

X XTERRA[®] FITNESS



FS5.4e

ELLIPTICAL

Innholdsfortegnelse

Forholdsregler, sikkerhet	3
Forholdsregler, elektrisk	4
Forholdsregler, drift	4
Funksjoner	4
Montering	7
Konsoll	12
Vedlikehold	22
Oversiktsdiagram	23
Deleliste	24

MERK

Dette apparatet er utviklet for hjemmebruk. Produktets garanti gjelder ikke for annen bruk enn i hjemmet.

Sikkerhetsinstruksjoner

Når du benytter deg av et elektrisk apparat bør du alltid følge grunnleggende forholdsregler. Vennligst les gjennom alle instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.

1. **KOBLE ALLTID FRA STRØMTILFØRSELEN TIL APPARATET ETTER UMIDDELBART ETTER HVER GANG DU BENYTTET DEG AV DETTE APPARATET.** Dette vil redusere risikoen for elektrisk støt. Ikke la apparatet stå uten oppsyn når det er tilkoblet elektrisitet.
2. Koble alltid fra strømtilførselen før du utfører vedlikehold.
3. Ikke dekk til apparatet under bruk.
4. Hver ekstra oppmerksom når du benytter deg av apparatet rundt barn eller kjæledyr.
5. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke er godkjent av produsenten.
6. Ikke benytt apparatet dersom strømledningen eller støpslet er skadet; dersom apparatet ikke virker som det skal; dersom det har blitt skadet; eller blitt utsatt for vann. Kontakt ditt servicesenter for eventuelle reparasjoner.
7. Ikke benytt strømledningen til å bære eller flytte apparatet.
8. Hold strømledningen unna opphetede overflater.
9. Ikke dekk til lufttilførselen.
10. Ikke før noe objekt inn i apparatet.
11. Ikke benytt apparatet utendørs.
12. Ikke benytt apparatet der aerosolprodukter er i bruk eller oksygen blir forvaltet.
13. Koble apparatet kun til jordete uttak.
14. Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk.

Sikkerhetsinstruksjoner, apparat

1. Koble fra apparatet ved å skru av alle brytere og kontroller. Fjern deretter støpslet fra uttaket.
2. Ikke benytt apparatet på tykke tepper eller underlag. Skader på både apparat og underlag kan forekomme.
3. Snakk med en lege før du begynner et nytt treningsprogram. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
4. Ikke berør deler i bevegelse.
5. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningene. Pulssensorene er kun ment for å gi brukeren en generell idé om sin fysiske form.
6. Ikke benytt apparatet til andre formål enn det er utviklet for.
7. Ifør deg riktige treningssko.

SPAR PÅ DISSE INSTRUKSJONENE

Sikkerhetsinstruksjoner, elektrisk

1. Fjern aldri dekslet uten å først koble fra strømledningen.
2. Dersom spenningen i strømtilførselen varierer mer enn 10%, kan apparatets ytelse bli påvirket. Dette vil ikke dekkes av produktgarantien. Dersom du mistenker at du har varierende spenning i strømtilførselen, kontakt en elektriker.
3. Utsett aldri apparatet for regn eller fuktighet. Dette produktet er ikke utviklet for utendørs bruk; nær svømmebasseng eller spa; eller i andre fuktige omgivelser. Apparatets driftsskala ligger på 5 til 50 grader celsius, 95% fuktighet, ikke-kondenserende.



Tilkobl

Driftinstruksjoner

1. Lær deg konsollet å kjenne før du benytter deg av apparatet.
2. Forandringer i motstanden vil ikke inntreffe umiddelbart. Still inn ønsket motstand på konsollet og slipp justeringsknappen. Justeringen vil skje gradvis.
3. Ikke benytt apparatet under tordenvær. Overspenning kan inntreffe og skade apparatet.
4. Hver forsiktig med å kombinere bruk av treningsapparatet med andre aktiviteter, som TV-titting og lesing da dette kan stjele oppmerksomhet bort fra apparatet.
5. Hold tak i håndtakene når du utfører forandringer på konsollet.

Funksjoner

Justerbar stigning

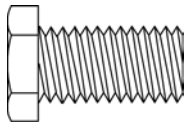
Apparatet tilbyr justerbar stigning, som gjør at du kan velge om du ønsker å trene på flatt underlag eller i oppoverbakker. Denne funksjonen kan justeres på konsollet, eller automatisk via innebygde treningsprogrammer.

Transport

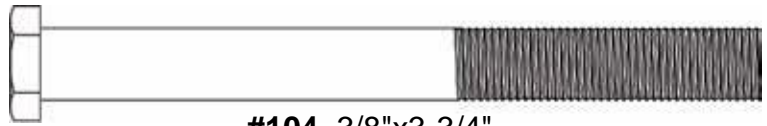
Apparatet er utstyrt med transporthjul som settes i drift når du løfter bakre del av elliptikalen.

Monteringsjekkliste

Smådelar, steg 1



#102 – 5/16" x 15
Sekskantet bolt (6 stk)



#104. 3/8"x3-3/4"
Sekskantet bolt (2 stk)



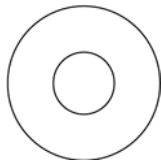
#105. 3/8" x 3"
Festebolt (2 stk)



#106. 3/8"
Kuppelmutter (2 stk)



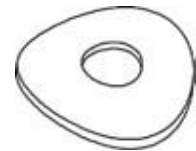
#115. M5 x 10mm
Stjerneskrue (4 stk)



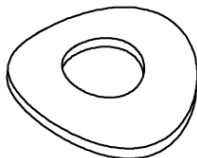
#143. 5/16" x 20 x 1.5T
Flat skive (4 stk)



#146. 3/8" x 2
Splittskive (2 stk)

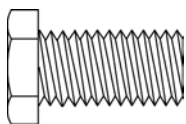


#147. 5/16" x 23 x 2
Kurvete skive (2 stk)



#148. 3/8" x 23 x 1.5
Kurvete skive (4 stk)

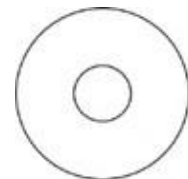
Smådelar, steg 2



#102. 5/16" x 15mm
Sekskantet bolt (2 stk)

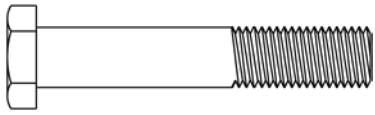


#113. 5/16" x 15mm
Bolt (2 stk)



#122 ø8.5 x 26 x 2.0
Flat skive (4 stk)

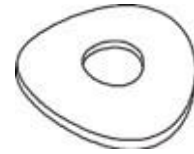
Smådeler, steg 3



#109. 5/16" x 1-3/4"
Sekskantet bolt
(6 stk)

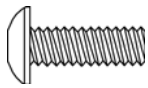


#128. 5/16" x 7
Mutter (6 stk)



##147. 5/16" x 23 x 2
Kurve skive
(4 stk)

Smådeler, steg 4



#117. M5 x 15mm
Stjerneskrue
(6 stk)

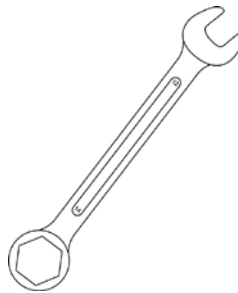


#112. 3.5 x 12mm
Metallskrue
(4 stk)

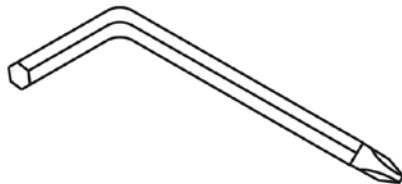
Monteringsverktøy



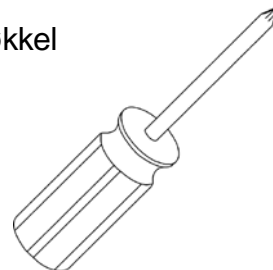
#155. 13/14mm nøkkel



#156. 12/14mm nøkkel



#157. Kombinert M5
unbrakonøkkel og
stjernetrekker (2 stk)



#158. Stjernetrekker

Montering

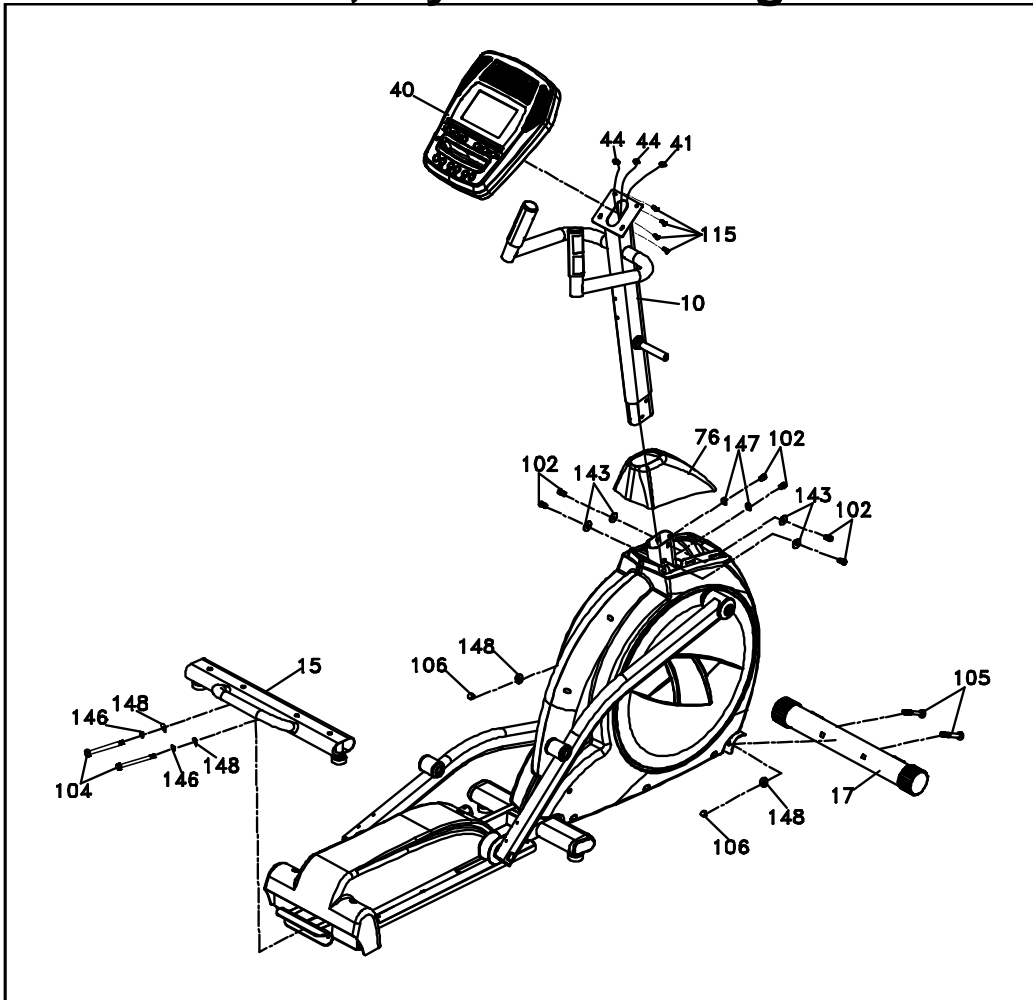
1 Bakre skinne, styrestamme og konsoll

1. Koble fremre stabilisator (17) til hovedrammen med to festebolter (105), to kurvede skiver (148) og to kuppelmuttere (106).
2. Koble bakre stabilisator (15) til hovedrammen med to sekskantede bolter (104), to splittskiver (146) og to kurvede skiver (148).
3. Før styrestammedekslet (76) på bunnen av styrestammen (10). Fest ledningbåndet fra bunnen av styrestammen (10) rundt enden av computerledningen (41) som du finner i rammebraketten. Dra ledningbåndet forsiktig opp gjennom styrestammen før du fører styrestammen inn i rammebraketten. Fest styrestammen med fire sekskantede bolter (102) og fire flate skiver (143) på siden av styrestammen, og to sekskantede bolter (102) og to kurvede skiver (147) foran på styrestammen.
4. Før styrestammedekslet (76) på plass over rammedekslene.
5. Koble computerkabelen (41) og håndpulskaablene (44) til baksiden av computeren. Fest deretter computeren til styrestammen med fire skruer (115).

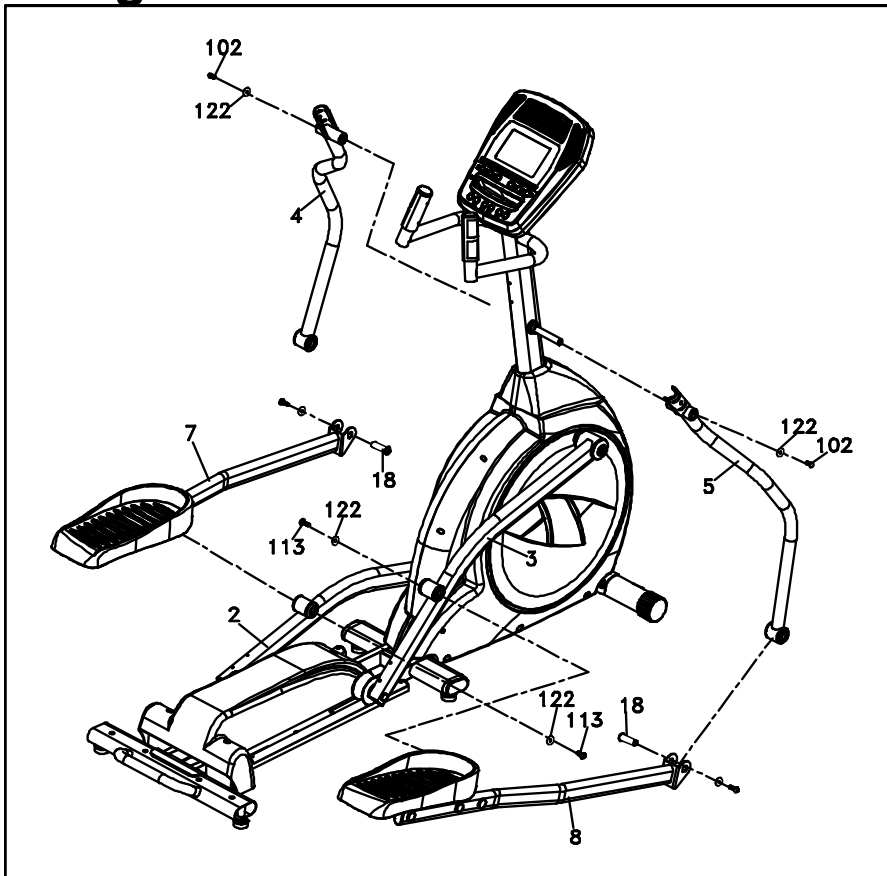
Smådelar, steg 1

#102. 5/16" x 15
Sekskantet bolt (6 stk)
#104. 3/8"x3-3/4"
Sekskantet bolt (2 stk)
#105. 3/8" x 3"
Festebolt (2 stk)
#106. 3/8"
Kuppelmutter (2 stk)
#115. M5 x 10mm
Stjerneskrue (4 stk)
#143. 5/16" x 20 x 1.5T
Flat skive (4 stk)
#146. 3/8" x 2T
Splittskive (2 stk)
#147. 5/16" x 23 x 2T
Kurvet skive (2 stk)
#148. 3/8" x 23 x 1.5
Kurvet skive (4 stk)

1 Bakre skinne, styrestamme og konsoll



2 Svingarmer

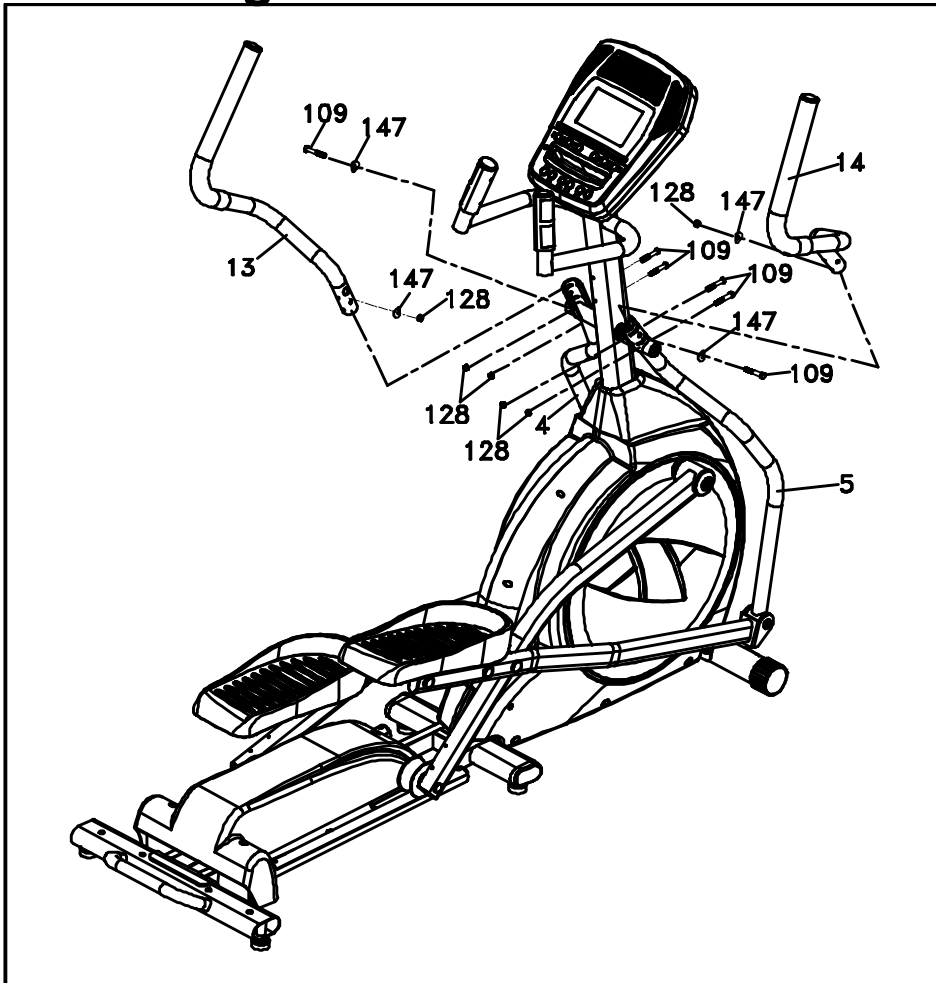


Smådelar, steg 2

#102. 5/16" x 15mm
Sekskantet bolt (2 stk)
#113. 5/16" x 15mm"
Bolt (2 stk)
#122. ø8.5x26 x 2.0
Flat skive (4 stk)

1. Før venstre og høyre svingarmer (4, 5) på hver side av styrestammeakselen. Fest en flat skive (122) og sekskantet bolt til hver side.
2. Før skaftet på venstre koblearm (7) gjennom foringen på venstre pedalarm (2), og fest med en flat skive (122) og bolt (113). Gjenta på andre side.
3. Fjern endeskiftet (18) fra koblearmen (7). Før foringen over nedre lenkearm (4), og inn i braketten på koblearmen. Fest med endeskiftet, samt skiven og skruen som ble fjernet tidligere i dette steget. Gjenta på andre side.

3 Øvre svingarmer

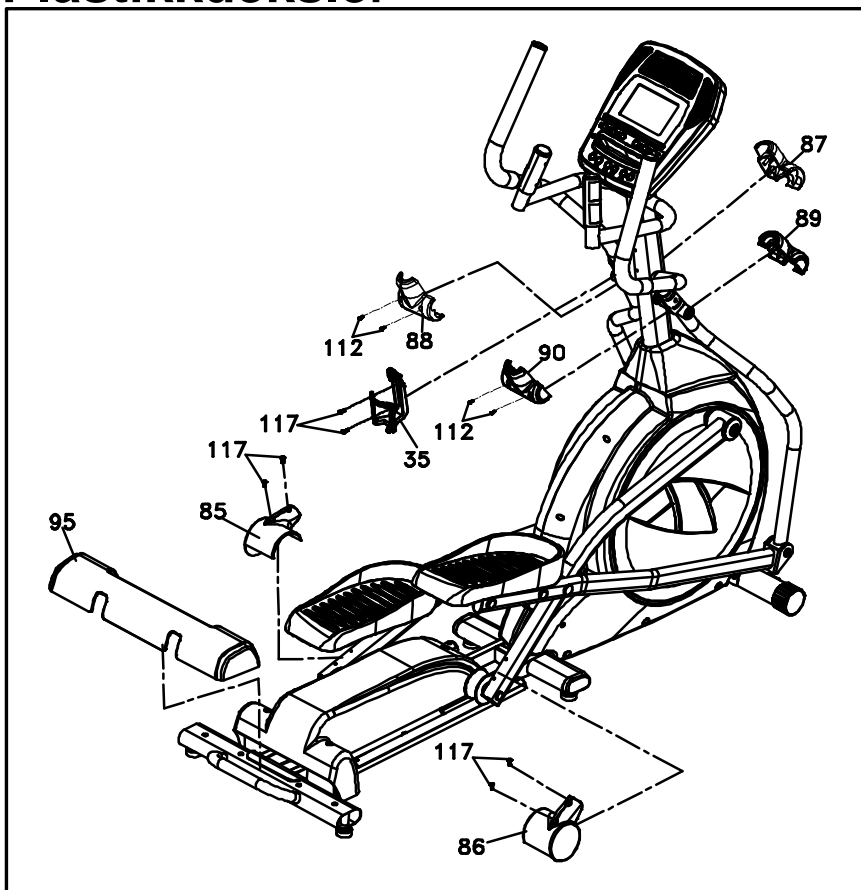


Smådelar, steg 3

- #109. 5/16" x 1-3/4"
Sekskantet bolt (6 stk)
- #128. 5/16" x 7"
Mutter (6 stk)
- #147. 5/16" x 23 x 2
Kurvskive (4 stk)

1. Koble venstre og høyre øvre håndgrep (13, 14) til venstre og høyre svingarmer (4, 5). Fest med to sekskantede bolter (109) og to muttere (128) foran på hver arm. Fest én sekskantet bolt (109), kurvskive (147) og mutter (128) på siden av hver arm.

4 Plastikkdeksler



Smådeler, steg 4

#117. M5 x 15mm
Stjerneskrue (6 stk)
#112. \varnothing 3.5 x 12mm
Metallskruer (4 stk)

1. Før fremre (87) og bakre (88) håndtaksdeksler sammen på venstre svingarmsskaft, og fest med to metallskruer (112). Gjenta på høyre side med fremre (89) og bakre (90) håndtaksdeksler.
2. Fest glihjuldekslet (85) til venstre pedalarm (2) med to stjerneskruer (117). Gjenta på høyre side med høyre glihjuldeksel (86).
3. Juster bakre stangdeksel (95) med hullene i bakre del av stigningsskinnesettet. Klikk dem på plass.
4. Fest flaskeholderen (35) til styrestammen med to stjerneskruer (117).

Konsolldrift

Konsoll



Oppstart

Apparatet er utstyrt med ekstern strømforsyning. Konsollet vil automatisk skru seg på når denne strømforsyningen kobles til. Dersom konsollet ikke mottar signaler på 30 minutter, vil det gå over til dvalemodus for å spare strøm. Trykk hvilken som helst knapp for å skru konsollet på igjen.

Apparatet vil foreta en intern selvsjekk ved oppstart. Alle lysene på konsollet vil skrus på under denne sjekken. Matriseskjermen vil deretter vise software-versjon (for eksempel: VER 1.0), TIME- og DISTANCE-skjermene vil vise en odometeravlesning. Denne avlesningen viser hvor mange timer apparatet har vært i bruk, og den virtuelle distansen det har beveget seg.

Odometeret vil forbli å skjermen i noen sekunder før konsollet vil gå til oppstartsmodus. Matriseskjermen vil nå bla gjennom de forskjellige treningsprofilene i programmene og driftsinstruksjoner. Konsollet vil nå være klart til bruk.

Konsolldrif

Hurtigstart

Dette er den raskeste måte å starte en treningsøkt. Straks konsollet har blitt skrudd på, kan du trykke START for å begynne. I hurtigstart-modusen vil tiden telle opp fra 0, og all treningsinformasjon vil telle opp. Motstanden kan justeres manuelt ved å trykke opp- og ned-knappene.

Grunnleggende informasjon

Skjerm:

Matriseskjermen vil vise motstandsprofilen. Dersom du trykker START mens du kjører et program, vil matriseskjermen bytte til å vise en stigningsprofil i stedet. Trykker du START enda en gang, vil matriseskjermen bytte til å vise en virtuell bane.

Trykk ENTER for å bytte mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet. Den første beskjeden som vises vil være navnet på programmet. Trykk ENTER gjentatte ganger for å se informasjon om INCLINE LEVEL (stigningsnivå), SPEED (hastighet), WATTS, LAPS (runder), ALTITUDE (antallet vertikale meter du har besteget), CURRENT LEVEL/MAX LEVEL (inneværende og maksimum nivå) og SCAN (automatisk rulling mellom informasjon). Nummeret til venstre for matriseskjermen viser ditt motstands- eller stigningsnivå.

Informasjon:

- CALORIES (kalorier) viser det omtrentlige antallet kalorier (Kcal) du har forbrent.
- TIME (tid) viser hvor lang tid du har trent, eller hvor lenge det er igjen før treningsøkten er over.
- SEG TIME (segmenttid) teller ned tiden til det inneværende segmentet (søylen) er over.
- PULSE (puls) indikerer hjerterytmen din når du benytter deg av håndpulsensorene.
- RPM (rotasjoner pr minutt) viser hastigheten din i rotasjoner pr minutt.
- SPEED (hastighet) viser din hastighet i enten engelske mil pr time eller kilometer i timen.
- INCLINE/RAMP (stigning) viser stigningsnivået på en skala fra 1 til 20.
- DISTANCE (distanse) viser samlet virtuelle distanse løpebåndet har beveget seg.

Apparatet har en innebygget pulsavleser. Hold rundt håndpulsensorene på det stasjonære håndtaket eller ikle deg et pulsbelte for å starte avlesningen. Etter noen sekunder vil et hjertesymbol begynne å blinke på skjermen. Pulsvinduet vil deretter vise hjerterytmen in i BPM (slag pr minutt).

Pause/nullstillingsfunksjoner:

STOP/RESET har flere funksjoner. Trykk knappen én gang under et program, og dette vil settes på pause i fem minutter. Start treningsøkten igjen ved å trykke START. Dersom du trykker STOP/RESET to ganger under en treningsøkt, vil økten avsluttes og et treningssammendrag vil vises på skjermen. Dersom du holder STOP/RESET nede i tre sekunder, vil konsollet nullstilles.

Lydsystemet:

Det finnes en lydport og høyttalere foran på konsollet. Koble til iPoder, MP3-spillere, CD-spillere eller til og med datamaskiner dersom du ønsker å lytte til musikk eller lydbøker via konsollets lydsystem.

Konsollprogrammering

Alle programmene kan skreddersys med din personlige informasjon. Enkelte typer informasjon er nødvendig for å sikre riktige avlesninger. Brukeren vil bli spurt om **AGE** (alder) og **WEIGHT** (vekt). Informasjon om brukerens alder er nødvendig for å sørge for at pulsprogrammet har riktige innstillinger. Informasjon om vekt sørger for en mer nøyaktig utregning av kalorier.

Merk: Kaloritellere på treningsutstyr vil aldri være 100% nøyaktig uansett om utstyret er hjemme eller i et treningsstudio. Tellerene er kun egnet som en guide til et omtrentlig resultat.

Programinnstillinger

Trykk PROGRAM for å bla gjennom de forskjellige valgene. Profilen til hvert program vil vises på matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge et program, og begynn å taste inn ønskede innstillinger. Dersom du ønsker å gå videre uten å skreddersy programmet, trykk START. Dette vil ta deg direkte til starten av treningsøkten. Dersom du ønsker å forandre innstillingene, følg instruksjonene i beskjedvinduet. Dersom du starter et program uten å forandre innstillingene, vil programmets standardinnstillinger bli brukt.

Merk: Innstillinger for AGE (alder) og WEIGHT (vekt) vil forandres når du skriver inn et nytt nummer. De verdiene du sist brukte for alder og vekt vil bli de nye standardinnstillingene. Du vil dermed kun ha behov for å forandre disse verdiene dersom din alder eller vekt forandres eller dersom en annen bruker benytter seg av apparatet.

Manuell modus

Ved bruk av det manuelle programmet kan brukeren selv kontrollere arbeidsmengden.

1. Trykk PROGRAM▲/▼, til beskjednen MANUAL dukker opp i beskjedvinduet. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START.
6. Når programmet starter, vil innstillingene for INCLINE (stigning) og RESISTANCE (motstand) være satt til nivå 1. Du kan benytte deg av opp- og ned-knappene for å forandre treningsmengden.
7. I manuell modus kan du bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av ENTER-knappen.
8. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Dette sammendraget vil kun vises i en kort periode før konsollet returnerer til hovedskjermen.

Programmer

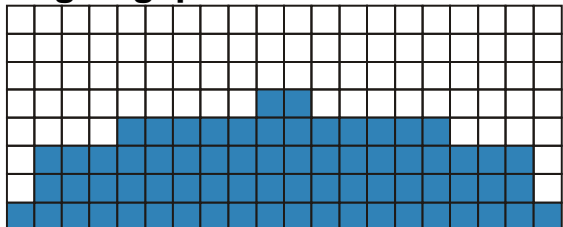
1. Trykk PROGRAM▲/▼ til ønsket programnavn dukker opp i beskjedvinduet. Trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Du vil nå bli bedt om å skrive inn informasjon for maksnivå. Dette er det høyeste nivået du ønsker å trene i. Juster ønsket nivå, og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Trykk INCLINE▲/▼ for å justere det høyeste ønskede stigningsnivået under treningsøkten. Trykk ENTER for å bekrefte.
7. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START.
8. Du kan når som helst forandre arbeidsmengden ved å trykke LEVEL▲/▼. Dette vil kun forandre arbeidsmengden på inneværende segment.
9. Du kan bla gjennom informasjonen i beskjedvinduet ved hjelp av ENTER-knappen.
10. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Dette sammendraget vil kun vises i en kort periode før konsollet returnerer til hovedskjermen.

Forhåndsinnstilte programmer

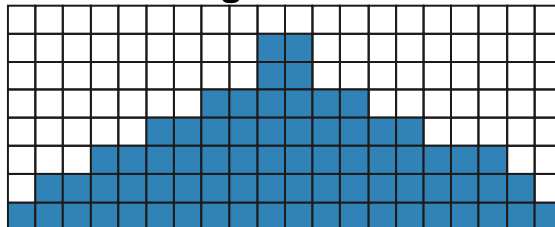
Apparatet har fem forskjellige programmer som er utviklet for å gi varierte treningsøker. Disse programmene har forhåndsinnstilte arbeidsmengder som er utviklet for å oppnå forskjellige treningsmål.

Ascent

Stigningsprofil

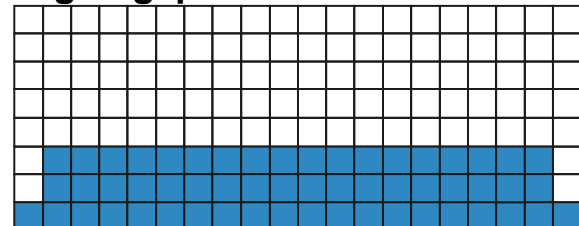


Arbeidsmengde

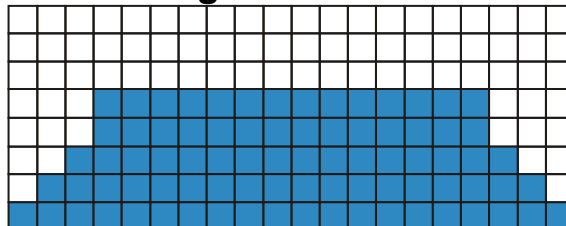


Fat Burn (Fettforbrenning)

Stigningsprofil

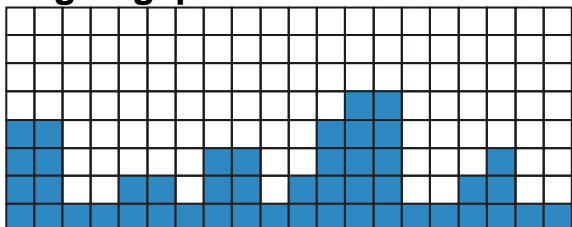


Arbeidsmengde

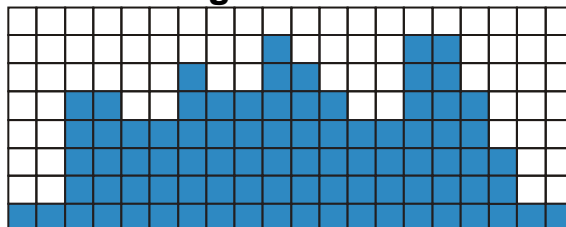


Glute Blast

Stigningsprofil

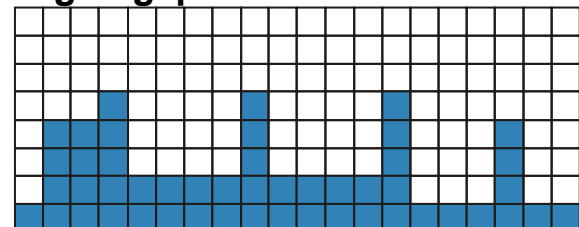


Arbeidsmengde

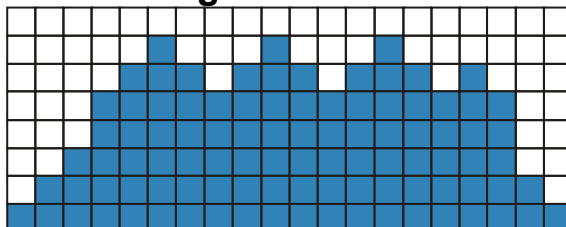


Adventure

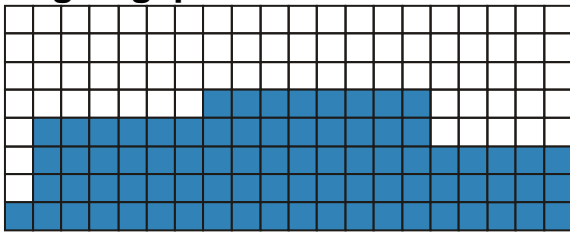
Stigningsprofil



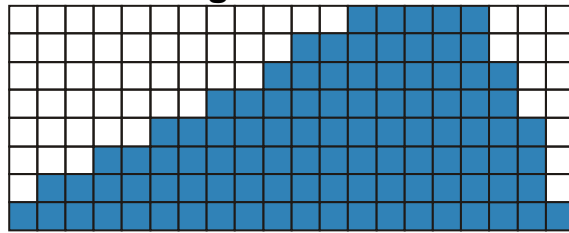
Arbeidsmengde



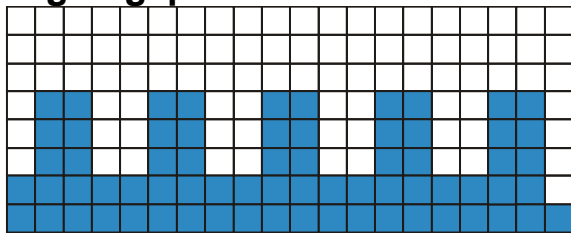
**Xtreme
Stigningsprofil**



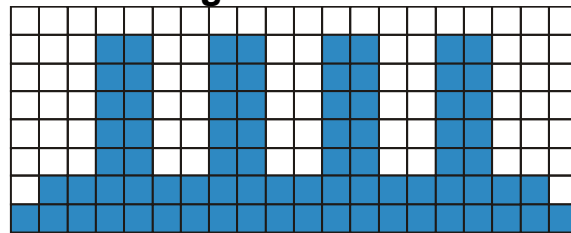
Arbeitsmenge



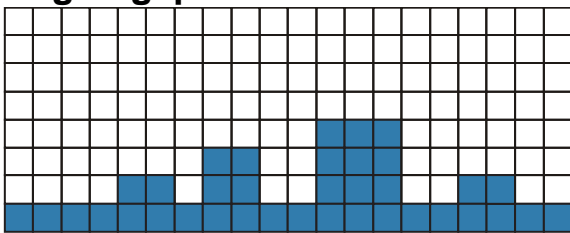
**Interval
Stigningsprofil**



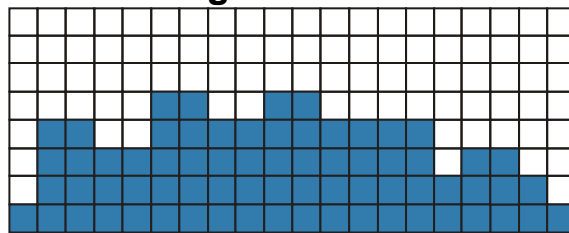
Arbeitsmenge



**X Country
Stigningsprofil**



Arbeitsmenge



Brukerinnstilte programmer.

Disse programmene lar brukeren selv sette opp en unik treningsøkt. Følg instruksjonene under for å skape ditt eget treningsprogram.

1. Velg USER 1 eller USER 2 ved å trykke PROGRAM▲/▼ fulgt av ENTER. Dersom det allerede er lagret et program, vil beskjedvinduet spørre om du ønsker å kjøre programmet ("RUN PROGRAM?"). Bruk LEVEL▲/▼ for å svare ja eller nei. Ønsker du å kjøre et allerede programmert program, velg YES, og trykk ENTER for å bekrefte. Ønsker du å slette det lagrede programmet, og opprette et nytt, trykk NO, fulgt av ENTER for å bekrefte.
2. Dersom du sletter et eksisterende program, eller det ikke fantes noe program, vil bokstaven A blinke på skjermen. Bruk LEVEL▲/▼ for å skrive inn ditt fornavn. Bekreft hver bokstav med ENTER. Når du har skrevet inn fornavnet ditt, trykk STOP for å avslutte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av LEVEL▲/▼. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av LEVEL▲/▼. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av LEVEL▲/▼. Trykk så ENTER for å bekrefte.
6. Du vil nå bli bedt om å stille inn maksnivå. Dette er det vanskeligste motstandsnivået du ønsker å trene i under programmet. Juster nivået og trykk ENTER.
7. Du kan nå justere nivået for det første segmentet i treningsøkten ved hjelp av LEVEL▲/▼. Trykk ENTER når du har justert kolonnen til ønsket nivå. Fortsett slik til alle 20 nivåene har blitt stilt inn.
8. Gjenta samme prosess for stigningssegmentene. Bruk INCLINE▲/▼ for å stille inn ønsket stigning.
9. Beskjedvinduet vil nå be deg om å trykke ENTER for å lagre programmet. Trykk START for å påbegynne treningsøkten.
10. Du kan nå som helst øke eller senke motstanden og/eller stigningen ved hjelp av LEVEL▲/▼ og INCLINCE▲/▼.
11. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av treningsøkten din. Dette sammendraget vil kun vises i en kort periode før konsollet returnerer til hovedskjermen.

Pulsprogrammer

Merk: Du må holde rundt pulskontaktene med begge hender, eller benytte deg av pulspebelte når du bruker disse programmene. Begge programmene fungerer på samme måte. Forskjellen ligger i at H1 er satt til 60%, og H2 er satt til 80% av din makspuls.

1. Velg HR1 eller HR2 ved å trykke PROGRAM▲/▼ fulgt av ENTER.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for AGE. Skriv inn din alder ved hjelp av LEVEL▲/▼. Trykk så ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for WEIGHT. Skriv inn din vekt ved hjelp av LEVEL▲/▼. Trykk så ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å skrive inn informasjon for TIME. Skriv inn ønsket treningstid ved hjelp av LEVEL▲/▼. Trykk så ENTER for å bekrefte.
5. Du vil nå bli bedt om å skrive inn målverdi for puls. Bekreft ved å trykke ENTER. Under treningsøkten vil apparatet kontinuerlig justere motstanden for å holde pulsen din så nær denne verdien som mulig.
6. Du er nå ferdig med å stille inn programmet. Trykk START for å påbegynne treningsøkta, eller trykk STOP for å gå tilbake for å modifisere innstillingene dine.
7. Du kan når som helst øke eller senke motstanden og/eller stigningen ved hjelp av LEVEL▲/▼.

Hjerterytme:

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 å 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)

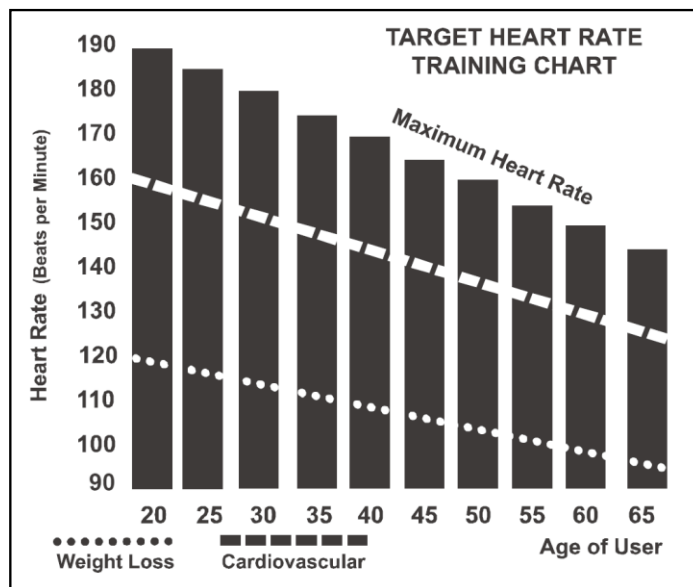
$180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)

(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.



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, følelsesmessige 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 trenings intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

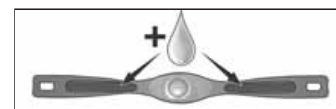
6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

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 fordelingen 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

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 brystmuskulene 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.

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) Ulyder *kan* bli forårsaket av smuss. Rens apparatet, inkludert skinner og hjul. Det kan også lønne seg å føre et tynt lag med smøremiddel på skinnene.
 - c) Smøring av skinner: Du bør kun smøre skinnene dersom det er en vedvarende lyd fra hjulene. Dersom dette ikke er tilfellet, bør du unngå smøring ettersom dette tiltrekker seg smuss. Du trenger kun et tynt lag med smøring, og pass på å fjerne alt overflødig smøremiddel.
3. Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget.

Lyder fra apparatet:

Dette apparatet er utviklet i henhold til industristandard. Alle elliptiske apparater, uansett produsent, består av flere bevegelige deler. Vær oppmerksom på at forholdet mellom de bevegelige delene kan resultere i enkelte lyder. Dette er helt normalt, og vil ikke være grunn til bekymring.

‘ENGINEERING MODE’ på konsollet:

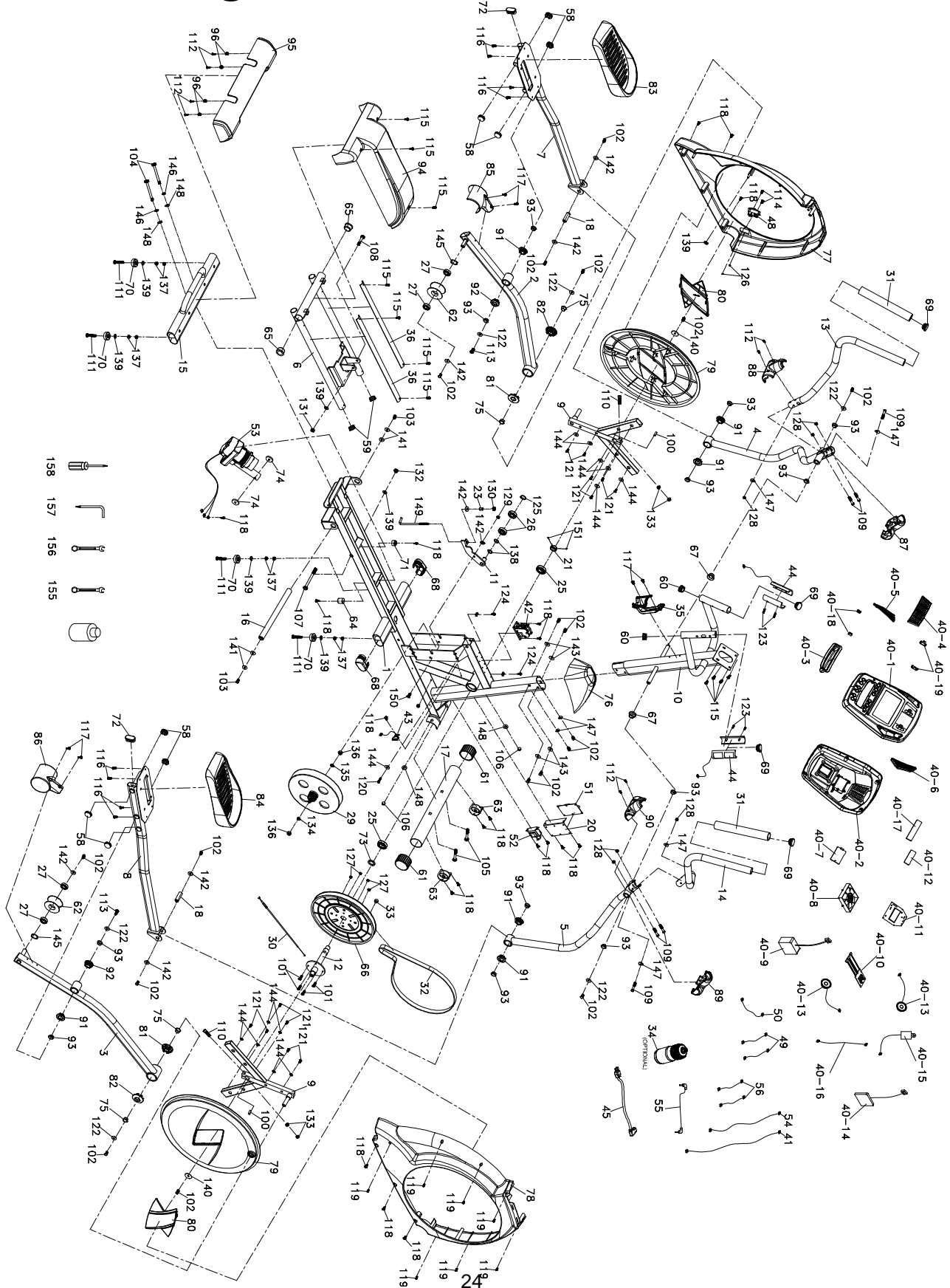
Konsollet har et innebygget vedlikeholds/diagnose-verktøy. Dette programmet gjør det blant annet mulig å skifte måleenheter mellom metriske kilometer og engelske mil, og å skru av tastaturlyden.

Ønsker du å åpne dette programmet, hold nede START, STOP og ENTER i fem sekunder til beskjedvinduet viser beskjeden ENGINEERING MODE. Trykk så ENTER for å gå inn i menyen. Bruk deretter LEVEL ▲/▼ for å velge mellom følgende alternativer:

- A. **Knappetest:** Lar deg undersøke om alle knappene fungerer.
- B. **LCD-test:** Undersøker samtlige skjermer automatisk.
- C. **Funksjoner:** Åpner en ny meny:
 - I. SLEEP MODE: Lar konsollet automatisk gå i dvalemodus etter 30 minutter uten aktivitet.
 - II. MOTOR TEST: Vil kontinuerlig kjøre motstandsmotoren.
 - III. MANUAL: Tillater stepping av girmotoren.
 - IV. KEY TONE: Srur tastaturtone av eller på.
 - V. UNITS: Velger måleenhet mellom metriske kilometer og engelske mil
 - VI. ODOMETER RESET: Nullstiller odometeret.
 - VII. PAUSE MODE – ON; Når denne er skrudd av, vil STOP-knappen skru av inneværende program; når denne er skrudd på, vil konsollet holde på informasjonen i fem minutter før den går tilbake til oppstartsskjermer.
 - VIII. SAFETY – OFF; Når denne er skrudd på, vil apparatet automatisk sette motstanden til nivå 20 for å hindre barn i å benytte seg av apparatet uten autorisasjon.
- D. **Sikkerhet:** Lar deg låse tastaturet for å hindre uautorisert bruk av apparatet. Tastaturet vil kunne låses opp igjen ved å holde START og ENTER nede i tre sekunder.
- E. **Fabrikkinnstillinger**
- F. **Exit:** Går ut av vedlikeholdsmodus.

Kalibrering av stigning: Dersom du opplever problemer med stigningen, kan du kalibrere apparatet ved å holde INCLINE ▲ og START nede samtidig i fem sekunder. Kalibreringen vil så starte automatisk. Dersom problemet vedvarer, kontakt Mylna Sports servicesenter.

Oversiktsdiagram



Deleliste

NR.	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1
2	Venstre pedalarm	1
3	Høyre pedalarm	1
4	Venstre nedre håndtak	1
5	Høyre nedre håndtak	1
6	Bakre skinnesett	1
7	Venstre koblearm	1
8	Høyre koblearm	1
9	Tverrbjelke	2
10	Styrestamme	1
11	Hjulsett	1
12	Krankaksel	1
13	Venstre øvre håndgrep	1
14	Høyre øvre håndgrep	1
15	Sett, stigningsskinne	1
16	Sett, låsetube	1
17	Fremre stabilisator	1
18	Endeskaft	2
20	Bakplate, kontroller	1
21	Akselbom	1
23	Endehylse	1
25	6005_Lager	2
26	6203_Lager	2
27	6003_Lager	4
29	Svinghjul	1
30	Stålkabel	1
31	Skumgrep	2
32	Drivbelte	1
33	Magnet	1
34	Valgfri flaske	1
35	Flaskeholder	1
36	Aluminiumskinne	2
40	Konsollsett	1
40~1	Toppdeksel, konsoll	1
40~2	Bunndeksel, konsoll	1
40~3	Receptacle	1
40~4	Viftegrill	1
40~5	Venstre høytalerdeksel	1
40~6	Høyre høytalerdeksel	1
40~7	Batterideksel	1
40~8	400mm_Viftesett (hvitt)	1
40~9	300mm_m/mottaker, HR	1
40~10	Interfacebrett	1

Nr.	BESKRIVELSE	ANT
40~11	Displaybrett, konsoll	1
40~12	Tastatur	1
40~13	250mm_Høytaler m/kabel	2
40~14	Forsterkerkontroller	1
40~15	300mm_Lydbrett m/rød kabel	1
40~16	250mm_Forsterkerkabel	1
40~17	Tastatur	1
40~18	Anker, viftegrill	2
40~19	Festeplate, vifte	2
41	1150mm_Computerkabel	1
42	Girmotor	1
43	500mm_Sensor m/kabel	1
44	850mm_Håndpuls m/kabelsett	2
45	Strømledning	1
48	AC Electronisk modul	1
49	300mm_Kobleledning, Kontroller(Rød)	2
50	200mm_Jordledning	1
51	Stigningskontroller	1
52	Stigningsadaptor	1
53	Stigningsmotor	1
54	500mm_Computerkabel	1
55	400mm_Lydkabel	1
56	80mm_Hvit kobleledning	2
58	Ø25.4 × 2.0T_Rund hette	8
59	32 × 2.5T_Rund hette	2
60	Ø32 × 2.0T_Rund hette	2
61	Ø60_Rund endehette	2
62	Ø78_Glihjul, uretan	2
63	Ø60_Transporthjul	2
64	Ø25 × 25mm_Gummifotpute	1
65	Ø38 × Ø34 × Ø26 × 4 + 16T_Foring	2
66	Ø330_Drivreimskive	1
67	Ø30 × 19mm_Stolpeforing	2
68	Ø40 × Ø80_Oval endehette	2
69	Ø32(1.8T)_Plugg	4
70	Ø35 × 10mm_Gummifot	4
71	Ø25 × Ø25 × 15T_Gummifotpute	1
72	Ø25 × 50 × 2.0T_Oval endehette	2
73	Spacerforing	1
74	3/8" × 35 × 5T_Nylonskive	2
75	WFM-1719-12_Foring	4
76	Deksel, styrestamme	1
77	Venstre sidedeksel	1

NR.	BESKRIVELSE	ANTA
78	Høyre sidedeksel	1
79	Rund Disk	2
80	Deksel, rund disk	2
81	Ø56 x Ø19 x 15L_Flat foring	2
82	Ø56 x Ø19 x 21L_Kurvet foring	2
83	Venstre pedal	1
84	Høyre pedal	1
85	Venstre skyvehjuldeksel	1
86	Høyre skyvehjuldeksel	1
87	Venstre fremre håndtaksdeksel	1
88	Venstre bakre håndtaksdeksel	1
89	Høyre fremre håndtaksdeksel	1
90	Høyre bakre håndtaksdeksel	1
91	Ø42 x Ø19 x 15L_Flat foring	6
92	Ø42 x Ø19 x 21L_Kurvet foring	2
93	J4FM-1719-09_Foring	12
94	Stigningsdeksel	1
95	Bakre stangdeksel	1
96	Bom, endehette	4
100	Woodruffnøkkel	2
101	1/4" x 3/4"_Seks kantet bolt	4
102	5/16" x 15mm_ Seks kantet bolt	18
103	5/16" x 25mm_ Seks kantet bolt	2
104	3/8" x 3-3/4"_ Seks kantet bolt	2
105	3/8" x 3"_Festebolt	2
106	3/8"_Kuppelmutter	2
107	M10 x 130mm_ Seks kantet bolt	1
108	3/8" x 2-1/2"_ Seks kantet bolt	1
109	5/16" x 1-3/4"_ Seks kantet bolt	6
110	M8 x 35mm_ Bolt	2
111	3/8" x 2"_ Bolt	4
112	Ø3.5 x 12mm_Metallskrue	8
113	5/16" x 15mm_ Bolt	2
114	M4 x 12mm_Stjernekrue	2
115	M5 x 10mm_ Stjernekrue	11
116	M5 x 10mm_ Stjernekrue	8
117	M5 x 15mm_ Stjernekrue	6
118	5 x 19mm_Skrue	20
119	3.5 x 16mm_Metallskrue	7
120	4.8 x 38mm_Metallskrue	1
121	5 x 16mm_Skrue	12
122	Ø8.5 x 26 x 2.0T_Flat skive	6
123	Ø3 x 20mm_Skrue	4

NR.	BESKRIVELSE	ANT
124	3.5 x 16m/m_Skrue	2
125	Ø17_C-ring	1
126	M4 x 5T_Mutter	2
127	1/4" _Mutter	4
128	5/16" x 7T_Mutter	6
129	M8 x 7T_Mutter	1
130	M8 x 9T_Mutter	1
131	3/8" x 7T_Mutter	1
132	M10 x 8T_Mutter	1
133	M8 x 6.3T_Mutter	4
134	3/8" -UNF26 x 4T_Mutter	1
135	3/8" -UNF26 x 6T_Mutter	1
136	3/8" -UNF26 x 11T_Mutter	2
137	3/8" x 7T_Mutter	8
138	Ø17 x 23.5 x 1T_Flat skive	2
139	3/8" x 19 x 1.5T_Flat skive	7
140	5/16" x 35 x 1.5T_Flat skive	2
141	5/16" x 35 x 2.0T_Flat skive	4
142	5/16" x 23 x 1.5T_Flat skive	8
143	5/16" x 20 x 1.5T_Flat skive	4
144	1/4" x 19m/m_Flat skive	13
145	Ø17_Bølget skive	2
146	3/8" x 2T_Splittskive	2
147	5/16" x 23 x 2T_Kurvet skive	6
148	3/8" x 23 x 1.5T_Kurvet skive	4
149	M8 x 170m/m_J-bolt	1
150	M8 x 20m/m_Festebolt	1
151	M5 x 5m/m_Skrue	2
155	13/14m/m_Nøkkel	1
156	12/14m/m_Nøkkel	1
157	Kombinasjonsnøkkel, M5 unbrako/stjernetrekker	1
158	Stjernetrekker	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. 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.mylnasport.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:

Mylna Sport & Fitness AS

Postboks 244

3051 Mjøndalen

Norge

E-post: post@mylnasport.no

www.abilica.no

www.mylnasport.no

Leverantör:

Mylna Sport & Fitness AB

Box 181

56624 Habo

Sverige

E-post: info@mylnasport.se

www.abilica.se

www.mylnasport.se

Supplier:

Mylna Sport & Fitness AS

P.O. Box 244

N-3051 Mjøndalen

Norway

E-post: post@mylnasport.com

www.abilica.com

www.mylnasport.com