

**BOWFLEX**

# MAX TRAINER™ M3



## INNEHÅLL

Säkerhetsföreskrifter	3
Varningsdekaler och serienummer	4
Specifikationer	5
Före montering	5
Delar	6
Smådaler	7
Verktyg	7
Montering	8
Flytta träningsmaskinen	18
Stabilisering av träningsmaskinen	18
Säkerhetsinstruktioner	19
Funktioner	20
Grundläggande om träning	25
Drift	31
Display	36
Underhåll	37
Felsökning	40
Service	42

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

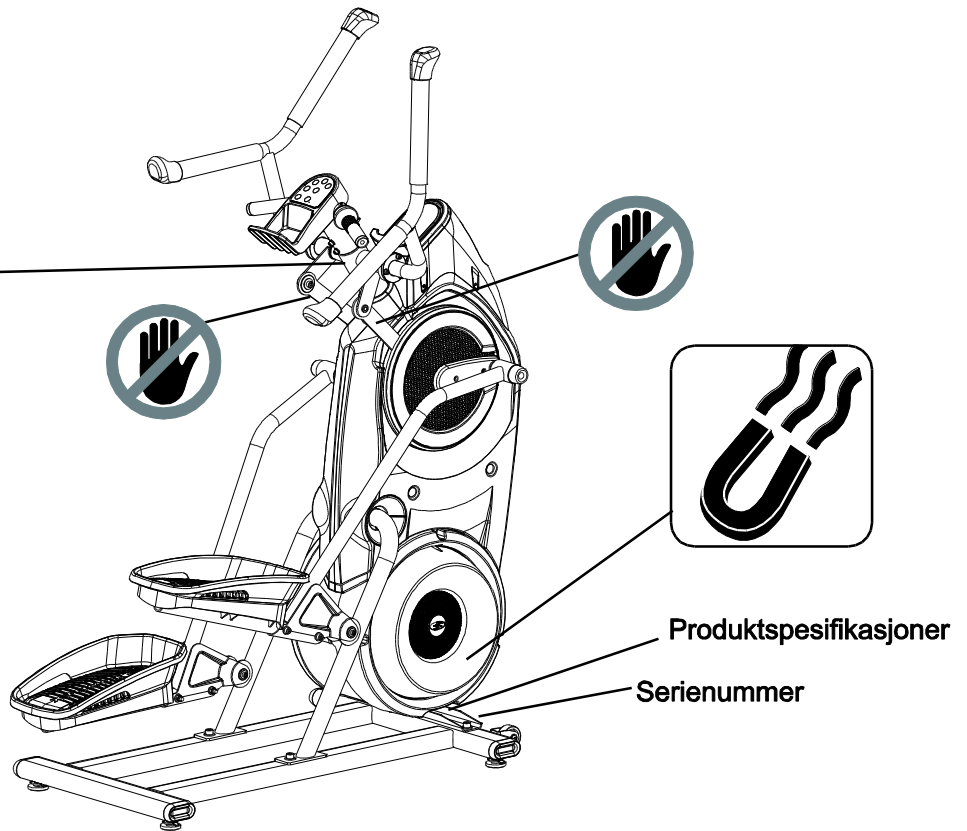
## **⚠ WARNING**

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.

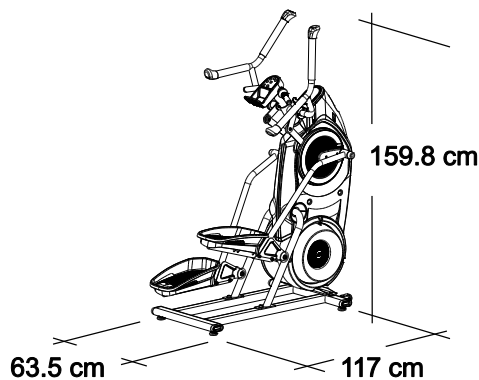
## **⚠ AVERTISSEMENT**

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), Nominell 120 V 60 Hz in, 9 V DC, 1 500 mA ut. Klass 2 eller LPS.

## 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 monteringsstips:

- Läs och förstå säkerhetsanvisningarna före montering.
- 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 loss), 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.

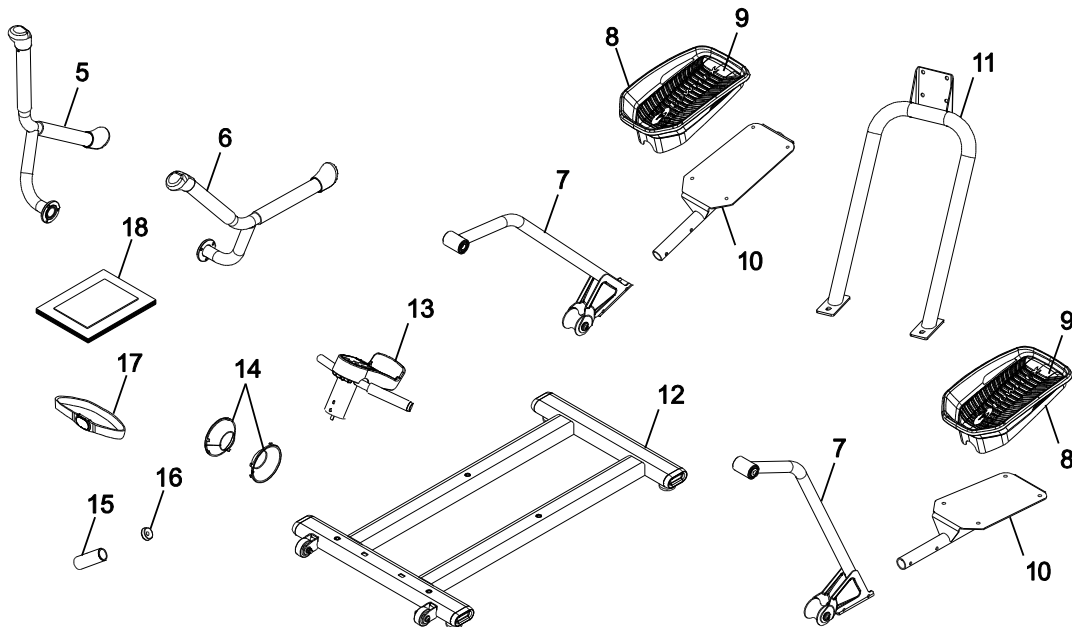
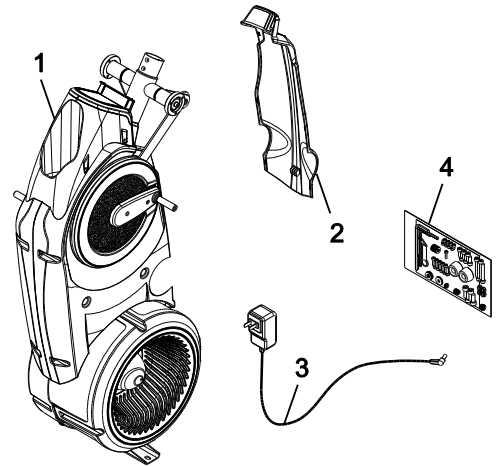
Gummimattan ger ett bra grepp och begränsar statisk elektricitet, dessutom minskas risken för datorfel. Om möjligt bör du lägga ut denna matta i träningsområdet innan du monterar maskinen.

Se sista sidan för kontaktinformation till Mylna Sport om du vill beställa mattan.

## DELAR

### Ruta 1:

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

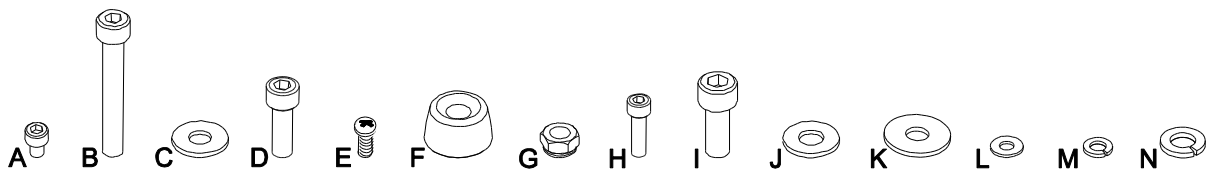


### Ruta 2:

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	Grepp för fast handtag
9	2	Insats för fotdyna	16	1	Hatt för fast handtag
10	2	Pedal	17	1	Bröstrem, pulsband
11	1	Skenset	18	1	Bruksanvisningar

## SMÅDELAR



Nr	Ant.	Beskrivning
A	8	Sexkantsskruv, M6x1.0x8
B	4	Sexkantsskruv, M8x1.25x55
C	12	Bricka, platt, M8x18
D	6	Sexkantsskruv, M8x1.25x20
E	1	Stjärnskruv, M5x0.8x20
F	2	Hatt
G	4	Låsmutter, M8

Nr	Ant.	Beskrivning
H	10	Sexkantsskruv, M6x10.0x20
I	4	Sexkantsskruv, M10x1.5x25
J	4	Bricka, platt, M10x23
K	2	Bricka, platt, M8x24
L	4	Bricka, platt, M6x13
M	10	Låsbricka, M6
N	6	Låsbricka, M8

## VERKTYG

### Medföljer



#2  
5 mm  
6 mm  
8 mm



13 mm

### Medföljer inte



(rekommenderat)

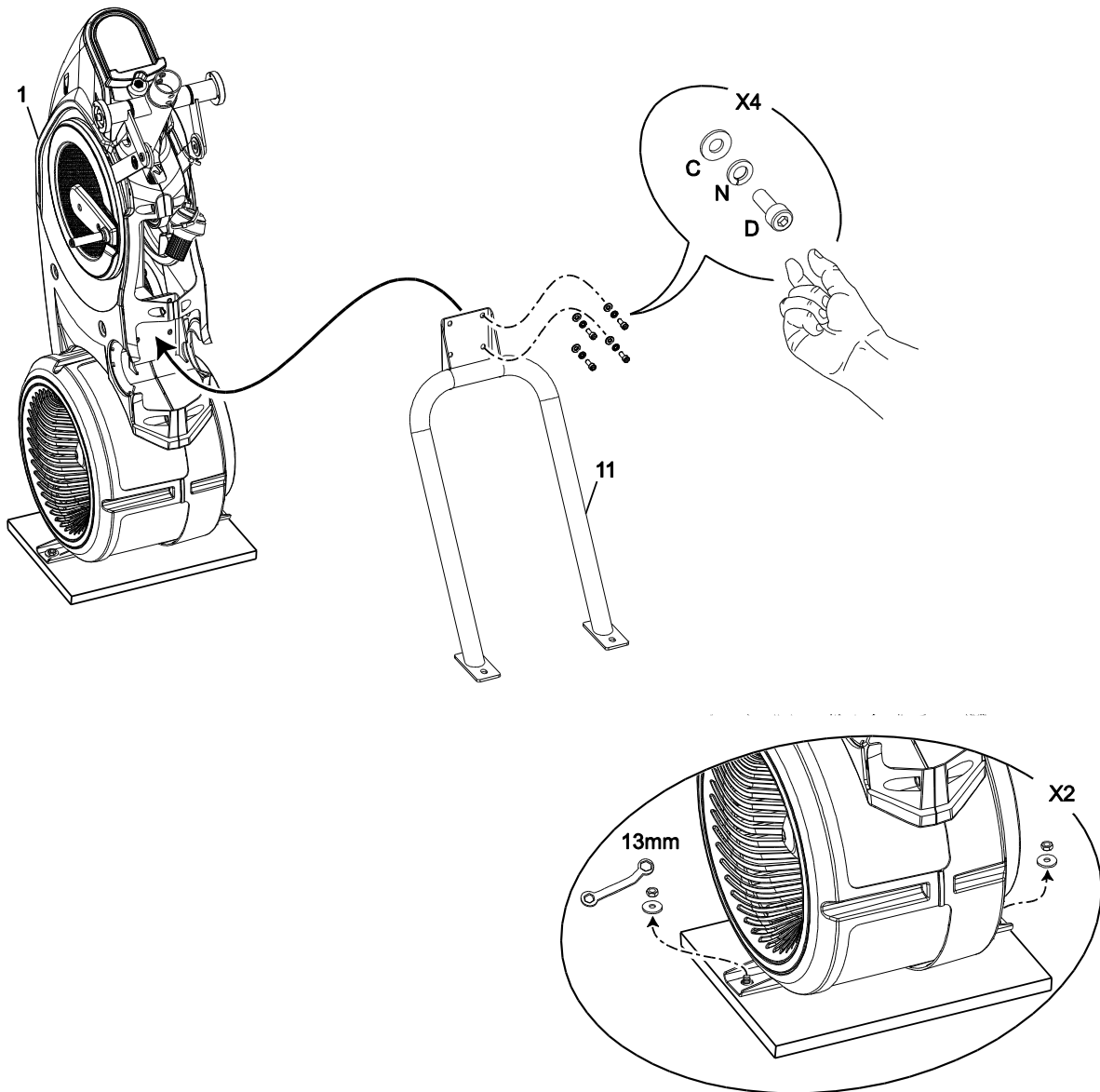


(rekommenderat)

## MONTERING

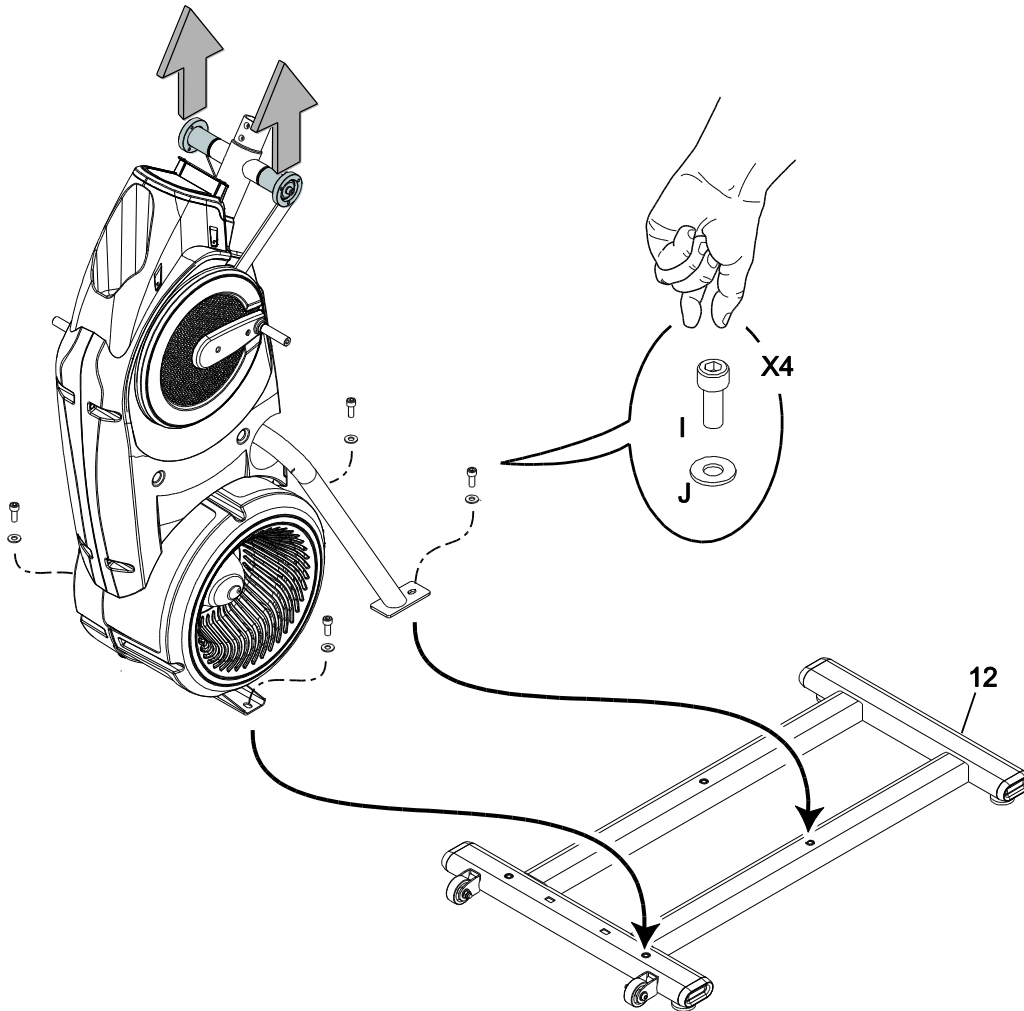
Lyft inte ut ramen från förpackningen innan den monteras i skenorna.

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.

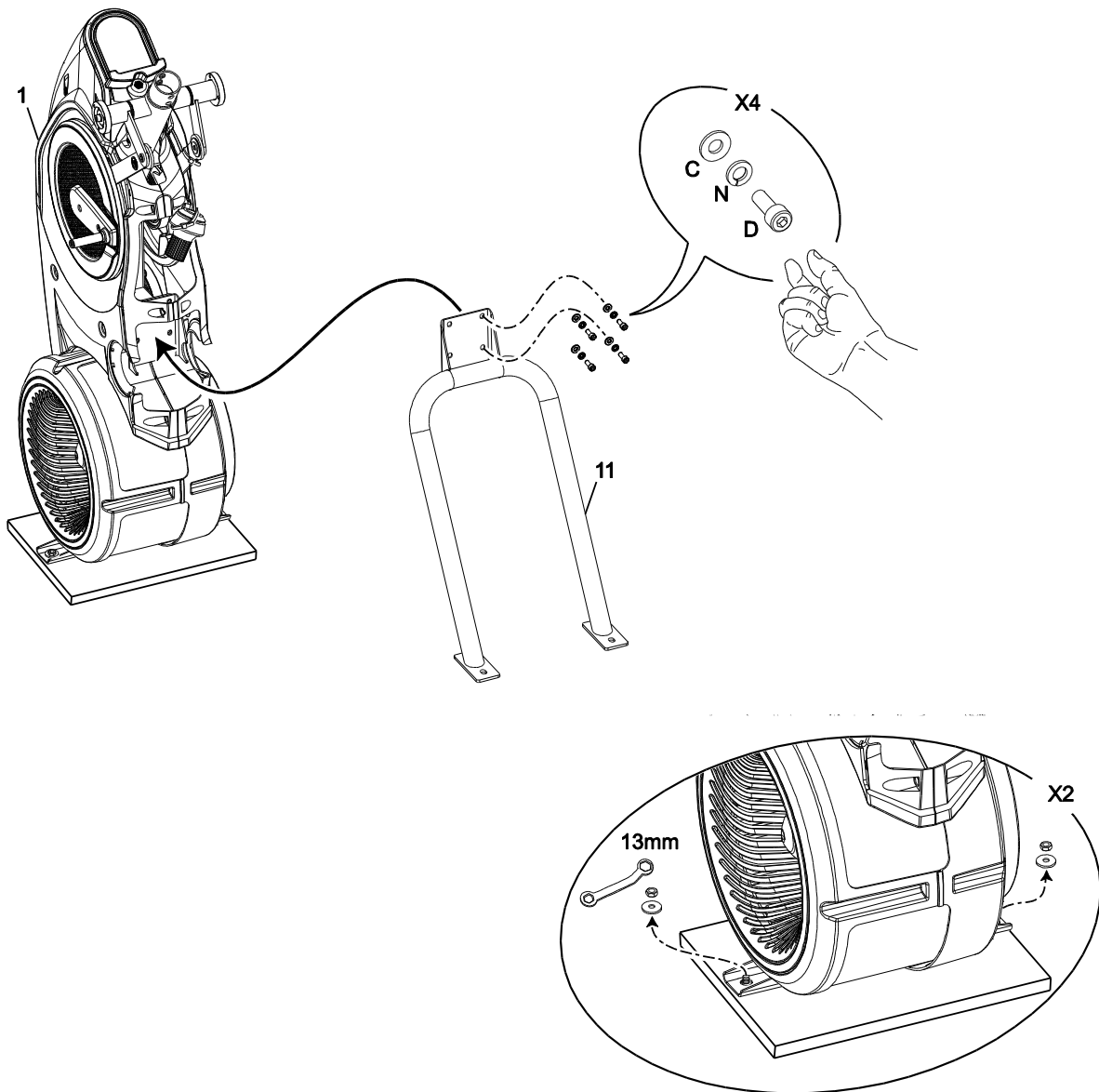




2. Lyft försiktigt av ramen från transportplattan och montera den i stabilisatorsetet.  
Vissa av maskinens delar kan vara tunga och svåra att lyfta på egen hand. Ta hjälp av en annan person under dessa monteringssteg. Försök inte lyfta tunga delar på egen hand. Lyft ramen från utsidan av navet, så som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

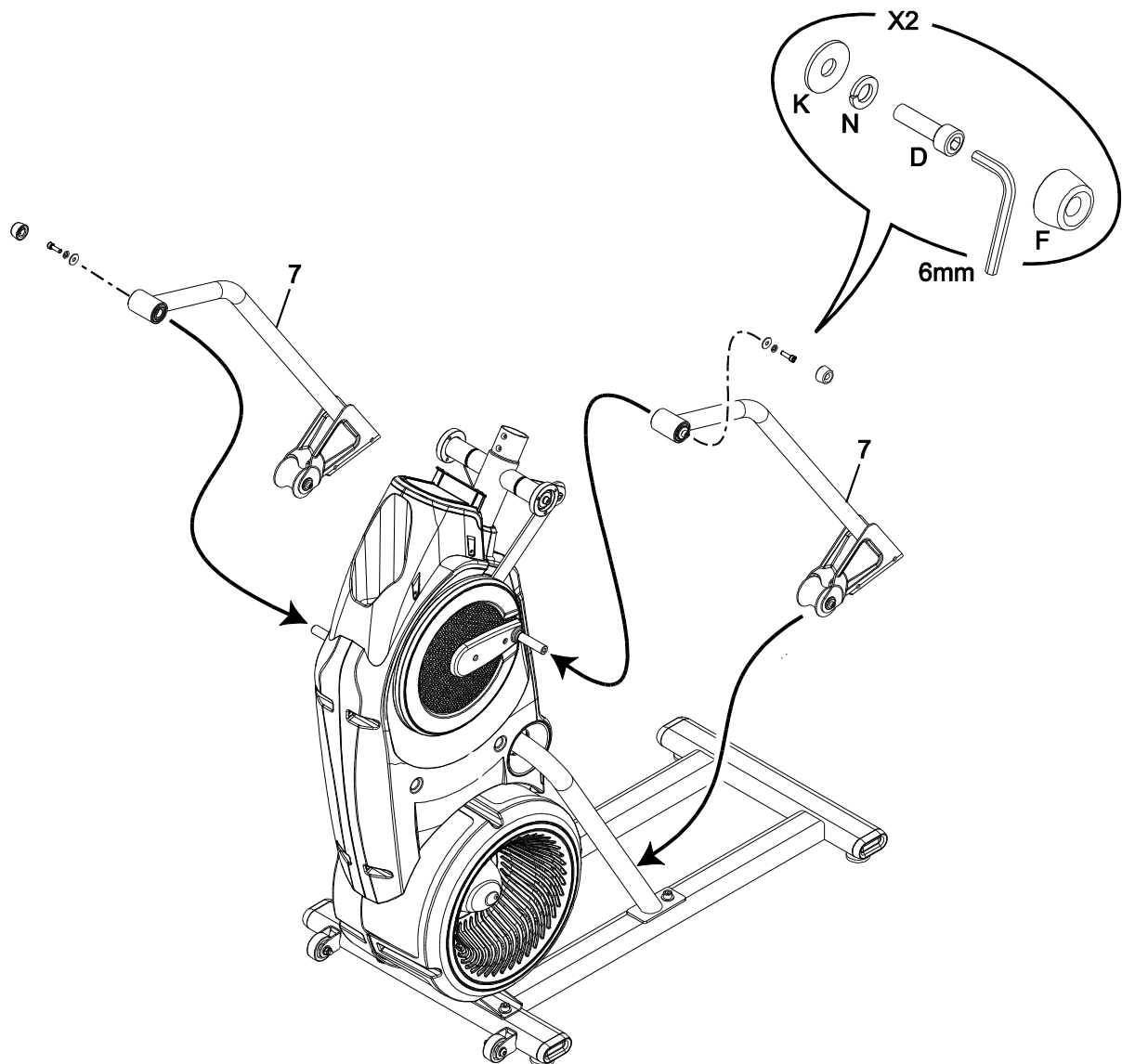


3. Klipp av transportbanden och montera den bakre kåpan och hattar på ramen.  
Obs: Placera kroken inne i den bakre kåpan på ramen och vrid den på plats.

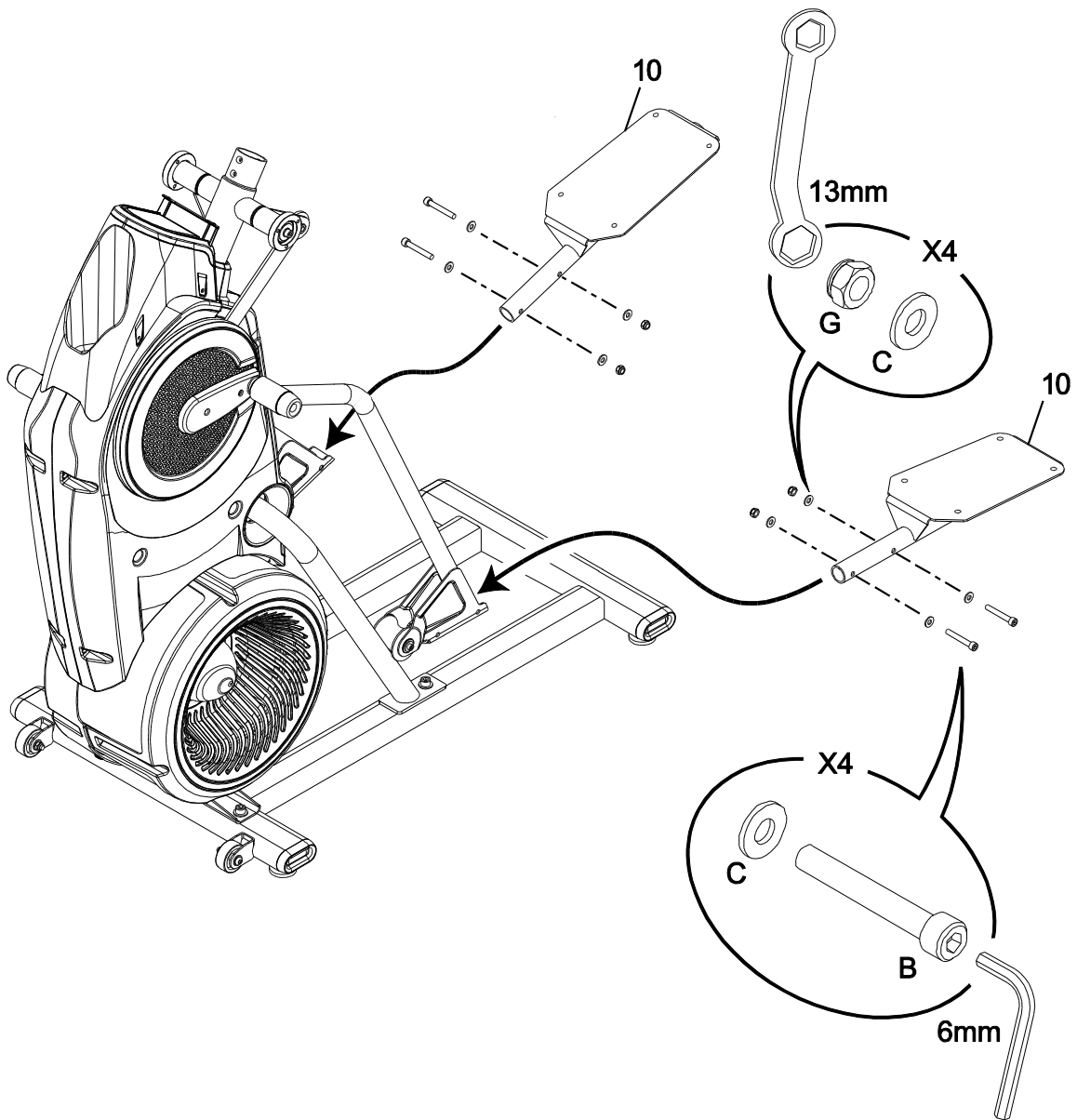


4. Fäst benen i ramen.

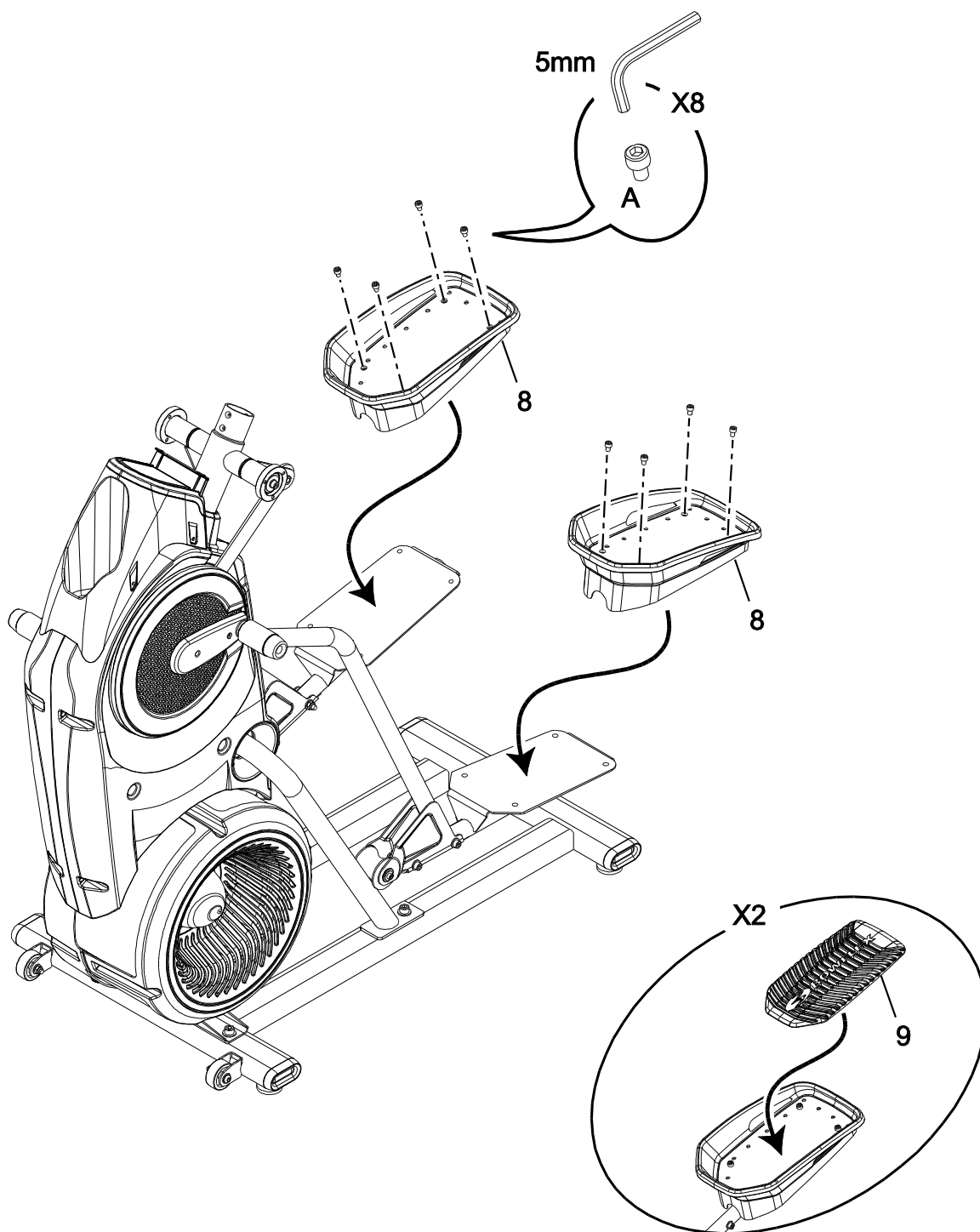
Observera att benen sitter samman och kan inte röras separat.



5. Fäst pedalerna i ramen.



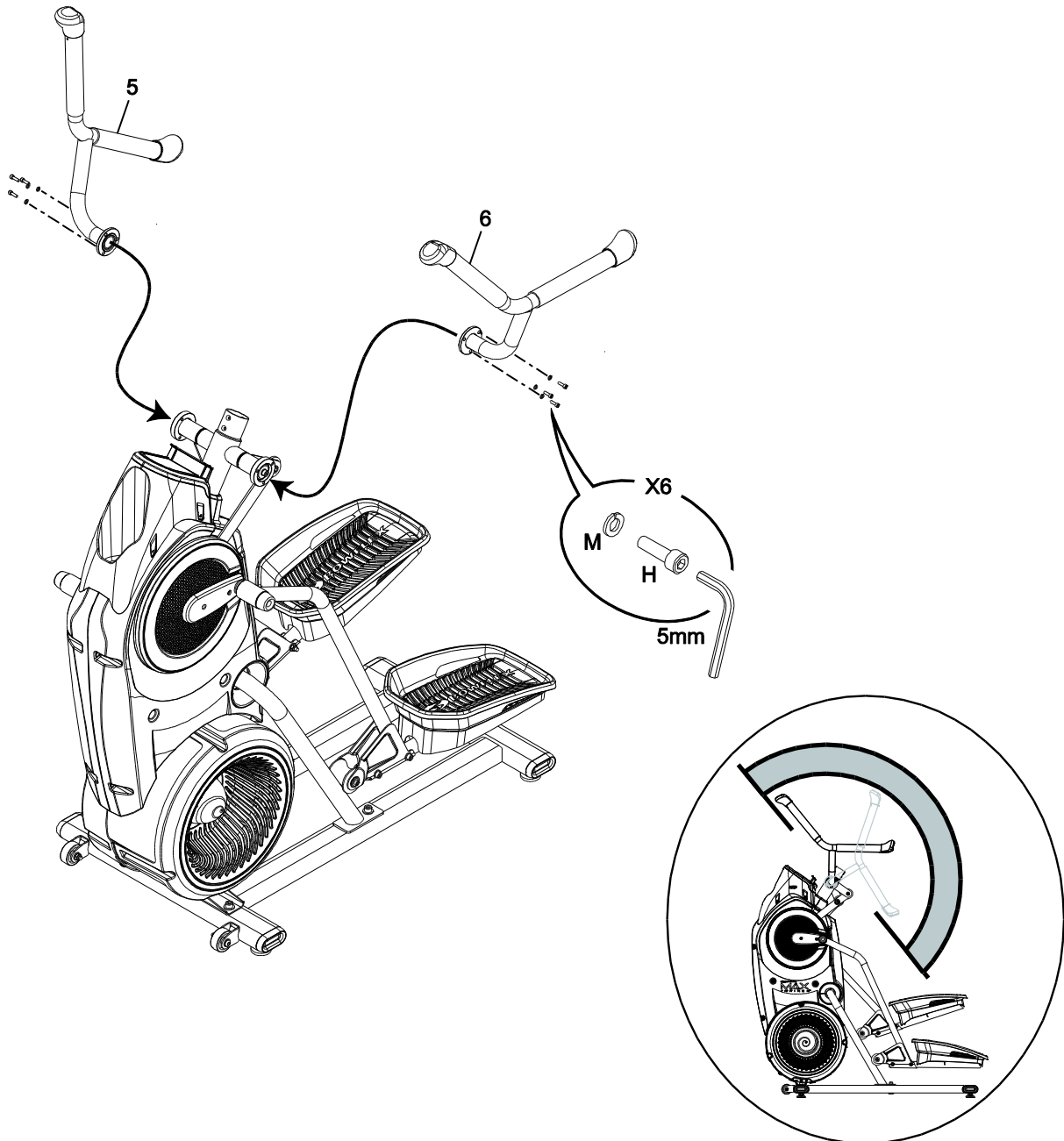
6. Montera fotdynorna följt av insatserna till fotdynorna.



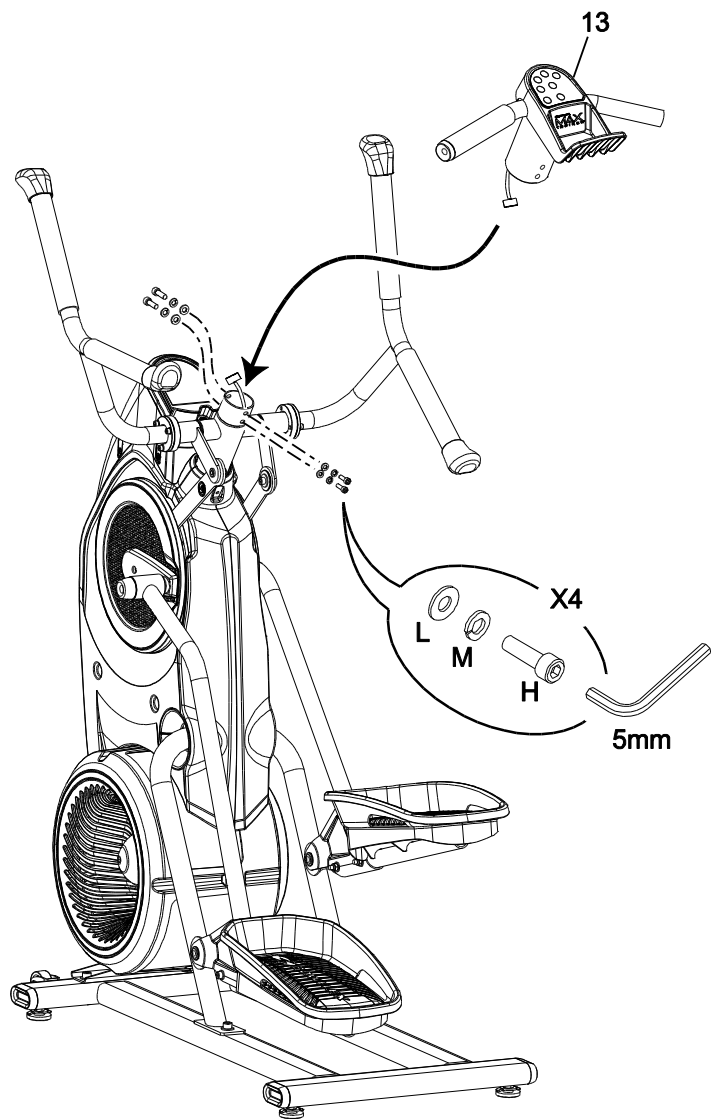
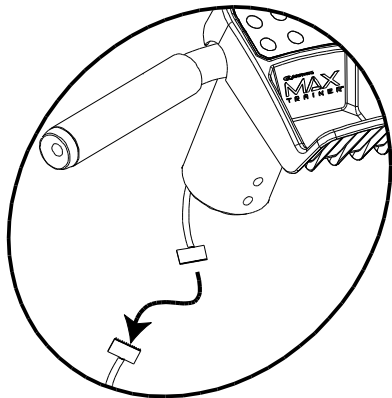
7. Montera det övre handtaget i ramen.

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.

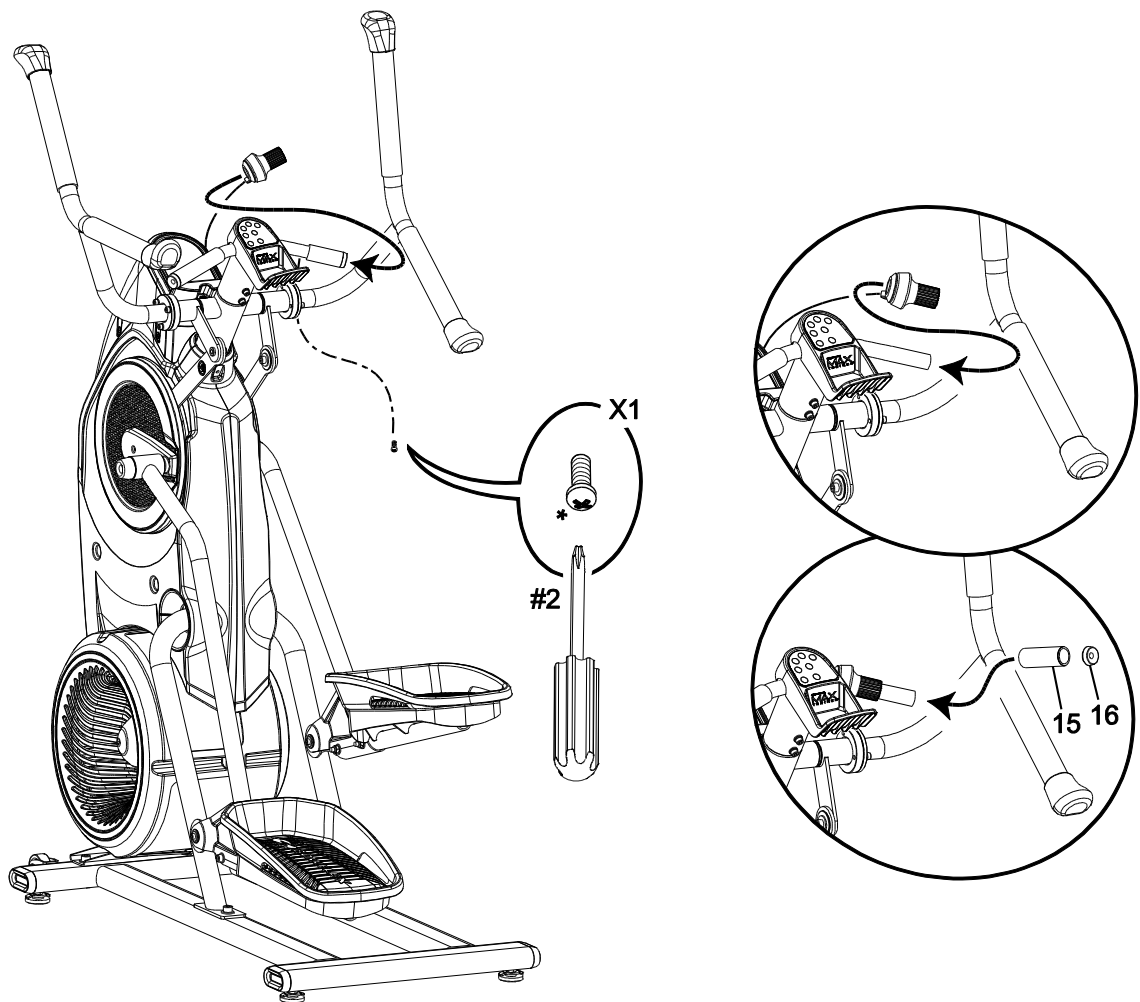
Se till att montera de övre handtagen så att det känns naturligt när man använder maskinen.



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

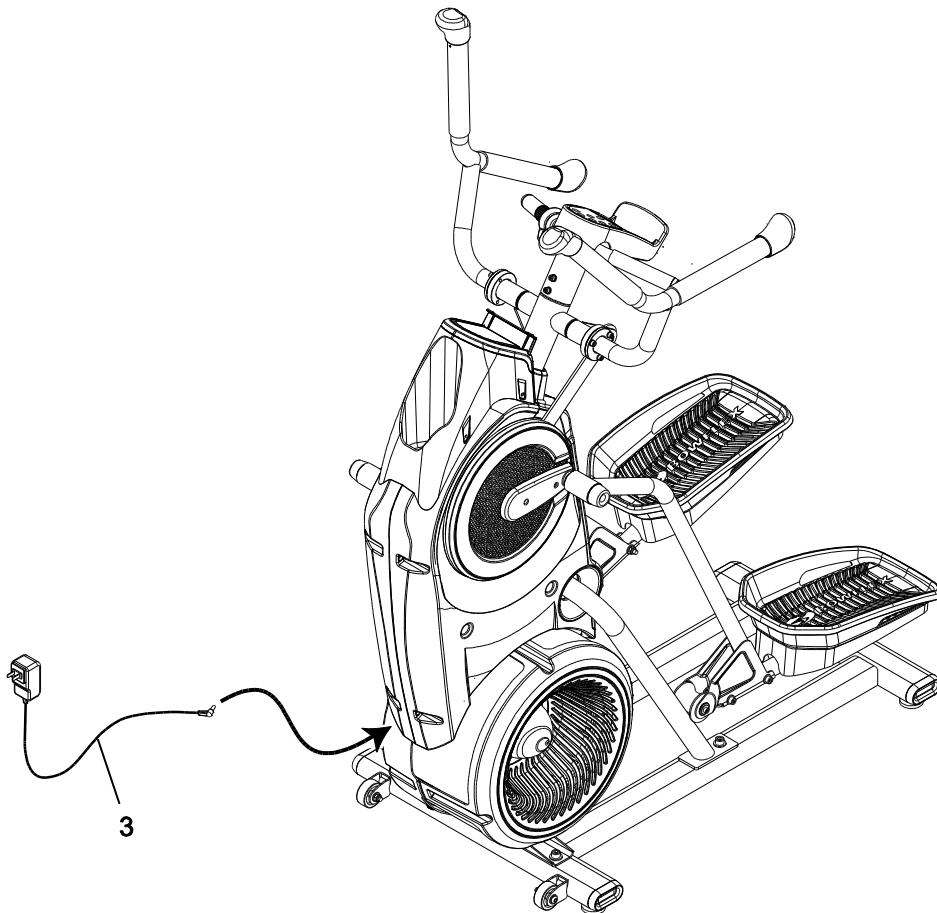


9. Montera växelspaketet på det fasta handtaget och sätt fast handtagsgreppen. Var försiktig så att du inte klämmer ledningen. Smådelarna är förmonterade och visas inte på översikten över delarna. Innan skruvarna dras åt ska du se till att växelspakets inställningar är synliga för den som använder maskinen. Obs: Man kan använda lite diskmedelsvatten för att göra det enklare att montera handtagsgreppen.





10. Anslut adaptern till ramen.



11. Kontrollera maskinen.

Försäkra dig om alla smådelar är åtdragna och att alla delar är korrekt monterade. Tänk på att skriva ner serienummer i det fält som finns tidigare i denna bruksanvisning.

Använd inte maskinen innan den är färdigmonterad och kontrollerad.

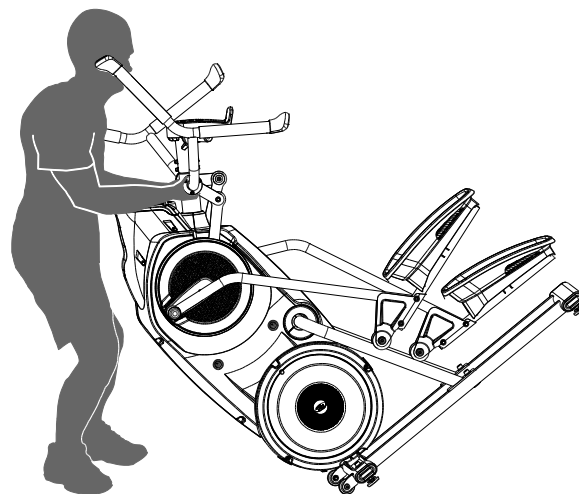
## JUSTERINGAR

### Flytta maskinen

Beroende på din fysiska styrka så kan det vara nödvändigt att få hjälp att flytta träningsmaskinen.

1. Ta tag i de inre stationära delarna av navet och tippa försiktigt maskinen mot dig tills den står på transporthjulen.  
Se till att du kontrollerat maskinens vikt innan du tippar den.
2. Flytta träningsmaskinen till önskad plats.
3. Sänk försiktigt ner maskinen på golvet.

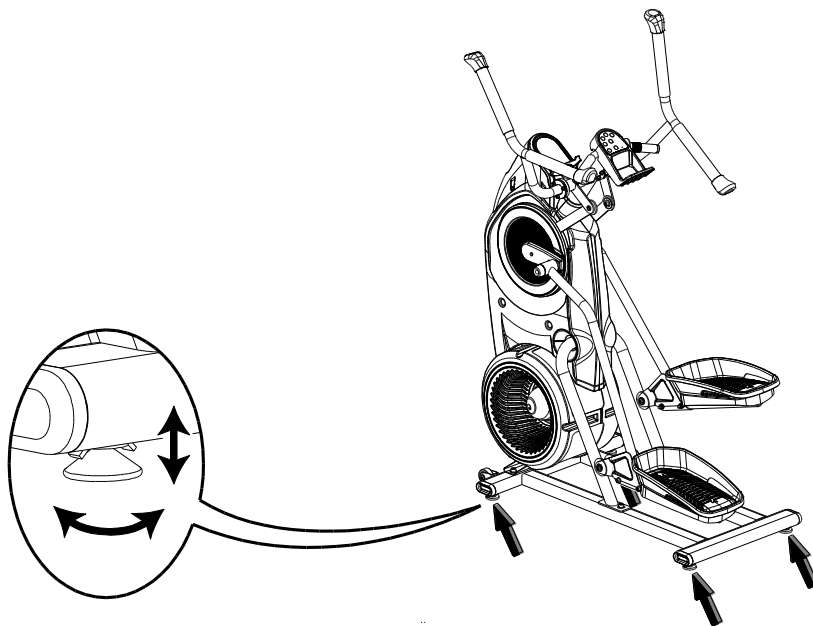
Var försiktig när du flyttar maskinen – hastiga rörelser kan påverka datorn.



### Stabilisering av maskinen

Om underlaget är ojämnt eller om skenorna vippar mot golvet måste maskinen stabiliseras.

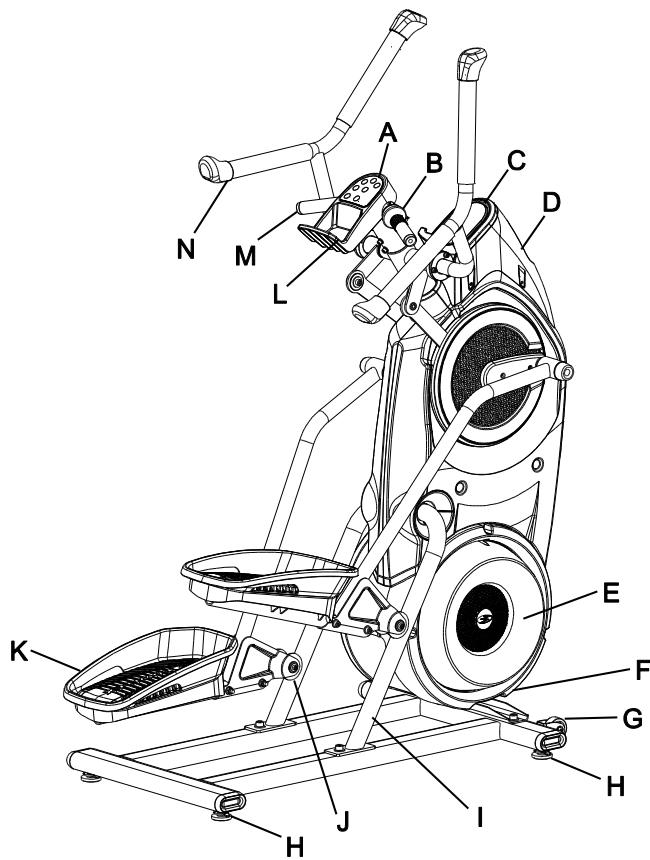
1. Placera maskinen på det underlag där den ska användas.
2. Lossa låsmuttrarna och justera in stabilisatorskruvarna tills maskinen står jämnt på golvet.  
Justera inte stabilisatorskruvarna så mycket att de skruvas ut ur maskinen.
3. Spänn låsskruvarna.  
Kontrollera att maskinen står plant på underlaget innan du börjar använda den.



## SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Läs bruksanvisningen noga och förstå den. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.
- Läs och förstå alla varningsdekalerna på träningsmaskinen.
- För att minska risken för elstötar ska elkabeln alltid kopplas bort från vägguttaget och vara strömlös i fem minuter innan du rengör, underhåller eller reparerar maskinen.
- Se till att barn och obehöriga inte är i närheten av maskinen när den används.
- Träningsredskapet är inte utvecklat för användare under 14 år.
- Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen om du känner smärta eller obehag under träningspasset och kontakta snarast läkare. Hjärtslagen som visas och mäts av konsolen ska endast ses som referens – varken konsol eller pulsmätare är medicinska redskap.
- Kontrollera att det inte finns lösa eller defekta delar på maskinen innan den används och om allt inte fungerar som det ska får maskinen inte användas. Var extra uppmärksam på pedaler och vevarmar.
- Max. användarvikt är 136 kg.
- Denna maskin är endast avsedd för hemmabruk.
- Använd inte löst sittande plagg eller smycken som kan fastna i maskinens rörliga delar. Håll fingrar och andra föremål borta från de delar av maskinen som är i rörelse.
- Använd endast maskinen på ett jämnt och stabilt underlag.
- Kontrollera att pedalerna är stabila innan du kliver upp på maskinen.
- Använd inte träningsmaskinen utomhus eller i fuktiga omgivningar.
- Se till att det är minst en halv meter fritt runt träningsmaskinen när den ska användas.
- Överdriven träning kan orsaka skador.
- Maskinen får endast användas så som beskrivs i bruksanvisningen.
- Allt underhåll som beskrivs i bruksanvisningen ska utföras.
- Håll pedalerna rena och torra.
- Var uppmärksam på förändringar i hastighet och motståndsnivå.
- Maskinen har inte ett fritt svänghjul. Sänk hastigheten gradvis innan du försöker stoppa rörelsen. Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.

## FUNKTIONER



- A Displayknappar
- B Spak för motstånd
- C Skärm
- D Flaskhållare
- E Svänghjul
- F Strömanslutning
- G Transporthjul

- H Nivåinställning
- I Skenor
- J Vals
- K Pedal
- L Korg
- M Stationärt handtag
- N Övre handtag

## KONSOL

### Förbränningsgrad

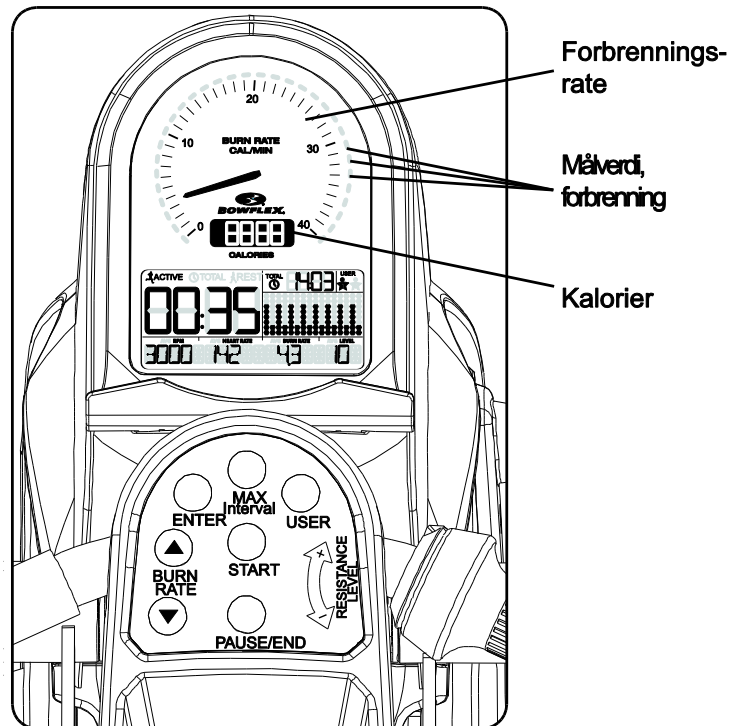
Skärmen visar din aktuella förbränning. Denna beräknas baserat på RPM och motståndsnivå. Ju högre dessa värden är desto högre blir kaloriförbränningen.

### Målvärden, förbränning

Via konsolen kan man välja olika träningsprogram baserat på vilka inställningar som gjorts. Fem LED-lampor tänds under träningspasset, den första är beräknad för nybörjare. Programmet blir svårare ju fler av LED:erna som tänds.

**Obs:** Tänk på att hålla användarprofilen uppdaterad för att få exaktare avläsning och ett bättre anpassat träningspass.

**Obs:** Detta program är endast avsett som ett *förslag*. Du bör endast följa träningspasset om din kondition tillåter det.



### Markör för max förbränning

Detta är en orangefärgad LED som indikerar den högsta förbränningsgrad som du uppnått under det aktuella träningspasset.

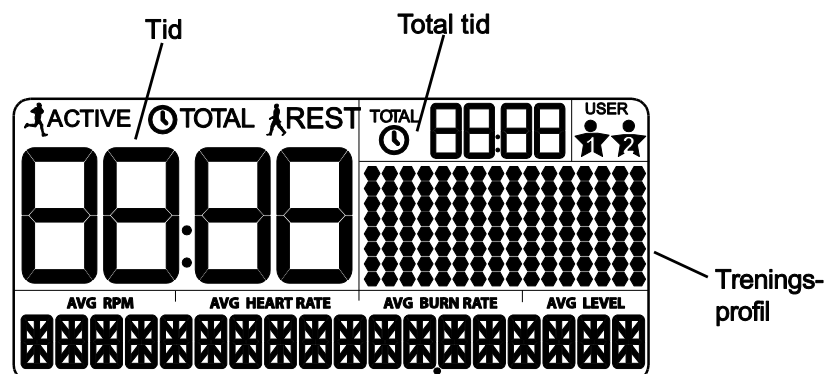
### Kalorier

Skärmen för kalorier visar ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningspasset. Skärmen kan som max visa 9999.

## INFORMATION PÅ SKÄRMEN

### Tid

Denna skärmbild visar det aktuella träningspassets varaktighet. Tiden kan visas på tre olika sätt, beroende på typ av träning: Intervall, manuell och *Steady State*



**Active:** Under ett intervallpass växlar denna skärmbild mellan aktiva perioder och viloperioder. På displayen räknas respektive segment ner. *ACTIVE* är benämningen på den aktiva delen av intervallträningen.

**Total:** Vid manuella träningspass kommer skärmen att räkna *upp* tiden från 0 tills träningspasset är över. Träningspasset avslutas automatiskt om träningstiden överstiger 99:99.

**Rest:** Under intervallpass räknar skärmen ner tiden som återstår till det aktiva segmentet.

**Total tid:** Denna skärmbild visar träningspassets totala tid. Här visas ingen information under manuella träningspass.

**Användarprofil:** Användarprofil (USER PROFILE) visar vald användare. Det finns alltid en vald användarprofil.

Obs: Anpassa din användarprofil efter eget önskemål för exaktare avläsning av kalorier och förbränningsgrad.

**Skärm för träningsprofil:** Varje stapel i den här profilen visar ett segment (intervall). Ju högre stapeln är desto högre är den förväntade förbränningsgraden. Den blinkande stapeln anger innevarande segment.

Obs: Under ett träningspass visar denna skärmbild endast förbränningsgrad – inte uppdaterade motståndsnivåer.

**RPM:** Denna skärmbild visar hur många varv pedalerna gör per minut. Skärmen visar max 200 rotationer.

**Hjärtrytm:** På denna skärmbild visas hjärtrytmen i BPM, enligt pulssensorerna. Om displayen inte känner av någon pulssignal visas inga värden på skärmen.

Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. De pulsvärden som beräknas av konsolen är endast avsedda som referenser.

**Förbränningsgrad:** I detta fält visas ungefär hur många kalorier du förbränner för stunden. Detta värde påverkas direkt av RPM och motståndsnivå. Även inställningarna för användarvikt i användarprofilen kan påverka förbränningsgraden.

**Nivå:** I detta fält visas aktuell motståndsnivå, på en skala mellan 1 till 8. Ju högre motståndsnivå desto svårare blir det att trampa runt pedalerna.

## KNAPPSATSFUNKTIONER

**ENTER:** Tryck för att bekräfta valda inställning.

**MAXINTERVALL:** Tryck för att starta träningspasset MAXINTERVALL. Håll knappen intryckt i tre sekunder för att ändra programmets intervalltider (ACTIVE och REST).

**USER:** Tryck på denna knapp för att välja önskad användarprofil. Håll knappen intryckt i tre sekunder för att ändra den valda profilen.

**BURN RATE (upp):** Denna knapp ökar förbränningsgraden under träningspasset eller ökar värdet för tid (TIME), ålder (AGE), vikt (WEIGHT) eller längd (HEIGHT).

**START:** Tryck på denna knapp från huvudmenyn för att starta ett manuellt träningspass eller för att fortsätta ett pågående träningspass.

**BURN RATE (ner):** Denna knapp reducerar förbränningsgraden under träningspasset eller sänker värdet för tid (TIME), ålder (AGE), vikt (WEIGHT) eller längd (HEIGHT).

**PAUSE/END:** Pauser innevarande träningspass, avslutar ett pausat träningspass eller går tillbaka till föregående skärmbild i inställningsläge.

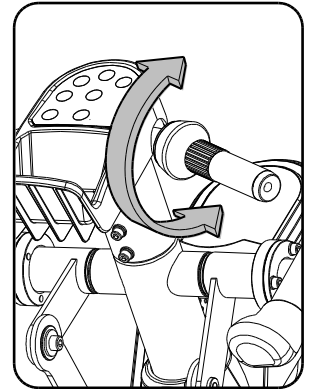
## MOTSTÅNDSSPAK

Använd motståndsspaken för att ändra intensitet för träningspasset eller pedalernas hastighet. Denna spak sitter på höger sida på det fasta handtaget. Första nivån ger minimalt motstånd, medan nivå åtta ger maximalt motstånd.

För att vänja dig vid förloppet rekommenderar vi att du börjar träna i fjärde växel. Prova dig därefter fram till en växel som passar dig. Pedalerna bör ställas in så att de absorberar tyngden i rörelsen för den valda hastigheten.

Obs: Om du upplever att pedalerna inte rör sig, ta ett ordentligt tag i de fasta handtagen och lägg vikten på hälen på din högra fot. Medan du fortfarande har bra tag i handtaget lutar du dig svagt bakåt för att få ännu mer vikt på hälen. När du känner att pedalerna börjar röra sig kan du återuppta träningspasset.

Om träningsmaskinen används av flera personer kan det vara en god idé att anteckna vilken växel du föredrar att träna i.



## PULSMONITOR

Konsolen kan ta emot signaler från pulsbälten som arbetar inom frekvensbandet 4,5 kHz – 5,5 kHz.

Obs: Man måste använda sig av ett pulsbälte som inte är kodat. Exempel på dessa är pulsbälten från Pilar Electro eller ett okodat bälte från POLAR. Konsolen är inte kompatibel med bälten som t.ex. POLAR OwnKode.

Om du har pacemaker eller andra elektroniska implantat bör du rådfråga en läkare innan du använder dig av pulsbälte. Pulsmatären är inte ett medicinskt verktyg. Värdena är ungefärliga och bör endast användas som referens.

## PULSBÄLTE

Att använda pulsbälte ger dig möjlighet att övervaka din puls under träningspasset. Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. De pulsvärden som beräknas av konsolen är endast avsedda som referenser.

För att ta på dig pulsbältet:

1. Fäst pulsmätaren i det elastiska bröstbandet.
2. Justera in längden så att bandet sitter bra och är bekvämt mot huden. Fäst bandet runt bröstet, direkt under bröstmusklerna och spänn åt.
3. Lyft mottagaren från bröstet och fukta de räfflade elektroderna.
4. Kontrollera att elektroderna har bra kontakt med huden.

Mottagaren skickar hjärtrytm till maskinen som visar din ungefärliga puls i BPM.

Ta alltid bort mottagaren innan du rengör bröstbandet. Rengör bröstbandet regelbundet med mild såpvatten, torka av ordentligt. Överflödigt svett och fukt kan hålla mottagaren aktiv och göra slut på batteriet. Torka och rengör mottagaren efter varje användningstillfälle.

Obs: Använd inte kemikalier eller slipmedel, som t.ex. stålull, vid rengöring av bröstbandet, det kan skada elektroderna.

Om konsolen inte visar pulsavläsningen kan det bero på fel vid mottagaren. Kontrollera att kontakterna på pulsbältet har kontakt med huden. Du kan behöva fukta kontakterna.

## BERÄKNING AV PULS

Normalt sett reduceras din maxpuls, från 220 slag i minuten (BPM) som barn till ungefär 160 BPM strax innan du blir 60 år. Vanligtvis är denna reducering linjär och minskar ungefär 1 BPM per år. Maxpulsen kan inte påverkas av träning. Olika personer i samma ålder kan ha olika maxpuls och för att få ett mer exakt värde behöver man utföra en belastningstest, istället för att använda åldersformeln.

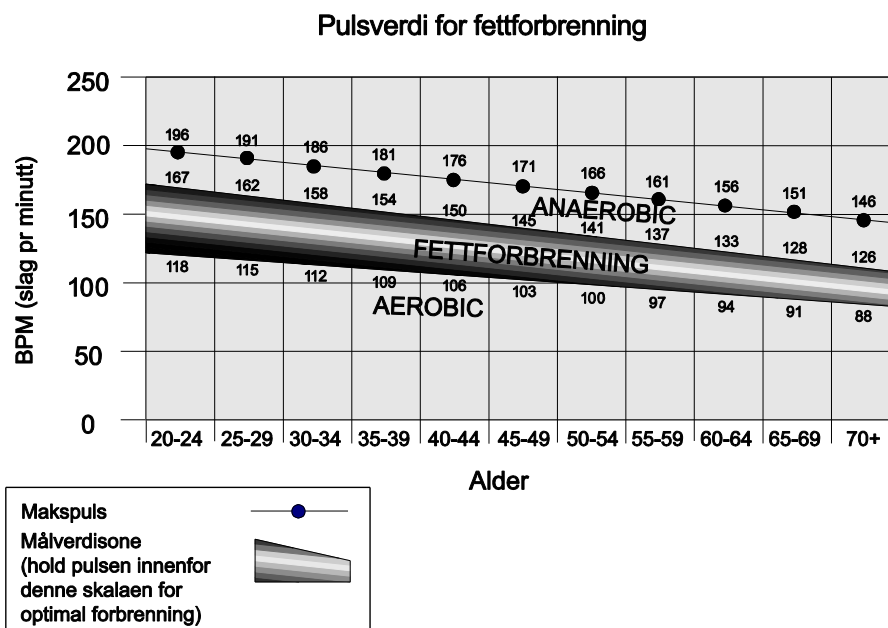
Däremot kan din vilopuls påverkas av uthållighetsträning. En vuxen person har en ungefärlig vilopuls på 72 BPM, däremot kan vältränade personer ha en vilopuls på 40 BPM eller lägre.

Pulstabellen här nedan är en uppskattning av vilken pulszone (HRZ) som är mest effektiv att hålla sig inom för att förbränna fett och förbättra det kardiovaskulära systemet. Eftersom de fysiska förutsättningarna kan variera kan din individuella HRZ ligga flera slag över eller under det som visas i tabellen.

Det mest effektiva sättet att förbränna fett under träning är att börja i låg hastighet och bygga upp intensiteten tills pulsen ligger på ungefär 60 – 85 % av maxpuls. Fortsätt i denna hastighet och bibehåll hjärtrytmen i denna pulszone under minst 20 minuter. Ju längre du klarar att träna i pulszone desto mer fett kommer du att förbränna.

Tabellen nedan fungerar som riktlinje. Här beskrivs rekommenderade pulszone generellt, baserat på ålder. Som nämnts ovan kan detta variera. Prata med en läkare för att ta reda på din pulszone.

Obs: Använd alltid ditt eget omdöme för att avgöra om du vill råträna eller reducera träningstid eller intensitet.





## **GRUNDLÄGGANDE FITNESS**

### **Frekvens**

Om du vill bibehålla god hälsa, gå ner i vikt eller förbättra ditt kardiovaskulära system bör du använda träningsmaskinen minst femton minuter tre gånger i veckan.

Om du inte är van vid träning, eller om du är på väg tillbaka till ett regelbundet träningsprogram, och inte klarar att fullgöra 15 minuter kontinuerligt bör du börja med 5 till 10 minuter, för att sedan gradvis öka träningstiden tills du klarar att träna hela kvarten.

Om du ofta har dåligt med tid och inte hinner träna i 15 sammanhängande minuter kan du försöka få tid till flera kortare träningspass per dag. Du kan t.ex. dela upp träningspasset med träning på morgonen och kvällen. Detta kan även vara bra för dig som är nybörjare och som vill påbörja kardiovaskulär träning.

### **Regelbundenhet**

Om du tycker det är svårt att få till tiden för träning, kanske följande tips kan vara till hjälp:

Sätt av tid till träningspass, på samma sätt som du sätter av tid för möten eller bokningar. Välj bestämda dagar och tider varje vecka och ändra inte träningstiden om det inte är absolut nödvändigt.

Gör träningspassen intressantare genom att växla mellan träning i jämn hastighet och intervallträning.

### **Val av kläder**

Det är viktigt att välja lämpliga, säkra och bekväma träningskläder och skor när man använder träningsmaskinen:

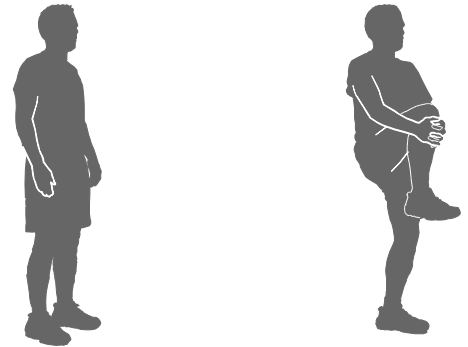
- Joggingskor.
- Välj träningskläder som inte begränsar dina rörelser och som håller temperaturen nere.
- Vattenflaska.

## UPPVÄRMNING

Värm upp föra varje träningspass, på så sätt minskas risken för träningsrelaterade skador.

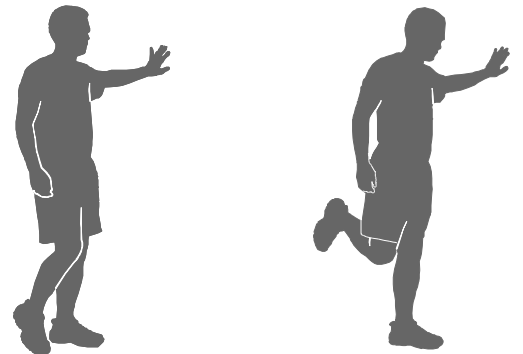
### Knälyft

Stå med fötterna ihop. Lyft upp det ena benet mot bröstet. Sätt händerna runt benet och dra in knäet mot bröstkorgen. Slappna av och sätt ner foten på underlaget igen. Varje repetition av sekvensen bör ta 1 till 3 sekunder. Upprepa i kontinuerlig, kontrollerad flytande sekvens 10 till 20 gånger. Upprepa med det andra benet.



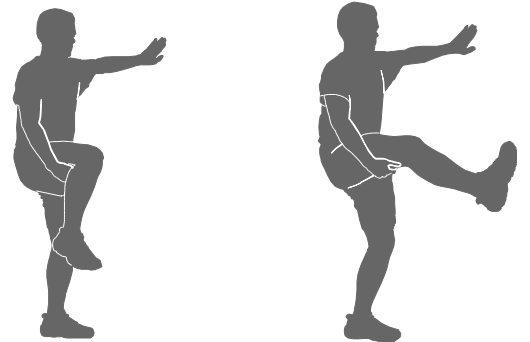
### Knäböj

Stå med fötterna ihop. Ta stöd mot en vägg med ena handen, för balansens skull om det behövs. Lyft upp hälen på den ena foten mot rumpan. Slappna av och sätt ner foten på underlaget igen. Varje repetition av sekvensen bör ta 1 till 3 sekunder. Upprepa i kontinuerlig, kontrollerad flytande sekvens 10 till 20 gånger. Upprepa med det andra benet.



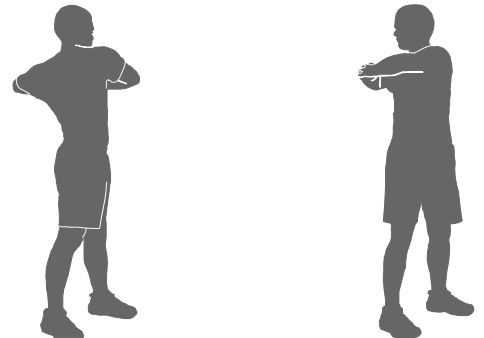
### Knäspark

Stå upprätt och håll ett ben uppe i höfthöjd med händerna och håll knäet böjt. Ta stöd mot en vägg med ena handen, för balansens skull om det behövs. Sträck ut knäet så långt som är komfortabelt möjligt. Slappna av och ta tillbaka knäet igen. Varje repetition av sekvensen bör ta 1 till 3 sekunder. Upprepa i kontinuerlig, kontrollerad flytande sekvens 10 till 20 gånger. Upprepa med det andra benet.



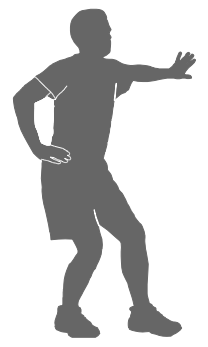
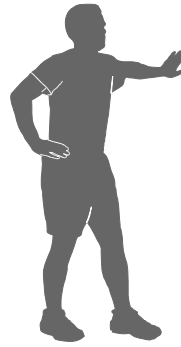
### Twist

Stå med lätt särade fötter, axelbredd. Böj armbågarna och håll armarna ut åt sidan. Vrid överkroppen från sida till sida, så långt som är komfortabelt möjligt. Varje repetition av sekvensen bör ta 1 till 3 sekunder. Upprepa i kontinuerlig, kontrollerad flytande sekvens 10 till 20 gånger.



### **Knäböj/hälpress**

Stå med en fot framför den andra, med höftbredd, fötterna ska peka framåt. Ta stöd mot en vägg för balansens skull om det behövs. Böj båda knäna samtidigt som du lägger vikten på den bakre hälen. Slappna av genom att återgå till utgångsläget. Varje repetition av sekvensen bör ta 1 till 3 sekunder. Upprepa i kontinuerlig, kontrollerad flytande sekvens 10 till 20 gånger. Upprepa med det andra benet.



### **Sidosträckning**

Stå med lätt separerade, böj lätt på knäna och ha armarna längs sidorna. Streck upp den ena handen över huvudet och luta den åt motsatt sida. Slappna av genom att återgå till utgångsläget, upprepa med den andra armen och motsatt sida. Använd den fria handen för att stödja kroppsvikten mot låret om du skulle behöva det. Varje repetition av sekvensen bör ta 1 till 3 sekunder. Upprepa i kontinuerlig, kontrollerad flytande sekvens 10 till 20 gånger.



## TRÄNINGSPASS

Följ dessa anvisningar för att underlätta att komma igång med ett veckoträningsprogram. Använd ditt omdöme och/eller prata med en läkare för att ta reda på vilken intensitet som passar bäst för dig.

Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. De pulsvärden som beräknas av konsolen är endast avsedda som referenser.

### Stabila träningspass

Ett stabilt träningspass ökar träningsintensiteten gradvis, till en mer krävande men bekväm hastighet som du kan upprätthålla under den största delen av träningspasset. Ett bra och stabilt träningspass innebär öka pulsen tills den stabiliseras i den fettförbrännande pulszonen och hålla den där under hela passet. Stabila träningspass är bra för att förbättra konditionen och uthålligheten och är grundläggande för kardiovaskulära träningsprogram.

### Intervallträning

Intervallträning innebär att träningsintensiteten anpassas under fastställda perioder genom att höja eller sänka pulsen och kaloriförbränningen. Denna träningsmetod gör att du förbränner fler kalorier på kortare tid, jämfört med vanliga pass. Via skärmbilden för förbränningsgrad kan du snabbt anpassa intensiteten på ditt träningspass.

Denna träningsmaskin kombinerar 8 aktiva segment (ACTIVE) och 8 vilosegment (REST). Under ett aktivt segment anstränger man sig och får en högre förbränningsnivå, detta upprepas åtta gånger. Under vilosegmenten sänks intensiteten och man förbereder sig på nästa aktiva segment.

Intervallträning är varierande och minskar risken för skador, som kan bero på väldigt hög belastning på ett bestämt område. Detta maximerar även kaloriförbränningen och ger bättre kondition.

Denna träningsmaskin har utvecklats för att minska belastningen på leder och muskler och både stabila pass och intervallträning ska vara behagligare än att gå eller springa på ett hårt underlag.

### Efterförbränning

I slutet av ett intensivt intervallpass kommer din kropp att behöva använda extra energi för att fylla på kroppens reserver. Denna extraenergi kallas för *efterförbränning* eller EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Hur mycket energi som behövs beror på olika faktorer, som t.ex. din konditionsnivå, träningspassets intensitet, varaktigheten för syrebrist under passet och de fysiska kraven under återhämtningsfasen.

Med andra ord, så kommer din kropp att förbränna ännu fler kalorier under timmarna efter träningspasset.

## TRÄNINGSLÖGG

Använd loggen för att få översikt över dina träningspass och dina framsteg. Genom att övervaka din träning blir det enklare att hålla motivationen uppe och fortsätta träningsprogrammet

Datum	Kalorier	Genomsnittlig förbränningsgrad	Tid	Genomsnittlig RPM	Genomsnittlig puls	Genomsnittlig nivå



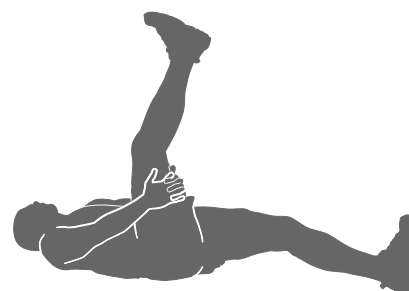



## NERKYLNING

När du avslutat träningspasset bör du utföra några enklare övningar för att hjälpa kroppen att återhämta sig efter träningen.

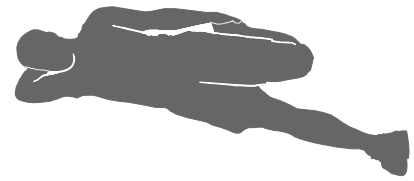
### Benlyft

Ligg på ryggen med benen lätt böjda. Lyft upp ett ben mot taket och håll det rakt. Placera händerna, eller en rem, om låret och dra benet närmare huvudet. Håll kvar i 10 till 30 sekunder. Upprepa med det andra benet. Håll huvudet mot golvet och håll ryggen stabil.



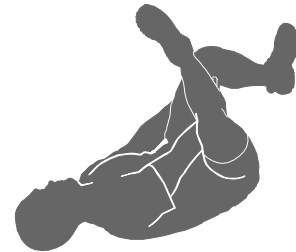
### Sidoliggande knäböj

Ligg på sidan och vila huvudet på den andra armen. Böj det övre knäet bakåt och håll i vristen med den övre armen. Dra upp hälen mot rumpan. Håll kvar i 10 till 30 sekunder. Byt ställning så att du ligger på den andra sidan och upprepa övningen med det andra benet. Håll ihop knäna.



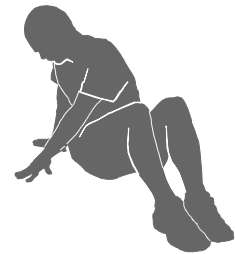
### Liggande fyra

Ligg på ryggen med benen böjda. Placera den ena foten tvärs över låret på det motsatta benet, så att det bildar en fyra. För händerna runt benet på golvet och dra uppåt mot bröstet. Håll kvar i 10 till 30 sekunder. Upprepa med det andra benet. Håll huvudet mot golvet.



### Sittande twist

Sitt på golvet med benet rakt ut framför dig med en svag böjning i knäna. Placera ena handen på golvet bakom kroppen och den andra handen över låren. Vrid överkroppen så långt som är komfortabelt möjligt åt ena sidan. Håll kvar i 10 till 30 sekunder. Upprepa på andra sidan.



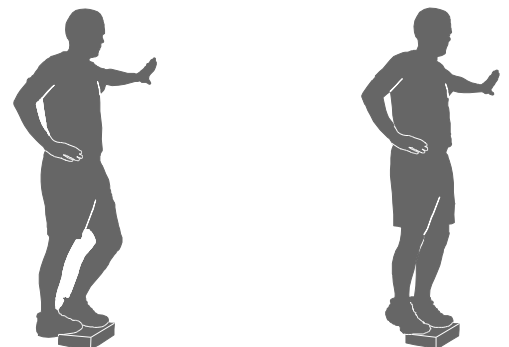
### Sittande fyra

Sitt på golvet med ett ben rakt ut framför kroppen. Placera den andra foten över låret så att det bildar en fyra. Rör bröstet mot benen och vrid höfterna. Håll kvar i 10 till 30 sekunder. Upprepa med det andra benet. Använd armarna för att stötta ryggen.



### Hällyft

Placera den ena foten på kanten av ett steg eller en trappa med hälen hängande utanför. Placera den andra foten något längre fram. Ta vid behov stöd mot väggen. Sänk ner hälen på den bakre foten, så långt som möjligt samtidigt som du håller knäet rakt. Slappna av genom att lyfta hälen så högt som är komfortabelt möjligt. Varje repetition av sekvensen bör ta 1 till 3 sekunder. Upprepa i kontinuerlig, kontrollerad flytande sekvens 10 till 20 gånger. Upprepa med det andra benet.



## HUR OFTA BÖR DU TRÄNA

Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Om du känner smärta eller obehag under träningen bör du genast avsluta träningspasset och rådfråga en läkare innan du fortsätter. De pulsvärden som beräknas av konsolen är endast avsedda som referenser.

- Tre gånger i veckan, femton minuter åt gången.
- Ställ upp träningspasset i förväg och försök att följa planen.

Om du inte är van vid träning, eller om du är på väg tillbaka till ett regelbundet träningsprogram, och inte klarar att fullgöra 15 minuter kontinuerligt bör du börja med 5 till 10 minuter, för att sedan gradvis öka träningstiden tills du klarar att träna hela kvarten.

## TRÄNINGSENTENSITET

Testa följande för att öka intensiteten i träningspassen:

- Pressa dig till att öka antalet varv per minut.
- Sätt fötterna längre bak på pedalerna.
- Öka motståndsnivån samtidigt som du håller RPM-nivån oförändrad.
- Ändra grepp på det övre handtaget så att du tränar andra delar av kroppen.

## PLACERING AV HÄNDERNA

Träningsmaskinen är utrustad med övre handtag som gör att man kan utföra olika typer av träning för överkroppen. När du startar träningsprogrammet, placera händerna där det känns mest naturligt, efter hand som du vänjer dig vid träningen och maskinen kan du ändra händernas placering för att träna olika muskelgrupper.

Obs: Det kräver koordination och balans att använda träningsmaskinen. Lär dig att förutse förändringar i hastighet efter motståndsnivån under träningspasset och var uppmärksam så att du inte tappar balansen.

De stationära handtagen kan användas för ökad stabilitet och för att fokusera träningen på benen.

## AV- OCH PÅSTIGNING

Var försiktig när du stiger av eller på maskinen. Tänk på att pedalerna och handtagen är sammankopplade och kommer att röra sig samtidigt. Använd de stationära handtagen för att hitta balansen, innan du börjar använda de rörliga handtagen. Kontrollera att det inte finns något under pedalerna eller i fläkten innan du börjar använda maskinen.

Att stiga på:

1. Flytta den närmsta pedalen till den nedersta positionen.
2. Ta tag i det stationära handtaget under konsolen.
3. Använd det stationära handtaget för att finna balansen, stig upp på den lägsta pedalen och stig därefter upp på den högre pedalen.

Obs: Om du upplever att pedalerna inte rör sig, ta ett ordentligt tag i de fasta handtagen och lägg vikten på hälen på din högra fot. Medan du fortfarande har bra tag i handtaget lutar du dig svagt bakåt för att få ännu mer vikt på hälen. När du känner att pedalerna börjar röra sig kan du återuppta träningspasset.

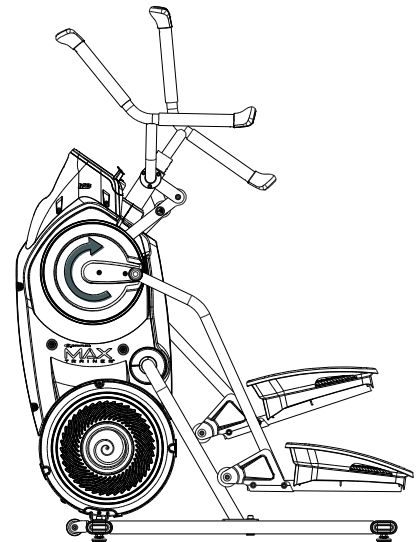
Stiga av:

1. Flytta den pedal du vill stiga av från till det högsta läget,
2. Ta tag i det stationära handtaget under konsolen.
3. Flytta vikten till den nedersta foten och sväng av den övre foten från maskinen och ner på golvet.
4. Kliv av maskinen och släpp handtaget.

## HUR MAN TRÄNAR PÅ MASKINEN

1. Placera maskinen på ett hårt, jämnt underlag och med tillräckligt avstånd till andra föremål som kan hindra maskinens eller användarens rörelser. Du rekommenderas att placera apparaten på en matta för att skydda underlaget.
2. Kontrollera att det inte finns något under pedalerna eller i fläkten.
3. Koppla strömkabeln till ett eget vägguttag.
4. Om du vill använda ett pulsband, följ informationen om pulsband.
5. Flytta den närmsta pedalen till den nedersta positionen.  
Var försiktig när du stiger på maskinen. Tänk på att pedalerna och handtagen är sammankopplade och kommer att röra sig samtidigt.
6. Ta tag i det stationära handtaget under konsolen.
7. Stig först upp på den lägsta pedalen och sätt den andra foten på andra pedalen.  
Obs: Om du upplever att pedalerna inte rör sig, ta ett ordentligt tag i de fasta handtagen och lägg vikten på hälen på din högra fot. Medan du fortfarande har bra tag i handtaget lutar du dig svagt bakåt för att få ännu mer vikt på hälen. När du känner att pedalerna börjar röra sig kan du återuppta träningspasset.
8. Tryck på knappen USER för att välja önskad användarprofil.
9. Tryck på START för att använda snabbstartsfunktionen. Detta kan vara bra för att snabbt bekanta sig med maskinen och de olika motståndsnivåerna och förbränningsgraderna.  
Obs: När du använder träningsmaskinen ska du vara noga med att du trampar i samma riktning som visas på vevaxelkåpan.

Glöm inte att programmera in din användarprofil innan du använder träningspasset MAX. Föreslagen förbränningsgrad baseras på dina användarinställningar.



## START (HUVUDMENY)

Displayen visar huvudmenyn när maskinen ansluts till ett vägguttag, man trycker på en knapp eller när den tar emot signal från pedalerna.

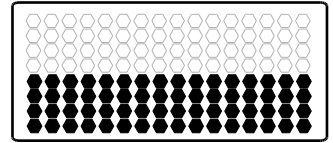
## VILOLÄGE

Om konsolen inte får signal under ungefär fem minuter stängs den av automatiskt. Konsolen har ingen strömbrytare.



## MANUELLT PROGRAM (SNABBSTART)

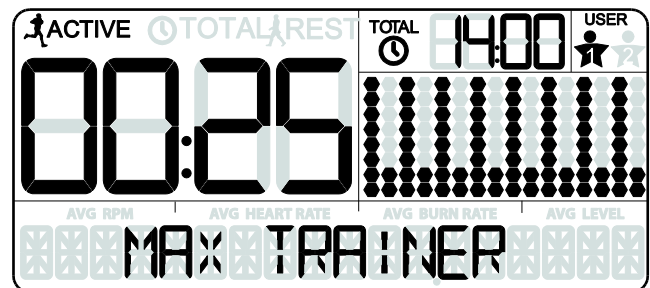
Det manuella programmet ger en översikt över den totala träningstiden och ger dig full kontroll över träningspasset. Träningsprofilen visar förbränningsgraden för det manuella programmet.



1. Kliv upp på maskinen.
2. Tryck på knappen USER för att välja din användarprofil.
3. Tryck på START för att starta träning i det manuella programmet.
4. När du tränat klart slutar du trampa på pedalerna och trycker på PAUSE/STOP två gånger för att avsluta träningspasset.

## PROGRAMMET MAXINTERVALL

I programmet Maxintervall växlas mellan åtta intensiva träningssegment (ACTIVE) och åtta vilosegment (REST). Träningsprofilen visar förbränningsgrad för Maxintervall.



1. Kliv upp på maskinen.
2. Tryck på knappen USER för att välja din användarprofil.

Obs: Under träningspasset kommer skärmen att visa målvärden baserat på inställningarna i användarprofilen.

3. Tryck på knappen MAX INTERVAL.

Displayen anpassar förbränningsprofilen till de aktuella användarinställningarna.

4. Träningspasset börjar med en nedräkning medan skärmen väljer aktuell förbränningsgrad.

Det första segmentet är ett kort aktivt segment. Försök att pressa dig så att du når den markerade förbränningsgraden (röd lampa) och håll detta tempo under resten av segmentet. Obs: Använd eget omdöme – om du känner att den valda förbränningsgraden är för hög kan du trycka på knappen BURN RATE för att ändra värdet.

De sista tre sekunderna av det aktiva segmentet börjar displayen räkna ner till vilosegmentet.

5. Vilosegmentet startar när nedräkningen är klar. Den rekommenderade förbränningsgraden växlar färg från röd till grön. Du kommer att fortsätta träningspasset i ett behagligare tempo.

De sista tre sekunderna av vilosegmentet börjar displayen räkna ner till nästa aktiva segment.

6. Konsolen fortsätter på detta sätt tills alla segment har utförts.

7. När det sista vilosegmentet är över visas meddelandet WORKOUT COMPLETE på skärmen, följt av träningsresultatet. Konsolen visar den totala tiden för de aktiva intervallerna, utöver den totala tiden för *alla* intervaller. Om konsolen inte får någon information under ungefär fem minuter övergår den till viloläge.

Obs: Om ett intervallpass avslutas innan alla 16 segment har slutförts kommer displayen endast visa de slutförda segmenten i programprofilen.

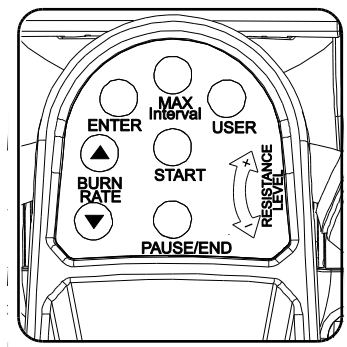
## PAUS/RESULTAT

Om du vill pausa ett träningspass ska du:

1. Sluta trampa på pedalerna och trycka på PAUSE/STOP. Konsolen övergår automatiskt till viloläge om det inte sker någon aktivitet med pedalerna under fem sekunder.
2. Om du vill fortsätta träningspasset trycker du på START eller börjar trampa på pedalerna.

När träningspasset är i pausläge visas meddelandet WORKOUT PAUSED på skärmen och träningsvärdena blinkar.

Om träningspasset inte återupptas eller om man trycker på PAUSE/STOP igen kommer meddelandet WORKOUT COMPLETE att visas på skärmen och träningsresultaten visas (TOTAL CALORIES, TOTAL TIME, AVERAGE RPM, AVERAGE HEART RATE, AVERAGE BURN RATE och AVERAGE LEVEL). Om träningspasset var ett MAX INTERVAL kommer konsolen även att visa totaltiden för de aktiva segmenten. Om konsolen inte får någon signal från pedalerna inom fem minuter övergår den automatiskt till viloläge.



## ÄNDRING AV MOTSTÅNDSNIVÅER

Använd motståndsspaken för att ändra motståndsnivå. Den första nivån ger minst motstånd och den åttonde nivån ger högst motstånd.

## ANPASSNING TILL ANVÄNDARPROFIL

Ställ in din användarprofil för att få exaktare bedömning av din kaloriförbränning.

1. Tryck på knappen USER för att välja din användarprofil. Det finns två tillgängliga användarprofiler.
2. Tryck och håll in knappen USER i tre sekunder för att ställa in användarprofil.
3. Via displayen uppmanas du ställa in AGE (ålder), med 32 som standardvärde. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra värde och tryck på ENTER för att bekräfta.
4. Via displayen uppmanas du ställa in GENDER (kön), med FEMALE (kvinna) som standardvärde. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra värde och tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Via displayen uppmanas du ställa in UNITS (enheter), med LBS som standardvärde. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra värde och tryck på ENTER för att bekräfta.
6. Via displayen uppmanas du ställa in WEIGHT (vikt), med 160 som standardvärde. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra värde och tryck på ENTER för att bekräfta.
7. Via displayen uppmanas du ställa in HEIGHT (längd), med 60 INCHES som standardvärde. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra värde och tryck på ENTER för att bekräfta.
8. Displayen uppmanar dig att välja inställning för RESET SETTINGS (återställ inställningar), med NO (nej) som standardvärde. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra värde och tryck på ENTER för att bekräfta. Om du väljer att återställa användarprofilen försvinner alla dina inställningar.
9. Displayen uppmanar dig att välja inställning för RESET USER (återställ användarprofil), med NO (nej) som standardvärde. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra värde och tryck på ENTER för att bekräfta. Om du väljer att återställa användarprofilen försvinner data som sparats i profilen.
10. Användarprofilen har slutförts och kommer tillbaka till huvudmenyn.

Alla inställningar ska bekräftas första gången du ställer in respektive användarprofil.

## ANPASSNING AV PROGRAMMET MAXINTERVALL

Intervalltiderna och förbränningsgrad kan ställas in och sparas som nya standardvärden för kommande träningspass.

1. Kliv upp på maskinen.
2. Håll knappen MAX INTERVAL intryckt i tre sekunder.
3. Displayen visar den aktiva intervalltiden blinkande på skärmen. Även profilens aktiva segment blinkar. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra den aktiva intervalltiden. Intervalltider är begränsade till max 10:00 per segment och träningstiden är begränsad till max 99:04 minuter.
4. Tryck på ENTER för att bekräfta.
5. Displayen visar den aktiva förbränningsgraden blinkande på skärmen. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra den aktiva förbränningsgraden.
6. Tryck på ENTER för att bekräfta.
7. Displayen visar tiden för vilointervallen blinkande på skärmen. Även profilens övriga vilosegment blinkar. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra vilotiden.
8. Tryck på ENTER för att bekräfta.
9. Displayen visar förbränningsgraden för vilosegmentet blinkande på skärmen. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE (-) för att ändra förbränningsgraden.
10. Tryck på ENTER för att bekräfta.

## KONSOLENS INSTÄLLNINGSLÄGE

Via konsolens inställningsläge kan man styra ljudinställningar och kontrollera underhållsstatistik (total drifttid och programvaruversion).

1. Håll knapparna BURN RATE(+) och PAUSE/END intryckta i tre sekunder under uppstartsfasen för att övergå till inställningsläge.  
Obs: Tryck på PAUSE/END för att avsluta inställningsläge och gå tillbaka till huvudmenyn.
2. Nu visar skärmen aktuella inställningar. Tryck på BURN RATE(+) eller BURN RATE(-) för att ändra inställningarna mellan OFF (av) och volymnivå från 1 till 7, där 7 är den högsta volymen.
3. Tryck på ENTER för att fortsätta.
4. Nu visar skärmen maskinens totala drifttid.
5. Tryck på ENTER för att fortsätta.
6. Nu visar skärmen konsolens programvaruversion.
7. Tryck på ENTER för att avsluta inställningsläge och gå tillbaka till huvudmenyn.

# UNDERHÅLL

Läs all underhållsinformation innan du påbörjar några reparationer. Det kan vara nödvändigt att anlita en behörig servicetekniker.

Kontrollera regelbundet att maskinen inte är skadad eller sliten. Det är ägarens ansvar att se till att underhåll utförs regelbundet. Delar som är slitna eller skadade ska repareras eller bytas ut innan maskinen används. Vid reparation och underhåll ska man endast använda delar som är godkända av tillverkaren.

Koppla alltid bort elkabeln från vägguttaget och låt maskinen vara strömlös i fem minuter innan du rengör, reparerar eller underhåller maskinen. Detta minskar risken för elstötar.

## Dagligt underhåll

Kontrollera att det inte finns lösa eller defekta delar på maskinen innan den används. Om maskinen inte är i fullgott skick ska den inte användas. Om du upptäcker slitna eller skadade delar ska dessa åtgärdas omgående.

Efter varje användningstillfälle ska maskinen torkas av med en lätt fuktad trasa. Undvik överflödigt fukt på displayen.

## Underhåll varje vecka

Kontrollera att maskinens rörelser är jämna. Torka av maskinen så att den blir fri från damm och smuts. Rengör skenorna och valsarna med en lätt fuktad trasa.

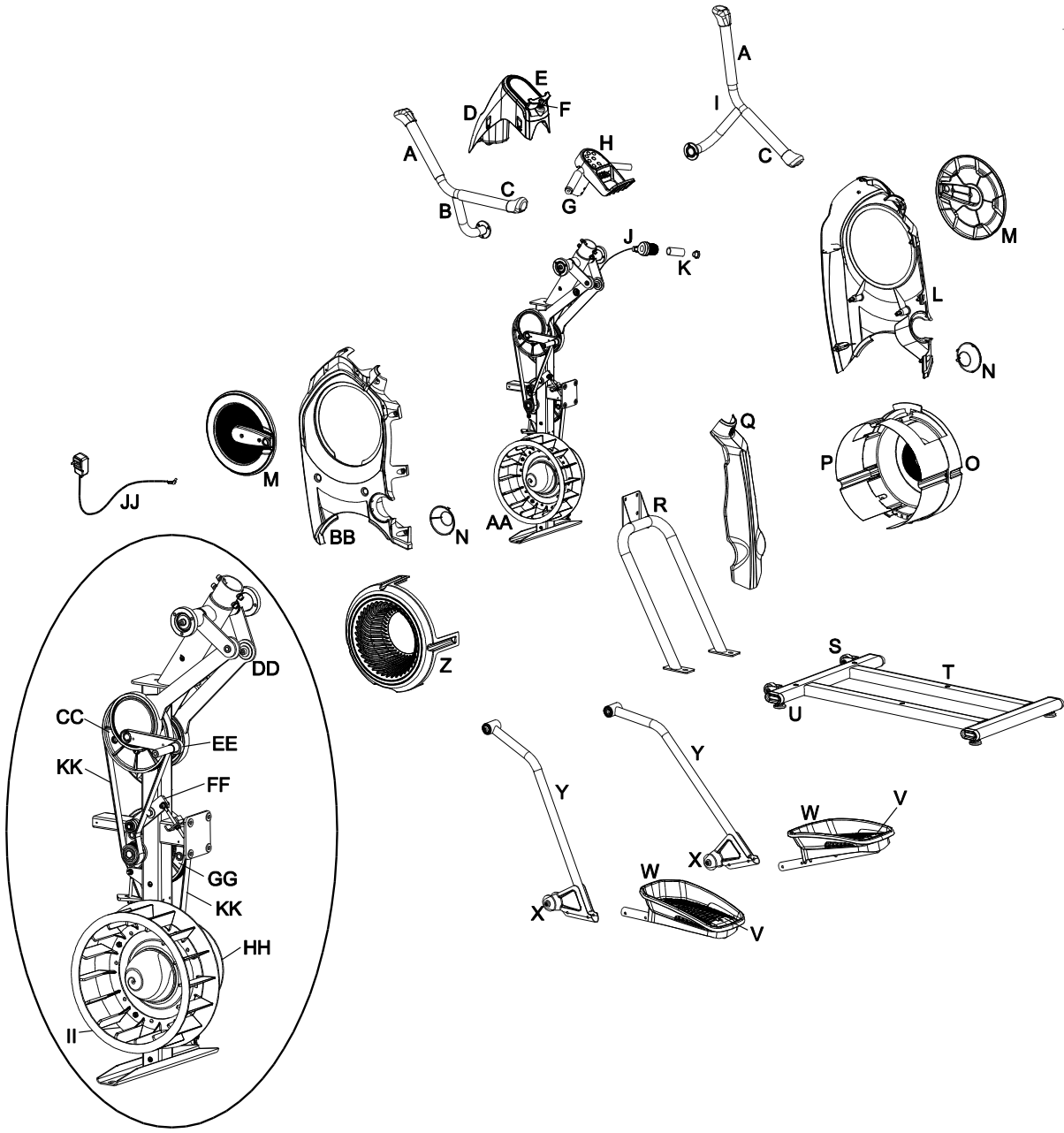
Använd inte petroleumbaserade produkter.

## Underhåll varje månad – eller efter 20 timmars användning

Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Dra åt skruvar och muttrar vid behov.

Obs: Rengör inte maskinen med petroleumbaserade lösningsmedel. Håll konsolen fri från fukt.

# ÖVERSIKTSDIAGRAM



## FÖRTECKNING ÖVER DELAR

A	Övre handtagsgrepp	O	Kåpa, höger fläkt	CC	Övre drivremsskiva
B	Vänster handtag	P	Fläktinsatser	DD	Drivarmset
C	Nedre handtagsgrepp	Q	Bakre kåpa	EE	Vevarm
D	Konsolkåpa/flaskhållare	R	Skenuppsättning	FF	Motstånd
E	Konsolenhet	S	Transporthjul	GG	Nedre drivremsskiva
F	Högtalare	T	Stabilisator	HH	Ryggplatta, fläkt
G	Fast handtag	U	Nivåinställning	II	Hastighetssensor, bakre fläkt
H	Displayknappar	V	Fotinsats	JJ	Elkabel
I	Höger handtag	W	Fotdyna	KK	Drivrem
J	Motståndsspak	X	Vals		
K	Fast handtag	Y	Ben		
L	Höger kåpa	Z	Kåpa, vänster fläkt		
M	Vevskydd	AA	Fläktuppsättning		
N	Hatt	BB	Vänster kåpa		

## FELSÖK

Problem	Checklista	Lösning
Tom skärm/delvis tom skärm/displayen startar inte	Kontrollera stickkontakten	Kontrollera att maskinen är ansluten och att vägguttaget fungerar.
	Pedalrörelser	Trampa på pedalerna några sekunder. Displayen tar emot signaler från hastighetssensorn och aktiveras fullt ut.
	Kontrollera anslutningen på enhetens framsida.	Kontakten ska vara helt intryckt och får inte vara skadad. Byt ut adaptorn eller kabeln om det förekommer skador.
	Kontrollera anslutningen till datakabeln	Kontakten ska vara helt intryckt. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska klicka i läge.
	Kontrollera att datakabeln är fri från skador.	Alla kablar ska vara intakta. Byt ut kablar med synliga skador.
	Kontrollera om displayen är fri från skador	Kontrollera om det finns sprickor eller andra tecken på skador på displayen. Byt ut konsolen vid behov.
	AC-adapter	Kontrollera om det finns sprickor eller andra tecken på skador på adaptorn. Byt ut adaptorn vid behov.
	Skärm	Om inga kablar är skadade och konsolen likväl visar en delvis tom skärm, byt ut displayen.
		Om inget av tipsen hjälper, se sista sidan för serviceinformation.
Displayen reagerar inte på knapptryckningar	Displayknappar	Kontrollera om knapparna fungerar.
	Kontrollera om det finns skador på kabeln från konsolknapparna till konsolen	Alla kablar ska vara intakta. Byt ut kablar med synliga skador.
	Kontrollera anslutningen till datakabeln	Kontakten ska vara helt intryckt. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska klicka i läge.
	Kontrollera om displayen är fri från skador	Kontrollera om det finns sprickor eller andra tecken på skador på displayen. Byt ut konsolen vid behov.
	Kontrollera displayknapparna	Kontrollera om det finns sprickor eller andra tecken på skador på konsolknapparna. Byt ut knappsatsen vid behov.
		Om inget av tipsen hjälper, se sista sidan för serviceinformation.
Ingen avläsning av hastighet	Kontrollera att datakabeln är fri från skador.	Alla kablar ska vara intakta. Byt ut kablar med synliga skador.
	Kontrollera anslutningen till datakabeln	Kontakten ska vara helt intryckt. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska klicka i läge.
	Kontrollera magnetinställningen (kräver att man tar bort kåpan)	Magneten ska vara placerad på remskivan.
	Kontrollera hastighetssensorn (kräver att man tar bort kåpan)	Hastighetssensorn bör vara justerad med magneten och vara ansluten till datakabeln. Justera sensorn på nytt om så behövs. Byt ut om sensorn eller kabeln är skadade.
	Konsolelektronik	Om inget av tipsen hjälper, se sista sidan för serviceinformation.
Maskinen fungerar men telemetrisk hjärtrytm fungerar inte	Bröstrem	Bandet ska vara POLAR-kompatibelt och okodat. Kontrollera att bandet har bra kontakt med huden och att kontaktytorna är fuktiga.
	Störningar	Försök flytta dig bort från enheter som orsakar störningar (TV, mikrovågsugn, etc.)

	Byt bröstrem	När störningarna eliminerats och bröstremmen likväl inte fungerar, byt ut bröstremmen.
--	--------------	--

<b>Problem</b>	<b>Checklista</b>	<b>Lösning</b>
Displayen stängs av eller övergår i viloläge under användning	Kontrollera stickkontakten	Kontrollera att maskinen är ansluten och att vägguttaget fungerar.
	Kontrollera anslutningen på maskinens framsida.	Kablarna måste vara hela. Byt ut adapter eller kabel om det förekommer skador.
	Kontrollera att datakabeln är fri från skador.	Alla kablar ska vara intakta. Byt ut kablar med synliga skador.
	Kontrollera datakabelns anslutning.	Kontakten ska vara helt intryckt. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska klicka i läge.
	Nollställ maskinen	Koppla bort stickkontakten, vänta fem minuter och anslut stickkontakten igen.
	Kontrollera magnetpositionen (kräver att man tar bort kåpan)	Magneten ska vara placerad på remskivan.
	Kontrollera hastighetssensorn (kräver att man tar bort kåpan)	Hastighetssensorn bör vara justerad med magneten och vara ansluten till datakabeln. Justera sensorn på nytt om så behövs. Byt ut om sensorn eller kabeln är skadade.
Pedalerna rör sig inte	Pedalplacering	Om du upplever att pedalerna inte rör sig, ta ett ordentligt tag i de fasta handtagen och lägg vikten på hälen på din högra fot. Medan du fortfarande har bra tag i handtaget lutar du dig svagt bakåt för att få ännu mer vikt på hälen. När du känner att pedalerna börjar röra sig kan du återuppta träningspasset.
Fläkten rör sig inte	Kontrollera om det finns blockeringar	Ta ur stickkontakten och vänta fem minuter. Ta bort det som spärrar fläkten. Eventuellt måste man ta bort kåpan. Starta inte maskinen förrän kåpan är på plats igen.
Maskinen står ostabilt	Kontrollera nivåskruvarna	Justera nivåskruvarna tills maskinen står plant.
	Kontrollera underlaget	Det kan bli nödvändigt att justera nivån för att kompensera för ett ojämnt underlag. Om detta inte är möjligt, flytta maskinen till ett jämnare underlag.
Pedalerna lossnar eller är svåra att trampa runt	Smådelar	Spänn alla smådelar på pedalerna, vevarmar och det rörliga handtaget.



## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

**Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.