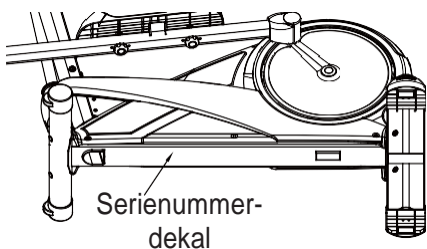


# PRO-FORM®

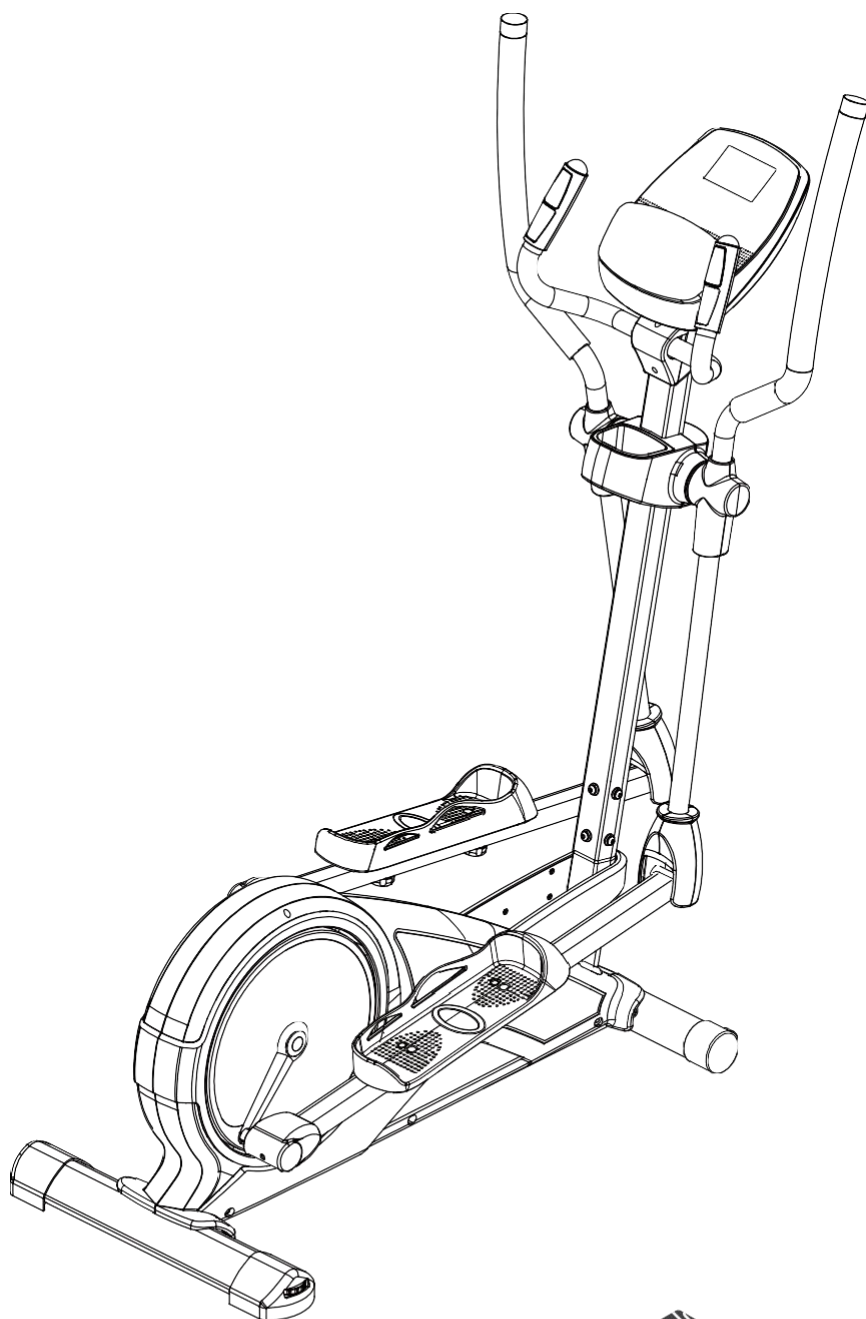
## SVENSK BRUKSANVISNING

Modellnr.: PFIVEL81514.0

Serienr.: : \_



Skriv serienumret i fältet ovan för framtida referens.



### OBSERVERA

Läs igenom alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner i denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet. Behåll bruksanvisningen för framtida referens.

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)



# INNEHÅLL

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER .....	3
INNAN DU BÖRJAR.....	4
PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN .....	4
MONTERING .....	5
ADAPTER .....	8
DRIFT.....	9
DISPLAYFUNKTIONER.....	10
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING .....	14
RIKTLINJER.....	15
ÖVERSIKTSDIAGRAM .....	16
LISTA ÖVER DELAR .....	18

# FÖRHÅLLNINGSGREGLER

**⚠ OBS!** Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på cykeln innan du använder den.

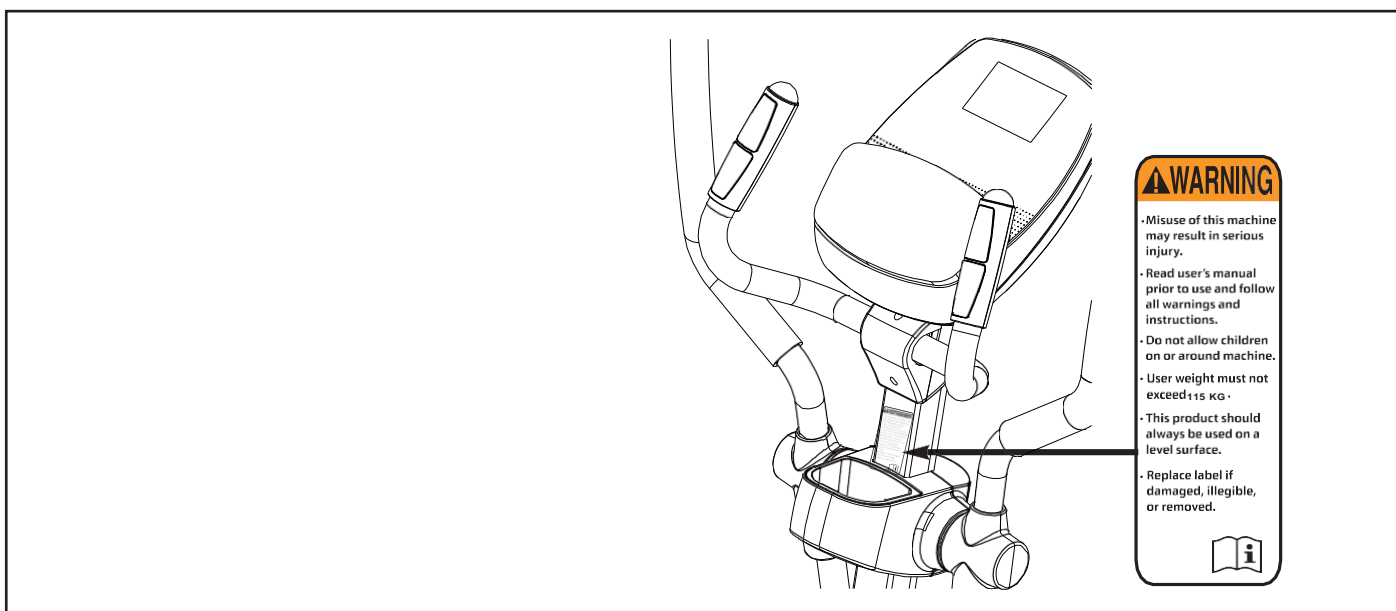
1. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta eller annat träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år eller har några kända hälsoproblem.
2. Maskinen får endast användas så som beskrivs i bruksanvisningen.
3. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder cykeln har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
4. Maskinen är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
5. Placera enheten inomhus och skydda den mot damm och fukt. Placera den på ett jämnt underlag, med minst 0,9 meter fritt framför och bakom maskinen, samt 0,6 meter fritt på respektive sida. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
6. Maskinen ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska spännas åt. Byt omedelbart ut slitna delar.
7. Låt aldrig husdjur eller barn under 12 år ha tillgång till maskinen.
8. Max. vikt för träningsredskapet är 115 kg.
9. Bär lämpliga träningskläder när du använder cykeln. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid rena joggingskor.
10. Håll i handtagen när du stiger av eller på och när du använder maskinen.
11. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls
12. Maskinen har inte ett fritt svänghjul. Pedalerna fortsätter röra sig tills svänghjulet stannar. Sänk hastigheten kontrollerat.
13. Håll ryggen rak när du använder maskinen. Krök inte ryggen.
14. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag måste du genast avbryta träningen och påbörja avslappningen.

# INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt ProForm® Pandora<sup>2</sup>. Den här maskinen har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

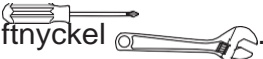
**Det är viktigt att du noga läser igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda maskinen.**

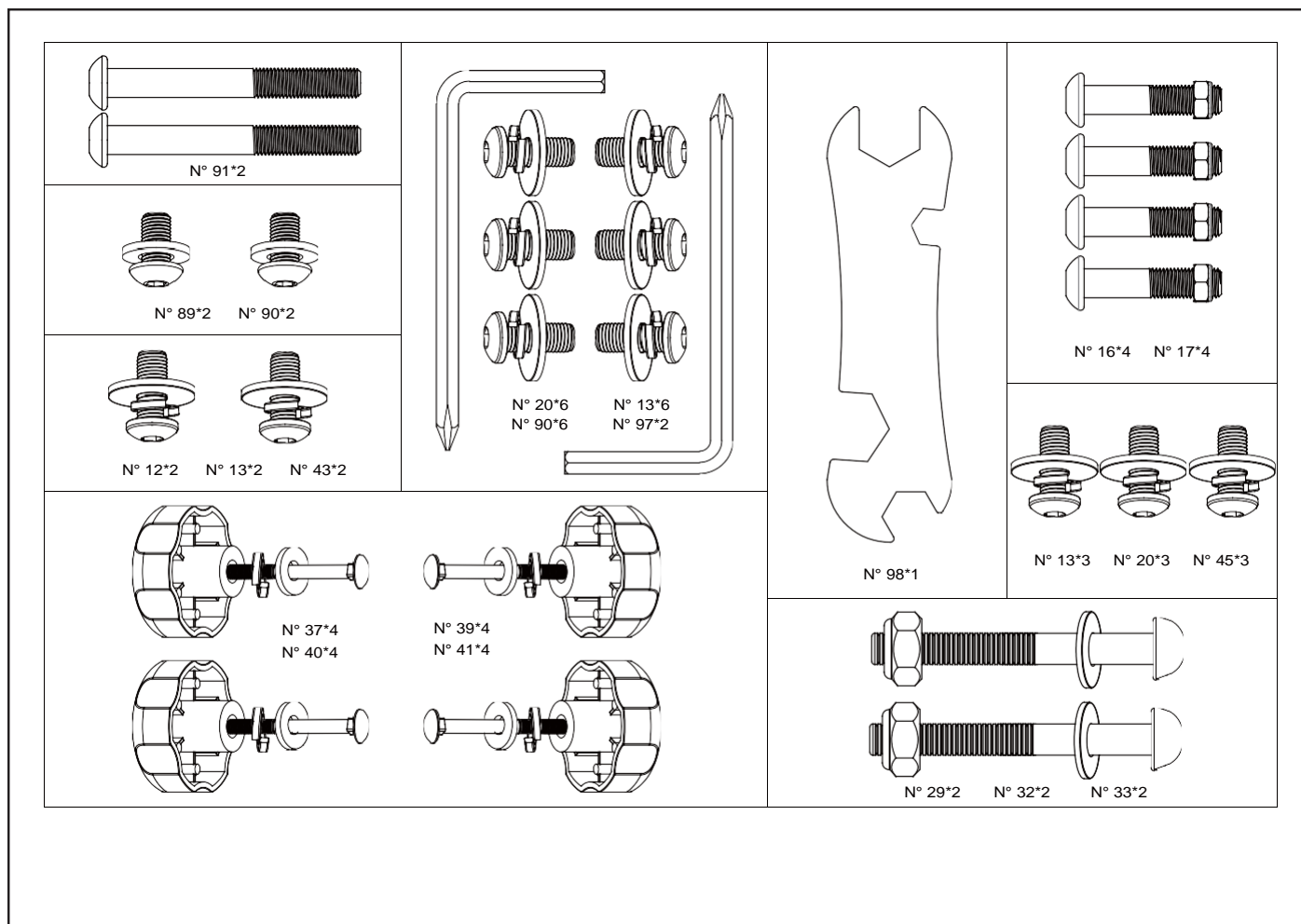
## PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



# MONTERING

Man behöver vara två personer för att montera maskinen. Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte bort förpackningsmaterialet innan du är klar med monteringen.

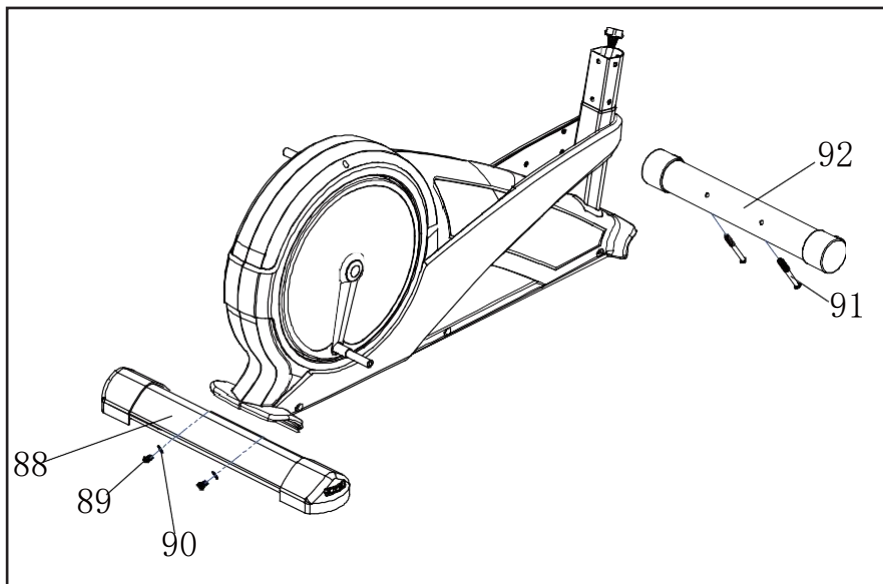
Utöver de medföljande verktygen behöver du en stjärnmejsel och en skiftnyckel 



## STEG 1

Montera den främre stabilisatorn (92) med två låsskruvar (91) från undersidan av stabilisatorn.

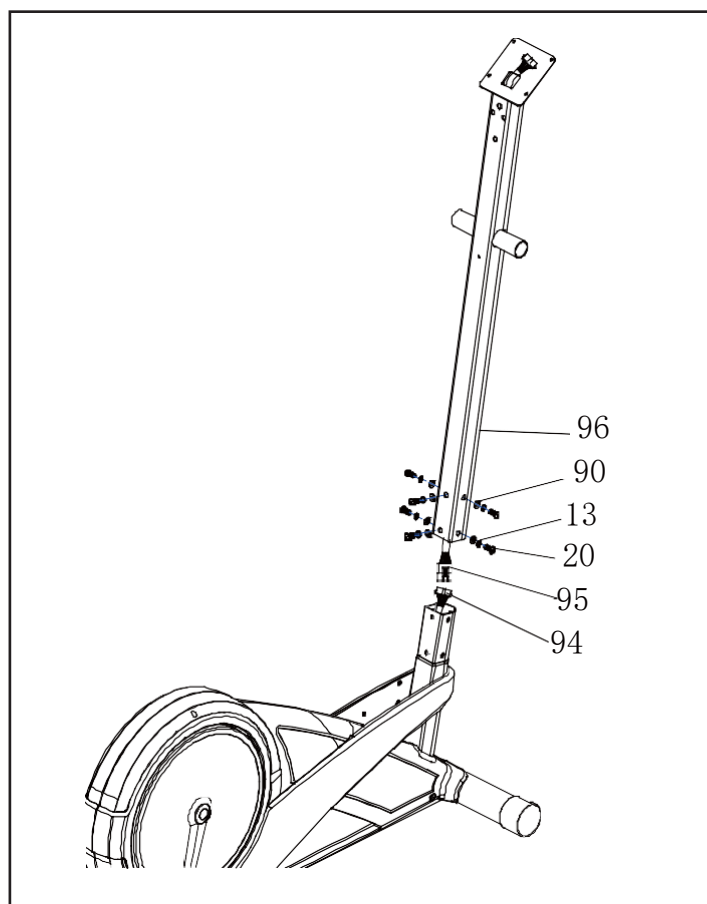
Montera den bakre stabilisatorn (88) med två insexskruvar (89) med två brickor (90).



## STEG 2

Lyft försiktigt upp styrstången (96) till vertikalt läge. Koppla samman den övre datorkabeln (95) och den nedre datorkabeln (94).

Ta bort de lösa insexskruvarna (20), fjädern (13) och brickorna (90) från huvudramen och placera styrstången enligt illustrationen. Fäst styrstången med insexskruvarna, fjädern och brickorna. Justera styrstången så att den står rätt innan du drar åt skruvarna.



### STEG 3

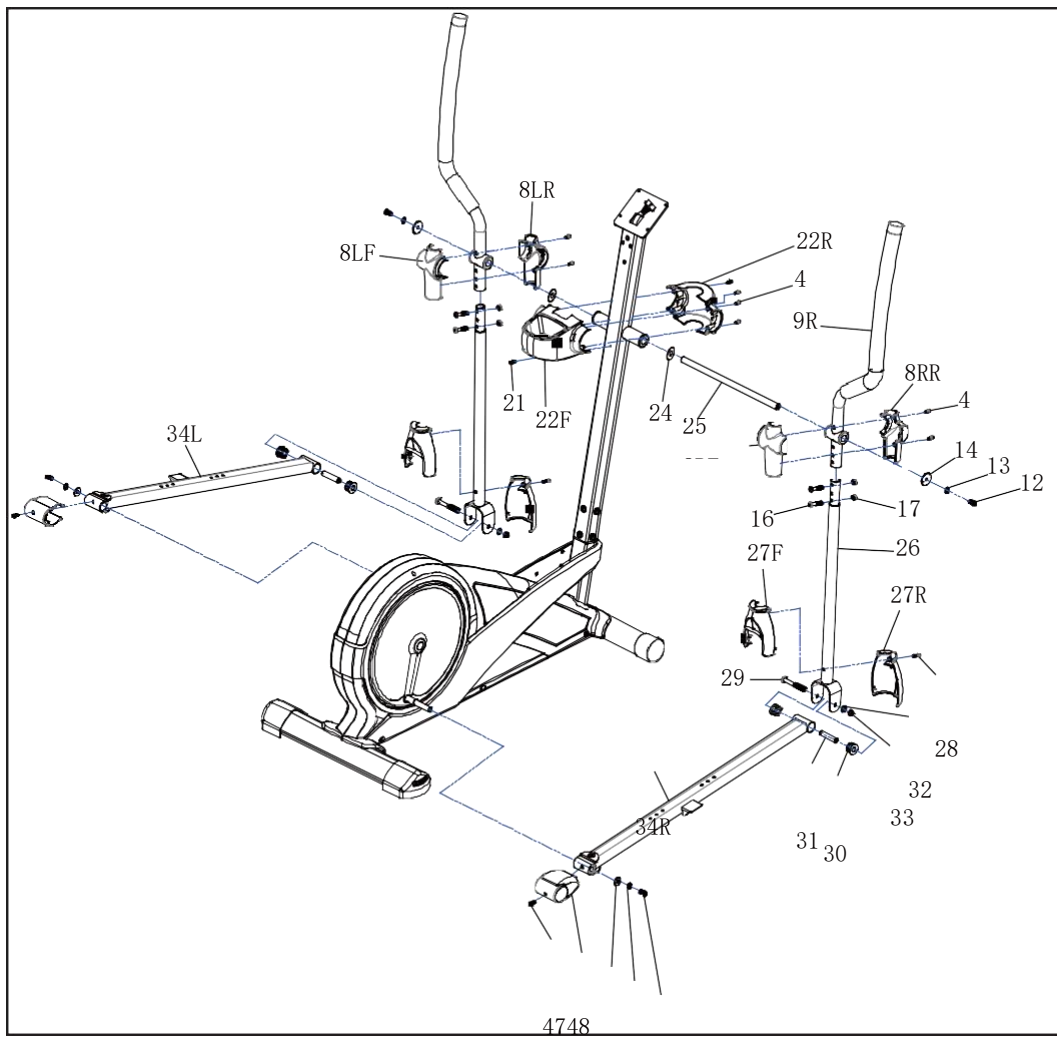
För på häger och vänster övre svängstag (9) på rotationsstången (25) och fäst med två insexskruvar (12), två fjädrar (13), två brickor (14) och två svarta brickor (24). Dra åt

ordentligt.

Sätt fast vänster och höger nedre svängstag (9) genom att föra på dem på de nedre svängstagen (26) och fäst dem med fyra insexskruvar (16) och fyra muttrar (17). Dra åt ordentligt.

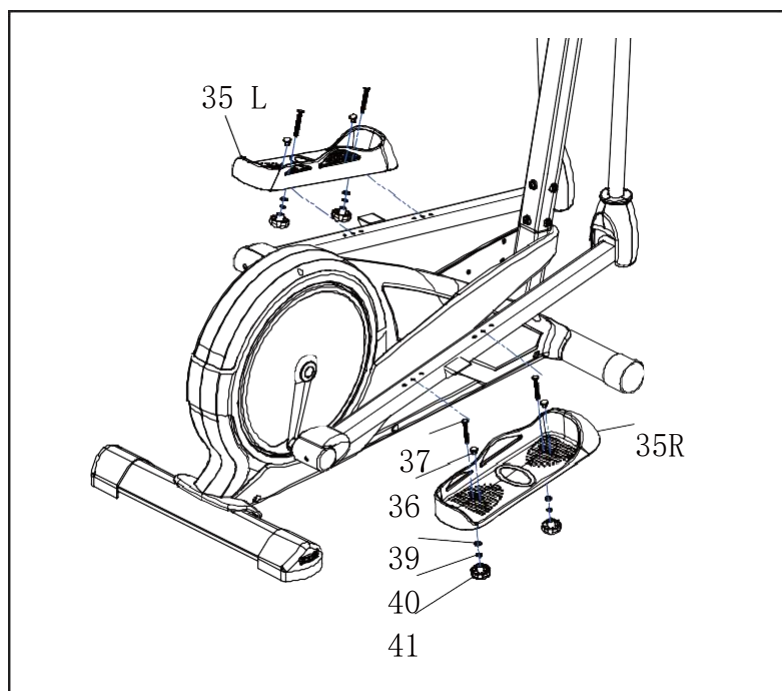
Fäst fotskenan (34L+R) på de nedre svängstagen (26) med insexskruvar (29), brickor (32) och muttrar (33)

Fäst plastkåporna (8L+R) och (22F+R) på svängstagen och styrstången separat med skruvar (4).



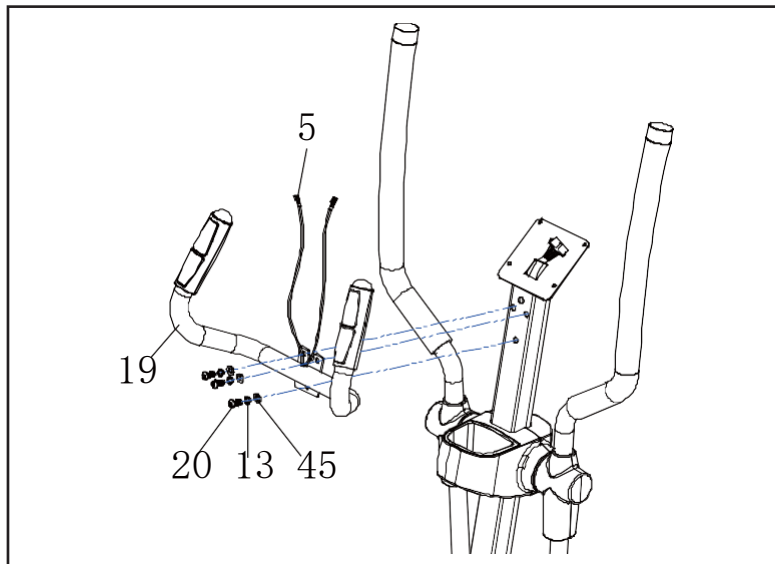
### STEG 4

Fäst höger fotplatta (35R) med låsskruvar (37), brickor (39), fjädrar (40) och justeringsskruvar (41). Upprepa på vänster sida.



## STEG 5

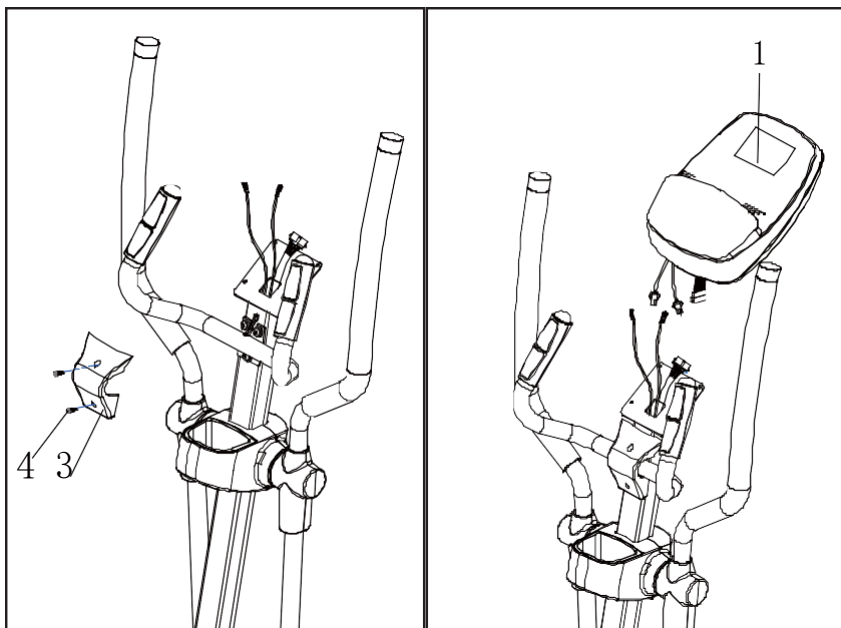
Montera därefter handtaget (19) med två M8-insexskruvar (20), svängda brickor (13) och brickor (45).



## STEG 6

Montera datorstativet (3) på styrstången med M4-skruvar (4).

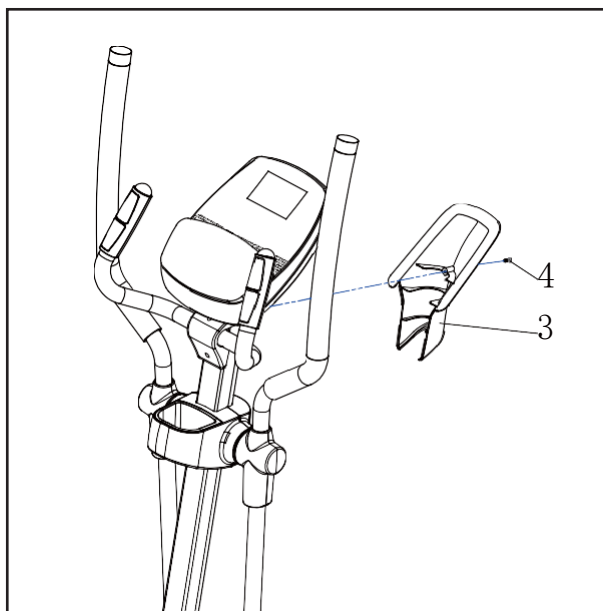
Anslut den övre datorkabeln till displayen (1). Placera displayen på hållaren och fäst med de fyra skruvarna som du tog bort tidigare.



## STEG 7

Montera datorstativet (3) på styrstången med M4-skruvar (4).

**Nu kan du börja använda apparaten.**





# DRIFT

## HUR MAN TRÄNAR PÅ MASKINEN

För att stiga på maskinen håller du i de övre svängstagen och stiger på den lästa pedalen. Kliv därefter upp på den andra pedalen. Trampa därefter på pedalerna tills de börjat röra sig med en kontinuerlig rörelse.

Obs! Pedalhjulet kan röra sig åt båda håll. Det rekommenderas att du rör dem i riktningen som visas på bilden, men du kan också försöka rotera dem i motsatt riktning före avledningens skydd.

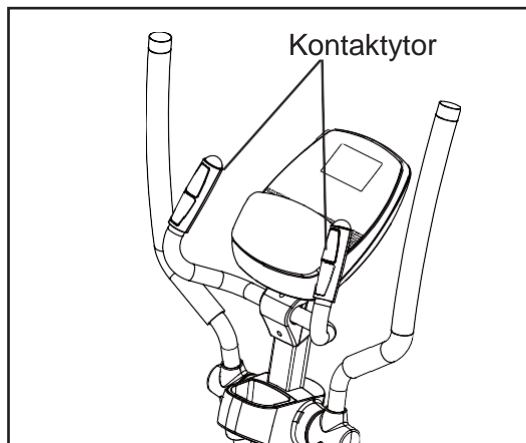
De övre svängarmarna är till för att träna överkroppen. Medan du tränar kan du använda dessa till att träna armar, axlar och rygg. Om du vill fokusera träningen på kroppens underdel kan du hålla i svängarmarna utan att trycka och dra i dem.

Vänta med att stiga av maskinen tills pedalerna har stannat. Maskinen är inte utrustad med ett fritt svänghjul och pedalerna fortsätter att röra på sig tills hjulet stannar. När pedalerna står stilla kan du stiga av den högsta pedalen först och sedan den nedersta.

## MÄT PULSEN NÄR DU ÖNSKAR

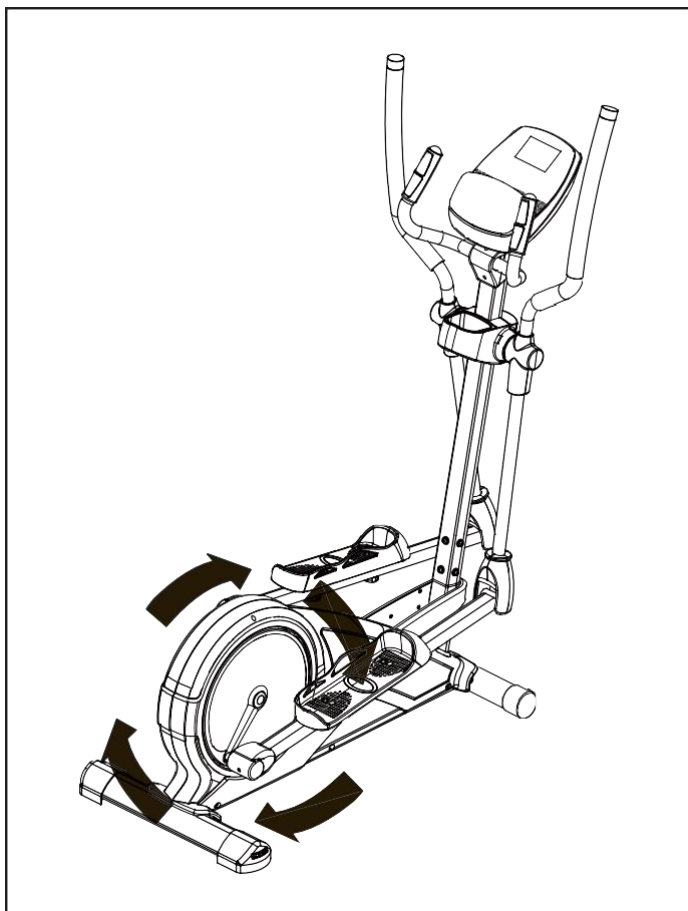
Du kan mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna.

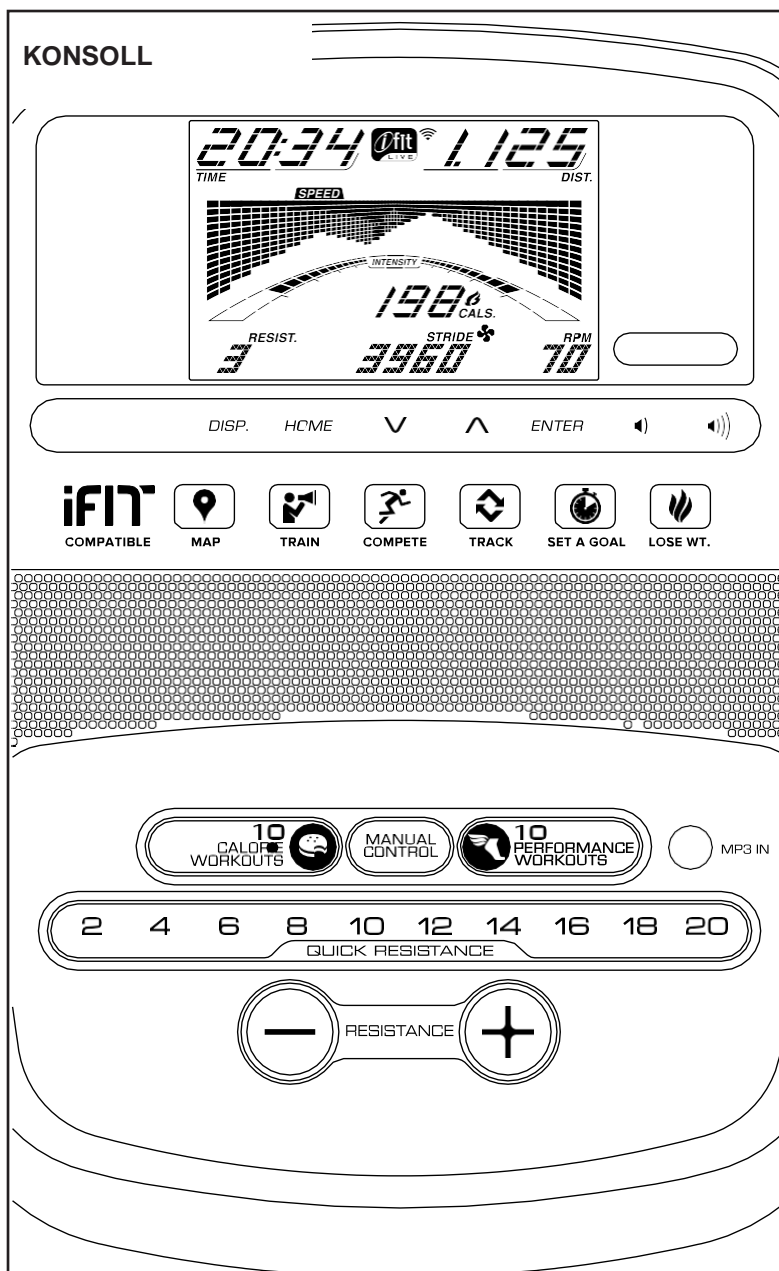
Om metallkontaktarna är täckta av genomskinlig plast kan du nu avlägsna denna. Var också noga med att ha rena händer. Mät pulsen genom att hålla runt pulssensorerna. Undvik att röra händerna och att hålla för hårt runt kontaktarna.



## När träningen är slut

Displayen stängs av och skärmen nollställs om displayen inte mottar några signaler från pedalerna på flera minuter.





## IFIT.COM

Med hjälp av din nya iFit-kompatibla maskinen kan du få tillgång till ett stort urval av funktioner på iFit.com.



Träna var du vill i världen med hjälp av anpassningsbara Google Maps.



Ladda ner träningspass som tagits fram för att hjälpa dig att nå dina träningsmål.



Mät dina framsteg genom att träna mot andra iFit-användare.



Ladda upp dina resultat till iFit och håll koll på dina framsteg.



Ställ in målvärden för kalorier, tid eller distans.



Ladda ned uppsättningar av viktminskningsprogram.

Gå in på [iFit.com](http://iFit.com) för mer information.

## DISPLAYFUNKTIONER

Displayen har en rad olika funktioner som utvecklats för att göra dina träningspass både mer effektiva och roligare.

I det manuella läget kan du enkelt ändra pedalmotståndet med en enda knapptryckning. Under träningen får du fortlöpande återkoppling av displayen. Du kan till och med mäta pulsen genom att använda handpulssensorerna.

Displayen har ett antal träningsprogram. Varje program ändrar automatiskt pedalmotståndet och leder dig genom ett effektivt träningspass. Du kan även ställa in målvärden för kalorier, distans och tid.

Displayen har också ett iFit-läge som kan koppla maskinen till ditt trådlösa nätverk med hjälp av en iFit-modul. Med detta läge kan du ladda ner personliga träningspass, skapa egna träningspass, få överblick över dina träningsresultat, tävla mot andra iFit-användare och mycket mer. **Gå in på [iFit.com](https://www.ifit.com) eller se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa en iFit-modul.**

Du kan till och med ansluta din egen MP3-spelare till displayens ljudsystem och lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker medan du tränar.

**För manuellt läge**, se den här sidan.

**För träningsprogram**, se sidan 12.

**För målvärdesprogram**, se sida 13.

**För iFit-program**, se sida 14.

**Inställningar**, se sida 15.

Om skärmen är klädd med genomskinlig plast kan du ta bort den.

### MANUELLT LÄGE

#### 1. Börja trampa med pedalerna eller tryck på någon knapp på displayen.

Då aktiveras skärmen och displayen är klar att användas.

#### 2. Välj manuellt läge.

Tryck på HOME och tryck sedan på antingen SPEED-knappen eller CALORIE-knappen upprepade gånger för att välja manuellt läge.

Om en iFit-modul *inte* är ansluten till displayen och iFit, kommer manuellt läge att väljas automatiskt.

#### 3. Ändra pedalmotståndet efter önskemål.

Du kan ändra motståndet samtidigt som du trampar på pedalerna, detta görs genom att trycka på RESISTANCE (+)(-) eller genom att trycka på de numrerade motståndsknapparna.

Obs! Det tar en stund för motståndet att nå önskad inställning.

#### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Skärmen kan visa följande information:

**Kalorier (Cals.)** – Detta skärmläge visar ungefär hur många kalorier du har förbränt.

**Kalorier per timme (Cals./Hr)** – Detta skärmläge visar det ungefärliga antalet kalorier du förbränner i timmen.

**Sträcka (Dist.)** – Detta skärmläge visar sträckan du har rört dig, antingen i engelska mil eller metriska kilometer.

**Puls (Pulse)** – Detta skärmläge visar hjärtrytmen när du håller i handpulssensorerna (se steg 5).

**Motstånd (Resist.)** – Detta skärmläge visar motståndsnivån i pedalerna i några sekunder varje gång nivån ändras.

**Hastighet (Speed)** – Detta skärmläge visar pedalhastigheten i engelska mil/timme eller kilometer/timme

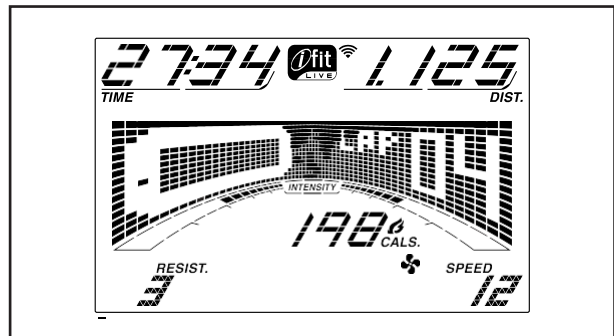
**Tid (Time)** – I manuellt läge visar detta skärmläge tiden som har passerat. Under ett träningsprogram visar det här skärmläget återstående tid.

Matrisen har olika skärmflikar. Tryck upprepade gånger på DISPLAY-knappen för att välja önskad flik. Du kan även trycka på (+)(-) intill ENTER.

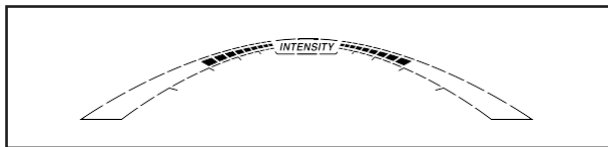
**Hastighet (Speed)** – Denna flik visar en profil av träningspassets hastighetsinställningar. Ett nytt segment dyker upp i slutet av varje minut.

**Bana (My Trail)** – Den här fliken visar en bana som representerar 400 meter. En blinkande rektangel visar var du befinner dig på den virtuella banan. På denna flik visas även hur många varv du utfört.

**Kalorier (Calorie)** – Denna flik visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt. Höjden på varje segment representerar det antal kalorier som förbränts i det segmentet.



När du tränar visar intensitetsskalan ungefär hur intensivt träningspasset är.

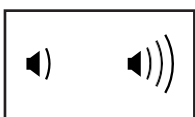


När du anslutit till en trådlös iFit-modul visar symbolen för trådlös anslutning högst upp på skärmen hur stark den trådlösa signalen är. Fyra streck innebär full styrka.



Tryck på HOME för att avsluta träningspasset och gå tillbaka till huvudmenyn. Tryck en gång till på HOME vid behov.

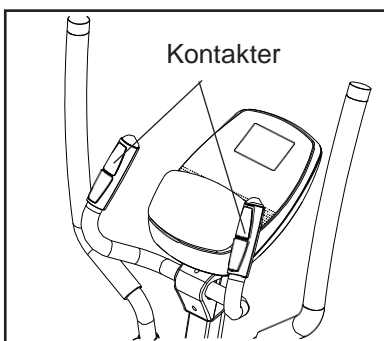
Ändra volymnivå på displayen genom att trycka på volymknapparna.



## 5. Mät din puls, om du så önskar.

**Om metallkontaktarna är täckta av plast kan du ta bort den.**

Mät din puls genom att ta tag runt handpulssensorerna. **Undvik att röra händerna eller att hålla för hårt runt sensorerna.**

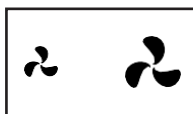


En hjärtsymbol visas på skärmen när displayen mäter din puls. Sedan visas ett eller två streck på skärmen. **Håll runt kontaktarna i minst 15 sekunder för att få en så bra avläsning som möjligt.**

Om skärmen inte visar hjärtrytmen ska du kontrollera att du håller händerna enligt beskrivningen. Kontroller att du inte rör för mycket på händerna eller tar tag för hårt runt kontaktarna. Rengör kontaktarna med en mjuk trasa för att få en optimal yta – **använd inte alkohol, slipmedel eller kemikalier till att rengöra kontaktarna.**

## 6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har höga och låga hastigheter. Tryck på FAN (+)(-) upprepade gånger för att välja fläkthastighet eller för att stänga av fläkten.



Obs! Fläkten stängs av automatiskt om pedalerna inte rör sig inom 30 sekunder.

## 7. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Om pedalerna inte rör sig på flera sekunder kommer displayen att avge en ljudsignal innan den försätts i viloläge och en klocka visas på skärmen. För att återuppta träningen börjar du trampa med pedalerna igen.

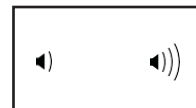
Om pedalerna inte rör sig under flera minuter stängs displayen av och skärmen nollställs.

Obs! Displayen har ett demoläge som har tagits fram för maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. När denna funktion har aktiverats visar konsolen en förhandsprogrammerad presentation. Se sida 15 för hur man stänger av demoläge.

## LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller lyssna på ljudböcker i displayens högtalare måste du ansluta din musikspelare till ljudporten på displayen. Anslut en ljudkabel (medföljer inte) till MP3-porten. Anslut därefter den andra änden till din musikspelare. **Kontrollera att ljudkabeln är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen antingen via musikspelaren eller direkt på displayen med hjälp av VOLUME-knapparna.



## PROGRAM

### 1. Börja trampa eller tryck på någon knapp på displayen för att starta den

Skärmen startas och displayen är klar att användas.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Tryck upprepade gånger på SPEED eller CALORIE tills önskat träningspass visas på skärmen.

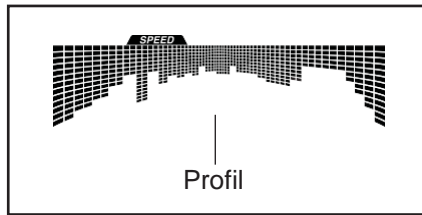
När du väljer träningsprogram visar skärmen träningspassets varaktighet och namn. En profil med hastighetsinställningar visas också på matrissskärmen.

Även maximal pedalhastighet och maximal motståndsnivå visas på skärmen.

### 3. Börja trampa för att starta träningspasset.

Varje pass är uppdelat i flera segment som varar en minut vardera. En motståndsnivå och en målhastighet är inprogrammerad för varje segment. Samma motståndsnivå och/eller målhastighet kan vara programmerad i flera på varandra följande segment.

Under träningspassets gång kommer profilen på hastighetsfliken att visa dina framsteg.



Det blinkande segmentet i profilen representerar pågående segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar målhastighet.

I slutet av varje segment avger displayen en ljudsignal, och nästa segment börjar blinka på skärmen. Om nästa segment är programmerat med andra värden för motstånd eller målhastighet kommer dessa värden att visas på skärmen i några sekunder för att förbereda dig för att motståndet ändras.

Under träningen uppmanas du av displayen att hålla tramphastigheten nära hålhastigheten under aktuellt segment. **Om du ser en pil som pekar uppåt på skärmen** ska du öka hastigheten. **Om du ser en pil som pekar nedåt på skärmen** ska du minska hastigheten. **Om ingen pil visas på skärmen** ska du försöka bibehålla aktuell hastighet.

**VIKTIGT: Målhastigheten är endast avsedd att motivera dig. Den faktiska pedalhastigheten bör alltid ligga på en nivå som känns rätt för dig.**

Om motståndsnivån under innevarande segment är för högt eller för lågt kan du åsidosätta denna manuellt genom att trycka på RESISTANCE-knapparna. **Obs! När aktuellt segment är slut justeras motståndet automatiskt till nästa programmerade segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Om du vill avsluta träningspasset kan du när som helst sluta trampa. Klockan blinkar då på skärmen. Starta träningspasset genom att börja trampa igen.

### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 11.

### 5. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 12.

### 6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 6 på sidan 12.

### 7. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Se steg 7 på sidan 12.

## MÅLVÄRDEPROGRAM

### 1. Börja trampa eller tryck på någon knapp på displayen för att starta den

Skärmen startas och displayen är klar att användas.

### 2. Ställ in målvärde för kalorier, distans eller tid.

Tryck först på SET A GOAL för att ställa in målvärde.

Tryck därefter på (+)(-) intill ENTER, tills namnet för önskat målvärde visas på skärmen. Tryck sedan på ENTER.

Tryck sedan på knapparna (+)(-) bredvid ENTER för att ställa in önskat målvärde.

### 3. Börja trampa för att starta träningspasset.

Varje träningspass är uppdelat i en-minutssegment.

Du kan ändra pedalernas motstånd manuellt under träningspasset genom att trycka på knapparna för RESISTANCE.

Obs! Om du ändrar motståndet manuellt under ett kaloripass kommer ökningens varaktighet att justeras för att försäkra dig om att du ditt kalorimål.

**Obs! Kalorivärdet är bara en uppskattning av antalet kalorier som du förväntas förbränna under träningspasset. Det faktiska antal kalorier som du förbränner beror på olika faktorer som t.ex. din vikt. Om du ändrar motståndsnivån manuellt kan antalet kalorier du förbränner påverkas.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills ditt valda målvärde uppnås. Om du vill avsluta träningspasset kan du när som helst sluta trampa. Klockan blinkar då på skärmen. Starta träningspasset genom att börja trampa igen.

### 4. Följ dina framsteg på skärmen.

När du tränar kommer kalorier, tid eller sträcka att räknas ned tills ditt valda målvärde uppnås.

Se steg 4 på sidan 11.

### 5. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 12.



## 6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 6 på sidan 12.

## 7. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Se steg 7 på sidan 12.

## iFIT-TRÄNINGSPROGRAM

Du behöver en iFit-modul för att använda dig av iFit-passen. **Gå in på [www.iFit.com](http://www.iFit.com) eller se sista sidan för kontaktinformation om du önskar köpa en modul.**

Obs! För att använda en iFit-modul måste du ha tillgång till en dator med Internetuppkoppling och en USB-port. Du måste också ha ett iFit-medlemskap. För att använda modulen måste du ha ett eget trådlöst nätverk, inklusive en 802.11b/g/n-router med SSID-sändning påslagen för att använda webbläsaren. Dolda nätverk stöds inte.

### 1. Börja trampa eller tryck på någon knapp på displayen för att starta den

Skärmen startas och displayen är klar att användas.

### 2. Anslut iFit-modulen till displayen.

**VIKTIGT: Antennen och sändaren i iFit-modulen måste vara minst 20 cm från användaren och åskådare. De får inte heller befinna sig nära eller vara anslutna till andra antenner eller sändare.**

### 3. Välj en användare.

Om fler än en användare är registrerade på ditt iFit-konto kan du byta användare på iFits huvudmeny. Tryck på knapparna (+)(-) bredvid ENTER-knappen för att välja användare.

### 4. Välj ett iFit-träningspass.

Tryck på en av iFit-knapparna. Vissa träningspass måste laddas ned till ditt träningsschema på iFit.com innan du kan ladda ned dem.

Tryck på någon av knapparna MAP, TRAIN eller LOSE WEIGHT för att ladda ner nästa träningspass av denna typ till ditt schema.

Tryck på *COMPETE*-knappen för att delta i ett förhandsbestämt lopp.

Tryck på TRACK för att köra ett nyligen genomfört program från ditt schema igen. Tryck på (+)(-) för att välja önskat träningspass. Tryck sedan på ENTER för att starta träningspasset.

**Gå in på [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för mer information.**

När du väljer ett iFit-träningspass visar skärmen varaktigheten och det ungefärliga antal kalorier du kommer att förbränna. Skärmen kan även visa träningspassets namn. Om du väljer ett tävlingspass räknar skärmen ner till start.

Obs! iFit-knapparna kan också köra demopass. Om du vill använda dessa tar du bort iFit-modulen från displayen och tryck på en av iFit-knapparna.

### 5. Starta träningspasset.

Se steg 3 på sidan 11.

Under vissa träningspass hörs rösten från en personlig tränare som hjälper dig genom träningspasset. Se sida 15 för inställningar om du vill slå på eller stänga av den här funktionen.

Om du vill avsluta träningspasset kan du när som helst sluta trampa. Klockan blinkar då på skärmen. Starta träningspasset genom att börja trampa igen.

### 6. Följ dina framsteg på skärmen.

Se steg 4 på sidan 11.

Fliken MY TRAIL visar en karta över ett löpspår eller löparbana, samt antalet varv som du ska utföra.

Under ett tävlingspass kommer fliken COMPETE att visa dina framsteg i loppet. Den översta linjen i matrisen visar hur stor del av loppet du har slutfört. Övriga linjer representerar andra löpare. Slutet på matrisen representerar slutet på loppet.

### 7. Mät din puls, om du så önskar.

Se steg 5 på sidan 12.

### 8. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Se steg 6 på sidan 12.

### 9. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.

Se steg 7 på sidan 12.

**Gå in på [www.iFit.com](http://www.iFit.com) för mer information.**

## INSTÄLLNINGSLÄGE

### 1. Välj inställningsläget.

Välj inställningsläget genom att trycka på SETTINGS-knappen.

Skärmen visar nu det totala antalet timmar som maskinen har använts, samt den totala virtuella sträckan i kilometer eller engelsk mile som du har rört dig på maskinen.

Om en iFit-modul är ansluten till displayen visar skärmen ett av två meddelanden: WIFI MODULE eller USB MODULE.

Om ingen modul är ansluten visar skärmen meddelandet NO IFIT MODULE. Om ingen modul är ansluten kommer något av inställningsalternativen att vara otillgängliga.

### 2. Navigera i inställningsläge.

Matrisen på skärmen visar olika valmöjligheter. Tryck på (-) intill ENTER upprepade gånger för att välja önskad skärmbild.

Nedre delen av skärmen visar anvisningar för den valda skärmbilden.

### 3. Ändra inställningarna efter eget önskemål.

**Demo** – Displayen har ett demoläge som har tagits fram för maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. Tryck upprepade gånger på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

**Mätenhet (Units)** – Den aktiva mätenheten visas på skärmen. Denna kan ändras genom att trycka upprepade gånger på ENTER. Om du vill se sträckan eller hastigheten i *kilometer*, väljer du METRIC. Om du vill se sträckan eller hastigheten i *engelska mil*, väljer du ENGLISH.

**Kontrastnivå (Contrast Level)** – Aktuell kontrastnivå visas på skärmen. Detta justeras genom att trycka på RESISTANCE (+) och (-).

**Personlig tränare (Trainer Voice)** – Aktuell inställning visas på skärmen. Tryck upprepade gånger på ENTER för att stänga av/sätta på denna funktion.

**Standardmeny (Default Menu)** – Standardmenyn visas när du trycker på HOME. Tryck upprepade gånger på ENTER för att välja antingen det manuella läget eller iFit-menyn som standardmeny.

**Kontrollera status (Check Status)** – Meddelandet CHECK WIFI STATUS eller CHECK USB STATUS visas på skärmen. Tryck på ENTER. Efter några sekunder visas iFit-modulens status på skärmen. Tryck på SETTINGS för att lämna skärmbilden.

**Skicka/ta emot (Send/Receive)** – Meddelanden SEND/RECEIVE DATA visas på skärmen. Tryck på ENTER. Displayen söker efter iFit-träningspass och programuppdateringar.

### 4. Lämna inställningsläget.

Tryck på SETTINGS för att lämna inställningsläget.



---

# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

Kontrollera och dra regelbundet åt alla delar på enheten.  
Använd en fuktig trasa och en liten mängd såpa för att rengöra maskinen.

**VIKTIGT: Undvik att skada displayen genom att inte utsätta den för någon typ av vätska eller direkt solsken..**

# RIKTLINJER

**WARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år, eller har kända hälsoproblem.**

**Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.**

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

## TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerobisk träning.

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

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

## Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi. Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett ska du justera farten och stigningen på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon. För max. fettförbränning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

## Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och stigning på träningsmaskinen tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

## RIKTLINJER FÖR TRÄNING

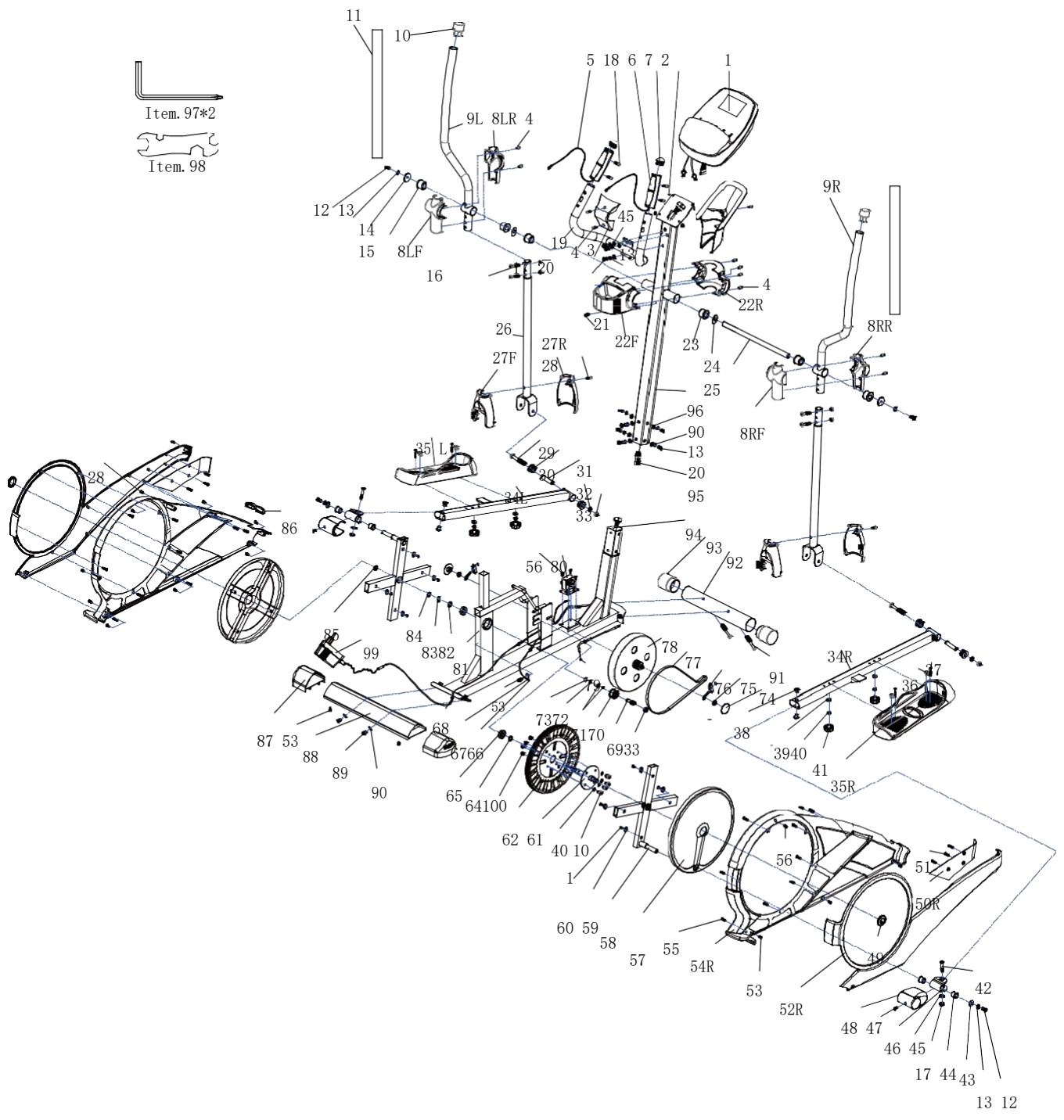
**Uppvärmning:** Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tånjning. En rätt utförd uppvärmning ökar kroppstemperaturen, pulsen och blodcirkulationen som förberedelse inför träningen.

**Träning enligt träningszonen:** När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

**Nedtrappning:** Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tånjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

## TRÄNINGSFREKVENS

**För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.**



# LISTA ÖVER DELAR – Modellnr. PFIVEL81514.0

Nr	Ant.	Beskrivning	Nr	Ant.	Beskrivning
1	1	Konsol	52	2	Kedjeskydd, plast
2	4	Skruv	53	9	Skruv
3	1	Displayhållare	54	2	Kedjeskydd
4	11	Skruv	55	18	Skruv
5	2	Handpuls kabel	56	6	Skruv
6	2	Handgrepp	57	2	Platta
7	2	Ändhätta	58	2	Kors
8	4	Plastskydd	59	8	Bricka
9	2	Övre svängstag	60	8	Skruv
10	2	Ändhätta	61	1	Rund metallplatta
11	2	Form	62	1	Remskiva
12	4	Insexskruv	63	4	Insexskruv
13	12	Fjäder	64	1	Bricka
14	2	Bricka	65	2	Lager
15	4	Nylonrör	66	1	Sensorsladd
16	4	Insexskruv	67	1	Sensorhylla
17	6	Mutter	68	1	DC-kabel
18	4	Skruv	69	1	Axel
19	1	Handtag	70	1	Stång
20	8	Insexskruv	71	2	Bricka
21	1	Skruv	72	1	Böjd bricka
22	2	Mellanliggande plastskaft	73	1	C-klämma
23	2	Nylonrör	74	2	Axelhätta
24	2	Bricka	75	2	Flänsskruv
25	1	Roteringsstång	76	2	Justerbar
26	2	Nedre svängstag	77	1	Bälte
27	2	Plastskydd	78	1	Svänghjul
28	8	Skruv	79	1	Kabel
29	2	Insexskruv	80	1	Motor
30	4	Bussning	81	1	Huvudram
31	2	Rör	82	1	Bricka
32	2	Bricka	83	1	Böjd bricka
33	3	Mutter	84	1	C-klämma
34	2	Stag, fotplatta	85	2	Flänsskruv
35	2	Fotplatta	86	1	Gummiring
36	4	Pedalplugg	87	2	Bakre ändhätta
37	4	Låsbult	88	1	Bakre stabilisator
38	4	Pulvermetallurgi	89	2	Insexskruv
39	4	Bricka	90	8	Bricka
40	8	Fjäder	91	2	Insexskruv
41	4	Rund justeringsskruv	92	1	Främre stabilisator
42	2	Insexskruv	93	2	Främre ändhätta
43	2	Bricka	94	1	Nedre datorkabel
44	4	Nylonrör	95	1	Övre datorkabel
45	4	Bricka	96	1	Styrstång
46	2	Vevanslutning	97	2	Nyckel 5 mm
47	2	Skruv	98	1	Kombinationsnyckel
48	2	Kåpa, vevanslutning	99	1	Adapter
49	2	Vevskydd	100	4	Nylonhätta
50	2	Plastskydd	101	4	Insexskruv
51	6	Skruv			

---

## **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.mylناسport.se](http://www.mylناسport.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.