

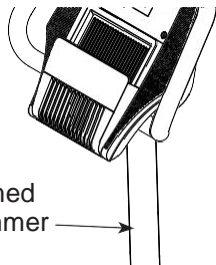
PRO-FORM[®]

225 CSX

Modellnr. PFEVEX74016.0

Serienr. _____

Anteckna serienumret ovan för referens.

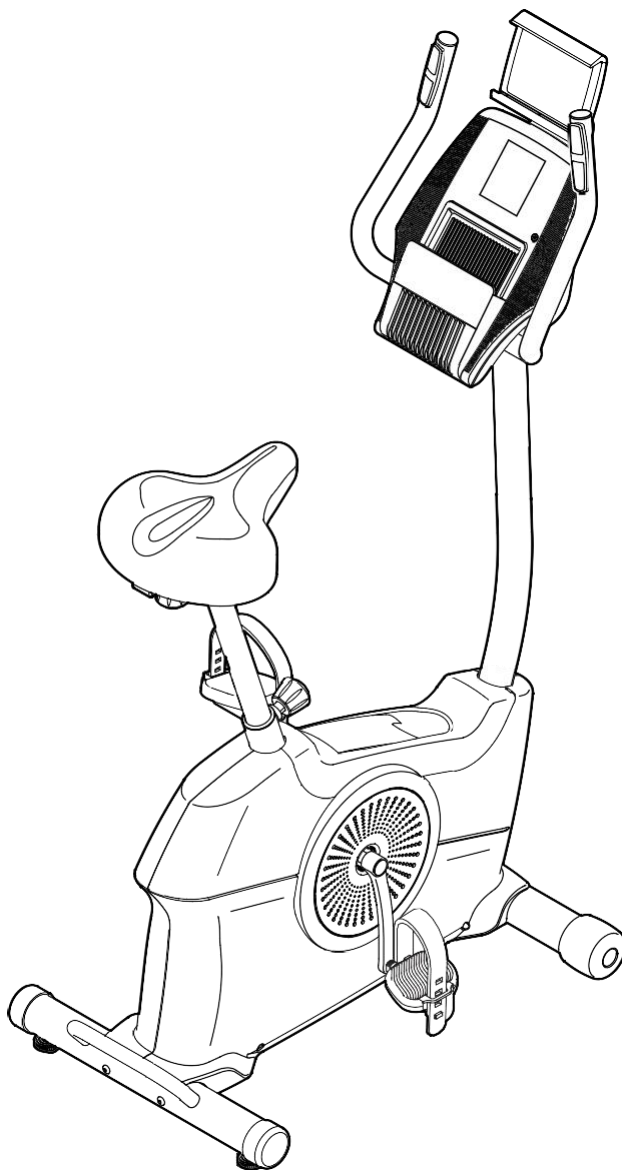


Dekal med serienummer

BRUKSANVISNING

KUNDTJÄNST

För frågor, saknade delar eller skadade delar, kontakta butiken där du köpte produkten.



⚠ FÖRSIKTIGHET

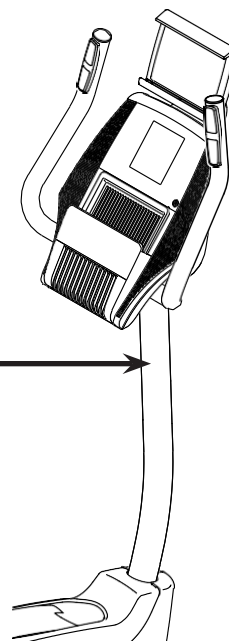
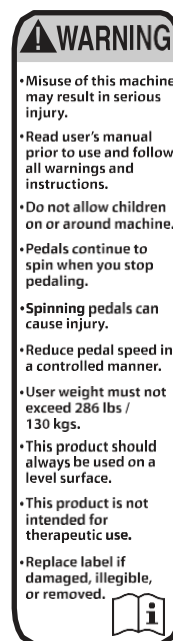
Läs igenom alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda redskapet. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

PLACERING AV VARNINGSDEKALER.....	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER.....	3
INNAN DU BÖRJAR.....	4
IDENTIFIERING AV DELAR.....	5
MONTERING.....	6
HUR MOTIONS CYKELN FUNGERAR.....	14
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING.....	23
TRÄNINGSRIKTLINJER.....	25
ARTIKELLISTA.....	26
SPRÅNGSKISS.....	27
BESTÄLLA RESERVDELAR.....	Baksida
INFORMATION OM ÅTERVINNING.....	Baksida

PLACERING AV VARNINGSDEKALER

Denna ritning visar var varningsdekalen sitter. Om en dekal fattas eller är oläslig kan du ringa till telefonnumret på bruksanvisningens omslag och begära en gratis utbytesdekal. Fäst dekalen på angiven plats. Obs! Dekalens storlek överensstämmer eventuellt inte med verkligheten.



PROFORM är ett registrerat varumärke som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. IFIT är ett registrerat varumärke som tillhör ICON Health & Fitness, Inc. App Store är ett varumärke som tillhör Apple Inc., som är registrerat i USA och i andra länder. Android och Google Play är varumärken som tillhör Google Inc. Ordmärket BLUETOOTH® och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och används under licens. IOS är ett varumärke eller registrerat varumärke som tillhör Cisco i USA och i andra länder och används under licens.

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

⚠ VARNING! För att minska risken för allvarlig skada är det viktigt att läsa igenom alla försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningar på motionscykeln innan du börjar använda den. ICON ansvarar inte för personskador eller egendomsskador som uppstått på grund av användandet av denna produkt.

1. Det är ägarens ansvar att se till att samtliga användare av motionscykeln har fått tillräcklig information om försiktighetsåtgärder.
2. Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.
3. Motionscykeln ska inte användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental kapacitet eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida inte sådana personer övervakas eller har fått anvisningar gällande användning av motionscykeln av någon som är ansvarig för deras säkerhet.
4. Använd endast motionscykeln enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
5. Motionscykeln är enbart avsedd för hemmabruk. Motionscykeln ska inte användas kommersiellt, för uthyrning eller i institutionsmiljö.
6. Använd motionscykeln inomhus och utsätt den inte för fukt och damm. Placera inte motionscykeln i ett garage, på en övertäckt uteplats eller nära vatten.
7. Ställ motionscykeln på en jämn yta med minst 0,6 m fritt utrymme runt om. Skydda golvet eller heltäckningsmattan genom att placera en matta under motionscykeln.
8. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång motionscykeln används. Byt ut slitna delar omedelbart.
9. Håll undan barn som är yngre än 13 år och husdjur från motionscykeln.
10. Använd lämpliga kläder när du motionerar. Använd inte lösa kläder som kan fastna i motionscykeln. Använd alltid tränings skor för att skydda dina fötter.
11. Motionscykeln ska inte användas av personer som väger mer än 130 kg.
12. Var försiktig när du stiger på och av motionscykeln.
13. Pulsmätaren är ingen medicinsk utrustning. Olika faktorer, t.ex. användarens rörelser, kan påverka pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.
14. Håll alltid ryggen rak när du motionerar på motionscykeln. Böj inte ryggen.
15. Överdriven träning kan resultera i allvarlig personskada eller dödsfall. Om du känner dig svag eller yr, om du har svårt att andas eller om du får ont när du tränar ska du omedelbart avbryta träningen och varva ner.

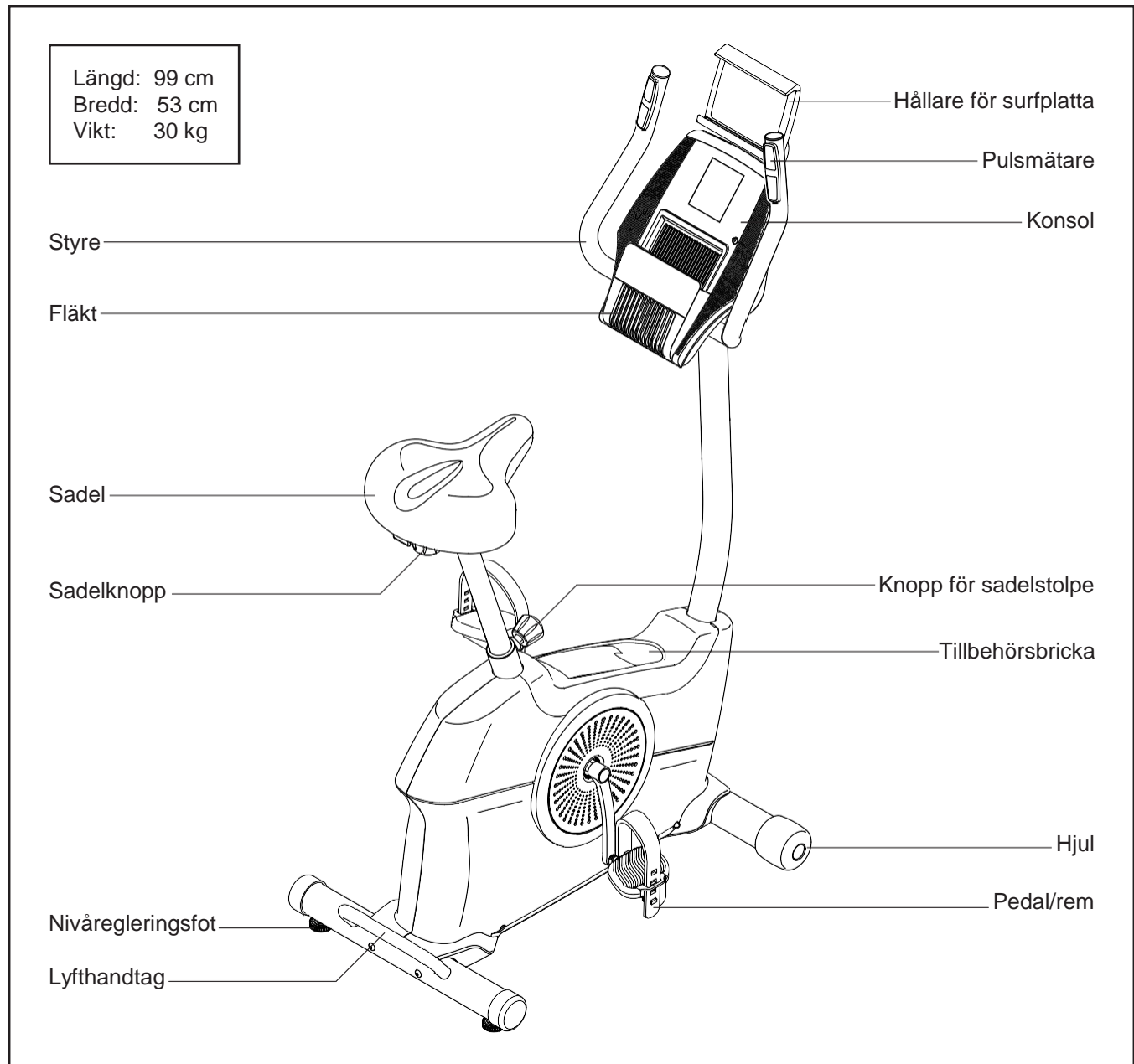
INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde den banbrytande motionscykeln PROFORM® 225 CSX. Cykling är en effektiv träningsform som förbättrar din kardiovaskulära kondition, ökar uthålligheten och stärker kroppen. Motionscykeln 225 CSX har ett imponerande funktionsutbud som gör din träning hemma mer effektiv och rolig.

För din egen skull bör du läsa igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda motionscykeln. Om du har frågor efter att du läst igenom

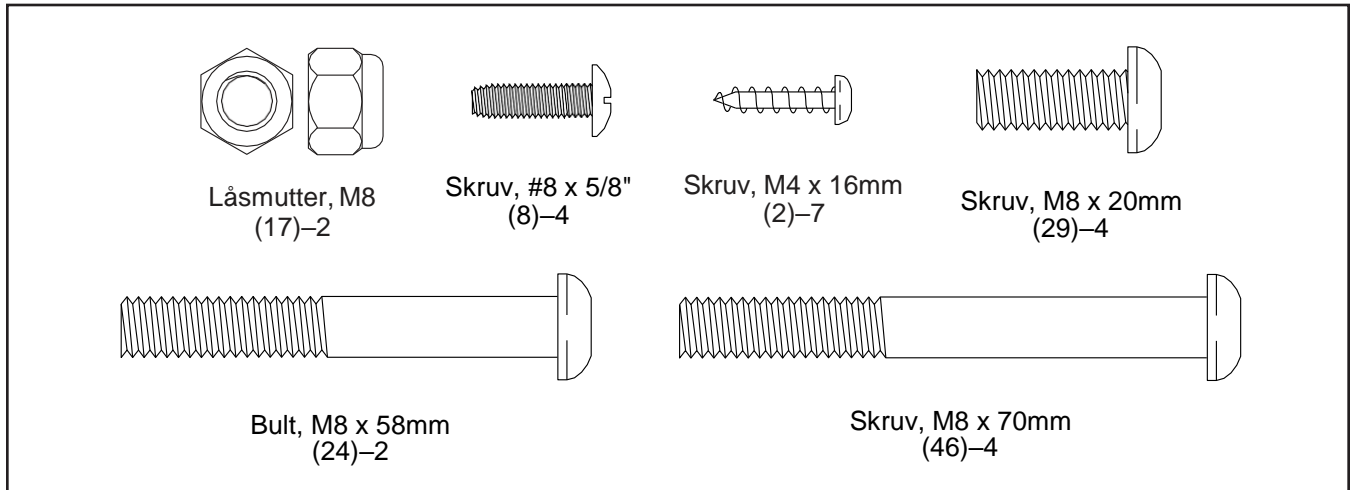
denna bruksanvisning hänvisar vi till informationen på omslaget. Anteckna produktens modell- och serienummer på omslaget. Detta gör det lättare för oss att hjälpa dig när du tar kontakt med oss. Modellnumret och platsen där dekalen med serienumret sitter står angivet på bruksanvisningens omslag.

Innan du läser vidare bör du bekanta dig med delarna som är märkta i ritningen nedan.



IDENTIFIERING AV DELAR

Identifiera små delar som behövs för monteringen med hjälp av ritningarna nedan. Siffrorna i parentes under varje ritning representerar artiklarnas objektnummer från ARTIKELLISTAN som finns i slutet av denna bruksanvisning. Numret efter objektnumret anger det antal som behövs för monteringen. **Obs! Om en del inte finns med i hårdvarupaketet ska du kontrollera om den är förmonterad. Reservdelar kan medfölja.**

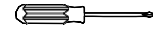


MONTERING

- Monteringen kräver två personer.
- Placera alla delar på en tom yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet förrän alla steg i monteringen är genomförda.
- Delar för vänster sida är markerade med "L" eller "Left" och delar för höger sida är markerade med "R" eller "Right".
- För identifiering av små delar, se sidan 5.

- Utöver de medföljande verktygen krävs även följande verktyg:

en phillipsskruvmejsel



en standardskruvmejsel



en skiftnyckel

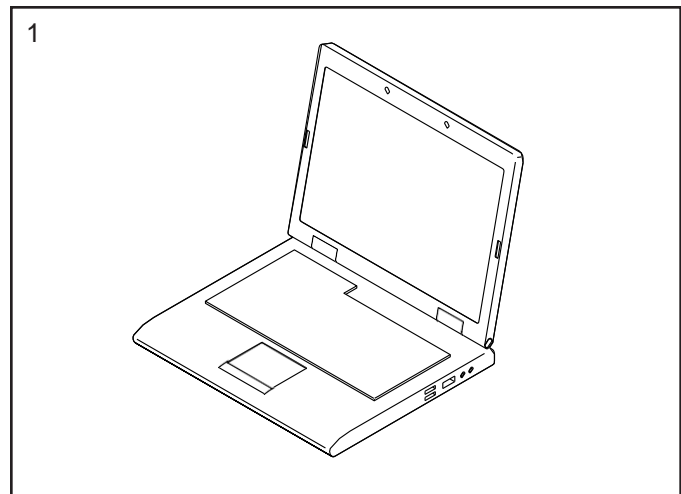


Monteringen blir eventuellt enklare om du har ett antal olika skiftnycklar. Undvik att använda elverktyg eftersom dessa kan skada delar.

1. Gå till iconsupport.eu på din dator och registrera din produkt.

- aktiverar garantin
- sparar tid om du behöver ta kontakt med kundtjänst
- gör det möjligt för oss att kontakta dig avseende uppgraderingar och erbjudanden

Obs! Om du inte har internet kan du ringa kundtjänst (se bruksanvisningens omslag) och registrera din produkt.



2. Ta av sköldhöljet (26) från vänster och höger sköldarna (37, 58) med hjälp av en standardskruvmejsel.

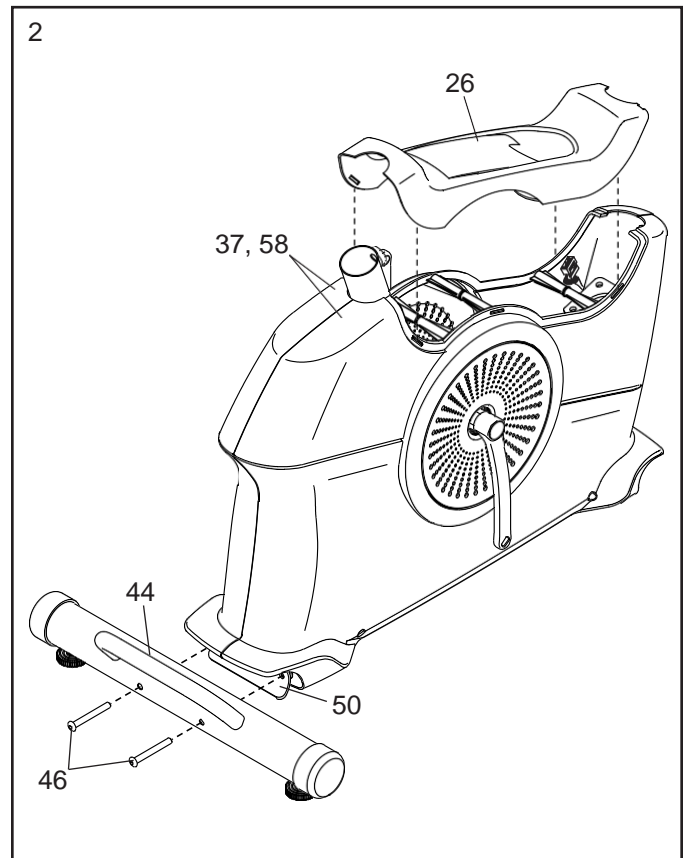
Om det sitter ett transportrör (visas ej) på ramens (50) bakre del, ska skruvarna som håller fast transportröret tas bort och kastas tillsammans med transportröret.

Lägg en kraftig bit av förpackningsmaterialet under ramens (50) bakre del. **Låt din medhjälpare hålla i ramen för att förhindra att den tippas över medan du avslutar detta steg.**

Hitta den bakre stabilisatorn (44), som har ett lyfthandtag.

Montera den bakre stabilisatorn (44) på ramen (50) med två M8 x 70mm-skrivar (46).

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under ramens (50) bakre del.

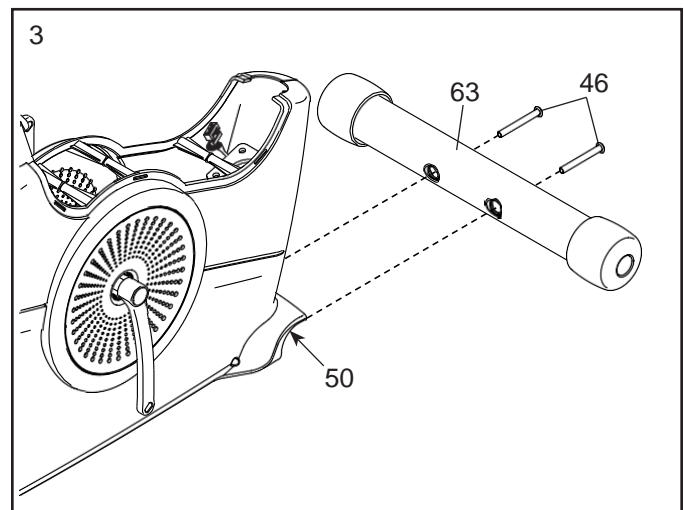


3. Om det sitter ett transportrör (visas ej) på ramens (50) främre del, ska skruvarna som håller fast transportröret tas bort och kastas tillsammans med transportröret.

Lägg en kraftig bit av förpackningsmaterialet under ramens (50) främre del.

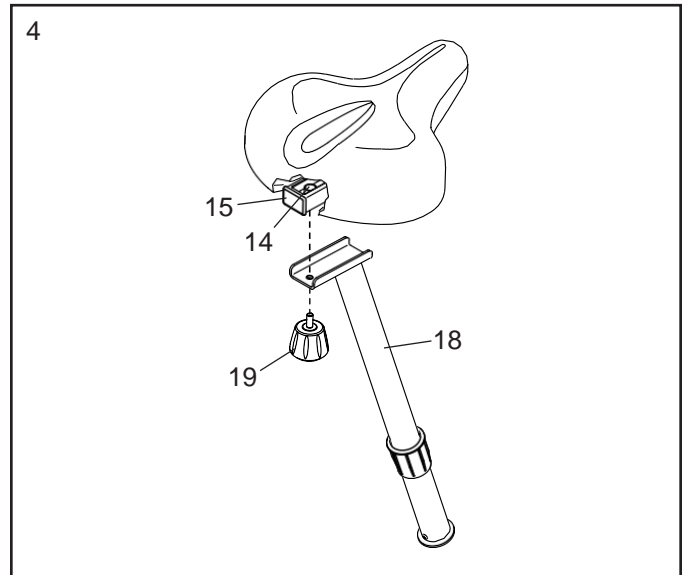
Montera den främre stabilisatorn (63) på ramen (50) med två M8 x 70mm-skrivar (46).

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under ramens (50) främre del.



4. Sätt sadelvagnen (15) på sadelstolpen (18) och håll den på plats.

För sadelknoppen (19) uppåt och in i sadelstolpen (18) och dra åt sadelknoppen i sadelfästet (14) inuti sadelvagnen (15).



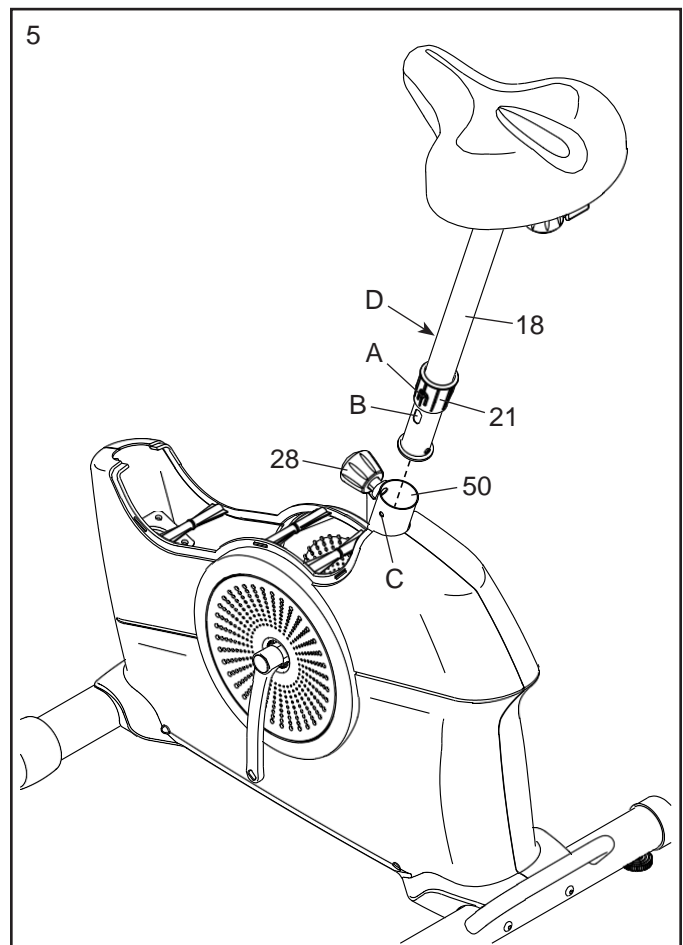
5. Håll sadelstolpen (18) nära ramen (50) och positionera sadelstolpens bussning (21) så att låsfliken (A) täcker det ovala hålet (B) på sadelstolpen.

Låt din medhjälpare lossa på sadelstolpens knapp (28) några varv och dra ut den.

För in sadelstolpen (18) och sadelstolpens bussning (21) i ramen (50) tills låsfliken (A) fastnar i det indikerade hålet (C) i ramen.

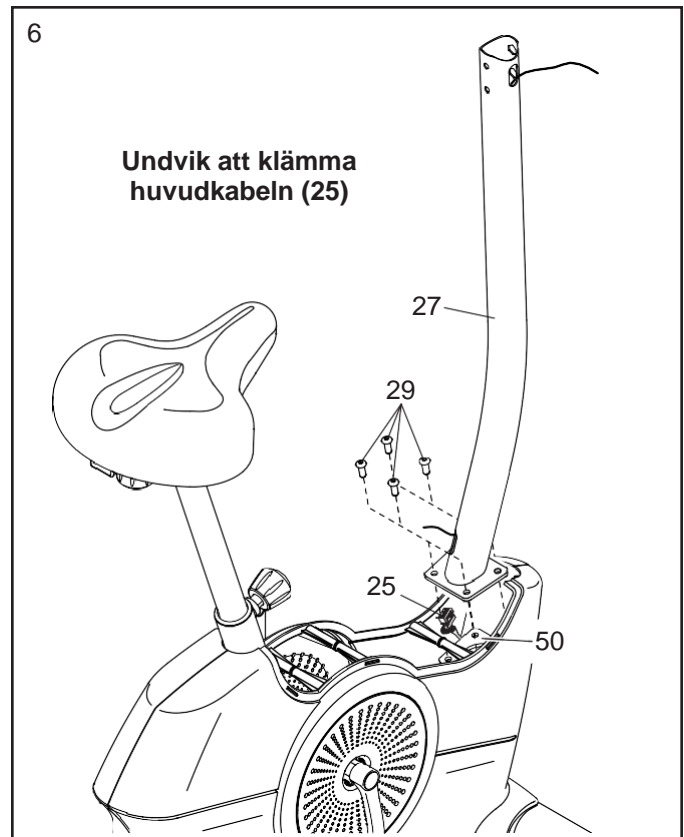
För sedan sadelstolpen (18) uppåt eller nedåt till önskad position och för in sadelstolpens knapp (28) i ett justeringshål (D) på sadelstolpen. Dra sedan åt sadelstolpens knapp.

Flytta sadelstolpen (18) uppåt eller nedåt en aning för att kontrollera att sadelstolpens knapp (28) sitter ordentligt i ett av justeringshålen (D).



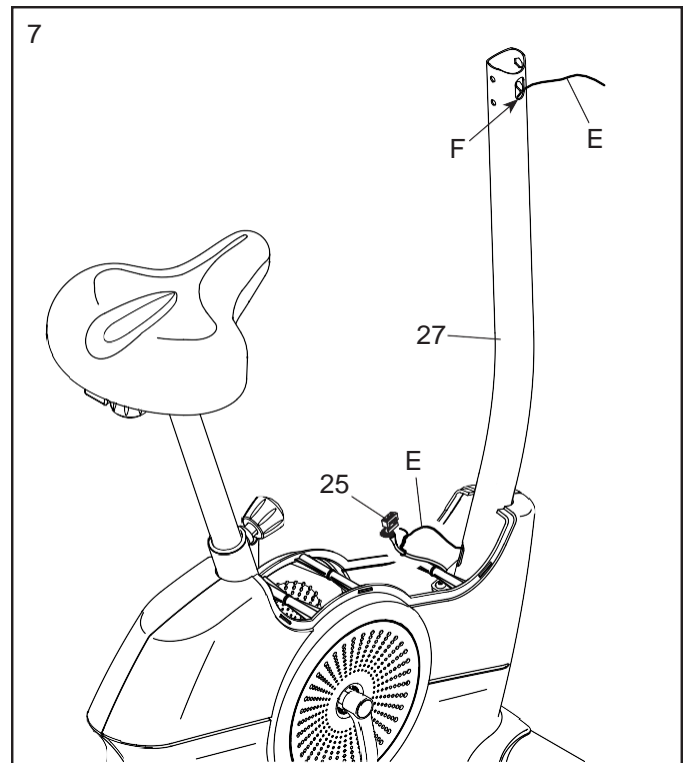
6. **Tips: Undvik att klämma huvudkabeln (25).**
Rikta in stolpen (27) enligt ritningen och håll den på ramen (50).

Montera stolpen (27) med fyra M8 x 20mm-skrivar (29). **Skruva först i alla skruvar en aning och dra sedan åt dem ordentligt.**

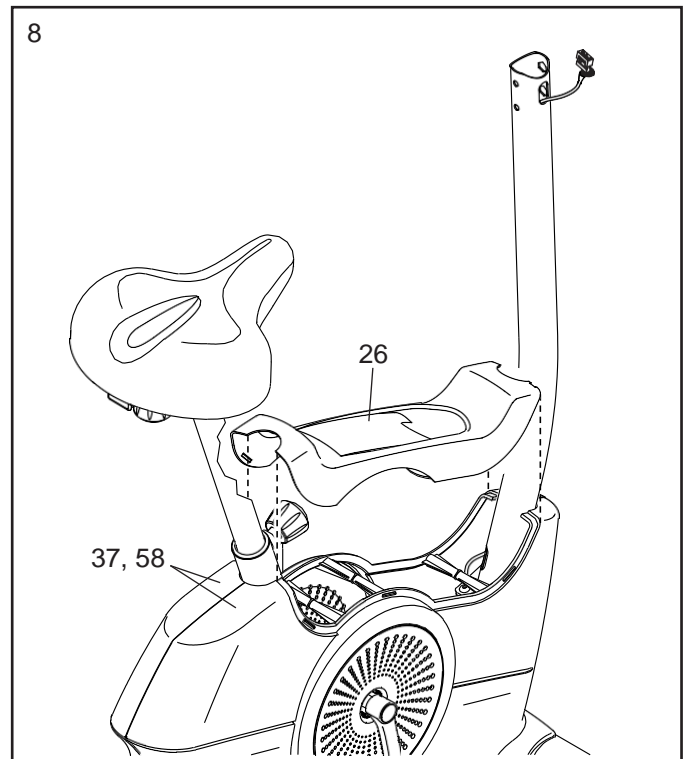


7. Hitta den lägre änden av kabelbandet (E) i stolpen (27). Knyt ihop kabelbandet och huvudkabeln (25). Dra därefter i kabelbandets övre ände tills huvudkabeln går igenom stolpen och ut ur det indikerade hålet (F).

Tips: Förebygg att huvudkabeln (25) trillar in i stolpen (27) genom att binda fast huvudkabeln med kabelbandet (E).



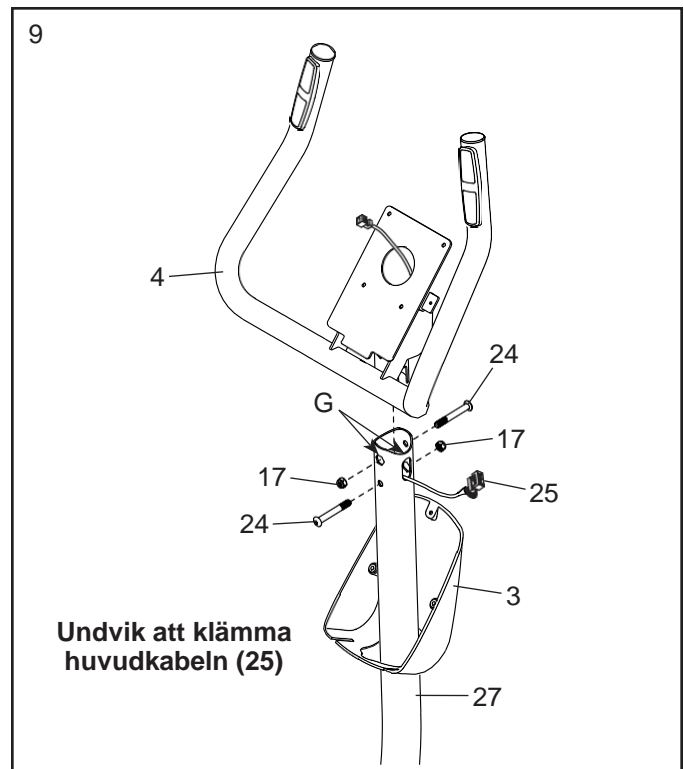
8. Rikta in sköldhöljet (26) enligt ritningen och tryck fast det på vänster och höger sköldar (37, 58).



9. Rikta in konsolens hölje (3) enligt ritningen och för på det på stolpen (27).

Tips: Undvik att klämma huvudkabeln (25).
För in styret (4) i stolpen (27).

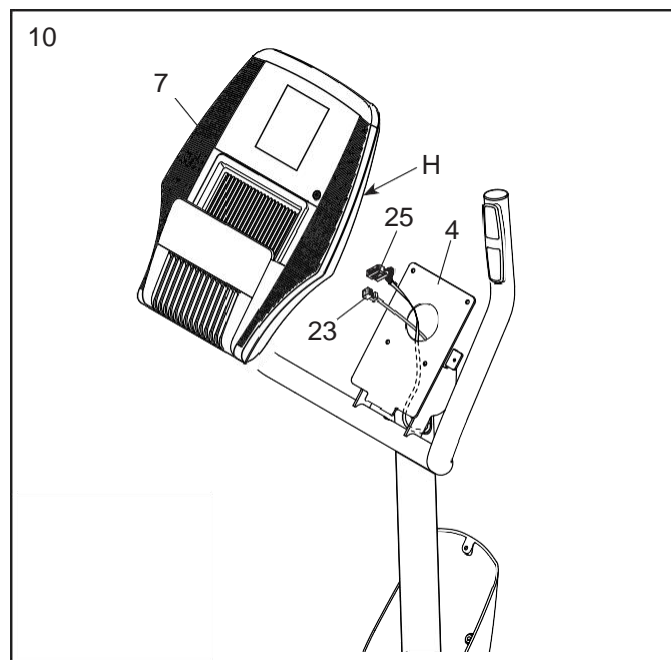
Montera styret (4) med två M8 x 58mm-bultar (24) och två M8-låsmuttrar (17). **Se till att låsmuttrarna sitter i de sexkantiga hålen (G).**



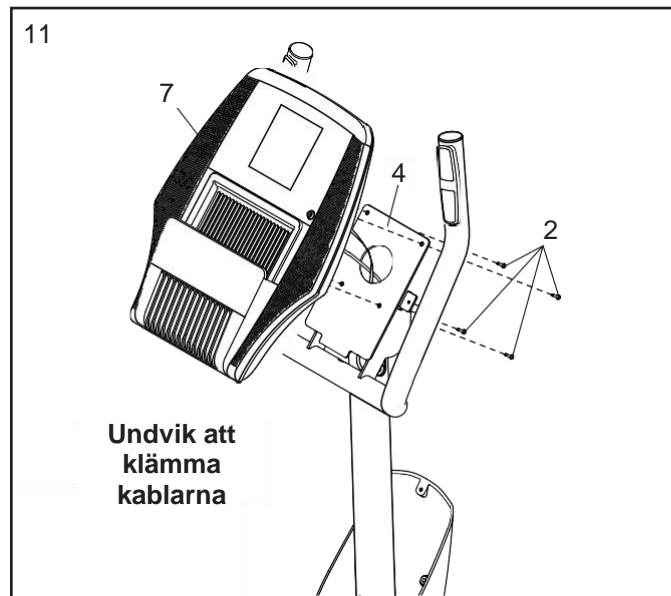
10. Lossa och ta bort kabelbandet runt huvudkabeln (25). Dra huvudkabeln uppåt genom styret (4) enligt ritningen.

Medan en medhjälpare håller konsolen (7) nära styret (4), kopplar du samman kablarna (H) på konsolen och huvudkabeln (25) och pulskabeln (23).

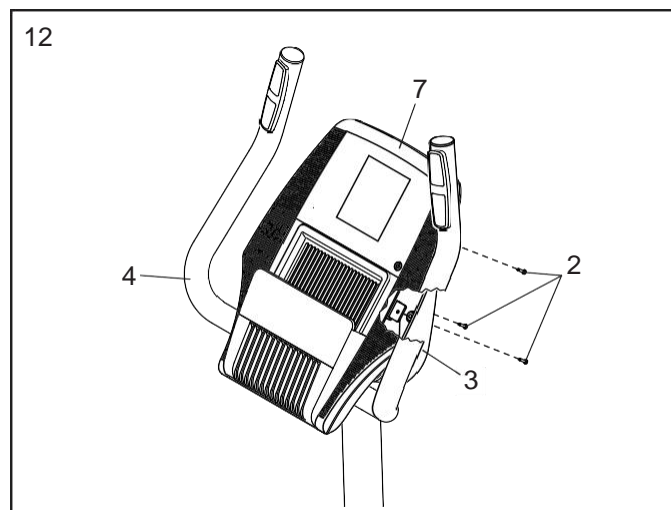
För sedan in resten av kabeln i styret (4).



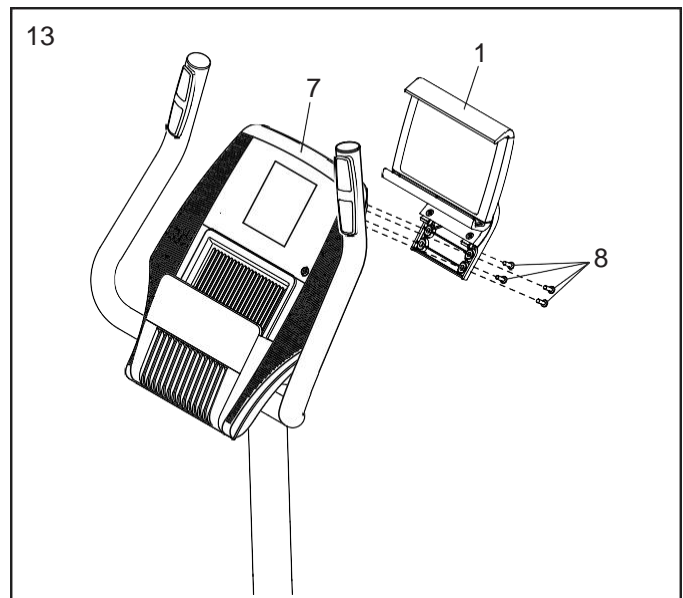
11. **Tips: Undvik att klämma kablarna.** Montera konsolen (7) på styret (4) med fyra M4 x 16mm-skruvar (2). **Skruva först i alla skruvar en aning och dra sedan åt dem ordentligt.**



12. För konsolhöljet (3) uppåt till styret (4). Montera konsolhöljet på styret och konsolen (7) med tre M4 x 16mm-skruvar (2). **Skruva först i alla skruvar en aning och dra sedan åt dem ordentligt.**



13. Montera surfplattans hållare (1) på konsolen (7) med fyra #8 x 5/8"-skruvar (8). **Skruva först i alla skruvar en aning och dra sedan åt dem ordentligt.**

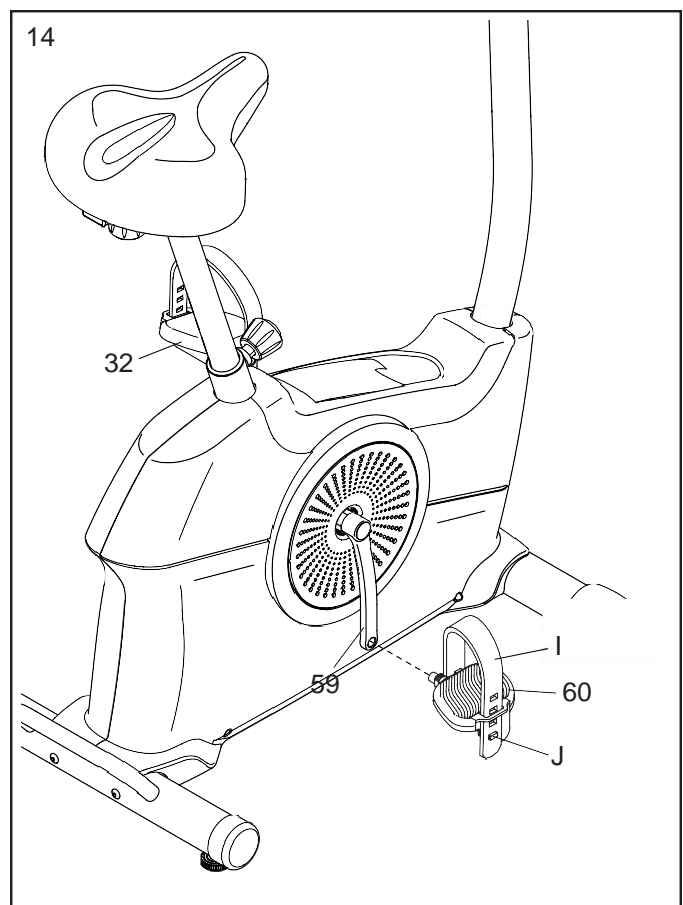


14. Hitta den högra pedalen (60).

Dra åt den högra pedalen (60) **ordentligt medurs** på den högra vevarmen (59) med en skiftnyckel.

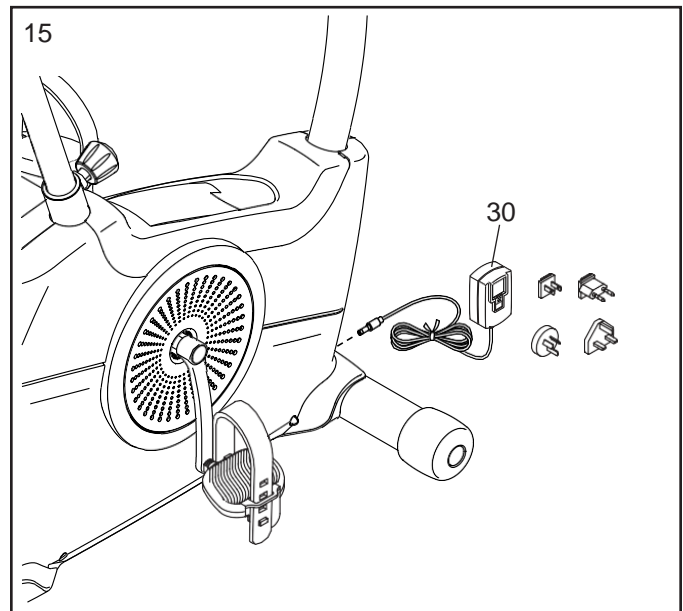
Dra åt den vänstra pedalen (32) ordentligt moturs på den vänstra vevarmen (visas inte). **VIKTIGT: Du måste vrida den vänstra pedalen moturs för att montera den.**

Justera remmen på den högra pedalen (60) till önskad position och tryck fast remändarna (I) på den högra pedalens flikar (J). **Justera remmen på den vänstra pedalen (visas inte) på samma sätt.**



15. Koppla in strömadaptern (30) i uttaget på motionscykelns ram.

Obs! För information om hur man kopplar in strömadaptern (30) i ett eluttag, se HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMADAPTERN på sidan 14.



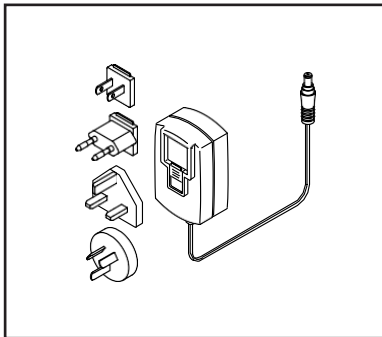
16. När motionscykeln är färdigmonterad ska den inspekteras för att se om den har monterats rätt och att den fungerar som den ska. Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder motionscykeln. Reservdelar kan medfölja. Lägg en matta under motionscykeln för att skydda golvet.

HUR MOTIONSCYKELN FUNGERAR

HUR MAN KOPPLAR IN STRÖMADAPTERN

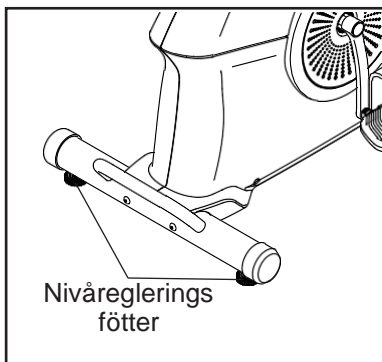
VIKTIGT: Om motionscykeln utsatts för kyla måste den värmas upp till rumstemperatur innan du kopplar in strömadaptern. Om du inte gör det kan konsolens skärm och annan elektronisk utrustning skadas.

Koppla in strömadaptern i uttaget på motionscykelns ram. Vid behov ska du byta ut kontaktadaptern så att du använder rätt kontakt i strömadaptern. Koppla därefter in strömadaptern i ett lämpligt uttag som är installerat i enlighet med alla lokala bestämmelser och förordningar.



HUR MOTIONSCYKELN NIVÅREGLERAS

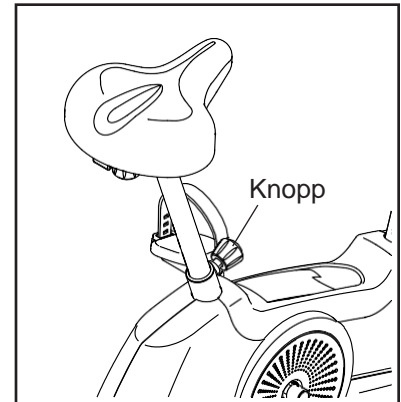
Om motionscykeln gungar lite på golvet under användning ska du vrida den ena eller båda nivåregleringsfötterna på den bakre stabilisatorn tills den slutar gunga.



HUR MAN JUSTERAR SADELNS HÖJD

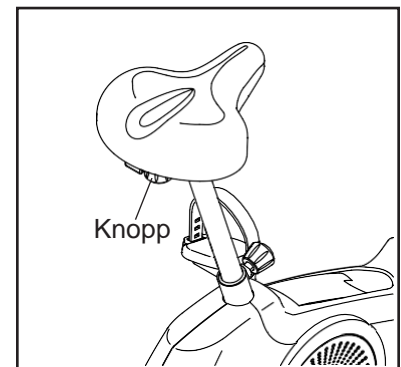
För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta på korrekt höjd. När du trampar ska dina knän böjas en aning när pedalerna befinner sig i den lägsta positionen.

Justera sadeln genom att lossa sadelstolpen några varv och dra ut den. För sedan sadelstolpen uppåt eller nedåt till önskad position och för in sadelstolpsknoppen i ett justeringshål på sadelstolpen. Dra sedan åt sadelstolpsknoppen. **Flytta sadelstolpen uppåt eller nedåt en aning för att kontrollera att sadelstolpsknoppen sitter ordentligt i ett av justeringshålen.**



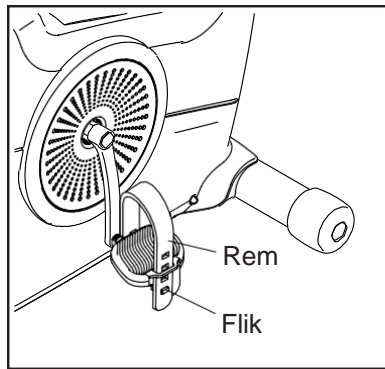
HUR MAN JUSTERAR SADELNS HORIZONTALA POSITION

Justera sadelns horisontella läge genom att lossa sadelknoppen några varv, föra sadeln framåt eller bakåt till önskat läge och dra åt sadelknoppen hårt.



HUR MAN JUSTERAR PEDALREMMARNA

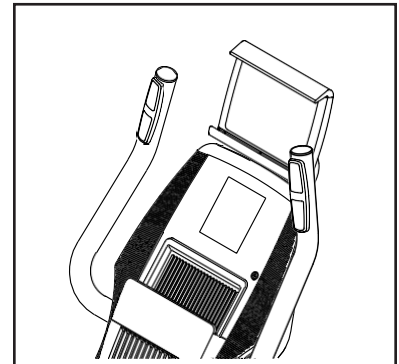
Justera pedalremmarna genom att först dra av remmarnas ändar från flikarna på pedalerna. Justera sedan remmarna till önskad position och tryck fast remändarna på flikarna.



HUR SURFPLATTANS HÅLLARE FUNGERAR

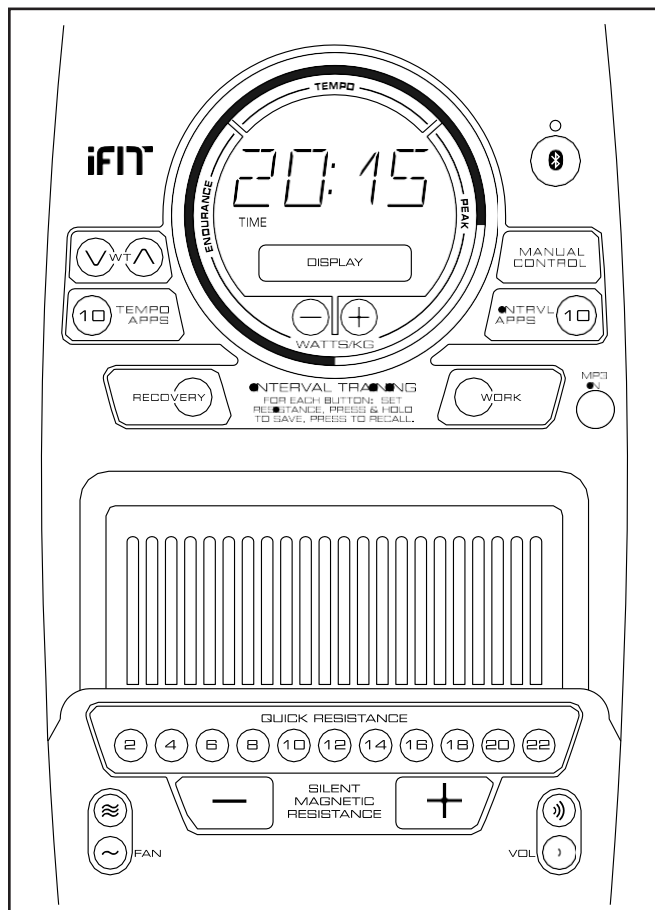
VIKTIGT: Surfplattans hållare är avsedd att användas med de flesta surfplattor i fullformat. Placera ingen annan elektronisk utrustning eller andra objekt i surfplattans hållare.

Sätt i en surfplatta i hållaren genom att ställa dess nedre kant på brickan. Sätt sedan klämman över surfplattans övre kant. Se till att surfplattan sitter fast ordentligt i hållaren. Gör på samma sätt men i motsatt ordning för att ta bort din surfplatta från hållaren.



Rotera surfplattans hållare till önskad vinkel.

KONSOLDIAGRAM



KONSOLENS FUNKTIONER

Den avancerade konsolen erbjuder många funktioner som är utformade att göra din träning effektivare och roligare.

I konsolens manuella läget kan du ändra pedalernas motstånd med ett enkelt knapptryck.

Du kan också skapa anpassade manuella träningsprogram med alternerande intervall med hög och låg intensitet.

Medan du tränar kommer konsolen att ge dig kontinuerlig feedback. Du kan även mäta din puls med handpulsmatären eller med en kompatibel pulsmätare. **Se sidan 21 för information om var man kan köpa en bröstpulsmätare (tillvalsprodukt).**

Du kan också ansluta din smartenhet till konsolen och använda en iFit®-app för att spåra din träningsinformation.

Konsolen har även ett utbud av förprogrammerade träningsprogram. Varje program ändrar pedalernas motstånd automatiskt och instruerar dig att bibehålla en måluteffekt under tiden det leder dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller en ljudbok via konsolens ljudsystem när du tränar.

Information om hur det manuella läget fungerar finns på sidan 17. **Information om hur ett förprogrammerat träningsprogram fungerar** finns på sidan 20.

Information om hur ljudsystemet fungerar finns på sidan 21. **Information om hur din smartenhet ansluts till konsolen** finns på sidan 21. **Information om hur man ansluter en pulsmätare till konsolen** finns på sidan 22. **Information om hur inställningsläget fungerar** finns på sidan 22.

Om det sitter ett plastskydd på skärmen ska detta tas bort.

HUR DET MANUELLA LÄGET FUNGERAR

1. Starta konsolen.

Börja trampa eller tryck på en valfri knapp på konsolen för att starta konsolen.

När du startar konsolen kommer skärmen att tändas, ett ljud avges varefter konsolen är redo att användas.

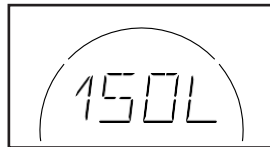
2. Välj det manuelle läget.

Varje gång du sätter igång konsolen kommer det manuelle läget att väljas automatiskt.

Om du har valt ett träningsprogram kan du gå tillbaka till det manuelle läget genom att trycka på knappen Manual Control (manuell kontroll).

3. Ange din vikt.

Tryck på öknings- eller sänkningsknapparna för Wt (vikt) för att ange din vikt.

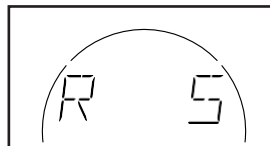


Obs! Konsolen använder din vikt till att räkna ut din ungefärliga uteffekt och förbrända kalorier. Om du inte anger din vikt kommer konsolen att använda ett standardvärde för att räkna ut din uteffekt och förbrända kalorier.

4. Om du vill kan du ändra pedalerens motstånd.

Börja trampa för att starta det manuelle läget.

Medan du trampar kan du ändra pedalerens motstånd. Ändra motståndet genom att trycka på en av de numrerade knapparna för Quick Resistance (snabbmotstånd) eller tryck på öknings- eller sänkningsknapparna för Silent Magnetic Resistance (tyst magnetiskt motstånd).



Obs! Efter att du har tryckt på en knapp kan det ta en stund för pedalerna att nå den valda motståndsnivån.

5. Om du vill kan du göra intervallträning.

När du tränar kan du om du vill alternera mellan intervall med låg intensitet (återhämtning) och intervall med hög intensitet (träning).

Skapa ett återhämtningsintervall genom att först justera pedalerens motstånd till önskad nivå. Tryck sedan på och håll in knappen Recovery (återhämtning) tills två ljud avges för att spara intervallinställningen.

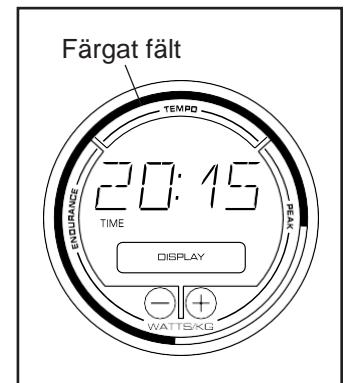
Skapa ett träningsintervall genom att först justera pedalerens motstånd till önskad nivå. Tryck sedan på och håll in knappen Work (träning) tills två ljud avges för att spara intervallinställningen.

Medan du tränar trycker du på knapparna Recovery och Work för att alternera mellan sparade intervallinställningar. Efter att du tryckt på en knapp justeras pedalerens motstånd automatiskt till den sparade nivån.

Ändra intervallinställningen när du vill under träningen genom att upprepa detta steg.

6. Om du vill kan du följa utvecklingen med effektringen och ställa in en måluteffekt.

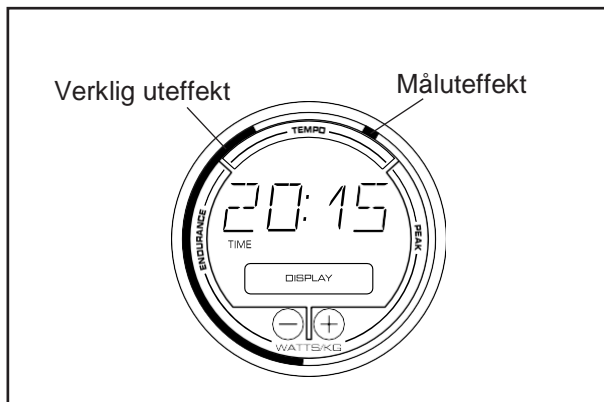
Effektringen ger en visuell representation av din uteffekt i watt per kilogram (kroppsvikt). Allt eftersom uteffekten ökar eller minskar kommer ett färgat fält att visas eller försvinna i effektringen.



Ställ in måluteffekten genom att trycka på öknings- och sänkningsknapparna för Watts/Kg (watt/kg) tills önskad måluteffekt visas på skärmen.

Obs! Efter att du ställt in en måluteffekt kommer motståndsnivån att automatiskt justeras till en förinställd nivå. Du kan skriva över den förinställda nivån manuellt när som helst.

Om du ställer in måluteffekten i det manuella läget kommer en blinkande indikator att visas i effektringen för att indikera din måluteffekt. Medan du tränar kan du justera tramphastigheten eller pedalmotståndet för att hålla uteffekten nära måluteffekten.



Ändra måluteffekten när du vill under träningen genom att helt enkelt upprepa åtgärderna ovan.

VIKTIGT: Måluteffekten är endast avsedd som motivation. Se till att du trampar med en hastighet och en motståndsnivå som är lagom för dig.

Under ett förinställt träningsprogram kommer effektringen att visa den förinställda måluteffekten för varje segment i träningspasset (se steg 4 på sidan 20).

7. Följ din utveckling på skärmen.

Skärmen kan visa följande träningsinformation:

CALS (kalorier) – Det uppskattade antalet kalorier du har förbränt

MI eller KI (avstånd) – Avståndet du har trampat i miles eller kilometer.

Pace (takt) – Din tramphastighet i minuter per mile eller minuter per kilometer.

Pulse (puls) (hjärtsymbol) – Din puls när du använder handpulsmätaren eller en kompatibel pulsmätare (se steg 8).

Resistance (motstånd) – Pedalernas motståndsnivå. Obs! Denna träningsinformation visas i några sekunder varje gång motståndsnivån ändras.

MPH eller KM/H (hastighet) – Din tramphastighet i miles eller kilometer per timme.

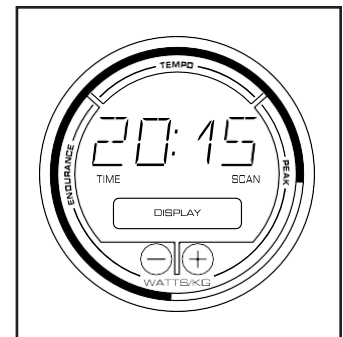
Time (tid) – När det manuella läget har valts visas den förflutna tiden. När ett förprogrammerat program väljs visas den återstående tiden.

Watts (watt) – Din uteffekt i watt.

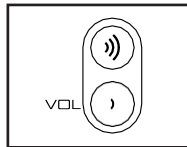
Tryck på knappen Display (visa) upprepade gånger tills önskad programinformation visas.

Scan mode (skanningsläge) –

Konsolen har även ett skanningsläge som visar träningsinformation i en upprepad cykel. Välj skanningsläget genom att trycka upprepade gånger på knappen Display (visa) tills ordet SCAN (skanna) visas på skärmen.



Justera volymen på konsolen genom att trycka på volymens höjnings- och sänkningsknappar.



Sluta trampa för att pausa programmet. När konsolen är pausad kommer tiden att blinka på skärmen. Starta programmet på nytt genom att börja trampa.

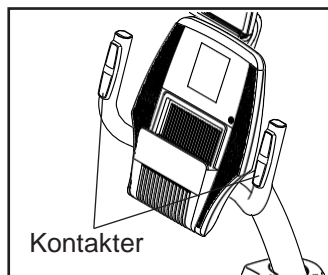
Obs! Konsolen kan visa vikt, tramphastighet och avstånd i standard eller metriska måttenheter. Information om hur man ändrar måttenheten finns i avsnittet **INSTÄLLNINGSLÄGET** på sidan 22.

8. Om du vill kan du mäta din puls.

Mät pulsen med handpulsmatären eller med en bröstpulsmatäre (tillval) (**se sidan 21 för mer information om bröstpulsmatären**). Obs! Konsolen är kompatibel med **BLUETOOTH®** Smart-pulsmatären.

Obs! Om du använder båda pulsmatären samtidigt kommer BLUETOOTH Smart -pulsmatären att prioriteras.

Ta bort plasten som eventuellt täcker metall-kontakterna på handpulsmatären. Mät din puls genom att hålla i handpulsmatären med handflatorna vilande mot kontakterna. Undvik att flytta händerna eller gripa för hårt.



När din puls detekteras kommer den att visas på skärmen. **Den mest tillförlitliga pulsavläsningen ges då du håller i kontakterna i minst 15 sekunder.**

Om skärmen inte visar din puls ska du se till att dina händer är positionerade enligt beskrivningen. Se till att du inte flyttar dina händer för mycket eller kramar kontakterna för hårt. Bästa funktion uppnås då kontakterna rengörs med en mjuk trasa. **Rengör aldrig kontakterna med alkohol, slipmedel eller kemikalier.**

9. Om du vill kan du sätta igång fläkten.

Fläkten har flera hastighetsinställningar. Tryck på fläktens öknings- eller sänkningsknapp upprepade gånger för att välja en fläkthastighet eller för att stänga av fläkten.



Obs! Om pedalerna inte flyttas på trettio sekunder stängs fläkten av automatiskt.

10. När du avslutat din träning stängs konsolen av automatiskt.

Om pedalerna inte flyttas på några sekunder avges en serie av ljud, konsolen pausar och skärmen pausar.

Om pedalerna inte flyttas på flera minuter kommer konsolen att stängas av och skärmen återställs.

HUR ETT FÖRPROGRAMMERAT TRÄNINGSPROGRAM FUNGERAR

1. Starta konsolen.

Börja trampa eller tryck på en valfri knapp på konsolen för att starta konsolen.

När du startar konsolen kommer skärmen att tändas, ett ljud avges varefter konsolen är redo att användas.

2. Ange din vikt.

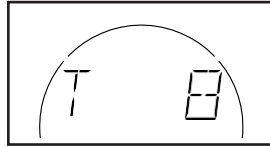
Tryck på öknings- eller sänkningsknapparna för Wt (vikt) för att ange din vikt.



Obs! Konsolen använder din vikt till att räkna ut din ungefärliga uteffekt och förbrända kalorier. Om du inte anger din vikt kommer konsolen att använda ett standardvärde för att räkna ut din uteffekt och förbrända kalorier.

3. Välj ett förprogrammerat träningsprogram.

Välj ett förprogrammerat träningsprogram genom att trycka på knappen Tempo Apps (tempoappar) eller Intrvl Apps (intervallappar) upprepade gånger tills det önskade programmet visas på skärmen. Några sekunder efter att du trycker på en knapp visas träningsprogrammets varaktighet på skärmen.



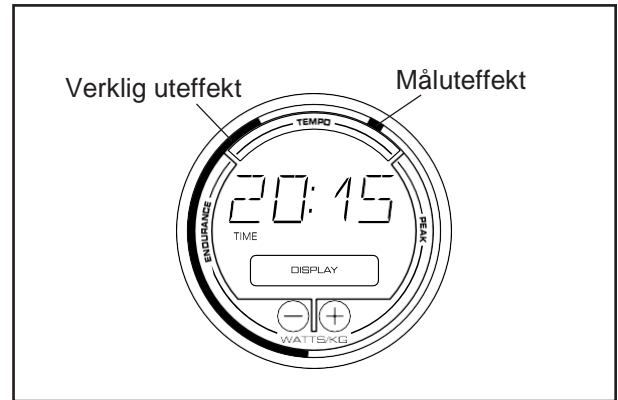
4. Starta träningsprogrammet.

Börja trampa för att starta träningsprogrammet.

Varje program är indelat i en minut långa segment. En motståndsnivå och en måluteffekt är programmerade för varje segment. Obs! Samma motståndsnivå och/eller måluteffekt kan programmeras för på varandra följande segment.

I slutet av varje segment avges en serie av ljud. Motståndsnivån för nästa segment visas på skärmen i några sekunder för att meddela dig. Pedalernas motstånd ändras sedan.

Effektringen visar en blinkande indikator som representerar måluteffekten för segmentet. Det färgade fältet representerar din verkliga uteffekt. Obs! I effektringen visas uteffekten i watt per kilogram (kroppsvikt).



Medan du tränar ska du hålla uteffekten nära uteffektmålet för det aktuella segmentet genom att öka eller sänka tramphastigheten.

VIKTIGT: Måluteffekten är endast avsedd som motivation. Se till att du trampar med en hastighet och en motståndsnivå som är lagom för dig.

Om motståndsnivån för det aktuella segmentet är för hög eller för låg kan du ändra det manuellt genom att trycka på knappen Resistance (motstånd). **VIKTIGT: När programmets aktuella segment avslutas kommer pedalerna att automatiskt justeras till den motståndsställning som är programmerad för nästa segment.**

Sluta trampa för att pausa programmet. När konsolen är pausad kommer tiden att blinka på skärmen. Starta programmet på nytt genom att börja trampa.

5. Följ din utveckling på skärmen.

Se steg 7 på sidan 18.

6. Om du vill kan du mäta din puls.

Se steg 8 på sidan 19.

7. Om du vill kan du sätta igång fläkten.

Se steg 9 på sidan 19.

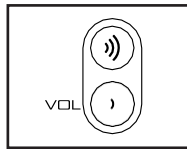
8. När du avslutat din träning stängs konsolen av automatiskt.

Se steg 10 på sidan 19.

HUR LJUDSYSTEMET FUNGERAR

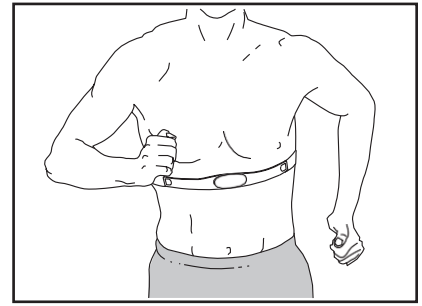
Spela musik eller lyssna på ljudböcker via konsolens ljudsystem medan du tränar genom att koppla in en ljudkabeln (3,5 mm hane till 3,5 mm hane - medföljer ej) i uttaget på konsolen och i uttaget på din MP3-spelare, CD-spelare eller annan uppspelningsenhet. **Se till att ljudkabeln är ordentligt inkopplad. Obs! Du kan köpa en ljudkabel i din lokala elektronikaffär.**

Tryck därefter på uppspelningsknappen på din personliga uppspelningsenhet. Justera volymen med volymens höjnings- och sänkningsknappar på konsolen eller volymkontrollen på din uppspelningsenhet.



BRÖSTPULSMÄTARE (TILLVAL)

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt kardiovaskulära system är nyckeln till bästa resultat att upprätthålla rätt puls under ett träningspass.



Bröstpuls-mätaren (tillval) kommer att kontinuerligt mäta din puls när du tränar och hjälpa dig att nå dina individuella mål. **Se bruksanvisningens omslag för information om var man kan köpa en bröstpuls-mätare.**

Obs! Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-puls-mätare.

HUR MAN ANSLUTER EN SMARTENHET TILL KONSOLEN

Konsolen har stöd för BLUETOOTH-anslutningar till smartenheter via iFit-appen och kompatibla pulsmätare. Obs! Andra BLUETOOTH-anslutningar har inget stöd.

1. Ladda ned och installera iFit-appen på din smartenhet.

På din iOS®- eller Android™-smartenhet, öppnar du App StoreSM eller Google PlayTM och söker efter gratisappen iFit[®] och installerar sedan appen på din smartenhet. **Se till att BLUETOOTH-alternativet på din smartenhet är aktiverat.**

Öppna sedan iFit-appen och följ instruktionerna för att skapa ett iFit-konto och för att anpassa inställningarna.

2. Anslut din smartenhet till konsolen.

Följ instruktionerna i iFit-appen för att ansluta din smartenhet till konsolen.

När en anslutning har skapats kommer konsolens lysdiod att blinka blått. Tryck på knappen Bluetooth Smart på konsolen för att bekräfta anslutningen. Konsolens lysdiod kommer att lysa med ett fast blått sken.

3. Spara och spåra din träningsinformation.

Följ instruktionerna i iFit-appen för att registrera och spåra din träningsinformation.

4. Om du vill kan du koppla bort din smarttelefon från konsolen.

Koppla bort din smartenhet från konsolen genom att trycka in och hålla nere Bluetooth Smart-knappen på konsolen i 5 sekunder. Konsolens lysdiod kommer att lysa medan knappen är nedtryckt och stängs av när knappen släpps.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive alla andra smartenheter, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

HUR MAN ANSLUTER EN PULSMÄTARE TILL KONSOLEN

Konsolen är kompatibel med alla BLUETOOTH Smart-pulsmätare.

Anslut din BLUETOOTH Smart-pulsmätare till konsolen genom att trycka på Bluetooth Smart-knappen på konsolen. När en anslutning har skapats kommer konsolens lysdiod att blinka rött två gånger.

Obs! Om det finns fler än en kompatibel pulsmätare nära konsolen, kommer konsolen att ansluta pulsmätaren som har den starkaste signalen.

Koppla bort din pulsmätare från konsolen genom att trycka och hålla nere Bluetooth Smart-knappen på konsolen i 5 sekunder. Konsolens lysdiod kommer att lysa när knappen är intryckt och släckas när knappen släpps.

Obs! Alla BLUETOOTH-anslutningar mellan konsolen och andra enheter (inklusive alla andra smartenheter, pulsmätare osv.) kommer att kopplas bort.

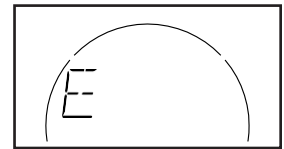
INSTÄLLNINGSLÄGET

Konsolen har ett inställningsläge som gör det möjligt att välja en måttenhet för konsolen och för att visa konsolens användningsinformation.

Välj inställningsläget genom att trycka och hålla nere knappen Manual Control (manuell kontroll) tills inställningsinformationen visas på skärmen.

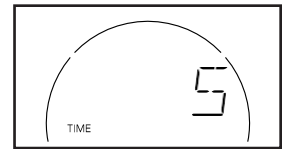
Skärmen kommer att alternera visning mellan konsolversionsnummer och måttenhet.

Konsolen kan visa vikt, tramphastighet och avstånd i standard eller metriska måttenheter. E för engelska miles och M för metriska kilometer visas på skärmen. Ändra måttenheten genom att trycka på knappen Intrvl Apps (intervallappar) upprepade gånger.



Tryck på knappen Tempo Apps (tempoappar) upprepade gånger tills konsolens användningsinformation visas på skärmen.

Skärmen alternerar visning mellan den totala tiden (i timmar) som konsolen har använts sedan motionscykeln köptes och det totala avståndet (i miles eller kilometer) som motionscykeln har trampats.



Avsluta inställningsläget genom att trycka på knappen Tempo Apps igen.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska på slitage. Inspektera och dra åt alla delar ordentligt varje gång motionscykeln används. Byt ut slitna delar omedelbart.

Rengör motionscykeln med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål. **VIKTIGT: Undvik skada på konsolen genom att aldrig ha vätska i närheten och undvik direkt solljus.**

FELSÖKNING PÅ KONSOLEN

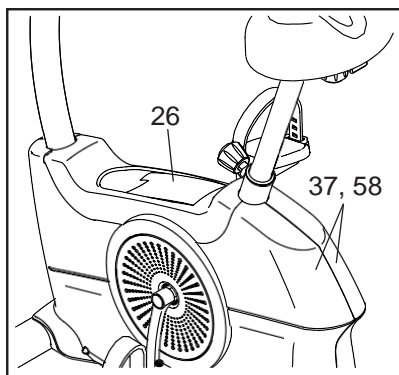
Om konsolen inte visar din puls när du håller i handpuls-mätaren ska du gå till steg 8 på sidan 19.

Om strömadaptern behöver bytas ut ska du ringa till telefonnumret på bruksanvisningens omslag. VIKTIGT: Undvik skada på konsolen genom att endast använda tillverkarens reglerade strömadapter.

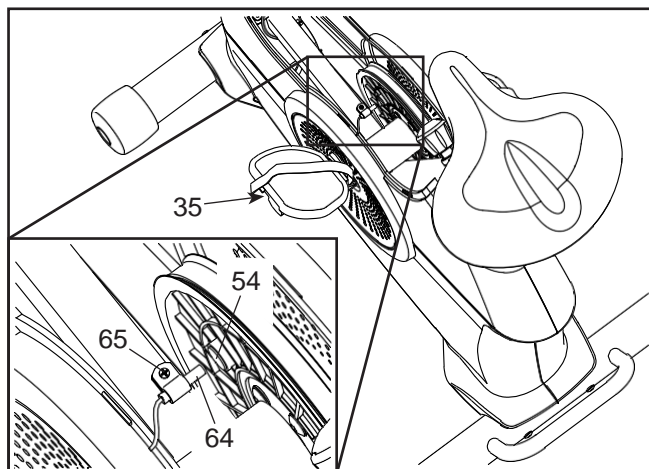
HUR MAN JUSTERAR REED-BRYTAREN

Om konsolen inte ger korrekt feedback måste reed-brytaren justeras.

Justera reed-brytaren genom att **först dra ut strömadaptern**. Ta sedan försiktigt av sköldhöljet (26) från de vänstra och högra sköldarna (37, 58) med hjälp av en standard skruvmejsel.



Hitta reed-brytaren (64). Lossa de angivna M4 x 19mm-skruvarna (65) en aning.



Vrid vänster vevarm (35) tills en magnet (54) är inriktad mot reed-brytaren (64). Flytta reed-brytaren lite närmare eller längre bort från magneten. Dra sedan åt M4 x 19mm-skruvarna (65).

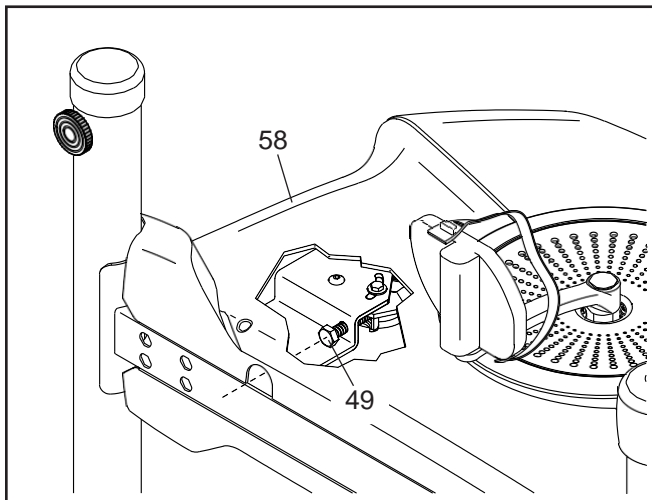
Anslut strömadaptern och rotera den vänstra vevarmen (35) en stund. Upprepa detta tills konsolen ger korrekt feedback.

När reed-brytaren har justerats rätt ska sköldhöljerna sättas tillbaka.

HUR MAN JUSTERAR DRIVREMME

Om pedalerna halkar när du trampar, även om motståndet har justerats till den högsta nivån, behöver remmen eventuellt justeras.

Anpassa drivremmen genom att först **dra ut strömdaptern**. Luta sedan försiktigt motionscykeln åt vänster enligt bilden.



Stick in en M10-hylsnyckel med förlängning (medföljer ej) i i öppningen längst ner på höger sköld (58) och dra åt M10 x 50mm-skruven (49) några varv tills drivremmen (visas ej) är åtdragen. **Dra inte åt drivremmen för hårt.**

Lyft sedan upp motionscykeln så den står upprätt. Upprepa denna process vid behov så att pedalerna inte halkar.

TRÄNINGSRIKTLINJER

⚠ VARNING! Tala alltid med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt för personer som är äldre än 35 år eller som har befintliga hälsoproblem.

Pulsmätaren är ingen medicinsk utrustning. Olika faktorer påverkar pulsavläsningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast ett hjälpmedel vid fastställning av generella pulstrender.

Dessa riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För detaljerad information om träning ska du köpa en välrenommerad bok eller tala med din läkare. Kom ihåg att lämplig diet och riktligt med vila är jätteviktigt för goda resultat.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller stärka ditt kardiovaskulära system, är det viktigt att träna med lämplig intensitet för att uppnå resultat. Du kan använda din puls som guide för att hitta rätt intensitetsnivå. Tabellen nedan visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

Hitta rätt intensitetsnivå genom att hitta din ålder längst ner på tabellen (åldrar är avrundade till närmsta 10 år). De tre siffrorna som visas ovanför din ålder definierar din "träningszon". Den lägsta siffran är pulsen för fettförbränning, siffran i mitten representerar den puls som krävs för maximal fettförbränning och den högsta siffran representerar den puls som krävs för aerobisk träning.

Fettförbränning – För att förbränna fett på ett så effektivt sätt som möjligt måste du träna med låg intensitet under en längre tid. Under de första minuterna av din träning använder kroppen kalorier från kolhydrater som energi. Först efter de första minuterna av din träning börjar kroppen använda lagrade kalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera träningsintensiteten tills pulsen ligger nära den lägsta siffran i din träningszon. För att uppnå maximal fettförbränning ska du träna med en puls som ligger i närheten av mellansiffran i din träningszon.

Aerobisk träning – Om ditt mål är att stärka ditt kardiovaskulära system behövs aerobisk träning, vilket innebär en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre tidsperioder. För aerobisk träning ska du justera träningsintensiteten tills pulsen ligger nära den högsta siffran i din träningszon.

TRÄNINGSRIKTLINJER

Uppvärmning – Börja med 5 till 10 minuters stretching och lätta övningar. Uppvärmning ökar din kroppstemperatur, puls och cirkulation som förberedelse för träning.

Träning i träningszonen – Träna i 20 till 30 minuter med pulsen i din träningszon. (Under de första veckorna i ett träningsprogram ska du inte hålla din puls i träningszonen längre än 20 minuter.) Andas regelbundet och djupt när du tränar och håll aldrig andan.

Trappa ner – Avsluta med 5 till 10 minuters stretching. Stretching ökar musklernas flexibilitet och hjälper till att förebygga problem efter träningen.

TRÄNINGSFREKVENS

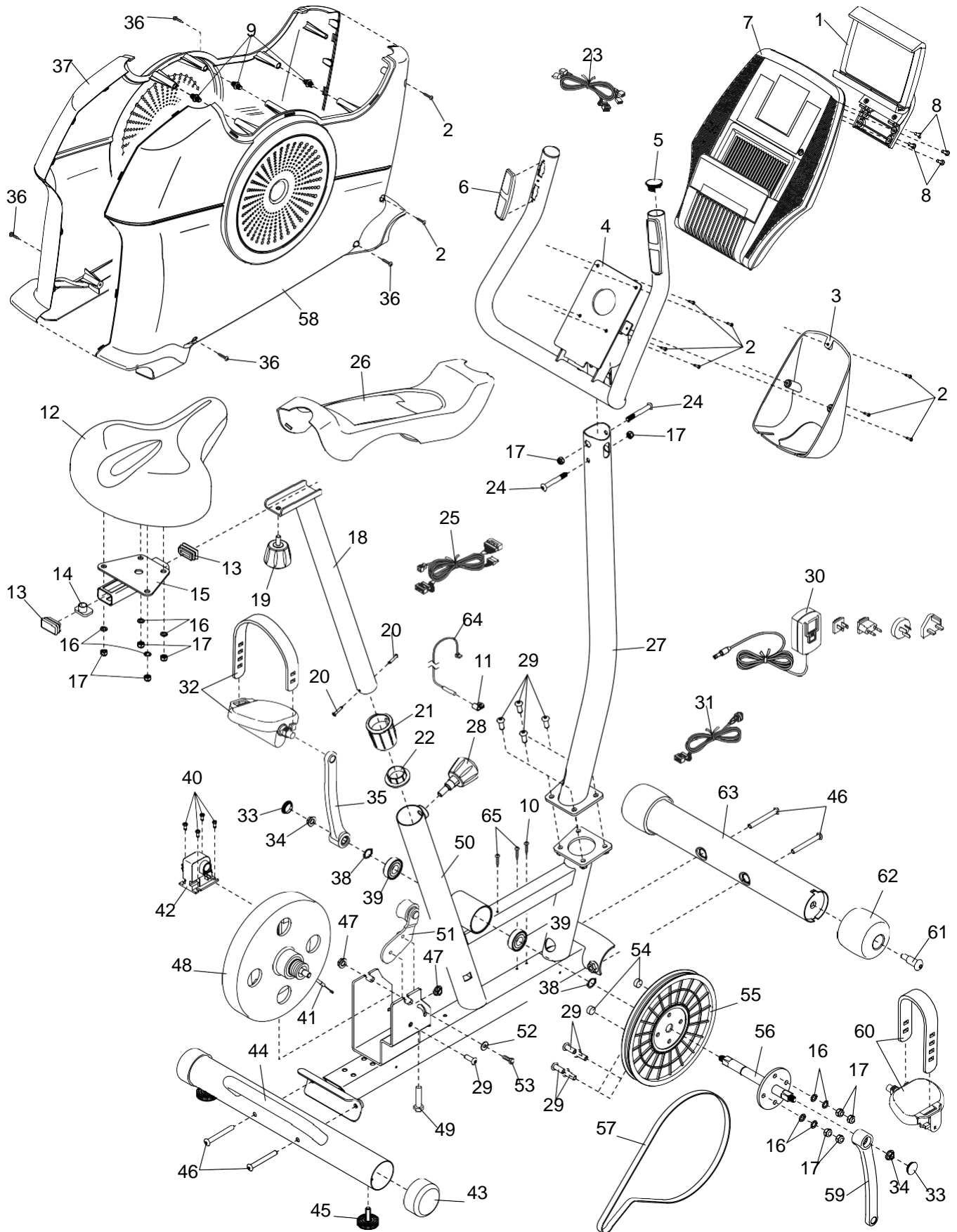
För att underhålla eller förbättra din kondition behöver du träna tre gånger i veckan med minst en dags vila mellan passen. Efter några månader med regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass i veckan om du så önskar. Kom ihåg att nyckeln till framgång är att träna regelbundet och göra detta till en rolig del av ditt vardagsliv.

ARTIKELLISTA

Modellnr. PFEVEX74016.0 R0917A

Nr.	Antal	Beskrivning	Nr.	Antal	Beskrivning
1	1	Hållare för surfplatta	35	1	Vänster vevarm
2	9	Skruv, M4 x 16mm	36	4	Självgångande skruv, M4 x 19mm
3	1	Konsolhölje	37	1	Vänster sköld
4	1	Styre	38	2	Låsring
5	2	Kåpa för styre	39	2	Lager
6	2	Pulssensor	40	4	Skruv, M4 x 12mm
7	1	Konsol	41	1	Motståndskabel
8	4	Skruv, #8 x 5/8"	42	1	Motståndsmotor
9	3	Fäste	43	2	Stabilisatoråpa
10	1	Bright-skruv, M4 x 19mm	44	1	Bakre stabilisator
11	1	Klämma	45	2	Nivåregleringsfot
12	1	Sadel	46	4	Skruv, M8 x 70mm
13	2	Vagnåpa	47	2	Flänsmutter, M10
14	1	Sadelfäste	48	1	Virvelströmsmekanism
15	1	Sadelvagn	49	1	Skruv, M10 x 50mm
16	8	Fjäderbricka, M8	50	1	Ram
17	10	Låsmutter, M8	51	1	Odriven spänningsanordning
18	1	Sadelstolpe	52	1	Bricka, M6
19	1	Sadelknopp	53	1	Skruv, M6 x 20mm
20	2	Skruv, #8 x 3/4"	54	2	Magnet
21	1	Bussning för sadelstolpe	55	1	Trissa
22	1	Kåpa för sadelstolpe	56	1	Vev
23	1	Pulskabel	57	1	Drivrem
24	2	Bult, M8 x 58mm	58	1	Höger sköld
25	1	Huvudkabel	59	1	Höger vevarm
26	1	Sköldhölje	60	1	Höger pedal/rem
27	1	Stolpe	61	2	Skruv, M10 x 41mm
28	1	Knopp för sadelstolpe	62	2	Hjul
29	9	Skruv, M8 x 20mm	63	1	Främre stabilisator
30	1	Strömadapter	64	1	Reed-brytare/kabel
31	1	Strömuttag/strömkabel	65	2	Skruv, M4 x 19mm
32	1	Vänster pedal/rem	*	–	Monteringsverktyg
33	2	Vevåpa	*	–	Bruksanvisning
34	2	Vevmutter			

Obs! Specifikationer kan ändras utan förvarning. Bruksanvisningens baksida har information om hur man beställer reservdelar. *Dessa delar illustreras inte.



BESTÄLLA RESERVDELAR

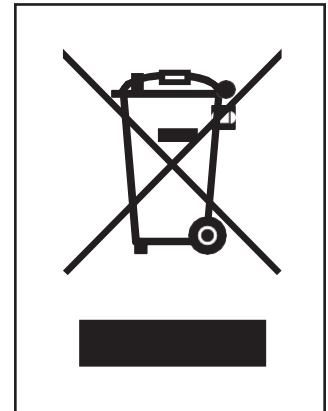
Information om hur man beställer reservdelar finns på bruksanvisningens omslag. För att kunna hjälpa dig på ett mer effektivt sätt ska du ha följande information tillhands när du kontaktar oss:

- produktens modell- och serienummer (se bruksanvisningens omslag)
- produktens modell- och serienummer (se bruksanvisningens omslag)
- reservdelarnas objektnummer och beskrivning (se ARTIKELLISTA och SPRÄNGSKISS i slutet av denna bruksanvisning)

INFORMATION OM ÅTERVINNING

Denna elektroniska produkt får inte kastas i vanligt kommunalt avfall. För att bevara miljön måste den uttjänta produkten återvinnas enligt lag.

Använd återvinningsanläggningar som har tillstånd att samla in denna typ av avfall i ditt område. När du gör detta hjälper du till att bevara naturresurser och förbättra europeiska standarder för miljöskydd. Om du behöver mer information om säker och korrekt avyttring kan du kontakta din lokala myndighet eller den affär där du köpte denna produkt.



Återhold

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	För användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.