

BOWFLEX

MAX
TRAINER™

M5



INNEHÅLL

Säkerhetsföreskrifter	3
Varningsdekaler och serienummer	4
Specifikationer	5
Före montering	5
Delar	6
Smådelar	7
Verktyg	7
Montering	8
Flytta träningsmaskinen	17
Stabilisering av träningsmaskinen	17
Säkerhetsinstruktioner	18
Funktioner	19
Grundläggande om träning	25
Drift	31
Display	38
Underhåll	39
Felsökning	42
Service	44

Tänk på att spara originalkvittot på att du köpt denna produkt. Skriv även ner följande information för framtida referens:

Serienummer:

Inköpsdatum:

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Läs och förstå alla varningar på träningsmaskinen.
- Läs och förstå monteringsanvisningarna som finns i bruksanvisningen.
- Se till att ingen obehörig finns i närheten av maskinen när den monteras.
- Anslut inte el-kabeln innan detta anges i anvisningarna.
- Montera inte träningsmaskinen utomhus eller i fuktiga omgivningar.
- Vissa monteringssteg kan vara tunga eller svåra att utföra på egen hand. Be någon om hjälp om så behövs – försök inte att utföra det på egen hand.
- Placera maskinen på ett jämnt och plant underlag.
- Försök inte ändra maskinens design eller funktioner. Det kan inverka på säkerheten och omfattas inte av garantin.
- Om du måste byta någon av maskinens delar ska du endast använda Nautilus-originaldelar.
- Använd inte träningsmaskinen innan den är färdigmonterad och har kontrollerats i enlighet med bruksanvisningen.
- Läs och förstå bruksanvisningen noga innan du använder maskinen första gången. Spara bruksanvisningen för framtida referens.
- Träningsmaskinen ska monteras i den ordningsföljd som anges i bruksanvisningen.
- Denna produkt innehåller magneter. Dessa kan störa vissa medicinska enheter om denna kommer i närheten av magneterna under montering, underhåll och/eller användning av maskinen. Om du har pacemaker eller liknande apparater bör du rådfråga en läkare innan du använder dig av maskinen. På kommande sida finns en översikt över var på maskinen som magneterna är placerade.

VARNINGSDEKALER OCH SERIENUMMER

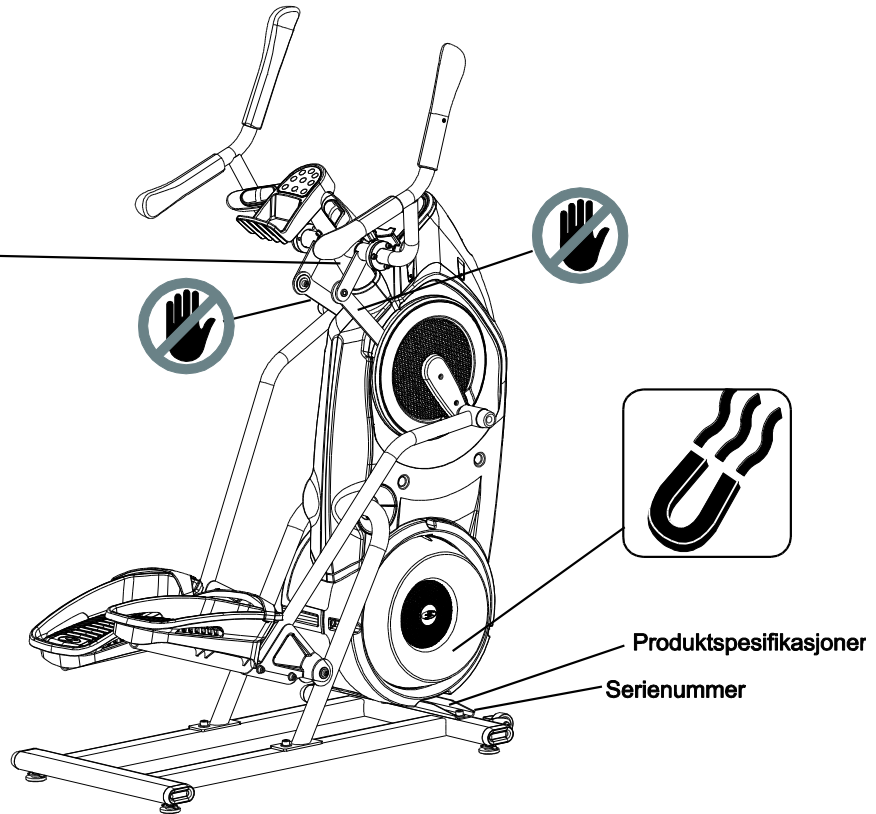
⚠ WARNING

1. Prior to use, read and understand the Owner's Manual, including all Warnings.
2. Inspect product before use. Do not use if any parts are in need of repair.
3. Keep children and pets away from this machine at all times.
4. Not intended for use by anyone under 14 years of age.
5. This machine is for Home use only.
6. Use Caution when you use this equipment or serious injury can occur.
7. The maximum user weight for this machine is 136 Kg (300 lbs).
8. Replace any "Caution" "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.
9. The heart rate displayed on the console is an approximation and should be used for reference only.
10. The Target LED Range is a suggested workout level, and should only be followed if your physical fitness level allows. Cease exercise if you feel faint or dizzy.

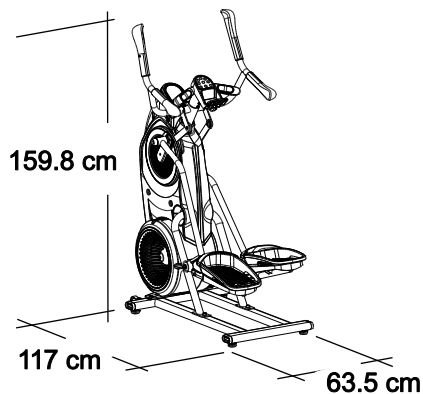
⚠ AVERTISSEMENT

1. Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
2. Ne pas utiliser si des pièces sont endommagées.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps.
4. Déconseillé aux enfants âgés de moins de 14 ans.
5. Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant.
6. Une imprudence pourrait être dangereuse, voire mortelle.
7. Cette machine support un poids maximal de (136 kg).
8. Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
9. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.
10. La gamme lumineuse de cibles est un niveau d'entraînement suggéré, et ne doit être suivie que si votre niveau de condition physique le permet. Cessez l'entraînement si vous vous sentez faible ou étourdi(e).

8003496_B



SPECIFIKATIONER



Maximal användarvikt: 136 kg

Max pedalhöjd: 48,5 cm

Strömkrav:

Spänning: 9 V DC

Driftström: 1 500 mA

Lagstadgade godkännanden:

UL-konstruerad, CSA-certifierad (eller motsvarande), Nominellt 120 V 60 Hz In, 9 V DC, 1 500 mA ut. Klass 2 eller LPS.



Denna produkt, dess förpackning och dess komponenter innehåller kemikalier som i Kalifornien, USA, anses vara cancerframkallande, kunna orsaka fosterskador eller skador på reproduktionsorgan. För mer information, gå in på www.nautilus.com/prop65.

FÖRE MONTERING

Välj en monteringsplats med hårt och jämnt underlag. Du behöver ha en fri yta på minst 185 x 240 cm. Säkerställ att området har tillräcklig takhöjd, med tanke på användarens höjd tillsammans med maskinens pedalhöjd.

Grundläggande monteringstips:

- Läs och förstå säkerhetsanvisningarna före monteringen.
- Samla alla delar som krävs för respektive monteringssteg.
- Använd rekommenderade skruvnycklar för att skruva fast/lossa skruvar och muttrar (vrid medurs för att fästa och moturs för att lossa), om inte annat anges i bruksanvisningen.
- Vid montering av två delar, lyft försiktigt för att göra det enklare att föra skruvarna genom hålen.
- Det krävs två personer för monteringen.

Matta:

Bowflex Max Trainer® Machine Mat är ett praktiskt tillbehör som hjälper till att hålla träningsområdet fritt, samtidigt som den skyddar golvet.

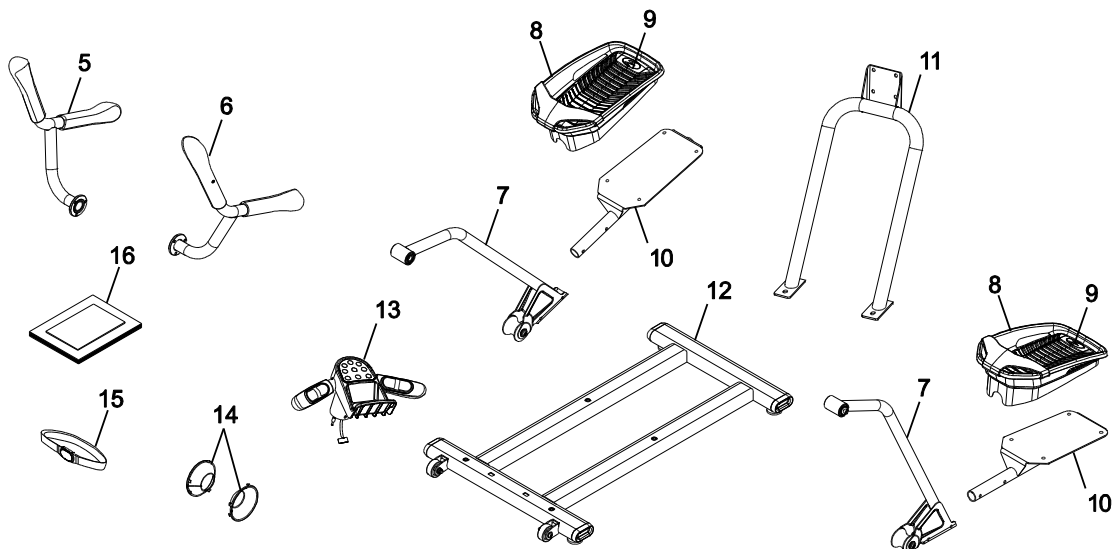
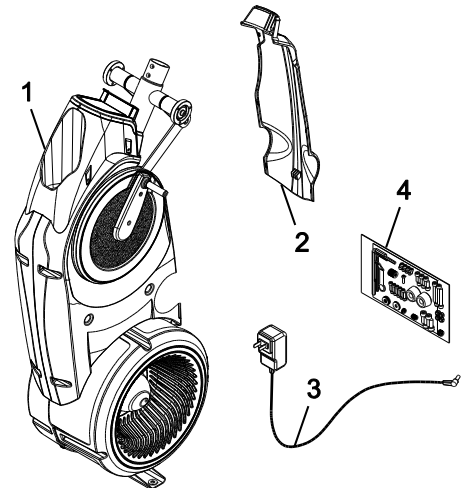
Gummimattan ger ett bra grepp och begränsar statisk elektricitet, dessutom minskas risken för datorfel. Om möjligt bör du lägga ut denna matta i träningsområdet innan du monterar maskinen.

Se sista sidan för kontaktinformation till MyIna Sport om du vill beställa mattan, eller gå in på www.bowflex.com

DELAR

Ruta 1:

Nr	Ant.	Beskrivning
1	1	Ram
2	1	Bakre kåpa
3	1	Adapter
4	1	Datakort

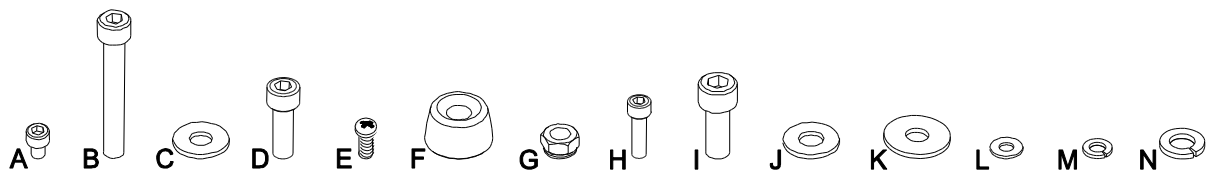


Ruta 2:

Delar som levereras specifikt för höger och vänster sida är markerade med klisteretiketter som anger om det är R (höger) eller L (vänster).

Nr	Ant.	Beskrivning	Nr	Ant.	Beskrivning
5	1	Övre handtag höger	12	1	Stabilisatorset
6	1	Övre handtag vänster	13	1	Fast handtag
7	2	Ben	14	2	Hattar
8	2	Fotdyna	15	1	Pulsbälte
9	2	Insats för fotdyna	16	1	Bruksanvisning
10	2	Pedal			
11	1	Skenset			

SMÅDELAR



Nr	Ant.	Beskrivning	Nr	Ant.	Beskrivning
A	8	Sexkantsskruv, M6x1.0x8	H	10	Sexkantsskruv, M6x1.0x20
B	4	Sexkantsskruv, M8x1.25x55	I	4	Sexkantsskruv, M10x1.5x25
C	12	Bricka, platt, M8x18	J	4	Bricka, platt, M10x23
D	6	Sexkantsskruv, M8x1.25x20	K	2	Bricka, platt, M8x24
E	1	Stjärnskruv, M5x0.8x20	L	4	Bricka, platt, M6x13
F	2	Hatt	M	10	Låsbricka, M6
G	4	Låsmutter, M8	N	6	Låsbricka, M8

VERKTYG

Medföljer



#2
5 mm
6 mm
8 mm



13 mm

Medföljer inte

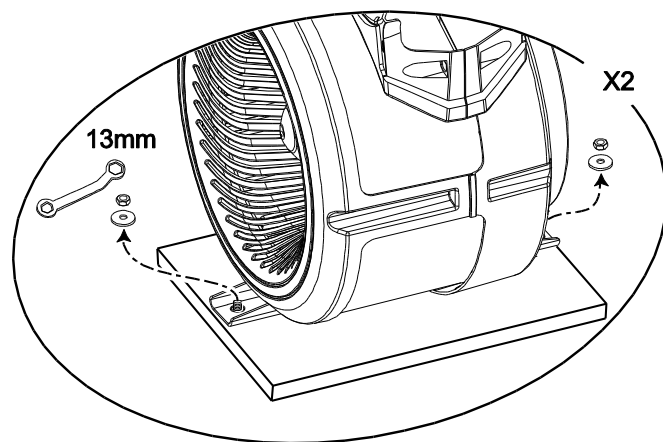
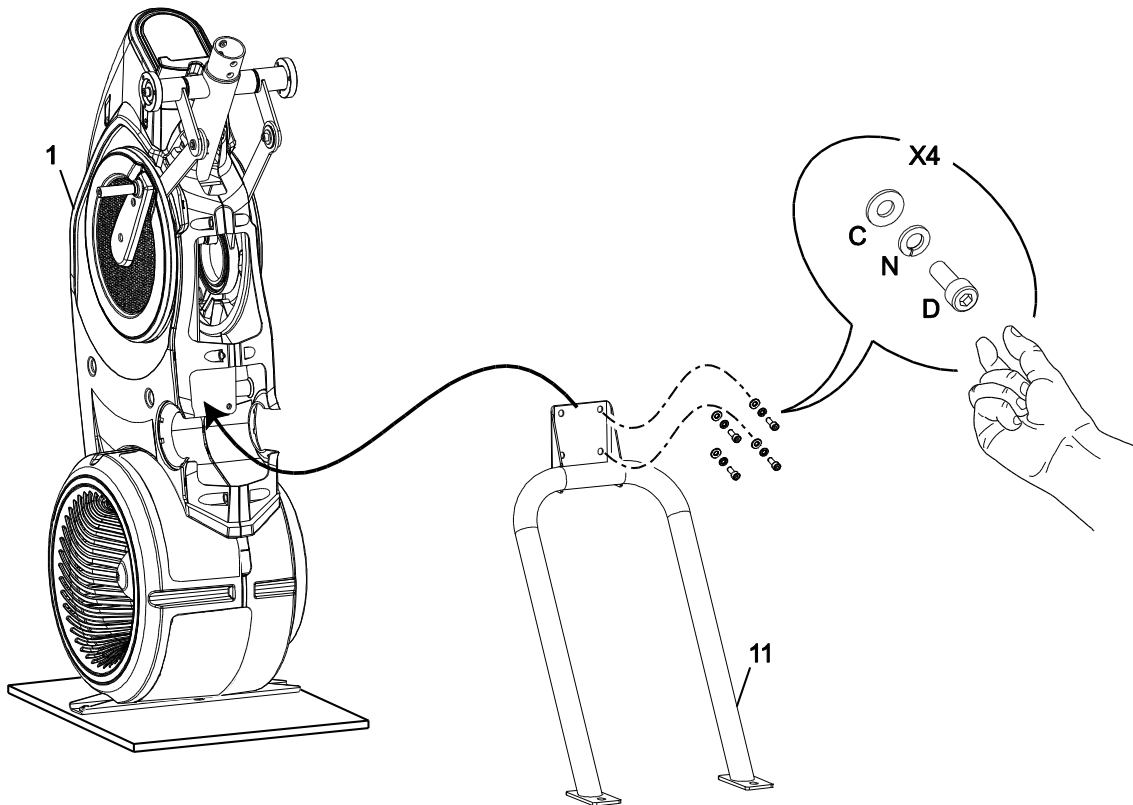


(rekommenderat)

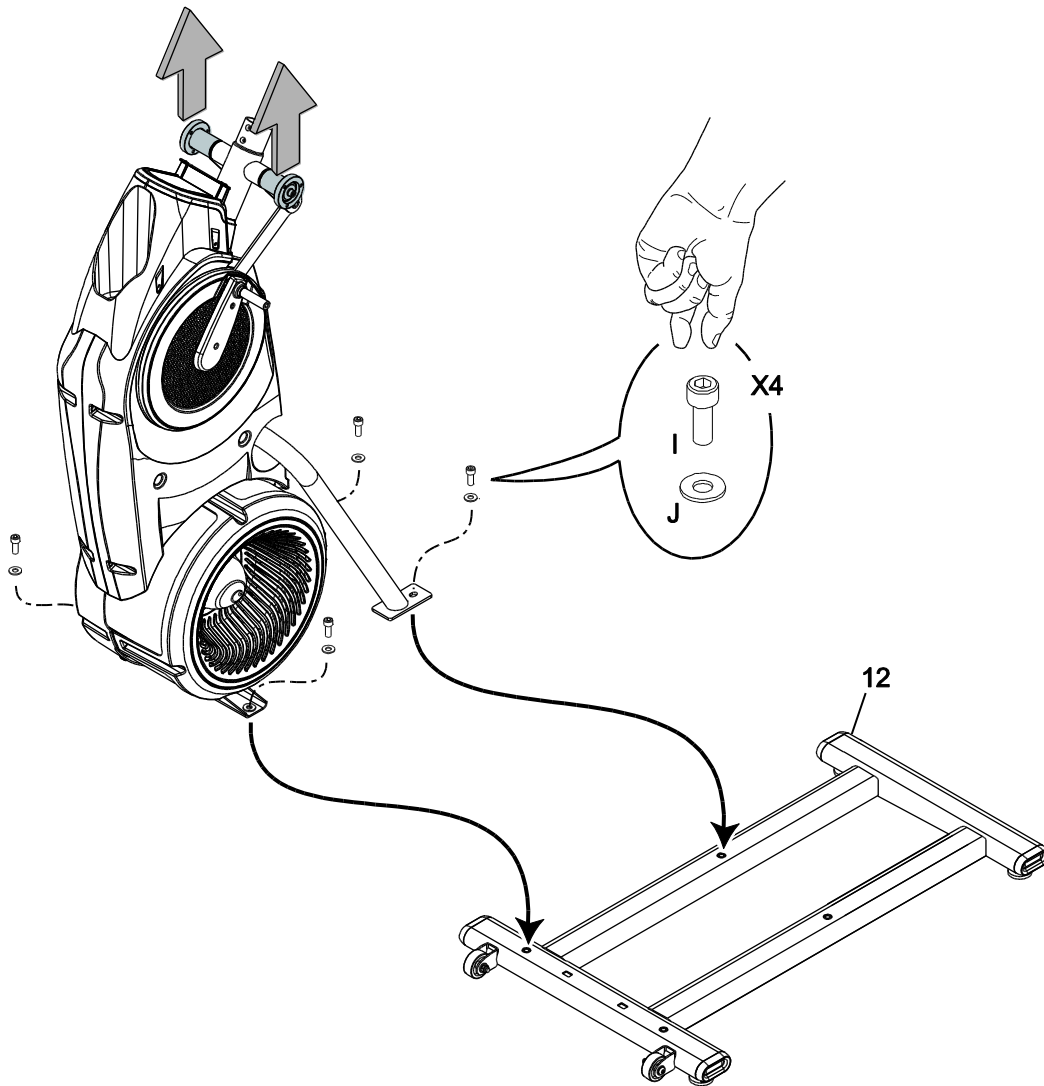
MONTERING

Lyft inte ut ramen från förpackningen innan den monteras i skenorna.

1. Montera skenorna i ramen och lossa därefter ramen från transportplattan.
Vissa av maskinens delar kan vara tunga och svåra att lyfta på egen hand. Ta hjälp av en annan person under dessa monteringssteg. Försök inte lyfta tunga delar på egen hand.
Obs: Dra åt smådelarna för hand.

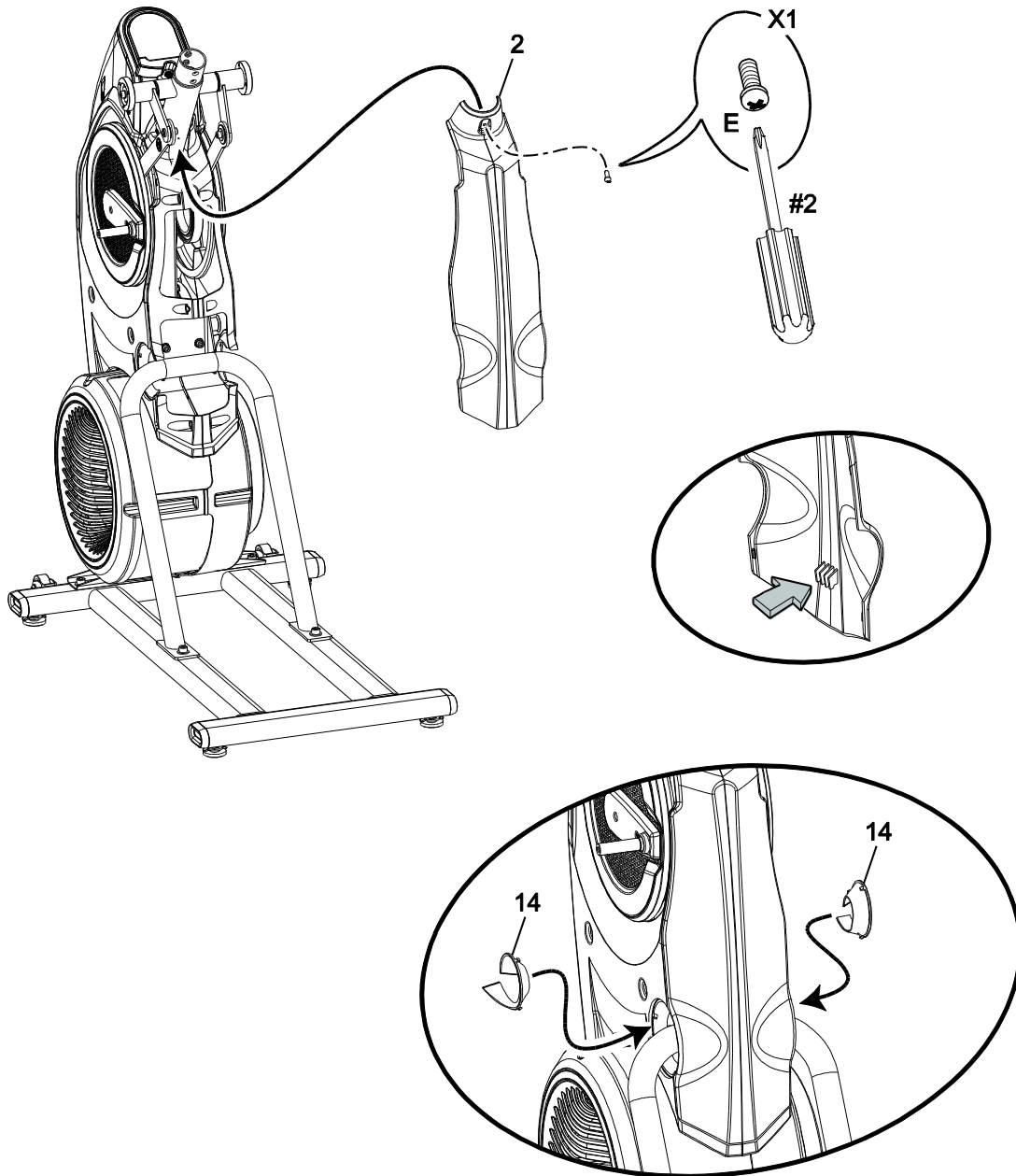


2. Lyft försiktigt av ramen från transportplattan och montera den i stabilisatorsetet. Vissa av maskinens delar kan vara tunga och svåra att lyfta på egen hand. Ta hjälp av en annan person under dessa monteringssteg. Försök inte lyfta tunga delar på egen hand. Lyft ramen från utsidan av navet, så som bilden visar. Obs: När alla smådelar dragits åt för hand kan du efterspanna alla smådelar i de två sista stegen.

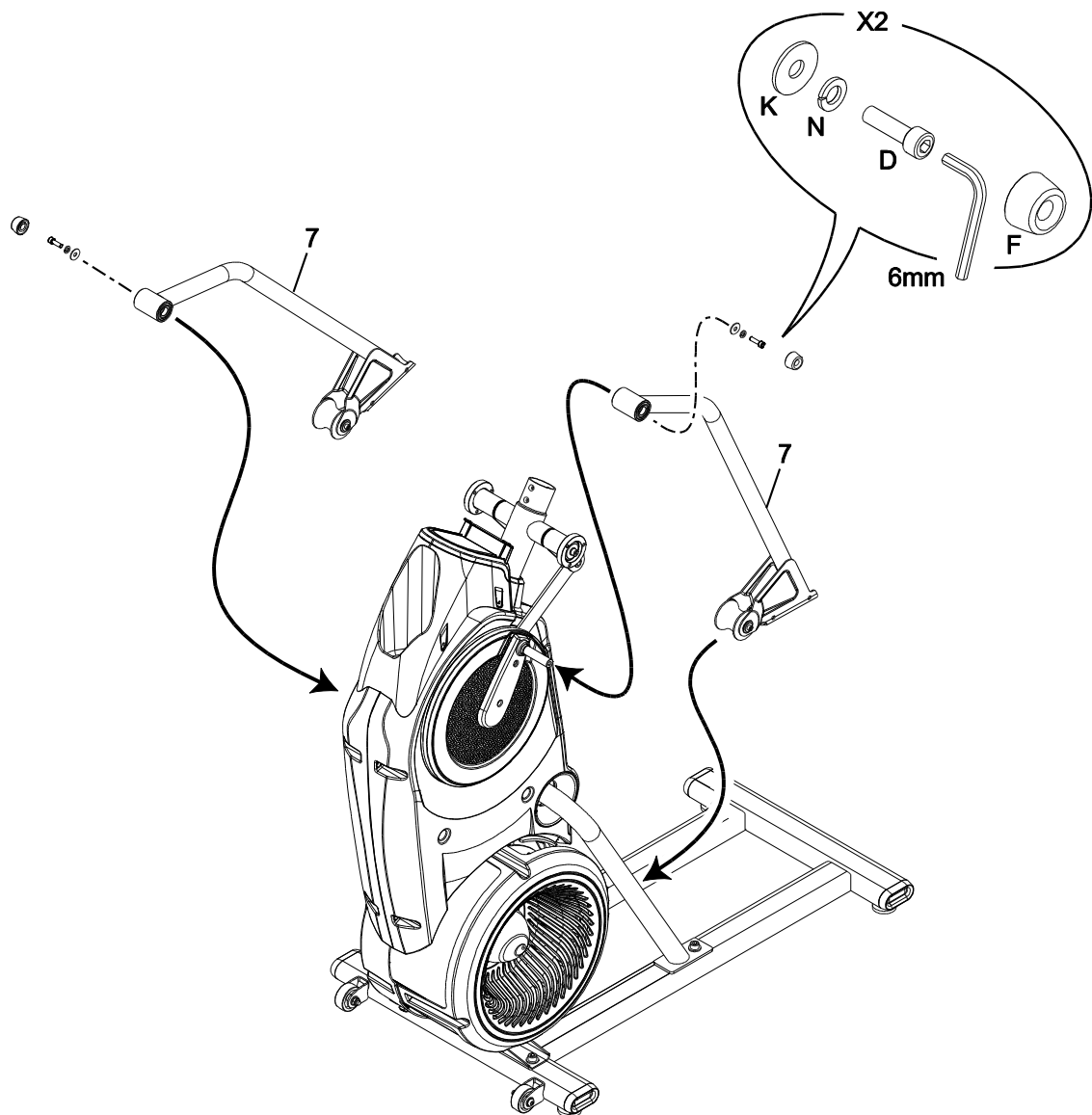


3. Montera den bakre kåpan och hattar på ramen.

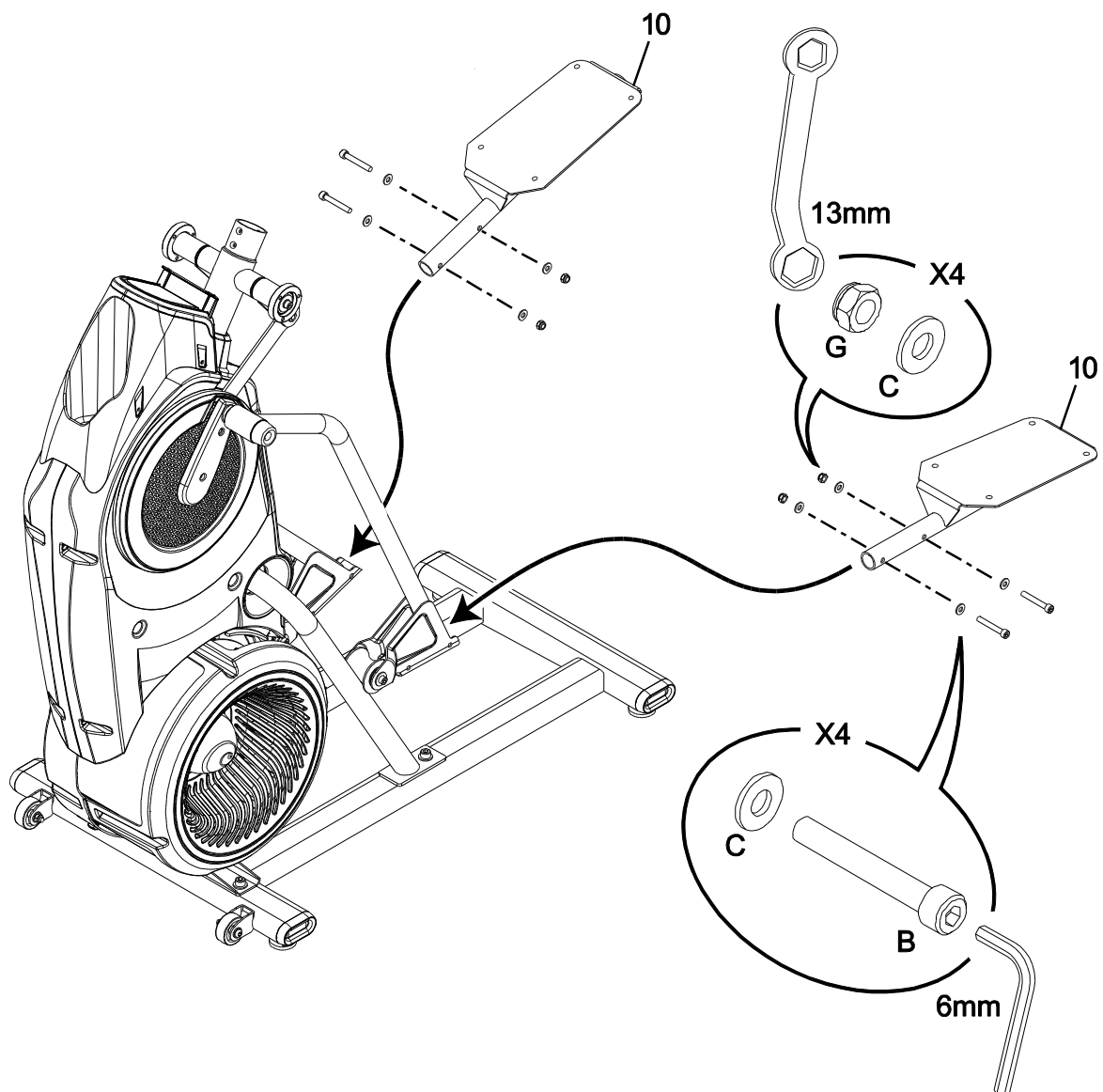
Obs: Placera kroken inne i den bakre kåpan på ramen och vrid den på plats.



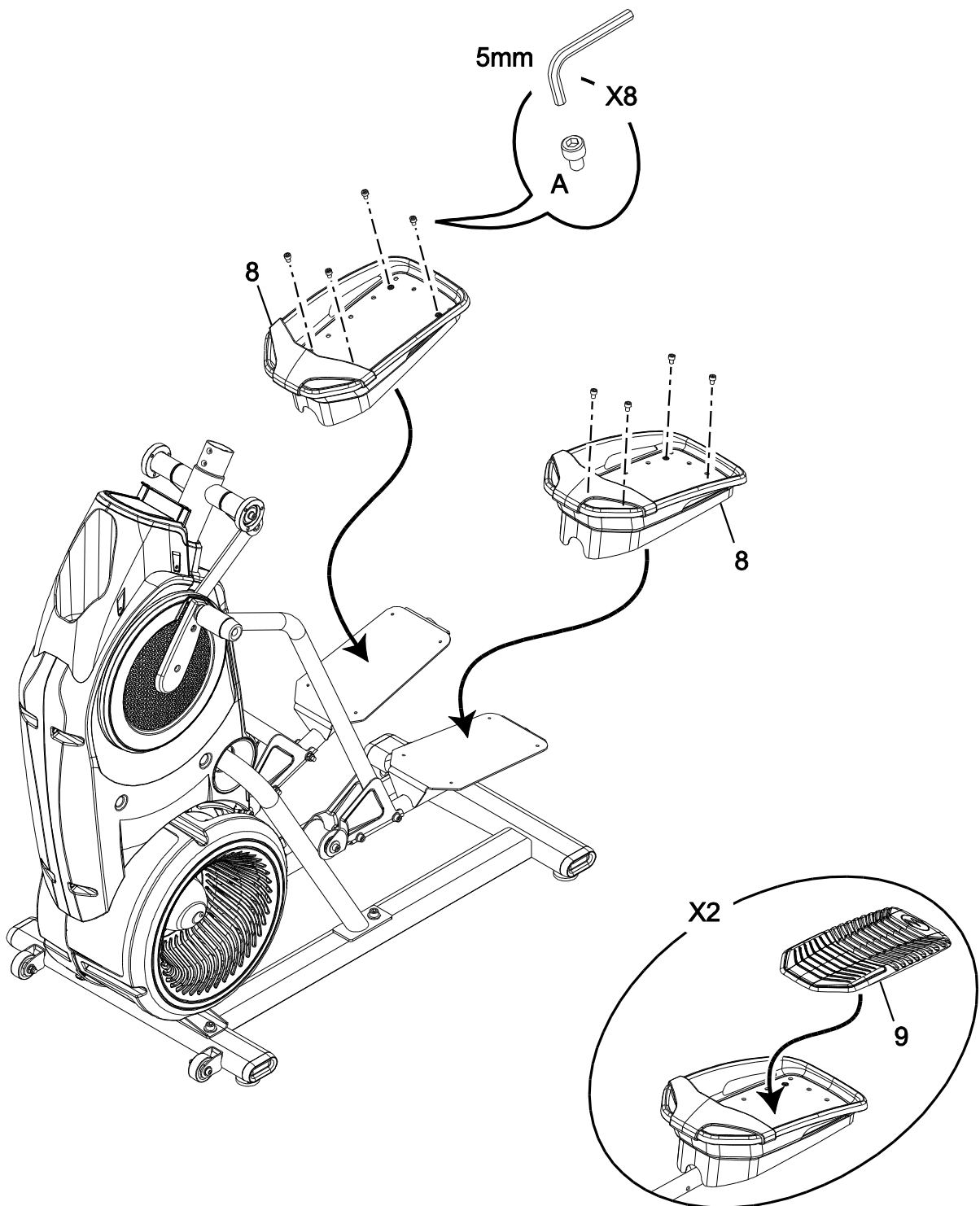
4. Fäst benen i ramen.
Observera att benen sitter samman och kan inte röras separat.



5. Fäst pedalerna i ramen.



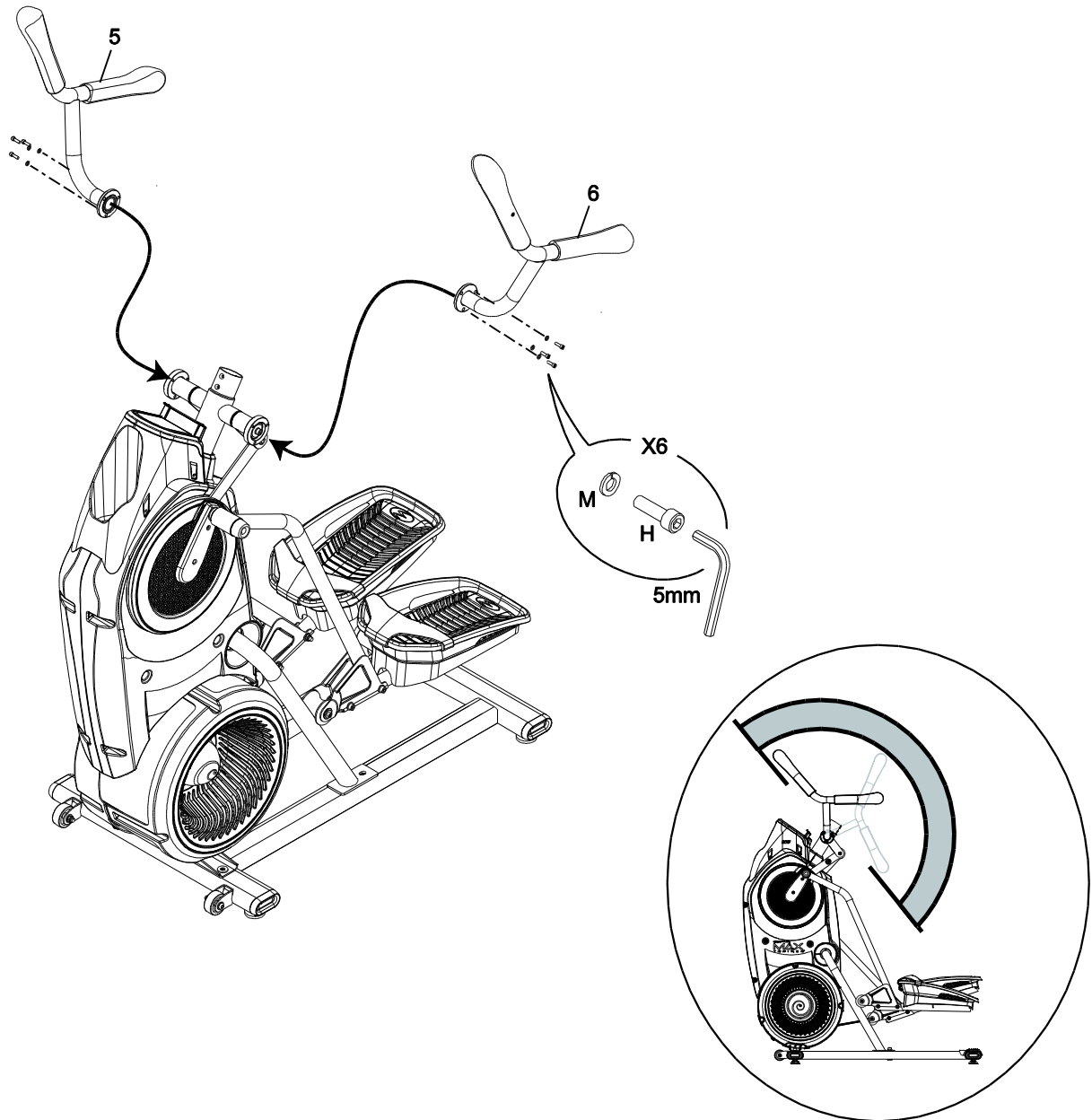
6. Montera fotdynorna följt av insatserna till fotdynorna.



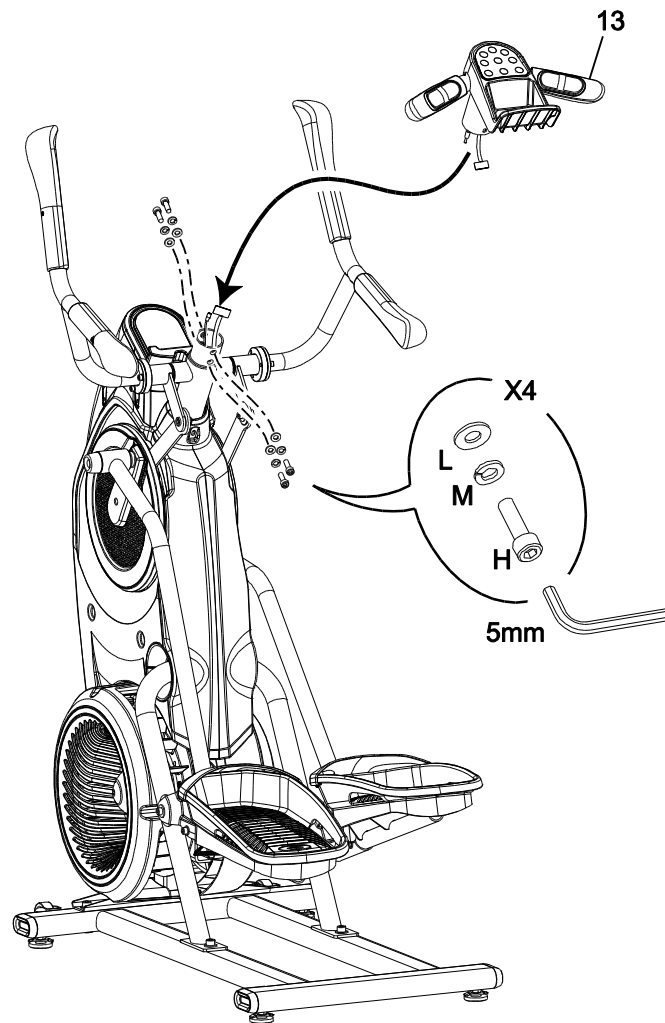
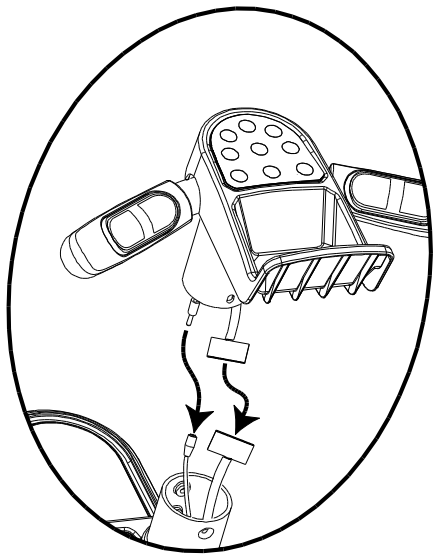
7. Montera det övre handtaget i ramen.

Observera att pedalerna och de övre handtagen är sammankopplade och kan inte flyttas separat. Vissa av delarna är tunga och det kan vara lämpligt att få hjälp med monteringen.

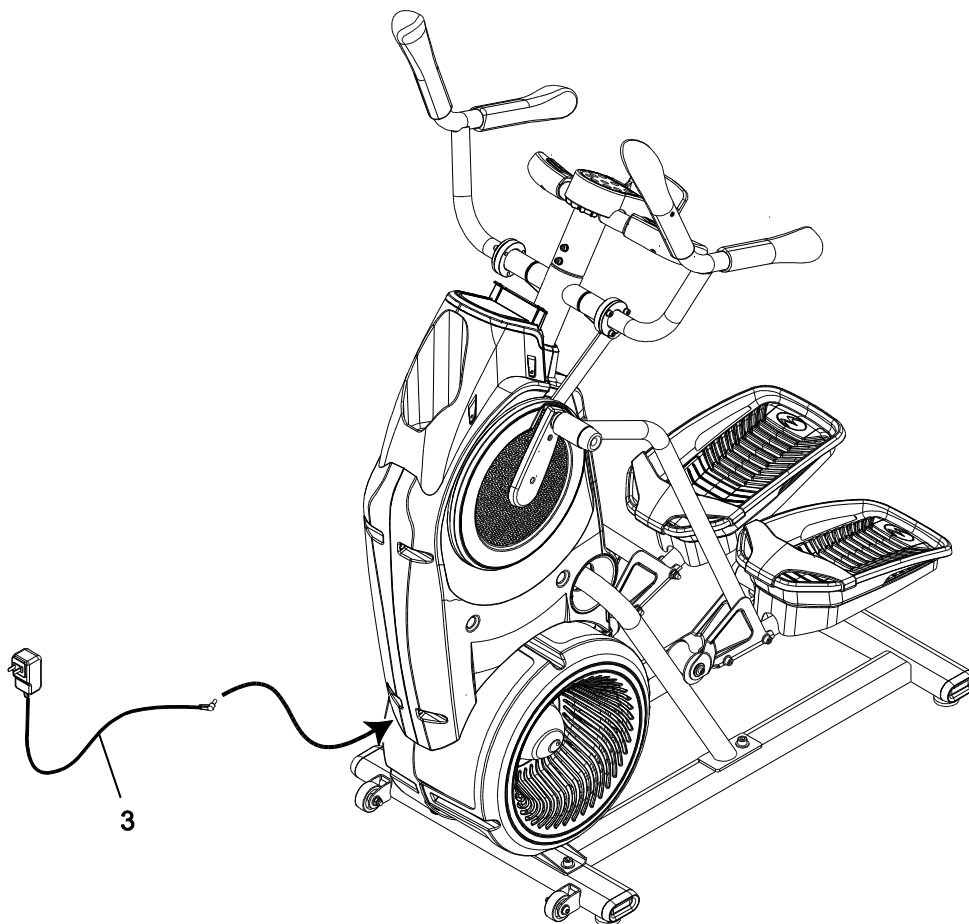
Se till att montera de övre handtagen så att det känns naturligt när man använder maskinen.



8. Montera det fasta handtaget i ramen.
Var försiktig så att du inte klämmer displaykabeln.



9. Koble adapteren til rammesettet.



10. Inspiser apparatet.

Forsikre deg om at alle smådeler er strammet og at alle komponenter er montert riktig. Pass på at du skriver ned serienummeret i feltet du finner tidligere i denne brukerveiledningen.

Ikke bruk apparatet før den er fullstendig montert og inspisert.

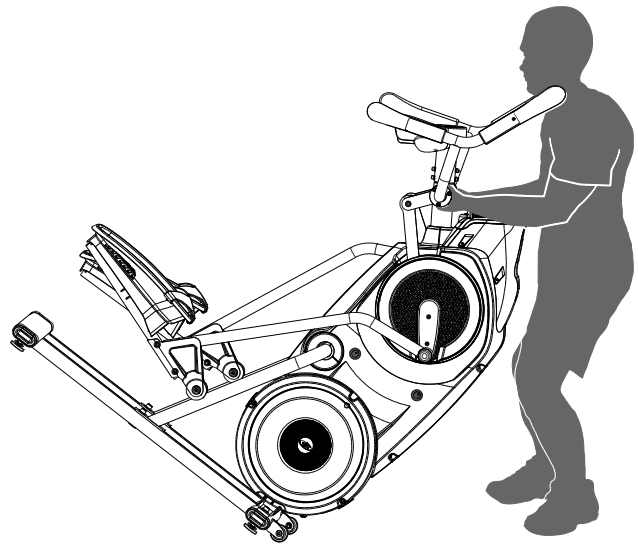
JUSTERINGER

Flytting av apparatet

Avhengig av brukerens fysiske styrke kan det være nødvendig å få hjelp med å flytte apparatet.

1. Grip de indre stasjonære delene av dreiesettet og vipp apparatet forsiktig mot deg til det står på transporthjulene. Forsikre deg om at du er kjent med apparatets vekt før du vipper maskinen.
2. Dytt apparatet til ønsket posisjon.
3. Senk apparatet forsiktig til gulvet.

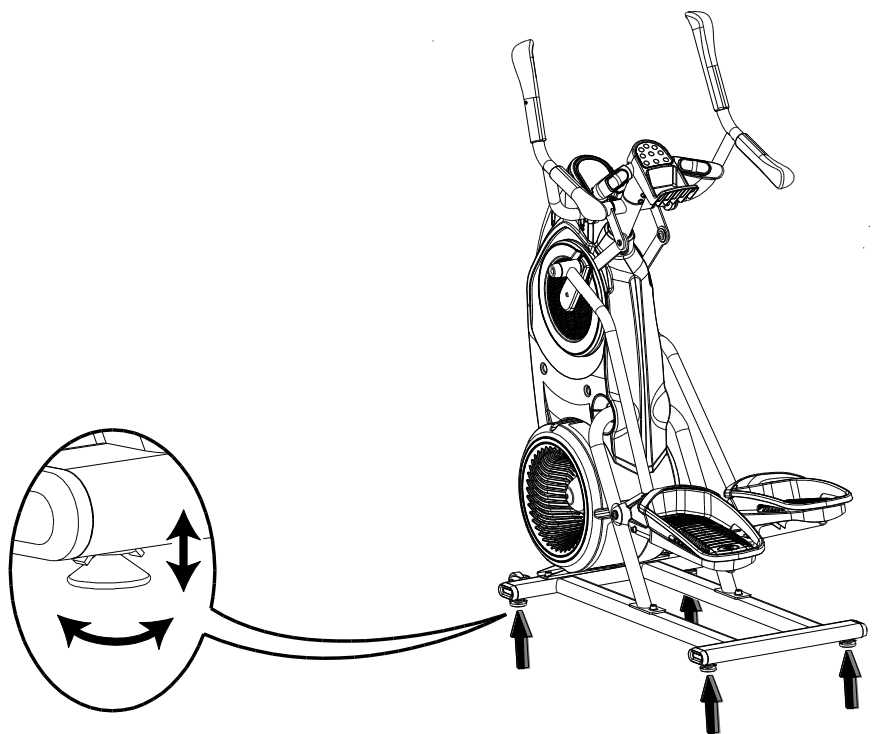
Hver forsiktig når du beveger apparatet – plutselige bevegelser kan påvirke computeren.



Stabilisering av apparatet

Apparatet må stabiliseres dersom underlaget er ujevnt eller dersom skinnesettet vipper litt på gulvet.

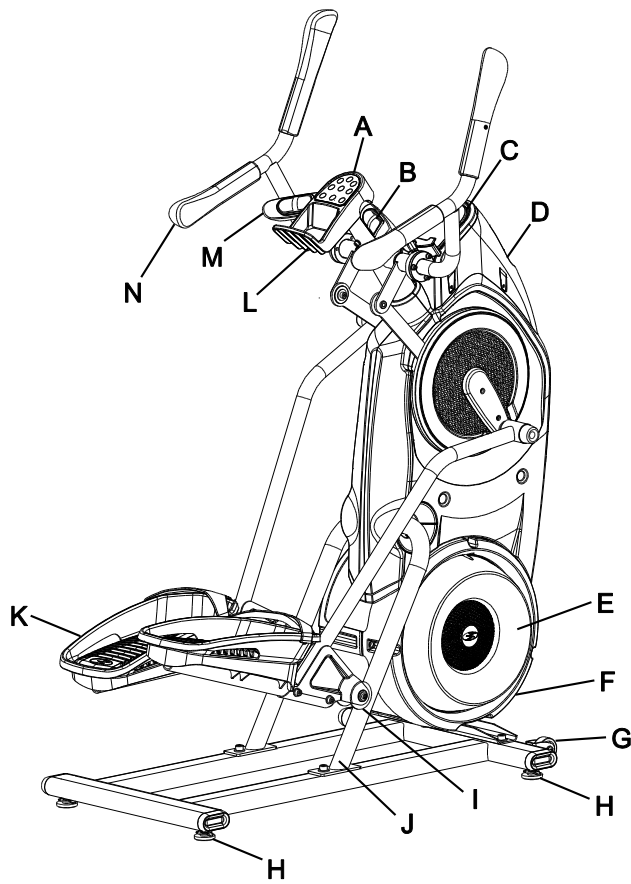
1. Plassér apparatet på underlaget der det skal tas i bruk.
2. Løsne låsemutterne og juster stabilisatorskruene til de er balansert på gulvet. Ikke juster stabilisatorskruene så mye at de skrur ut av apparatet.
3. Stram låseskruene. Forsikre deg om at apparatet står jevnt på underlaget før du tar det i bruk.



SIKKERHETSINSTRUKSER

- Les og sett deg inn i brukerveiledningen. Spar på brukerveiledningen for fremtidig referanse.
- Les og sett deg inn i alle varselsmerkene på apparatet.
- For å redusere risikoen for elektrisk sjokk, koble alltid fra strømledningen og vent i minst fem minutter før du renser, vedlikeholder eller reparerer apparatet.
- Pass på at ingen barn eller uvedkommende kommer nær apparatet mens det er i bruk.
- Dette apparatet er ikke utviklet for brukere under 14 år.
- Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime. Avslutt treningen dersom du opplever smerte eller ubehag, og kontakt lege. Hjerterytmen og verdiene som er utregnet og målt av konsollet må kun brukes som referanse – verken konsollet eller håndpulsmålerne er medisinske verktøy.
- Inspiser apparatet for løse eller slitte deler før hver bruk, og ikke benytt apparatet dersom ikke alt fungerer som det skal. Hold spesielt godt øye med pedalene og krankarmene.
- Maks brukervekt er 136 kg.
- Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk.
- Ikke ikle deg løstsittende klær eller smykker, da disse kan vikle seg inn i apparatets bevegelige deler. Ikke stikk fingre eller andre objekter inn i de delene av apparatet som er i bevegelse.
- Bruk apparatet kun på en solid og flat overflate.
- Pass på at pedalene er stabile før du stiger på dem.
- Ikke bruk dette apparatet utendørs eller i fuktige omgivelser.
- Forsikre deg om at du har minst en halv meters klaring på hver side av produktet under bruk.
- Ikke overtren da dette kan føre til skader.
- Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
- Pass på at du utfører all vedlikehold som beskrevet i denne brukerveiledningen.
- Hold pedalene rene og tørre.
- Vær oppmerksom på endringer i hastighet og motstandsnivå.
- Apparatet har ikke et fritt svinghjul. Senk hastigheten gradvis før du forsøker å stanse bevegelsen. Ikke stig av apparatet før pedalene er stasjonære.
- Ikke før objekter inn i åpninger på apparatet.

FUNKSJONER



A Konsollknapper
B Pulssensorer
C Skjerm
D Flaskeholder
E Vifte
F Strømtilkobling
G Transporthjul

H Nivåjusterer
I Valse
J Skinnesett
K Pedal
L Kurv
M Stasjonært håndtak
N Øvre håndtak
O Bluetooth-tilkobling (ikke vist)

KONSOLL

Forbrenningsrate

Denne skjermen viser forbrenningsraten din. Dette beregnes utfra RPM og motstandsnivå. Dess høyere disse verdiene er, dess høyere kaloriforbrenning.

Målverdier, forbrenning

Konsollet tilbyr et treningsprogram som tilpasses utfra brukerens innstillinger. Fem LED-lys vil aktiveres under treningsøkten, hvor den første anbefales for nybegynnere. Programmet blir vanskeligere dess flere LED-lys aktiveres.

Merk: Pass på å holde brukerprofilen oppdatert for å forsikre deg om en mer nøyaktig avlesning og en bedre tilpasset økt.

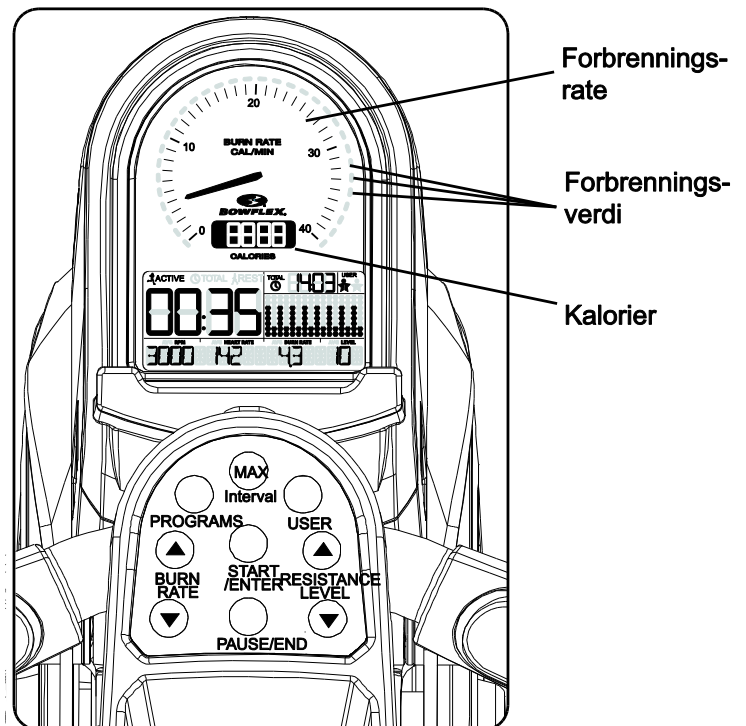
Merk: Dette programmet er kun ment som forslag. Du bør kun følge dette programmet dersom kondisjonen din tillater det.

Maks. forbrenningsmarkør

Dette er et oransje LED-lys som markerer den høyeste forbrenningsraten du oppnådde under inneværende treningsøkt.

Kalorier

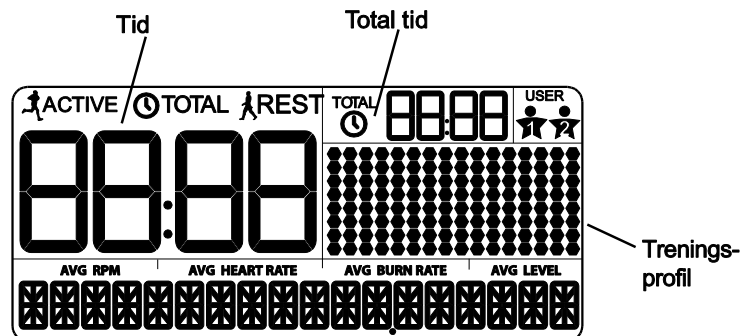
Kaloriskjermen viser omtrentlig hvor mange kalorier som forbrennes under treningsøkten. Skjermen kan maks vise 9999.



SKJERMINFORMASJON

Tid

Denne skjermen viser varigheten på den aktuelle treningsøkten. Tiden kan vises på tre forskjellige måter avhengig av treningstype: Intervall; manuell; og standard.



Active: Under intervalløkter vil denne skjermen veksle mellom aktive perioder og hvileperioder. Hvert segment telles ned på konsollet. *ACTIVE* er betegnelsen for den aktive delen av intervalltreningen.

Total: Under manuelle treningsøkter vil skjermen beregne tiden opp fra 0 til treningsøkten er over. Under standardøkter, vil tiden telles ned. Treningsøkten vil avsluttes automatisk dersom treningstiden overstiger 99:99.

Rest: Under intervalløkter vil skjermen telle ned tiden som gjenstår til det aktive segmentet.

Total tid: Denne skjermen viser den totale tiden for intervalløkter. Ingen informasjon vil vises her under manuelle eller standardøkter. Treningsøkten vil avsluttes automatisk dersom treningstiden overstiger 99:99.

Brukerprofil: Brukerprofilen (USER PROFILE) viser valgt bruker. Det vil alltid være en brukerprofil valgt.

Merk: Tilpass brukerprofilen din dersom du ønsker mer nøyaktige avlesninger for kaloritelleren og forbrenningsraten.

Treningsprofilskjermen: Hver søyle i denne profilen viser én intervall (segment). Dess høyere søylen er, dess høyere er den forventede forbrenningsraten.

Under standardprogrammer vil profilen vise motstands nivået, og konsollet vil automatisk justere dette under treningsøkten.

Under smart-programmer vil profilen vise forbrenningsraten, og konsollet vil justere motstands nivået for å oppmuntre brukeren til å nå målverdien basert på pedalhastighet.

Den blinkende søylen representerer inneværende segment.

RPM: Denne skjermen viser hvor mange rotasjoner pedalene foretar pr minutt. Skjermen viser maks 200 rotasjoner.

Hjerterytme: Denne skjermen viser hjerterytmen i BPM, i henhold til pulssensorene. Dersom konsollet ikke oppdager pulssignaler vil ingen verdier vises på skjermen.

Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime. Avslutt treningsøkten umiddelbart dersom du opplever smerte eller annet ubehag, og snakk med en lege før du benytter deg av apparatet igjen. Pulsverdier utregnet av konsollet skal kun brukes til referanse.

Forbrenningsrate: Dette feltet viser omtrentlig hvor mange kalorier som forbrennes i øyeblikket. Denne verdien påvirkes direkte av RPM og motstands nivå. Innstillinger for brukervekt i brukerprofilen kan også påvirke denne raten.

Nivå: Dette feltet viser inneværende motstands nivå på en skala fra 1 til 16. Jo høyere motstands nivå, jo vanskeligere er det å trække på pedalene.

Under smart-økter vil konsollet justere motstands nivået for å oppmuntre brukeren til å nå forbrenningsmålet basert på pedalhastighet.

TASTATURFUNKSJONER

PROGRAMS: Trykk for å velge treningsprogram. Hold nede i tre sekunder for å justere valgt program.

MAX INTERVAL: Trykk for å starte MAX INTERVAL-økten. Hold denne knappen nede i tre sekunder for å forandre intervalltidene (ACTIVE og REST) og forbrenningsraten i dette programmet.

USER: Trykk denne knappen for å velge ønsket brukerprofil. Hold nede i tre sekunder for å forandre den valgte profilen.

BURN RATE (opp): Denne knappen øker forbrenningsraten under treningsøkten; eller øker verdier for tid (TIME), alder (AGE), vekt (WEIGHT) eller høyde (HEIGHT).

START/ENTER: Trykk denne knappen fra hovedmenyen for å starte en manuell treningsøkt, program eller for å fortsette et allerede påbegynt program. Du kan også trykke denne knappen for å bekrefte valgte verdier eller innstillinger.

RESISTANCE LEVEL (opp): Øker motstanden på treningsøkten.

BURN RATE (ned): Denne knappen reduserer forbrenningsraten under treningsøkten; eller reduserer verdier for tid (TIME), alder (AGE), vekt (WEIGHT) eller høyde (HEIGHT).

PAUSE/END: Setter en aktiv økt på pause; avslutter en pauset økt; eller går tilbake til forrige skjerm under innstillingsmodus.

RESISTANCE LEVEL (ned): Reduserer motstanden på treningsøkten.

TILKOBLING

Apparatet er utstyrt med Bluetooth Smart-tilkobling, og kan derfor kobles trådløst til BOWFLEX MAX TRAINER-applikasjonen på innretninger med støtte for dette.

Besøk www.bowflexmaxtrainer.com for en fullstendig liste over støttede innretninger.

BOWFLEX MAX TRAINER APPLIKASJON

Denne applikasjonen synkroniserer med apparatet og lar deg holde oversikt over det totale antallet forbrente kalorier, tid, watts og mye mer. Disse verdiene blir lagret i applikasjonen slik at du enkelt skal kunne bruke dem til referanse ved senere tidspunkt. Applikasjonen synkroniserer også treningsdataen din med *MyFitnessPal* slik at du kan dele resultatene dine med venner og bekjente.

1. Last ned gratis-appen *Bowflex Max Trainer* fra *Google Play* eller *iTunes App Store*.
Besøk www.bowflexmaxtrainer.com for en fullstendig liste over støttede innretninger.
2. Følg instruksjonene på applikasjonen for å synkronisere innretningen din til apparatet.
Besøk www.bowflexconnect.com for mer informasjon og vanlig stilte spørsmål.

HOLD OVERSIKT OVER RESULTATENE DINE PÅ www.bowflexconnect.com

Benytt deg av *Bowflex Connect* for å holde oversikt over din fremgang, og del treningsinformasjonen din med *MyFitnessPal*. Vurder dine egne treningsøkter og resultater når det passer deg best, uten at du trenger å være i nærheten av treningsapparatet. *Bowflex Connect* lar deg velge treningsverdier og vise dem på ukentlige, månedlige eller årlige grafer for sammenlikning. Det er også en interaktiv treningslikning hvor brukeren kan velge forskjellige treningsverdier for å skape ytterligere beregninger.

1. Koble deg til *Bowflex Connect* for å synkronisere treningsinformasjonen din. Når du har opprettet din egen konto vil treningsøktene dine lastes opp til *Bowflex Connect* umiddelbart etter hver treningsøkt via *Bluetooth*-innretningen din.
2. Ønsker du å synkronisere treningsinformasjonen via *MyFitnessPal*, velger du meny-valget øverst til venstre på nettsiden, og velg *SYNC TO MYFITNESSPAL*.
Merk: *Bowflex Connect* vil synkronisere treningsøktene dine automatisk med *MyFitnessPal* etter den første synkroniseringen.

PULSSENSORER

Pulssensorer sender pulsavmålinger direkte til konsollet. Disse sensorene er laget i rustfritt stål og kan finnes på håndtakene. Bruk disse sensorene ved å holde rundt dem. Forsikre deg om at hendene dine berører både toppen og bunnen av sensorene. Hold godt rundt dem, uten å gripe for løst eller for stramt. Begge hendene må være i kontakt med sensorene for at konsollet skal være i stand til å oppdage pulsen din. Når konsollet oppdager fire stabile pulssignaler vil skjermen vise avlesningen.

Når konsollet har oppdaget pulsen din, holder du kroppen og hendene dine stille i 10 til 15 sekunder. Konsollet vil bruke denne tiden til å bekrefte pulsavlesningen. Det kan være flere faktorer som påvirker sensorenes evne til å foreta avlesninger:

- Bevegelse i musklene i overkroppen (inkludert armene) produserer elektriske signaler som kan forstyrre pulsavlesningen. Små håndbevegelser kan også forstyrre.
- Kalluser og håndkrem kan fungere som isolasjon og kan dermed redusere signalstyrken.
- Enkelte EKG-signaler kan være for svake til å bli oppdaget av sensorene.
- Nærvær av andre elektroniske apparater kan skape forstyrrelser.

PULSMONITOR

Konsollet kan motta signaler fra pulsbelter som opererer i skalaen 4,5 kHz – 5,5 kHz.

Merk: Brukeren må benytte seg av pulsbelter som ikke er kodet. Eksempler på dette er pulsbelter fra Polar Electro eller et ukodet belte fra POLAR. Konsollet er ikke kompatibelt med kodete belter, som for eksempel POLAR OwnKode.

Dersom du har pacemaker eller andre elektroniske implantater bør du snakke med lege før du benytter deg av pulsbelte.

Pulsavleseren er ikke et medisinsk verktøy. Verdiene er omtrentlige, og bør kun benyttes til referanse.

PULSBELTE

Bruk av pulsbelte gjør at du kan holde et øye med pulsen din når som helst under treningsøkten. Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime. Avslutt treningsøkten umiddelbart dersom du opplever smerte eller annet ubehag, og snakk med en lege før du benytter deg av apparatet igjen. Pulsverdier utregnet av konsollet skal kun brukes til referanse.

For å ikle deg pulsbeltet:

1. Fest pulsmåleren til den elastiske bryststroppen.
2. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og komfortabelt mot huden din. Fest stroppen rundt brystet ditt, rett under brystmusklene, og spenn den fast.
3. Løft mottakeren unna brystet og fukt de to rillede elektrodene.
4. Forsikre deg om at elektrodene sitter godt mot huden din.

Mottakeren vil sende hjerterytmen din til apparatet som vil vise din omtrentlige puls i BPM.

Fjern alltid mottakeren før du rengjør bryststroppen. Rengjør bryststroppen regelmessig med mildt såpevann og tørk det godt. Overflødig svette og fuktighet kan holde mottakeren aktiv og tømme batteriet. Tørk og rengjør mottakeren etter hver bruk.

Merk: Ikke bruk kjemikalier eller slipemidler som for eksempel stålull når du rengjør bryststroppen, da disse kan skade elektrodene.

Dersom konsollet ikke viser en pulsavlesning, kan det være på grunn av feil ved mottakeren. Sjekk at kontaktene på pulsbeltet er i kontakt med huden din. Du kan bli nødt til å væte kontaktene.

UTREGNING AV PULS

Din makspuls reduseres vanligvis fra 220 slag i minuttet (BPM) i barndommen til omtrent 160 BPM innen du når 60 år. Denne reduksjonen er som oftest lineær og faller med omtrent 1 BPM pr år. Trening kan ikke påvirke makspulsen din. Forskjellige personer på samme alder kan ha forskjellig makspuls, og det er mer nøyaktig å finne din eksakte verdi ved å fullføre en stresstest enn det er ved å bruke aldersformelen.

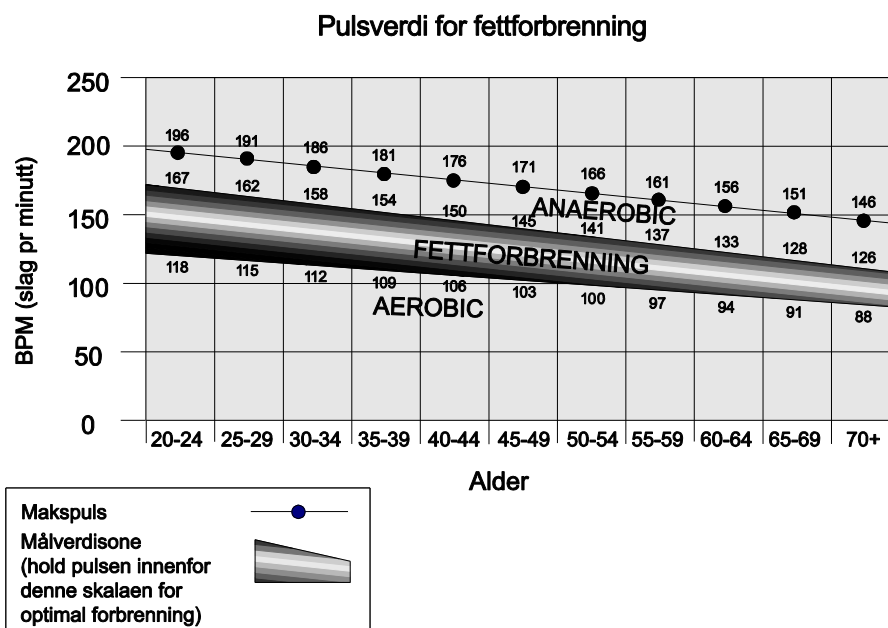
Hvilepuls din kan derimot påvirkes ved hjelp av utholdenhetstrening. Voksne personer har en hvilepuls på omtrent 72 BPM, mens godt trente utøvere kan ha hvilepuls på 40 BPM eller lavere.

Pulstabellen under er et estimat på hvilken pulssone (HRZ) som er mest effektiv å forholde seg til dersom du ønsker å forbrenne fett og forbedre ditt kardiovaskulære system. Ettersom fysiske forfatninger varierer, kan individuelle HRZ være flere slag over eller under det som er vist i grafen.

Den mest effektive måten å forbrenne fett under trening er å starte i lav hastighet og bygge opp intensiteten til pulsen når omtrent 60 – 85% av makspulsen din. Fortsett i denne hastigheten, og hold hjerterytmen din i denne pulssonen i minst 20 minutter. Jo lenger du trener i pulssonen, jo mer fett vil du forbrenne.

Grafen under fungerer som en retningslinje. Den beskriver anbefalte pulssoner på et generelt grunnlag, basert på alder. Som beskrevet over kan dette likevel variere. Snakk med en lege for å finne ut din individuelle pulssone.

Merk: Bruk alltid din egen dømmekraft for å bestemme deg for om du ønske rå øke eller redusere treningstiden eller intensiteten.



GRUNNLEGGENDE FITNESS

Hypighet

Ønsker du å opprettholde god helse, miste vekt eller styrke ditt kardiovaskulære system, bør du bruke apparatet i minst et kvarter, tre ganger i uken.

Dersom du ikke er treningsvant, eller dersom du er på vei tilbake til et regelmessig treningsprogram, og du ikke er i stand til å fullføre 15 kontinuerlige minutter i én omgang, bør du starte med 5 til 10 minutter, og gradvis øke treningstiden til du er i stand til å trene i et fullt kvarter.

Dersom du har en travel livsstil og ikke har tid til å trene i ett kontinuerlig kvarter, kan du forsøke å finne tid til flere mindre treningsøkter pr dag. Du kan for eksempel dele treningsøkten mellom morgen- og kveldsøkter. Dette kan også være en god start dersom du som nybegynner ønsker å starte kardiovaskulær trening.

Regelmessighet

Dersom du finner det vanskelig å få tid til regelmessig trening, forsøk å følge disse rådene:

Sett av tid til treningsøkter på samme måte som du setter av tid til møter eller avtaler. Velg bestemte dager og tidspunkt hver uke, og ikke forandre disse dersom det ikke er helt nødvendig.

Gjør treningsøktene mer interessante ved å veksle mellom én hastighet og intervalltrening.

Klesvalg

Det er viktig å velge passende, sikre og komfortable klær og sko når du benytter deg av apparatet:

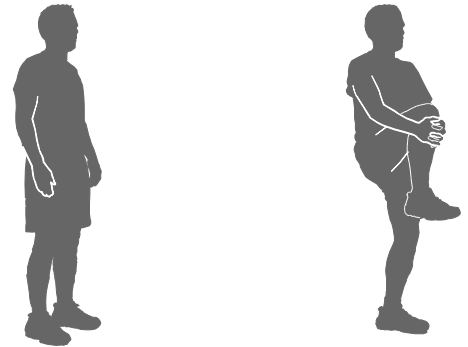
- Joggesko.
- Treningsklær som ikke begrenser bevegelsene dine, og som holder temperaturen nede.
- Vannflaske.

OPPVARMING

Varm opp før hver treningsøkt for å redusere risikoen for treningsrelaterte skader.

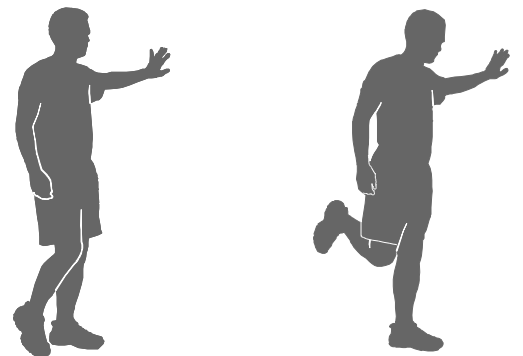
Kneløft

Stå med føttene sammen. Løft ett kne opp mot brystet. Plassér hendene rundt leggen din og dra kneet inn mot brystet. Slipp strekken ved å plassere foten tilbake på underlaget. Hver repetisjon av denne sekvensen bør ta 1 til 3 sekunder. Gjenta i en kontinuerlig, kontrollert og flytende sekvens 10 til 20 ganger. Gjenta med det andre benet.



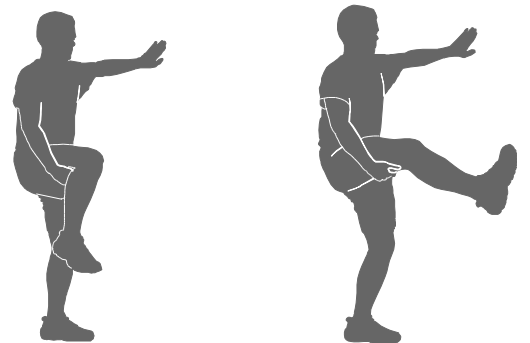
Knebøy

Stå med føttene sammen. Støtt deg til en vegg med én hånd for balanse dersom dette er nødvendig. Løft helen på den ene foten opp mot rumpa. Slipp strekken ved å plassere foten tilbake på underlaget. Hver repetisjon av denne sekvensen bør ta 1 til 3 sekunder. Gjenta i en kontinuerlig, kontrollert og flytende sekvens 10 til 20 ganger. Gjenta med det andre benet.



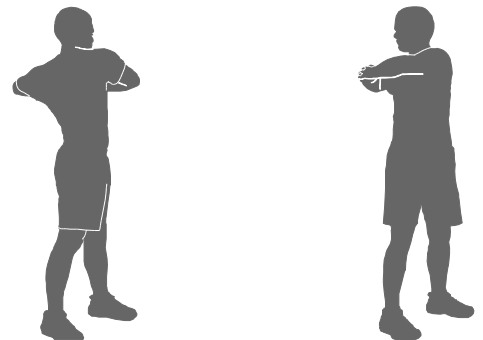
Knespark

Stå oppreist og hold ett ben oppe i hoftehøyde med hendene, og hold kneet bøyd. Støtt deg til en vegg med én hånd for balanse dersom dette er nødvendig. Strekk ut kneet så langt som komfortabelt mulig. Slipp strekken ved å bøye kneet igjen. Hver repetisjon av denne sekvensen bør ta 1 til 3 sekunder. Gjenta i en kontinuerlig, kontrollert og flytende sekvens 10 til 20 ganger. Gjenta med det andre benet.



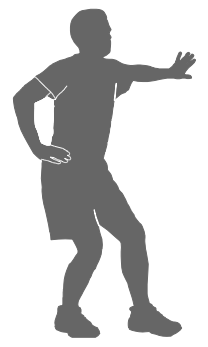
Tvist

Stå med føttene i skulderavstand. Bøy albue; og hold armene ut til siden. Vri overkroppen fra side til side så langt som komfortabelt mulig. Hver repetisjon av denne sekvensen bør ta 1 til 3 sekunder. Gjenta i en kontinuerlig, kontrollert og flytende sekvens 10 til 20 ganger.



Knebøy/helpress

Stå med én fot foran den andre i hofteavstand med føttene pekende forover. Støtt deg til en vegg for balanse dersom dette er nødvendig. Bøy begge knærne samtidig som du legger vekten på bakre hel. Slipp strekken ved returnere til startposisjonen. Hver repetisjon av denne sekvensen bør ta 1 til 3 sekunder. Gjenta i en kontinuerlig, kontrollert og flytende sekvens 10 til 20 ganger. Gjenta med det andre benet.



Sidestrekk

Stå med føttene fra hverandre, knærne forsiktig bøyd og armene på siden av kroppen. Strekk én hånd over hodet og len deg til motsatt side. Slipp strekken ved returnere til startposisjonen, og gjenta med den andre hånden og motsatt side. Bruk den ledige hånden til å støtte kroppsveggen på låret dersom dette er nødvendig. Hver repetisjon av denne sekvensen bør ta 1 til 3 sekunder. Gjenta i en kontinuerlig, kontrollert og flytende sekvens 10 til 20 ganger.



TRENINGSØKTER

Følg disse retningslinjene for å gjøre det enklere for deg å starte et ukentlig treningsprogram. Bruk din egen dømmekraft og/eller snakk med en lege for å finne ut hvilket intensitetsnivå passer best for deg.

Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime. Avslutt treningsøkten umiddelbart dersom du opplever smerte eller annet ubehag, og snakk med en lege før du benytter deg av apparatet igjen. Pulsverdier utregnet av konsollet skal kun brukes til referanse.

Stabile treningsøkter

En stabil treningsøkt øker treningsintensiteten gradvis til en utfordrende men komfortabel hastighet om du kan opprettholde gjennom mesteparten av treningsøkten. En god stabil treningsøkt kan innebære å øke pulsen din til den stabiliserer seg i den fettforbrennende pulssonen, og holde den der gjennom hele økten. Stabile treningsøkter er gode for å øke din kondisjon og utholdenhet, og er essensielle for kardiovaskulære treningsprogrammer.

Intervalltreninger

Intervalltreninger innebærer å justere treningsintensiteten i bestemte perioder, ved å øke og redusere pulsen og kaloriforburningen din. Denne treningsmetoden lar deg forbrenne flere kalorier enn vanlige økter på kortere tid. Ved hjelp av skjermen for forbrenningsrate kan du justere intensiteten på treningsøktene dine raskt.

Dette apparatet kombinerer 8 aktive segmenter (ACTIVE) og 8 hvilesegmenter (REST). Under aktive segmenter vil brukeren anstrenge seg selv til et høyt forbrenningsnivå som kan gjentas åtte ganger. Under hvilesegmentene vil brukeren redusere intensiteten og forberede seg på neste aktive segment.

Intervalltrening er variert, og reduserer risikoen for skader som oppstår som følge av for mye belastning på ett bestemt område. Det maksimerer også kaloriforburningen og forbedrer kondisjonen.

Dette apparatet er utviklet for å dempe belastningen på ledd og muskler, og både stabile treningsøkter og intervalløkter skal være mer komfortable enn å gå eller løpe på et hardt underlag.

Etterforburning

På slutten av en intens intervalløkt vil kroppen din ha behov for å bruke ekstra energi på å fylle opp kroppens reserver. Denne ekstra energien kalles *etterforburning*, eller EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Hvor mye energi som er nødvendig avhenger av forskjellige faktorer, som for eksempel brukerens fitnessnivå, intensitetsnivået på treningsøkten, varigheten på oksygenmangel under økten og fysiske krav under restitusjonsfasen.

Kroppen din vil med andre ord forbrenne enda flere kalorier i timene etter treningsøkten din.

TRENINGSLOGG

Benytt denne loggen for å holde oversikt over dine treningsøkter og din fremgang. Ved å holde oversikt over treningen din, vil det være enklere å forbli motivert til å fortsette treningsprogrammet

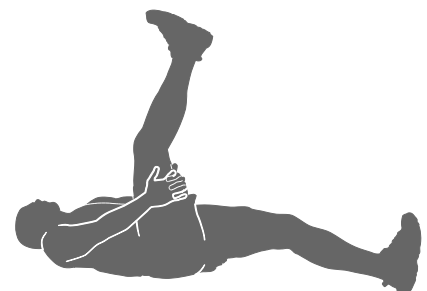
Dato	Kalorier	Gjennomsnittelig forbrenningsrate	Tid	Gjennomsnittelig RPM	Gjennomsnittelig puls	Gjennomsnittelig nivå

NEDKJØLING

Når du har avsluttet treningsøkten bør du utføre noen enkle øvelser for å hjelpe kroppen å restituere seg etter treningen.

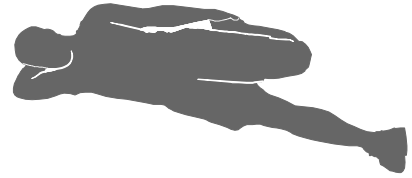
Benhev

Ligg på ryggen med bena forsiktig bøyd. Løft ett ben opp mot taket, og hold det rett. Plassér hendene eller en stropp under låret og trekk benet nærmere hodet ditt. Hold strekken i 10 til 30 sekunder. Gjenta med det andre benet. Hold hodet på gulvet og hold ryggraden stødig.



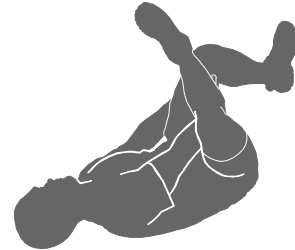
Sideliggende knebøy

Ligg på siden og hvil hodet på den nedre armen. Bøy det øvre kneet bakover og hold ankelen med den øvre armen. Dra så helen mot rumpa. Hold strekken i 10 til 30 sekunder. Skift stilling slik at du ligger på den andre siden, og gjenta med det andre benet. Hold knærne tett sammen.



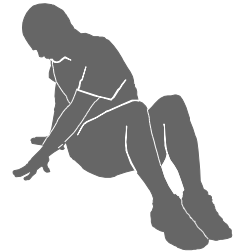
Liggende firetall

Ligg på ryggen med bena bøyd. Plassér én fot på tvers av låret på det motsatte benet, formet som et firetall. Før hendene rundt benet på gulvet og dra det mot brystet. Hold strekken i 10 til 30 sekunder. Gjenta med det andre benet. Hold hodet på gulvet.



Sittende tvist

Sitt på gulvet med leggen rett ut foran deg, og en liten knekk i knærne. Plassér én hånd på gulvet bak kroppen, og den andre hånden over lårene. Vri overkroppen så langt som komfortabelt mulig til den ene siden. Hold strekken i 10 til 30 sekunder. Gjenta på andre side.



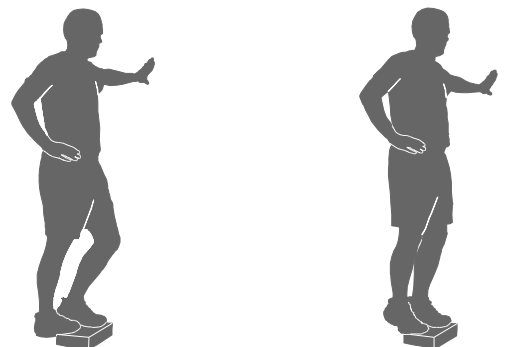
Sittende firetall

Sitt på gulvet med ett ben rett ut foran kroppen. Plassér den andre foten over låret formet som et firetall. Beveg brystet mot bena, og drei hoftene. Hold strekken i 10 til 30 sekunder. Gjenta med det andre benet. Bruk armene til å støtte ryggen.



Hel-løft

Plassér den ene foten på kanten av et steg eller ei trapp, med helen hengende utenfor. Plassér den andre foten litt lenger frem. Støtt deg til veggen om nødvendig. Senk helen på bakre fot så langt som komfortabelt mulig, mens du holder kneet rett. Slipp strekken ved å løfte helen så høyt som komfortabelt mulig. Hver repetisjon i sekvensen bør ta 1 til 3 sekunder. Gjenta i en kontinuerlig, kontrollert og flytende sekvens 10 til 20 ganger. Gjenta med det andre benet.



HVOR OFTE DU BØR TRENE

Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsregime. Avslutt treningsøkten umiddelbart dersom du opplever smerte eller annet ubehag, og snakk med en lege før du benytter deg av apparatet igjen. Pulsverdier utregnet av konsollet skal kun brukes til referanse.

- Tre ganger i uka, femten minutter av gangen.
- Bestem treningsøkter på forhånd og forsøk å holde deg til planen.

Dersom du ikke er treningsvant, eller dersom du er på vei tilbake til et regelmessig treningsprogram, og du ikke er i stand til å fullføre 15 kontinuerlige minutter i én omgang, bør du starte med 5 til 10 minutter, og gradvis øke treningstiden til du er i stand til å trene i et fullt kvarter.

TRENINGSINTENSITET

Forsøk følgende for å øke intensiteten i treningsøktene dine:

- Press deg selv til å øke antallet pedalrotasjoner pr minutt.
- Plassér føttene lenger bak på pedalene.
- Øk motstandsnivået samtidig som du holder RPM-nivået uendret.
- Bruk øvre og nedre kropp på forskjellige nivåer.
- Skift grepet på øvre håndtak slik at du trener andre deler av overkroppen.

HÅNDPLASSERING

Dette apparatet er utstyrt med øvre håndtak som gjør at du kan utføre forskjellige typer trening for overkroppen. Når du starter treningsregimet ditt, plassér hendene der det føles mest naturlig, men etter hvert som du blir vant til treningen og apparatet kan du forandre håndplasseringen for å trene forskjellige muskelgrupper.

Merk: Bruk av dette apparatet krever koordinasjon og balanse. Forsikre deg om at du er i stand til å forutse forandringene i hastighet på motstandsnivå under treningsøktene, og hver oppmerksom slik at du ikke mister balansen.

De stasjonære håndtakene kan også brukes for mer stabilitet, og for å fokusere treningen mer på bena dine.

AV- OG PÅSTIGNING

Vær forsiktig når du stiger av og på apparatet. Vær oppmerksom på at pedalene og håndtakene er koblet sammen, og at de vil bevege seg samtidig. Bruk det stasjonære håndtaket for å stabilisere deg før du benytter deg av de bevegelige håndtakene. Forsikre deg om at det ikke er noe under pedalene eller i viften før du beveger på apparatet.

Påstigning:

1. Beveg den nærmeste pedalen til lavest posisjon.
2. Hold tak i det stasjonære håndtaket under konsollsettet.
3. Stabiliser deg med det stasjonære håndtaket, stig på den laveste pedalen, og stig deretter på den siste pedalen.

Merk: Dersom du opplever at pedalene ikke vil bevege seg, hold godt rundt de statiske håndtakene og legg vekten din på helen til din høyre fot. Mens du fremdeles holder godt tak i håndtaket, len deg litt tilbake for å legge enda mer vekt på helen. Når du merker at pedalene begynner å bevege seg kan du gjenoppta treningsøkten.

Avstigning:

1. Beveg den pedalen du ønsker å stige av fra til høest posisjon.
2. Hold tak i det stasjonære håndtaket under konsollsettet.
3. Legg vekten på din nederste fot, og sving øvre fot av apparatet og ned på gulvet.
4. Stig av apparatet og slipp håndtaket.

HVORDAN TRENE PÅ APPARATET

1. Plassér apparatet på en hard jevn overflate, med god avstand til andre objekter som kan hindre apparatet eller brukeren i å bevege seg fritt. Det anbefales at du plasserer apparatet på en matte for å beskytte underlaget.
2. Forsikre deg om at det ikke ligger objekter under pedalene eller i vifta.
3. Koble strømledningen til ei stikkontakt.
4. Ønsker du å benytte deg av et pulsbelte, følg pulsbelteinformasjonen.
5. Flytt den nærmeste pedalen til lavest posisjon.

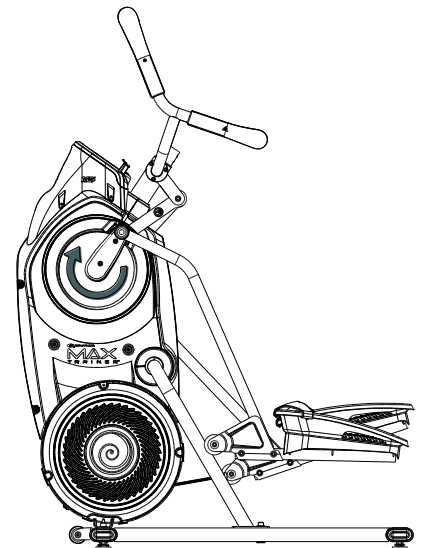
Vær forsiktig når du stiger på apparatet. Vær oppmerksom på at pedalene og håndtakene er koblet sammen, og at de vil bevege seg samtidig.

6. Hold tak i det stasjonære håndtaket under konsollsettet.
7. Stig på den laveste pedalen, og plassér den andre foten på den andre pedalen.

Merk: Dersom du opplever at pedalene ikke vil bevege seg, hold godt rundt de statiske håndtakene og legg vekten din på helen til din høyre fot. Mens du fremdeles holder godt tak i håndtaket, len deg litt tilbake for å legge enda mer vekt på helen. Når du merker at pedalene begynner å bevege seg kan du gjenoppta treningsøkten.

8. Trykk USER for å velge ønsket brukerprofil.
 9. Trykk START for å benytte deg av hurtigstartfunksjonen. Dette er en fin måte å introdusere deg for apparatet og hvordan apparatet håndterer motstandsnivåer og forbrenningsrate.
- Merk: Når du benytter deg av dette apparatet, forsikre deg om at bena beveger seg i retningen som vist på krankdekslet.

Pass på at du programmerer brukerprofilen din før du starter en MAX-økt. Foreslått forbrenningsrate er basert på dine brukerinnstillinger.



OPPSTART (HOVEDMENY)

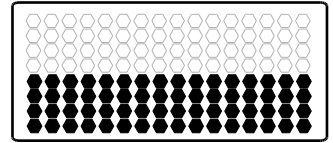
Konsollet vil åpne hovedmenyen med en gang apparatet kobles til ei stikkontakt, brukeren trykker en knapp, eller det mottar signaler fra pedalene.

DVALEMODUS

Dersom konsollet ikke mottar signaler på omtrent fem minutter, vil det automatisk skru seg av. Konsollet har ingen strømbryter.

MANUELT PROGRAM (HURTIGSTART)

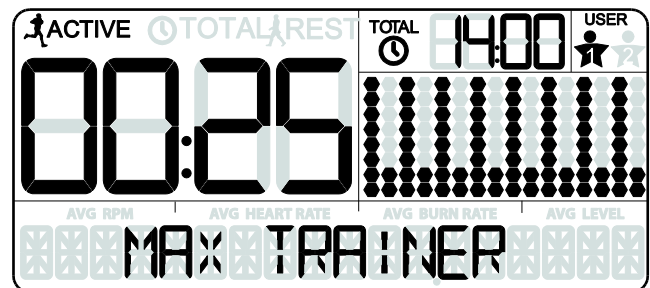
Det manuelle programmet holder oversikt over din totale treningstid, og lar deg ta full kontroll over din egen treningsøkt. Treningsprofilen viser forbrenningsraten til det manuelle programmet.



1. Stig på apparatet
2. Trykk USER for å velge din brukerprofil.
3. Trykk START for å begynne å trene i det manuelle programmet.
4. Når du har fullført treningsøkten, slutt å trække på pedalene, og trykk PAUSE/STOP to ganger for å avslutte økten.

MAX INTERVALL-PROGRAM

Max Intervall-programmet veksler mellom åtte intense aktive treningsintervaller (ACTIVE) og åtte sakte hvileintervaller (REST). Treningsprofilen viser forbrenningsraten for Max Intervall-programmet.



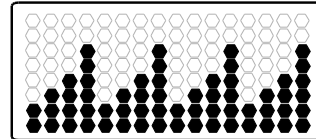
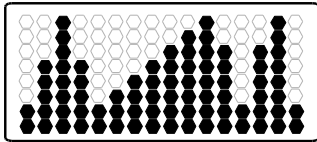
1. Stig på apparatet.
2. Trykk USER for å velge din brukerprofil.
Merk: Under treningsøkten vil skjermen vise målverdier basert på innstillingene i denne brukerprofilen.
3. Trykk MAX INTERVAL-knappen.
Skjermen vil nå justere forbrenningsrateprofilen til inneværende brukerinnstillinger.
4. Treningsøkten starter med en nedtelling mens skjermen velger inneværende forbrenningsrate. Det første segmentet er et aktivt segment som vil vare i kort tid. Forsøk å presse deg selv til du når den anbefalte forbrenningsraten markert med et rødt lys, og hold denne raten til segmentet er over.
Merk: Bruk din egen dømmekraft – dersom du føler at den anbefalte forbrenningsraten er for høy, kan du trykk BURN RATE-knappen for å forandre denne verdien.
De tre siste sekundene av det aktive segmentet vil konsollet telle ned til hvilesegmentet.
5. Når nedtellingen er over vil hvilesegmentet starte. Den anbefalte forbrenningsraten vil skifte farge fra rødt til grønt lys. Du vil fremdeles fortsette treningen, men i et mer behagelig tempo. De tre siste sekundene av det hvilesegmentet vil konsollet telle ned til neste aktive segment.
6. Konsollet vil fortsette slik helt til alle segmentene er fullførte.
7. Når siste hvilesegment er over, vil beskjeden WORKOUT COMPLETE vises på skjermen, fulgt av treningsresultatene. Konsollet vil vise den totale tiden på de aktive intervallene i tillegg til den totale tiden på *alle* intervallene. Dersom konsollet ikke mottar informasjon på fem minutter vil det gå i dvalemodus.

Merk: Dersom en intervalløkt avsluttes før alle 16 segmentene er fullførte, vil konsollet kun vise det siste fullførte segmentet i programprofilen.

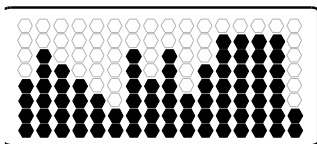
TRENINGSPROGRAMMER

Programmene er organisert i to forskjellige typer: Standard-økter og smart-økter.

STANDARD-ØKTER



Kaloriforbrenning
Trappetrinn



Fettforbrenning

Standard-økter viser motstands nivåene for hvert program. Hver søyle i profilen representerer ett treningssegment. Jo høyere søylen er, jo høyere er motstands nivået. Hver søyle i en standard-økt representerer en varighet på ett minutt, og varigheten på øktene er dermed 16 minutter.

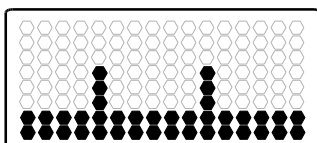
Den blinkende søylen representerer inneværende segment. Konsollet vil automatisk justere motsanden i henhold til dette. Dersom brukeren overstyrer motstanden manuelt, kan dette resultere i at profilen forandrer seg.

SMART-ØKTER

Smart-økter viser kaloriforbrenningsnivåene for hvert program. Hver søyle i profilen representerer ett treningssegment. Jo høyere søylen er, jo høyere er forbrenningsraten. Konsollet vil automatisk justere motstands nivå for å hjelpe brukeren til å nå målverdiene.

Merk: Profilen vil justere forbrenningsraten i henhold til brukerinnstillingene.

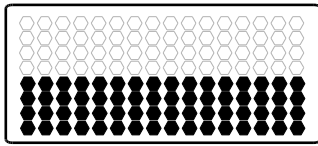
Kaloriforbrenning:



Kalori-økten er basert på forbrente kalorier i løpet av treningsøkten. Konsollet tillegger en kaloriverdi til hver av de 16 segmentene basert på forbrenningsrate i hvert segment. Under treningsøkten vil segmentene kun fullføres når brukeren har oppnådd den inneværende forbrenningsmålet. Når alle 16 segmentene er fullført vil de totale forbrente kaloriene stemme overens med målverdien.

Merk: Dersom brukeren manuelt overstyrer motstanden, kan gjenværende tid i det aktuelle segmentet forandres for at målverdien fremdeles skal kunne nås.

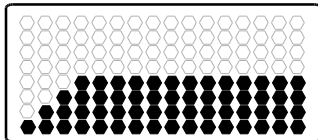
Stødig:



Dette programmet er en grenseløs treningsøkt som holder overikt over total treningstid. Ettersom RPM kan forandre seg i løpet av økten, vil konsollet justere motstandsnivået for å holde brukeren innenfor forbrenningsmålet.

Merk: Ettersom dette programmet er grenseløst, kan det kun justeres under selve økten.

Fitnessstest:



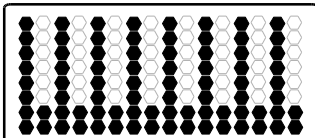
Dette programmet måler forbedringen i ditt fitnessnivå. Testen sammenlikner din intensitet med hjerterytmen din. Etter hvert som ditt fitnessnivå forbedres vil intensiteten din øke i forhold til hjerterytmen din.

Merk: Konsollet må ha tilgang til pulsen din via pulssensorene eller et pulsbelte.

Konsollet vil benytte seg av informasjon om din alder og vekt for å kalkulere dine resultater.

Begynn treningsøkten mens du holder rundt håndpulssensorene. Økten starter med en forbrenningsverdi som øker med hvert segment. Hold forbrenningsraten din innenfor målsonen mens du øker pulsen din. Målverdien vil fortsette å øke til du når testsonen. Denne sonen er kalkulert til å være nær 75% av makspulsen din i henhold til brukerprofilen. Apparatet vil holde denne verdien i tre minutter for å la brukeren oppnå en stødig hjerterytme. Konsollet vil deretter måle pulsen og intensiteten din. Disse tallene sammen med informasjon om din alder og vekt vil bli brukt til å regne ut en karakter. Merk: Denne karakteren skal kun brukes til å sammenliknes med dine tidligere karakterer – ikke karakterene til andre brukerprofiler.

SMART MAX intervall:



Dette programmet lar konsollet bestemme motstandsnivået for brukeren. Konsollet vil justere motstandsnivået basert på inneværende RPM for å hjelpe brukeren inn i forbrenningssonen.

Dersom brukeren under ei treningsøkt befinner seg over målverdien vil konsollet senke motstandsnivået. Dersom brukeren befinner seg under målverdien vil konsollet øke motstandsnivået. Tidsintervallet og forbrenningsraten kan justeres.

Start et treningsprogram på følgende måte:

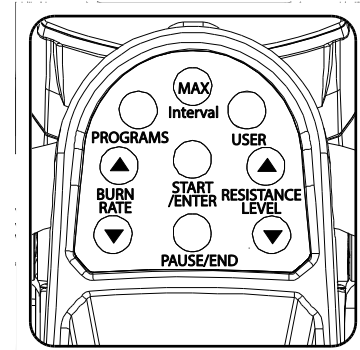
1. Stå på apparatet.
2. Trykk PROGRAM til du får opp ønsket treningsprogram.
3. Trykk START/ENTER for å påbegynne treningsprogrammet.
4. Når programmet er over, avslutt pedaltråkkingen og trykk PAUE/END to ganger.

PAUSE/RESULTATER

Ønsker du å sette en treningsøkt på pause:

1. Slutt å tråkke på pedalene, og trykk PAUSE/STOP.
Konsollet vil nå automatisk gå i dvalemodus dersom det ikke oppdager aktivitet i pedalene på fem sekunder.
2. Ønsker du å fortsette treningøkten, trykker du START/ENTER, eller gjenopptar pedaltråkkingen.

Når treningsøkten er satt på pause, vil beskjeden WORKOUT PAUSED vises på skjermen, og treningsverdiene vil blinke.



Dersom treningsøkten ikke gjenopptas, eller PAUSE/STOP trykkes på nytt, vil beskjeden WORKOUT COMPLETE vises på skjermen, og treningsresultatene vil vises (TOTAL CALORIES, TOTAL TIME, AVERAGE RPM, AVERAGE HEART RATE, AVERAGE BURN RATE og AVERAGE LEVEL). Dersom treningsøkten var en MAX INTERVAL-økt, vil konsollet også vise den totaltiden for de aktive segmentene. Dersom konsollet ikke oppdager signaler fra pedalene på fem minutter, vil det automatisk gå i dvalemodus.

TILPASNING AV BRUKERPROFIL

Tilpass brukerprofilen din for en mer nøyaktig vurdering av kaloriforbrenning.

1. Trykk USER for å velge din brukerprofil. Det er to brukerprofiler tilgjengelig.
2. Trykk og hold USER-knappen i tre sekunder for å tilpasse brukerprofilen.
3. Konsollet vil be deg stille inn AGE (alder), med 32 som standardverdi. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) for å justere verdien og trykk START/ENTER for å bekrefte.
4. Konsollet vil be deg stille inn GENDER (kjønn), med FEMALE (kvinne) som standardverdi. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) for å justere verdien og trykk START/ENTER for å bekrefte.
5. Konsollet vil be deg stille inn UNITS (enheter), med LBS som standardverdi. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) for å justere verdien og trykk START/ENTER for å bekrefte.
6. Konsollet vil be deg stille inn WEIGHT (vekt), med 160 som standardverdi. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) for å justere verdien og trykk START/ENTER for å bekrefte.
7. Konsollet vil be deg stille inn HEIGHT (høyde), med 60 INCHES som standardverdi. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) for å justere verdien og trykk START/ENTER for å bekrefte.
8. Konsollet vil be deg velge innstillinger for RESET SETTINGS (tilbakestill innstillinger), med NO (nei) som standardverdi. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) for å justere verdien og trykk START/ENTER for å bekrefte. Dersom du velger å tilbakestille brukerprofilen, vil du miste alle innstillinger.
9. Konsollet vil be deg velge innstillinger for RESET USER (tilbakestill brukerprofil), med NO (nei) som standardverdi. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) for å justere verdien og trykk START/ENTER for å bekrefte. Dersom du velger å tilbakestille brukerprofilen, vil du miste all lagret data i denne profilen.
10. Brukerprofilen er nå fullført, og du vil bli tatt tilbake til hovedmenyen.

Alle innstillinger må bekreftes første gang du stiller inn hver brukerprofil.

TILPASNING AV MAX (OG SMART MAX) INTERVALL-PROGRAMMET

Intervalltidene og forbrenningsraten kan bli justert, og lagret som nye standardverdier for fremtidige økter.

1. Stig på apparatet.
2. Hold MAX INTERVAL nede i tre sekunder.
3. Konsollet vil vise den aktive intervalltiden blinkende på skjermen. De aktive segmentene i profilen vil også blinke. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE(-) for å justere den aktive intervalltiden.
Intervalltider er begrenset til maks 10:00 pr segment, og treningstiden er begrenset til maks 99:04 minutter.
4. Trykk START/ENTER for å bekrefte.
5. Konsollet vil vise den aktive forbrenningsraten blinkende på skjermen. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE(-) for å justere den aktive forbrenningsraten.
6. Trykk START/ENTER for å bekrefte.
7. Konsollet vil vise den tiden på hvileintervallen blinkende på skjermen. De øvrige hvilesegmentene i profilen vil også blinke. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE(-) for å justere den hviletiden.
8. Trykk START/ENTER for å bekrefte.
9. Konsollet vil vise forbrenningsraten på hvilesegmentene blinkende på skjermen. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE(-) for å justere forbrenningsraten.
10. Trykk START/ENTER for å bekrefte.

Denne prosessen fungerer også for SMART MAX intervall-programmer. Standardinnstillinger kan nullstilles i brukerinnstillingene.

JUSTERING AV TRENINGSMÅL

Treningsmålene (tid og kalorier) for standard- og kalorioøkter kan bli justert. De justerte verdiene vil bli de nye standardverdiene for fremtidige treningsøkter.

1. Stig på apparatet.
2. Trykk PROGRAMS til ønsket treningsprogram er valgt.
3. Hold PROGRAMS nede i tre sekunder.
4. Trykk BURN RATE (+)(-) for å justere verdiene.
Standardverdier:
Kaloriforbrenning/fettforbrenning/trappetrinn: 16 minutter
Målverdi, kalorier: 300 kalorier
5. Trykk START/ENTER for å bekrefte valgte verdier.
6. Konsollet vil vise valgt program med den justerte totale tiden og kaloriverdien.

Merk: Standardverdiene kan nullstilles i brukerinnstillingene.

KONSOLLETS INNSTILLINGSMODUS

Konsollets innstillingsmodus lar deg kontrollere lydinnstillingene på konsollet i tillegg til å inspisere vedlikeholdsstatistikker (total drifttid og software-versjon).

1. Hold BURN RATE(+) og PAUSE/END-knappene nede i tre sekunder under oppstartsfasen for å gå til innstillingsmodus.
Merk: Trykk PAUSE/END for å avslutte innstillingsmodus og returnere til hovedmenyen.
2. Skjermen vil nå vise de inneværende lydinnstillingene. Trykk BURN RATE(+) eller BURN RATE(-) for å forandre innstillingene mellom OFF (av) og et volumnivå fra 1 til 7, hvor 7 er det høyeste volumet.
3. Trykk START/ENTER for å gå videre.
4. Skjermen vil nå vise den totale driftstiden til apparatet.
5. Trykk START/ENTER for å gå videre.
6. Skjermen vil nå vise konsollets software-versjon.
7. Trykk START/ENTER for å avslutte innstillingsmodusen og returnere til hovedmenyen.

VEDLIKEHOLD

Les all vedlikeholdsinformasjon før du påbegynner reparasjoner. Det kan være nødvendig å søke profesjonell hjelp.

Apparatet må undersøkes regelmessig for skader og slitasje. Det er eierens ansvar at regelmessig vedlikehold blir utført. Slitte eller skadete deler må repareres eller byttes ut før bruk. Benytt kun produsentgodkjente deler til vedlikehold og reparasjoner.

Koble alltid fra strømledningen og vent fem minutter før du renser, reparerer eller vedlikeholder apparatet. Dette reduserer risikoen for elektriske støt.

Daglig vedlikehold

Inspiser apparatet for løse, skadete eller slitte deler før hver bruk. Ikke bruk apparatet dersom det ikke er i 100% god tilstand. Reparer eller bytt ut deler med en gang du oppdager skade eller slitasje.

Rengjør apparatet etter hver bruk med en fuktig klut. Unngå å overflødig fuktighet på konsollet.

Ukentlig vedlikehold

Sjekk at apparatets bevegelser er jevne. Tørk av apparatet slik at det er fritt for støv og smuss. Rengjør skinnene og valseoverflatene med en fuktig klut.

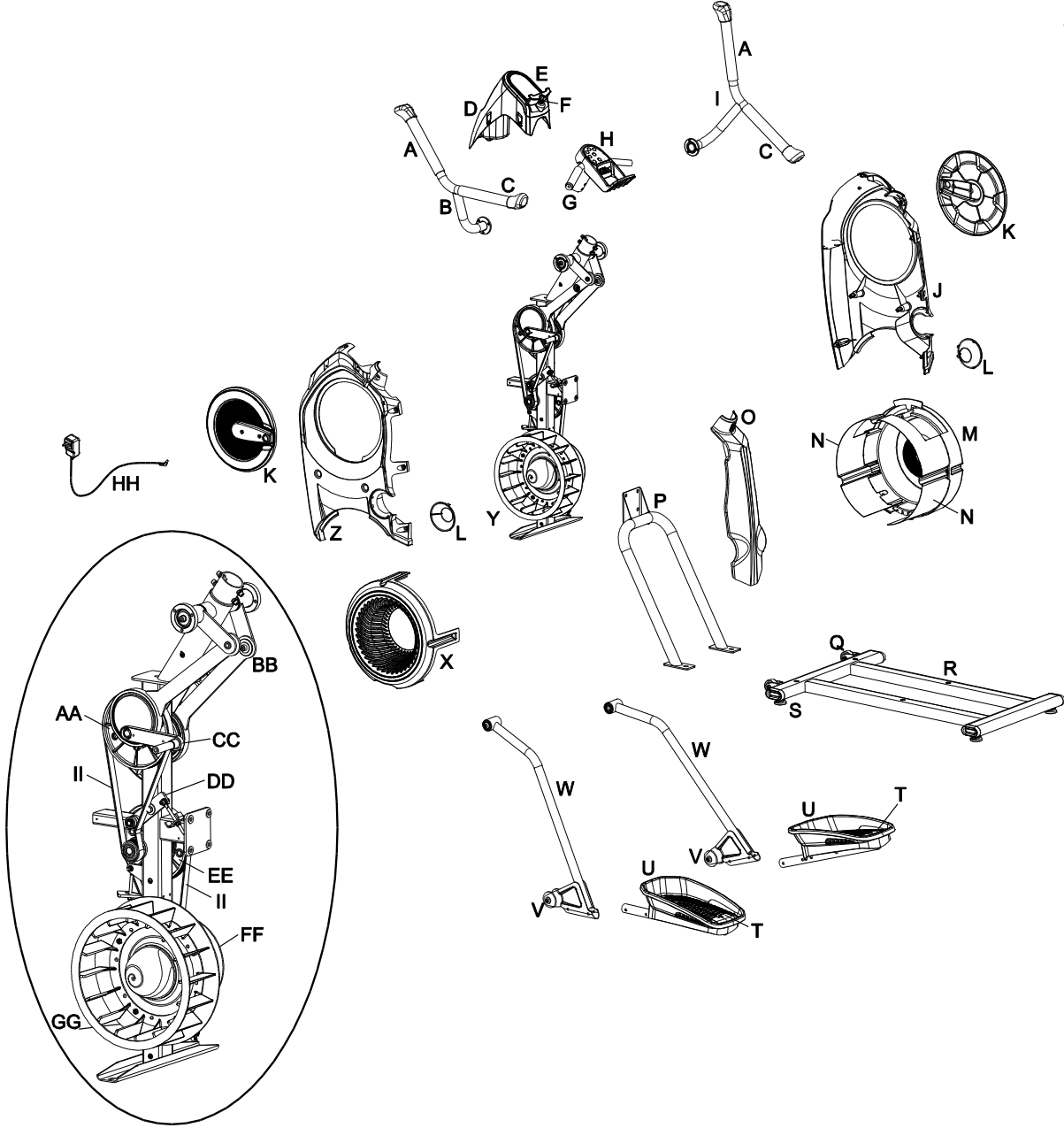
Ikke benytt deg av petroleumbaserte produkter.

Månedlig vedlikehold – eller etter 20 timers bruk

Forsikre deg om at alle bolter og skruer sitter godt. Stram dem dersom dette er nødvendig.

Merk: Ikke rengjør apparatet med petroleumbaserte løsemidler. Hold konsollet fritt for fuktighet.

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE

A	Øvre håndtaksgrep	O	Bakre deksel	CC	Krankarm
B	Venstre håndtak	P	Skinnesett	DD	Motstand
C	Nedre håndtaksgrep	Q	Transporthjul	EE	Nedre drivreimskive
D	Konsolldeksel/flaskeholder	R	Stabilisator	FF	Ryggplate, vifte
E	Konsollsett	S	Nivåjusterer	GG	Hastighetssensor bak vifte
F	Høytaler	T	Fotputeinnsats	HH	Strømledning
G	Stasjonært håndtak	U	Fotpute	II	Drivbelte
H	Konsollknapper	V	Valse		
I	Høyre håndtak	W	Ben		
J	Høyre deksel	X	Deksel, venstre vifte		
K	Krankdeksel	Y	Viftesett		
L	Hette	Z	Høyre deksel		
M	Høyre viftedeksel	AA	Øvre drivreimskive		
N	Vifteinnsats	BB	Drivarmsett		

FEILSØK

Problem	Sjekkliste	Løsning
Blank skjerm / delvis blank skjerm / Konsollet vil ikke skrus på	Sjekk stikkkontakten	Forsikre deg om at apparatet er koblet til en stikkontakt som fungerer.
	Sjekk tilkoblingen foran enheten	Ledningen bør være koblet helt inn og ikke være skadet. Bytt ut adapteren eller ledningen dersom disse er skadet.
	Sjekk koblingen til datakabelen	Ledningen bør være koblet helt inn. Den lille låsen på koblestykket skal klikkes på plass.
	Sjekk datakabelen for skader	Alle ledninger bør være intakte. Bytt ut ledninger som er synlig skadet.
	Sjekk konsollet for skader	Sjekk for sprekker eller andre tegn på at konsollet er skadet. Bytt ut konsoll dersom nødvendig.
	AC adapter	Sjekk for sprekker eller andre tegn på at adapteren er skadet. Bytt adapter dersom nødvendig.
	Skjerm	Dersom ingen ledninger er skadet, og konsollet fremdeles viser delvis blank skjerm, bytt konsoll.
		Dersom ingen av disse tipsene hjelper, se siste side for serviceinformasjon.
Konsollet reagerer ikke på knappetrykk	Konsollknapper	Se om andre knapper fungerer.
	Sjekk for skader på kabelen fra konsollknappene til konsollet	Alle ledninger bør være intakte. Bytt ut ledninger som er synlig skadet.
	Sjekk koblingen til datakabelen	Ledningen bør være koblet helt inn. Den lille låsen på koblestykket skal klikkes på plass.
	Sjekk konsollet for skader	Sjekk for sprekker eller andre tegn på at konsollet er skadet. Bytt ut konsoll dersom nødvendig.
	Sjekk konsollknapper	Sjekk for sprekker eller andre tegn på at konsollknappene er skadet. Bytt knappesett dersom nødvendig.
		Dersom ingen av disse tipsene hjelper, se siste side for serviceinformasjon.
Ingen hastighetsavlesning	Sjekk datakabelen for skader	Alle ledninger bør være intakte. Bytt ut ledninger som er synlig skadet.
	Sjekk koblingen til datakabelen	Ledningen bør være koblet helt inn. Den lille låsen på koblestykket skal klikkes på plass.
	Sjekk magnetstillingen (krever fjerning av deksel)	Magneten skal være plassert på reimskiven.
	Sjekk hastighetssensor (krever fjerning av deksel)	Hastighetssensoren bør være justert med magneten og være koblet til datakabelen. Juster sensoren på nytt dersom nødvendig. Bytt ut dersom sensoren eller ledningen er skadet.
	Konsollelektronikk	Dersom ingen av disse tipsene hjelper, se siste side for serviceinformasjon.
Enhet fungerer, men telemetrisk hjerterytme fungerer ikke	Bryststropp	Stroppen bør være POLAR-kompatibel og ukodet. Forsikre deg om at stroppen sitter godt mot huden din og at kontaktene er vætet.
	Forstyrrelser	Forsøk å bevege deg vekk fra enheter som forårsaker forstyrrelser (TV, mikrobølgeovn, etc)
	Bytt bryststropp	Dersom forstyrrelser er eliminert, men bryststroppen fremdeles ikke fungerer, bytt den ut.

Problem	Sjekkliste	Løsning
Konsollet skrur seg av eller går i dvalemodus under bruk	Sjekk stikkontakten	Forsikre deg om at apparatet er koblet til en stikkontakt som fungerer.
	Sjekk tilkoblingen foran apparatet	Ledningen må være uskadet. Bytt adapter eller ledning dersom disse er skadet.
	Sjekk datakabelen for skader	Alle ledninger bør være intakte. Bytt ut ledninger som er synlig skadet.
	Sjekk datakabelens tilkobling	Ledningen bør være koblet helt inn. Den lille låsen på koblestykket skal klikkes på plass.
	Nullstill apparatet	Koble fra stikkontakt, vent i fem minutter, og koble tilbake til stikkontakten.
	Sjekk magnetposisjonen (krever fjering av deksel)	Magneten skal være plassert på reimskiven.
	Sjekk hastighetssensor (krever fjerning av deksel)	Hastighetssensoren bør være justert med magneten og være koblet til datakabelen. Juster sensoren på nytt dersom nødvendig. Bytt ut dersom sensoren eller ledningen er skadet.
Pedalene rører seg ikke	Pedalposisjonering	Dersom du opplever at pedalene ikke vil bevege seg, hold godt rundt de statiske håndtakene og legg vekten din på helen til din høyre fot. Mens du fremdeles holder godt tak i håndtaket, len deg litt tilbake for å legge enda mer vekt på helen. Når du merker at pedalene begynner å bevege seg kan du gjenoppta treningsøkten.
Viften beveger seg ikke	Sjekk for blokkering	Koble ledningen fra stikkontakten og vent i fem minutter. Fjern blokkerende objekt fra viften. Det kan bli nødvendig å fjerne dekslet. Ikke skru på apparatet før dekslet er montert tilbake.
Apparatet står ustødig	Sjekk nivåskruene	Juster nivåskruene til apparatet står jevnt.
	Sjekk underlaget	Det kan være nødvendig å justere nivået for å kompensere for ujevnt underlag. Dersom dette ikke er mulig, flytt apparatet til jevnere underlag.
Pedalene løsner eller er vanskelig å drive	Smådeler	Stram alle smådeler på pedalene, krankene og det bevegelige håndtaket.
Gni-lyder innenfor dekslene under drift	Hetter	Løsne hettene på krankarmene forsiktig
Metallisk lyd innenfor dekslene under drift	Bremsebrakett	Bremsebrakett må være justert. Kontakt service for videre assistanse.
Pedalene virker å glippe under drift	Belteglipp	Kontakt service for videre assistanse.
Treningsresultater vil ikke synkronisere med Bluetooth-enhet	Fitnessapparat	Koble enheten fra stikkontakten i fem minutter. Koble deretter tilbake til stikkontakten.
	Modell (M5)	Bekreft at apparatet ditt er Bluetooth-kompatibelt.
	Bluetooth-apparat	Forsikre deg om at Bluetooth er aktivert på enheten.
	Fitness-applikasjon	Sjekk spesifikasjonene på applikasjonen for å finne ut om denne er kompatibel.
Treningsresultater publiseres ikke til Bowflex Connect	Fitness-applikasjon på Bluetooth-apparat	Overfør data fra apparatet til applikasjonen, og publiser på Bowflex Connect. Sjekk konto og passord på Bowflex Connect.

Treningsresultater publiseres ikke fra Bowflex Connect til MyFitnessPal	Synkroniseringskontoer	Velg SYNC TO MYFITNESSPAL fra menyikonet på Bowflex Connect.
	Synkroniseringsfeil	Sjekk konto og passord på MyFitnessPal.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

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.se – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.