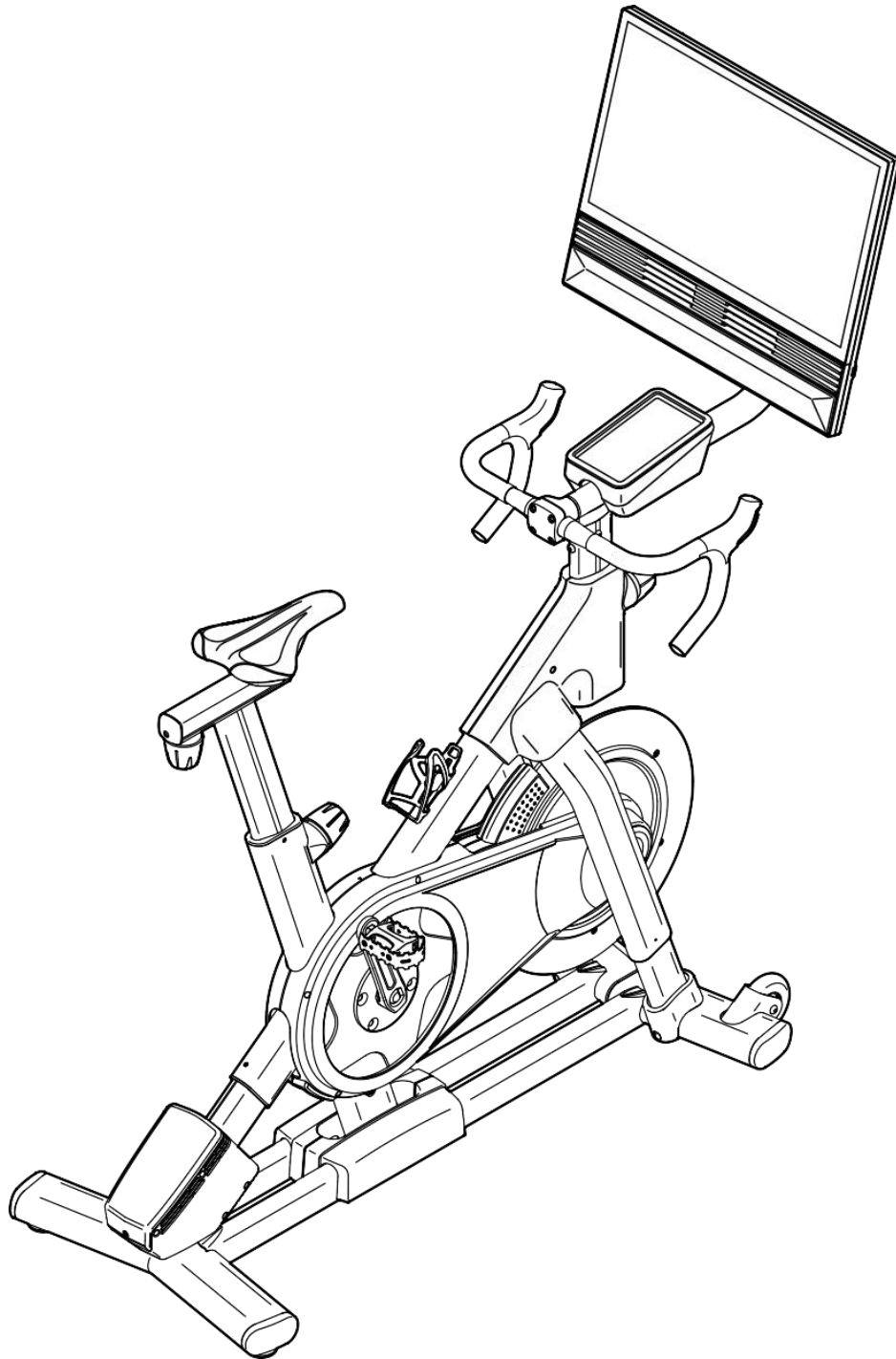


NordicTrack®

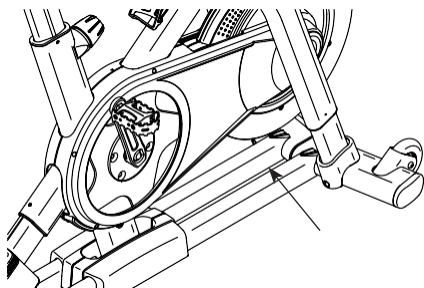
TOUR[®]
de
France



INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	6
DRIFT -----	14
OPPSTART -----	16
VEDLIKEHOLD -----	25
OVERSIKTSDIAGRAM-----	31
DELELISTE-----	34
KONTAKTINFORMASJON-----	36

Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under bakre stabilisator som vist på tegningen under



Plassering av produkt informasjon og standarder

VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 159 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Hold ryggen rett når du benytter deg av dette apparatet.

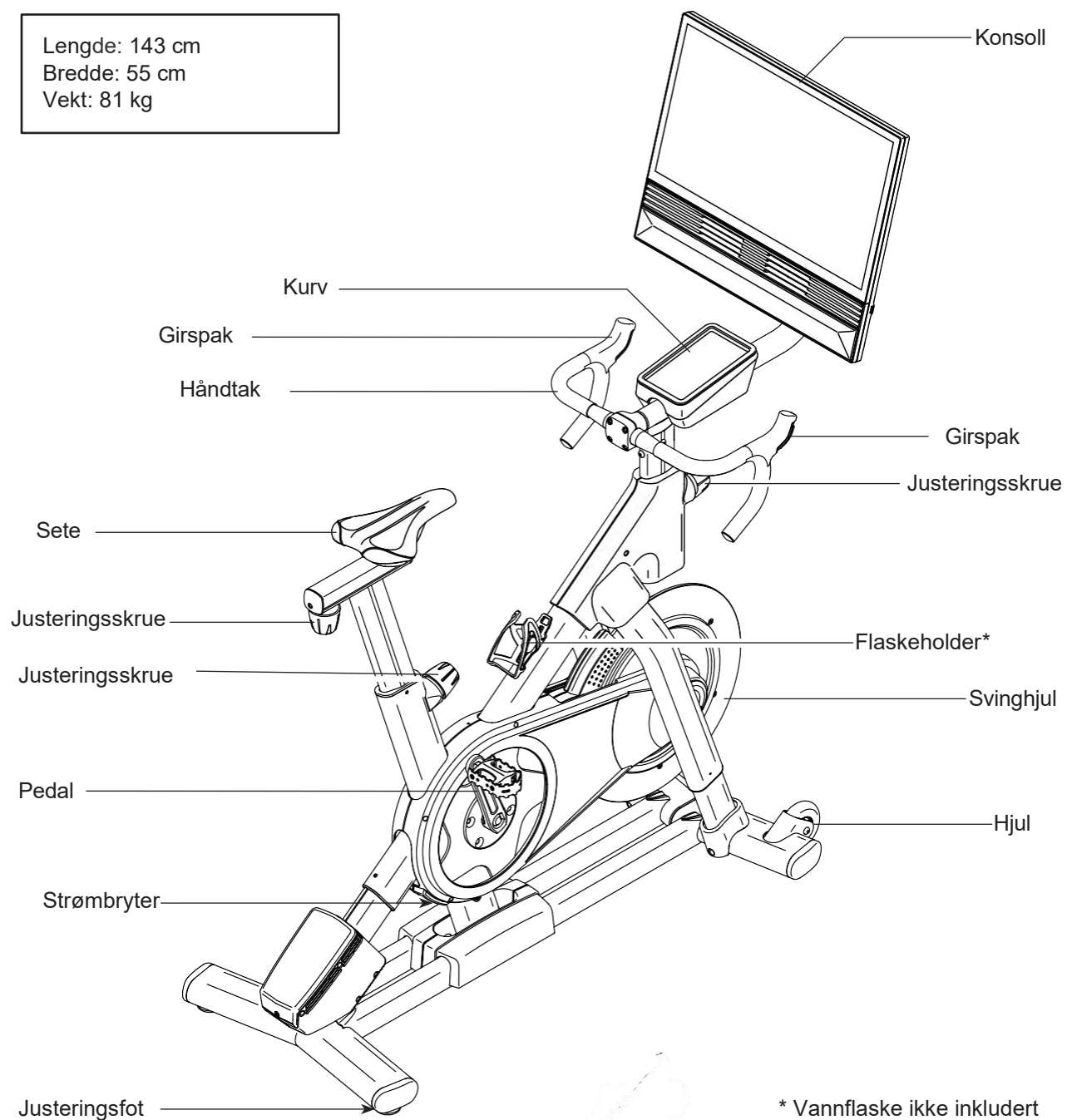
Denne sykkelen har ikke et fritt svinghjul. Pedalene vil fortsette å bevege seg til svinghjulet stanser. Reduser hastigheten på en kontrollert måte. Ønsker du å stanse svinghjulet raskt, trykk ned bremseskruen.

Når sykkelen ikke er i bruk, trykker du ned bremseskruen og strammer den godt.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

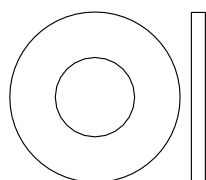
Produktdeler

Lengde: 143 cm
Bredde: 55 cm
Vekt: 81 kg



Montering

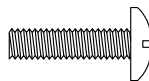
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



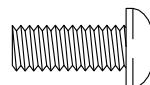
M10 Washer
(105)–1



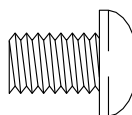
M4 x 8mm
Screw
(12)–4



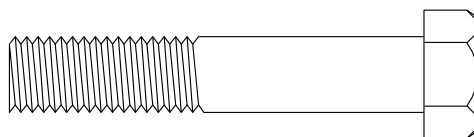
M4 x 16mm
Machine
Screw
(73)–4



M6 x 15mm
Socket Screw
(102)–4



M8 x 12mm
Patch Screw
(93)–4



M10 x 55mm Screw (94)–1

ASSEMBLY

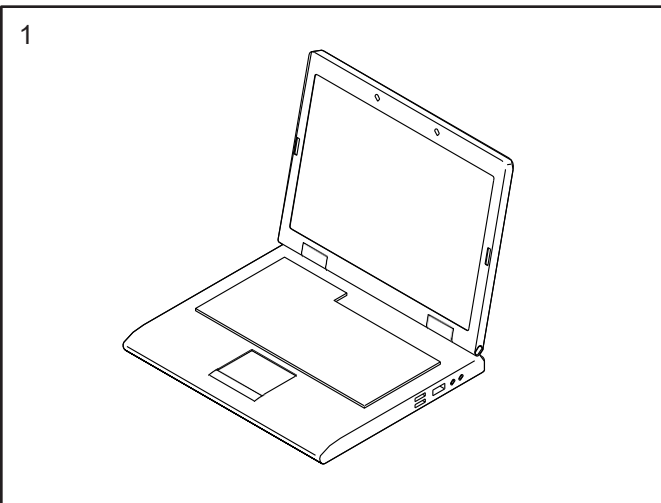
- Montering krever to personer.
- Plasser alle deler på et åpent område, og fjern pakningen. Ikke kast pakningen før du har fullført monteringen.
- Se side 5 for identifisering av smådelar.

Apparatet kan monteres ved hjelp av de inkluderte verktøyene.. Unngå å skade deler – ikke bruk elektriske verktøy.

- **Spar på de inkluderte verktøyene.** En eller flere kan være nødvendig for å utføre justeringer i fremtiden.

1. Registrer produktet på *iFITsupport.eu*

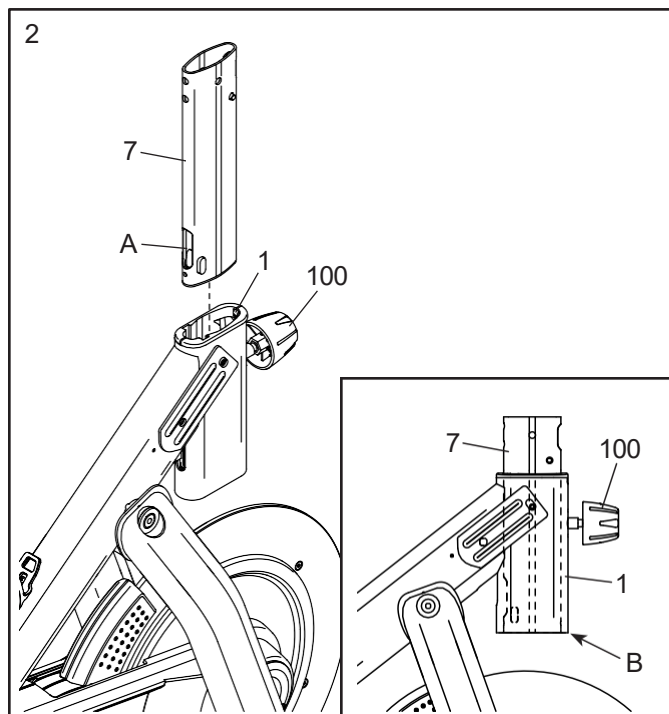
Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.



2. Posisjoner styrestammen (7) slik at nedre spor (A) er på samme side som på illustrasjonen.

Løsne deretter den indikerte stammeskruen (100) og før styrestammen (7) inn i rammen (1).

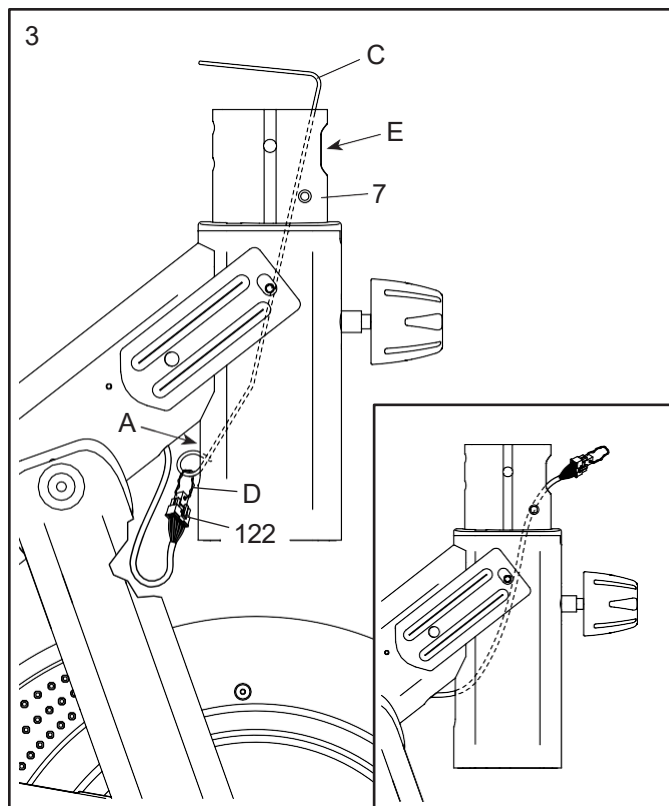
Se den lille tegningen. Posisjoner styrestammen (7) slik at nedre del av stammen er justert med nedre del av stammetuben (B) på rammen (1). Stram deretter stammeskruen (100).



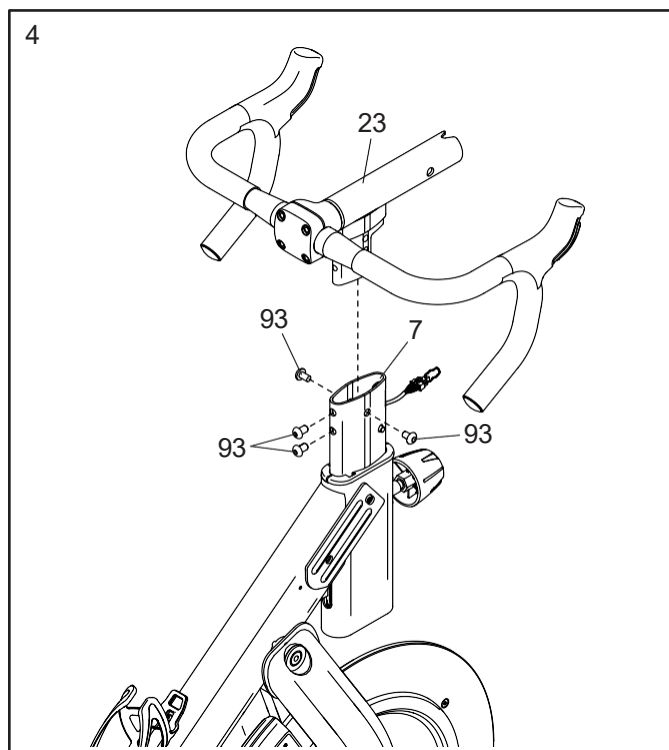
3. Før det inkluderte ledningverktøyet (C) inn i styrestammen (7) slik at løkka på verktøyet stikker ut av nedre spor (A).

Hekt båndet (D) på nedre ledning (122) til løkka på verktøyet (C). Dra så verktøyet opp til enden av nedre ledning er over styrestammen (7).

Slipp båndet (D) fra ledningverktøyet (C), og skyv enden av nedre ledning (122) ut av øvre spor (E) i styrestammen (7) som vist på den lille tegningen.

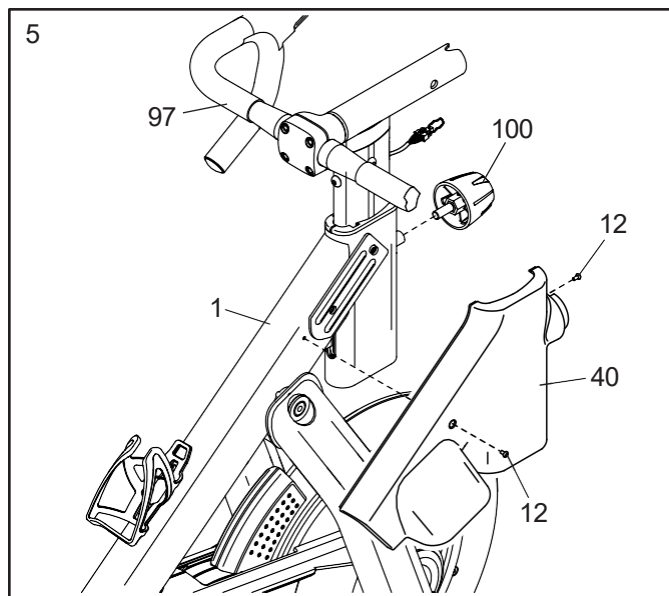


4. Før håndtaksbraketten (23) inn i styrestammen (7). Fest håndtaksbraketten med fire M8 x 12mm skruer (93). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene. Stram dem deretter godt.**



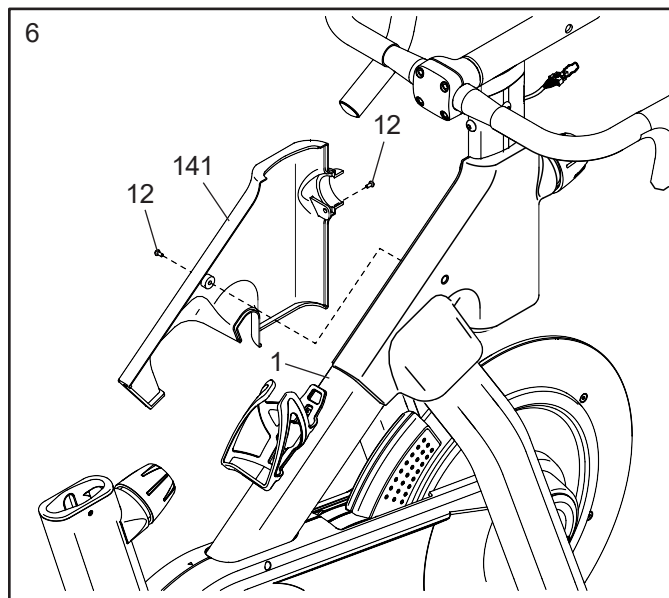
5. **Hold the håndtaket (97) godt med én hånd, og fjern den indikerte stammeskruen (100).**

Fest så høyre øvre deksel (40) til rammen (1) med to M4 x 8mm skruer (12). **Ikke stram skruene ennå.**

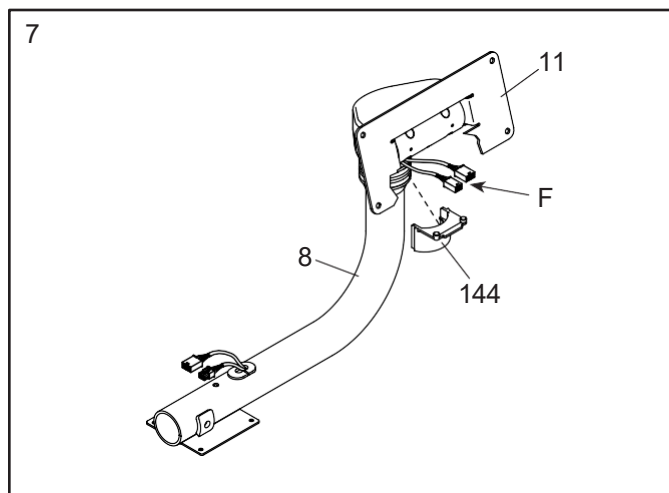


6. Fest venstre øvre deksel (141) til rammen (1) med to M4 x 8mm skruer (12).

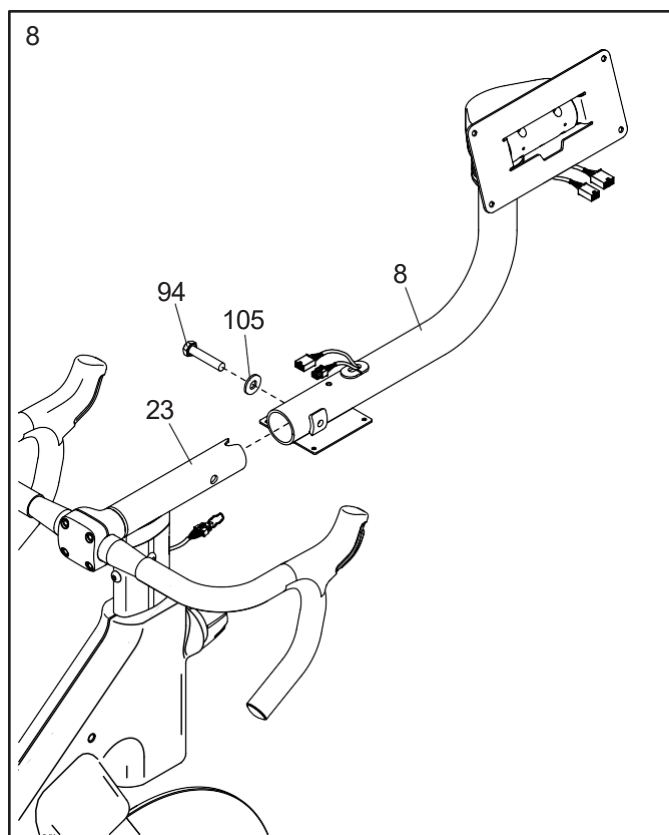
Se steg 5. Stram de to M4 x 8mm skruene (12) i høyre øvre deksel (40). Fest deretter stammeskruen 100 igjen og stram den.



7. Dra ledningene (F) ut av konsollstøtten (8)
Trykk et festedeksel (144) på konsollstøtten (8).



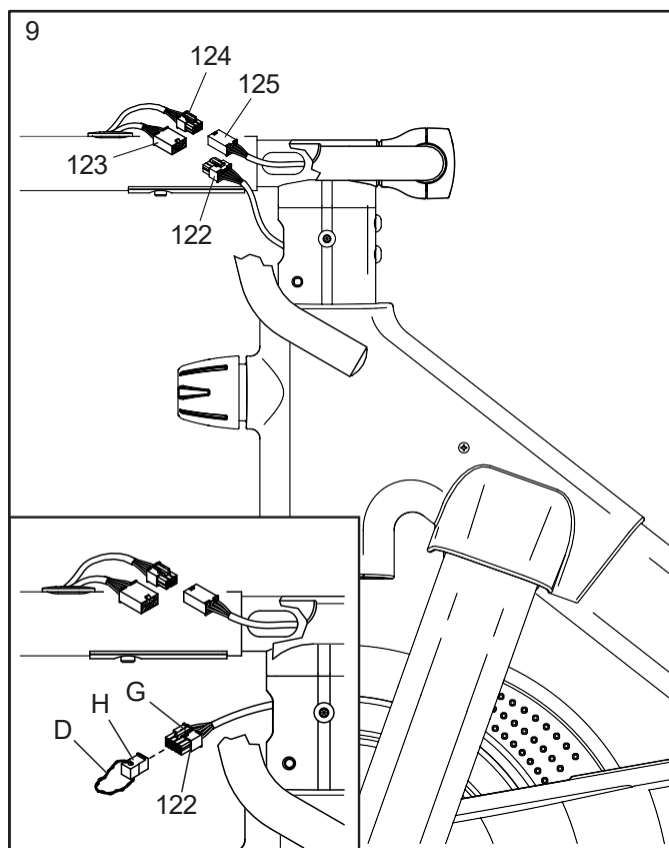
8. Før konsollstøtten (8) på håndtaksbraketten (23). Fest konsollstøtten med en M10 x 55mm skrue (94) og en M10 skive (105). **Ikke stram skruen ennå.**



9. **Se den lille tegningen.** Trykk den lille låsen (G) på koblestykket til den nedre ledningen (122), og fjern og kast ledningstrekket (H) og båndet (D).

Koble deretter nedre ledning (122) til øvre ledning (123), og koble kontrolledningen (125) til skjøteledningen (124).

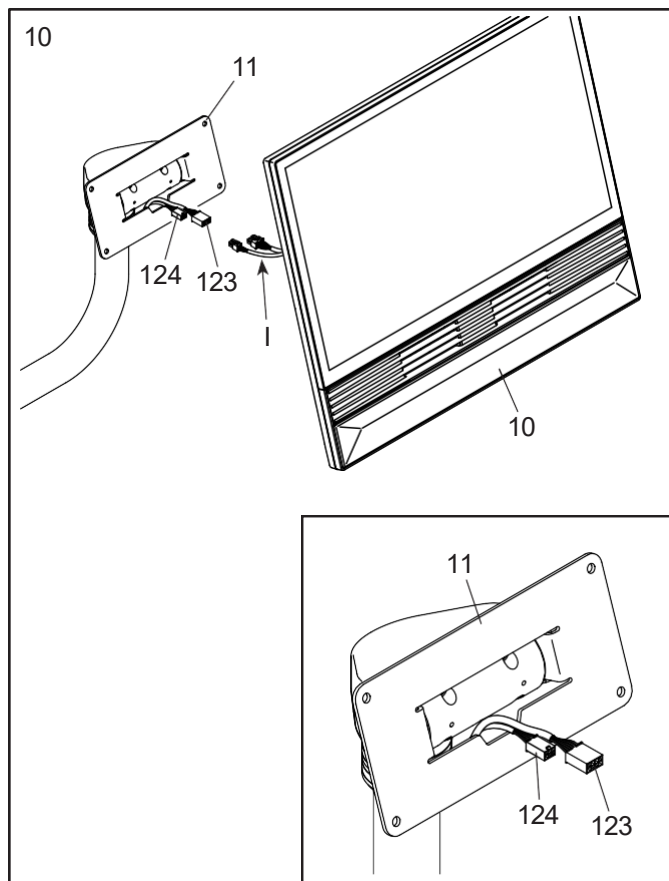
Viktig: Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen. Du må koble stykkene riktig for at apparatet skal fungere.



10. **Se den lille tegningen.** Før øvre ledning (123) og skjøteledningen (124) opp gjennom konsollbraketten (11).

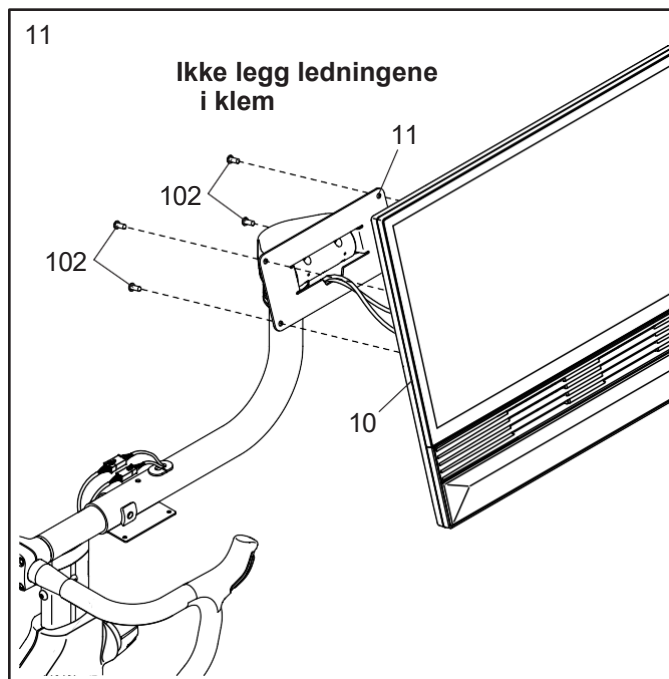
Får hjelp av en annen person til å holde konsollen (10) nær konsollbraketten (11). Koble de to konsolledningene (I) til den øvre ledningen (123) og skjøteledningen (124).

Viktig: Koblestykkene skal enkelt kunne klikkes sammen. Du må koble stykkene riktig for at apparatet skal fungere.



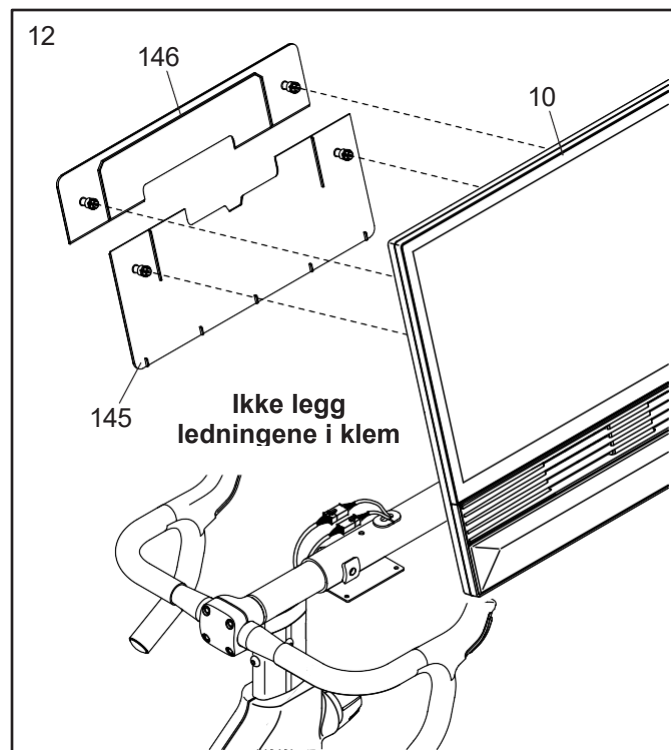
11. **Før koblestykkene og overflødig ledningslakk inn i konsollen (10).**

Ikke legg ledningene i klem. Fest konsollen (10) til konsollbraketten (11) med fire M6 x 15mm skruer (102). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



12. Finn nedre konsolldeksel (145), og trykk det inn på baksiden av konsollen (10).

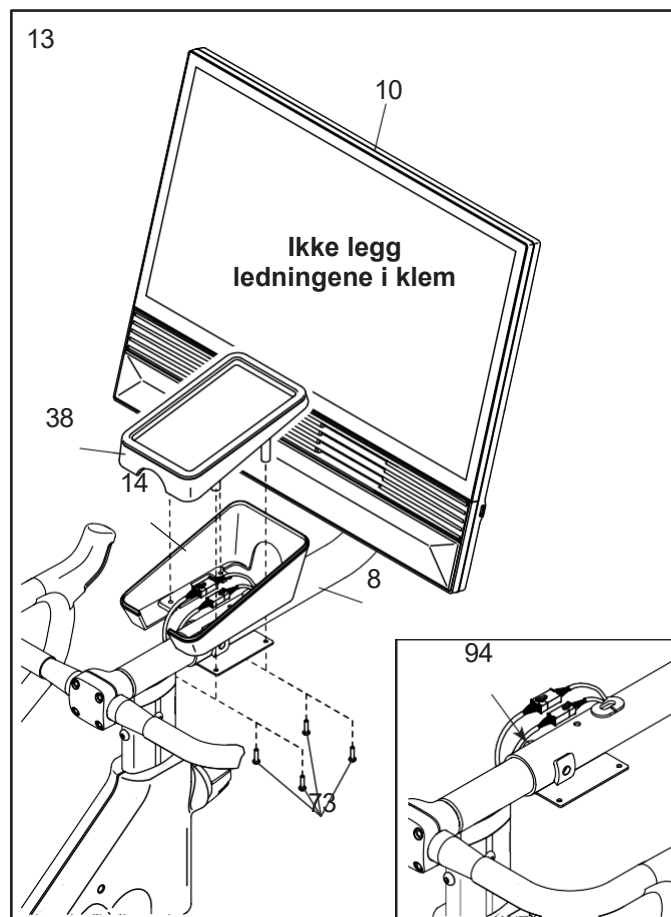
Ikke legg ledningene i klem. Trykk øvre konsolldeksel (146) inn på baksiden av konsollen (10).



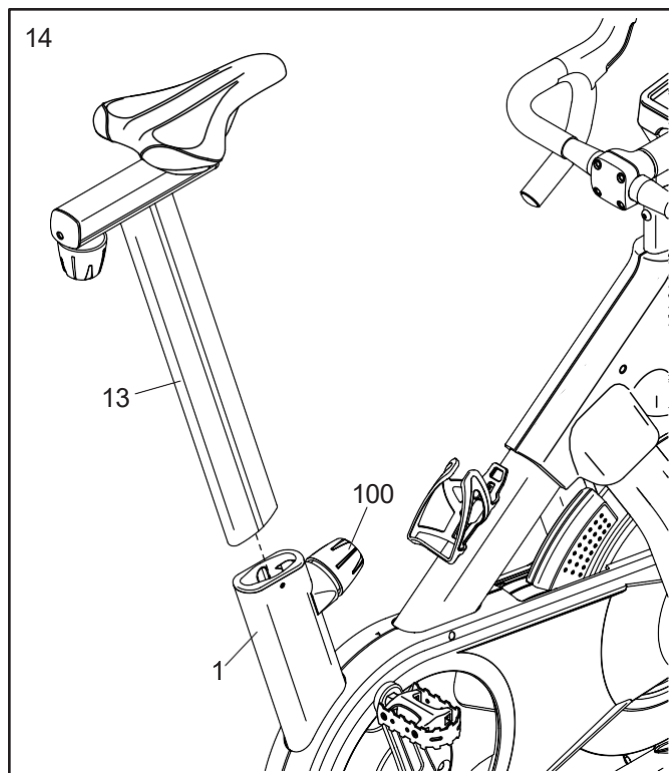
13. Hold sidene av konsollen (10) og roter den til posisjonen som vist på illustrasjonen.

Se den lille tegningen. Dersom konsollen (10) ikke står i vater fra side til side, få hjelp av en annen person til å vippe den litt slik at den er i vater. Mens den andre personen fortsatt holder konsollen, stram M10 x 55mm skruen (94) som du monterte i steg 8 godt.

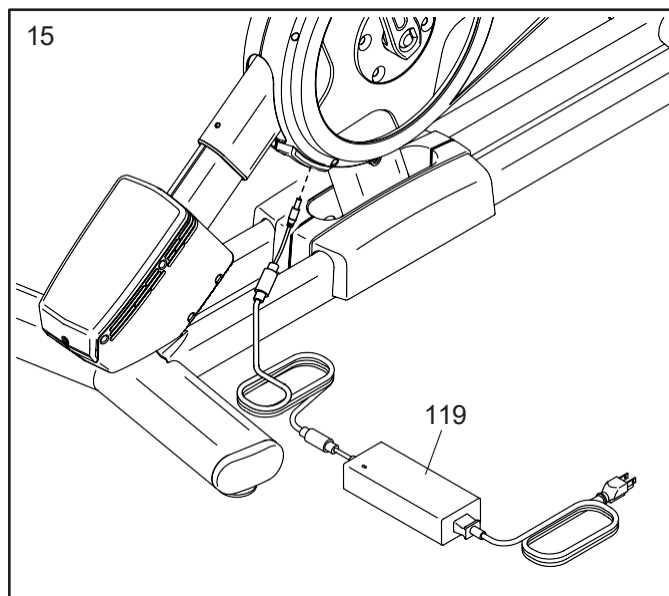
Ikke legg ledningene i klem. Plasser kurvbasen (14) på konsollstøtten (8). Plasser deretter tilbehørskurven (38) på kurvbasen. Fest begge deler med fire M4 x 16mm maskinskruer (73). **Skrue inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**



14. Løsne den indikerte stammeskruen (100), og før setestammen (13) inn i rammen (1). Fest deretter setestammen i ønsket høyde ved å stramme stammeskruen.



15. **Viktig: Koble alltid strømledningen (119) til apparatet før du kobler den til en stikkontakt.** Koble strømledningen til mottaket bak på apparatet.



16. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig før du benytter deg av apparatet.** Plasser en matte under apparatet for å beskytte underlaget. **Merk: Spar på de inkluderte verktøyene. Én eller flere kan være nødvendig for fremtidige justeringer og vedlikehold av apparatet.**

DRIFT

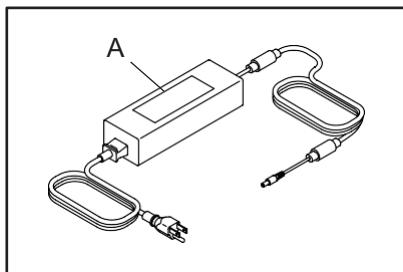
HOW TO PLUG IN THE POWER ADAPTER

STRØMKABEL

VIKTIG: Dersom apparatet har vært utsatt for kalde temperaturer bør det varmes opp til romtemperatur før du kobler til strømadapteren (A). Dersom du ikke gjør dette, risikerer du å skade skjermen eller andre elektroniske komponenter.

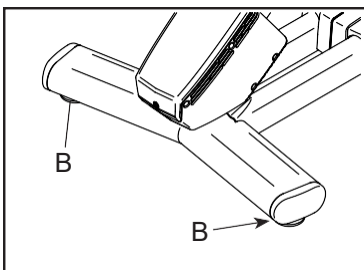
VIKTIG: Alltid koble strømadapteren (A) til apparatet før du kobler den til en stikkontakt.

Forsikre deg om at strømadapteren (A) er koblet til mottaket på apparatet. Koble den deretter til en stikkontakt som er installert i henhold til lokale lover og regler.



JUSTERING AV NIVÅ

Dersom apparatet ikke står stødig på underlaget, skruer du en eller begge justeringsføtter (B) på bakre stabilisator til apparatet står stødig.



FUNKSJONER

Wattmåling

Hver treningssykel er individuelt kalibrert for å måle din treningsintensitet og for å la deg følge med på din wattmåling og RPM på konsollen. Ved å følge med på din wattmåling og RPM kan du se hvor hardt du trener, slik at du kan fortsette å utfordre og forbedre deg selv.

Apparatet inkluderer også et Watt-program som automatisk endrer gir for å holde din Watt-verdi innenfor en forhåndsinnstilt skala.

Stigningssystemet

Stigningen på treningssykkelen kan heves og senkes for å simulere utendørs terreng. Når du lager kart over din virtuelle treningsløype på iFit.com (se side 19 for mer informasjon), vil stigningen på treningssykkelen automatisk heves og senkes i henhold til terrenget i løypa di.

Touch-skjerm

Den trådløse touch-skjermen vil sammen med iFIT tilby en interaktiv og realistisk treningsopplevelse som lar deg delta virtuelt i treningsklasser ledet av personlige trenere, og som lar deg oppleve treningsøker verden rundt.

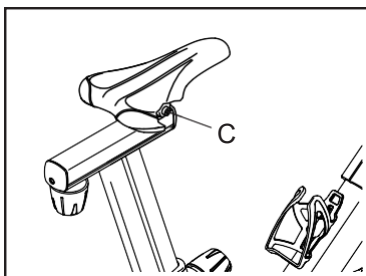
JUSTERING AV GEOMETRI

Apparatet kan justeres slik at det matcher geometrien til landeveissykkelen din for å oppmuntre til korrekt form og riktig trening av musklene. **Utfør justeringer i små trinn, og tråkk deretter på pedalene for å teste justeringene.**

Justering av setevinkel

Du kan justere vinkelen på setet til den posisjonen som er mest komfortabel for deg.

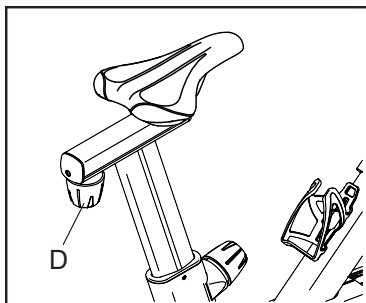
For å justere setet, løsner du den indikerte skruen (C) under setet. Vipp deretter setet opp eller ned til ønsket posisjon. Stram deretter skruen igjen.



Merk: Du kan også fjerne setet og erstatte det med ditt eget sykkelsete dersom ønskelig.

Horisontal justering av sete

Juster stillinga på setet ved å løsne vognsskruen (D), flytte setevogna forover eller bakover til ønsket posisjon, og deretter stramme skruen.

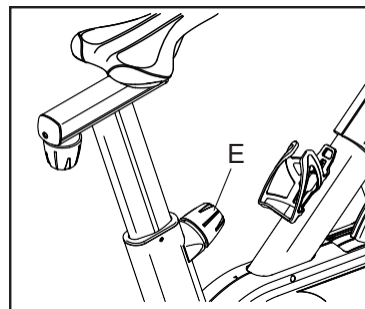


Justering av setestammen

For mest mulig effektiv trening bør setet være justert til korrekt høyde. Når du tråkker på pedalene bør det være en svak bøy i knærne dine når pedalene er i lavest posisjon.

Juster setestammen ved å løsne stammeskruen (E), og deretter før setestammen opp eller ned. Stram så stammeskruen.

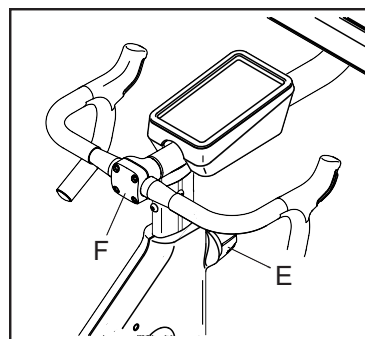
Viktig: Ikke hev setet forbi MAX-merket på setestammen.



Justering av håndtakshøyde

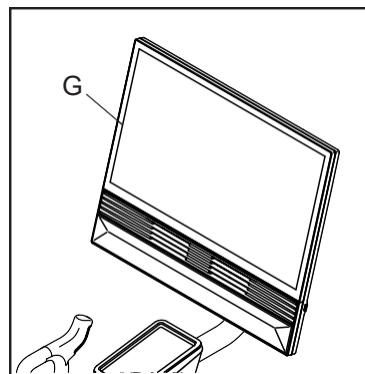
Juster håndtaket (F) ved å holde håndtaket godt med én hånd, og deretter løsne stammeskruen (E). Før så styrestammen opp eller ned og stram stammeskruen godt.

Viktig: Ikke hev håndtaket forbi MAX-merket på setestammen.

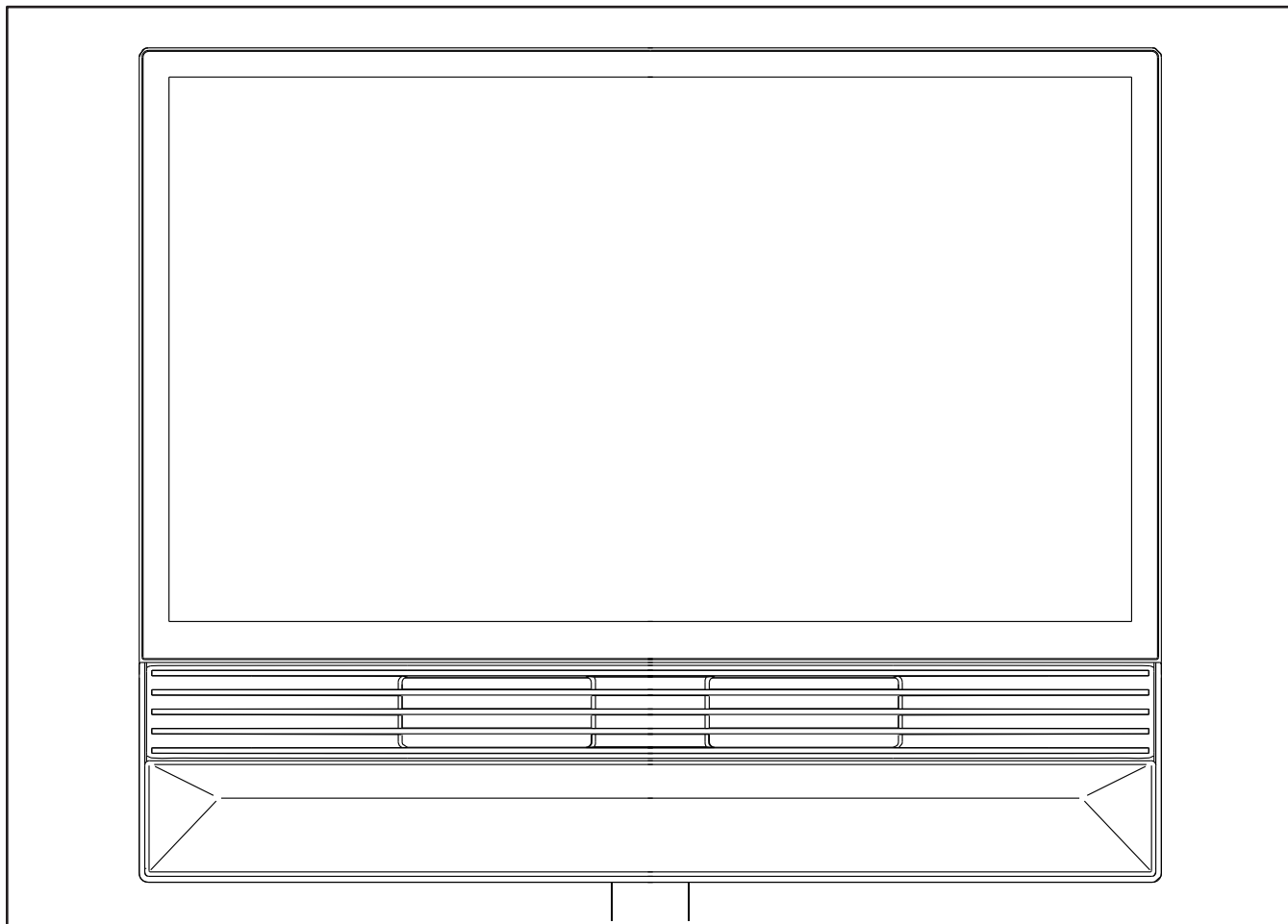


Justering av konsollposisjon

Konsollen (G) kan vippe opp og ned, og kan også dreies til siden slik at du kan de skjermen når du utfører gulvøvelser. Juster posisjonen ved å holde på sidene av konsollen og skyv den til ønsket posisjon. Merk: Se side 27 dersom konsollen ikke forblir i ønsket posisjon.



KONSOLL



KONSOLLFUNKSJONER

VIKTIG: iFit vil med jevne mellomrom oppdatere konsollens programvare for å forbedre din brukeropplevelse. Etter en oppdatering kan enkelte innstillinger og funksjoner som beskrevet i denne brukerveiledningen ikke lenger være tilgjengelige, eller konsollen kan ha fått nye innstillinger og funksjoner. Bevilg deg litt tid til å sette deg inn i konsollens innstillinger og funksjoner. **Se [my.iFit.com](https://my.ifit.com) for mer informasjon.**

Apparatets konsoll tilbyr et utvalg funksjoner som vil gjøre treningsøkten din mer effektiv og fornøylig.

I manuell modus kan du endre gir og stigning med et tastetrykk. Mens du trener vil skjermen vise deg fortløpende treningsinformasjon.

Konsollen inneholder også trådløs teknologi som gjør at du kan koble det opp til iFIT. Med denne funksjonen kan du velge mellom et roterende utvalg av fremhevede økter som automatisk kontrollerer stigningen.

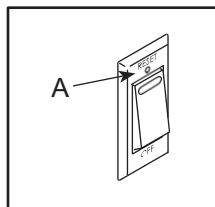
Med iFit-abonnement får tilgang på et stort og variert treningsbibliotek bestående av tusenvis av økter og destinasjoner. Du kan også lage dine egne treningsøkter, holde oversikt over dine resultater og få tilgang på mange andre funksjoner. Lær mer på iFit.com.

HVORDAN SKRU PÅ KONSOLLEN

Apparatet må være koblet til en stikkontakt med den inkluderte strømledningen. Se side 13.

Etter at du har koblet til strømledningen, skru på apparatet ved å trykke på strømbryteren (A) som du finner på rammen. Det vil ta et øyeblikk før apparatet er klart til bruk.

Dersom konsollen er i dvalemodus, trykk skjermen for å aktivere den.



Merk: Når du skruer på konsollen for første gang vil stigningssystemet kalibreres automatisk. Rammen vil bevege seg opp og ned mens det kalibreres. Kalibreringen er over når rammen slutter å bevege seg. **Viktig: Dersom systemet ikke kalibreres automatisk, se steg 5 på side 21 for manuell kalibrering.**

HVORDAN SKRU AV KONSOLLEN

Konsollen vil gå i dvale dersom det ikke mottar signaler fra pedalene på noen sekunder.

Konsollen vil bli inaktiv dersom den ikke mottar signaler fra verken pedalene eller skjermen på noen minutter.

Koble fra strømledningen når du er ferdig med å trene.

Merk: Dersom du ikke gjør dette kan apparatets elektriske komponenter slites ut før tiden.

TOUCHSCREEN

Konsollen består av en touchscreen i farger. Du kan bevege fingeren over skjermen for å flytte bilder på skjermen. **Merk: Skjermen er ikke trykksensitiv.**

Ønsker du å skrive inn tekst i en tekstboks, berør tekstboksen for å få opp tastaturet. Ønsker du å taste inn tall eller andre tegn på tastaturet, berør ?123-knappen. Ønsker du å se flere tegn, trykk ~[< knappen. Trykk ABC-knappen for å gå tilbake til bokstav-tastaturet. Trykk SHIFT-knappen med en oppover-pekende pil for å kunne taste inn én stor bokstav. Trykk knappen med en bakover-pekende pil og en X for å slette den siste bokstaven du tastet inn.

KONSOLLOPPSETT

Før du benytter deg av apparatet for første gang, må du stille inn konsollinnstillingene.

1. **Velg din tidssone.**
2. **Koble til et trådløst nettverk.**

Konsollen må være koblet til et trådløst nettverk dersom du ønsker å bruke iFit eller enkelte andre funksjoner på konsollen. Se side 22 for detaljerte instruksjoner.

3. **Opprett eller logg inn på din iFit-konto.**

Følg instruksjonene på skjermen for å opprette eller logge deg inn på din iFit-konto. Tilgjengelige abonnement-valg vil vises på skjermen.

4. **Sjekk for systemoppdateringer.**

Trykk knappen for innstillinger (tannhjulsknappen) på skjermen. Trykk deretter EQUIPMENT, fulgt av SOFTWARE UPDATE. **Merk: Ikke koble fra strømmen under oppdateringer da dette kan skade apparatet.** Se side 21 for detaljerte instruksjoner.

Konsollen er nå klar for bruk. Bevilg deg litt tid til å utforske konsollens innstillinger og funksjoner.

MANUELL MODUS

1. Velg hovedmenyen.

Hovedmenyen vil dukke opp på skjermen når du skrur på konsollen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berør skjermen og følg instruksjonene for hvordan du skal avslutte økten og returnere til hovedmenyen.

2. Forbered deg på treningsøkten.

Se side 23 for hvordan du skal koble til Bluetooth-hodetelefoner eller et kompatibelt pulsbelte.

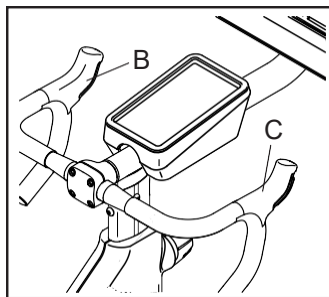
3. Start treningsøkten.

Berør QUICK START og begynn å tråkke på pedalene.

4. Endre gir etter ønske.

Apparatet er utviklet for å simulere en landeveissykkel eller terrengsykkel. Når du skifter til et høyere gir eller øker stigningen på rammen vil pedalmotstanden øke. Når du skifter til et lavere gir eller reduserer stigningen på rammen vil pedalmotstanden reduseres.

Endre forgir ved å trykke på den øvre eller nedre knappen på venstre girspak (B). For å endre bakgir, trykk på den øvre eller nedre knappen på høyre girspak (C). Merk: Det vil ta et øyeblikk før girene når ønsket innstilling.



Merk: Standardinnstillingen for gir er 11–25T 11 hastighet. Du kan tilpasse denne innstillingen dersom ønskelig. Trykk på ikonet for treningsinnstillinger i nedre høyre hjørne av skjermen, og trykk FEATURES. Trykk deretter GEARS. Velg så ønskede valg for forgir og bakgir.

5. Endre stigningen på rammen etter ønske.

Endre stigningen på rammen ved å trykke på INCLINE-knappene på venstre side av skjermen. Merk: Det vil ta et øyeblikk før stigningen når ønsket innstilling.

Merk: Ønsker du å skru stigningsknappene av eller på, trykk INCLINE nederst på skjermen, eller trykk ikonet for treningsinnstillinger nederst til høyre på skjermen, fulgt av CONTROLS.

Du kan også endre stigningen med venstre og høyre girspaker. Ønsker du å redusere stigningen, hold øvre knapp på venstre girspak nede, før du trykker på den nedre knappen. Ønsker du å øke stigningen, hold øvre knapp på høyre girspak nede, før du trykker på den nedre knappen.

6. Bruk CONSTANT WATTS-funksjonen etter ønske.

Med CONSTANT WATTS-funksjonen kan du angi en målverdi for innsats målt i watts. Denne funksjonen er kun tilgjengelig i manuell modus. Trykk ikonet for treningsinnstillinger nederst i høyre hjørne på skjermen, fulgt av FEATURES. Trykk deretter CONSTANT WATTS, fulgt av X nederst til høyre på skjermen. CONSTANT WATTS-programmet vil nå vises på skjermen. Juster målverdien etter ønske.

Når du tråkker vil motstanden automatisk økes eller reduseres for å holde din WATT-verdi så nære målverdien som mulig. CONSTANT WATTS-funksjonen vil settes på pause dersom du endrer gir manuelt. Trykk RESUME dersom du ønsker å starte funksjonen igjen.

7. Hold oversikt over din fremgang.

Konsollen kan tilby flere skjermmoduser. Berør innstillingsikonet nederst til høyre på skjermen for å skru av eller på forskjellige valg som METRICS og CHARTS.

Du kan justere volumet ved å berøre innstillingsikonet nederst til høyre på skjermen og deretter velge AUDIO.

8. Avslutt eller sett treningsøkten på pause.

Ønsker du å sette treningsøkten på pause, berør pause-symbolet ved siden av ordet WORKOUT nederst på skjermen. Trykk RESUME når du ønsker å fortsette treningsøkten.

Ønsker du å avslutte treningsøkten, berør pause-symbolet ved siden av ordet WORKOUT og berør deretter END. Et treningssammendrag vil nå vises på skjermen. Berør tilbakepila øverst til venstre på skjermen for å returnere til hovedmenyen.

9. Skru av konsollen når du er ferdig med treningsøkten (se side 16).

FREMHEVEDE TRENINGSSØKTER

Konsollen må være tilkoblet et trådløst nettverk for å bruke fremhevede treningsøker. Se side 22.

1. Velg hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Når du skruer på konsollen, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen og følger beskjedene for å returnere til hovedmenyen.

2. Velg en treningsøkt.

For å velge en treningsøkt fører du fingeren over skjermen for å bla horisontalt eller vertikalt gjennom alle tilgjengelige treningsøker. Du kan også berøre søk-ikonet på venstre side av skjermen for å søke etter øker basert på varighet, sted, trener og så videre. Berør deretter bildet av ønsket trening.

Fremhevede øker vil endres med jevne mellomrom. Ønsker du å lagre en økt for senere bruk, kan du legge den til dine favoritter ved å trykke på hjerteknappen. Du må være logget inn på din iFit-konto for å lagre fremhevede øker. Se steg 2 på høyre side av side 21.

Når du har valgt en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over detaljer som varighet og distanse på økta, samt det omtrentlige antallet kalorier det forventes at du vil forbrenne. **Merk: Antallet kalorier som vises på skjermen er kun et estimat.** Det faktiske antallet kalorier som du vil forbrenne avhenger av forskjellige faktorer.

3. Forbered deg på treningsøkten.

Se side 24 for bruk av Bluetooth hodetelefoner eller et kompatibelt puslbelte.

4. Start treningsøkten.

Berør START WORKOUT og begynn å trække. En oppvarmingsfase vil nå starte. Fortsett gjennom oppvarmingsfasen eller trykk SKIP WARMUP.

I noen øker vil vil en virtuell iFit-trener hjelpe deg gjennom treningsøkta. Berør innstillingsikonet nede til høyre av skjermen, fulgt av AUDIO for å velge musikk, stemme og volum.

Under enkelte treningsøker vil skjermen vil vise et kart over ruta og en markør som indikerer din fremgang. Berør knappene på skjermen for kartvalg.

Under treningsøkten vil stigningen på rammen endres automatisk i henhold til treningsøktas innstillinger. **Dersom stigningen er for høy eller lav** kan du overstyre dette manuelt (se steg 5 på side 17). Ønsker du å returnere til den programmerte stignin, berør FOLLOW TRAINER.

Dersom SMARTADJUST-funksjonen er skrudd på vil konsollen skalere intensiteten i resten av treningsøkta basert på din manuelle overstyring av stigningen. **Ønsker du å skru på SMARTADJUST**, berør innstillingsikonet nederst til høyre på skjermen, fulgt av FEATURES og deretter SMARTADJUST.

Du kan bruke girspakene på håndtaket for å endre gir under treningsøkten. Girene kan kun endres manuelt under fremhevede treningsøkter.

Følg med på din progresjon, se steg 7 på side 17.

Sett treningsøkten på pause eller avslutt, se steg 8 på side 17.

5. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene (se side 16)

LAG DIN EGEN KART-ØKT

For å lage din egen kart-økt må konsollen være koblet til et trådløst nettverk (se side 22). Du må også være logget inn på din iFit-konto (se steg 2 på side 20).

1. Velg hovedmenyen.

Når du skruer på konsollen, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen og følger beskjedene for å returnere til hovedmenyen.

Trykk CREATE på venstre side av skjermen, fulgt av CREATE MAP WORKOUT for å velge en kart-økt.

2. Tegn et ønsket kart.

Naviger til området på kartet hvor du ønsker å tegne din egen treningsøkt, ved hjelp av søkefeltet eller ved å føre fingrene dine over skjermen. Berør skjermen for å legge til et startpunkt for treningsøkten din. Trykk deretter på skjermen igjen for å legge til et endepunkt.

Dersom du ønsker å starte og avslutte økten på samme punkt, kan du berøre CLOSE LOOP eller OUT & BACK-knappene. Du kan også velge om hvorvidt du ønsker at treningsøkta automatisk skal legge seg på veien.

Dersom du trykker feil kan du trykke UNDO-knappen i kartvalgene.

Skjermen vil vise stigningen og distansen i din treningsøkt.

3. Lagre din treningsøkt.

Trykk valgene på skjermen for å lagre din treningsøkt. Dersom du ønsker det kan du legge til tittel og beskrivelse for treningsøkta.

4. Forbered deg på treningsøkten.

Se side 23 for bruk av Bluetooth hodetelefoner eller et kompatibelt puslbelte.

5. Start treningsøkten.

Berør START WORKOUT og begynn å trække. Programmet starter med en oppvarmingsperiode. Trakk til oppvarmingsperioden er over eller berør SKIP WARMUP.

Treningsøkten fungerer på samme måte som en fremhevet treningsøkt (se steg 4 på side 18).

6. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene (se side 16).

iFIT-ØKTER

Du må være koblet til et trådløst nettverk for å benytte deg av iFit-øker. Du må også ha en iFit-konto. **Gå til iFit.com for mer informasjon.**

1. Velg hovedmenyen.

Når du skrur på konsollen, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen og følger beskjedene for å returnere til hovedmenyen.

2. Logg inn på din iFit-konto.

Dersom du ikke allerede er logget inn, berør innstillingsknappen på skjermen, fulgt av MEMBERSHIP for å logge inn. Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt brukernavn og passord.

Ønsker du å endre brukere i din iFit-konto, velg hovedmenyen og trykk det sirkulære ikonet nederst til venstre på skjermen. Dersom flere brukere er registrert på samme konto vil skjermen vise en liste med de tilgjengelige brukerne. Trykk navnet til den ønskede brukeren.

3. Velg en iFit-økt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Velg en iFit-økt ved å føre en finger over skjermen for å bla horisontalt eller vertikalt gjennom alle tilgjengelige treningsøker. Du kan også berøre søk-ikonet på venstre side av skjermen for å søke etter øker basert på varighet, sted, trener og så videre. Berør deretter bildet av ønsket trening.

Når du har valgt en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt over detaljer som varighet og distanse på økta, samt det omtrentlige antallet kalorier det forventes at du vil forbrenne.

Du kan velge forskjellige ting, som for eksempel å legge treningsøkta til din kalender (se steg 4) eller til dine favoritter (se steg 5).

4. Legg en treningsøkt til din kalender dersom ønskelig.

Åpne oversikten eller treningssammendraget på den ønskede iFit-økta, berør kalender-ikonet og velg ønsket dato på kalenderen. Valgt treningsøkt vil deretter dukke opp på hovedmenyen på den aktuelle datoen.

5. Lag en liste over favoritt-iFit-øker dersom ønskelig.

Marker en iFit-økt som favoritt ved å åpne oversikten eller treningssammendraget på den ønskede økta og trykk hjertesymbolet.

For å åpne lista over dine favorittøker, berør hjertesymbolet øverst på hovedmenyen.

6. Forbered deg på treningsøkten.

Se side 23 for bruk av Bluetooth hodetelefoner eller et kompatibelt pulselte.

7. Start treningsøkten.

Berør START WORKOUT og begynn å tråkke. Programmet starter med en oppvarmingsperiode. Tråkk til oppvarmingsperioden er over eller berør SKIP WARMUP.

Treningsøkten fungerer på samme måte som en fremhevet treningsøkt. Se steg 4 på side 18.

8. Skru av konsollen når du er ferdig med å trene (se side 16).

KONSOLLINNSTILLINGER

1. Velg innstillingsmenyen.

Når du skruer på konsollen, vil hovedmenyen automatisk dukke opp på skjermen. Dersom du allerede har valgt en treningsøkt, berører du skjermen og følger beskjedene for å returnere til hovedmenyen.

Berør innstillingsikonet på skjermen.

2. Naviger innstillingsmenyene etter ønske.

Du kan se og i enkelte tilfeller endre innstillinger i følgende undermenyer:

Your account (konto)

- Kontoinformasjon, passord
- Helsedetaljer

Preferences (preferanser)

- Wi-Fi (trådløst nettverk)
- Måleenheter
- Tidssoner
- Språk
- iFit KI-trener

Workout (Treningsøkt)

- Puls

Equipment (utstyr)

- Om
- Oppdateringer
- Kalibrering

Membership (medlemskap)

- Administrere medlemskap
- Planprofiler

Support (støtte)

- Hjelp
- Hvordan
- Juridisk

3. Tilpass treningsinnstillinger.

Konsollen kan vise hastighet og distanse i enten metriske kilometer eller engelske mil. Ønsker du å endre måleenhetene eller andre innstillinger, berør PREFERENCES eller EQUIPMENT for å velge ønsket innstilling.

4. Oppdater programvare.

Søk regelmessig etter programvareoppdateringer for best mulig resultater. Trykk EQUIPMENT, fulgt av SOFTWARE UPDATE, for å søke etter programvareoppdateringer via ditt trådløse nettverk. Oppdateringen vil starte automatisk. **VIKTIG: Unngå å skru av strømmen under oppdateringer da dette kan skade apparatet.**

Når oppdateringen er fullført vil apparatet skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, koble fra strømledningen, vent i noen sekunder, og koble den til igjen igjen.

Merk: Programvareoppdateringer kan noen ganger føre til at konsollen fungerer marginalt annerledes. Oppdateringene er alltid designet for å forbedre din treningsopplevelse.

5. Kalibrer stigningssystemet.

Kalibrer stigningssystemet ved å trykke EQUIPMENT, fulgt av CALIBRATE, og til slutt CALIBRATE. Rammen vil nå heves automatisk til maks stigningsnivå før den vil senkes til det laveste stigningsnivået og deretter returnere til startposisjonen. Dette vil kalibrere systemet. Når kalibreringen er fullført trykker du FINISH.

6. Gå ut av innstillingsmenyen.

Berør X øverst til venstre på skjermen.

ENDRING AV TRENINGSSINNSTILLINGER

1. Velg innstillingsmenyen for treningsøkter.

Berør innstillinger-ikonet nederst til høyre på skjermen.

2. Naviger innstillingsmenyen og tilpass dine treningsinnstillinger.

Du kan se og i enkelte tilfeller endre innstillinger i følgende undermenyer:

Audio (lyd)

- App-volum
- Høytaler-volum

Fan (vifte)

Bluetooth

Features (funksjoner)

- SmartAdjust
- Constant Watts

Display (skjerm)

- iFIT undertekster
- Skjermstyrke

Gears (Gir)

Merk: Enkelte treningskontroller er skrudd av når konsollen ikke kjører aktive treningsøkter.

3. Gå ut av innstillingsmenyen for treningsøkter.

Berør X nederst til høyre på skjermen.

TRÅDLØST NETTVERK

1. Velg innstillingsmenyen

Fra hovedmenyen, berør innstillingsknappen på skjermen, fulgt av PREFERENCES.

2. Administrer tilkoblingen til trådløst nettverk.

Berør WI-FI for å velge WI-FI-menyen. Dersom trådløst nettverk ikke er skrudd på kan du skru det på ved å trykke på WI-FI her. Når Wi-Fi er skrudd på vil skjermen vise en liste med tilgjengelige nettverk. Merk: Det kan ta noen sekunder før lista vises på skjermen.

Merk: Du må ha et eget trådløst nettverk og en 802.11b/g/n router med SSID-kringkasting skrudd på. Skjulte nettverk støttes ikke. Konsollen støtter både usikrede og sikrede (WEP, WPA og WPA2) krypteringer. Bredbåndstilkobling anbefales da ytelse avhenger av tilkoblingshastighet.

Når nettverkslisten dukker opp på skjermen, berør ønsket nettverk. Merk: Du må kjenne til navnet på ditt nettverk (SSID). Dersom nettverket er passordbeskyttet, må du også kjenne til dette passordet. Følg instruksjonene på skjermen for å skrive inn ditt passord og koble til ønsket nettverk. Passord kan ha store og små bokstaver.

Når konsollen er koblet til ditt trådløse nettverk vil en bekreftelse vises på skjermen.

Dersom du opplever problemer med å koble deg til et passordbeskyttet nettverk, forsikre deg om at du har riktig passord. Husk også at passord kan ha store og små bokstaver.

Se my.iFit.com for ytterligere informasjon.

5. Gå ut av innstillingsmenyen.

Berør X øverst til venstre på skjermen.

VIFTE

Vifta har flere hastigheter, inkludert en automodus. I automodus vil vifta øke eller senke hastigheten automatisk i henhold til hastigheten på pedalene. Trykk innstillingsikonet nederst til høyre på skjermen fulgt av FAN for å kontrollere vifta.

Merk: Vifta vil skru seg av automatisk dersom pedalene ikke beveges på en stund.

LADEPORTEN

Konsollen inkluderer en ladeport for å kunne lade USB-C-kompatible apparater, som smarttelefoner og nettbrett, under trening.

For å bruke ladeporten kobler du til en USB-C-kabel (ikke inkludert) til mottaket på ditt apparat og inn i ladeporten på høyre side av konsollen. **Forsikre deg om at ladekabelen er koblet helt inn.** Merk: Ladeporten kan ikke brukes for å se eller overføre data eller for å spille musikk gjennom konsollens høyttalere.

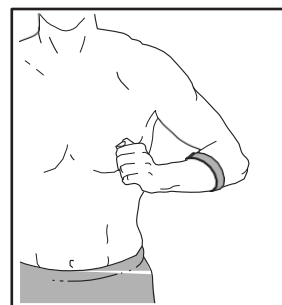
TILKOBING AV HODETELEFONER

Koble dine Bluetooth-hodetelefoner til konsollen ved å først skru på hodetelefonene. Sett dem deretter i tilkoblingsmodus og plasser dem nære konsollen. Start deretter en treningsøkt. Berør så innstillingsikonet nederst til høyre på skjermen, og berør BLUETOOTH. Velg deretter dine hodetelefoner fra en liste på skjermen.

Når tilkoblingen er vellykket vil du kunne spille lyd fra konsollen på dine hodetelefoner.

PULSBELTE (SELGES SEPARAT)

Uansett om ditt mål er å forbrenne fett eller styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen i å oppnå ønskede resultater i å opprettholde riktig puls under treningsøktene.



Det valgfrie pulsbeltet hjelper deg med å holde oversikt over din egen hjerterytme mens du trener. Konsollen er kompatibelt med alle BLUETOOTH-pulsbelter. **Vennligst se siste side for kontaktinformasjon dersom du ønsker å kjøpe et pulsbelt.**

Når et kompatibelt pulsbelt er skrudd på og i tilkoblingsmodus vil det koble seg til konsollen automatisk. Skjermen vil deretter vise pulsen din på skjermen straks denne oppdages.

VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er vitalt for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Inspiser apparatet og stram alle deler hver gang apparatet tas i bruk. Bytt ut slitte deler umiddelbart. Bruk kun deler fra produsenten.

Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **Merk: Ikke utsett konsollet for direkte sollys og væsker da dette kan skade konsollen.**

PEDALVEDLIKEHOLD

Stram pedalene hver uke. Strøm høyre pedal i retning med klokka, og stram venstre pedal i retning mot klokka.

FEILSØK

De fleste problemene du kan oppleve med apparatet kan løses ved hjelp av følgende steg. Dersom du trenger ytterligere assistanse, se siste side av denne brukerveiledningen.

FEILSØK, KONSOLL

Dersom konsollen ikke skru seg på, forsikre deg om at strømledningen er koblet til og strømbryteren er på.

Dersom du trenger en ny adapter, se siste side for kontaktinformasjon. Merk: Bruk kun adapterer fra produsenten for å unngå å risikere skader på apparatet.

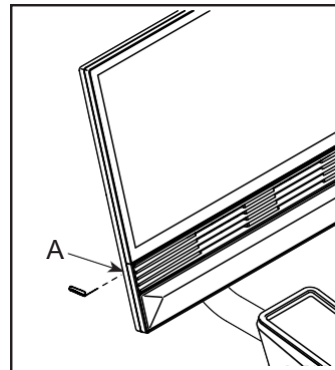
Dersom du har problemer med å koble konsollet til et trådløst nettverk, eller dersom du har problemer med din iFit-konto, vennligst besøk support.iFit.com.

Dersom konsollen ikke starter på riktig måte, eller dersom konsollen fryser og ikke responderer på tastetrykk, nullstill konsollen til fabrikkinnstillingene.

Merk: Dette vil slette alle innstillinger du har gjort til konsollen.

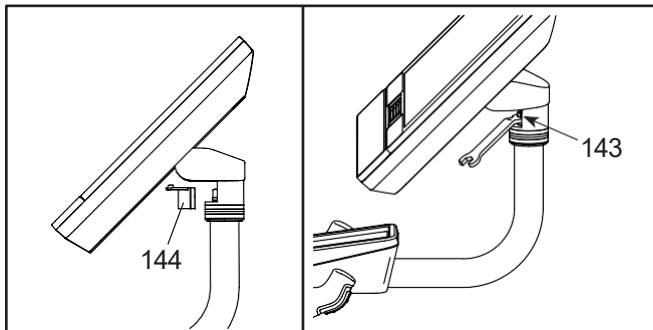
Det trengs to personer for å nullstille konsollet.

Koble først fra strømledningen. Finn deretter det lille nullstillings-hullet (A) på venstre side av konsollen. Bruk en bøyd binders til å holde nullstillingsknappen inne i hullet nede, samtidig som den andre personen kobler til strømledningen. Fortsett å holde nullstillingsknappen nede til konsollen skrus på. Når nullstillingen er fullført vil konsollen skru seg av og på igjen. Dersom dette ikke skjer, koble fra strømledningen og koble den til på nytt. Når konsollen er skrudd på igjen, søk etter programvareoppdateringer (se side 21). Merk: Det kan ta noen minutter for konsollen å bli klart til bruk.



HVORDAN DREIE KONSOLLEN

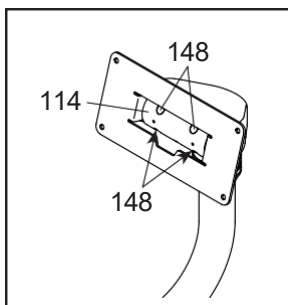
Dersom konsollen kjennes løs eller ikke blir værende i ønsket posisjon når den dreies fra side til side, fjern først festedekslet (144). Bruk så det inkluderte verktøyet til å forsiktig stramme dreiemutteren (143) til konsollen står stødig når den dreies. Trykk så festedekslet tilbake på plass



Dersom konsollen ikke blir værende i ønsket posisjon når den vippes opp eller ned, **se først monteringssteg 12 på side 11**. Bruk en vanlig skrutrekker til å vippe skjermdekslene (146, 145) forsiktig av.

Merk: For klarhets skyld er ikke konsollen vist på illustrasjonen til høyre.

Stram så de fire M6 x 15mm skruene (148) i bakre brakettfeste (114) til opp- og ned-bevegelser ikke lenger kjennes løst. **Beveg konsollen opp og ned for å få tilgang på skruene.**



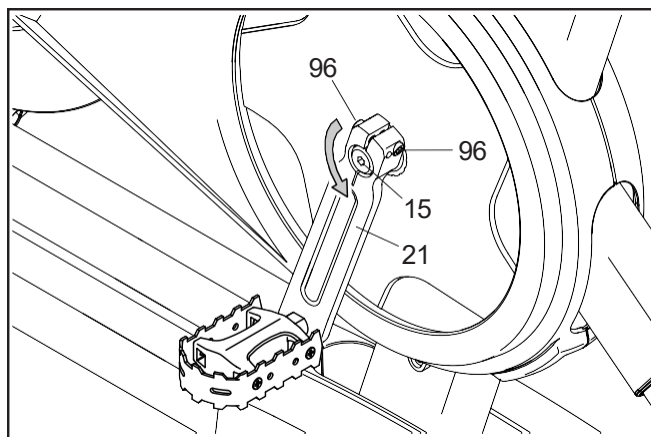
Se monteringssteg 12 på side 11, og fest skjermdekslene (145, 146) igjen.

FEILSØK, STIGNINGSSYSTEM

Dersom rammen ikke endres til riktig stigningsnivå, se KONSOLLINNSTILLINGER på side 21 for å kalibrere stigningssystemet.

JUSTERING AV VENSTRE KRANKARM

Dersom venstre krankarm (21) føles løs under bruk, løsne de to M6 x 25mm skruene (96). Følg deretter stegene under bildet. Merk: Dersom du har en momentnøkkel, stram skruene (15, 96) til de spesifiserte momentspesifikasjonene. Dersom du ikke bruker momentnøkkel, stram skruene så stramt du kan.



1. Stram M12 krankskruen (15) i retning mot klokka til 7 Nm (5 ft-lbs).
2. Stram hver M6 x 25mm skrue (96) til 20 Nm (15 ft-lbs). Stram deretter hver M6 x 25mm skrue på nytt til 20 Nm (15 ft-lbs) i samme rekkefølge.
3. Stram til slutt M12 krankskruen (15) i retning mot klokka til 50 Nm (37 ft-lbs).

JUSTERING AV REED-BRYTER

Dersom konsollen ikke gir riktige tilbakemeldinger, bør du justere reed-bryteren.

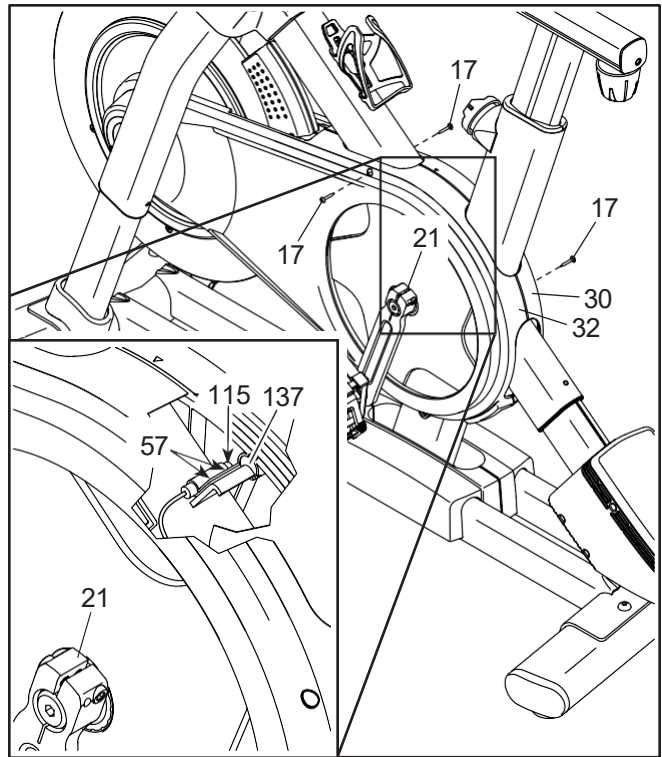
Skru først av strømbryteren og koble fra strømledningen. Fjern deretter de tre indikerte M4 x 16mm skruene (17) fra høyre og venstre deksler (30, 32).

Trekk så forsiktig toppen av høyre og venstre deksler (30, 32) noen få centimeter fra hverandre.

Se den lille tegningen. Løsne de to indikerte #8 x 1/2" skruene (57) litt. Roter deretter venstre krankarm (21) til en remskivemagnet (137) er justert med Reed-bryteren (115). Flytt Reed-bryteren litt mot eller vekk fra remskivemagneten, og stram deretter skruene igjen.

Koble til strømledningen, skru på strømbryteren og roter venstre krankarm (21) i noen øyeblikk. Gjenta disse stegene til konsollen gir korrekte tilbakemeldinger.

Når Reed-bryteren er justert korrekt, fest høyre og venstre deksler (30, 32) igjen.



JUSTERING AV DRIVBELTE

Dersom du føler at pedalene glipper når du trækker på dem, selv når motstanden er på sitt høyeste, kan det være at drivbeltet må justeres.

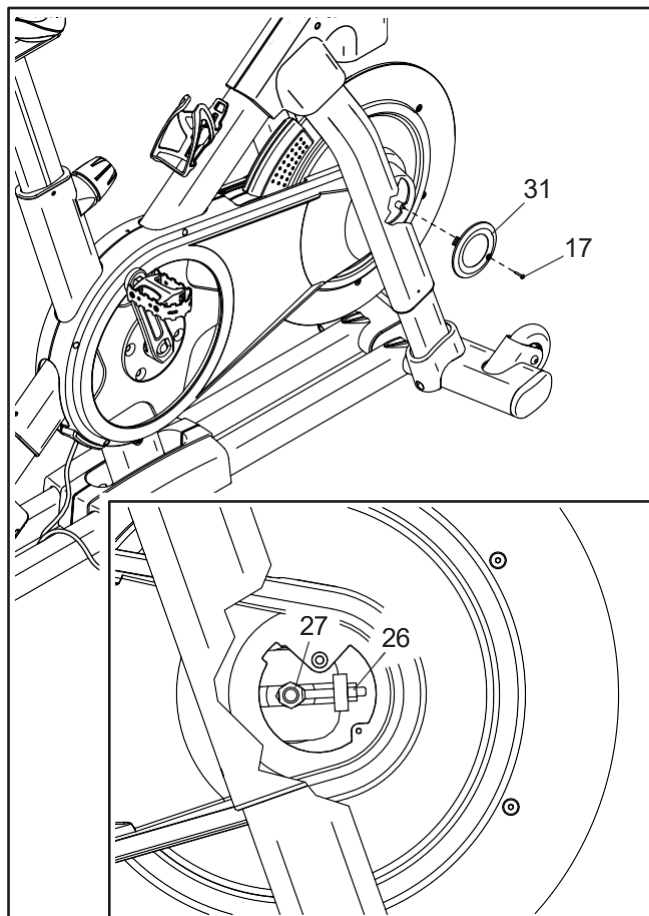
Skru først av strømbryteren og koble fra strømledningen. Følg deretter instruksjonene under. Merk: Tegningene viser kun høyre side av apparatet.

Fjern den indikerte M4 x 16mm skruen (17) og dekslet (31) fra hver side av apparatet.

Løsne deretter M10 akselmutterne (27) på hver side av apparatet en halv runde. Stram så M10 akselmutterne.

Koble til strømledningen, skru på strømbryteren og trakk på pedalene for å teste justeringen. Gjenta stegene over dersom dette er nødvendig for å fikse problemet.

Når drivbeltet er justert korrekt, fest dekslene igjen.



SJEKKLISTE FOR VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Pedaler	Forsikre deg om at pedalene sitter stramt i krankarmene, at alle skruene på pedalene er stramme, og at pedalstroppene ikke er skadet.	Før bruk	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

RETNINGSLINJER

ADVARSEL: Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobisk trening.

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

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre numrene definerer din treningssone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobisk trening.

Fettforbrenning

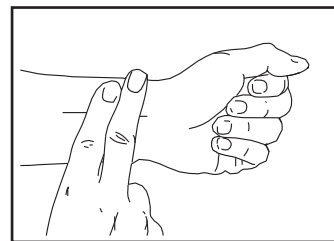
For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på apparatet til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks fettforbrenning, juster fart og stigning i apparatet til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

Aerobisk trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobisk". Aerobisk trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobisk trening, justerer du farten og stigningen i apparatet til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

MÅLING AV PULS

Tren i minst fire minutter. Stans deretter treningen og plasser to finger på håndleddet som vist på illustrasjonen. Tell pulsen din i seks sekunder, og multipliser dette med ti for å finne din puls. For eksempel, dersom du



Teller 14 pulsslag etter seks sekunder, vil din puls ligge på 140 slag i minuttet.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Oppvarming: Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøyning. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

Trening etter treningssonen: Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

Nedtrapping: Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøyning for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrakte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

3. Achillesene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen.

Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben.

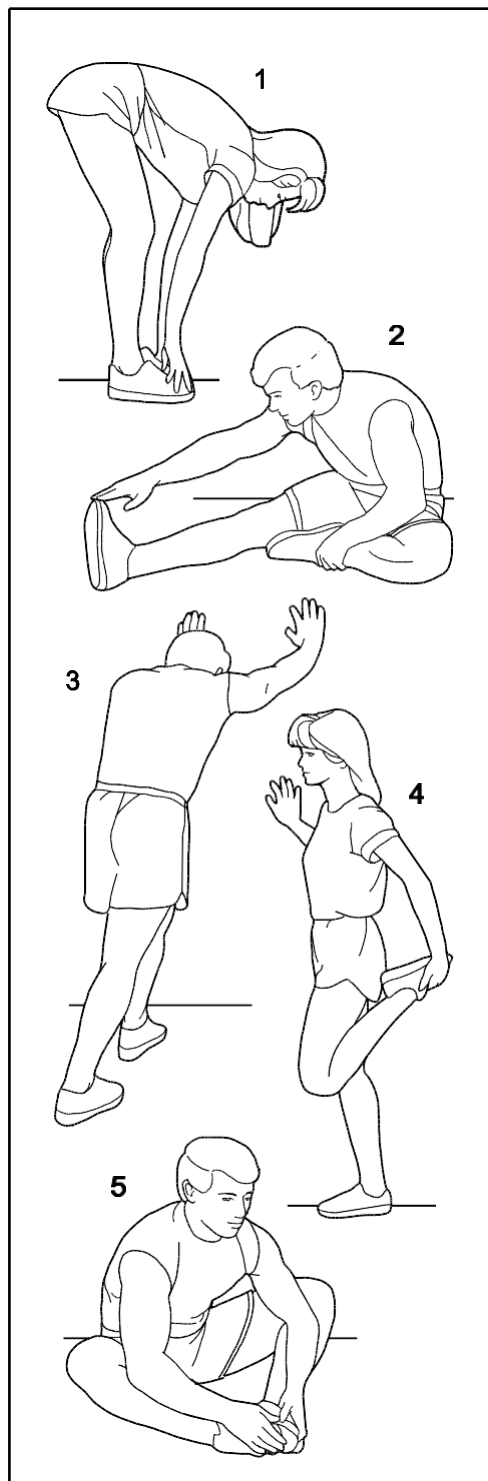
Dette strekker achillesener, ankler og legger.

4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

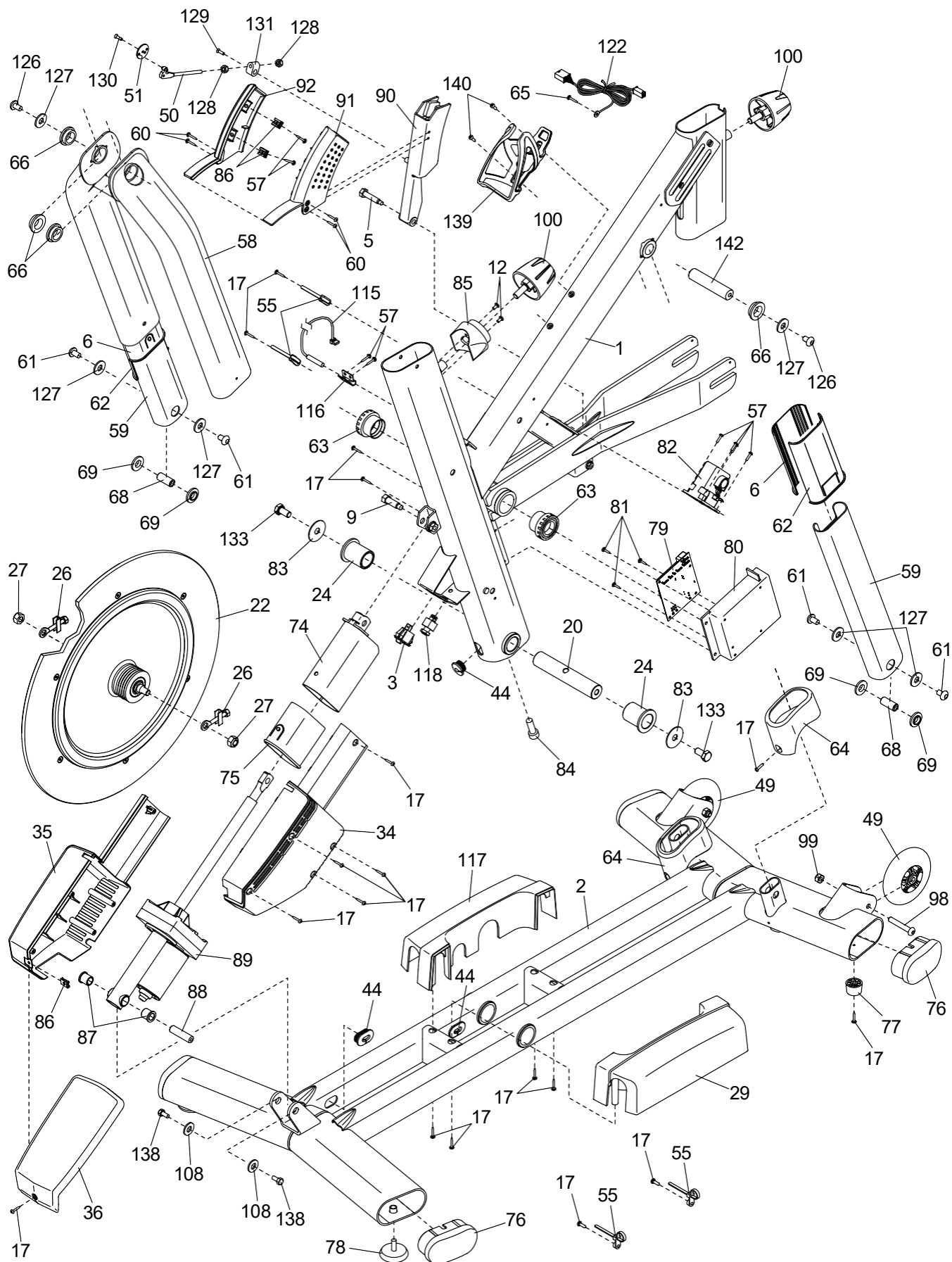
5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.



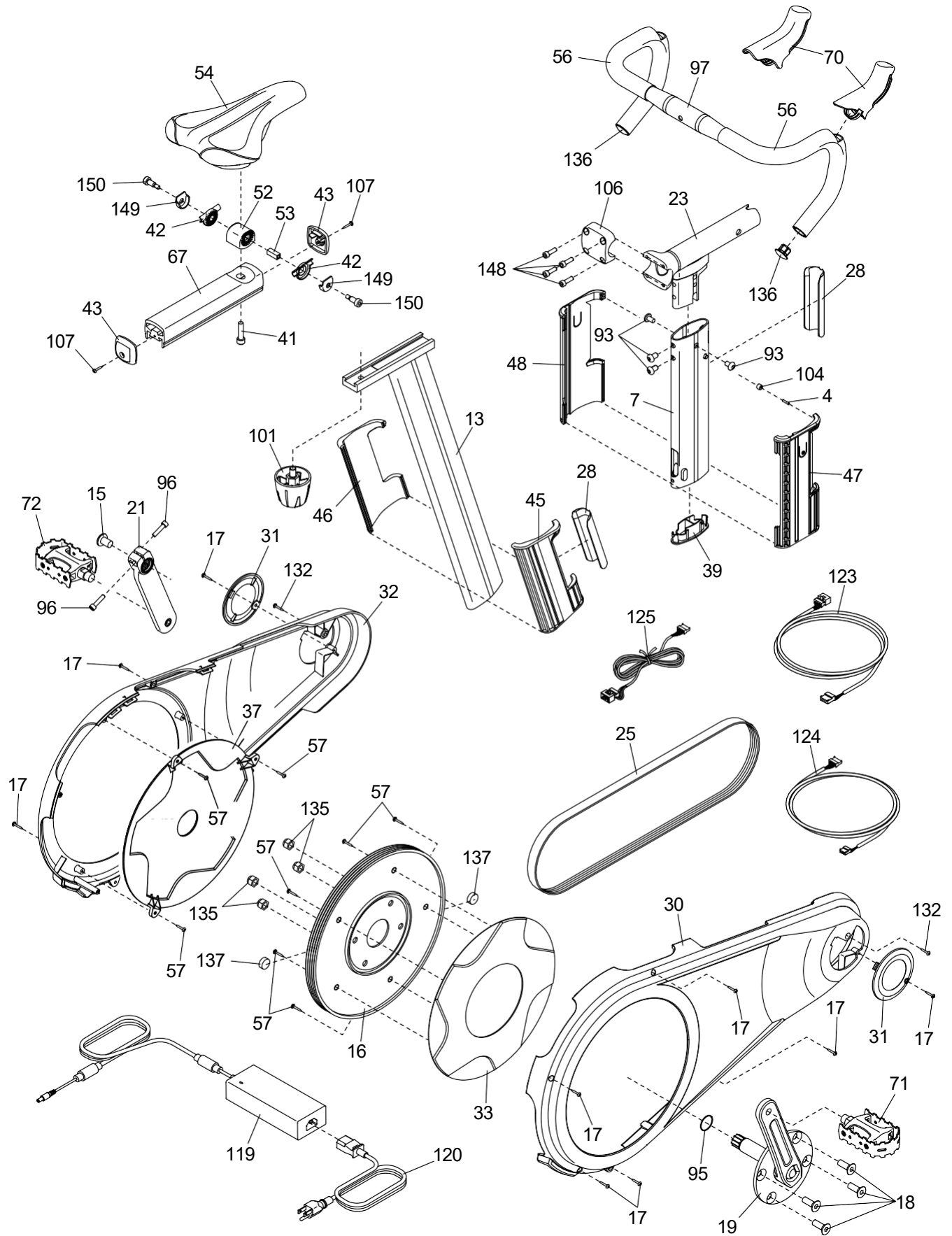
OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: NTEXTDF25-INT.0 R1224B



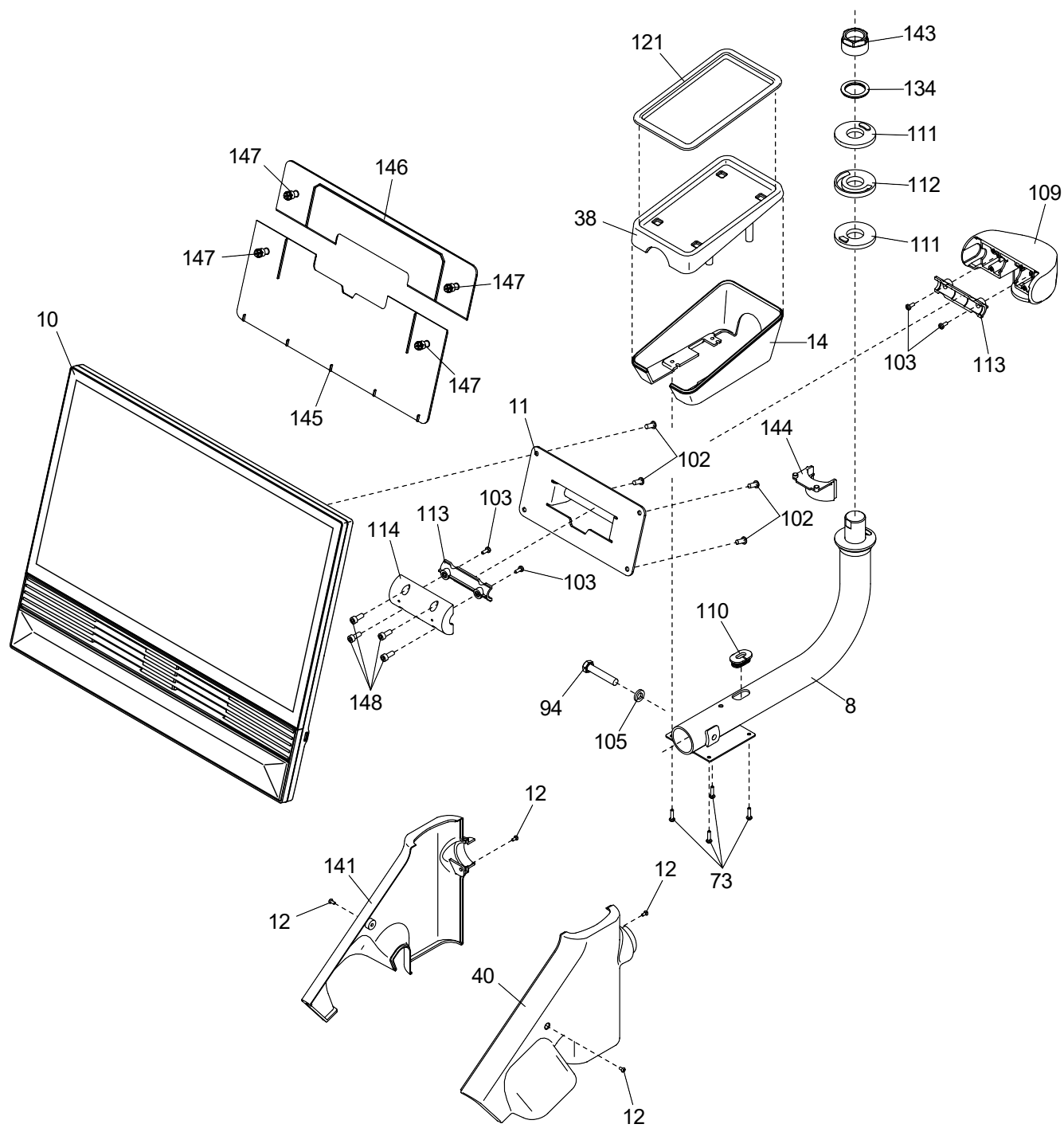
OVERSIKTSDIAGRAM B

Modellnr.: NTEXTDF25-INT.0 R1224B



OVERSIKTSDIAGRAM C

Modellnr.: NTEXTDF25-INT.0 R1224B



DELELISTE

Modellnr.: NTEXTDF25-INT.0 R1224B

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Frame	51	1	Resistance Disc
2	1	Base	52	1	Saddle Bracket
3	1	Power Switch	53	1	Saddle Axle
4	1	Roller Axle	54	1	Saddle
5	1	M6 Shoulder Screw	55	4	Anchored Zip Tie
6	2	Inner Leg Sleeve	56	1	Handlebar Tape Kit
7	1	Handlebar Post	57	16	#8 x 1/2" Screw
8	1	Console Support	58	1	Upper Leg
9	1	M8 x 32mm Screw	59	2	Lower Leg
10	1	Console	60	4	#8 x 1/3" Screw
11	1	Console Bracket	61	4	M8 x 15mm Screw
12	6	M4 x 8mm Screw	62	2	Outer Leg Sleeve
13	1	Saddle Post	63	1	Frame Bearing Set
14	1	Tray Base	64	2	Leg Cover
15	1	M12 Crank Screw	65	1	Ground Screw
16	1	Pulley	66	4	Large Leg Bushing
17	29	M4 x 16mm Screw	67	1	Carriage
18	4	M10 x 20mm Flat Head Bolt	68	2	Leg Spacer
19	1	Crank/Right Crank Arm	69	4	Small Leg Bushing
20	1	Pivot Axle	70	1	Shifter
21	1	Left Crank Arm	71	1	Right Pedal
22	1	Flywheel Assembly	72	1	Left Pedal
23	1	Handlebar Bracket	73	4	M4 x 16mm Machine Screw
24	2	Pivot Bushing	74	1	Shaft Cover
25	1	Drive Belt	75	1	Shaft Cover Sleeve
26	2	Adjustment Assembly	76	4	Stabilizer Cap
27	2	M10 Axle Nut	77	2	Foot
28	2	Post Clamp	78	2	Leveling Foot
29	1	Right Base Cover	79	1	Controller
30	1	Right Lower Shield	80	1	Controller Cover
31	2	Shield Cover	81	3	M3 x 6mm Machine Screw
32	1	Left Lower Shield	82	1	Resistance Motor
33	1	Right Disc	83	2	M10 x 38mm Washer
34	1	Right Incline Motor Cover	84	1	M12 x 25mm Cap Screw
35	1	Left Incline Motor Cover	85	1	Post Knob Cap
36	1	Upper Incline Motor Cover	86	3	Clip Nut
37	1	Left Disc	87	2	Incline Motor Bushing
38	1	Accessory Tray	88	1	Incline Motor Spacer
39	1	Handlebar Post Cap	89	1	Incline Motor
40	1	Right Upper Shield	90	1	Magnet Bracket
41	1	M8 Saddle Screw	91	1	Right Magnet Bracket Cover
42	2	Inner Clamp	92	1	Left Magnet Bracket Cover
43	2	Carriage Cap	93	4	M8 x 12mm Patch Screw
44	3	One-wire Grommet	94	1	M10 x 55mm Screw
45	1	Right Saddle Post Sleeve	95	1	O-ring
46	1	Left Saddle Post Sleeve	96	2	M6 x 25mm Screw
47	1	Right Handlebar Post Sleeve	97	1	Handlebar
48	1	Left Handlebar Post Sleeve	98	2	M8 x 50mm Bolt
49	2	Wheel	99	2	M8 Locknut
50	1	Adjustment Arm	100	2	Post Knob

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
101	1	Carriage Knob	127	6	M8 Large Washer
102	4	M6 x 15mm Socket Screw	128	2	M5 Nut
103	4	M4 x 10mm Machine Screw	129	1	M5 x 8mm Screw
104	1	Roller	130	1	#6 x 5/8" Screw
105	1	M10 Washer	131	1	Adjustment Block
106	1	Handlebar Clamp	132	2	M4 x 10mm Blunt Screw
107	2	M4 x 15mm Machine Screw	133	2	M10 x 20mm Hex Screw
108	2	M6 Washer	134	1	Keyed Washer
109	1	Front Bracket Mount	135	4	M10 Locknut
110	1	Wire Protector	136	2	Handlebar Cap
111	2	Upper/Lower Pivot Disc	137	2	Pulley Magnet
112	1	Center Pivot Disc	138	2	M6 x 15mm Screw
113	2	Inner Pivot Bushing	139	1	Water Bottle Holder
114	1	Rear Bracket Mount	140	2	M5 x 15mm Socket Screw
115	1	Reed Switch/Wire	141	1	Left Upper Shield
116	1	Reed Switch Clip	142	1	Upper Leg Axle
117	1	Left Base Cover	143	1	Pivot Nut
118	1	Power Receptacle	144	1	Mount Cover
119	1	Power Adapter	145	1	Lower Console Cover
120	1	Power Cord	146	1	Upper Console Cover
121	1	Tray Cover	147	4	Crown Fastener/Screw
122	1	Lower Wire	148	8	M6 x 15mm Cap Screw
123	1	Upper Wire	149	2	Outer Clamp
124	1	Extension Wire	150	2	M6 x 25mm Saddle Screw
125	1	Control Wire	*	—	Assembly/Adjustment Tool Kit
126	2	M8 x 12mm Screw	*	—	User's Manual

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside www.mylناسport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
abilica.se
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.com
mylnasport.com