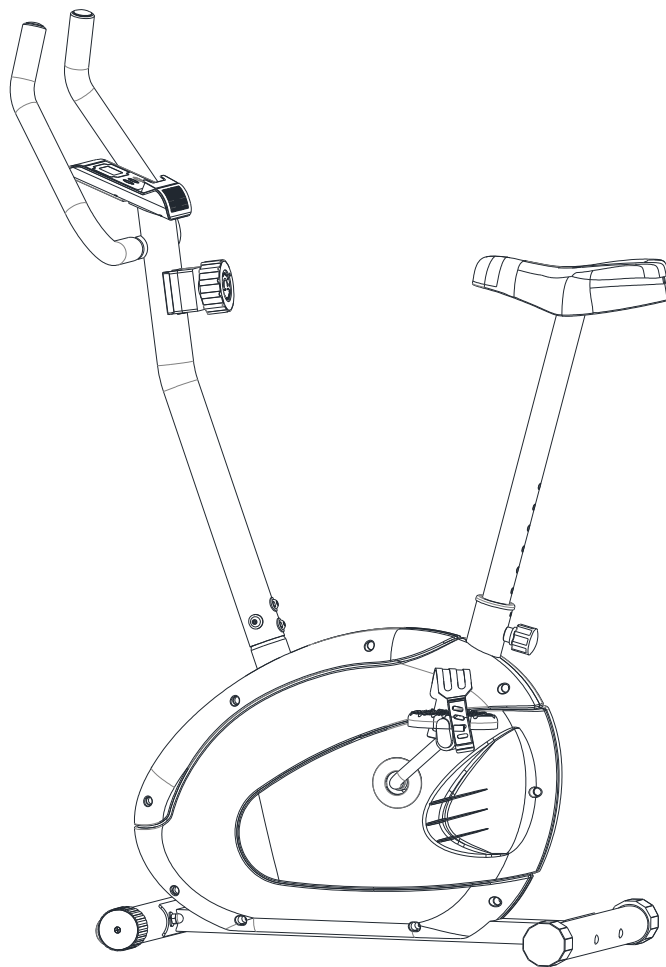


X-ERFIT

Ride 150



INNEHÅLL

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	2	CHECKLISTA	7
DELLISTA	3	MONTERING	8-13
ÖVERSIKTSDIAGRAM	4-5	COMPUTER	14-15
DELLISTA, SMÅDELAR	6	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	16-17

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Även om den här maskinen har utvecklats med säkerhet i åtanke, kommer det alltid att finnas försiktighetsåtgärder förknippade med träningsutrustning. Se till att du läser igenom hela bruksanvisningen innan du sätter ihop och använder apparaten. Var särskilt uppmärksam på följande försiktighetsåtgärder:

1. Barn och husdjur får inte ha tillgång till denna maskinen. Låt inte barn vistas i samma rum som denna apparat utan uppsikt. Apparatet er kun utviklet for bruk av én person av gangen.
2. Maskinen är endast avsedd att användas av en person åt gången.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller annat obehag måste han eller hon avsluta träningspasset och omedelbart tala med en läkare.
4. Placera enheten på en plan och öppen yta. Använd inte maskinen nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från delar som rör sig.
6. Bär alltid lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Bär inte badrockar eller andra kläder som kan trassla in sig i maskinen rörliga delar. Tränings skor rekommenderas.
7. Använd endast maskinen på det sätt som bruksanvisningen beskriver att den ska användas. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
8. Placera inte vassa föremål nära maskinen.
9. Funktionshindrade personer bör inte använda maskinen utan att samråda med läkare eller kvalificerad personal.
10. Värm upp och stretcha innan du använder enheten.
11. Använd inte maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Den maximala användarvikten för denna maskin är 100 kilo.

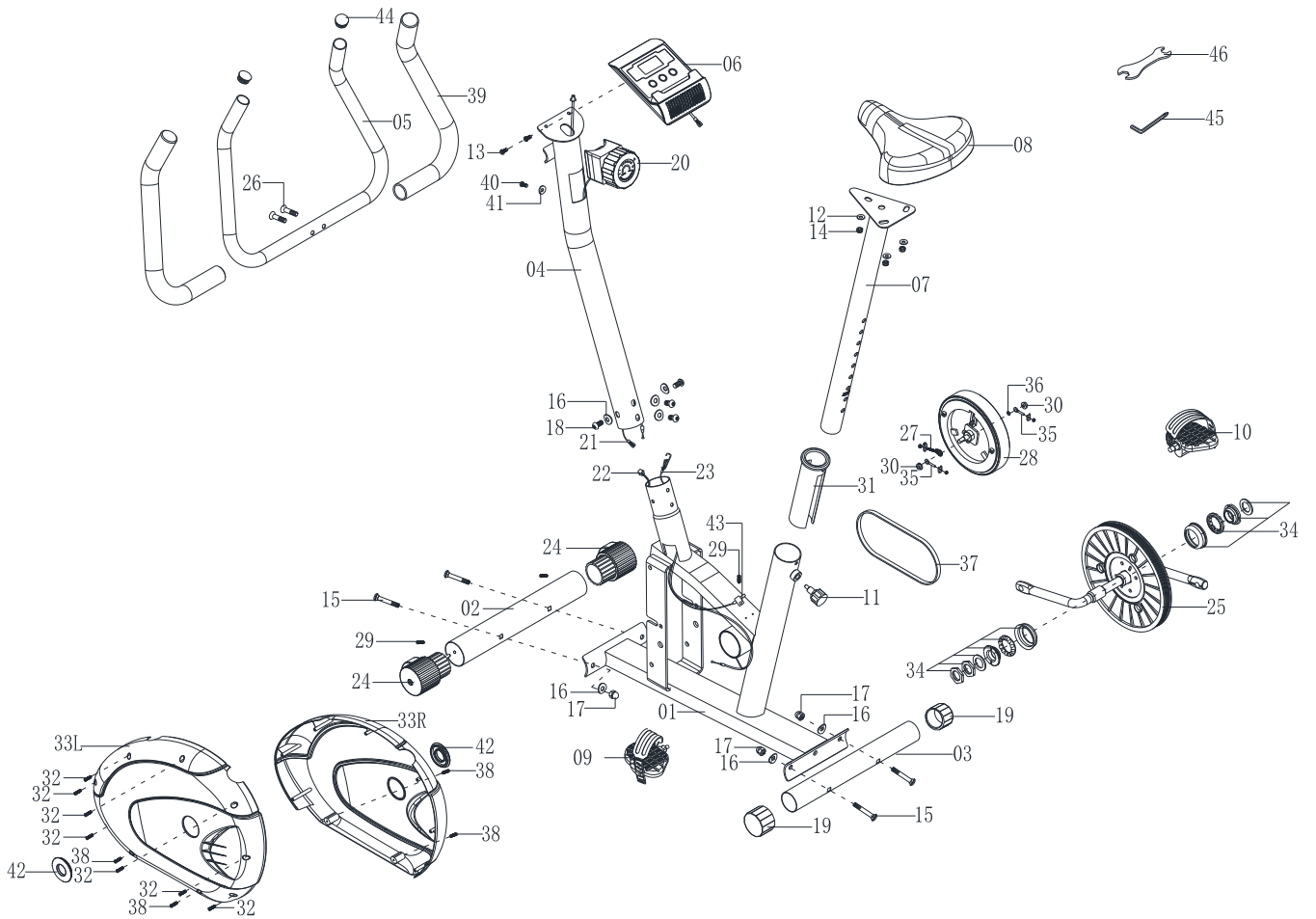
OBS: KONSULTERA EN LÄKARE INNAN DU STARTAR NÅGOT NYTT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT OM DU ÄR ÖVER 35 ÅR ELLER HAR KÄNT HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER DENNA TRÄNINGSMASKIN.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER FÖR SENARE ANLEDNING.

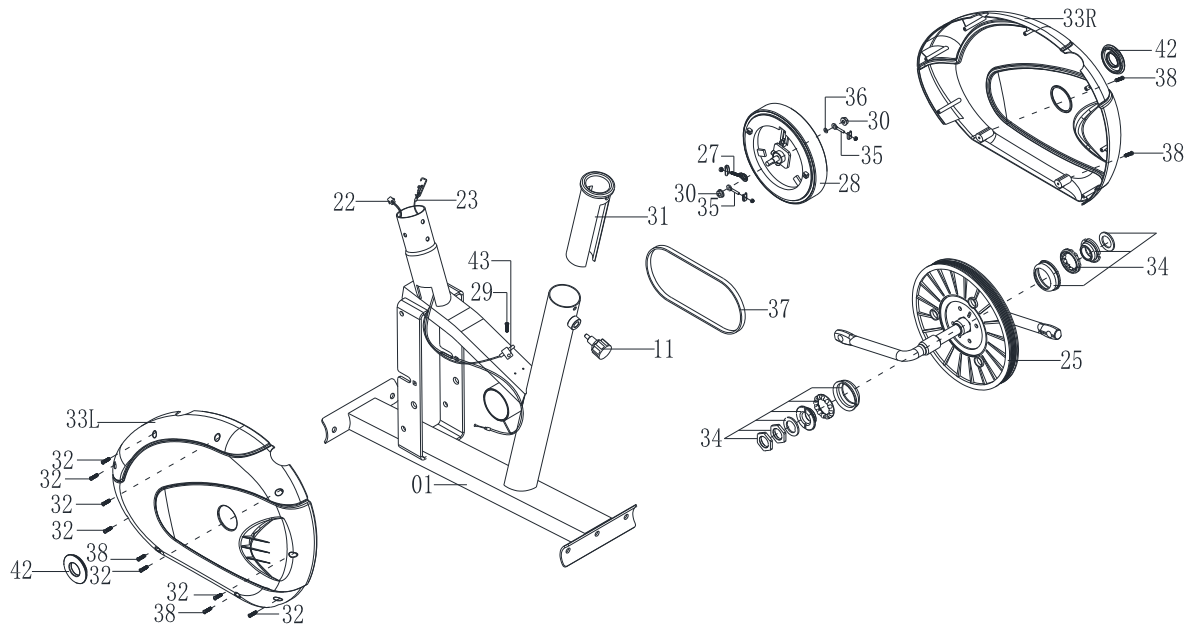
DELISTA (ENGELSKA)

NR.	ENGELSKA NAVN	ANT.	NR.	ENGELSKA NAVN	ANT.
1	Main frame	1	34	BB sets	1
2	Front stabilizer	1	35	Flywheel adjuster	2
3	Rear stabilizer	1	36	Flat washer	1
4	Front post	1	37	Belt	1
5	Handlebar	1	38	Self-tapping screw	4
6	Computer	1	39	Foam grip	2
7	Seat post	1	40	Self-tapping screw	1
8	Seat	1	41	Curve washer	1
9	Pedal L	1	42	Decorative cover	2
10	Pedal R	1	43	Sensor bracket	1
11	Quick release knob	1	44	Round inner end cap	2
12	Flat washer	3	45	Allen key	1
13	Screw of computer	2	46	Wrench	1
14	Nylon nut	3	999	Hardware kit	1
15	Carriage screw	4			
16	Curve washer	8			
17	Acorn nut	4			
18	Allen bolt	4			
19	Rear stabilizer end cap	2			
20	Upper tension cable	1			
21	Middle computer wire	1			
22	Lower computer wire	1			
23	Lower tension cable	1			
24	Front stabilizer end cap	2			
25	Crank	1			
26	Screw	2			
27	Flywheel adjuster	1			
28	Flywheel and Magnet set	1			
29	Self-tapping screw	3			
30	French nut	2			
31	Bushing	1			
32	Philip's head screw	7			
33L	Chain cover L	1			
33R	Chain cover R	1			

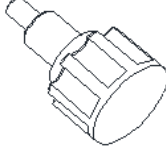
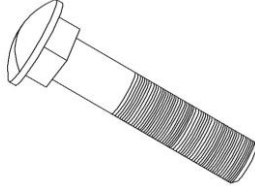
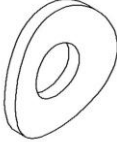
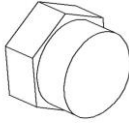
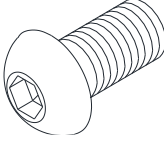
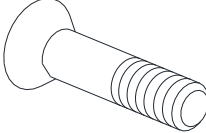

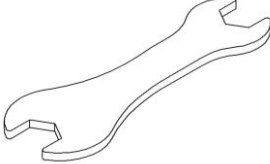
ÖVERSIKTSDIAGRAM



ÖVERSIKTSDIAGRAM

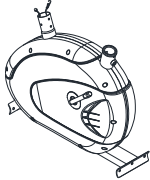
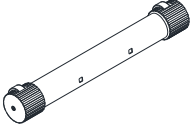
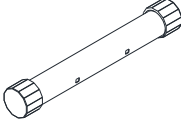

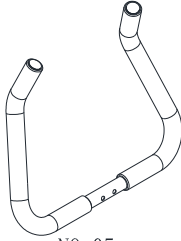

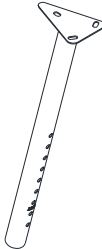
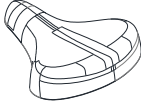
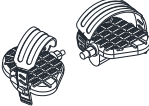


DELLISTA, SMÅDELAR (ENGELSKA)

Nr.	Engelska namn	Illustration	Ant.
11	Quick release knob		1
15	Carriage screw		4
16	Curve washer		8
17	Acorn nut		4
18	Allen bolt		4
26	Screw		2
45	Allen key		1
46	Wrench		1

Obs: Se till att alla små delar ingår i förpackningen innan du börjar montera.

CHECKLISTA MONTERING (ENGELSKA)

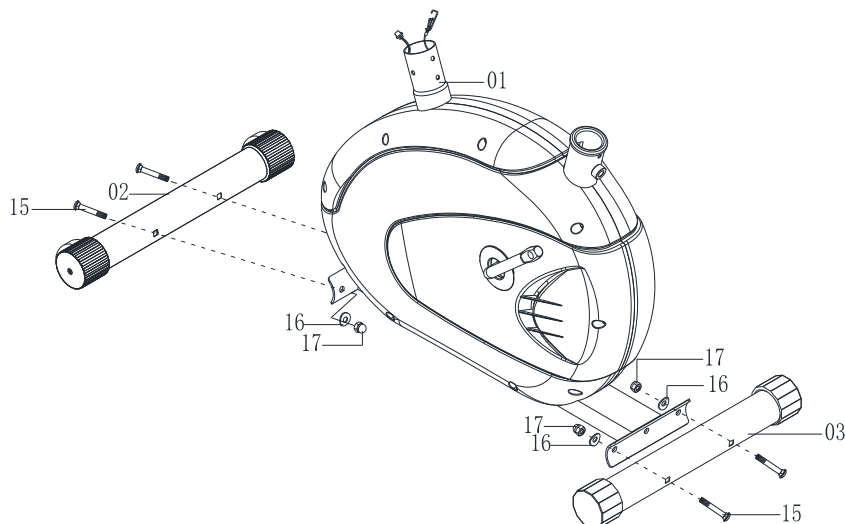
 NO. 01	 NO. 02	 NO. 03
 NO. 04	 NO. 05	 NO. 06
 NO. 07	 NO. 08	 NO. 09/10

NR.	ENGELSKA NAMN	ANT.
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Front post	1
5	Handlebar	1
6	Computer	1
7	Seat post	1
8	Seat	1
9/10	Pedal L/R	1/1
	User Manual	1
	Hardware bag	1

MONTERING

STEG 1

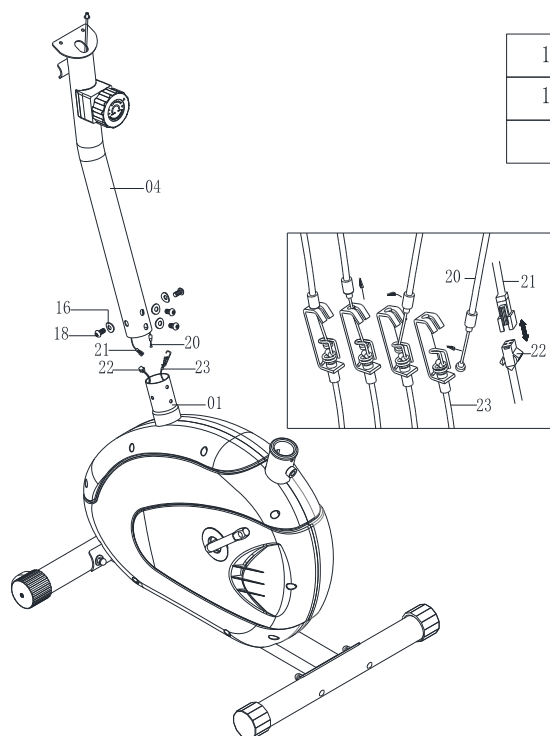
(a) Fäst den främre stabilisatorn (2) och den bakre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med två uppsättningar bultar (15), väg brickor (16) och muttrar (17).






STEG 2

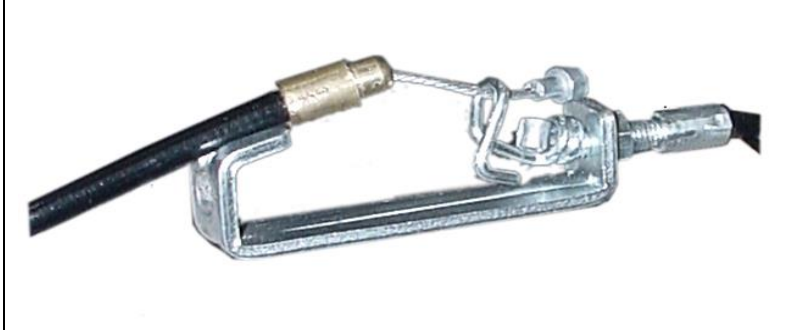
(a) I styrsstammen (4), anslut datorns mittkabel (21) till den nedre datorkabeln (22).

(b) Justera motståndsskruven till nivå 8 och anslut den övre motståndskabeln (20) till den nedre motståndskabeln (23). (Se nästa sida för detaljer) Sätt in styrsstam (4) i huvudramen (1) och dra åt alla fyra uppsättningar med insexbultar (18) och böjda brickor (16).

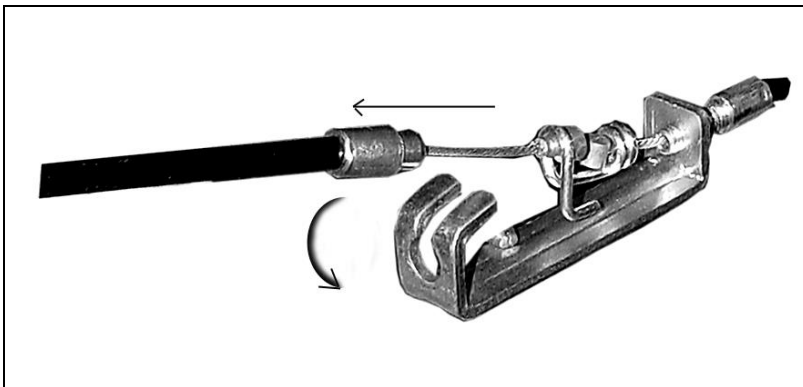


16		$\phi 8.5 \times \phi 20 \times 1.5t$	4PCS
18		M8x15L	4PCS
			

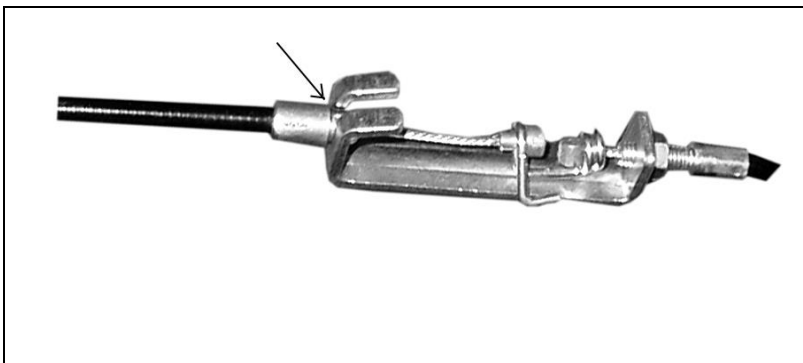
TILLKOPPLING AV MOTSTÅNDSKONTAKT



För vajerfestet från sensorns förlängningskabel till hållaren på sensorvajers kontakt.



Dra sensorns förlängningskabel bakåt och för vajern genom hålet i fästet.

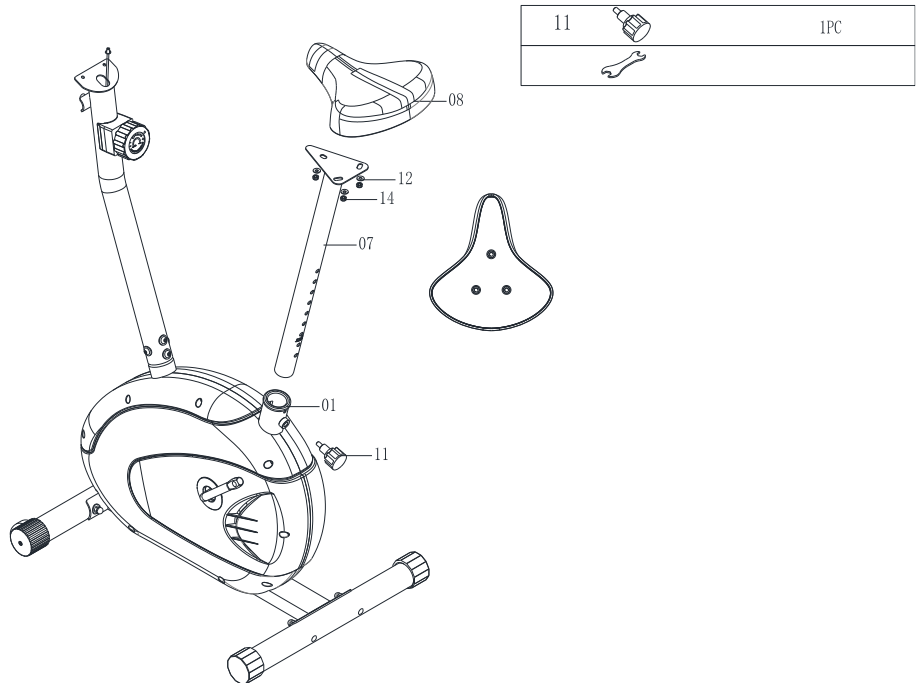


Släpp ner kontakten så att kontakten sitter stadigt på toppen av fästet.

OBS: Det kan vara nödvändigt att få hjälp med att hålla i skftet när du ansluter datorkablarna.

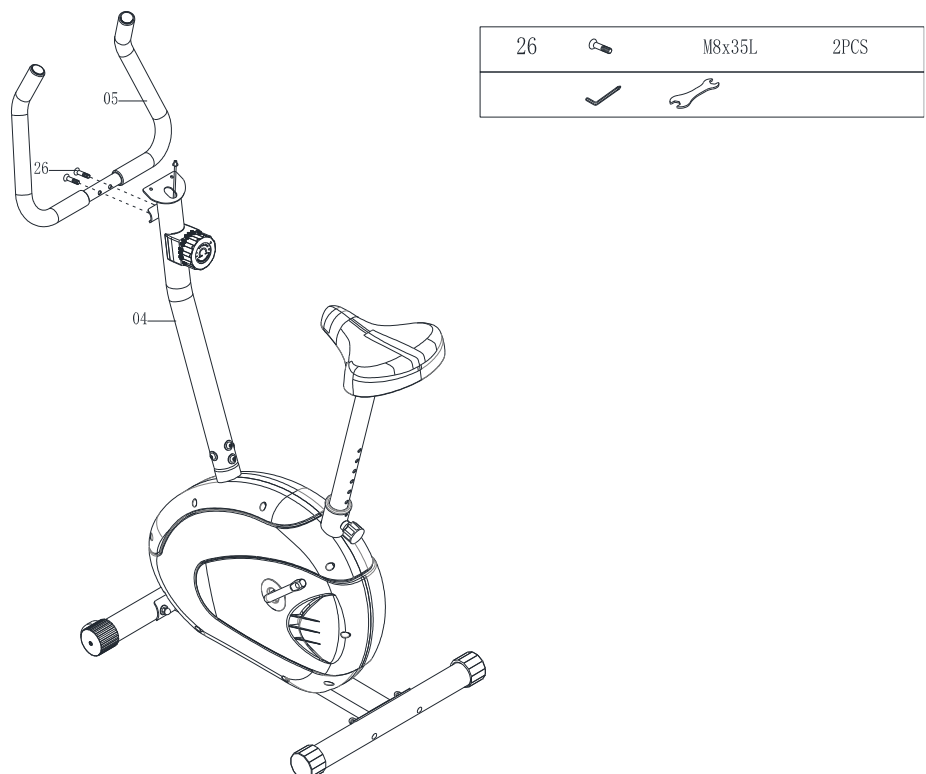
STEG 3

- (a) Ta bort tre nylonmuttrar (14) och brickor (12) som är förmonterade under sätet (8).
- (b) Fäst sätet (8) på sätesskaffet (7) och dra åt med dem samma tre nylonmuttrar (14) och brickor (12).
- (c) Ta bort justerskruven (11) från huvudramen (1). Sätt in sadelstolpen (7) i huvudramen (1) och dra åt med justerskruven (11).



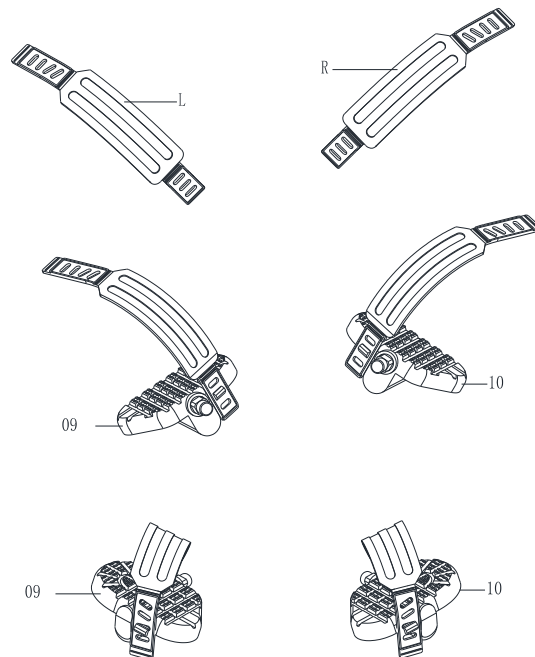
STEG 4

Fäst handtaget (5) på styrcolumnen (4) och dra åt med två skruvar (26).



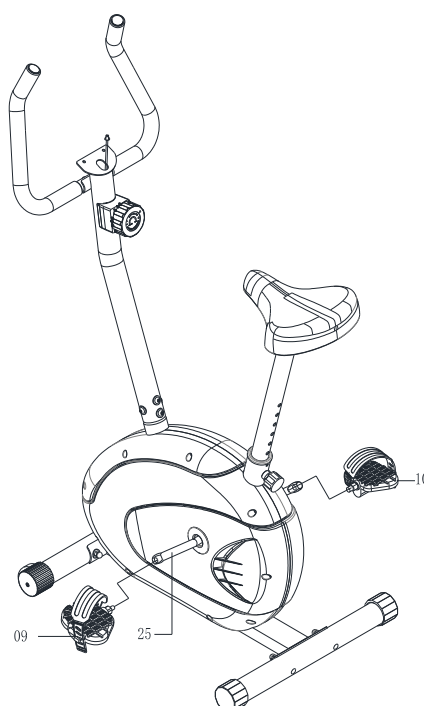
STEG 5

- (a) Fäst den vänstra remmen (L) på den vänstra pedalen (9), och fäst den andra sidan av remmen i önskat håll (se illustration).
- (b) Fäst den högra remmen (R) på den högra pedalen (10), och fäst den andra sidan av remmen i önskat håll (se bild).

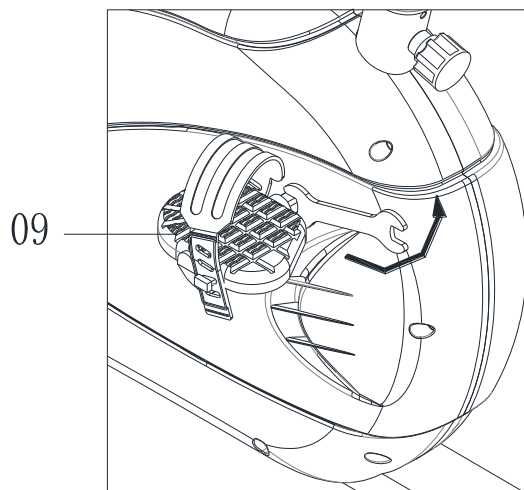
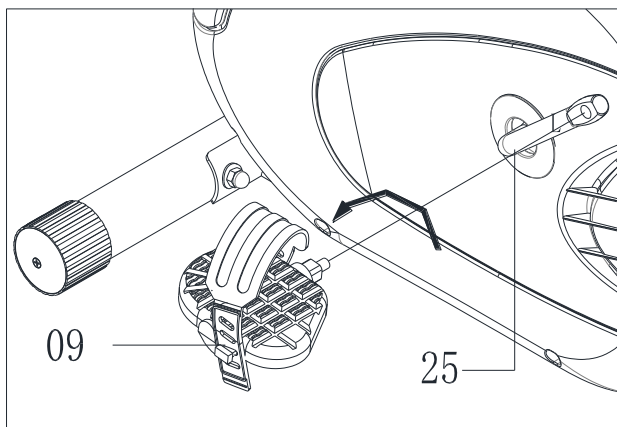


STEG 6

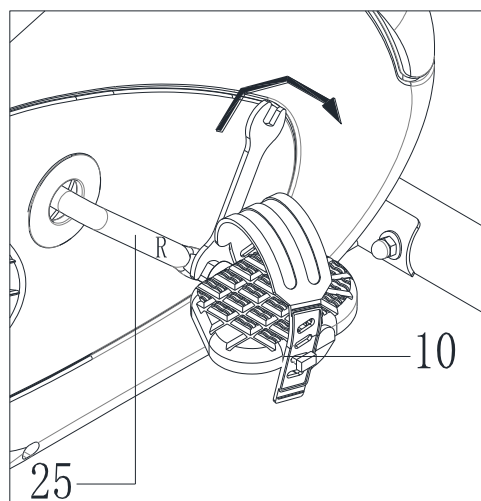
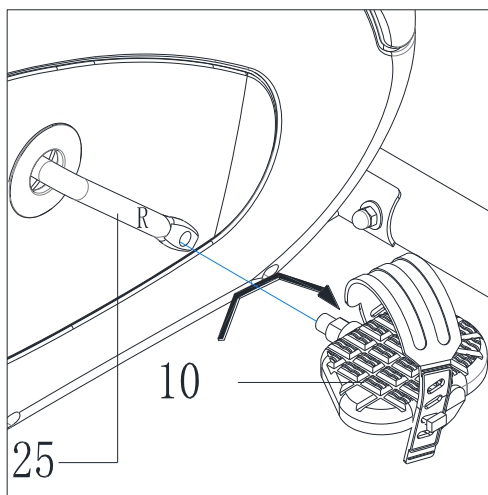
- (a) Vänster pedal (9) höger pedal (10) är märkta med L respektive R. Skruva dessa till sina respektive vevarmar (25). Den högra pedalen sitter på höger sida av cykeln när du sitter på den. Observera att den vänstra pedalen ska skruvas in motsols, medan den högra pedalen ska skruvas in medsols (detaljer på nästa sida)



- (b) Skruva in den vänstra pedalen (9) motsols i hålet på vänster vev. Använd skiftnyckeln (46) för att dra åt pedalen ordentligt.

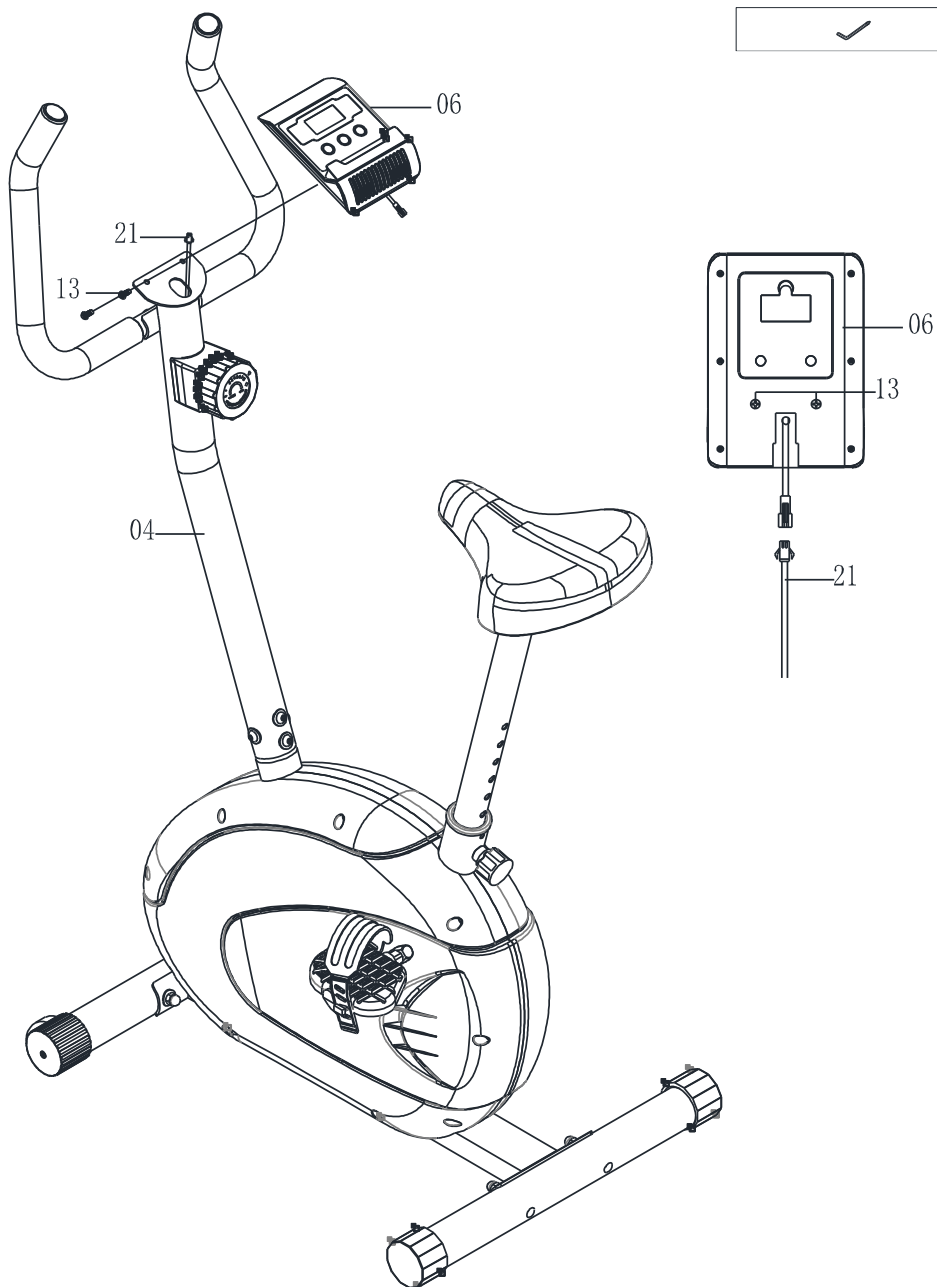


- (c) Skruva in den högra pedalen (10) medurs i hålet på den högra veven. Använd skiftnyckeln (46) för att dra åt pedalen ordentligt.



STEG 7

- (a) Ta bort skruven (13) från displayen (6).
- (b) Anslut displaykabel (6) till mittdisplaykabel (21).
- (c) Fäst displayen (6) till styrstammen (4) med två skruvar (13).



SE TILL ATT ALLA BULTAR OCH MUTTRAR ÄR EFTERSTRAMADE INNAN MASKINEN ANVÄNDS.

KONSOLL



FUNKTIONSKNAPPAR:

MODE – Väljer funktioner.

SET – Ställer in värden för tid, distans, kalorier och handpuls.

RESET – Återställer värden för tid, distans, kalorier och handpuls.

DRIFT OG FUNKTION

- 2.TIME:** (1) Räknar upp träningstiden från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet TIME visas på skärmen. Tryck sedan på SET för att ställa in önskad träningstid. När tiden har räknat ner piper datorn i 15 sekunder.
- 3.SPEED:** Visar aktuell hastighet.
- 4.DIST:** (1) Räknar distans från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet DIST visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskat träningsdistansen. När distansen har räknats ner piper datorn i 15 sekunder.
- 5.CALORIES:** (1) Räknar det totala antalet kalorier från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet CAL visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskad kaloriförbränning. När kaloriförbränningen har räknats ner piper datorn i 15 sekunder.
- 6. ODO:** Visar det totala virtuella avståndet som enheten har förflyttat sig.

OBS:

1. Byt batterier om displayens styrka är svag eller saknas.
2. Displayen stängs av automatiskt om den inte tar emot signaler efter fyra minuter

SPECIFIKATIONER:

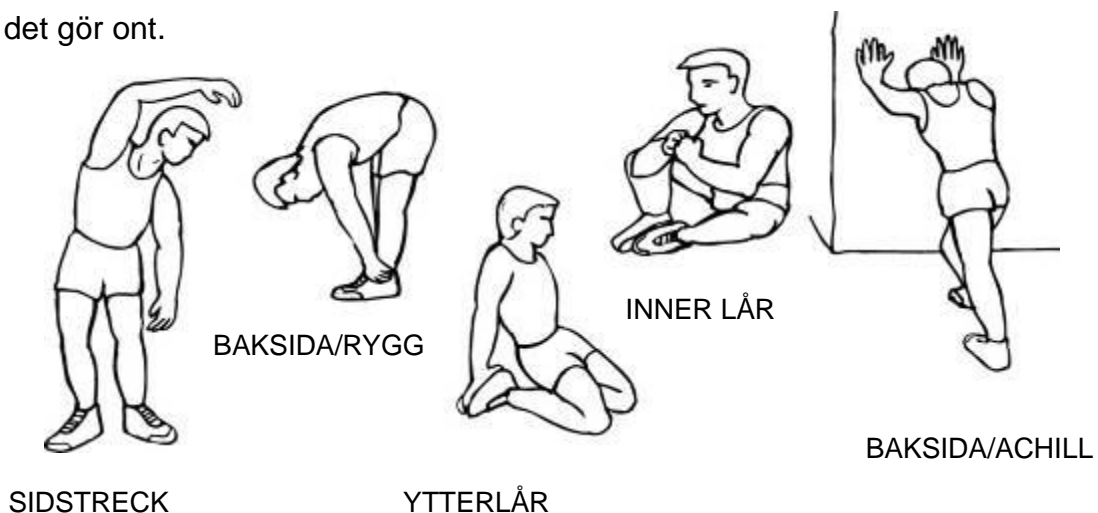
FUNK- TION	Funktionsscanning	Sex sekunders intervall
	Tid	00:00'~99:59'
	Nuvarande hastighet	Max registrerbar hastighet: 99,9 km/h
	Distans	0.00~99.99 km eller 0.00~9999 km
	Kalorier	0.1~999.9 kCAL
	Odometer	0.1~999.9 km eller 1 ~ 9999 km
	Puls	40~240 BPM
Batterityp	2 stk AA eller UM-4	
Driftstemperatur	0°C ~ +40°C	
Lagringstemperatur	-10°C ~ +60°C	

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

Genom att använda denna träningsmaskin kommer du att förbättra din fysiska hälsa och muskelmassa och tillsammans med ett kontrollerat kaloriintag hjälper det dig gå ner i vikt.

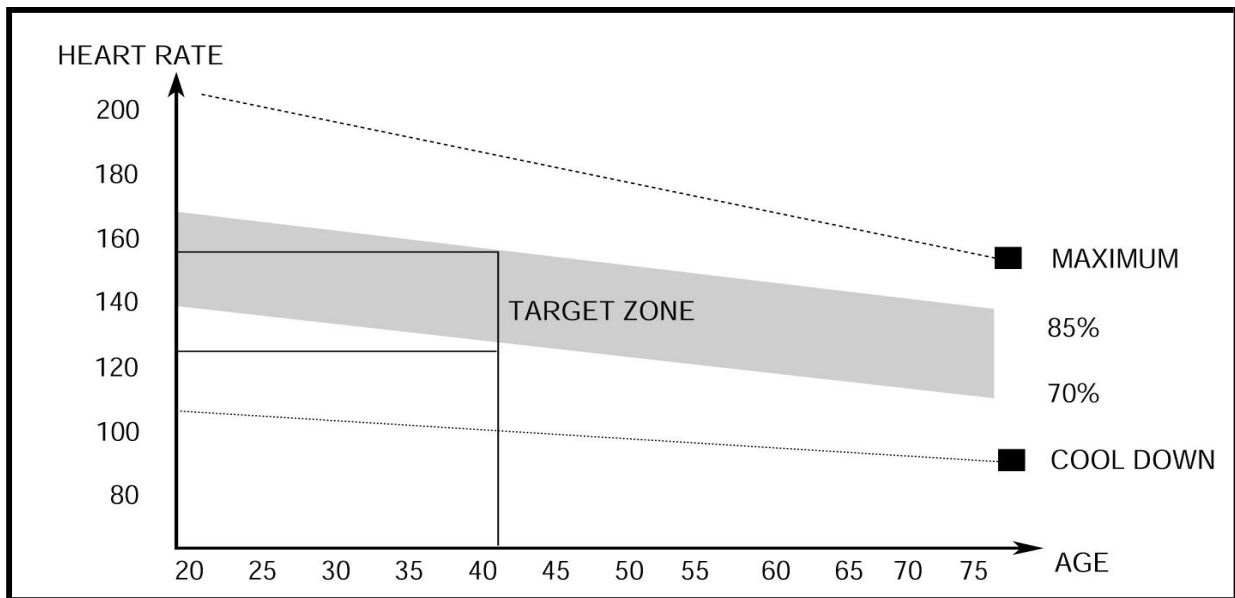
1. Uppvärmningsfas

Denna fas hjälper blodcirkulationen och förbereder musklerna för det kommande träningspasset. Det kommer också att minska risken för kramper och muskelskador. Det rekommenderas att utföra stretchövningar som visas i illustrationen nedan. Varje position bör hållas i cirka 30 sekunder. Tvinga inte musklerna till en stretch utan börja försiktigt, och sluta om det gör ont.



2. Träningsfas

Detta är det stadium där du bör anstränga dig mest. Musklerna i dina ben blir mer flexibla efter regelbunden användning. Träna i ett tempo som passar dig, men se till att hålla detta tempo under hela passet. Ansträngningen bör vara tillräckligt hög för att öka din puls så att den kommer in i målzonen ("Target Zone") i grafen nedan.



Detta skede bör pågå i minst 12 minuter, men det är vanligt att börja med en varaktighet på cirka 15 – 20 minuter.

3. Nedkylningsfas

Denna fas trappar ner ansträngningen i ditt kardiovaskulära system och muskler. Du upprepar övningarna från uppvärmningsfasen, vilket innebär att du håller ett reducerat tempo i cirka fem minuter. Upprepa sedan stretchövningarna, kom ihåg att inte tvinga eller rycka in musklerna i stretchen.

När du kommer i bättre form kan du träna både längre och hårdare. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger i veckan, och att du fördelar dessa pass så att de har ungefär lika pauser emellan.

MUSKELBYGGNING

Om du vill använda maskinen för att bygga muskler måste du ställa in motståndet på ett högre nivå. Detta kommer att sätta mer press på din benmuskulatur och kommer förmodligen att innebära att du inte kan träna lika länge. Om du också försöker förbättra din uthållighet måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmningen och nedkylningen, men mot slutet av träningsfasen bör du öka motståndet så att benen jobbar hårdare. Du måste jobba saktare för att kunna hålla din puls i målzonen.

VIKTMINSKNING

Ansträngning är det viktigaste när du vill gå ner i vikt. Du kommer att bränna fler kalorier ju längre och hårdare du tränar. Detta är i princip samma typ av träning som du skulle göra om du ville förbättra din kondition, den enda skillnaden är det ultimata träningsmålet.

UNDERHÅLLSPLAN, CYKEL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Medel	Smörjmedel
Pedaler	Se till att pedalerna är åtdragna i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före träning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter träning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter träning	Nei	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera om drivremmen är tillräckligt spänd, se efter eventuellt slitage och att den är i rätt läge.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.