

FS480 Elliptical

Varenr. 415 721



INNEHÅLL

INNEHÅLL-----	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER-----	3
MONTERING-----	6
UPPSTART -----	15
UNDERHÅLL -----	23
ÖVERSIKTSDIAGRAM -----	24
DELLISTA -----	25
KONTAKTUPPGIFTER-----	28

VIKTIGA SÄKERHETS INSTRUKTIONER

Följ alltid grundläggande försiktighetsåtgärder när du använder elektriska apparater.

Läs alla instruktioner innan du använder denna apparat.

FARA – Koppla alltid ur apparaten från eluttaget omedelbart efter användning och före rengöring för att minska risken för elektriska stötar.

VARNING – För att minska risken för brand, brännskador, elektriska stötar eller personskador, följ dessa tips:

1. Lämna aldrig apparaten utan uppsikt när den är ansluten till el. Dra ur kontakten när den inte används och innan du monterar eller demonterar delar.
2. Använd inte apparaten under filter eller kuddar. Överhettning kan leda till brand, elektriska stötar eller personskador.
3. Barn och personer med funktionshinder bör endast använda apparaten under noggrann uppsikt.
4. Använd endast apparaten för det ändamål som beskrivs i denna bruksanvisning. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
5. Använd inte apparaten om sladden eller kontakten är skadad, om den inte fungerar som den ska eller om den har tappats eller nedsänkts i vatten. Ta skadad apparat till ett auktoriserat servicecenter för inspektion och eventuell reparation.
6. Lyft inte apparaten i sladden och dra inte apparaten i sladden.
7. Håll sladden borta från heta ytor.
8. Se till att luftintagen inte är blockerade. Håll dem fria från damm, ludd, hår och liknande.
9. För inte in föremål i apparatens öppningar.
10. Apparaten får inte användas utomhus.
11. Använd inte apparaten i rum där sprayprodukter används eller där syre tillförs.
12. Anslut endast apparaten till ett jordat eluttag.
13. Apparaten är endast avsedd för användning i privata hushåll.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER FÖR TRÄNINGSMATNING

- Stäng av alla strömbrytare innan du drar ut kontakten ur vägguttaget.
- Använd inte utrustningen på tjocka, mjuka eller långhåriga mattor, eftersom det kan leda till skador på utrustningen.
- Rådgör med en läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram, särskilt om du är över 35 år eller har redan existerande hälsoproblem.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Pulssensorerna är inte medicintekniska produkter. Mätningarna kan påverkas av användarens rörelser och är avsedda som ett hjälpmedel för att följa allmänna pulstrender under träning.
- Använd aldrig utrustningen för något annat ändamål än det som är avsett.
- Bär lämpliga skor. Höga klackar, finskor, sandaler eller bara fötter är inte lämpliga. Använd bra träningsskor för att undvika trötthet i benen.
- Maximal användarvikt: 130 kg.

Underlåtenhet att följa dessa riktlinjer kan leda till minskad träningsnytta, ökad risk för skador och förkorta enhetens livslängd.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER – TÄNK PÅ SÄKERHETEN!

VIKTIGA ELEKTRISKA INSTRUKTIONER

Ta aldrig bort locken utan att först koppla bort strömförsörjningen.

Om elnätet voltage varierar med mer än 10 % kan apparatens prestanda påverkas. Sådana situationer täcks inte av garantin. Kontakta din lokala elleverantör eller en behörig elektriker för mätning vid misstanke om låg spänning.

Utsätt inte apparaten för regn eller fukt. Denna produkt är INTE avsedd för utomhusbruk, nära pooler eller i andra miljöer med hög luftfuktighet. Den maximala rekommenderade omgivningstemperaturen är 5-40 °C, med en maximal relativ luftfuktighet på 95 % utan kondens (dvs. utan vattendroppar på ytorna).



VIKTIGA DRIFTSINSTRUKTIONER

Använd aldrig enheten utan att först läsa och förstå hur ändringar i konsolen påverkar enhetens rörelser.

Var medveten om att förändringar i resistens sker gradvis. Ställ in önskad nivå på konsolen, så kommer systemet sedan att justera motståndet gradvis.

Använd inte apparaten under åskväder. Plötsliga strömfluktuationer kan skada apparatens komponenter.

Var uppmärksam om du tittar på TV, läser eller ägnar dig åt andra aktiviteter när du tränar. Sådana distraktioner kan leda till förlust av balans och allvarliga skador.

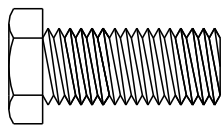
Håll alltid i handtaget när du gör justeringar under användning.

TRANSPORT

Enheten har transporthjul som aktiveras när ryggen lyfts från marken.

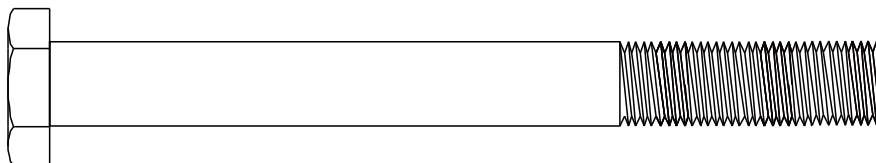
MONTERING

Smådelar, steg 1



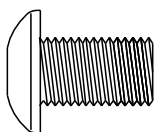
#76. 5/16" × 3/4"

Hex Head Bolt (8 pcs)

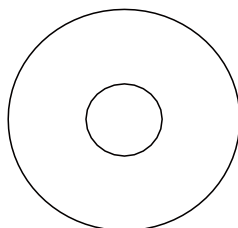


#78. 3/8" × 3-3/4"

Hex Head Bolt (2 pcs)

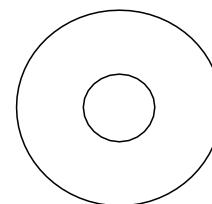


#83. M5 × 10 mm Phillips-
Head Screw (4 pcs)



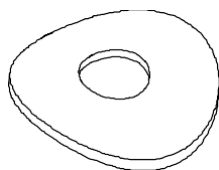
#104. Ø8.5 × 26 × 2T

Flat Washer (2 pcs)



#103. 5/16" × 23 × 1.5T

Flat Washer (4 pcs)



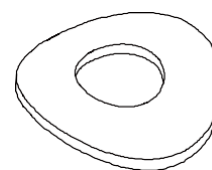
#112. 5/16" × 23 × 1.5T

Curved Washer (2 pcs)



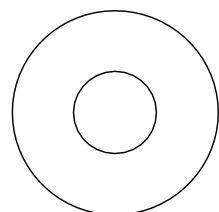
#114. Ø10 × 2T

Spring Washer (4 pcs)



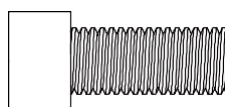
#113. 3/8" × 23 × 2.0T

Curved Washer (2 pcs)



#149. Ø3/8" × Ø25 × 2T

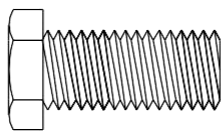
Flat Washer (2 pcs)



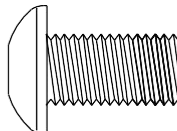
#150. 3/8" × 16 × 3/4"

Socket Head Cap Bolt (2 pcs)

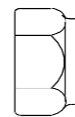
Smådelar, steg 2



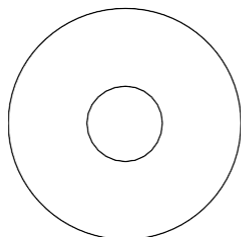
#76. 5/16" × 3/4"



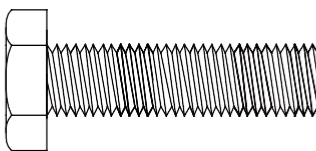
#77. 5/16" × 15mm knapp



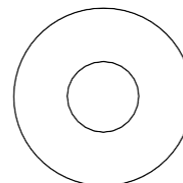
#93. 5/16" × 7T



#104. Ø8.5 × 26 × 2T



#115. 5/16" × 1-1/4" mm

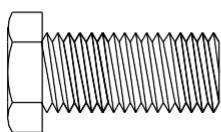


#116. 5/16" × 20 × 1,5T

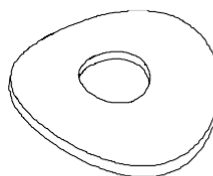


#124. Ø17×0.5T

Smådelar, steg 3 (ej egentlig storlek)

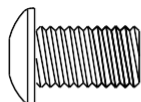


#76. 5/16" × 3/4"

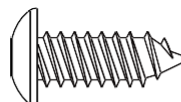


#112. Ø8 × 23 × 1.5T

Smådelar, steg 4 (ej egentlig storlek)

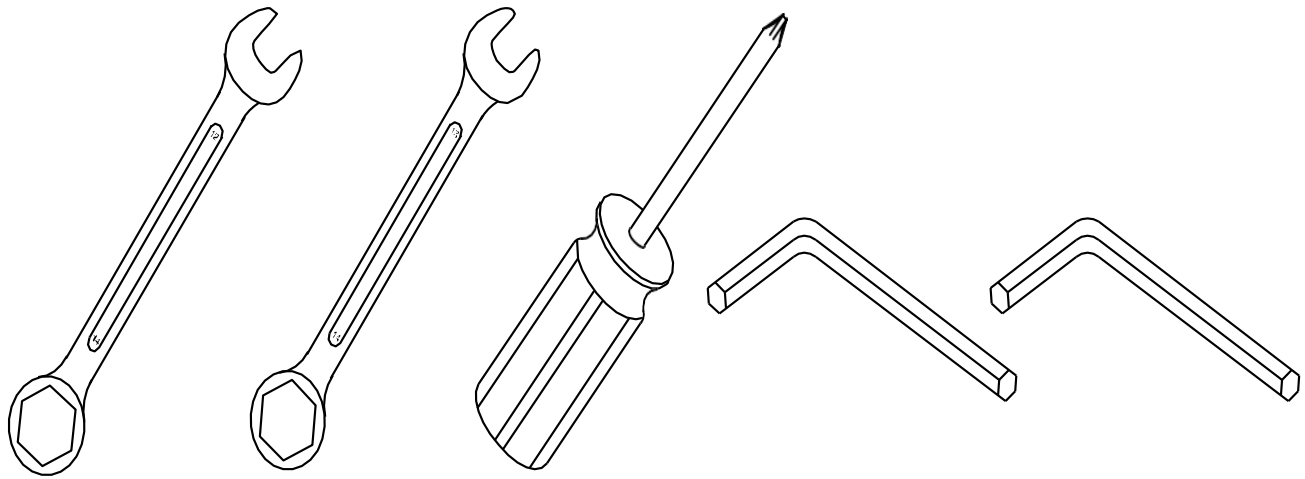


#83. M5 × 10mm



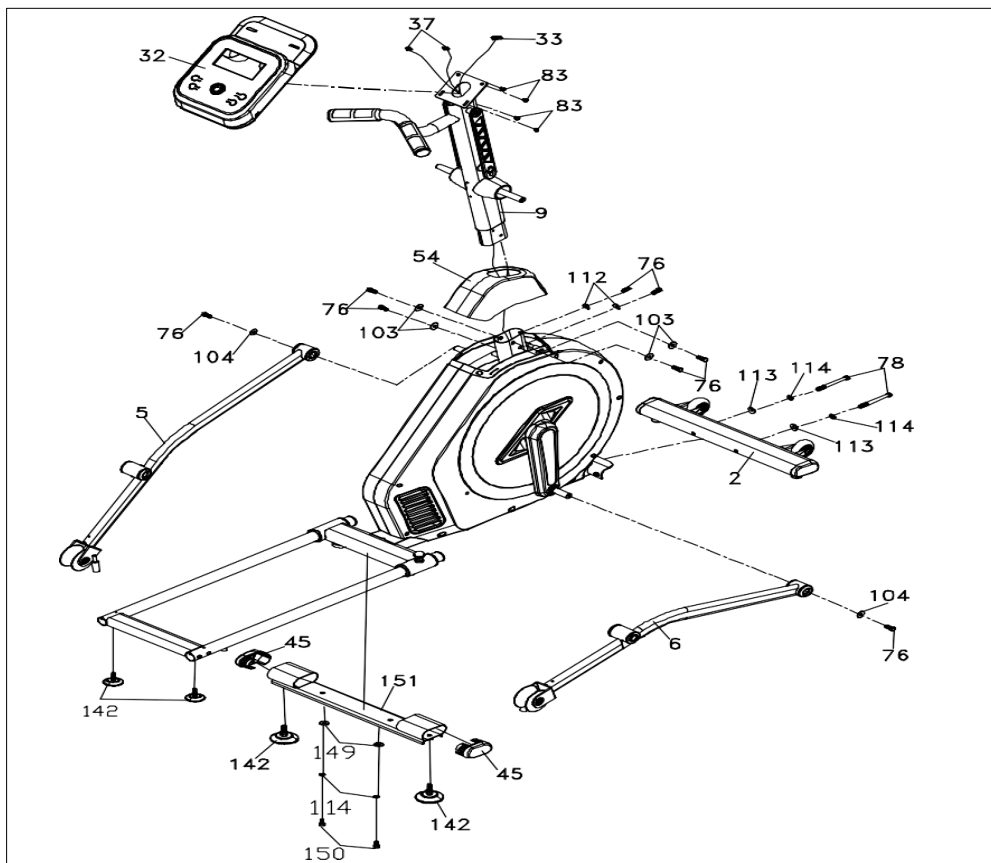
#86. 3,5 × 12mm

Verktyg för montering



#118. 12/14m/m #119. 13/14m/m #120. Phillips huvud #121. 8 #122. 5
 Skiftnyckel (1 styck) Skiftnyckel (1 Skruvmejsel (1 st) L insexnyckel (1 st) L insexnyckel (1 st)

1 Konsolmast och främre stabilisator



1 Konsollmast og främre stabilisator

1. Montera mittstabilisatorstödet (151) på mittstabilisatorn från huvudramen med två $3/8" \times \text{UNC}16 \times 3/4"$ bultar (150), två $\varnothing 10 \times 2\text{T}$ delade brickor (114) och två $\varnothing 3/8" \times \varnothing 25 \times 2\text{T}$ platta brickor (149) med hjälp av en L-insexnyckel (M8 $\times$ 36 $\times$ 96L) (121). Installera sedan fyra fotkuddar (141). Fäst två $\varnothing 40 \times \varnothing 80$ ändlock (45) på höger och vänster sida av mittstabilisatorn. Montera den vänstra vevarmen (5) på den vänstra vevaxeln på apparatens framsida med en $5/16" \times \text{UNC}18 \times 3/4"$ bult (76) och en $\varnothing 8.5 \times \varnothing 26 \times 2.0\text{T}$ platt bricka (104). Upprepa samma procedur för den högra vevarmen (6) på den högra vevaxeln.
2. Skjut stamkåpan (54) så långt som möjligt på styrstammen (9). Se till att locket är vänt åt rätt håll. Vid den övre öppningen på huvudramen (1) finns datakabeln (33). Rulla och räta ut den och sätt in den genom botten av styrstammen (9) och ut ur toppen. Montera styrstammen (9) i monteringsfästet ovanpå huvudramen (1). Fäst den med sex $5/16" \times \text{UNC}18 \times 3/4"$ bultar (76), fyra $\varnothing 5/16" \times \varnothing 23 \times 1.5\text{T}$ platta brickor (103) och två $\varnothing 8 \times 23 \times 1.5\text{T}$ våg brickor (112) och dra åt för hand. OBS: En elektrisk ledning går genom styrstammen (9). Var försiktig så att du inte klämmer datakabeln (33) under installationen.
3. Fäst den främre stabilisatorn (2) på huvudramen med det främre fästet med två $3/8" \times 3-3/4"$ bultar (78), två $\varnothing 10 \times 2\text{T}$ delade brickor (114) och två $\varnothing 3/8" \times 23 \times 2.0\text{T}$ våg brickor (113).
4. Placera konsolsatsen (32) på styrstammen. Anslut datakabeln (33) och de två handpulsablarna (37) till konsolen. Fäst konsolen på styrstammens monteringsfästen med fyra M5 $\times$ 10 mm Phillips (83) skruvar.

Smådelar, steg 1

#76. $5/16" \times 3/4"$ Hex

Head Bolt (8 pcs)

#78. $3/8" \times 3-3/4"$ Hex

Head Bolt (2 pcs)

#83. M5 $\times$ 10mm Phillips Head Screws (4pcs) **#104.** $8.5 \times 26 \times 2\text{T}$ Flat

#104. $8.5 \times 26 \times 2\text{T}$ Flat

Washer (2pcs)

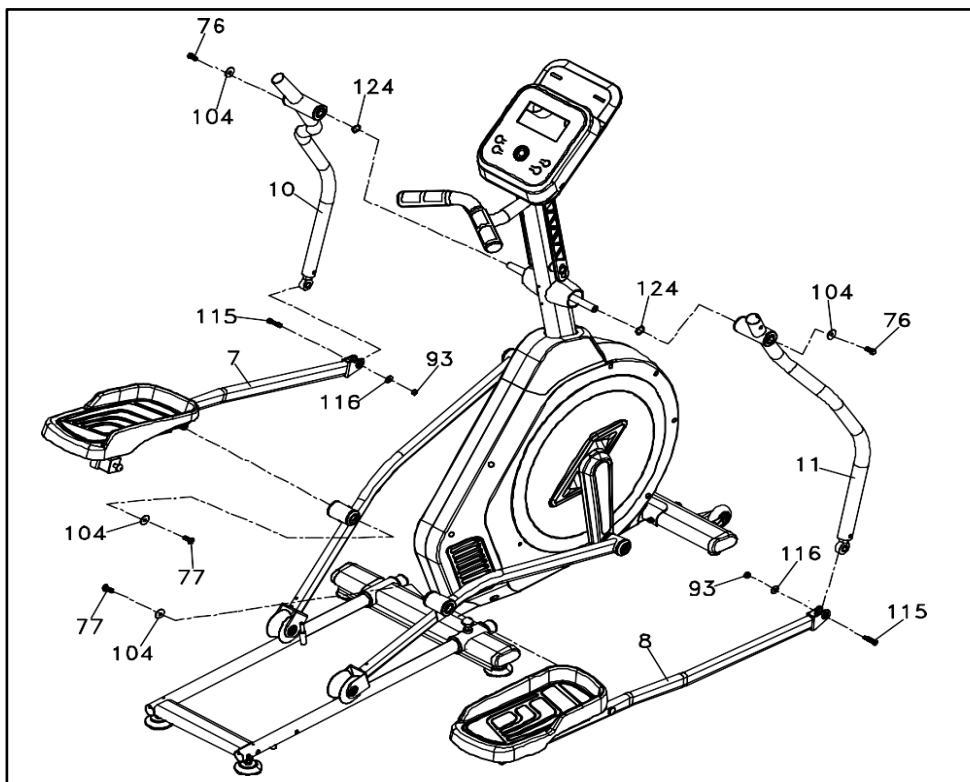
#103. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$

Flat Washer (4pcs)

#112. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$

Curved Washer (2 pcs)

2 Nedre svingarmer



Smådelar, steg 2

#76. 5/16" x 3/4" Hex
Head Bolt (2 pcs)
#77. 5/16" x 15mm
Button Head Socket Bolt (2 pcs)
#93. 5/16" x 7T Nyloc Nut (2 pcs)
#104. Ø 8.5 x 26 x 2T
Wave Washer (4 pcs)
#115. 5/16" x 1-1/4"mm
Hex Head Bolt (2 pcs)
#116. 5/16" x 20 x 1.5T
Wash Washer (2 pcs)
#124. Ø17 x 0.5T
Wave Washer (2 pc)

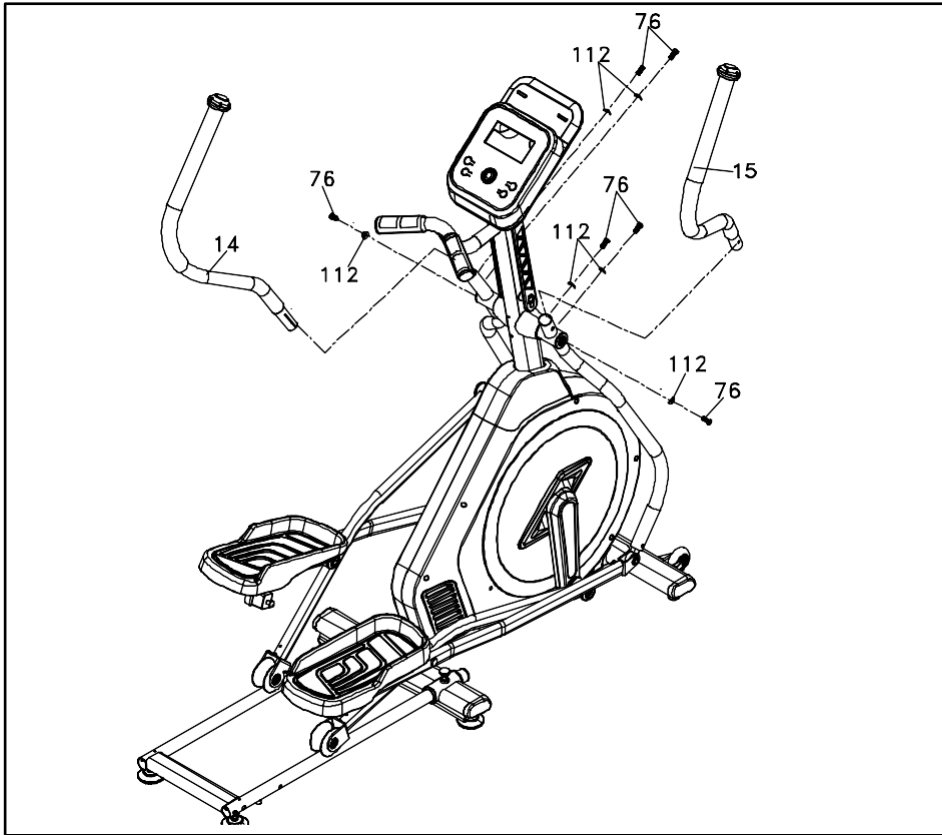
1. Placera två våg brickor (124) på mittaxeln på styrstammen. Sätt sedan in den vänstra nedre styrstången (10) på den vänstra mittaxel på styrstammen. Skruva fast med en 5/16" x UNC18 x 3/4" sexkantsskruv (76) och en Ø8.5 x Ø26 x 2.0T platt bricka (104). Gör samma sak för det högra nedre styret (11) på den högra mittaxeln på stammen.
2. Sätt in axeln på den vänstra anslutningsarmen (7) i hylsan på den vänstra vevarmen (5) och fäst med en 5/16" x 15 mm sexkantsskruv med insettnyckel (77) tillsammans med en Ø8.5 x 26 x 2.0T platt bricka (104) med hjälp av L-insettnyckel (122). Gör samma sak för den högra kopplingsarmen (8) och den högra vevarmen (6).
3. Ta bort bandet från ledlagret på den vänstra anslutningsarmen (7). Sätt sedan in ledlagret i ledlagerhylsan på det vänstra nedre styrstången. Gör hål med en 5/16" x 1-1/4" sexkantsskruv (115) genom ledfästet på det vänstra nedre styrstång. Skruva fast med en Ø5/16" x Ø20 x 1.5T platt bricka (116) och en 5/16" x 7T nylocmutter (93) med 13/14 mm och 12/14 mm nycklar (119 och 118). Gör samma sak för den högra länkarmen och den högra nedre styrstången.

3 Øvre svingarmer

Smådelar, steg 3

#76. 5/16" x 3/4"

Hex Head Bolt (6 pcs)



Montera vänster och höger svängarmer (14 och 15) i de nedre vänstra och högra skäften (10 och 11) med sex bultar (5/16" x UNC18 x 3/4") (76) och sex våg brickor (Ø8 x 23 x 1.5T) (11)

4 Plast delar

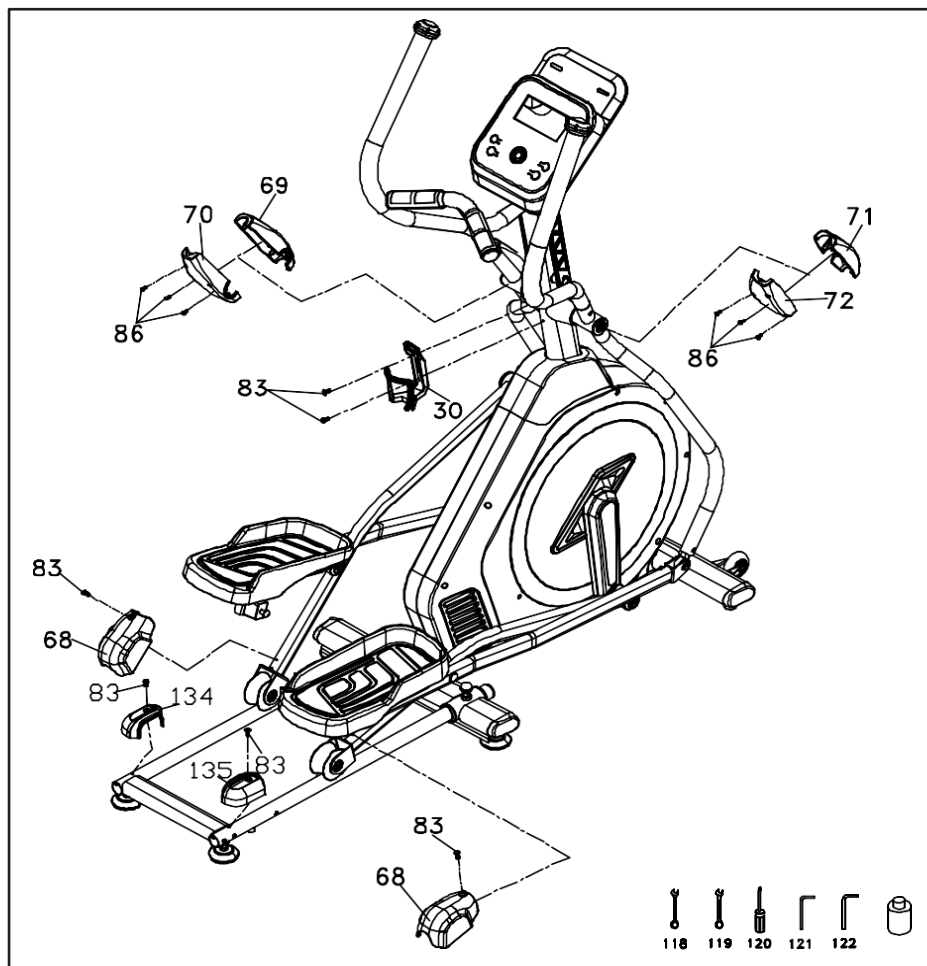
Smådelar, steg 4

#83. M5 x 10mm

Phillips Head Screw (6 pcs)

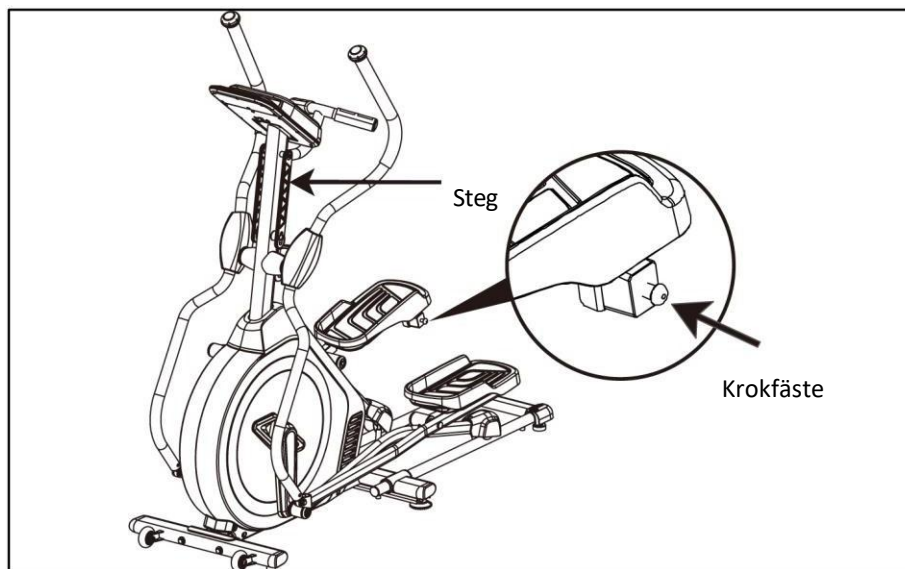
#86. Storlek 3,5 x 12 mm

Sheet Metal Screw (6 pcs)

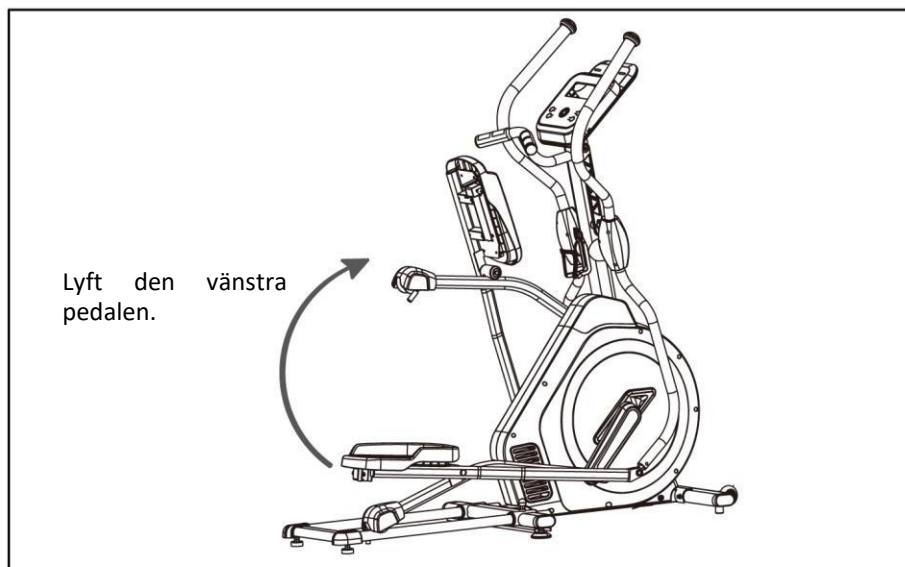


1. Fäst två glidhjulsskåpor (68) med två M5 × 13 mm Phillips-skruvar (83).
2. Montera flaskhållaren (30) på styrstammen med två M5 × 10 mm Phillips-skruvar (83).
3. Fäst de främre (69) och bakre (70) kåporna tillsammans på styrstammen på den vänstra svingarmsaxeln och fäst med tre 3,5 × 12 mm metallskruvar (86). Gör samma sak för skydden på höger sida (71) och (72).
4. Montera det bakre stabilisatorlocket (L) (134) på den bakre skenan (L) med en M5 × 10 mm Phillips-skruv (83). Upprepa på samma sätt för det bakre stabilisatorskyddet (R) (135) och den bakre skenan (R).

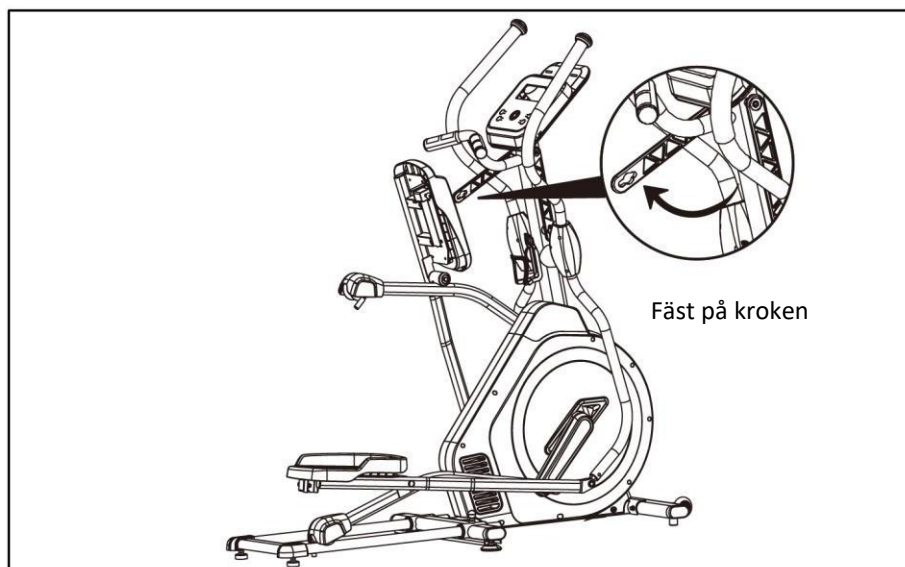
Hur man viker enheten (det rekommenderas att två personer utför detta).



Steg 1.



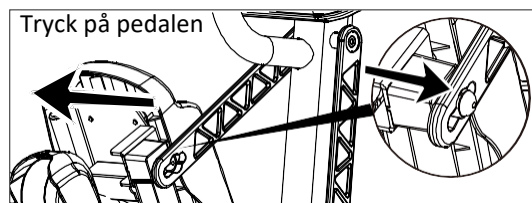
Steg 2.



Steg 3.

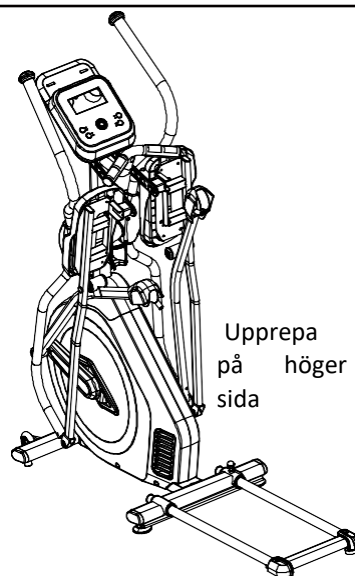
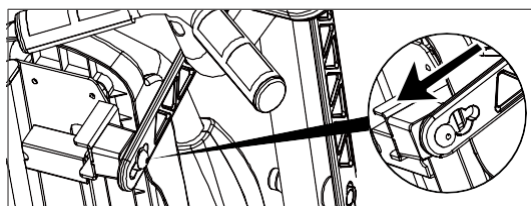
A

Fäst krokfästet på kroken.

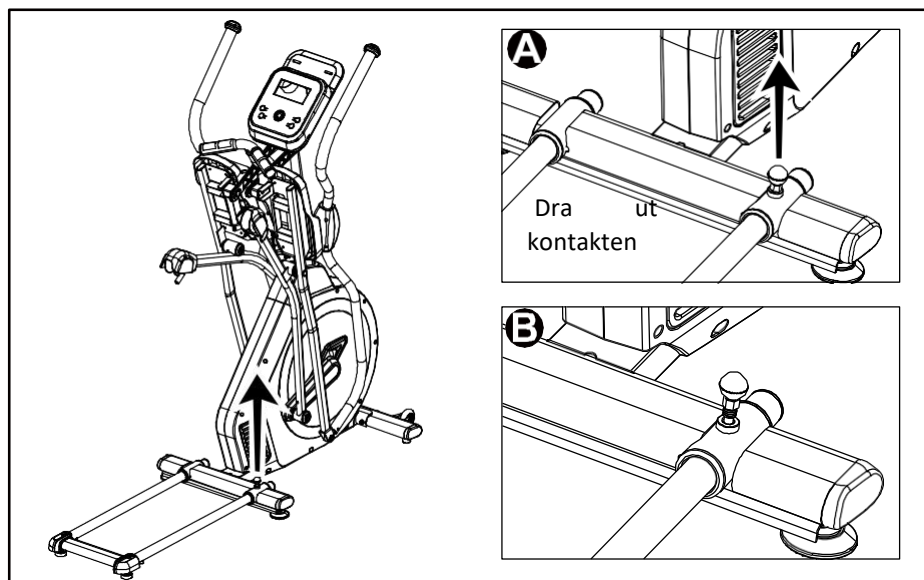


B

Dra i pedalen och lås med kroken.



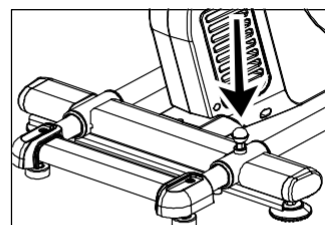
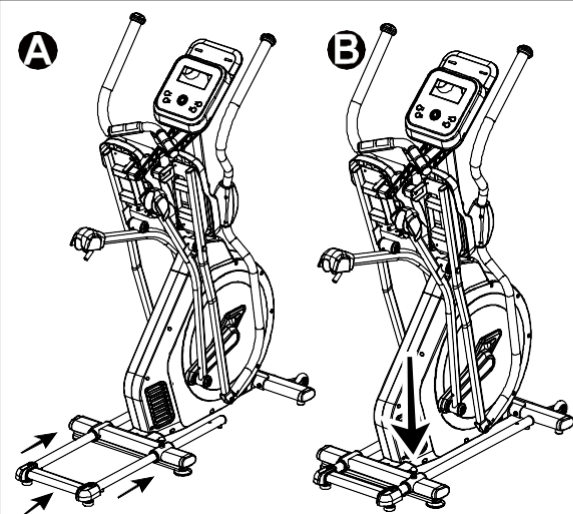
Steg 4.



Steg 5.

A

B



Skjut den bakre stabilisatorn nära mittstabilisatorn. Kontakten låses då automatiskt.

KONSOLL



Uppstart

Slå på apparaten genom att ansluta den till ett eluttag. När enheten är påslagen kommer skärmen att indikera ljud och alla segment kommer att aktiveras.

ANVÄND INTE apparaten utan att först läsa och bekanta dig med effekterna av ändringar du gör på konsolen. Observera att motståndsjusteringar inte sker omedelbart. Ställ in den nivå du vill ha på din konsol. Kommandot kommer sedan att exekveras gradvis.

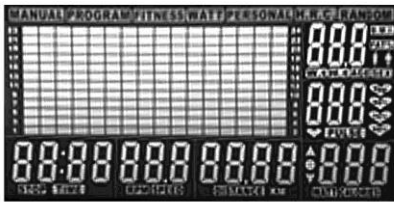
Skala, hastighet: 0,0–99,9 Skala, distans: 0,0–99,99 Nivåer: 24

Skala, varv/min: 0–999 Skala, kalorier: 0–999

Skala, puls: P 40–220

Bruksanvisning:

1. När strömmen slås på ljuder konsolen och skärmen vaknar i två sekunder, som visas i figur 1. För att ställa in personlig information, tryck på +/- knapparna följt av "MODE"-knappen för att bekräfta. Inställningsprocessen är: USER → SEX → AGE → HEIGHT → WEIGHT, som visas i figurerna 2 till 6. Konsolen är sedan redo för träning.



Fikon.



Figur



Fikon



.4



.5



.6

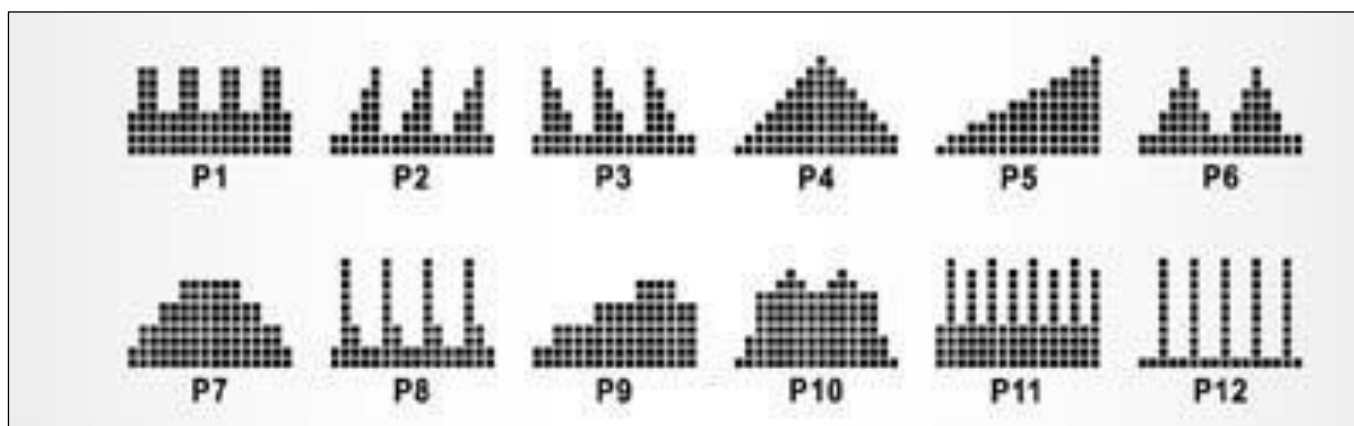
Tryck sedan på "START"-knappen för att starta träningen i manuellt läge, eller använd +/- knapparna för att bläddra igenom och välja mellan MANUAL, PROGRAM, FITNESS, PERSONAL eller HRC-program. Tryck på "MODE" för att öppna.

Manuellt läge:

- a. Välj MANUAL och tryck på "MODE" för att öppna. Tryck på "START" för att starta träningen omedelbart, eller tryck på "MODE" för att ställa in parametrar. Den första parametern är LEVEL.
- b. För att ställa in nivån, tryck på +/- knapparna. När du är klar trycker du på "MODE" för nästa steg.
- c. För att ställa in tiden, tryck på +/- knapparna. När du är klar trycker du på "MODE" för nästa steg.
- d. För att ställa in avståndet, tryck på +/- knapparna. När du är klar trycker du på "MODE" för nästa steg.
- e. För att ställa in kalorier, tryck på +/- knapparna. När du är klar trycker du på "MODE" för nästa steg.
- f. För att ställa in pulsen, tryck på +/- knapparna. När du är klar trycker du på "START" för att starta träningen eller "MODE" för att återgå till tidsfönstret.
- g. Under träningen trycker du på +/- knapparna för att justera motståndet.

Program-läge:

- Välj PROGRAM och tryck på "MODE"-knappen för att gå in. Tryck på "START" för att starta träningspasset direkt utan att ställa in parametrar, eller tryck på "MODE" för att gå vidare till nästa steg och ställa in LEVEL.
- Tryck på "+" eller "-" för att välja nivå. När du är klar trycker du på "MODE" för att gå vidare.
- Tryck på "+" eller "-" för att ställa in önskad träningstid. När du är klar trycker du på "MODE" för att gå vidare.
- Tryck på "+" eller "-" för att ställa in önskad träningssträcka. När du är klar trycker du på "MODE" för att gå vidare.
- Tryck på "+" eller "-" för att ange antalet kalorier du vill förbränna. När du är klar trycker du på "MODE" för att gå vidare.
- Tryck på "+" eller "-" för att ange önskat pulsvärde. När du är klar, tryck på "START" för att starta träningspasset, eller tryck på "MODE" för att återgå till TIME-fönstret. (g). Under ditt träningspass kan du använda knapparna "+" eller "-" för att justera belastningen.



Funktion för konditionstest:

- Välj *Fitness* och tryck på "MODE"-knappen för att gå in.
- Tryck på "START" för att starta testet direkt utan att ställa in parametrar.

Baserat på kön och ålder delas sträckan som uppnås på tolv minuter in i fem nivåer. När du trycker på START börjar enheten registrera den sträcka som användaren har tillryggalagt. Testet avbryts om du trycker på STOP-knappen eller om hjärtfrekvensen överstiger 100 % av HRC-målet i mer än trettio sekunder i följd. Om hela testet är slutfört kommer resultatnivån att visas i det övre vänstra fönstret enligt en jämförelsetabell. Systemet stannar då automatiskt.

Jämförelsetabell:

Karaktär	Kön		ÅLDER<30	ÅLDER=30~39	ÅLDER=40~49	ÅLDER>50
F5	Man	AVSTÅND	<3.2KM	<3 KM	<2.8KM	<2.6KM
	Kvinna	AVSTÅND	<3 KM	<2.8KM	<2.6KM	<2.4KM
F4	Man	AVSTÅND	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
	Kvinna	AVSTÅND	3~3.8KM	2.8~3.6KM	2.4~3.2KM	2.2~3.0KM
F3	Man	AVSTÅND	4~4,8 km	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
	Kvinna	AVSTÅND	3.6~4.6KM	3.4~4.4KM	3~4.0KM	2.8~3.8KM
F2	Man	AVSTÅND	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4,8 km
	Kvinna	AVSTÅND	4.4~5.4KM	4~5.2KM	3.8~4.8KM	3.4~4.6KM
F1 (F1)	Mann	AVSTÅND	>5.6KM	>5.4KM	>5 KM	>4.8 KM
	Kvinna	AVSTÅND	>5.4KM	>5.2KM	>4.8 KM	>4.6KM

1. Om F1-nivån uppnås innan tiden är ute och hjärtfrekvensen inte överstiger HRC-gränsen på 100 %, avslutas testet och användaren uppnår betyget F1.
2. Om en grad på F5 inte uppnås och hjärtfrekvensen överstiger 100 % av HRC, avslutas testet och användaren uppnår betyget F5.
3. Om användaren uppnår ett av betygen F1 – F5, och hjärtfrekvensen förblir under gränsen, avslutas testet efter tolv minuter och rätt nivå visas.

Anpassat läge:

(a). Välj *Personligt* och tryck på "MODE"-knappen för att bekräfta. Då öppnas programprofilen. (b). Profilen består av sexton segment. Tryck på "+" eller "-" för att ställa in motståndsnivån och tryck på "MODE" för att bekräfta och gå vidare. (c). När du är klar, tryck på "START" för att starta träningen. (d). Under träningspasset kan du använda "+" eller "-" för att justera motståndet.

H.R.C. (pulskontroll) läge:

(a). Välj *HRC* och tryck på "MODE"-knappen för att bekräfta. Detta öppnar procentinställningen. (b). Tryck på "+" eller "-" för att välja 55 %, 75 %, 90 % eller TARGET-läge. PULSE-fönstret visar målpulsen. När du är klar, tryck på "MODE" för att gå vidare till TIME. (c). Om du väljer TARGET, fortsätt till nästa steg för att ange önskat pulsvärde. (d). Tryck på "+" eller "-" för att ställa in träningstiden. Tryck sedan på "MODE" för att bekräfta. (e). Tryck på "+" eller "-" för att ställa in träningssträckan. Tryck på "MODE" för att bekräfta. (f). Tryck på "+" eller "-" för att ange önskat antal förbrända kalorier. Tryck sedan på "MODE" och tryck på "START" för att starta träningen.

RECOVERY-funktionen:

(a). Knappen "RECOVERY" är endast tillgänglig när du använder pulsmätaren, nu visas pulsen i PULSE-fönstret. (b). Funktionen "RECOVERY" (en minut) körs endast när den känner av användarens hjärtfrekvens. Efter en minut visas resultatet på skärmen.

ÅTERHÄMTNING	1	2	3	4	5	6
Karaktär	Bäst	Väldigt bra	Bra	Normal	Dålig	Mycket dålig

Xterra+-appen:

Enheten är utrustad med Bluetooth® och kan anslutas till din telefon eller surfplatta via Xterra+-appen (tillgänglig från App Store eller Google Play), så att du lättare kan nå dina träningsmål.

Appen låter dig också synkronisera träningspass med olika molnlagringstjänster.

Så här ansluter du appen till din apparat:

1. Ladda ner appen.
2. Öppna appen på din enhet och aktivera Bluetooth®.
3. Tryck på ikonerna i det övre högra hörnet av appen för att söka efter din enhet.
4. När apparaten visas trycker du på raden för att ansluta. Tryck sedan på DISPLAY-ikonerna för att starta synkroniseringen.
5. Efter träningspasset sparas data och laddas automatiskt upp till en molntjänst.

Notera: Din enhet måste använda iOS 13 / Android 8.0 eller senare för att appen ska fungera.

Hjärtfrekvens

Med rätt användning av en pulsmätare tycker många att träningen blir mycket bekvämare när pulsen hålls inom det önskade effektområdet.

För att hitta det effektområde du vill träna inom måste du först beräkna din förväntade maxpuls (MHR). Detta görs med formeln: 220 minus ålder. Detta ger den förväntade maxpulsen för en person i din ålder. För att hitta ett effektivt pulsintervall som är skräddarsytt för dina mål, beräkna en procentandel av MHR. Pulsträningszonen ligger mellan 50 % och 90 % av din maxpuls. 60 % av MHR är fettförbränningszonen, medan 80 % stärker det kardiovaskulära systemet. Att hålla sig mellan 60% och 80% ger maximal effekt.

Till exempel beräknas målzonen för en 40-åring enligt följande:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maxpuls)}$$

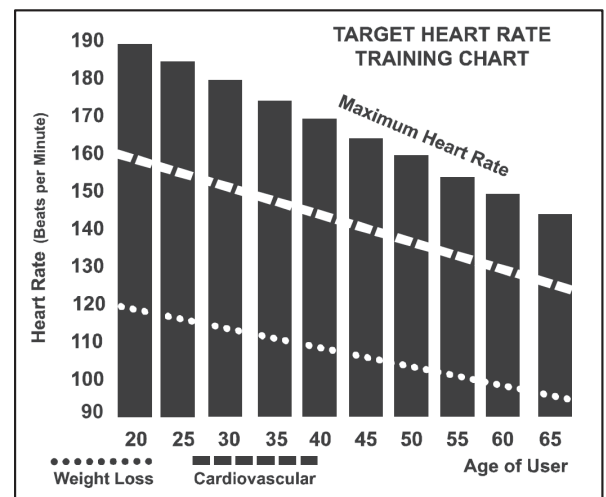
$$180 \times 0,6 = 108 \text{ slag per minut (60 \% av max)}$$

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ slag per minut (80 \% av maximum)}$$

Träningszonen för en 40-åring är alltså 108 till 144 slag per minut.

De två vanligaste motivationerna för träning är konditionsträning (för hjärta och lungor) och viktkontroll.

De svarta staplarna i diagrammet visar den maximala hjärtfrekvensen för personer i åldersgruppen som anges längst ner i kolumnerna. Din träningspuls för kondition och viktnedgång visas som två diagonala linjer i diagrammet. Målet för varje linje förklaras längst ned till vänster i diagrammet. Oavsett om målet är kondition eller viktnedgång kan det uppnås genom att träna på 80 % respektive 60 % av din maxpuls inom ett program som godkänts av en läkare. Rådgör alltid med en läkare innan du börjar träna.



Upplevd intensitet

Hjärtfrekvensen är viktig, men att lyssna på din kropp har också många fördelar. Fler faktorer än bara din puls avgör hur hårt du ska träna. Stressnivåer, fysisk kondition, känslomässigt tillstånd, temperatur, luftfuktighet, tid på dygnet, när du senast åt och vad du åt påverkar alla träningsintensiteten. Om du lyssnar på din kropp kommer den att berätta för dig om dessa faktorer.

Upplevd ansträngning (RPE), även kallad Borg-skalan, utvecklades av den svenska fysiologen G.A.V. Borg. Vågen graderar träningsintensiteten från 6 till 20, baserat på hur du upplever ansträngningen.

Skalan är som följer:

- 6 – Minimal
- 7 – Mycket, mycket lätt
- 8 – Mycket, mycket lätt +
- 9 – Mycket lätt
- 10 – Mycket lätt +
- 11 – Ganska lätt
- 12 – Bekvämt13 – Något svårt
- 14 – Något hårt +
- 15 – Svårt
- 16 – Hårt +
- 17 – Våldigt svårt
- 18 – Våldigt hårt +
- 19 – Mycket, mycket svårt
- 20 – Maximalt

Du kan uppskatta pulsen för varje rang genom att lägga till en nolla till siffran. Till exempel motsvarar betyg 12 cirka 120 slag per minut. Din upplevda ansträngning kommer att variera beroende på ovan nämnda faktorer. När din kropp är stark och utvilad kommer du att känna dig stark och tempot kommer att kännas bekvämt. I det här läget kan du träna hårdare, och din RPE kommer att återspegla detta. Om du däremot känner dig trött och tung betyder det att din kropp behöver vila. Tempot kommer då att upplevas som svårare, och RPE hjälper dig att träna på rätt nivå för dagen.

Underhåll

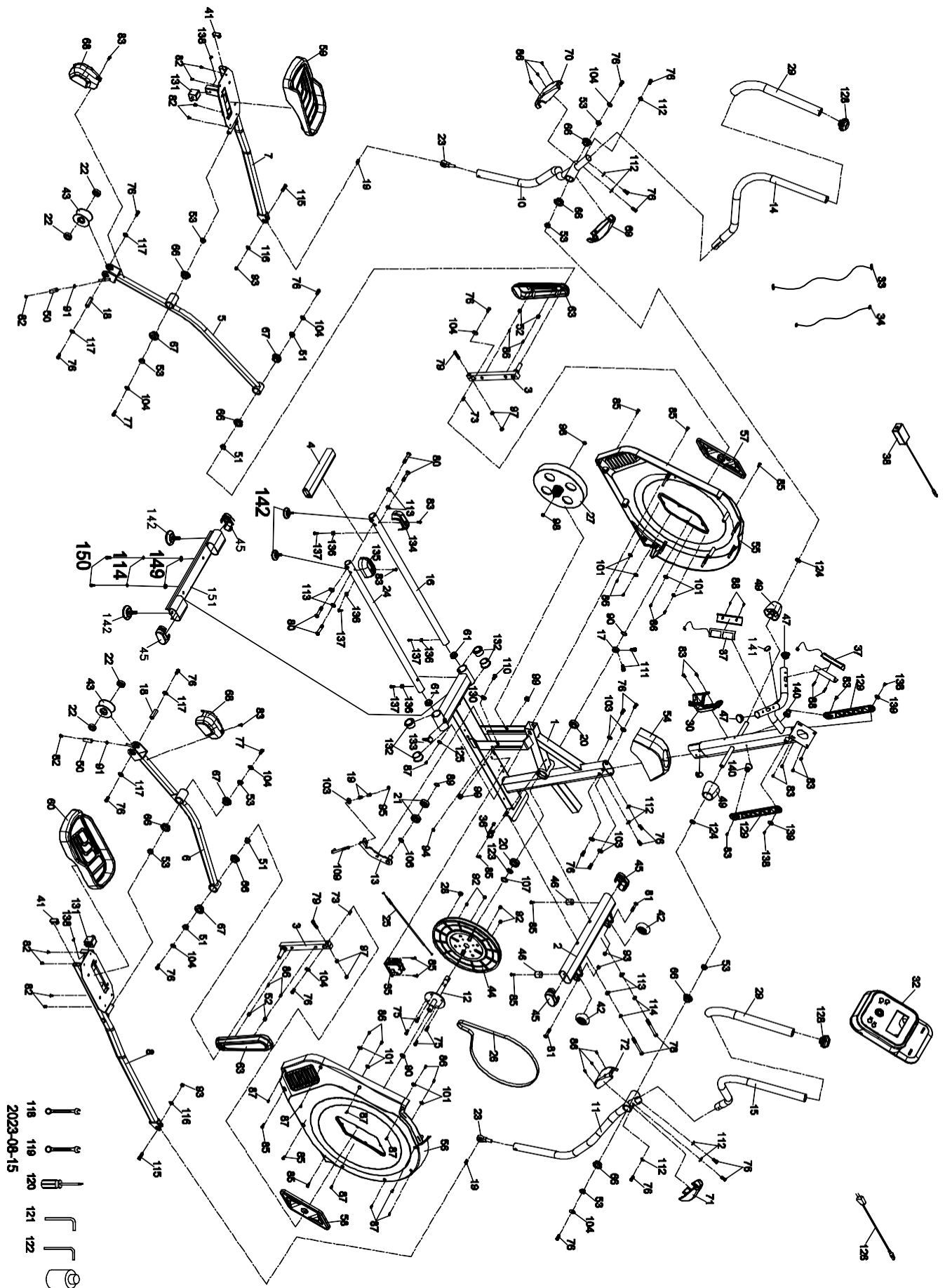
1. Torka av alla ytor med en fuktig trasa efter varje träningspass.
2. Om du upplever gnisslande, dunkande, klickande ljud eller en grov känsla beror det vanligtvis på en av två huvudorsaker:
 - i. De små delarna var inte tillräckligt åtdragna under monteringen. Alla bultar som installerades under installationen måste dras åt så bra som möjligt. Det kan vara nödvändigt att använda en större skiftnyckel än den som följde med den för att åstadkomma detta.
 - ii. Smuts och smuts på de bakre skenorna och glidhjulen kan också orsaka buller. Smuts på skenorna kan ge ett dunkande ljud som ser ut att komma inifrån enhetens ram, eftersom ljudet fortplantar sig och förstärks i rörkonstruktionen. Rengör skenorna och hjulen med en luddfri trasa och rengöringsmedel. Envis smuts kan tas bort med nageln eller en icke-metallisk skraper, till exempel baksidan av en plastkniv. Efter rengöring appliceras ett tunt lager smörjmedel på skenorna med fingrarna eller en luddfri trasa. Torka bort överflödigt smörjmedel.
3. Om gnissel eller annat ljud kvarstår, kontrollera att apparaten är ordentligt jämn innan du kontaktar service.

Delar	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Pedaler	Se till att pedalerna är åtdragna i vevarmarna, att alla skruvar på pedalerna är åtdragna och att pedalremmarna inte är skadade.	Före användning	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar m.m.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och dras åt igen vid behov.	En gång i veckan	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera för slitage, byt ut slitna eller skadade delar.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt åtdragen, kontrollera om den är sliten och att den är i rätt läge.	Årligen	Nej	Nej

Buller från apparaten

Apparaten är konstruerad och tillverkad enligt de strängaste industristandarderna och toleranserna. Alla apparater har många rörliga leder och delar. Även med mycket snäva toleranser kan det finnas ett visst spel mellan delarna. Det här spelet kan orsaka små ljud under användning, som klickande och dunkande. Räkna med att apparaten inte kommer att vara helt tyst.

ÖVERSIKTSDIAGRAM



DELLISTA

Nr	Engelska namn	Antal.
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer Bar	1
3	Crank Arm Assembly	2
4	Rail Connecting Tube	1
5	Pedal Arm (L)	1
6	Pedal Arm (R)	1
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Console Mast	1
10	Lower Handle Bar (L)	1
11	Lower Handle Bar (R)	1
12	Crank Axle	1
13	Idler Wheel Assembly	1
14	Swing Arm (L)	1
15	Swing Arm (R)	1
16	Rear Rail Assembly(L)	1
17	Axle Stopper	1
18	Axle for Slide Wheel	2
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m_Rod End Sleeve	4
20	6004_Bearing	2
21	6203_Bearing	2
22	6003_Bearing	4
23	M12 × P1.75_Rod End Bearing	2
24	Rear Rail Assembly(R)	1
25	Steel Cable	1
26	Drive Belt	1
27	Flywheel	1
28	Magnet	1
29	Handgrip Foam	2
30	Drink Bottle Holder	1
32	Console	1
33	1350m/m_Computer Cable	1
34	300m/m_DC Power Cable	1
35	Gear Motor	1
36	350m/m_Sensor W/Cable	1
37	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
38	Power Adaptor	1
41	Ø20 × Ø40_Oval End Cap	2
42	Transportation Wheel	2
43	Ø76_Slide Wheel , Urethane	2
44	Drive Pulley	1
45	Ø40 × Ø80_Oval End Cap	4
46	Ø25 × 25mm_Rubber Foot Pad	2
47	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	2
49	Cover Swing Arm Axle	2
50	Sleeve	2

Nr	Engelska namn	Antal.
51	Bushing	4
52	End Cap Stopper	4
53	Bushing	8
54	Console Mast Cover	1
55	Side Case (L)	1
56	Side Case (R)	1
57	Side Case Plate(L)	1
58	Side Case Plate(R)	1
59	Pedal (L)	1
60	Pedal (R)	1
61	Ø32 × 1.8T_Round Cap	2
63	Crank Arm Cover	2
66	Ø42 × Ø19 × 15L_Bushing	8
67	Ø42 × Ø19 × 21L_Bushing	4
68	Slide Wheel Cover	2
69	Front Handle Bar Cover (L)	1
70	Rear Handle Bar Cover (L)	1
71	Front Handle Bar Cover (R)	1
72	Rear Handle Bar Cover (R)	1
73	7 × 7 × 19m/m_Woodruff Key	2
75	1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt	4
76	5/16" × UNC18 × 3/4" _Hex Head Bolt	22
77	5/16" × 15m/m _Button Head Socket Bolt	2
78	3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt	2
79	M8 × 35m/m _Socket Head Cap Bolt	2
80	3/8" × UNC16 × 2" _Button Head Socket Bolt	4
81	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
82	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	10
83	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	12
85	5 × 19m/m _Tapping Screw	11
86	3.5 × 12m/m _Sheet Metal Screw	18
87	3.5 × 16m/m _Sheet Metal Screw	9
88	3 × 20m/m _Tapping Screw	4
89	Ø17 _C Ring	1
90	Ø20 _C Ring	2
91	7 × 14 × 0.8T _E-Clip	2
92	1/4" × 8T _Nyloc Nut	4
93	5/16" × 7T _Nyloc Nut	4
94	M8 × 7T _Nyloc Nut	1
95	M8 × 9T _Nyloc Nut	1
97	M8 × 6.3T _Nut	4
98	3/8" × UNF26 × 4T _Nut	2
99	3/8" × UNF26 × 11T _Nut	2
101	Ø5 × Ø15 × 1.5T _Flat Washer	8
103	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T _Flat Washer	5
104	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T _Flat Washer	8
106	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T _Flat Washer	1
107	Ø20 × Ø30 × 2T _Flat Washer	1

Nr	Engelska namn	Antal
109	M8 × P1.25 × 155L_J Bolt	1
110	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
111	M5 × 5m/m_Slotted Set Screws	2
112	Ø8 × 23 × 1.5T_Curved Washer	8
113	Ø3/8" × 23 × 2.0T_Curved Washer	6
114	Ø10 × 2T_Split Washer	4
115	5/16" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	2
116	Ø5/16" × Ø20 × 1.5T_Flat Washer	2
117	Ø5/16" × Ø23 × 3T_Flat Washer	4
118	12/14m/m_Wrench	1
119	13/14m/m_Wrench	1
120	Phillips Head Screw Driver	1
121	L Allen Wrench(M8×36×96L)	1
122	L Allen Wrench	1
123	Ø20.5 × Ø27 × 0.3T_Deflector Fan Grill	1
124	Ø17 × 0.5T_Wave Washer	2
125	Ø1/4" × 19m/m_Flat Washer	1
126	Transformer Power Cord	1
128	Handgrip End Cap	2
129	Hook	2
130	Ø5/16" × Ø35 × 1.5T_Flat Washer	1
131	Hook Hanging Cap	2
132	Bushing	4
133	Latch	1
134	Rear Stabilizer Cover (L)	1
135	Rear Stabilizer Cover (R)	1
136	Fixing Piece	4
137	M5 × P0.8 × 6L_Socket Head Cap Bolt	4
138	M6 × 10L_Phillips Head Screw	4
139	Ø1/4" × Ø19_Flat Washer	2
140	Hook holder	2
141	Bolt Access Cap	1
142	Foot Pad	4
149	Ø3/8" × Ø25 × 2T_Flat Washer	2
150	3/8" × UNC16 × 3/4" _Socket Head Cap Bolt	2
151	Middle Stabilizer Support	1

ATT TÄNKA PÅ GÄLLANDE SERVICE

Om problem av något slag uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service. Vi vill 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.



Leverandør:

Mylna Sport AS

PB 567

3412 Lierstranda

Norge

abilica.no

mylnasport.no

Leverantör:

Mylna Sport AB

Fält 181

56624 Habo

Sverige

abilica.se

mylnasport.se

Supplier:

Mylna Sport AS

PO Box 567

3412 Lierstranda

Norway

abilica.com

mylnasport.com