

SOLE

FITNESS



ELLIPTICAL

E98

Norsk brukerveiledning

INNHold

<u>Forholdsregler</u>	<u>3</u>
<u>Montering</u>	<u>4</u>
<u>Elliptisk funksjon</u>	<u>11</u>
<u>Konsoll</u>	<u>12</u>
<u>Vedlikehold</u>	<u>23</u>
<u>Oversiktsdiagram</u>	<u>24</u>
<u>Deleliste</u>	<u>25</u>
<u>Service</u>	<u>29</u>

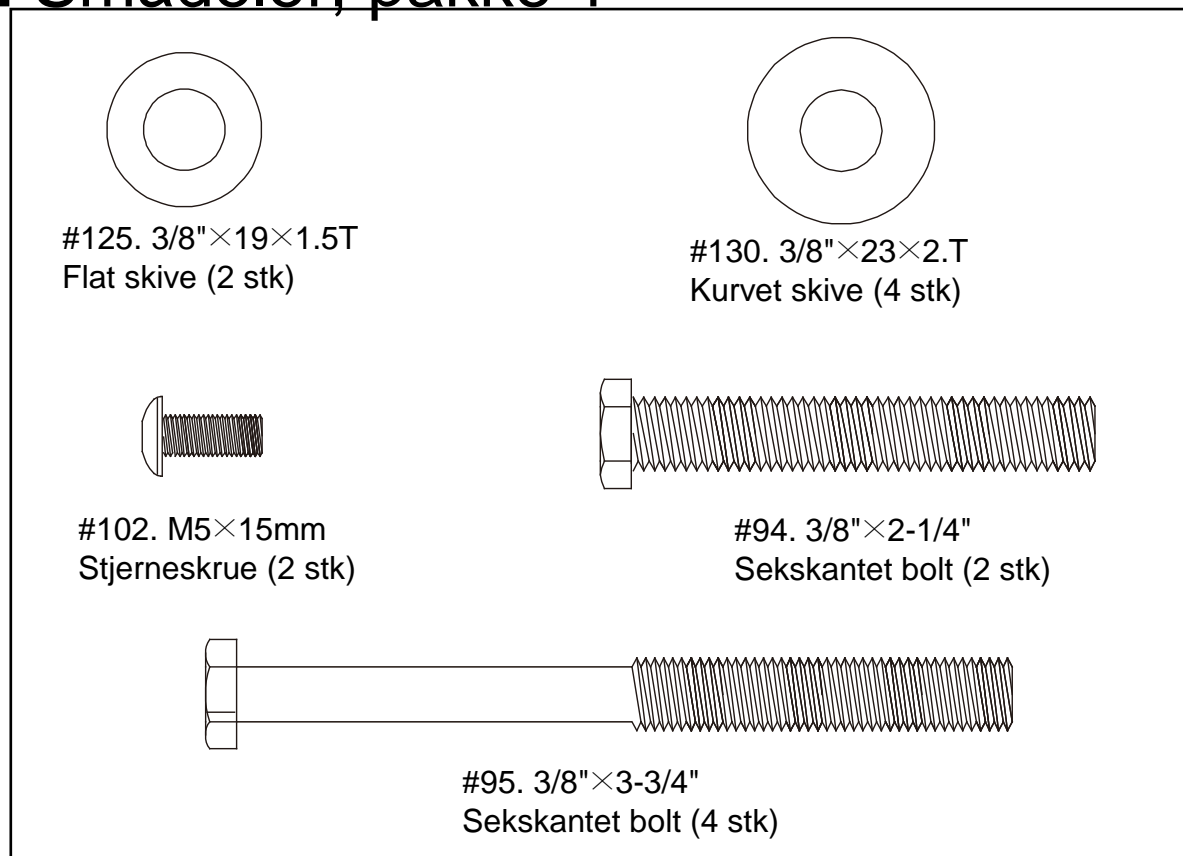
FORHOLDSREGLER

MERK – Les gjennom denne brukerveiledningen før du benytter deg av apparatet

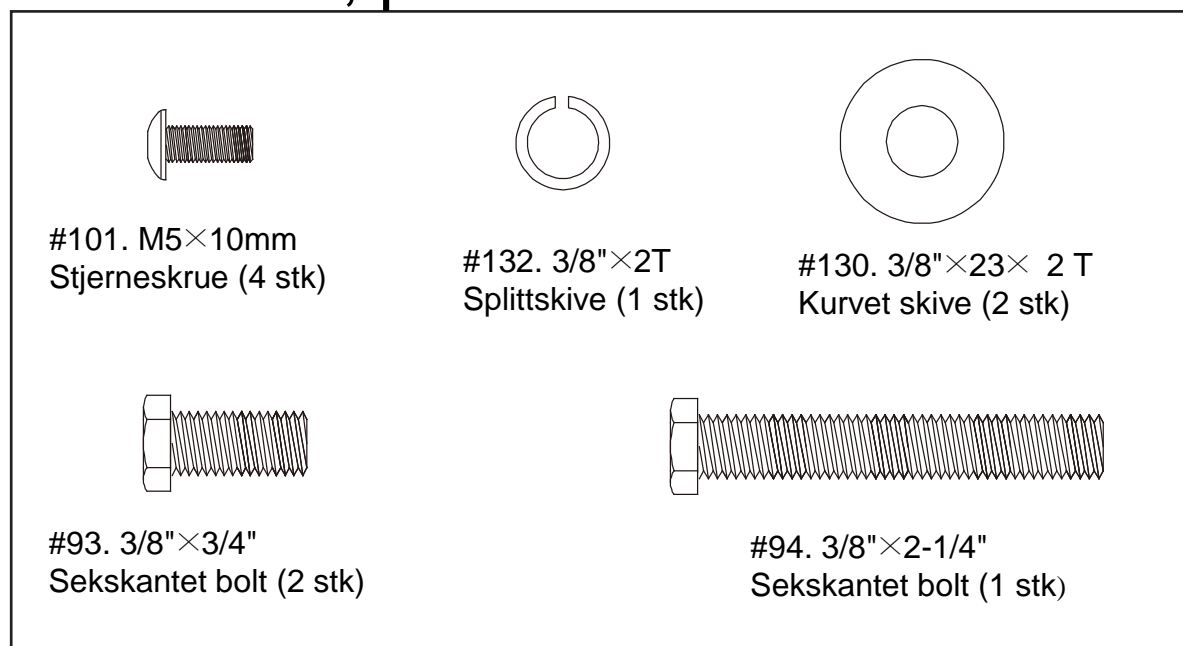
- Ikke benytt deg av apparatet på et tykt teppeunderlag da dette kan skade bade teppet og apparatet.
- Apparatet er kun godkjent for hjemmebruk. All bruk av apparatet i andre sammenhenger ugyldiggjør garantien.
- Barn under tolv år og kjæledyr bør ikke ha tilgang til apparatet uten oppsyn.
- Hold hender unna bevegelige deler.
- Ikke benytt apparatet der aerosol-produkter er i bruk eller hvor oksygen blir forvaltet.
- Ikke før noen objekter inn i apparatet.
- Ikke bruk apparatet utendørs.
- Ikke bruk apparatet til formål det ikke er utviklet for.
- Håndpulssensorene er ikke medisinske verktøy. Forskjellige faktorer, som bevegelse, kan påvirke avlesningen. Pulssensorene er kun ment for å lese generelle trender i hjerterytmen.
- Ikke deg riktige joggesko. Ikke benytt apparatet i andre sko, sokker eller barbert.
- Ikke utsett apparatet for regn eller fuktighet. Apparatet er ikke utviklet for bruk utendørs, nær basseng eller i andre fuktige omgivelser. Apparatet bør kun brukes i temperaturer mellom 5 og 45 grader Celsius, og i 95% ikke-kondenserende luftfuktighet.
- Ikke benytt deg av apparatet uten å ha lest gjennom brukerveiledningen, og satt deg inn i hvordan apparatet fungerer.
- Forandringer i motstanden vil ikke inntreffe umiddelbart etter at du har forandret det på konsollet. Etter at du har stilt inn ønsket motstand på konsolle vil computeren forandre motstanden gradvis.
- Vær oppmerksom på at å utføre andre aktiviteter under trening, som å se på TV eller lese ei bok, vil ta oppmerksomheten bort fra apparatet, og kan potensielt resultere i farlige situasjoner.
- Ikke overdriv trykket mot konsollets knapper. De er utviklet for å registrere lette tastetrykk. Dersom de ikke fungerer riktig, ta kontakt med din forhandler eller med Mylna Sports Service-avdeling (kontaktinformasjon finnes på siste side).
- Apparatet har to transporthjul, som tilgjengeligjøres når den bakre delen av apparatet løftes.

MONTERING, SJEKKLISTE

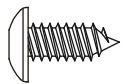
1 Smådelar, pakke 1



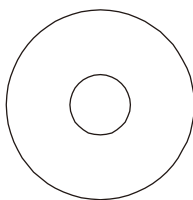
2 Smådelar, pakke 2



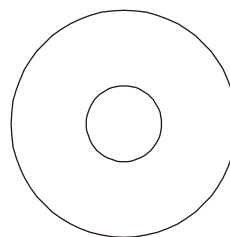
3 Smådeler, pakke 3



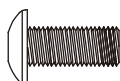
#104. $\text{Ø } 3.5 \times 12\text{mm}$
Skruer (10 stk)



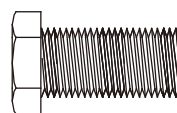
#129. $\text{Ø } 25$ Bølget
skive (4 stk)



#126. $3/8" \times 30 \times 2.0\text{T}$
Flat skive (2 stk)

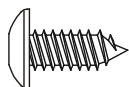


#102. $\text{M}5 \times 15\text{mm}$
Stjerneskrue (17 stk)

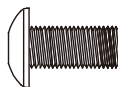


#93. $3/8" \times 3/4"$
Sekskantet bolt (2 stk)

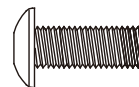
4 Smådeler, pakke 4



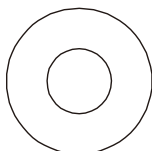
#104. $3.5 \times 12\text{mm}$
Skruer (8 stk)



#101. $\text{M}5 \times 10\text{mm}$
Stjerneskrue (8 stk)



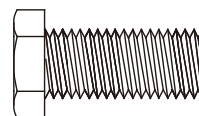
#102. $\text{M}5 \times 15\text{mm}$
Stjerneskrue (8 stk)



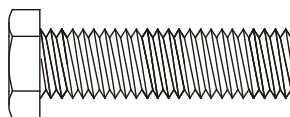
#122. $5/16" \times 20 \times 1.5\text{T}$
Flat skive (2 stk)



#113. $5/16" \times 7\text{T}$
Mutter (2 stk)

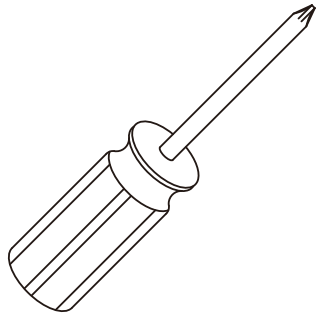


#90. $5/16" \times 3/4"$
Sekskantet bolt (8 stk)

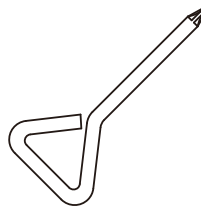


#92. $5/16" \times 1-1/4"$
Sekskantet bolt (2 stk)

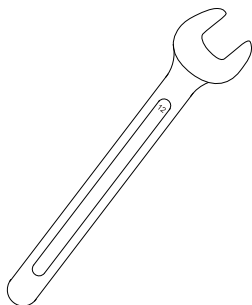
MONTERINGSVERKTØY



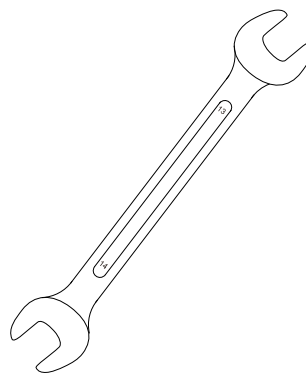
#135. Stjernetrekker



#134. Kort stjernetrekker



#136. 12mm skiftenøkkel



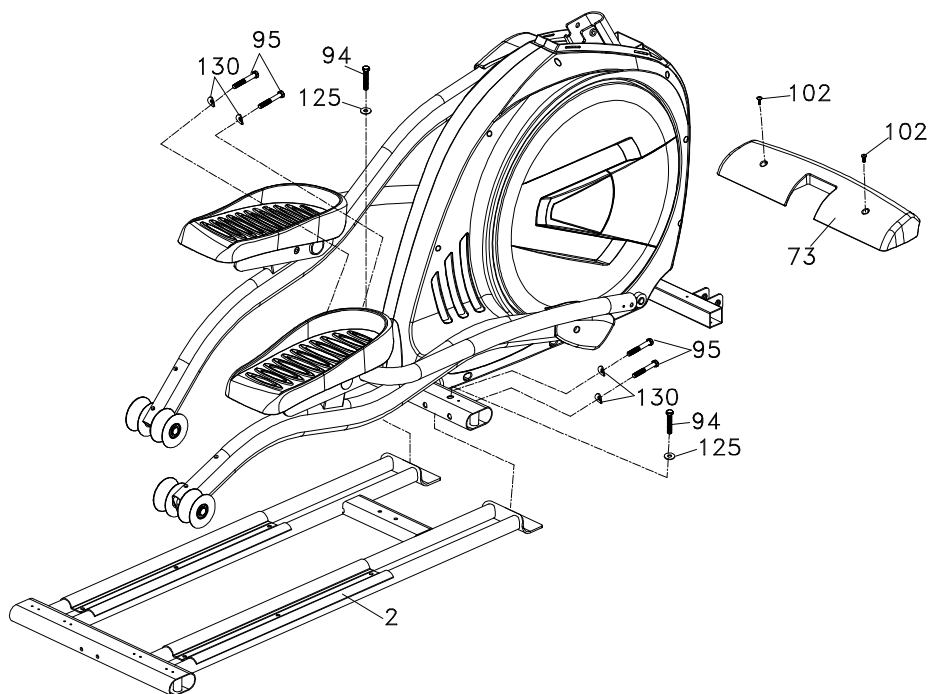
#133. 3/14mm skiftenøkkel

FØR DU MONTERER

1. Åpne pakningen ved å kutte nede langs den prikkete linjen. Løft så boksen av apparatet.
2. Fjern forsiktig alle deler av pakningen, og inspiser apparatet for skade eller manglende deler. Kontakt din forhandler umiddelbart dersom du oppdager skader eller mangler.
3. Finn pakningen med smådelene. Pakk først ut verktøyene, før du åpner smådelpakningene etter hvert som du trenger dem. Nummer i parentes er produktnummer som brukes for referanse i oversiktsdiagrammet.

1 MONTERING, BAKRE SKINNER

1. Skru to stk 3/8"×19×1.5T flate skiver (125) og to stk 3/8"×2-1/4" sekskantede bolter (94) med hendene gjennom toppen av den bakre stabilisatoren (hoveddrammen), inn i bakre skinnersett (2).
2. Skru fire stk 3/8"×23×2T kurvede skiver (130) og fire stk 3/8"×3-3/4" sekskantede bolter (95) med hendene gjennom fremre stabilisator (hoveddramme), inn i bakre skinnersett (2).
3. Monter så fremre stabilisatordeksel (73) med to stk M5×15 mm stjerneskruer (102).



2 Montering, styrestamme

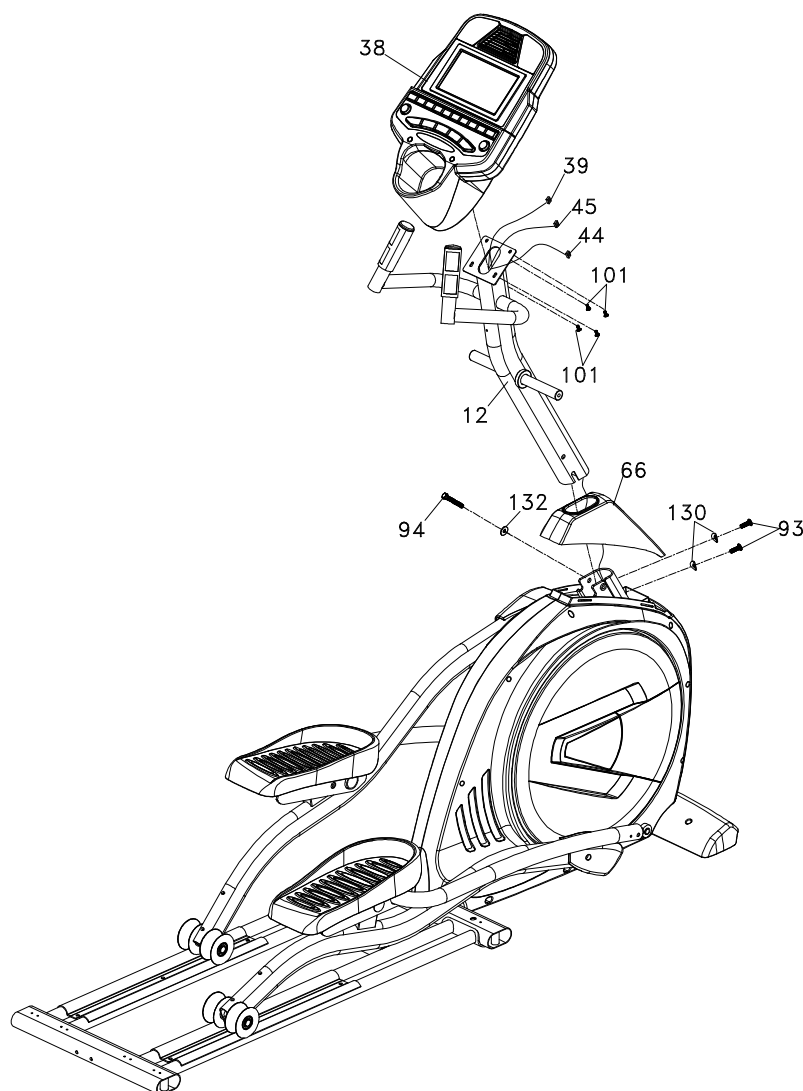
1. Før computerkabelen (39) gjennom styrestammedekslet (66) og inn i styrestammen (12). Plasser så styrestammen gjennom styrestammedekslet og plasser hele settet inn i det U-formede hullet som vist på illustrasjonen.

Dra i ledningbåndet (som er bundet fast i computerkabelen (39)) til koblestykkene kommer ut av styrestammen (12). Fest styrestammen med 3/8"x2-1/4" sekskantede boltene (94) som du finner i det U-formede hullet, og to stk 3/8"x3/4" sekskantede bolter (93), to stk 3/8"x23x2T kurvede skiver (130), og en 3/8"x2-1/4" sekskantet bolt (94) med en 3/8"x2T splittskive (132) og stram.

Juster styrestammedekslet (66) med venstre og høyre sidedeksler (67, 68).

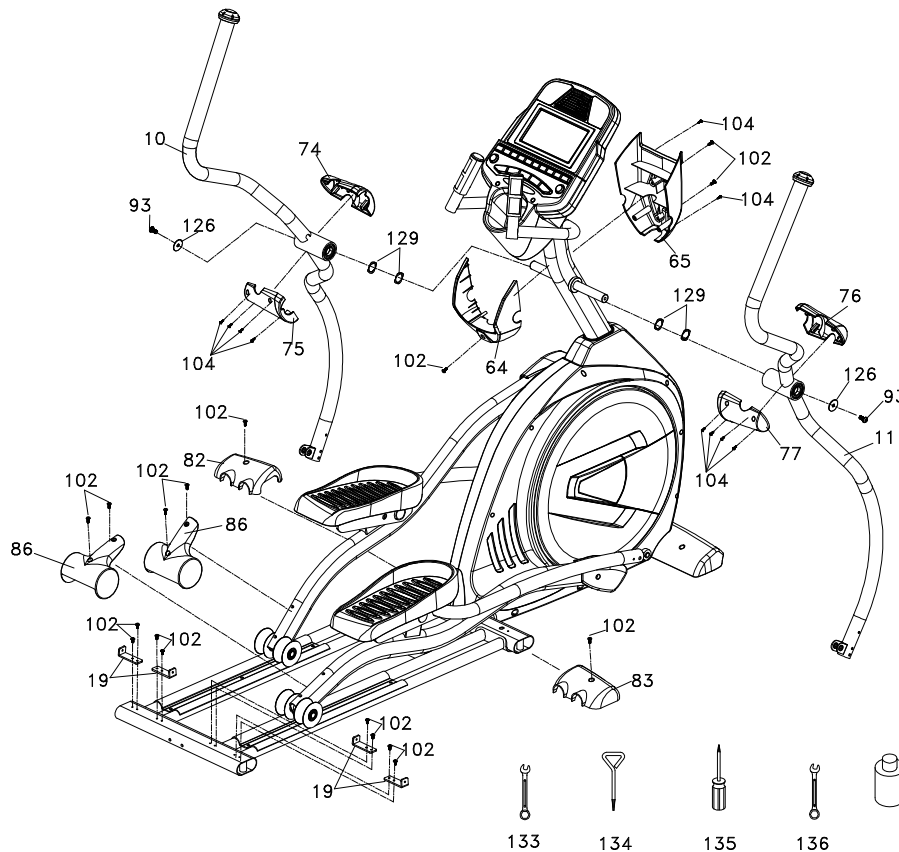
2. Fjern ledningbåndet fra computerkabelen (39). Koble håndpulssettet m/ledning (44) og det røde håndpulssettet m/ledning (45) til konsollsettet (38). Pass på å følge fargekodene.

Plasser så konsollet på toppen av styrestammen, og stram fire M5 x 10mm stjerneskruer (101).



3 Montering, bevegelig håndtak

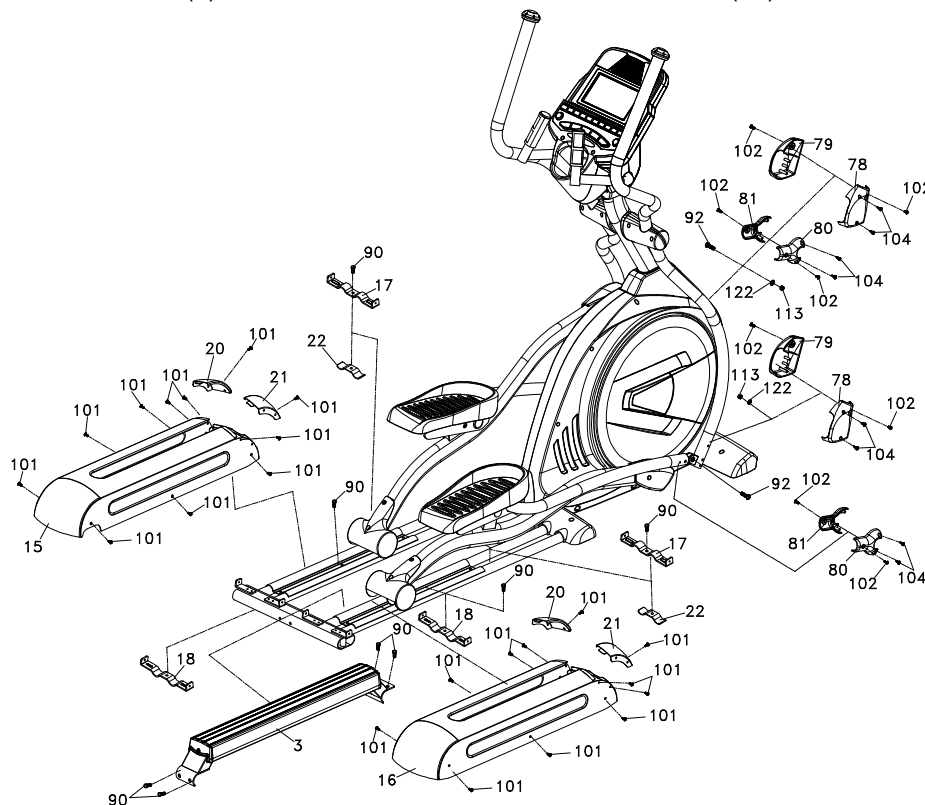
1. Plasser fire stk Ø 25 kurvede skiver (129) på begge sider av håndtaksakselen på styrestammen (12).
2. Fest venstre og høyre svingarmer (10, 11) på sine respektive sider av akselen. Stram med to stk 3/8"×30×2.0T flate skiver (126) og to stk 3/8"×3/4" sekskantede bolter (93) i skruehullene på enden av akselen.
3. Monter fremre konsolldeksel (64) til styrestammen (12) med én stk M5×15mm stjerneskrue (102).
4. Fest så bakre konsolldeksel (65) til fremre konsolldeksel (64) på styrestammen (12) med to stk M5×15mm stjerneskruer (102) og to stk Ø3.5×12mm skruer (104).
5. Monter venstre fremre håndtaksdeksel (74) og venstre bakre håndtaksdeksel (75) på venstre svingarm (10) med fire stk Ø3.5×12mm skruer (104).
6. Gjenta forrige steg for å montere høyre fremre håndtaksdeksel (76) og høyre bakre håndtaksdeksel (77) på høyre svingarm (11).
7. Monter to stk glihjuldeksler (86) over glihulets urethane (51) og venstre og høyre pedal arm (6, 7) med fire stk M5×15mm stjerneskruer (102).
8. Fest to stk glihjuldeksler (86) med fire stk M5×15mm stjerneskruer (102). Stram to stk bakre L-plater (19) på bakre stabilisator på bakre del av skinnesettet (2) med fire stk M5×15 stjerneskruer (102).
9. Monter bakre stabilisatordeksler (A, B) (82, 83) på bakre stabilisator på hovedrammen (1) med to stk M5×15mm stjerneskruer (102).



20120511

4 Montering, pedaler

1. Juster hullene i enden (dreieenden) av koblearmene (L&R) (8, 9) med hullene i braketten på svingarmene (L&R) (10, 11). Pinne-enden skal være inne i svingarmbraketten. Fest svingarmbraketten og pinneenden med to stk 5/16" x 1-1/4" sekskantede bolter (92). Fest så to stk 5/16" x 20 x1.5T flate skiver (122), 5/16" x 7T muttere (113) og pinnedeksler på 5/16" x 1-1/4" sekskantede boltene (92) og stram godt.
2. Plasser det venstre koblearmsdekslet B (81) på den venstre koblearmen (8), og fest med to stk M5x15mm stjerneskruer (102) og to stk ψ 3.5x12mm skruer (104). Plasser så venstre koblearmdeksel A (79) på nedre del av den venstre svingarmen (10) og fest med to stk M5x15mm stjerneskruer (102) og to stk ψ 3.5x12mm skruer (104). Gjenta på høyre side.
3. Fest bakre monteringsbrakett B (18) under aluminiumsporets holdebrakett (22) fra hullet i midten med to stk 5/16"x3/4" sekskantede bolter (80).
4. Fjern syv stk M5x10 mm stjerneskruer (101) fra venstre og høyre fremre toppdeksel (20, 21), og venstre deksel (15).
5. Plasser venstre deksel (15) på venstre side av skinnesettet (2) med åpningen pekende utover, og før glihjulene inn i dekslet. Fest det venstre dekslet til to stk bakre L-plater (19) og en bakre monteringsbrakett B (18) ved å feste skruene du fjernet i forrige steg. Plasser aluminiumsporets holdebrakett (22) under venstre skinne på bakre skinnesett (2), og plasser bakre monteringsbrakett (A) (17) over, og fest med 5/16" x3/4" sekskantet bolt (90). Fest venstre deksel ved å stramme M5x10mm stjerneskrue (101).
6. Gjenta forrige steg med høyre deksel (16).
7. Fest så venstre (20) og høyre (21) fremre toppdeksel til venstre (15) og høyre (16) deksler.
8. Monter skinnestøttesettet (3) gjennom venstre og høyre deksler (15, 16) og fest til bakre stabilisator på bakre del av skinnesettet (2) med fire stk 5/16"x3/4" sekskantede bolter (90).



ELLIPTISK FUNKSJON

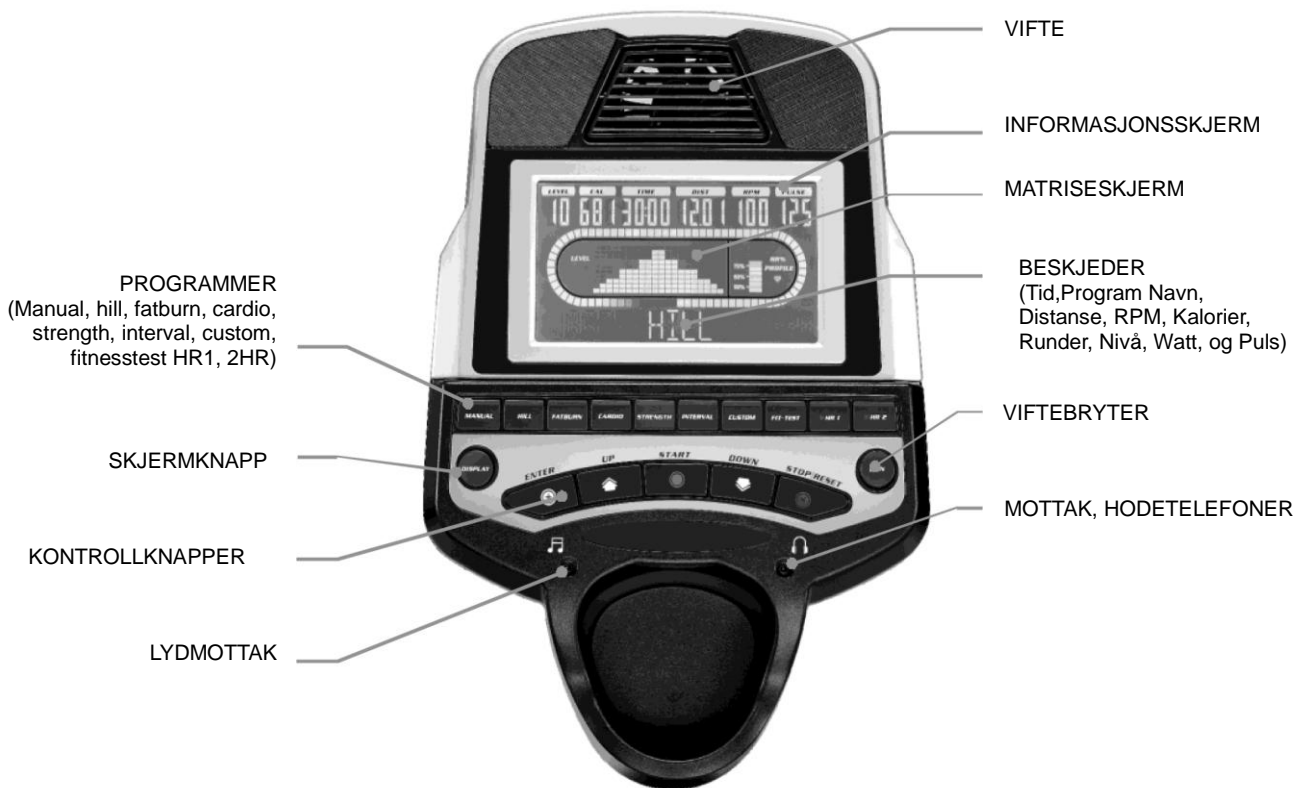
ORTOPEDISK JUSTERTE FOTPUTER

Forskning utført av et team bestående av ledende sportsforskere og fysioterapauter har resultert i et gjennombrudd i pedaldesign. Forskningen fant ut at mange brukere av elliptiske maskiner opplever en nummen følelse i tærne under trening, i tillegg til at flere brukere også opplever ubehag i ankelen, akillessenen, knær eller hofter.

Forskningsteamet konkluderte med at problemet lå i designet i elliptiske apparater, og utviklet en løsning på problemet. Når brukere benytter seg av apparatet har de en tendens til å dytte føttene utover i stedet for rett bakover. Dette fører til et trykk på ytre del av foten, og kommer i konflikt med den naturlige justeringen av leddene.

Løsningen er enkel, men likevel unik til dette produktet: Ved å legge til en to-graders vinkel innover på fotputene, så vil brukeren opprettholde den naturlige justeringen av leddene, hvilket igjen vil lette trykket på anklene, knærne og hoftene.

KONSOLL



HVORDAN SKRU PÅ STRØMMEN

Konsollets strømtilførsel kommer fra en intern generator. Når du begynner å trække på pedalene, vil konsollet automatisk skru seg på. Dersom svinghjulet ikke er i bevegelse, vil konsollet gå til pausemodus og skjermen skru seg av. Skru på skjermen igjen ved å begynne å trække på pedalene.

Når apparatet skrur seg på, vil konsollet utføre en interntest. Dette betyr at alle lysene på skjermen skrur på, og når de skrur seg av vil bedskjedvinduet vise software-versjonen (eksempel: VER 1.0), og DISTANCE-skjermen vil vise en odometeravlesning. Odometeravlesningen vil vise den virtuelle distansen apparatet har beveget seg. TIME-vinduet viser hvor mange timer apparatet har vært i bruk.

Disse verdiene vil kun vises på skjermen i noen sekunder før konsollet automatisk går til oppstatts skjermen. Matriseskjermen vil vise forskjellige treningsprofiler, og beskjed-vinduet vil vise oppstartbeskjeden. Konsollet er nå klar til bruk.

KONSOLLDRIFT

HURTIGSTART

Dette er den raskeste måten å starte en treningsøkt. Etter at du har skrudd på strømmen på konsollet, trykk START for å begynne. Dette vil sette i gang hurtigstart-funksjonen. I denne funksjonen vil klokken telle opp fra 0, og motstanden vil kunne justeres manuelt ved å trykke opp- eller ned-knappene. Matriseskjermen vil vise en bane hvor en blinkende prikk indikerer din fremgang på banen.





GRUNNLEGGENDE INFORMASJON (valgfritt)

Beskjedvinduet vil i utgangspunktet vise hastighet målt i km/t. Hver gang brukeren trykker DISPLAY-knappen, vil neste informasjonsverdi vises på skjermen. Rekkefølgen informasjonen vil vises på er følgende: hastighet i km/t, Watt, MET, Segment-tid og rulling mellom alle funksjonene. Når skjermen ruller mellom alle funksjonene, vil hver verdi vises på skjermen i fire sekunder før neste verdi vises.

Når du benytter deg av et treningsprogram kan du forandre matrise-profilen (Motstand og Runder) ved å trykke ENTER. Du kan også rulle mellom begge funksjonene ved å trykke ENTER igjen. Når skjermen ruller mellom funksjonene, vil hver verdi vises på skjermen i fire sekunder før neste verdi vises. Ikonet som tilhører de forskjellige funksjonene vil lyse mens den aktuelle funksjonen er aktiv.

Hold STOP/RESET nede i tre sekunder for å utføre en fullstendig nullstilling av konsollet. Trykker du STOP/RESET mens du skriver inn informasjon, vil du gå tilbake til forrige skjerm.

Nederst på konsollet vil du finne en lydport () og høytalere. Her kan du koble til din musikkspiller (mp3, iPod, radio, CD-spiller og til og med lydsignaler fra TV eller datamaskin). Konsollet har også en port for hodetelefoner ().

MATRISESKJERM

Apparatet har et innebygget sensorsystem for hjerterytme. Avlesningen vil starte med en gang du holder rundt hjerterytmesensorene eller dersom du tar på deg et pulsbelte (selges separat). Hjertheikonet vil begynne å blinke når programmet starter (Dette kan ta noen sekunder). Pulsvinduet vil vise hjerterytmen din i slag pr minutt (BPM), og HR-grafen vil vise din innværende prosent i forhold til maksverdi for hjerterytme. Pulsbeltet er mer nøyaktig enn håndpulsensorene, ettersom sistnevnte også er avhengig av eksterne

Pga generatorsystemet, vil konsollet skru seg av dersom det ikke registrerer bevegelse i svinghjulet. Dersom du er i et program og ikke trækker på pedalene, vil konsollet lagre informasjonen din i opptil fem minutter. Dersom du gjenopptar trækkingen før fem minutter har gått, vil programmet fortsette der det slapp, og fortsette å samle data. Dersom mer enn fem minutter har gått, vil konsollet gå tilbake til oppstartsskjermen, og all data fra treningsøkten vil slettes.

STOP-knappen har flere funksjoner:

Trykk STOP en gang mens du er i et program, vil sette programmet på pause.

Trykk STOP mens programmet er satt på pause, og programmet vil avsluttes og et sammendrag vil vises på skjermen.

Hold STOP nede i tre sekunder, og konsollet vil nullstille seg fullstendig.

Trykk STOP mens du skriver inn informasjon til et program, og du vil gå tilbake til forrige skjerm.

PROGRAMMERING AV KONSOLLET

Brukeren kan skreddersy alle programmene ved å taste inn personlig informasjon. Dette vil gjøre at programmet forandrer seg for å passe bedre med dine behov. Noen verdier er nødvendige for å forsikre deg om at avlesningene er korrekte. Du vil bli spurt om AGE (alder) og WEIGHT (vekt). Informasjon om din alder er nødvendig for å sørge for at du trener under riktige betingelser i hjerterytmeprogrammet. Ved å skrive inn informasjon om din vekt, vil du kunne motta mer nøyaktige resultater i kalori-funksjonen. Konsollet kan ikke forutse nøyaktig hvor mange kalorier du forbrenner, men ved å skrive inn vektinformasjon, vil avlesningen komme nærmere riktig verdi.

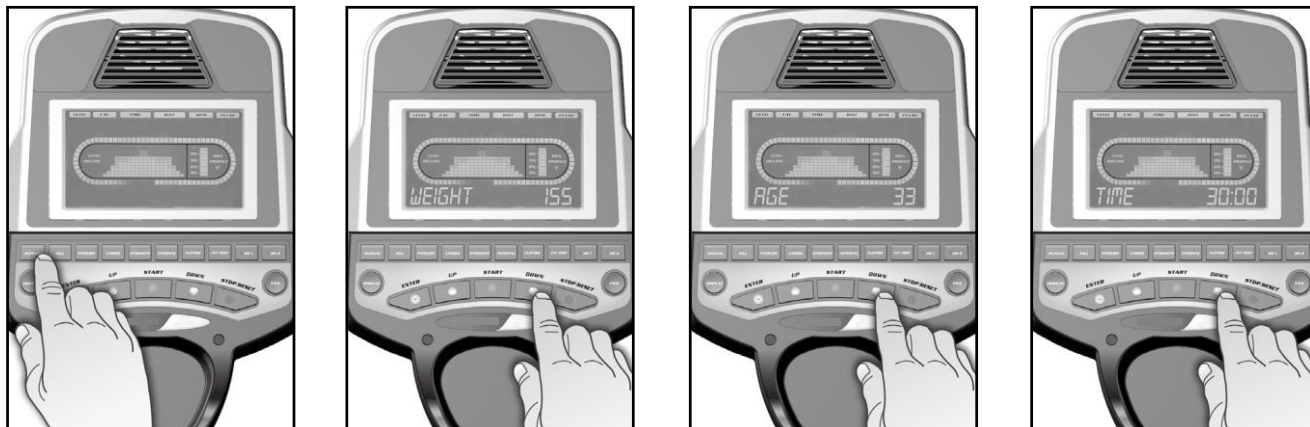
Angående kalorier: Kaloriavlesninger vil aldri være 100% nøyaktige uansett om du trener hjemme eller i et treningssenter, og forskjellene kan være drastiske. Ettersom kaloriforbrenning skjer i forskjellige hastigheter fra person til person, er kaloritellere kun ment å fungere som en indikasjon på omtrent hvor mange kalorier du forbrenner.

ÅPNE PROGRAMMER OG FORANDRE INNSTILLINGER

Trykk hver programknapp for å gå gjennom programvalgene. Profilen for hvert program vil vises i matriseskjermen. Trykk ENTER for å velge et program, og gå inn i innstillingsmodus. Dersom du ønsker å trene uten å skrive inn ny informasjon, trykk START. Programmet vil dermed hoppe over programmeringsverdiene og ta deg direkte til starten av programmet. Ønsker du å forandre de personlige innstillingene, følge instruksjonene i beskjedvinduet. Dersom du starter et program uten å forandre innstillingene, vil standardverdier bli brukt.

Merk: Hver gang du skriver inn ny informasjon for alder og vekt, vil disse bli lagret som nye standardinnstillinger. Dersom du skriver inn denne informasjonen før første gang du bruker apparatet, vil du derfor ikke trenge å skrive de inn igjen, såfremt verdiene ikke forandrer seg.

JUSTERBARE FUNKSJONER



MANUELL MODUS

I den manuelle modusen kan du selv styre treningsmengden og treningstiden.

1. Trykk MANUAL, og trykk deretter ENTER.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn riktig alder, og trykk ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din vekt (WEIGHT). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn riktig vekt, og trykk ENTER for å bekrefte.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Du kan alternativt gå tilbake og justere dine innstillinger ved å trykke STOP.
6. Når programmet starter, vil apparatet bli satt på nivå 1. Dette er det letteste nivået, og et godt utgangspunkt for oppvarming. Når du ønsker å øke arbeidsmengden, trykk opp-knappen. Trykk ned-knappen for å redusere arbeidsmengden.
7. I manuell modus vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
8. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.

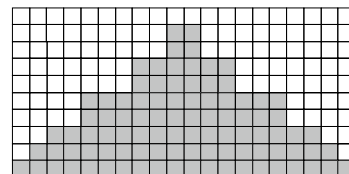
FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

Apparatet tilbyr fem programmer som er utviklet for å tilby variasjon i treningen din. Disse programmene er av forskjellige forhåndsinnstilte intensiteter for å tilby deg muligheten til å nå forskjellige treningsmål.

Hill (bakke)

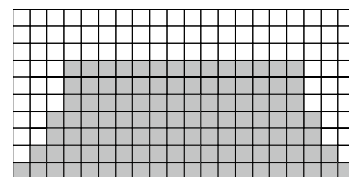
Dette programmet simulerer trening i et bakkelandskap. Motstanden i pedalene vil først øke gradvis, og deretter reduseres gradvis gjennom programmet.

ARBEIDSNIVÅ



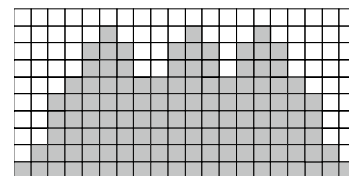
Fat Burn (fettforbrenning)

Dette programmet er utviklet for å maksimere forbrenning av fett. Den beste måten å forbrenne fett på er å holde hjerterytmen din rundt 60% til 70% av sitt maks-nivå. Programmet bruker ikke hjerterytmen din som utgangspunkt, men simulerer et lavere men jevnere intensitetsnivå.



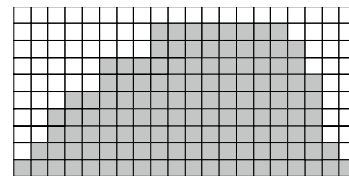
Cardio (kardio)

Dette programmet er utviklet for å øke ditt kardiovaskulære nivå og din utholdenhet. Dette er trening for hjertet og lungene dine, og det vil bygge opp hjertemuskelen og øke blodsirkulasjonen og lungekapasiteten din. Dette skjer ved å inkorporere et høyere intensitetsnivå med litt variasjoner.



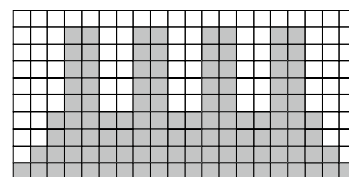
Strength (styrke)

Dette programmet er utviklet for å øke muskelstyrken i nedre del av kroppen din. Dette programmet vil gradvis øke motstandsivået til et høyt nivå, og tvinge deg til å opprettholde dette nivået. Dette skal både styrke og tone musklene i bena og rompa.

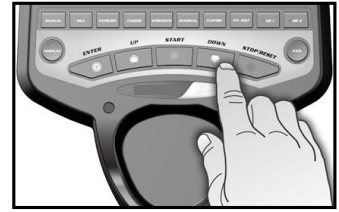


Interval (Intervalltrening)

Dette programmet kombinerer høy intensitetstrening med perioder med lav intensitet. Dette øker din utholdenhet ved å DEplete oksygenivået ditt, fulgt av perioder hvor kroppen bygger seg opp igjen og fornyer oksygenivået. På denne måten vil ditt kardiovaskulære system programmeres til å bruke oksygen mer effektivt.



FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER



1. Trykk ønsket program, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å justere maks-nivået. Dette er det intensitetsnivået du ikke ønsker å overstige under økten (Den høyeste søylen i programmet). Juster til ønsket nivå, og trykk ENTER.
6. Du kan nå begynne å trene ved å trykke START. Du kan alternativt gå tilbake og justere dine innstillinger ved å trykke STOP.
7. Når du ønsker å øke arbeidsmengden, trykk opp-knappen. Trykk ned-knappen for å redusere arbeidsmengden.
8. I disse programmene vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
9. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.

BRUKERINNSTILTE PROGRAMMER

Disse programmene lar brukeren selv stille inn og lagre sine egne programmer.

1. Trykk CUSTOM, og trykk ENTER for å bekrefte. Dersom du allerede har lagret et program, vil dette bli vist på skjermen, og du er klar til å påbegynne økten. Dersom ingen programmer er lagret eller et program du ikke ønsker å bruke er lagret, kan du velge mellom å erstatte programmet eller skrive inn et brukernavn. Bokstaven 'A' vil blinke i beskjedvinduet. Bruk opp- og ned-knappene for å velge ønsket brukernavn (maks syv tegn). Trykk STOP når du er ferdig.
2. Dersom CUSTOM (brukerinnstilt program) allerede har et program lagret, kan du velge mellom å kjøre dette programmet eller slette det og stille inn et nytt. Trykk START eller ENTER i velkomstskjermen, og du vil bli spurt om du ønsker å kjøre programmet ('RUN PROGRAM?') Bruk opp- eller ned-knappen for å velge ja eller nei. Dersom du velger nei, vil du bli spurt om du ønsker å slette det eksisterende programmet. Du er nødt til å slette det eksisterende programmet hvis du ønsker å lage et nytt et.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
5. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
6. Første søyle vil nå blinke, og du vil bli bedt om å justere nivået i øktens første segment. Når du har stilt inn segmentet, eller dersom du ikke ønsker å stille inn dette segmentet, trykk ENTER for å gå videre til neste søyle. Den neste søylen vil vise samme nivå som forrige segment. Gjenta prosessen med det nye segmentet, og trykk ENTER for å bekrefte. Fortsett slik til alle 20 segmentene er stilt inn.
7. Trykk START for å starte (og lagre) programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå ut av oppstartsskjermen.

8. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil kun påvirke inneværende segment. Straks neste segment starter, vil intensitetsnivået justere seg etter hva som er forhåndsinnstilt.
9. I disse programmene vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
10. Når programmet er over, vil beskjedvinduet vise et sammendrag av din treningsøkt. Etter kort tid vil konsollet så returnere til oppstartsskjermen.

FITNESSTEST

Fitnessstesten er basert på YMCA-protokollen, og er en test som bruker forhåndsbestemte faste intensitetsnivåer som er basert på avlesningene av din hjerterytme underveis i testen. Den vil vare mellom seks og femten minutter avhengig av ditt fitnessnivå. Testen er over når hjerterytmen din når 85% av maks-puls eller når hjerterytmen din er mellom 110 bpm og 85% av makspuls i slutten av to segmenter på rad. Etter at testen er fullført vil du få en VO2max-score. VO2max står for oksygen volum-inntak (Volume of Oxygen uptake), som måler hvor mye oksygen du trenger for å utføre en viss arbeidsmengde. YMCA-protokollen bruker to til fire 3-minutts-segmenter i en kontinuerlig treningsøkt (se tabellen under). Du vil bli spurt om å oppgi om du er mann (MALE) eller kvinne (FEMALE) før testen begynner. Dette valget avgjør hvilke testparametre vil bli brukt, som vist i tabellen under. Dersom du er en mann i veldig dårlig form, bør du velge 'FEMALE'. Dersom du er en kvinne i veldig god form, bør du velge 'MALE'.

Intensitetsnivå for valget 'MALE'

1st Stage				300 kgm/min					
HR		< 90			90 - 105			> 105	
2nd Stage		900 kgm/min			750 kgm/min			600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

Intensitetsnivå for valget 'FEMALE'

1st Stage			150 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3rd Stage	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4th Stage	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

FITNESSTEST

1. Trykk FIT-TEST, og trykk deretter ENTER for å bekrefte.
2. Ordet 'MALE' vil blinke i beskjedvinduet. Bruk opp- eller ned-knappene dersom du ønsker å forandre dette til 'FEMALE'. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
5. Trykk START for å starte testen, eller ENTER for å modifisere innstillingene.

FØR TESTEN

- Pass på at du er i god helse. Dersom du er over 35 år gammel eller har kjente helseproblemer, brø du snakke med en lege.
- Pass på at du har varmet opp og tøyet ut før testen.
- Ikke innta kaffein før testen.
- Hold lett rundt håndtakene; ikke vær anspent.

UNDER TESTEN

- Konsollet må kunne lese av hjerterytmen din kontinuerlig for at testen skal starte. Du kan bruke håndpulsensorene, eller et pulsbelte.
- Du må opprettholde en stødig 50 RPM pedalhastighet. Dersom du går under 48 RPM eller over 52 RPM, vil konsollet lydindikere til du er tilbake innenfor denne skalaen.
- Trykk DISPLAY for å rullere gjennom forskjellige avlesningsverdier.
- Beskjedvinduet vil alltid vise deg pedalhastigheten for å hjelpe deg å opprettholde 50 RPM.
- Informasjonen vist under testen er:
 - a. Din arbeidsmengde i KGM. KGM er en forkortelse for kilogram-styrke pr meter/minutt.
 - b. Din arbeidsmengde i Watts. (1 watt = 6.11829727787 KGM)
 - c. HR er din faktiske hjerterytme. TGT er målverdien du jobber for å nå mot slutten av testen.
 - d. Tiden som er gått av økten.

ETTER TESTEN

- Tren lett og tøy ut i ca fem minutter etter at testen er ferdig.
- Merk deg hvilken karakter du får, da denne ikke vil lagres i konsollet etter at konsollet automatisk går tilbake til oppstarts-menyen etter noen minutter.

Karaktertabell

VO2max-tabell for 'MALE'

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max-tabell for 'FEMALE'

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

HJERTERYTMEPROGRAMMER

Før du bestemmer deg for hvilken hjerterytme er best for deg å trene i, må du finne ut din hjerterytmes maksverdi. Dette kan du gjøre ved å ta i bruk følgende formel:

$220 - \text{din alder} = \text{din maksverdi (MHR)}$

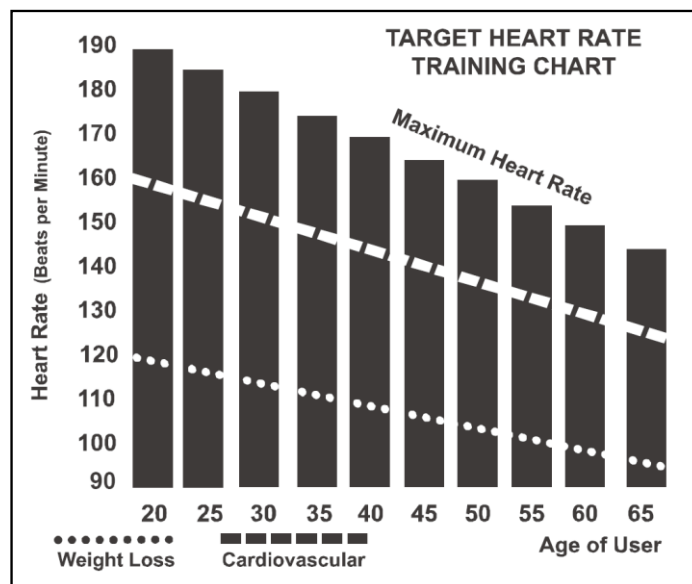
For å bestemme hvilken hjerterytme som er best for deg å trene i, må du kalkulere prosentene av din MHR:

50% til 90% av din MHR er din treningszone.

60% av din MHR er best for fettforbrenning.

80% av din MHR er best for å styrke ditt kardiovaskulære system.

60% til 80% er treningssonen å holde seg i for det beste generelle resultatet.



Eksempel:

Dersom brukeren er 40 år gammel, vil deres hjerterytmes målverdi kalkuleres på følgende måte:

$220 - 40 = 180$ (maks hjerterytme)
 $180 \times 0,6 = 108$ slag pr minutt (bpm)
(60% av maks hjerterytme)
 $180 \times 0,8 = 144$ slag pr minutt (bpm)
(80% av maks hjerterytme)

Så dersom brukeren er 40 år gammel, vil treningssonen ligge på mellom 108 og 144 slag pr minutt.

Når du taster inn din alder i konsollet, vil denne kalkulasjonen skje automatisk. Alderen din vil derfor være til hjelp under hjerterytmeprogrammer. Etter at din MHR er kalkulert kan du bestemme deg for hvilket treningsmål du ønsker å gå for.

De to vanligste målene man har med trening, er kardiovaskulær forbedring (trening av hjerte og lunger), og vektkontroll. Hver søyle i tabellen over representerer MHR for personer av forskjellige aldre. Tallet under hver forteller hvilken aldersgruppe søylene tilhører. De to prikkete linjene som krysser søylene representerer optimal hjerterytme for to forskjellige treningsmål. Optimal hjerterytme for kardiovaskulær trening er 80% av MHR, og er representert ved den øverste linjen i tabellen. Optimal hjerterytme for vekttap er 60% av MHR, og er representert ved den nederste linjen i tabellen.

Du kan også benytte deg av håndpulssensoren eller pulsbeltet mens du trener i manuell modus eller en av de ni andre programmene. Hjerterytmeprogrammet styrer motstanden på pedalene.

OPPFATTET INTENSITET

Bruk av hjerterytme i treningen er viktig, men det er også fordelaktig å lytte til kroppen din. Det er flere variabler som har noe å si om hvor hardt du bør trene. Ditt stressnivå, fysiske helse, følelsesmessige helse, temperatur, fuktighet, tid på dagen, hvor lenge det er siden forrige måltid og hva forrige måltid bestod av, har alle noe å si på hvor intenst du bør trene. Den beste måten å finne ut hvor hardt du bør trene er å lytte til kroppen.

Den såkalte RPE-skalaen, også kjent som Borg-skalaen, lar deg selv gi en karakter på mellom 6 og 20 til treningsøkten din basert på hvordan du føler deg, eller din egen oppfatning av treningens intensitet.

RPE-skala (Rate of Perceived Exertion)

6	Minimalt
7	Veldig, veldig lett
8	Veldig, veldig lett +
9	Veldig lett
10	Veldig lett +
11	Relativt lett
12	Komfortabelt
13	Litt hardt
14	Litt hardt +
15	Hardt
16	Hardt +
17	Veldig hardt
18	Veldig hardt +
19	Veldig, veldig hardt
20	Maksimalt

Du kan gi hvert nivå i tabellen over en omtrentlig hjerterytme å gå etter ved å gange hver karakter med 10. For eksempel vil en treningsøkt med karakteren 12 resultere i en hjerterytme på ca 120 bpm. Din RPE vil selvsagt avhenge av tidligere nevnte faktorer. Dette er den største fordelingen ved denne type trening. Dersom kroppen din er sterk og uthvilt, vil du føle deg sterk, og det vil føles lettere å trene. Når kroppen din er i denne tilstanden, vil du være i stand til å trene hardere, og dette vil støttes av RPE-tabellen. Dersom du føler deg trøtt og svak, er det fordi kroppen din trenger en pause. I denne tilstanden vil det føles vanskeligere å trene. Dette vil igjen støttes av RPE-tabellen, og du kan fremdeles trene i et nivå som passer for deg denne dagen.

DRIFT, HJERTERYTMEPROGRAM

Begge programmene fungerer på samme måte. Den eneste forskjellen er at HR1 er satt til 60% av MHR, mens HR2 er satt til 80% av MHR. Annet enn det, er de programmert helt likt.

Start et HRC-program ved å følge instruksjonene under, eller ved å velge HR1 eller HR2-programmet, bekrefter med ENTER, og følger instruksjonene i beskjedvinduet.

1. Trykk HR1 eller HR2, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn din alder (AGE). Tast inn din alder ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
3. Du blir nå bedt om å taste inn din vekt (WEIGHT). Tast inn din vekt ved hjelp av opp- og ned-knappene. Trykk så ENTER for å bekrefte, og gå videre til neste skjerm.
4. Beskjedvinduet vil be deg om å taste inn ønsket treningstid (TIME). Bruk opp- og nedknappene for å stille inn ønsket tid, og trykk ENTER for å bekrefte.
5. Du bli nå bedt om å justere målverdi for din hjerterytme. Målverdien er hjerterytmen du vil prøve å oppnå og opprettholde under programmet. Juster nivået og bekreft ved å trykke ENTER. Merk: Målverdien som vises på skjermen baserer seg på hvilken prosent du valgte i steg 1. Dersom du forandrer denne prosenten, så vil du også øke eller redusere prosenten fra steg 1.
6. Trykk START for å starte programmet. Trykk ENTER for å modifisere programmet. Trykk STOP for å gå ut av oppstartskjermen.
7. Ønsker du å øke eller redusere treningsmengden, kan du når som helst trykke opp- eller ned-knappene. Dette vil forandre målverdien for din hjerterytme.
8. I disse programmene vil du være i stand til å rullere mellom informasjonen som vises i beskjedvinduet ved å trykke DISPLAY.
9. Når programmet er over, kan du trykke START for å trene om igjen, eller STOP for å gå ut av programmet.

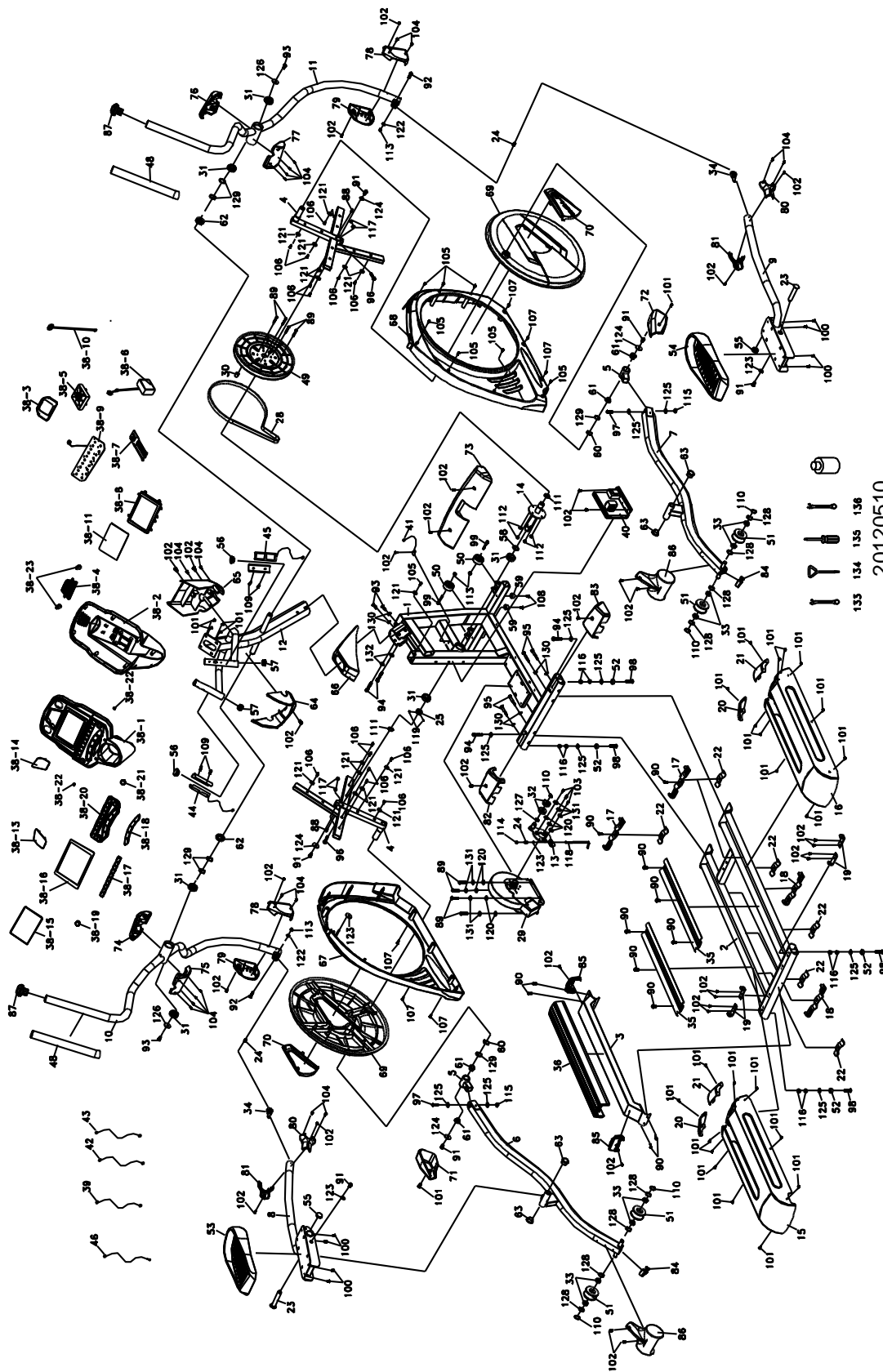
VEDLIKEHOLD

1. Rens de delene av apparatet som har blitt utsatt for svette, med en fuktig klut etter hver økt.
2. Dersom apparatet utvikler ulyder eller ujevn drift, er det mest sannsynlig en av følgende grunner:
If a squeak, thump, clicking or rough feeling develops the main cause is most likely one of two reasons:
 - I. Smådelene som bolter og muttere ble ikke strammet godt nok i monteringsfasen. Alle bolter må strammes så hardt som mulig. Det kan bli nødvendig å bruke en større skiftenøkkel enn den som fulgte med pakningen dersom du ikke er i stand til å stramme boltene godt nok.
 - II. Mutterene på krankarmene må strammes på nytt.
 - III. Dersom du fremdeles opplever ulyder, forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget. Under hver stabilisator er det to nivåjustere. Bruk 14mm skiftenøkkelen til å justere disse dersom nødvendig.

'MAINTENANCE'-menyen på konsollet

1. Trykk START, STOP og ENTER samtidig og hold dem inne til beskjeden 'ENGINEERING MODE' dukker opp på skjermen. Trykk ENTER.
2. Bruk opp- og nedknappene for å bla gjennom menyen. Ønsker du å gå tilbake til forrige menyvalg, trykk STOPP. Menyvalgene er som følger:
 - A. Test av knapper
 - B. Test av skjerm
 - C. Funksjoner
 - I. Display Mode: Skru denne på for at konsollet skal skru seg av automatisk etter 30 minutter uten aktivitet.
 - II. Pause Mode: Skru på for å kun tillate pause i fem minutter. Skru av for å tillate grenseløs pause.
 - III. ODO Reset: Nullstiller odometeret.
 - IV. Units: Velg hvilken måleenhet du ønsker å bruke – Engelske mil eller metriske kilometer.
 - V. Brake Test – Test bremsefunksjonen.
 - D. Security: Sikkerhet
 - E. Factory Settings: Kun for fabrikkbruk
 - F. Exit: Avslutt

OVERSIKTSDIAGRAM



135 134 135 136
20120510

DELELISTE

NR	BESKRIVELSE	ANTALL
1	Hovedramme	1
2	Bakre skinnersett	1
3	Sett, skinnestøtte	1
4	Tverrbjelke	2
5	Foringbeskytter, Pedalarm	1
6	Venstre pedalarm	1
7	Høyre pedalarm	1
8	Venstre koblearm	1
9	Høyre koblearm	1
10	Venstre svingarm	1
11	Høyre svingarm	1
12	Styrestamme	1
13	Drivbrakett	1
14	Krankaksel	1
15	Venstre deksel	1
16	Høyre deksel	1
17	Bakre monteringsbrakett A	2
18	Bakre monteringsbrakett B	2
19	Bakre L-plate	4
20	Venstre fremre toppdeksel	2
21	Høyre fremre toppdeksel	2
22	Holdebrakett, aluminiumspor	6
23	Låsebolt	2
24	Sylinder, endestang	3
25	Akselbrems	1
28	Drivbelte	1
29	Brems	1
30	Magnet	1
31	6005 Lager	6
32	6203 Lager	2
33	6003 Lager	8
34	Lager, endestang	2
35	Aluminiumspor	2
36	Deksel, aluminiumstøtte	1
38	Konsollsett	1
38~1	Deksel, konsolltopp	1
38~2	Deksel, konsollbunn	1
38~3	Anker, viftegrill	1
38~4	Deflektor, viftegrill	1
38~5	Viftesett	1
38~6	Monitormodul, HR	1
38~7	Brett, grensesnitt	1
38~8	Konsollskjerm Brett	1

Nummer	Beskrivelse	Antall
38~9	Knappbrett	1
38~10	300mm HR monitormodul m/kabel	1
38~11	LCD gjennomsiktig del	1
38~13	Venstre høytalernet	1
38~14	Høyre høytalernet	1
38~15	9" vannavstøtende gummi	1
38~16	Linsedeksel, plate	1
38~17	Funksjonsknapper (10 knapper)	1
38~18	Funksjonsknapper (5 Knapper)	1
38~19	DISPLAY-knapp	1
38~20	Vannavstøtende gummi -TPR	1
38~21	FAN-knapp	1
38~22	Endehette, audio	2
38~23	Anker, viftegrill	2
39	Computerkabel	1
40	Generator/bremskontroller	1
41	150mm sensor m/kabel	1
42	Sett, 850mm bremsledning	1
43	Generatorledningsett	1
44	Sett, 850mm Håndpuls m/kabel	1
45	Sett, 850mm Håndpuls m/kabel (Rød)	1
46	250mm Jordingsledning	1
48	Skumgrep	2
49	Drivreimskive	1
50	Transporthjul	2
51	Glidehjul, Urethane	4
52	Gummifot	4
53	Venstre pedal	1
54	Høyre pedal	1
55	Endedeksel, pedal	2
56	Plugg, knapphode	2
57	Rundt deksel	2
58	Spacerforing	1
59	Gummifotpute	2
60	Ø25.5 x 33.5 x 1.5T bølget skive	2
61	ZFM-2528-21 foring	4
62	Isolator	2
63	JFM-1922-16 foring	4
64	Fremre konsolldeksel	1
65	Bakre konsolldeksel	1
66	Deksel, styrestamme	1
67	Venstre sideboks	1
68	Høyre sideboks	1
69	Rund disk	2
70	Deksel, rund disk	2
71	Venstre pedalarmdeksel	1

Nummer	Beskrivelse	Antall
72	Høyre pedalarmdeksel	1
73	Fremre stabilisatordeksel	1
74	Fremre håndtaksdekel (Venstre)	1
75	Bakre håndtaksdekel (Venstre)	1
76	Fremre håndtaksdekel (Høyre)	1
77	Bakre håndtaksdekel (Høyre)	1
78	Koblearmdeksel A (Høyre)	2
79	Koblearmdeksel A (Venstre)	2
80	Koblearmdeksel B (Høyre)	2
81	Koblearmdeksel B (Venstre)	2
82	Bakre stabilisatordeksel (A)	1
83	Bakre stabilisatordeksel (B)	1
84	Oval endehette	2
85	Endehette, aluminium	2
86	Glihjuldeksel	2
87	Endehette, skumgrep	2
88	7 x 7 x 25mm Woodruff-nøkkel	2
89	1/4" x 3/4" sekskantet bolt	8
90	5/16" x 3/4" sekskantet bolt	12
91	5/16" x 15mm sekskantet bolt	6
92	5/16" x 1-1/4" sekskantet bolt	2
93	3/8" x 3/4" sekskantet bolt	4
94	3/8" x 2-1/4" sekskantet bolt	4
95	3/8" x 3-3/4" sekskantet bolt	4
96	M8 x 40mm bolt	2
97	3/8" x 2-1/4" bolt	2
98	3/8" x 2" bolt	4
99	5/16" x 2" bolt	2
100	M5 x 10mm stjerneskrue	8
101	M5 x 10mm stjerneskrue	28
102	M5 x 15mm stjerneskrue	32
103	M6 x 15mm stjerneskrue	3
104	Ø3.5 x 12mm skrue	18
105	Ø3.5 x 16mm skrue	8
106	5 x 16mm skrue	14
107	5 x 16mm skrue	6
108	5 x 19mm skrue	2
109	Ø3 x 20mm skrue	4
110	Ø17_C-ring	5
111	Ø25_C-ring	2
112	1/4" mutter	4
113	5/16" x 7T mutter	4
114	M8 x 9T mutter	1
115	3/8" x 11T mutter	2
116	3/8" x 7T mutter	8
117	M8 x 6.3T mutter	4

Nr	Beskrivelse	Antall
118	M8 x 170mm J-bolt	1
119	M5 x 5mm skrue	2
120	1/4" x 13 x 1T flat skive	7
121	1/4" x 19 x 1.5T flat skive	15
122	5/16" x 20 x 1.5T flat skive	2
123	5/16" x 23 x 1.5T flat skive	4
124	5/16" x 35 x 1.5T flat skive	4
125	3/8" x 19 x 1.5T flat skive	10
126	3/8" x 30 x 2.0T flat skive	2
127	Ø17 x 23.5 x 1T flat skive	1
128	Ø17 Bølget skive	8
129	Ø25 Bølget skive	6
130	3/8" x 23 x 2T Kurvet skive	6
131	1/4" Splittskive	7
132	3/8" x 2T Splittskive	2
133	13/14mm skiftenøkkel (160mm)	1
134	Kort stjernetrekker	1
135	Stjernetrekker	1
136	12mm skiftenøkkel (160mm)	1
118	M8 x 170mm J-bolt	1
119	M5 x 5mm skrue	2
120	1/4" x 13 x 1T flat skive	7
121	1/4" x 19 x 1.5T flat skive	15
122	5/16" x 20 x 1.5T flat skive	2
123	5/16" x 23 x 1.5T flat skive	4
124	5/16" x 35 x 1.5T flat skive	4
125	3/8" x 19 x 1.5T flat skive	10
126	3/8" x 30 x 2.0T flat skive	2
127	Ø17 x 23.5 x 1T flat skive	1
128	Ø17 bølget skive	8
129	Ø25 bølget skive	6
130	3/8" x 23 x 2T kurvet skive	6
131	1/4" splittskive	7
132	3/8" x 2T splittskive	2
133	13/14mm skiftenøkkel (160mm)	1
134	Kort stjernetrekker	1
135	Stjernetrekker	1
136	12mm skiftenøkkel (160mm)	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Vi har inngått et samarbeid med Mylna Servicesenter for å sikre deg den beste service. Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte servicesenteret. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden www.mylناسport.no/service. Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 23 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: service@mylnasport.no

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i brukermanualen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.

Leverandør:

Scatto AS

Strandveien 33

3050 Mjøndalen

Norge

© 2011 Scatto AS

Rev.1 012011