

470i
SCHWINN[®]
NORSK BRUKERVEILEDNING



Dette produktet er i samsvar
med gjeldende CE-krav.

INNHALDSFORTEGNELSE

Forholdsregler, montering	3	Drift	29
Etiketter/Serienummer	4	Av- og påstigning	29
Spesifikasjoner	5	Oppstart	29
Før du begynner	5	Hurtigstart	30
Deler	6	Brukerprofiler	30
Smådelar	7	Pause eller stopp	36
Verktøy	7	Resultat/nedkjølingsmodus	36
Montering	8	Målstatistikker	37
Flytting av apparatet	20	Konsollets servicemodus	39
Planjustering	21	Vedlikehold	41
		Vedlikeholdsdeler	42
Sikkerhetsinstruksjoner	22	Feilsøk	44
Funksjoner	23		
Konsollfunksjoner	24		

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


Serienummer: _____ **Kjøpsdato:** ____

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com, 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230, U.S.A. - Customer Service: technics@nautilus.com | Printed in China | © 2013 Nautilus, Inc.

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

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

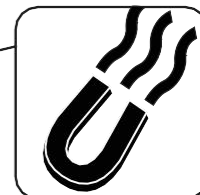
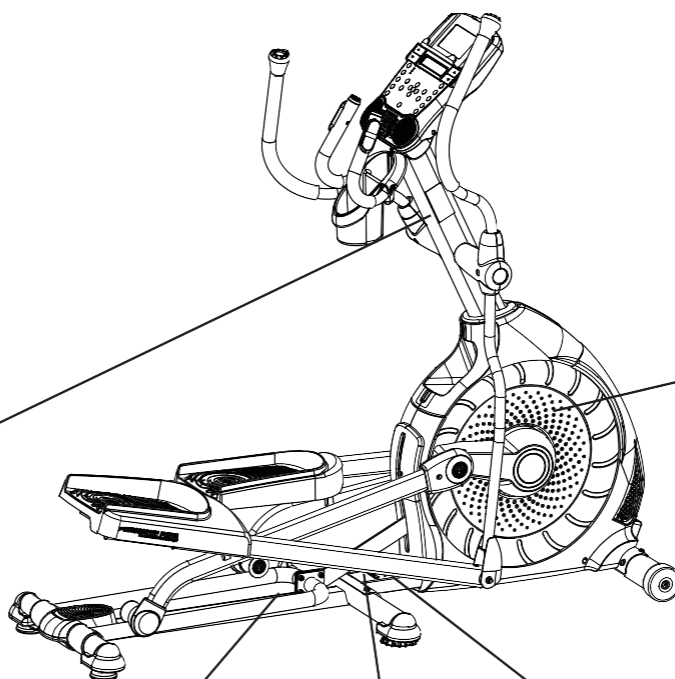
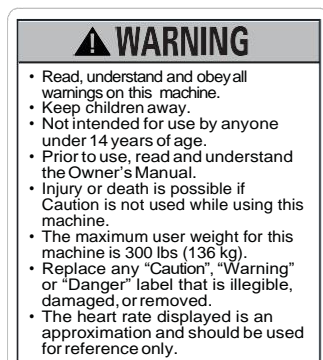
Respekter følgende advarsler:

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

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

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

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



Serienummer

Produktspesifikasjoner

Jordingsinstruksjoner

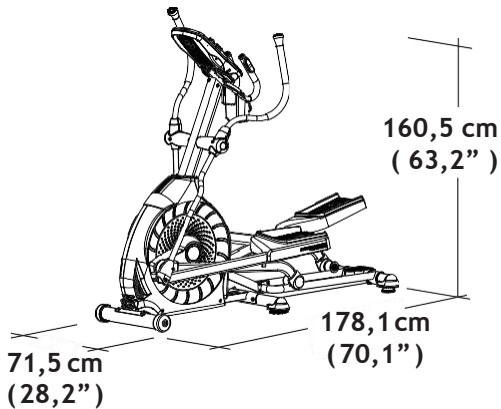
Dette produktet må være jordet. Dersom noe skulle gå galt vil riktig jording redusere risikoen for elektrisk sjokk. Strømledningen er utstyrt med en apparatjordende fører, og må kobles til en stikkontakt som er korrekt installert og jordet.

⚠ DANGER Ledningene må være i samsvar med lokale standarder og regler. Feilaktig tilkobling av apparatets jordingsfører kan føre til elektrisk sjokk. Snakk med en elektriker dersom du ikke er sikker på om apparatet er jordet riktig. Ikke skift strømpluggen på apparatet – dersom denne ikke passer til stikkontakten, skal du i stedet be en elektriker om å installere riktig stikkontakt.

Det anbefales at du benytter overspenningsvern for å beskytte apparatet.

⚠ Dersom du benytter deg av overspenningsvern, forsikre deg om at det er vurdert UL1449 eller tilsvarende. Ikke koble andre apparater til overspenningsvernet sammen med dette apparatet.

Ikke benytt adaptere med dette produktet.



Maks brukervekt: 136 kg (300 lbs.)
Maskinvekt: 76,5 kg (168.7 lbs.)

Total fotoverflate på apparatet: 12734,2 cm² (1976,8 tommer²)

Strømkrav:
 Driftsspenning: 220V - 240V AC, 50Hz
 Driftsstrøm: 1A

Samsvar med følgende: 2004/108/EC – elektromagnetisk kompatibilitet, 2006/95/EC – Lavspenningsdirektiv

Dette produktet har blitt testet til følgende standarder:

EMC:
 EN55014-1:2006+A2:2011
 EN55014-2:1997+A2:2008

Sikkerhet:
 IEC60335-1:2010
 Sikkerhet for husholdning og liknende elektriske apparater

Nasjonale forskjeller:
 Australia/New Zealand AS/NZS 60335.1:2011
 Europeisk gruppeforskjell: EN60335-1:2012

Dette produktet samsvarer til aktuelle EN ISO 20957 internasjonale standarder for stasjonære treningsapparater, klasse H.



Dette produktet på resirkuleres.

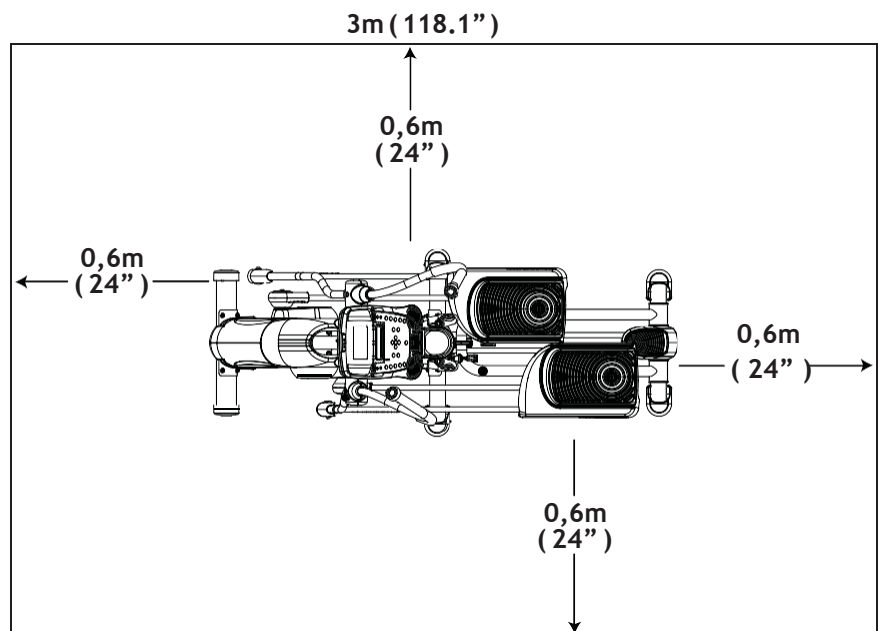
Før montering

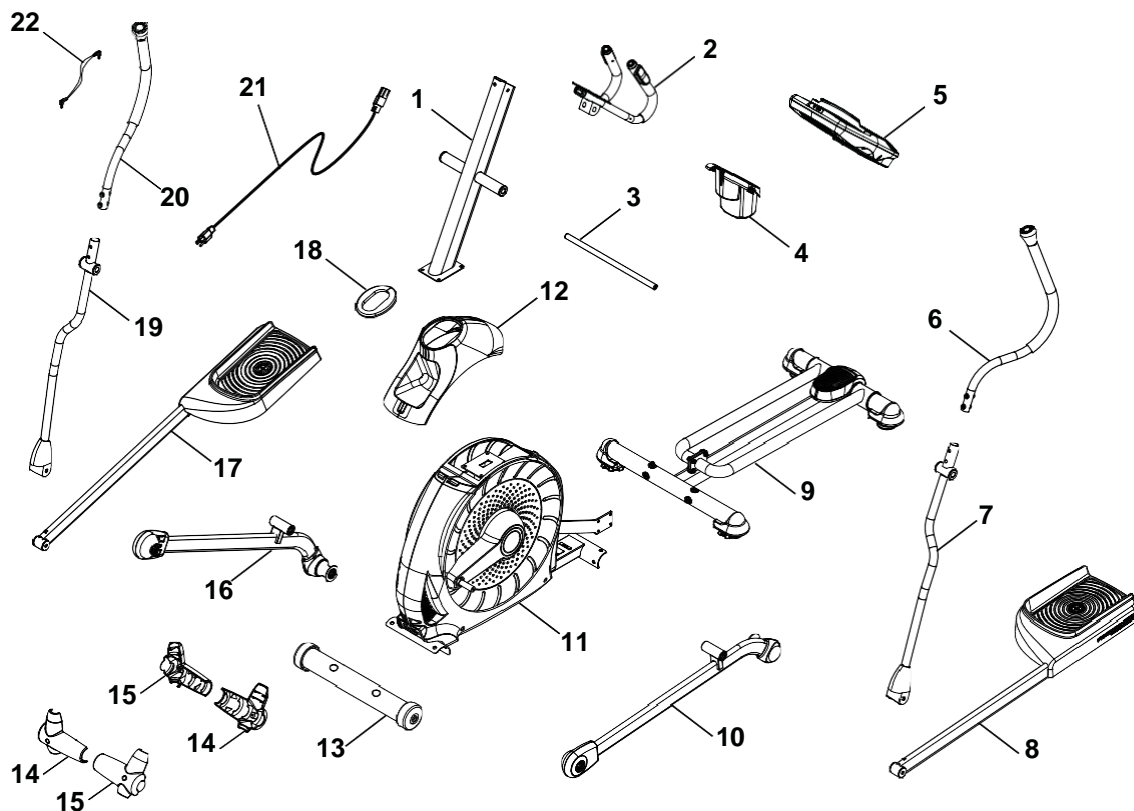
Velg området hvor du skal montere og bruke apparatet. Plasseringen bør være en hard, jevn og horisontal overflate. Tillat deg et treningsområde på minst 2 x 3 meter. Forsikre deg om at området du har valgt har tilstrekkelig med plass i høyden.

Grunnleggende tips

Følg disse grunnleggende reglene under monteringen.

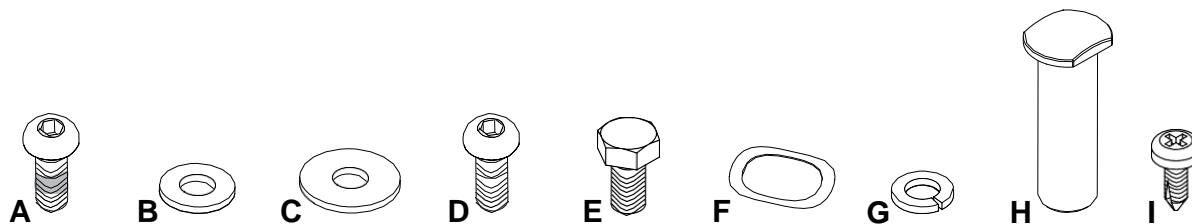
- Les og forstå forholdsreglene før montering.
- Identifiser alle nødvendige deler før hvert monteringssteg.
- Ved hjelp av de anbefalte nøklene, skru bolter og muttere i retning med klokka for å stramme; og i retning mot klokka for å løsne, såfremt du ikke blir instruert annerledes.
- Når du fester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





Etiketter indikerer hvilke deler er høyre deler (R), og hvilke deler er venstre deler (L).

Nr	Ant	Beskrivelse	Nr	Ant	Beskrivelse
1	1	Styrestamme	13	1	Fremre stabilisator
2	1	Stasjonært håndtak	14	2	Indre håndtaksdeksel
3	1	Dreiestang	15	2	Ytre håndtaksdeksel
4	1	Flaskeholder	16	1	Høyre ben
5	1	Konsoll	17	1	Høyre pedal
6	1	Øvre venstre håndtaksarm	18	1	Dekselhette
7	1	Nedre venstre håndtaksarm	19	1	Nedre høyre håndtaksarm
8	1	Venstre pedal	20	1	Øvre høyre håndtaksarm
9	1	Skinnesett	21	1	Strømledning
10	1	Venstre ben	22	1	Lydkabel
11	1	Ramme	23	1	Smøremiddel (ikke vist)
12	1	Øvre deksel			



Nr	Ant	Beskrivelse	Nr	Ant	Beskrivelse
A	6	Skrue, M8x16 (med Loctite®-lim)	F	6	Bølget skive
B	4	Flat skive, M8	G	12	Låseskive, M8
C	8	Bred skive, M8	H	2	Dreiehylse
D	4	Skrue, M8x16	I	4	Stjerneskrue, M5x12
E	2	Skrue, M8x20			

Verktøy

Inkludert



6 mm

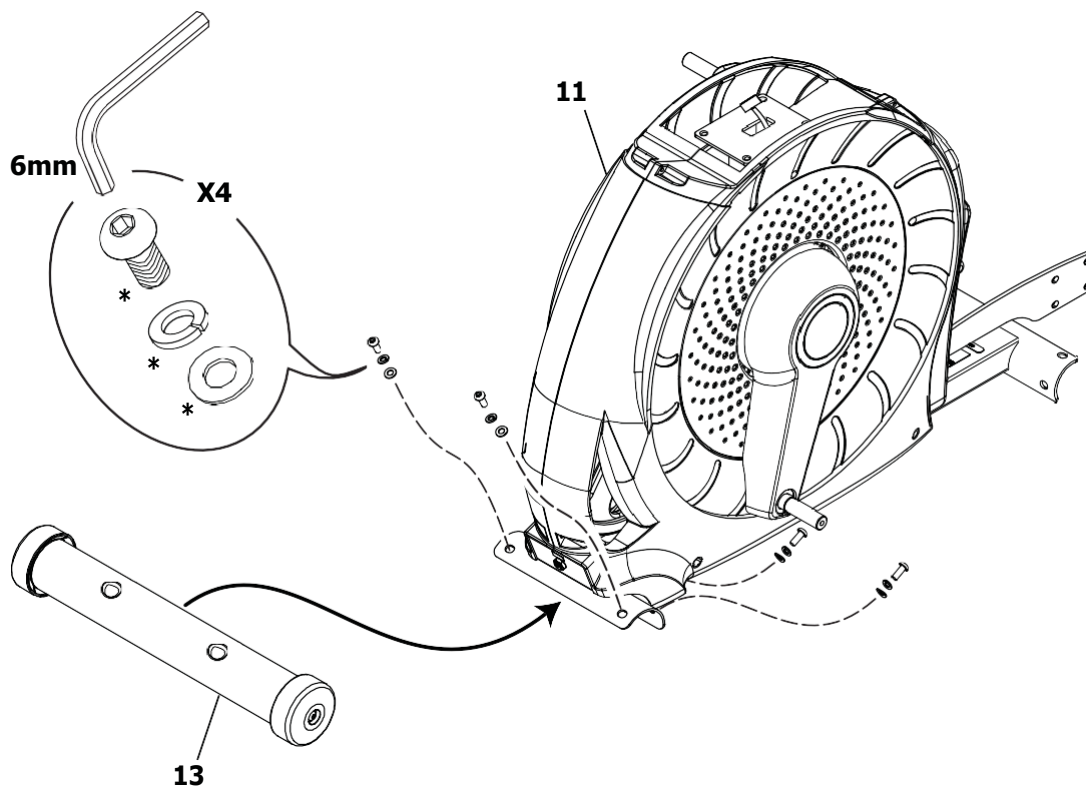


#2
13 mm
15 mm
19 mm



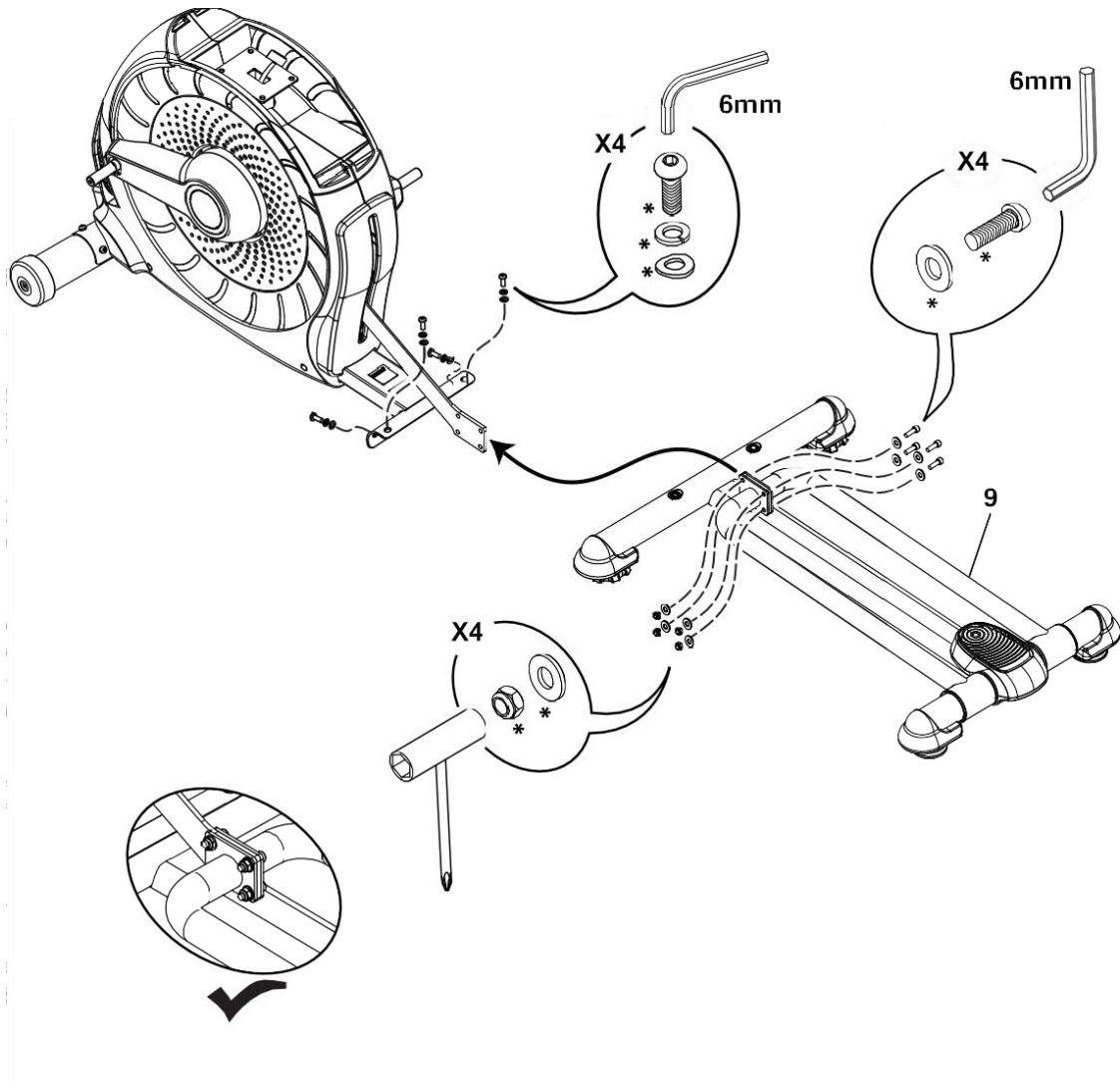
1. Fest de fremre stabilisatorene til rammen

Merk: Smådelar (*) er forhåndsmontert på stabilisatorene



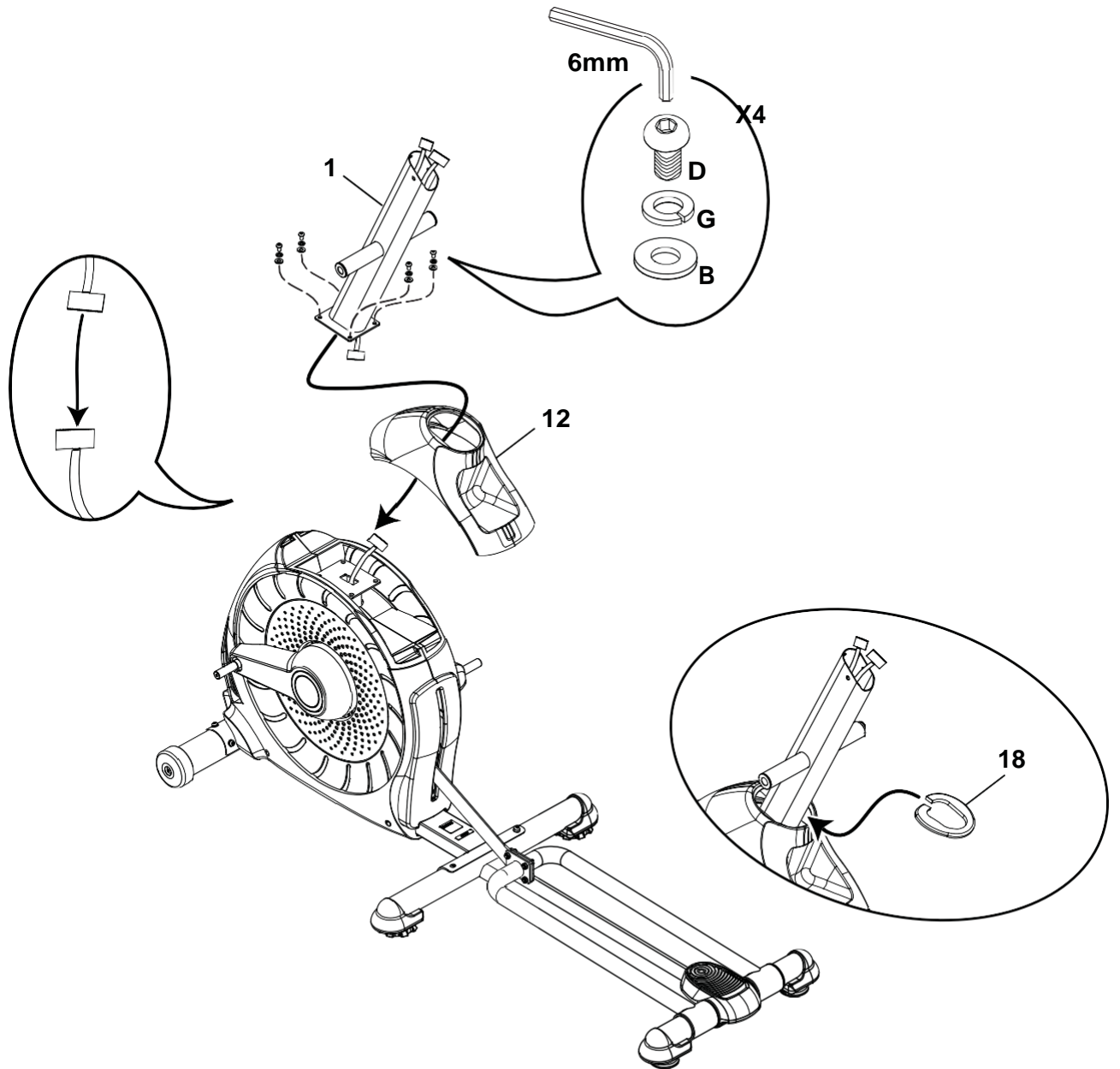
2. Monter skinnersettet til rammesettet

Merk: Smådelar (*) er forhåndsmontert.

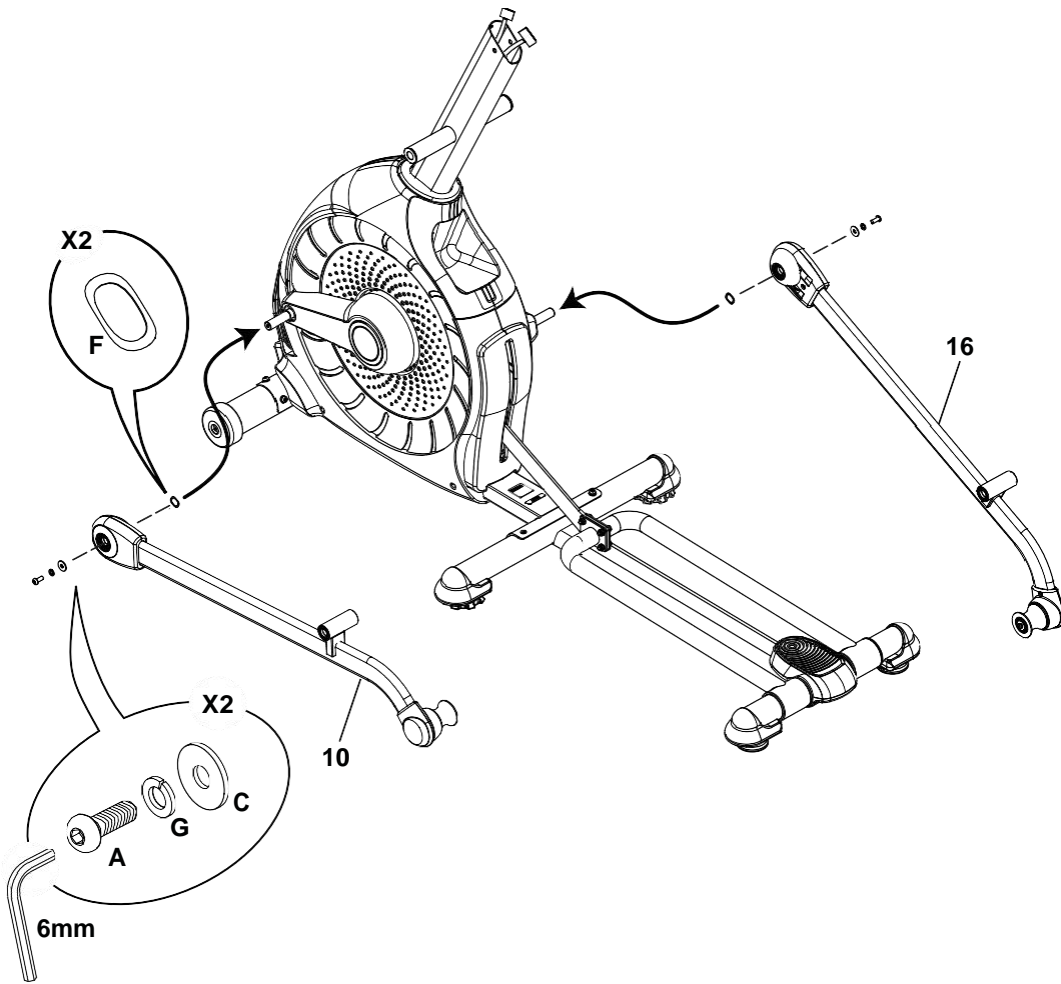


3. Koble kabelen, og fest styrestammen til rammesettet

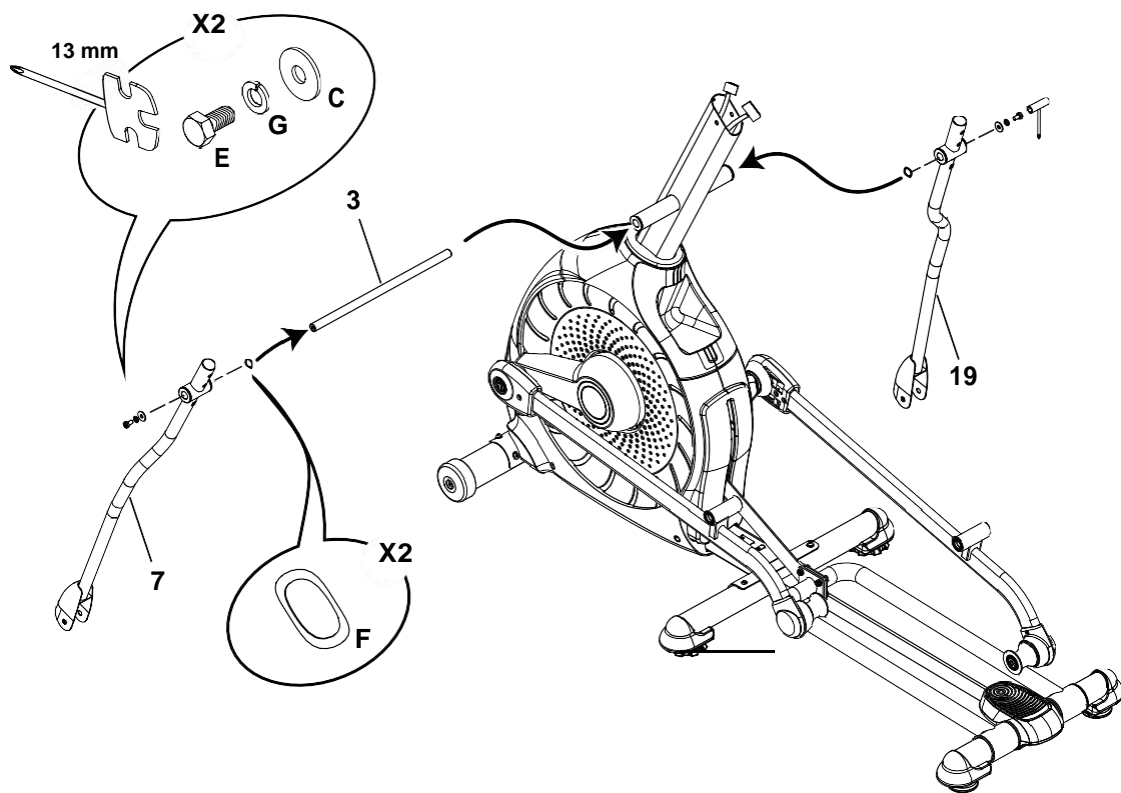
Merk: Ikke legg konsollkabelen i klem



4. Fest føttene til rammesettet

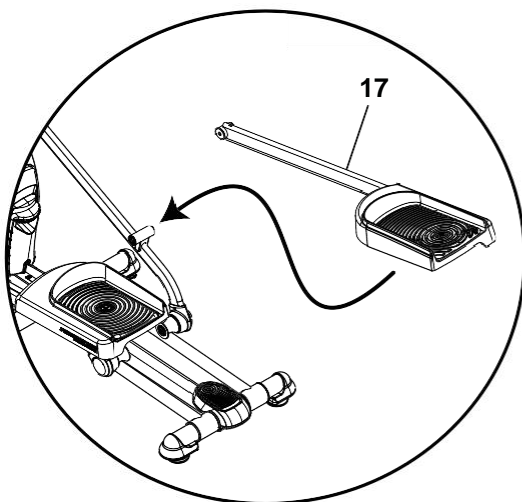
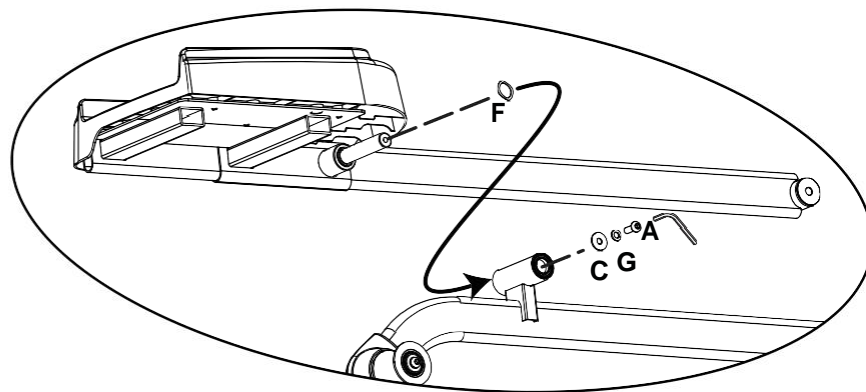
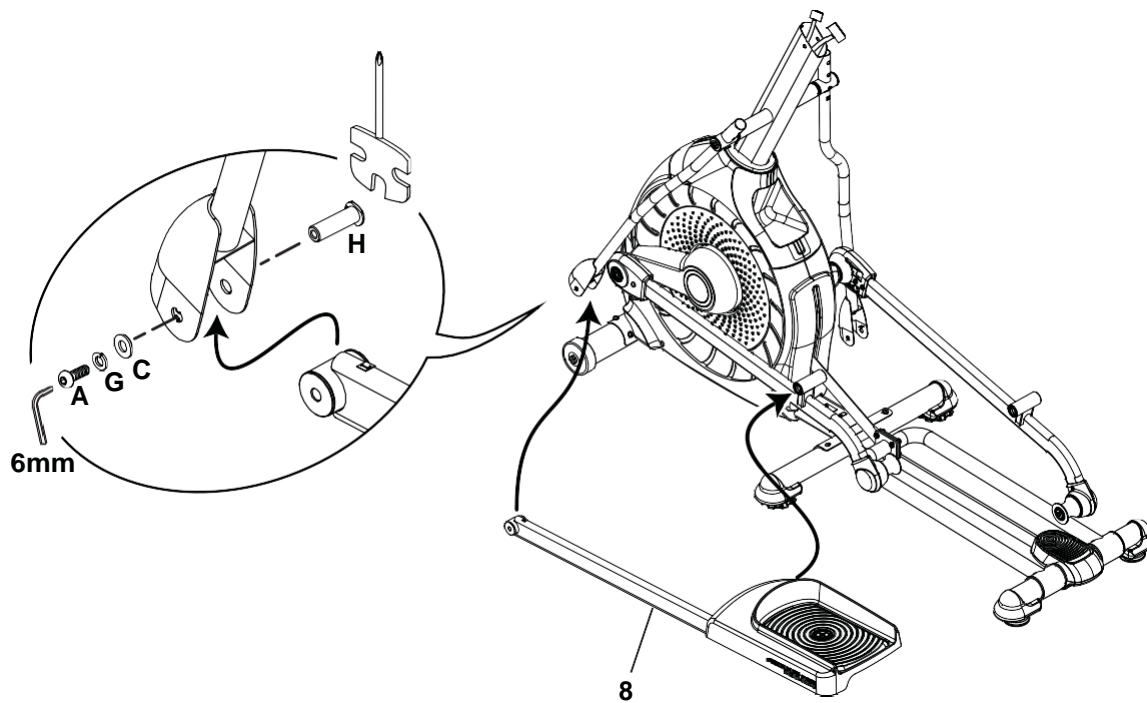


5. Fest dreiestengene og nedre håndtaksarmer til rammesettet



6. Fest venstre pedal til rammesettet

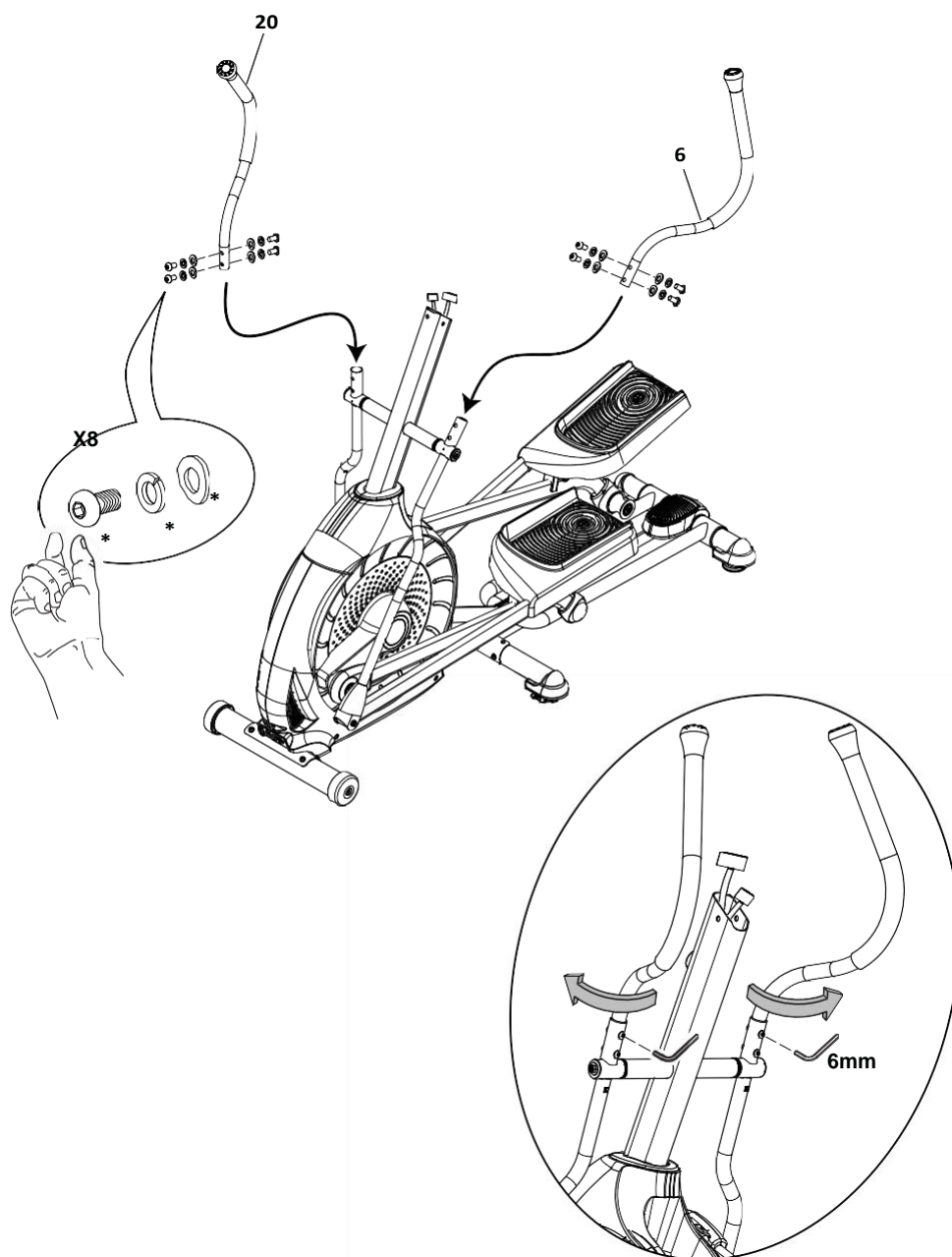
Merk: Gjenta på motsatt side med høyre pedal (17).



7. Fest og juster øvre håndtaksarmer til rammesettet

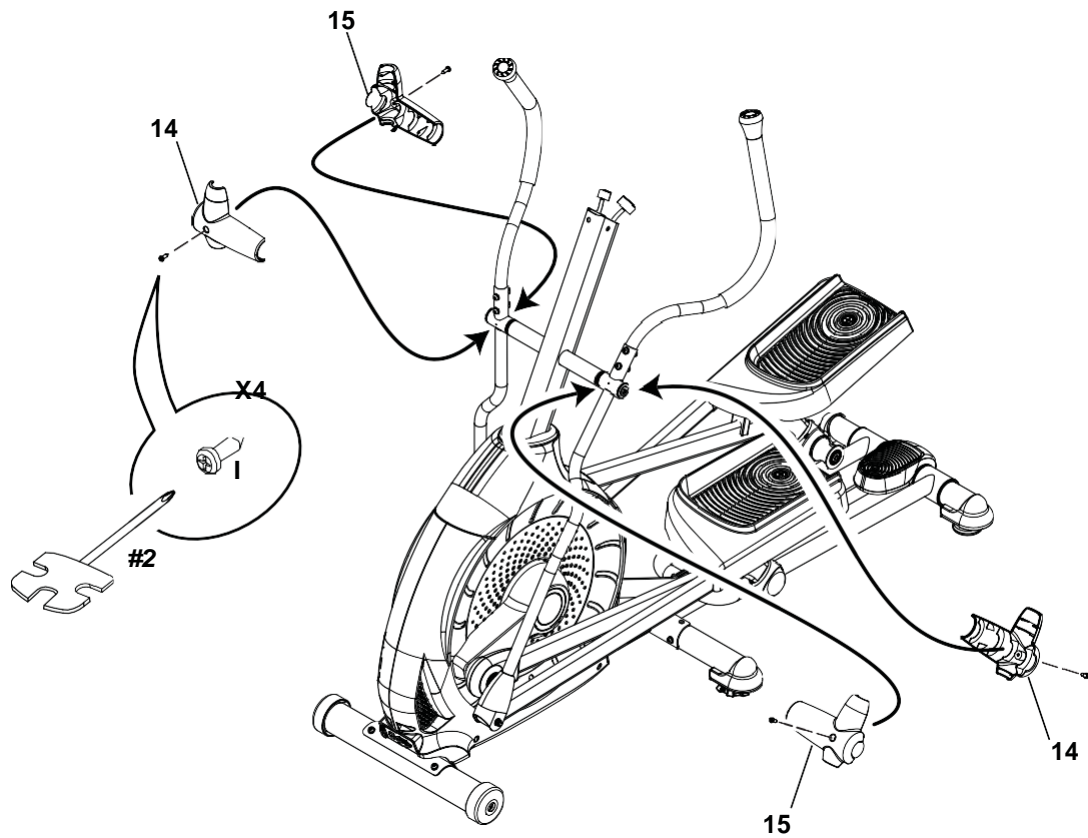
Merk: Smådeler (*) er forhåndsmontert.

! Forsikre deg om øvre håndtaksarmer sitter godt før du benytter deg av apparatet.



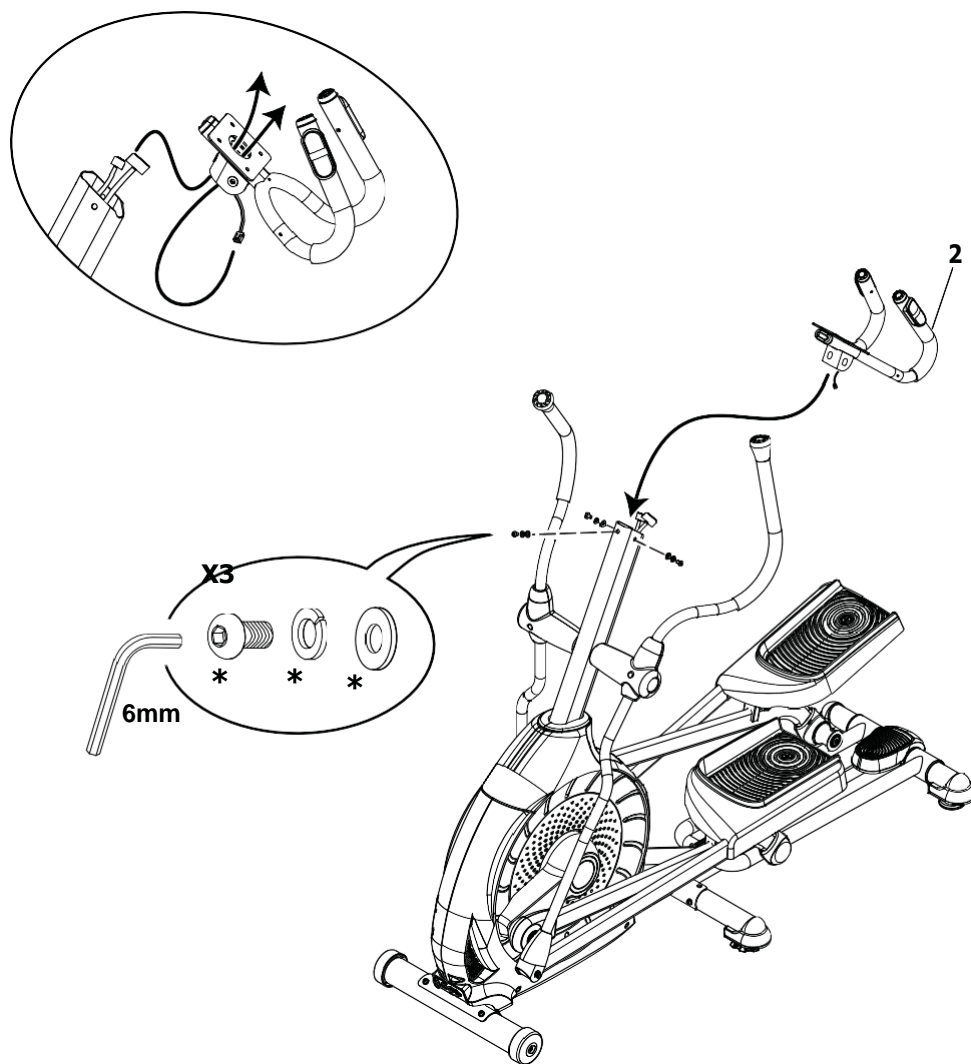
8. Fest håndtaksdekslene til rammesettet

Merk: Smådel(er) (*) er forhåndsmontert.



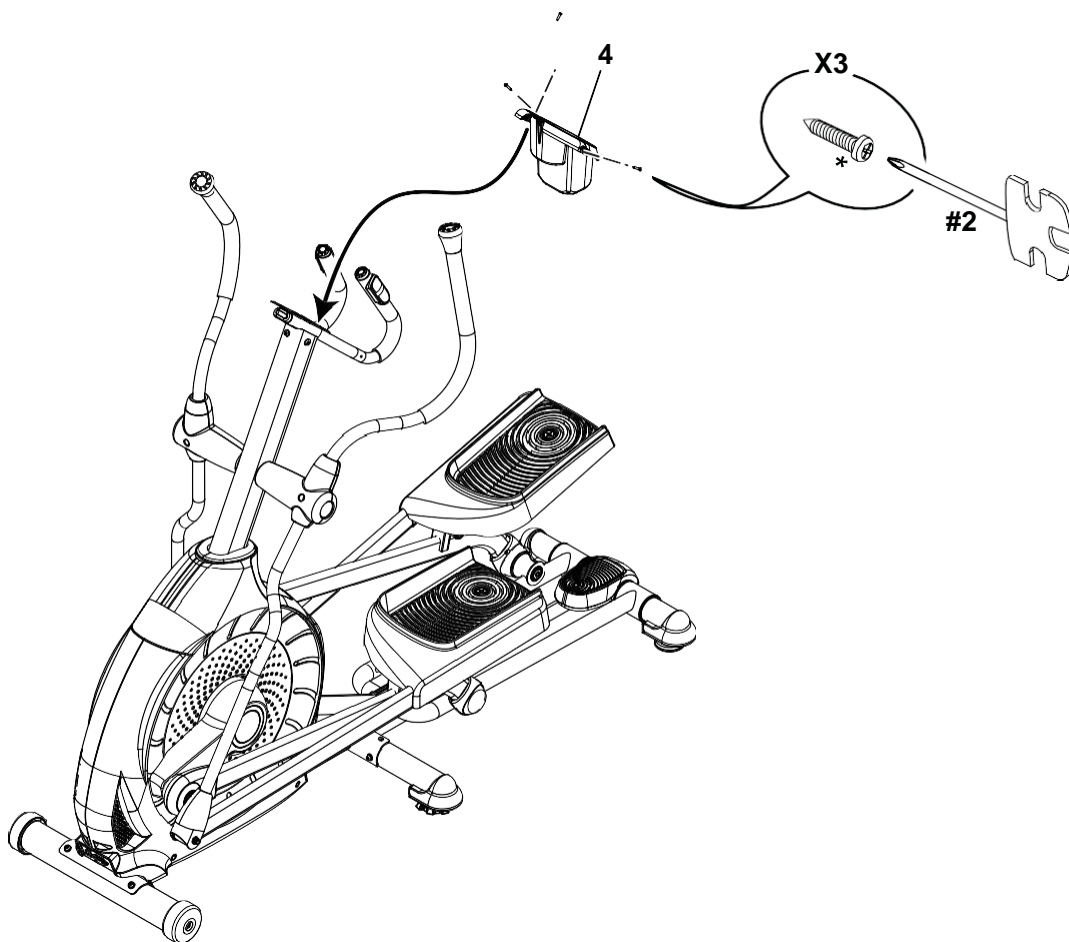
9. Før kablene gjennom styrestammen og fest det stasjonære håndtaket til rammesettet

Merk: Ikke legg kablene i klem.



10. Fest flaskeholderen til rammesettet

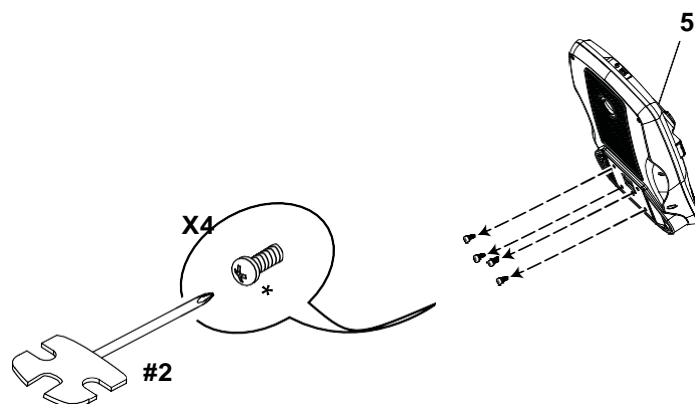
Merk: Smådelar (*) er forhåndsmontert.



11. Fjern smådeler fra konsollet

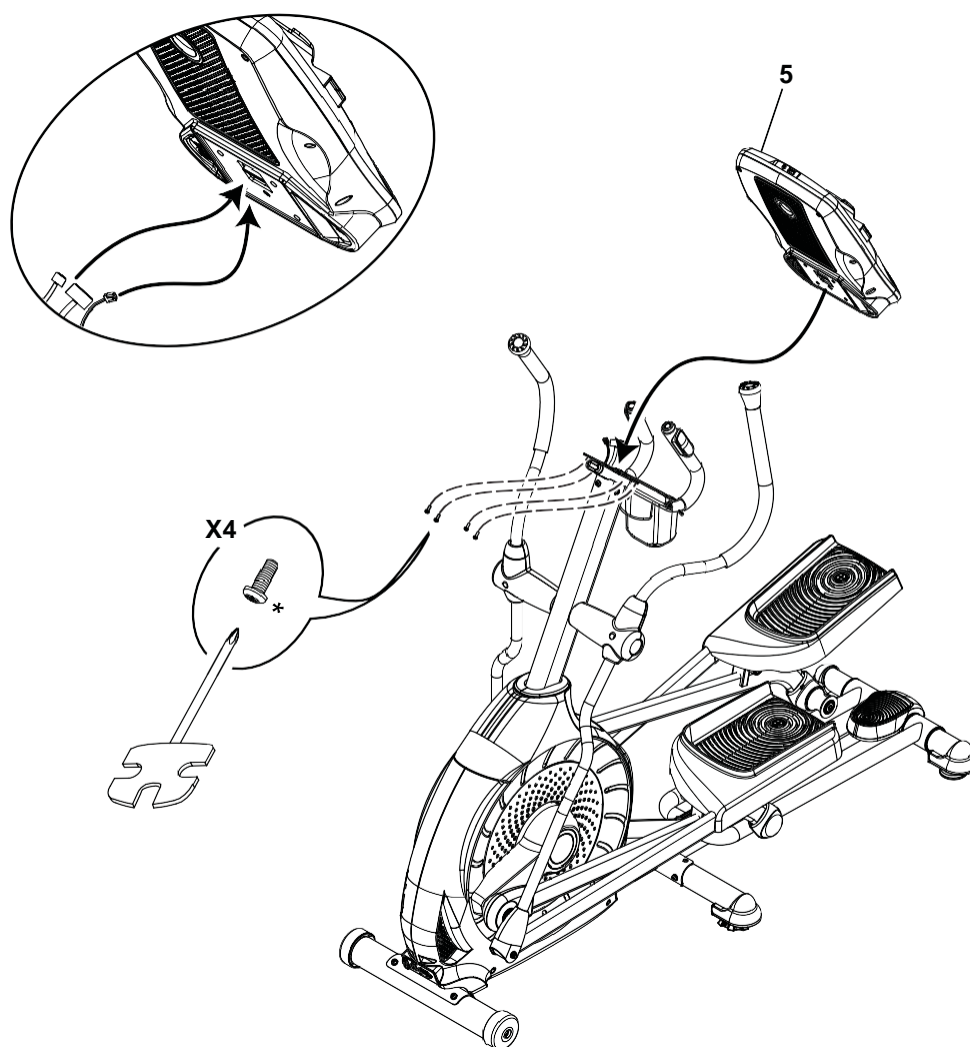
Merk: Ikke legg kabelen i klem.

Merk: Smådeler (*) er forhåndsmontert.



12. Koble kablene og fest konsollet til rammesettet

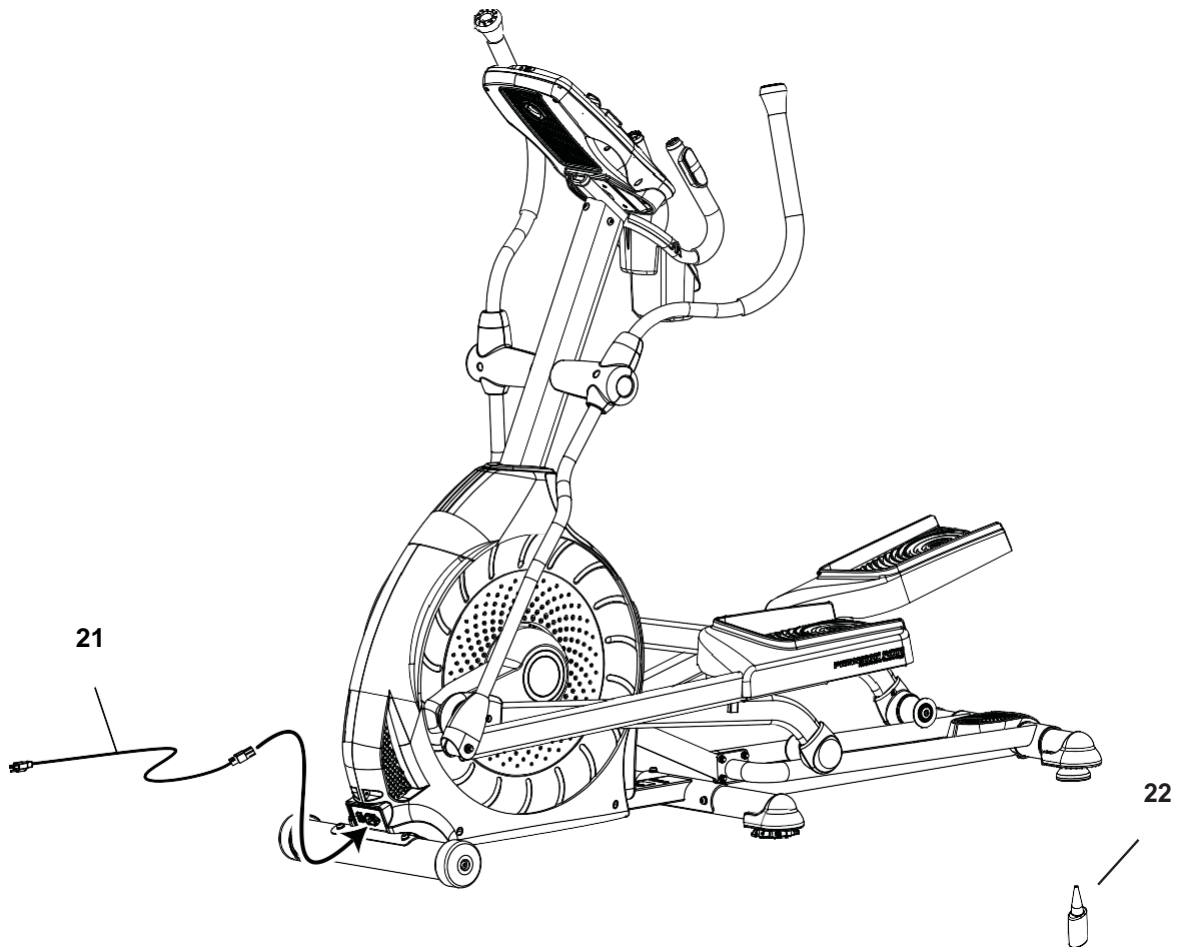
Merk: Juster klemmene på koblestykkene og forsikre deg om koblestykkene klikkes på plass. Ikke legg kablene i klem.



13. Koble strømledningen til rammesettet

Merk: Før smøremiddel på en klut, og tørk over skinnene for å eliminere valselyder.

- ! Koble apparatet til ei korrekt jordet stikkontakt (Se Jordingsinstruksjoner).



14. Inspeksjon

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

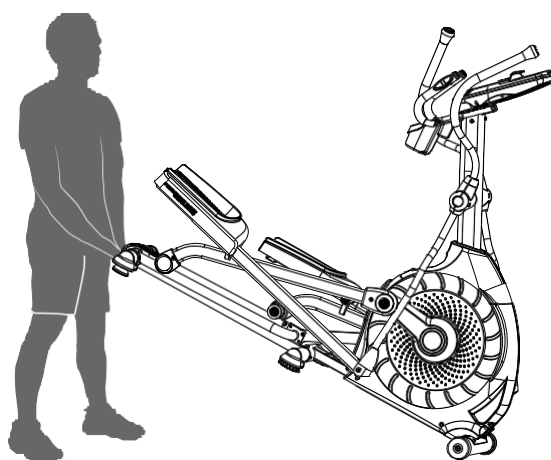
Ikke bruk dette apparatet før det har blitt fullstendig montert og inspisert i henhold til brukerveiledningen.

Flytting av apparatet

! Apparater kan flyttes av én eller flere personer avhengig av deres fysiske kapasiteter. Forsikre deg om at du og eventuelle andre er i fysisk forfatning til å flytte apparatet uten risiko.

1. Fjern strømledningen.
2. Løft apparatet forsiktig opp på transporthjulene ved hjelp av transporthåndtaket.
3. Dytt apparatet til ønsket posisjon.
4. Senk apparatet forsiktig ned.


MERK: Vis aktsomhet når du flytter apparatet. Plutselige bevegelser kan påvirke konsollet.



Nivåjustering

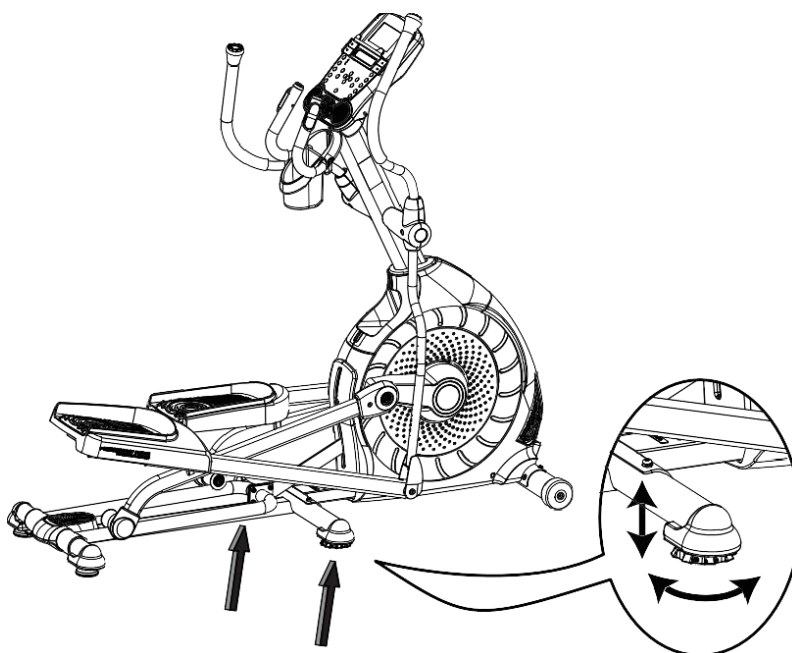
Nivået på apparatet må justeres dersom det står på et ujevn underlag eller dersom skinnesettet ikke står jevn. Juster ved å gjøre følgende:

1. Plasser apparatet der du ønsker å benytte det.
2. Stå sikker bak på skinnesettet i omtrent 20 sekunder.
3. Stig av apparatet.
4. Løsne låsemutterne og juster nivåføttene til alle er i kontakt med gulvet.

 Ikke juster nivåføttene slik at de løsner fra apparatet, da dette kan føre til skade på brukeren eller maskinen.

5. Juster til apparatet står jevnt. Stram deretter låsemutterne.

Forsikre deg om at apparatet står jevnt før du benytter deg av det.





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

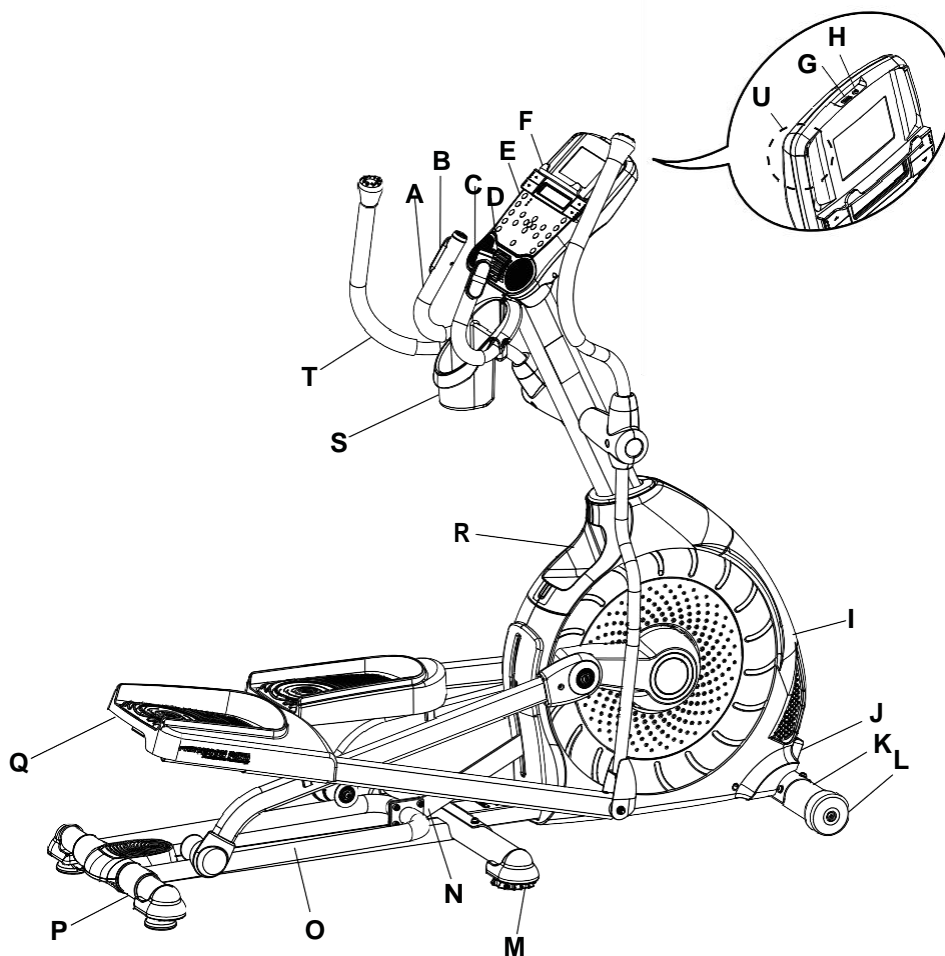
Respekter følgende advarsler:



Les og forstå brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet. Spar på denne brukerveiledningen for fremtidig referanse.

Les og sett deg inn i alle advarsler på dette apparatet. Dersom etikettene løsner eller blir uleselige, ta kontakt med din distributør for nye etiketter.

- Apparatet er ikke utviklet for bruk av barn. Bevegelige deler og andre funksjoner på apparatet kan gjøre det farlig for barn å ha tilgang på det.
- Apparatet er ikke utviklet for brukere under 14 år.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Avslutt treningen dersom du opplever smerte eller ubehag i brystet, eller føler deg svimmel. Dersom dette skjer bør du snakke med en lege før du bruker apparatet igjen. Verdier utregnet eller målt på konsollet bør kun brukes som referanse.
- Inspiser apparatet før bruk. Let etter løse deler og tegn på slitasje. Ikke bruk apparatet dersom du finner dette. Hold spesielt godt øye med setet, pedalene og krankarmene. Kontakt din distributør for reparasjonsinformasjon.
- Maks brukervekt: 136 kg.
- Dette apparatet er kun utviklet for bruk i hjemmet.
- Ikke ikle deg løstsittende klær eller smykker. Apparatet består av bevegelige deler – ikke plasser fingre eller andre objekter inn i disse.
- Monter og bruk apparatet kun på et solid, jevnt og horisontalt underlag.
- Forsikre deg om at pedalene er stabile når du stiger på dem. Vær forsiktig når du stiger av og på apparatet.
- Koble fra alle strømkilder før du utfører vedlikehold på dette apparatet.
- Ikke bruk apparatet utendørs eller i våte og fuktige omgivelser. Hold pedalene rene og tørre.
- Forsikre deg om at det er minst en halv meters avstand mellom apparatet og nærmeste objekt. Dette er den anbefalte avstanden for sikre av- og påstigninger.
- Overtrening kan virke mot sin hensikt. Avslutt treningen dersom du opplever smerte eller ubehag.
- Forsikre deg om at alle posisjonsjusteringer er riktige og låses godt. Justeringsskruer og spaker skal ikke komme i veien for brukerens bevegelsesmønster.
- Trening på dette apparatet krever koordinasjon og balanse. Forsikre deg om at du forutser forandringene i hastighet og motstand som inntreffer under treningsøktene, og vær alltid påpasselig med å ikke miste balansen.
- Apparatet må ikke stå uten oppsyn så lenge det er koblet til stikkontakt. Koble fra stikkontakten når du ikke benytter deg av apparatet, og når du utfører vedlikehold.
- Apparatet er ikke utviklet for bruk av personer med reduserte fysiske eller mentale evner. Alle brukere må gjøre oppmerksomme på hvordan apparatet fungerer før de kan benytte seg av det.



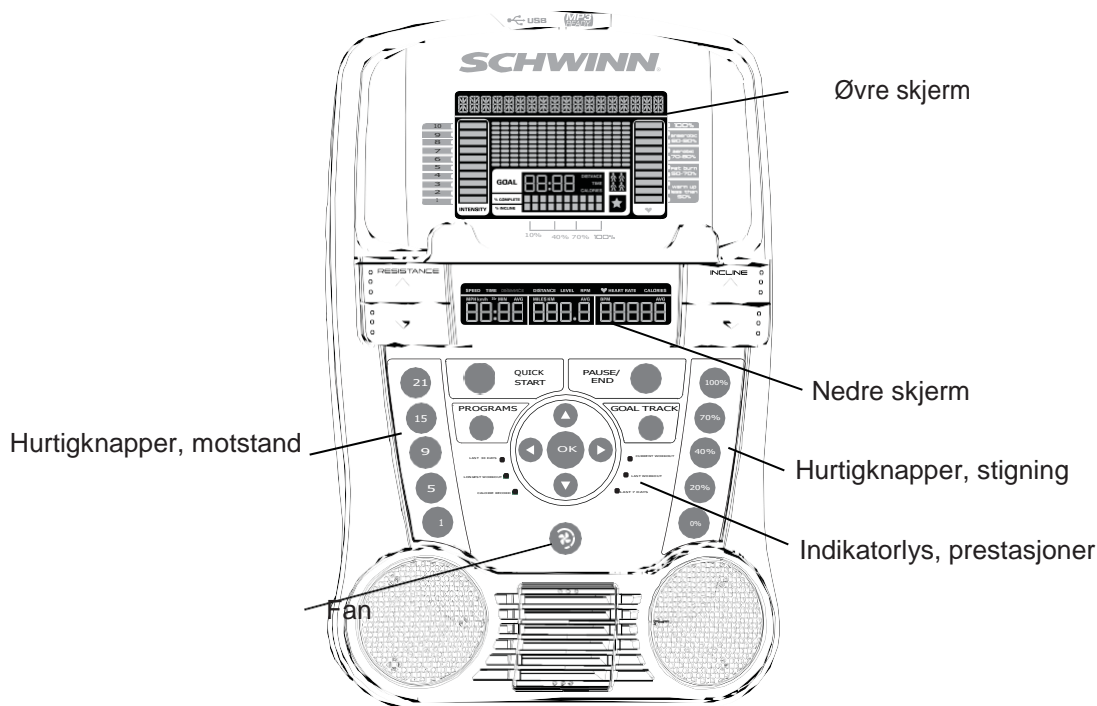
A	Stasjonært håndtak	L	Transporthjul
B	Håndpulssensorer	M	Nivåfot
C	Høytalere	N	Stigningsarm
D	Vifte	O	Skinne
E	Kurv	P	Transporthåndtak
F	Konsoll	Q	Fotpedal
G	USB-port	R	Kurv
H	MP3-inngang	S	Flaskeholder
I	Svinghjul/deksel	T	Øvre håndtak
J	Strøminngang/strømbryter	U	Pulsmottaker
K	Stabilisator		

⚠ WARNING

Pulsavlesninger kan være unøyaktige. Overtrening kan virke mot sin hensikt. Avslutt treningen umiddelbart dersom du føler deg svimmel eller dårlig.

Konsollfunksjoner

Konsollet lar deg se viktige tilbakemeldinger om din treningsøkt, lar deg kontrollere motstands nivået mens du trener. Konsollet inneholder *Scwhinn Dual Track*-skjerm, med touchknapper som lar deg navigere gjennom treningsprogrammene.



Knappefunksjoner

RESISTANCE+ (▲): Øker motstands nivået i treningsøkten

RESISTANCE- (▼): Senker motstands nivået i treningsøkten

INCLINE+ (▲): Øker stigningen på apparatet

INCLINE- (▼): Senker stigningen på apparatet

QUICK START: Starter en hurtigstart-økt

PROGRAMS: Velger en kategori og treningsprogram

PAUSE / END: Setter aktive økter på pause; avslutter økter som er satt på pause; eller går tilbake til forrige skjerm

GOAL TRACK: Viser totalverdier og prestasjoner i den valgte brukerprofilen

(▲): Øker verdier (AGE, TIME, DISTANCE eller CALORIES) eller blar gjennom valg

(◀): Viser forskjellige verdier under en treningsøkt, eller blar gjennom valg

OK: Påbegynner en treningsøkt; bekrefter informasjon; eller gjenopptar økter som er satt på pause

(▶): Viser forskjellige verdier under en treningsøkt, eller blar gjennom valg

(▼): Reduserer verdier (AGE, TIME, DISTANCE eller CALORIES) eller blar gjennom valg

FAN: Kontrollerer vifta med tre forskjellige hastigheter

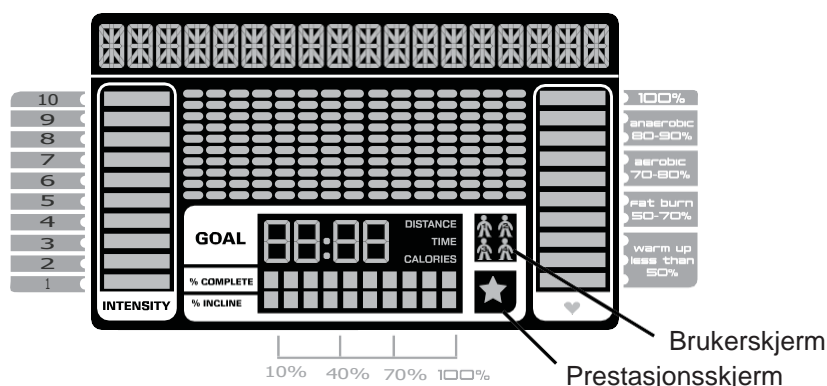
Hurtigtaster, RESISTANCE LEVEL: Skifter motstand hurtig under en treningsøkt

Hurtigtaster, INCLINE LEVEL: Endrer stigning hurtig under en treningsøkt

Prestasjonslys: Indikerer når et prestasjonsnivå er nådd

Schwinn Dual Track™-skjerm

Øvre skjerminformasjon



Programskjerm


Programskjermen viser informasjon for brukeren, og matriseskjermen viser løypeprofilen i programmet. Hver søyle i profilen viser én intervall (treningssegment). Høyden på søylen indikerer motstands nivå. Den blinkende søylen representerer inneværende treningssegment.

Intensitetsskjerm

Intensitetsskjermen viser det inneværende arbeidsnivået basert på motstands nivå.

Pulssoneskjerm

Pulssonen indikerer hvilken sone inneværende puls nivå hos brukeren faller inn under. Disse sonene kan brukes som indikasjon på hvilken type trening brukeren utfører (anaerobic, aerobic eller fettforbrenning).

 Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Avslutt treningen umiddelbart dersom du føler smerte i brystet eller opplever annet ubehag. Snakk med en lege før du benytter deg av apparatet igjen. Pulsavlesningene er omtrentlige verdier og bør kun benyttes som referanse.

Merk: Dersom konsollet ikke mottar pulssignaler vil skjermen være blank.

Målskjerm

Målskjermen viser inneværende måltype (Distanse, tid eller kalorier), gjenværende verdi for å oppnå dette målet, samt hvor mange prosent av økten er fullført på vei mot målet.

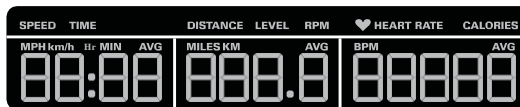
Brukerskjerm

Brukerskjermen viser hvilken brukerprofil som er valgt.

Prestasjonsskjerm

Prestasjonsskjermen aktiveres når et treningsmål er nådd eller når en milepel i økten har blitt passert, sammenliknet med tidligere økter. Konsollet vil gratulere, lydindikere og informere brukeren om prestasjonen.

Nedre skjerm



Den nedre skjermen viser treningsverdier, og kan bli tilpasset for hver bruker. Se «Rediger brukerprofil»-seksjonen i denne brukerveiledningen.

SPEED (HASTIGHET)

Denne skjermen viser apparatets virtuelle hastighet i engelske mil pr time (MPH) eller kilometer pr time (KM/H).

TIME (TID)

Denne skjermen viser total treningstid i treningsøkten, gjennomsnittlig tid for brukerprofilen, eller total tid som apparatet har vært i bruk.

Merk: Dersom en hurtigstartsøkt varer lenger enn 99 minutter og 59 sekunder (99:59), vil måleenhetene for tid skifte over til timer og minutter (1 HOUR, 40 MINUTES).

DISTANCE (DISTANSE)

Denne skjermen viser den virtuelle distansen i engelske mil eller metriske kilometer som brukeren har beveget seg.

Merk: Se KONSOLLETS INNSTILLINGSMODUS i denne brukerveiledningen for råd om hvordan du skal skifte måleenhet mellom engelske mil og metriske kilometer.

LEVEL (NIVÅ)

Denne skjermen viser inneværende motstands nivå i treningsøkten.

RPM (OMDREININGER PR MINUTT)

Denne skjermen viser antalle pedalomdreininger pr minutt (RPM).

HEART RATE (PULS)

Denne skjermen viser brukerens puls i slag pr minutt (BPM) dersom brukeren benytter seg av pulssensorene. Ikonet vil blinke når konsollet mottar pulssignaler.



Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Avslutt treningen umiddelbart dersom du føler smerte eller ubehag i brystet eller derom du opplever annet ubehag. Snakk med en lege før du bruker apparatet igjen. Pulsavmålingene er kun omtrentlige og bør dermed bare brukes som referanse.

CALORIES (KALORIER)

Denne skjermen viser det omtrentlige antallet kalorier du har forbrent under treningsøkten.

Pulsmålere

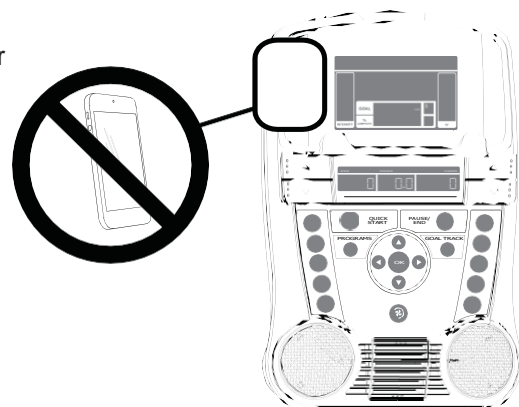
Den beste måten å kontrollere din treningsintensitet er ved å benytte deg av pulsavlesere. Håndpulssensorer er installert på konsollet for å la computeren lese av din hjerterytme mens du trener. Konsollet kan også motta pulssignaler fra et pulsbelte som opererer i skalaen 4.5kHz - 5.5kHz.

Merk: Pulsbeltet må være en ukodet pulssensor fra Polar Electro eller en ukodet POLAR-kompatibel modell. Kodete POLAR-belter, som for eksempel POLAR OwnCode fungerer ikke med dette apparatet.



Dersom du har pacemaker eller andre elektroniske implantater, snakk med en lege før du benytter deg av pulsbelter eller andre pulsmålere.

MERK: Unngå forstyrrelser på din pulsmottaker – ikke plasser personlige elektroniske apparater på venstre side av konsollkurven.



Håndpulssensorer

Håndpulssensorene på ditt apparat gir deg muligheten til å sende pulssignaler direkte til konsollet. Disse sensorene er av rustfritt stål og kan finnes på håndtakene. Bruk disse sensorene ved å gripe godt rundt dem. Forsikre deg om at hendene dine berører både øvre og nedre del av sensorene. Hold godt rundt dem, men ikke grip for hardt eller for løst. Begge hender må være i kontakt med sensorene for at konsollet skal kunne oppdage din puls. Når konsollet oppdager fire stabile pulssignaler vil din puls vises på skjermen.

Når konsollet har oppdaget pulsen din, ikke beveg hendene dine på 10 til 15 sekunder. Konsollet vil nå validere pulssignalene. Mange faktorer kan påvirke sensorenes evner til å oppdage din puls:

- Bevegelse i musklene i overkroppen (inkludert armene) produserer et elektrisk signal som kan forstyrre pulsavlesningen. Små håndbevegelser mens du holder rundt pulssensorene kan også produsere forstyrrelser.
- Hard hud og håndkrem kan redusere signalstyrken.
- Enkelte personers elektrokardiogram (EKG) signaler vil ikke være sterke nok til å oppdages av sensorene.
- Apparatets nærhet til andre elektroniske maskiner kan skape forstyrrelser.

Dersom pulssignalet fremstår uberegnelig, tørk av deg på hendene og sensorene, og prøv på nytt.

Pulsutregning

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

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

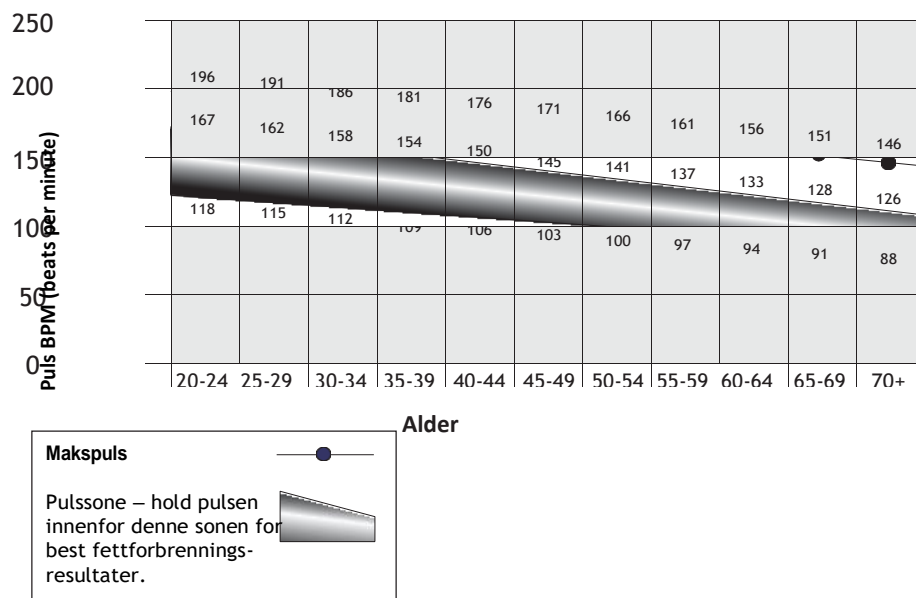
Den følgende pulstabellen er kun et estimat på hvilken pulssone (HRZ) vil være mest effektiv for å forbrenne fett og forbedre hjertet ditt. Fysiske forhold kan variere, og din individuelle HRZ kan være flere slag høyere eller lavere enn hva som er indikert på tabellen.

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

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

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


MÅLVERDIER FOR FETTFORBRENNING



Treningsstøy


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

Treningshyppighet

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

- 3 ganger i uken, med 30 minutters varighet pr treningsøkt.
- Planlegg treningsøktene på forhånd og følg timeplanen.

Av- og påstigning

 Vis aktsomhet når du stiger av eller på apparatet.

Vær oppmerksom på at pedalene og håndtakene er koblet til hverandre og at når en av dem beveger seg vil den andre bevege seg også. Benytt deg kun av de stasjonære håndtakene for å holde balansen.

Hvordan stige på apparatet.

1. Beveg på pedalene til den som er nærmest deg er plassert i lavest posisjon.
2. Hold fast i det stasjonære håndtaket under konsollet.
3. Stig på den laveste pedalen, og plasser den andre foten på motsatt pedal.

Hvordan stige av apparatet.

1. Beveg på pedalene til den du ønsker å stige av fra er plassert i høyest posisjon, og forsikre deg om at

 pedalene står stille. Apparatet er ikke utstyrt med et fritt svinghjul. Pedalhastighet bør reduseres kontrollert.

2. Hold fast i det stasjonære håndtaket under konsollet.
3. Skift din vekt til den nederste foten, og sving øvre fot av apparatet og ned på gulvet.
4. Stig av apparatet og slipp taket rundt det stasjonære håndtaket.

Oppstartmodus

Konsollet vil gå inn i oppstartmodus dersom det blir koblet til en strømkilde, dersom du trykker på en knapp, eller dersom det mottar signaler fra pedalene.

Dvalemodus

Konsollet vil gå inn i dvalemodus dersom det ikke mottar signaler på fem minutter. Skjermen vil nå skru seg av.

Merk: Konsollet har ingen strømbryter.

Oppsett

Første gang du skrur på apparatet, bør du stille inn dato, tid og ønsket måleenhet til ditt apparat.

1. Dato: Trykk (+)(-) knappene for å justere den blinkende verdien. Trykk venstre/høyre-knappene for å skifte mellom aktive segmenter (måned/dag/år).
2. Trykk OK for å bekrefte.
3. Dato: Trykk (+)(-) knappene for å justere den blinkende verdien. Trykk venstre/høyre-knappene for å skifte mellom aktive segmenter (time/minutt/AM eller PM).
4. Trykk OK for å bekrefte.
5. Måleenhet: Trykk (+)(-) for å velge mellom MILES (engelske mil) eller KM (metriske kilometer).
6. Trykk OK for å bekrefte. Konsollet vil nå returnere til oppstartsskjermen.

Merk: Se KONSOLLETS INNSTILLINGSMODUS for hvordan du kan justere disse valgene.

Hurtigstart

Hurtigstartprogrammet gir deg muligheten til å starte en treningsøkt uten å skrive inn informasjon.

I manuell modus representerer hver søyle to minutter. Den aktive søylen vil bevege seg over skjermen hvert andre minutt. Dersom treningsøkten varer mer enn 30 minutter vil den aktive søylen festes til søylen lengst til høyre, og dytte den tidligere søylen ut av skjermen.

1. Stå på apparatet.
2. Trykk (+)(-) for å velge riktig brukerprofil. Dersom du ikke har stilt inn brukerprofil kan du velge en profil som ikke har noe tilpasset data (kun standardverdier).
3. Trykk QUICK START for å starte det manuelle programmet.
4. Forandre motstands nivået ved å trykke RESISTANCE (+)(-). Inneværende og fremtidige intervaller settes til et nytt nivå. Standardverdien for motstands nivå er 4. Klokken vil telle opp fra 00:00.

Merk: Dersom en hurtigstartsøkt varer lenger enn 99 minutter og 59 sekunder (99:59), vil måleenhetene for tid skifte over til timer og minutter (1 HOUR, 40 MINUTES).

5. Når treningsøkten er over, slutter du å trække på pedalene. Trykk deretter PAUSE/END for å sette økten på pause. Trykk knappen på nytt for å avslutte treningsøkten.

Merk: Treningsresultatene lagres til den valgte brukerprofilen.

Brukerprofiler

Du kan lagre opptil fire brukerprofiler. Disse profilene lagrer automatisk resultatene etter hver treningsøkt slik at brukeren kan se på disse senere.

Brukerprofilen lagrer følgende informasjon:

- Navn opp til ti tegn
- Alder
- Vekt
- Høyde
- Kjønn
- Foretrukne treningsverdier

Velg en brukerprofil

Hver treningsøkt lagres til en brukerprofil. Pass på at du velger riktig brukerprofil før du påbegynner treningsøkten. Standardprofilen vil alltid være den sist brukte brukerprofilen.

Brukerprofiler benytter seg av standardverdier frem til disse blir justert av brukeren. Forsikre deg om å redigere brukerprofilen for å dra nytte av mer nøyaktig informasjon om kalorier og puls.

Fra oppstartsmenyen, trykk (+)(-) for å velge en av brukerprofilene. Konsollet vil nå vise navnet og ikonet til brukerprofilen.

Tilpass brukerprofil

1. Når du befinner deg i oppstartsmenyen, trykk (+) eller (-) for å velge en av brukerprofilene.
2. Trykk OK for å bekrefte valget.
3. Skjermen vil nå vise beskjeden EDIT, i tillegg til inneværende profilnavn. Trykk OK for å tilpasse brukerprofilen.

Gå ut av EDIT USER PROFILE-valget ved å trykke PAUSE/END. Konsollet vil nå gå tilbake til oppstartsmenyen.

4. Konsollet vil nå vise beskjeden NAME, i tillegg til inneværende profilnavn.

Merk: Dersom dette er første gang profilen tilpasses, vil brukernavnet være blankt. Navnet på brukerprofilen er begrenset til 10 tegn.

Det aktive segmentet vil nå blinke. Trykk (+)(-) for å bla gjennom alfabetet fra A til Z, og mellomrom-tegnet (som kan finnes mellom Z og A). Trykk venstre- og høyreknappene for å skifte mellom segmentene.

Trykk OK for å godkjenne brukernavnet.

5. Tilpass øvrig brukerinformasjon (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GENDER), ved å trykke (+)(-) for å redigere, og OK for å bekrefte hvert valg.

6. Konsollet vil nå vise beskjeden SCAN. Dette valget gir brukeren mulighet til å bestemme hvordan treningsverdiene vises på skjermen under treningsøkten. OFF-innstillingen betyr at brukeren selv kan benytte høyre- og venstre-knappene for å sjekke annen treningsinformasjon etter ønske. ON-innstillingen betyr at konsollet automatisk blar gjennom informasjonen på skjermen med seks sekunders mellomrom.

OFF er standardvalget.

Trykk OK for å stille inn hvordan treningsverdier vises på skjermen.

7. Konsollet vil nå vise beskjeden WIRELESS HR. Dersom konsollets høyttalere er skrudd opp til maksimum volum og/eller dersom du bruker et større personlig elektronisk apparat kan det hende at konsollet vil vise pulsforstyrrelser. Dette valget gir deg muligheten til å deaktivere pulsmottakeren slik at forstyrrelsene blir blokkert.

Øvre skjerm viser inneværende verdiinnstilling: ON eller OFF. Trykk (+) eller (-) for å endre verdien.

ON er standardvalget.

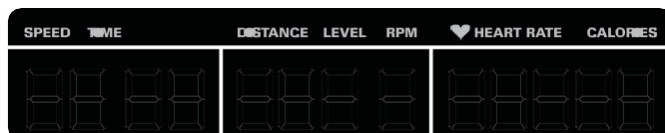
Trykk OK for å aktivere pulsmottakeren.

8. Konsollet vil nå vise beskjeden EDIT LOWER DISPLAY. Dette valget gir deg muligheten til å tilpasse hvilke treningsverdier skal vises under treningsøktene.

Nedre skjerm vil vise alle treningsverdiene, og den aktive treningsverdien vil blinke. Øvre skjerm viser den aktive verdiinnstillingen: ON eller OFF. Trykk (+) eller (-) for å gjemme den aktive treningsverdien, og trykk høyre- og venstreknappene for å velge neste aktive verdi.

Merk: Ønsker du å se en skjult treningsverdi, gjentar du denne prosedyren, og forandre verdien i øvre skjerm til

ON. Når du er ferdig med å tilpasse nedre skjerm, trykker du OK for å bekrefte.



9. Konsollet vil returnere til oppstartsskjermen med valgt bruker.

Nullstilling av brukerprofil

1. Fra oppstartsskjermen, trykk (+)(-) for å velge en av brukerprofilene.
2. Trykk OK for å bekrefte.
3. Konsollet vil nå vise navnet til inneværende brukerprofil og beskjeden EDIT. Trykk (+)(-) for å forandre beskjeden.

Merk: Gå ut av EDIT USER PROFILE-valget ved å trykke PAUSE/END. Konsollet vil nå gå tilbake til oppstartsskjermen.

4. Konsollet vil vise beskjeden RESET og inneværende brukernavn. Trykk OK for å nullstille profilen.
5. Konsollet vil nå bekrefte ønsket om å nullstille brukerprofilen (standardvalg er NO). Trykk (+)(-) for å velge.
6. Trykk OK for å bekrefte valget ditt.
7. Konsollet vil nå returnere til oppstartsskjermen.

Forandring av motstands nivå

Trykk når som helst RESISTANCE LEVEL (+)(-) for å endre motstands nivået i treningsprogrammet. Ønsker du å forandre motstanden hurtig, kan du trykke en av de ønskede hurtigknappene. Konsollet vil nå forandre hastigheten i henhold til hurtigknappen.

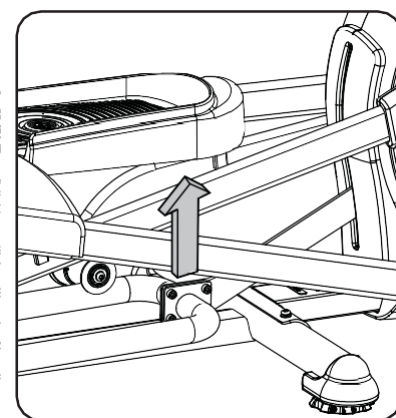
Forandring av stigningsnivå

Trykk INCLINE(+)(-) for å endre stigningen på skinnesettet når som helst under treningsøkten. Trykk hurtigknappene dersom du ønsker å skifte stigningen raskere. Konsollet vil nå forandre stigningen i henhold til hurtigknappen.

! Forsikre deg om at området under apparatet er tomt før du senker stigningen. Senk stigningen til 0 etter hver treningsøkt.

Trening på dette apparatet krever koordinasjon og balanse. Forbered deg på forandringene i hastighet, stigning og motstand, og pass på at du ikke mister balansen under treningsøkten.

Merk: Forsikre deg om at området der du skal benytte deg av apparatet har tilstrekkelig med høyde under taket, og husk å ta høyden på brukeren samt stigningsnivåene med i beregningene. Stigningen forandrer treningsbevegelsene, men vil ikke påvirke kaloriverdiene.



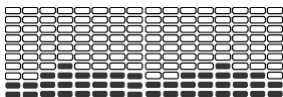
Profilprogrammer

Disse programmene bestemmer automatisk motstand og treningsnivåer. Profilprogrammene er organisert i kategorier (Moro, Fjell og Utfordringer).

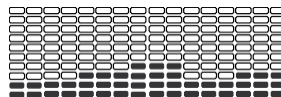
Merk: Når brukeren ser alle kategoriene vil de utvides til å vise programmene inne i hver av kategoriene.

MORO

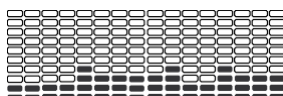
Rolling Hills



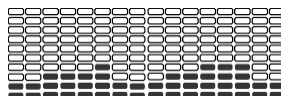
Ride in the Park



Easy Tour

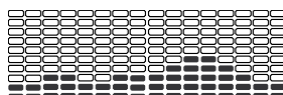


Stream Crossing

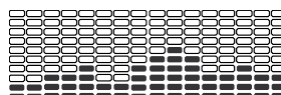


FJELL

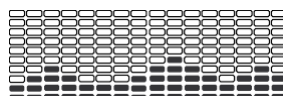
Pike's Peak



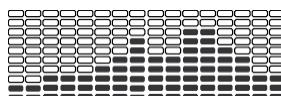
Mount Hood



Pyramids

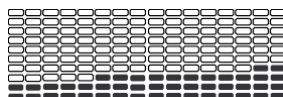


Summit Pass

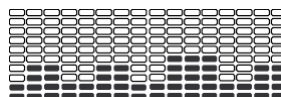


UTFORDRINGER

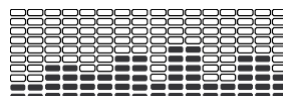
Uphill Finish



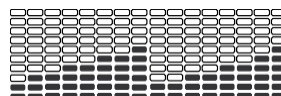
Cross-Training



Interval



Stairs



Treningsprofil og målprogram

Konsollet gir deg muligheten til å velge profilprogram og stille inn målverdier (DISTANCE, TIME eller CALORIES) for din treningsøkt.

1. Sett deg ned på apparatet.
2. Trykk (+)(-) for å velge riktig brukerprofil.
3. Trykk PROGRAMS-knappen.

4. Trykk venstre- og høyre-knappene for å velge treningskategori.
5. Trykk (+)(-) for å velge profiløkt, og trykk OK.
6. Trykk (+)(-) for å velge målverditype (DISTANCE, TIME eller CALORIES), og trykk OK.
7. Trykk (+)(-) for å justere treningsverdien.
8. Trykk OK for å begynne målverdiøkta. Målverdien vil telle ned til null mens tellingen av hvor mange prosent av økta som er fullført vil telles opp fra null

Merk: I kaloriøkter vil hver søyle representere to minutter. Den aktive søylen vil bevege seg over skjermen annethvert minutt. Dersom treningsøkten varer i mer enn 30 minutter vil den aktive søylen feste seg til høyre av skjermen og dytte tidligere søyler ut.

Fitnessstest

Fitnessstesten måler forbedringene i ditt fysiske fitnessnivå. Testen sammenlikner din innsats (målt i Watts) med din puls. Etter hvert som ditt fitnessnivå forbedres, vil Watt-nivået ditt øke sammen med pulsen.

Merk: Konsollet må være i stand til å lese din pulsinformasjon fra pulssensorene eller fra et pulsbelte, for at denne funksjonen skal fungere.

Du kan starte fitnessstesten fra FEEDBACK-kategorien. Fitnessstesten vil først be deg om å velge ditt fitnessnivå: Nybegynner (BEG) eller Viderekommen (ADV). Konsollet vil deretter bruke alderen og vekten til den valgte brukerprofilen for å kalkulere din fitnesskarakter.

Start treningsøkten mens du holder rundt pulssensorene. Når testen starter vil intensiteten i treningsøkten øke gradvis. Dette betyr at du vil jobbe hardere, og at pulsen din dermed vil øke. Intensiteten vil fortsette å øke til pulsen din når «TEST ZONE». Dette er en sone som konsollet har regnet seg ut til at vil være nær 75% av makspulsen til din brukerprofil. Når du når denne sonen vil apparatet holde på inneværende intensitet i tre minutter. Dette gjør at du vil oppnå en stabil tilstand hvor hjerterytmen din blir stødig. Etter tre minutter vil konsollet måle pulsen og ytelsen din. Disse tallene, sammen med informasjonen om din alder og vekt, hjelper konsollet til å bestemme din fitnesskarakter.

Merk: Fitnessstesten bør kun sammenliknes med tidligere fitnessstester, og ikke med andre brukerprofiler.

Sammenlikn dine fitnesskarakterer for å se din fremgang.

Rekonvalesenstest

Rekonvalesenstesten viser hvor raskt pulsen din returnerer til normalen etter trening. Forbedret rekonvalesens er en indikator på økende fitness.

Merk: Konsollet må være i stand til å lese din pulsinformasjon fra pulssensorene eller fra et pulsbelte, for at denne funksjonen skal fungere.

Tren deg opp i høy puls, og velg RECOVERY TEST PROGRAM. Konsollet vil nå vise beskjeden STOP EXERCISING, og begynne å telle ned. Slutt å bevege deg, men fortsett å holde rundt pulssensorene. Etter fem sekunder vil skjermen vise beskjeden RELAX, og den vil fortsette å telle ned til 00:00. Konsollet vil fortsette å vise din puls i et helt minutt. Du må fortsette å holde rundt pulssensorene gjennom hele testen, såfremt du ikke er ikledd et pulsbelte.

Skjermen vil fortsette å vise beskjeden RELAX og pulsen din til nedtelling tar slutt. Konsollet vil deretter kalkulere din rekonvalesenskarater.

Rekonvalenskarakter = Din hjerterytme ved begynnelsen av testen minus din hjerterytme på slutten av testen.

Jo høyere rekonvalesensverdi, jo raskere vil din puls returnere til hvilepus. Dette er en indikasjon på forbedret fitness. Ved å utføre denne testen flere ganger over tid vil du bli i stand til å se forbedringer i din fysiske form.

Dersom du velger RECOVERY TEST PROGRAM og det ikke er noe pulssignal på skjermen, vil konsollet vise beskjeden NEED HEART RATE i fem sekunder. Dersom konsollet fremdeles ikke oppdager signaler, vil programmet avsluttes.

Tips: Ønsker du et mer relevant score, forsøk å oppnå en stødig puls i tre minutter før du påbegynner rekonvalesenstesten. Dette vil være enklere å oppnå i manuell modus hvor du selv kan kontrollere motstandsnivået.


Pulsprogrammer

Pulsprogrammene gir deg muligheten til å bestemme pulsmålerverdi i treningsøktene dine. Programmet måler pulsen din i slag pr minutt (BPM) ved hjelp av håndpulsensorene eller et pulsbelte, og justerer treningsøkten for å holde pulsen din innenfor den valgte pulssonen.

Merk: Konsollet må være i stand til å lese din pulsinformasjon fra pulssensorene eller fra et pulsbelte, for at denne funksjonen skal fungere.

Pulsprogrammene bruker din alder og annen brukerinformasjon til å stille inn pulssoner for din treningsøkt. Skjermen vil deretter hjelpe deg med å stille inn din økt:

1. Velg pulsprogramnivå: Nybegynner (BEG) eller viderekommen (ADV) og trykk OK.
2. Trykk (+)(-) for å velge prosent av makspuls: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

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


3. Trykk (+)(-) for å velge målverditype, og trykk OK.
4. Trykk (+)(-) for å stille inn målverdi for treningsøkten.

Merk: Pass på at du gir pulsen din tid til å nå ønsket pulssone når du stiller inn målverdi.

5. Trykk OK for å påbegynne treningsøkten.

En bruker kan stille inn en pulssone i stedet for en verdi ved å velge pulsprogrammet. Konsollet vil justere motstanden i treningsøkten for å holde brukeren innenfor ønsket pulssone.

1. Velg HEARTRATECONTROL-USER, og trykk OK.
2. Trykk (+)(-) for å stille inn pulsverdi for treningsøkten, og trykk OK. Konsollet vil vise pulssonen (%) på venstre side, og pulsskalaen for brukeren på høyre side av skjermen.

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

3. Trykk (+)(-) for å velge måltype, og trykk OK.
4. Trykk (+)(-) for å stille inn verdi på treningsøkten.
5. Trykk OK for å starte treningsøkten.

Endre treningsprogram under en treningsøkt

Konsollet gir deg muligheten til å starte et annet treningsprogram fra en aktiv økt.

1. Trykk PROGRAMS mens du befinner deg i en aktiv treningsøkt.
2. Trykk (+)(-) for å velge ønsket treningsprogram, og trykk OK.
3. Trykk (+)(-) for å velge måltype, og trykk OK.
4. Trykk (+)(-) for å stille inn verdier i treningsøkten.
5. Trykk OK for å stanse den aktive økta og påbegynne den nye. De tidligere treningsverdiene lagres til brukerprofilen.

Pause eller stans

Konsollet vil gå inn i dvalemodus dersom brukeren slutter å tråkke på pedalene, og trykker PAUSE/END under en treningsøkt, eller dersom konsollet ikke mottar signaler fra pedalene på fem sekunder. Konsollet vil bla gjennom en serie med beskjeder som vil forandre seg hvert fjerde sekund:

- WORKOUT PAUSED
- STRIDE TO CONTINUE
- PUSH END TO STOP

Når en treningsøkt er satt på pause kan du bruke (+)(-) for å bla deg manuelt gjennom resultatkanalene.

1. Slutt å tråkke på pedalene, og trykk PAUSE/END for å sette treningsøkten på pause.
2. Trykk OK eller begynn å tråkke på pedalene igjen dersom du ønsker å fortsette treningsøkten.

Avslutt treningsøkten ved å trykke PAUSE/END igjen. Konsollet vil gå til RESULTAT/NEDKJØLINGS-modus.

RESULTAT/NEDKJØLINGSMODUS

Etter en treningsøkt vil GOAL-skjermen telle ned fra 03:00. Under denne nedkjølingsperioden vil konsollet vise dine treningsresultater. Alle treningsøkter unntatt hurtigstart-programmet har en tre minutter lang nedkjølingsperiode.

Skjermen vil vise verdiene fra inneværende treningsøkt i tre kanaler:

- a.) TIME (total), DISTANCE (total), og CALORIES (total)
- b.) SPEED (gjennomsnitt), RPM (gjennomsnitt), og HEART RATE (gjennomsnitt)
- c.) TIME (gjennomsnitt), LEVEL (gjennomsnitt), og CALORIES (gjennomsnitt).

Trykk venstre- eller høyre-knappen for å bla deg manuelt gjennom resultatkanalene..

Under nedkjølingsmodusen vil motstands nivået justeres til én tredjedel av øktens gjennomsnittlige motstands nivå. Nedkjølingsperiodens motstands nivå kan justeres med RESISTANCE (+)(-), men konsollet vil ikke vise disse verdiene.

Du kan trykke PAUSE/END for å avslutte RESULTAT/NEDKJØLINGS-perioden og gå tilbake til oppstartsmodus. Dersom konsollet ikke oppdager signaler fra verken pedalene eller pulssensorene, vil konsollet automatisk gå i dvalemodus.


Hvordan se målstatistikkene til en brukerprofil:

1. Fra oppstartsskjermen, trykk (+)(-) for å velge brukerprofil.
2. Trykk GOAL TRACK. Konsollet vil vise verdiene for den forrige treningsøkten, og aktivere det samsvarende prestasjonslyset.
Merk: Målstatistikken kan også inspiseres under en treningsøkt. Trykk GOAL TRACK, og verdiene for den forrige treningsøkten vil bli vist. Treningsverdiene i inneværende med unntak av GOAL-skjermen vil ikke lenger vises. Trykk GOAL TRACK igjen for å returnere til oppstartsskjermen.
3. Trykk (+)(-) for å bevege deg videre til neste GOAL TRACK-statistikk, «LAST 7 DAYS». Konsollet vil vise forbrente kalorier på skjermen (50 kalorier pr segment) for de siste syv dagene, sammen med de totale treningsverdiene. Trykk venstre- og høyre-knappene for å bevege deg gjennom alle treningsstatistikkanalene.
4. Trykk (+) for å bevege deg videre til «LAST 30 DAYS». Konsollet vil vise de totale verdiene for de forrige 30 dagene. Trykk venstre- og høyre-knappene for å bevege deg gjennom alle treningsstatistikkanalene.
5. Trykk (+) for å bevege deg videre til «LONGEST WORKOUT». Konsollet vil vise treningsverdiene med høyest tidsverdier. Trykk venstre- og høyre-knappene for å bevege deg gjennom alle treningsstatistikkanalene.
6. Trykk (+) for å bevege deg videre til «CALORIE RECORD». Konsollet vil vise treningsverdiene med høyest kaloriverdier. Trykk venstre- og høyre-knappene for å bevege deg gjennom alle treningsstatistikkanalene.
7. Trykk (+) for å bevege deg videre til «BMI» eller kroppsmasseindeks. Konsollet vil vise BMI-verdi basert på brukerinnstillingene. Forsikre deg om at innstillingene for din høyde og vekt er oppdatert.

BMI er et fint verktøy for å måle forholdet mellom høyde og vekt, og kan assosieres med kroppsfett og helserisikoer. Den følgende tabellen gir en generell vurdering av BMI-karakterene:

Undervektig	Under 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Overvektig	25.0 – 29.9
Fedme	30.0 og over

Merk: Denne vurderingen kan overvurdere fettprosenten hos atleter og personer med muskulær oppbygning. Den kan også undervurdere fettprosenten hos eldre og andre personer med liten muskelmasse.

 Snakk med en lege for mer informasjon om BMI og din idealvekt. Konsollets kalkulerte eller målte verdier bør kun brukes som referanse.

- Trykk (+) for å bevege deg videre til «SAVE TO USB – OK?». Trykk OK, og beskjeden «ARE YOU SURE? – NO» vil vises på skjermen. Trykk (+) for å velge YES, og trykk OK. Konsollet vil nå vise beskjeden «INSERT USB». Koble en USB-disk til konsollets USB-port. Konsollet vil nå overføre statistikkene til USB-disken.

Konsollet vil vise beskjeden «SAVING», fulgt av «REMOVE USB». Det er nå trygt å fjerne USB-disken.

Merk: Trykk PAUSE/END for å avbryte «SAVING»-beskjeden.

- Trykk (+) for å bevege deg videre til «CLEAR WORKOUT DATA – OK?». Trykk OK, og beskjeden «ARE YOU SURE? – NO» vil vises på skjermen. Trykk (+) for å skifte beskjed til «ARE YOU SURE? – YES», og trykk OK. Treningsøktene har nå blitt nullstilt.

- Trykk GOAL TRACK for å returnere til opstartsskjermen.

Når brukeren utfører en treningsøkt som overstiger «LONGEST WORKOUT» eller «CALORIE RECORD» fra tidligere treningsøkter, vil konsollet gratulere brukeren med en lydindikasjon, og informere brukeren om denne prestasjonen. Det samsvarende indikatorlyset vil også aktiveres.

www.SchwinnConnect.com


Gå til www.SchwinnConnect.com for å opprette en internettprofil; laste opp dine treningsresultater ved hjelp av en USB-disk; og se og holde oversikt over dine prestasjoner over tid.

www.SchwinnConnect.com fungerer også med MyFitnessPal. Følg beskjedene du får etter å ha trykket på LINK TO MYFITNESSPAL-knappen, og treningsresultatene vil gjøres tilgjengelig med din eksisterende MyFitnessPal-profil.

Konsollets innstillingsmodus gir deg mulighet til å stille inn dato og tid, velge enten metriske kilometer eller engelske mil som måleenheter, forandre apparattypen, kontrollere lydinnstillingene (ON/OFF) eller se vedlikeholdsinformasjon (ERROR LGO AND RUN HOURS – kun for serviceoperatører).

1. Hold PAUSE/END og den høyre knappen nede samtidig i tre sekunder mens du befinner deg i oppstartsmodus. Konsollet vil nå åpne konsollets innstillingsmodus.
Merk: Trykk PAUSE/END for å gå ut av konsollets innstillingsmodus og gå tilbake til oppstartsskjermen.
2. Konsollet vil nå vise inneværende innstilling av dato. Trykk (+)(-) for å justere den blinkende verdien. Trykk venstre- og høyre-knappene for å skifte aktivt segment (Måned/dag/år).
3. Trykk OK for å bekrefte.
4. Konsollet vil nå vise inneværende klokkeinnstilling. Trykk (+)(-) for å justere den blinkende verdien. Trykk venstre- og høyre-knappene for å skifte aktivt segment (Time/minutt/AM eller PM).
5. Trykk OK for å bekrefte.
6. Konsollet vil nå vise inneværende måleenhet. Trykk OK dersom du ønsker å forandre måleenheten. Trykk (+)(-) for å skifte mellom MILES (engelske mil) og KM (metriske kilometer).
Merk: Dersom måleenheten forandres mens det er lagret informasjon i brukerstatistikkene, vil disse konverteres til den nye måleenheten.
7. Trykk OK for å bekrefte.
8. Konsollet vil nå vise inneværende lydinnstilling. Trykk (+)(-) for å skifte mellom ON og OFF.
9. Trykk OK for å bekrefte.
10. Konsollet vil nå vise den totale tiden apparatet har vært i bruk.
11. Trykk OK for å gå til neste menyvalg.
12. Konsollet viser programvareversjonen.
13. Trykk OK for å gå til neste menyvalg.
14. Konsollet vil nå gå tilbake til oppstartsskjermen.

Les alle vedlikeholdsinstruksjoner før du påbegynner reparasjoner. Det kan i enkelte tilfeller være nødvendig å få hjelp av en annen person.

 Apparatet må regelmessig undersøkes for skader og slitasje. Det er eierens ansvar å forsikre seg om at det nødvendige vedlikeholdet utføres. Slitte eller skadete komponenter må repareres eller byttes ut umiddelbart. Kun komponenter fra produsenten kan benyttes for å vedlikeholde og reparere apparatet.

⚠ DANGER

Reduser risikoen for elektrisk sjokk ved å alltid koble fra strømledningen og vent i fem minutter før du rengjør, vedlikeholder eller reparerer dette apparatet.

Daglig:

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

Ukentlig:

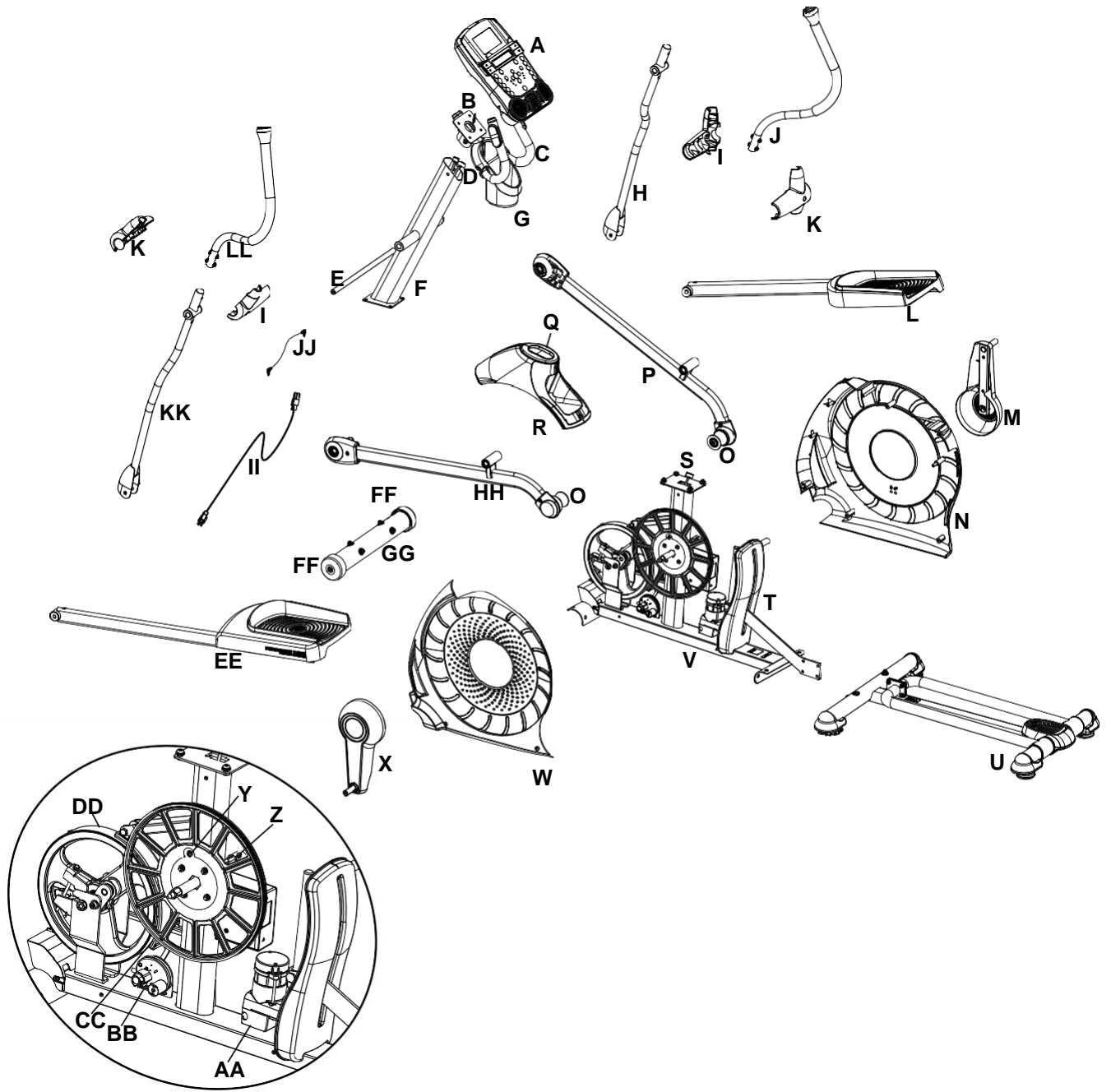
Rengjør apparatet for å fjerne støv og skitt fra alle overflatene. Forsikre deg om at setet beveger seg jevnt, og før på smøremiddel dersom nødvendig.
Merk: Ikke bruk petroleumbaserte produkter

Månedlig eller etter 20 timers bruk:

Sjekk pedalene og krankarmene. Forsikre deg om at alle bolter og skruer sitter stramt. Stram dem dersom nødvendig.

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

Vedlikeholdsdeler



A	Konsoll	N	Høyre deksel	AA	Stigningsmotorsett
B	Øvre pulskabel	O	Valse	BB	Servomotor
C	Stasjonært håndtak	P	Høyre ben	CC	Bremsesett
D	Øvre konsollkabel	Q	Dekselhette	DD	Svinghjul
E	Dreiestang	R	Øvre deksel	EE	Venstre pedalarm
F	Styrestamme	S	Nedre konsollkabel	FF	Transporthjul
G	Flaskeholder	T	Stigningssett	GG	Fremre stabilisator
H	Nedre høyre håndtaksarm	U	Skinnesett	HH	Venstre ben
I	Øvre håndtaksdeksel	V	Rammesett	II	Strømledning
J	Øvrre høyre håndtaksarm	W	Venstre deksel	JJ	MP3-kabel
K	Indre håndtaksdeksel	X	Venstre kranksett	KK	Nedre venstre håndtaksarm
L	Høyre pedalarm	Y	Hastighetsmagnet	LL	Øvre venstre håndtaksarm
M	Høyre kranksett	Z	Hastighetssensor	MM	Smøremiddel

Problem	Sjekk følgende	Løsning
No display/partial display/ unit will not turn on	Stikkontakt	Forsikre deg om at apparatet er koblet til en stikkontakt.
	Sjekk konsolltilkoblingen	Koblingen skal være sikker og uskadet. Bytt adapter eller koblestasjon på apparatet dersom disse er skadet.
	Sjekk datakabler	Alle kabler bør være uskadet. Bytt kabler som er skadet.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Inspiser konsollet for skader	Sjekk konsollet for synlige skader, som for eksempel at skjermen er sprukket. Bytt skadet konsoll.
	Konsollskjerm	Dersom skjermen bare er delvis synlig og alle tilkoblinger er ok, bytt konsoll.
		Kontakt din lokale distributør dersom disse stegene ikke løser problemene.
Apparatet virker, men pulsavlesning virker ikke	Pulskabel-tilkoblingen på konsollet	Forsikre deg om at pulskablene er koblet riktig.
	Pulskabelboks-kobling	Forsikre deg om at kablene fra håndtakene og kablene til konsollet er riktig koblet og uskadet.
	Pulssensorer	Forsikre deg om at hendene er sentrert på pulssensorene. Hendene må holdes rolig med relativt likt trykk på hver side.
	Tørre hender eller hard hud	Sensorene kan ha vanskeligheter med å lese tørre hender eller hard hud. Elektrodekremer (pulskremer) kan være til hjelp. Disse kan finnes på internett, apotek eller i større sportsforretninger.
	Håndtak	Dersom du ikke finner problemer, bytt håndtak.
Apparatet virker, men pulsavlesning vises ikke	Valgfritt pulsbelte	Pulsbeltet bør være "POLAR®"-kompatibelt og ukodet. Forsikre deg om at beltet er direkte på huden og at kontaktområdet er vætet.
	Sjekk brukerprofil	Velg EDIT USER PROFILE-valget for brukerprofilen. Gå til WIRELESS HR og forsikre deg om at innstillingen er satt til ON.
	Støy	Forsøk å bevege deg bort fra støykilder (TV, mikrobølgeovn etc)
	Bytt pulsbelte	Dersom støy er fjernet og pulsmåler fremdeles ikke fungerer, bytt pulsbelte.
	Bytt konsoll	Dersom pulsmåler fremdeles ikke fungerer, bytt konsoll.
Apparatet virker, men feil pulsavlesning vises	Støy	Forsikre deg om pulsmottakeren ikke er blokkert av elektronisk apparat på venstre side av tilbehørsskuffen.
E2 feilmelding	Sjekk datakabler	Alle kabler bør være uskadet. Bytt kabler som er skadet.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Konsollelektronikk	Dersom du ikke finner feilen, kontakt din distributør for ytterligere assistanse

Problem	Sjekk følgende	Løsning
No speed/RPM reading, Console displays "Please Stride" error code	Sjekk datakabler	Alle kabler bør være uskadet. Bytt kabler som er skadet.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Sjekk magnetposisjon (Dekslet må fjernes)	Magneten må være på plass på reimskiven.
	Sjekk hastighetssensor (Dekslet må fjernes)	Hastighetssensoren må være justert med magneten og koblet til datakabelen. Juster sensoren dersom nødvendig. Bytt dersom du finner skader på sensoren eller ledningen.
Konsollet skru seg av (går i dvalemodus) under bruk	Stikkontakt	Forsikre deg om at apparatet er koblet til en stikkontakt.
	Sjekk konsolltilkoblingen	Koblingen skal være sikker og uskadet. Bytt adapter eller koblestasjon på apparatet dersom disse er skadet.
	Sjekk datakabler	Alle kabler bør være uskadet. Bytt kabler som er skadet.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Nullstill apparatet	Koble apparatet fra strømkilden i tre minutter. Koble til på nytt.
	Sjekk posisjonering til hastighetsmagneten	Hastighetsmagneter bør være på plass på reimskiven
	Sjekk hastighetssensor (deksel må fjernes)	Hastighetssensor bør være justert med magneter og koblet til datakabel. Juster sensor på nytt om nødvendig. Bytt ut dersom ledning eller sensor er skadet.
Viften vil ikke skru seg av eller på	Sjekk datakabler	Alle kabler bør være uskadet. Bytt kabler som er skadet.
	Sjekk kabeltilkoblinger	Forsikre deg om at kablene er koblet riktig. Den lille låsen på koblestykkene skal kunne klikkes på plass.
	Nullstill apparatet	Koble apparatet fra strømkilden i tre minutter. Koble til på nytt.
Viften vil ikke skru seg på, men konsollet virker	Sjekk vifta for blokkeringer	Koble fra strømmen i fem minutter. Fjern blokkeringen fra vifta. Koble fra konsollet om nødvendig. Bytt konsoll om nødvendig.
Apparatet står ikke stødig	Sjekk planjusterer	Skru på justeringsføtter for at apparatet skal stå stødig.
	Sjekk underlag	Justering kan ikke kompensere for ekstremt ujevne underlag. Flytt apparat til jevnere underlag.
Pedalene er løse/det er vanskelig å trække på pedalene	Smådeler	Stram alle smådelene på pedaler og håndtaksarmer.

Klukkelyd mens man tr�kker på pedalene	Sjekk pedal/krank-koblingen	Koble fra venstre og høyre fotsett og roter kranken. Dersom lyden fortsetter, bytt krank/reimskivesett. Dersom lyden ikke kommer fra krankene, sjekk fotsettene og øvre/nedre håndtak.
	Sjekk fot-/ben-/armsett	Fjern fot, ben og håndtak manuelt for å isolere lyden. Bytt delen der lyden kommer fra.
Pipelyd som oppstår noen minutter ut i økten, og som blir verre etter hvert som treningen fortsetter.	Bolten som kobler svingarmene til akselen gjennom styrestammen	Løsne dreiestangen ørlite grann til lyden forsvinner. Smøremiddel kan også føres på som midlertidig løsning. Kontakt din distributør for mer assistanse.
	Valsen gnir mot fotskinnene	F�r smøremiddel på en tørr klut, og tørk over skinnene for å dempe lyden.

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