


# *AirDyne*<sup>®</sup> AD8

## SVENSK BRUKSANVISNING



 Denna produkt uppfyller  
gällande CE-krav.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING


Förhållningsregler	3	Användning av maskinen	21
Etiketter/serienummer	5	Låsning av fläktuppsättning/Förvaring	22
Specifikationer	6	Hur du startar maskinen/Viloläge	22
Innan du börjar	6	Manuellt träningspass	23
Delar	7	Intervallpass	23
Smådelar	8	Målvärdespass	24
Verktyg	8	Pulszoner	25
Montering	9	Paus/Resultatläge	25
Flytta enheten	15	Serviceläge, display	27
Planjustering	15	Kalibrering	27
Funktioner	16	Underhåll	28
Displayfunktioner	17	Byte av batterier	29
Pulsband	19	Underhållsdelar	30
Kalibrering	20	Felsökning	31
Drift	21		
Justeringar	21		

För att garantin ska vara giltig ska du behålla kvittot och skriva ned följande information:


**Serienummer:** \_ .

**Inköpsdatum:** \_

När du använder en elektrisk apparat måste du följa grundläggande säkerhetsföreskrifter, inklusive följande:

 Den här ikonen indikerar en potentiellt farlig situation som kan leda till allvarliga skador om situationen inte undviks.

Respektera följande varningar:

 Läs och förstå alla varningar på träningsmaskinen.


**DANGER** Läs monteringsanvisningarna noga och förstå dem. Läs *hela* bruksanvisningen och spara den för framtida referens.

**DANGER** Minska risken för elstötar eller obehörigt bruk av maskinen genom att alltid dra ur strömsladden direkt efter användning och före rengöring.

**WARNING** Minska risken för brännskador, elstötar eller personsador genom att läsa *hela* bruksanvisningen. Genom att inte följa dessa riktlinjer riskerar användaren att drabbas av allvarliga skador.

- Andra personer, speciellt barn, ska stå på avstånd från maskinen när den monteras och när den används.
- Installera inte batterierna i maskinen innan du uppmanas att göra så i bruksanvisningen. Anslut inte heller maskinen till alternativa strömkällor innan du uppmanas att göra så i bruksanvisningen.
- Lämna inte enheten utan uppsikt när strömsladden är ansluten. Dra ur strömsladden till maskinen när den inte används eller när du utför underhåll.
- Innan varje gång du använder maskinen ska du titta efter slitage och lösa delar. Använd inte maskinen om du upptäcker slitage eller lösa delar. Kontrollera pedalerna och vevarmarna särskilt noga. Kontakta din lokala leverantör gällande reparationsinformation.
- Den här maskinen är inte avsedd för personer med hälsoproblem eftersom dessa kan förhindra säker användning av maskinen eller utgöra skaderisker för användaren.
- För inte in några föremål i öppningarna på maskinen.
- Montera inte enheten utomhus eller i våta eller fuktiga omgivningar.
- Montera maskinen på en öppen yta där du inte är i vägen för andra personer.
- Vissa monteringskomponenter kan vara tunga. Ta hjälp av en annan person när du monterar dessa delar. Utför inga tunga lyft utan hjälp.
- Montera maskinen på ett jämnt, hårt och stabilt underlag.
- Försök inte ändra maskinens design eller funktioner. Detta kan påverka maskinen säkerhet och göra produktgarantin ogiltig.
- Om du behöver nya delar till produkten ska du endast använda komponenter och smådelar från Nautilus. Om du inte gör detta kan det påverka maskinens säkerhet och funktion samt göra produkten ogiltig.
- Använd inte maskinen innan den är färdigmonterad och inspekterad med avseende på korrekt prestanda enligt bruksanvisningen.
- Använd endast maskinen enligt beskrivningen i bruksanvisningen. Använd inte extrautrustning som inte har rekommenderats av tillverkaren.
- Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen. Felaktig montering kan leda till skador eller att maskinen inte fungerar som den ska.
- Maskinen innehåller magneter. Dessa kan störa medicinteknisk utrustning i närheten om användaren går inom magnetfältet under montering, underhåll eller allmänt bruk. Om du är beroende av medicinteknisk utrustning, till exempel en pacemaker, bör du rådfråga en läkare innan du använder maskinen. Se avsnittet "Säkerhetsetiketter och serienummer" för information om var det sitter magneter på den här maskinen.
- Spara bruksanvisningen för framtida referens.

## Läs följande instruktioner innan du börjar använda maskinen.

-  Läs och se till att du förstått bruksanvisningen och spara den för framtida referens.
- Läs och se till att du förstått alla säkerhetsetiketter på maskinen. Om en etikett skulle lossna, bli oläslig eller falla av ska du kontakta din leverantör för att få nya etiketter.

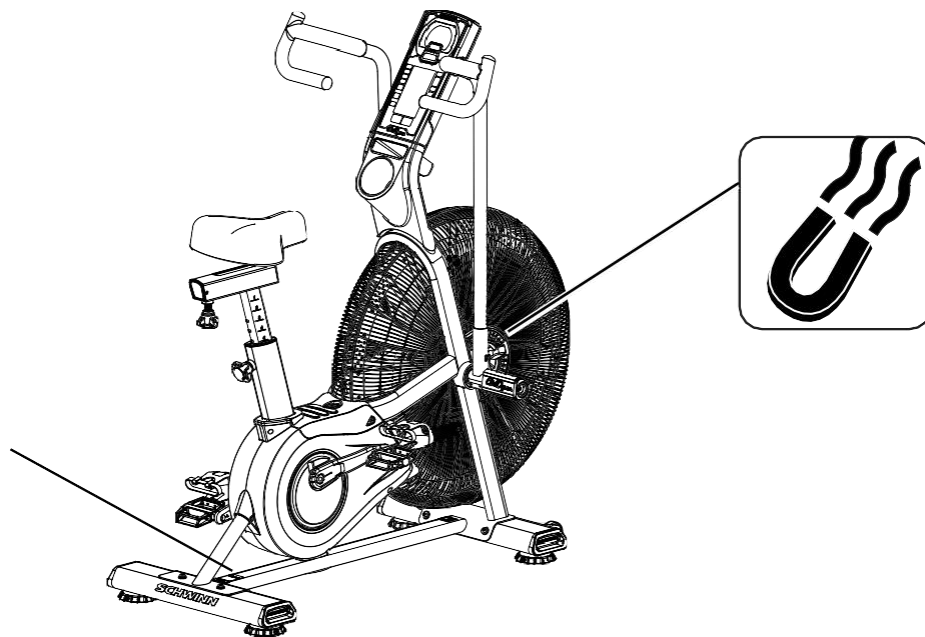
**DANGER** Minska risken för elstötar eller obehörigt bruk av maskinen genom att dra ur strömsladden och vänta i fem minuter innan du rengör, underhåller eller reparerar maskinen.

- Maskinen är inte utvecklad för att användas av barn. Rörliga delar och andra funktioner på maskinen kan göra det farligt för barn att använda den.
- Maskinen är inte utvecklad för användare under 14 år.
- Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen om du känner smärta eller obehag i bröstet eller om du börjar känna dig svimfärdig. Om detta sker ska du prata med en läkare innan du använder maskinen igen. Värden som visas på displayen ska endast användas som referens.
- Kontrollera maskinen före bruk. Titta efter skador på strömsladden och adaptern samt lösa delar och tecken på slitage. Använd inte maskinen om några fel upptäcks. Var extra uppmärksam på pedaler och vevarmar. Kontakta din leverantör gällande reparationsinformation.
- Maximal användarvikt: 159 kg.
- Använd inte lössittande kläder eller smycken. Maskinen består av rörliga delar. Placera inte fingrarna eller andra föremål i dessa.
- Använd löparskor med gummisulor när du använder maskinen. Använd inte maskinen barbant eller i strumplästen.
- Montera och använd maskinen endast på ett fast, jämnt och plant underlag.
- Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.
- Se till att pedalerna är stabila innan du kliver upp på maskinen. Var försiktig när du stiger av eller på maskinen.
- Koppla bort all strömförsörjning innan du utför underhåll på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus eller i våta eller fuktiga omgivningar.
- Kontrollera att det är minst en meters avstånd mellan maskinen och närmsta föremål. Detta är det rekommenderade avståndet för säker av- och påstigning.
- Överträning kan vara kontraproduktivt. Avsluta träningen om du känner smärta eller obehag under träningspasset.
- Utför allt regelbundet underhåll enligt bruksanvisningen.
- För inte in något objekt i någon av öppningarna på maskinen.
- Se till att alla positionsjusteringar är korrekt och fastlåsta. Justeringsskruvar och spakar ska inte vara i vägen för användarens rörelser.
- Håll pedalerna rena och torra.
- Det krävs koordination och balans för att använda maskinen. Se till att du kan förutse förändringar av hastighet och motstånd som kan inträffa under träningspasset och var alltid försiktig för att inte tappa balansen.
- Lämna inte enheten utan uppsikt när strömsladden är ansluten till nätströmmen. Dra ur strömsladden till maskinen när den inte används eller när du ska utföra underhåll.
- Håll batterierna borta från varma ytor.
- Blanda inte gamla och nya batterier.
- Blanda inte alkaliska, vanliga och uppladdningsbara batterier.
- Försök inte ladda batterier som inte är uppladdningsbara. Ta ut förbrukade batterier och kassera dem på ett säkert sätt.
- Ta ut uppladdningsbara batterier ur maskinen innan du laddar dem.
- Kortslut inte batterierna.

- Innan du ställer undan maskinen för förvaring ska du ta ut batterierna och sätta fast transportbandet för att låsa fast motståndsfälkten. Förvara maskinen på en plats där den är oåtkomlig för barn och husdjur.
- När maskinen placeras i kommersiella miljöer får den endast användas på platser där tillgång och bruk av maskinen sker under uppsyn av godkänd personal. Reglerna för användning av maskinen beror på omgivningen, säkerheten och hur vana användarna är med maskinen. Om maskinen kan ha använts av andra ska du kontrollera att sadeln, pedalerna och handtagen är justerade och korrekt fastlåsta.
- Maskinen är inte avsedd för användning av barn, personer med nedsatt fysisk eller mental förmåga eller personer utan erfarenhet eller kunskap om maskinen, såvida de inte har utbildats i detta.
- Pedalerna på maskinen stannar inte oberoende av motståndsfälkten. Sänk hastigheten för att stanna motståndsfälkten så att pedalerna stannar. Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.

### Säkerhetsetiketter och serienummer

Serienummer  
och produkt-  
specifikationer



## SPECIFIKATIONER

<b>Maximal användarvikt:</b>	159 kg
<b>Maskinen totala yta:</b>	5 280 cm <sup>2</sup>
<b>Maskinens vikt:</b>	51,3 kg
<b>Strömkrav:</b>	
Spänning:	9 V DC
Driftström:	1,5 A
Strömadapter:	100–240 V AC, 50–60 Hz Batterier: 2 D-batterier (LR20) – medföljer ej

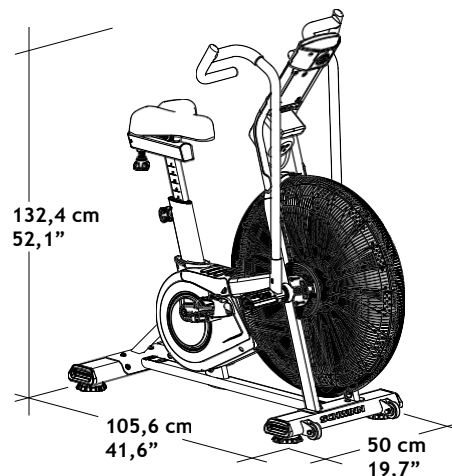
Uppfyller följande:



Uppfyller ISO 20957.



Denna produkt måste återvinnas.



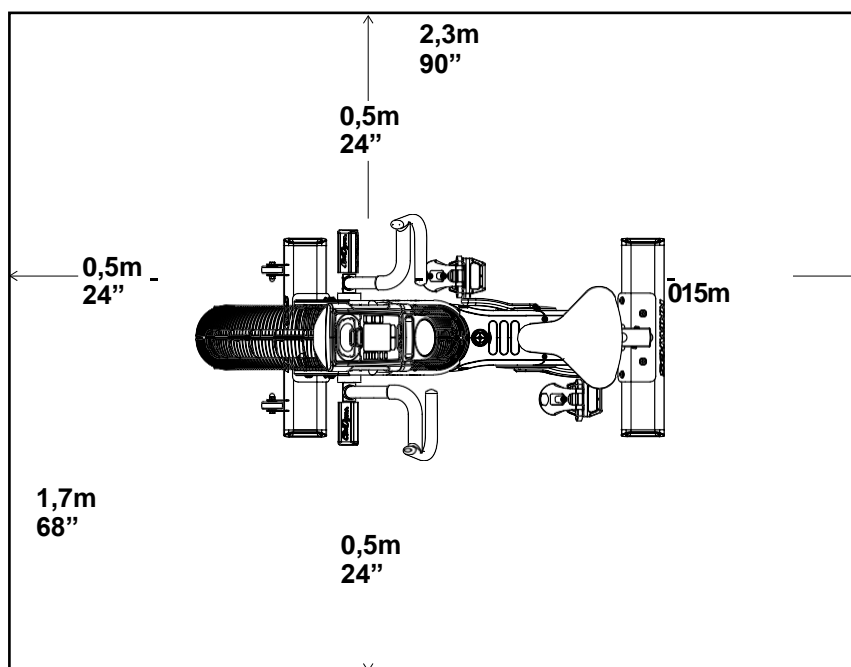
## Före montering

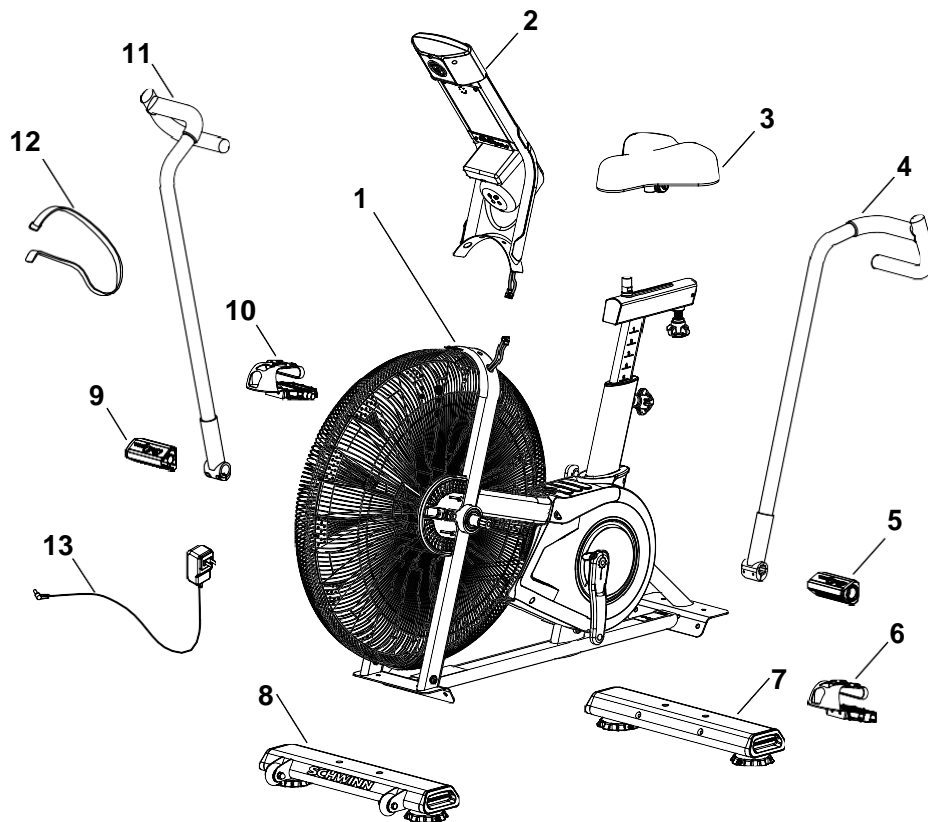
Välj området där du ska montera och använda maskinen. Placera maskinen på en hård, jämn och plan yta. Skapa en träningsyta på minst 1,7 x 2,3 meter.

### Grundläggande tips

Följs dessa grundläggande regler under monteringen.

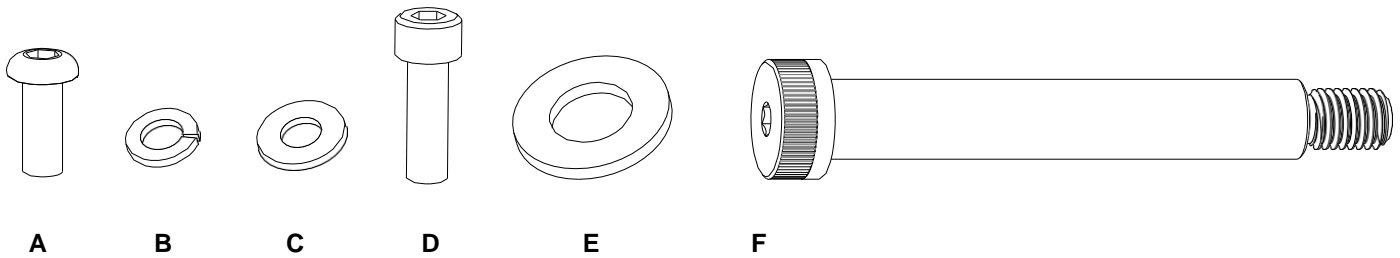
- Läs och förstå säkerhetsanvisningarna före montering.
- Identifiera alla delar som behövs för varje monteringssteg.
- Använd rekommenderade nycklar och skruva skruvar och muttrar medurs för att dra åt dem och moturs för att lossa dem, såvida du inte fått några andra instruktioner.
- När du sätter ihop två delar är det enklast att lyfta och titta genom skruvhålen för att föra igenom skruven.
- Man behöver vara två personer för att montera maskinen.





Etiketter är fästa på alla högra ("R ") och vänstra ("L ") dekaler för identifikation.

Nr	Ant	Beskrivning	Nr	Ant	Beskrivning
1	1	Ram	8	1	Främre stabilisator
2	1	Display/styrstång	9	1	Höger fotpinne
3	1	Sadel	10	1	Höger pedal
4	1	Vänster handtag	11	1	Höger handtag
5	1	Vänster fotpinne	12	1	Transportband
6	1	Vänster pedal	13	1	Strömadapter
7	1	Bakre stabilisator			



Nr	Ant.	Beskrivning	Nr	Ant.	Beskrivning
A	10	Sexkantskruv, M8 x 20	E	2	Plan bricka, M16
B	10	Låsbricka, M8	F	2	Skruv, M12 x 100
C	10	Plan bricka, M8			
D	4	Skruv, M8 x 25			

**Obs!** Enskilda reservdelar medföljer i förpackning.

## Verktyg

### Medföljer



6 mm



#2  
13 mm  
15 mm  
19 mm

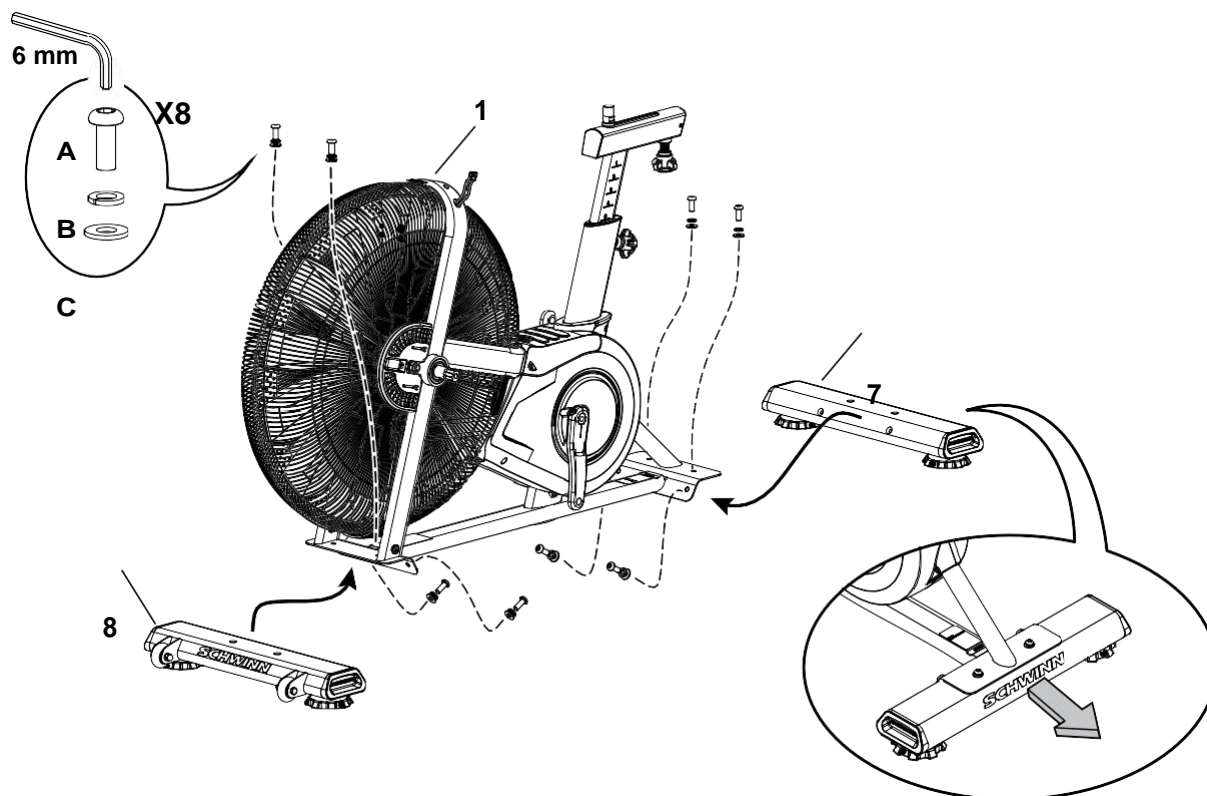
### Medföljer inte



(rekommenderas)

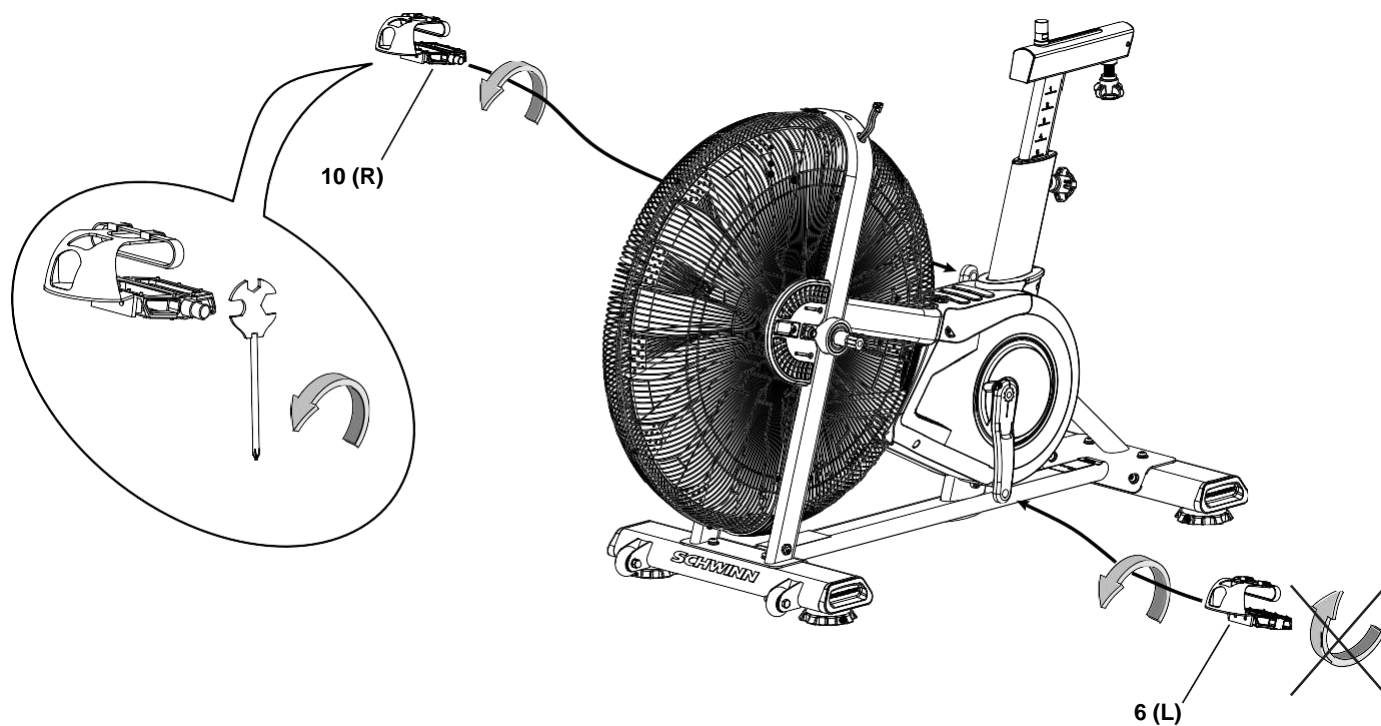


## 1. Fäst stabilisatorerna på ramen



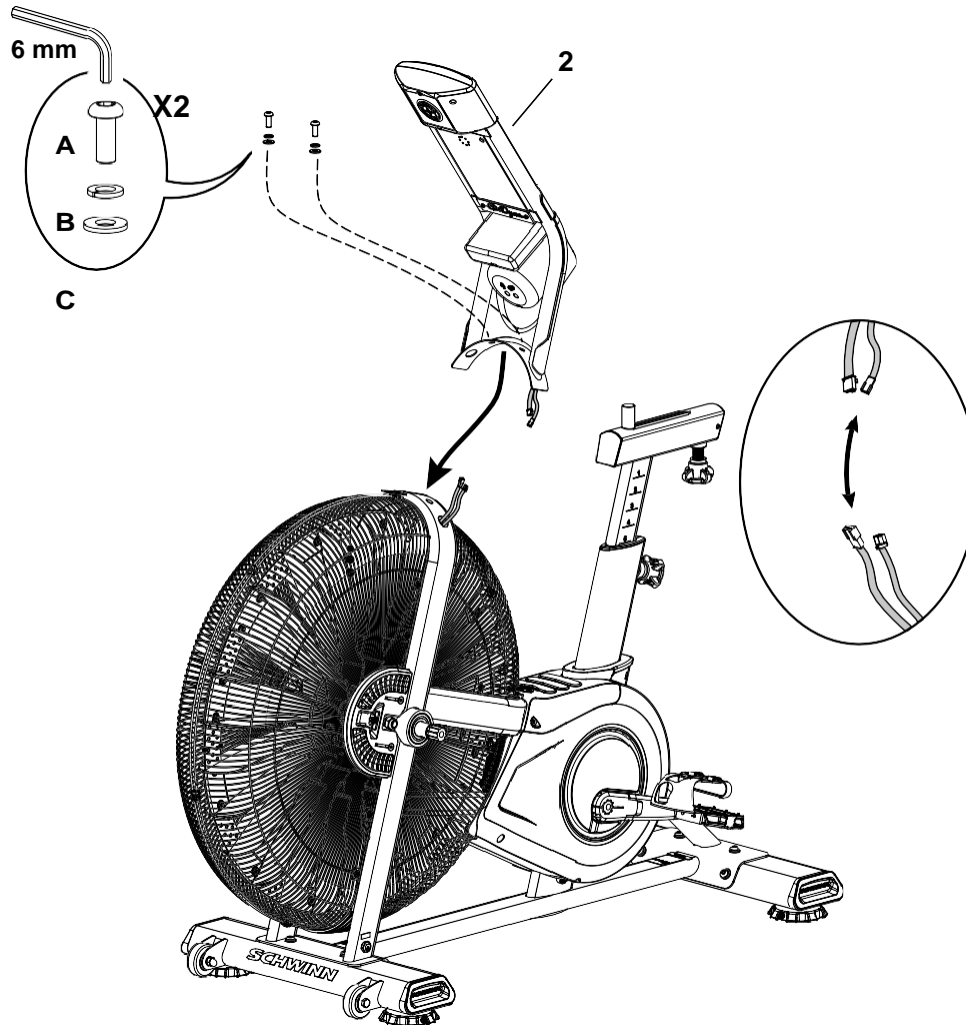
## 2. Fäst pedalerna på ramen

**Obs! Vänster pedal måste skruvas på moturs.** Se till att du fäster pedalerna på rätt sida. Placeringen baseras på när du sitter på maskinen. Vänster pedal är märkt med L och höger pedal är märkt med R.



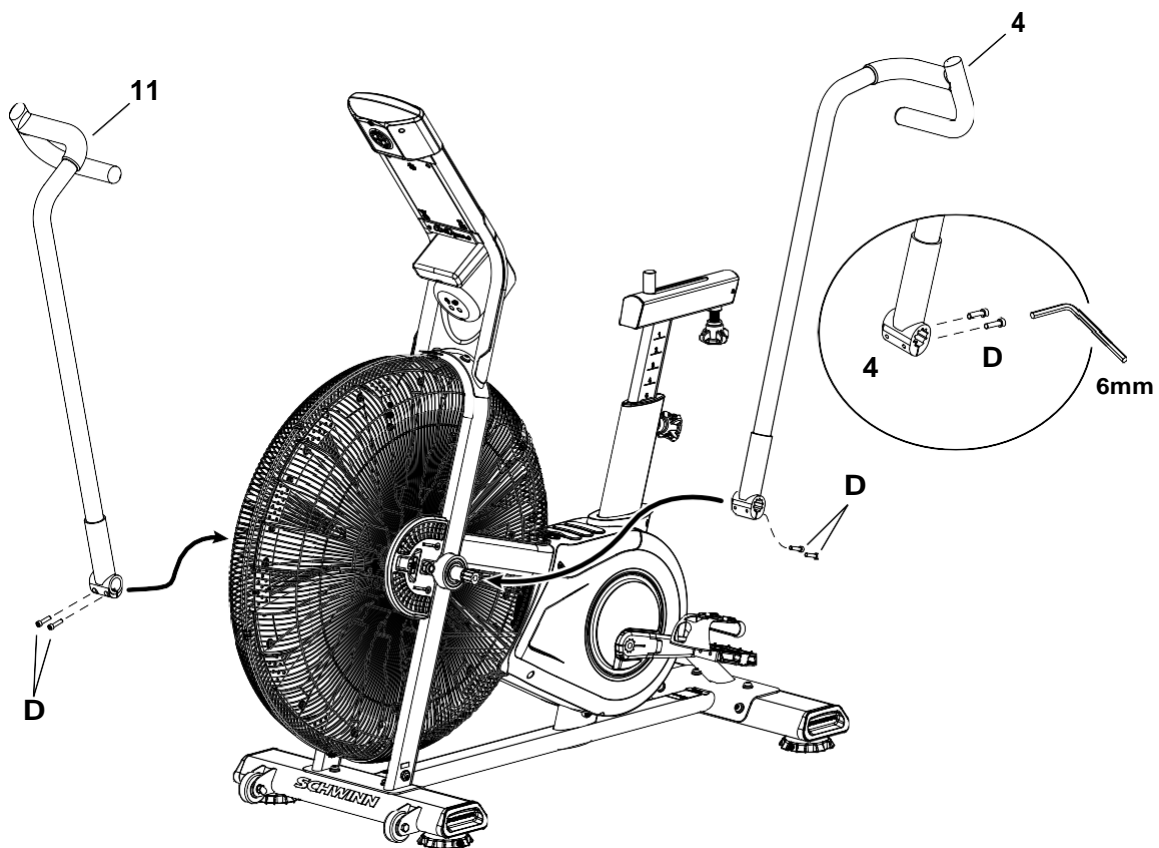
### 3. Anslut kablarna och fäst displayen/styrstängan på ramen

Obs! Lägg inte kablarna i kläm.



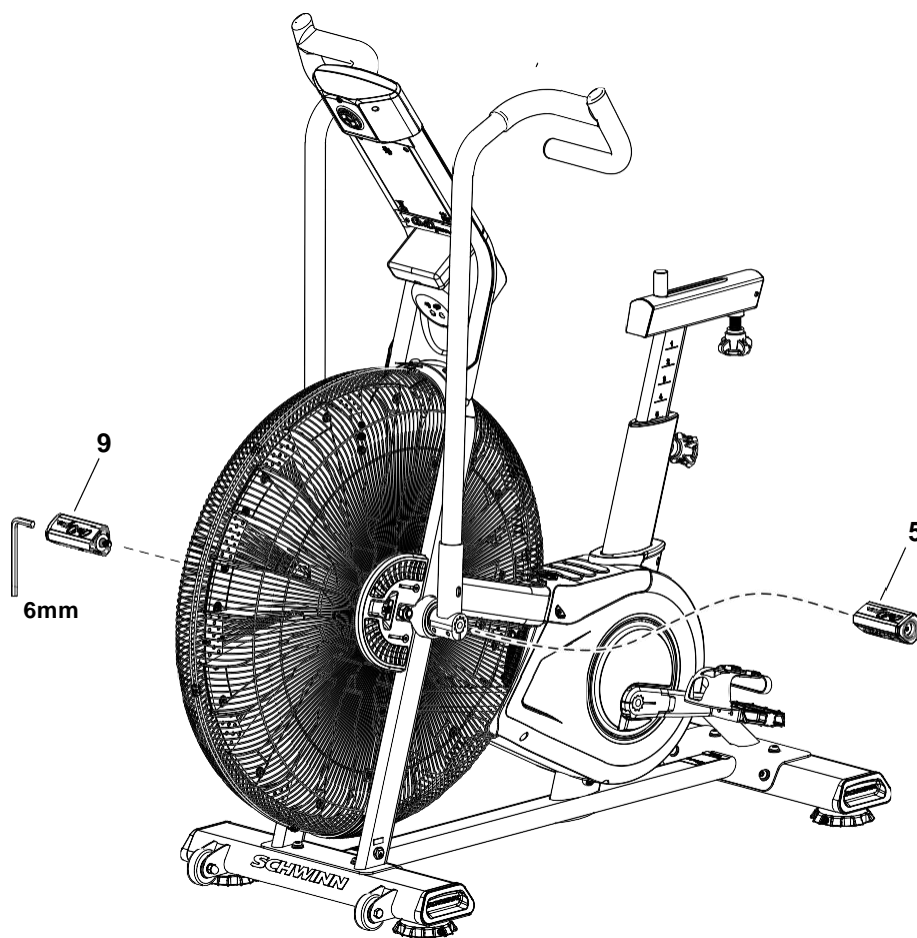
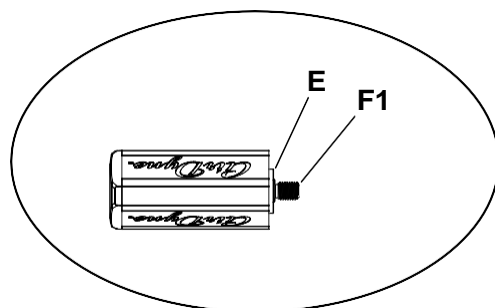
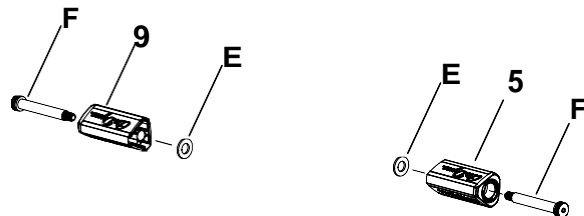
#### 4. Fäst handtagsarmarna i ramen

 Dra åt alla smådelar ordentligt. Försäkra dig om att handtagsarmarna är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.



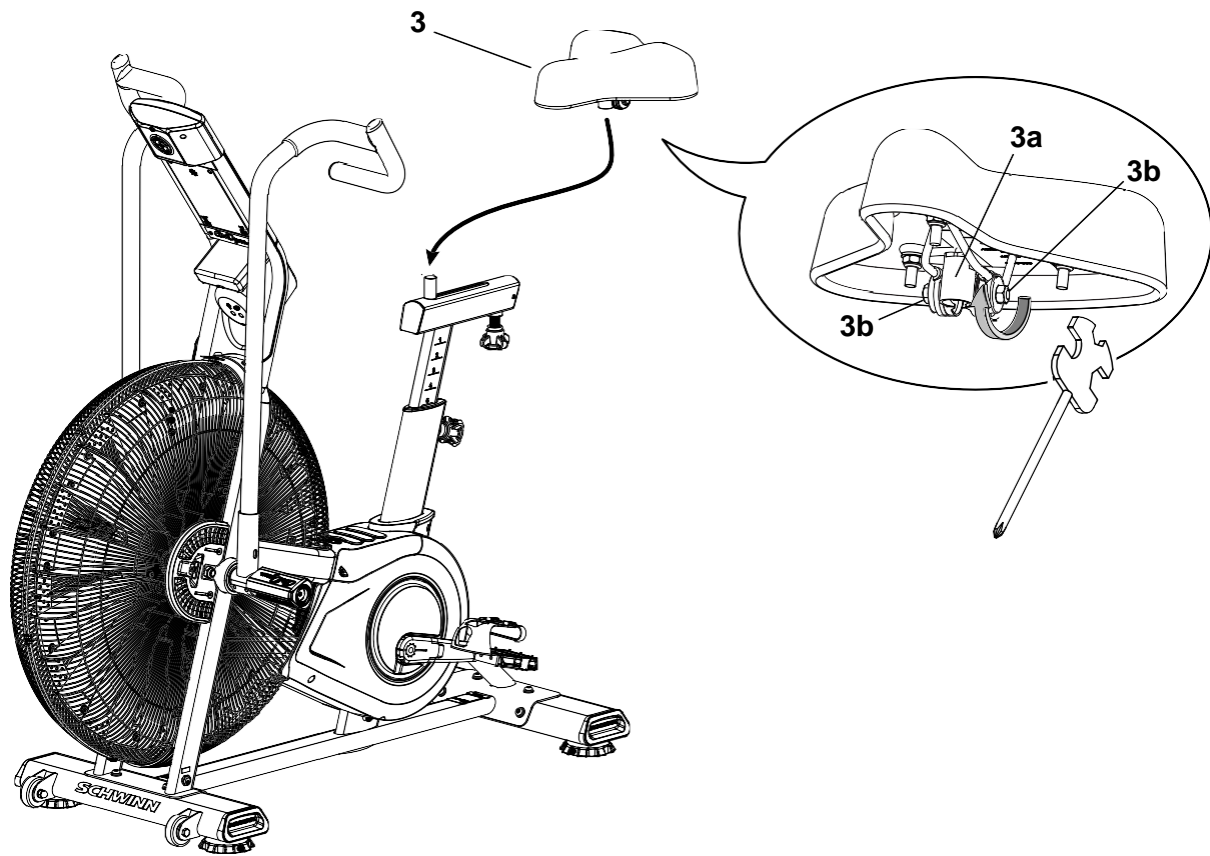
## 5. Montera fotpinnarna och fäst dem på ramen.

**OBS!** Tryck skruven (F) helt genom fotpinnen och tryck på en bricka (E) på änden av fotpinnen. Se till att brickan inte vidrör skruvgångorna (F1). Låt inte brickan falla av fotpinnen under montering.



## 6. Fäst sadeln i sadelstängan

**Obs!** Försäkra dig om att sadeln sitter rätt. Dra åt muttrarna (3b) på sadelfästet (3a) för att låsa fast sadeln.



## 7. Anslut strömadaptern

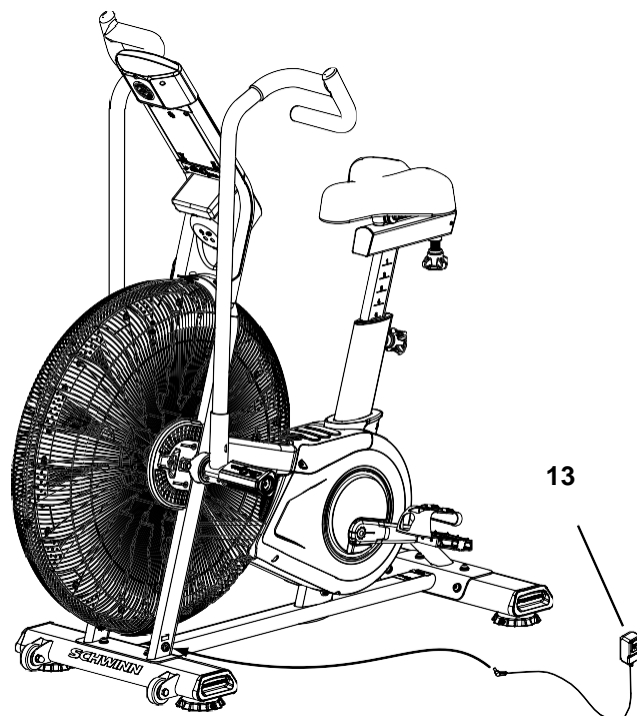
Displayen kan drivas med batterier eller nätström. Om både batterier och strömsladden är anslutna drar displayen ström via strömsladden.

**Obs!** Strömsladden laddar *inte* uppladdningsbara batterier.

När maskinen är färdigmonterad ansluter du strömsladden till maskinen och ett eluttag.

**Obs!** Om du använder strömsladden ska du se till att den inte är i vägen för pedalerna.

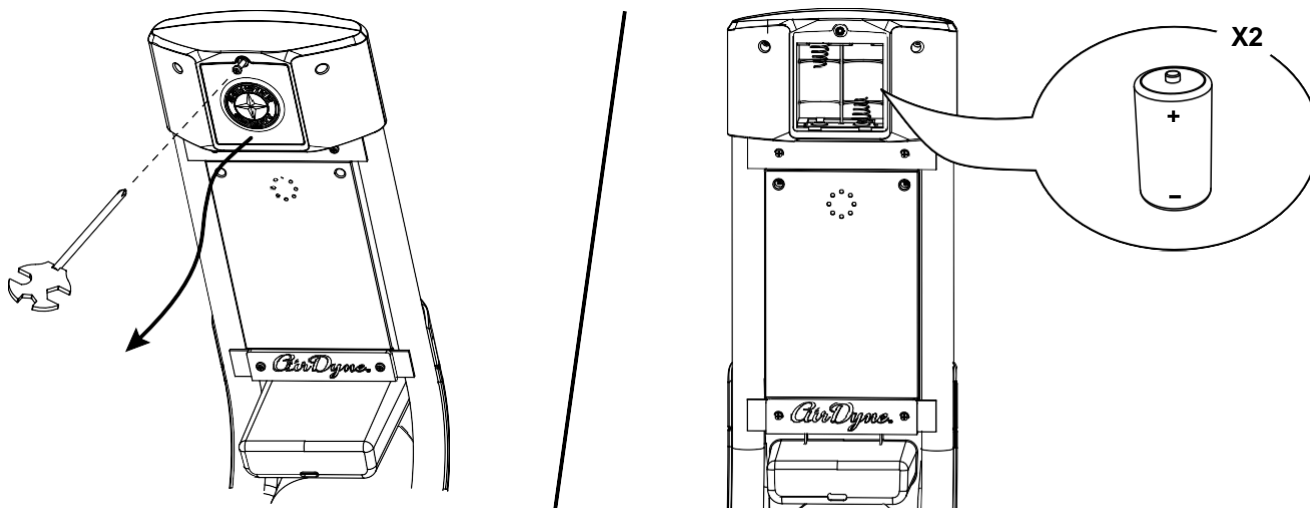
**Obs!** Det rekommenderas att du tar ut batterierna när de inte används.



## Installation av batterier (valfritt)

**Obs!** Öppna batterifacket genom att lossa skruven i luckan. Displayen använder två D-batterier (LR20). Se till att batteripolerna installeras enligt symbolerna (+/-) i batterifacket. Strömsladden laddar *inte* uppladdningsbara batterier.

**▲** Blanda inte nya och gamla batterier. Blanda inte alkaliska, vanliga och uppladdningsbara batterier.



## 8. Inspektion

Inspektera maskinen för att försäkra dig om alla smådelar är ordentligt åtdragna och att alla delar är korrekt monterade. Tänk på att skriva ner serienummer i fältet på framsidan av denna bruksanvisning.

**▲** Använd inte maskinen innan den är färdigmonterad och inspekterad enligt bruksanvisningen.



## Flytta enheten

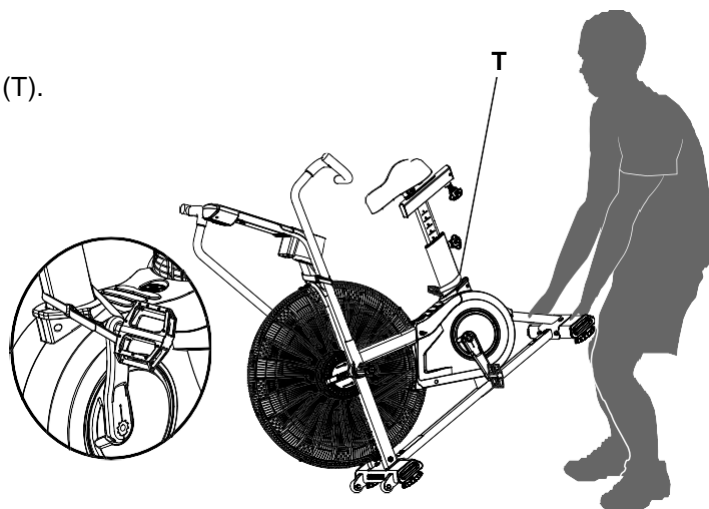
**!** Beroende på personens fysiska kapacitet kan maskinen flyttas av en eller flera personer. Se till att du och alla andra som flyttar maskinen är i fysiskt skick att göra det på ett säkert sätt. Följ säkerhetsföreskrifterna och använd korrekt lyftteknik.

1. Dra ur strömsladden.
2. Sätt fast vevarmen på sadelstängan med transportbandet (T).
3. Lyft försiktigt upp den bakre stabilisatorn så att maskinen står på transporthjulen.

**Obs!** Se upp så att fläktenheten inte vidrör golvet.

4. Flytta träningsmaskinen till önskad plats.
5. Sänk försiktigt ned maskinen på golvet.

**Obs!** Var försiktig när du flyttar maskinen. Plötsliga rörelser kan påverka displayen.



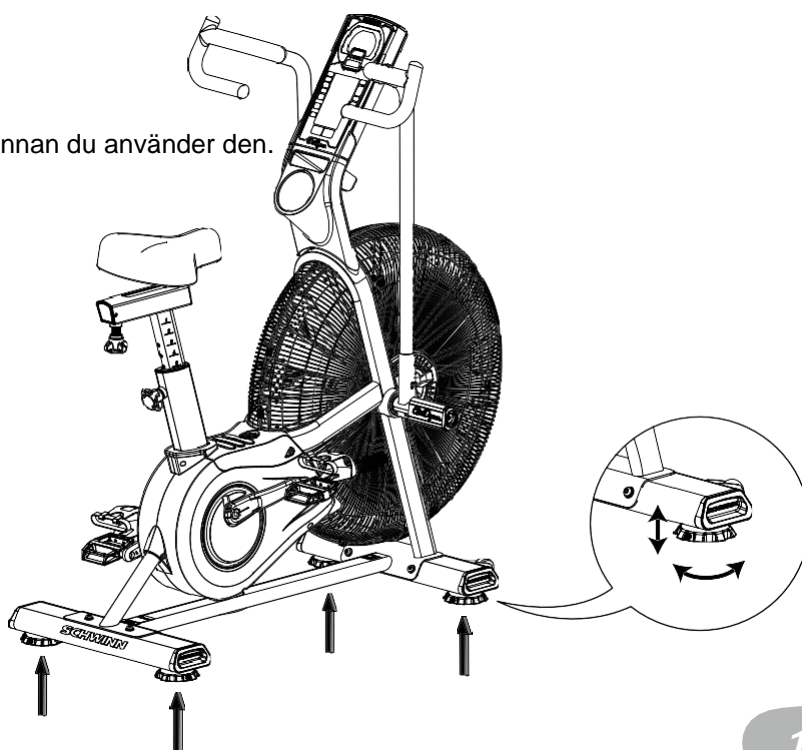
## Nivåjustering

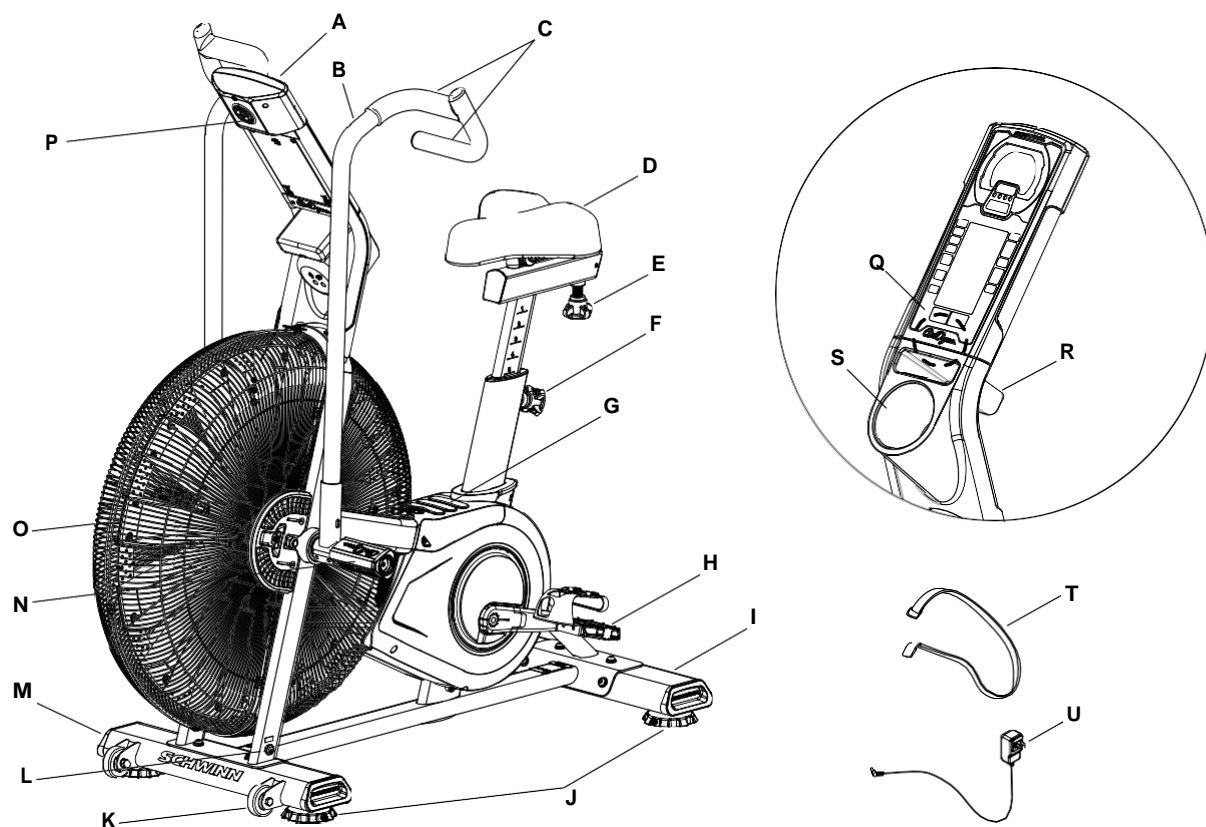
Om underlaget är ojämnt bör du justera nivån på stabilisatorfötterna för att kompensera för detta.

1. Placera maskinen där du vill använda den.
2. Skruva på stabilisatorfötterna för att justera dem tills de är balanserade jämfört med golvet.

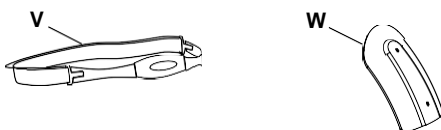
**!** Justera inte stabilisatorfötterna så mycket att de lossnar från stabilisatorerna.

Försäkra dig om att maskinen står plant och stabilt innan du använder den.





A	Display	H	Pedal med fothållare	O	Motståndsflykt
B	Handtag	I	Bakre stabilisator	P	Batterifack
C	Grepp, handtag	J	Stabilisatorfötter	Q	Pulsmottagare
D	Sadel	K	Transporthjul	R	Mediahylla
E	Sadelskruv	L	Strömingång	S	Flaskhållare
F	Skruv till sadelstång	M	Främre stabilisator	T	Transportband
G	Fotdyna	N	Fotpinne	U	Strömsladd



## Tillbehör

V	Pulsband	W	AirDyne® luftavledare
---	----------	---	-----------------------

Kontakta din leverantör för att beställa tillbehör

**OBS!** Pulsavläsningarna är ungefärliga värden och ska endast användas som referens. Överträning kan vara kontraproduktivt och leda till allvarliga skador. Om du upplever smärta eller obehag ska du omedelbart avbryta träningen.

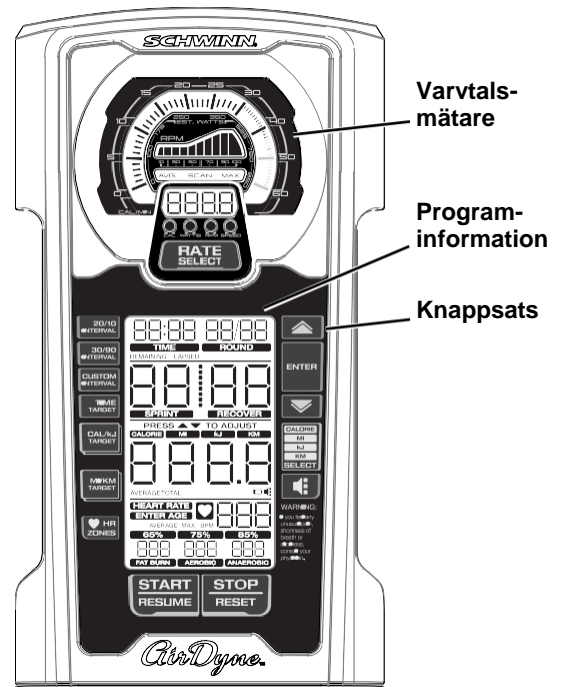


## Displayfunktioner

Displayen visar skärmar med träningsinformation.

### Program

- Manuellt
- 20/10-intervall
- 30/90-intervall
- Anpassningsbart intervall
- Målvärde, tid
- Pulszoner
- Målvärde, kalorier
- Målvärde, kilojoule
- Målvärde, engelska mil
- Målvärde, kilometer



### Varvtalsmätare

1. **LCD-varvtalsmätare** – Varvtalsmätaren är indelad i 60 segment för att visa CAL/MIN och WATTS för aktuellt träningspass. För CAL/MIN-värden använder varvtalsmätaren två linjära skalor: de stora segmentmarkeringarna (0–30) indikerar 1 kalori per minut och de små segmentmarkeringarna (30–60) markerar 1 kalori per minut.

2. **Varvtalsmätarfunktioner** – indikerar värdetypen som visas på varvtalsmätarskärmen för varje tid:

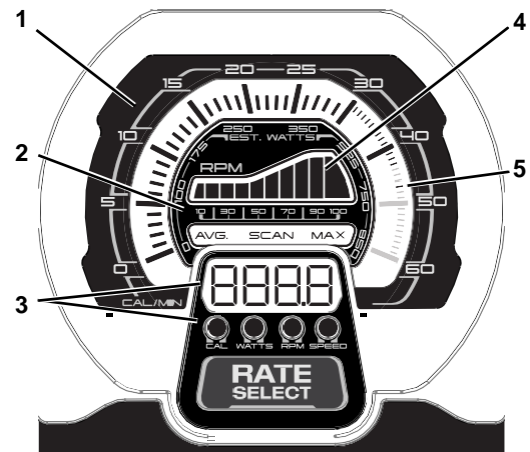
- AVG – Genomsnittliga värden visas endast i tränings-sammanfattningen.
- SCAN – Varvtalsmätaren växlar automatiskt mellan de olika funktionsvärdena. Varje värde visas i tre sekunder.
- MAX – Maxvärden visas endast i tränings-sammanfattningen.

3. **Varvtalsmätarfunktioner** – visar värden för följande funktioner:

- CAL/MIN – beräknat antal kalorier som förbränns per minut (baserat på WATTS). Det högsta värdet är 999,9.
- WATTS – visar prestandan baserat på aktuell motståndarnivå (1 hästkraft = 746 watt). Det högsta värdet är 9 999.
- RPM – visar varv per minut (RPM). Det högsta värdet är 9 999.
- SPEED – maskinen kan visa hastigheten i kilometer per timme (KM) eller engelska mil per timme (MI). Det högsta värdet är 999,9.

4. **Varvtalsmätarens kurvor** – visar användarens RPM-resultat på en linjär skala från 1 till 100 (uppdelad i 10-segment).

5. **MAX CAL/MIN-segment** – det högsta segmentet står kvar på LCD-skärmen för att visa det högsta resultatet under aktuellt träningspass.



## Programdata

### 6. TIME (tid)

Det här fältet används endast för intervallpass. Det visar återstående tid under träningspassen och total tid under träningsssammanfattningen.

### 7. ROUND (runda)

Det här fältet används endast för intervallpass. Det föra 00-segmetet visar numret för aktuell runda. Det högsta antalet rundor är 49.

### 8. TIME/INTERVAL-området (tid/intervall)

Det här fältet har två lägen: Standard och intervall. SPRINT- och RECOVER-funktionerna är endast tillgängliga i intervallprogrammen.

Standardläget visar antingen återstående tid eller tid som har passerat, beroende på programmet. Det högsta värdet för tid är: 99:59 minuter.

Intervallläget visar vilket träningsläge som är aktivt (Spring/Recover) samt återstående dig i det läget. Varje läge pågår i som mest 99 sekunder.

### 9. TRYCK PÅ +/- FÖR ATT JUSTERA

Meddelandet "PRESS +/- TO ADJUST" visas endast för ett träningspass och för att ge dig möjlighet att öka eller minska ett målvärde eller antal intervaller.

Det anpassningsbara värdet blinkar tills det justerats.

### 10. Ackumulerade värden

Det här fältet visar arbete (CALORIES, kJ) eller sträcka (MI, KM) som uppmäts under träningspasset. Manuella program och intervallprogram börjar på 0 och räknar uppåt. Målvärdesprogram startar på ett målvärde och räknar ned till 0, medan de andra värdena räknar uppåt. Tryck på CAL MI KJ KM-knappen för att välja mellan de olika värdena.

Etiketten för AVERAGE och TOTAL identifierar värdena i träningsssammanfattningen.

### 11. Batteriindikator

Batteriindikatorn tänd när batterinivån ligger på 25 % eller mindre.

### 12. Volym

Volymikonen för ljudsignaler är alltid tänd. De tre prickarna på höger sida indikerar volymnivån. Om inga prickar visas bredvid ikonen är volymen avslagen. Om tre prickar visas bredvid ikonen är volymen på högsta nivå.

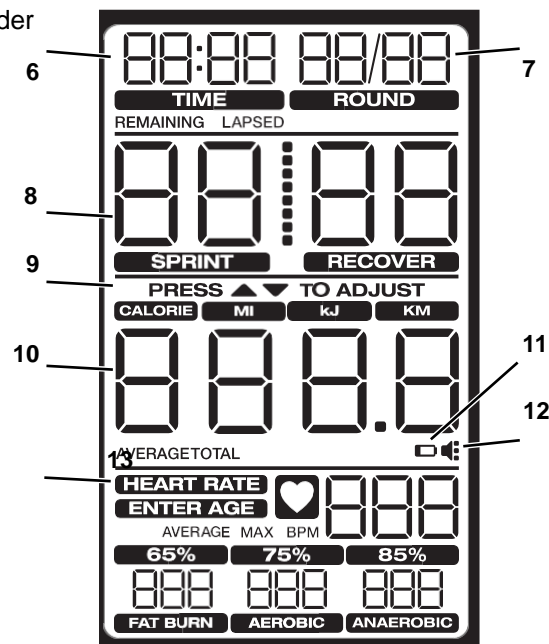
### 13. Puls

Pulsskärmen visar din puls i *slag per minut (BPM)* baserat på data från bultbandet. Ikonen blinkar när signaler mottas från pulsbåndet. Det här värdet är tomt om pulssignalen inte känns av. Etiketten AVERAGE och MAX identifierar pulsvärdena i träningsssammanfattningen.

**!** Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen genast om du känner smärta eller obehag under träningspasset. Kontakta läkare innan du använder maskinen igen. Värden som räknas ut eller uppmäts av maskinens display är endast avsedda som referens. Pulsavläsningen är ett ungefärligt värde och ska endast användas som referens.

Meddelandet "ENTER AGE" (ange ålder) visas på skärmen om du trycker på HR ZONES. Standardåldern är 35 år.

Värden för FAT BURN, AEROBIC och ANAEROBIC beräknas utifrån åldersvärdet.



## Knappfunktioner

**RATE SELECT-knappen:** Bläddra genom skärmfunktionerna (CAL/MIN, WATTS, RPM, SPEED). Håll in knappen i tre sekunder för att bläddra automatiskt genom funktionerna. Varje funktion visas i tre sekunder åt gången. Stäng av bläddringsfunktionen genom att trycka på RATE SELECT igen.

**20/10 INTERVAL-knappen:** Väljer 20/10-intervallpass.

**30/90 INTERVAL-knappen:** Väljer 30/90-intervallpass.

**CUSTOM INTERVAL-knappen:** Väljer anpassningsbart intervallpass.

**TIME TARGET-knappen:** Väljer nedräkning av tid.

**CAL/kJ TARGET-knappen:** Tryck en gång för att välja kaloribaserat pass. Tryck två gånger för att välja kilojoulebaserat pass.

**MI/KM TARGET-knappen:** Tryck en gång för att välja pass baserat på engelska mil. Tryck två gånger för att välja pass baserat på kilometer.

**HR ZONES-knappen:** Tryck före eller under ett träningspass för att starta pulszonsmätning.

**(Upp)-knappen:** Ökar värden för tid, målvärden och ålder, eller växlar mellan funktionsval.

**ENTER-knappen:** Bekräftar ett funktionsval för puls zoner och anpassningsbart intervallpass.

**(Ned)-knappen:** Minskar värden för tid, målvärden och ålder, eller växlar mellan funktionsval.

**CAL MI KJ KM Select-knappen:** Bläddrar genom ackumulerade värden.

**Volymknappen:** Tryck för att välja volymstyrka på ljudsignalerna eller för att stänga av ljudet.

**START/RESUME-knappen:** Startar klockan och återupptar pausat träningspass.

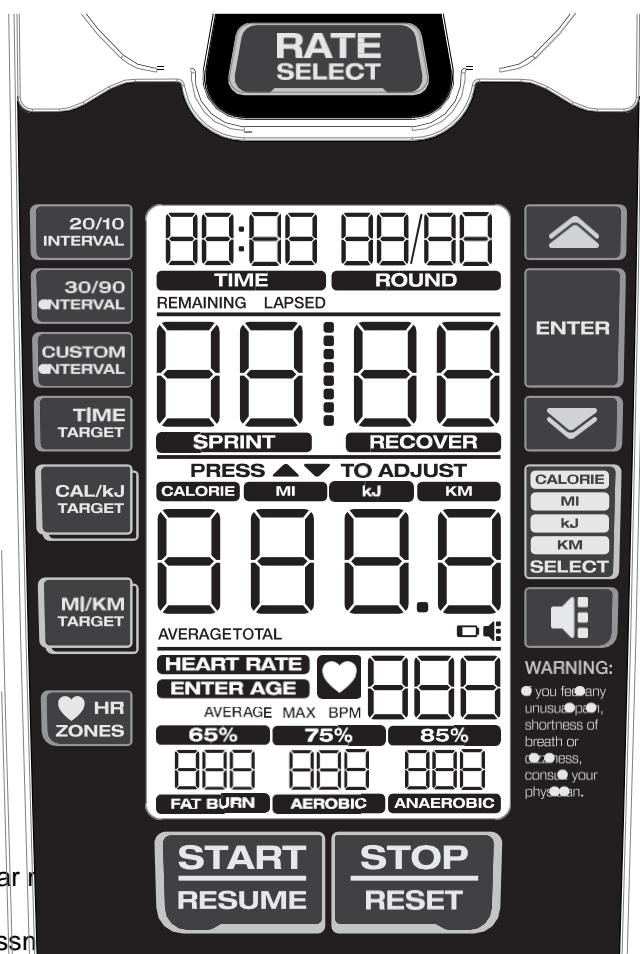
**STOP/RESET-knappen:** Tryck en gång för att stoppa träningspasset och för att se en träningsssammanfattning. Tryck två gånger för att nollställa displayen och radera data (förutom anpassningsbart intervallpass).

## Pulsband

Ett av de bästa sätten att kontrollera intensiteten för ditt träningspass är att hålla koll på din egen puls. Displayen kan läsa av signaler från ett pulsband som fungerar inom ett intervall på 4,5–5,5 kHz.

**Obs!** Pulsbandet måste vara ett okodat band från Polar Electro eller en okodad och Polar-kompatibel modell. (Kodade Polar-band, till exempel Polar OwnCode-pulsband är *inte* kompatibla med den här maskinen.)

**!** Om du har pacemaker eller andra elektroniska implantat bör du rådfråga en läkare innan du använder dig av pulsband eller andra pulsmätare.



## Pulsuträkning

Normalt sett reduceras din maxpuls, från 220 slag per minut (BPM) som barn till ungefär 160 BPM strax innan du blir 60 år. Vanligtvis är denna reducering linjär och minskar ungefär 1 BPM per år. Det finns inga indikationer på att träningen kan påverka minskningen av maxpuls. Individer i samma ålder kan ändå ha olika maxpuls. Följande åldersbaserade formel är endast avsedd som en allmän indikation, och om du vill ha en mer exakt avläsning av din maxpuls bör du utföra ett stresstest.

Din vilopuls kan påverkas av uthållighetsträning. En genomsnittlig vuxen person har en vilopuls på ca 72 BPM, medan topptränade personer kan ha en vilopuls på 40 BPM eller lägre.

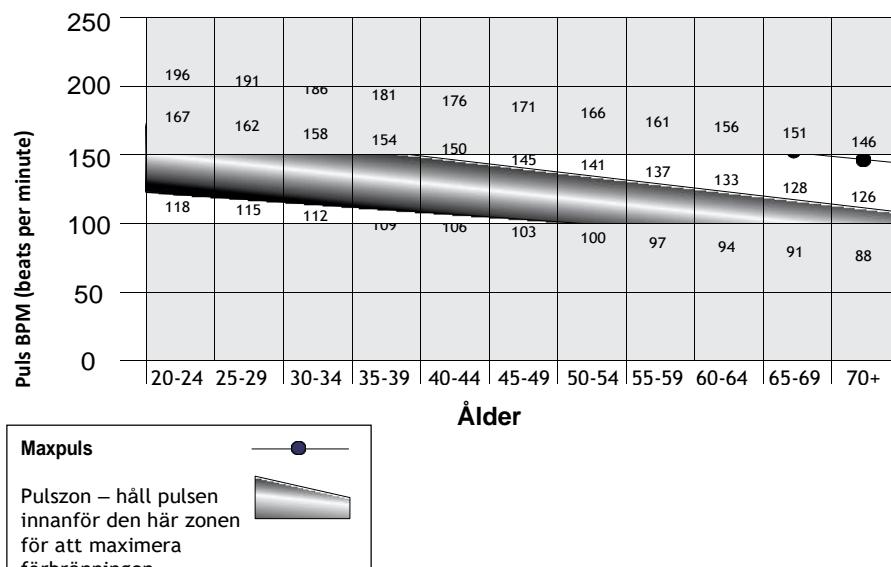
Följande pulstabell är endast en uppskattning på vilken pulszon (HRZ) som är mest effektiv för att förbränna fett och stärka ditt hjärta. Fysiska egenskaper kan variera och din individuella HRZ kan vara flera slag högre eller lägre än vad som anges i tabellen.

Det effektivaste sättet att förbränna genom träning är att börja långsamt och gradvis öka intensiteten tills pulsen ligger på mellan 60 och 80 % av din maxpuls. Fortsätt i den hastigheten och bibehåll pulsen i den pulszone i minst 20 minuter. Ju längre du håller dig i pulszone desto mer fett förbränner kroppen.

Grafen är endast avsett som en riktlinje och visar rekommenderade pulsvärden baserat på din ålder. Som vi nämnde ovan kan din optimala pulszone vara högre eller lägre. Prata med en läkare för att ta reda på din individuella pulszone.

**Obs!** Du bör lita på ditt eget omdöme gällande ökning eller minskning av träningstid och intensitet.

## MÅLVÄRDEN FÖR FETTFÖRBRÄNNING



## Kalibrering

Displayen har en inbyggd temperatur- och trycksensor som automatiskt kalibrerar motståndet efter olika lufttryck (till exempel vid höjd). Displayen har också en manuell kalibreringsprocedur. Den justerar displayens uträkning av motstånd för skillnader i remmotstånd och lagerfriktion.

## Träningsutrustning

Använd löparskor med gummisulor. Använd lämpliga träningskläder som är lätta att röra sig i.

## Träningsfrekvens

**!** Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen om du känner smärta eller stramhet i bröstet eller vid annan onaturligt obehag. Kontakta i sådana fall läkare innan du återupptar träningen. De värden som beräknas av displayen är endast avsedda som referenser. De pulsvärden som visas på skärmen är endast ungefärliga och får endast användas som referens.

- Tre gånger i veckan, med 20 minuters varaktighet per träningspass.
- Planera träningspassen på förhand och följs tidsplanen.

## Sadeljustering

Korrekt sadelplacering förbättrar träningseffektiviteten och ger bättre komfort, plus att det minskar risken för skador.

När pedalerna är i det främre läget lägger du hälen på pedalens understa del. Knät bör vara lätt böjt.

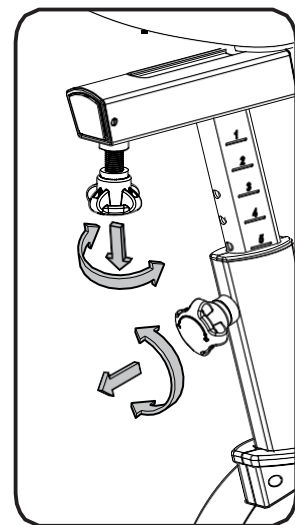
1. Om benet är för rakt eller om foten inte når pedalen måste du sänka sadeln. Om benet är för böjt måste höja sadeln.

**!** Stig av maskinen för att justera sadeln.

2. Lossa och dra ur sadelskruven på sadelstången. Justera sadeln till önskad höjd.

**!** Lyft inte sadeln förbi "STOP"-markeringen på sadelstången.

3. Släpp sadelskruven för att aktivera låssprinten. Försäkra dig om att låssprinten sitter fast i något av hålen och dra sedan åt sadelskruven ordentligt.
4. För att flytta sadeln närmare eller längre bort från displayen lossar du sadelskruven. Flytta sedan sadeln till önskat läge och dra åt skruven.

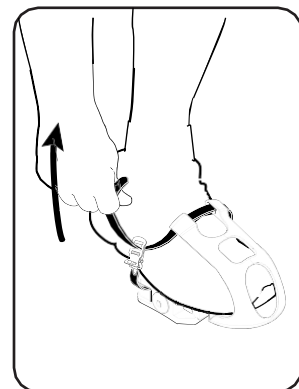


## Fotposition/pedalbandsjustering

Pedalbanden ger ett säkert fotfäste på maskinen.

1. Placera den främre delen av båda fötterna i fothållarna på pedalerna.
2. Fäst banden över skon.
3. Upprepa med den andra foten.

Försäkra dig om att tårna och knäna pekar rakt fram för att uppnå maximal pedaleffektivitet. Banden kan ha samma position för framtida träningspass.



## Användning av maskinen

**!** Tänk på att pedalerna, handtagen och motståndsfliken är anslutna till varandra och att när en av dessa delar rör på sig kommer *alla* delar att röra på sig.

Stig försiktigt på maskinen och använd fotkudden om det behövs. Justera sadeln och pedalerna innan du startar träningspasset.

Träning av nedre delen av kroppen: Tryck sakta på pedalerna med armarna vilande vid sidan av kroppen eller med händerna vilande på handgreppen medan handtagen rör sig.

Helkroppsträning: Ta tag i handtagen med handflatorna vända nedåt. Tryck och dra i handtagen medan du trampar på pedalerna. Håll armbågen lågt och vid sidan av kroppen.

Träning av övre delen av kroppen: Ta ett ordentligt tag i handtagen med handflatorna vända nedåt och placera fötterna på fotpinnarna. Luta dig försiktigt framåt genom höften samtidigt som du håller ryggen rak och drar ned skulderna. Tryck och dra i handtagen.

**Obs!** Du kan behöva trampa försiktigt med pedalerna.

Öka aktiviteten för att öka luftmotståndet och arbetsmängden. Ändra greppet så att handflatorna är vända uppåt under delar av träningspassen om du vill träna alla muskelgrupper i armarna.

När träningspasset är slut sänker du hastigheten på motståndsfälkten tills maskinen stannar.

**!** Maskinen kan inte stoppa pedalerna oberoende av motståndsfälkten. Sänk hastigheten för att bromsa motståndsfälkten så att pedalerna stannar. Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.

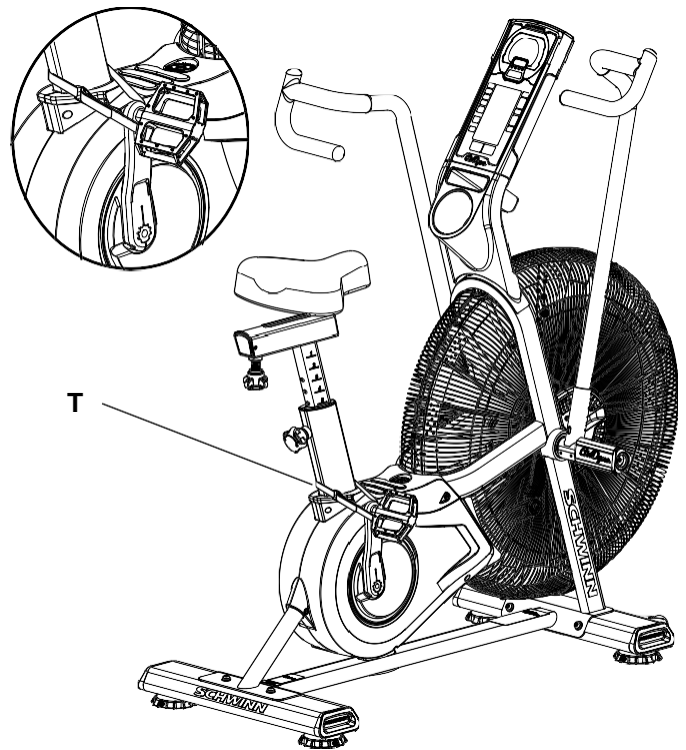
### Låsning av fläktuppsättning/Förvaring

När maskinen inte används bör du låsa fläktenheten med transportbandet. Fläktenheten bör också låsas när du ställer undan maskinen.

Det lönar sig för säkerhets skull att ta ut batterierna och låsa motståndsfälkten med transportbandet när du ställer under maskinen för längre förvaring. Placera maskinen på en plats där den är oåtkomlig för barn och husdjur. Tänk på att pedalerna, handtagen och motståndsfälkten är anslutna till varandra och att när en av dessa rör på sig kommer övriga delar också att röra på sig.

Låsning av fläktenheten:

1. Trampa pedalerna så att en av vevarmarna är så nära sadelstängens som möjligt.
2. För transportbandet (T) runt vevarmen och sadelstängens innan du för änden av bandet genom metallringen. Dra åt bandet för att förhindra att pedalerna rör sig.



### Start

Displayen startas om du trycker på någon knapp eller om den får en signal från RPM-sensorn om att du har börjar trampa på pedalerna.

**Obs!** Displayen visar en batteriindikator när batterinivån är under 25 %.

### Viloläge

Om displayen inte får signal under ungefär fem minuter försätts den automatiskt i viloläge. Skärmen stängs då av.

**Obs!** Displayen har *ingen* strömbrytare.



## Manuellt pass

Med det manuella programmet kan du starta ett träningspass utan att ange någon information.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen befinner sig i viloläget trycker du på START/RESUME-knappen för att starta träningsprogrammet. Börja sedan trampa på pedalerna.
3. Om du vill pausa träningsprogrammet och se dina träningsdata trycker du på STOP/RESET-knappen en gång. Tryck på START/RESUME för att återuppta träningspasset.
4. När träningspasset är slut trycker du på STOP/RESET-knappen *två gånger* för att avsluta passet.

## 20/10-intervallpass

Displayen ger dig möjlighet att välja ett intervallpass med 20 sekunder sprint följt av 10 sekunder vila (en runda). Standardantalet för rundor är *åtta* (total träningstid: fyra minuter)

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du på 20/10 INTERVAL-knappen.
3. ROUND-fältet blinkar (standardvärdet är 8). Tryck på (upp)-/(ned)-knapparna för att ställa in antal rundor.
4. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
5. Programmet startar i sprintläget och räknar ned tiden tills bytet mellan sprint och vila samt den totala träningstiden. Värdet för intensitet och stäcka räknar uppåt från 0. Displayen avger en ljudsignal i tre sekunder före bytet mellan sprint och vila.

## 30/90-intervallpass

Displayen ger dig möjlighet att välja ett intervallpass med 30 sekunder sprint följt av 90 sekunder vila (en runda). Standardantalet för rundor är *åtta* (total träningstid: 16 minuter)

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du på 30/90 INTERVAL-knappen.
3. ROUND-fältet blinkar (standardvärdet är 8). Tryck på (upp)-/(ned)-knapparna för att ställa in antal rundor.
4. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
5. Programmet startar i sprintläget och räknar ned tiden tills bytet mellan sprint och vila samt den totala träningstiden. Värdet för intensitet och stäcka räknar uppåt från 0. Displayen avger en ljudsignal i tre sekunder före bytet mellan sprint och vila.

## Anpassningsbart intervallpass

Displayen ger dig möjlighet att välja ett anpassningsbart intervallpass där du kan ställa in dina egna värden för sprint, vila och antal rundor. Displayen kommer ihåg inställningarna till batterierna måste bytas ut.

1. Sätt dig på maskinen och börja trampa på pedalerna.
2. När displayen är i viloläget trycker du på CUSTOM INTERVAL-knappen.
3. Displayen visar standardvärden eller värden som ställts in förra gången funktionen användes. ROUND-fältet kommer nu att blinka. **Obs!** Standardantalet för rundor är *fem* (maximalt antal är 99). Standardtiden för sprint är *60 sekunder* (maximalt värde är 99). Standardtiden för vila är 60 sekunder (maximalt värde är 99).
4. ROUND-fältet kommer nu att blinka. Tryck på (upp)-/(ned)-knapparna och sedan på ENTER för att ställa in antal rundor.
5. SPRINT-fältet kommer nu att blinka. Tryck på (upp)-/(ned)-knapparna och sedan på ENTER för att ställa in sprinttiden.
6. RECOVER-fältet kommer nu att blinka. Tryck på (upp)-/(ned)-knapparna och sedan på ENTER för att ställa in vilotiden.
7. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
8. Programmet startar i sprintläget och räknar ned tiden tills bytet mellan sprint och vila samt den totala träningstiden. Värdet för intensitet och stäcka räknar uppåt från 0. Displayen avger en ljudsignal i tre sekunder före bytet mellan sprint och vila.

### **Tidsbaserat pass**

På displayen kan du ställa in hur länge du vill träna. Standardvärdet är 10 minuter.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du på TIME TARGET-knappen.
3. TIME/INTERVAL-fältet blinkar (standardvärdet är 10:00). Ställ in träningstid med hjälp av (upp)-/(ned)-knapparna och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
5. Programmet räknar nu ned träningstiden till 0. Värdena för CALORIE, KJ, MI och KM räknas uppåt från 0.

### **Kaloribaserat pass**

På displayen kan du ställa in hur många kalorier du vill förbränna. Standardvärdet är 100 kalorier.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du på CAL/kJ-knappen.
3. CALORIE-fältet blinkar (standardvärdet är 100). Ställ in målvärdet med hjälp av (upp)-/(ned)-knapparna.
4. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
5. Programmet räknar nu ned målvärdena till 0. Värdena för TIME, KJ, MI och KM räknas uppåt från 0.

### **Kilojoulebaserat pass**

På displayen kan du ställa in hur många kilojoule du vill förbränna. Standardvärdet är 400 kilojoule.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du två gånger på CAL/kJ-knappen.
3. kJ-fältet blinkar (standardvärdet är 400). Ställ in målvärdet med hjälp av (upp)-/(ned)-knapparna.
4. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
5. Programmet räknar nu ned målvärdena till 0. Värdena för TIME, CALORIE, MI och KM räknas uppåt från 0.

### **Milesbaserat pass**

På displayen kan du ställa in hur många engelska mil du vill ta dig. Standardvärdet är 1 engelsk mil (mile).

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du på MI/KM TARGET-knappen.
3. MI-fältet blinkar (standardvärdet är 1,0). Ställ in målvärdet med hjälp av (upp)-/(ned)-knapparna.
4. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
5. Programmet räknar nu ned målvärdena till 0. Värdena för TIME, CALORIE, KJ och KM räknas uppåt från 0.



## Kilometerbaserat pass

På displayen kan du ställa in hur många kilometer du vill ta dig. Standardvärdet är 1 kilometer.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du två gånger på MI/KM TARGET-knappen.
3. KM-fältet blinkar (standardvärdet är 1,0). Ställ in målvärdet med hjälp av (upp)-/(ned)-knapparna.
4. Tryck på START/RESUME-knappen för att starta klockan och börja sedan trampa på pedalerna.
5. Programmet räknar nu ned målvärdena till 0. Värdena för TIME, CALORIE, KJ och MI räknas uppåt från 0.

## Pulszoner

Med displayen kan du ställa in dina pulszoner och använda uträknade värden till att hålla översikt över din träningsintensitet. Den här funktionen kan användas tillsammans med andra program.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen är i viloläget trycker du på THR ZONES-knappen. Meddelandet "ENTER AGE" visas på skärmen. Standardvärdet är 35. Ange din ålder genom att trycka på (upp)-/(ned)-knapparna och tryck sedan på ENTER.

Displayen beräknar värden för fettförbränning, aerobiska och anaerobiska pulszoner baserat på din ålder.



Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen genast om du känner smärta eller obehag under träningspasset. Kontakta läkare innan du använder maskinen igen. Värden som räknas ut eller uppmäts av maskinens display är endast avsedda som referens. Pulsavläsningen är ett ungefärligt värde och ska endast användas som referens.

3. HEART RATE-skärmen visar din puls i slag per minut (BPM) när du använder pulsbandet. Ikonen blinkar när signaler mottas från pulsbandet.

**Obs!** Skärmen förblir tom om displayen inte känner av någon puls.

När displayen nollställs återställs åldersinställningen till standardvärdet och pulszonerna stängs av.

## Paus-/resultatläge

För följande för att pausa ett träningspass och visa en träningsammanfattning:

1. Tryck på STOP/RESET-knappen en gång.  
**Obs!** Displayen pausas automatiskt om den inte mottar några signaler från pedalerna på fem minuter.
2. Tryck på START/RESUME-knappen för att återuppta träningspasset.

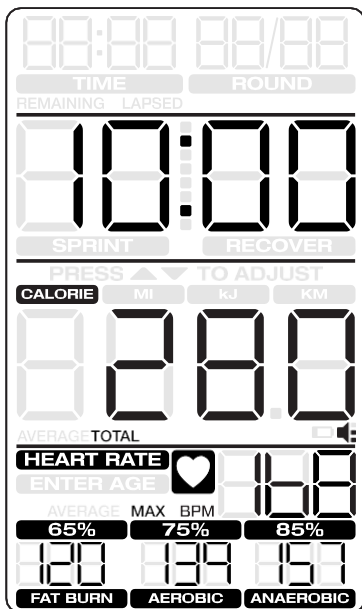
Avsluta träningspasset genom att trycka på STOP/RESET-knappen två gånger. Displayen övergår då till viloläget.

När du slutför eller stoppar ett träningspass visar displayen en sammanfattning av dina träningsvärden. Tryck på STOP/RESET-knappen för att stoppa träningspasset och se sammanfattningen i resultatläget.

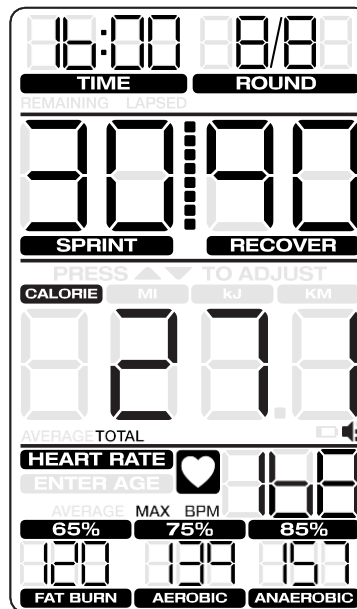
Varvtalsmätaren visar användarens genomsnittliga CAL/MIN- och WATTS-värden samt MAX CAL/MIN för det aktuella träningspasset. Kurvskärmen på varvtalsmätaren visar genomsnittlig RPM. Varvtalsmätarens värdeskärm visar genomsnitts- och maxvärden för valda värden. Om displayen befinner sig i rullningsläget bläddrar skärmen genom genomsnitts- och maxvärden för CAL/ MIN, WATTS, RPM och SPEED.

Programskärmen visar värden för total träningstid, CALORIE (kalorier), MI (engelska mil), kJ (kilojoule) och KM (kilometer). Tryck på CAL MI KJ KM Select-knappen för att bläddra genom värdena. Sammanfattningen för intervallprogrammen visar totaltid, rundor och intervalltid.

#### Manuella program och målprogram



#### Intervallprogram



I HEART RATE-området rullar värden för genomsnittlig puls och högsta pulsvärden. Då programmet också räknar ut puls zoner visas dessa värden också.

Resultaten visas på skärmen i fem minuter innan skärmen nollställs.

Tryck på STOP/RESET-knappen för att avsluta resultatläget och återgå till viloläget.

Med displayens serviceläge kan du se den totala tiden som maskinen varit i bruk och den totala virtuella sträckan som den har rört sig. Med serviceläget kan du också justera höjdvärden för en mer korrekt beräkning av kalorier plus att den berättar vilken programvaruversion som är installerat.

1. I viloläget håller du in STOP/RESET-knappen och (ned)-knappen samtidigt i ungefär tre sekunder för att aktivera displayens serviceläge.
2. I displayens serviceläge visar följande statistik:
  - Total träningsid i timmar (i TIME/INTERVAL-fältet). Det högsta värdet är 9 999.
  - Total träningssträcka. Växlar mellan att visa sträcka i engelska mil och kilometer, med fem sekunders mellanrum.
3. Tryck på STOP/RESET för att lämna displayens serviceläge. Tryck på (ned)-knappen för att gå till nästa funktionsval.
4. Meddelandet CAL (kalibrering) visas på skärmen. Se *Kalibreringsprocedur* för information om hur du kalibrerar maskinen. Tryck på (ned)-knappen för att gå till nästa funktionsval.
5. Skärmen visar nu programversionen.
6. Tryck på STOP/RESET för att lämna displayens serviceläge.

Om displayen inte mottag några signaler på fem minuter i serviceläget försätts den i viloläget.

## Kalibreringsprocedur

Kalibreringsproceduren gör användaren möjlighet att optimera exaktheten för motståndet som visas på maskinen. Den justerar displayens beräkning av motstånd för skillnader i remspänning, lagerfriktion och lufttryck (till exempel höjd). Maskinen bör kalibreras efter att remmotståndet justerats eller att delar har bytts ut.



När du kalibrerar bör du ha ett fritt område på minst 60 cm runt maskinen. Detta gäller också andra personer.

1. Sätt dig på maskinen.
2. I viloläget håller du in STOP/RESET-knappen och (ned)-knappen samtidigt i ungefär tre sekunder för att aktivera displayens serviceläge.
3. Displayen visar maskinens totala statistik. Tryck på (ned)-knappen för att gå till nästa funktionsval.
4. Nu visar displayen meddelandet CAL (kalibrering). Tryck två gånger på ENTER för att starta kalibreringsläget. Börja sedan trampa på pedalerna. Meddelandet CAL SPIN visas på skärmen.
5. Varvtalsmätarskärmen ändras från CAL/MIN till RPM. Nödvändig RPM (50 RPM) blinkar tre gånger på skärmen innan den visar aktuell RPM-avläsning. CAL blinkar inte, men det gör SPIN.
6. När maskinen når nödvändig RPM (50–80 RPM) avger displayen en ljudsignal. SPIN försvinner från skärmen och CAL börjar blinka. Ta snabbt bort fötterna från pedalerna och händerna från de rörliga handtagen när maskinen saktar ned.




Var försiktig när du tar bort fötterna från pedalerna. Se till att du håller ett ordentligt avstånd till de snurrande vevarmarna, pedalerna och handtaget.

7. När kalibreringen är slutförd lyser CAL och displayen avger en ljudsignal samtidigt som den visar meddelandet CAL GOOD.

**Obs!** Om kalibreringen inte godkänns återgår displayen till att använda den fabriksinställda standardkurvan som automatiskt tar med användarens längd i beräkningarna för maskinens trycksensor.

8. Tryck på STOP/RESET för att nollställa skärmen.
9. Tryck på STOP/RESET igen för att lämna displayens serviceläge.

Läs alla underhållsinstruktioner innan du påbörjar några reparationer. Vid vissa tillfällen kan du behöva ta hjälp av en annan person.


 Kontrollera regelbundet att maskinen inte är skadad eller sliten. Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att maskinen underhålls. Delar som är slitna eller skadade ska antingen repareras eller bytas ut omedelbart. Endast komponenter från tillverkaren kan användas för att utföra underhåll och reparationsarbete på maskinen.

Om varningsetiketterna lossnar eller blir oläsbara ska du kontakta din lokala leverantör för att beställa nya etiketter.


**DANGER** För att minska risken för elstötar rekommenderas du att alltid koppla bort strömsladden och vänta i fem minuter innan du rengör, utför underhåll på eller reparera maskinen.

**Dagligen:** Kontrollera att maskinen inte är skadad eller utsliten innan den används. Använd inte maskinen om du upptäcker fel eller skador. Om du upptäcker slitna eller skadade delar ska dessa repareras eller bytas ut omedelbart. Efter varje träningspass ska du torka av maskinen med en fuktig trasa.  
**Obs!** Utsätt inte displayen för fukt.

**Varje vecka:** Rengör maskinen för att ta bort smuts från alla ytor. Försäkra dig om att sadeln rör sig jämnt och lägg på smörjmedel om det behövs.  
**Obs!** Använd inte petroleumbaserade produkter.

**Varje månad eller efter 20 timmars användning:** Kontrollera pedalerna, vevarmarna och handtagen. Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Dra åt skruvar och muttrar vid behov. Kontrollera om drivremmen är utsliten. Snurra vevarmarna för hand för att kontrollera remmen genom fläktgallret.  
 Tänk på att vevarmarna, handtagen och motståndsläkten är anslutna till varandra och att när en av dessa rör på sig kommer övriga delar också att röra på sig.

**OBS!** Rengör inte maskinen med petroleumbaserade lösningsmedel eller rengöringsmedel för bilar. Utsätt *INTE* displayen för fukt.

 När maskinen används i kommersiella miljöer ska pedalerna bytas ut varje år för att upprätthålla säkerheten och prestandan. Använd endast pedaler från Nautilus. Det är inte säkert att andra typer av pedaler är utvecklade för inomhusbruk och dessa kan utgöra fara för åskådare.

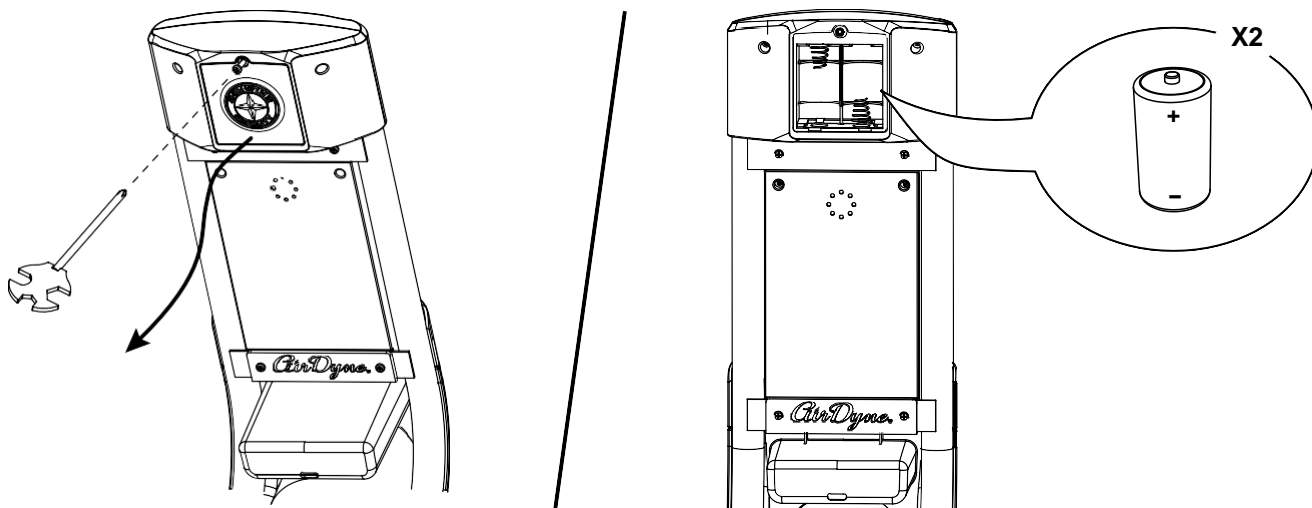
## Så byter du batterier

När batterinivån gått ned till 25 % tänds en batteriindikator på skärmen. Om du använder uppladdningsbara batterier laddas dessa *inte* av strömsladden.

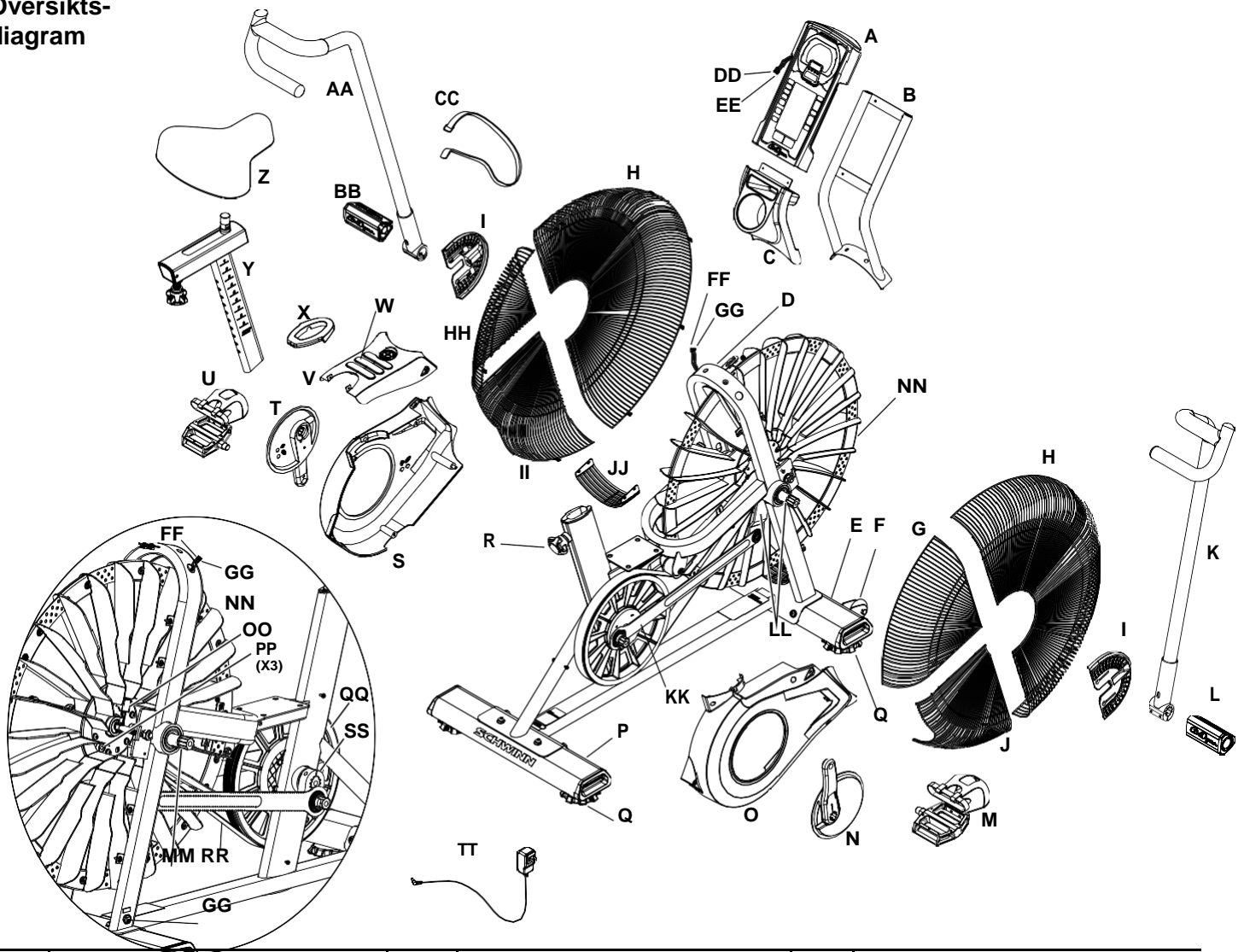
Öppna batterifacket genom att lossa skruven i luckan. När du byter ut batterierna ska du kontrollera att de sätts i åt rätt håll med avseende på +/- enligt bilden i batterifacket.

**Obs!** Displayen använder batterier av storleken *D* (LR20)

- ▲ Blanda inte nya och gamla batterier.
- Blanda inte standardbatterier (brunsten), alkaliska batterier och uppladdningsbara batterier (Ni-Cd, Ni-MH etc).



## Översikts- diagram



A	Display	Q	Planjusterare	GG	Strömingång
B	Displayskaft	R	Sadelskruv	HH	Övre vänster fläktgaller
C	Flaskhållare	S	Vänster kåpa	II	Nedre vänster fläktgaller
D	Ram	T	Vänster vevarm	JJ	Nedre fläktgaller
E	Främre stabilisator	U	Vänster pedal	KK	Länkarm
F	Transporthjul	V	Övre kåpa	LL	Höger armvev
G	Övre höger fläktgaller	W	Fotdyna	MM	Vänster armvev
H	Främre fläktgaller	X	Öljett	NN	Motståndsflykt
I	Platthölje, fläktjustering	Y	Sadelstång	OO	RPM-sensorenhet
J	Nedre höger fläktgaller	Z	Sadel	PP	Magneter, hastighetssensor
K	Höger handtag	AA	Vänster handtag	SS	Drivremsskiva
L	Höger fotpinne	BB	Vänster fotpinne	RR	Drivrem
M	Höger pedal	CC	Transportband	SS	Vevlänksenhet
N	Höger vevarm	DD	Övre datakabel	TT	Strömadapter
O	Höger kåpa	EE	Övre strömsladd		
P	Bakre stabilisator	FF	Nedre datakabel		

Problem	Kontrollera följande	Lösning
Displayen startar inte	Om maskinen är ansluten till nätströmmen ska du kontrollera eluttaget	Kontrollera att maskinen är ansluten till ett fungerande eluttag.
	Om maskinen är ansluten till nätströmmen ska du kontrollera eluttaget på maskinen	Anslutningen ska vara säker och inte skadad. Byt ut adaptern eller uttaget om något av dem är skadat.
	Om maskinen drivs med batterier ska du kontrollera batteriindikatorn på displayen eller	Kontrollera att batterierna är rättvända. Om de är rättvända ska du byta ut dem.
	Kontrollera datakablarna	Alla kablar ska vara utan skador. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera om displayen är fri från skador	Titta efter synliga skador på displayen, till exempel att skärmen är sprucken. Byt ut skadad display.
		Kontakta din lokala leverantör om dessa steg inte löser problemet.
Fel hastighet visas på skärmen	Kontrollera hastighetsmagnetens position (flätkåpan	Hastighetsmagneter ska sitta i fläktenheten.
Hastigheten visas alltid som 0, eller är stoppad i pausläge	Datakabel	Se till att datakabeln på displayens och ramens baksida är korrekt monterad.
	Hastighetssensor (flätkåpan måste tas	Hastighetsmagneterna och hastighetssensorn måste sitta på plats.
Ingen hastighets-/RPM-avläsning	Kontrollera datakabel	Alla kablar måste vara hela. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera hastighetsmagnetens position (flätkåpan	Hastighetsmagneter ska sitta i fläktenheten.
	Kontrollera hastighetssensorn (flätkåpan måste tas	Hastighetssensorn bör vara justerad med magneter och ansluten till datakabeln. Justera sensorn på nytt om så behövs. Byt ut om sensorn eller kabeln är skadade.
En batteriikon visas på skärmen	Batterier	Byt batterier
Maskinen fungerar men pulsavläsningen fungerar inte	Valfritt pulsband	Pulsbandet ska vara POLAR®-kompatibelt och okodat. Kontrollera att bandet ligger direkt mot huden och att kontaktytorna är fuktiga.
	Pulsbandsbatterier	Byt batterier om det är möjligt.
	Störningar	Försök flytta dig bort från enheter som orsakar störningar (TV,
	Byt pulsband	Om störningar avlägsnas och pulsmätningarna ändå inte fungerar ska du byta pulsband.
	Byt display	Om pulsmätningarna ändå inte fungerar ska du byta



<b>Problem</b>	<b>Kontrollera följande</b>	<b>Lösning</b>
Displayen stängs av (övergår i viloläge) under användning	Kontrollera datakablarna	Alla kablar ska vara utan skador. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Om maskinen drivs med batterier ska du kontrollera batteriindikatorn på displayen eller	Kontrollera att batterierna är rättvända. Om de är rättvända ska du byta ut dem.
	Kontrollera hastighetsmagnetens position (flätkåpan	Hastighetsmagneter ska sitta i fläktenheten.
	Kontrollera hastighetssensorn	Kontakta din lokala leverantör för ytterligare hjälp.
Meddelandet "Err 1" visas på skärmen	Kalibreringsprocedur	Meddelandet "Err 1" visas om du håller STOP/RESET intryckt under kalibreringsproceduren. Upprepa proceduren.
	Kontrollera om någon knapp fastnat på	Kontakta din lokala leverantör för ytterligare hjälp.
Meddelanden "Err 3" eller "Err 16" visas efter kalibrering	Kalibreringsprocedur	Om maskinen får ström via en strömsladd ska du dra ur den och sedan sätta i den igen. Om maskinen drivs på batterier ska du ta ut batterierna och sätta i dem igen. Upprepa kalibreringsproceduren. Se kalibreringsvideon. Om dessa steg inte löser problemet ska du kontakta din leverantör för
Andra "Err"-meddelanden visas efter kalibrering	Kalibreringsprocedur	Upprepa kalibreringsproceduren. Se kalibreringsvideon. Om dessa steg inte löser problemet ska du kontakta din leverantör för att få hjälp.
Maskinen står inte stadigt	Kontrollera planjusterarna	Skruva på justeringsfötterna för att maskinen ska stå stadigt.
	Kontrollera underlaget	Justeringen kan inte kompensera för extremt ojämna underlag. Flytta maskinen till jämnare underlag.
Pedalerna är lösa/det är svårt att trampa på pedalerna	Kontrollera kopplingen mellan	Pedalerna måste dras åt på vevarmen.
	Kontrollera kopplingen mellan vevarm och axel	Vevarmen ska dras åt på axeln. (Åtdragningsmoment = 40 N.m.)
	Kontrollera kopplingen mellan vevarmen och	Om vänster vevarm känns lös med korrekt åtdragningsmoment och vevaxeln rör sig med vevarmen, ska du byta ut vevarmsenheten.
Klickljud hörs när man trampar på pedalerna	Kontrollera kopplingen mellan	Ta bort pedalerna. Kontrollera att gängorna är rena och sätt sedan tillbaka pedalerna.
	Kontrollera fläktjusteringen (flätkåpan måste	Läs servicehandboken för information om hur du justerar remmotståndet.
Sadelstängen rör på sig	Kontrollera låssprinten	Kontrollera att justeringssprinten är låst i ett av hålen på sadelstängen.
	Kontrollera låsskruven	Försäkra dig om att låsskruven är ordentligt åtdragen.
Klickljud hörs när handtagen rör på sig	Kontrollera smådelar	Skruvarna på basen till handtagen ska dras åt ordentligt. (Åtdragningsmoment = 40 N.m.)



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 muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

**Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas 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.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no) – 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.