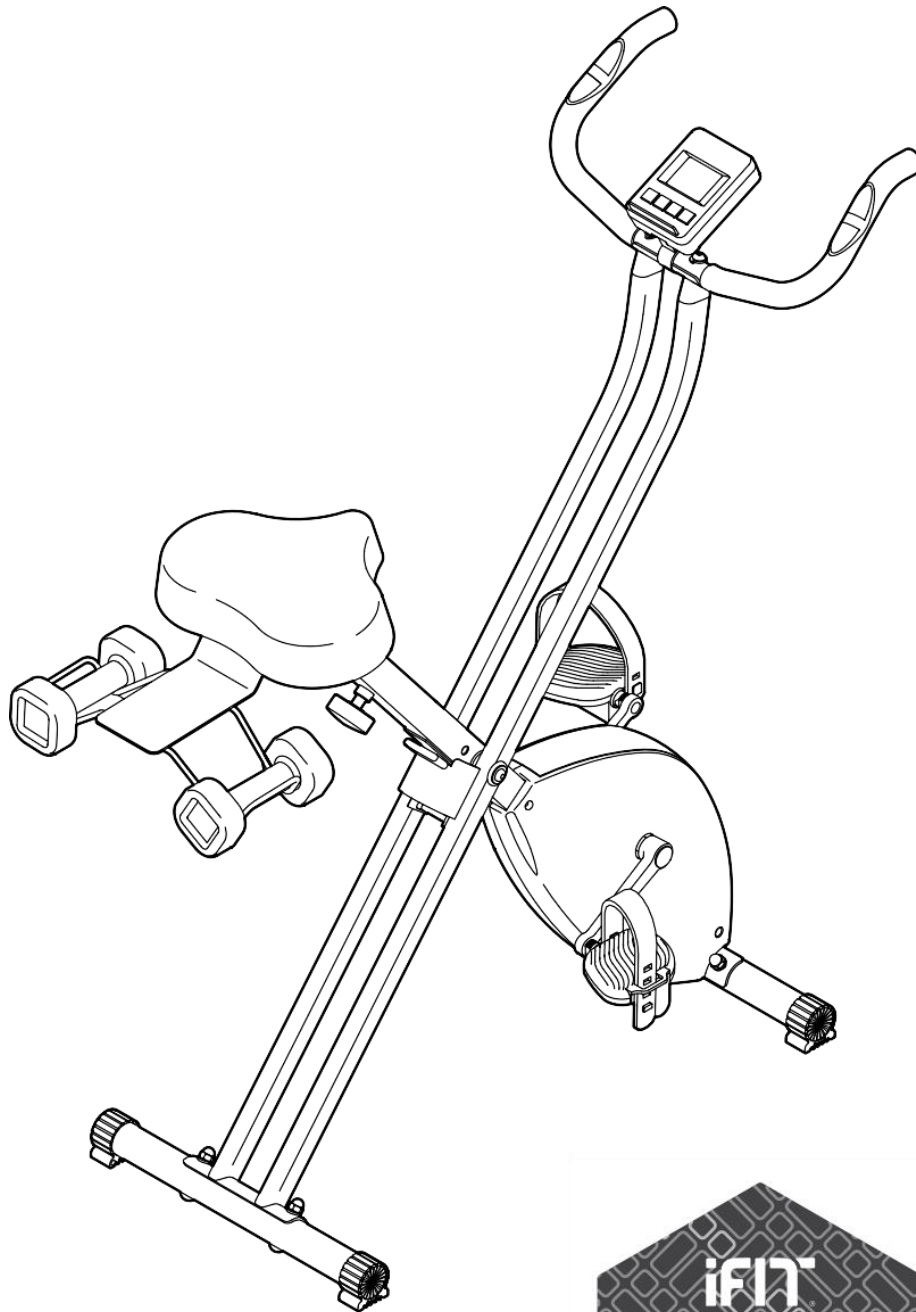


# PRO-FORM<sup>®</sup>

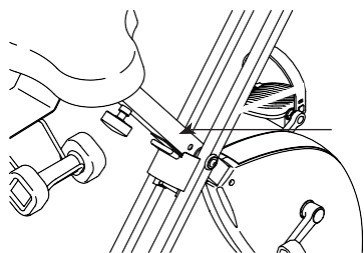
## EXERCISE BIKE



# INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	12
OPPSTART -----	13
VEDLIKEHOLD -----	18
OVERSIKTSDIAGRAM-----	21
DELELISTE-----	22
KONTAKTINFORMASJON-----	23

**Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under setet som vist på tegningen under**



## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 113 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulselte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

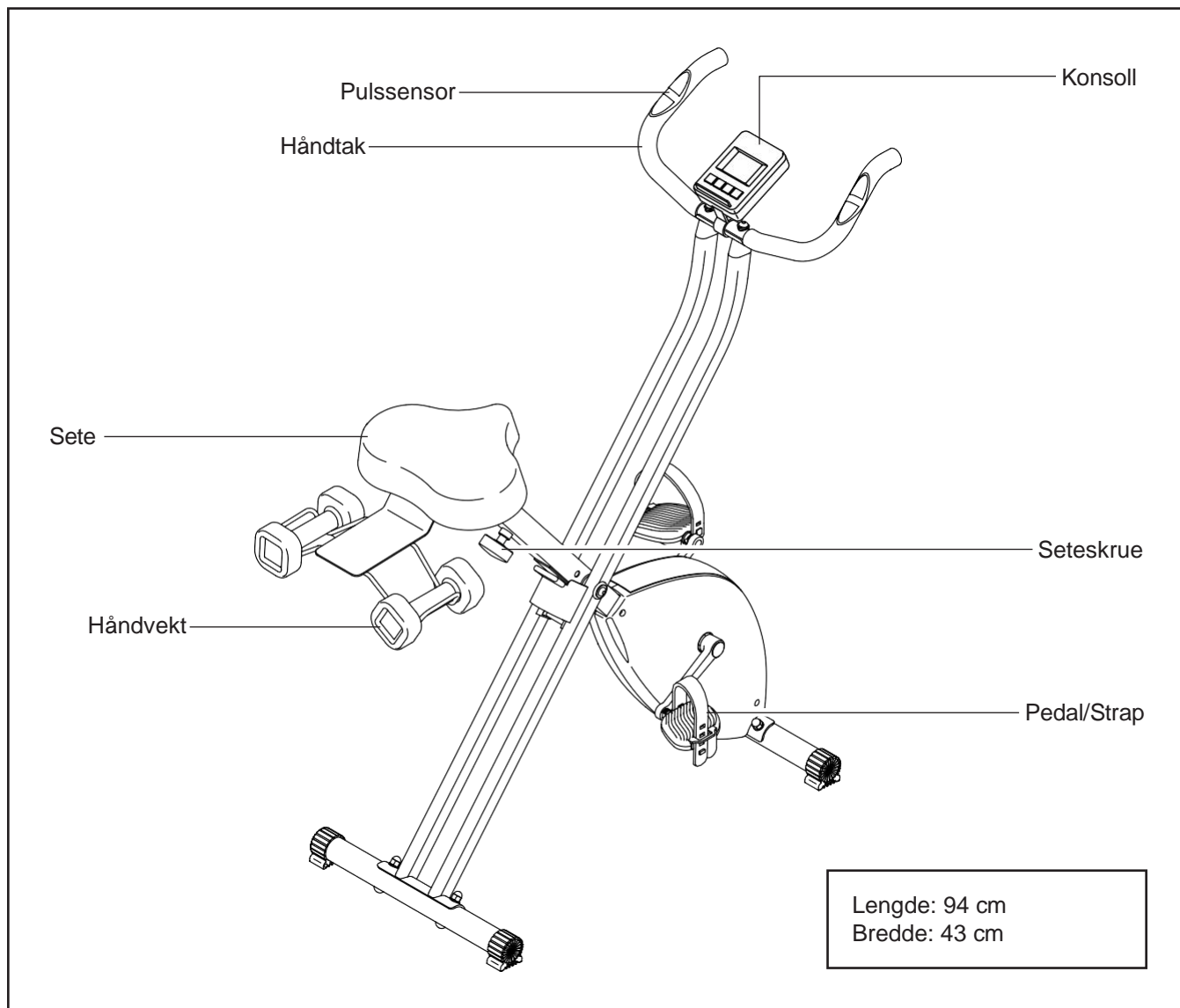
Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Hold ryggen rett når du benytter deg av dette apparatet.

Denne sykkelen har ikke et fritt svinghjul. Pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser hastigheten på en kontrollert måte. Ønsker du å stanse svinghjulet raskt, trykk ned bremseskruen.

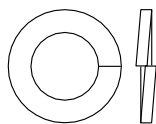
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

# Produktdeler

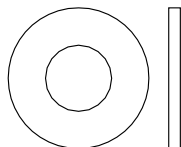


# Montering

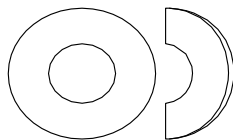
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



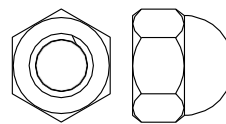
M8 Split Washer (56)-2



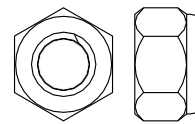
M8 Washer (70)-3



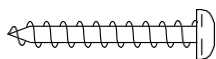
M8 Curved Washer (24)-6



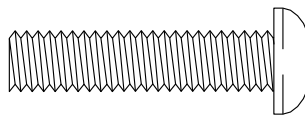
M8 Acorn Nut (25)-4



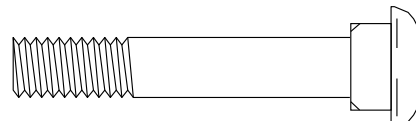
M8 Locknut (15)-3



M4 x 25mm Screw (71)-1



M8 x 35mm Screw (65)-2

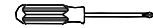


M8 x 50mm Carriage Bolt (64)-4

- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler på et åpent område, og fjern pakningen. Ikke kast pakningen før du har fullført monteringen.
- Venstre deler er merket "L" eller "Left", mens høyre deler er merket "R" eller "Right."

- I tillegg til de inkluderte verktøyene vil du ha behov for følgende:

En stjernetrekker



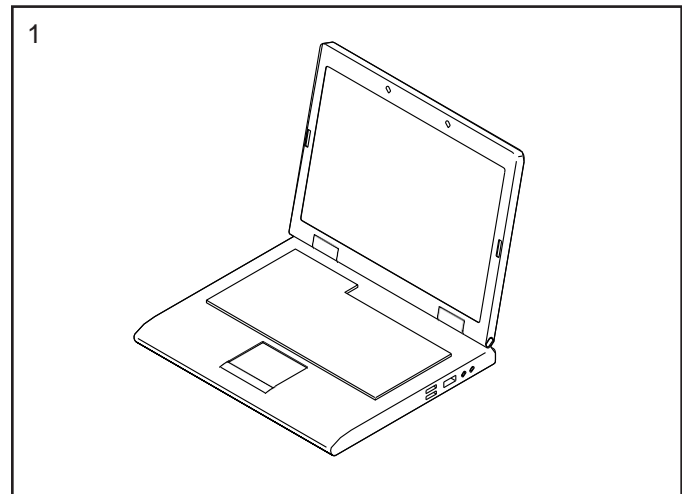
En skiftenøkkel



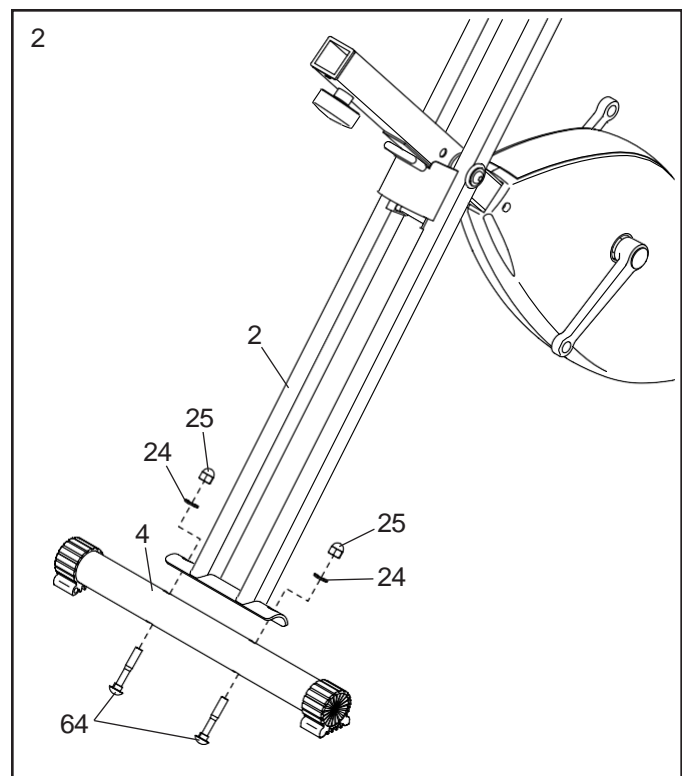
Monteringen vil gå enklere dersom du har tilgang på et nøkkelsett. Unngå å skade deler – ikke bruk elektriske verktøy.

## 1. Registrer produktet på [my.proform.com](http://my.proform.com)

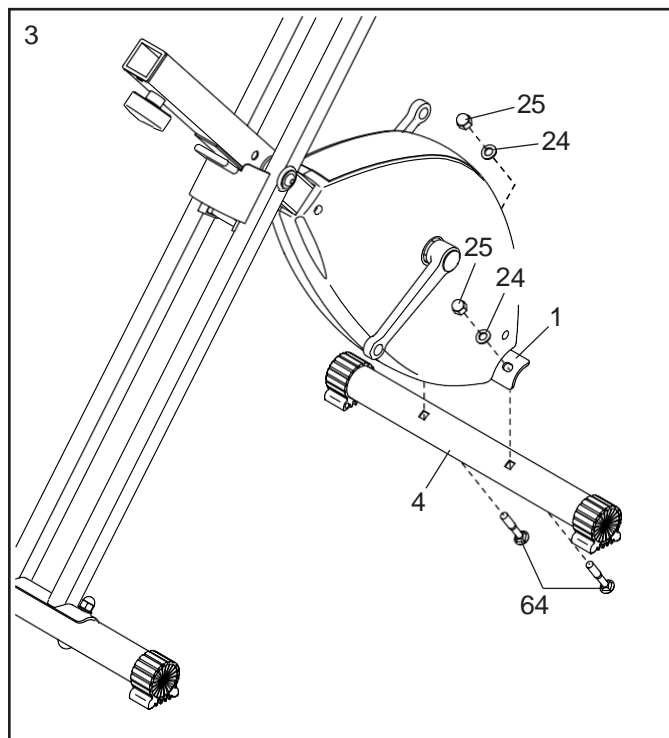
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



2. Fest en av stabilisatorene (4) til håndtaksramma (2) med to M8 x 50mm bolter (64), to M8 kurvede skiver (24) og to M8 kuppelmuttere (25).

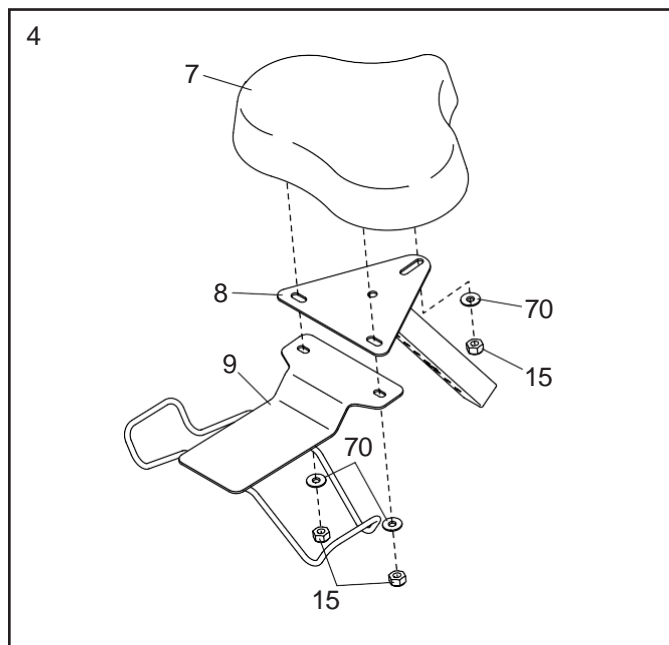


3. Fest den andre stabilisatoren (4) til seteramma (1) med to M8 x 50mm bolter (64), to M8 kurvede skiver (24) og to M8 kuppelmuttere (25).



4. Posisjoner setet (7), setestammen (8) og vektstativet (9) som vist på illustrasjonen.

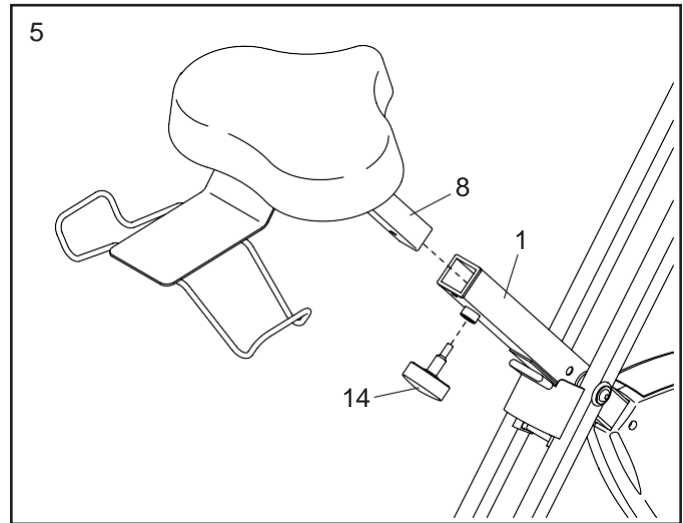
Fest setet (7) og vektstativet (9) til setestammen (8) med tre M8 låsemuttere (15) og tre M8 skiver (70); **skru inn alle låsemutterne før du strammer dem.** Merk: Låsemutterne og skivene er kanskje forhåndsmontert på setet.



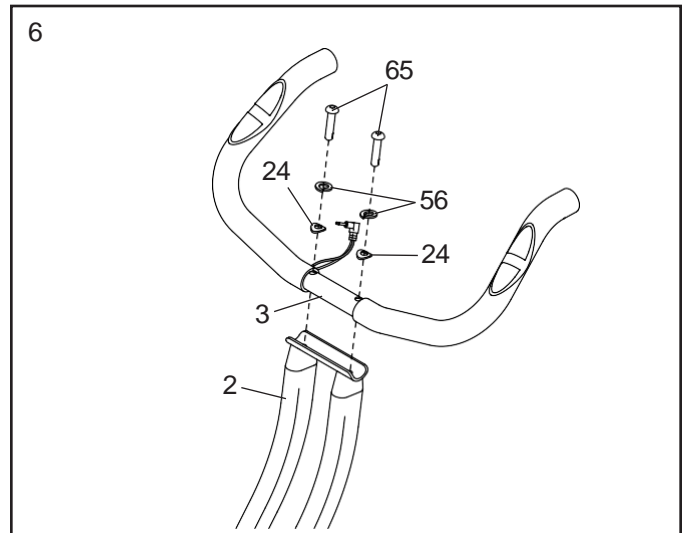


5. Før setestammen (8) inn i seteramma (1).

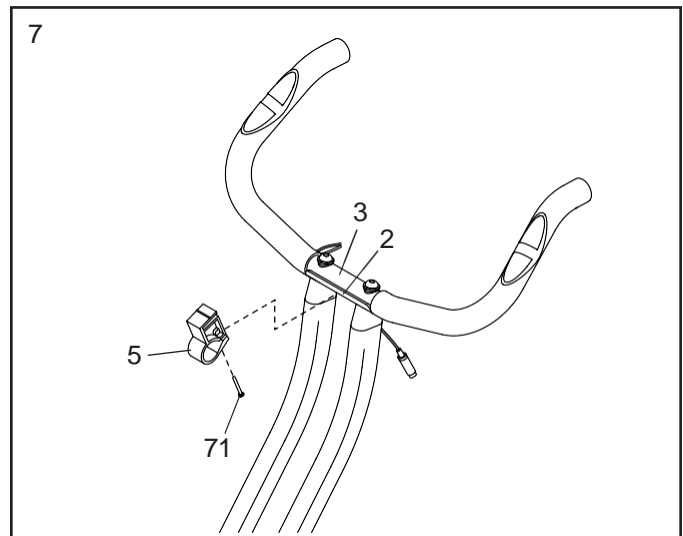
Før deretter justeringsskruen (14) inn i seteramma (1) og inn i et av justeringshullene i setestammen (8); **forsikre deg om at justeringsskruen låses i et av justeringshullene i setestammen**. Stram deretter justeringsskruen.



6. Fest håndtaket (3) til håndtaksramma (2) med to M8 x 35mm skruer (65), to M8 splittskiver (56) og to M8 kurvede skiver (24).



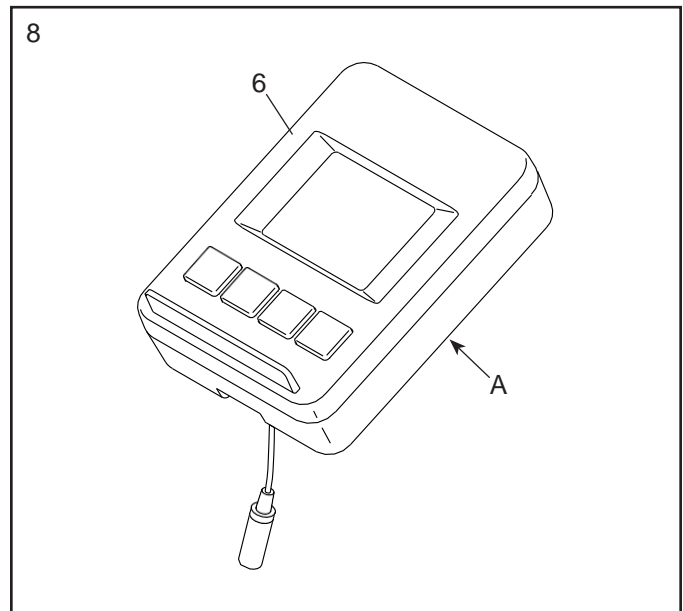
7. Åpne konsollbraketten (5) forsiktig og før den på håndtaket (3) og på øvre del av håndtaksramma (2). Fest deretter en M4 x 25mm skrue (71) inn i konsollbraketten; **ikke stram skruen ennå**.



8. Konsollet (6) trenger tre AA-batterier (ikke inkludert); alkaliske batterier anbefales. Ikke bland gamle og nye batterier; eller alkaliske, standard- eller oppladbare batterier.

**Viktig: Dersom konsollet har vært utsatt for kalde temperaturer bør det varmes opp til romtemperatur før du kobler til batteriene. Hvis ikke, risikerer skjermen eller andre elektroniske komponenter å ta skade.**

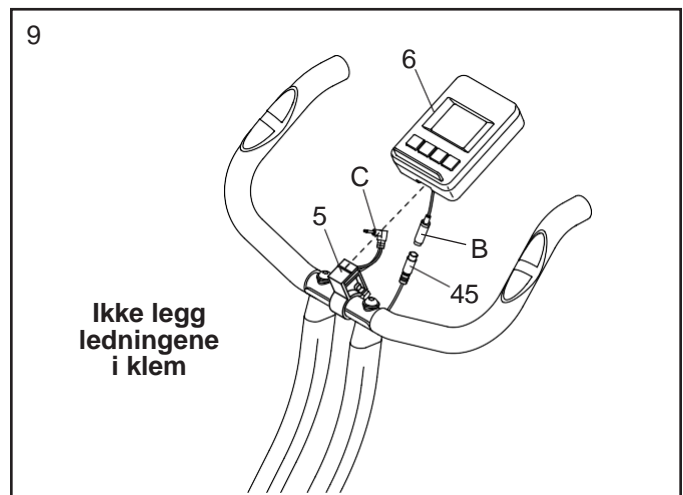
Trykk tappet på batteridekslet (A), og fjern dekslet. Før deretter tre batterier inn i batterirommet. **Forsikre deg om at batteriene er koblet i riktig retning.** Fest deretter dekslet.



9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (6) nær konsollbraketten (5). Koble konsolledningen (B) til reedbryter-ledningen (45); **pass på at du posisjonerer koblestykkene riktig i forhold til hverandre før du trykker dem sammen.** Koble deretter pulsledningen (C) til baksiden av konsollen.

**Unngå å legge ledningene i klem.** Før konsollet (6) på konsollbraketten (5). Drei så konsollet og konsollbraketten til ønsket vinkel.

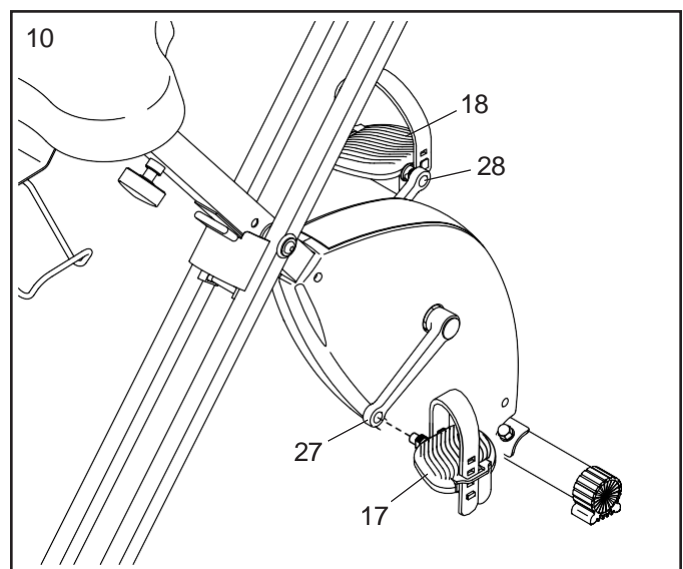
**Se steg 7.** Stram M4 x 25mm skruen (71).



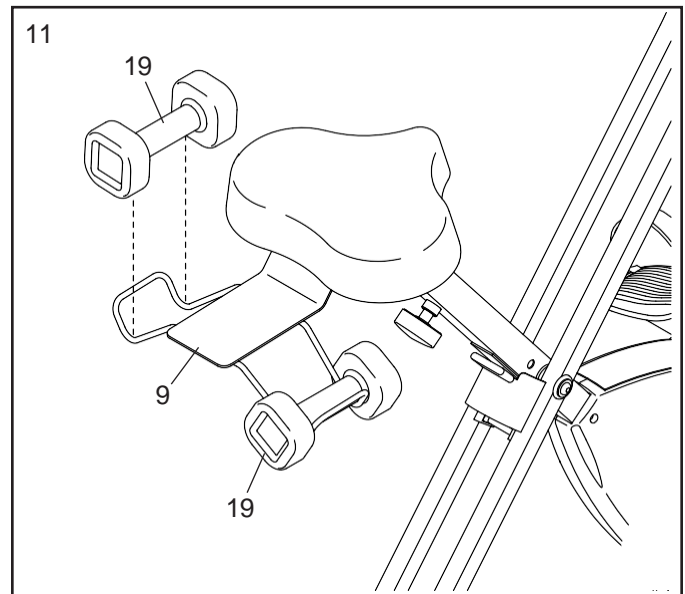
10. Finn høyre pedal (17).

Bruk en skiftenøkkel til å stramme høyre pedal (17) **godt i retning med klokka** på høyre krank (27).

**Stram venstre pedal (18) godt i retning mot klokka** på venstre krank (28).



11. Plasser håndvektene (19) på vektstativet (9).



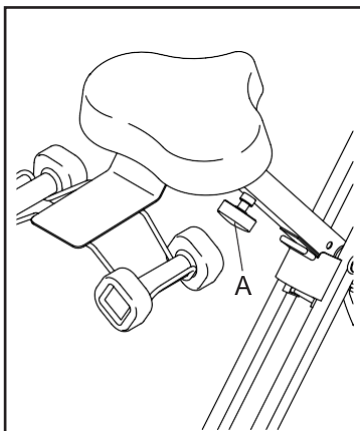
12. Etter at du har fullført monteringen, inspiser apparatet for å forsikre deg om at det er montert korrekt og at det fungerer som det skal. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet. Ekstra deler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å beskytte gulvet.

# DRIFT

## JUSTERING AV SETESTAMME

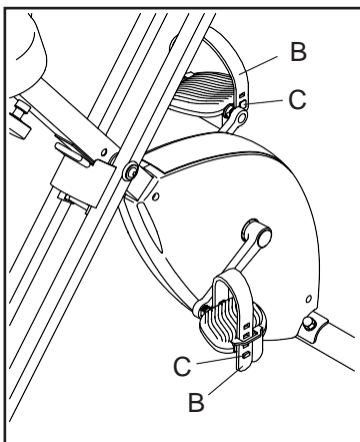
Setet bør justeres til riktig høyde for at du skal få mest ut av treningen. Når du tråkker på pedalene bør det være en svak bøy i knærne når pedalene er på sin laveste posisjon.

Juster høyden på setet ved å aller først løsne og fjerne seteskruen (A). Før deretter setestammen opp eller ned til ønsket posisjon, og juster hullene i setestammen med hullene i rammen. Før deretter seteskruen inn i rammen og setestammen, og stram den. **Forsikre deg om at seteskruen er festet inn i et av justeringshyllene på setestammen.**



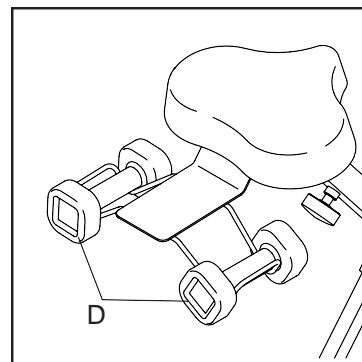
## PEDALER

Bruk pedalene ved å føre føttene dine inn i stroppene (B). Juster stroppene ved å først dra dem av tappene (C), før du fester dem i ønsket posisjon.



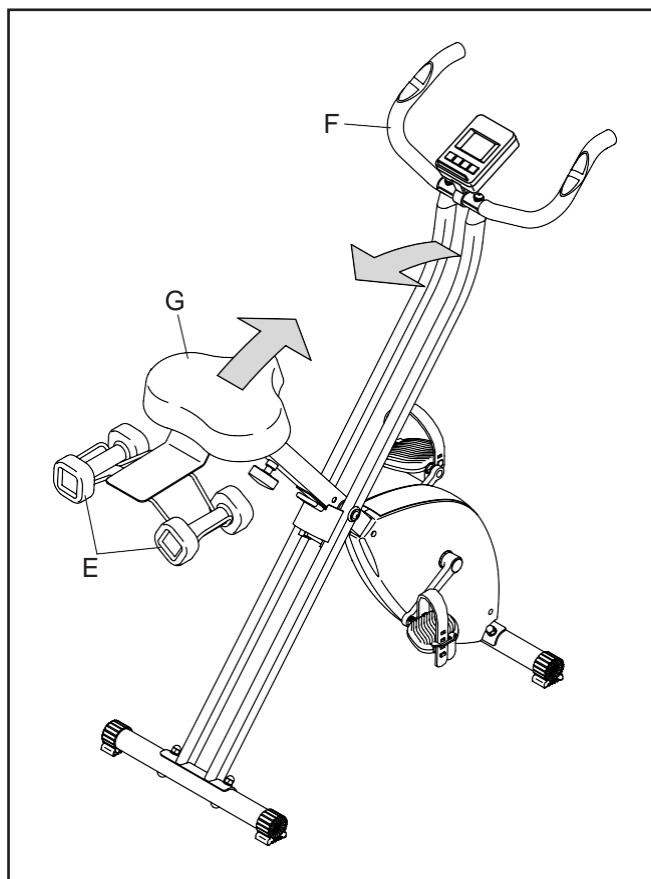
## HÅNDVEKTER

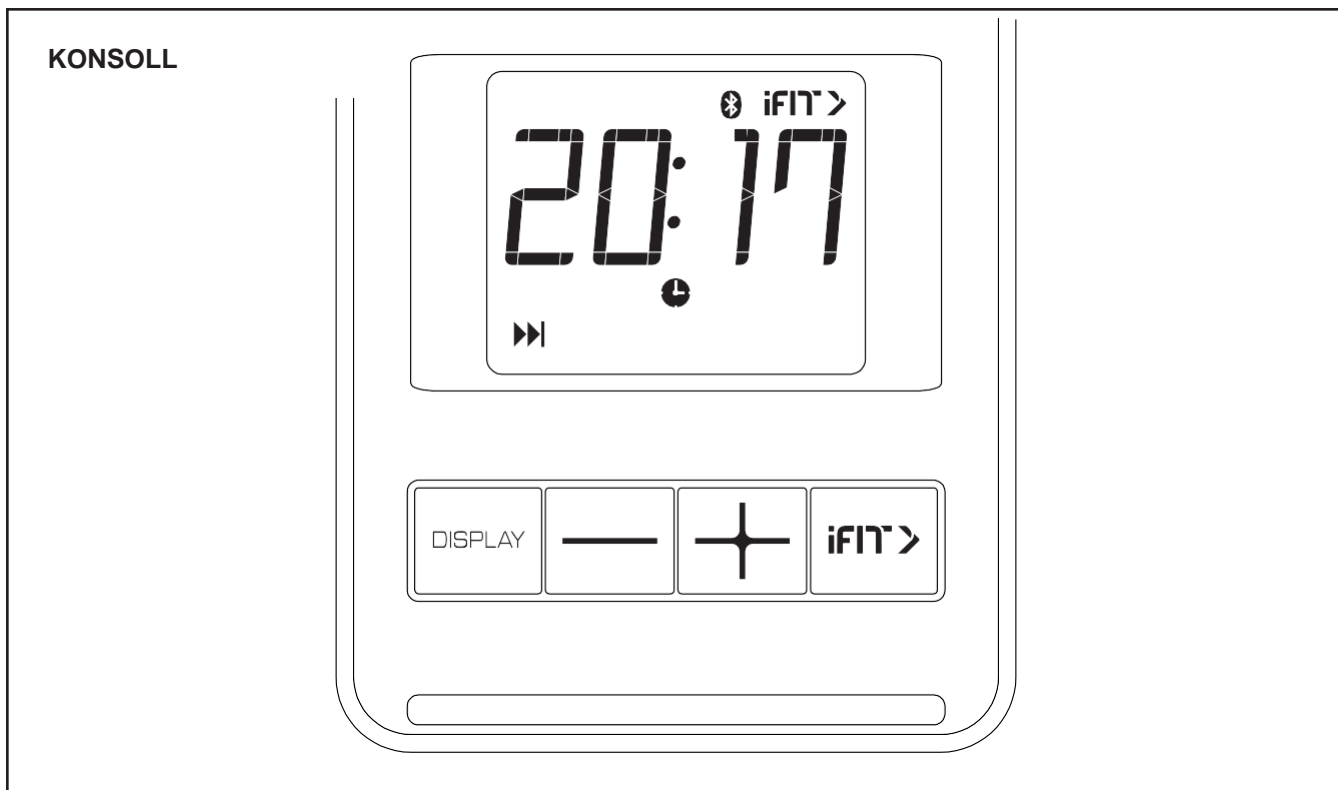
Ønsker du å trene overkroppen kan du bruke håndvektene (D) mens du tråkker på pedalene. Når du ikke bruker dem kan de lagres på vektstativet under setet.



## FOLDING AV TRENINGSSYKKELEN

Sykkelen kan foldes når den ikke er i bruk. Fjern først håndvektene (E) fra vektstativet. Hold deretter håndtaket (F) med én hand og setet (G) med den andre, og skyv håndtaket og setet mot hverandre.





## KONSOLLFUNKSJONER

Konsollet gjør det enkelt å endre pedalmotstanden med et knappetrykk, samtidig som det gir kontinuerlige oppdateringer på dine treningsdata.

Du kan måle pulsen ved å bruke pulssensorene på apparatet eller et kompatibelt pulsbelte. **Se side 17 for informasjon om pulsbeltet.**

Du kan også koble nettbrett til konsollet og bruke iFit®-Smart Cardio Equipment-appen til å holde oversikt over din treningsinformasjon.

**Manuell modus**, se side 14.

**Tilkobling av nettbrett**, se side 16.

**Pulsbelte**, se side 17.

Merk: Dersom skjermen er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne dette.

## MANUELL MODUS

### 1. Skru på konsollet ved å trykke på en funksjonsknapp eller tråkke på pedalene.

Skjermen vil skrus på automatisk når du skrur på konsollet.

### 2. Endre pedalmotstanden etter ønske.

Du kan endre motstanden i pedalene mens du tråkker ved å trykke på (+)(-)knappene.

Merk: Det vil ta et øyeblikk fra du trykker på knappene til motstands nivået har blitt endret.

Dersom skjermen viser beskjeden CH0 eller CH1 når du trykker (+)(-)knappene, se monteringssteg 9 på side 10.

Koble konsolledningen fra reedbryter-ledningen, og koble dem på nytt. **Pass på at du posisjonerer koblestykkene riktig i forhold til hverandre før du trykker dem sammen.**

### 3. Følg med på treningsinformasjonen på skjermen.

Skjermen kan vise følgende treningsinformasjon:

**SKANN (skanne-pil-ikon)**—Denne modusen blir automatisk gjennom verdier for hastighet, puls, kalorier, motstand, RPM, tid og distanse. Hver Verdi blir vist på skjermen i noen sekunder i en repeterende syklus.

**HASTIGHET (hare-ikon)**—Denne modusen viser din tråkkehastighet målt i engelske miles pr time.

**PULS (hjerter-ikon)**—Denne modusen måler din puls i slag pr minutt når du bruker pulsbelte (steg 4) eller pulssensorene på håndtaket.

**KALORIER (flame-ikon)**—Denne modusen viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent under treningsøkten.

**MOTSTAND (håndvekt-ikon)**—Denne modusen viser inneværende motstands nivå på pedalene.

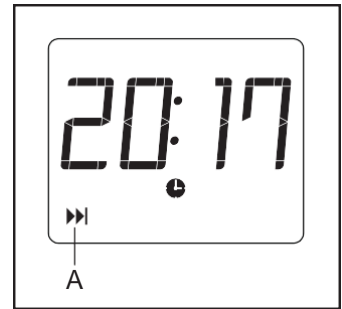
**RPM (sirkulært pil-ikon)**—Denne modusen viser din tråkkehastighet målt i rotasjoner pr minutt.

**TID (klokke-ikon)**—Denne modusen viser treningstiden din.

**DISTANSE (vei-ikon)**—Denne modusen viser den virtuelle distansen du har beveget deg målt i engelske mil.

**SKANNEMODUS**—Skannemodusen er automatisk valgt når du skrur på konsollet. **Skanne-pil-ikonet (A) vil vises på skjermen i denne modusen.**

Merk: Dersom du har valgt en annen modus, kan du velge skannemodusen på nytt ved å trykke DISPLAY-knappen gjentatte ganger.



**HASTIGHET-, PULS-, KALORI-, MOTSTAND-, RPM-, TID- OG DISTANSEMODUS**—

Velg en av disse modusene permanent ved å trykke på DISPLAY-knappen gjentatte ganger. Modusikonene vil vise hvilken modus du har valgt.



Dersom du ønsker å sette konsollet på pause, kan du ganske enkelt slutte å tråkke på pedalene. Pausen kan vare i noen få minutter. Gjenoppta treningen ved å tråkke på pedalene igjen.

Avslutt treningsøkten ved å slutte å tråkke på pedalene, og vent i noen minutter for at skjermen skal nullstille seg.

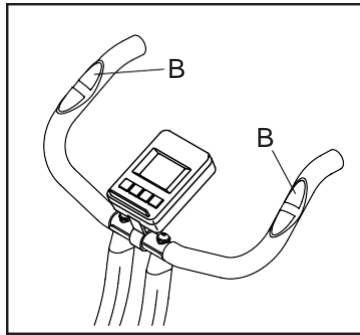
#### 4. Mål din puls etter ønske.

Du kan måle pulsen din ved hjelp av pulssensorene på håndtaket eller et kompatibelt pulsbelte (**se side 17 for mer informasjon om pulsbeltet**). Merk: dette konsollet er kompatibelt med BLUETOOTH® pulsbelter.

**Merk: Dersom du bruker både pulsbelte og pulssensorene samtidig vil Bluetooth-beltet prioriteres.**

**Dersom metallkontaktene (B) er dekket av plast, kan du fjerne dette.**

Plasser hendene dine på pulssensorene. Unngå å røre på hendene dine. Når konsollet oppdager pulsen vil den vises på skjermen. **Hold rundt metallkontaktene i minst 15 sekunder for et mest mulig nøyaktig resultat.**



Dersom pulsen din ikke vises på skjermen, forsikre deg først om at riktig modus er valgt. Pass også på å holde rundt metallkontaktene som beskrevet, og unngå å røre for mye på hendene eller gripe kontaktene for hardt. Rengjør kontaktene regelmessig med en myk klut for best mulig resultat. **Ikke bruk alkohol, slitemidler eller kjemikalier for å rengjøre kontaktene.**

#### 5. Konsollet vil skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra verken pedalene eller funksjonsknappene på noen minutter, vil det skru seg av automatisk.

**VIKTIG: Når du er ferdig med å trene må du koble fra pulsbelte og/eller nettbrett fra konsollet (se side 16). Dersom disse forblir tilkoblet kan det hende at konsollet ikke vil slå seg av, og at batteriene vil tappes raskere.**

## HVORDAN KOBLE NETTBRETT TIL KONSOLLET

Konsollet støtter BLUETOOTH-tilkobling til nettbrett via appen *iFit*–Smart Cardio Equipment.og compatible pulsbelter. Merk: Andre BLUETOOTH-tilkoblinger støttes ikke.

### 1. Last ned og installer appen *iFit*–Smart Cardio Equipment på ditt nettbrett.

Åpne App Store<sup>SM</sup> på ditt iOS<sup>®</sup>-nettbrett eller Google Play<sup>TM</sup> på ditt Android<sup>TM</sup>-nettbrett. Søk etter gratis-appen *iFit*–Smart Cardio Equipment og installer den på nettbrettet. **Pass på at BLUETOOTH er skrudd på.**

Åpne *iFit*–Smart Cardio Equipment-appen og følg instruksjonene for hvordan du skal åpne en *iFit*-konto og tilpasse innstillingene.

### 2. Koble ditt pulsbelte til konsollet etter ønske.

Dersom du ønsker å koble både pulsbelte og nettbrett til konsollet **må du koble til pulsbeltet først.** Se side 17.

### 3. Koble nettbrettet til konsollet.

Trykk *iFit*-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil vises på skjermen. Følg deretter instruksjonene i *iFit*–Smart Cardio Equipment-appen for å koble nettbrettet til konsollet. Når nettbrettet er koblet til vil Bluetooth-ikonet vises på skjermen.

### 4. Lagre og følg med på din treningsinformasjon.

Følg instruksjonene i *iFit*–Smart Cardio Equipment-appen for å lagre og følge med på din treningsinformasjon.

### 5. Koble fra nettbrettet når treningsøkten er over.

Koble nettbrettet fra konsollet ved å først velge frakoblingsfunksjonen i *iFit*–Smart Cardio Equipment-appen. Hold deretter *iFit*-knappen på konsollet nede.

Merk: Alle BLUETOOTH-tilkoblinger til konsollet (inkludert nettbrett og pulsbelter) vil nå bli frakoblet.



## TILKOBLING AV PULSBELTE

Konsollet er kompatibelt med alle Bluetooth-pulsbelter.

Trykk iFit-knappen på konsollet. Konsollets tilkoblingsnummer vil nå vises på skjermen. Bluetooth-ikonet vil vises på skjermen når pulsbelte er tilkoblet.

Merk: Dersom konsollet oppdager flere enn ett kompatibelt pulsbelte, vil det koble seg til beltet med det sterkeste signalet.

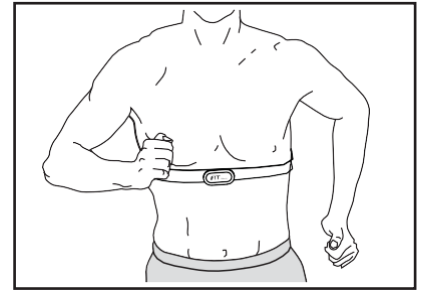
Ønsker du å koble pulsbelte fra konsollet, holder du iFit-knappen på konsollet nede.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger mellom konsollet og andre apparater – inkludert nettbrett – vil nå bli frakoblet.

## PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.

Det valgfrie pulsbelte hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelte.



Merk: Konsollet er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter.

# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er vitalt for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Inspiser apparatet og stram alle deler hver gang apparatet tas i bruk. Bytt ut slitte deler umiddelbart.

Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **Merk: Ikke utsett konsollet for direkte sollys og væsker da dette kan skade konsollet.**

## FEILSØK, KONSOLL

Dersom skjermstyrken svekkes, bytt batterier (se steg 8 på side 10). De fleste konsollproblemer kan løses ved å bytte batterier.

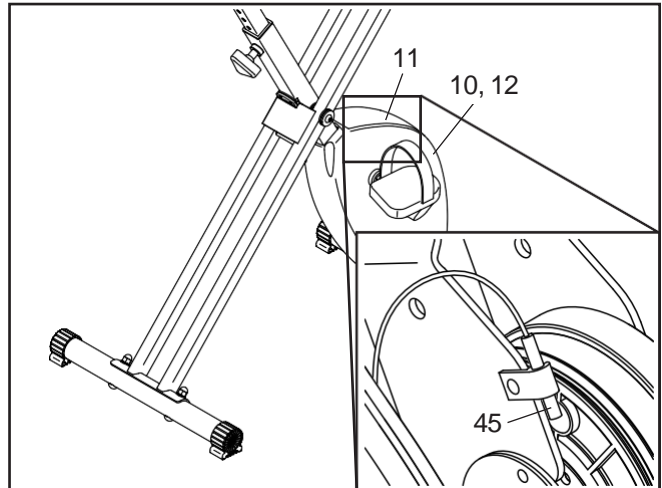
Dersom konsollet ikke viser din puls når du benytter deg av pulsbelt eller pulssensorer, se steg 4 på side 15.

Dersom du får beskjeden CH0 eller CH1 på skjermen når du trykker (+)(-), se steg 9 på side 10. Koble konsolledningen fra reedbryter-ledningen, og koble dem på nytt. **Pass på at du posisjonerer koblestykkene riktig i forhold til hverandre før du trykker dem sammen.**

## JUSTERING AV REEDBRYTER

Dersom konsollet ikke viser riktige verdier bør du justere reedbryteren. **Først, skru motstandsskruen til den laveste innstillingen.**

**Se deretter oversiktsdiagrammet på side 21.** Identifiser dekslene (10, 12). Løsne skruene (21, 69) på dekslene, og fjern dekselcoveret (11) forsiktig.



Fin deretter reedbryteren (45) og beveg den litt opp eller ned. Vri så på pedalene i et øyeblikk for å se om skjermen viser riktige verdier. Gjenta dette steget til konsollet viser riktige verdier.

Når justeringen er vellykket, fest dekselcoveret (11) igjen.

## SJEKKLISTE FOR VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, mutre etc.	Alle bolter, mutter og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

# 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 rettledning. 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>	♥
<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 numrene 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 farten og stigningen på apparatet til hjerterytmen din er

nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i 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 sette treningsnivået ditt på "aerobic". 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 farten og stigningen 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 trening.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 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.

## TRENINGSHYPPIGHET

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.

# FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

## 1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

## 2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrakte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

## 3. Achillessene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen.

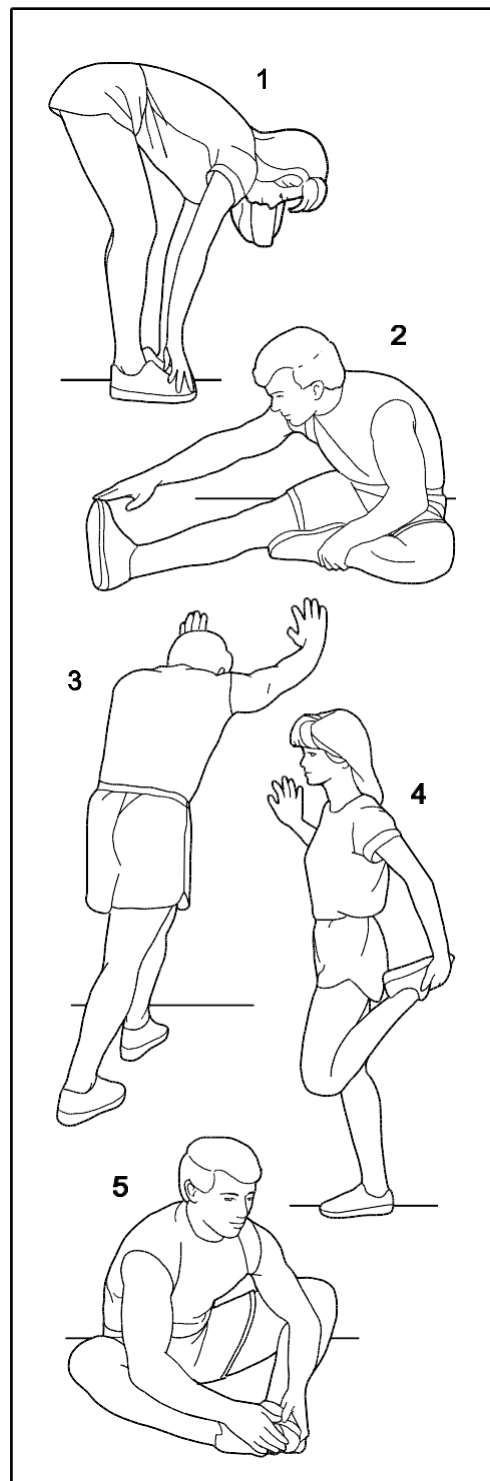
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

## 4. Quadriceps

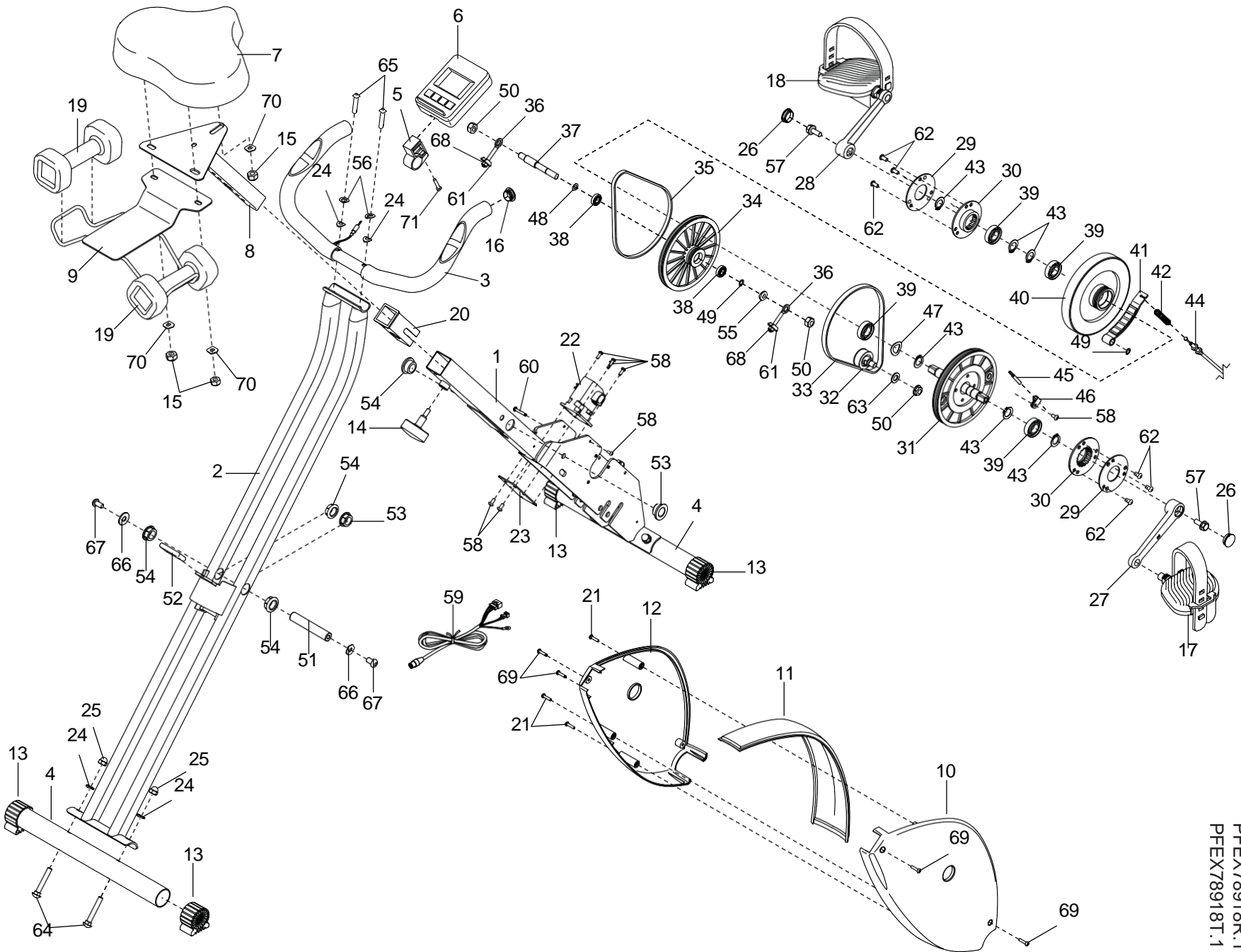
Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

## 5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



# OVERSIKTSDIAGRAM



R0618A

Modellnr.: PFEX78918.1  
PFEX78918P.1  
PFEX78918R.1  
PFEX78918T.1

# DELELISTE

Modellnr.: PFEX78918.1 • PFEX78918P.1 • PFEX78918R.1 • PFEX78918T.1 • R0618A

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk Navn</b>	<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk Navn</b>
1	1	Seat Frame	38	2	Transfer Bearing
2	1	Handlebar Frame	39	4	Main Bearing
3	1	Handlebar	40	1	Flywheel
4	2	Stabilizer	41	1	Magnet Bracket
5	1	Console Mount	42	1	Spring
6	1	Console	43	6	17mm Retainer Ring
7	1	Seat	44	1	Resistance Cable
8	1	Seat Post	45	1	Reed Switch/Wire
9	1	Weight Rack	46	1	Clamp
10	1	Right Shield	47	1	Large Wave Washer
11	1	Shield Cover	48	1	Small Wave Washer
12	1	Left Shield	49	2	10mm Retainer Ring
13	4	Cap	50	3	M10 Locknut
14	1	Knob	51	1	Pivot Axle
15	3	M8 Locknut	52	1	Bumper
16	2	Handlebar Cap	53	2	Metal Bushing
17	1	Right Pedal	54	4	Plastic Frame Bushing
18	1	Left Pedal	55	1	M10 Nut
19	2	Hand Weight	56	2	M8 Split Washer
20	1	Seat Bushing	57	2	M8 x 30mm Flange Screw
21	3	M4 x 20mm Screw	58	8	M5 x 10mm Screw
22	1	Resistance Motor	59	1	Main Wire
23	1	Resistance Motor Plate	60	1	M5 x 20mm Screw
24	6	M8 Curved Washer	61	2	U-bracket
25	4	M8 Acorn Nut	62	6	M6 x 10mm Screw
26	2	Crank Cap	63	1	M10 Washer
27	1	Right Crank Arm	64	4	M8 x 50mm Carriage Bolt
28	1	Left Crank Arm	65	2	M8 x 35mm Screw
29	2	Crank Flange	66	2	M8 x 24mm Washer
30	2	Bearing Saddle	67	2	M8 x 15mm Screw
31	1	Pulley/Crank	68	2	M6 Jam Nut
32	1	Idler Assembly	69	4	M4 x 19mm Screw
33	1	V4 Drive Belt	70	3	M8 Washer
34	1	Transfer Pulley	71	1	M4 x 25mm Screw
35	1	V3 Drive Belt	*	-	User's Manual
36	2	M6 Eyebolt	*	-	Assembly Tool
37	1	Axle			

## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.