

# *AirDyne*<sup>®</sup> AD8

## NORSK BRUKERVEILEDNING



Dette produktet er i samsvar  
med gjeldende CE-krav.

## INNHALDSFORTEGNELSE

Forholdsregler	3	Bruk av apparatet	21
Etiketter / Serienummer	5	Låsing av viftesett / Lagring	22
Spesifikasjoner	6	Hvordan skru på apparatet / Hvilemodus	22
Før du begynner	6	Manuell treningsøkt	23
Deler	7	Intervalløkt	23
Smådeler	8	Målverdiøkter	24
Verktøy	8	Pulssoner	25
Montering	9	Pause / Resultatmodus	25
Flytting av apparatet	15	Servicemodus, konsoll	27
Planjustering	15	Kalibrering	27
Funksjoner	16	Vedlikehold	28
Konsollfunksjoner	17	Bytte av batterier	29
Pulsbelte	19	Vedlikeholdsdeler	30
Kalibrering	20	Feilsøk	31
Drift	21		
Justeringer	21		

For å validere garantien, behold det opprinnelige kjøpsbeviset og skriv ned følgende informasjon:


**Serienummer:** \_\_\_\_\_

**Kjøpsdato:** \_\_\_\_\_

Når du bruker et elektrisk apparat, må du alltid følge grunnleggende forholdsregler, inkludert følgende:

 Dette ikonet betyr en potensiell farlig situasjon, som kan føre til alvorlige skader dersom situasjonen ikke unngås.

**Respekter følgende advarsler:**

 Les og sett deg inn i alle advarsler på dette apparatet.


**DANGER** Les og sett deg inn i monteringsinstruksjonene. Les gjennom *høle* brukerveiledningen, og spar på denne for fremtidig referanse.

**DANGER** Reduser risikoen for elektrisk sjokk eller uautorisert bruk av apparatet ved å alltid koble fra strømledningen umiddelbart etter bruk, og før rengjøring.

**WARNING** Reduser risikoen for brannskader, elektrisk sjokk eller personskader ved å lese gjennom *høle* brukerveiledningen. Ved å ikke følge disse retningslinjene risikerer brukeren alvorlige skader.

- Andre personer, spesielt barn, bør holde avstand til apparatet mens det monteres og mens det er i bruk.
- Ikke installer batteriene i apparatet før brukerveiledningen instruerer deg til det. Koble heller ikke til alternative strømkilder før brukerveiledningen instruerer deg til det.
- La aldri apparatet stå uten oppsyn mens det er koblet til. Koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk, og før du utfører vedlikehold.
- Før hver gang du bruker apparatet bør du inspisere det for slitasje eller løse deler. Ikke benytt apparatet dersom dette er tilfellet. Gi spesielt mye oppmerksomhet til pedalene og krankarmene. Kontakt din lokale distributør for reparasjonsinformasjon.
- Dette apparatet er ikke utviklet for personer med helseproblemer dersom disse kan hindre sikker bruk av maskinen eller utgjøre skaderisiko for brukeren.
- Ikke før noe som helst objekt inn i åpningene på apparatet.
- Ikke monter apparatet utendørs eller i våte eller fuktige omgivelser.
- Monter dette apparatet på et åpent område hvor du ikke er i veien for andre personer.
- Noen monteringskomponenter kan være tunge. Få hjelp av en annen person når du monterer disse delene. Ikke utfør tunge løft uten hjelp.
- Monter apparatet på et jevnt, hardt og horisontalt underlag.
- Ikke forsøk å forandre designet eller funksjonaliteten på dette apparatet. Dette kan gå utover apparatets sikkerhet og vil ugyldiggjøre produktgarantien.
- Dersom du har behov for nye deler til produktet, bruk kun komponenter og smådeler fra Nautilus. Dersom du ikke gjør dette, kan det gå utover apparatets sikkerhet og funksjonalitet, samt ugyldiggjøre produktgarantien.
- Ikke benytt apparatet før det har blitt fullstendig montert og inspisert for korrekt ytelse i henhold til brukerveiledningen.
- Bruk apparatet kun som beskrevet i brukerveiledningen. Ikke bruk tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av produsenten.
- Monter apparatet i den rekkefølgen som er beskrevet i brukerveiledningen. Uriktig montering kan føre til skade eller eller at apparatet ikke fungerer som det skal.
- Apparatet inneholder magneter. Dette kan forstyrre medisinske apparater i nærheten, dersom brukeren kommer innenfor magnetens radius under montering, vedlikehold eller generell bruk. Dersom du er avhengig av medisinske apparater, som for eksempel pacemaker, bør du konsultere med en lege før du benytter deg av apparatet. Se seksjonen for «Sikkerhetsetiketter og serienummer» for å finne ut hvor magnetene på dette apparatet befinner seg.
- Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

## Les følgende forholdsregler før du benytter deg av apparatet.

-  Les og forstå brukerveiledningen, og spar på denne for fremtidig referanse.
- Les og forstå alle sikkerhetsetiketter på apparatet. Dersom en etikett skulle løsne, bli ulesbar eller falle av, kontakt din distributør for nye etiketter.

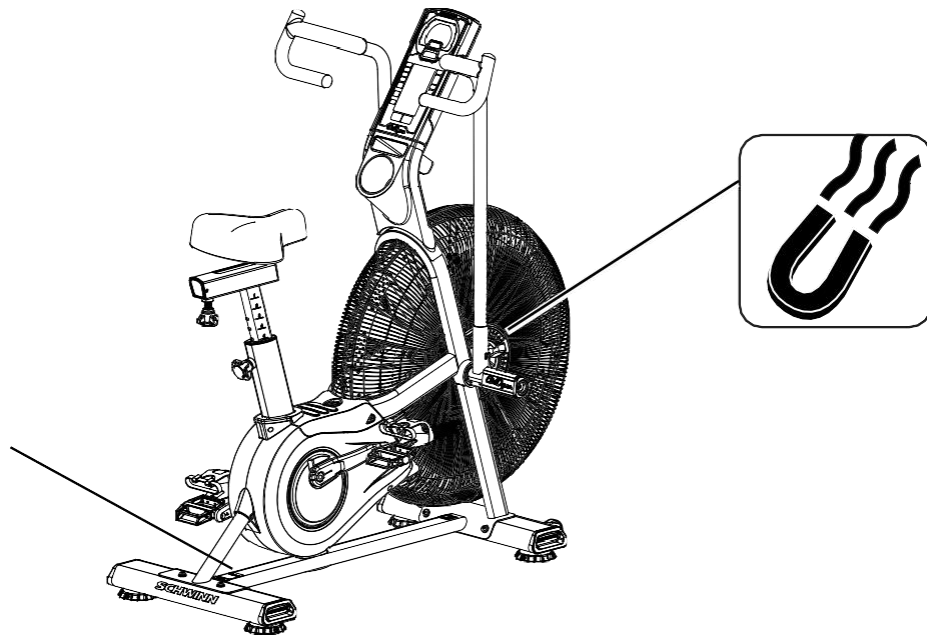
**DANGER** Reduser risikoen for elektrisk sjokk eller uautorisert bruk av apparatet ved å koble fra strømledningen og vente i fem minutter før du rengjør, vedlikeholder eller reparerer dette apparatet.

- Apparatet er ikke utviklet for bruk av barn. Bevegelige deler og andre funksjoner på apparatet kan gjøre det farlig for barn å ha tilgang på det.
- Apparatet er ikke utviklet for brukere under 14 år.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Avslutt treningen dersom du opplever smerte eller ubehag i brystet, eller føler deg svimmel. Dersom dette skjer bør du snakke med en lege før du bruker apparatet igjen. Verdier utregnet eller målt på konsollet bør kun brukes som referanse.
- Inspiser apparatet før bruk. Sjekk for skader på strømledningen og strømadapteren; let etter løse deler og tegn på slitasje. Ikke bruk apparatet dersom du finner dette. Hold spesielt godt øye med pedalene og krankarmene. Kontakt din distributør for reparasjonsinformasjon.
- Maks brukervekt: 159 kg.
- Ikke ikle deg løstsittende klær eller smykker. Apparatet består av bevegelige deler – ikke plasser fingre eller andre objekter inn i disse.
- Alltid ikle deg joggesko med gummisåler når du benytter deg av apparatet. Ikke bruk apparatet barbert eller kun ikledd sokker.
- Monter og bruk apparatet kun på et solid, jevnt og horisontalt underlag.
- Ikke stig av apparatet før pedalene har stanset.
- Forsikre deg om at pedalene er stabile når du stiger på dem. Vær forsiktig når du stiger av og på apparatet.
- Koble fra all strømforsyning før du utfører vedlikehold på apparatet.
- Ikke bruk apparatet utendørs eller i våte og fuktige omgivelser.
- Forsikre deg om at det er minst en halv meters avstand mellom apparatet og nærmeste objekt. Dette er den anbefalte avstanden for sikre av- og påstigninger.
- Overtrening kan virke mot sin hensikt. Avslutt treningen dersom du opplever smerte eller ubehag.
- Utfør alt regelmessig vedlikehold i henhold til brukerveiledningen.
- Ikke plasser objekter inn i åpningene på apparatet.
- Forsikre deg om at alle posisjonsjusteringer er riktige og låses godt. Justeringsskruer og spaker skal ikke komme i veien for brukerens bevegelsesmønster.
- Hold pedalene rene og tørre.
- Trening på dette apparatet krever koordinasjon og balanse. Forsikre deg om at du forutser forandringene i hastighet og motstand som inntreffer under treningsøktene, og vær alltid påpasselig med å ikke miste balansen.
- Ikke la apparatet stå uten oppsyn så lenge det er koblet til strømforsyning. Koble fra strømledningen når apparatet ikke er i bruk og før du skal utføre vedlikehold.
- Hold batteriene unna varme overflater.
- Ikke bland gamle og nye batterier.
- Ikke bland alkaline, standard eller oppladbare batterier.
- Ikke forsøk å lade ikke-ladbare batterier. Fjern brukte batterier og kast dem forsvarlig.
- Fjern oppladbare batterier fra apparatet før du lader dem.
- Ikke kortslutt batteriene.

- Før du lagrer dette apparatet bør du fjerne batteriene og feste transportstroppen for å låse motstandsvifta. Oppbevar apparatet et sted hvor det ikke er tilgjengelig for barn eller kjæledyr.
- Når apparatet plasseres i kommersielle omgivelser, kan det bare brukes i områder hvor tilgang og bruk av apparatet er under oppsyn av godkjente medarbeidere. Reglene rundt bruk av apparatet avhenger av omgivelsene, sikkerhet og hvor kjent brukerne er med apparatet. Ettersom apparatet kan ha vært i bruk av andre, forsikre deg om at setet, pedalene og håndtakene er justert og låst riktig.
- Apparatet er ikke utviklet for bruk av barn, personer med reduserte fysiske eller mentale evner, eller personer uten erfaring eller kunnskap om apparatet, såfremt de ikke har blitt gitt opplæring.
- Pedalene på dette apparatet stanser ikke uavhengig av motstandsviften. Reduser hastigheten for å stanse motstandsviften slik at pedalene stanser. Ikke stig av apparatet før pedalene har stanset.

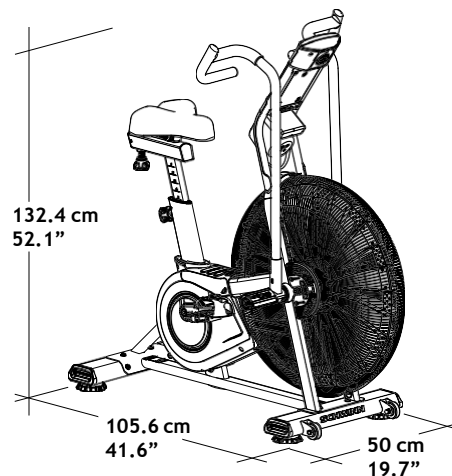
### Sikkerhetsetiketter og serienummer

Serienummer  
og produkt-  
spesifikasjoner



## SPESIFIKASJONER

<b>Maks brukervekt:</b>	159 kg (350 lbs.)
<b>Apparatets totale overflate:</b>	5280 cm <sup>2</sup> (819.5 in <sup>2</sup> )
<b>Apparatets vekt:</b>	51,3 kg (113 lbs.)
<b>Strømkrav:</b>	
Driftsspennning:	9V DC
Driftsstrøm:	1.5A
Strømadapter:	100V - 240V AC, 50-60 Hz Batterier: 2 D Batterier (LR20) – ikke inkludert



Samsvarer med følgende:



I samsvar med ISO 20957.



Dette produktet må resirkuleres.

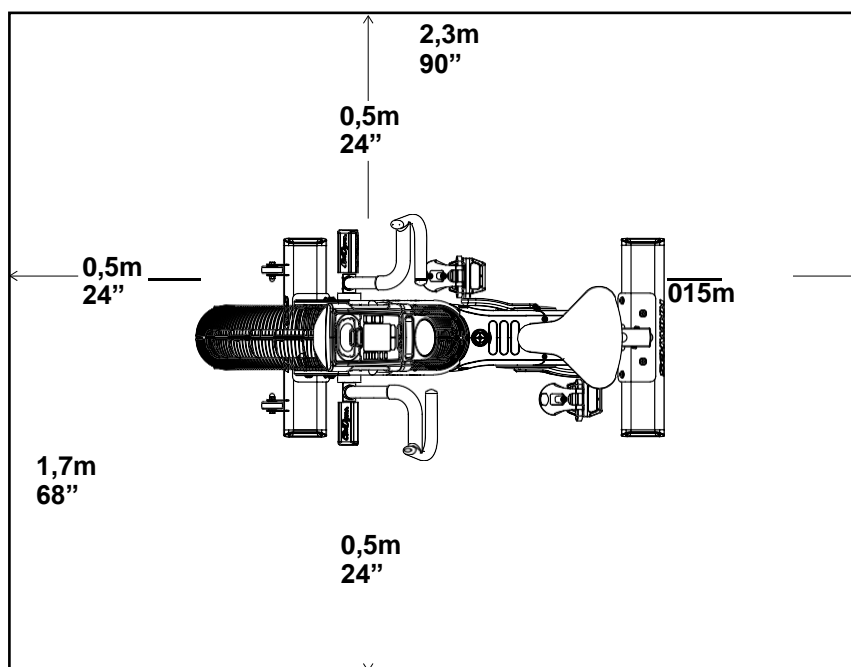
## Før montering

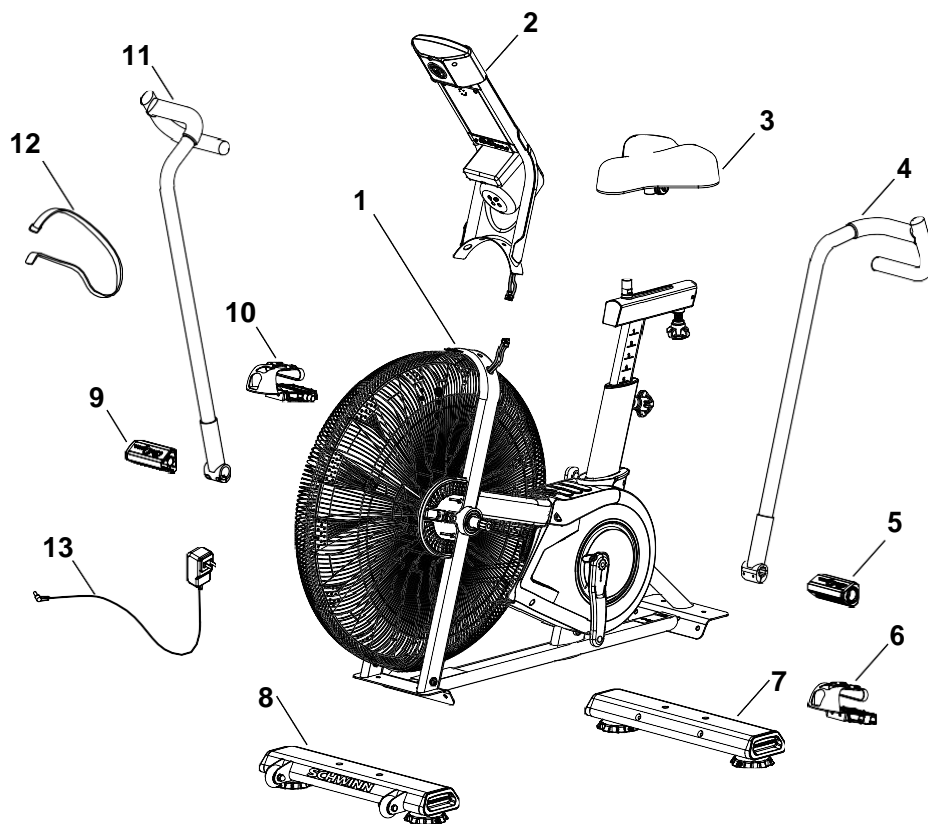
Velg området hvor du skal montere og bruke apparatet. Plasseringen bør være en hard, jevn og horisontal overflate. Tillat deg et treningsområde på minst 1,7 meter x 2,3 meter.

### Grunnleggende tips

Følg disse grunnleggende reglene under monteringen.

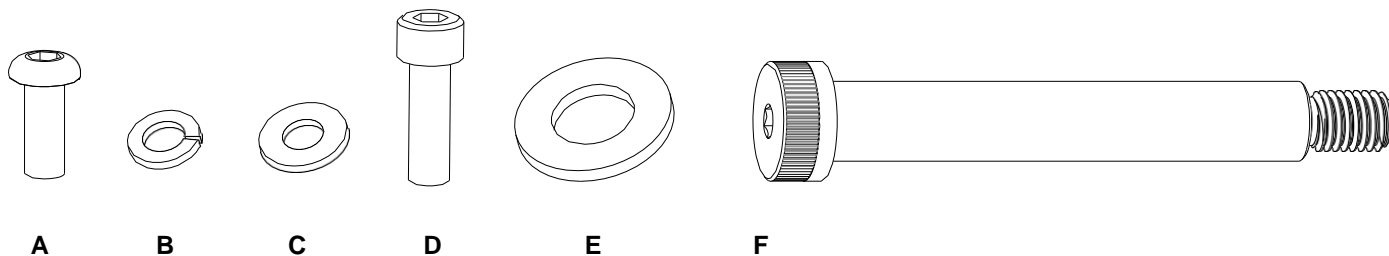
- Les og forstå forholdsreglene før montering.
- Identifiser alle nødvendige deler før hvert monteringssteg.
- Ved hjelp av de anbefalte nøklene, skru bolter og muttere i retning med klokka for å stramme; og i retning mot klokka for å løsne, så fremt du ikke har blitt instruert annerledes.
- Når du fester to deler, lønner det seg å løfte og se gjennom bolthullene for å gjøre det enklere å føre boltene gjennom dem.
- Monteringen krever to personer.





Etiketter er festet til alle høyre (" R ") og venstre (" L ") deler for enkel identifikasjon.

Nr	Ant	Beskrivelse	Nr	Ant	Beskrivelse
1	1	Rammesett	8	1	Fremre stabilisator
2	1	Konsoll/styrestammesett	9	1	Høyre fotpinne
3	1	Sete	10	1	Høyre pedal
4	1	Venstre håndtak	11	1	Høyre håndtak
5	1	Venstre fotpinne	12	1	Transportstropp
6	1	Venstre pedal	13	1	Strømadapter
7	1	Bakre stabilisator			



Nr	Ant	Beskrivelse	Nr	Ant	Beskrivelse
A	10	Sekskantet skrue, M8x20	E	2	Flat skive, M16
B	10	Låseskive, M8	F	2	Skrue, M12x100
C	10	Flat skive, M8			
D	4	Skrue, M8x25			

**Merk:** Enkelte reservedeler er inkludert i pakningen.

## Verktøy

### Inkludert



6 mm



#2  
13 mm  
15 mm  
19 mm

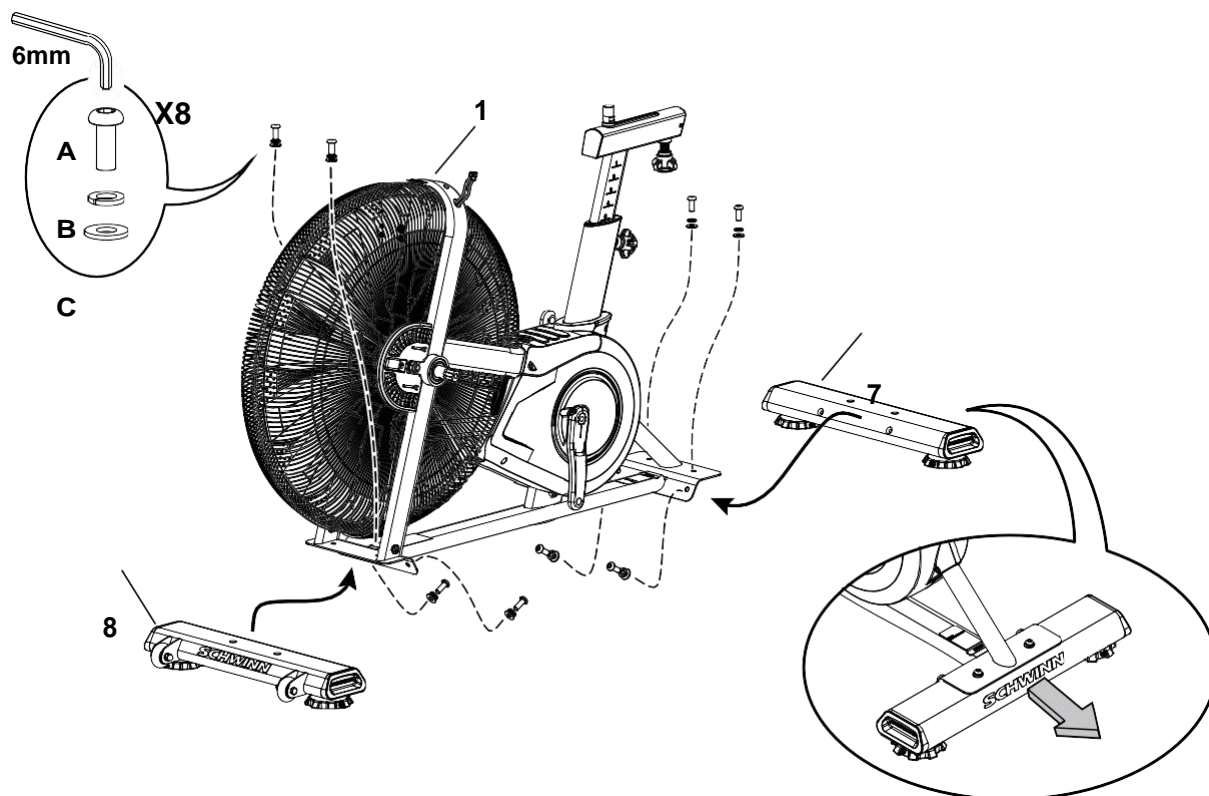
### Ikke inkludert



(anbefales)

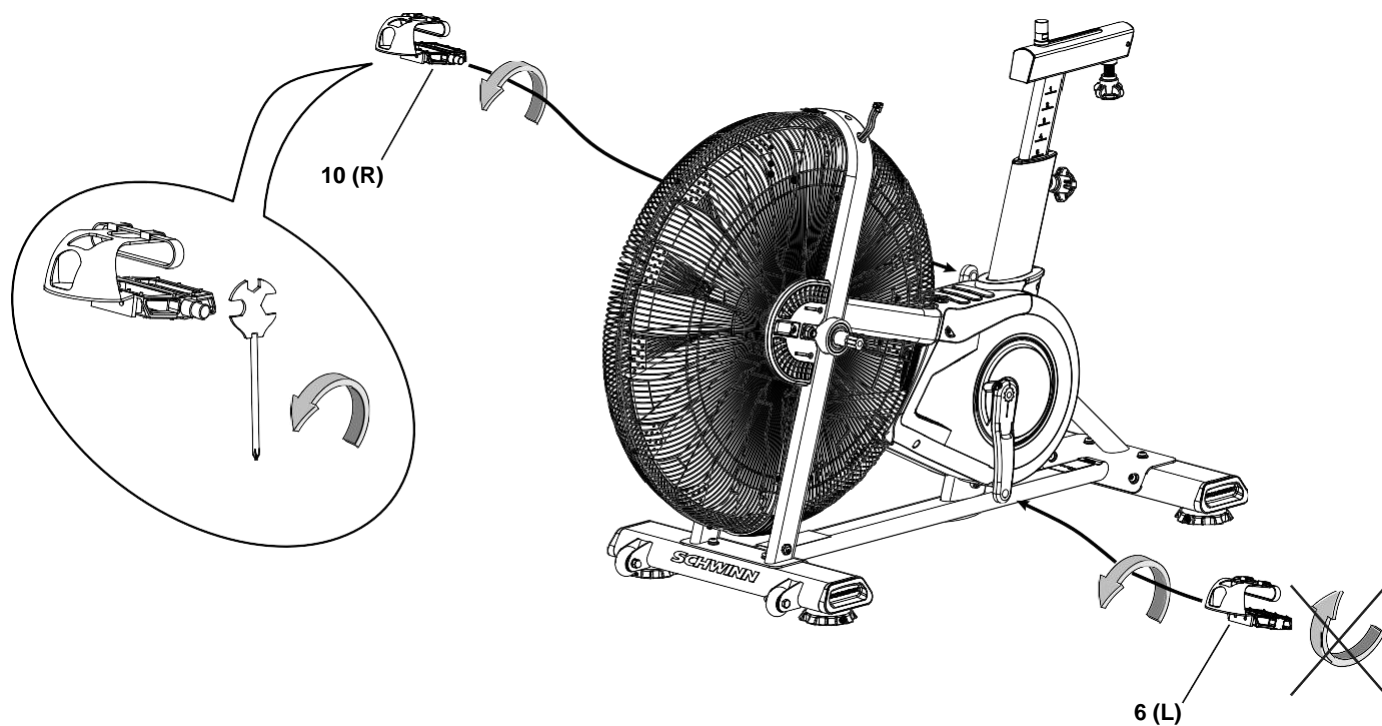


## 1. Fest stabilisatorene til rammesettet



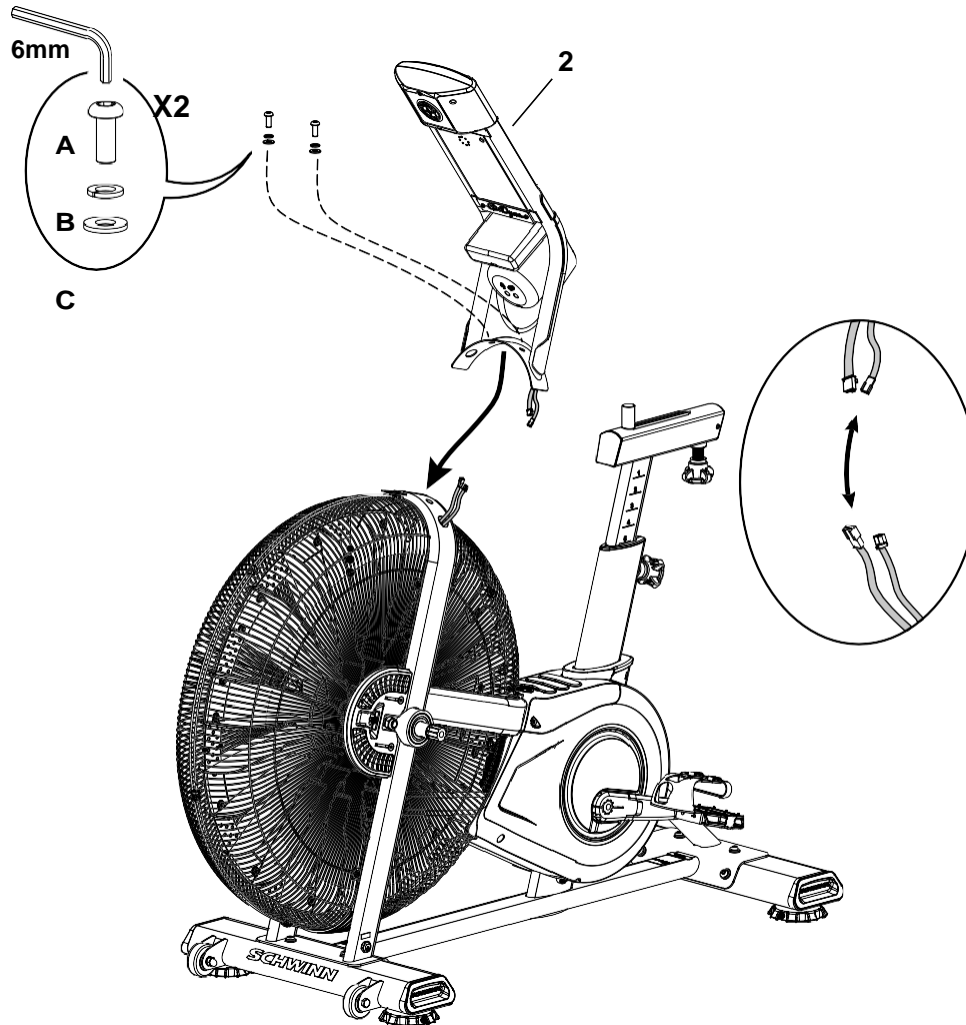
## 2. Fest pedalene til rammesettet

**Merk:** Venstre pedal må skrues inn i retning mot klokka. Forsikre deg om at du fester pedalene på riktige sider av apparatet. Posisjonering er basert på sittende stilling på apparatet. Venstre pedal er merket med en «L», og høyre pedal er merket med en «R».



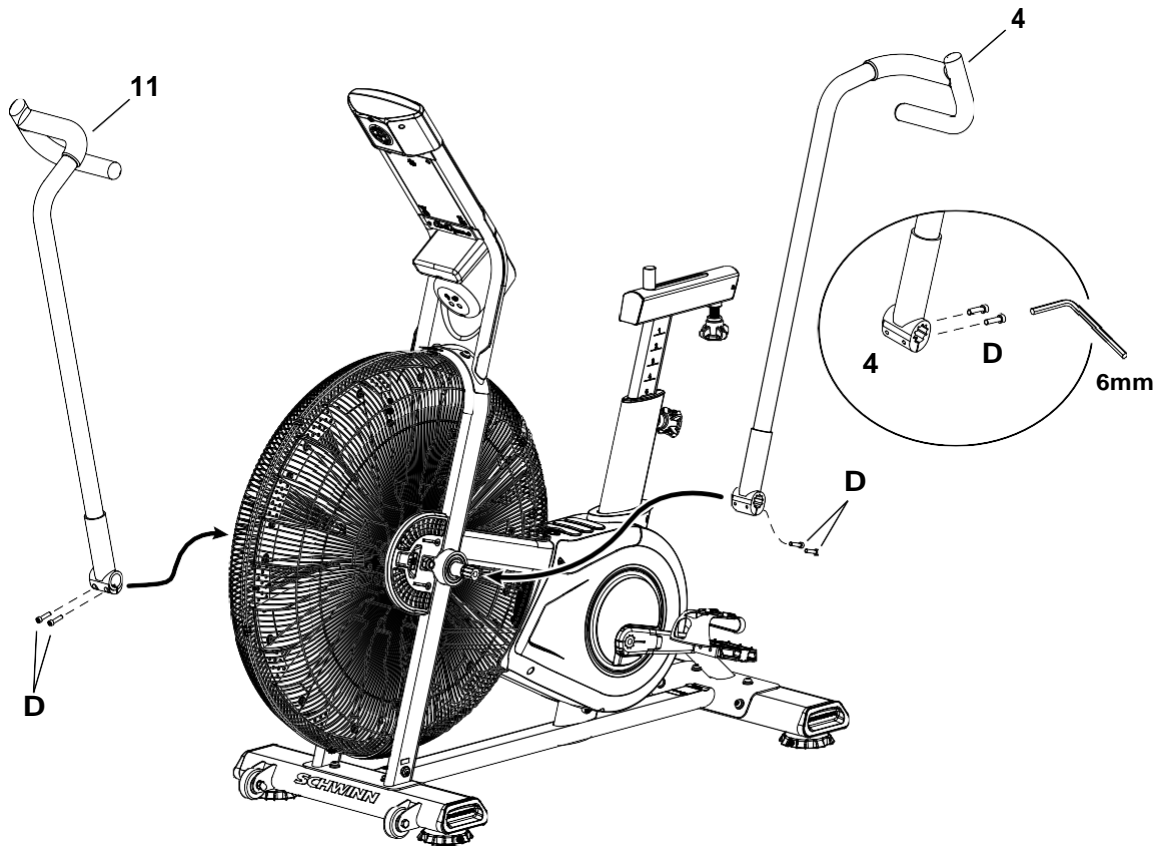
### 3. Koble kabler og fest konsoll/styrestammesettet til rammesettet

Merk: Ikke legg kablene i klem.



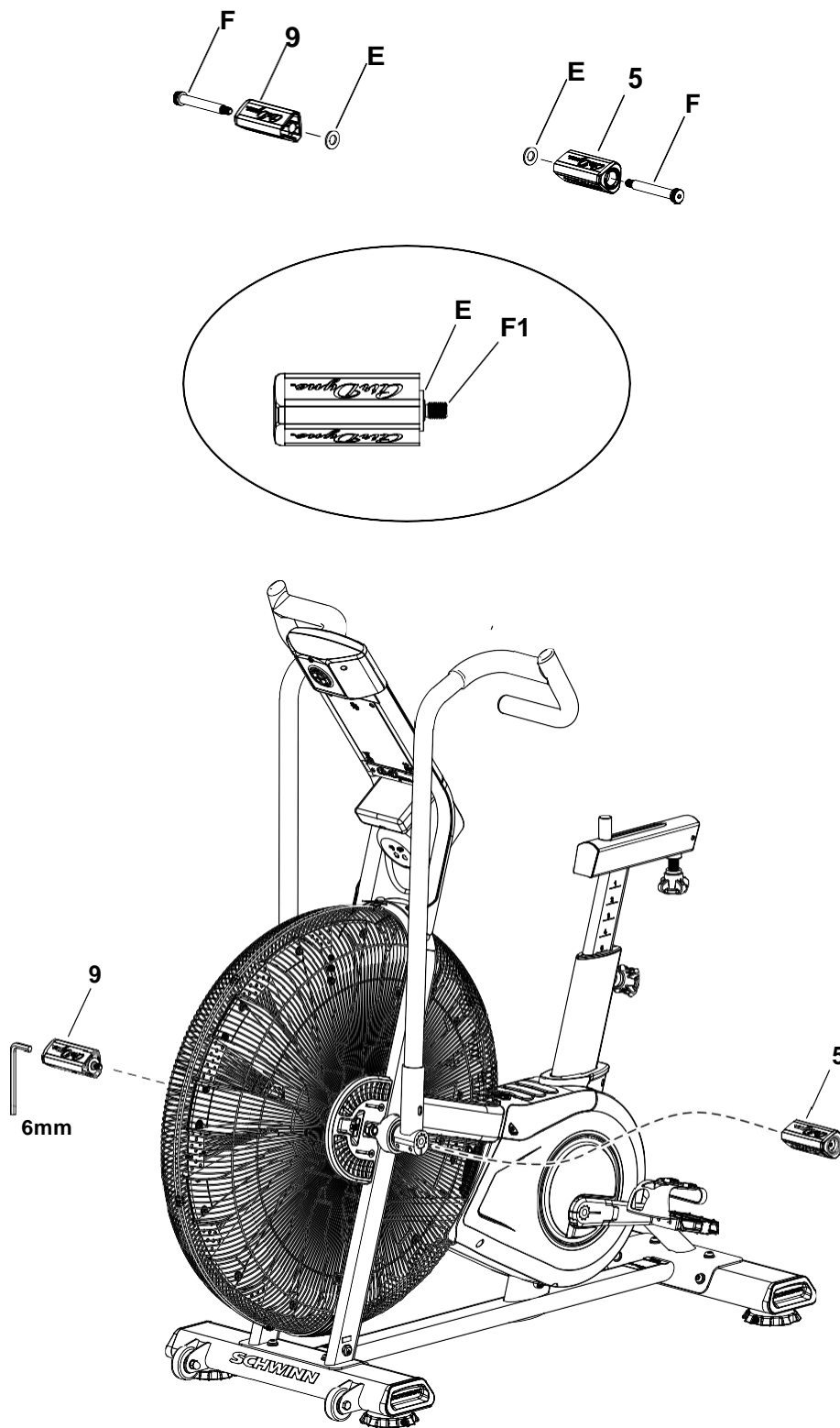
#### 4. Fest håndtaksarmene til rammesettet

 Stram alle smådeler godt. Forsikre deg om at håndtaksarmene sitter godt før du benytter deg av apparatet.



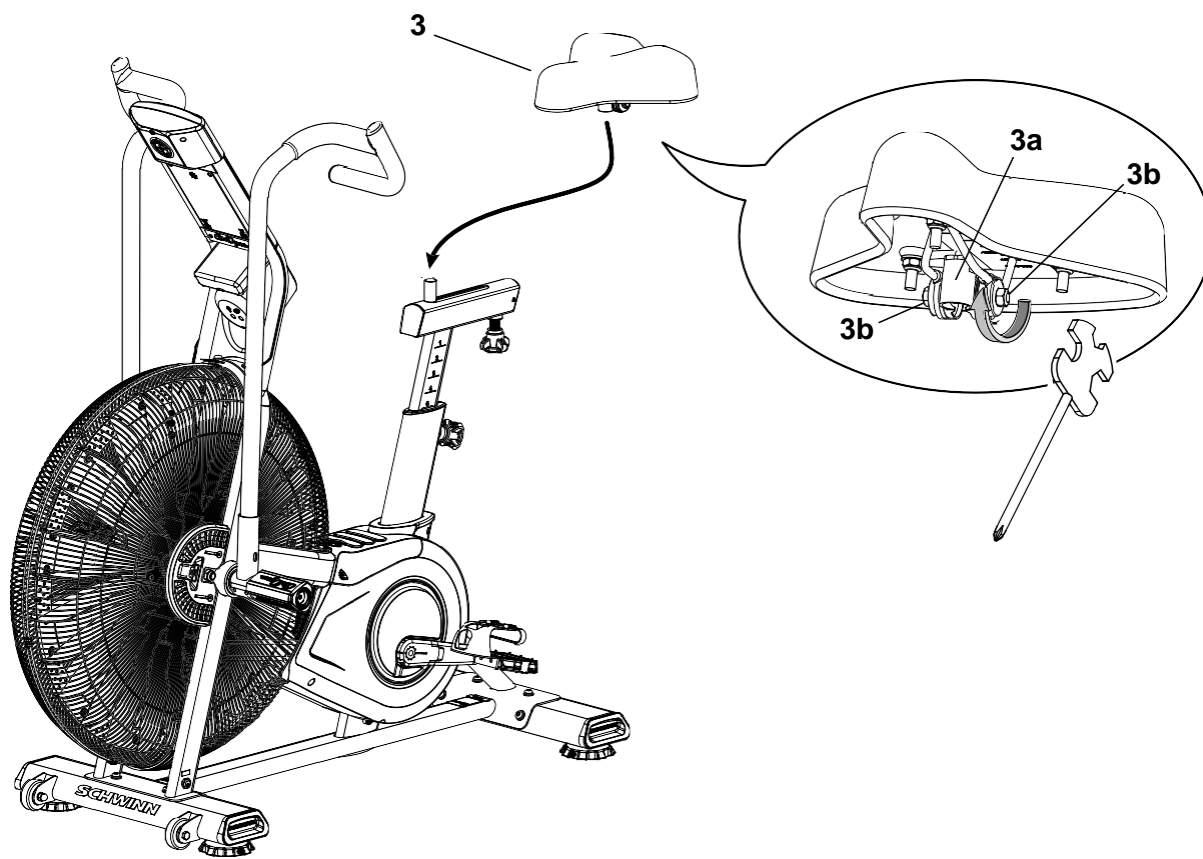
## 5. Monter fotpinnene og fest dem til rammesettet.

**MERK:** Dytt skruen (F) fullstendig gjennom fotpinnen, og trykk en skive (E) stramt på enden av fotpinnen. Forsikre deg om at skiven ikke berører skruengjene (F1). Ikke la skiven falle av fotpinnen under monteringen.



## 6. Fest setet til setestammen

**Merk:** Forsikre deg om at setet sitter rett. Stram mutterene (3b) på setebraketten (3a) for å holde setet i riktig posisjon.



## 7. Koble til strømadapteren

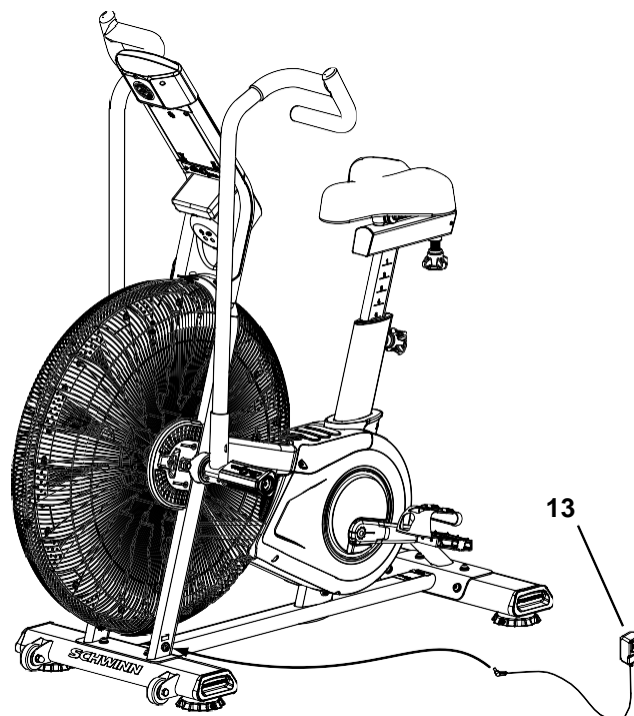
Konsollet kan drives ved hjelp av batterier eller strømledning. Dersom både batterier og strømledning er tilkoblet vil konsollet trekke strøm fra strømledningen.

**Merk:** Strømledningen vil *ikke* lade oppladbare batterier.

Når apparatet er ferdig montert, kobler du strømledningen til apparatet og en stikkontakt.

**Merk:** Dersom du benytter deg av en strømledning, forsikre deg om at ledningen ikke kommer i veien for pedalene.

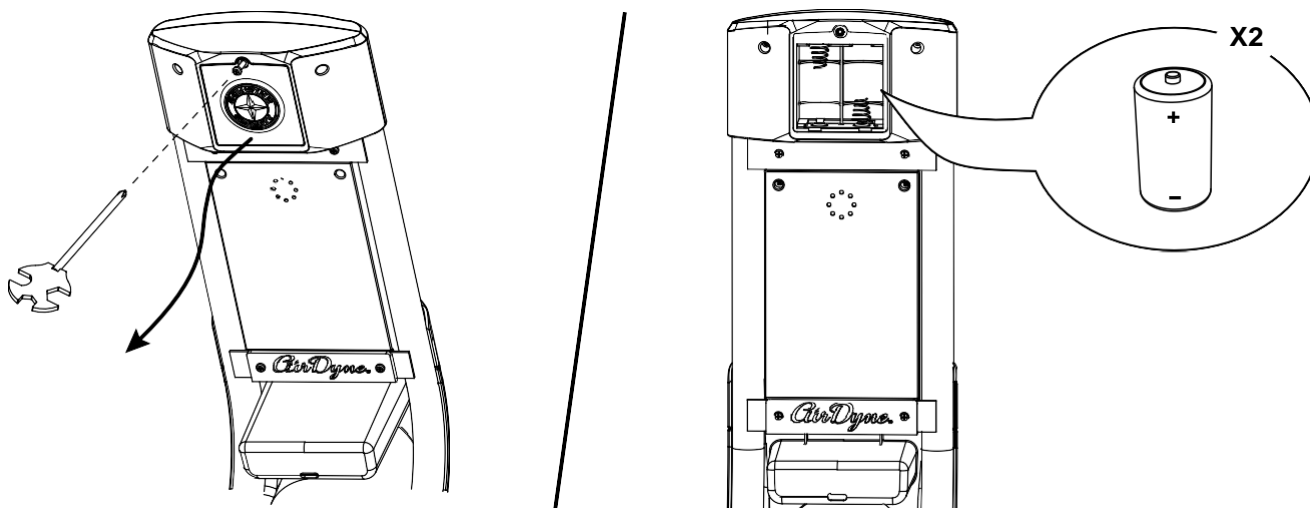
**Merk:** Det anbefales at du fjerner batteriene når de ikke er i bruk.



## Installering av batterier (valgfritt)

**Merk:** Åpne batterirommet ved å løsne den forhåndsinstallerte skruen på dekslet. Konsollet benytter deg av to D-batterier (LR20). Forsikre deg om at batteripolene installeres i henhold til +/- indikatorene i batterirommet. Strømledningen vil *ikke* lade oppladbare batterier.

**⚠** Ikke bland nye og gamle batterier. Ikke bland alkaline, standard eller oppladbare batterier.



## 8. Inspeksjon

Inspiser apparatet for å forsikre deg om at alle smådeler er strammet godt og at alle komponenter er montert riktig. Pass på å skrive ned serienummeret i feltet på forsiden av denne brukerveiledningen.

**⚠** Ikke bruk dette apparatet før det har blitt fullstendig montert og inspisert i henhold til brukerveiledningen.

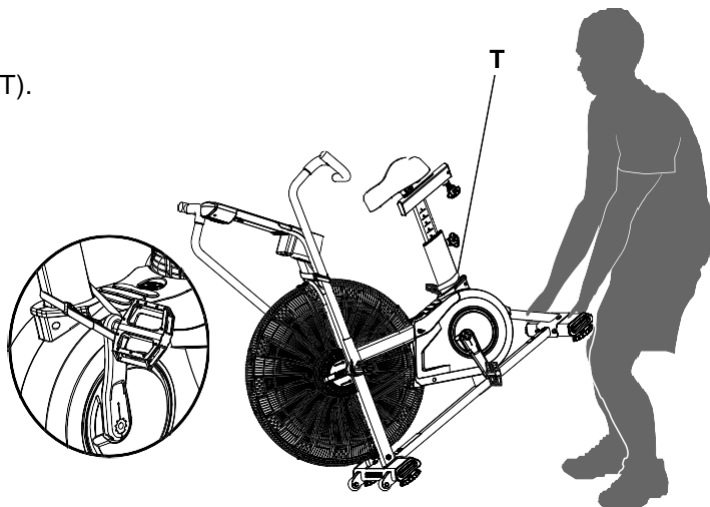


## Flytting av apparatet

**!** Avhengig av personens fysiske kapasitet kan apparatet flyttes av én eller flere personer. Forsikre deg om at du og alle andre personer som flytter dette apparatet er fysisk i stand til å gjøre dette trygt. Ta forholdsregler og benytt riktige løfteteknikker.

1. Fjern strømledningen.
  2. Fest krankarmen til setestammen med transportstropen (T).
  3. Løft bakre stabilisator forsiktig opp slik at apparatet står på transporthjuene.
- Merk:** Pass på at viftesettet ikke berører gulvet.
4. Dytt apparatet til ønsket posisjon.
  5. Senk apparatet forsiktig ned på gulvet..

**Merk:** Vær forsiktig når du flytter apparatet. Plutselige bevegelser kan påvirke konsollet.



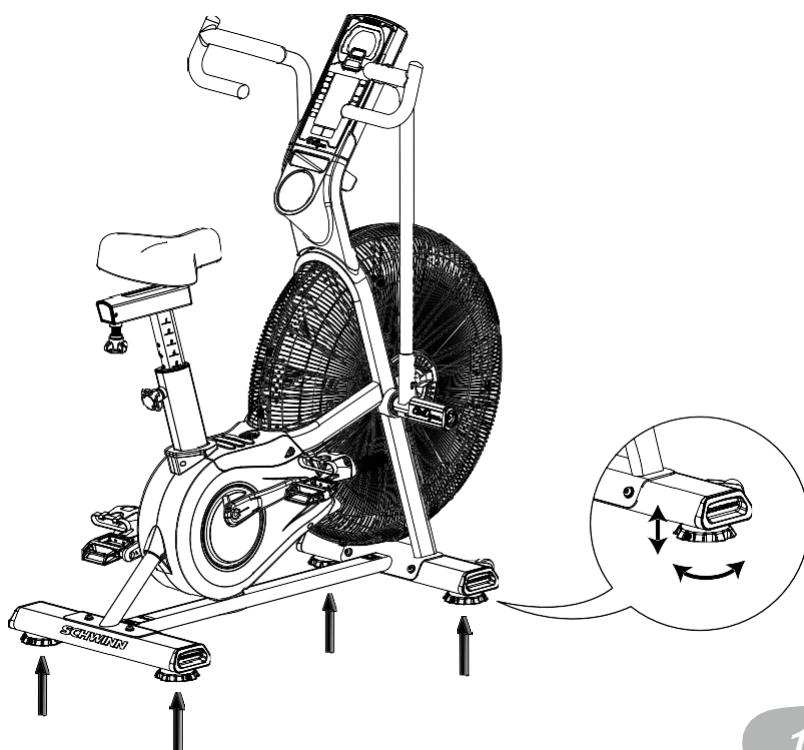
## Nivåjustering

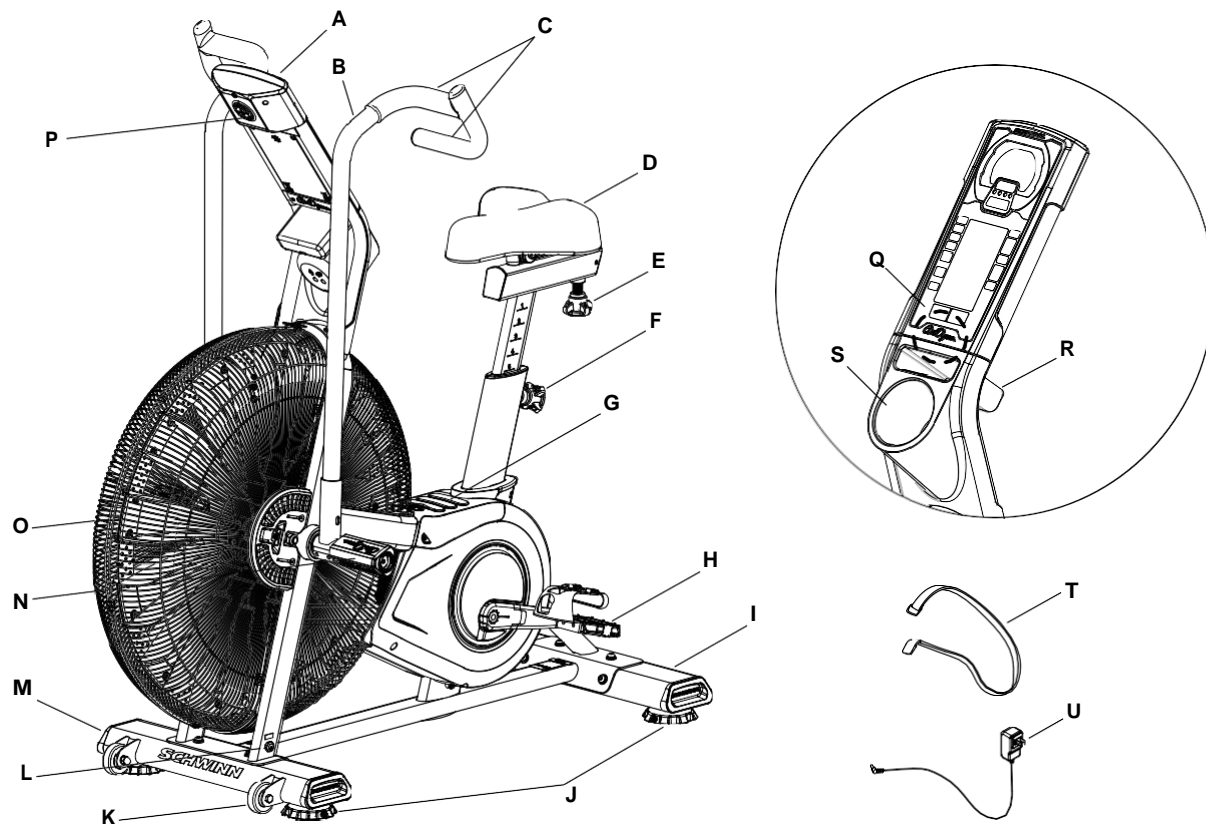
Dersom underlaget er ujevnt, bør du justere nivået på stabilisatorføttene for å kompensere for dette.

1. Plasser apparatet der du ønsker å benytte det.
2. Skru stabilisatorføttene for å justere dem til de er balansert i henhold til gulvet.

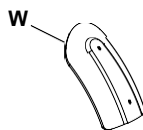
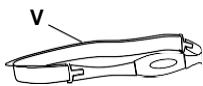
**!** Ikke juster stabilisatorføttene så mye at de løsner fra stabilisatorene.

Forsikre deg om at apparatet er jevnt og stabilt før du benytter deg av det.





A	Konsoll	H	Pedal med fotholder	O	Motstandsvifte
B	Håndtak	I	Bakre stabilisator	P	Batterirom
C	Grep, håndtak	J	Stabilisatorføtter	Q	Pulsmottaker
D	Sete	K	Transporthjul	R	Mediahylle
E	Seteskruer	L	Strøminngang	S	Flaskeholder
F	Setestammeskruer	M	Fremre stabilisator	T	Transportstropp
G	Fotpute	N	Fotpinne	U	Strømledning



## Tilbehør

V	Pulsbelte	W	AirDyne® Luftavleder
---	-----------	---	----------------------

Kontakt din distributør for å bestille tilbehør

**MERK!** Pulsavlesninger er omtrentlige verdier, og skal kun brukes til referanse. Overtrening kan fungere mot sin hensikt og føre til alvorlige skader. Dersom du føler smerte eller ubehag må du avslutte treningen umiddelbart.

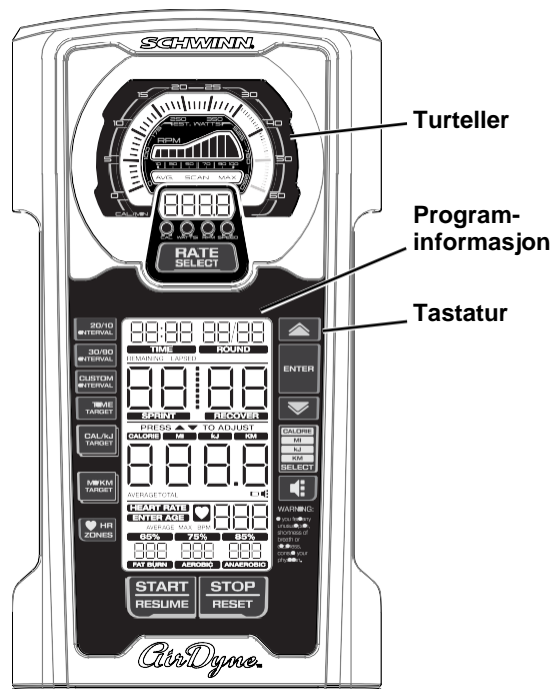


## Konsollfunksjoner

Konsollet tilbyr skjermer med treningsinformasjon.

### Programmer

- Manuelt
- 20/10 Intervall
- 30/90 Intervall
- Tilpassbart intervall
- Målverdi, tid
- Pulssoner
- Målverdi, kalorier
- Målverdi, kilojoule
- Målverdi, engelske mil
- Målverdi, metriske kilometer



### Turteller

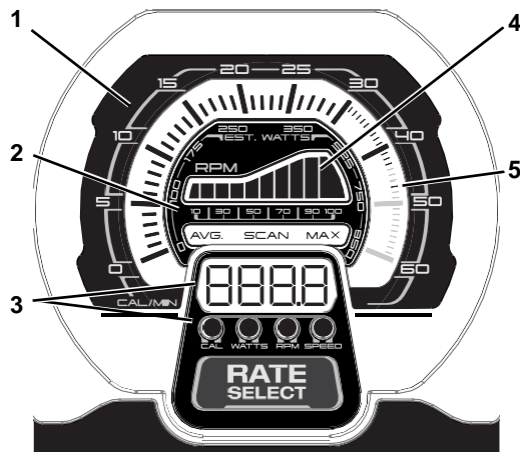
1. **LCD turteller**—Turtelleren er delt inn i 60 segmenter for å vise CAL/MIN og WATTS for inneværende treningsøkt. For CAL/MIN-verdier benytter turtelleren seg av to lineære skalaer: de store segmentmarkeringene (0 – 30) indikerer 1 kalori pr minutt; og de små segmentmarkeringene (30 – 60) markerer 1 kalori pr minutt.

2. **Turteller-funksjoner**—indikerer verditypen som til enhver tid vises på turtellerskjermen:

- AVG—Gjennomsnittlige verdier vises kun i treningsoppsummeringen.
- SCAN—Turtelleren ruller automatisk gjennom alle funksjonsverdier. Hver verdi vises i tre sekunder.
- MAX—Maksverdier vises kun i treningsoppsummeringen.

3. **Turteller-funksjoner**—viser verdier for følgende funksjoner:

- CAL/MIN—estimert antall kalorier forbrent pr minutt (basert på WATTS). Maks verdi er 999.9.
  - WATTS—viser ytelsen basert på inneværende motstandsnivå (1 hestekraft = 746 watts). Maks verdi er 9999.
  - RPM—viser rotasjoner pr minutt (RPM). Maks verdi er 9999.
  - SPEED—apparatet kan vise hastighet i kilometer pr time (KM) eller engelske mil pr time (MI). Maks verdi er 999.9
4. **Turteller bakke**—representerer brukerens RPM-ytelse på en lineær skala fra 1 til 100 (delt i 10-segmenter).
5. **MAX CAL/MIN segment**—det høyeste segmentet oppnådd på LCD-skjermen forblir på skjermen for å vise maks ytelse under inneværende treningsøkt.



## Programdata

### 6. TIME (tid)

Dette feltet benyttes kun for intervalløkter. Det vil vise gjenværende tid under treningsøktene, og total tid under treningssammendraget.

### 7. ROUND (runde)

Dette feltet benyttes kun for intervalløkter. Det første 00-segmentet viser nummeret på inneværende runde. Maks antall runder er 49.

### 8. TIME/INTERVAL-område (tid/intervall)

Dette feltet har to moduser: Standard og intervall. SPRINT- og RECOVER-funksjonene er kun tilgjengelige i intervallprogrammer.

Standardmodus viser enten gjenværende tid eller tid som har gått, avhengig av programmet. Maks verdi for tid: 99:59 minutter.

Intervallmodus viser hvilken treningsmodus er aktiv (Sprint/Recover), samt gjenværende tid i den modusen. Hver modus varer i maks 99 sekunder.

### 9. TRYKK +/- FOR Å JUSTERE

Beskjeden «PRESS +/- TO ADJUST» vises kun før en treningsøkt for å gi muligheten for å øke eller redusere en målverdi eller antall intervaller. Den tilpassbare verdien vil blinke til den har blitt justert.

### 10. Akkumulerte verdier

Dette feltet viser innsats (CALORIES, kJ) eller distanse (MI, KM) oppnådd under treningsøkten. Manuelle og intervallprogrammer starter på 0 og teller oppover. Målverdiprogrammer starter på en målverdi og teller ned til 0, mens de andre verdiene teller oppover. Trykk CAL MI KJ KM-knappen for å velge mellom de forskjellige verdiene.

Etikettene for AVERAGE og TOTAL identifiserer verdiene i treningssammendraget.

### 11. Batteriindikator

Batteriindikatoren skrur seg på når batterinivået er på 25% eller mindre.

### 12. Volum

Volum-ikonet for lydvarsler er alltid på. De tre prikkene på høyre side indikerer volumnivået. Dersom ingen prikker vises ved siden av ikonet er volumet skrudd av. Dersom tre prikker vises ved siden av ikonet er lyden på maksimalt nivå.

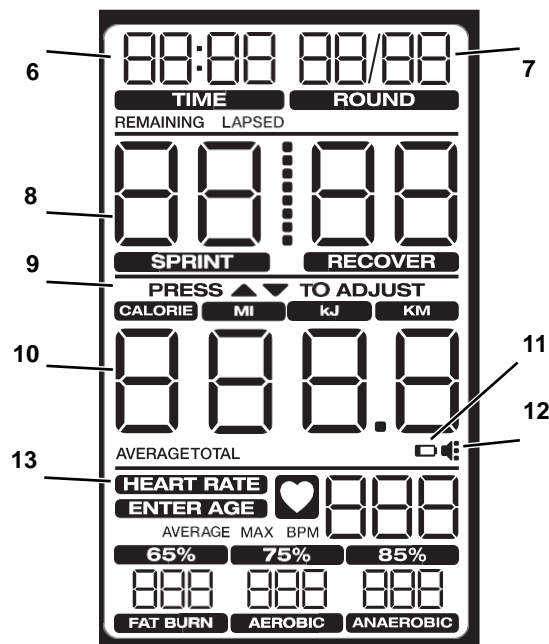
### 13. Puls

Pulsskjermen viser din hjerterytme i *slag pr minutt (BPM)* basert på data mottatt fra pulsbelte. Ikonet vil blinke når det mottar signaler fra pulsbeltet. Denne verdien vil være blank dersom pulssignal ikke er oppdaget. Etikettene AVERAGE og MAX identifiserer pulsverdier i treningssammendraget.

**!** Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever smerte eller ubehag. Kontakt lege før du benytter apparatet igjen. Verdiene utregnet eller målt av apparatets konsoll er kun ment som en referanse. Pulsavlesningene er en omtrentlig verdi og bør kun brukes som referanse.

Beskjeden "ENTER AGE" (skriv inn alder) vises på skjermen dersom du trykker HR ZONES. Standardalder er 35.

Verdier for FAT BURN, AEROBIC og ANAEROBIC kalkuleres utfra alderverdien.



## Knappefunksjoner

**RATE SELECT-knappen:** Blar gjennom skjermfunksjonene (CAL/MIN, WATTS, RPM, SPEED). Hold knappen nede i tre sekunder for å bla automatisk gjennom funksjonene. Hver funksjon vises i tre sekunder av gangen. Gå ut av denne rulleringsfunksjonen ved å trykke RATE SELECT på nytt.

**20/10 INTERVAL-knappen:** Velger 20/10-intervall-økten.

**30/90 INTERVAL-knappen:** Velger 30/90-intervall-økten.

**CUSTOM INTERVAL-knappen:** Velger tilpassbar intervall-økt.

**TIME TARGET-knappen:** Velger nedtelling av tid.

**CAL/kJ TARGET-knappen:** Trykk én gang for å velge kalori-basert økt. Trykk to ganger for å velge kilojoule-basert økt.

**MI/KM TARGET-knappen:** Trykk én gang for å velge økt basert på engelske mil. Trykk to ganger for å velge økt basert på metriske kilometer.

**HR ZONES-knappen:** Trykk før eller under en treningsøkt for å starte pulssonemåling.

**(opp)-knappen:** Øker verdier for tid, målverdier og alder, eller ruller mellom funksjonsvalg.

**ENTER-knappen:** Bekrefter et funksjonsvalg for pulssoner og tilpassbare intervall-økter.

**(ned)-knappen:** Reduserer verdier for tid, målverdier og alder, eller ruller mellom funksjonsvalg.

**CAL MI KJ KM Select-knappen:** Blar gjennom kumulative verdier.

**Volum-knappen:** Trykk for å velge volumstyrke på lydindikasjonene eller for å skru volumet av.

**START/RESUME-knappen:** Starter klokken og restarter treningsøkt som er satt på pause.

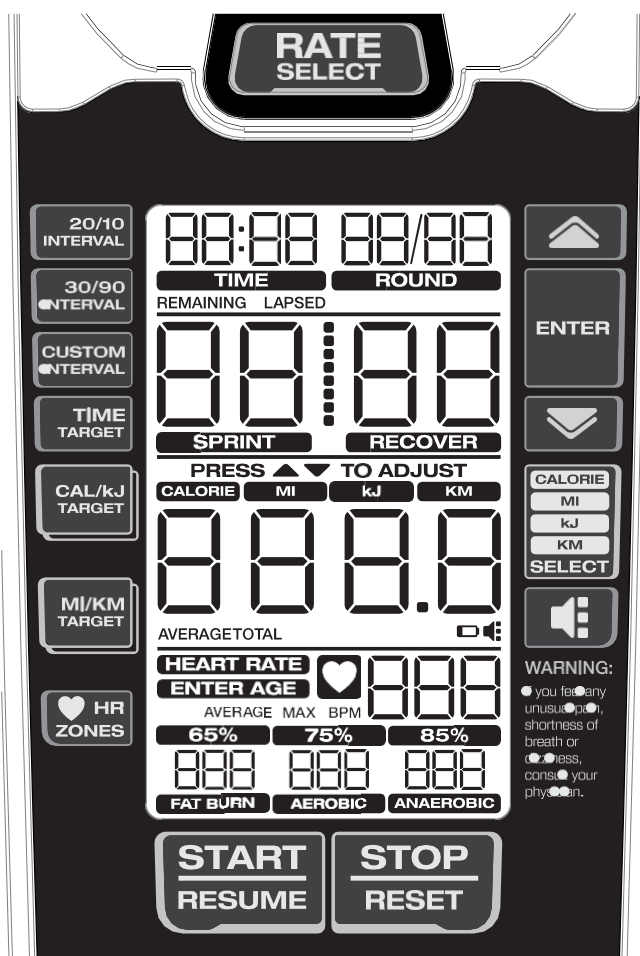
**STOP/RESET-knappen:** Trykk én gang for å stanse treningsøkten og for å se et trenings sammendrag. Trykk to ganger for å nullstille konsollet og slette data (unntatt tilpassbar intervall-økt).

## Pulsbelte

Å holde oversikt over din egen hjerterytme er en av de beste metodene for å kontrollere intensiteten i din treningsøkt. Konsollet kan lese av signaler fra et pulsbelte som opererer innenfor en skala på 4.5kHz - 5.5kHz.

**Merk:** Pulsbeltet må være et ukodet belte fra Polar Electro eller en ukodet Polar-kompatibel modell. (Kodete Polar-belter, for eksempel Polar OwnCode-pulsbelter er *ikke* kompatibelt med dette apparatet.)

**⚠** Dersom du har pacemaker eller andre elektroniske apparater implantert, bør du snakke med en lege før du benytter deg av pulsbelter eller andre pulsmonitorer.



## Pulsutregning

Din makspuls reduseres vanligvis fra 220 slag pr minutt (BPM) i barndommen til omtrent 160 BPM innen du blir 60 år gammel. Denne reduksjonen er vanligvis lineær, og reduseres med omtrent 1 BPM hvert år. Det er ingen indikasjoner på at trening kan påvirke reduseringen av makspuls. Individuer på samme alder kan likevel ha forskjellige makspulser. Følgende aldersbaserte formel er kun ment som en generell indikasjon, og dersom du ønsker en mer nøyaktig vurdering av din makspuls, bør du gjennomføre en stresstest.

Din hvilepuls kan påvirkes ved hjelp av utholdenhetstrening. En gjennomsnittlig voksen person har en hvilepuls på omtrent 72 BPM, mens topptrente utøvere kan ha en hvilepuls på 40 BPM eller lavere.

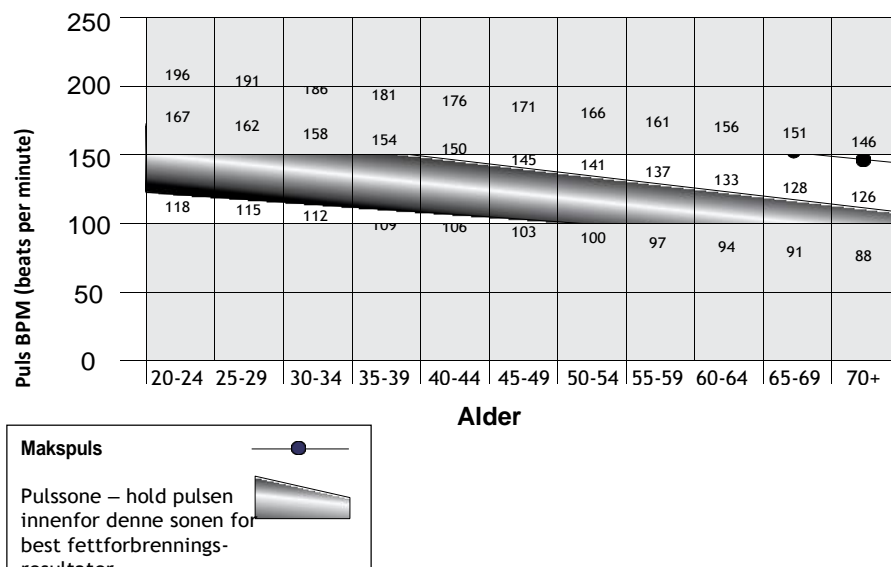
Den følgende pulstabellen er kun et estimat på hvilken pulssone (HRZ) vil være mest effektiv for å forbrenne fett og forbedre hjertet ditt. Fysiske forhold kan variere, og din individuelle HRZ kan være flere slag høyere eller lavere enn hva som er indikert på tabellen.

Den mest effektive måten å forbrenne fett gjennom trening er ved å starte sakte, og gradvis øke intensiteten til pulsen din ligger på mellom 60 og 80% av din makspuls. Fortsett i den hastigheten, og hold pulsen i sin pulssone i over 20 minutter. Dess lenger du holder deg i din pulssone, dess mer fett vil kroppen din forbrenne.

Grafen er kun ment som en retningslinje, og tar for seg anbefalte pulsverdier basert på alder. Som nevnt tidligere, kan din optimale pulssone være høyere eller lavere. Snakk med en lege for å finne ut din anbefalte pulssone.

**Merk:** Du bør stole på din egen bedømmelse vedrørende øking eller redusering av treningstid og intensitet.

## MÅLVERDIER FOR FETTFORBRENNING



## Kalibrering

Konsollet har en innebygget temperatur- og trykk-sensor som automatisk kalibrerer motstanden for forskjellig lufttrykk (for eksempel ved høyde). Konsollet tilbyr også en manuell kalibreringsprosedyre. Denne justerer konsollet utregning av motstan for forskjeller i beltemotstandd og lagerfriksjon.

## Treningsstøy

Benytt joggesko med gummisåler. Ikle deg passende treningsstøy som ikke hemmer dine bevegelser.

## Treningshyppighet

**!** Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Avslutt treningen dersom du føler smerte eller stramhet i brystet, eller ved annet unaturlig ubehag. Kontakt i så fall lege før du gjenopptar treningen. Verdier utregnet av konsollet er kun ment for referanse. Pulsverdier vist på skjermen er bare omtrentlige, og må kun brukes til referanse.

- 3 ganger i uken, med 20 minutters varighet pr treningsøkt.
- Planlegg treningsøktene på forhånd og følg timeplanen.

## Setejustering

Riktig seteplassering hjelper med treningseffektivitet og komfort, i tillegg til at det reduserer risikoen for skader.

Når pedalen er i foroverposisjon plasserer du helen på foten din på pedalens laveste del. Kneet ditt bør være bøyd forsiktig.

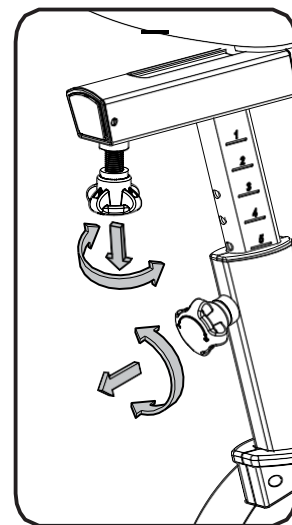
1. Dersom benet ditt er for utstrakt eller dersom foten ikke når pedalen, må du bevege setet ned. Dersom benet ditt er for bøyd, må du bevege setet opp.

**!** Stig av apparatet før du justerer setet.

2. Løsne og dra seteskruen på setestammen. Juster setet til ønsket høyde.

**!** Ikke hev setet forbi «STOP»-merket på setestammen.

3. Slipp seteskruen for å aktivere låsepinnen. Forsikre deg om at låsepinnen sitter godt i ett av hullene, og stram deretter seteskruen godt.
4. For å bevege setet nærmere eller lenger unna konsollet, løsner du seteskruen. Før deretter setet til ønsket stilling og stram skruen.

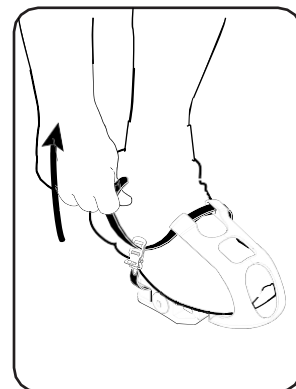


## Fotposisjon / Pedalstroppjustering

Pedalstropper tilbyr et sikrere fotfeste på apparatet.

1. Plasser tuppene av begge føttene inn i fothylsene på pedalene.
2. Fest stroppene over skoen.
3. Gjenta for den andre foten.

Forsikre deg om at tær og knær peker fullstendig forover for å oppnå maksimum pedaleffektivitet. Stroppene kan forbli i denne posisjonen for fremtidige treningsøkter.



## Bruk av apparatet

**!** Vær oppmerksom på at pedalene, håndtakene og motstandsviften er koblet til hverandre, og at når én av disse delene beveger seg, vil *alle* delene bevege seg.

Stig forsiktig på apparatet, og bruk fotputen om nødvendig. Juster setet og pedalene før du påbegynner treningsøkten.

Trening av nedre del av kroppen: Tråkk sakte på pedalene med armene dine hvilende på siden av kroppen eller med hendene hvilene på håndgrepene mens håndtakene beveger seg.

Full kroppstrening: Grip håndtakene med håndflatene vendt nedover. Dytt og dra i håndtakene mens du trækker på pedale. Hold albue lavt og ved siden av kroppen.

Trening av øvre del av kroppen: Grip håndtakene godt med håndflatene vendt nedover, og plasser føttene på fotpinnene. Len deg forsiktig fremover ved hoftene, mens du holder ryggen rett og skuldrene nede. Dytt og dra i håndtakene.

**Merk:** Du kan ha behov for å starte trækkingen forsiktig med føttene.

Øk din aktivitet for å øke luftmotstanden og arbeidsmengden. Skift grep slik at håndflatene er vendt oppover under deler av treningsøkten dersom du ønsker å trene alle muskelgruppene i armene dine.

Når treningsøkten er over, reduserer du hastigheten til motstandsvifta til apparatet stanser..

**!** Apparatet kan ikke stanse pedale uavhengig av motstandsvifta. Reduser hastigheten for å bremse motstandsvifta slik at pedale slutter å bevege seg. Ikke stig av apparatet før pedale har stanset.

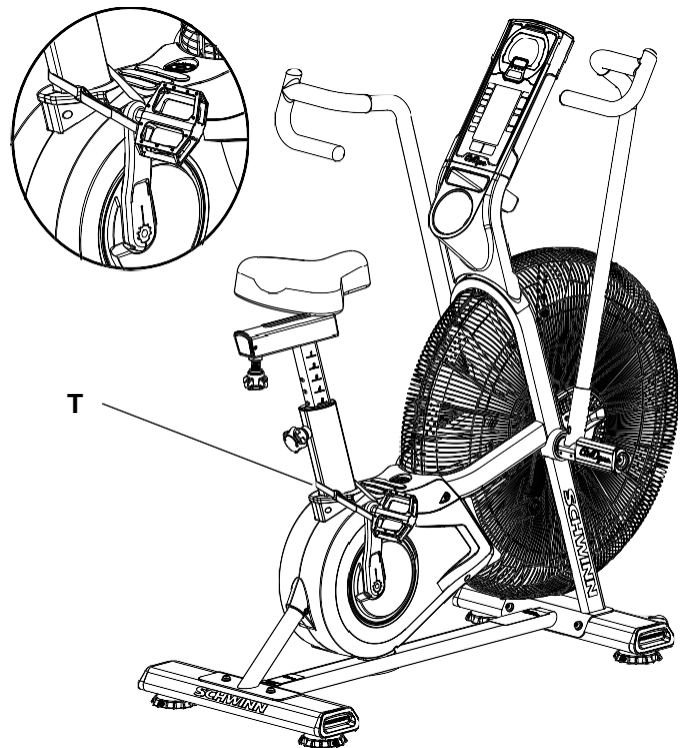
### Låsing av viftesett / Lagring

Når apparatet ikke er i bruk bør du låse viftesettet med transportstropen. Viftesettet bør også låses når du setter bort apparatet.

Det lønner seg for sikkerhetsskyld å fjerne batteriene og låse motstandsviften med transportstropen når du lagrer apparatet. Plasser apparatet et sted der det er utilgjengelig for barn og kjæledyr. Vær oppmerksom på at pedale, håndtakene og motstandsviften er koblet til hverandre og at når én av disse beveger seg vil de øvrige delene også bevege seg.

Låsing av viftesettet:

1. Beveg pedale slik at en av krankarmene er så nære setestammen som mulig.
2. Før transportstropen (T) rundt krankarmen og setestammen før du plasserer enden av stropen gjennom metallringen. Stram stropen for å hindre pedalbevegelse.



### Oppstart

Konsollet vil starte dersom du trykker hvilken som helst knapp eller dersom det mottar signaler fra RPM-sensoren om at du har begynt å trække på pedale.

**Merk:** Konsollet vil vise en batteriindikator dersom batterinivået er på under 25%.

### Dvalemodus

Dersom konsollet ikke mottar signaler på omtrent fem minutter, vil den automatisk gå i dvalemodus. Skjermen vil nå slå seg av.

**Merk:** Konsollet har *ingen* strømbryter.



## Manuell økt

Det manuelle programmet gir deg muligheten til å starte en treningsøkt uten å skrive inn informasjon.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk START/RESUME-knappen for å starte treningsprogrammet. Begynn deretter å tråkke på pedalene.
3. Ønsker du å sette programmet på pause og se din treningsdata, trykk STOP/RESET-knappen én gang. Trykk START/RESUME for å fortsette treningsøkten.
4. Når treningsøkten er over, trykker du STOP/RESET-knappen *to ganger* for å avslutte økten.

## 20/10 Intervalløkt

Konsollet gir deg muligheten til å velge en intervalløkt på 20 sekunder sprint fulgt av 10 sekunder hvile (én runde). Standard antall runder er *åtte* (total treningstid: fire minutter)

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk 20/10 INTERVAL-knappen.
3. ROUND-feltet vil nå blinke (Standardverdien er 8). Trykk (opp)/(ned)-knappene for å stille inn antall runder.
4. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
5. Programmet starter i sprint-modus, og teller ned tiden til skiftet mellom sprint og hvile, samt den totale treningstiden. Verdier for intensitet og distanse teller opp fra 0. Konsollet vil lydindikere i tre sekunder før skiftet mellom sprint og hvile.

## 30/90 Intervalløkt

Konsollet gir deg muligheten til å velge en intervalløkt på 30 sekunder sprint fulgt av 90 sekunder hvile (én runde). Standard antall runder er *åtte* (total treningstid: 16 minutter)

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk 30/90 INTERVAL-knappen.
3. ROUND-feltet vil nå blinke (Standardverdien er 8). Trykk (opp)/(ned)-knappene for å stille inn antall runder.
4. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
5. Programmet starter i sprint-modus, og teller ned tiden til skiftet mellom sprint og hvile, samt den totale treningstiden. Verdier for intensitet og distanse teller opp fra 0. Konsollet vil lydindikere i tre sekunder før skiftet mellom sprint og hvile.

## Tilpassbar intervalløkt

Konsollet gir deg muligheten til å velge en tilpassbar intervalløkt der du kan stille inn dine egne verdier for sprint, hvile og antall runder. Konsollet vil huske disse innstillingene til batteriet må byttes ut.

1. Sett deg ned på apparatet og begynn å tråkke på pedalene.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk CUSTOM INTERVAL-knappen.
3. Konsollet vil nå vise standardverdier eller verdiene som ble stilt inn forrige gang denne funksjonen ble brukt. ROUND-feltet vil nå blinke. **Merk:** Standard antall runder er *fem* (maksimum 99). Standard sprinttid er *60 sekunder* (maksimum 99). Standard hviletid er 60 sekunder (maksimum 99).
4. ROUND-feltet vil nå blinke. Trykk (opp)/(ned)-knappene og trykk ENTER for å stille inn antall runder.
5. SPRINT-feltet vil nå blinke. Trykk (opp)/(ned)-knappene og trykk ENTER for å stille sprinttid
6. RECOVER-feltet vil nå blinke. Trykk (opp)/(ned)-knappene og trykk ENTER for å stille hviletid.
7. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
8. Programmet starter i sprint-modus, og teller ned tiden til skiftet mellom sprint og hvile, samt den totale treningstiden. Verdier for intensitet og distanse teller opp fra 0. Konsollet vil lydindikere i tre sekunder før skiftet mellom sprint og hvile.

### **Tidsbasert økt**

Konsollet gir deg muligheten til å stille inn hvor lenge du ønsker å trene. Standardverdien er 10 minutter.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk TIME TARGET-knappen.
3. TIME/INTERVAL-feltet vil nå blinke (standardverdi er 10:00). Still inn treningstid ved å trykke (opp)/(ned)-knappene og ENTER for å bekrefte.
4. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
5. Programmet vil nå telle treningstiden ned til 0. Verdier for CALORIE, KJ, MI og KM vil telles opp fra 0.

### **Kaloribasert økt**

Konsollet gir deg muligheten til å stille inn hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne. Standardverdien er 100 kalorier.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk CAL/kJ TARGET-knappen.
3. CALORIE-feltet vil nå blinke (standardverdi er 100). Still inn målverdi ved å trykke (opp)/(ned)-knappene.
4. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
5. Programmet vil nå telle målverdien ned til 0. Verdier for TIME, KJ, MI og KM vil telles opp fra 0.

### **Kilojoulebasert økt**

Konsollet gir deg muligheten til å stille inn hvor mange kilojoule du ønsker å forbrenne. Standardverdien er 400 kilojoule.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk CAL/kJ TARGET-knappen to ganger.
3. kJ-feltet vil nå blinke (standardverdi er 400). Still inn målverdi ved å trykke (opp)/(ned)-knappene.
4. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
5. Programmet vil nå telle målverdien ned til 0. Verdier for TIME, CALORIE, MI og KM vil telles opp fra 0.

### **Miles-basert økt**

Konsollet gir deg muligheten til å stille inn hvor mange engelske mil du ønsker å bevege deg. Standardverdien er 1 engelsk mil (mile).

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk MI/KM TARGET-knappen.
3. MI-feltet vil nå blinke (standardverdi er 1.0). Still inn målverdi ved å trykke (opp)/(ned)-knappene.
4. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
5. Programmet vil nå telle målverdien ned til 0. Verdier for TIME, CALORIE, KJ og KM vil telles opp fra 0.



## Kilometer-basert økt

Konsollet gir deg muligheten til å stille inn hvor mange kilometer du ønsker å bevege deg. Standardverdien er 1 kilometer.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk MI/KM TARGET-knappen to ganger.
3. KM-feltet vil nå blinke (standardverdi er 1.0). Still inn målverdi ved å trykke (opp)/(ned)-knappene.
4. Trykk START/RESUME-knappen for å starte klokken, og begynn å tråkke på pedalene.
5. Programmet vil nå telle målverdien ned til 0. Verdier for TIME, CALORIE, KJ og MI vil telles opp fra 0.

## Pulssoner

Konsollet gir deg muligheten til å stille inn dine pulssoner, og bruke utregnede verdier til å holde oversikt over din treningsintensitet. Denne funksjonen kan brukes sammen med alle andre programmer.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Mens konsollet er i hvilemodus, trykk HR ZONES-knappen. Beskjeden «ENTER AGE» vil nå vises på skjermen. Standardverdi er 35. Still inn alder ved å trykke (opp)/(ned)-knappene og trykk ENTER.

Konsollet kalkulerer verdier for fettforbrenning, aerobiske og anaerobiske pulssoner basert på din alder.



Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever smerte eller ubehag. Kontakt lege før du benytter apparatet igjen. Verdiene utregnet eller målt av apparatets konsoll er kun ment som en referanse. Pulsavlesningene er en omtrentlig verdi og bør kun brukes som referanse.

3. HEART RATE-skjermen vil vise din puls i slag pr minutt (BPM) når du benytter deg av et pulsbeltet. Ikonet vil blinke når det mottar signaler fra pulsbeltet.

**Merk:** Skjermen vil forbli blank dersom konsollet ikke oppdager noen puls.

Når konsollet nullstilles vil aldersinnstillingen gå tilbake til standardverdien, og pulssonene vil skrues av.

## Pause/resultatmodus

Gjør følgende for å sette en treningsøkt på pause, og få opp et trenings sammendrag:

1. Trykk STOP/RESET-knappen én gang.  
**Merk:** Konsollet vil automatisk settes på pause dersom det ikke mottar signaler fra pedalene på fem minutter.
2. Trykk START/RESUME-knappen for å fortsette treningsøkten.

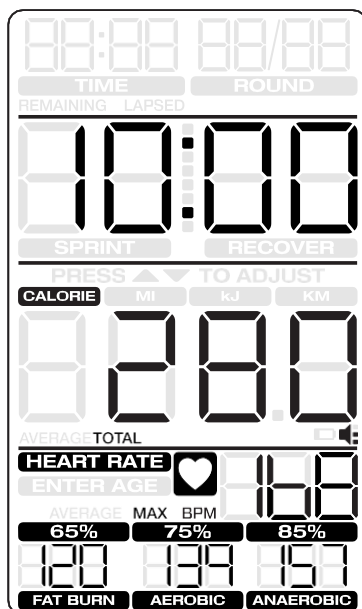
Avslutt treningsøkten ved å trykke STOP/RESET-knappen to ganger. Konsollet vil skifte til hvilemodus.

Når du fullfører eller stanser en treningsøkt vil konsollet vise et sammendrag av dine treningsverdier. Trykk STOP/RESET-knappen for å stanse treningsøkten og se sammendraget i resultatmodus.

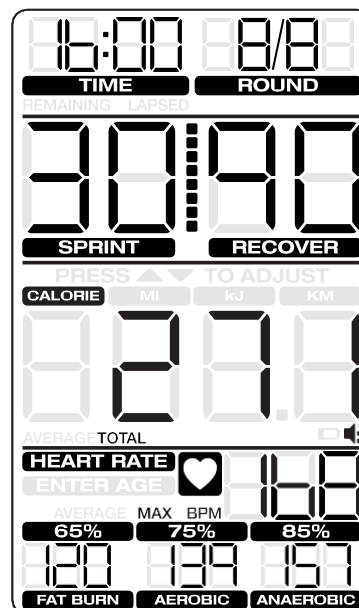
Turtelleren vil vise brukerens gjennomsnittelige CAL/MIN- og WATTS-verdier, samt MAX CAL/MIN for den aktuelle treningsøkten. Bakke-skjermen på turtelleren vil vise gjennomsnittelig RPM. Turtellerens verdiskjerm vil vise gjennomsnittelige og maks-verdier for valgte verdier. Dersom konsollet var i rulleringsmodus, vil skjermen bla gjennom gjennomsnittelige og maks-verdier for CAL/ MIN, WATTS, RPM og SPEED.

Programskjermen vil vise verdier for total treningstid, CALORIE (kalorier), MI (engelske mil), kJ (kilojoule) og KM (kilometer). Trykk CAL MI KJ KM Select-knappen for å bla gjennom disse verdiene. Sammendraget for intervallprogrammene viser totaltid, runder og intervalltid.

### Manuelle og målprogrammer



### Intervallprogrammer



HEART RATE-området vil rullere verdier for gjennomsnittelig puls og høyeste pulsverdier. Dersom programmet også regnet ut pulssoner, vil disse verdiene også vises.

Resultatene vil vises på skjermen i fem minutter før skjermen nullstilles.

Trykk STOP/RESET-knappen for å avslutte resultatmodus og gå tilbake til hvilemodus.

Konsollets servicemodus gir deg mulighet til å se den totale tiden apparatet har vært i bruk og den totale virtuelle distansen det har beveget seg. Servicemodusen lar deg også justere høydeverdier for en mer nøyaktig telling av kalorier, i tillegg til at den forteller deg hvilken programvareversjon er installert.

1. I hvilemodus trykk STOP/RESET-knappen og (ned)-knappen samtidig i omtrent tre sekunder for å komme til konsollets servicemodus.
2. Konsollets servicemodus viser følgende statistikker:
  - Total treningstid i timer (i TIME/INTERVAL-feltet). Maks verdi er 9999.
  - Total treningsdistanse. Blar mellom å vise distanse i engelske mil og kilometer, med fem sekunders mellomrom.
3. Trykk STOP/RESET for å gå ut av konsollets servicemodus. Trykk (ned)-knappen for å gå til neste funksjonsvalg.
4. Beskjeden CAL (kalibrering) dukker opp på konsollskjermen. Se *Kalibreringsprosedyre* for hvordan du skal kalibrere apparatet. Trykk (ned)-knappen for å gå til neste funksjonsvalg.
5. Konsollets skjerm vil nå vise programvareversjon.
6. Trykk STOP/RESET for å gå ut av konsollets servicemodus.

Dersom konsollet ikke mottar signaler på fem minutter i servicemodus, vil det gå inn i dvalemodus.

## Kalibreringsprosedyre

Kalibreringsprosedyren gir brukeren mulighet til å optimere nøyaktigheten av motstand som vises på apparatet. Den justerer konsollets beregninger av motstand for forskjeller i båndspenningen, lagerfriksjonen og lufttrykket (for eksempel høyde). Apparatet bør kalibreres etter at beltemotstanden er justert eller deler har blitt byttet ut.



Når du kalibrerer bør du ha et fritt område på minst 60 cm rundt apparatet. Dette gjelder også andre personer.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. I hvilemodus, hold STOP/RESET-knappen og (ned)-knappen nede i tre sekunder for å gå inn i konsollets servicemodus.
3. Konsollet vil nå vise apparatets totalstatistikker. Trykk (ned)-knappen for å gå til neste funksjonsvalg.
4. Konsollet vil nå vise beskjeden CAL (kalibrering). Trykk ENTER to ganger for å starte kalibreringsmodus. Begynn så å tråkke på pedalene. Beskjeden CAL SPIN vil nå dukke opp på skjermen.
5. Turtellerskjermen vil nå forandres fra CAL/MIN til RPM. Nødvendig RPM (50 RPM) vil nå blinke tre ganger på skjermen før den viser inneværende RPM-avlesning. CAL forblir solid, mens SPIN vil begynne å blinke.
6. Når apparatet når nødvendig RPM (50 – 80 RPM) vil konsollet lydindikere. SPIN vil forsvinne fra skjermen, og CAL vil begynne å blinke. Fjern føttene raskt fra pedalene og hendene fra de bevegelige håndtakene mens apparatet spinner ned.




Vær forsiktig når du fjerner føttene fra pedalene. Forsikre deg om at du holder god avstand til de spinnende krankene, pedalene og håndtakene.

7. Når kalibreringen er fullført, vil CAL bli solid og konsollet vil lydindikere samtidig som det viser beskjeden CAL GOOD.

**Merk:** Dersom kalibreringen ikke godkjennes, vil konsollet gå tilbake til å bruke fabrikkens standardkurve som automatisk tar brukerens høyde i betraktning i henhold til apparatets trykksensor.

8. Trykk STOP/RESET for å nullstille konsollskjermen.
9. Trykk STOP/RESET på nytt for å gå ut av konsollets servicemodus.

Les gjennom alle vedlikeholdsinstruksjonene før du påbegynner reparasjoner. I noen tilfeller kan det være nødvendig å få hjelp av en annen person.

 Apparatet må regelmessig inspiseres for skader og slitasje. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at apparatet vedlikeholdes. Slitte eller skadete deler må enten repareres eller byttes ut umiddelbart. Kun komponenter fra produsenten kan brukes for å vedlikeholde og reparere apparatet.

Dersom varselsmerkene løsner eller blir ulesbare, bør du kontakte din lokale distributør for nye etiketter.

**DANGER** For å redusere risikoen for elektrisk sjokk anbefales det at du alltid kobler fra strømledningen og venter i fem minutter før du rengjør, vedlikeholder eller reparerer apparatet.


**Daglig:** Inspiser apparatet for skade og slitasje før hver bruk. Ikke benytt apparatet dersom du finner mangler eller skader. Reparer eller bytt ut alle deler med en gang de viser tegn på skade eller slitasje. Etter hver treningsøkt bør du bruke en fuktig klut til å tørke over apparatet.

**Merk:** Unngå å utsette konsollet for fuktighet.


**Ukentlig:** Rengjør apparatet for å fjerne støv og skitt fra alle overflatene. Forsikre deg om at setet beveger seg jevnt, og før på smøremiddel dersom nødvendig.

**Merk:** Ikke bruk petroleumbaserte produkter.

**Månedlig eller etter 20 timers bruk:** Sjekk pedalene, krankarmene og håndtakene. Forsikre deg om at alle bolter og skruer sitter stramt. Stram dem dersom nødvendig. Sjekk drivbeltet for slitasje. Roter krankarmene for hånd for å observere beltet gjennom vifteburet.

 Vær oppmerksom på at krankarmene, håndtakene og motstandsviften er koblet sammen, og at når én av disse beveger seg så vil de andre delene bevege seg også.

**MERK:** Ikke rengjør apparatet med petroleumbaserte løsemidler eller rengjøringsmidler for biler. *IKKE* utsett konsollet for fuktighet.

 Når apparatet brukes i kommersielle omgivelser, bør pedalene byttes hvert år for å opprettholde sikkerhet og ytelse. Bruk kun pedaler fra Nautilus. Det er ikke sikkert at andre typer pedaler er utviklet for innendørs bruk, og disse kan forårsake fare for tilskuere.

## Hvordan bytte batterier

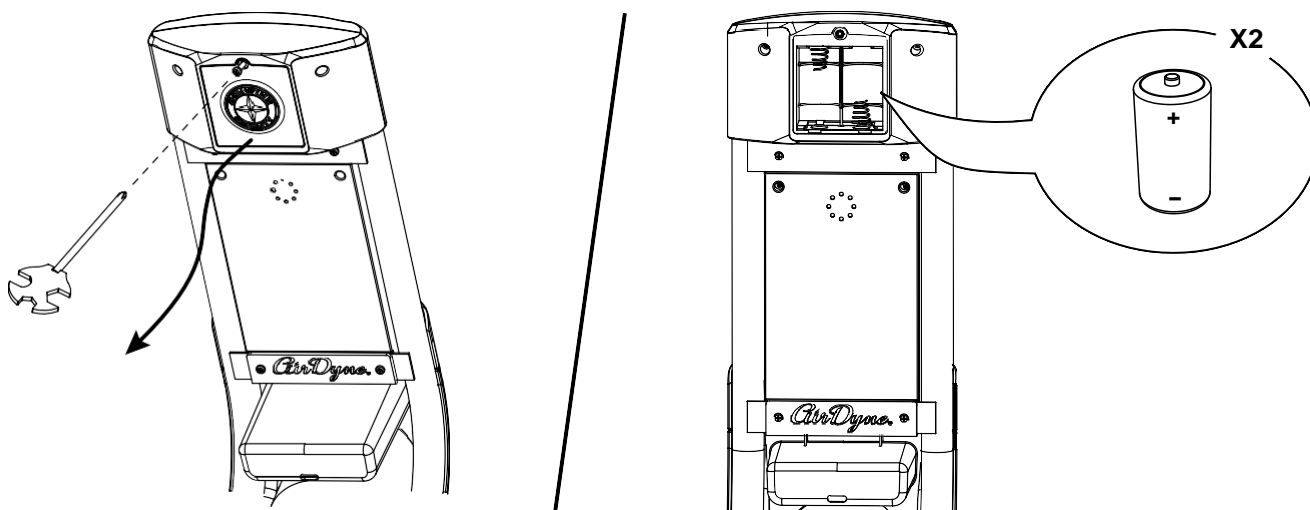
Når batterikapasiteten er redusert til 25%, vil en batteriindikator dukke opp på konsollskjermen. Dersom du benytter deg av oppladbare batterier vil *ikke* strømledningen til apparatet lade disse.

Åpne batterirommet ved å løsne den forhåndsmonterte skruen på dekslet. Når du bytter batterier, forsikre deg om at de peker i +/- retningen som vist på diagrammet i batterirommet.

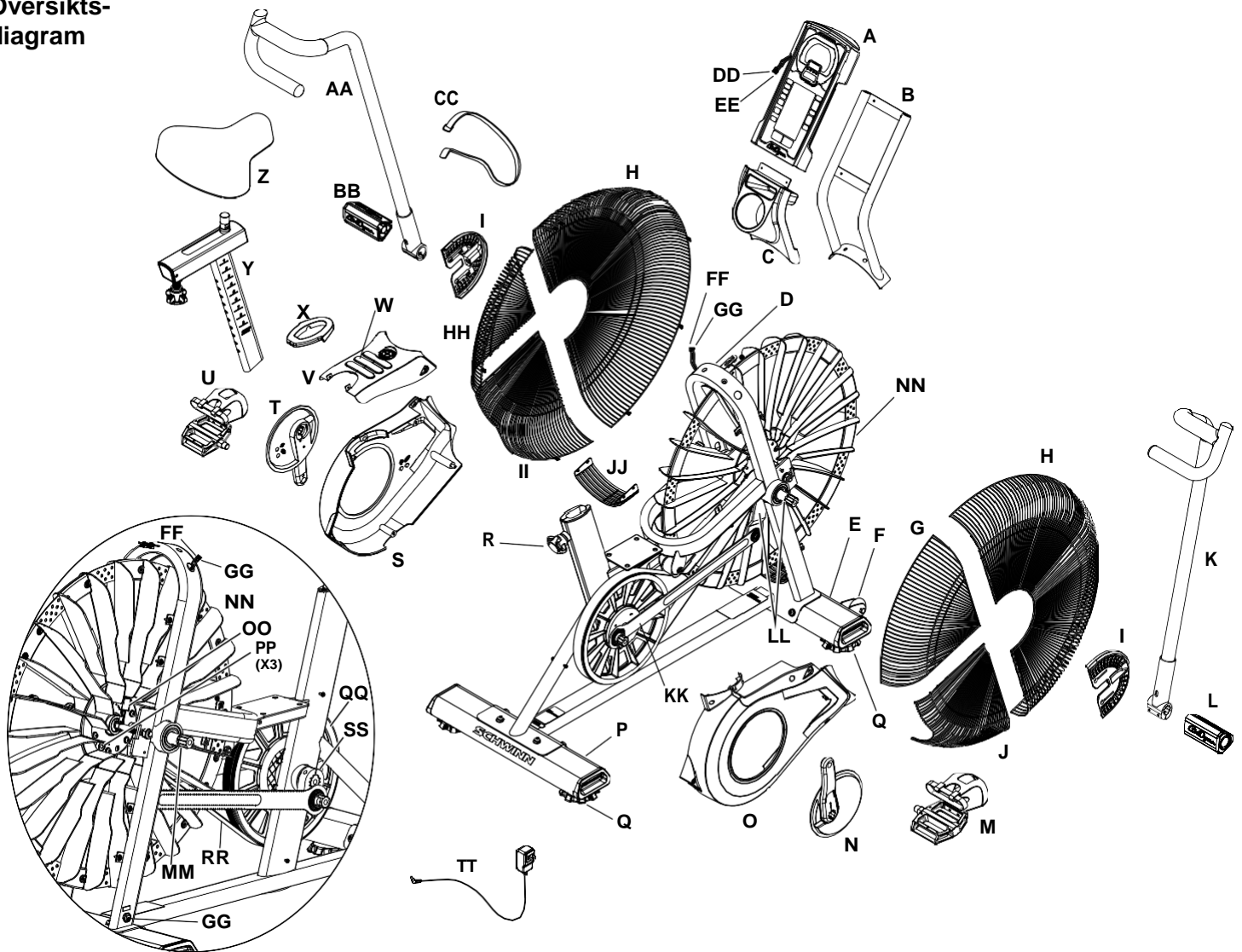
**Merk:** Konsollet benytter seg av batterier av størrelsen *D* (LR20)

**▲** Ikke bland nye og gamle batterier.

Ikke bland alkaline, standard (karbonsink) eller oppladbare (Ni-Cd, Ni-MH, etc) batterier.



## Oversikts- diagram



A	Konsoll	Q	Planjusterer	GG	Strøminggang
B	Konsollstamme	R	Seteskruer	HH	Øvre venstre viftebur
C	Flaskeholder	S	Venstre deksel	II	Nedre venstre viftebur
D	Ramme	T	Venstre krankarm	JJ	Nedre viftebur
E	Fremre stabilisator	U	Venstre pedal	KK	Lenkearm
F	Transporthjul	V	Øvre deksel	LL	Høyre armdreier
G	Øvre høyre viftebur	W	Fotpute	MM	Venstre armdreier
H	Fremre viftebur	X	Malje	NN	Motstandsviftesett
I	Platedeksel, viftejustering	Y	Setestamme	OO	RPM-sensorsett
J	Nedre høyre viftebur	Z	Sete	PP	Magneter, hastighetssensor
K	Høyre håndtak	AA	Venstre håndtak	QQ	Drivreimskive
L	Høyre fotpinne	BB	Venstre fotpinne	RR	Drivebelte
M	Høyre pedal	CC	Transportstropp	SS	Kranklenkesett
N	Høyre krankarm	DD	Øvre datakabel	TT	Strømadapter
O	Høyre deksel	EE	Øvre strømlledning		
P	Bakre stabilisator	FF	Nedre datakabel		

Problem	Sjekk følgende	Løsning
Konsollet skrur seg ikke på	Dersom apparatet er koblet til strømledning, sjekk stikkontakt	Forsikre deg om at apparatet er koblet til en fungerende stikkontakt.
	Dersom apparatet er koblet til strømledning, sjekk apparatets strømport	Koblingen bør være sikker og uskadet. Skift adapteren eller strømporten dersom en av dem er skadet.
	Dersom apparatet har batterier, sjekk batteriindikator på konsollet eller sjekk batterier	Forsikre deg om at batteriene er installert riktig. Dersom de er installert riktig, skift batterier.
	Sjekk datakabler	Alle kabler bør være uskadet. Bytt kabler som er skadet.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Inspiser konsollet for skader	Sjekk konsollet for synlige skader, som for eksempel at skjermen er sprukket. Bytt skadet konsoll.
		Kontakt din lokale distributør dersom disse stegene ikke løser problemene.
Gal hastighet vises på skjermen	Sjekk posisjonering til hastighetsmagneten (viftedeksel må fjernes)	Hastighetsmagneter bør være på plass i viftesettet.
Hastighet vises alltid som «0», eller sitter fast i pause-modus	Datakabel	Forsikre deg om at datakabelen bak på konsollet og rammen er montert riktig.
	Hastighetssensor (viftedeksel må fjernes)	Hastighetsmagneter og hastighetssensor må være på plass.
Inge hastighet/RPM-avlesning	Sjekk datakabel	Alle ledninger må være uskadet. Bytt skadete ledninger.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Sjekk posisjonering til hastighetsmagneten (viftedeksel må fjernes)	Hastighetsmagneter bør være på plass i viftesettet.
	Sjekk hastighetssensor (viftedeksel må fjernes)	Hastighetssensor bør være justert med magneter og koblet til datakabel. Juster sensor på nytt om nødvendig. Bytt ut dersom ledning eller sensor er skadet.
Et batteri-ikon vises på skjermen	Batterier	Bytt batterier
Apparatet virker, men pulsavlesning virker ikke	Valgfritt pulsbelte	Pulsbeltet bør være "POLAR®"-kompatibelt og ukodet. Forsikre deg om at beltet er direkte på huden og at kontaktområdet er vætet.
	Pulsbeltebatterier	Bytt batterier dersom dette er mulig.
	Støy	Forsøk å bevege deg bort fra støykilder (TV, mikrobølgeovn etc)
	Bytt pulsbelte	Dersom støy er fjernet og pulsmåler fremdeles ikke fungerer, bytt pulsbelte.
	Bytt konsoll	Dersom pulsmåler fremdeles ikke fungerer, bytt konsoll.



<b>Problem</b>	<b>Sjekk følgende</b>	<b>Løsning</b>
Konsollet skruer seg av (går i dvalemodus) under bruk	Sjekk datakabler	Alle kabler bør være uskadet. Bytt kabler som er skadet.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Dersom apparatet har batterier, sjekk batteriindikator på konsollet eller sjekk batterier	Forsikre deg om at batteriene er installert riktig. Dersom de er installert riktig, skift batterier.
	Sjekk posisjonering til hastighetsmagneten (viftedeksel må fjernes)	Hastighetsmagneter bør være på plass i viftesettet.
	Sjekk hastighetssensor	Kontakt din lokale distributør for ytterligere assistanse.
Beskjeden "err 1" vises på skjermen	Kalibreringsprosedyre	Beskjeden "Err 1" vises dersom STOP/RESET holdes inne under kalibreringsprosedyren. Gjenta prosedyren.
	Sjekk tastatur for låst tast	Kontakt din lokale distributør for ytterligere assistanse.
Beskjedene "Err 3" eller "Err 16" vises etter kalibrering	Kalibreringsprosedyre	Dersom apparatet har strømledning, koble fra og koble til på nytt. Dersom apparatet bruker batterier, fjern og installer batterier på nytt. Gjenta kalibreringsprosedyre. Se kalibreringsvideo. Dersom disse stegene ikke løser problemet, kontakt din distributør for assistanse.
Andre "Err"-beskjeder vises etter kalibrering	Kalibreringsprosedyre	Gjenta kalibreringsprosedyre. Se kalibreringsvideo. Dersom disse stegene ikke løser problemet, kontakt din distributør for assistanse.
Apparatet står ikke stødig	Sjekk planjusterer	Skru på justeringsføtter for at apparatet skal stå stødig.
	Sjekk underlag	Justering kan ikke kompensere for ekstremt ujevne underlag. Flytt apparat til jevnere underlag.
Pedalene er løse/det er vanskelig å trække på pedalene	Sjekk pedal/krankkoblingen	Pedaler må strammes godt til krankarmen.
	Sjekk krank/akselkoblingen	Krankarm bør strammes godt til aksel. (Dreiemoment = 40 N·m.)
	Sjekk krank til remskivekoblingen	Dersom venstre krankarm føles løs med riktig dreiemoment, og krankskafte bevegelse med krankarmen, bytt ut kranksettet.
Klikkelyd mens man trækker på pedalene	Sjekk pedal/krankkoblingen	Fjernpedaler. Forsikre deg om at gjengene er rene og installer på nytt.
	Sjekk viftejustering (viftedeksel må fjernes)	Se servicemanualen for hvordan justere beltemotstand.
Setestammen beveger seg	Sjekk låsepinne	Forsikre deg om at justeringspinne er låst inn i en av hullene på setestammen.
	Sjekk låseskrue	Forsikre deg om at låseskrue er strammet godt.
Klikkelyder når håndtakene beveger seg	Sjekk smådeler	Skruer på basen til håndtakene bør strammes godt. (Dreiemoment = 40 N·m.)



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, muttre etc.	Alle bolter, muttre 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

## 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.