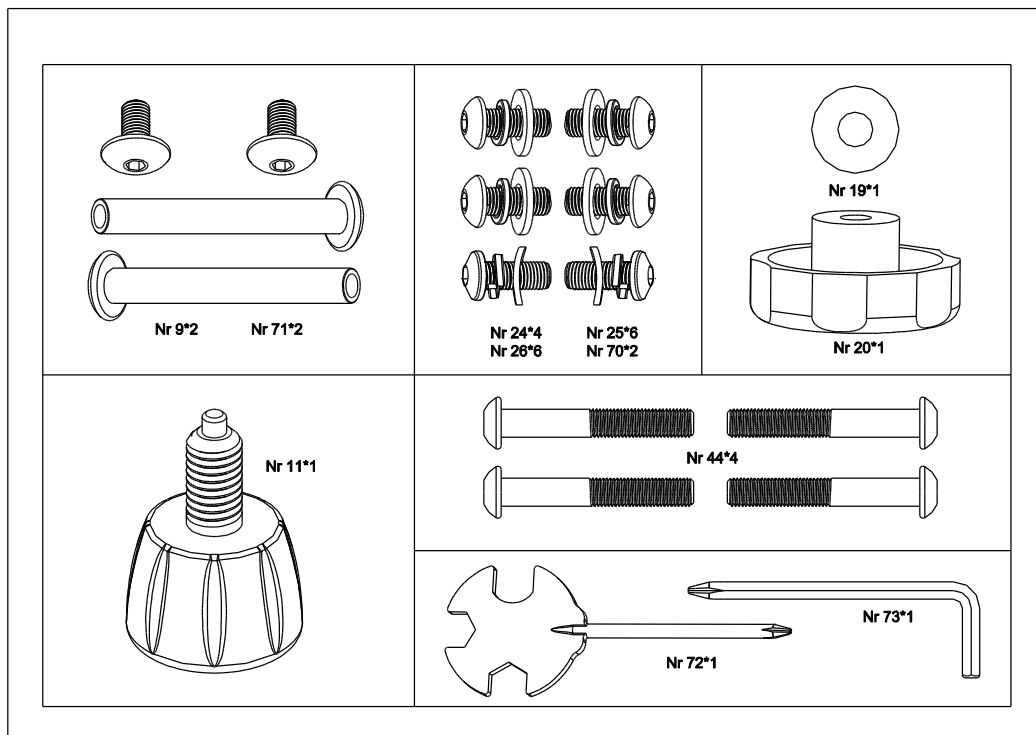
MONTERING

Man behöver vara två personer för att montera maskinen. Lägg ut alla delar på ett öppet område och avlägsna förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen.

Du behöver följande verktyg till monteringen:

 Stjärnskruvmejsel

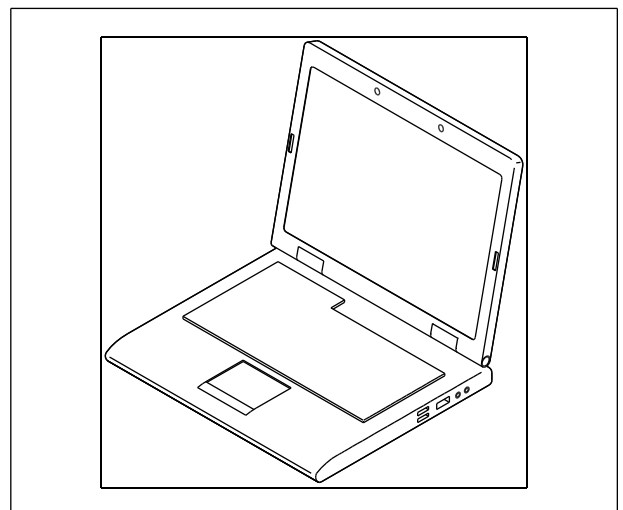
 Skiftnyckel



1. Gå in på www.iconsupport.eu/registration via din dator för att registrera din produkt.

På så sätt aktiveras produktgarantin och du sparar tid om du skulle behöva kontakta kundtjänst, dessutom kan vi informera dig om uppdateringar och erbjudanden.

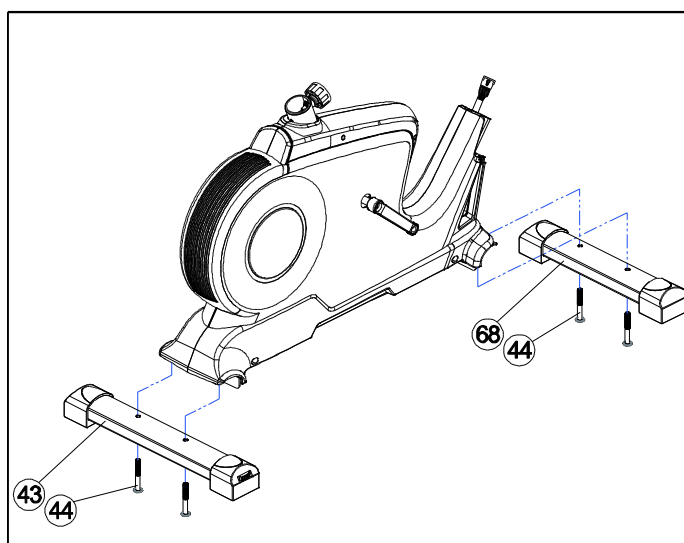
OBS: Om du inte har tillgång till Internet och skulle vilja registrera din produkt så hittar du kontaktinformation på sista sidan.



2. a. Montera det främre stödbenet (68) på huvudramen (69) med två vagnsbultar (44).

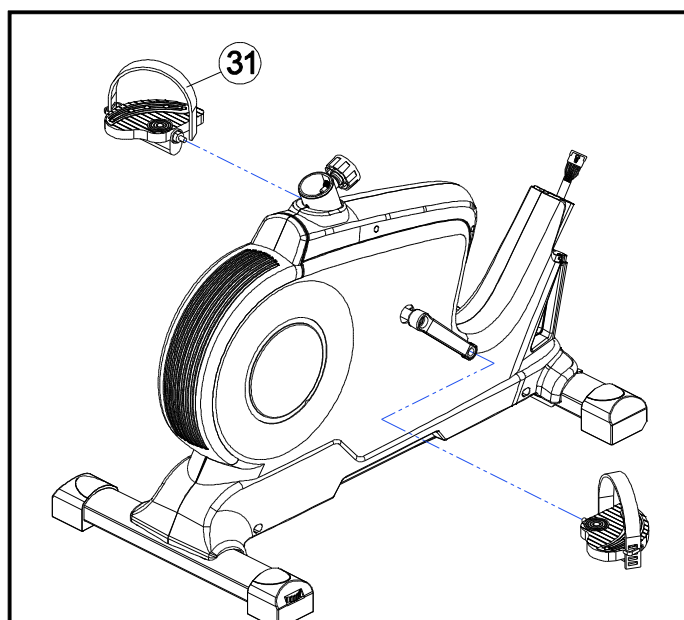
b.

Montera det bakre stödbenet (43) på huvudramen (69) med två vagnsbultar (44).



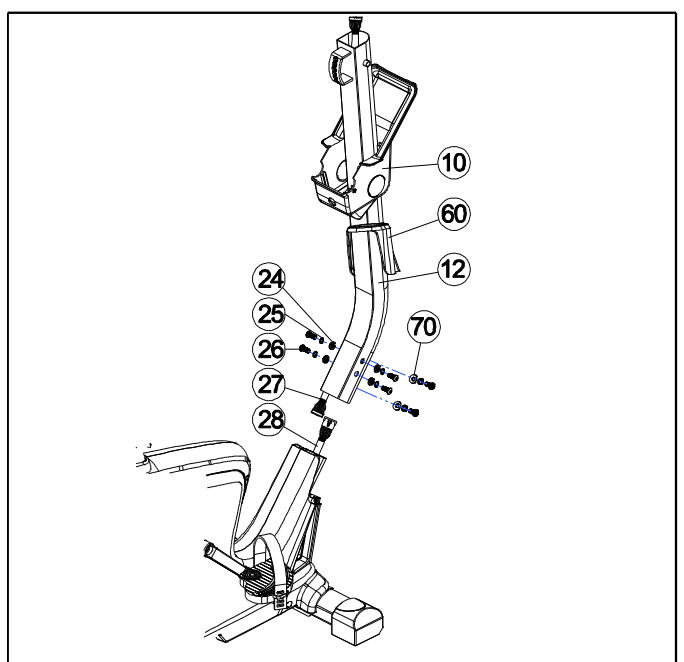
3. a. Skruva fast höger pedal (31R) medurs på höger pedalarm.

b. Skruva fast vänster pedal (31L) moturs på vänster pedalarm.

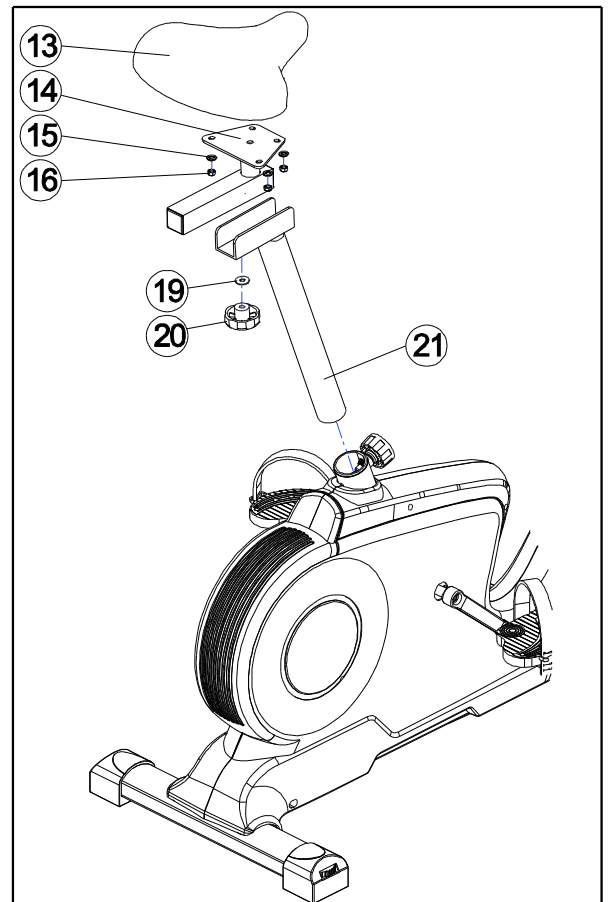


4. Sätt i styrstängan (12) i huvudramen (69) genom datorstativet (10) och den främre plastkåpan (60). Koppla samman den övre datorkabeln (27) med den nedre datorkabeln (28).

Fäst styrstängan med en insexskruv (26), fjäderbricka (25), bricka (24) och svängd bricka (70). Kontrollera att styrstängan står korrekt.

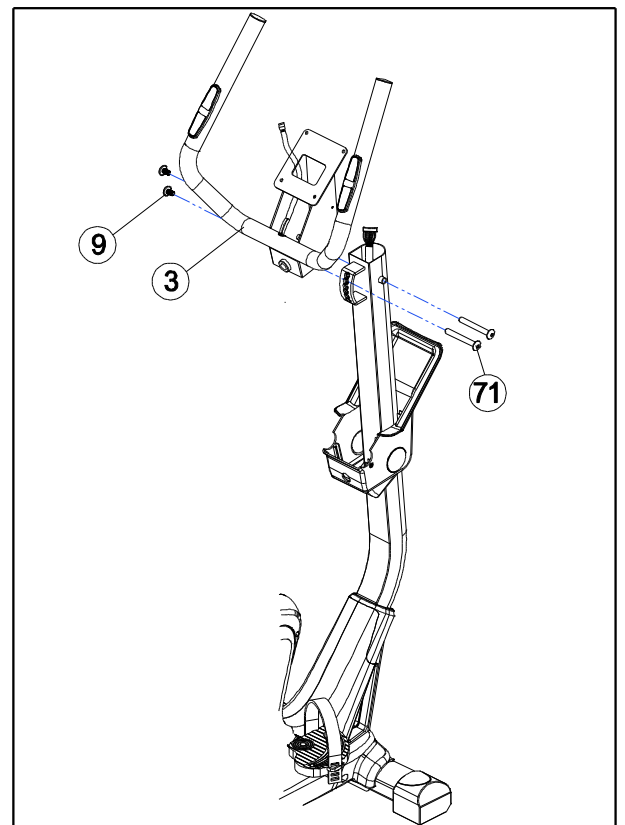


5. a. Fäst sadelstödet (21) i huvudramen (69) med justeringsskruven.
b. Fäst sadeln (13) på sadelstången (14).



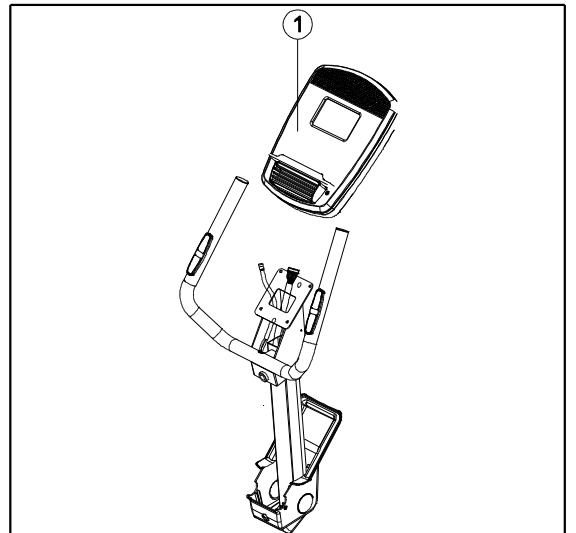
6. Fäst handtaget (3) på styrstången (12) med två skruvar (9) och två skruvar (71). Spänn åt ordentligt

Obs: Håll handpulsledningen på utsidan.

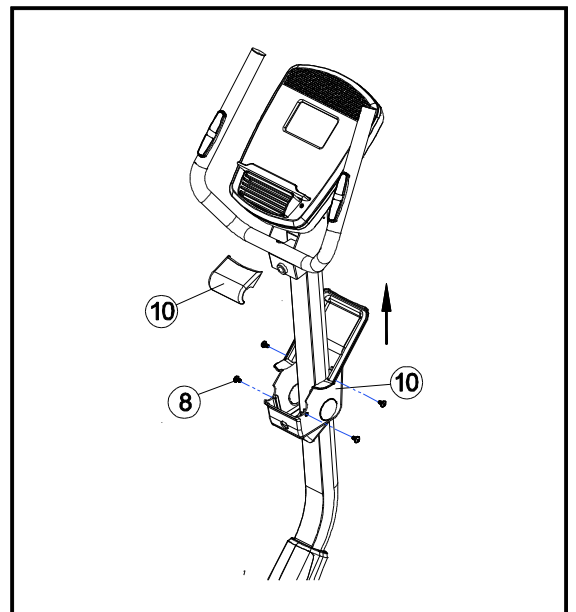


7. Anslut den övre datorkabeln och två handpuls-kablar (6) till kablarna på baksidan av datorn (1).

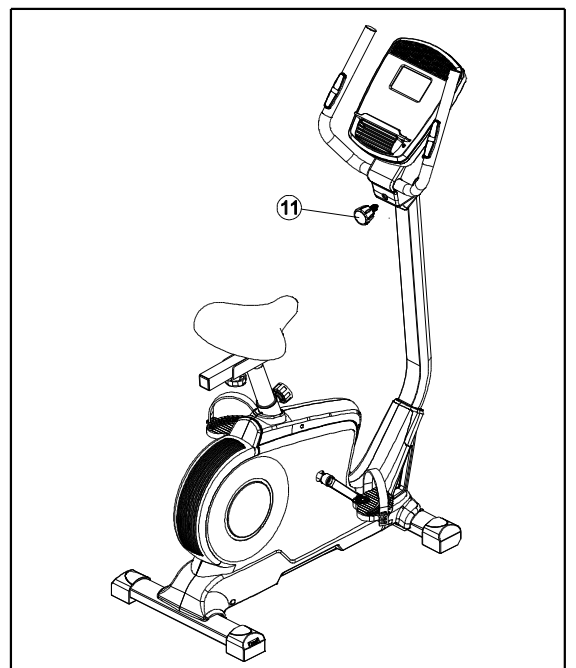
Placera datorn på hållaren och fäst med fyra skruvar.



8. Montera plastkåpan (10) på styrstängens med fyra skruvar (8). Fäst därefter den andra delen av kåpan.



9. Fäst datorstativet (10) i handtaget (3) med justeringskruven (11). Spänn åt ordentligt

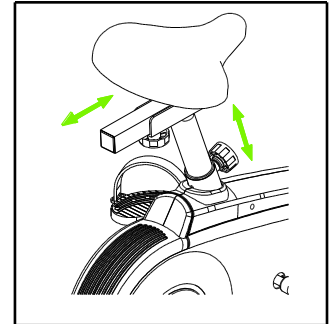


Nu kan du börja använda apparaten.

DRIFT

Så här ställer man in sadeln

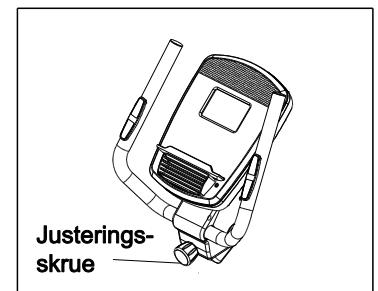
För att träningspasset ska vara så effektivt som möjligt bör sadeln vara inställd på rätt höjd. När du trampar på pedalerna bör du ha knäna svagt böjda när pedalerna är på den lägsta nivån. Justera höjden på sadeln genom att först lossa justeringskruven på sadelstången. Dra därefter ut justeringskruven och ställ in sadelns höjd i önskad position innan du släpper skruven. Försök sedan röra sadelstången uppåt eller neråt för att kontrollera att den har låsts på plats. Spänn sedan justeringskruven.



Om du vill flytta sadeln framåt eller bakåt gör du detta genom att först lossa sadelskruven. Flytta sedan sadeln till önskad position och spänn sadelskruven.

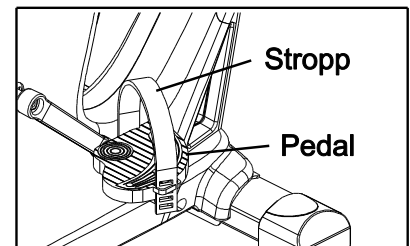
Så här ställer man in handtaget

Man kan justera vinkeln på handtaget genom att lossa justeringskruven, vrida handtaget till önskad position och därefter spänna åt justeringskruven igen.



Så här ställer man in pedalremmarna

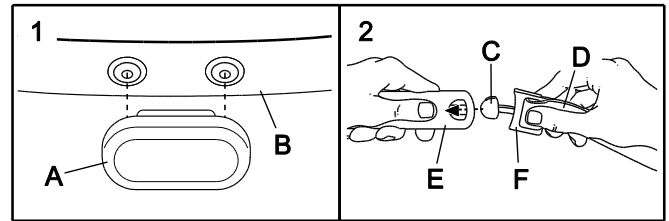
Justera pedalremmarna genom att först dra av stropparnas ändar från tapparna på pedalerna. Justera sedan remmarna till önskad position och tryck in remmarna i tapparna igen.



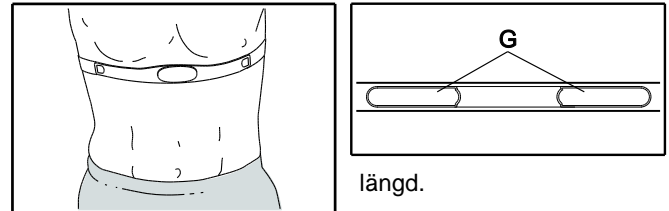
PULSBÄLTET

SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ PULSBÄLTET

Om pulsbältet ser ut som på första bilden, tryck igång radiosändaren (A) med knapparna på bröstbältet (B). Om pulsbältet ser ut som på den andra bilden, för in tappen (C) på ena sidan av bröstbältet (D) i änden på radiosändaren (E). Tryck därefter radiosändarens ände in under spännet (F) på bröstbältet. Tappen bör sitta jämnt med radiosändaren.



För därefter upp bröstbältet runt bröstkorgen så som bilden visar, pulsbandet ska sitta under kläderna, spänt mot huden. Kontrollera att logotypen på sensorenheten pekar utåt och att den inte är uppochner. Fäst andra änden av pulsbandet. Anpassa vid behov bröstbandets



Dra ut sensorenheten någon centimeter från kroppen och leta reda på de två elektrodområdena (G) på insidan av remmen. Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska på båda elektrodområdena. Spänn sensorenheten mot huden.

HANTERING OCH UNDERHÅLL AV PULSBÄLTET

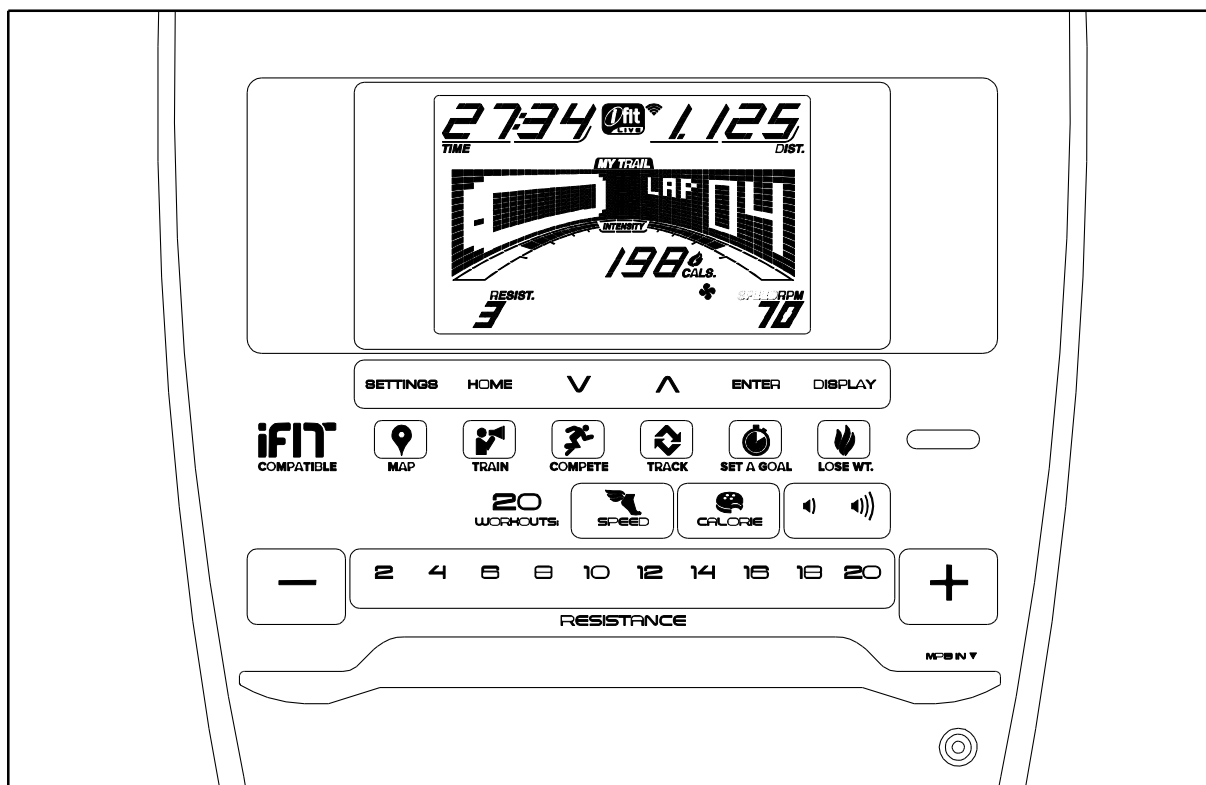
Torka av pulsbältet noga efter varje användning. Pulsbältet aktiveras varje gång elektrodområdena fuktas och hjärtrytmmonitorn tillkopplas. Pulsbältet stängs av när det tas bort eller när elektrodområdena är torra. Om pulsbältet inte torkas efter varje användning kan det förbli aktiverat längre än nödvändigt, vilket leder till att batteriet tar slut i förtid.

- Förvara pulsbältet på en varm, torr plats. Förvara inte pulsbältet i en plastpåse eller förvaringsbox som kan lagra fukt.
- Utsätt inte pulsbältet för direkt solljus under en längre tid och utsätt det inte heller för temperaturer över 50°C eller under -10 °C.
- Böj inte och tånj inte ut sensorenheten mer än absolut nödvändigt vid användning eller förvaring av pulsbältet.
- Rengör sensorenheten med en fuktig handduk – använd aldrig alkohol, slipmedel eller kemikalier. Bröstrommen kan tvättas för hand och lufttorka.

FELSÖKNING AV PULSBÄLTET

- Kontrollera att pulsbältet är fäst vid kroppen som beskrivet tidigare på denna sida. Obs: Om pulsbältet inte fungerar när det är placerat som beskrivet, prova att flytta det litet högre upp eller längre ned på bröstet.
- Använd en saltlösning som spott eller kontaktlinsvätska för att fukta båda elektrodområdena på sensorenheten. Om avläsningarna av hjärtrytmen inte visas förrän du börjar svettas, prova att fukta elektrodområdena på nytt.
- När du använder maskinen bör du vara nära displayen. **För att konsolen ska visa avläsningar av hjärtrytmen måste användaren befinna sig på en armlängds avstånd från konsolen.**
- Pulsbältet är designat att fungera på människor med normal hjärtrytm. Avläsningsproblem kan vara ett resultat av medicinska problem.
- Pulsbältet kan påverkas av magnetiska störningar som kan uppstå på grund av kraftledning eller andra faktorer. Om du misstänker att detta kan vara ett problem, prova att placera träningsredskapet på en annan plats i hemmet.

KONSOL



IFIT

Denna maskin är iFit-kompatibel. Du kan använda ett stort antal funktioner/övningar från *ifit.com* för att hjälpa dig att komma i form.



Träna var du vill i världen med anpassade versioner av *Google Maps*.



Ladda ner träningspass som tagits fram för att hjälpa dig att nå dina mål.



Mät dina framsteg genom att tävla mot andra iFit-användare.



Ladda upp träningsresultat till iFit-molnet och få kontroll över dina framsteg.



Ställ in målvärden för kalorier, tid eller distans.



Välj och ladda ner flera olika viktnedkningsprogram.

Läs mer på *ifit.com*

FUNKTIONER

Displayen erbjuder ett urval av funktioner, framtagna för att göra träningspassen både roliga och effektiva.

I det manuella läget kan du enkelt ändra pedalmotståndet med en enda knapptryckning. Under träningen får du fortlöpande återkoppling av displayen. Du kan till och med mäta pulsen genom att använda handpulssensorerna eller ett pulsband (se sidan 11).

Konsolen har ett antal förinställda träningsprogram. Varje program ändrar automatiskt pedalmotståndet medan programmet leder dig genom ett effektivt träningspass. Du kan även ställa in målvärden för kalorier, distans och tid.

Konsolen har dessutom iFit-systemet, som ger dig möjlighet att ansluta ett iFit-kort som innehåller träningspass speciellt framtagna för att hjälpa dig att nå olika träningsmål. **Gå in på www.iFit.com eller läs på sista sidan för Mylna Sports kontaktinformation för att köpa ett iFit-kort.**

Du kan även ansluta din egen mp3- eller CD-spelare till konsolens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

Manuellt läge, se sida 14.

Träningsprogram, se sida 16.

Program för målvärde, se sida 17.

iFit-program, se sida 18.

Ljudsystem, se sida 19.

Inställningar, se sida 20.

Delar av konsolen är klädd med genomskinlig plast, den kan du ta bort.

MANUELLT LÄGE

1. **Tryck på valfri knapp på konsolen eller börja trampa på pedalerna.**

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. **Välj manuellt läge.**

Tryck på HOME för att välja manuellt läge. Alternativt kan du trycka på knapparna SPEED eller CALORIE upprepade gånger.

Om en trådlös iFit-modul *inte* är ansluten till konsolen och iFit, kommer manuellt läge att väljas automatiskt vid uppstart.

3. **Ändra motstånd efter behov.**

Medan du trampar med pedalerna kan du ändra motståndet genom att trycka på RESISTANCE (+) (-).

4. **Följ ditt träningspass via skärmen.**

På konsolen finns följande skärmlägen

CALORIES (kalorier: Cals): Detta skärmläge visar ungefärligt antal kalorier som förbränts under träningspasset.

CALORIES PER HOUR (Kalorier per timme: Cals./Hr):

Detta skärmläge visar ungefärligt antal förbrända kalorier per timme.

DISTANCE (distans: dist): Detta skärmläge visar hur många kilometer eller engelska mil du har rört dig.

PULSE (puls): Detta skärmläge visar din puls när du använder pulssensorerna eller ett ev. pulsband (se steg 5).

RESISTANCE (Motstånd: Resist.): Detta skärmläge visar pedalernas nya motståndsnivå, under ett par sekunder, efter att man ändrat motståndet.

RPM (varv per minut): Detta skärmläge visar hur många varv pedelhjulet roterar per minut.

STRIDE (steg):

Detta skärmläge visar det totala antal steg du har tagit.

TIME (klocka): I det manuella läget visar denna skärm hur lång tid det har gått sedan träningspasset startade.

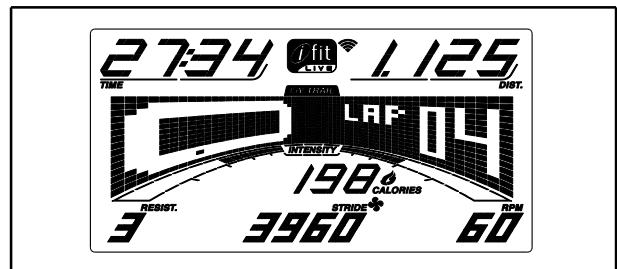
Om du har valt ett program visar skärmen den återstående tiden av träningspasset.

Matrisskärmen kan visa olika flikar. Tryck på DISPLAY upprepade gånger tills önskad flik visas på skärmen.

Du kan även trycka på (+) och (-) intill ENTER.

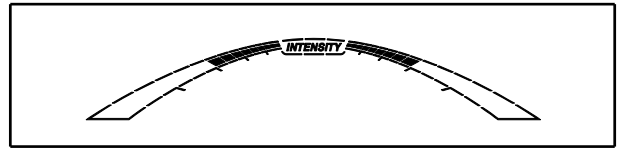
SPEED (hastighet): Denna flik visar träningsprogrammets hastighetsinställningar. Ett nytt segment påbörjas varje minut.

MY TRAIL (Bana): I detta skärmläge visas en bana som motsvarar 400 meter. En blinkande indikator visar var på banan du befinner dig. I detta läge visas även hur många varv du utfört.



CALORIE: Denna flik visar ungefär hur många kalorier du har förbränt.

Höjden för respektive segment motsvarar hur många kalorier du förbränt i segmentet.



Intensitetsmätaren kommer att visa din ungefärliga intensitetsnivå under träningspasset.

Tryck på HOME för att komma tillbaka till standardmenyn (Se sida 20 för anvisningar om hur man ställer in standardmenyn). Tryck på HOME en gång till om så behövs.



Om en trådlös iFit-modul är ansluten till maskinen kommer symbolen för trådlöst, högst upp på skärmen, visa signalstyrkan för ditt trådlösa nätverk. Fyra streck innebär full signalstyrka.



Om du vill ändra konsolens volym trycker du på VOLUME (+) (-).

5. Mät pulsen när du önskar.

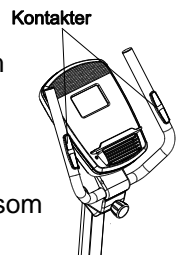
Du kan mäta pulsen med hjälp av endera handpulssensorerna eller ett ev. pulsband.

Se sida 11 för mer information om pulsband. **Obs:**

Om du använder både handpulssensorer och ett pulsband samtidigt, riskerar du att signalerna förvirrar displayen och du får inga optimala uppgifter.

Innan du ska använda handpulssensorerna måste du ta bort den genomskinliga platen som täcker dem vid leverans. Håll i metallsensorerna för att använda handpulssensorerna.

Undvik att röra händerna eller hålla för hårt.



När displayen känner av pulsen kommer hjartrytmen visas på skärmen med en hjärtsymbol som blinkar i takt med din puls. Därefter visas pulsvärdet på displayen.

Håll händerna på kontakterna i ungefär 15 sekunder för ett så exakt resultat som möjligt. Om pulsen inte visas på skärmen ska du kontrollera att du håller runt sensorerna enligt beskrivningen. För optimal prestanda, rengör metallkontaktytorna med en mjuk trasa och vatten med ett mildt rengöringsmedel. **Använd inte alkohol eller kemiska rengöringsmedel för att rengöra kontakterna.**

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

Om konsolen inte får signal från pedalerna inom några minuter och ingen knapp trycks in avger konsolen en signal och försätts i viloläge medan klockan visas på skärmen.

Om pedalerna inte rör sig under flera sekunder stängs konsolen av och skärmen nollställs.

Obs: Konsolen har en demofunktion, som har tagits fram för maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. När detta läge har aktiverats visar konsolen en förhandsprogrammerad presentation.

Se sidan 20 angående hur du stänger av demoläget.

TRÄNINGSPROGRAM

1. Tryck på en valfri knapp på konsolen eller börja trampa med pedalerna.

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. Välj ett program.

Välj önskat träningspass genom att trycka upprepade gånger på knapparna SPEED eller CALORIE tills önskat träningspass visas på skärmen.

När önskat träningspass är valt, visas träningspassets namn och varaktighet på skärmen. En profil av träningspassets hastighetsinställningar visas på matrisskärmen.

Max motståndsnivå och max RPM visas också på skärmen.

3. Påbörja träningspasset genom att börja trampa med pedalerna.

Varje träningspass är indelat i flera segment på en minut vardera. En motståndsnivå och ett målvärde för hastighet är inprogrammerat för varje segment. Obs: Samma hastighet och målvärde kan förekomma i flera på varandra följande segment.

Motstånd och RPM-målvärde för första segmentet visas på matrisskärmen.

Under träningspasset visar programprofilen dina

framsteg. Det blinkande segmentet representerar aktuell

hastighet i träningspasset. Höjden på det blinkande segmentet indikerar motståndsnivån för pågående segment.

I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment i profilen blinkar på skärmen. Om nästa segment innehåller nya värden för motstånd och/eller hastighet, blinkar dessa värden på skärmen i några sekunder innan pedalernas motstånd ändras.

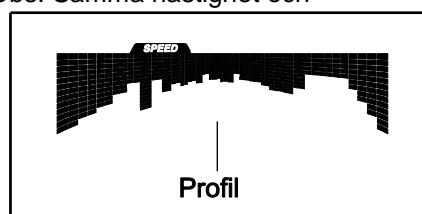
Medan du tränar uppmanar programmet dig att hålla pedalhastigheten nära målvärdet för det aktuella segmentet. Om en uppåtpil visas på skärmen, bör du öka hastigheten. Om en neråtpil visas på skärmen, bör du minska hastigheten. Om inga pilar visas på skärmen, kan du fortsätta att hålla din nuvarande hastighet.

Obs: Målvärdet har bara en funktion, att fungera som inspiration. Du kan cykla både snabbare eller långsammare.

Det bästa är att cykla med en hastighet som känns bra för dig.

Om motståndet i det aktuella segmentet är för högt eller för lågt, kan du förbigå detta manuellt genom att trycka på RESISTANCE-knapparna. **När det aktuella segmentet är slut ställs pedalerna dock in efter inställningarna för det nästa segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.



4. Följ dina träningsframsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 14.

5. Mät pulsen när du önskar.

Se steg 5 på sidan 15.

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

Se steg 6 på sidan 15.

MÅLPROGRAM

1. **Tryck på en valfri knapp på konsolen eller börja trampa med pedalerna.**

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. **Ställ in önskat målvärde för kalorier, distans eller tid.**

Tryck på SET A GOAL-knappen.

Tryck därefter på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen tills önskat träningspass visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.

Tryck därefter på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att ställa in önskat målvärde.

3. **Börja trampa på pedalerna för att starta träningspasset.**

Varje träningspass är uppdelat i en-minutssegment.

Du kan manuellt ändra pedalernas motstånd under träningspasset genom att trycka på knapparna för RESISTANCE.

Obs: Om du ändrar motståndet manuellt för ett kaloriträningspass ändras träningspassets tid automatiskt för att se till att du når dina kalorimål.

Obs: Målvärdet för kalorier är endast en uppskattning av det antal kalorier du förväntas förbränna genom att följa träningspasset. Det faktiska antal kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som t.ex. din vikt.

Manuell förbikoppling av programmet påverkas också det antal kalorier som förbränns. Träningspasset fortsätter enligt de målvärden som ställts in. Vill du pausa träningspasset slutar du trampa på pedalerna. Börja trampa igen när du vill återuppta träningspasset.

4. **Följ dina träningsframsteg på skärmen.**

Se steg 4 på sidan 14.

Målvärdet du ställt in räknas nr till noll medan du tränar.

5. **Mät pulsen när du så önskar.**

Se steg 5 på sidan 15.

6. **När du är klar med träningen stängs konsolen av automatiskt.**

Se steg 6 på sidan 15.

IFIT-TRÄNINGSPASS

iFit-kort säljs separat. Gå till www.iFit.com eller kontakta Mylna Sport för att köpa iFit-kort.

För att kunna använda iFit måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha iFit-medlemskap. Om du vill använda en trådlös iFit-modul, måste du dessutom ha ett eget trådlöst nätverk med en 802.11b/g/n-router med SSID aktiverat. Dolda nätverk stöds inte.

1. Tryck på valfri knapp på konsolen eller börja trampa på pedalerna.

Konsolen aktiveras och är redo att användas.

2. Ansluta ett iFit-kort och välj ett träningsprogram.

Kontrollera att iFit-modulen är ansluten till konsolen.

Av säkerhetsskäl måste antennen och sändaren i modulen placeras minst 20 cm från användaren eller andra personer, oden den får inte vara i närheten av, eller kopplad till, andra antenner eller sändare.

3. Välj användare.

Om mer än en person är registrerad i ditt iFit-medlemskap, kan du växla mellan användarna på huvudskärmen. Tryck på knapparna (+) eller (-) bredvid ENTER-knappen för att välja användare.

4. Välj ett iFit-träningspass.

Om du vill ladda ner ett iFit-träningspass till ditt träningsschema, tryck på någon av iFit-knapparna. Du måste lägga till träningspassen på schemat innan du kan ladda ner dem.

Tryck på någon av knapparna MAP, TRAIN eller LOSE WT. för att ladda ner nästa träningspass av denna typ till ditt schema.

Om du vill tävla i ett avtalat lopp, trycker du på COMPETE.

Om du vill använda ett redan genomfört träningspass från ditt schema, tryck först på TRACK. Tryck därefter på (+) och (-) för att välja det önskade träningspasset. Tryck därefter på ENTER för att starta loppet.

Om du vill använda ett målprogram, tryck på SET A GOAL (se sidan 17).

Se www.iFit.com för mer information om iFit-pass.

När du har valt ett iFit-pass visar skärmen passets varaktighet samt det ungefärliga antal kalorier du kommer att förbränna under passet. Skärmen visar även träningspassets namn, och om du har valt ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.

Obs: Du kan ha tillgång till demo-träningspass genom iFit-knapparna. Dessa kommer du åt genom att ta bort iFit-modulen från uttaget och trycka på en av iFit-knapparna.

5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sidan 14.

En del av passen åtföljs av en personlig tränarröst som lotsar dig igenom passet. Du kan välja inställningar för denna röst (se sidan 20).

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att sluta trampa. Konsolen avger då en ljudsignal och klockan blinkar på skärmen. Börja trampa igen om du vill starta om träningspasset.

6. Följ dina träningsframsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 14.

Fliken MY TRAIL visar en karta över ett spår eller en bana, samt antalet varv som du kör.

Under ett tävlingspass kommer fliken COMPETE visa dina framsteg i loppet. Under loppet visar den övre linjen hur mycket av loppet du slutfört, de övriga linjerna visar dina motståndare. Änden på matrisen representerar slutet på loppet.

7. Mät pulsen när du så önskar.

Se steg 5 på sidan 15.

8. När du är klar med träningen stängs konsolen av automatiskt.

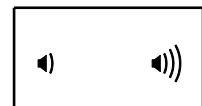
Se steg 6 på sidan 15.

Gå till www.iFit.com för mer information om iFit.

LJUDSYSTEMET

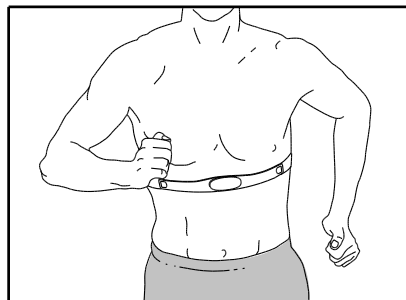
Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i konsolens högtalare måste du ansluta musikspelaren till konsolens ljudingång med en ljudkabel (medföljer ej). Anslut ljudkabeln till MP3-uttaget. Anslut därefter den andra änden till din musikspelare.

Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten. Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på konsolen med hjälp av VOLUME-knapparna. Om du använder en CD-spelare bör du placera denna på golvet eller på en annan plan yta för att förhindra att CD-skivan hoppar.



PULSBÄLTE

Oavsett om din huvudmålsättning är att bränna fett eller förbättra ditt kardiovaskulära system, gör du detta bäst genom att upprätthålla en bra puls under dina träningspass. Med ett pulsbälte kan du fortlöpande kontrollera din hjärtrytm under träningen.



KONSOLINSTÄLLNINGAR

1. Välj inställningsläget.

Det gör du genom att hålla in SETTINGS-knappen tills inställningsläget visas på skärmen.

Skärmen visar nu det totala antalet timmar som enheten har använts, samt den totala distansen, i kilometer eller engelsk mile, som du rört dig på maskinen.

Om en iFit-modul är ansluten till konsolen visar skärmen meddelandet WIFI MODULE eller USB MODULE.

Om ingen modul är ansluten visar skärmen meddelandet NO IFIT MODULE. Om ingen modul är ansluten är inte alla inställningsmöjligheter tillgängliga.

2. Navigera i inställningsläge.

När du valt inställningsläge kommer matrisen visa olika valmöjligheter. Tryck på (-) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad skärmbild.

Nedre delen av skärmen visar anvisningar för den valda skärmbilden.

Försäkra dig om att du följer dessa anvisningar.

3. Ändra inställningarna efter eget önskemål.

UNITS (enheter): Om du vill byta måttenhet trycker du på ENTER.

Om du vill se distansen i engelska mil väljer du ENGLISH.

Om du vill se distansen i metriska kilometer väljer du METRIC. **DEMO (demoläge):** Konsolen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsmaskiner i butik. Sätt på eller stäng av demoläget genom att trycka på ENTER.

CONTRAST LEVEL (Kontrastnivå): Tryck på knapparna RESISTANCE (+)(-) för att justera kontrasten på skärmen.

TRAINER VOICE (tränarröst): Om en modul är ansluten kan du välja om du vill höra en personlig tränarröst under träningspasset. Tryck på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

DEFAULT MENU (huvudmeny): Huvudmenyn visas på skärmen när du ansluter nyckeln till konsolen eller när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja det manuella läget eller iFit Live-läget som huvudmeny.

CHECK STATUS (kontrollera trådlöst nätverk): Tryck på ENTER.

Skärmen visar status för iFit-modulen. Tryck på SETTINGS för att lämna skärmbilden.

SEND/RECEIVE DATA (skicka/ta emot data): Tryck på ENTER för att låta konsolen söka efter iFit-träningspass eller programuppdateringar.

4. **Lämna inställningsläget.**

Tryck på SETTINGS för att lämna inställningsläget.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt.

Byt omedelbart ut slitna delar.

Maskinen kan torkas av med en fuktig trasa och lite mildt rengöringsmedel.

Undvik att skada konsolen – håll vätskor borta från datorn och förvara den inte i direkt solljus.

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 uppnå dessa mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt träningsintensitetsnivå genom att ha din hjärtrytm som ett rättesnöre. Det här diagram visar rekommenderad hjärtrytm 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	
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 nedersta värdena är rekommenderad puls för fettförbränning. Det översta värdet är rekommenderad puls för aerobisk träning.

Fettförbränning

De två nedersta värdena är rekommenderad puls för fettförbränning. Det översta värdet är rekommenderad puls för aerobisk träning. 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 ska du justera intensiteten på träningsmaskinen tills pulsen är nära det lägsta värdet i din träningszon. För max. fettförbränning, 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 utföra aerobiska övningar. 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 20-30 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.

TRÄNINGSFREKVENNS

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 utsträckta 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.

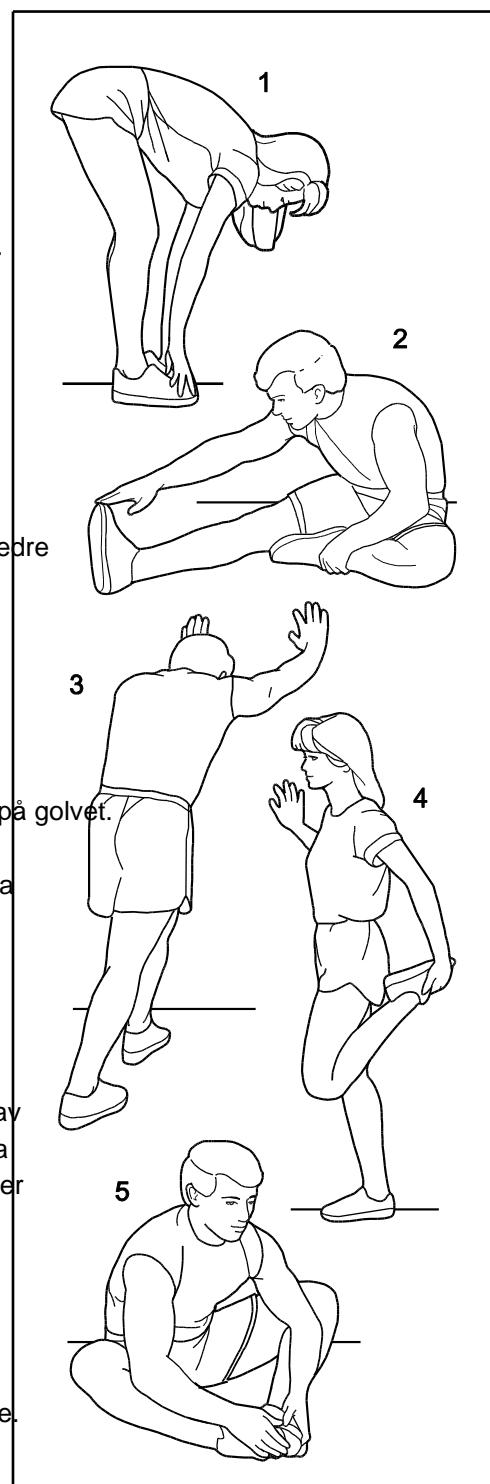
4. Knästräckarmuskeln

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 stjärten som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

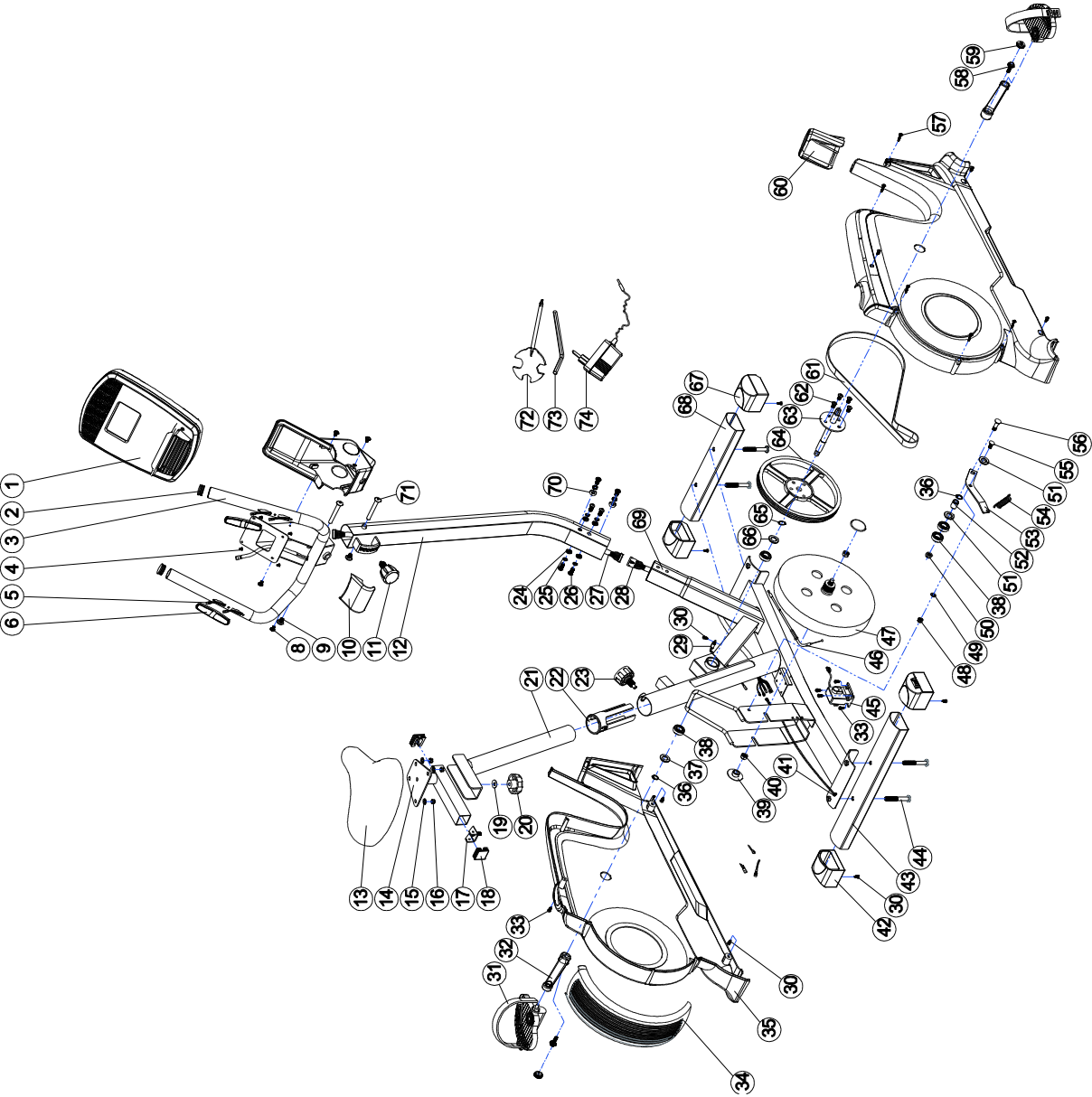
5. Innerlår

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.



ÖVERSIKTSDIAGRAM, modellnr.: NTIVEX76014.0



LISTA ÖVER DELAR, modellnr NTIVEX76014.0

NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANT
1	Dator	1	39	Axelhätta	2
2	Ändkåpa, ø22	2	40	Sexkantskruv	2
3	Handtag	1	41	Adapteruttag och kabel 650 mm	1
4	Skruv, M4*15	2	42	Bakre ändhätta	2
5	Handpuls kabel	2	43	Bakre stabilisator	1
6	Handpuls kuddar	2	44	Insexskruv, M8*55	4
7	-	-	45	Motor	1
8	Skruv, M4,2*25	4	46	Kabel, 400mm	1
9	Insexskruv, M8*15	2	47	Svänghjul, ø280*125	1
10	Datorstativ	1	48	Nylonmutter, M8	1
11	Sprint, M16*27	1	49	Bricka, ø8*ø16*1.5T	1
12	Styrstång	1	50	Nylonmutter, M10	1
13	Sits	1	51	Bricka, ø10*ø19*1.5T	2
14	Sadelstångsset	1	52	Rördists, ø10*ø17*25mm	1
15	Bricka, ø8*ø16*1.5T	3	53	Stolpe	1
16	Nylonmutter, M8	3	54	Fjäder, 2,0*28	1
17	Trianglar	1	55	Vagnsbult, M8*20	1
18	Ändkåpa, 38*38	2	56	Vagnsbult, M10*40	1
19	Bricka, ø10*ø25*3T	1	57	Skruv, M4.5*25	5
20	Justeringskruv, M10	1	58	Sexkantskruv, M8*25	2
21	Sadelstång	1	59	Vevskydd	2
22	Inre plastkåpa, ø50	1	60	Plastskydd	1
23	Sprint	1	61	Rem, 420J6	1
24	Bricka, ø8*ø19*1.5T	4	62	Insexskruv, M8*12	3
25	Fjäder, ø8	6	63	Axel, ø17*170 mm	1
26	Insexskruv, M8*20	6	64	Remskiva, ø260 J6	1
27	Övre datorkabel	1	65	Svängd bricka, ø17,5*ø22*0.5T	1
28	Nedre datorkabel	1	66	Bricka, ø17*ø22*1.0T	2
29	Sensor	1	67	Främre ändhätta	2
30	Självborrande skruv, M5*15	9	68	Främre stabilisator	1
31	Pedal, vänster och höger	1	69	Huvudram	1
32	Vevarm, vänster och höger	1	70	Svängd bricka, ø8*ø19*1.5T	2
33	Självborrande skruv, M5*20	6	71	Skruv, ø10*79	2
34	Plastskydd	1	72	Kombinationsnyckel	1
35	Kedjeskydd, vänster och höger	1	73	Insexnyckel	1
36	C-klämma, ø15	2	74	Adapter	1
37	Bricka, ø17*ø22*1.0T	2			
38	Lager	4			

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

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 och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.