

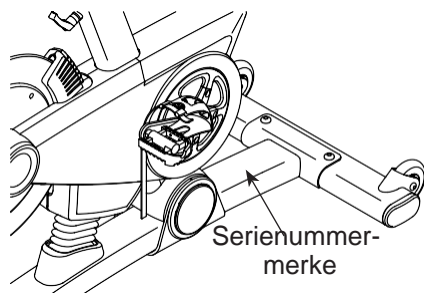
PRO-FORM®

Le de TOUR FRANCE

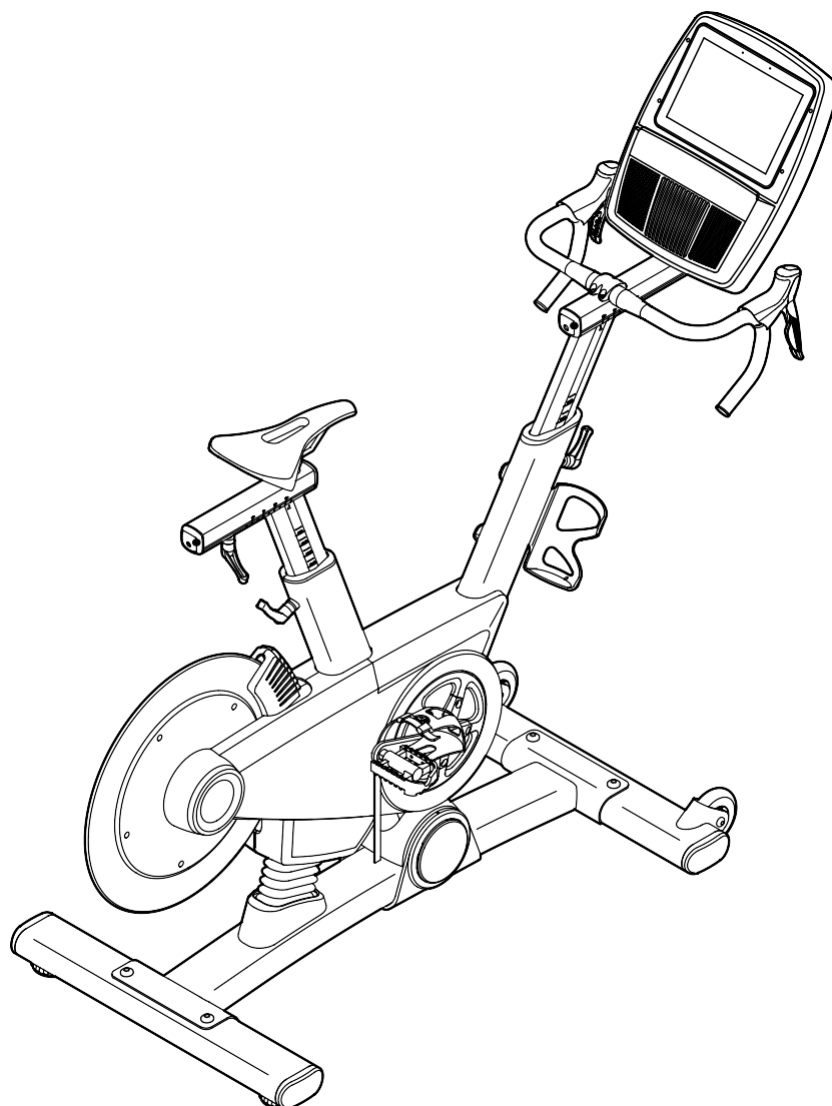
Modellnr.: PFEVEX71919.0

Serienr.: _____

Skriv serienummeret i feltet over for fremtidig referanse.



NORSK BRUKERVEILEDNING



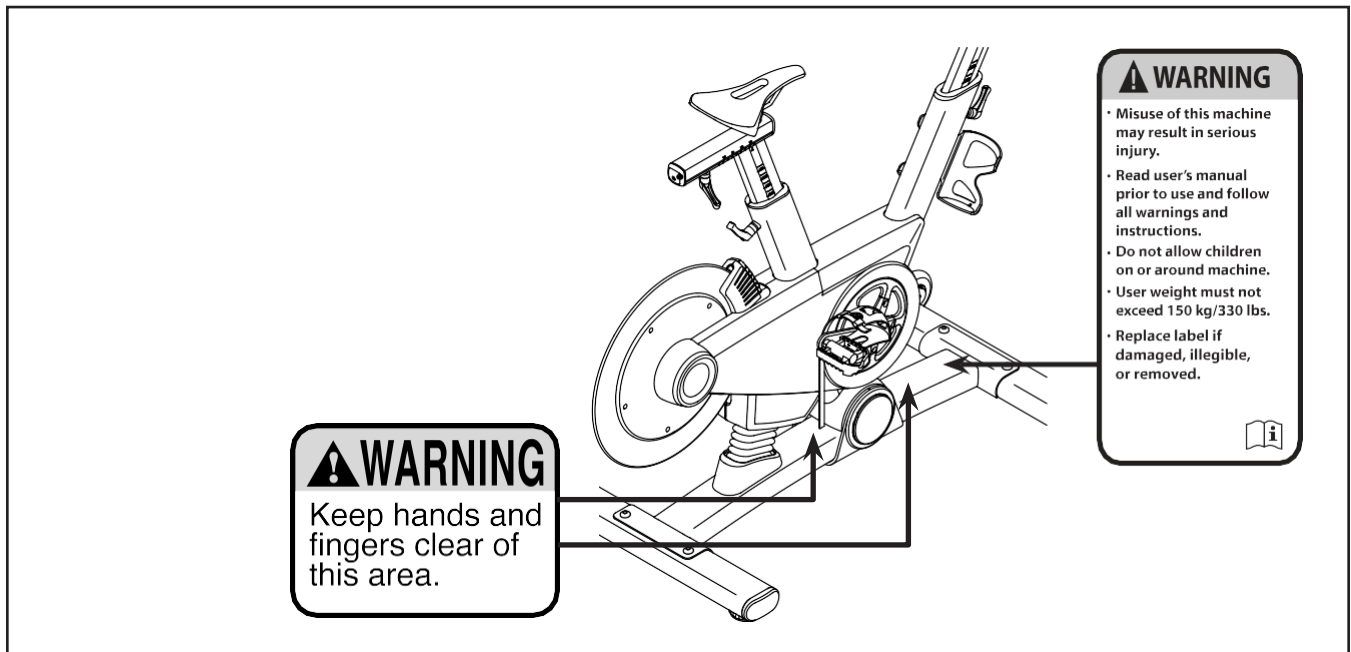
MERK

Les gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen før du bruker apparatet. Spar denne brukerveiledningen for referanse.

INNHOLD

VARSELSMERKER.....	2
FORHOLDSREGLER.....	3
FØR DU BEGYNNER.....	4
SMÅDELER.....	5
MONTERING.....	6
DRIFT.....	12
VEDLIKEHOLD OG FEILSØK.....	26
RETNINGSLINJER.....	27
DELELISTE.....	29
OVERSIKTSDIAGRAM.....	31

VARSELSMERKER



PROFORM and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE is a registered trademark of Société du Tour de France. Google Maps is a trademark of Google Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. Wi-Fi is a registered trademark of Wi-Fi Alliance. WPA and WPA2 are trademarks of Wi-Fi Alliance.

FORHOLDSREGLER

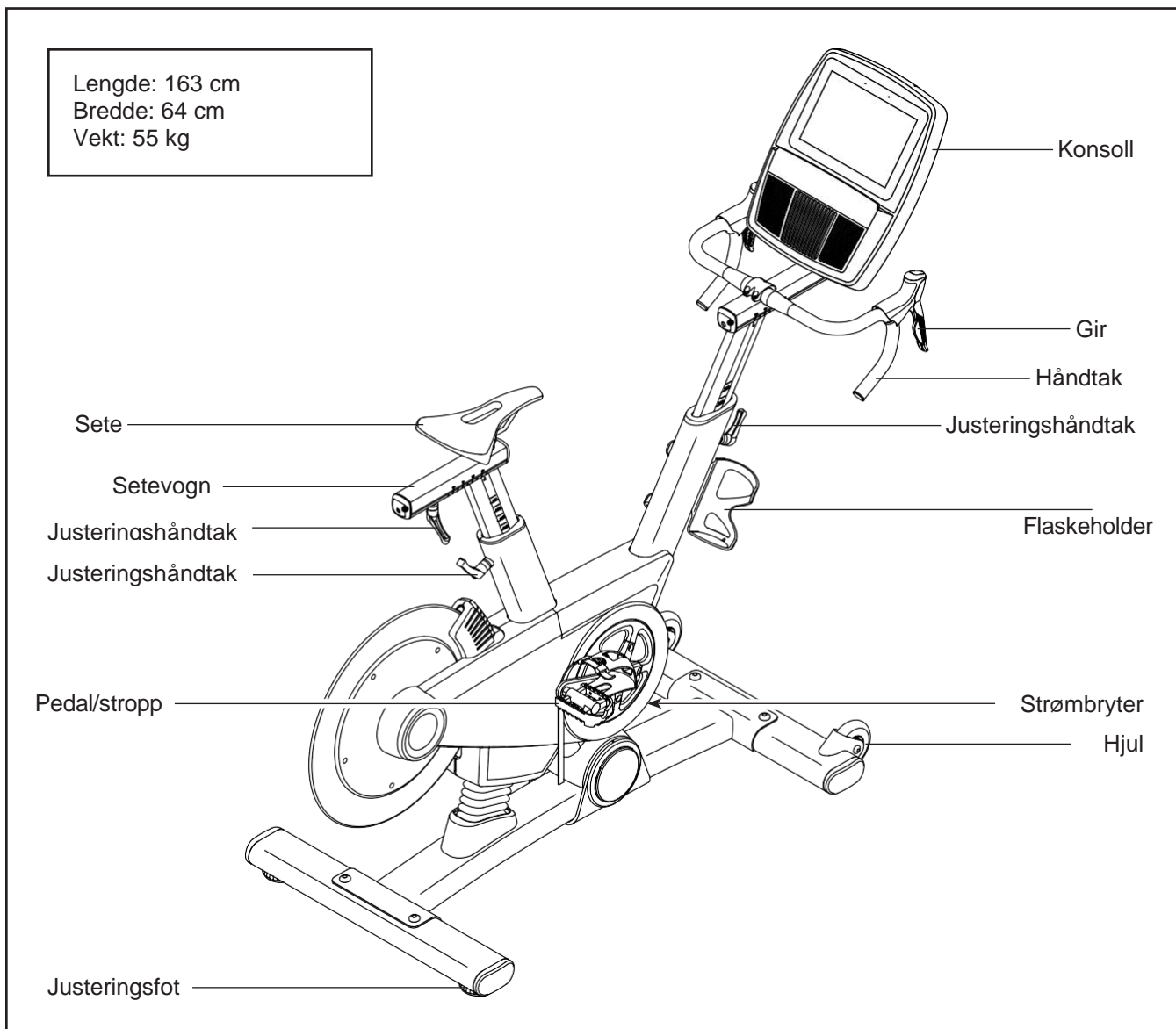
▲ MERK: Det er viktig å lese gjennom alle forholdsregler og instruksjoner i denne brukerveiledningen, samt alle varselsmerker på sykkelen før du benytter deg av denne.

1. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at alle brukerne av sykkelen er kjent med forholdsregler og instruksjoner.
2. 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.
3. Apparatet er ikke utviklet for personer med reduserte fysiske eller mentale evner, eller personer som ikke er blitt instruert i hvordan de skal benytte seg av apparatet.
4. Bruk sykkelen kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
5. Sykkelen er kun utviklet for hjemmebruk. Ikke bruk den i kommersielle, utleie, eller institusjonelle sammenhenger.
6. Oppbevar sykkelen innendørs, og ikke utsett den for fuktighet og støv. Ikke plasser apparatet i garasje, nær vann, eller utendørs selv om det er under tak.
7. Plasser sykkelen på et jevnt underlag med minst 0,6 meter klaring rundt. Beskytt gulv eller teppe ved å plassere en matte under apparatet.
8. Inspiser sykkelen regelmessig, og stram alle deler. Bytt slitte deler umiddelbart
9. Hold kjæledyr og barn under 16 år unna apparatet til enhver tid.
10. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av sykkelen. Ikke ikle deg løssittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk alltid rene joggesko.
11. Sykkelens maksvekt er 150 kilo.
12. Vær forsiktig når du stiger av og på apparatet.
13. Hold ryggen rett når du bruker apparatet. Ikke krum ryggen.
14. 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.

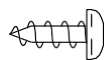
FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte den revolusjonerende PROFORM® LE TOUR DE FRANCE®. Denne treningssykkelen inneholder full justerbarhet, Wi-Fi-konsoll, et stigningssystem som simulerer bakketerreng samt et utvalg andre innovative funksjoner; og er utviklet for å gi deg en opplevelse av å sykle utendørs.

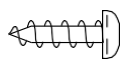
Det anbefales at du leser gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.



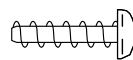
SMÅDELER (engelsk)



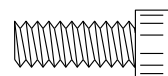
M4 x 10mm
Screw (116)-2



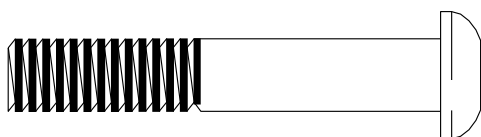
M4 x 12mm
Screw (111)-4



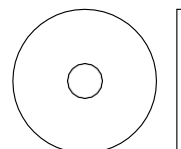
M4 x 14mm
Screw (117)-1



M6 x 16mm
Screw (110)-4



M10 x 58mm
Screw (74)-4



M4 Washer
(54)-1

MONTERING

- Monteringen krever to personer.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakningen. Ikke kast denne før du har fullført monteringen.
- Venstre deler er markert «L» eller «Left», og høyre deler er markert «R» eller «Right».
- Se side 5 for identifisering av smådeler.

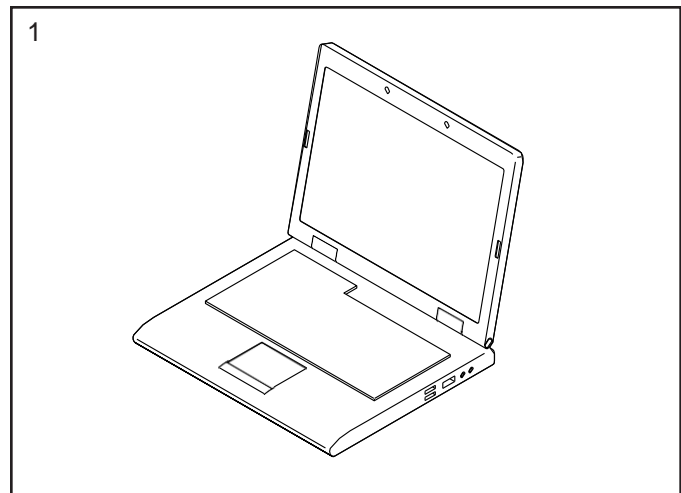
- Følgende verktøy er nødvendige:

Stjernetrekker



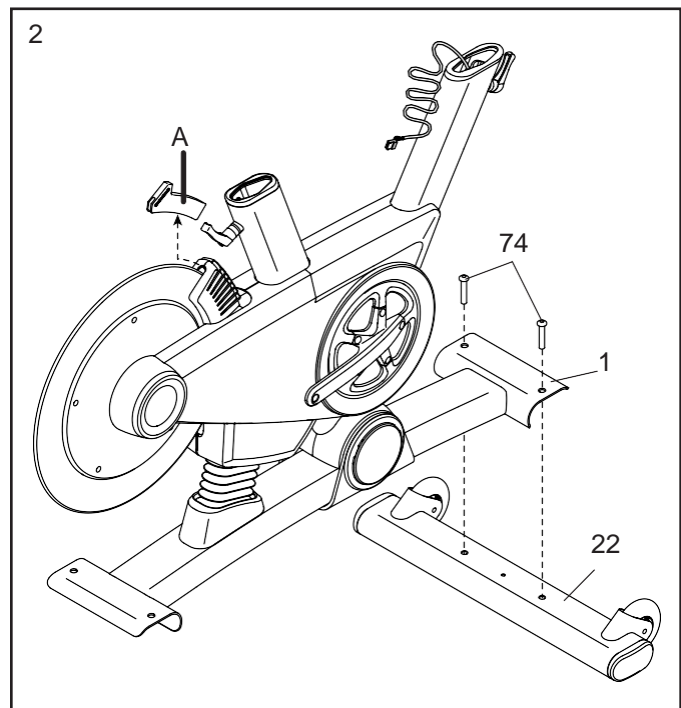
Monteringen vil også gå enklere dersom du har tilgang på et nøkkelsett. Ikke bruk elektriske verktøy under monteringen.

1. Registrer produktet på www.iconsupport.eu



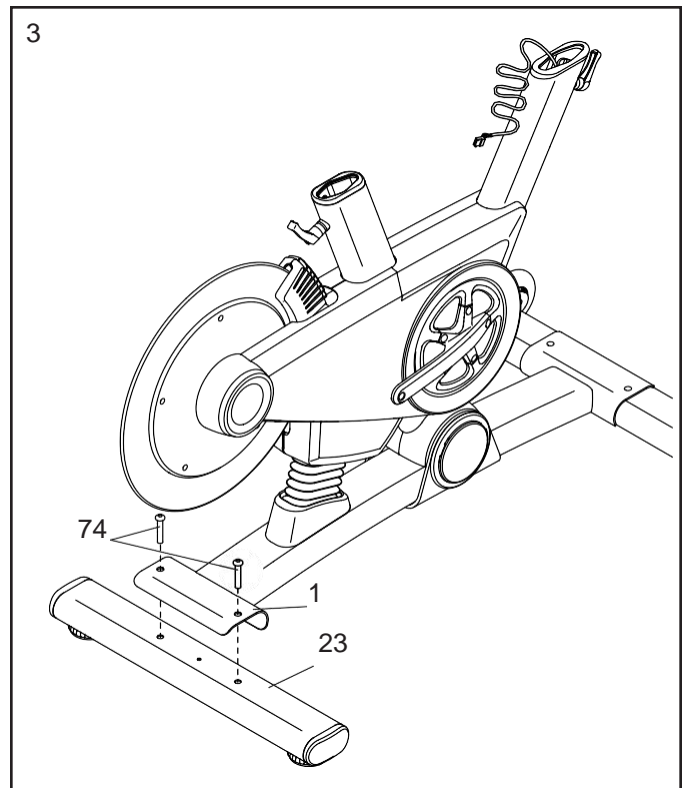
2. Fjern og kast det indikerte fraktstykket (A). Dersom fremre stabilisator (22) inneholder fraktskruer, kan du fjerne og kaste disse.

Fest fremre stabilisator (22) til basen (1) med to M10 x 58mm skruer (74).



3. Dersom bakre stabilisator (23) inneholder fraktskruer, kan du fjerne og kaste disse.

Fest bakre stabilisator (23) til basen (1) med to M10 x 58mm skruer (74).

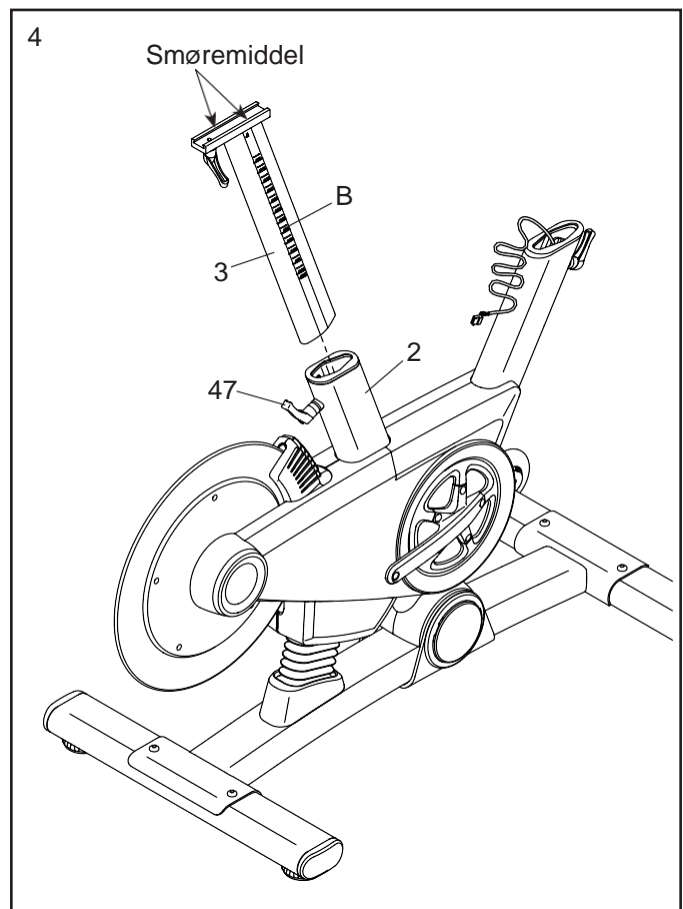


4. Bruk en plastikkpose for å holde fingrene dine rene, og før deretter litt av det inkluderte smøremiddelet på sidekanalene øverst på setestammen (3).

Posisjoner setestammen (3) slik at høydeindikatorene (B) er på siden vist på illustrasjonen.

Løsne den indikerte justeringsskruen (47), og før setestammen (3) inn i rammen (2). Før deretter setestammen opp eller ned til ønsket posisjon, og stram justeringsskruen. **Forsikre deg om at justeringshåndtaket peker opp etter at du har strammet det.**

Merk: Justeringshåndtaket (47) fungerer som en skralls. Skru justeringshåndtaket i ønsket retning, dra det så utover, skru det i motsatt retning, skyv inn, og skru så i ønsket retning igjen. Gjenta dette til setestammen er strammet.

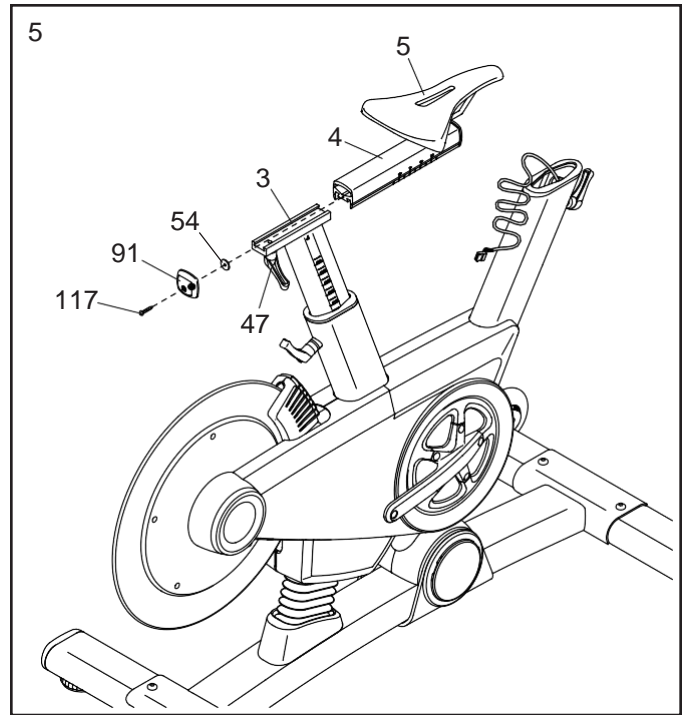


5. **Tips: Du kan feste ditt eget sete til setevogna (4) dersom du ønsker dette.** Løsne smådelene (ikke vist) under setet (5), og fjern setet. Fest deretter ditt eget sete og stram smådelene.

Posisjoner setevogna (4) som vist.

Løsne justeringshåndtaket (47), og før setevogna (4) inn på setestammen (3). Før deretter setevogna til ønsket posisjon og stram justeringshåndtaket.

Fest deretter en M4 skive (54) og vogndeckslet (91) til setevogna (4) med en M4 x 14mm skrue (117).



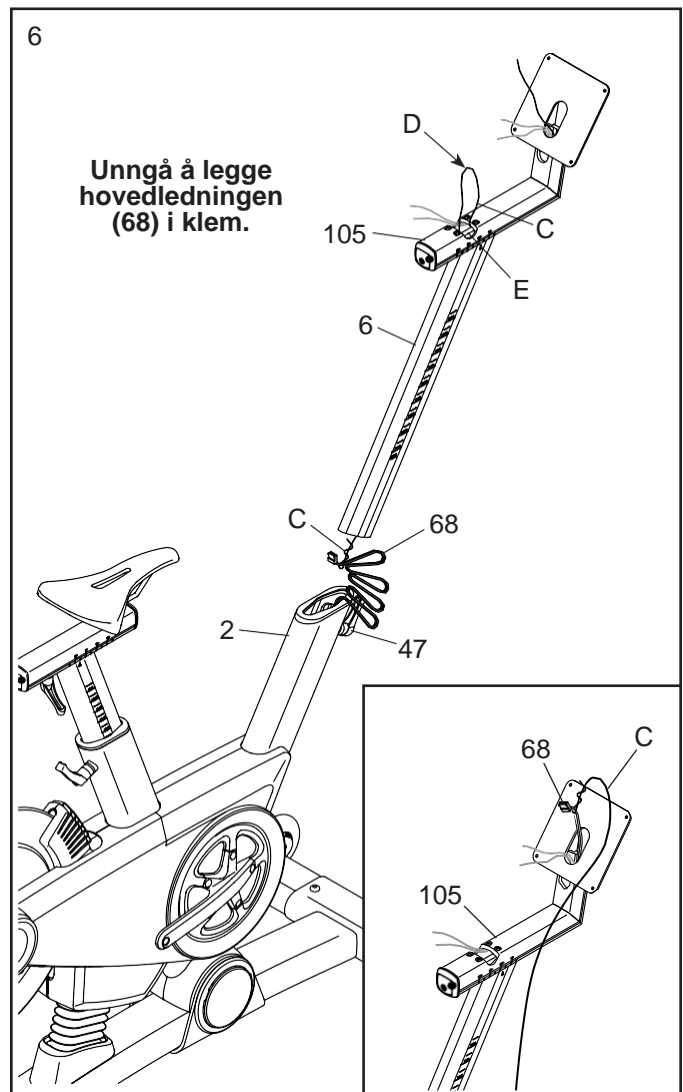
6. **Se steg 8. Dersom håndtaksklemmen (28) og fire M6 x 16mm skruer (110) er forhåndsmontert til håndtaksvogna (105), fjern disse og sett dem til side frem til steg 8.**

Få hjelp av en annen person til å holde styrestammen (6) nær rammen (2).

Identifiser det lange båndet (C) i nedre del av styrestammen (6). Fest dette båndet til hovedledningen (68). Finn deretter samme bånd i hullet (E) på håndtaksvogna (105). Dra båndet oppover (D) til enden av hovedledningen når hullet.

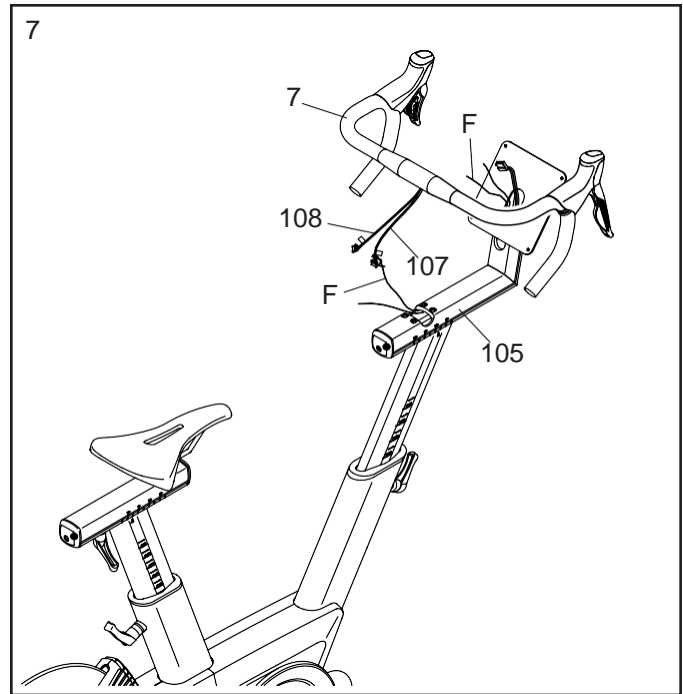
Se den lille tegningen. Dra så øvre ende av det lange båndet (C) til hovedledningen (68) er ført gjennom håndtaksvogna (105) som vist. Løsne deretter det lange båndet, og kast det.

Tips: Unngå å legge hovedledningen (68) i klem. Løsne det indikerte justeringshåndtaket (47), og før styrestammen (6) inn i rammen (2). Før styrestammen opp eller ned til ønsket posisjon, og stram justeringshåndtaket.



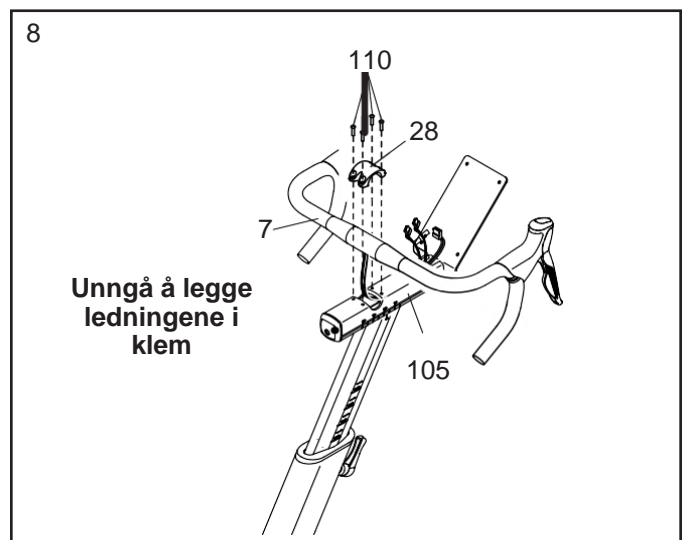
7. Få hjelp av en annen person til å holde håndtaket (7) nær håndtaksvogna (105).

Identifiser et av de gjenværende båndene (F) i håndtaksvogna (105). Bind den indikerte enden av ledningbåndet til høyre skjøteledning (107). Dra så i den andre enden av ledningbåndet til høyre skjøteledning er ført gjennom håndtaksvogna. Løsne deretter ledningbåndet, og kast det.



8. **Tips: Ikke legg ledningene i klem.** Hold håndtaket (7) på håndtaksvogna (105), og roter håndtaket til ønsket vinkel; **forsikre deg om at håndtaket er sentrert på håndtaksvogna.**

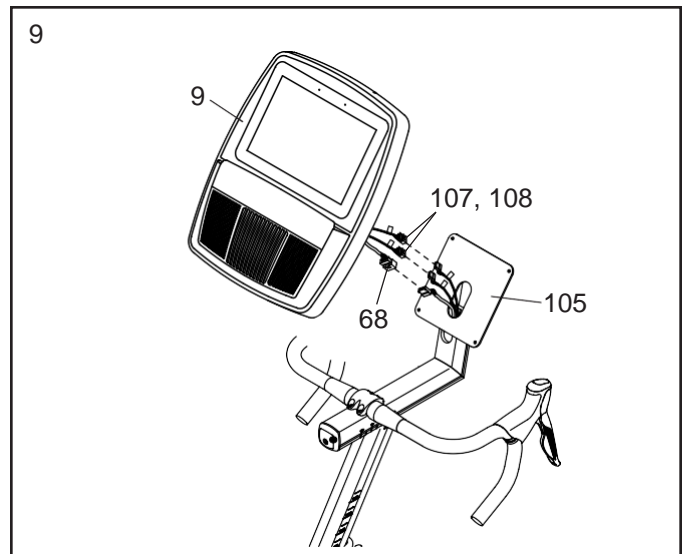
Fest håndtaket (7) med håndtaksklemmen (28) og fire M6 x 16mm skruer (110); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



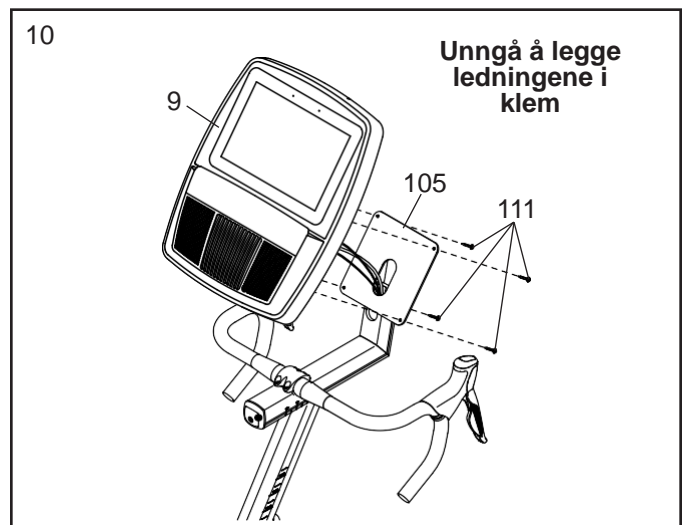
9. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (9) nær håndtaksvogna (105).

Koble konsolledningene til hovedledningen (68) og skjøteledningene (107, 108). **Forsikre deg om at koble konsolledningen som er merket med en «L» til skjøteledningen merket med en «L»;** og **forsikre deg om at koble konsolledningen som er merket med en «R» til skjøteledningen merket med en «R».**

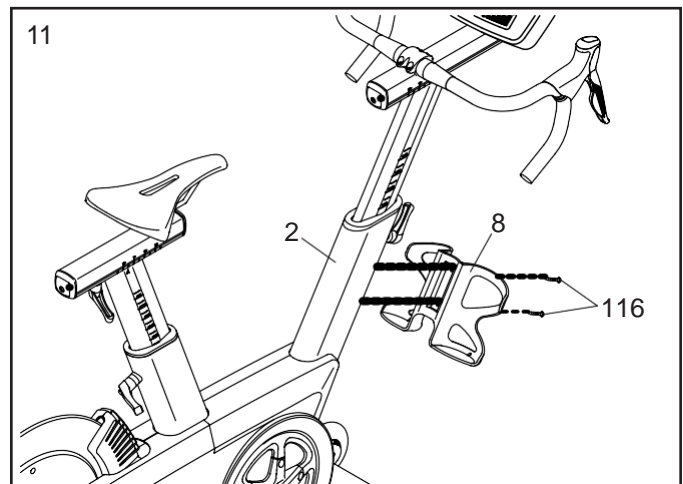
Før overflødig ledningslakk inn i konsollet (9).



10. **Tips: Unngå å legge ledningene i klem.** Fest konsollet (9) til håndtaksvogna (105) med fire M4 x 12mm skruer (111). **Skrue inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**



11. Fest flaskeholderen (8) til ramma (2) med to M4 x 10mm skruer (116).

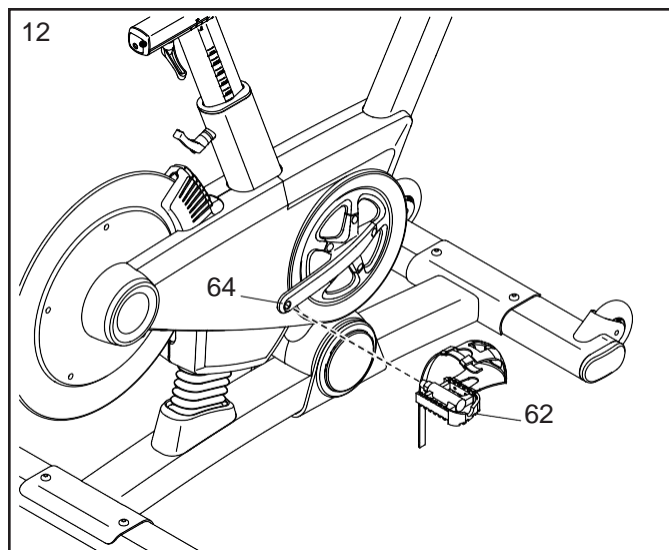


12. Tips: Du kan feste dine egne pedaler dersom du ønsker dette.

Finn høyre pedal (62).

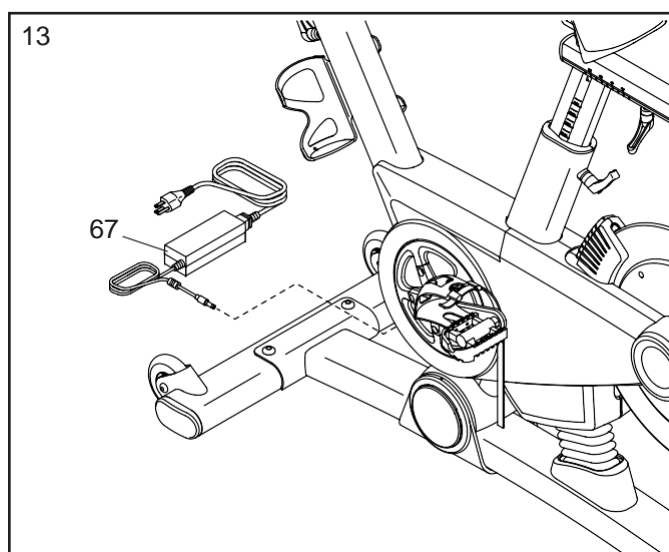
Bruk den flate nøkkelen til stramme høyre pedal (62) i retning med klokka på høyre krankarm (64).

Stram venstre pedal (ikke vist) i retning mot klokka på venstre krankarm (ikke vist).



13. Koble strømledningen (67) inn i mottaket på ramma.

Koble deretter adapteren (67) til en stikkontakt (se side 12).



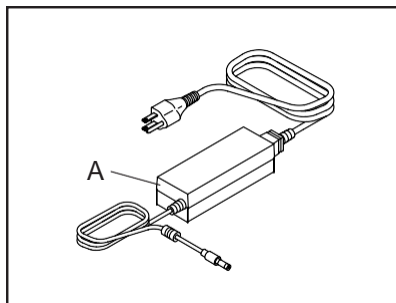
14. Når monteringen er fullført, inspiser apparatet for å forsikre deg om at det er montert riktig, og at det fungerer korrekt. Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet. Ekstra smådeler kan være inkludert i pakningen. Plasser en matte under apparatet for å beskytte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

DRIFT

STRØMKABEL

VIKTIG: Dersom apparatet har vært utsatt for kalde temperaturer bør det varmes opp til romtemperatur før du kobler til strømkabelen (A). Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade skjermen eller andre elektroniske komponenter.

Koble strømledningen (A) til mottaket på sykkelramma. Koble den deretter til en stikkontakt.



FUNKSJONER

Wattmåling

Hver treningssykkel er individuelt kalibrert for å måle din treningsintensitet og for å la deg følge med på din watt-måling og RPM på konsollet.

Ved å følge med på din watt-måling og RPM kan du se hvor hardt du trener, slik at du kan fortsette å utfordre og forbedre deg selv.

Stigningssystemet

Stigningen på treningssykkelen kan heves og senkes med opptil 20% for å simulere utendørs terreng. Når du lager kart over din virtuelle treningsløype på iFit.com (se side 15 for mer informasjon), vil stigningen på treningssykkelen automatisk heves og senkes i henhold til terrenget i løypa di.

Gir

Treningssykkelen gir deg muligheten til å skifte gir på samme måte som på en vanlig sykkel. Høyre og venstre håndtak inneholder girskifte som simulerer fremre og bakre sykkelgir. Se side 15 for hvordan du kan konfigurere girene.

Pedalfunksjoner

Treningssykkelen har flere funksjoner for å hjelpe deg å utvikle korrekt bruk av pedalene:

Frihjul—I stedet for et fasthjul har treningssykkelen et frihjul for å simulere vanlige sykler. Dette oppmuntrer deg til å selv trække hele pedalrunden uten hjelp av hjulet.

Svinghjul—Svinghjulet på sykkelens har riktig treghet, hvilket lar deg trække jevnt samtidig som det oppmuntrer deg til å trække riktig på pedalene.

JUSTERING AV TRENINGSSYKKELENS GEOMETRI

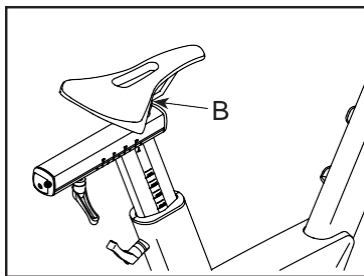
Treningssykkelen kan justeres for å likne geometrien til en vanlig sykkel, for å oppmuntre brukeren til å sykle riktig og trene musklene godt.

Merk: Utfør justeringene i små doser. Tråkk deretter på pedalene for å prøve ut justeringene.

Justering av setevinkelen

Du kan justere setevinkelen til den posisjonen som er mest komfortabel for deg. Du kan også justere setet forover eller bakover for å gjøre det mer komfortabelt eller for å justere distansen til håndtaket.

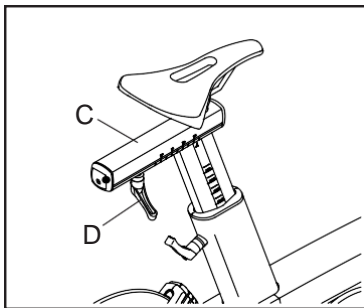
Juster setet ved å først løsne smådelene (B) under setet. Vend deretter setet opp eller ned; eller før det frem eller tilbake. Fest deretter smådelene igjen.



Merk: Du kan erstatte setet med ditt eget sete dersom du ønsker dette.

Justering av setevogna

Juster posisjonen til setevogna (C) ved å løsne justeringshåndtaket (D), for deretter å bevege setevogna forover eller bakover. Stram deretter håndtaket igjen.

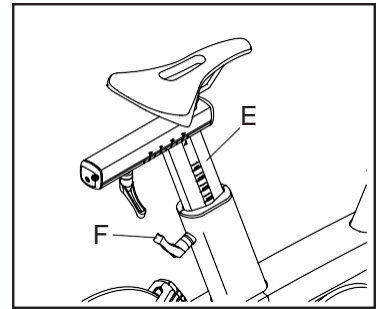


Merk: Justeringshåndtaket (D) fungerer som en skrulle. Skru justeringshåndtaket i ønsket retning, dra det så utover, skru det i motsatt retning, skyv inn, og skru så i ønsket retning igjen. Gjenta dette til setestammen er strammet.

Justering av setestammen

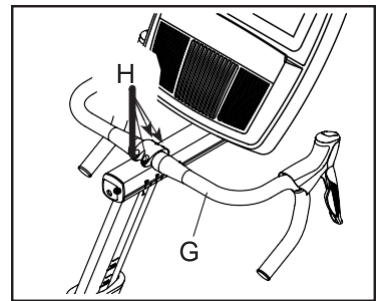
Setet bør justeres til riktig høyde for mer effektiv trening. Når du tråkker på pedalene skal det være en lett knekk i knærne dine mens pedalene er i den laveste posisjonen.

Juster høyden på setestammen (E) ved å løsne justeringshåndtaket (F), bevege setestammen opp eller ned, og stramme skruen igjen. **Forsikre deg om at justeringshåndtaket peker opp når du er ferdig.**



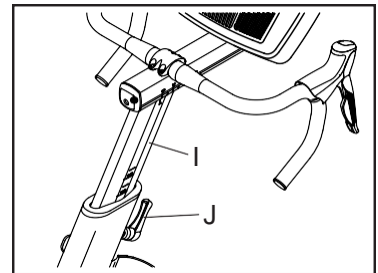
Justering av håndtaksrotasjon

Roter håndtaket (G) til å stemme overens med håndtaket på en vanlig sykkel ved å løsne de indikerte skruene (H), rotere håndtaket, og stramme skruene igjen.



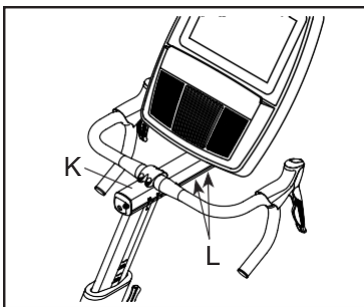
Justering av styrestammen

Juster høyden på styrestammen (I) ved å løsne justeringshåndtaket (J), bevege styrestammen opp eller ned, og stramme håndtaket igjen.



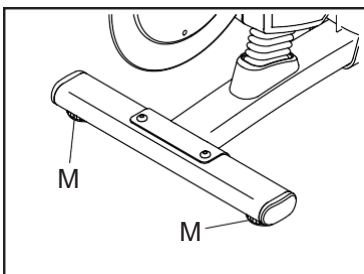
Justering av håndtaksholderen

Juster stillingen på håndtaksholderen (K) til å stemme overens med en vanlig sykkel ved å løsne de indikerte skruene (L), bevege håndtaksholderen frem eller tilbake, og stramme skruene igjen.



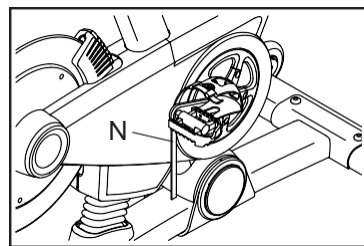
JUSTERING AV NIVÅ

Dersom apparatet ikke står stødig på underlaget, skrur du en eller begge justeringsføtter (M) på bakre stabilisator til apparatet står stødig.



BRUK AV PEDALENE

Plasser føttene dine inn i pedalhylsene, og dra i endene av fotstroppene (N). Juster fotstroppene ved å trykke og holde tappene på spennen, før du justerer fotstroppene til ønsket posisjon og slipper tappene.

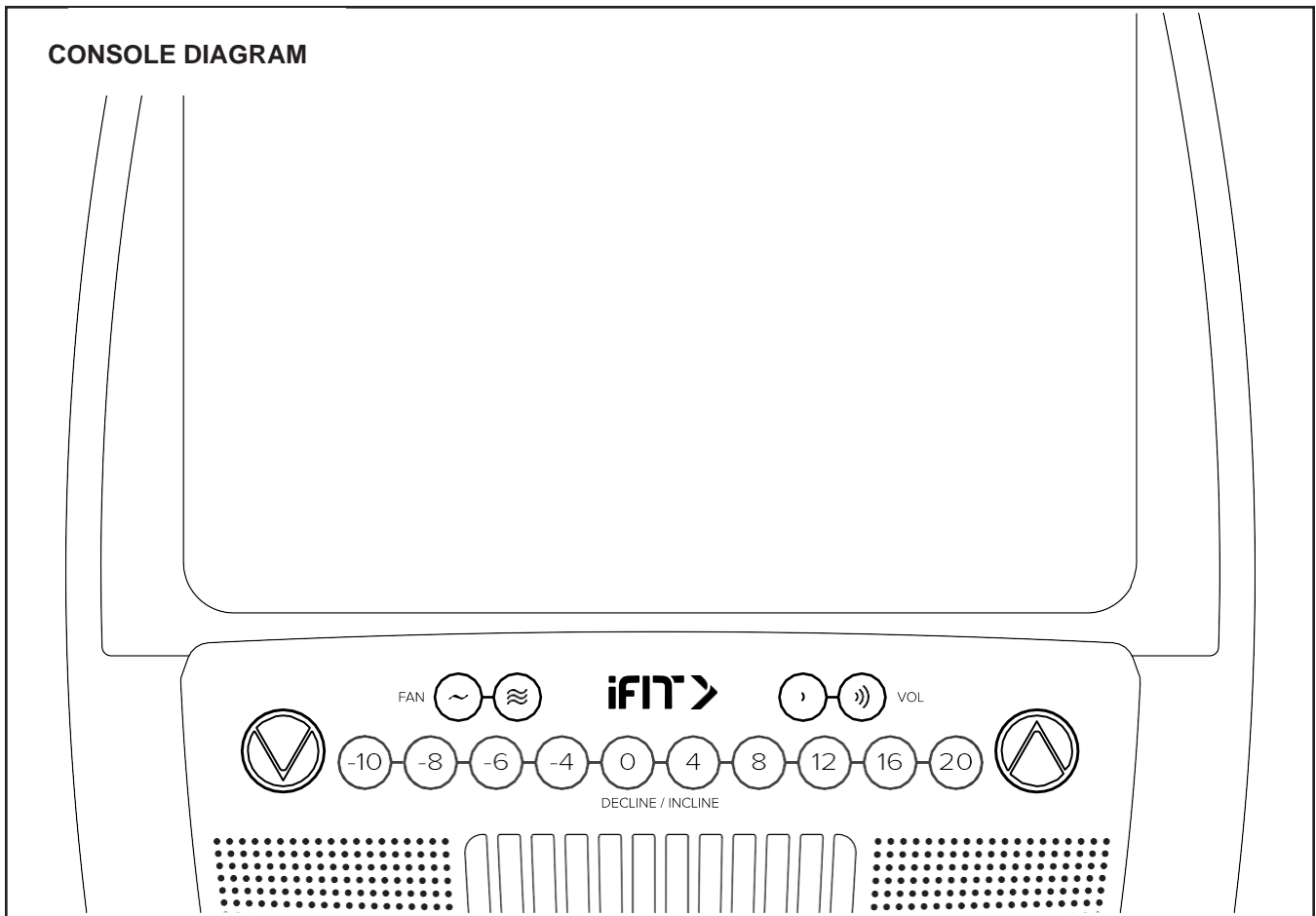


Merk: Du kan montere dine egne pedaler på dette apparatet dersom du ønsker dette.

BRUK AV NETTBRETTHOLDEREN

Den valgfrie nettbrettholderen vil holde nettbrettet ditt trygt på plass slik at du kan bruke det mens du trener. Nettbrettholderen er utviklet for bruk av de fleste nettbrett av full størrelse. **Se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe en nettbrettholder.**

CONSOLE DIAGRAM



KONSOLLFUNKSJONER

Konsollet tilbyr et utvalg av funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøker mer effektive og fornøyelige.

Konsollet består av trådløs teknologi hvilket gjør det mulig å koble det til iFit. Med iFit får du tilgang på et stort og variert treningsbibliotek. Du får muligheten til å utvikle dine egne treningsøker; holde oversikt over treningsresultater, og du får tilgang på mange andre funksjoner.

Konsollet inneholder også et utvalg med treningsprogrammer. Hver treningsøkt kontrollerer automatisk stigning mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Når du trener i manuell modus kan du endre stigning og gir med et knappetrykk.

Mens du trener vil konsollet gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger. Du kan også måle din egen puls ved hjelp av kompatible pulsbelter. **Se side 25 for mer informasjon om pulsbelter.**

Du kan attpåtil lytte til din favorittmusikk eller lydbøker via konsollets lydsystem mens du trener.

Hvordan skru på strømmen, se side 16.

Touchscreen, se side 16.

Konsoloppsett, se side 17.

HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Bruk den inkluderte strømadapteren til å drive treningssykkelen. Se side 12. Skru på konsollet ved å berøre skjermen eller trykke på en av knappene.

HVORDAN SKRU AV KONSOLLET

Konsollet vil gå i dvale dersom pedalene ikke beveger seg på flere sekunder.

Dersom pedalene ikke beveger seg på flere minutter og verken skjermen eller knappene berøres, vil konsollet skru seg av.

Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene. **Merk: Dersom du ikke gjør dette risikerer du at sykkelen elektroniske komponenter slites ut før tiden.**

TOUCHSCREEN

Konsollet består av en touchscreen i farger. Følgende informasjon vil hjelpe deg til å sette deg inn i apparatets funksjoner og teknologi.

- Konsollet fungerer på samme måte som andre touchskjermer: Du kan føre fingeren rundt på skjermen for å bevege visse bilder på skjermen, som for eksempel i en treningsøkt.
- Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør ?123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk ~/<-knappen. Trykk Alt-knappen igjen for å returnere til siffer-tastaturet. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk SHIFT-knappen for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk denne knappen igjen for å kunne taste inn flere store bokstaver på rad. Trykk knappen for tredje gang for å returnere til små bokstaver. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.

KONSOLLOPPSETT

Før du benytter deg av apparatet for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

- 1. Koble til ditt trådløse nettverk.**
Ønsker du å laste ned iFit-øker og bruke andre konsollfunksjoner, må du være koblet til ditt trådløse nettverk. Følg instruksjonene på skjermen for å koble konsollet til ditt trådløse nettverk.
- 2. Tilpass innstillinger.**
Følg instruksjonene på skjermen for å fortelle konsollet hvilke måleenheter du ønsker å bruke, og hvilken tidssone du befinner deg i. Merk: Dersom du ønsker å endre denne informasjonen på et senere tidspunkt, se side 23.
- 3. Logg inn eller opprett en iFit-Live-konto.**
Følg beskjedene på skjermen for å opprette en iFit-konto eller for å logge inn med et eksisterende brukernavn.
- 4. Funksjonsguide**
Når du skruer på konsollet for første gang, vil skjermen ta deg på en guidet tur gjennom alle konsollets funksjoner. Merk: Du kan se denne presentasjonen på nytt ved å trykke PROFILE-knappen nederst på skjermen, fulgt av SETTINGS-knappen. Bla deg deretter frem til HOW IT WORK.
- 5. Sjekk for programoppdateringer.**
Trykk først PROFILE-knappen nederst på skjermen for å velge SETTINGS-menyen. Velg deretter MAINTENANCE. Trykk UPDATE-knappen for å lete etter programoppdateringer via det trådløse nettverket. Se steg side 23 for mer informasjon.

Konsollet er nå klart for bruk. De følgende sidene beskriver de forskjellige treningsøktene og andre funksjoner.

Manuell modus, se denne siden.

Kart-økt eller treningsprogram, se side 19.

Lage din egen kart-økt, se side 21.

iFit-økt, se side 22.

Konsollinnstillinger, se side 23.

Trådløst nettverk, se side 24.

Lydsystemet, se side 25.

Du kan nå fjerne all beskyttelsesplastikk fra skjermen.

MANUELL MODUS

- 1. Berør skjermen eller trykk hvilken som helst knapp for å vekke konsollet**
Se side 16. Det kan ta litt tid før konsollet blir klart til bruk.
- 2. Velg hovedmenyen**
Når du skruer på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.
- 3. Endre pedalmotstanden (stigningen) dersom ønskelig.**

Du kan endre stigningen (motstanden) mens du trækker ved å trykke på (+)(-) eller de nummerte stigningsknappene.

Du kan også endre stigningen ved å trykke knappene på det venstre girhåndtaket. **Ikke dra eller klem girhåndtakene.**

Det vil ta et lite øyeblikk før apparatet når ønsket motstands nivå, og du vil høre stigningsmotoren jobbe. Dette er helt normalt.

Merk: Apparatet kan bevege seg gjennom et bredt spekter av stigningsnivåer. Hold tak i håndtakene og forbered deg på endringen når du endrer stigning.

4. Skift gir etter ønske.

Merk: Apparatet simulerer gir – det finnes ingen faktiske gir i treningssykkelen.

Skift gir ved å trykke knappene på høyre girhåndtak. Merk: Det vil ta et øyeblikk før apparatet når ønsket gir. **Ikke dra eller klem girhåndtakene.**

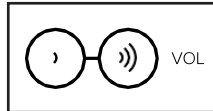
Inneværende girnivå vil vises på skjermen.

5. Hold oversikt over din egen fremgang.

Konsollet kan tilby flere skjermmoduser. Den modusen du velger vil avgjøre hvilken informasjon som vises på skjermen.

Dra fingeren nedover på skjermen for å velge skjermmodus eller for å se statistikker og diagrammer. Du kan også trykke (+)knappen for å se statistikker og diagrammer.

Volumet kan justeres ved å trykke VOLUME(+)(-).



Sett treningsøkten på pause ved å trykke på skjermen eller ved å slutte å tråkke på pedalene. Gjenoppta treningen igjen ved å begynne å tråkke på nytt.

Avslutt treningsøkten ved å først trykke på skjermen for å sette økten på pause. Trykk deretter END. Et treningssammendrag vil nå vises på skjermen. Dersom du ønsker å publisere disse resultatene kan du gjøre dette ved å velge en av knappene på skjermen. Trykk FINISH for å returnere til hovedmenyen.

6. Ikle deg pulsbelte for å måle hjerterytmen.

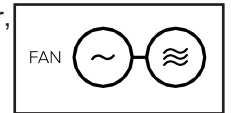
Dersom ønskelig, kan du ikle deg et pulsbelte for å måle hjerterytmen din. Se side 25 for mer informasjon om pulsbeltet. Merk: Konsollet er kompatibelt med Bluetooth-pulsbelter.

Når pulsbeltet oppdager hjerterytmen din, vil denne vises på skjermen.

7. Skru på vifta.

Vifta har flere hastighetsinnstillinger, inkludert en automodus.

Automodus sørger for at viftehastigheten endrer seg i takt med pedalhastigheten. Trykk FAN(+)(-) gjentatte ganger for å velge viftehastighet eller for å skru av vifta.



Merk: Dersom pedalene ikke har beveget seg på en stund mens hovedmenyen er åpen, vil vifta skru seg av automatisk.

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

Se side 16.

KART-ØKT OG PROGRAMMER

1. Trykk på skjermen eller en hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Se side 16. Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

2. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk knappene på bunnen av skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

3. Velg en treningsøkt.

For å velge en treningsøkt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket, trykker du på ønsket treningsknapp på skjermen. Før fingeren over skjermen for å bla opp eller ned.

Merk: Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for at du skal kunne bruke kart-økter (Se side 24).

Fremhevede kart-økter vil endres med jevne mellomrom. Ønsker du å lagre en økt for senere bruk, kan du legge den til dine favoritter ved å trykke på hjerteknappen. Du må være logget inn på din iFit-konto for å lagre kartøkter. Se side 22.

Se side 21 for hvordan du kan designe din egen kart-økt.

Når du har valgt en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over økta. Dette inkluderer detaljer som varighet og distanse, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økta.

4. Start treningsøkten.

Trykk START for å påbegynne treningsøkta.

Noen økter inneholder oppvarmingssegmenter. Dette er ikke obligatorisk, og kan droppes dersom du ønsker dette. Se side 23.

I noen økter vil skjermen vise et kart over ruta og en markør som indikerer din fremgang. Trykk knappene på skjermen for å velge ønskede kartfunksjoner.

Skjermmodusene vil vise din fremgang. Dra fingeren nedover på skjermen for å velge skjermmodus eller for å se statistikker og diagrammer. Du kan også trykke (+)knappen for å se statistikker og diagrammer.

I noen treningsøkter vil skjermen vise en mål hastighet. Forsøk å holde din tråkkehastighet så nære denne målverdien som mulig. Skjermen vil gi deg tilbakemeldinger om du bør øke, redusere eller opprettholde hastigheten.

VIKTIG: Mål hastigheten er kun ment som motivasjon. Ikke tråkk raskere enn hva som er behagelig for deg.

I enkelte treningsøkter vil stigningen automatisk endres i henhold til programmet.

Når stigningen endres, vil også motstanden i pedalene endres. hold en stødig tråkkehastighet ved å skifte gir på girhåndtakene.

Dersom stigningsnivået er for høyt eller lavt, kan du overstyre dette ved hjelp av (+)(-)-knappene. **Ønsker du å returnere til forhåndsprogrammert motstandsnivå**, trykker du FOLLOW WORKOUT.

Merk: Målverdien for kalorier, som vist i treningsbeskrivelsen, er et omtrentlig antall kalorier du forventes å forbrenne i løpet av treningsøkta. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner vil avhenge av forskjellige faktorer, som din vekt. Dersom du overstyrer motstand eller stigning vil dette også påvirke kaloriforbrenningen.

Sett treningsøkta på pause ved å trykke på skjermen eller slutte å tråkke på pedalene. Avlutt treningsøkta ved å trykke END. Fortsett treningsøkta ved å gjenoppta tråkkingen.

Når treningsøkta er over, vil skjermen vise et treningssammendrag. Velg en av knappene på skjermen dersom du ønsker å publisere resultatet. Trykk FINISH for å returnere til hovedmenyen.

5. Følg med på din fremgang.

Se steg 5 på side 18.

6. Ikle deg et pulsbelte dersom du ønsker å måle hjerterytme.

Se steg 6 på side 18.

7. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 7 på side 18.

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

Se side 16.

LAG DIN EGEN KART-ØKT

1. Trykk på skjermen eller en hvilken som helst knapp for å skru på konsollet.

Se side 16. Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

2. Velg en DRAW-YOUR-OWN-MAP-økt.

Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

Trykk kartsymbolet på bunnen av skjermen.

3. Tegn et ønsket kart.

Naviger til området på kartet hvor du ønsker å tegne din egen treningsøkt, ved å føre fingrene dine over skjermen. Trykk på skjermen for å legge til et startpunkt for treningsøkten din. Trykk deretter på skjermen igjen for å legge til et endepunkt.

Dersom du ønsker å starte og avslutte økten på samme punkt, kan du trykke LOOP eller OUT & BACK-knappene på venstre side av skjermen. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsøkta automatisk skal legge seg på veien

Dersom du trykker feil kan du trykke UNDO-knappen på venstre side av skjermen.

Skjermen vil vise stigningen og distansen i din treningsøkt.

4. Lagre din treningsøkt.

Trykk SAVE NEW WORKOUT-knappen. Dersom du ønsker det kan du legge til tittel og beskrivelse for treningsøkta. Trykk deretter > symbolet på skjermen.

5. Start treningsøkten.

Trykk START-knappen for å starte treningsøkten. Økta vil fungere på samme måte som en kart-økt eller treningsprogram (Se side 19).

6. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 18.

7. Ikle deg et pulsbelte om du ønsker å måle din egen hjerterytme.

Se steg 6 på side 18.

8. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 7 på side 18.

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

Se side 16.

iFIT-ØKTER

Du må være koblet til et trådløst nettverk for å benytte deg av iFit-økter. (Se side 24). Du må også ha en iFit-konto.

1. Legg treningsøkter til din timeplan på iFit.com.

Åpne en nettleser på din datamaskin, smarttelefon, nettbrett eller annet apparat. Gå til iFit.com, og logg deg inn på din iFit-konto.

Naviger deretter til MENU > LIBRARY på nettsiden, og velg ønsket treningsøkt.

Naviger deretter til MENU > SCHEDULE for å se din timeplan. Her vil du finne alle treningsøktene som du har lagt til. Du kan arrangere eller slette dine treningsøkter etter ønske.

Bevilg deg litt tid til å utforske iFit.com før du logger ut.

2. Velg hovedmenyen.

Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen.

Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen. Dersom du befinner deg i SETTINGS-menyen, kan du trykke tilbakepila fulgt av X-en på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

3. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, trykk profilknappen på bunnen av skjermen for å logge inn. Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt brukernavn og passord.

Ønsker du å endre brukere i din iFit-konto, trykk profilknappen, fulgt av MANAGE ACCOUNTS. Dersom flere brukere er registrert på samme konto vil skjermen vise en liste med de tilgjengelige brukerne. Trykk navnet til den ønskede brukeren.

4. Velg en iFit-økt som du tidligere har lagt til din timeplan på iFit.com.

Merk: Du må legge treningsøkter til din timeplan på iFit.com før de kan lastes ned (Se steg 1).

Trykk kalender-ikonet på bunnen av skjermen for å laste ned en økt fra din timeplan.

Når du har valgt en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over økta. Dette inkluderer detaljer som varighet og distanse, i tillegg til det omtrentlige antallet kalorier du forventes å forbrenne i løpet av økta.

5. Start treningsøkta.

Trykk START for å påbegynne treningsøkta. Økta fungerer på samme måte som en kartøkt eller treningsprogram (Se side 19). Merk: Skjermen vil ikke vise noe kart under distanse- eller tidsøkter.

6. Hold oversikt over din egen fremgang.

Se steg 5 på side 18.

7. Ikle deg et pulsbelte om du ønsker å måle din egen hjerterytme.

Se steg 6 på side 18.

8. Skru på vifta dersom ønskelig.

Se steg 7 på side 18.

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

Se side 16.

Gå til iFit.com for mer informasjon.

KONSOLLINNSTILLINGER

Merk: Enkelte av innstillingene og funksjonene beskrevet i denne brukerveiledningen kan være utilgjengelige. Programvareoppdateringer kan av og til føre til at konsollet vil fungere marginalt annerledes.

1. Velg hovedmenyen.

Skru på strømmen (Se side 16). Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

Når du skruer på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen.

Trykk deretter profilknappen, fulgt av SETTINGS. Innstillingsmenyen vil nå åpnes.

2. Naviger innstillingsmenyene og endre innstillinger etter ønske.

Før fingrene over skjermen for å bla opp eller ned etter behov. Trykk et menynavn for å velge en undermeny. Gå ut av menyene ved å trykke på tilbakeknappen. Følgende menyer og innstillinger er tilgjengelige i innstillingsmenyen:

Account (konto)

- My Profile (profil)
- In Workout (økt)
- Manage Accounts (kontoinnstillinger)

Equipment (utstyr)

- Equipment Info (utstyrinformasjon)
- Equipment Settings (utstyrinnstillinger)
- Maintenance (vedlikehold)
- Wi-Fi (trådløst nettverk)

About (om)

- How It Works (funksjonsguide)
- Feedback (tilbakemeldinger)
- Legal (juridisk)

3. Funksjonsguide

Ønsker du å se en funksjonsguide, trykk HOW IT WORKS.

4. Tilpass måleenheter og andre innstillinger.

Ønsker du å tilpasse måleenheter, tidssoner eller andre innstillinger, trykk EQUIPMENT SETTINGS, fulgt av ønsket innstilling.

Konsollet kan vise hastighet og distanse i enten metriske kilometer eller engelske mil.

5. Se maskininformasjon.

Trykk EQUIPMENT INFO, fulgt av MACHINE INFO for å se informasjon om ditt apparat.

6. Oppdater programvare.

Søk regelmessig etter programvareoppdateringer for best mulig resultater. Trykk MAINTENANCE, fulgt av UPDATE, for å søke etter programvareoppdateringer via ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil starte automatisk. **VIKTIG: Unngå å skru av strømmen under programvareoppdateringer da dette kan skade apparatet.**

Skjermen vil vise fremgangen til oppdateringen. Når oppdateringen er fullført vil apparatet skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, koble fra strømledningen, vent i noen sekunder, og skru den så på igjen. Det kan ta noen minutter før konsollet er klart til bruk.

Merk: Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollet fungerer marginalt annerledes. Oppdateringene er alltid designet for å forbedre din treningsopplevelse.

7. Kalibrer stigningssystemet.

Kalibrer stigningssystemet ved å trykke MAINTENANCE, fulgt av CALIBRATE INCLINE, og deretter BEGIN. Ramma vil automatisk heve seg til øverste nivå før det senker seg til laveste nivå. Apparatet vil være kalibrert når ramma har returnert til startposisjonen. Trykk FINISH for å avslutte etter at systemet er kalibrert.

VIKTIG: hold kjæledyr, føtter og andre objekter unna apparatet når stigningen kalibreres.

8. Gå ut av innstillingsmenyen.

Trykk tilbakeknappen, fulgt av X-symbolet for å gå ut av innstillingsmenyen.

TRÅDLØST NETTVERK

Konsollet må være koblet til et trådløst nettverk for å benytte seg av iFit-øker og andre konsollfunksjoner.

1. Velg hovedmenyen

Skrø først på strømmen (Se side 16). Merk: Det kan ta noen sekunder før konsollet er klart til bruk.

Velg hovedmenyen. Når du skrur på konsollet, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen, fulgt av PAUSE, END og FINISH for å returnere til hovedmenyen.

2. Velg Wi-Fi-menyen.

Trykk Wi-Fi-knappen på bunnen av skjermen for å åpne Wi-Fi-menyen.

3. Skru på Wi-Fi.

Forsikre deg om at Wi-Fi® er skrudd på. Dersom nødvendig, trykk WI-FI-knappen for å skru det på.

4. Sett opp den trådløse tilkoblingen.

Når Wi-Fi er skrudd på vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Merk: Det kan ta noen sekunder før lista vises på skjermen.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, trykk på ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet.

Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt passord og koble til ønsket nettverk. Se side 16.

Når konsollet er koblet til ditt trådløse nettverk vil et sjekkmerke dukke opp ved siden av nettverksnavnet.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Merk: iFit-modusen støtter både sikrede og usikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndtilkobling anbefales da ytelse er avhengig av koblingen.

Se www.iFit.com for ytterligere informasjon.

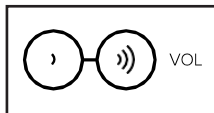
5. Gå ut av nettverksmodus.

Trykk TILBAKE-knappen for å gå ut av Wi-Fi-menyen.

LYDSYSTEMET

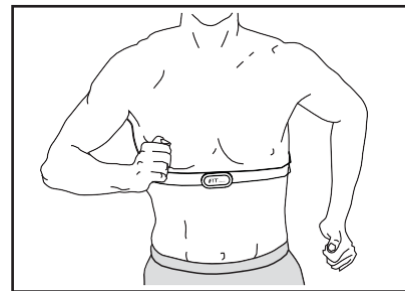
Ønsker du å spille musikk eller lydbøker over konsollets høyttalere, kan du koble din musikkspiller til lydporten på konsollet. Koble en lyd kabel (ikke inkludert) til MP3-porten. Koble så den andre enden inn i din musikkspiller. **Forsikre deg om at lydkabelen er koblet fullstendig inn.**

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



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 pulsbeltet 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.

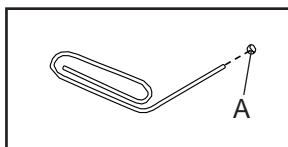
Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **Merk: Ikke utsett konsollet for direkte sollys og væsker da dette kan skade konsollet.**

FEILSØK, KONSOLL

Dersom konsollet ikke skrur seg på, forsikre deg om at strømledningen er koblet til og at strømbryteren er skrudd på.

Dersom du har behov for en ny adapter, se siste side for kontaktinformasjon. VIKTIG: For å unngå skade konsollet, bruk kun adaptere som er utviklet av produsenten av treningsapparatet.

Dersom konsollet ikke starter som det skal, eller dersom det henger seg opp, bør du nullstille konsollet til de opprinnelige fabrikkinnstillingene.



Merk: Dette vil slette alle innstillingene du har foretatt på konsollet. Det trengs to personer for å nullstille konsollet. Koble først fra strømledningen. Finn deretter det lille nullstillings-hullet (A) bak på apparatet. Bruk en bøyd binders til å holde nullstillingsknappen inne i hullet nede, samtidig som den andre personen kobler til strømledningen.

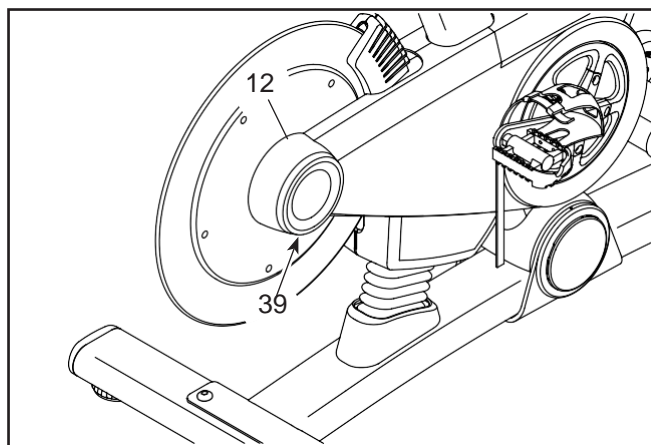
Fortsett å holde nullstillingsknappen nede til konsollet skrur seg på. Når nullstillingen er fullført vil konsollet skru seg av og på igjen. Når konsollet er skrudd på igjen, søk etter programvareoppdateringer (se side 23).
Merk: Det kan ta noen minutter for konsollet å bli klart til bruk.

JUSTERING AV DRIVBELTE

Dersom du føler at pedalene glipper når du trækker på dem, selv når motstanden er på sitt høyeste, kan det være at drivbeltet må justeres.

Koble først fra strømledningen.

Finn deretter åpningen under høyre deksel (12). Bruk en ubrakonøkkel til å stramme justeringsskruen (39) til drivbeltet (ikke vist) er stramt.



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
Drivreim	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.

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.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

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 treningszone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

Fettforbrenning

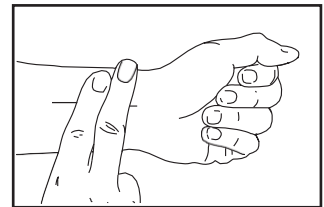
For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet 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.

HVORDAN MÅLE DIN PULS

Tren i minst fire minutter. Stans treningen, og plasser to fingre på håndleddet som vist på illustrasjonen. Tell hjerteslagene dine i seks sekunder, og multipliser dette tallet med 10 for å få ditt resultat. For eksempel, dersom du teller 14 hjerteslag på seks sekunder, har du en puls på 140.



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 20-60 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 utstrekte 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

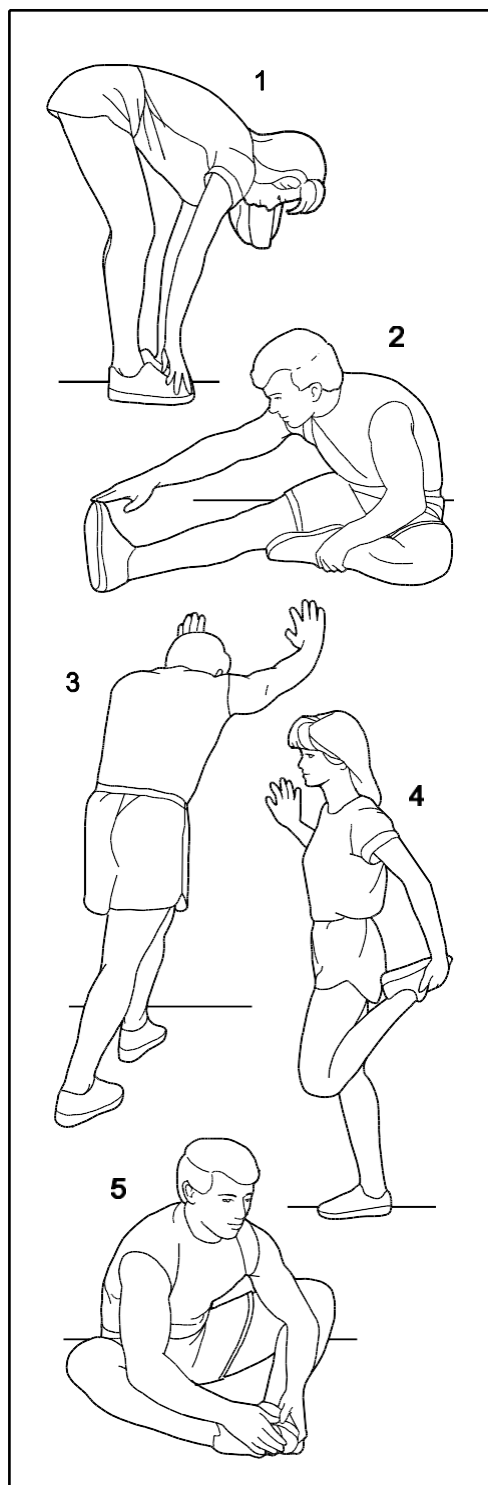
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

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.



DELELISTE (engelsk)

Modellnr.: PFEVEX71919.0 R0819A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Base	51	1	Board Bracket
2	1	Frame	52	4	Standoff
3	1	Saddle Post	53	1	Crank/Torque Pulley
4	1	Saddle Carriage	54	3	M4 Washer
5	1	Saddle	55	8	Magnet
6	1	Handlebar Post	56	1	Crank Screw
7	1	Handlebar	57	2	Bearing
8	1	Tray	58	1	Push Nut
9	1	Console	59	2	Frame Bushing
10	1	Upper Shield	60	1	Pivot Axle
11	1	Left Shield	61	1	Left Pedal
12	1	Right Shield	62	1	Right Pedal
13	2	Shield Cover	63	1	Left Crank Arm
14	1	Right Magnet Cover	64	1	Right Crank Arm
15	1	Left Magnet Cover	65	2	Handlebar Cap
16	1	Left Frame Cover	66	1	Drive Belt
17	1	Right Frame Cover	67	1	Power Adapter
18	1	Base Shield	68	1	Main Wire
19	1	Flex Cover	69	1	Left Handlebar Post Sleeve
20	2	Cover Mount	70	1	Left Shifter/Wire
21	2	Base Cover	71	3	3/8" Jam Nut
22	1	Front Stabilizer	72	2	1/2" Washer
23	1	Rear Stabilizer	73	2	1/2" x 1" Screw
24	4	Stabilizer Cap	74	4	M10 x 58mm Screw
25	2	Leveling Foot	75	2	5/16" x 1 3/4" Bolt
26	2	Foot	76	2	5/16" Locknut
27	2	Wheel	77	1	Base Axle
28	1	Handlebar Clamp	78	2	Post Brake
29	2	Crank Cover	79	5	M8 x 17mm Screw
30	1	Lift Motor	80	1	Clamp
31	1	Resistance Motor	81	1	Right Shifter/Wire
32	1	Resistance Magnet	82	5	#10 x 12mm Flat Head Screw
33	1	Arm	83	1	1/4" x 125mm Flat Head Screw
34	1	Magnet Axle	84	4	Wheel Spacer
35	1	Right Saddle Post Sleeve	85	2	M10 Washer
36	1	Left Saddle Post Sleeve	86	2	M8 x 15mm Screw
37	1	Idler Pulley	87	2	Lift Motor Bushing
38	1	Idler Bolt	88	1	Magnet Spring
39	1	Idler Adjustment Screw	89	5	M4 x 16mm Bright Screw
40	1	Flywheel Ring	90	2	Friction Fastener
41	1	Flywheel Hub	91	3	Carriage Cover
42	1	Flywheel Axle	92	1	Saddle Mount Assembly
43	1	Flywheel Spacer	93	2	#8 Star Washer
44	1	Thrust Washer	94	2	M4 x 16mm Screw
45	1	Flywheel Pulley	95	10	#8 x 1/2" Self-tapping Screw
46	1	Right Handlebar Post Sleeve	96	4	M4 x 12mm Flange Screw
47	3	Adjustment Handle	97	7	M4 x 19mm Screw
48	1	Wire Cover	98	1	Electronics Shield
49	2	Lift Motor Spacer	99	2	1/4" Nut
50	1	Control Board	100	2	M6 Washer

Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	1	Reed Switch/Wire
102	1	Crank Hub
103	10	Crank Spacer
104	5	M8 Locknut
105	1	Handlebar Carriage
106	5	M8 x 20mm Screw
107	1	Right Extension Wire
108	1	Left Extension Wire
109	10	M4 x 9mm Screw
110	4	M6 x 16mm Screw
111	4	M4 x 12mm Screw
112	1	Crank

Nr.	Ant.	Engelsk navn
113	2	#8 x 1/2" Screw
114	4	#8 x 1/2" Bright Screw
115	2	M8 x 15mm Round Head Screw
116	2	M4 x 10mm Screw
117	4	M4 x 14mm Screw
118	5	M8 x 30mm Screw
119	2	M6 x 8mm Screw
120	1	Power Wire/Receptacle
*	–	Grease Packet
*	–	Assembly Tool
*	–	User's Manual

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 – 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.