



FSX2500 ELLIPTICAL SVENSK BRUKSANVISNING

Innehåll

Förhållningsregler, säkerhet	2
Checklista	3
Montering	5
Manuell stigning	9
Transport	10
Drift	11
Översiktsdiagram	24
Lista över delar	25

Obs!

Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk. All annan användning gör garantin ogiltig.

Förhållningsregler

VIKTIGT– Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder maskinen.

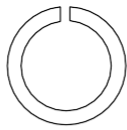
- Använd inte träningsmaskinen på en tjock eller mjuk matta. Både mattan och maskinen kan drabbas av skador.
- Barn under 13 år bör inte ha tillgång till maskinen, efter den har klämpunkter som kan orsaka skador.
- Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
- Använd inte maskinen om strömkabeln eller kontakten är skadad. Kontakta din återförsäljare om maskinen inte fungerar som den ska.
- Håll strömkabeln borta från varma ytor.
- Använd inte maskinen på platser där aerosolprodukter används eller där syrgas förvaras. Gnistor från motorn kan antända gaser i luften.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus.
- När du ska koppla bort maskinen ska du stänga av alla kontroller, dra ur säkerhetsnyckeln och sedan dra ur strömkabeln.
- Använd inte enheten till något annat ändamål än den är avsedd för.
- Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, bland annat användarens rörelsemönster, kan påverka avläsningens precision. Pulssensorerna är endast avsedda att ge användaren en uppfattning om ungefärlig puls.
- Använd ordentliga löparskor. Höga klackar, sandaler eller barbant lämpar sig inte för användning med den här maskinen. Löparskor av god kvalitet rekommenderas för att undgå trötthet i benen.
- Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör inte använda denna maskin utan uppsikt.
- Service och byte av delar i samband med motorn ska endast utföras av kvalificerad servicepersonal.
- Personer över 35 år eller som har kända hälsoproblem bör rådgöra med en läkare innan man påbörjar ett nytt träningsprogram.
- Var försiktig när du öppnar maskinen i närheten av barn.

Använd säkerhetslåsningen för att förhindra obehörig användning.

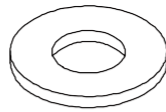
SPAR DENNA BRUKSANVISNING

Checklista (engelska)

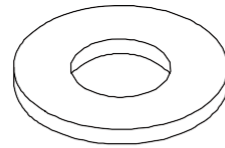
Smådelar Steg 1



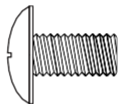
#136. 38 53
Spring Washer (4pcs)



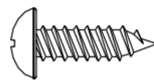
#133. 3/8" x 19 x 1,5T
Flat Washer (4pcs)



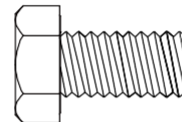
#132. Ø8.5 x 26 x 2.0T
Flat Washer (2pcs)



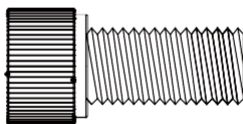
#111. M5 x 10m/
Phillips Head Screw (4pcs)



#114. Ø3.5 x 12m/m
Sheet Metal Screw (2pcs)



#99. 5/16" x 15m/m
Hex Head Bolt (2pcs)

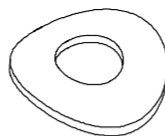


#109. 3/8" x 3/4" Socket
Head Cap Bolt (4pcs)

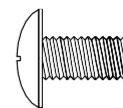
Smådelar Steg 2



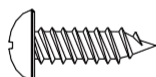
#120. 5/16" x 7T
Nylon Nut (6pcs)



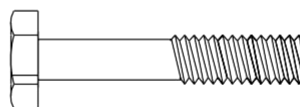
#135. 5/16" x 19 x
1,5T
Curved Washer (4pcs)



#111. M5 x 10m/
Phillips Head Screw
(10pcs)

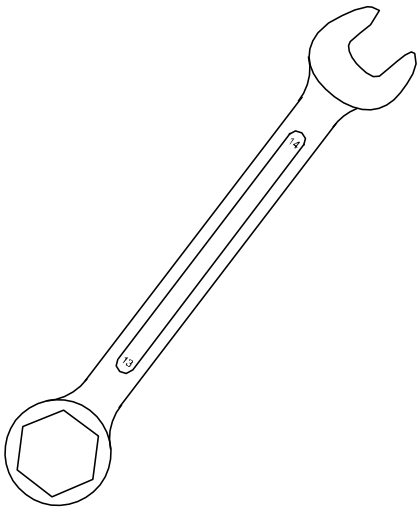


#114. Ø3.5 x 12m/m
Sheet Metal Screw
(4pcs)

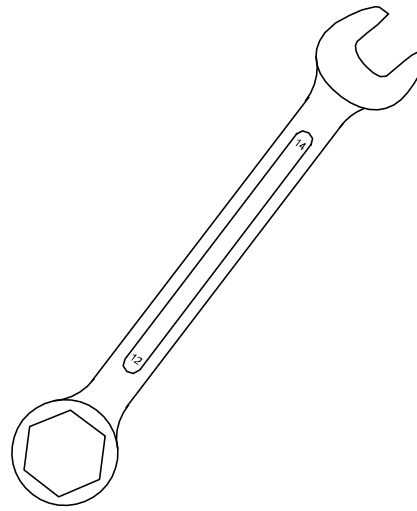


#101. 5/16" x 1-3/4"
Hex Head Bolt (6pcs)

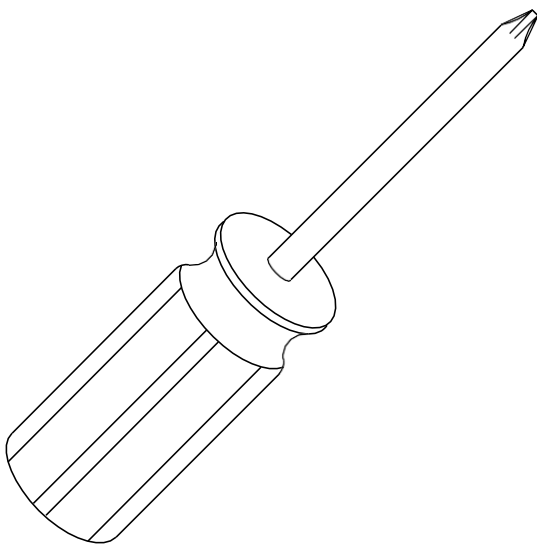
Verktyg



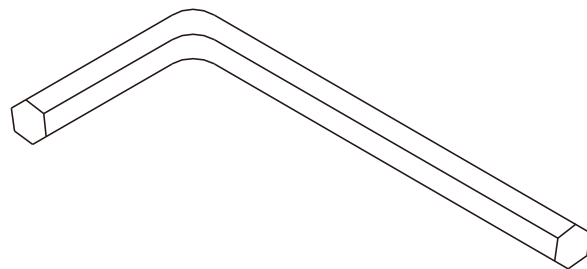
#145. 13/14m/m_Wrench (1pc)



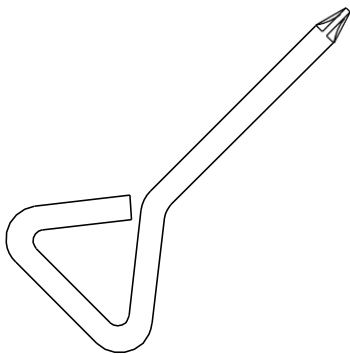
#146. 12/14m/m_Wrench (1pc)



#147. Phillips Head Screw Driver (1pc)



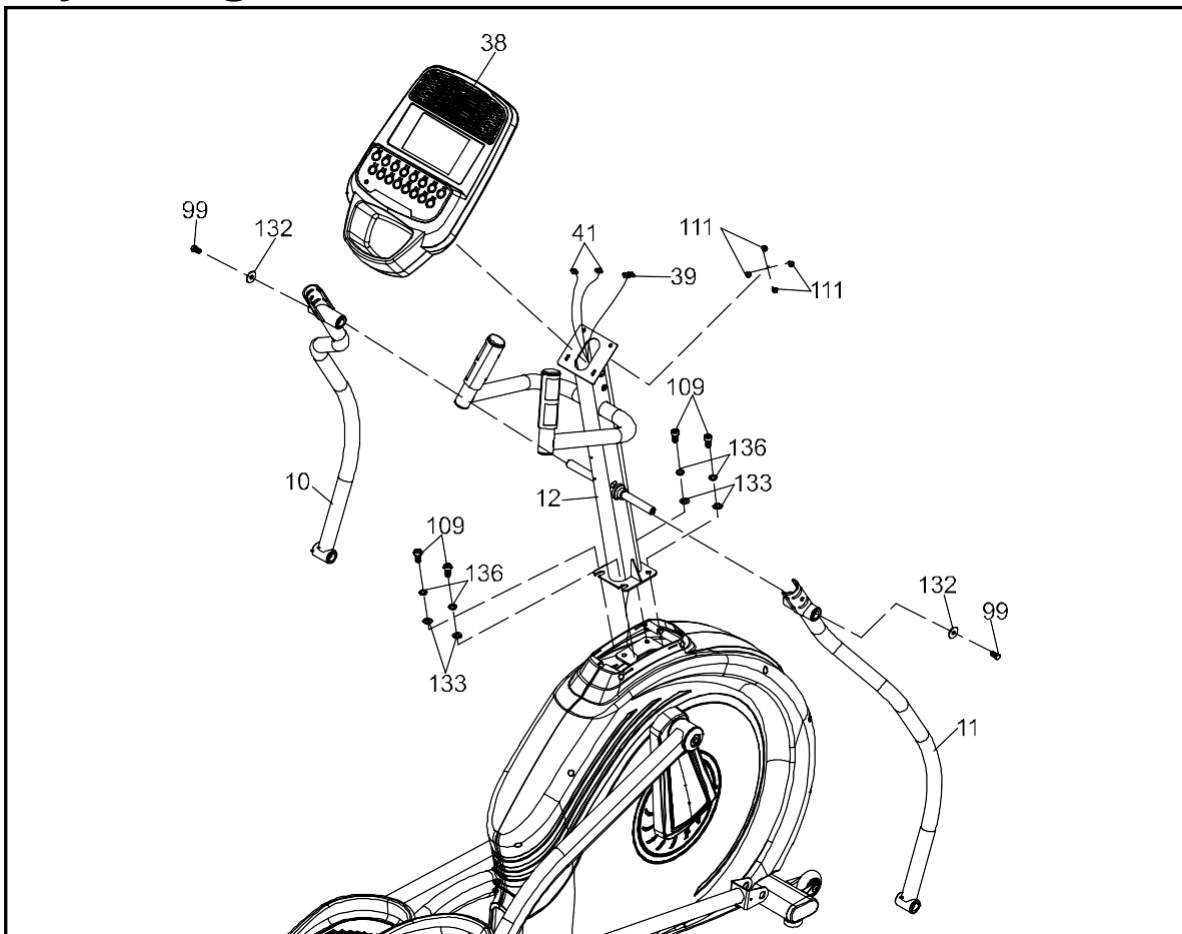
#148. L Allen Wrench (1pc)



#150. Short Phillips Head Screw Driver (1pc)

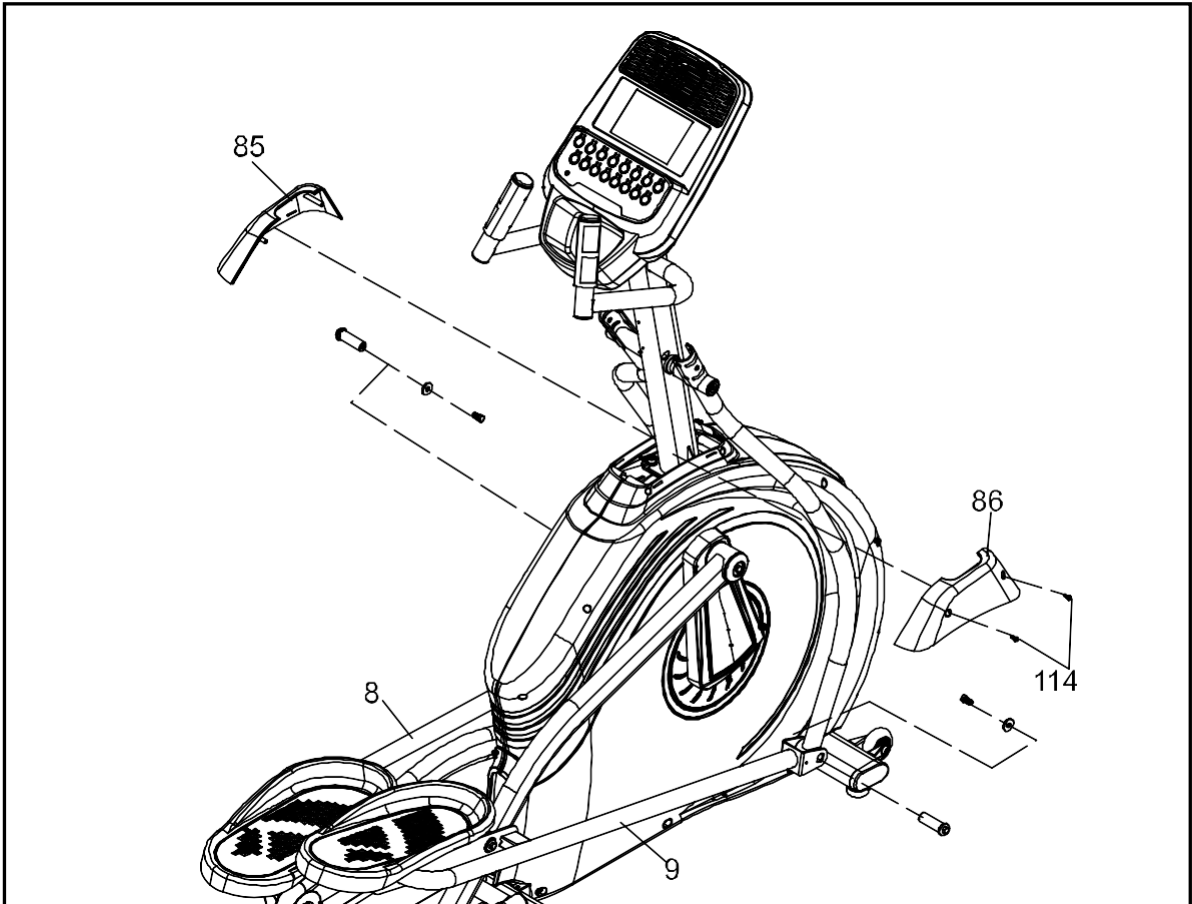
Montering

1-1 Styrstång



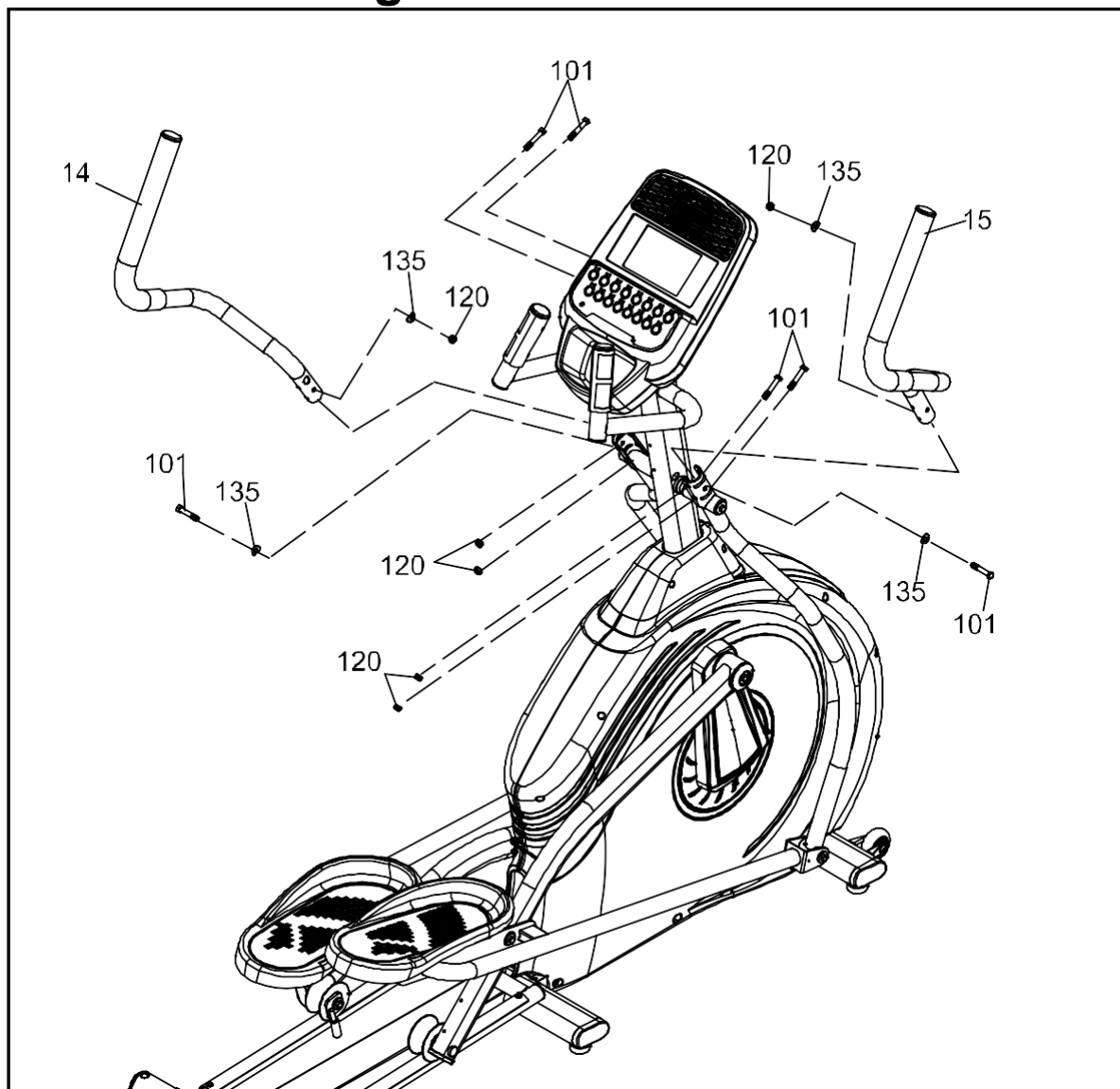
1. Dra i bandet på styrstången (12) för att föra datorkabeln (39) genom botten av styrstången och ut genom toppen. Fäst styrstången på fästplattan på huvudramen med fyra $3/8" \times 3/4"$ -bultar (109), fyra $\text{Ø}3/8" \times 2\text{T}$ -fjäderbrickor (136) och fyra $\text{Ø}3/8" \times \text{Ø}19 \times 1.5\text{T}$ platta brickor (133).
2. Anslut alla kontakter till baksidan av displayen (38); datorkabel(39), två handpuls-kablar (41). Fäst displayen (38) i fästplattan med fyra $\text{M5} \times 10\text{m/m}$ -stjärnskruvar (111). Kontrollera att inga sladdar hamnat i kläm.
3. Placera vänster och höger nedre handtag (10) (11) på vänster och höger sida av styrstångsskaften, och fäst med $5/16" \times 15\text{m/m}$ -bultar (99) och $\text{Ø}8.5 \times 26 \times 2.0\text{T}$ platta brickor (132).

1-2 Kopplingsarm och nedre handtag



1. Utlös axlarna (20) som sitter på vänster och höger kopplingsarm (8, 9). Anslut vänster och höger kopplingsarm (8, 9) till vänster och höger nedre handtag (10, 11). Fäst sedan axlarna (20) och skruvarna.
2. För ihop vänster och höger stolpkåpor (85, 86) över vänster och höger sidokåpor (L, R) och styrstången. Fäst med två $\text{Ø}3.5 \times 12\text{m/m}$ -metallskruvar (114).

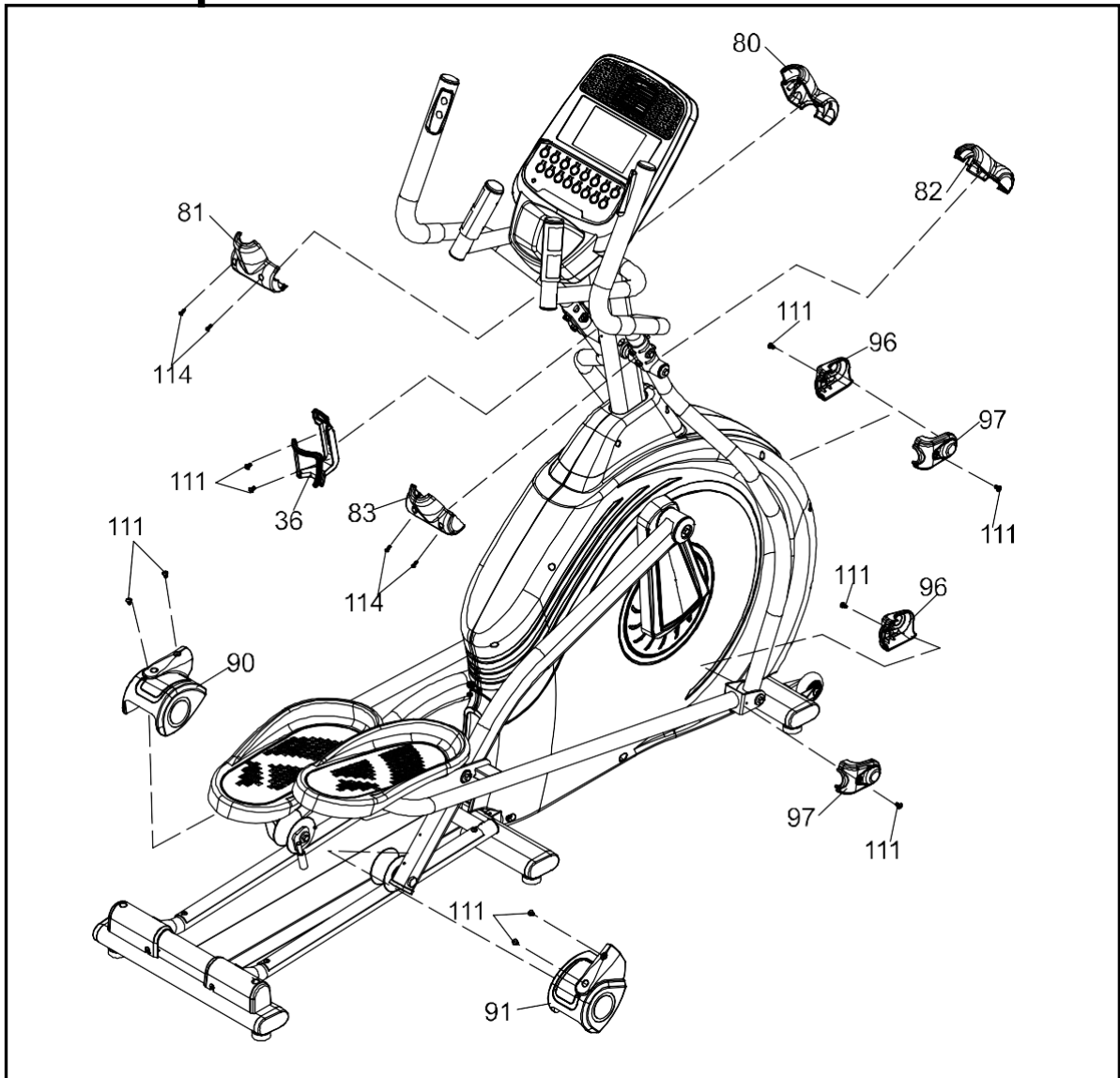
2-1 Vänster handtag



1. För på vänster handtag (14) på vänster nedre handtag och fäst med tre 5/16" × 1-3/4"-bultar (101), två 5/16" × 19 × 1.5T böjda brickor (135) och tre 5/16" × 7T-nylonmuttrar (120)

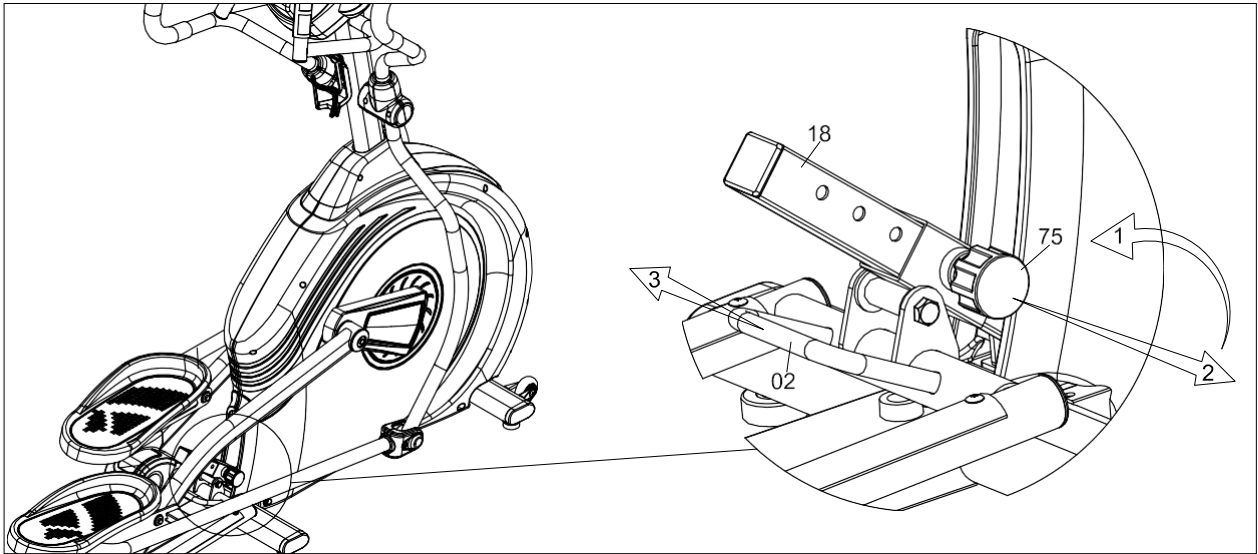
Fäst höger handtag (15) på samma sätt.

2-2 Plastkåpor

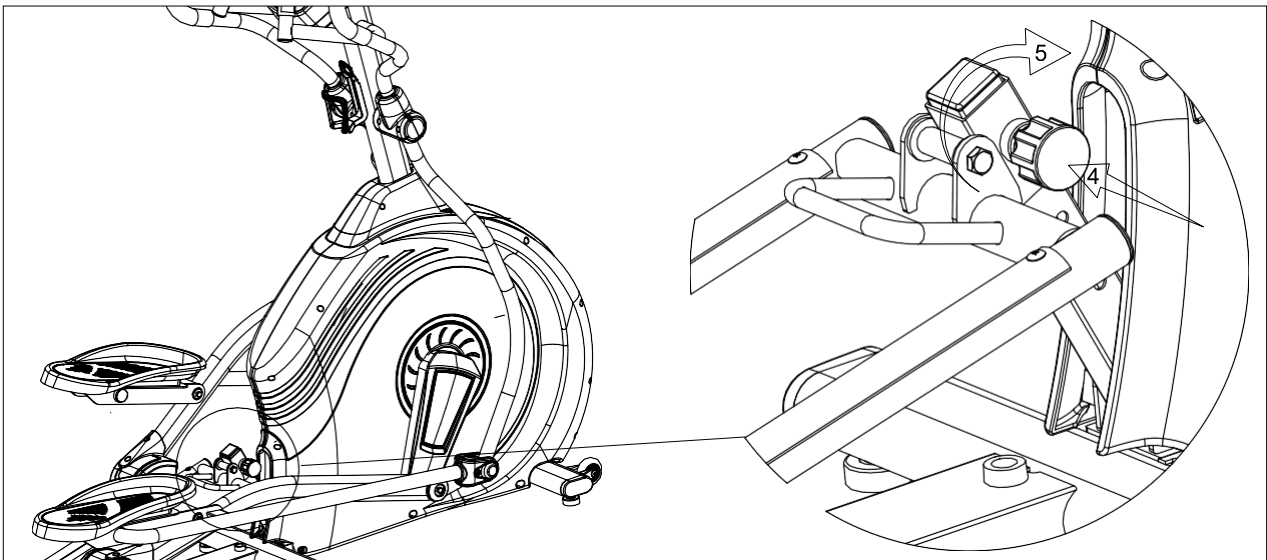


1. Fäst vänster och höger kopplingsarmkåpor (97, 96) på vänster kopplingsarm med två M5 x 10m/m-stjärnskruvar (111). Upprepa sedan på höger sida.
2. Montera skjuthjulskåpor (90, 91) på varsin sida och fäst med fyra M5 x 10m/m-stjärnskruvar (111).
3. Montera handtagskåpor (80 & 81, 82 & 83) över handtagsaxeln och fäst med fyra Ø3.5 x 12m/m-metallskruvar (114).
4. Fäst flaskhållaren (36) i styrstången med två M5 x 10m/m-stjärnskruvar (111).

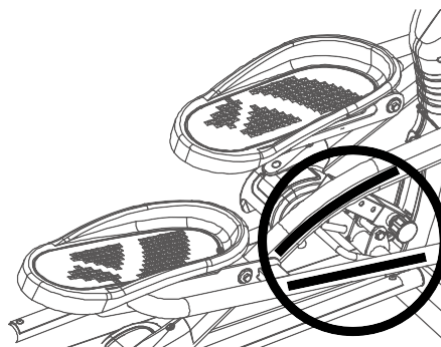
Manuell lutning



- 1 Flytta höger pedal bakåt.
- 2 Skruva låsskruven (75) moturs för att lossa den.
- 3 Använd en hand till att dra ut låsskruven (75) för att öppna låset, och använd den andra handen till att dra upp den bakre skenuppsättningen (02) till önskad nivå.



- 1 Släpp låsskruven (75) och lyft upp den bakre skenuppsättningen (02) för att låsa skruven i det inre justeringsröret (18). Dra sedan åt låsskruven medurs.



Obs! Håll händerna borta från klämområdet mellan pedalarmarna och kopplingsarmarna.

Transport

Maskinen levereras med två transporthjul som tas i drift när du lyfter den bakre delen av crosstrainern.



Smörjning

1. Lägg på två millimeter med smörjmedel mitt på undersidan av skenan. Smörj detta område var tredje månad.
2. Lägg också på två millimeter med smörjmedel på samma område om du upplever ojämna rörelser eller hör ljud från apparaten.



DRIFT

Display



Start

Datorn drivs med en adapter på 12 V DC. Anslut strömkabeln till porten på vänster sida av maskinens främre del. När strömkabeln ansluts startas displayen automatiskt. Detta indikeras genom att LCD-skärmen lyser upp i två sekunder samt att en ljudsignal hörs. Displayens versionsnummer visas sedan på skärmen i tre sekunder. Skärmen öppnar sedan en användarprofil.

Funktioner:

1. MANUAL (manuell): Ställ in målvärden i manuellt läge för TIME (tid), CAL (kalorier), DIST (distans) och PULSE (puls).
2. PROGRAM: P1~P13, Displayen erbjuder 13 olika program.
3. FAT BURN (fettförbränning): Träningsprogram som fokuserar på fettförbränning.
4. CARDIO (kardio): Träningsprogram som fokuserar på kardio.
5. HILL (backe): Träningsprogram som simulerar löpning i backe.
6. INTERVAL (intervall): Program för intervallträning.
7. HRC (puls): Träningsintensiteten varierar beroende på användarens puls, med sex olika alternativ: 50%, 60%, 70%, 80%, 90% och TARGET (användardefinierat målvärde).
8. USER DEFINE (användardefinierat): Användardefinierat träningsprogram.

Funktionsknappar:

1. START: Startar träningspasset.
2. STOP: Pausar träningspasset. Tryck två gånger på knappen för att avsluta programmet. Håll knappen intryckt för att starta om displayen.
3. ENTER: Bekräftar funktion eller värde.
4. LEVEL + : Ökar motstånd eller inställningsvärden.
5. LEVEL - : Minskar motstånd eller inställningsvärden.
6. FAN: Starar eller stänger av fläkten.
7. MANUAL: Tryck på den här knappen för att starta ett manuellt träningsprogram.
8. PROGRAM: Tryck på den här knappen för att öppna programläget.
9. FAT BURN: Tryck på den här knappen för att öppna fettförbränningsprogrammet.
10. CARDIO: Tryck på den här knappen för att öppna kardioprogrammet.
11. HILL: Tryck på den här knappen för att öppna backprogrammet.
12. INTERVAL: Tryck på den här knappen för att välja intervallprogrammet.
13. HRC: Tryck på den här knappen för att välja pulsprogrammet.
14. USER DEFINE: Tryck på den här knappen för att välja användardefinierat program.

Drift:

1. Displayen avger en ljudsignal när den startas, följt av att LCD-skärmen lyser upp i två sekunder (bild 1). Skärmen visar sedan versionsnummer och modell i tre sekunder. Skärmen öppnar sedan en användarprofil. Man får ställa in fyra val i användarprofilen. Tryck på **【LEVEL+ / LEVEL-】** för att göra dina val och tryck på **【ENTER】** för att bekräfta. Inställningarna visas i följande ordning: USER→AGE→WEIGHT (bild 2 till 4). Skärmen återgår till uppstartsläget när du har ställt in valen (bild 5).

bild 1



bild 4

bild 2



bild 5

bild 3



2. Från uppstartsläget trycker du på **【START】** för att öppna snabbstartsfunktionen och trycker sedan på **MANUAL** för att starta träningspasset. Alternativt kan du trycka på **【LEVEL+ / LEVEL-】** för att välja **MANUAL**, **PROGRAM**, **FAT BURN**, **CARDIO**, **HILL**, **INTERVAL**, **HRC** eller **USER DEFINE** (bild 6 till 13), och trycker sedan på **【ENTER】** för att bekräfta. Du kan även trycka på funktionens snabbknapp för att öppna önskat program.



bild 6



bild 7



bild 8



bild 9



bild 10



bild 11



bild 12



bild 13

3. Manuellt läge: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+ / LEVEL-】** för att välja **MANUAL**, och trycker sedan på

【ENTER】. Alternativt kan du trycka på snabbknappen 【MANUAL】 för att komma direkt till programmet. Ställ sedan in målvärden i följande sekvens: TIME →DISTANCE → CALORIES → HEART RATE (bild 14 till 17) genom att trycka på 【LEVEL+ /LEVEL-】 följt av 【ENTER】 för att gå till nästa inställningsalternativ. Tryck sedan på 【START】 för att starta träningspasset, och tryck på 【LEVEL+ /LEVEL-】 för att justera motståndet under passet. Tryck 【STOP】 för att pausa passet. Tryck på 【STOP】 igen för att avsluta programmet. Så fort ett av målvärdena för TIME, DISTANCE eller CALORIES har räknats ned till noll avslutas tärningen. Tryck sedan på 【STOP】 för att återgå till uppstartsläget.

bild 14

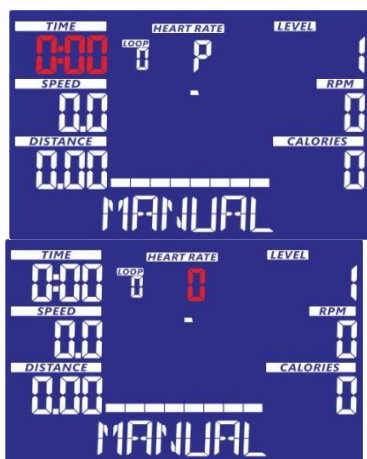


bild 17

bild 15



bild 16



4. Programläge: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+ /LEVEL-】** för att välja PROGRAM, och trycker sedan på **【ENTER】** . Alternativt kan du trycka på snabbknappen **【P】** för att gå direkt till programmet. Välj sedan ett av de 13 tillgängliga programmen (bild 18). Tryck på **【ENTER】** för att bekräfta, och ställ sedan in målvärde för TIME (bild 19) genom att trycka på **【LEVEL+ /LEVEL-】** . Tryck sedan på **【START】** för att påbörja träningspasset och **【LEVEL+ /LEVEL-】** för att justera motståndet under passets gång. Tryck på **【STOP】** för att pausa passet och på **【STOP】** igen för att avsluta programmet. När målvärdet för TIME räknats ned till noll avslutas passet. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.

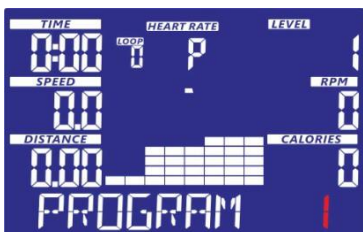


bild 18



bild 19

5. Fettförbränningsprogram: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+ /LEVEL-】** för att välja FAT BURN, och trycker sedan på **【ENTER】** . Alternativt kan du trycka på **【FAT BURN】** för att komma direkt till programmet. Ställ sedan in målvärde för TIME (bild 20) genom att trycka på **【LEVEL+ /LEVEL-】** . Tryck sedan på **【START】** för att påbörja träningspasset och **【LEVEL+ /LEVEL-】** för att justera motståndet under passets gång. Tryck på **【STOP】** för att pausa passet och på **【STOP】** igen för att avsluta programmet. När målvärdet för TIME räknats ned till noll avslutas passet. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.

bild 20



6. Kardioprogram: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+ /LEVEL-】** för att välja CARDIO, och trycker på **【ENTER】** . Alternativt kan du trycka på **【CARDIO】** för att komma direkt till programmet. Ställ sedan in målvärde för TIME (bild 21) genom att trycka på **【LEVEL+ /LEVEL-】** . Tryck sedan på **【START】** för att påbörja träningspasset och **【LEVEL+ /LEVEL-】** för att justera motståndet under passets gång. Tryck på **【STOP】** för att pausa passet och på **【STOP】** igen för att avsluta programmet. När målvärdet för TIME räknats ned till noll avslutas passet. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.

bild 21



7. Backprogram: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+/LEVEL-】** för att välja HILL, och trycker sedan på **【ENTER】** . Alternativt kan du trycka på **【HILL】** för att komma direkt till programmet. Ställ sedan in målvärde för TIME (bild 22) genom att trycka på **【LEVEL+/LEVEL-】** . Tryck sedan på **【START】** för att påbörja tärningspasset och **【LEVEL+/LEVEL-】** för att justera motståndet under passets gång. Tryck på **【STOP】** för att pausa passet och på **【STOP】** igen för att avsluta programmet. När målvärdet för TIME räknats ned till noll avslutas passet. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.



bild 22

8. Intervallprogram: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+/LEVEL-】** för att välja INTERVAL, och trycker sedan på **【ENTER】** . Alternativt kan du trycka på **【INTERVAL】** för att komma direkt till programmet. Ställ sedan in målvärde för TIME (bild 23) genom att trycka på **【LEVEL+/LEVEL-】** . Tryck sedan på **【START】** för att påbörja tärningspasset och **【LEVEL+/LEVEL-】** för att justera motståndet under passets gång. Tryck på **【STOP】** för att pausa passet och på **【STOP】** igen för att avsluta programmet. När målvärdet för TIME räknats ned till noll avslutas passet. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.



bild 23

9. Pulsprogram: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+ / LEVEL-】** för att välja HRC, och trycker sedan på **【ENTER】**. Alternativt kan du trycka på **【HRC】** för att komma direkt till programmet. Välj sedan HRC 50%, 60%, 70%, 80%, 90% eller TARGET HRC (bild 24 till 29). Du kan ställa in ett egendefinerat målvärde genom att välja TARGET HRC. Om du trycker på TARGET HRC måste du sedan skriva in önskat värde (bild 30), och bekräfta genom att trycka på **【ENTER】**, följt av målvärde för tid (bild 31). Om du väljer HRC % och trycker **【ENTER】** kommer du direkt till målvärdet för tid (bild 31), i alla program med undantag för TARGET HRC. Tryck sedan på **【START】** för att påbörja träningspasset.

Motståndet ändras automatiskt i förhållande till användarens puls och kan inte justeras manuellt. Det innebär att displayen måste ta emot kontinuerliga pulssignaler när du använder det här programmet. Tryck på **【STOP】** för att pausa programmet och på **【STOP】** igen för att avsluta programmet. När målvärdet för TIME räknats ned till noll avslutas passet. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.

Om displayen inte tar emot några pulssignaler under passets gång visas meddelandet "CHECK PULSE" (bild 32) på skärmen. Om displayen sedan inte mottar några signaler på ytterligare en minut stängs programmet av. Om pulsen överstiger målvärdet varnar displayen med en ljudsignal. Om pulsen inte ändras inom 30 sekunder stoppas programmet. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.



bild 24



bild 25



bild 26



bild 27



bild 28



bild 29



bild 30



bild 31

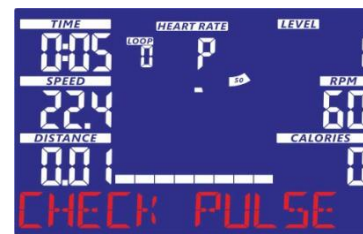


bild 32

10. Användardefinierat läge: I uppstartsläget trycker du på **【LEVEL+/LEVEL-】** för att välja USER DEFINE, och trycker sedan på **【ENTER】**. Alternativt kan du trycka på **【INTERVAL】** för att komma direkt till programmet. Tryck sedan på **【LEVEL+/LEVEL-】** och bekräfta genom att trycka på **【ENTER】** för att upprätta en ny användarprofil från alternativ 1 till 20 (bild 33). Pulsskärmen visar antalet rader och motståndsskärmen visar motståndsvärden för den aktuella inställningen. Efter att ha ställt in önskat motstånd håller du **【ENTER】** intryckt för att ställa in målvärden för TIME (bild 34). Justera detta med **【LEVEL+/LEVEL-】**. Tryck sedan på **【TRÄNINGSPASS】** för att påbörja träningspasset och tryck på **【LEVEL+/LEVEL-】** för att justera motståndet under träningspassets gång. Tryck på **【STOP】** för att pausa passet och på **【STOP】** igen för att avsluta programmet. När det förinställda målvärdet för TIME har räknats ned är passet slut. Tryck på **【STOP】** för att återgå till uppstartsläget.



bild 33



bild 34

11. Fabriksinställningar: I uppstartsläget trycker du på **【ENTER】** och **【LEVEL+】** i två sekunder för att öppna fabriksinställningsläget. Tryck sedan på **【LEVEL+/LEVEL-】** för att välja inställning och tryck på **【ENTER】** för att gå vidare till nästa inställning. När du har ställt in det sista värdet kan du trycka på **【ENTER】** för att spara värdena och återgå till uppstartsläget. Alternativt kan du när som helst trycka på **【STOP】** för att spara och återgå till uppstartsläget.

Inställningsval:

1. UNIT(KM/ML) – Väljer engelska mil eller kilometer.
2. BRIGHT(0~15) – Justerar bakgrundsbelysningens ljusstyrka.
3. SPECIAL(YES/NO) – Dra i ledningsmotorn för särskild drivning.
4. MAX LOAD(16 20 24 32) – Ställer in maximalt motståndsvärde
5. UX DATA(ON/OFF) – Fyra uppsättningar med knappar för val av användare.
6. WHEEL(10~99) – Ändrar hjulinställningen.

Bluetooth:

Xterra träningsapp

Den här maskinen är utrustad med Bluetooth så att du kan ansluta den till en träningsapp på din mobiltelefon eller surfplatta.

Hämta appen från Apple App Store eller Google Play och synkronisera den med din träningsapparat. Med den kan du se dina träningsdata, plus att du enkelt kan byta från tränings-skärmen till Facebook/YouTube/Twitter och andra webbplatser. När du är färdig med träningspasset sparas data automatiskt i kalendern för framtida referens.

Appen kan även kombineras med olika träningsidor på internet, så att du kan överföra dina data till dessa. Dessa innefattar bland annat iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal och Fitbit.

Gör följande för att synkronisera appen med ditt träningsmaskin.

1. Hämta appen.
2. Öppna appen. Försäkra dig om att Bluetooth är påslaget på din smarta enhet.



3. Tryck på ikonen i det övre vänstra hörnet för att söka efter Xterra-apparater.
4. Klicka på önskad anslutning ("FSX2500"). När appen och maskinen ansluts till varandra stängs LCD-skärmen av för att indikera att anslutningen lyckats. Nu kan du börja använda appen.
5. När du är färdig med att träna sparas dina data och systemet ber dig överföra träningsinformationen till den molnbaserade lagringstjänsten. Obs! För att få ut så mycket som möjligt av appen bör du även hämta önskad träningsapp, till exempel iHealth, MapMyFitness, Record eller Fitbit.

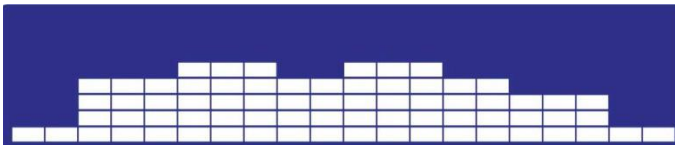
Obs! Xterra-appen är kompatibel med iOS 7.0 eller senare, och Android 4.4 eller senare.

Obs!

1. PROGRAMPROFILER 1 TILL 13

PROGRAM 1, Muskeluthållighet:

Muskeluthållighet är musklernas förmåga att fungera över längre tid med motstånd. Det här programmet använder överbelastningsträning för att träna musklerna att tåla höga belastningar, stimulera fysiologiska störningar och förbättra muskelvävnadens anpassningsförmåga, vilket är det effektivaste sättet att öka muskeluthålligheten.



PROGRAM 2, Kärnmuskler:

Kärnmuskulaturen måste tränas kontinuerligt för att upprätthålla muskelstyrkan.

Kärnmuskelprogrammet ger konsistens i träningen och håller kroppen stabil utan att skaka, så att kroppen kan använda varje muskel mer exakt.



PROGRAM 3, Simulering:

Simulering liknar bergsklättringmetoden. Backarna som man möter på berget är olika, motståndet är högre och träning av benmuskulaturen stärks. Vinkeln mellan underkroppen och kroppen kan anpassas för att uppnå effekten av att lyfta höfterna.



PROGRAM 4, Aerobisk träning:

Det aerobiska träningsprogrammet gör att idrottsutövare kan upprätthålla en hög puls, så att användaren kan uppnå en maximal hjärtfrekvens på 50 till 90 % på träningsanläggningen. Utför aerobisk träning för att uppnå bättre fettförbränning.



PROGRAM 5, Backe:

Backprogrammet kombinerar flera olika träningspass för en kombination av konditions- och styrketräning.



PROGRAM 6, X-sport:

X-sportprogrammet är utvecklat för att öka muskelstyrkan i underkroppen med extremt motstånd. Det här programmet ökar stegvis i motstånd mot en hög nivå och håller sig sedan där. Detta är för att förbättra utformningen av benen och höfterna.



PROGRAM 7, Hjärtprogram:

Hjärtprogrammet är utvecklat för att styrka lungorna och hjärtat, så att användarna kan förbereda syretransporten till vävnadscellerna. Programmet låter användaren uppnå en maximal puls på 60–80 % under träning, och stärker hjärt- och lungfunktionen.



PROGRAM 8, Terräng:

Terrängprogrammet simulerar långlopp. Under programmet får du uppleva både en klättring följt av en nedförsbacke.



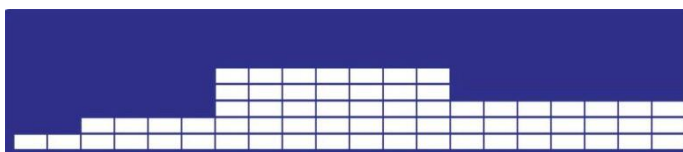
PROGRAM 9, Wild Ride:

Wild Ride-programmet är utformat för att öka din kardiovaskulära funktion. Det här är träning för hjärta och lungor. Detta bygger upp hjärtat och ökar blodcirkulationen och lungkapaciteten. Detta uppnås genom en högre ansträngningsnivå med små variationer, så att upplevelsen blir en riktig Wild Ride!!



PROGRAM 10, Limit mode:

Limit Mode-programmet är utvecklat för träning med kontinuerligt motstånd för att hjälpa kroppen öka fettförbränningen. Det här programmet stabiliserar och ökar motståndet gradvis och upprätthåller sedan en konstant intensitet. Detta är för att stärka och anpassa din fysiska form.



PROGRAM 11, Låg intensitet:

Lågintensitetsprogrammet har en behaglig hastighet. Med det här programmet är det både lättare att träna utan att bli utmattad, men också att träna längre utan belastning. Sådan träning är säker och belastar kroppen.



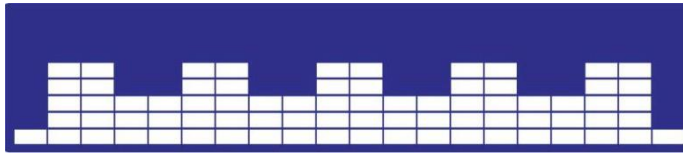
PROGRAM 12, Dalprogram:

Dalprogrammet lotsar dig genom höga intensitetsnivåer följt av perioder med låg intensitet. Det här programmet ökar din uthållighetsförmåga genom att tömma syreförrådet för att sedan följa upp med perioder med återhämtning för att återställa syreförrådet. Ditt kardiovaskulära system programmeras då till att använda syre på ett mer effektivt sätt.



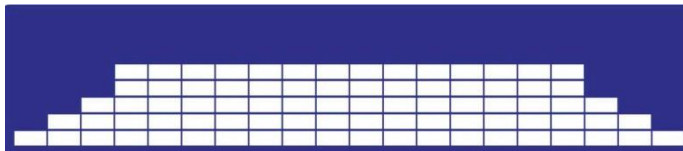
PROGRAM 13, Motståndsträning:

Genom att använda externt motstånd kommer motståndet som genereras av träningsmaskinen att skapa muskelsammandragning, öka muskelstyrkan och uthålligheten, plus att den gynnar konditionen.



Fettförbränning:

Fettförbränningsprogrammet är utvecklat för att maximera fettförbränningen. Det råder delade meningar om vilket som är det bästa sättet att förbränna fett, men de flesta experter är eniga om att en låg ansträngningsnivå med en jämn arbetsbörda är det bästa. Det bästa sättet att förbränna fett är att hålla sin hjärtrytm runt 60 % till 70 % av maxnivån. Det här programmet använder inte pulsmätning, men simulerar ett jämnt träningspass med lägre intensitet.



Kardio:

Kardioprogrammet är utvecklat för att öka den kardiovaskulära kapaciteten och uthålligheten. Det här är träning för hjärta och lungor. Detta bygger upp hjärtmuskeln och ökar blodcirkulationen och lungkapaciteten. Detta uppnås med hjälp av att kombinera en högre ansträngningsnivå med små variationer.



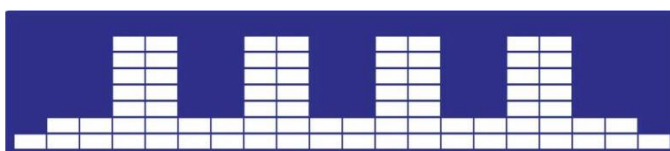
Backe:

Det här programmet simulerar träning upp och ned för en backe. Motståndet i pedalerna ökar gradvis och avtar sedan under programmets gång.



Intervall:

Intervallprogrammet lotsar dig genom höga intensitetsnivåer följt av perioder med låg intensitet. Programmet ökar uthålligheten genom att tömma syreförrådet följt av perioder med återhämtning för att återställa syreförrådet. Det kardiovaskulära systemet programmeras då till att använda syre på ett mer effektivt sätt. Programmet tvingar dessutom kroppen att bli mer effektiv genom perioder med hög puls varvat med återhämtningsperioder. Detta hjälper hjärtrytmen efter intensiva aktiviteter.



AEROBISK TRÄNING

Aerobisk träning är ihållande aktivitet som syresätter musklerna med hjälp av hjärtat och lungorna. Aerobisk träning stärker lungorna och hjärtat – kroppens viktigaste muskel. Aerobisk fitness uppnås alla övningar där stora muskelgrupper används, till exempel ben eller rumpa. Aerobisk träning bör vara en del av hela träningsrutinen.

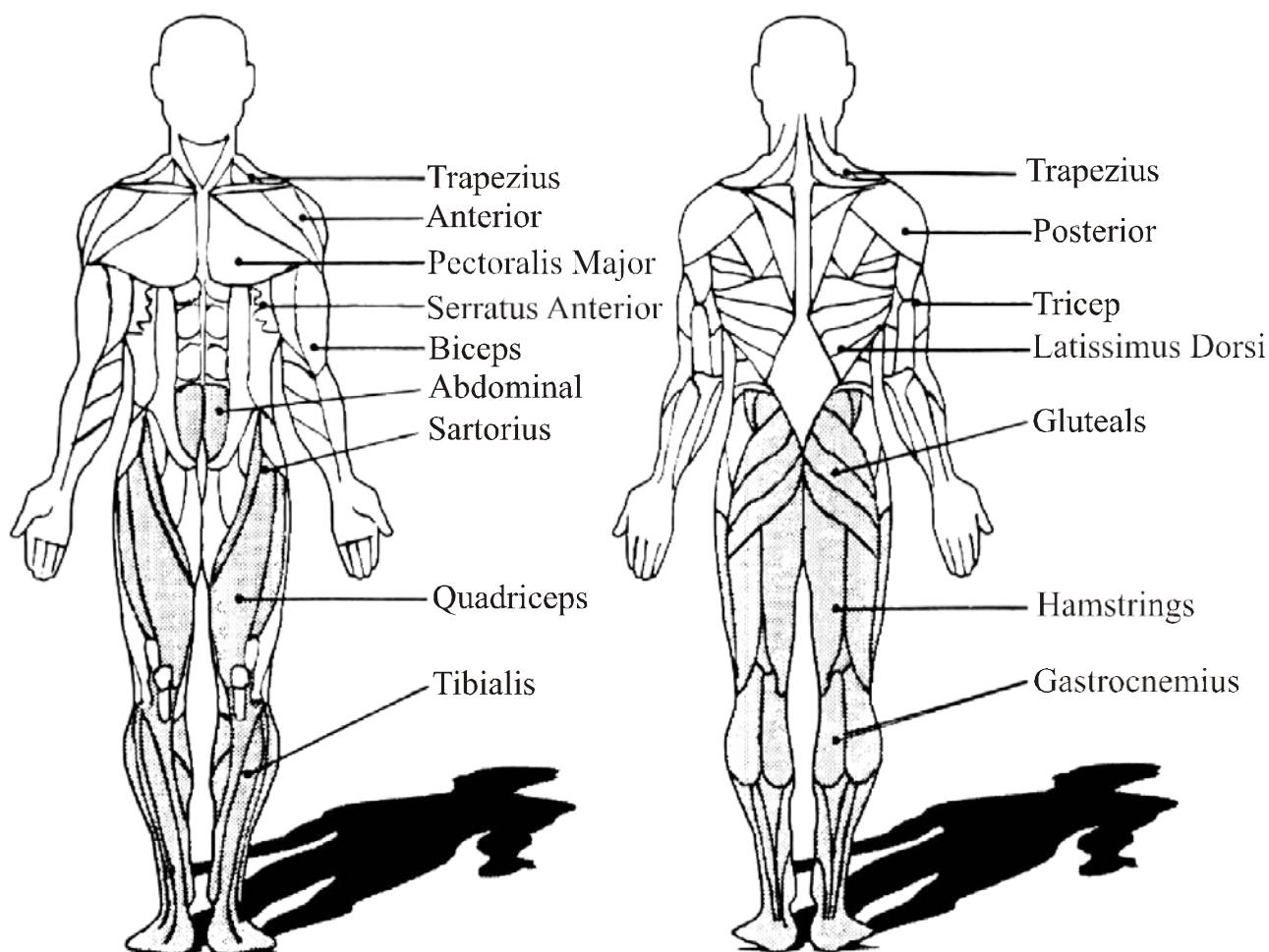
VIKTTRÄNING

Tillsammans med aerobisk träning, som hjälper dig bli av med överflödigt fett i kroppen, är viktträning en viktig del av träningsrutinen. Med viktträning kan du tona, bygga upp och stärka musklerna. Om du tränar över din måzön kan det vara bra att göra färre repetitioner. Prata med din läkare innan du startar ett nytt träningsprogram.

MUSKELDIAGRAM

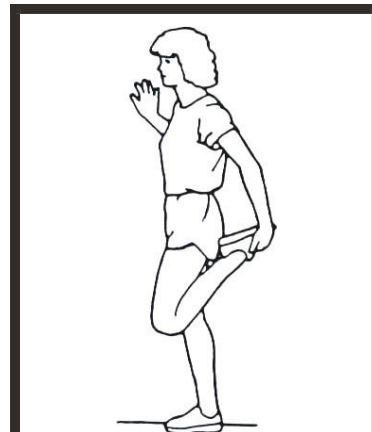
CYKEL

Träningsrutiner som utförs på cykel utvecklar kroppens nedre muskelgrupper, samt stärker cirkulationssystemet och ger god aerobisk träning. Dessa muskelgrupper är markerade på muskeldiagrammet nedan.



Lårmusklerna

Placera en hand på väggen för att hålla balansen och fatta tag i ena foten bakom ryggen med den andra handen. För din hääl så nära rumpan som möjligt. Räkna till 15 och slappna av.



Insidan av låren

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och knäna pekande utåt. Dra upp fötterna så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 10 och slappna av.



Vidrör tårna

Böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15 och slappna av.

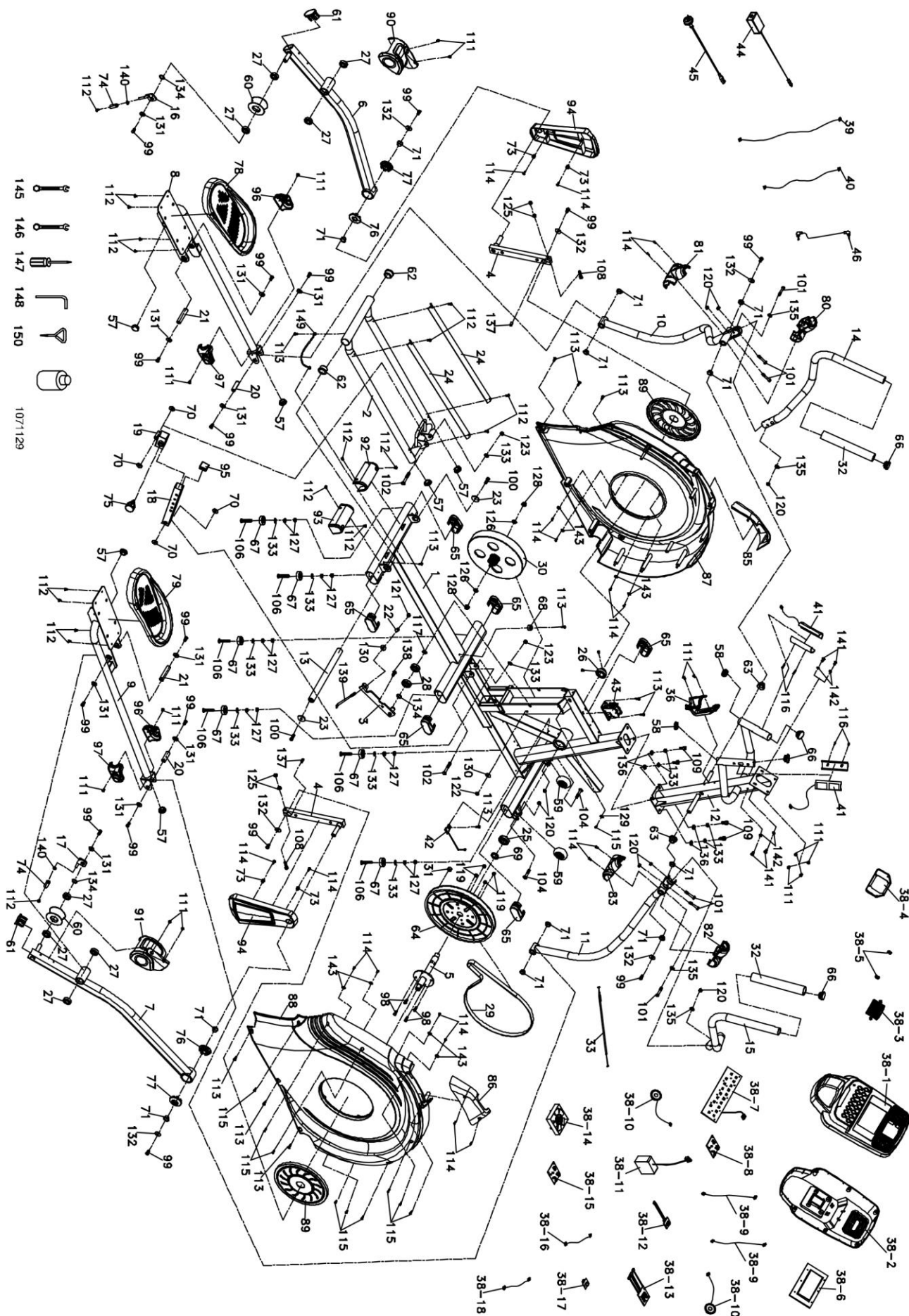


Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben sträckt framåt och dra foten på det andra benet mot dig så att fotsulan vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15 och slappna av.



Översiktsdiagram



145 146 147 148 150
107/129

Lista över delar (engelska)

Nr	Engelskt namn	Ant.
1	Main Frame	1
2	Rear Rail Assembly	1
3	Idler Wheel Assembly	1
4	Crank Arm Assembly	2
5	Bushing Housing, Pedal Arm	1
6	Pedal Arm(L)	1
7	Pedal Arm(R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Lower Handle Bar (L)	1
11	Lower Handle Bar (R)	1
12	Console Mast	1
13	Locking Tube Assembly	1
14	Left Handle Bar (Top)	1
15	Right Handle Bar (Top)	1
16	Left Anti-Off Assembly	1
17	Right Anti-Off Assembly	1
18	Inner Adjustment Tube	1
19	Outer Adjustment Tube	1
20	Axle	2
21	Axle for Pedal	2
22	Rod End Sleeve	1
23	Ø38 x Ø8.5 x 4T_Flat Washer	2
24	Aluminum Rail	2
25	6005_Bearing	1
26	6005-2RS/B10+2M5_Bearing	1
27	6003_Bearing	8
28	6203_Bearing	2
29	Drive Belt	1
30	Flywheel	1
31	Magnet	1
32	Handgrip Foam	2
33	Steel Cable	1
36	Drink Bottle Holder	1
38	Console Assembly	1
38~01	Console Top Cover	1
38~02	Console Bottom Cover	1
38~03	Deflector Fan Grill	1
38~04	Fan Fixing Plate	1
38~05	Fan Grill Anchor	2
38~06	Console Display Board	1
38~07	Key Board	1
38~08	Amplifier Controller	1
38~09	250m/m_Amplifier Cable	2
38~10	250m/m_Speaker W/Cable	2
38~11	150m/m_W/Receiver, HR	1
38~12	Sound Board	1
38~13	Interface Board	1

Nr	Engelskt namn	Ant.
38~14	400m/m_Fan Assembly	1
38~15	Bluetooth	1
38~16	Bluetooth W/Cable	1
38~17	USB Charging module	1
38~18	USB Board W/Cable	1
39	1000m/m_9P Computer Cable	1
40	Power Cord	1
41	850m/m_Handpulse Assembly	2
42	700m/m_Sensor W/Cable	1
43	Gear Motor	1
44	Power Adaptor	1
45	Transformer Power Cord	1
46	400m/m_Audio Cable	1
57	Ø32(2.5T)_Round Cap	6
58	Ø32(2.0T)_Round Cap	2
59	Ø65_Transportation Wheel	2
60	Ø78_Slide Wheel , Urethane	2
61	Stabilizer End Cap	2
62	Bushing	2
63	Upright Bar Bushing	2
64	Drive Pulley	1
65	Oval End Cap	6
66	Ø32 (1.8T)_Button Head Plug	4
67	Ø35 x 10_Rubber Foot	6
68	Rubber Foot Pad	1
69	Spacer Bushing	1
70	Ø25 x Ø10 x 3T_Nylon Washer	4
71	Bushing(WFM-1719-12)	12
73	End Cap Stopper	4
74	Sleeve	2
75	Locking Knob	1
76	Bushing(Ø56xØ19x15L(Flat))	2
77	Bushing(Ø56xØ19x21L(Curved))	2
78	Pedal (L)	1
79	Pedal (R)	1
80	Front Handle Cover (L)	1
81	Rear Handle Cover (L)	1
82	Front Handle Cover (R)	1
83	Rear Handle Cover (R)	1
85	Left Upright Cover	1
86	Right Upright Cover	1
87	Side Case (L)	1
88	Side Case (R)	1
89	Side Case Pad	2
90	Slide Wheel Cover (L)	1
91	Slide Wheel Cover (R)	1
92	Rear Slide Wheel Cover (L)	1
93	Rear Slide Wheel Cover (R)	1
94	Crank Arm End Cap	2
95	Square End Cap	1

Nr	Engelskt namn	Ant.
96	Connecting Arm Cover (L)	2
97	Connecting Arm Cover (R)	2
98	1/4" x 3/4" _Hex Head Bolt	4
99	5/16" x 15m/m _Hex Head Bolt	16
100	5/16" x 1" _Hex Head Bolt	2
101	5/16" x 1-3/4" _Hex Head Bolt	6
102	3/8" x 2-1/2" _Hex Head Bolt	1
104	5/16" x 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
106	3/8" x 2" _Flat Head Socket Bolt	6
108	M8 x 35m/m _Socket Head Cap Bolt	2
109	3/8" x 3/4" _Socket Head Cap Bolt	4
111	M5 x 10m/m _Phillips Head Screw	14
112	M5 x 10m/m _Phillips Head Screw	18
113	5 x 19m/m _Tapping Screw	12
114	Ø3.5 x 12m/m _Sheet Metal Screw	18
115	Ø3.5 x 16m/m _Sheet Metal Screw	10
116	Ø3 x 20m/m _Tapping Screw	4
117	Ø17 _C Ring	1
119	1/4" _Nylon Nut	4
120	5/16" x 7T _Nylon Nut	8
121	M8 x 7T _Nylon Nut	1
122	M8 x 9T _Nylon Nut	1
123	3/8" x 7T _Nylon Nut	2
125	M8 x 6.3T _Nut	4
126	3/8" x UNF26 x 4T _Nut	2
127	3/8" x 7T _Nut	12
128	3/8" x UNF26 x 11T _Nut	2
129	Ø1/4" x 19 _Flat Washer	1
130	5/16" x 23 x 1.5T _Flat Washer	2
131	5/16" x 23 x 3.0T _Flat Washer	10
132	Ø8.5 x 26 x 2.0T _Flat Washer	6
133	3/8" x 19 x 1.5T _Flat Washer	12
134	Ø17 x 23.5 x 1T _Flat Washer	3
135	5/16" x 19 x 1.5T _Curved Washer	4
136	3/8" x 2T _Spring Washer	4
137	Woodruff Key	2
138	M8 x 20m/m _Carriage Bolt	1
139	M8 x 155m/m _J Bolt	1
140	E-Clip	2
141	M6 x 15m/m _Phillips Head Screw	4
142	Ø6.6 x 12 x 1.5T _Flat Washer	4
143	Ø5 x 15 x 1.2T _Flat Washer	8
145	13/14m/m _Wrench	1
146	12/14m/m _Wrench	1
147	Phillips Head Screw Driver	1
148	L Allen Wrench	1
149	Ground Wire	1
150	Short Phillips Head Screw Driver	1

UNDERHÅLLSSCHEMA

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och dras åt vid behov.	Varje vecka	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Kontrollera att drivremmen är tillräckligt spänd, titta efter slitage och kontrollera att den ligger i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida www.mynasport.se – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.