

# NordicTrack®

## GX 2.7 U

nordictrack.com

Modellnr: NTEX82917.0

Serienr: \_\_\_\_\_

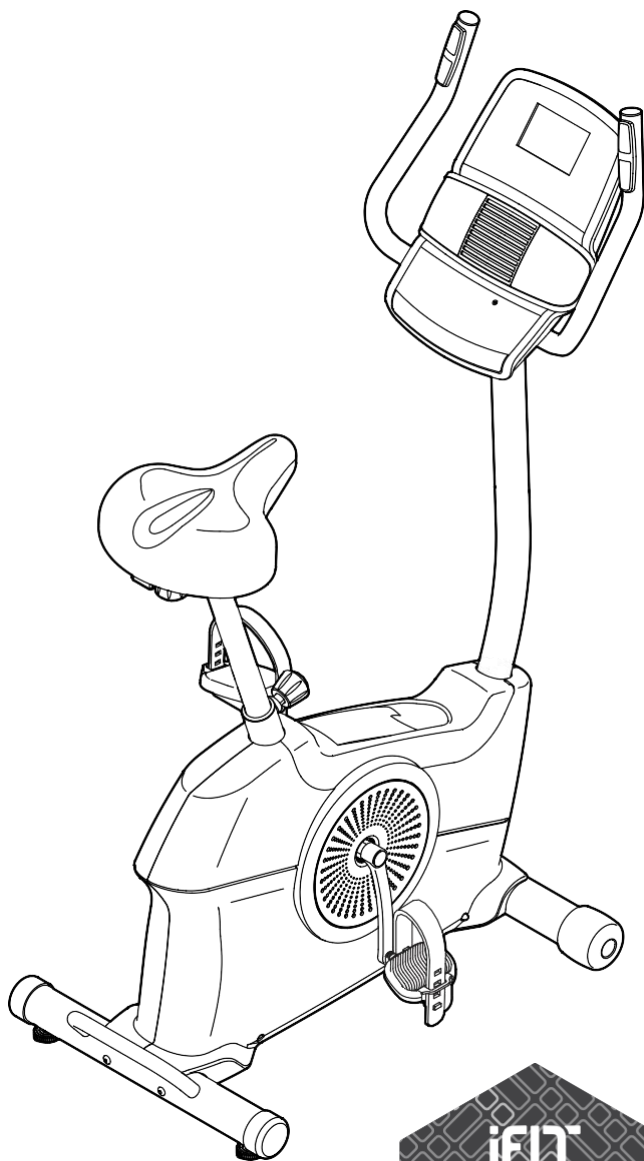
Skriv serienumret i fältet ovan för  
framtida referens.

Serienummerd  
ekal

### AKTIVERA DIN PRODUKTGARANTI

Registrera din produkt på  
[my.nordictrac.com](http://my.nordictrac.com) idag för  
att aktivera produktgarantin.

## SVENSK BRUKSANVISNING



### OBSERVERA

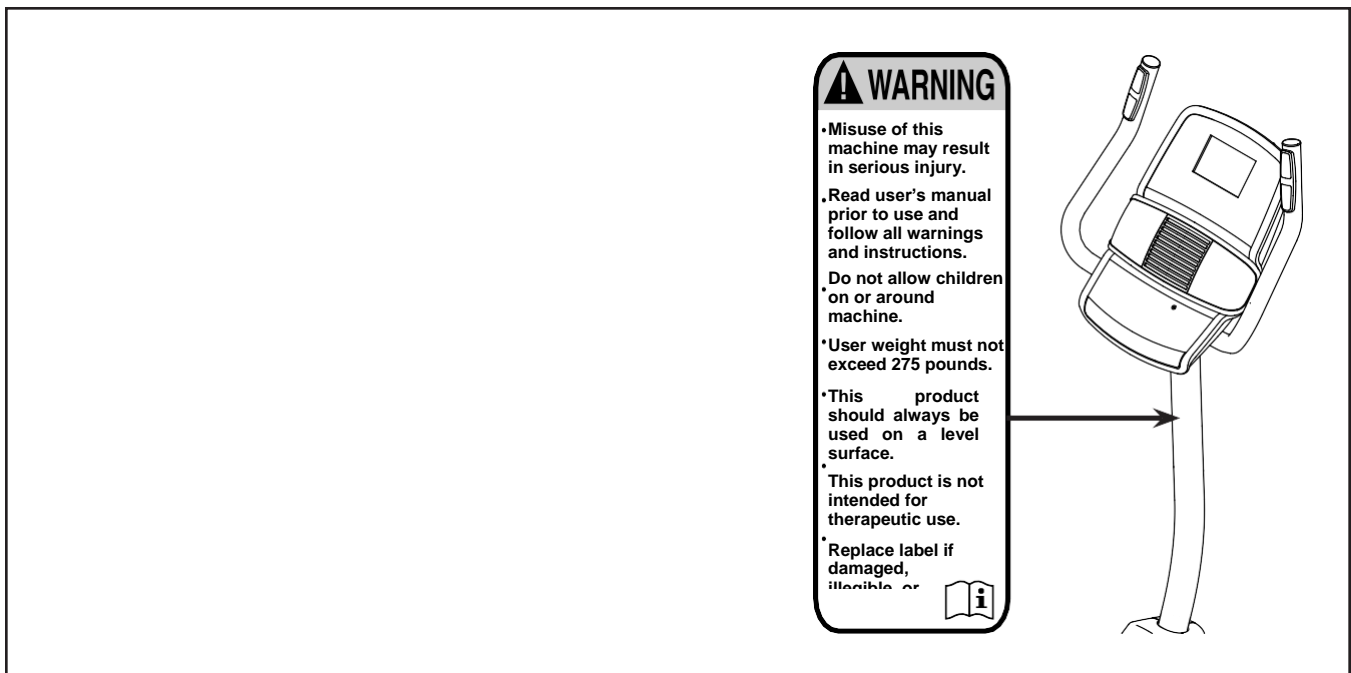
Läs igenom alla  
säkerhetsföreskrifter och  
instruktioner i denna  
bruksanvisning innan du  
börjar använda  
träningsredskapet. Behåll  
bruksanvisningen för framtida  
referens.



# INNEHÅLL


PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN.....	2
SÄKERHETSFÖRESKRIFTER.....	3
INNAN DU BÖRJAR.....	4
SMÅDELAR.....	5
MONTERING.....	6
DRIFT.....	13
UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING.....	22
FCC-INFORMATION.....	23
RIKTLINJER.....	24
LISTA ÖVER DELAR.....	25
ÖVERSIKTSDIAGRAM.....	26

## PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



NORDICTRACK and IFIT are registered trademarks of ICON Health & Fitness, Inc. App Store is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Android and Google Play are trademarks of Google Inc. The BLUETOOTH® word mark and logos are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. and are used under license. IOS is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.

# SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

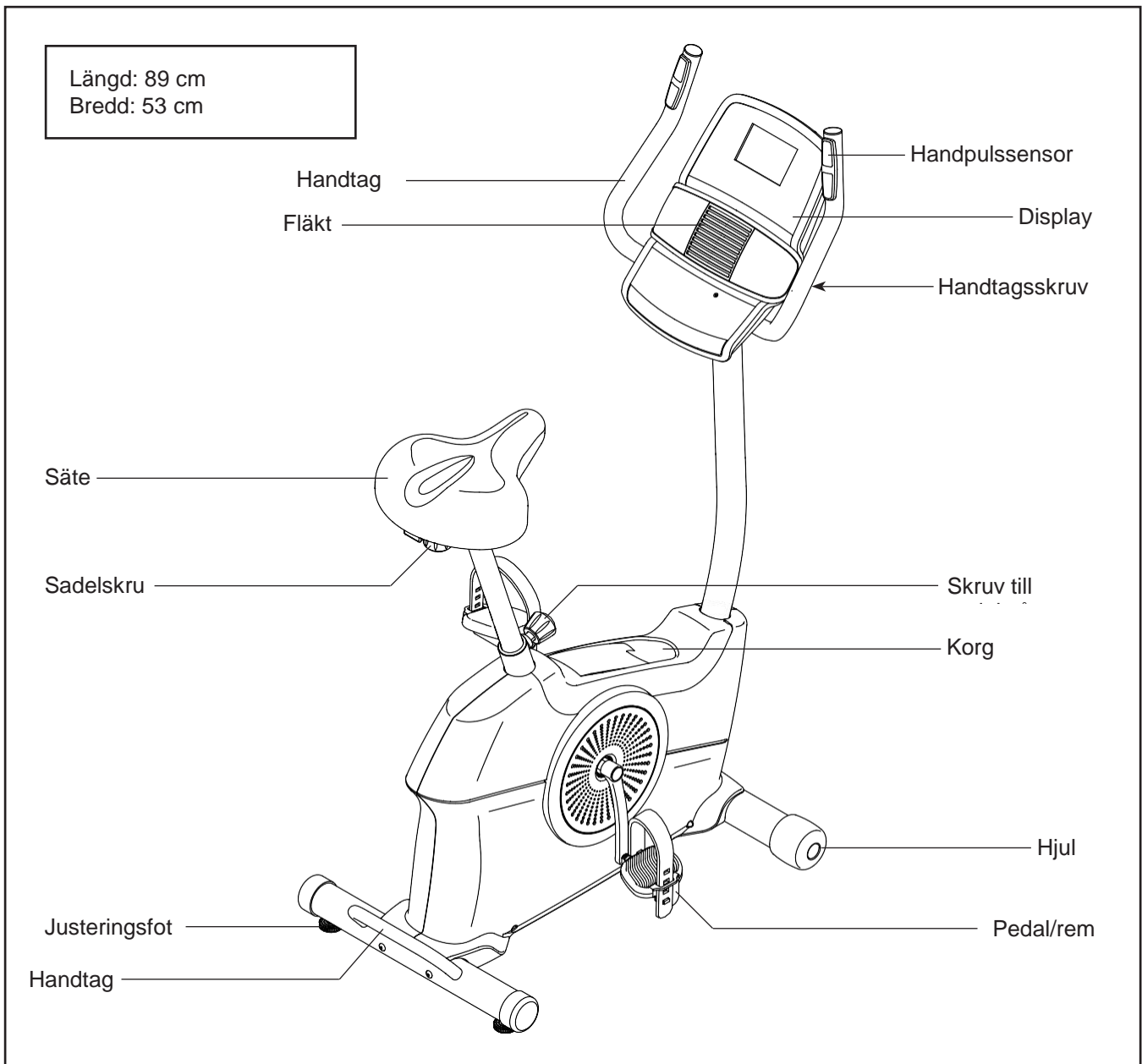
 **OBS!** Det är viktigt att noga läsa igenom alla säkerhetsföreskrifter och anvisningar i bruksanvisningen, samt alla varningsmärken på cykeln innan du använder den.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder cykeln har fått tillräcklig information om alla säkerhetsföreskrifter och instruktioner.
2. 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.
3. Personer med fysiska och psykiska funktionshinder bör endast använda denna maskin under uppsikt.
4. Använd endast cykeln enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
5. Cykeln är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte maskinen i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.
6. Förvara cykeln inomhus och skydda den mot damm och fukt. Placera inte cykeln i garaget eller nära vatten.
7. Placera cykeln på ett jämnt underlag, med minst 60 cm fritt utrymme på båda sidor. Skydda prydnadsmattor och golv genom att placera maskinen på en skyddsmatta.
8. Cykeln ska kontrolleras regelbundet och alla lösa delar ska dras åt. Byt omedelbart ut slitna delar.
9. Låt aldrig husdjur eller barn under 13 år ha tillgång till maskinen.
10. Cykelns maxvikt är 125 kg.
11. Bär lämpliga träningskläder när du använder cykeln. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd alltid rena joggingskor.
12. Håll i handtagen när du stiger av eller på och när du använder maskinen.
13. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer kan påverka avläsningen. Pulssensorn är endast avsedd att ge användaren en uppfattning om sin träningspuls.
14. Håll ryggen rak när du använder maskinen. Krök inte ryggen.
15. Överträning kan motverka sitt syfte och vara farligt för hälsan. Om du känner dig illamående, yr eller upplever någon annan form av obehag ska du genast avbryta träningen och varv ned

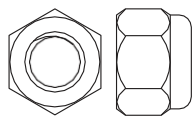
# Innan du börjar

Tack för att du har valt den revolutionerande NordicTrack® GX2.7. Den här cykeln har många olika funktioner som har utvecklats för att göra träningen effektivare och roligare.

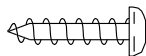
**Det rekommenderas att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda maskinen.**



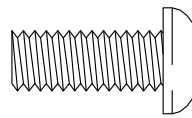
# LISTA ÖVER DELAR (PÅ ENGELSKA)



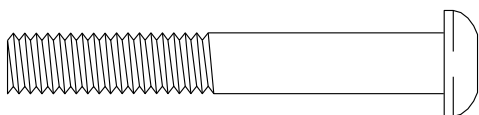
M8 Locknut  
(17)-2



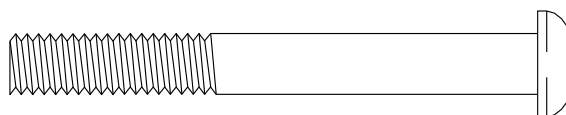
M4 x 16  
mm-



M8 x 20mm-  
Screw (29)-4



M8 x 58mm-  
skruv



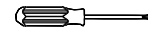
M8 x 70mm Screw  
(46)-4

# MONTERING

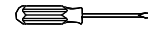
- Man behöver vara två personer för att montera maskinen.
- Lägg ut alla delar på en öppen yta och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta det inte förrän du har gjort klart monteringen.
- De vänstra delarna är markerade med "L" eller "Left" och de högra delarna är markerade med "R" eller "Right".
- Se sidan 5 för identifikation av smådelar.

- Följande verktyg behövs:

stjärnskruvmejsel



vanlig skruvmejsel



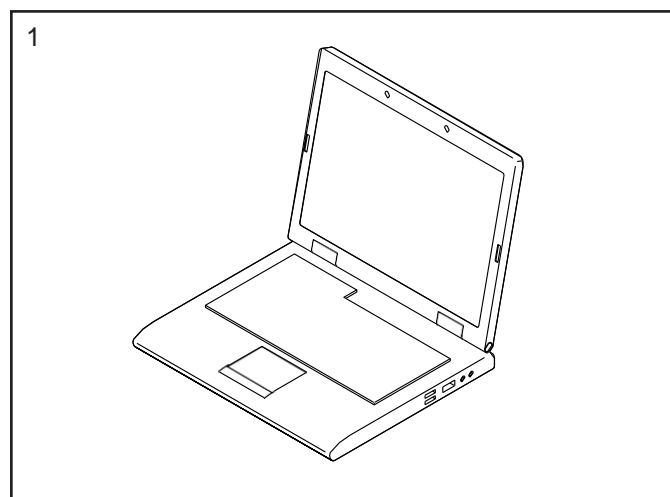
skiftnyckel



Monteringen går lättare om du har tillgång till en nyckelsats. Använd inte elektriska verktyg vid monteringen.

## 1. Registrera produkten på [my.nordictrack.com](http://my.nordictrack.com)

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst samt gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.



2. Ta bort den övre kåpan (26) från vänster och höger sidokåpa (37, 58).

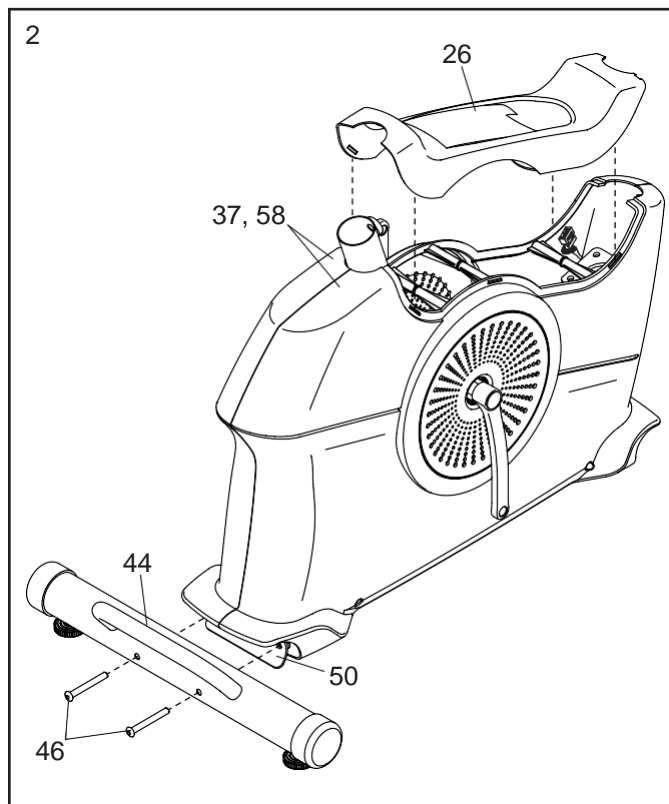
Om du hittar transportrör (visas inte) monterade på den bakre delen av ramen (1) ska du ta bort dem och transportskruvarna.

Placera stabilt förpackningsmaterial under den bakre delen av ramen (50). **Få hjälp av en annan person med att hålla i ramen för att förhindra att den tipsar medan du utför det här steget.**

Lokalisera det bakre stödet (44). Det bakre stödet har ett handtag.

Montera det bakre stödet (44) på ramen (50) med två M8 x 70mm-skruvar (46).

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under den bakre delen av ramen (50).

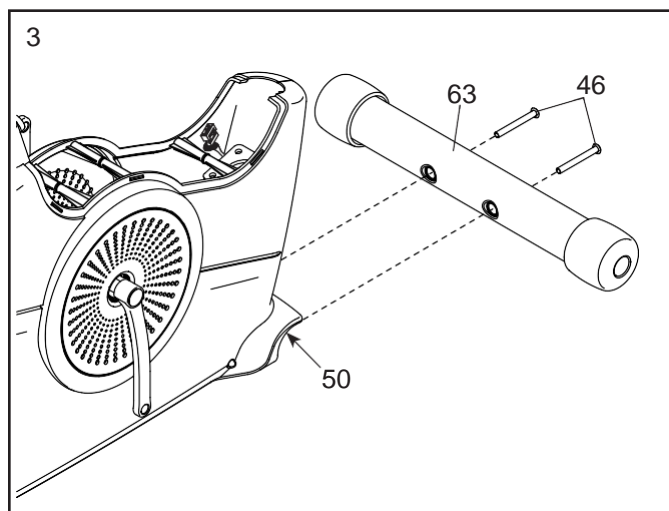


3. Om du hittar transportrör (visas inte) monterade på den främre delen av ramen (1) ska du ta bort dem och transportskruvarna.

Placera stabilt förpackningsmaterial under den främre delen av ramen (50).

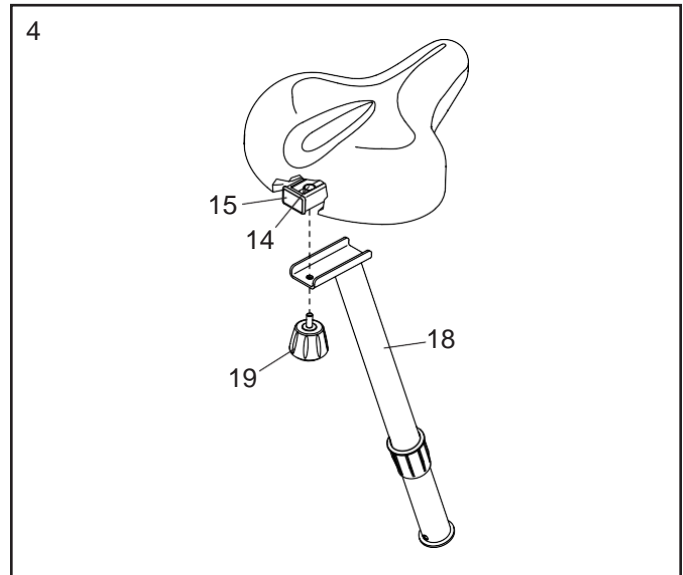
Montera det främre stödet (63) på ramen (50) med två M8 x 70mm-skruvar (46).

Ta sedan bort förpackningsmaterialet under den främre delen av ramen (50).



4. Placera sadelvagnen (15) på sadelstången (18) och håll fast den på plats.

För sadelskruven (19) upp och in i sadelstången (18). Skruva in sadelskruven i sadelfästet (14) inuti sadelvagnen (15).



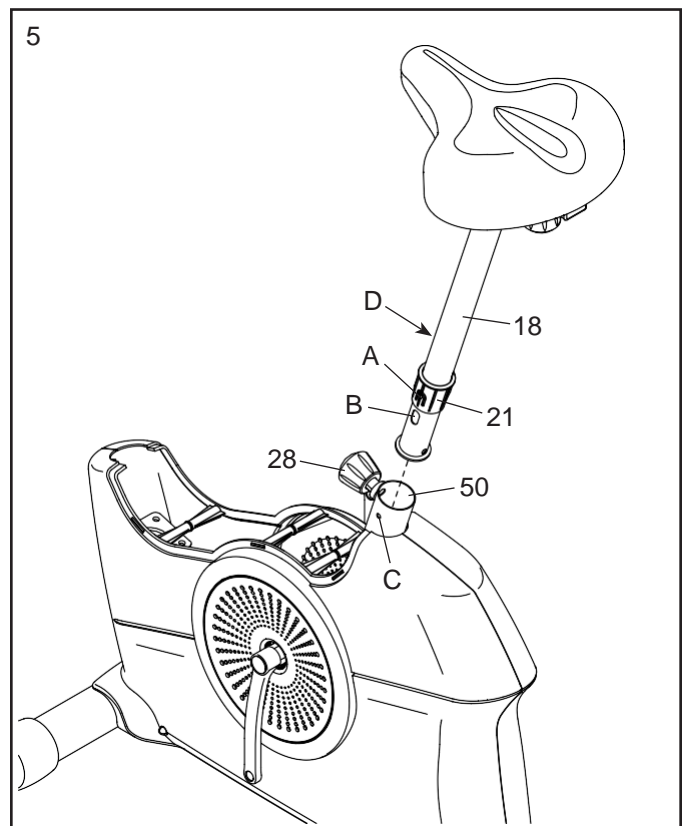
5. Hålla sadelstången (18) nära ramen (50) och placera sadelstångshylsan (21) så att låsstiftet (A) täcker det ovala hålet (B) i sadelstången.

Få hjälp av en annan person med att lossa sadelstångsskruven (28) några varv och dra ut den.

För in sadelstången (18) och sadelstångshylsan (21) i ramen (50) tills låsstiftet (A) klickar på plats i den angivna hålet (C) på ramen

För sedan sadelstången (18) uppåt eller nedåt till önskad position och skjut in sadelstångsskruven (28) i ett justeringshål (D) på sadelstången. Dra sedan åt sadelstångsskruven

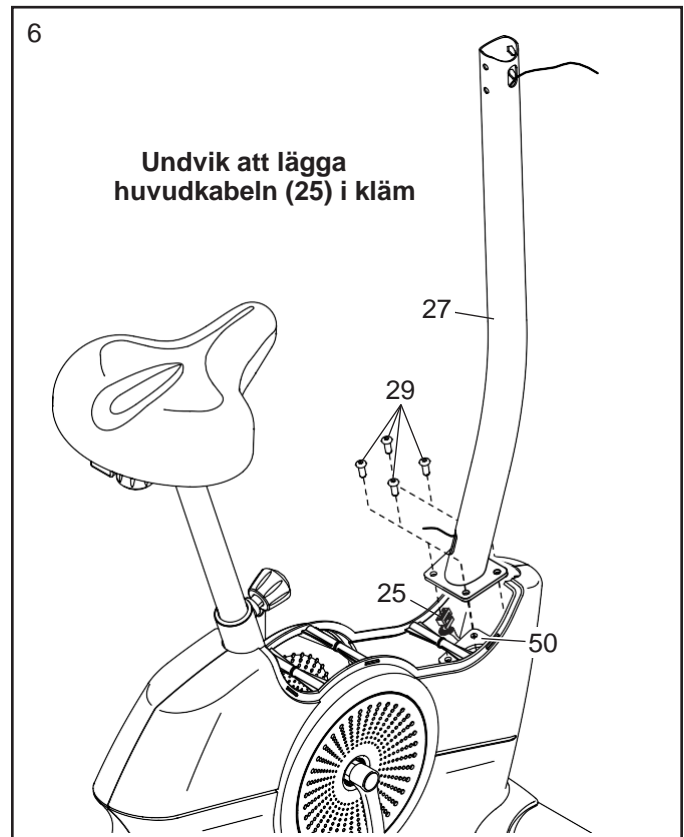
**Försök flytta sadelstången uppåt och nedåt för att försäkra dig om att sadelstångsskruven (28) sitter ordentligt i justeringshålet (D).**





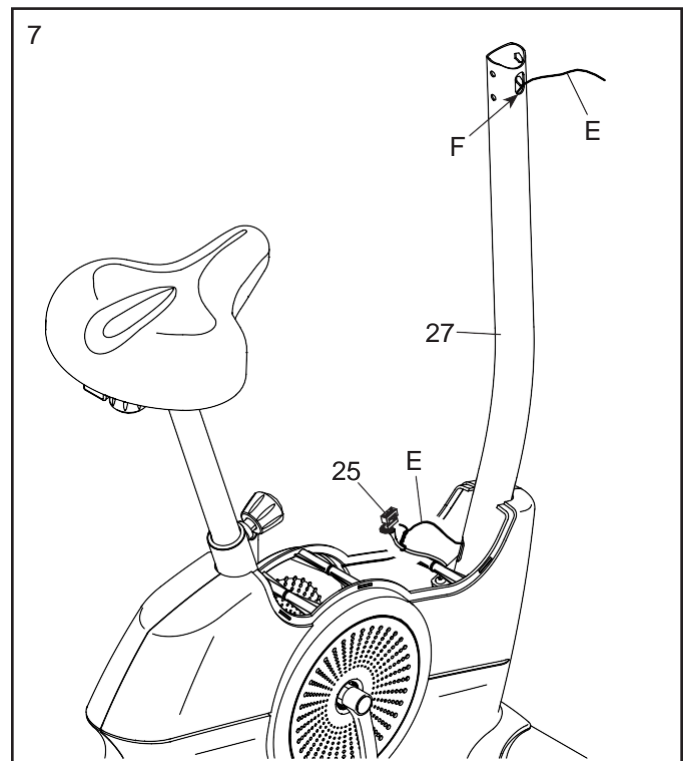
6. **Tips: Undvik att lägga huvudkabeln (25) i kläm.** Placera stolpen (27) enligt bilden och håll fast den på ramen (50).

Fäst stängeln (27) med fyra M8 x 20mm-skravar(29); **fäst alla fyra skruvar först och dra sedan åt dem.**

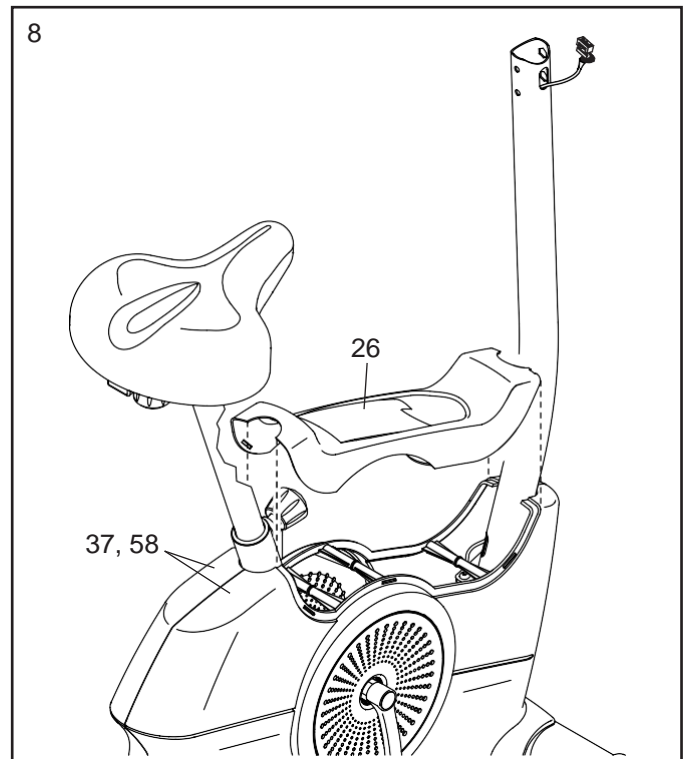


7. Leta reda på den nedre änden av sladdbandet (E) i stolpen (27). Bind fast sladdbandet i huvudkabeln (25). Dra sedan i den övre änden av sladdbandet tills huvudkabeln dragits genom stolpen och ut genom det angivna hålet (F).

**Tips: Undvik att låta huvudkabeln (25) falla ned i stolpen (27) genom att binda fast den med sladdbandet (E).**



8. Placera den övre kåpan (26) enligt bilden och tryck på den på vänster och höger sidokåpa (37, 58).

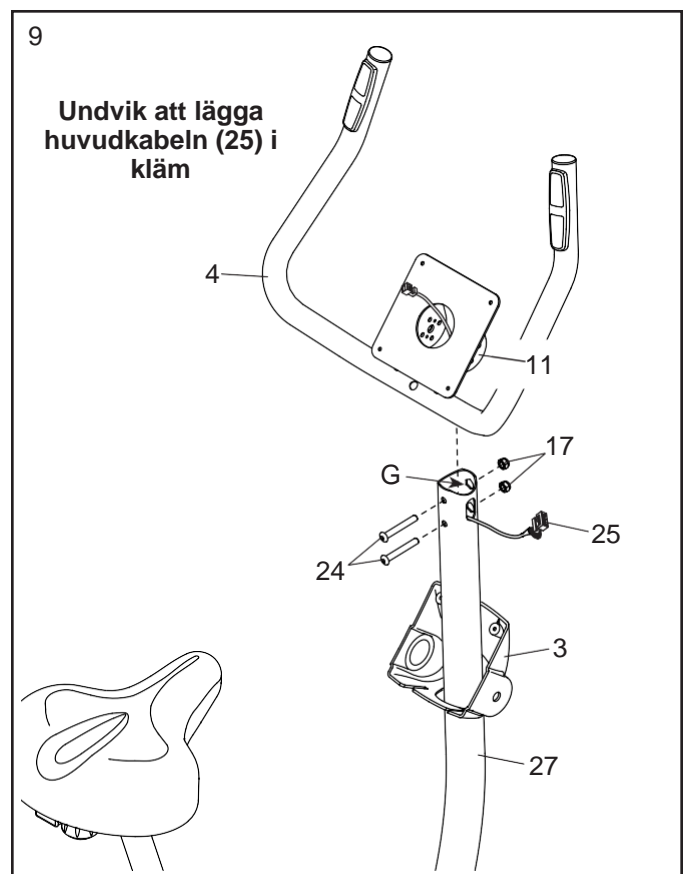


9. Placera displaykåpan (3) enligt bilden och för på den på stolpen (27).

**Tips: Undvik att lägga huvudkabeln (25) i kläm.** För in svängfästet (11) på handtaget (4) i stolpen (27).

Fäst svängfästet (11) med två M8 x 58mm-skruvar (24) och två M8-låsmuttrar (17). **Kontrollera att låsmuttrarna befinner sig i de sexkantiga hålen (G).**

Tips: Om det behövs kan du vrida handtaget (4) till en annan vinkel så att det går att dra åt M8 x 58mm-skruvarna (24).

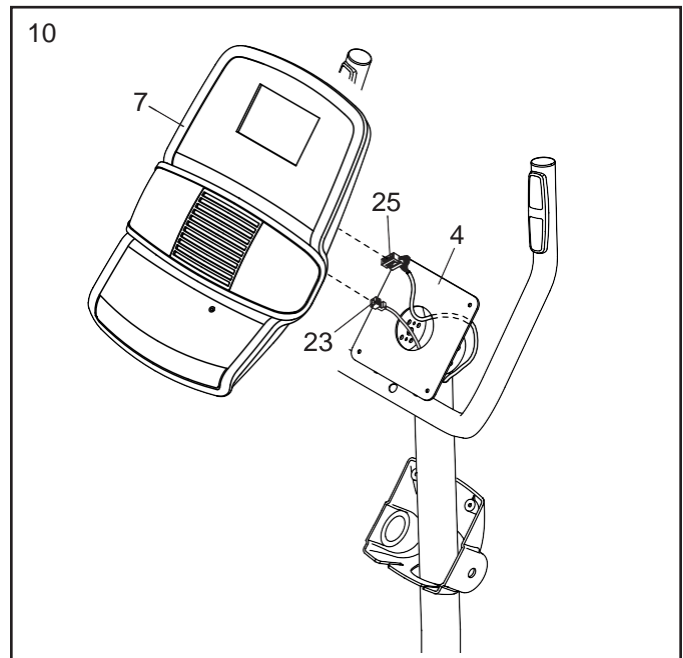


10. Lossa och kasta sladdbandet på huvudkabeln (25). För upp huvudkabeln genom handtaget (4) enligt bilden.

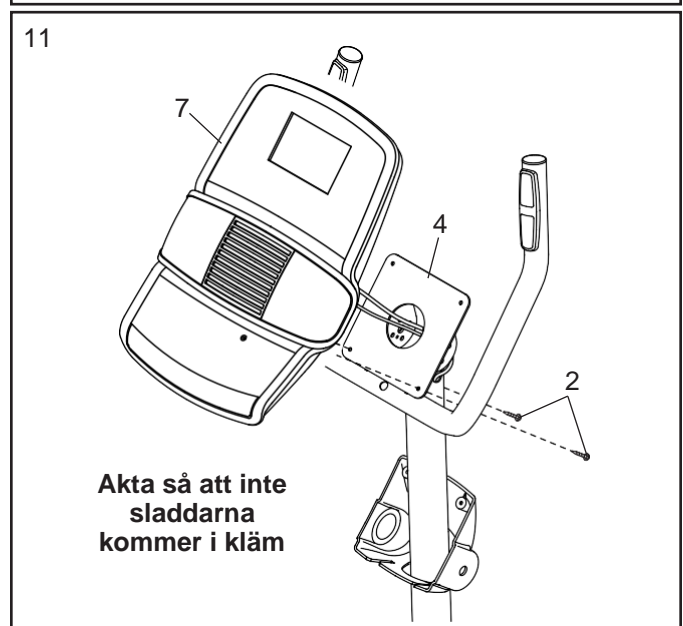
Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayen (7) nära handtaget (4). Anslut huvudkabeln (25) och pulskabeln (23) till uttagen på displayen.

**Kopplingsstyckena på huvudkabeln (25) pulskabeln (23) ska enkelt klicka ihop.** Om de inte gör så, vänd på ett kopplingsstycke och testa igen. **Om kopplingsstyckena kopplas fel finns risk att displayen skadas när du ansluter strömmen.**

För in all överbliven sladd i handtaget (4).

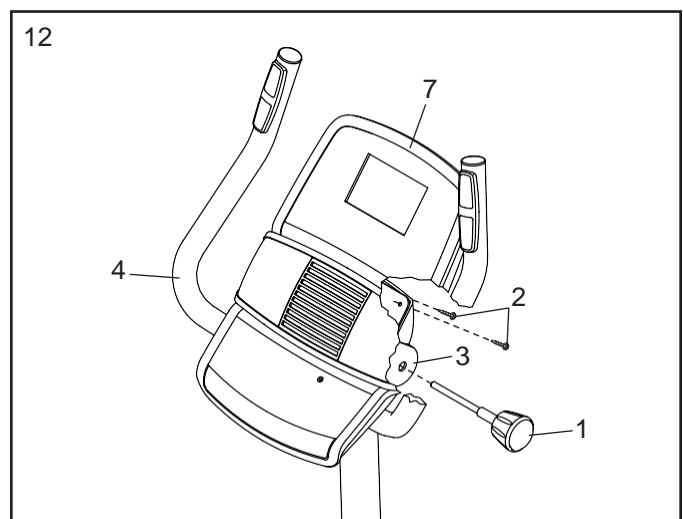


11. **Tips: Akta så att inte sladdarna kommer i kläm.** Fäst displayen (7) i handtaget (4) med två M4 x 16mm-skruvar (2) i de nedre hålen på handtaget.



12. För upp displaykåpan (3) mot handtaget (4). Fäst displaykåpan i handtaget och displayen (7) med två M4 x 16mm-skruvar (2).

För sedan in handtagsskruven (1) i displaykåpan (3) och in i handtaget (4). Vrid handtaget till önskad vinkel och dra åt handtagsskruven.

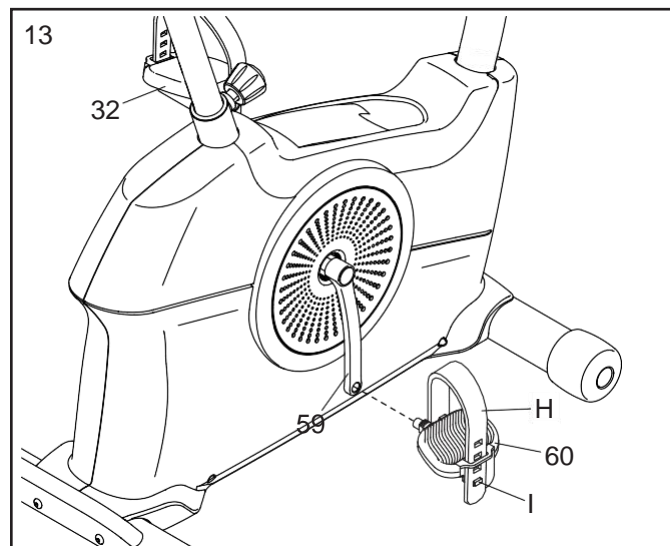


13. Leta reda på höger pedal pedal (60).

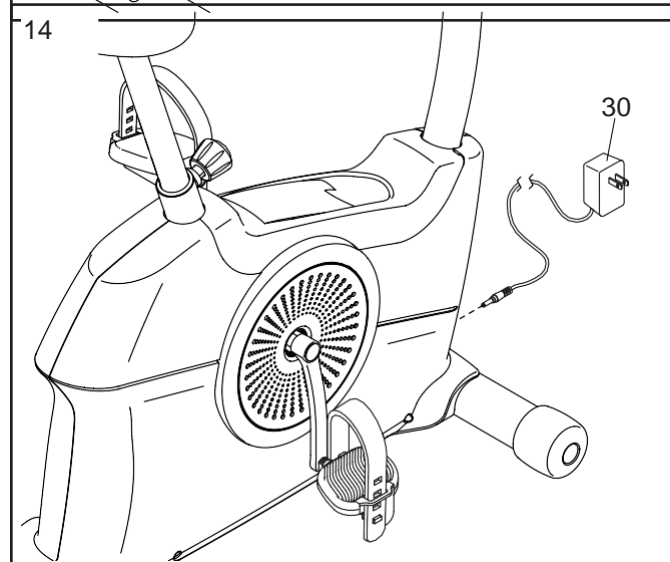
Använd en skiftnyckel och dra åt höger pedal (60) **ordentligt medurs** på höger vevarm (59).

**Dra åt vänster pedal (32) ordentligt moturs på vänster vevarm (visas inte). OBS! Du måste skruva i vänster pedal moturs.**

Fäst remmen på höger pedal (60) i önskat läge och tryck fast änden av remmen (H) på stiftet (I) på höger pedal. **Fäst remmen på vänster pedal (visas inte) på samma sätt.**



14. Anslut strömkabeln (30) till uttaget på ramen.



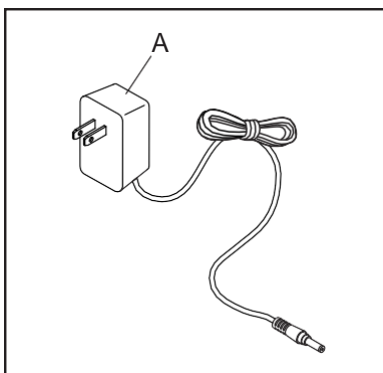
15. **Se till att maskinen är korrekt monterad och att den fungerar som den ska. Kontrollera att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder cykeln.** Extra smådelar kan följa med i förpackningen. Placera enheten på en matta för att skydda underlaget.

# DRIFT

## ANSLUTNING AV STRÖMKABELN

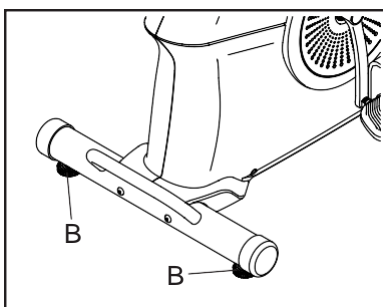
**VIKTIGT:** Om maskinen har utsatts för kalla temperaturer måste den värmas upp till rumstemperatur innan du ansluter strömkabeln. Annars riskerar du att skada displayen och andra elektroniska komponenter.

Anslut strömkabeln till uttaget på ramen. Anslut sedan adaptern till eluttaget.



## JUSTERINGSFÖTTER

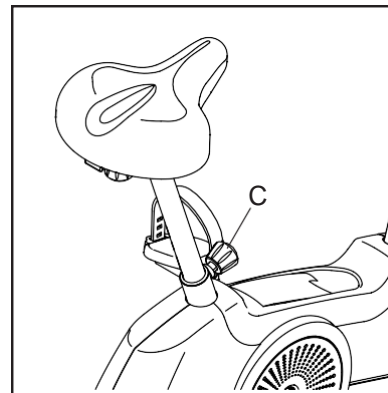
Om det känns som att träningscykeln står ostadigt kan du skruva på ena eller båda justeringsfötterna (B) på det bakre stödet tills maskinen står stabilt på underlaget.



## SADELHÖJD

Sadeln bör justeras till korrekt höjd om du vill träna så effektivt som möjligt. När du trampar på pedalerna ska knäna vara lite böjda när pedalerna är i det lägsta läget.

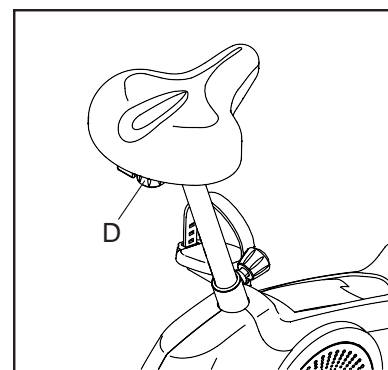
Justera sadelhöjden genom att första loss sadelskruven (C) några varv och sedan dra ut den. Flytta sedan sadelstängan uppåt eller nedåt till önskad position och skjut in skruven i ett justeringshål. Dra sedan åt sadelskruven.



**Försök flytta sadelstängan uppåt eller nedåt för att försäkra dig om att skruven är fastlåst i ett av hålen.**

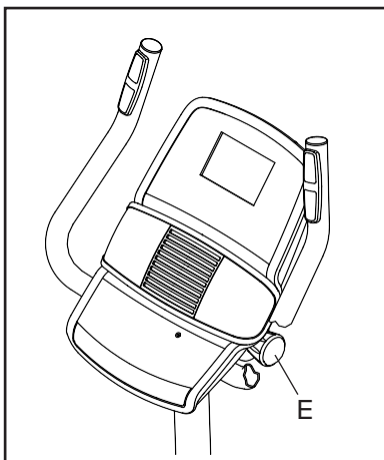
## HORISONTALT SADELLÄGE

Justera sadels horisontala läge genom att loss sadelskruven (D) några varv. Flytta sedan sadeln framåt eller bakåt till önskat läge och dra åt skruven.



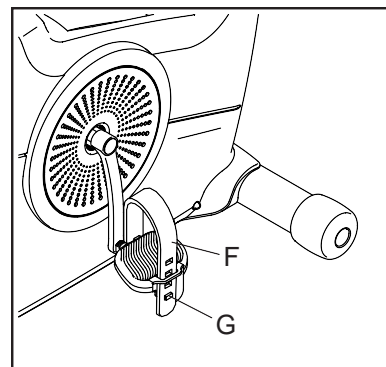
## HANDTAGSVINKEL

Justera vinkeln genom att lossa handtagsskruven (E). Vrid sedan handtaget till önskad vinkel och dra åt skruven igen.

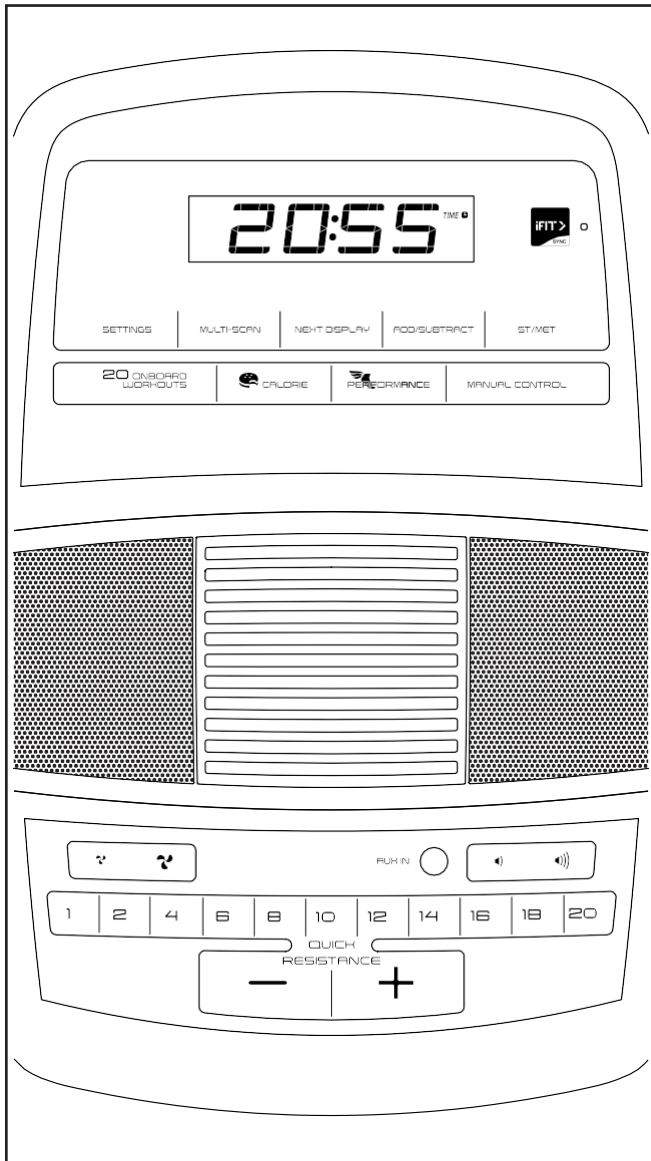


## PEDALREMMAR

Justera pedalremmarna genom att först dra av ändarna på remmarna (F) från stiftet på pedalen. Justera sedan remmarna till önskad position och tryck fast remmarnas ändar på stiften.



## DISPLAYDIAGRAM



## DISPLAYFUNKTIONER

Den avancerade displayen har en mängd olika funktioner som gör träningen roligare och effektivare.

När du tränar i manuellt läge kan du ändra pedalmotståndet med ett knapptryck.

När du tränar kan displayen ge dig fortlöpande information om din prestation. Du kan även mäta hjärtrytmen med hjälp av handpulssensorerna eller ett kompatibelt pulsbånd. **Se sida 20 för mer information om pulsbåndet.**

Du kan också ansluta din surfplatta till displayen och använda iFit®-appen för att få en översikt över din träningsinformation.

Displayen har ett antal olika träningsprogram. Varje program ändrar pedalmotståndet automatiskt samtidigt som den hjälper dig träna på ett effektivt sätt genom att uppmana dig att hålla en målhastighet.

Du kan till och med lyssna på musik eller ljudböcker via displayens inbyggda ljudsystem.

**Manuellt läge**, se sida 16.

**Träningsprogram**, se sida 18.

**Ljudsystemet**, se sida 19.

**Surfplatta**, se sida 20.

**Pulsband**, se sida 20.

**Inställningar**, se sida 21

Obs! Om skärmen är täckt med skyddsplast kan du ta bort den.

OBS! Displayen kan visa hastighet och distans i både metriska kilometer och engelska mil. Tryck upprepade gånger på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

## MANUELLT LÄGE

### 1. Trampa med pedalerna eller tryck på någon knapp för att slå på displayen.

Displayen aktiveras och är redo att användas.

### 2. Välj manuellt läge.

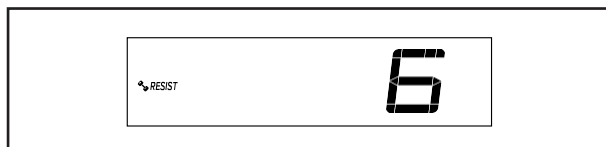
Manuellt läge väljs automatiskt när du startar displayen.

Om du redan har valt ett träningspass kan du välja manuellt läge genom att trycka på MANUAL CONTROL-knappen.

### 3. Ändra pedalmotstånd efter önskemål.

Börja trampa på pedalerna för att starta manuellt läge.

Du kan ändra motståndet i pedalerna medan du trampar. Tryck på en av de numrerade snabbknapparna eller tryck på QUICK RESISTANCE(+)(-).



Pedalerna ändrar gradvis motståndet.

## 4. Följ dina framsteg på skärmen.

Skärmen kan visa följande information:

**Kalorier (CALs)** – I manuellt läge och de flesta träningsprogrammen kan du se det ungefärliga antalet kalorier som du har förbränt under träningspasset. Om du har valt ett kaloripass visar skärmen antalet kalorier du har kvar att förbränna under träningspasset.

**Kalorier per timme (CALs/HR)** – Det ungefärliga antalet kalorier du förbränner per timme.

**Sträcka (MI eller KM)** – Sträckan du har rört dig, mätt i antingen kilometer eller engelska mil. Tryck på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

**Hastighet (PACE)** – Din pedalhastighet mätt i minuter per engelsk mil eller minuter per kilometer. Din pedalhastighet i minuter per engelsk mil eller minuter per kilometer. Tryck på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

**Puls (BPM och en hjärtsymbol)** – Din puls när du använder handpulsensornerna eller ett kompatibelt pulsband (se steg 5).

**Motstånd (RESIST)** – Pedalernas motståndsnivå.

**RPM** – Pedalhastigheten mätt i varv per minut (RPM).

**Hastighet (MPH eller KPH)** – Din pedalhastighet mätt i engelska mil per timme eller kilometer per timme. Tryck på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

**Tid (TIME)** – Visar träningstiden i manuellt läge eller under kaloripass. Visar återstående träningstid i övriga program.



Tryck på NEXT DISPLAY-knappen uppregade gånger för att se önskad träningsinformation på skärmen.



**SCAN** – Displayen har en funktioner som bläddrar igenom träningsinformationen i en upprepande cykel. Aktivera funktionen genom att trycka på MULTI-SCAN-knappen. SCAN-indikatorn (A) och ordet *SCAN* visas då på skärmen.



Tryck uppregade gånger på MULTI-SCAN-knappen för att manuellt bläddra igenom informationen.

Tryck på NEXT DISPLAY-knappen för att stänga av funktionen. SCAN-indikatorn och ordet *SCAN* slocknar på skärmen.

Du kan också anpassa funktionen så att du kan bläddra igenom endast önskad träningsinformation.

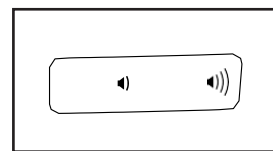
**Anpassa SCAN-funktionen** genom att trycka uppregade gånger på NEXT DISPLAY-knappen tills träningsinformationen som du vill lägga till eller ta bort från cykeln visas på skärmen.

Tryck sedan på ADD/SUBTRACT-knappen för att lägga till eller ta bort informationen från cykeln. **När träningsinformation läggs till** visas informationsindikatorn på skärmen. **När träningsinformation tas bort** slocknar indikatorn.

Tryck sedan på MULTI-SCAN-knappen för att aktivera SCAN-funktionen.

OBS! Displayen visar automatiskt ditt pulsvärde när den känner av pulsen via ett pulsband.

Ändra volyminställning på displayen genom att trycka på volymknapparna..



Vill du pausa displayen slutar du trampa på pedalerna. När displayen är i pausläget blinkar tiden på skärmen. Börja trampa på pedalerna igen för att återuppta träningspasset.

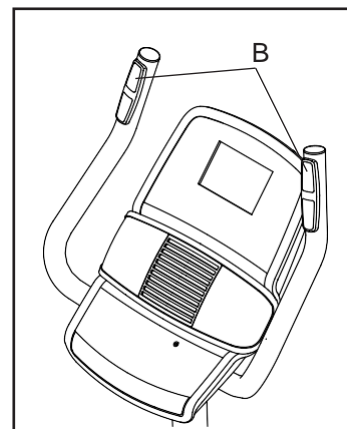
OBS! Displayen kan visa hastighet och sträcka i kilometer eller engelska mil. Tryck på ST/MET-knappen för att ändra måttenhet.

## 5. Mät pulsen

Du kan också mäta pulsen med hjälp av handpulssensorerna eller valfritt pulsband (se sida 19 för mer information om pulsband). OBS! Displayen är kompatibel med Bluetooth-pulsband.

**OBS! Om du använder handpulssensorerna och ett pulsband samtidigt prioriterar displayen pulsbandet.**

**Om handpulssensorerna (B) är täckta av plast kan du ta bort den.** Mät pulsen genom att ta tag runt handpulssensorerna (B). Undvik att röra händerna och att hålla för hårt runt kontaktarna.



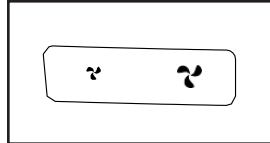
När displayen känner av pulsen visas den på skärmen. **Håll runt kontakterna i minst 15 sekunder för att få så bra resultat som möjligt.**

Om skärmen inte visar pulsen ska du kontrollera att du håller händerna enligt beskrivningen. Se till att du inte rör för mycket på händerna eller tar tag för hårt runt kontakterna. Rengör kontakterna med en mjuk trasa för optimal kontakt. **Använd inte alkohol, slipmedel eller kemikalier när du rengör kontakterna.**

## 6. Sätt på fläkten enligt önskemål.

Fläkten har flera hastighetsinställningar, inklusive ett automatiskt läge.

I det automatiska läget ändras fläkthastigheten i takt med träningshastigheten. Tryck upprepade gånger på fläktnappen för att ändra hastighet eller för att stänga av fläkten.



OBS! Fläkten stänger av sig själv automatiskt om du inte trampar på pedalerna på några minuter.

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

Om pedalerna inte rör sig på några sekunder försätts displayen i viloläge och tiden blinkar på skärmen. Du kan återuppta träningen genom att börja trampa med pedalerna igen.

Om pedalerna inte rör sig under några minuter, och du inte trycker på någon av knapparna, kommer displayen att stängas av och skärmen nollställas.

OBS! Displayen har ett demoläge som har tagits fram för maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. Om demoläget aktiverats stängs inte displayen av och skärmen nollställs inte när du avslutar träningen. Se sida 21 för hur man stänger av demoläget.

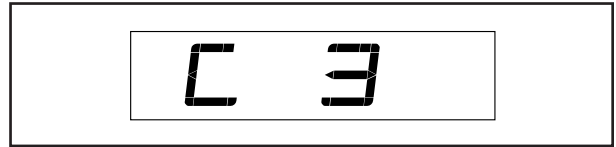
## TRÄNINGSPROGRAM

### 1. Trampa med pedalerna eller tryck på någon knapp för att slå på displayen.

Displayen aktiveras och är redo att användas.

### 2. Välj ett träningsprogram.

Välj ett träningsprogram genom att trycka upprepade gånger på CALORIE- eller PERFORMANCE-knappen tills namnet på det önskade tills namnet på önskat träningspass visas på skärmen. Några sekunder efter att du har tryckt på knappen visas träningspassets varaktighet och antalet kalorier du beräknas förbränna på skärmen.



### 3. Starta träningspasset.

Börja trampa på pedalerna för att starta träningspasset.

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

Om en annan motståndsnivå är programmerad för nästa segment visas detta på skärmen några sekunder i förväg för att göra dig uppmärksam på att motståndet ändras.

Skärmen uppmanar dig att hålla pedalhastigheten så nära målhastigheten som möjligt under träningspasset. **Om texten TOO SLO visas på skärmen** ska du öka hastigheten. **Om texten TOO FAST** visas ska du sänka hastigheten. **Om ingen text visas på skärmen** ska du hålla aktuell hastighet.



**VIKTIGT: Mål hastigheten är endast avsedd att motivera dig till att träna hårdare, och den behöver inte nödvändigtvis avspegla din faktiska hastighet. Du bör alltid trampa i en hastighet som är passar dig.**

Om motståndsnivån under innevarande segment är för hög eller för låg kan du åsidosätta denna manuellt genom att trycka på QUICK RESISTANCE-knappen. **Men när innevarande segment är slut kommer motståndet automatiskt att anpassa sig till värdena i nästa segment.**

Träningspasset fortsätter på detta vis tills alla segment i programmet är slutförda. Du kan pausa träningspasset genom att sluta trampa. Då blinkar klockan på skärmen. Om du vill återuppta träningen börjar du trampa på pedalerna igen.

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

Se steg 4 på sidan 16.

#### **5. Mät pulsen efter önskemål.**

Se steg 5 på sidan 17.

#### **6. Sätt på fläkten enligt önskemål.**

Se steg 6 på sidan 18.

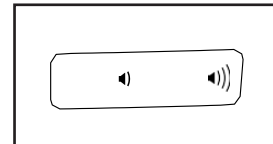
#### **8. Displayen stängs av automatiskt när du har tränat klart.**

Se steg 7 på sidan 18.

## **LJUDSYSTEMET**

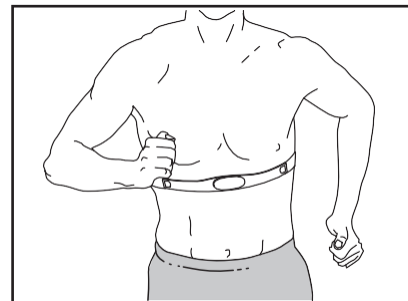
Om du vill lyssna på musik eller ljudböcker via displayens ljudsystem kan du ansluta en ljudkabel (medföljer ej) mellan uttaget på displayen och din musikspelare. **Kontrollera att kabeln är ordentligt ansluten.**

Tryck därefter på PLAY på din musikspelare. Du kan justera volymen både på musikspelaren och på displayen.



## **PULSBAND**

Oavsett om ditt mål är att förbränna fett eller att stärka ditt kardiovaskulära system ligger nyckeln till att nå dina mål i att uppnå rätt hjärtrytm under träningen. Ett pulsband gör det enklare att följa pulsen medan du tränar. **Se sista sidan för kontaktinformation om du vill köpa ett sådant band.**



OBS! Displayen är kompatibel med alla Bluetooth-pulsband.

## ANSLUTNING AV SURFPLATTA

Displayen har stöd för Bluetooth-anslutning av surfplatta via iFit-appen. Displayen kan även anslutas till pulsband via Bluetooth. Inga andra Bluetooth-anslutningar stöds av displayen.

### 1. Hämta och installera iFit-appen på din surfplatta.

Öppna App Store på din IOS-enhet, eller Google Play på din Android-enhet. Sök efter gratisappen iFit och installera den på din surfplatta.

**Kontrollera att Bluetooth-funktionen är aktiverad på din enhet.**

Öppna sedan appen och följ instruktionerna för att registrera ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

### 2. Anslut ett pulsband.

Om du ansluter både ett pulsband och en surfplatta till displayen **måste du ansluta pulsbandet innan du ansluter surfplattan**. Se till höger hur du ansluter en surfplatta.

### 3. Anslut din surfplatta till displayen.

Tryck på iFIT SYNC-knappen på displayen. Displayens anslutningsnummer visas på skärmen. Följ sedan instruktionerna i appen för att ansluta surfplattan till displayen.

LED-lampan på displayen lyser blått när anslutningen är upprättad.

### 4. Håll koll på din träningsinformation.

Följ instruktionerna i appen för att hålla koll på din träningsinformation.

### 5. Koppla bort surfplattan från displayen.

Om du vill koppla bort surfplattan från displayen måste du först trycka på DISCONNECT i appen. Håll sedan in iFIT SYNC-knappen på displayen tills LED-lampan blir grön.

OBS! Alla aktiva Bluetooth-anslutningar till displayen, inklusive surfplatta och pulsband, kopplas nu bort.

## ANSLUTNING AV PULSBAND

Displayen är kompatibel med alla Bluetooth-pulsband.

Om du vill ansluta ditt Bluetooth-pulsband till displayen trycker du på iFIT SYNC-knappen på displayen. Displayens anslutningsnummer visas på skärmen. LED-lampan blinkar rött två gånger när en anslutning är upprättad.

Obs! Om displayen upptäcker fler än ett kompatibelt pulsband ansluter den till bandet med starkast signal.

Om du vill koppla bort pulsbandet från displayen håller du in iFIT SYNC-knappen på displayen tills LED-lampan lyser grönt.

OBS! Alla aktiva Bluetooth-anslutningar till displayen, inklusive surfplatta och pulsband, kopplas nu bort.

## INSTÄLLNINGAR

### 1. Välj inställningsläget.

Tryck på SETTINGS-knappen. Den första inställningsmenyn visas på skärmen.

### 2. Navigera i inställningsläge.

Från inställningsläget kan du navigera fram till flera olika inställningsmenyer. Tryck upprepade gånger på NEXT DISPLAY-knappen tills du kommer till önskad inställningsmeny.

### 3. Ändra inställningar efter önskemål.

**Programversion (Software Version Number)** – Programversionens nummer visas på skärmen.

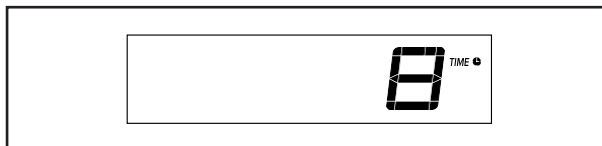
**Måttenhet (Unit of Measurement)** – Aktuell måttenhet visas på skärmen. Displayen kan visa hastighet och sträcka i kilometer eller engelska mil. Om du vill ändra måttenhet trycker du på ST/MET-knappen upprepade gånger. Om du vill visa träningsinformation i engelska mil väljer du STD. Om du vill se träningsinformation i kilometer väljer du MET.



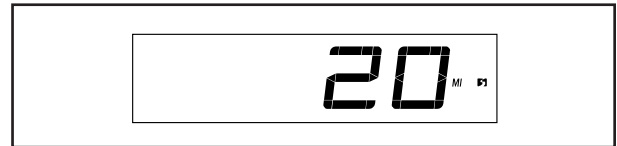
**Skärmtest (Display Test)** – Den här skärmbilden är endast till för att servicepersonal ska kunna se om skärmen fungerar korrekt.

**Knapptest (Button Test)** – Den här skärmbilden är endast till för att servicepersonal ska kunna se om displayknapparna fungerar korrekt.

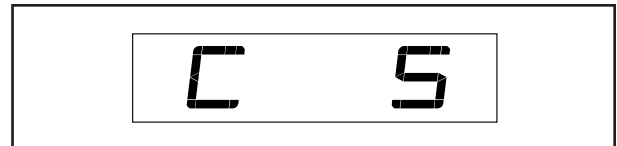
**Total tid (Total Time)** – Texten TIME visas på skärmen. Skärmen visar nu det totala antalet timmar som enheten har använts.



**Total sträcka (Total Distance)** – Bokstäverna MI eller KM visas på skärmen. Skärmen visar den totala virtuella sträckan, i engelska mil eller i kilometer, som maskinen har rört sig.



**Kontrastnivå (Contrast Level)** – Aktuell kontrastnivå visas på skärmen. Tryck på QUICK RESISTANCE(+)(-) för att justera kontrastnivån.



**Demoläge (Demo Mode)** – Aktuellt val för demoläge visas på skärmen. Displayen har ett demoläge som har tagits fram för användning på maskiner som är uppställda för demonstration i butiker. Om demoläget aktiverats stängs inte displayen av och skärmen nollställs inte när du är klar med träningspasset. Tryck på QUICK RESISTANCE-knappen upprepade gånger för att slå av eller på demoläget. Om du vill aktivera demoläget väljer du DON. Om du vill inaktivera demoläget väljer du DOFF.



### 4. Lämna inställningsläget.

Tryck på SETTINGS-knappen för att lämna inställningsläget.

# UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

## UNDERHÅLL

Maskinen ska underhållas regelbundet för att upprätthålla optimal prestanda och minska slitaget. Kontrollera och dra åt alla delar varje gång du använder maskinen. Byt omedelbart ut slitna delar.

Rengör träningscykeln med en fuktig trasa och en liten mängd mildt rengöringsmedel. **VIKTIGT: Skydda displayen från vätskor och utsätt den inte för direkt solljus, eftersom den kan ta skada av det.**

## FELSÖK

Om du upptäcker streck på skärmen ska du följa instruktionerna under steg 3 på sida 21 för att justera kontrastnivån.

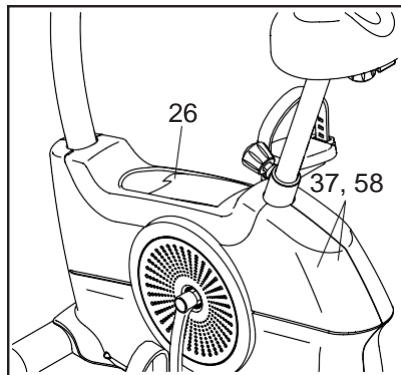
Om displayen inte visar din puls när du använder handpulssensorerna, se steg 5 på sidan 18.

## JUSTERING AV REEDBRYTARE

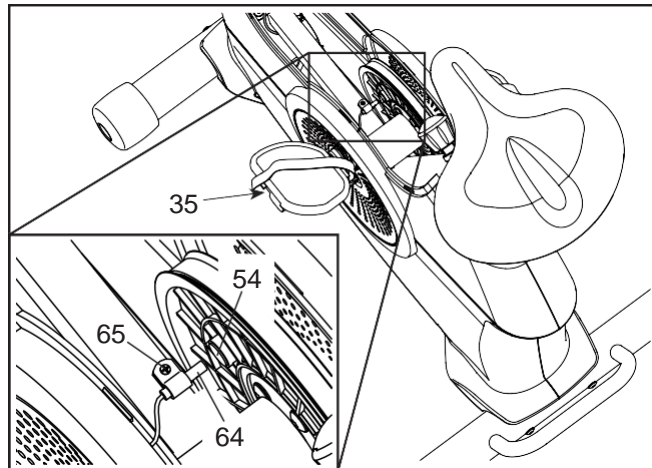
Om displayen visar felaktiga värden kan du behöva justera reedbrytaren.

### Dra först ur strömkabeln.

Använd sedan en skruvmejsel för att ta bort den övre kåpan (25) från vänster och höger sidokåpa (37, 58).



Leta reda på reedbrytaren (64). Lossa M4 x 19mm-skruven(65) lite.



Vrid sedan vänster vevarm (35) tills en magnet (54) är inpassad med reedbrytaren (64). För reedbrytaren lite mot eller bort från magneten. Dra sedan åt M4 x 19mm-skruven (65).

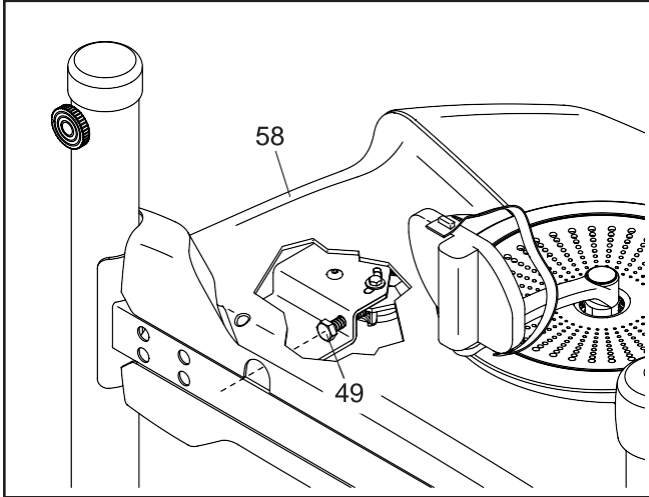
Anslut strömkabeln och rotera vänster vevarm (35) i några sekunder. Upprepa detta tills displayen visar rätt återkoppling.

När reedbrytaren är justerad sätter du tillbaka den övre kåpan.

## JUSTERING AV DRIVREMMAR

Om pedalerna glappar när du trampar på den, förutom när motståndet är inställt på den högsta nivån, kan du behöva justera drivremmen.

**Dra först ur strömkabeln.** Lägg sedan försiktigt ner maskinen på vänster sida enligt bilden.



Använd en M10-hylsnyckel (58) till att dra åt M10 x 50mm-skruven (49) några varv tills drivremmen (visas ej) är spänd. **Spänn inte drivremmen för mycket**

Vicka sedan tillbaka maskinen till stående ställning. Upprepa processen till pedalerna slutar glappa.

---

## FCC-INFORMATION

Den här maskinen har testats och befunnits stämma överens med kraven för en digital enhet av klass B, med avseende på avsnitt 15 i FCC-reglerna. De här kraven är utformade för att ge tillräckligt med skydd mot skadliga störningar vid installation i bostadsmiljö. Maskinen genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi, och om den inte installeras och används i enlighet med instruktionerna kan det medföra skadliga störningar av radiokommunikation. Det är emellertid ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå i en viss installation. Om utrustningen orsakar skadliga störningar i radio- och tv-mottagare, vilket kan upptäckas genom att man slår av och på maskinen, måste du försöka åtgärda störningarna med hjälp av en eller flera av följande metoder:

- Justera eller flytta mottagarantennerna.
- Öka avståndet mellan maskinen och mottagaren.
- Anslut maskinen till ett eluttag på en annan krets än den som mottagaren är ansluten till.
- Kontakta återförsäljaren eller en erfaren radio- eller tv-tekniker för att få hjälp.

**OBS! För att garantera fortsatt överensstämmelse ska du bara använda skärmdade gränssnittskablar när du ansluter externa enheter. Ändringar eller modifikationer som inte uttryckligen godkänts av parten som ansvarar för överensstämmelse kan upphäva användarens behörighet att använda utrustningen.**

**OBS! För att uppfylla kraven för exponering måste antennen och sändaren i displayen befinnas sig minst 20 cm från alla personer och får inte befinnas i närheten av eller ansluten till andra antenner eller sändare.**

**OBS! Displayen innehåller FCC ID: OMCBMDI.**

---





# 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 såsom rörelsemönster kan påverka noggrannheten i pulsmätningen. 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>	
<hr/>							
<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.

## 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

## 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.

## TRÄNINGSFREKVENNS

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.

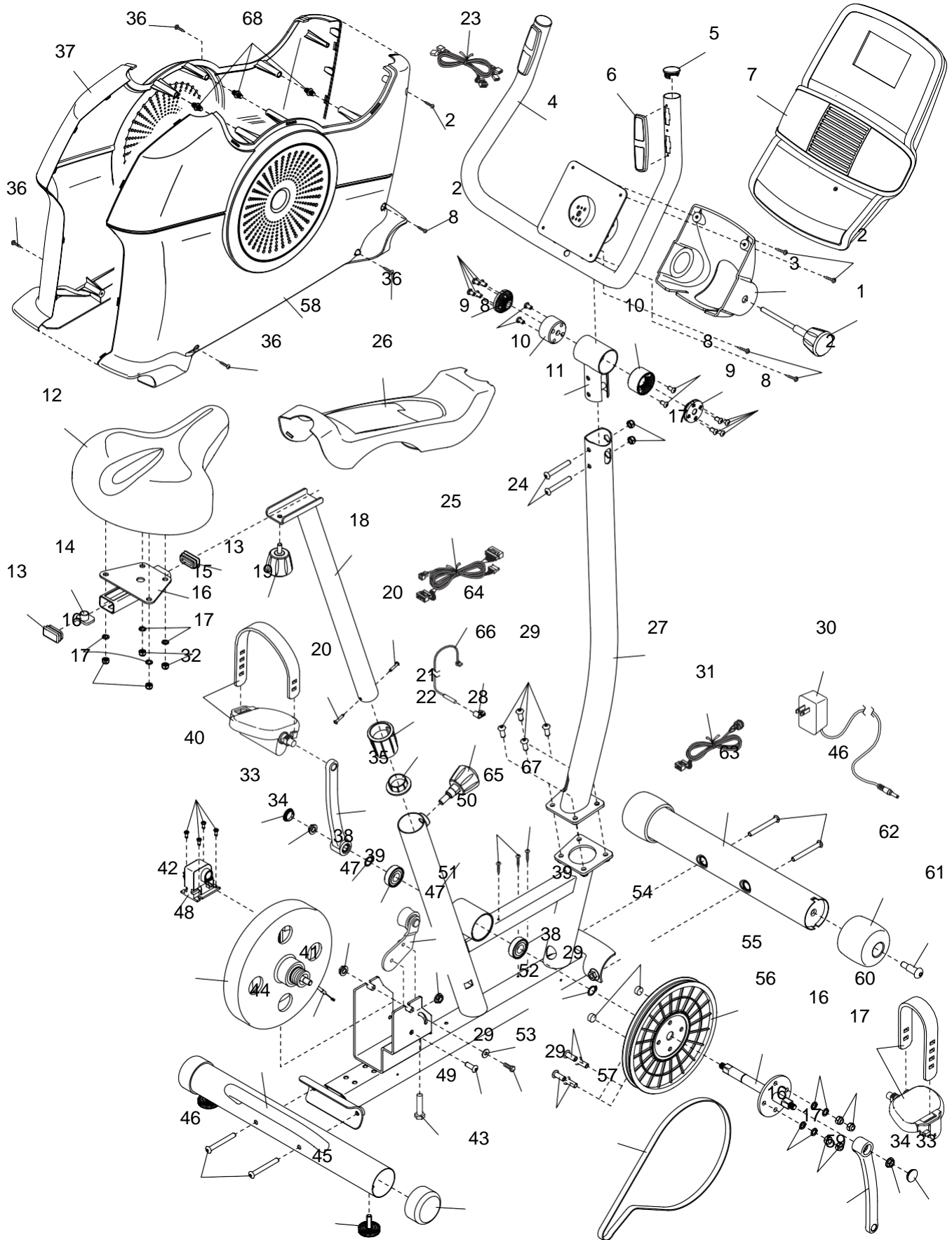
# LISTA ÖVER DELAR (ENGELSKA)

modellnr: NTEX82917.0 R0817A

Nr	Ant.	Engelskt namn	Nr	Ant.	Engelskt namn
1	1	Handlebar Knob	36	4	M4 x 19mm Self-tapping Screw
2	6	M4 x 16mm Screw	37	1	Left Shield
3	1	Console Cover	38	2	Snap Ring
4	1	Handlebar	39	2	Bearing
5	2	Handlebar Cap	40	4	M4 x 12mm Screw
6	2	Pulse Sensor	41	1	Resistance Cable
7	1	Display	42	1	Resistance Motor
8	12	M6 x 10mm Screw	43	2	Stabilizer Cap
9	2	Outer Axle	44	1	Rear Stabilizer
10	2	Inner Axle	45	2	Leveling Foot
11	1	Pivot Bracket	46	4	M8 x 70mm Screw
12	1	Seat	47	2	M10 Flange Nut
13	2	Carriage Cap	48	1	Eddy Mechanism
14	1	Seat Bracket	49	1	M10 x 50mm Screw
15	1	Seat Carriage	50	1	Frame
16	8	M8 Split Washer	51	1	Idler
17	10	M8 Locknut	52	1	M6 Washer
18	1	Seat Post	53	1	M6 x 20mm Screw
19	1	Seat Knob	54	2	Magnet
20	2	#8 x 3/4" Screw	55	1	Pulley
21	1	Seat Post Bushing	56	1	Crank
22	1	Seat Post Cap	57	1	Drive Belt
23	1	Pulse Wire Harness	58	1	Right Shield
24	2	M8 x 58mm-skruv	59	1	Right Crank Arm
25	1	Main Wire Harness	60	1	Right Pedal/Strap
26	1	Shield Cover	61	2	M10 x 41mm Screw
27	1	Upright	62	2	Wheel
28	1	Seat Post Knob	63	1	Front Stabilizer
29	9	M8 x 20mm Screw	64	1	Reed Switch/Wire
30	1	Strömadapter	65	2	M4 x 19mm Screw
31	1	Power Receptacle/Wire	66	1	Clamp
32	1	Left Pedal/Strap	67	1	M4 x 19mm Bright Screw
33	2	Crank Cap	68	3	Fastener
34	2	Crank Nut	*	–	Assembly Tool
35	1	Left Crank Arm	*	–	User's Manual

# ÖVERSIKTSDIAGRAM

Modellnr: NTEX82917.0 R0817A



---

# UNDERHÅLL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är spända 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

**Kontakta Mylnas servicecenter om det skulle uppstå andra problem av något slag. 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.se](http://www.mylnasport.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.