

SOLE

FITNESS



ELLIPTICAL

E35

Norsk brukerveiledning

Innhold

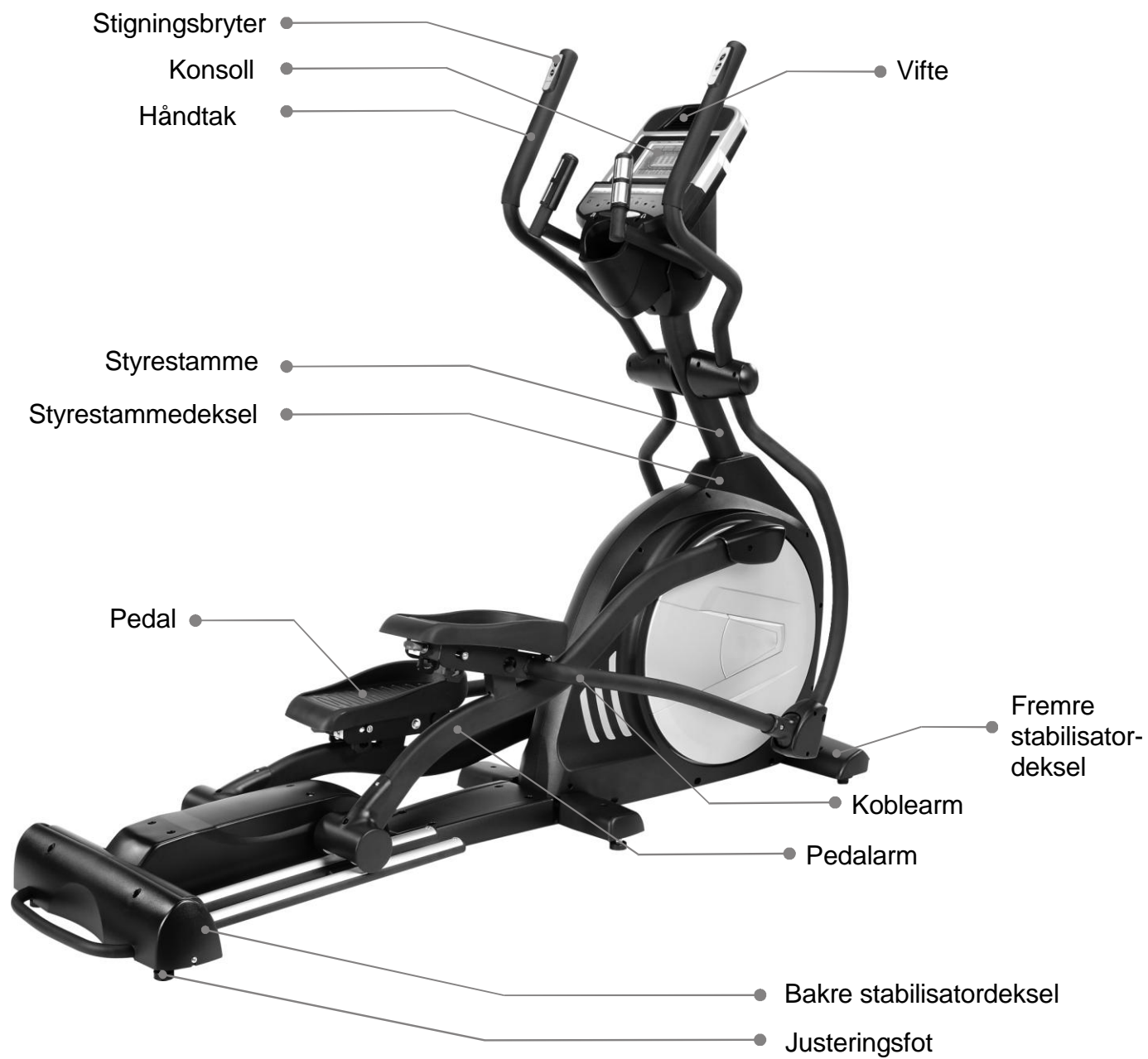
Forholdsregler	3
Introduksjon	4
Sjekkliste	5
Montering	8
Konsoll	13
Programmer	16
Vedlikehold	23
Oversiktsdiagram	24
Deleliste	25
Service	30

FORHOLDSREGLER

Vennligst les gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet

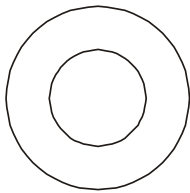
1. Ikke benytt deg av apparatet på et tykt teppeunderlag da dette kan skade bade teppet og apparatet.
2. Barn under tolv år og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet uten oppsyn.
3. Hold hender unna bevegelige deler.
4. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen eller stikkontakten er skadet. Dersom apparatet ikke fungerer riktig, vennligst ta kontakt med din forhandler, eller Mylna Sports serviceavdeling.
5. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
6. Ikke benytt apparatet der aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.
7. Ikke før noen objekter inn i apparatet.
8. Ikke bruk apparatet utendørs.
9. For å skru av strømmen fullstendig, skru alle brytere til av-posisjon, og koble fra strømledningen.
10. Ikke bruk apparatet til formål det ikke er utviklet for.
11. Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, som bevegelse, kan påvirke avlesningen. Pulssensorene er kun ment for å lese generelle trender i hjerterytmen.
12. Ikke bruk apparatet i andre sko, sokker eller barbert.

INTRODUKSJON

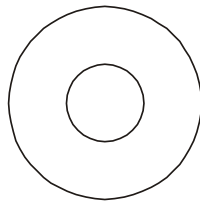


SJEKKLISTE

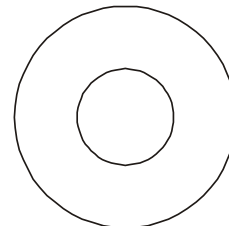
Steg 1



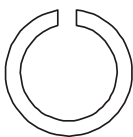
#164. 3/8" x 19 x 1.5T
Flat skive (2 stk)



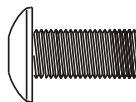
#170. 5/16" x 20 x 1.5T
Flat skive (4 stk)



#181. 3/8" x 23 x 2T
Kurvete skive (2 stk)



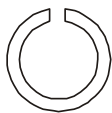
#180. 3/8" x 2T
Splittskive (1 stk)



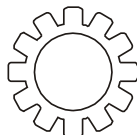
#141. M5 x 10mm
Stjerneskrue (4 stk)



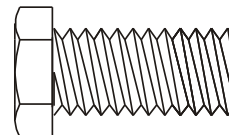
#157. 3/8" x 7T
Mutter (2 stk)



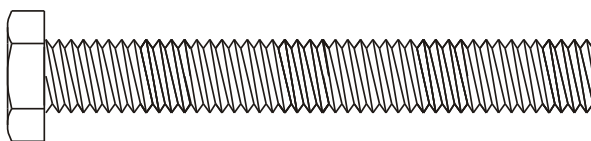
#182. Ø 5/16" x 1.5T
Splittskive (4 stk)



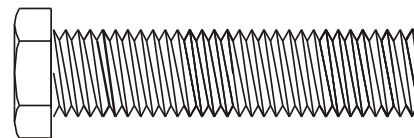
#183. Ø 5/16"
Stjerneskrive (4 stk)



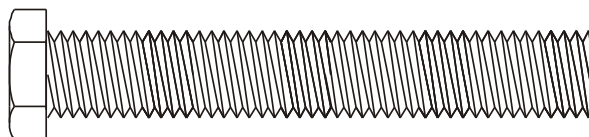
#132. 3/8" x 3/4"
Sekskantet bolt (2 stk)



#135. 5/16" x 2-1/4"
Sekskantet bolt (4 stk)

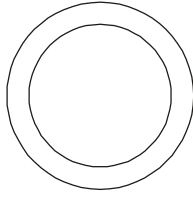


#133. 3/8" x 1-1/2"
Sekskantet bolt (2 stk)

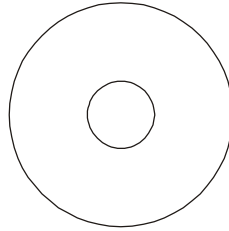


#125. 3/8" x 2-1/4"
Sekskantet bolt (1 stk)

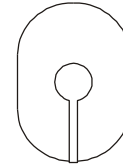
Steg 2



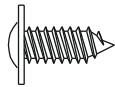
#175. Ø 25 mm
Bølget skive (4 stk)



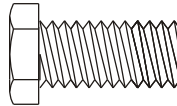
#165. 3/8" x 30 x 2T
Flat skive (2 stk)



#75. Gummimalje (2 stk)

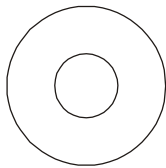


#142. Ø3.5 x 12mm
Skrue (8 stk)



#132. 3/8" x 3/4"
Sekskantet bolt (2 stk)

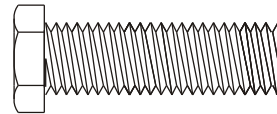
Steg 3



#170. 5/16" x 20 x 1.5T
Flat skive (2 stk)

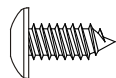


#159. 5/16" x 7T
Mutter (2 stk)

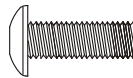


#134. 5/16" x 1-1/4"
Sekskantet bolt (2 stk)

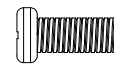
Steg 4



#142. Ø3.5 x 12mm
Skrue (10 stk)

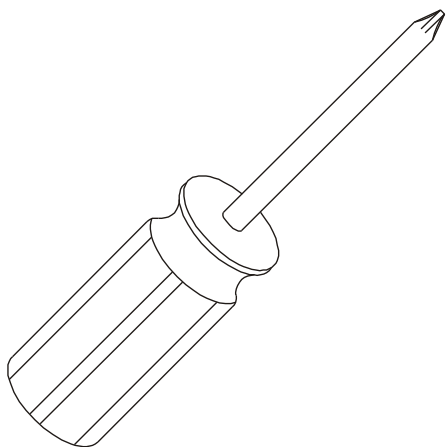


#139. M5 x 15mm
Stjerneskrue (29 stk)

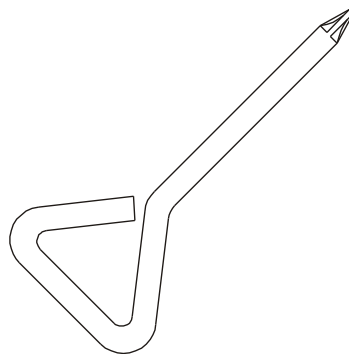


#145. M6 x 10mm
Stjerneskrue (4 stk)

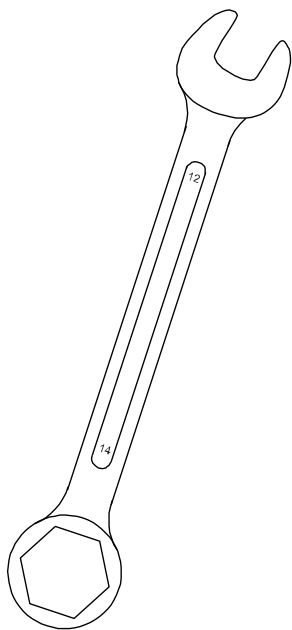
Verktøy



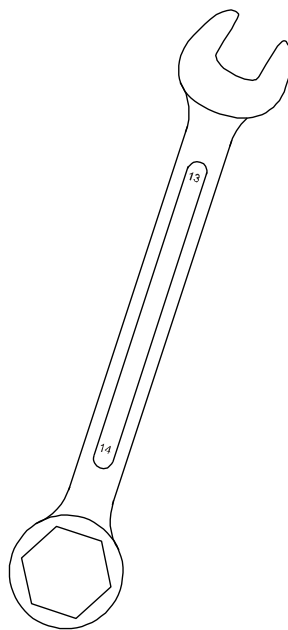
#186. Stjernetrekker (1 stk)



#185. Kort stjernetrekker (1 stk)



#187. 12 / 14 mm skiftenøkkel (1 stk)

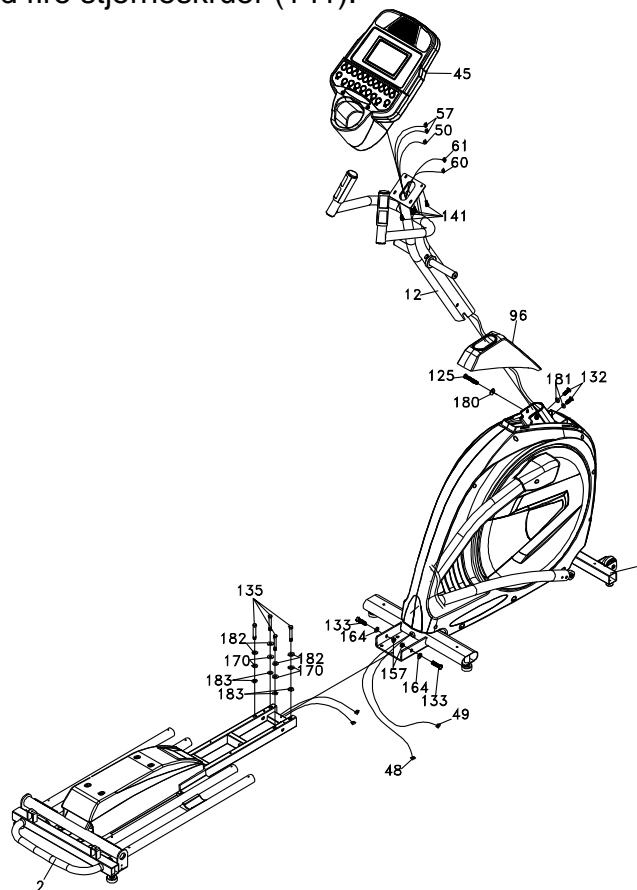


#184. 13 / 14mm skiftenøkkel (1 stk)

MONTERING

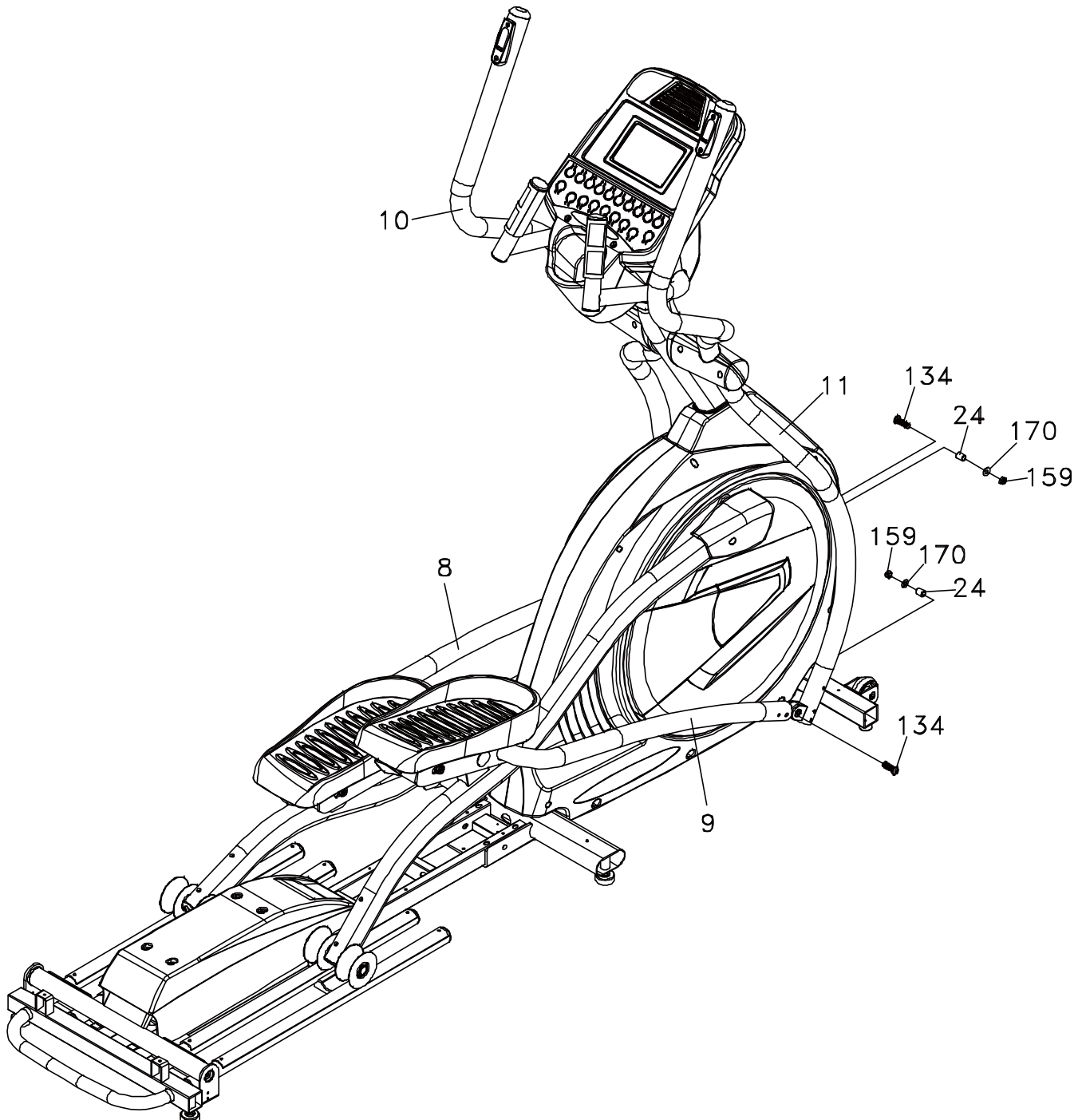
Steg 1. Skinnesett og styrestamme

1. Monter skinnesettet (2) inn i U-braketten på hovedrammen (1). Fest med seks bolter og smådeler som følger: Fra sidene fester du med to sekskantede bolter (133) med to flate skiver (164) og to muttere (157). Fra toppen fester du med fire sekskantede bolter (135), fire splittskiver (182), fire flate skiver (170) og fire stjerneskriver (183).
2. Koble de tre ledningsettene (48) til kabelen som kommer ut av stigningsskinnesettet (2). Koble sensorledningen (49) til sensorledningen som kommer ut av stigningsskinne settet.
3. Finn styrestammen (12) og styrestammedekslet (96). Før styrestammedekslet på styrestammen så langt inn som mulig. Forsikre deg om at styrestammedekslet er vendt riktig vei. I hullet på stoppen av hovedrammen vil du finne en computerkabel (50). Fest ledningbåndet fra bunnen av styrestammen til denne computerkabelen. Dra i motsatt ende av ledningbåndet til computerkabelen er ført gjennom styrestammen og ut av hullet på toppen. Monter styrestammen til mottakerbraketten på toppen av hovedrammen (1). Dra forsiktig i computerkabelen fra toppen av styrestammen når du monterer den. Dette vil gjøre at ledningen ikke legges i klem under monteringsprosessen.
4. Fest styrestammen med en lang sekskantet bolt (125) og en splittskive (180) gjennom venstre side av mottakerbraketten og styrestammen. Fest så med to korte sekskantede bolter (132) og to kurvede skiver (181) gjennom fremre del av styrestammen. Stram så de tre boltene i tillegg til den fjerde og forhåndsmonterte bolten så godt som mulig.
5. Koble alle koblestykkene til ryggen på konsollet: Computerkabelen (50), to håndpulsledninger (57), motstandsbytterledning (60) og stigningsbryterledning (61). Fest konsollet (45) til monteringsplaten med fire stjerneskruer (141).



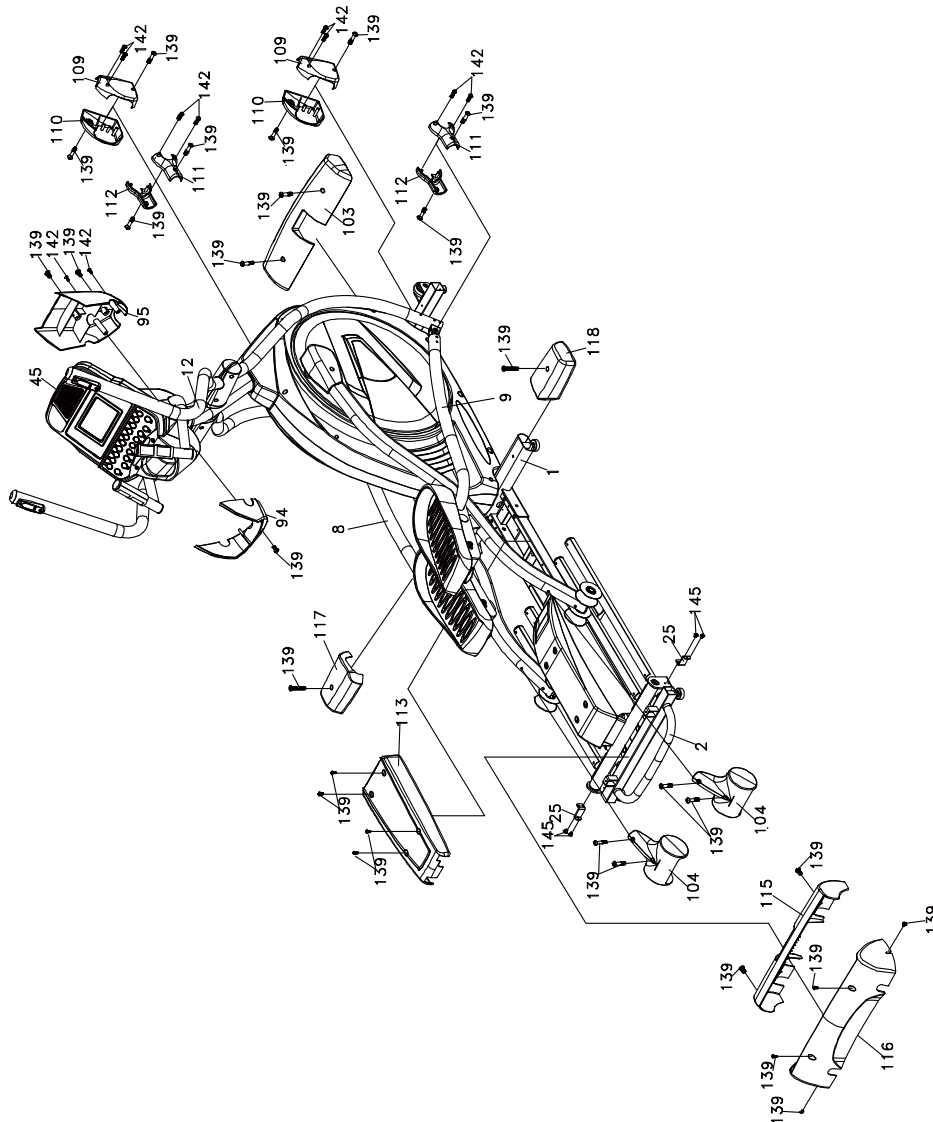
Steg 3. Koblearmsett

1. Fjern båndet som holder hylsespaceren (24) på plass på endene av koblearmene (8 og 9). Juster hullet i stang-endene med hullet i brakettene på venstre og høyre håndtak (10 og 11). Koblearmene bør være på innsiden av håndtaksbraketten. Fest begge sider med en sekskantet bolt (134), flat skive (170) og mutter (159).



Steg 4. Plastikkdeler

1. Juster konsoldekslene (94 og 95) med hverandre og fest med to skruer (142).
2. Juster de ytre koblearmsdekslene (109 og 110) med de forhåndsmonterte indre koblearmsdekslene (111 og 112). Monter de ytre koblearmsdekslene til venstre og høyre koblearm (8 og 9) og fest hver side med en stjerneskrue (139) og to metallskruer (142). Pass på at du posisjonerer dekslene med pilene pekende opp. Dersom de er montert feil vil de gå i stykker.
3. Monter glidehjuldekslene (104) på hver side og fest med fire stjerneskruer (139).
4. Monter de to stabilisatordekslene (117 og 118) på den midtre stabilisatorstangen med to stjerneskruer (139).
5. Monter fremre stabilisatordeksel (103) på fremre stabilisator med to stjerneskruer (139).
6. Monter de to stigningsdekslebrakettene (25) med plastikkdekselhullet på den bøyde tappen vendt bakover, og fest dem til stigningsskinnesettet (2) med fire stjerneskruer (145). Monter bakre stigningsstangdeksel (115) på skinnebasen med to skruer (139).
7. Monter bakre stabilisatordeksel (116) på bakre stabilisator med fire stjerneskruer (139).
8. **Utfør følgende steg etter at strømmen er tilkoblet:** Hev stigningsnivået til 8, og installer det fremre stigningsskinnedekslet (113) opp mot midtre stabilisatorstange med fire stjerneskruer (139).



ELLIPTISKE FUNKSJONER

ORTOPEDISK JUSTERTE FOTPUTER

Forskning utført av et team bestående av ledende sportsforskere og fysioterapauter har resultert i et gjennombrudd i pedaldesign. Forskningen fant ut at mange brukere av elliptiske maskiner opplever en nummen følelse i tærne under trening, i tillegg til at flere brukere også opplever ubehag i ankelen, akillessenen, knær eller hofter.

Forskningsteamet konkluderte med at problemet lå i designet i elliptiske apparater, og utviklet en løsning på problemet. Når brukere benytter seg av apparatet har de en tendens til å dytte føttene utover i stedet for rett bakover. Dette fører til et trykk på ytre del av foten, og kommer i konflikt med den naturlige justeringen av leddene.

Ved å legge til en to-graders vinkel innover på fotputene, så vil brukeren opprettholde den naturlige justeringen av leddene, hvilket igjen vil lette trykket på anklene, knærne og hoftene.

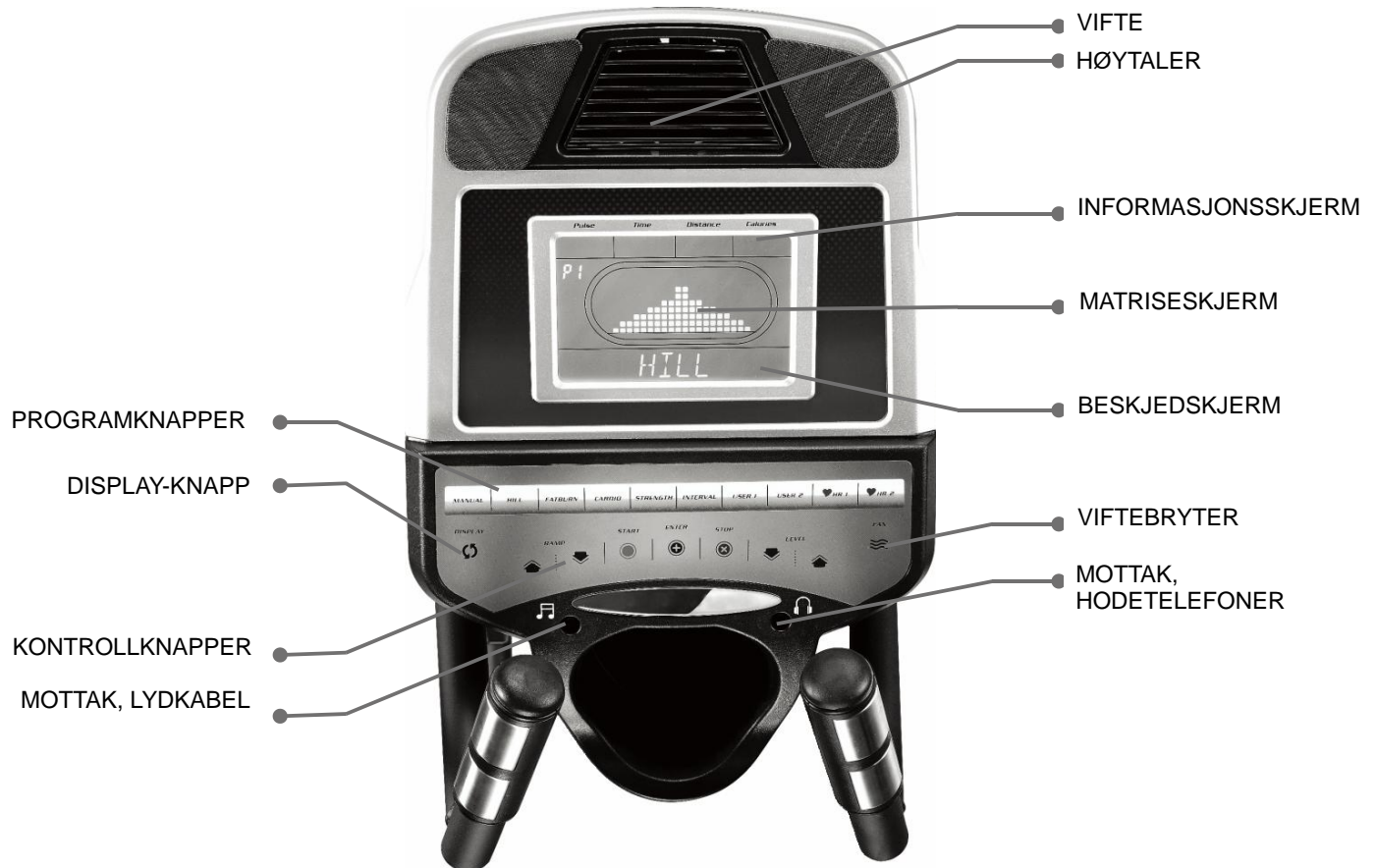
Den andre løsningen var å gjøre fotpedalene justerbare, slik at de kan bedre justeres etter brukerens eget behov. Pedalene på dette apparatet kan justeres i tre forskjellige vinkler.

Ønsker du å justere vinklene på pedalene, dra i håndtaket bak under hver fotpute. Det laveste nivået du kan stille inn er 0 grader, eller flatt. Det neste nivået er 5 grader, og det siste nivået er 10 grader.

JUSTERING AV STIGNING

Dette apparatet har en stigningsfunksjon som vil gjøre treningsøktene dine enda mer varierte. Når stigningsnivået er på sitt laveste nivå vil du kunne utføre en normal elliptisk treningsøkt. Når stigningen øker, vil du føle at knærne dine heves høyere og høyere med hver trinn, hvilket betyr at du involverer flere muskelgrupper.

Stigningen på tredemøllen kan kontrolleres automatisk fra konsollet.



HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Apparatet vil automatisk skru seg på når strømmen blir tilkoblet. Denne modellen er koblet direkte til 230 VAC, og strykbryteren finner du nær strømledningen.

Når apparatet skruer seg på, vil konsollet utføre en interntest. Dette betyr at alle lysene på skjermen skrur på, og når de skruer seg av vil matriseskjermen vise software-versjonen (eksempel: VER 1.0), og beskjedskjermen vil vise en odometeravlesning. Odometeravlesningen vil vise hvor mange timer apparatet har vært i bruk og den virtuelle distansen det har beveget seg.

Disse verdiene vil kun vises på skjermen i noen sekunder før konsollet automatisk går til oppstatskjermen. Matriseskjermen vil vise forskjellige treningsprofiler, og beskjed-vinduet vil vise oppstartbeskjeden. Konsollet er nå klar til bruk.

MERK

Apparatet kommer med en demo-modus hvor konsollet alltid vil forbli aktivt såfrem bryteren ikke er skrudd av. Dersom denne modusen er skrudd på, så kan du skru den av ved å trykke STOP, ENTER og DISPLAY og holde dem inne i fem sekunder. Skjermen vil nå vise beskjeden 'DISPLAY MODE – ON'. Trykk OPP-knappen for å skru demomodus av, og trykk ENTER for å bekrefte.

KONSOLLDRIFT

HURTIGSTART

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Etter at du har skrudd på strømmen på konsollet, trykk START for å begynne. Dette vil sette i gang hurtigstart-funksjonen. I denne funksjonen vil klokken telle opp fra 0, og motstanden vil kunne justeres manuelt ved å trykke opp- eller ned-knappene. Matriceskjermen vil vise en bane hvor en blinkende prikk indikerer din fremgang på banen.



GRUNNLEGGENDE INFORMASJON

Beskjedvinduet vil i utgangspunktet vise hastighet målt i km/t. Hver gang brukeren trykker DISPLAY-knappen, vil neste informasjonsverdi vises på skjermen. Rekkefølgen informasjonen vil vises på er følgende: hastighet i km/t, Rotasjoner pr minutt, Nivå, Watt, Stigning, Segment-tid og rulling mellom alle funksjonene. Når skjermen ruller mellom alle funksjonene, vil hver verdi vises på skjermen i fire sekunder før neste verdi vises.

Til å begynne med vil matriceskjermen vise motstandsnivået. Etter at du har startet et program, kan du forandre dette frem og tilbake mellom motstandsnivå og stigningsprofiler ved å trykke ENTER. Trykk ENTER to ganger for å bla mellom de to funksjonene. De vil da vises på skjermen i fire sekunder av gangen.

Apparatet har et innebygget sensorsystem for hjerterytme. Avlesningen vil starte med en gang du holder rundt hjerterytmesensorene eller dersom du tar på deg et pulsbelte (selges separat). Hjereteikonet vil begynne å blinke når programmet starter (Dette kan ta noen sekunder). Pulsvinduet vil vise hjerterytmen din i slag pr minutt (BPM), og HR-grafen vil vise din innværende prosent i forhold til maksverdi for hjerterytme. Pulsbeltet er mer nøyaktig enn håndpulsensorene, ettersom sistnevnte også er avhengig av eksterne variabler, som bevegelsesmønster og håndsvette.

STOP-knappen har flere funksjoner:

Trykk STOP en gang mens du er i et program, vil sette programmet på pause i opptil fem minutter. Trykk START for å fortsette programmet.

Trykk STOP mens programmet er satt på pause, og programmet vil avsluttes og et sammendrag vil vises på skjermen.

Hold STOP nede i tre sekunder, og konsollet vil nullstille seg fullstendig.

Trykk STOP mens du skriver inn informasjon til et program, og du vil gå tilbake til forrige skjerm.



Nederst på konsollet vil du finne en lydport (🎵) og høyttalere. Her kan du koble til din musikkspiller (mp3, iPod, radio, CD-spiller og til og med lyd signaler fra TV eller datamaskin). Konsollet har også en port for hodetelefoner (🎧).

PROGRAMMERING AV KONSOLLET

Brukeren kan skreddersy alle programmene ved å taste inn personlig informasjon. Dette vil gjøre at programmet forandrer seg for å passe bedre med dine behov. Noen verdier er nødvendige for å forsikre deg om at avlesningene er korrekte. Du vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om din alder er nødvendig for å sørge for at du trener under riktige betingelser i hjerterytmeprogrammet. Ved å skrive inn informasjon om din vekt, vil du kunne motta mer nøyaktige resultater i kalori-funksjonen. Konsollet kan ikke forutse nøyaktig hvor mange kalorier du forbrenner, men ved å skrive inn vektinformasjon, vil avlesningen komme nærmere riktig verdi.

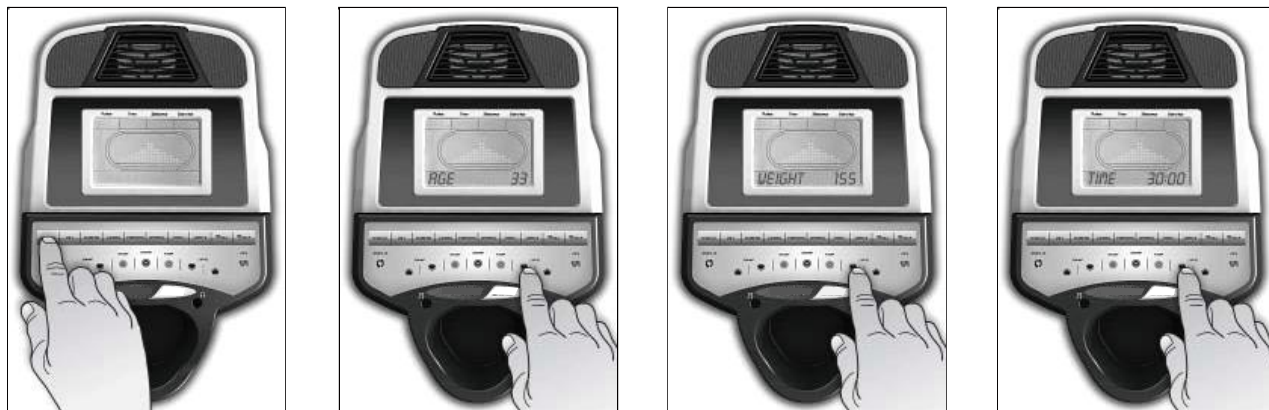
Angående kalorier: Kaloriavlesninger vil aldri være 100% nøyaktige uansett om du trener hjemme eller i et treningssenter, og forskjellene kan være drastiske. Ettersom kaloriforbrenning skjer i forskjellige hastigheter fra person til person, er kaloritellere kun ment å fungere som en indikasjon på omtrent hvor mange kalorier du forbrenner.

ÅPNE PROGRAMMER OG FORANDRE INNSTILLINGER

Trykk hver programknapp for å gå gjennom programvalgene. Profilen for hvert program vil vises i matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge et program, og gå inn i innstillingsmodus. Dersom du ønsker å trene uten å skrive inn ny informasjon, trykk START. Programmet vil dermed hoppe over programmeringsverdiene og ta deg direkte til starten av programmet. Ønsker du å forandre de personlige innstillingene, følge instruksjonene i beskjedvinduet. Dersom du starter et program uten å forandre innstillingene, vil standardverdier bli brukt.

Merk: Hver gang du skriver inn ny informasjon for alder og vekt, vil disse bli lagret som nye standardinnstillinger. Dersom du skriver inn denne informasjonen før første gang du bruker apparatet, vil du derfor ikke trenge å skrive de inn igjen, såfremt verdiene ikke forandrer seg.

PROGRAMMER



MANUELL MODUS

I den manuelle modusen kan du selv styre treningsmengden og treningstiden.

1. Trykk **MANUAL**, og trykk deretter **ENTER**.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (**AGE**). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn riktig alder, og trykk **ENTER** for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din vekt (**WEIGHT**). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn riktig vekt, og trykk **ENTER** for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (**TIME**). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk **ENTER** for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke **START**. Du kan alternativt gå tilbake og justere dine innstillinger ved å trykke **STOP**.
6. Når programmet starter, vil apparatet bli satt på nivå 1. Dette er det letteste nivået, og et godt utgangspunkt for oppvarming. Når du ønsker å øke arbeidsmengden, trykk **LEVEL-opp**-knappen. Trykk **LEVEL-ned**-knappen for å redusere arbeidsmengden.
7. I manuell modus vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke **DISPLAY**.

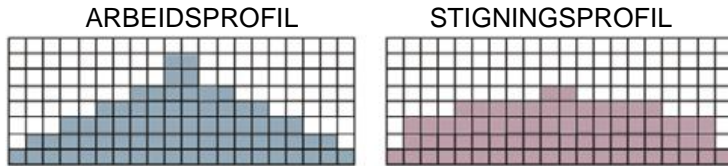
Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen. Du kan også trykke en av **USER**-knappene dersom du ønsker å lagre denne økten.

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

Apparatet tilbyr fem programmer som er utviklet for å tilby variasjon i treningen din. Disse programmene er av forskjellige forhåndsinnstilte intensiteter for å tilby deg muligheten til å nå forskjellige treningsmål.

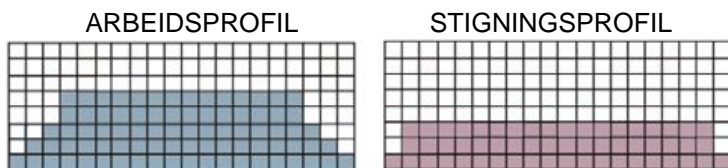
Hill (bakke)

Dette programmet simulerer trening i et bakkelandskap. Motstanden i pedalene vil først øke gradvis, og deretter reduseres gradvis gjennom programmet.



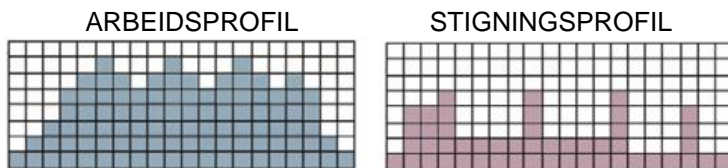
Fat Burn (fettforbrenning)

Dette programmet er utviklet for å maksimere forbrenning av fett. Den beste måten å forbrenne fett på er å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av sitt maks-nivå. Programmet bruker ikke hjerterytmen din som utgangspunkt, men simulerer et lavere men jevnere intensitetsnivå.



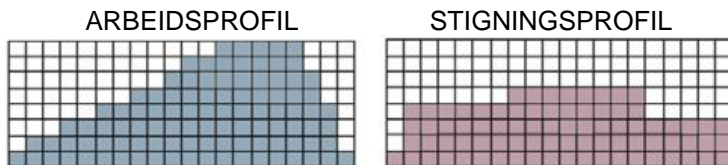
Cardio (kardio)

Dette programmet er utviklet for å øke ditt kardiovaskulære nivå og din utholdenhet. Dette er trening for hjertet og lungene dine, og det vil bygge opp hjertemuskelen og øke blodsirkulasjonen og lungekapasiteten din. Dette skjer ved å inkorporere et høyere intensitetsnivå med litt variasjoner.



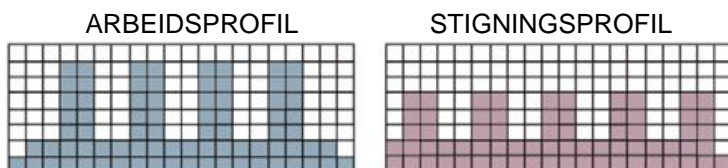
Strength (styrke)

Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Dette programmet vil gradvis øke motstands nivået til et høyt nivå, og tvinge deg til å opprettholde dette nivået. Dette skal både styrke og tone musklene i bena og rompa.



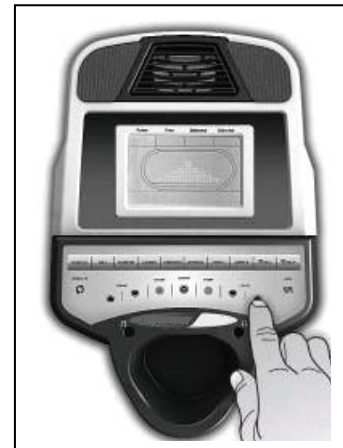
Interval (intervalltrening)

Dette programmet kombinerer høy intensitetstrening med perioder med lav intensitet. Dette øker din utholdenhet ved å DEPLETE oksygenivået ditt, fulgt av perioder hvor kroppen bygger seg opp igjen og fornyer oksygenivået. På denne måten vil ditt kardiovaskulære system programmeres til å bruke oksygen mer effektivt.



FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

1. Trykk ønsket program, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivået. Dette er det intensitetsnivået du ikke ønsker å overstige under økten (Den høyeste søylen i programmet). Juster til ønsket nivå, og trykk ENTER.
6. Du kan nå velge om du ønsker å skru av stigningsprofilen i dette programmet. Dersom du skrur det av, kan du fremdeles kontrollere stigningen manuelt. Trykk ENTER når du er ferdig.
7. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Du kan alternativt gå tilbake og justere dine innstillinger ved å trykke STOP.
8. Når du ønsker å øke arbeidsmengden, trykk opp-knappen. Trykk ned-knappen for å redusere arbeidsmengden.
9. I disse programmene vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
10. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Trykk en USER-knapp dersom du ønsker å lagre treningsøkten. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.



BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER

Disse programmene lar brukeren selv stille inn og lagre sine egne programmer.

1. Velg et USER-program (U1 eller U2) og trykk ENTER.
Dersom du allerede har lagret et program i U1 eller U2, vil dette bli vist på skjermen, og du er klar til å påbegynne økten. Dersom ingen programmer er lagret eller et program du ikke ønsker å bruke er lagret, kan du velge mellom å erstatte programmet eller skrive inn et brukernavn.
Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Bruk opp- og ned-knappene for å velge ønsket brukernavn (maks syv tegn). Dersom du holder knappen inne, vil bokstaven byttes til 'Z'. Trykk STOP når du er ferdig.
2. Dersom det allerede er et program lagret, kan du velge mellom å kjøre dette programmet eller slette det og stille inn et nytt. Trykk START eller ENTER i velkomstskjermen, og du vil bli spurt om du ønsker å kjøre programmet ('RUN PROGRAM?') Bruk opp- eller ned-knappen for å velge ja eller nei. Dersom du velger nei, vil du bli spurt om du ønsker å slette det eksisterende programmet. Du er nødt til å slette det eksisterende programmet hvis du ønsker å lage et nytt et.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Første søyle vil nå blinke, og du vil bli bedt om å justere nivået i øktens første segment. Når du har stilt inn segmentet, eller dersom du ikke ønsker å stille inn dette segmentet, trykk ENTER for å gå videre til neste søyle. Den neste søylen vil vise samme nivå som forrige segment. Gjenta prosessen med det nye segmentet, og trykk ENTER for å bekrefte. Fortsett slik til alle 20 segmentene er stilt inn.
7. Den første søylen vil nå blinke igjen, og du vil bli spurt om å justere et stigningsnivå for første segment. Følg samme fremgangsmåte som i steg 6.

8. Trykk START for å starte (og lagre) programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå ut av oppstartsskjermen.
9. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke INCLINE opp- eller ned-knappene. Dette vil kun påvirke innværende segment. Straks neste segment starter, vil intensitetsnivået justere seg etter hva som er forhåndsinnstilt.
10. I disse programmene vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
11. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.

HJERTERYTMEPROGRAMMER

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR: 50% til 90% av din MHR er din treningssone. 60% av din MHR er best for fettforbrenning. 80% av din MHR er best for styrke ditt kardiovaskulære system. 60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.

Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$ (maks hjerterytme)

$180 \times 0,6 = 108$ slag pr minutt (bpm)
(60% av maks hjerterytme)

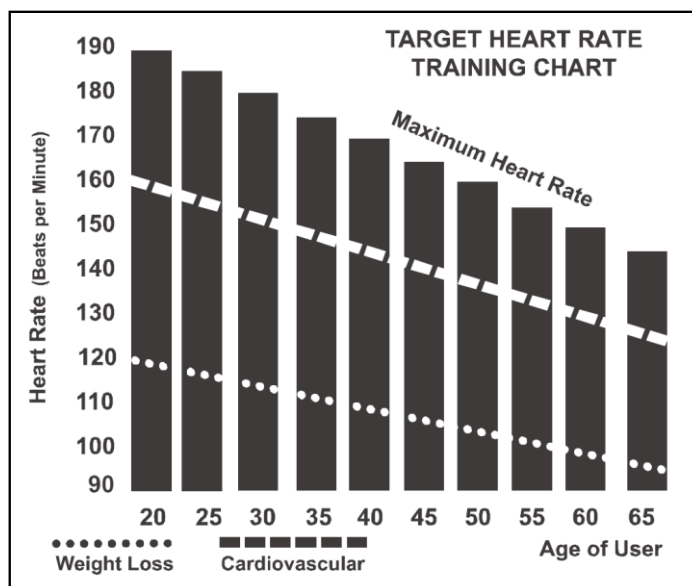
$180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)
(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.

Du kan også benytte deg av håndpulsensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.



OPPFATTET INTENSITET

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

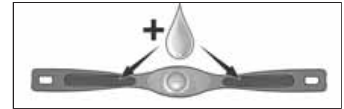
6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordel ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

PULSBELTE (valgfrritt)

Hvordan ikle deg pulsbeltet:

1. Fest mottakeren til beltet ved hjelp av låsestykkene.
2. Juster beltet så stramt som det er mulig uten at det blir ukomfortabelt.
3. Posisjonér mottakeren midt på kroppen med logoen pekende ut fra brystet (Noen brukere må posisjonere mottakeren ørlite grann til venstre for midten). Fest siste del av beltet ved å låse den runde enden med låsestykkene.
4. Posisjonér mottakeren rett under brystmusklene dine.
5. Svette er den beste lederen til å måle de elektriske signalene i hjerterytmen din. Du kan også bruke rent vann til å forhåndsvæte elektrodene (de to ovale områdene på begge sider av mottakeren, på innsiden av beltet). Det anbefales at du har på deg pulsbeltet i noen minutter før du starter treningsøkten. På grunn av kroppssammensetningen vil noen brukere oppleve vanskeligheter med å motta et sterkt stødig signal helt i begynnelsen, men etter litt oppvarming vil dette problemet reduseres. Det vil ikke forstyrre signalet dersom brukeren har på seg klær over pulsbeltet.
6. Avstanden mellom mottakeren på pulsbeltet, og avleseren på konsollet vil påvirke stødigheten på signalet. Selv om signalet vil mottas enklere dersom du ikler deg pulsbeltet på bar hud, er det også mulig å ha på seg en skjorte mellom huden og mottakeren. Ønsker du å gjøre dette, pass på å fukte de områdene på skjorten hvor elektrodene vil sitte.



Merk: Mottakeren aktiveres automatisk når den oppdager hjerterytmen din. Likeledes vil den automatisk slå seg av dersom den ikke registrerer noen aktivitet. Selv om mottakeren er vanntett, kan fuktighet skape falske signaler, så det anbefales at du tørker pulsbeltet etter bruk dersom du ønsker å få så lang levetid ut av batteriet som mulig. Omtrentlig batteritid er 2500 timer, og batteritypen er Panasonic CR2032.

Feilsøk

Merk: Ikke bruk hjerterytmeprogrammet dersom skjermen ikke viser en sterk og stødig hjerterytme. Dersom skjermen viser høye eller tilfeldige tall, kan dette være tegn på problemer.

Følgende kan påvirke avlesningen:

1. Mikrobølgeovner, TV-er, små innretninger osv.
2. fluorescerende lys
3. Enkelte sikkerhetssystemer.
4. Enkelte brukere opplever problemer med mottakeren når de har den direkte på huden. Dersom du opplever dette, prøv å snu mottakeren oppned.
5. Antennen som plukker opp hjerterytmen er veldig sensitiv. Dersom ekstern lyd påvirker avlesningen, kan løsningen være å snu hele apparatet 90 grader.
6. Andre pulsbelter innen en meter fra ditt apparats konsoll.

Dersom du fremdeles opplever problemer med mottakeren, ta kontakt med Mylna Sports serviceavdeling. Kontaktinformasjon finnes på siste side.

DRIFT, HJERTERYTMEPROGRAM

Start et HRC-program ved å følge instruksjonene under, eller ved å velge HR1 eller HR2-programmet, bekrefter med ENTER, og følger instruksjonene i beskjedvinduet. Du er nødt til å være ikledd pulsbeltet for disse programmene.

1. Trykk HR1 eller HR2, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av INCLINE opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av INCLINE opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk INCLINE opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du bli nå bedt om å justere målverdi for din hjerterytme. Standardverdi er 60%; $(220 - \text{alder} \times 60)$, men du kan selv velge høyere eller lavere nivå. Juster nivået med INCLINE opp- og ned, og bekreft ved å trykke ENTER.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk STOP for å modifisere programmet.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke LEVEL opp- eller ned-knappene. Dette vil forandre målverdien for din hjerterytme. Merk: Dersom du ikke forandrer verdien under programmet, vil apparatet selv justere verdien opp eller ned i et forsøk på å holde hjerterytmen din nærmest mulig målverdien. Dersom du overstiger satt målverdi, vil apparatet gradvis redusere arbeidsmengden helt til den når nivå 1. Dersom hjerterytmen din fremdeles oversitter målverdien, vil programmet avsluttes. Dette er en sikkerhetsfunksjon for å passe på at du ikke overanstrenger hjertet ditt.
8. I disse programmene vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY. Når programmet er ferdig, vil beskjedvinduet vise et kort sammendrag av treningsøkten din, før konsollet etter hvert vil gå tilbake til oppstartsskjermen.

HR2 fungerer på samme måte som HR1. Den eneste forskjellen er at HR2 har en standardverdi på 80% av maks hjerterytme. Dette programmet fungerer bedre for kardiovaskulær trening, i motsetning til HR1 som fokuserer mer på å gå ned i vekt.

VEDLIKEHOLD

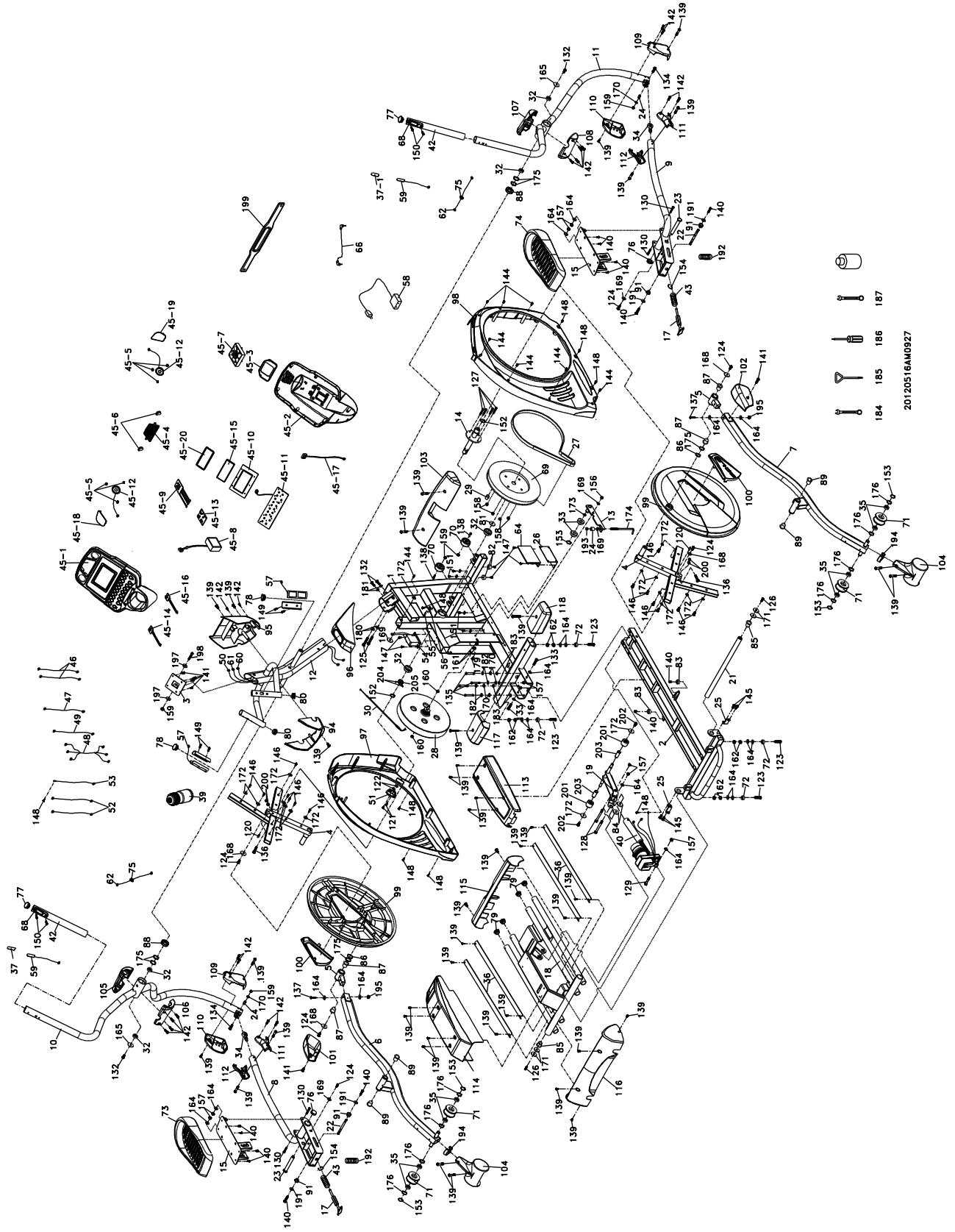
1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
 - A. Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiftenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok
 - B. Oppsamling av støv på de bakre skinnene og hjulene kan også være en kilde til ulyder.
 - C. Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget.

'MAINTENANCE'-menyen på konsollet

1. Trykk START, STOP og ENTER samtidig og hold dem inne til beskjeden 'ENGINEERING MODE' dukker opp på skjermen. Trykk ENTER.
2. Bruk LEVEL opp- og nedknappene for å bla gjennom menyen. Menyvalgene er som følger:
 - A. Test av knapper
 - B. Funksjoner
 - I. ODO Reset: Nullstiller odometeret.
 - II. Units: Velg hvilken måleenhet du ønsker å bruke – Engelske mil eller metriske kilometer.
 - III. Display Mode: Skru denne på for at konsollet skal skru seg av automatisk etter 20 minutter uten aktivitet.
 - IV. Motortest: Vil kontinuerlig kjøre motstandsgiret.
 - V. Manuell test. Tillater å skru av girmotoren.
 - VI. Knappelyder: Skru av eller på.
 - VII. Kalibrasjon. Lar deg kalibrere girmotoren. Trykk ENTER for å kalibrere. Motoren vil så nullstille seg for å forsikre seg om at nivå 1 er på så lavt nivå som mulig.
 - D. Security: Sikkerhet
 - E. Exit: Avslutt

Stigningskalibrasjon: Dersom du opplever problemer med stigningen, kan du prøve å recalibrere stigningen ved å trykke INCLINE opp-knappen og START samtidig. Hold dem inne i fem sekunder for å starte stigningskalibrasjonen. Dersom problemet vedvarer, kontakt Service.

OVERSIKTSDIAGRAM



PARTS LIST

Nr	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Bakre skinnesett	1
3	Sett, konsollholder	1
4	Tverrbjelke	2
5	Foringholder, Pedalarm	2
6	Venstre pedalarm	1
7	Høyre pedalarm	1
8	Venstre koblearm	1
9	Høyre koblearm	1
10	Venstre svingarm	1
11	Høyre svingarm	1
12	Styrestamme	1
13	Drivhjulsett	1
14	Krankaksel	1
15	Justerbar pedal	2
17	Sett, låsepinne	2
18	Bakre skinnesett	1
19	Stigningapparat	1
21	Sett, låsetube	1
22	Aksel, låsepinne	2
23	Bolt	2
24	Stangendesylinder	3
25	Dekselholder (B)	2
26	Låseplate, kontroller	1
27	Drivbelte	1
28	Svinghjul	1
29	Magnet	1
30	Stålkabel	1
32	6005_Lager	6
33	6203_Lager	2
34	Stangendelager	2
35	6003_Lager	8
36	Aluminiumskinne	4
37	Merke, håndgrepsmotstand (INCLINE)	1
37~1	Merke, håndgrepsmotstand (LEVEL)	1
39	Flaske	1
40	Stigningsmotor	1
42	Skumgrep	2
43	Låsefjær	2
45	Konsollsett	1
45~1	Toppdeksel, konsoll	1
45~2	Bunndeksel, konsoll	1
45~3	Viftegrillankel	1
45~4	Viftegrilldeflektor	1

Nummer	Beskrivelse	Antall
45~5	Anker, høytalergill	6
45~6	Viftegrillanker	2
45~7	Viftesett	1
45~8	300mm_hjerterytmesett m/mottaker	1
45~9	Brett, grensesnitt	1
45~10	Brett, konsollskjerm	1
45~11	Hovedbrett, knapper	1
45~12	250mm_høytaler m/kabel	2
45~13	Kontroller, forsterker	1
45~14	300mm_Lydbrett m/kabel (rød)	1
45~15	Plate, linsedeksel	1
45~16	300mm_Lydbrett m/kabel (hvit)	1
45~17	250mm_forsterkerkabel	1
45~18	Venstre høytalernet	1
45~19	Høyre høytalernet	1
45~20	6.5" vannavstøtende gummi	1
46	Strømkabel	1
47	850mm_Computerkabel	1
48	900mm_Kobleledning, stigningsmotorledning	1
49	850mm_Kobleledning, stigningsmotor	1
50	1750mm_Computerkabel	1
51	AC Electronisk modul	1
52	80mm_Hvit kobleledning	2
53	Jordledning	1
54	Girmotor	1
55	400mm_Sensor m/kabel	1
56	Sensorhylle	1
57	850mm_Håndpuls m/ledningsett	2
58	Strømledning	1
59	Merke, håndpulsjusterer	2
60	450mm_øvre håndtaksledning, Motstand	1
61	450mm_øvre håndtaksledning, Stigning	1
62	900mm_Nedre håndtaksledning, Motstand/stigning	2
64	Stigningskontroller	1
66	400mm_Lydedning	1
68	Brakett, håndtaksbryter	2
69	Drivreimskive	1
70	Transporthjul	2
71	Glihjul , Urethane	4
72	Gummifot	4
73	Venstre pedal	1
74	Høyre pedal	1
75	Hette, bryterledning	2
76	Endedeksel, pedal	2
77	Ø38(2.0T)_Plugg	2
78	Ø32(1.8T)_Plugg	2
79	32 x 2.5T_Rund hette	4
80	Ø32 x 1.8T_Rund hette	2

Nummer	Beskrivelse	Antall
81	Spacerforing	1
82	Ø4.5 x Ø25 x 15T_Gummifotpute	2
83	26 x 6.5 x 10T_Gummifotpute	2
84	3/8" x 35 x 5T_Nylon skive	2
85	Ø38 x Ø34 x Ø26 x 4 + 16T_Foring	2
86	Ø25.5 x 33.5 x 1.5T_Nylon bølget skive	2
87	WFM-2528-21_Foring	4
88	Ø45 x Ø35 x Ø26 x 10T_Isolator	2
89	Ø31 x Ø25.5 x Ø19 x 16+3T_Foring	4
91	Ø19 x Ø14 x Ø10 x (5+4)_Foring	4
94	Fremre konsolldeksel	1
95	Bakre konsolldeksel	1
96	Deksel, styrestamme	1
97	Venstre sidedeksel	1
98	Høyre sidedeksel	1
99	Rund disk	2
100	Deksel, rund disk	2
101	Venstre pedalarmdeksel	1
102	Høyre pedalarmdeksel	1
103	Fremre stabilisatordeksel	1
104	Deksel, glihjul	2
105	Venstre fremre håndtaksdeksel	1
106	Venstre bakre håndtaksdeksel	1
107	Høyre fremre håndtaksdeksel	1
108	Høyre bakre håndtaksdeksel	1
109	Høyre koblearmdeksel A	2
110	Venstre koblearmdeksel A	2
111	Høyre koblearmdeksel B	2
112	Venstre koblearmdeksel B	2
113	Deksel, stigningsbunn	1
114	Stigningsdeksel	1
115	Deksel, stigningsskinne	1
116	Deksel, bakre stang	1
117	Venstre midtre stabilisatordeksel	1
118	Høyre midtre stabilisatordeksel	1
120	7 x 7 x 25mm_Woodruffnøkkel	2
121	M4 x 12mm_Stjerneskrue	2
122	M4 x 5T_Mutter	2
123	3/8" x 2" Bolt	4
124	5/16" x 15mm_Sekskantet bolt	6
125	3/8" x 2-1/4" Sekskantet bolt	2
126	5/16" x 25mm_Sekskantet bolt	2
127	1/4" x 3/4" Sekskantet bolt	4
128	3/8" x 2-1/2" Sekskantet bolt	2
129	3/8" x 1-1/2" Sekskantet bolt	1
130	3/8" x 19mm_Sekskantet bolt	4
132	3/8" x 3/4" Sekskantet bolt	4
133	3/8" x 1-1/2" Sekskantet bolt	2

Nummer	Beskrivelse	Antall
134	5/16" x 1-1/4" _ Sekskantet bolt	2
135	5/16" x 2-1/4" _ Sekskantet bolt	4
136	M8 x 40L_ Bolt	2
137	3/8" x 2-1/4" _ Bolt	2
138	5/16" x 2" _ Bolt	2
139	M5 x 15mm_ Stjerneskrue	41
140	M5 x 10mm_ Stjerneskrue	14
141	M5 x 10mm_ Stjerneskrue	6
142	Ø3.5 x 12mm_ Skrue	18
144	3.5 x 16mm_ Skrue	8
145	M6 x 10mm_ Stjerneskrue	4
146	5 x 16mm_ Skrue	14
147	5 x 19mm_ Skrue	6
148	5 x 16mm_ Skrue	9
149	Ø3 x 20mm_ Skrue	4
150	M5 x 20mm_ Skrue	4
151	Ø3.5 x 16mm_ Skrue	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_ Flat skive	20
165	3/8" x 30 x 2.0T_ Flat skive	2
168	5/16" x 35 x 1.5T_ Flat skive	4
169	5/16" x 23 x 1.5T_ Flat skive	5
170	5/16" x 20 x 1.5T_ Flat skive	6
171	5/16" x 35 x 2.0T_ Flat skive	4
172	1/4" x 19m/m_ Flat skive	17
173	Ø17 x 23.5 x 1T_ Flat skive	1
174	M8 x 170m/m_ J-bolt	1
175	Ø25_ Bølget skive	6
176	Ø17_ Bølget skive	8
179	M8 x 20mm_ Bolt	1
180	3/8" x 2T_ Splittskive	2
181	3/8" x 23 x 2T_ Kurvet skive	2
182	Ø5/16" x 1.5T_ Splittskive	4
183	Ø5/16" _ Stjerneskrive	4
184	13/14mm_ skiftenøkkel (160mm)	1
185	Kort stjernetrekker	1
186	Stjernetrekker	1
187	12/14mm_ skiftenøkkel (160mm)	1
191	Ø5x 16 x 1.5T_ Flat skive	4

Nummer	Beskrivelse	Antall
192	Motstandsfjær, pedal	2
193	M8 x 9T_Mutter	1
194	Oval endehette	2
195	3/8" x 11T_Mutter	2
197	5/16" x 25 x 3T_Nylonskive	2
198	5/16" x 2-1/2" _Sekskantet bolt	1
199	Bryststropp	1
200	M8 x 6.3T_Mutter	4
201	Transporthjul, stigning	2
202	M6 x 10mm_Skrue	2
203	PVC-foring	2
204	M5 x 5mm_Skrue	2
205	Aksel-brems	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Vi har inngått et samarbeid med Mylna Servicesenter for å sikre deg den beste service. Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte servicesenteret. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylناسport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.

Leverandør:
Scatto AS
Strandveien 33
3050 Mjøndalen
Norge