

SOLE

FITNESS



Upright

SVENSK BRUKSANVISNING

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

INNEHÅLL

Förhållningsregler	3
Transport	3
Montering	4
Dator	9
Program	12
Valfri pulsmätare	19
Underhåll	21
Översiktsdiagram	22
Lista över delar	23
Service	27

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

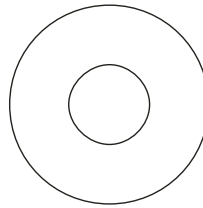
- Denna enhet är endast avsedd för hemmabruk och garantin gäller endast för detta.
- Använd inte enheten på tjocka och mjuka underlag eller på tjocka mattor, eftersom det kan skada både enheten och underlaget.
- Barn under 12 år och husdjur bör inte ha tillgång till enheten.
- Håll händerna borta från enhetens rörliga delar.
- Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller syrgas förvaras.
- För inte in något objekt i någon av enhetens öppningar.
- Använd inte enheten utomhus.
- Använd inte enheten till andra ändamål än vad som beskrivs i denna bruksanvisning.
- Handpulssensorerna är inte medicinska verktyg. Olika faktorer kan påverka avläsningen, och sensorerna är endast avsedda att ge en allmän översikt över pulsutvecklingen.
- Använd ordentliga joggingskor, och inte skor som inte är till för träning.
- Utsätt inte enheten för regn eller fukt. Placera inte enheten utomhus, nära en simbassäng eller på platser med hög luftfuktighet. Driftstemperaturen ligger på 5 till 50 grader Celsius, och 95 % luftfuktighet utan kondens.
- Sätt dig in i vilka driftsförändringar som sker när du använder displayen.
- Motståndsförändringar träder inte i kraft omedelbart. När du har ändrat motståndsställningen på displayen och släppt justeringsknappen, ändrar datorn gradvis enhetens motstånd.
- Var försiktig om du utför andra aktiviteter samtidigt som du använder enheten, t.ex. tittar på TV eller läser.
- Displayens knappar känner av lätta knapptryckningar. Tryck inte hårt på knapparna. Om knapparna inte känner av normala knapptryckningar, kontakta serviceavdelningen.
- Enheten är försedd med två transporthjul. Hjulen kan användas när man lyfter upp den bakre delen av enheten.

CHECKLISTA FÖR MONTERING

1. Smådelar, steg 1



#50. 3/8" x 2"
sexkantsbult (4 st)

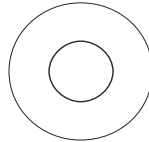


#71. 3/8" x 25 mm x 2T
plan bricka (4 st)

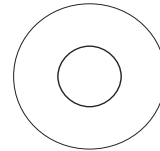
2. Smådelar, steg 2



#51. 5/16" x 5/8"
sexkantsbult (7 st)



#72. 5/16" x 18 mm x 1,5T
plan bricka (6 st)

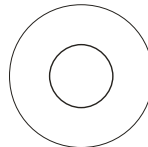


#99. 5/16" x 19 x 1,5T
svängd bricka (1 st)

3. Smådelar, steg 3



#51. 5/16" x 5/8"
sexkantsbult (2 st)

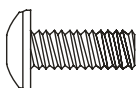


#51. 5/16" x 5/8"
sexkantsbult (2 st)



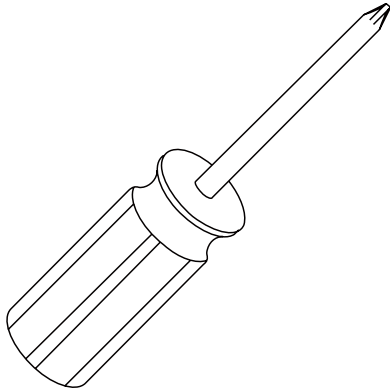
#103. 5/16" x 1,5T
delad bricka (2 st)

4. Smådelar, steg 4

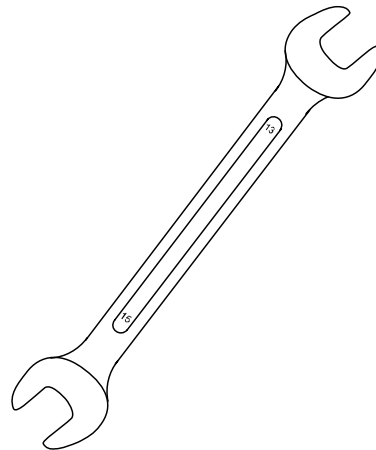


#58. M5 x 12 mm
stjärnskruv (8 st)

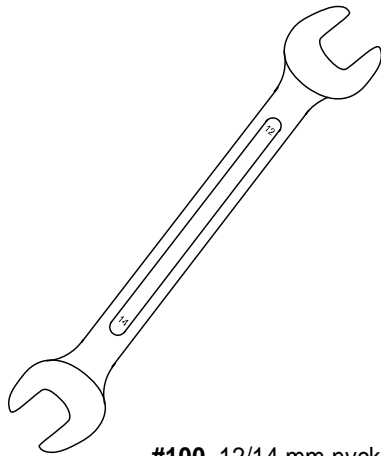
MONTERINGSVERKTYG



#93. Stjärnskruvmejsel



#92. 13/15 mm nyckel



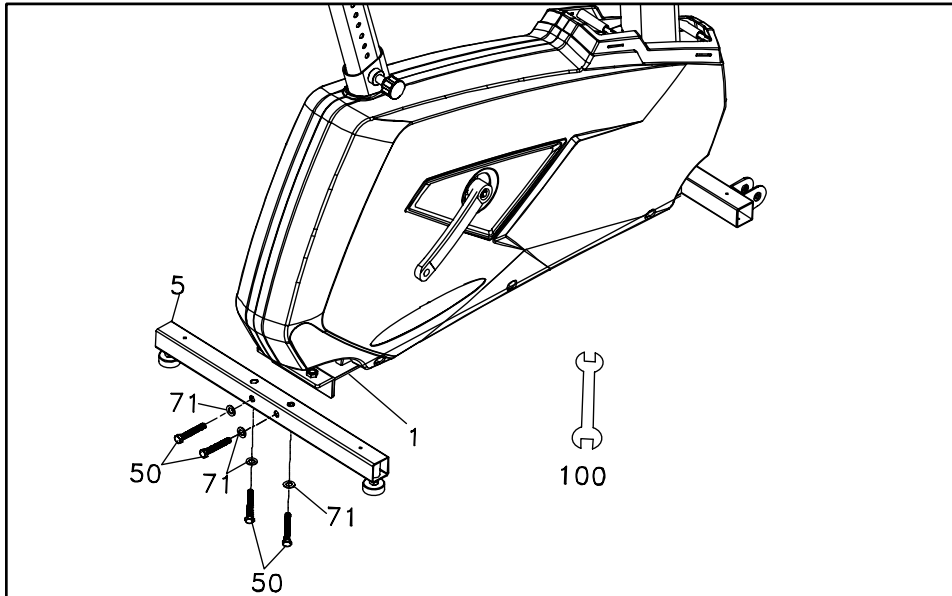
#100. 12/14 mm nyckel

INNAN DU PÅBÖRJAR MONTERINGEN

1. Öppna förpackningen med en kniv genom att skära vid den yttre, nedre delen av kartongen längs den streckade linjen. Lyft därefter av oändelen.
2. Ta därefter försiktigt upp alla delar upp kartongen och kontrollera att enheten inte saknar några delar eller är skadad. Om några delar saknas eller är skadade, kontakta din återförsäljare.

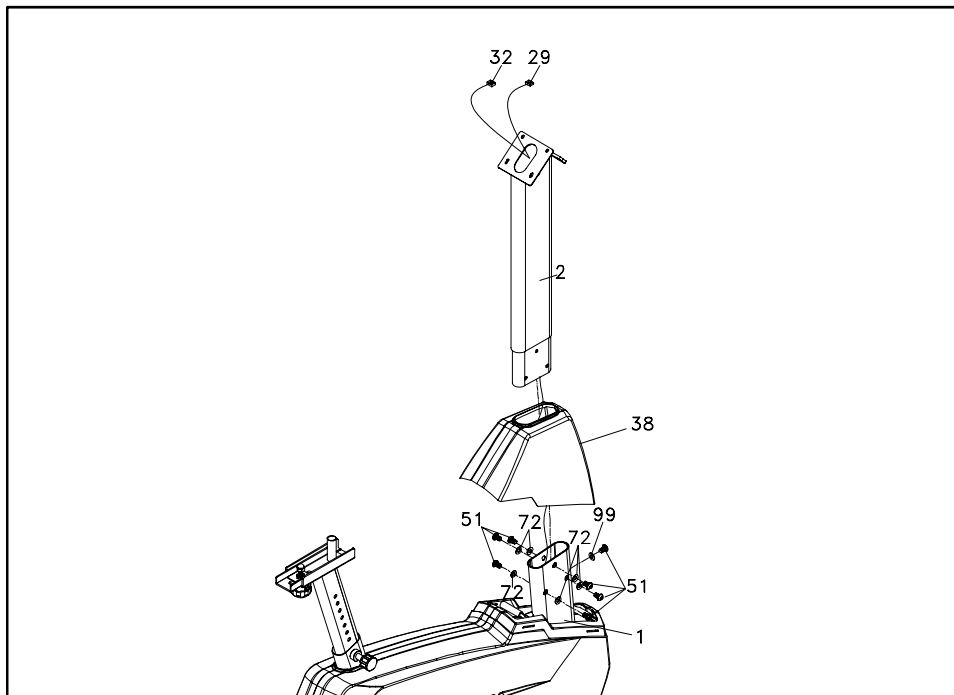
3. Leta reda på förpackningen med smådelar. Börja med att ta upp monteringsverktygen. Undvik förvirring genom att enbart ta fram förpackningarna när du behöver dem till monteringen.

MONTERING



1. Bakre stabilisator

Fäst den bakre stabilisatorn (5) vid huvudramen (1) med fyra sexkantsbultar (50) och fyra plana brickor (71).

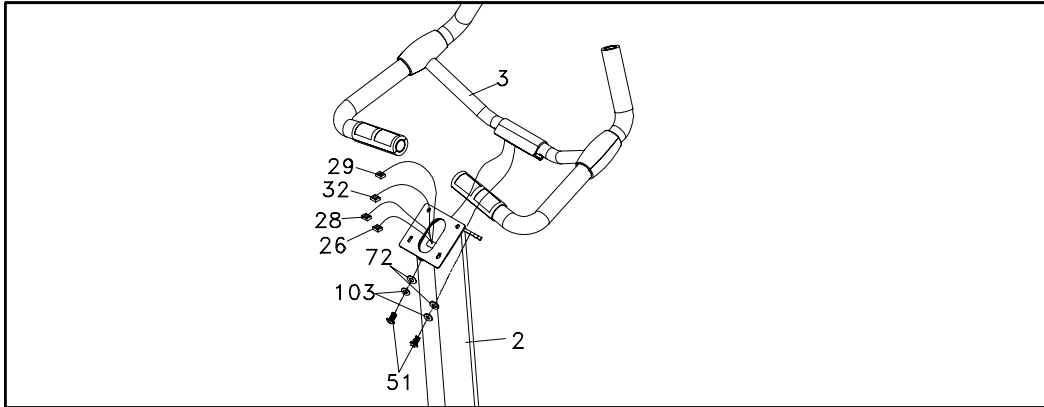


2. Styrstång

a) Linda upp datorsladden (29) och jordsladden (32), och dra sladdbandet genom styrstångsskyddet (38) (se bilden för korrekt placering av skyddet) och styrstången (2) till

kopplingsstyckena har lämnat toppen av styrstången.

b) Fäst styrstången (2) vid huvudramen (1) med sju sexkantsbultar (51). Placera sex plana brickor (72) på bultarna som ska sitta på sidan och en svängd bricka (99) på bulten som ska sitta framtill.

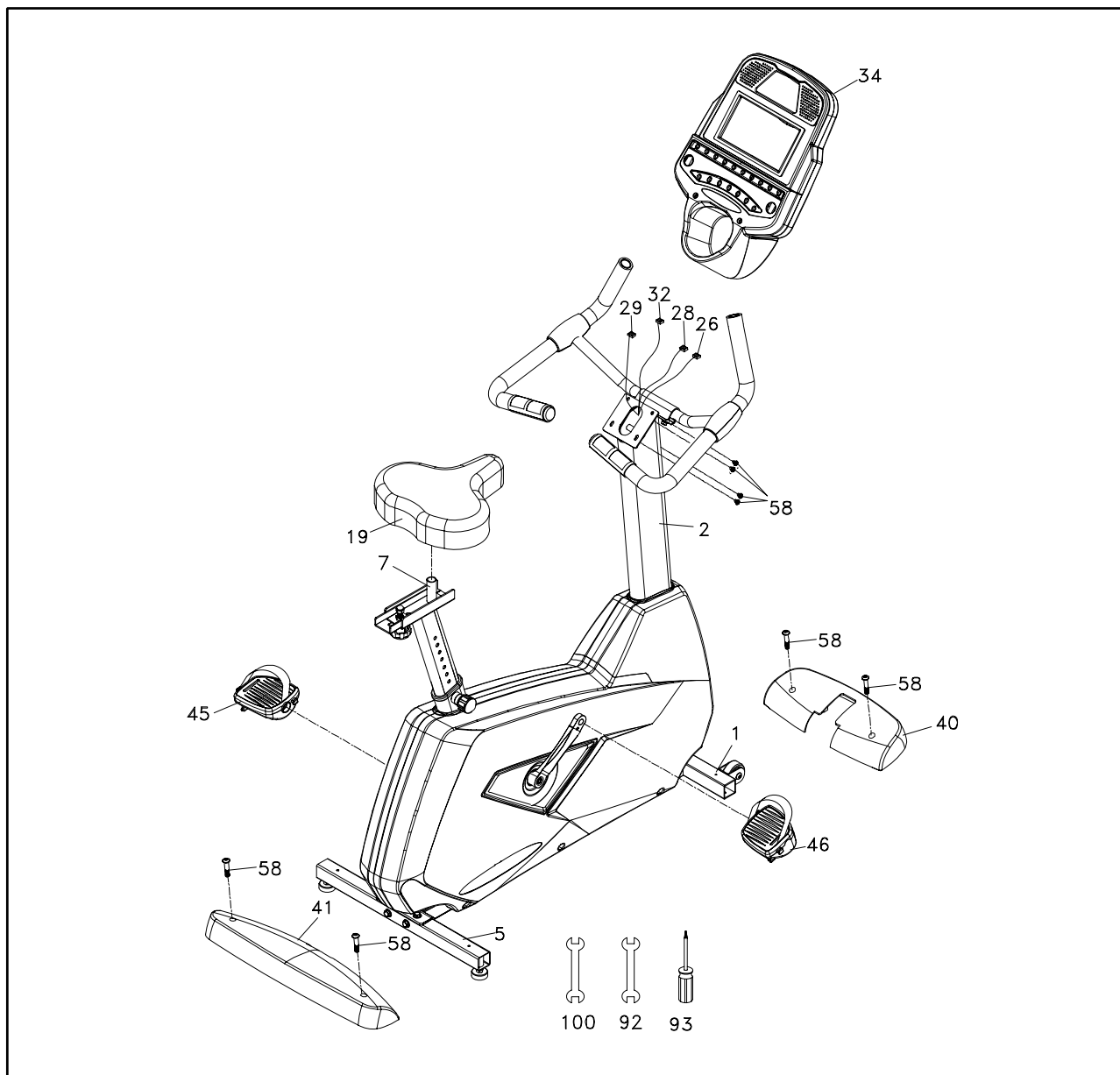


3. Handtag

a) Ta bort plastbandet som fäster plastskyddet vid mitten av handtaget.

b) För in handpulssladdarna (26 och 28) genom öppningen på handtagsfästet framtill på styrstången (2) och displayfästet baktill på styrstången.

c) Fäst handtaget (3) vid styrstången (2) med två sexkantsbultar (51), två plana brickor (72) och två delade brickor (103).



4. **Plastdelar**

a) Anslut datorsladden (29) till handpulssladdarna (26 och 28) och jordsladden (32) till kopplingsstyckena baktill på displayen (34).

b) Fäst displayen (34) vid styrstangen (2) med fyra stjärnskruvar (58).

c) Fäst det främre stabilisatorskyddet (40) och det bakre stabilisatorskyddet (41) vid huvudramen (1) med fyra stjärnskruvar (58).

d) Montera pedalerna (45L och 46L) på vevarmarna med 13/15 mm-nyckeln (92). Vänster pedal är märkt med "L" och höger pedal är märkt med "R". Spänn pedalerna ordentligt. Det kan bli nödvändigt att efterspanna pedalerna ifall du inte tycker att de sitter tillräckligt stadigt under träning.

e) Fäst sadeln (19) på sadelstangen (7) med 12/14 mm-nyckeln (100).

DATOR



Start

Displayen får ström från en inbyggd generator. När du börjar trampa på pedalerna, tänds displayen automatiskt. Om svänghjulet inte rör sig försätts displayen i viloläge och skärmen slocknar. Tänd displayen igen genom att börja trampa.

Under uppstarten utför displayen ett självtest. Under detta tes tänds alla lampor. När lamporna slocknar visar meddelandefönstret vilken programvaruversion som är installerad (t.ex. I VER 1.0) och skärmen DISTANCE (distans) visar avverkad sträcka. Denna avläsning visar hur många virtuella kilometer som enheten har rört sig. Skärmen TIME (tid) visar hur många timmar som enheten har använts.

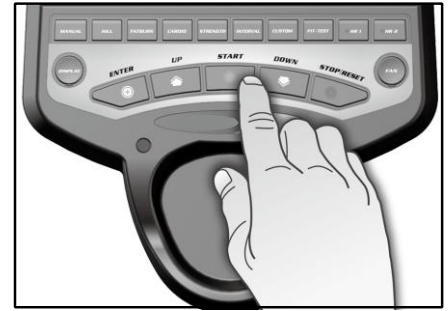
Dessa värden visas i några sekunder innan startmenyn kommer tillbaka. Matrisskärmen visar de olika träningsprofilerna, och meddelandeskärmen visar startmeddelandet. Nu kan du börja använda displayen.

Displayanvändning

Snabbstart

Detta är det snabbaste sättet att starta ett träningspass. När displayen är redo att användas trycker du på START för att använda snabbstartsfunktionen. I detta läge räknar klockan upp från noll, och motståndet kan ställas in manuellt genom att du trycker på upp/ner-knapparna.

Matrisskärmen visar en virtuell bana på vilken blinkande indikator visar var du befinner dig.



Grundläggande information (valfritt)

Meddelandefönstret visar till en början hastigheten i km/t. Tryck på DISPLAY-knappen för att se mer information. Du kan välja mellan SPEED (hastighet) i km/t, WATTS, METS och SEGMENT TIME (segmenttid). Om du trycker en gång till på DISPLAY-knappen kommer du till SCAN-läget i vilket informationen rullas på skärmen med fyra sekunders paus för varje informationstyp.

När du använder ett program kan du ändra matrisprofilen (motstånd och träningsvarv) genom att trycka på ENTER-knappen. Efter att ha bläddrat igenom två profilerna och träningsvarven, bläddrar matrisskärmen automatiskt genom de tre informationstyperna med fyra sekunders paus för varje. Ikonen för varje informationstyp aktiveras när denna typ av information visas.

Om du håller in STOP/RESET i tre sekunder nollställs displayen helt. Om du trycker på denna knappen medan du skriver in information under ett program, återgår skärmen till föregående informationstyp så att du kan skriva in denna information på nytt.

Det sitter en ljudport framtill på displayen, som även har inbyggda högtalare. Du kan ansluta till MP3-spelare, radiospelare, CD-spelare eller till och med ljudsladdar från TV eller dator. Displayen har också en port för hörlurar.

Matrisskärm

Enheten har en inbyggd pulsavläsare. Genom att fatta tag runt handpulssensorerna eller ta på dig ett pulsbälte (säljs separat), startar du pulsprogrammet. Pulsikonen blinkar i några sekunder innan pulsfönstret visar dig hjärtrytm mätt i BPM (hjärtslag per minut). Dessutom visar hjärtrytmgrafiken ditt aktuella procentvärde i förhållande till angiven maxpuls. Pulsbältet ger en mer noggrann avläsning och är mer tillförlitlig. Avläsningar med handpulssensor kan påverkas av externa faktorer som t.ex. hur hårt användaren håller eller hur svettiga handflatorna är.

På grund av generatorsystemet släcks displayen om svänghjulet inte rör sig. Om du är mitt i ett program och upphör att trampa på pedalerna, sparas informationen i programmet i upp till fem minuter. Om du återupptar trampandet inom loppet av fem minuter, startar programmet från den punkt där du slutade trampa. Om det går mer än fem minuter, återgår displayen till startskärmen och all information går förlorad.

STOP-knappen har flera funktioner. Tryck en gång på denna knapp för att pausa ett program. Om du trycker två gånger på knappen under träningspasset avslutas programmet och skärmen visar ett träningsssammandrag. Om du håller in STOP-knappen i mer än tre sekunder nollställs displayen helt. Om du trycker på STOP-knappen medan du skriver in information till ett program, återgår displayen till föregående skärm så att du kan skriva in denna information på nytt.

Displayprogrammering.

Alla programmen kan skräddarsys med din personliga information. Vissa typer av information är nödvändiga för att säkerställa korrekta avläsningar. Du kommer att tillfrågas om AGE (ålder) och WEIGHT (vikt). Informationen om din ålder är nödvändig för att säkerställa att pulsprogrammet är rätt inställt. Informationen om vikt ger en mer noggrann uträkning av kalorier.

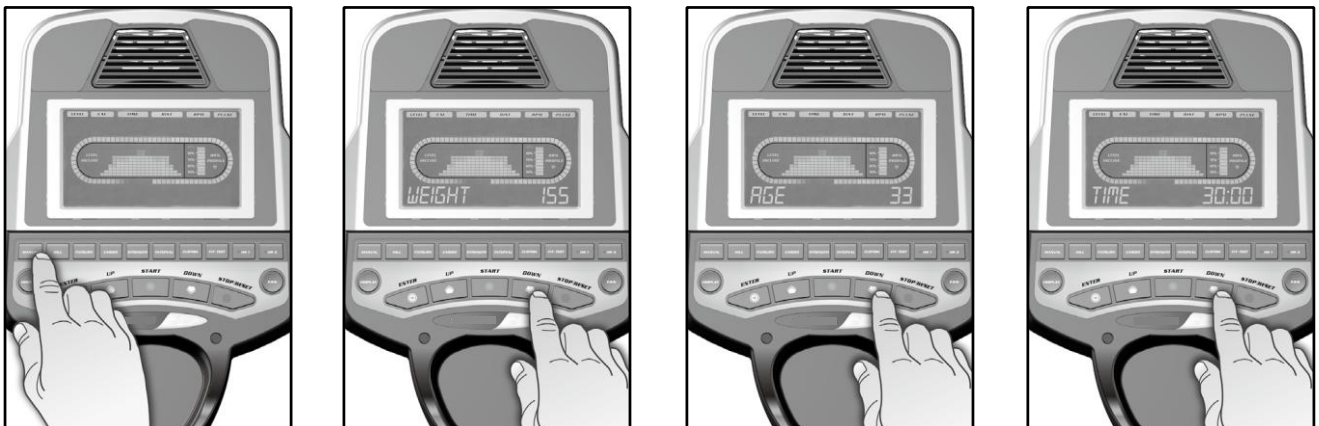
Obs: Kaloriräknare på träningsutrustning är aldrig 100 % exakt, oavsett om utrustningen finns hemma eller på ett gym. Räknarna är endast avsedda som en guide till ett ungefärligt resultat.

Programinställningar

Tryck upprepade gånger på programknapparna för att bläddra igenom tillgängliga programval. Varje program har en profil som visas på matris-skärmen. Tryck på ENTER för att välja ett program och skriva in personlig information. Om du vill använda programmet utan att mata in ny användarinformation, tryck på START. Då kan du hoppa över programmeringen och starta träningspasset genast. Då används standardvärden. Om du vill ändra inställningar, se nästa huvudpunkt.

Obs: Standardinställningar för ålder och vikt ändras när du skriver in ett nytt värde. De senaste inställningarna för ålder och vikt som du skrev in, är alltid standardvärden när du startar programmet på nytt. Om du skriver in information om ålder och vikt första gången du använder enheten, behöver du bara skriva in ny information om din ålder eller vikt förändras eller om andra användare har skrivit in sin träningsinformation.

Programfunktioner



Manuell

När du använder det manuella programmet kan du själv kontrollera arbetsmängden.

1. Tryck först på MANUAL och tryck därefter 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 sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad tränings tid med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna.

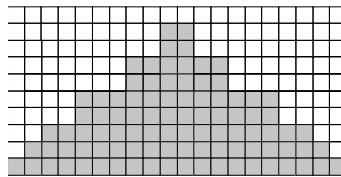
6. När programmet startar är enheten försatt på nivå 1. Detta är den lättaste nivån och ett bra sätt att värma upp. Du kan använda upp/ner.knapparna för att ändra träningsmängden.
7. I manuellt läge kan du bläddra genom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
8. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

Förhandsinställda program

Enheter har fem olika program som har utvecklats för att erbjuda varierade träningspass. Dessa program har förhandsinställda arbetsmängder som har utvecklats för att uppnå olika träningsmål.

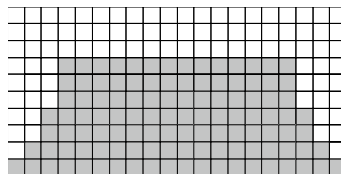
Hill (backe): Detta program simulerar träning upp- och nerför en backe. Motståndet i pedalerna ökar först gradvis och minskar därefter gradvis.

Arbetsmängd



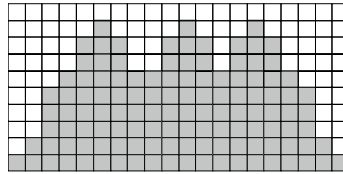
Fat burn (förbränning): Detta program är utvecklat för att uppnå max. fettförbränning. De flesta experter är överens om att det bästa sättet att förbränna fett på är genom att träna med lägre intensitet under längre tid. Det bästa sättet att förbränna fett är genom att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till 70 % av maxnivån. Detta program använder sig inte av hjärtrytmen, men simulerar ett långvarigt pass med låg intensitet.

Arbetsmängd



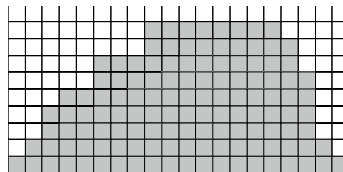
Cardio (kardio): Detta program är utvecklat för att hjälpa ditt kardiovaskulära system och uthållighet genom att träna upp ditt hjärta och dina lungor. Detta uppnås genom att träna med högre intensitet i korta intervall.

Arbetsmängd



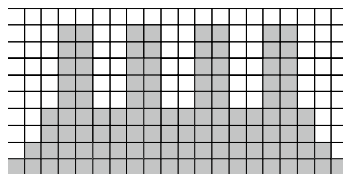
Styrka: Detta program är utvecklat för att öka din muskelstyrka ner till på kroppen. Programmet ökar gradvis motståndsnivån till en hög nivå och får dig att upprätthålla denna nivå. Detta lämpar sig för att stärka och tona ben- och sätesmuskulatur.

Arbetsmängd



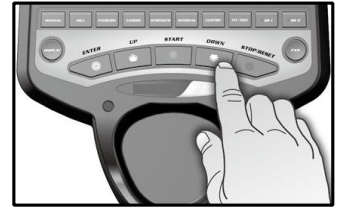
Intervall: Detta programmet lotsar dig igenom perioder med hög intensitet följda av perioder med låg intensitet. På detta sätt ökar programmet din uthållighet, och ditt kardiovaskulära system programmeras att förbruka syre på ett mer effektivt vis.

Arbetsmängd



Ställa in 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 sedan på ENTER för att bekräfta.
3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att justera maxnivån. Detta är den högsta intensitetsnivå som du vill att träningspasset ska använda. Justera nivån och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. Nu kan du börja träna genom att trycka på START. Alternativt kan du trycka på STOP om du vill gå tillbaka och ändra inställningarna.
7. Du kan när som helst öka eller minska arbetsmängden genom att trycka på upp- eller ner-knapparna.
8. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
9. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.



Användarinställt program

Med detta program kan du själv skapa ett unikt träningspass.

1. Tryck först på CUSTOM och tryck därefter på ENTER för att bekräfta. Om du redan har sparat ett program, visas detta på skärmen och är klart att användas. Om inget användarinställt program är sparat eller om ett annat användarnamn visas på skärmen, kan du välja att antingen spara över det gamla programmet eller att skriva in ett nytt användarnamn. Bokstaven "A" blinkar i meddelandefönstret. Tryck på upp- eller ner-knapparna för att välja bokstäver, och tryck på ENTER för att gå vidare till nästa bokstav. Upprepa detta tills du har skrivit in ditt användarnamn på max. sju bokstäver. Tryck på STOP när du är klar.
2. Om ett program redan är sparat när du öppnar CUSTOM-läget, kan du välja mellan att köra detta program eller att radera det för att skapa ett nytt. När du trycker på START eller ENTER på lägets startskärm får du meddelandet «RUN PROGRAM?» («Köra programmet?»). Tryck på upp- eller ner-knapparna för att välja «YES» («ja») eller «NO» («nej»). Om du väljer NO tillfrågas du om du vill radera det befintliga programmet. Detta är nödvändigt om du vill skapa ett nytt program.

3. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din ålder (AGE). Mata in din ålder med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in din vikt (WEIGHT). Mata in din vikt med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
5. Meddelandefönstret uppmanar dig att mata in information om tid (TIME). Skriv in önskad träningstid med hjälp av upp/ner-knapparna. Tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
6. Nu blinkar den första kolumnen på skärmen. Nu kan du justera nivån för det första segmentet i träningspasset. Tryck på ENTER när du har justera kolumnen till önskad nivå. Upprepa denna process med de övriga 19 segmentkolumnerna.
7. Nu tillfrågas du om du vill spara programmet och påbörja träningspasset genom att trycka på START, eller om du vill redigera programmet genom att trycka på ENTER. Om du trycker på STOP kommer du tillbaka till huvudmenyn.
8. Du kan när som helst öka eller minska arbetsmängden genom att trycka på upp- eller ner-knapparna.
9. Du kan bläddra igenom informationen i meddelandefönstret med hjälp av DISPLAY-knappen.
10. När programmet är slut visar meddelandefönstret en sammanfattning av ditt träningspass. Efter en liten stund återgår displayen till startmenyn.

Fitnessstest

Fitnessstestet är baserat på YMCA-protokollen och är ett test som använder förhandsinställda fasta intensitetsnivåer som är baserade på avläsningar av din hjärtrytm under testet. Det kommer att vara mellan sex och femton minuter beroende på din fitnessnivå. Testet är slut när din hjärtrytm når 85 % av maxpulsen eller när din hjärtrytm ligger mellan 110 bpm och 85 % av maxpuls i slutet av två segment i rad. När test är klart får du en VO2max-poäng. VO2max står för syrevolymsintag (Volume of Oxygen uptake), som mäter hur mycket syre du behöver för att utföra en viss arbetsmängd. YMCA-protokollen använder 2-4 treminuterssegment i ett kontinuerligt träningspass (se tabellen nedan).

Du tillfrågas om du är man (MALE) eller kvinna (FEMALE) innan testet börjar. Detta val avgör vilka testparametrar som används, enligt tabellen nedan. Om du är en man som är i mycket dålig form, bör du välja "FEMALE". Om du är en kvinna som är i mycket bra form, bör du välja "MALE".

Intensitetsnivå för valet "MALE".

1st Stage				300 kgm/min					
HR		< 90			90 - 105			> 105	
2nd Stage		900 kgm/min			750 kgm/min			600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

Intensitetsnivå för valet "FEMALE".

1st Stage			150 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3rd Stage	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4th Stage	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

Programmering av fitnessstest

1. Tryck först på FIT-TEST och tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
2. Ordet "MALE" blinkar i meddelandefönstret. Använd upp- eller ner-knapparna om du vill ändra ditt val till "FEMALE". Tryck på ENTER för att bekräfta.
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. Tryck på START för att starta testet, eller tryck på ENTER för att modifiera inställningarna.

Före testet

- Var noga med att vara vid god hälsa. Om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem bur di rådgöra med en läkare först.
- Var noga med att värma upp och stretcha före testet.
- Inta inte koffein före testet.
- Håll ett löst tag runt handtagen. Spänn dig inte.

Under testet

- Displayen måste kunna läsa av din hjärtrytm kontinuerligt för att testet ska starta. Du kan använda handpulssensorerna eller ett pulsbalte.
 - Du måste upprätthålla en stadig pedalhastighet på 50 v/min. Om du trampar långsammare än 48 v/min. eller snabbare än 52 v/min., avger displayen ljudsignaler tills du är tillbaka innanför denna skala.
 - Tryck på DISPLAY för att bläddra igenom olika avläsningsvärden.
6. Meddelandefönstret visar alltid din pedalhastighet för att hjälpa dig att upprätthålla 50 v/min.
 7. Informationen som visas under testet är:
 - Din arbetsmängd i KGM. KGM är en förkortning för kilogramstyrka per meter/minut.
 - Din arbetsmängd i watt. (1 watt = 6,11829727787 KGM)
 - HR är din faktiska hjärtrytm. TGT är det målvärde du strävar efter att uppnå mot slutet av testet.
 - Tiden som har förflutit av träningspasset.

Efter testet

- Träna lätt och stretcha i cirka tre minuter efter det att testet är klart.

- Lagg märke till vilket omdöme du får eftersom den inte sparas då displayen automatiskt går tillbaka till startmenyn efter några minuter.

Omdömetabell

VO2max-tabell för "MALE"

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max-tabell för "FEMALE"

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Hjärtrymprogram

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:

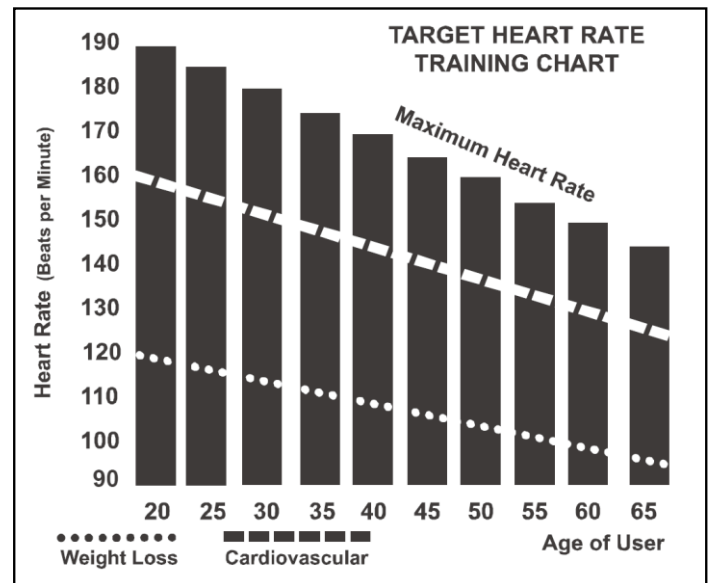
50 % till 90 % av din MHR är din träningszon.

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 hjärtrymprogram. 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 nedanför 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 pulsbandet medan du tränar i manuellt läge eller i något av de andra nio programmen. Hjärtrymprogrammet 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 svårt
14	Lite svårt +
15	Svårt
16	Svårt +
17	Mycket svårt
18	Mycket svårt +
19	Mycket, mycket svårt
20	Maximalt

Du kan förse varje nivå i tabellen ovanför med en ungefärlig hjärtrytm att gå efter genom att multiplicera varje omdöme 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

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 pulsbalten som befinner sig inom en meter från displayen på din enhet.

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

Användning, hjärtrytmprogram

Båda programmen fungerar på samma sätt. Den enda skillnaden är att *HR1* är satt till 60 % av MHR, medan *HR2* är satt till 80 % av MHR. I övrigt är de båda programmen likadana.

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.

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 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 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. Nu uppmanas du att justera målvärdet för din hjärtrytm. Målvärdet är den hjärtrytm du ska försöka att uppnå och upprätthålla under programmet. Justera nivån och bekräfta genom att trycka på ENTER.
Obs: Målvärdet som visas på skärmen baseras på den procent du valde i steg 1. Om du ändrar denna procent, ökar eller minskar du samtidigt procenten från steg 1.
6. Tryck på START för att starta programmet. Tryck på ENTER för att modifiera programmet. Tryck på STOP för att lämna startskärmen.
7. Om du vill öka eller minska träningsmängden kan du när som helst trycka på upp- eller ner-knapparna. Detta förändrar målvärdet för din hjärtrytm.
8. I dessa program kan du bläddra mellan informationen som visas i meddelandefönstret genom att trycka på DISPLAY.
9. När programmet är slut kan du trycka på START för att göra om det, eller trycka på STOP för att lämna programmet.

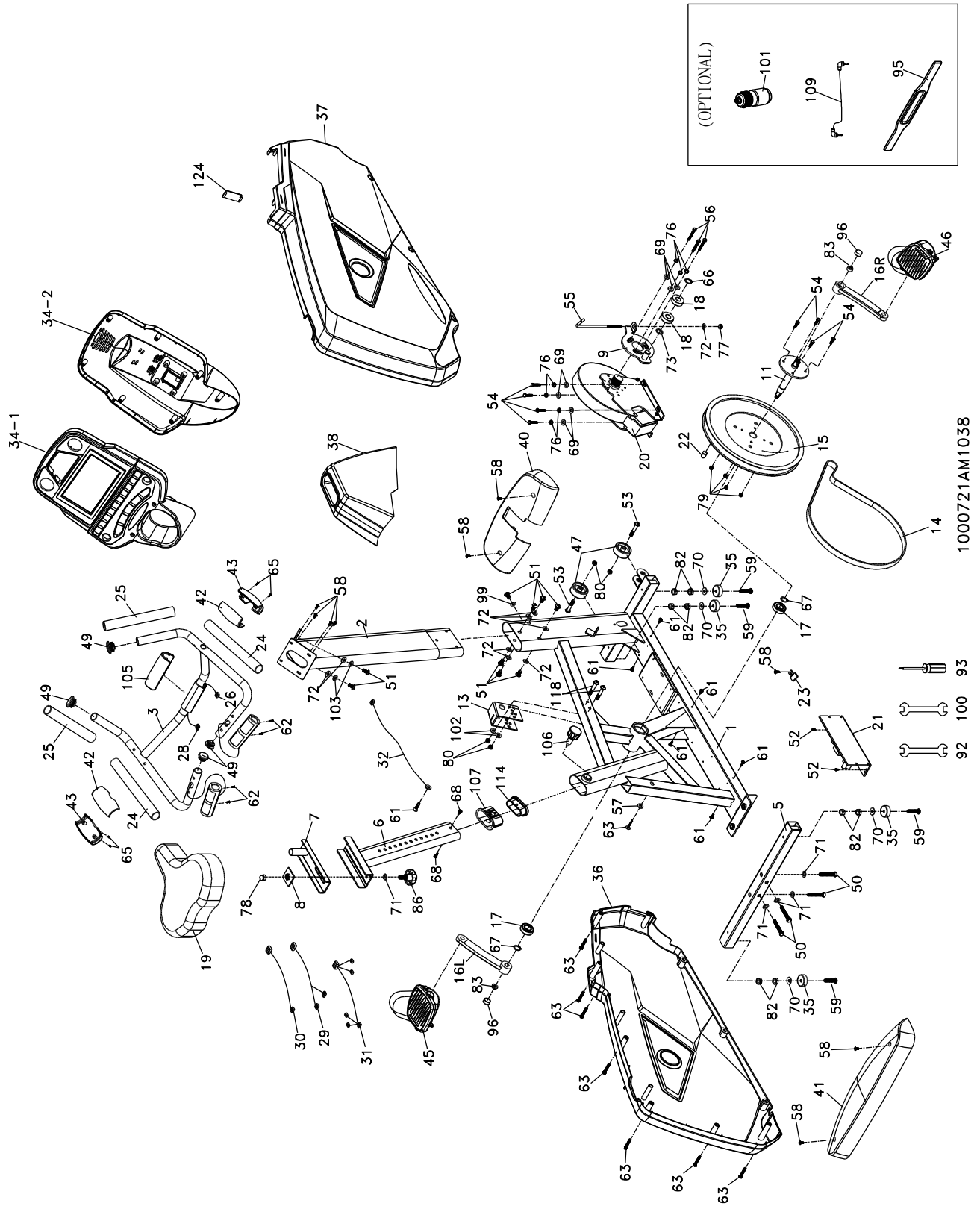
UNDERHÅLL

1. Rengör de delar av enheten som har utsatts för svett med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om enheten utvecklar konstiga ljud eller går ojämnt, beror det troligtvis på något av det följande:
 - a) Smådelar som bultar och muttrar spändes inte tillräckligt hårt i monteringsfasen. Alla bultar måste spännas så hårt som möjligt. Det kan bli nödvändigt att använda en större skiftnyckel än den som medföljde eftersom du inte kunde spänna bultarna ordentligt.
 - b) Muttrarna på vevarmarna måste spännas på nytt.
 - c) Om du fortfarande hör konstiga ljud, kontrollera att enheten står jämnt på underlaget. Det sitter två nivåjusterare under den bakre stabilisatorn. Använd 14 mm-skiftnyckeln för att justera dem vid behov.

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 upp/ner-knapparna för att bläddra igenom menyn. Om du vill gå tillbaka till föregående menyval, tryck på STOP. Menyvalen är som följer:
 - A. Test av knappar
 - B. Test av skärm
 - C. Funktioner
 - Display Mode: Aktivera detta alternativ så att displayen stänger av sig automatiskt efter 30 minuter utan aktivitet.
 - Pause Mode: Aktivera för att endast tillåta paus i fem minuter. Inaktivera för att tillåta obegränsad paus.
 - ODO Reset: Nollställer distansmätaren.
 - Units: Välj vilken måttenhet du vill använda – engelska mil eller metriska kilometer.
 - Brake Test: Testa bromsfunktionen.
 - D. Security: Säkerhet.
 - E. Factory Settings: Endast för fabriksinställning.
 - F. Exit: Avsluta

ÖVERSIKTSDIAGRAM



1000721AM1038

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Styrstång	1
3	Handtag	1
5	Bakre stabilisator	1
6	Sadelstång	1
7	Sadelvagn	1
8	Fästplatta	1
9	Hjulsats	1
11	Vevaxel	1
13	Fäste, kedjeskydd	1
14	Drivrem	1
15	Drivrem	1
16L	Vänster vevarm	1
16R	Höger vevarm	1
17	6004 lager	2
18	6203 lager	2
19	Sadel	1
20	Broms	1
21	Generator/bromskontrollenhet	1
22	Magnet	1
23	300 mm sensor med sladd	1
24	Ø1" x 285L x 5T skumgummigrepp	2
25	Ø1" x 200L x 5T skumgummigrepp	2
26	800 mm vit handpulsenhet med sladd	1
28	800 mm röd handpulsenhet med sladd	1
29	2100 mm datorsladd	1
30	200 mm bromssladdsats	1
31	550 mm generatorsladdsats	1
32	1400 mm jordsladd	1
34	Displayenhet	1
35	Gummifot	4
36	Vänster kedjeskydd	1
37	Höger kedjeskydd	1
38	Skydd, styrstång	1
40	Främre stabilisatorskydd	1
41	Bakre stabilisatorskydd	1
42	Övre sidohätta, handgrepp	2
43	Nedre sidohätta, handgrepp	2
45	Vänster pedal	1
46	Höger pedal	1
47	Transporthjul	2
49	Plugg	4
50	3/8" x 2" sexkantsbult	4
51	5/16" x 5/8" sexkantsbult	9

Nr.	Beskrivning	Ant.
52	5 x 19 mm skruv	2
53	5/16" x 1-3/4" bult	2
54	1/4" x 3/4" sexkantsbult	8
55	M8 x 170 mm J-bult	1
56	M6 x 15mm stjärnskruv	3
57	3/16" x 15mm x 1,5T plan bricka	1
58	M5 x 12 mm stjärnskruv	9
59	3/8" x 2 mm bult	4
61	5 x 16mm skruv	7
62	Ø3 x 20 mm skruv	4
63	Ø3,5 x 16 mm skruv	8
65	Ø3 x 10mm skruv	4
66	Ø17 C-ring	1
67	Ø20 C-ring	2
68	4 x 12mm skruv	2
69	1/4" x 13 mm plan bricka	7
70	3/8" x 19mm x 1,5T plan bricka	4
71	3/8" x 25 mm x 2T plan bricka	5
72	5/16" x 18mm x 1,5T plan bricka	9
73	Ø17 x 23,5 mm x 1T plan bricka	1
76	Ø1/4" delad bricka	7
77	M8 x 7T mutter	1
78	3/8" x 7T mutter	1
79	1/4" x 8T mutter	4
80	5/16" x 6T mutter	4
82	3/8" x 7T mutter	8
83	M10 x 1,25 mm mutter	2
86	Justeringskruv, sadel	1
92	13/15 mm nyckel	1
93	Stjärnskruvmejsel	1
95	Valfri bröstrem	1
96	Ändhätta, vevarm	2
99	5/16" x 19 x 1,5T svängd bricka	1
100	12/14 mm nyckel	1
101	Valfri flaska	1
102	5/16" x 16 x 1T plan bricka	2
103	5/16" x 1,5T delad bricka	2
105	Skydd, handtag	1
106	Låsskruv	1
107	Distansbricka	1
109	Valfri 400 mm ljudsladd	1
114	Glidande distansbricka	1
118	5/16" x 2-1/4" sexkantsbult	2
124	Skydd, strömbrytare	1

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylnasport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

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

Kundtjänst: 036-452 53

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

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

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

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").

Leverandør:
Scatto AS
Strandveien 33
3050 Mjøndalen
Norge