

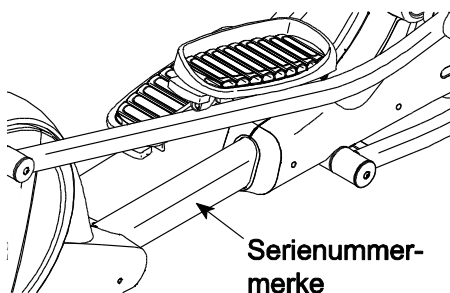
# NordicTrack® E10.0

POWER INCLINE

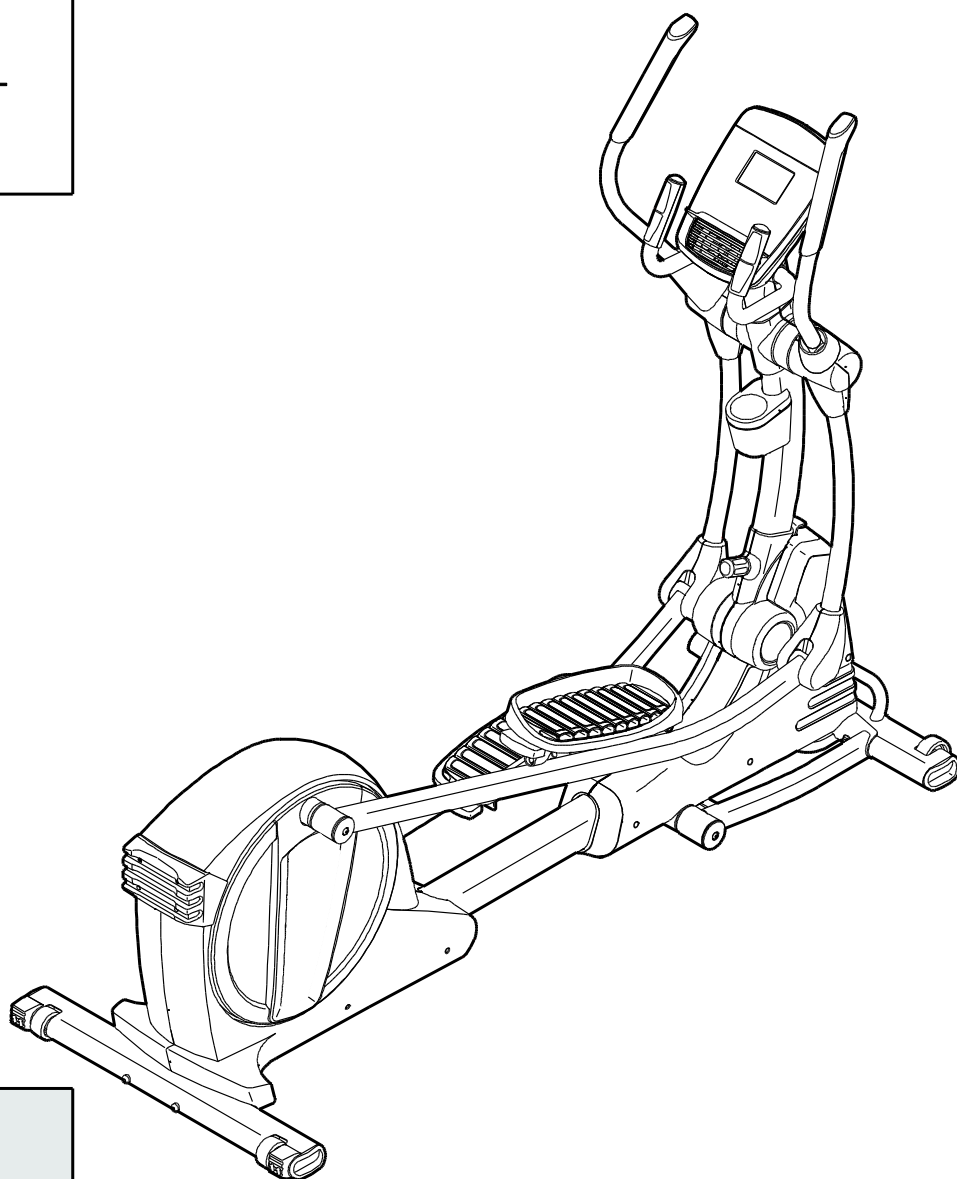
Modellnr.: NTEVEL99014.0

Seriennr.: \_\_\_\_\_

Skriv ned serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



## Norsk brukerveiledning



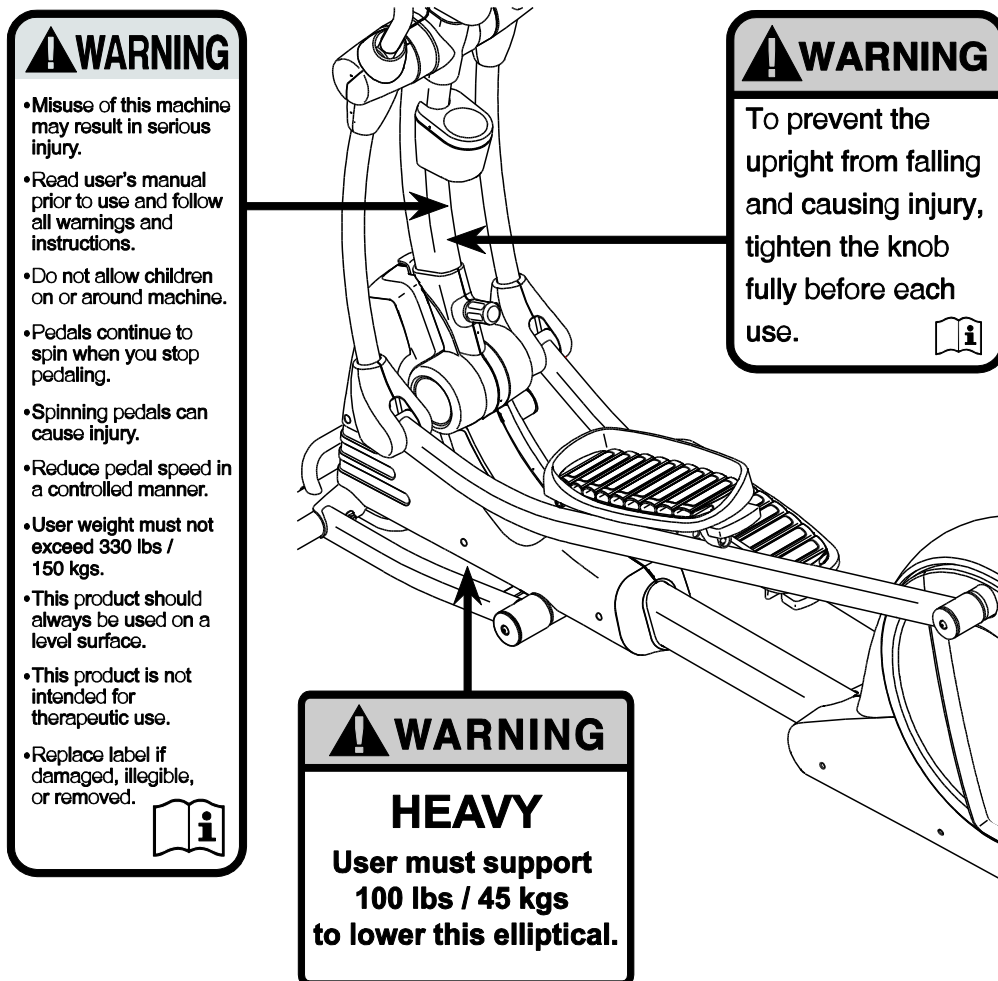
### **▲ MERK**

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på brukerveiledningen for fremtidig referanse.

## INNHOLD

Plassering av varselsmerker	2
Viktige forholdsregler	3
Før du begynner	5
Montering	6
Drift	9
Vedlikehold og feilsøk	21
Retningslinjer	23
Deleliste	24
Oversiktsdiagram	26
Service	30

## PLASSERING AV VARSELSMERKER



## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Merk: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på apparatet før du benytter deg av denne.

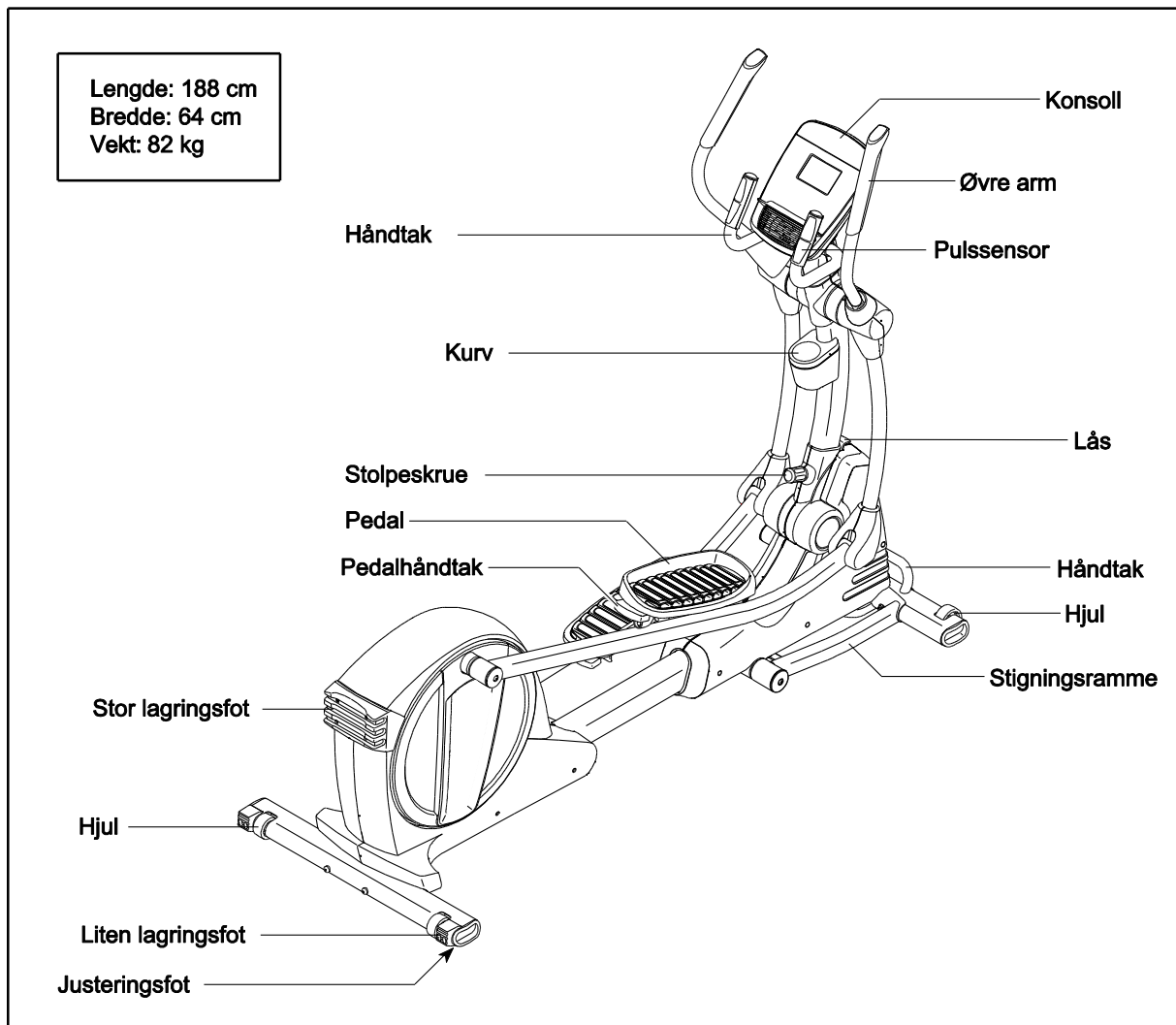
1. Før du påbegynner dette eller et hvilket som helst annet treningsprogram, er det viktig at du snakker med en lege. Dette er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer.
2. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av apparatet er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
3. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
4. Dette apparatet er kun ment for hjemmebruk. Ikke benytt apparatet i en kommersiell, utleie, eller institusjonell situasjon.
5. Oppbevar apparatet innendørs, og ikke utsett det for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
6. Plasser apparatet på et jevnt underlag med minst 1 meter klaring foran og bak, og 0,5 meter klaring på hver side. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
7. Inspiser apparatet regelmessig, og stram alle deler.
8. Hold kjæledyr og barn under 12 år unna apparatet til enhver tid.
9. Når du kobler til strømledningen (se side 9), forsikre deg om at du kobler den til en jordet krets.
10. Ikke modifier strømledningen, og ikke koble en adaptor for å bruke apparatet på en stikkontakt av en annen type. Hold strømledningen unna opphetede overflater. Ikke benytt deg av skjøteledning.
11. Ikke benytt deg av apparatet dersom strømledningen eller kontakten er skadet, eller dersom apparatet ikke virker som det skal.
12. Merk: Koble alltid fra strømledningen og skru av strømbryteren når apparatet ikke er i bruk, eller før du renser det. Vedlikehold utover det som er beskrevet i denne brukerveiledningen må kun utføres av en autorisert servicerepresentant.
13. Ikke plassér apparatet i lagringsposisjon før det er fullstendig montert og stolpen er foldet. Du må være i stand til å løfte 45 kg for å plassere apparatet i lagringsposisjon.
14. Apparatets maksvekt er 150 kilo.

15. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av apparatet. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko – ikke benytt apparatet med bare ben, iført sokker eller sandaler.
16. Hold tak i det stasjonære eller de bevegelige håndtakene når du stiger av eller på apparatet, i tillegg til under bruk.
17. Pulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert brukerens bevegelsesmønster, kan påvirke avlesningen. Pulssensoren er kun ment for å gi brukeren en idé om generelle pulstrender under treningen.
18. Apparatet har ikke et fritt svinghjul. Pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser derfor hastigheten kontrollert.
19. Hold alltid ryggen rett når du benytter deg av apparatet; ikke bøy ryggen.
20. Overtrening kan virke mot sin hensikt, og kan være helsefarlig. Dersom du føler svimmelhet eller annen form for ubehag, avslutt treningen umiddelbart, og start nedkjølingsprosessen.

## FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende NORDICTRACK E10.0. Dette apparatet tilbyr et imponerende utvalg funksjoner som er utviklet for å gjøre din hjemmetrening mer effektiv og fornøylig.

Det anbefales at du setter deg inn i denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Dersom du fremdeles har spørsmål etterpå, så vil du finne kontaktinformasjonen til Mylna Sports Servicesenter på baksiden av denne brukerveiledningen.

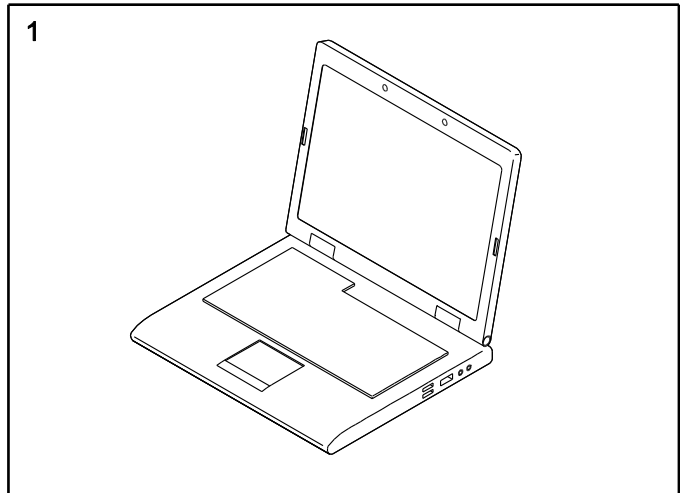


## MONTERING

Monteringen krever *to* personer. Plassér alle deler på et åpent område og fjern pakningsmaterialet – men ikke kast dette før apparatet er ferdig montert.

1. Logg på [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) for å registrere produktet ditt.

Dette aktiverer produktgarantien din, og gjør det enklere for Icon å tilby oppgraderinger og tilbud.

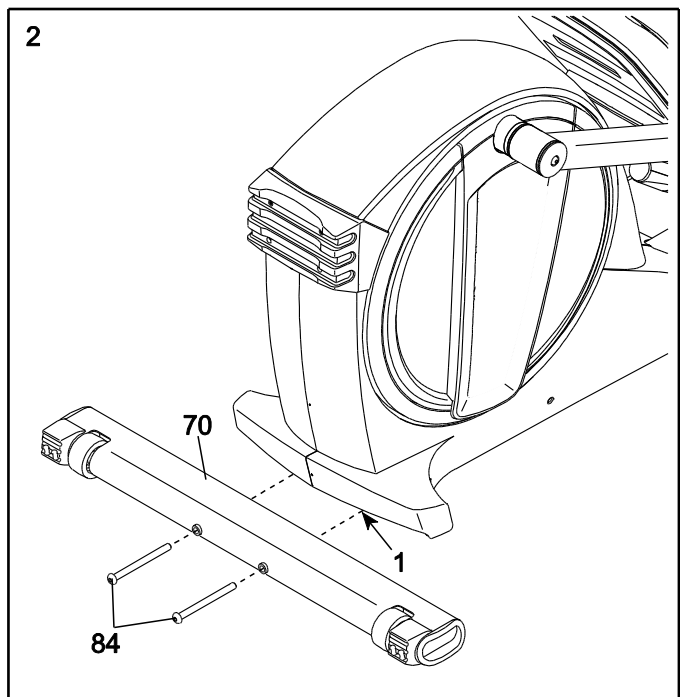


2. Få hjelp av en annen person til å plassere noe solid pakningsmateriale under bakre del av rammen (1) slik at den løftes opp fra gulvet. **Få hjelp av den andre personen til å holde apparatet og hindre det i å tippe.**

Dersom forsendelsesstøtter er festet til bakre del av rammen (1), kan du fjerne disse ved å skru løs skruene som fester dem til rammen. Du vil *ikke* få bruk for verken støttene eller skruene.

Fest bakre stabilisator (70) til rammen (1) med to M10 x 120mm skruer (84).

Fjern så pakningsmaterialet og senk apparatet ned på gulvet.



3. Få hjelp av en annen person til å plassere noe solid pakningsmateriale under fremre del av rammen (1) slik at den løftes opp fra gulvet. **Få hjelp av den andre personen til å holde apparatet og hindre det i å tippe.**

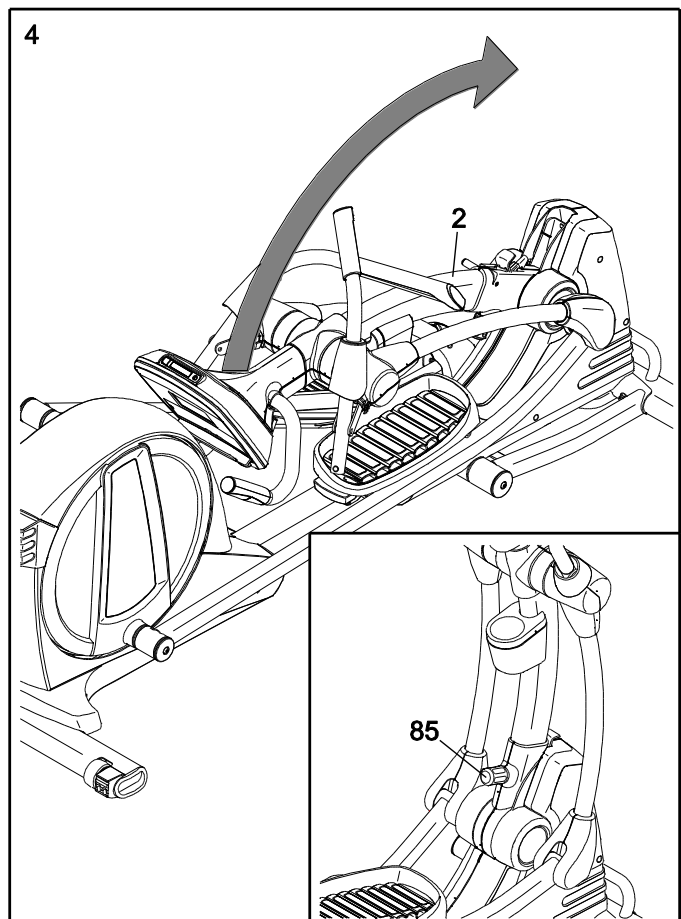
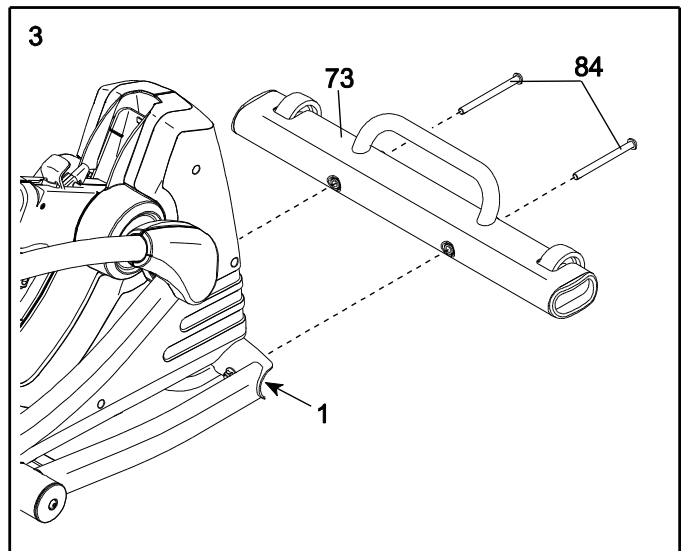
Dersom forsendelsesstøtter er festet til fremre del av rammen (1), kan du fjerne disse ved å skru løs skruene som fester dem til rammen. Du vil *ikke* få bruk for verken støttene eller skruene.

Fest fremre stabilisator (73) til rammen (1) med to M10 x 120mm skruer (84).

Fjern så pakningsmaterialet og senk apparatet ned på gulvet.

4. Få hjelp av en annen person til å heve stolpen (2) til vertikal posisjon.

Se den lille tegningen: Stram stolpeskruen (85).



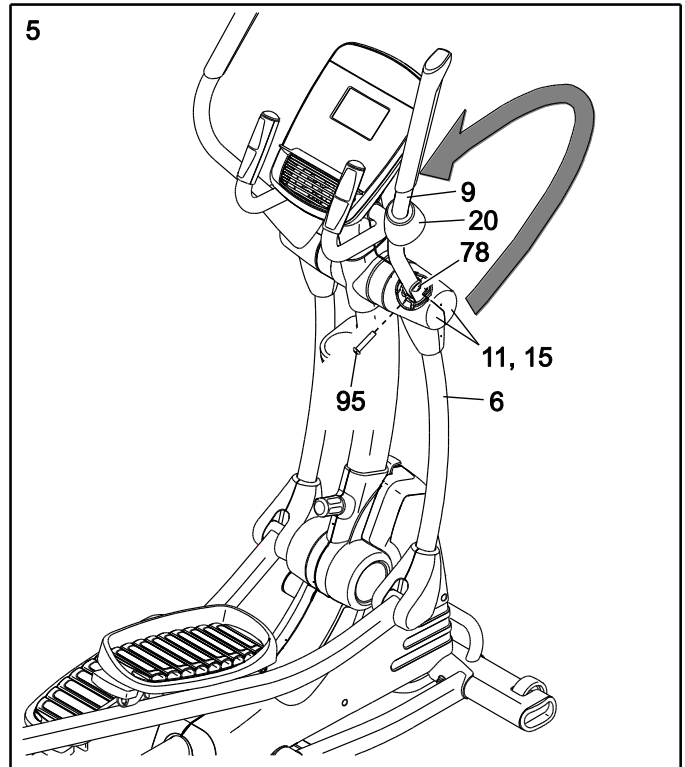
5. Rotér høyre øvre svingarm (9) til posisjonen som vist på illustrasjonen.

Fest høyre øvre svingarm (9) til høyre øvre svingfot (6) med en M10 x 50mm skrue (95).

Stram deretter den indikerte M10 x 45mm skruen (78).

Trykk deretter øvre svingarmsdeksel (20) ned og skru det slik at det sitter på samme nivå som høyre fots fremre og bakre deksler (11, 15).

**Gjenta dette på andre side av apparatet.**



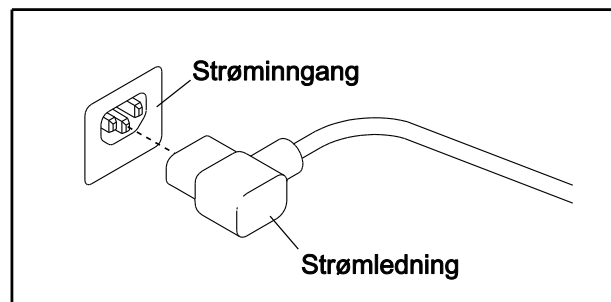
6. **Forsikre deg om at alle deler av apparatet er strammet riktig.** Merk: Ekstra smådeler *kan* være inkludert i pakningen. Beskytt gulv eller underlag ved å plassere apparatet på ei matte.



## DRIFT

### HVORDAN KOBLE TIL STRØMLEDNINGEN

**Apparatet må være jordet.** Dersom det skulle svikte eller bryte sammen, så vil jording sørge for å minske faren for elektrisk sjokk ved å føre strømmen via en bane med minst mulig motstand. Produktet er utstyrt med strømkabel som har jordledning og jordstøpsel.



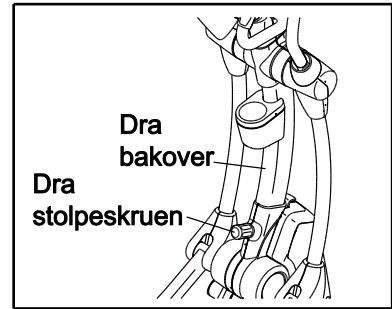
**VIKTIG: Dersom strømkabelen er skadet, MÅ det bli erstattet med en strømkabel som er godkjent av produsenten.**

Se tegningen: Koble den indikerte enden av strømledningen inn i tredemøllen som vist på tegningen.

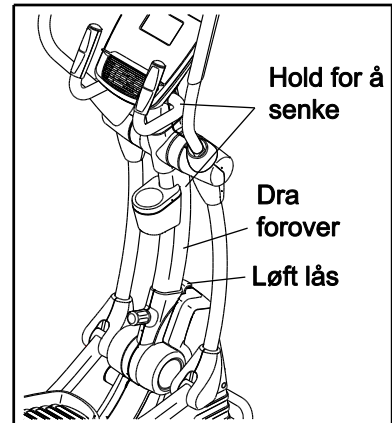
## HVORDAN FLYTTE APPARATET

Grunnet apparatets størrelse og vekt, kreves det **to personer** for å flytte på det.

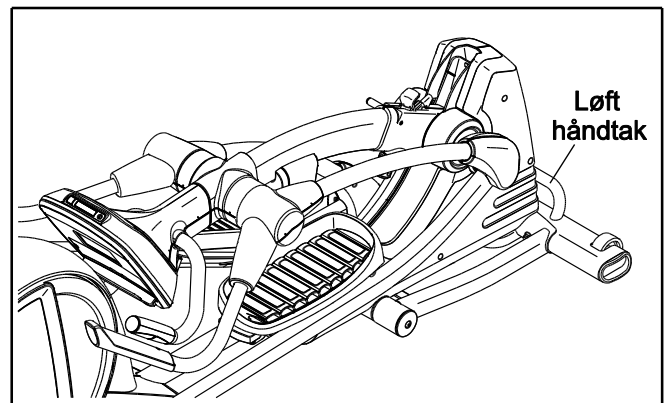
Løsne først justeringskruen. Dra deretter stolpeskruen; dra stolpen bakover til låsen stopper den. Slipp deretter stolpeskruen.



Dra deretter stolpen litt forover, og senk den deretter til foldet posisjon. **Hold stolpen på en av de indikerte delene** når du senker den – ikke hold de øvre svingarmene.



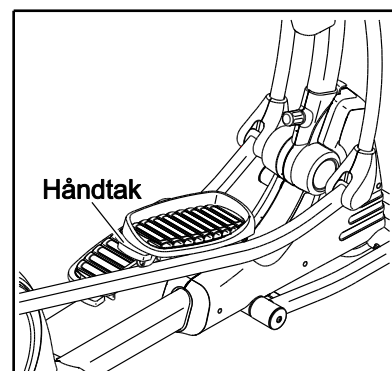
Ta deretter tak i håndtaket på den fremre stabilisatoren og løft apparatet til det ruller på hjulene (ikke vist) på den bakre stabilisatoren. Flytt apparatet så forsiktig til ønsket plassering og senk den ned på gulvet.



Når du har flyttet apparatet til ønsket plassering, kan du løfte stolpen til vertikal posisjon og stramme stolpeskruen.

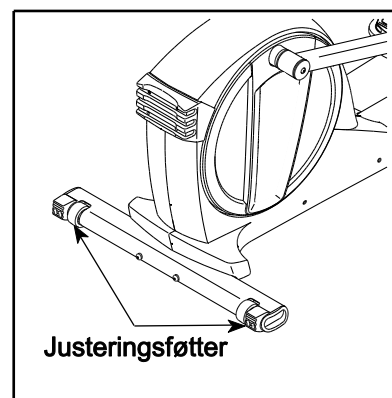
## HVORDAN JUSTERE PEDALPOSISJONENE

Hver pedal kan bli justert til forskjellige posisjoner. Justér hver av dem ved å ganske enkelt dra pedalhåndtaket utover; flytt pedalen til ønsket posisjon; og slipp deretter pedalhåndtaket inn i et justeringshull under pedalen. Forsikre deg om at begge pedaler er justert til samme posisjon.



## HVORDAN JUSTERE NIVÅENE PÅ APPARATET

Dersom apparatet gynger lett på gulvet, kan du skru én eller begge justeringsføtter under bakre stabilisator for å justere nivået slik at apparatet står stødig.



## HVORDAN TRENE MED DET ELLIPTISKE APPARATET

Stig på apparatet ved å holde tak i håndtakene eller de øvre svingarmene. Stig på den laveste pedalen før du stiger på den andre pedalen. Tråkk deretter på pedalene til de begynner å bevege seg i en kontinuerlig bevegelse. **Merk: Pedalhjulet kan dreies i begge retninger. Det anbefales at du dreier det i retning som vist med piler på illustrasjonen, men for variasjonens skyld kan du også forsøke å trække i motsatt retning.**

Når du skal stige av apparatet, må du vente til pedalene har stanset. **Svinghjulet på apparatet roterer fritt, og pedalene vil dermed fortsette å rotere til hjulet stanser. Ikke stig av apparatet før pedalene står stille.** Stig av øverste pedal først.

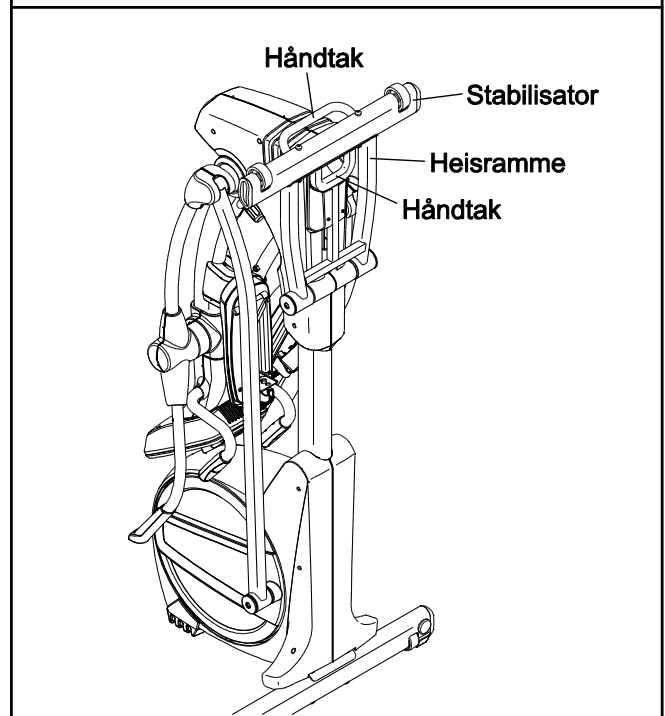
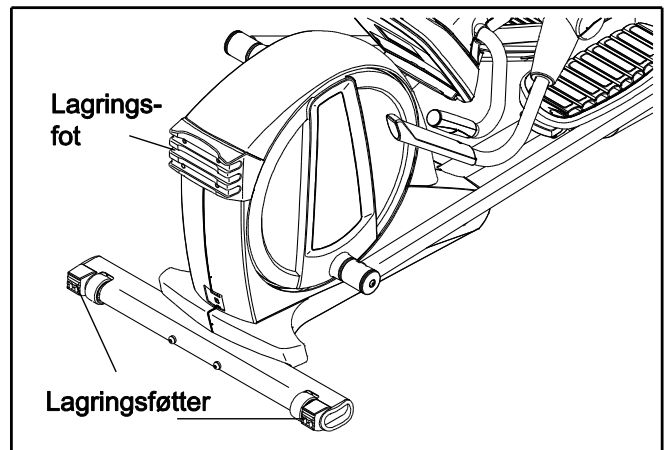
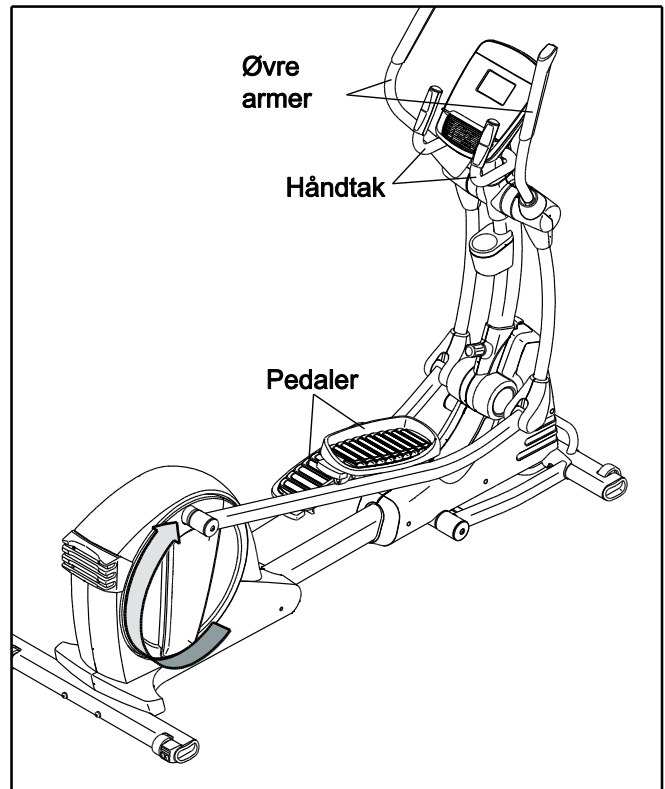
## LAGRING AV DET ELLIPTISKE APPARATET

Grunnet størrelsen og vekten på apparatet, kreves det **to personer** for å sette det i lagringsposisjon. **MERK: Du må være i stand til å løfte 45 kg for å løfte, lagre og senke apparatet.**

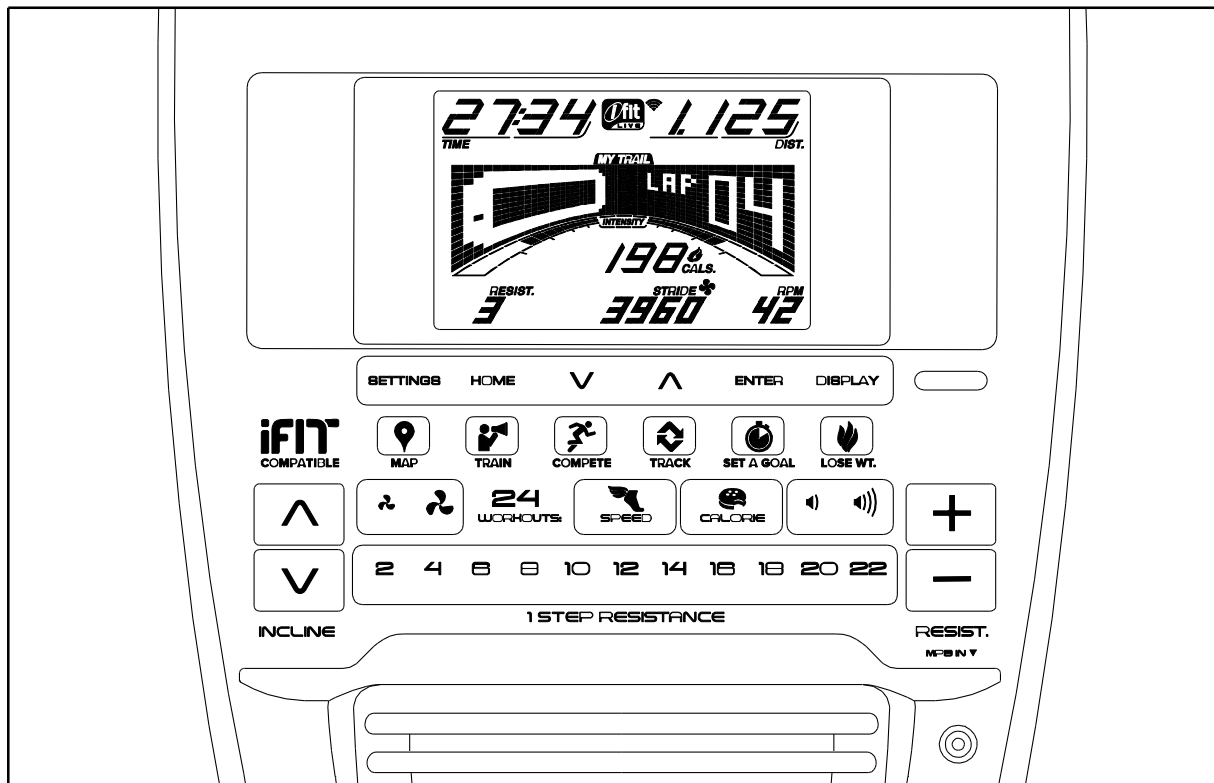
Se HVORDAN FLYTTE APPARATET på forrige side, og senk stolpen til lagringsposisjon.

Hold deretter tak i håndtaket (ikke vist) på fremre stabilisator, og løft apparatet opp til stående stilling slik at det hviler på de store og små lagringsføttene.

Senk apparatet for bruk ved å først holde tak i håndtaket på løfterammen og holde fast i fremre stabilisator med den andre hånden. Dra deretter rammen mot deg og senk den til du når håndtaket på fremre stabilisator. Hold deretter tak i fremre stabilisator med begge hender og senk apparatet ned på gulvet.



## KONSOLL



### IFIT

Dette apparatet er iFit-kompatibelt. Du kan benytte deg av et stort utvalg funksjoner fra [ifit.com](https://www.ifit.com) for å hjelpe deg med å komme i bedre form.



Tren hvor som helst i verden med tilpassbare versjoner av *Google Maps*.



Last ned treningsøkter utviklet for å hjelpe deg å nå dine personlige mål.



Mål din fremgang ved å konkurrere mot andre iFit-brukere.



Last opp treningsresultater til iFit-skyen og hold oversikt over din fremgang.



Sett målverdier for kalorier, tid eller distanse.



Velg og last ned flere forskjellige vekttapsprogrammer.

Lær mer på [ifit.com](https://www.ifit.com)

## FUNKSJONER

Konsollet tilbyr et utvalg funksjoner utviklet for å gjøre treningsøktene dine både fornøyelege og effektive.

Manuell modus lar deg enkelt forandre motstanden på pedalene og stigningen på rammen med et tastetrykk. Når du trener vil apparatet gi deg fortløpende tilbakemeldinger. Du kan til og med måle hjerterytmen din ved å bruke håndpulsensorene eller et pulsbelte. **Se side 19 for informasjon om det valgfrie pulsbeltet.**

Konsollet tilbyr et utvalg forhåndsinnstilte treningsprogrammer. Hvert program forandrer automatisk motstanden i pedalene og stigningen på rammen, mens det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt. Du kan også stille inn målverdier for kalorier, distanse og tid.

Konsollet tilbyr i tillegg iFit-systemet, som lar deg koble til iFit-kort som inneholder økter spesielt utviklet for å hjelpe deg med forskjellige fitnessmål. **Gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com) eller se siste side for Mylna Sports kontaktinformasjon for å kjøpe iFit-kort.**

Du kan til og med koble din egen mp3- eller CD-spiller til konsollets lydsystem, og lytte til din favorittmusikk eller lydbøker mens du trener.

Manuell modus, se side 14.

iFit-programmer, se side 18.

Treningsprogram, se side 16.

Lydsystem, se side 19.

Målverdiprogram, se side 17.

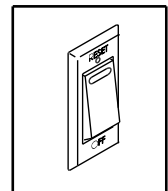
Innstillinger, se side 20.

Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne denne.

## HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

**Merk: Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer bør du gi det tid til å varme opp til romtemperatur før du skrur på strømmen. Dersom du ikke gjør dette risikerer du å skade skjermen eller andre elektroniske komponenter.**

Koble til strømledningen (se side 9). Finn deretter strømbryteren på rammen nær strømledningen. Sett den i posisjonen som vist på illustrasjonen.



Skjermen vil deretter skrus på og konsollet vil være klart til bruk.

**Merk: Når du skrur på strømmen for første gang, vil stigningssystemet kalibreres automatisk.** Rammen vil bevege seg opp og ned mens den kalibreres. Når rammen slutter å bevege seg er stigningssystemet kalibrert.

**Merk: Dersom stigningssystemet ikke kalibreres automatisk, se side 21 for hvordan du kan kalibrere systemet manuelt.**

**Merk: Konsollet har en demomodus, som er utviklet for apparater som står på utstilling i butikken. Dersom demomodus er skrudd på, vil ikke konsollet skru seg av, og skjermen vil ikke nullstilles når du er ferdig med å trene. Se steg 3 på side 20 for hvordan du skal skru av demomodus.**

## MANUELL MODUS

1. **Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.**  
Se forrige side.

2. **Velg manuell modus.**

Trykk HOME for å velge manuell modus. Du kan alternativt trykke SPEED eller CALORIE-knappene gjentatte ganger.

Såfremt en trådløs iFit-modul *ikke* er koblet til konsollet og iFit, så vil manuell modus velges automatisk ved oppstart.

3. **Forandre motstand etter ønske.**

Mens du tråkker på pedalene kan du forandre motstanden ved å trykke RESISTANCE (+)(-) eller ved å trykke en av de nummererte RESISTANCE-knappene.

Du kan forandre stigningen på rammen dersom du ønsker å variere bevegelsen på pedalene. Gjør dette ved å trykke INCLINE (+)(-).

4. **Følg med på din egen økt på skjermene.**

Konsollet tilbyr følgende skjermmoduser

**CALORIES (kalorier: Cals):** Denne skjermmodusen vil vise et omtrentlig antall kalorier du har forbrent under økten.

**CALORIES PER HOUR (Kalorier pr time:**

**Cals./Hr):** Denne skjermmodusen viser omtrentlig hvor mange kalorier du forbrenner i timen.

**DISTANCE (distanse: dist):** Denne skjermmodusen viser hvor mange kilometer eller engelske mil du har beveget deg.

**INCLINE (stigning):** Denne skjermmodusen viser stigningsnivået på rammen i noen sekunder etter at dette nivået forandres.

**PULSE (puls):** Denne skjermmodusen vil vise pulsen din når du benytter deg av håndpulssensorene eller det valgfrie pulsbeltet (se steg 5).

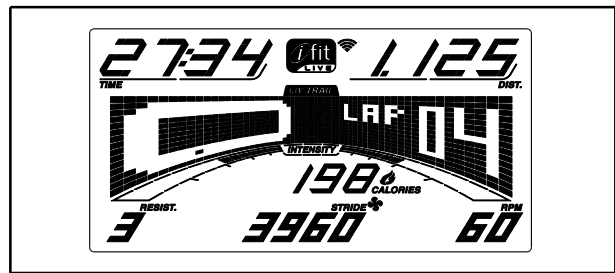
**RESISTANCE (Motstand: Resist.):** Denne skjermmodusen vil vise det nye motstands nivået i pedalene i noen sekunder etter at motstands nivået har blitt forandret.

**RPM (Rotasjoner pr minutt):** Denne skjermmodusen viser hvor mange omdreininger pedalhjulet utfører i minuttet.

**STRIDE:** Denne skjermmodusen viser det totale antall steg du har tatt.

**TIME (klokke):** I manuell modus vil denne skjermen vise hvor lang tid det har gått siden økten begynte. Dersom du har valgt et program, vil denne skjermen vise gjenværende tid av økten.

Matriseskjermen kan vise deg forskjellige faner. Trykk DISPLAY gjentatte ganger til ønsket fane vises på skjermen. Du kan også trykke (+) og (-) ved siden av ENTER.



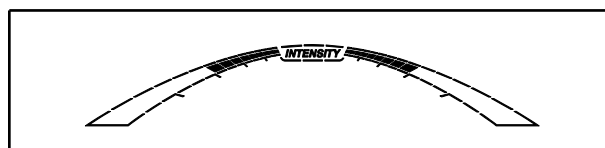
**SPEED (hastighet):** Denne fanen vil vise hastighetsinnstillingene i treningsøkten. Et nytt segment vil påbegynnes hvert minutt.

**MY TRAIL (Bane):** Denne skjermmodusen vil vise en bane som representerer 400 meter. En blinkende indikator vil vise hvor på denne banen du befinner deg. Denne modusen vil også vise hvor mange runder du fullfører.

**CALORIES (kalorier):** Denne fanen vil vise omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent. Høyden på hvert segment representerer hvor mange kalorier du har forbrent under det segmentet.

**INCLINE (stigning):** Denne fanen vil vise en profil over stigningsinnstillingene på treningsøkten. Et nytt segment vil dukke opp hvert minutt.

Mens du trener vil intensitetsmåleren vise ditt omtrentlige intensitetsnivå under treningsøkten.

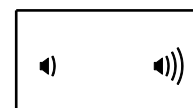


Trykk HOME for å gå tilbake til standardmenyen (Se side 19 for instruksjoner om hvordan man stiller inn standardmeny). Trykk HOME nok en gang dersom dette er nødvendig.

Når en trådløs iFit-modul er koblet til, vil trådløs-symbolet på toppen av skjermen vise signalstyrken på ditt trådløse nettverk. Fire streker signaliserer full styrke.



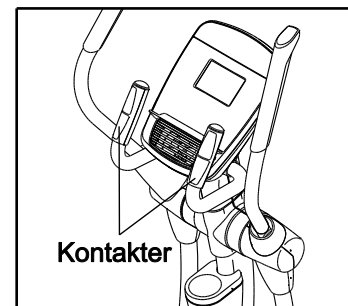
Ønsker du å forandre volumet på konsollet, kan trykke VOLUME (+) (-).



#### 5. Mål pulsen din dersom ønskelig.

Du kan måle pulsen din ved hjelp av enten håndpulssensorene eller det valgfrie pulsbeltet. Se side 18 for informasjon om pulsbeltet. Ønsker du å bruke håndpulssensorene, følg disse instruksjonene.

Dersom metallkontaktene er dekket av gjennomsiktig plastikk, fjern denne før du benytter deg av dem. Når du skal benytte deg av håndpulssensorene, hold tak i metallkontaktene. **Unngå å bevege på hendene dine eller gripe for stramt.** Når konsollet oppdager pulsen din, vil hjerterytmen din bli vist på skjermen med et hjertesymbol som blinker i takt med pulsen din. **Hold hendene dine på kontaktene i ca 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**



Dersom hjerterytmen din ikke vises på skjermen, forsikre deg om at du holder rundt sensorene som beskrevet og at du ikke beveger hendene dine for mye. For optimal ytelse, rengjør metallkontaktene med en myk klut. **Ikke benytt deg av alkohol eller kjemiske rensemidler for å rengjøre kontaktene.**

#### 6. Skru på viften etter ønske.

Viften har en høy, lav og automatisk hastighet. Den automatiske hastigheten vil øke eller senke viftehastigheten i takt med pedalhastigheten. Trykk FAN (+)(-) gjentatte ganger for å velge viftehastighet eller for å skru den av.



Merk: Viften vil skru seg av dersom pedalene ikke beveger seg på 30 sekunder.

## 7. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene i noen sekunder, vil konsollet lydindikere og gå i dvale-modus.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene i noen minutter og ingen knapper trykkes, vil konsollet slå seg av, og skjermene vil bli nullstilt.

Når du er ferdig med å trene, skru av strømbryteren og koble fra strømledningen. **Merk: Dersom du ikke gjør dette risikerer du at apparatets elektriske komponenter slites ut tidligere.**

## TRENINGSPROGRAMMER

### 1. Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å trække på pedalene.

Se side 13.

### 2. Velg et program.

Velg ønsket treningsøkt ved å trykke SPEED eller CALORIE-knappen gjentatte ganger til ønsket treningsøkt vises på skjermen.

Etter at ønsket treningsøkt er valgt, vil navnet og varigheten på økten vises på skjermen. En profil av hastighetsinnstillingene til treningsøkten vil vises i matriseskjermen.

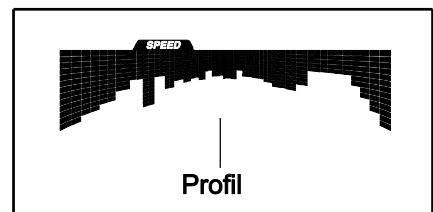
Maks pedalhastigh (RPM), maks motstands nivå og maks stigning vil også vises på skjermen.

### 3. Påbegynn treningsøkten ved å begynne å trække på pedalene.

Hver treningsøkt er delt inn i flere ett-minutts segmenter. Ett motstands nivå, ett stigningsnivå og én RPM-målverdi er programmert for hvert segment. Merk: Samme motstands nivå, stigningsnivå og RPM-målverdi kan forekomme i flere segmenter etter hverandre.

Motstands nivået, stigningsnivået og RPM-målverdien for første segment vil vises på matriseskjermen.

Under treningsøkten vil profiene på SPEED- og INCLINE-fanene vise din fremgang. Det blinkende segmentet på profilen representerer inneværende segment av treningsøkten. Høyden på det blinkende segmentet indikerer RPM-målverdien eller stigningsnivået på inneværende segment.



På slutten av hvert segment vil konsollet lydindikere, og det neste segmentet i profilen vil blinke på skjermen. Dersom neste segment inneholder nye verdier for motstand, stigning og/eller RPM, vil disse verdiene blinke på skjermen i noen sekunder før motstanden på pedalene vil forandre seg.

Når du trener vil programmet oppfordre deg til å holde pedalhastigheten nær målverdien i inneværende segment. Dersom en pil pekende opp vises på skjermen, så bør du øke hastigheten. Dersom en pil pekende ned vises på skjermen så bør du senke hastigheten. Når ingen piler vises på skjermen, så kan du opprettholde inneværende hastighet.

**Merk: RPM-målverdiens eneste funksjon er som motivasjon. Du kan trække både hurtigere eller saktere. Det beste er å trække i en hastighet som føles komfortabelt for deg.**

Dersom motstanden eller stigningen i inneværende segment er for høy eller for lav, kan du



overstyre dette manuelt ved å trykke på RESIST.- eller INCLINE-knappene, **men når inneværende segment er over vil pedalene automatisk stille seg etter innstillingene for neste segment.**

Treningsøkten vil fortsette slik til siste segment er over. Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

**4. Følg med på din egen økt på skjermen.**

Se steg 4 på side 13.

**5. Mål hjerterytmen dersom ønskelig.**

Se steg 5 på side 14.

**6. Skru på viften dersom ønskelig.**

Se steg 6 på side 14.

**7. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.**

Se steg 7 på side 14.

## MÅLVERDIPROGRAM

**1. Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkke på pedalene.**

Se side 13.

**2. Velg en målverdi for kalorier, distanse eller tid.**

Trykk først SET A GOAL-knappen for å stille inn en målverdi.

Trykk deretter (+) og (-)-knappene ved siden av ENTER til navnet på ønsket målverdiøkt vises på skjermen.

**3. Påbegynn treningsøkten ved å begynne å tråkke på pedalene.**

Hver treningsøkt er delt inn i flere ett-minutts segmenter.

Dersom motstanden eller stigningen i inneværende segment er for høy eller for lav, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på RESIST.- eller INCLINE-knappene.

Merk: Dersom du overstyrer motstanden eller stigningen manuelt under en kalori-økt, vil varigheten på økten justeres automatisk for at du fremdeles skal oppnå kalorimålet ditt.

**Merk: Målverdien for kalori-økter er kun et estimert antall kalorier du forventes å forbrenne. Det faktiske antallet vil være avhengig av forskjellige faktorer, som for eksempel vekt. Dersom du overstyrer motstanden eller stigningen manuelt vil dette også påvirke antallet kalorier du vil forbrenne.**

Treningsøkten vil fortsette slik til målverdien er nådd.

**4. Følg med på din egen økt på skjermen.**

Under treningsøkten vil skjermene for kalorier, tid eller distanse telle ned til du når målverdien. Se steg 4 på side 13.

**5. Mål hjerterytmen dersom ønskelig.**

Se steg 5 på side 14.

**6. Skru på viften dersom ønskelig.**

Se steg 6 på side 14.

**7. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.**

Se steg 7 på side 14.

## **IFIT-ØKTER**

iFit-kort selges separat. Gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com) eller kontakt Mylna Sport for å kjøpe iFit-kort.

For å bruke iFit må du ha tilgang på en datamaskin med internett-tilgang og USB-port. Du må også ha iFit-medlemskap. Dersom du ønsker å bruke en trådløs iFit-modul, må du også ha ditt eget trådløse nettverk med en 802.11b/g/n ruter med SSID skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

**1. Trykk på hvilken som helst knapp på konsollet, eller begynn å tråkk på pedalene.**

Se side 12.

**2. Koble til et iFit-kort og velg treningsøkt.**

Forsikre deg om at iFit-modulen er koblet til konsollet.

**Av sikkerhetsgrunner må antennen og senderen i modulen være minst 20 cm fra brukeren eller andre personer, og må ikke være i nærheten av, eller koblet til, andre antenner eller sendere.**

**3. Velg bruker.**

Dersom flere enn én bruker er registrert i ditt iFit-medlemskap, kan du bytte mellom brukerne på hovedskjermen. Trykk (+) og (-) ved siden av ENTER for å velge bruker.

**4. Velg iFit-økt.**

Trykk en av iFit-knappene for å velge treningsøkt. Noen av øktene krever at du legger dem til din timeplan på [www.iFit.com](http://www.iFit.com) først. Trykk MAP, TRAIN eller LOSE WT.-knappen for å laste ned neste treningsøkt av denne typen til din plan.

Ønsker du å konkurrere i et avtalt løp, trykker du COMPETE.

Ønsker du å benytte deg av en tidligere fullført økt fra din timeplann, trykk først TRACK. Trykk deretter (+) og (-) for å velge ønsket økt. Trykk så ENTER for å starte løpet.

**Se [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for mer informasjon om iFit-økter.**

Når du har valgt en iFit-økt, vil skjermen vise varigheten på økten i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du vil forbrenne under økten. Skjermen vil også vise navnet på økten, og dersom du har valgt en konkurranse-økt så vil skjermen telle ned til start.

Merk: Du kan ha tilgang til demo-økter gjennom disse valgene selv om du ikke har koblet til en iFit-modul. For å få tilgang til disse, fjerner du eventuelle moduler og, trykker en av iFit-knappene.

#### 5. Start treningsøkten.

Se steg 3 på side 22.

Noen av øktene kan tilby stemmen til en personlig trener for å hjelpe deg gjennom treningsøkten. Du kan velge innstillinger for denne stemmen (se side 19).

Du kan stanse økten når som helst ved å slutte å tråkke på pedalene. Klokken vil blinke på skjermen. Begynn og tråkk igjen dersom du ønsker å gjenstarte økten.

#### 6. Følg med på din egen økt på skjermen.

Se steg 4 på side 20.

MY TRAIL-fanen vil vise et kart av løypa eller en bane samt antallet runder du fullfører.

Under konkurranseøkter, vil COMPETE-fanen vise din fremgang i løpet. Den øverste linjen i matrisen vil vise hvor mye av løpet du har fullført. De andre linjene vil representere de øvrige løperne. Enden på matrisen representerer slutten på løpet.

#### 7. Mål hjerterytmen dersom ønskelig.

Se steg 5 på side 14.

#### 8. Skru på viften dersom ønskelig.

Se steg 6 på side 14.

#### 9. Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

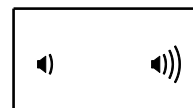
Se steg 7 på side 14.

Gå til [www.iFit.com](http://www.iFit.com) for mer informasjon om iFit.

### LYDSYSTEMET

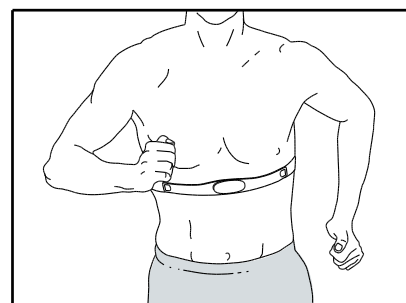
Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høytalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) inn i lydporten. Koble så den andre enden til din musikkspiller. **Forsikre deg om at lyd kabelen er koblet fullstendig inn.**

Trykk så PLAY på din musikkspiller. Du kan justere volumet enten via musikkspilleren eller direkte på konsollet ved hjelp av VOLUM-knappene.



### VALGFRITT PULSBELTE

Uansett om ditt hovedmål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, vil du kunne oppnå dette enkelt ved å opprettholde riktig hjerterytme under treningsøktene. Ved å kjøpe et pulsbelte vil du kunne holde kontinuerlig oversikt over din puls under treningsøkten. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.**



## KONSOLLINNSTILLINGER

### 1. Velg innstillingsmodus.

Gjør dette ved å trykke SETTINGS.

Skjermen vil nå vise det totale antallet timer som apparatet har vært i bruk, samt den totale distansen (i kilometer eller engelske mil) apparatet har beveget seg.

Dersom en iFit-modul er koblet til konsollet, vil skjermen vise beskjeden WIFI MODULE eller USB MODULE.

Dersom ingen modul er tilkoblet, vil skjermen vise beskjeden NO IFIT MODULE. Dersom dette er tilfellet vil enkelte av innstillingsvalgene være utilgjengelige.

### 2. Navigér innstillingsmodus.

Matrisen vil vise flere valg. Trykk (-)-knappen ved siden av ENTER gjentatte ganger for å velge ønsket valg.

Les og følg instruksjonene som dukker opp på nedre del av skjermen. Disse instruksjonene vil være relevante til den delen av skjermen du har valgt.

### 3. Forandre innstillinger etter ønske.

**Demo:** Konsollet har en demomodus, utviklet for apparater som står på utstilling. Trykk ENTER gjentatte ganger for å skru demomodus av eller på.

**Units:** Inneværende valg av måleenhet vil vises på skjermen. Dette kan forandres ved å trykke ENTER gjentatte ganger. Ønsker du å se måleenhet i *kilometer*, trykker du METRIC. Ønsker du å se måleenhet i *engelske mil*, trykker du ENGLISH.

**Contrast level:** Inneværende skjermkontrast vil vises på skjermen. Trykk INCLINE (+) (-) for å justere kontrasten.

**Trainer voice:** Inneværende innstilling til lyden av en personlig trener vil vises på skjermen. Trykk ENTER gjentatte ganger for å skru denne funksjonen av eller på.

**Default menu:** Standardmenyen vil vises når du trykker HOME. Trykk ENTER gjentatte ganger for velge *manuell modus* eller *iFit-modus* som standardmeny.

**Check status:** Beskjeden CHECK WIFI STATUS eller CHECK USB STATUS vil vises på skjermen. Trykk ENTER. Status på iFit-modulen vil deretter vises på skjermen. Gå ut av dette skjermvalget ved å trykke SETTINGS.

**Send/receive:** Beskjeden SEND/RECEIVE DATA vil vises på skjermen. Trykk ENTER. Konsollet vil nå lete etter iFit-økter og programvareoppdateringer.

### 4. Gå ut av innstillingsmodus.

Trykk Settings for å gå ut av innstillingsmodus.

## VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

### VEDLIKEHOLD

Inspiser og stram alle deler på apparatet regelmessig. Bytt ut slitt deler umiddelbart.

Rens apparatet ved å bruke en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **MERK: Unngå å skade konsollet ved å ikke utsette det for væske eller direkte solskinn.**

### Feilsøk, konsoll

Dersom konsollet ikke skrur på, sjekk at strømledningen er koblet til.

Dersom skjermen dekkes av linjer, se steg 20 for å justere kontrastnivå.

Dersom konsollet ikke viser pulsen din når du benytter deg av pulssensorene, se steg 5 på side 15.

### KALIBRERING AV STIGNINGSSYSTEMET

Dersom stigningsrammen ikke fungerer som den skal, kan det hende den trenger kalibrering. Gjør dette ved å holde CALORIE-knappen nede i noen sekunder til test-modusen vises på skjermen.

Trykk deretter CALORIE-knappen på nytt, og trykk INCLINE (+) eller (-) for å kalibrere stigningsrammen. Rammen vil bevege seg opp og ned mens den kalibrerer systemet.

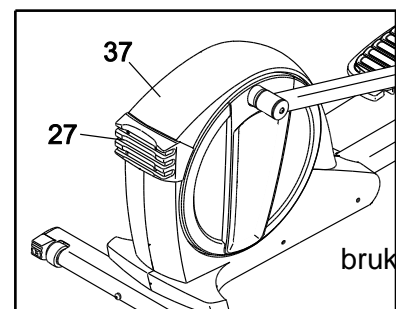
Stigningen er ferdig kalibrert når stigningsrammen har sluttet å bevege seg. Trykk så CALORIE-knappen gjentatte ganger for å gå ut av kalibreringsmodus.

### JUSTERING AV REED-BRYTER

Dersom konsollet ikke viser riktige tilbakemeldinger, bør du forsøke å justere reed-bryteren.

**Skru først av strømbryteren og koble fra strømledningen.**

Fjern deretter de fire M4 x 16mm skruene (ikke vist) fra den store lagringsfoten (27), og fjern foten. Fjern deretter de to M4 x 16mm skruene (ikke vist) fra det øvre dekslet (37), og en flat skrutrekker til å tvinge det øvre dekslet av apparatet.

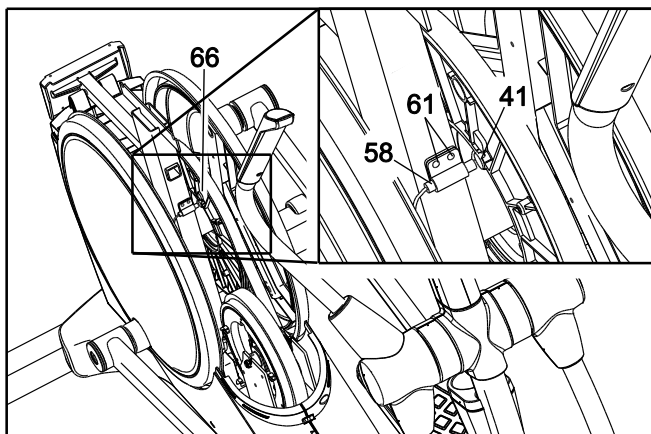


Se inn i åpningen for å finne reed-bryteren (58). Rotér reimskiven (66) til magneten (41) er justert med reedbryteren.

Løsne – men ikke fjern – de to indikerte M4 x 16mm skruene (61). Beveg reedbryteren (58) forsiktig frem eller tilbake i forhold til magenet (41). Stram deretter M4 x 16mm skruene.

Koble til strømledningen, skru på strømbryteren, og rotér reimskiven litt. Gjenta disse stegene til konsollet viser riktig tilbakemeldinger.

Når reedbryteren er justert korrekt, skru av strømbryteren, koble fra strømledningen og fest det øvre dekselet og den store lagringsfoten. Koble deretter til strømledningen.



### Justering av drivbeltet

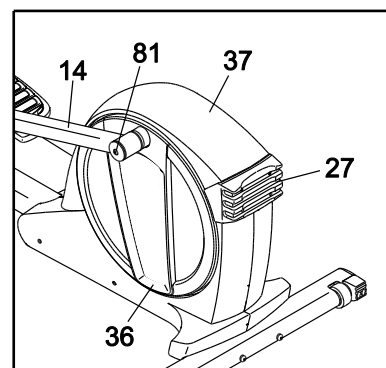
Dersom du kjenner at pedalene glipper mens du trækker, selv når motstanden er justert til høyeste nivå, kan det være at drivbeltet må justeres. Gjør dette ved **skru av strømbryteren og koble fra strømledningen**.

Se Oversiktsdiagram B på side 26. Fjern først M4 x 16mm skruen (61) fra venstre bens indre deksel (39). Fjern så det indre dekselet og det ytre dekselet (92) til det venstre benet.

Fjern deretter de to M8 x 16mm skruene (76) og de to M8 skivene (33) fra venstre øvre ben (101) og venstre pedalarm (14).

Fjern deretter M8 x 14mm skruen (81) fra venstre pedalarm (14). Fjern venstre pedalarm fra apparatet.

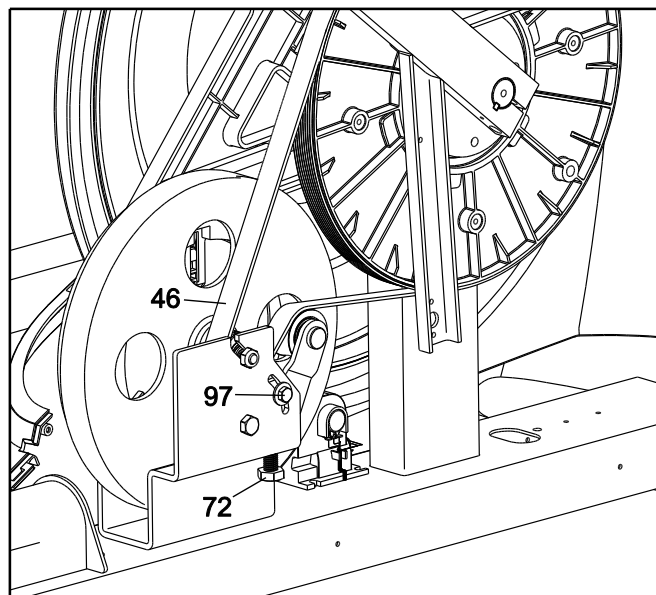
Fjern de fire M4 x 16mm skruene (ikke vist) fra den store lagringsfoten (27) og fjern så foten. Fjern de to M4 x 16mm skruene (ikke vist) fra øvre deksel (37) og bruk en flat skrutrekker til å løfte dette av apparatet. Fjern så venstre pedaldisk (36) ut av apparatet.



Se Oversiktsdiagram C på side 28. Fjern alle M4 x 16mm skruene (61) og M4 x 38mm skruene (64) fra venstre og høyre deksler (44, 45). **Pass på at du husker hvilke skruer passer i hvilke hull.** Fjern deretter venstre deksel.

Løsne hjulskruen (97). Stram justeringshjulskruen (72) til drivbeltet (46) er stramt. Når beltet er stramt nok, kan du stramme hjulskruen.

Når du er ferdig, fester du venstre deksel , venstre pedaldisk, øvre deksel, den store lagringsfoten og venstre pedalarm. Koble deretter til strømledningen.



## RETNINGSLINJER




**ADVARSEL:** Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

### TRENINGSINTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettleiding. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	
<b>145</b>	<b>138</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>118</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	
<b>125</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	
<hr/>							
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

### Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi.

Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du intensiteten på apparatet til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster intensiteten på apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

### Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du utføre aerobiske øvelser. Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du intensiteten i apparatet til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

## RETNINGSLINJER FOR TRENING

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-30 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

**Nedtrapping:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

### TRENINGSFREKVENNS

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

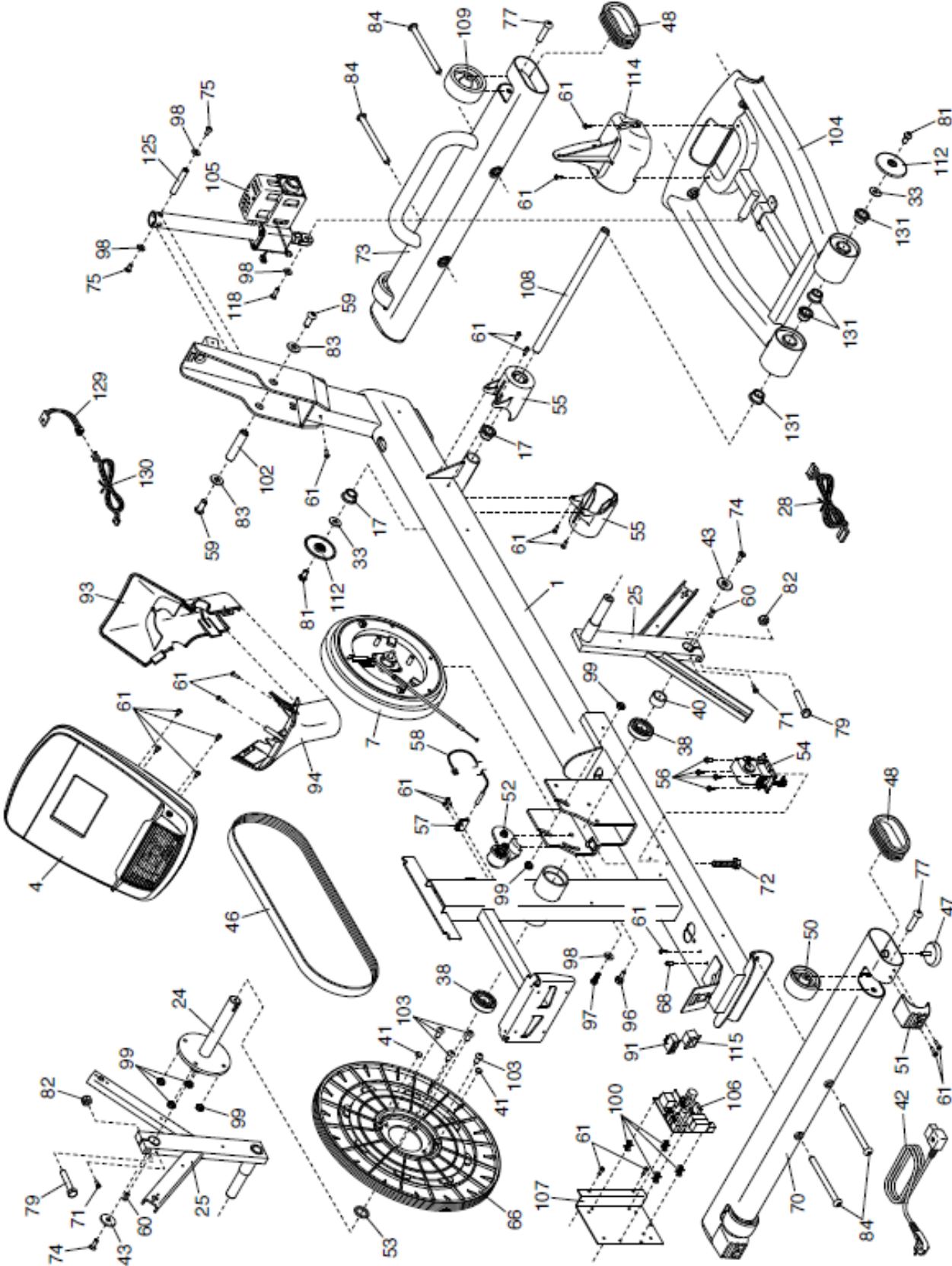


## DELELISTE

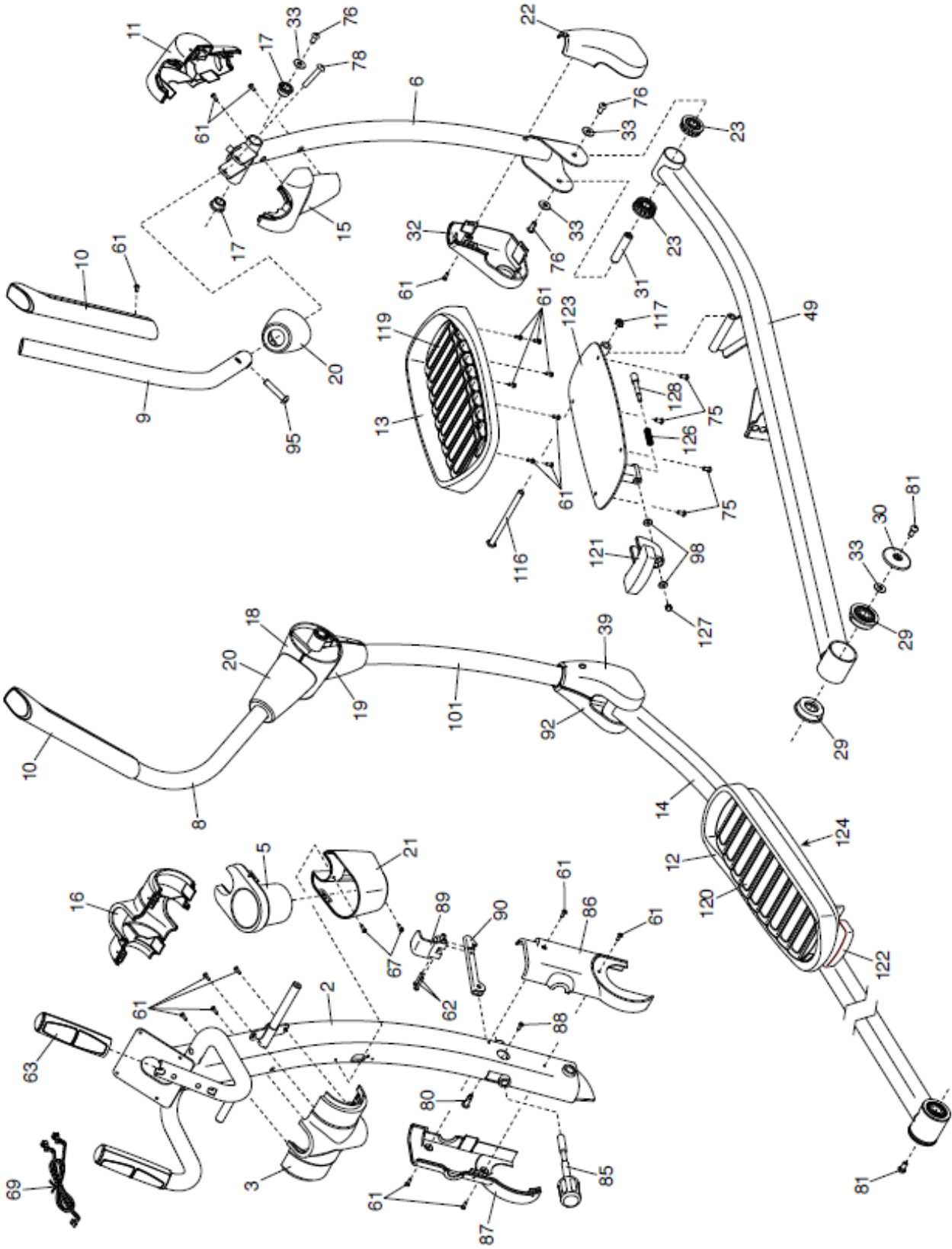
NR	BESKRIVELSE	ANT	NR	BESKRIVELSE	ANT
1	Ramme	1	51	Liten lagringsfot	2
2	Stolpe	1	52	Hjul	1
3	Bakre stolpedeksel	1	53	Liten spacer	1
4	Konsoll	1	54	Motstandsmotor	1
5	Kurv	1	55	Akseldekse	2
6	Høyre øvre ben	1	56	Skrue, M4 x 12mm	4
7	Eddy-mekanisme	1	57	Klemme	1
8	Venstre øvre arm	1	58	Reedbryter/ledning	1
9	Høyre øvre arm	1	59	Skrue, M10 x 20mm	2
10	Grep	2	60	Nøkkel	2
11	Fremre deksel, høyre ben	1	61	Skrue, M4 x 16mm	73
12	Venstre pedal	1	62	Skrue, M4 x 30mm	2
13	Høyre pedal	1	63	Pulsgrep	2
14	Venstre pedalarm	1	64	Skrue, M4 x 38mm	6
15	Bakre deksel, høyre ben	1	65	Skrue, M4 x 19mm	7
16	Fremre stolpedeksel	1	66	Reimskive	1
17	Dreieforing	6	67	Skrue, M4 x 15mm	2
18	Fremre deksel, venstre ben	1	68	Jordskrue, M14 x 16mm	1
19	Bakre deksel, venstre ben	1	69	Pulsledning	1
20	Øvre armdekse	2	70	Bakre stabilisator	1
21	Kurvrom	1	71	Skrue, M4 x 12mm	2
22	Ytre deksel, høyre ben	1	72	Justeringshjulskrue	1
23	Foring, pedalarm	4	73	Fremre stabilisator	1
24	Krank	1	74	Skrue, M6 x 12mm	2
25	Krankarm	2	75	Skrue, M6 x 12mm	10
26	Pedaldiskinnsats	2	76	Skrue, M8 x 16mm	6
27	Stor lagringsfot	1	77	Skrue, M10 x 60mm	4
28	Hovedledningsett	1	78	Skrue, M10 x 45mm	2
29	Lager, pedalarm	4	79	Krankarmbolt	2
30	Hette, pedalarm	2	80	Skrue, M6 x 25mm	1
31	Aksel, pedalarm	2	81	Skrue, M8 x 14mm	4
32	Indre deksel, høyre ben	1	82	Krankarmmutter	2
33	Skive, M8	10	83	Skive, M10	2
34	Venstre fremre deksel	1	84	Skrue, M10 x 120mm	1
35	Høyre fremre deksel	1	85	Stolpeskrue	1
36	Pedaldisk	2	86	Høyre stolpedeksel	1
37	Øvre deksel	1	87	Venstre stolpedeksel	1
38	Rammelager	2	88	Skrue, M5 x 5mm	1
39	Indre deksel, venstre ben	1	89	Låsåpner	1
40	Stor spacer	1	90	Lås	1
41	Magnet	2	91	Strømbryter	1
42	Strømledning	1	92	Ytre deksel, venstre ben	1
43	Krankarmskive	2	93	Fremre konsolldeksel	1
44	Venstre deksel	1	94	Bakre konsolldeksel	1
45	Høyre deksel	1	95	Skrue, M10 x 50mm	2
46	Drivbelte	1	96	Dreieskrue	1
47	Justeringsfot	2	97	Hjulskrue	1
48	Stabilisatorhette	4	98	Skive, M6	8
49	Høyre pedalarmm	1	99	Låsemutter, M8	6
50	Lite hjul	2	100	Stand-off	4

<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANT</b>	<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANT</b>
101	Venstre øvre ben	1	118	Skrue, M6 x 16mm	1
102	Stolpeaksel	1	119	Høyre pedalpute	1
103	Bolt, M8 x 20mm	4	120	Venstre pedalpute	1
104	Heisramme	1	121	Høyre pedalhåndtak	1
105	Heismotor	1	122	Venstre pedal håndtak	1
106	Kontrollbrett	1	123	Høyre pedalplate	1
107	Brakett, kontrollbrett	1	124	Venstre pedalplate	1
108	Heisrammeaksel	1	125	Heismotoraksel	1
109	Stort hjul	2	126	Fjær	2
110	Høyre heismotordeksel	1	127	Mutter, M6	2
111	Venstre heismotordeksel	1	128	Pinne	2
112	Hette, stigningsramme	2	129	Mottaker	1
113	Feste/skrue	14	130	Skjøteledning	1
114	Heisrammedeksel	1	131	Heisrammeforing	4
115	Receptacle	1	-	Brukerveiledning	-
116	Bolt, M10 x 140mm	2	-	Monteringsverktøy	-
117	Låsemutter, M10	2			

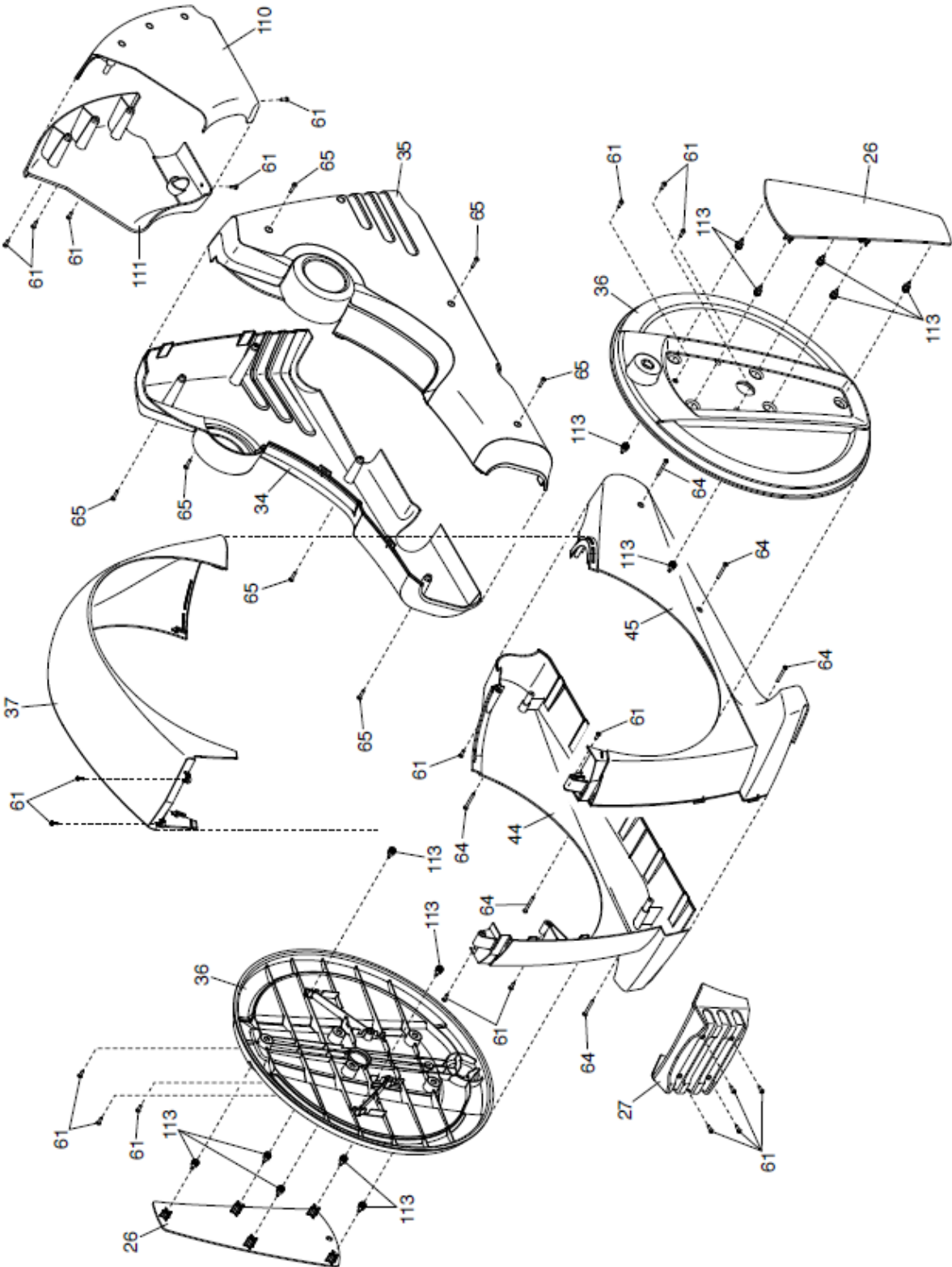
# OVERSIKTSDIAGRAM A



OVERSIKTSDIAGRAM B



OVERSIKTSDIAGRAM C



## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no) – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.