

SVENSK BRUKSANVISNING



Den här produkten uppfyller
gällande CE-krav.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING


Förhållningsregler	3	Användning av maskinen	18
Etiketter/serienummer	4	Låsning av fläktuppsättning/Förvaring	19
Specifikationer	5	Hur du startar maskinen/Viloläge	19
Innan du börjar	5	Layout	20
Delar	6	Snabbstart	20
Smådelar	7	Tidsbaserade pass	20
Verktyg	7	Paus eller stopp	20
Montering	8	Resultatläge	20
Flytta enheten	13	Serviceläge, display	21
Planjustering	13	Underhåll	22
Säkerhetsinstruktioner	14	Byte av batterier	23
Funktioner	15	Underhållsdelar	34
Displayfunktioner	16	Felsökning	25
Pulsband	17		
Drift	18		
Justeringar	18		

För att garantin ska vara giltig ska du behålla kvittot och skriva ned följande information:


Serienummer: _

Inköpsdatum: _

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Kundtjänst: technics@nautilus.com | Tryckt i Kina | © 2012 Nautilus, Inc.

 Den här ikonen indikerar en potentiellt farlig situation som kan leda till allvarliga skador om situationen inte undviks.

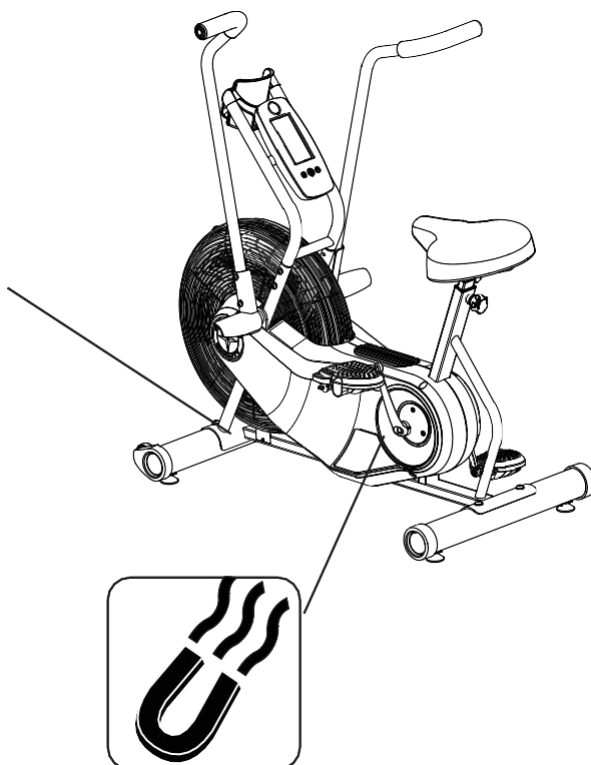
Respektera följande varningar:

 Läs och förstå alla varningar på träningsmaskinen.

Läs monteringsanvisningarna noga och förstå dem.

- Andra personer, speciellt barn, ska stå på avstånd från maskinen när den monteras och när den används.
- Installera inte batterierna i maskinen innan du uppmanas att göra så i bruksanvisningen.
- Montera inte träningsmaskinen utomhus eller i fuktiga omgivningar.
- Montera maskinen på en öppen yta där du inte är i vägen för andra personer.
- Vissa monteringskomponenter kan vara tunga. Ta hjälp av en annan person när du monterar dessa delar. Utför inga tunga lyft utan hjälp.
- Montera maskinen på ett jämnt, hårt och stabilt underlag.
- Försök inte ändra maskinens design eller funktioner. Detta kan påverka maskinens säkerhet och göra produktgarantin ogiltig.
- Om du behöver nya delar till produkten ska du endast använda komponenter och smådelar från Nautilus. Om du inte gör detta kan det påverka maskinens säkerhet och funktion samt göra produkten ogiltig.
- Använd inte maskinen innan den är färdigmonterad och inspekterad med avseende på korrekt prestanda enligt bruksanvisningen.
- Läs och förstå följande instruktioner innan du använder maskinen. Spara bruksanvisningen för framtida referens.
- Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen. Felaktig montering kan leda till skador eller att maskinen inte fungerar som den ska.
- Maskinen innehåller magneter. Dessa kan störa medicinteknisk utrustning i närheten om användaren går inom magnetfältet under montering, underhåll eller allmänt bruk. Om du är beroende av medicinteknisk utrustning, till exempel en pacemaker, bör du rådfråga en läkare innan du använder maskinen. Se avsnittet "Säkerhetsetiketter och serienummer" för information om var det sitter magneter på den här maskinen.

**Serienummer och
produktspecifikationer**



Maskinvikt:	52,12 kg
Strömkrav:	2 AA-batterier (LR6)
Driftspänning:	1,0–3,3 VDC
Maximal användarvikt:	136 kg

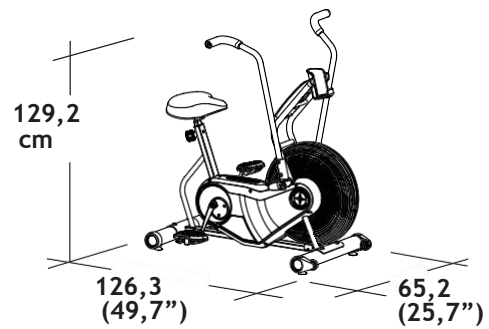
Uppfyller följande:



Uppfyller ISO 20957.



Denna produkt måste återvinnas.



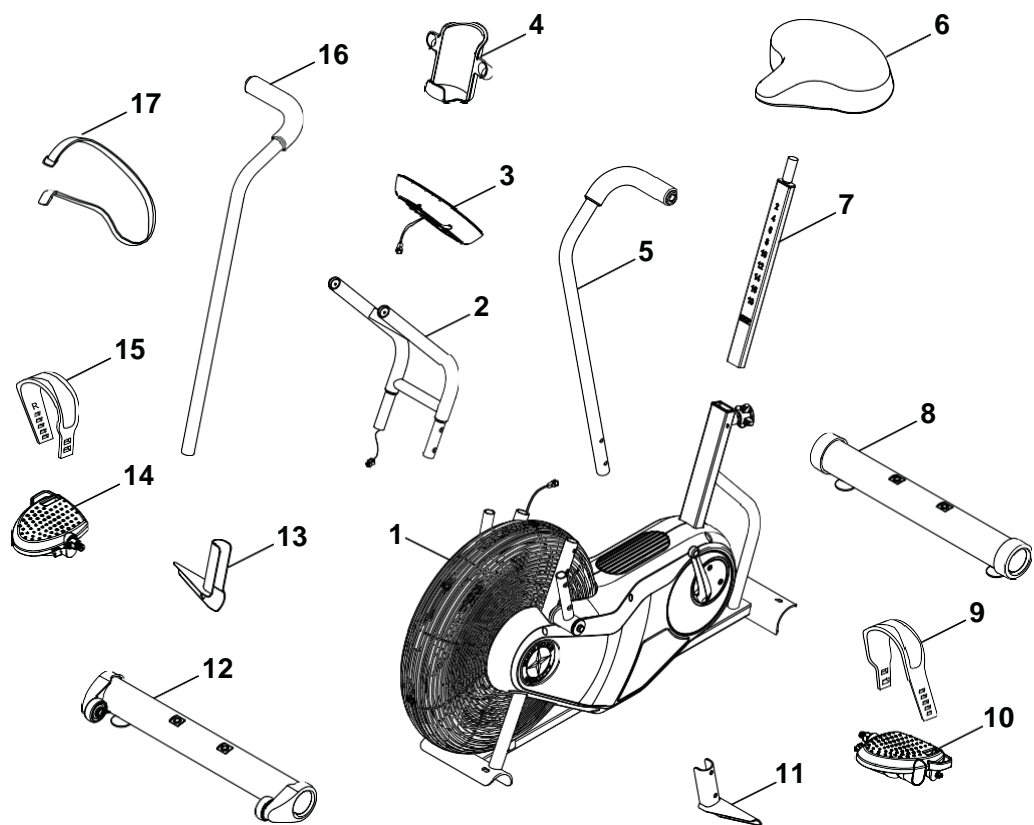
Före montering

Välj området där du ska montera och använda maskinen. Placera maskinen på en hård, jämn och plan yta. Skapa en träningsyta på minst 1,9 x 2,5 meter.

Grundläggande tips

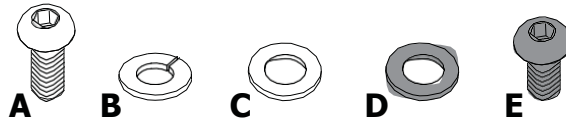
Följs dessa grundläggande regler under monteringen.

- Läs och förstå säkerhetsanvisningarna före montering.
- Identifiera alla delar som behövs för varje monteringssteg.
- Använd rekommenderade nycklar och skruva skruvar och muttrar medurs för att dra åt dem och moturs för att lossa dem, såvida du inte fått några andra instruktioner.
- När du sätter ihop två delar är det enklast att lyfta och titta genom skruvhålen för att föra igenom skruven.
- Man behöver vara två personer för att montera maskinen.



Etiketter är fästa på alla högra ("R ") och vänstra ("L ") dekaler för identifikation.

Nr	Ant	Beskrivning	Nr	Ant	Beskrivning
1	1	Ram	10	1	Vänster pedal
2	1	Styrstång	11	1	Vänster fotpinne
3	1	Display	12	1	Främre stabilisator
4	1	Flaskhållare	13	1	Höger fotpinne
5	1	Vänster handtag	14	1	Höger pedal
6	1	Sadel	15	1	Höger pedalband
7	1	Sadelstång	16	1	Höger handtag
8	1	Bakre stabilisator	17	1	Transportband
9	1	Vänster pedalband			



Nr	A	Beskrivning	Nr	An	Beskrivning
A	4	Sexkantskruv, M8 x 1,25 x 20	D	4	Svart bricka, M8
B	4	Låsbricka, M8	E	4	Svart sexkantskruv, M8 x 1,25 x 12
C	4	Bricka, M8			

Verktyg

Ingår



6 mm



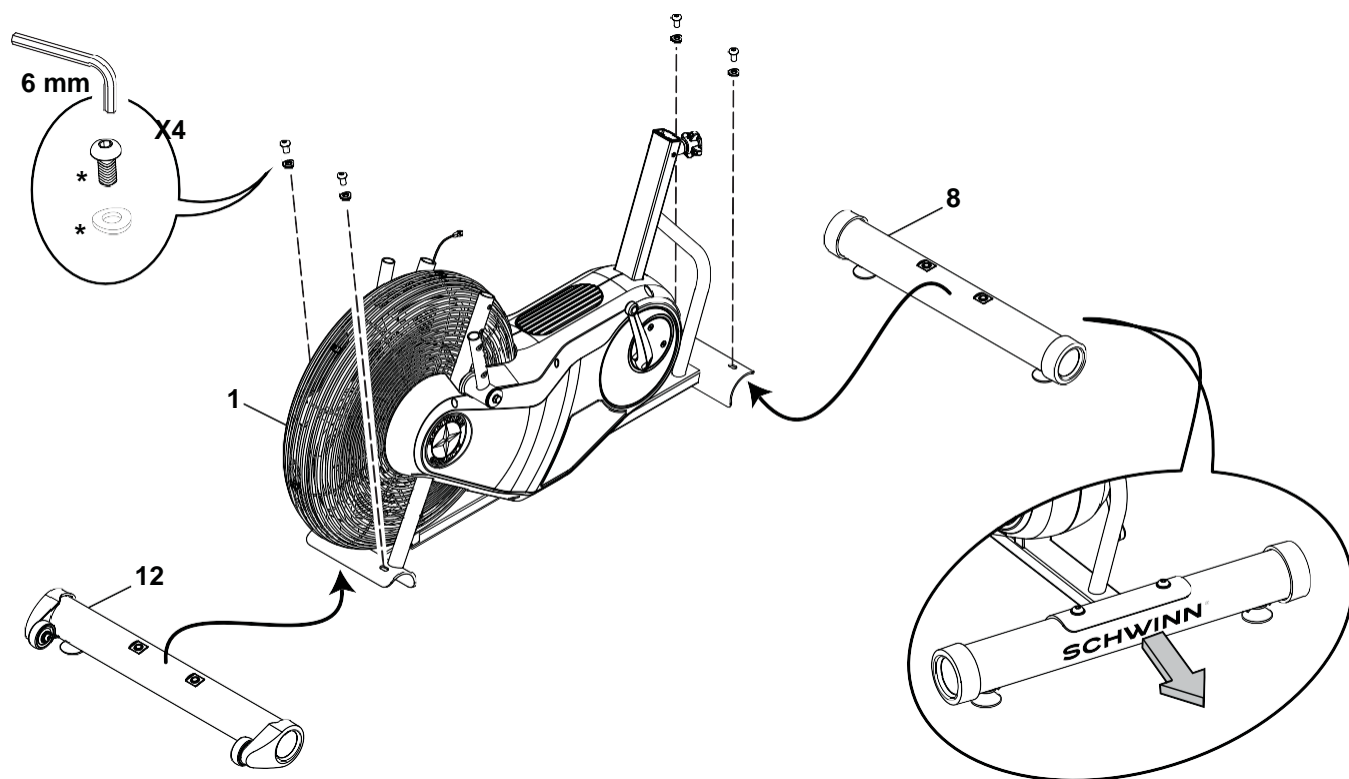
#2
13 mm
15 mm
17 mm



2 AA-batterier (LR6)

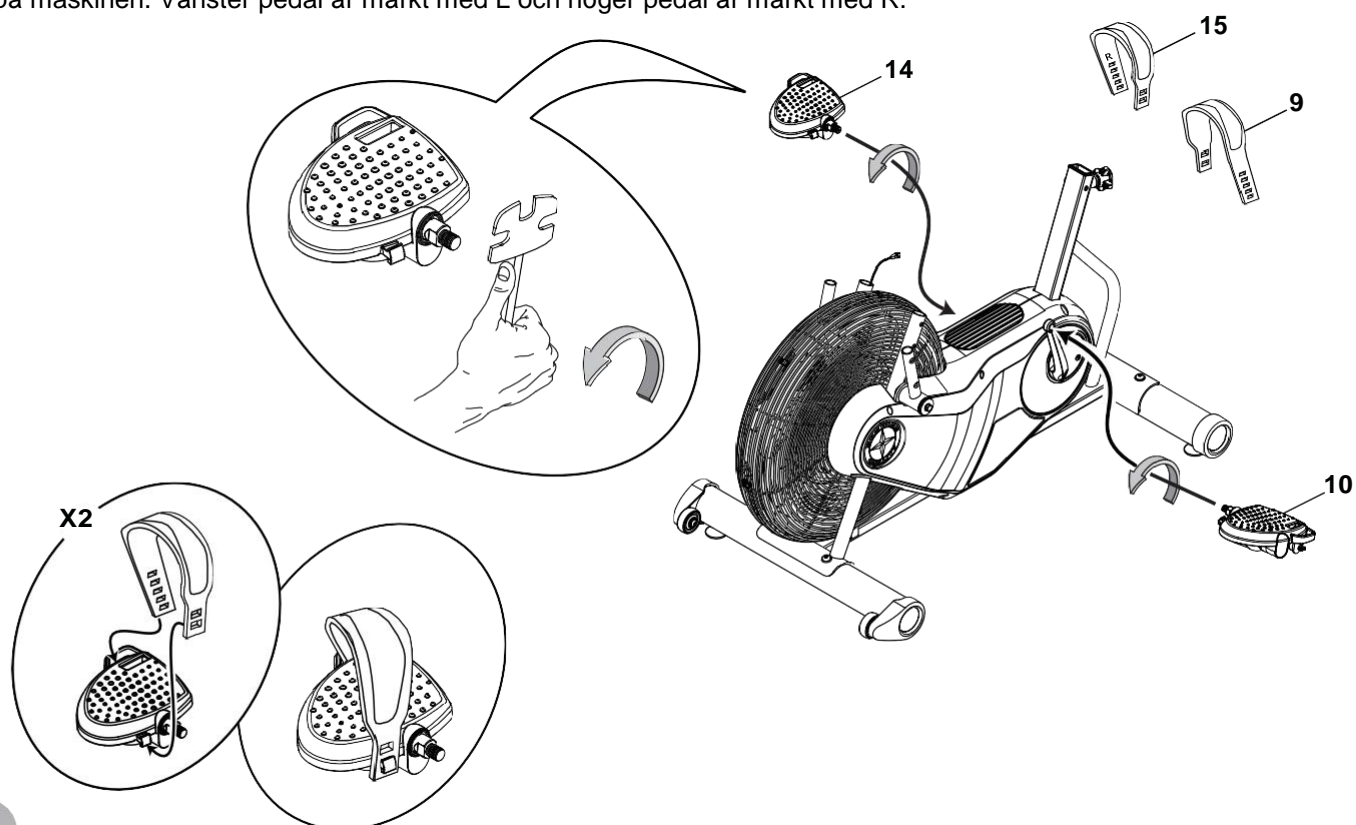
1. Fäst stabilisatorerna på ramen

Obs! Dessa smådelar är förhandsmonterade (*).



2. Fäst pedalerna på ramen

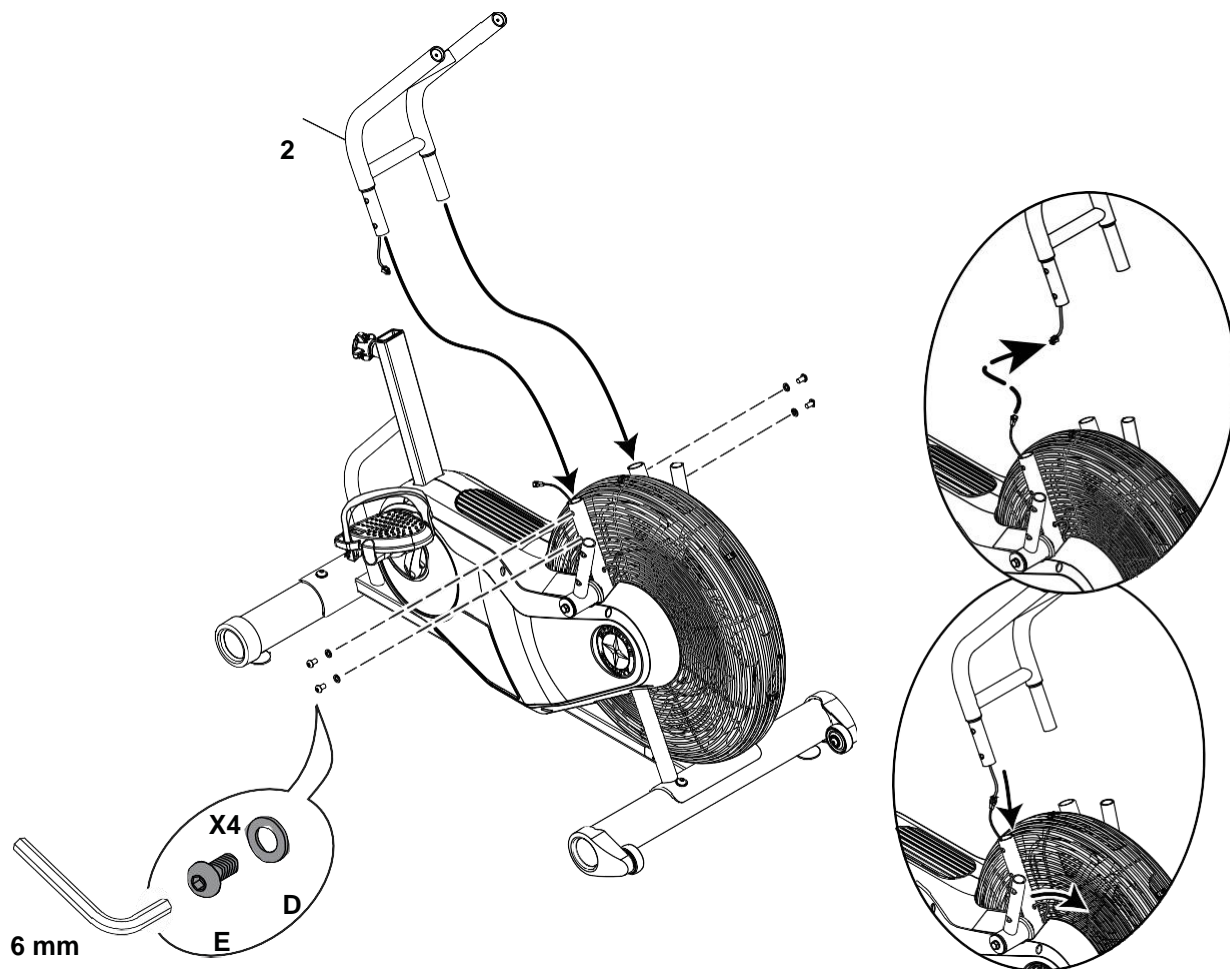
Obs! Vänster pedal måste skruvas på moturs. Se till att du fäster pedalerna på rätt sida. Placeringen baseras på när du sitter på maskinen. Vänster pedal är märkt med L och höger pedal är märkt med R.



3. Anslut kablarna och fäst displayen/styrstängan på ramen

Obs! Lägg inte kablarna i kläm. Dra i den nedre kabeln så att den är spänd när du monterar styrstängan.

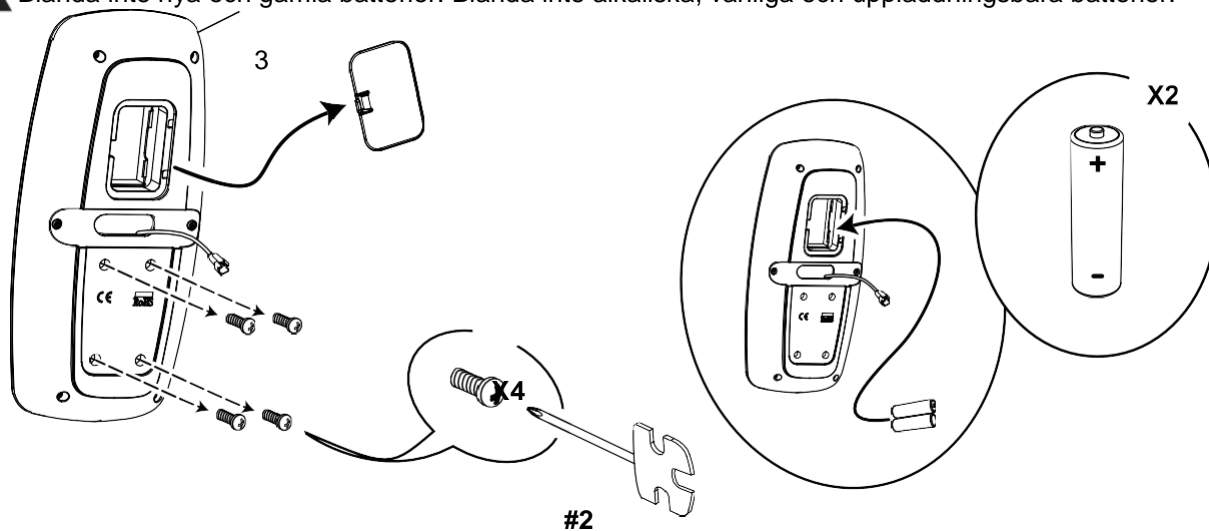
⚠ Undvik skador genom att vara noggrann med att inte lägga händer eller fingrar i kläm när du monterar rören till maskinen.



4. Sätt i batterierna i displayen

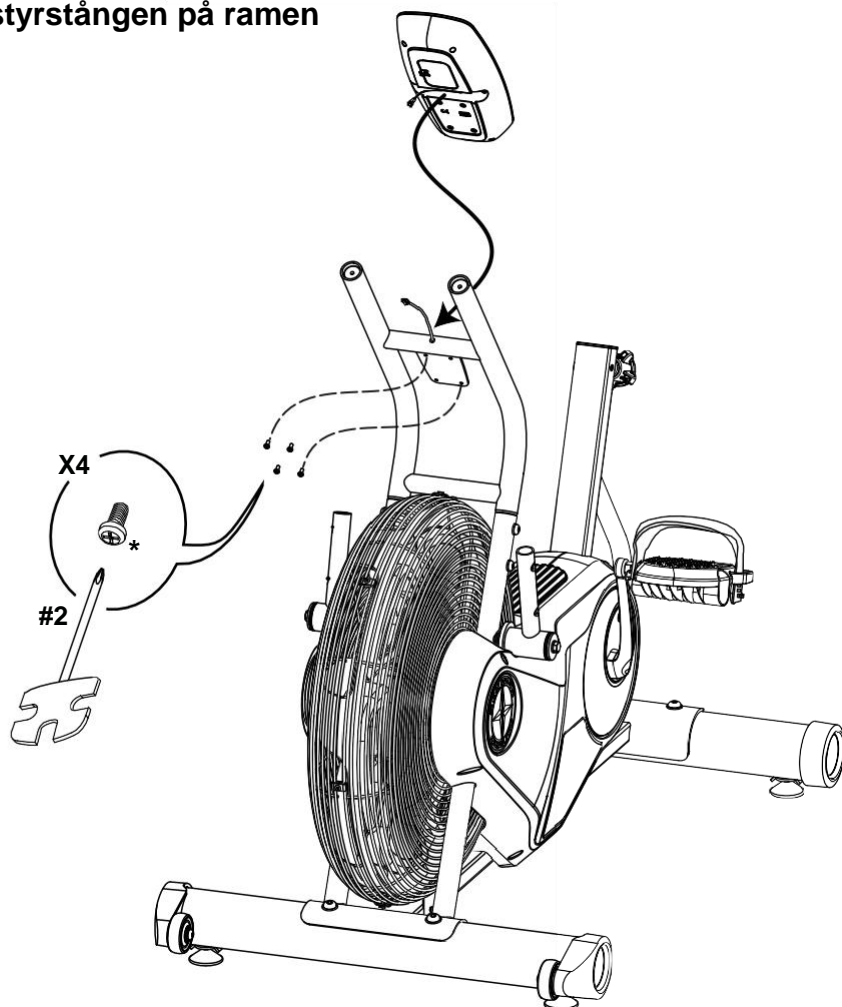
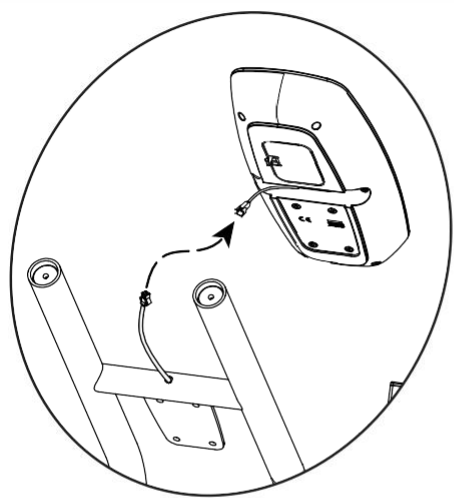
Obs! Se till att batteripolerna installeras enligt symbolerna (+/-) i batterifacket. Smådelar är förhandsmonterade.

⚠ Blanda inte nya och gamla batterier. Blanda inte alkaliska, vanliga och uppladdningsbara batterier.



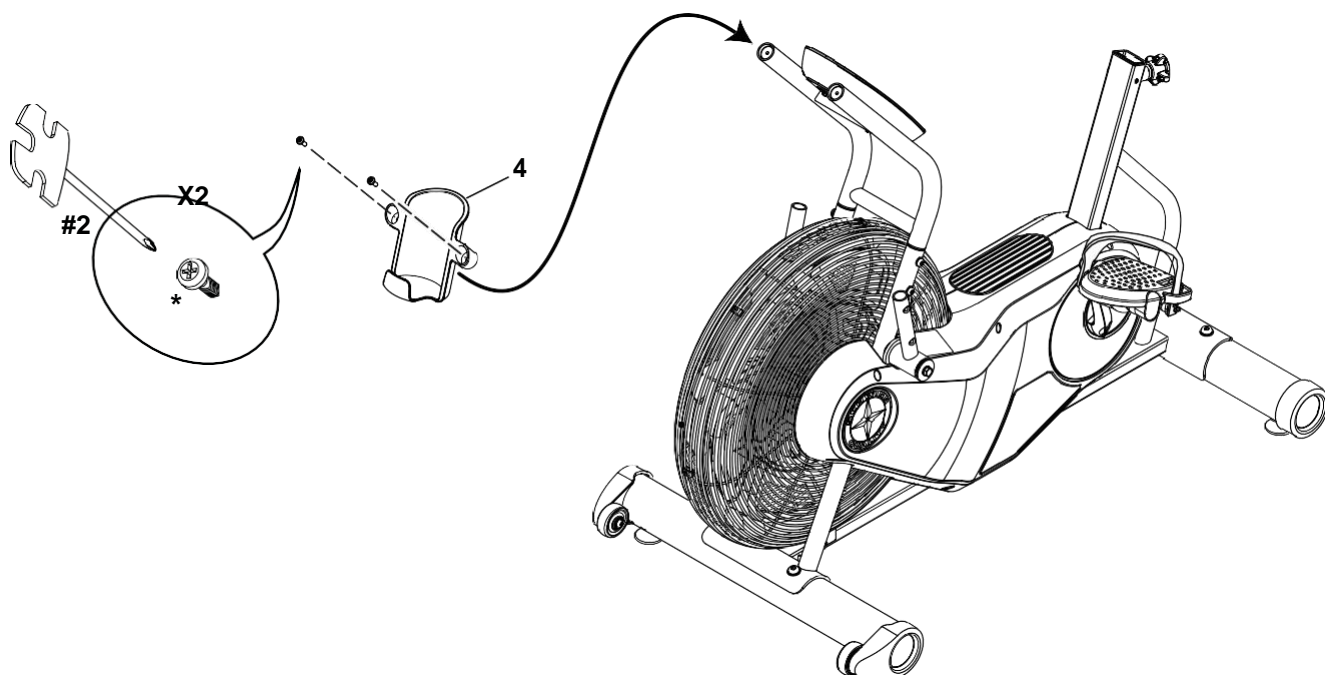
5. Anslut kablarna och fäst displayen/styrstängan på ramen

Obs! Lägg inte kablarna i kläm.

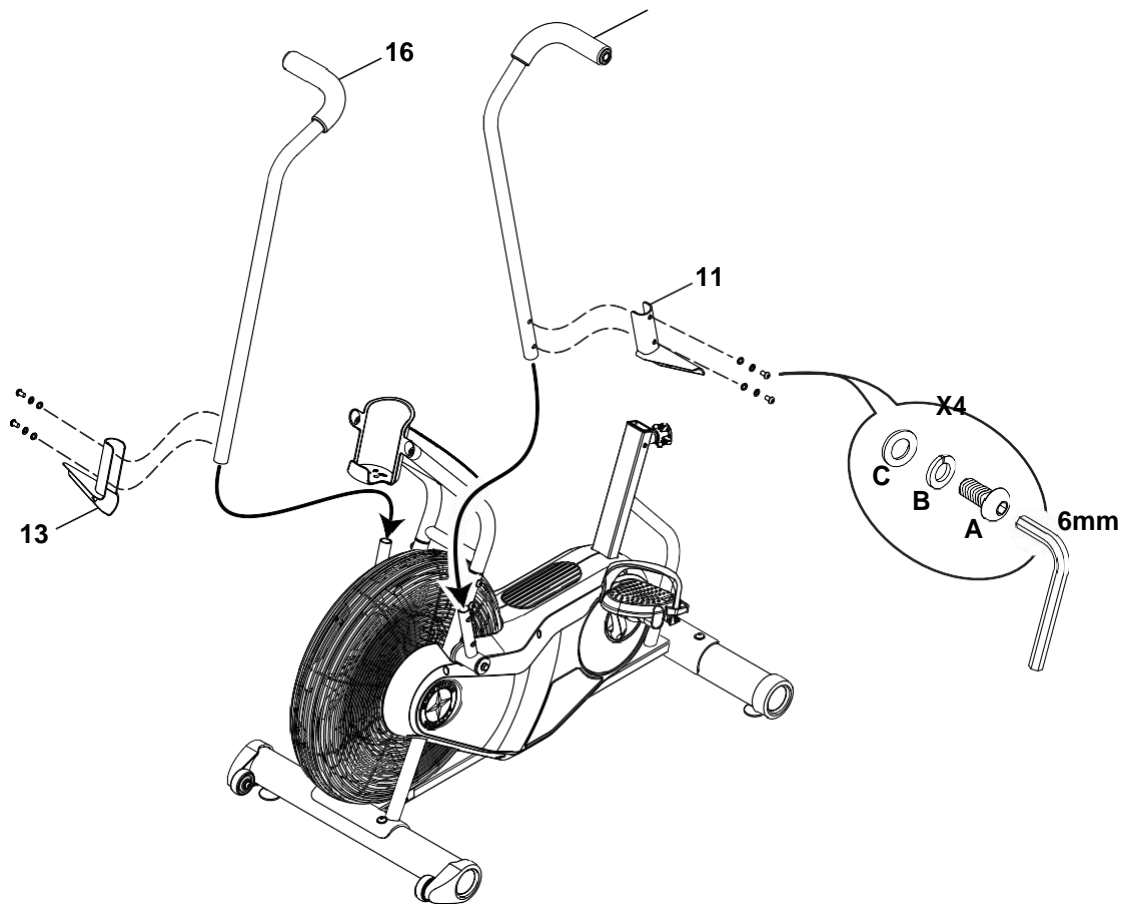


6. Fäst flaskhållaren på ramen

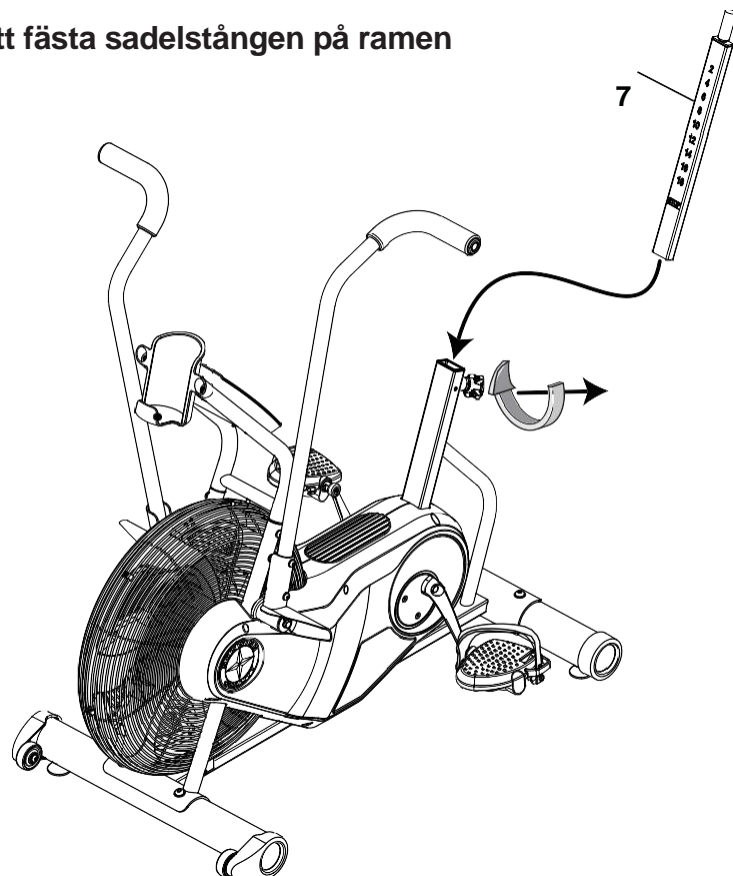
Obs! Smådelar är förhandsmonterade (*).



7. Montera fotpinnarna och handtagen på ramen.

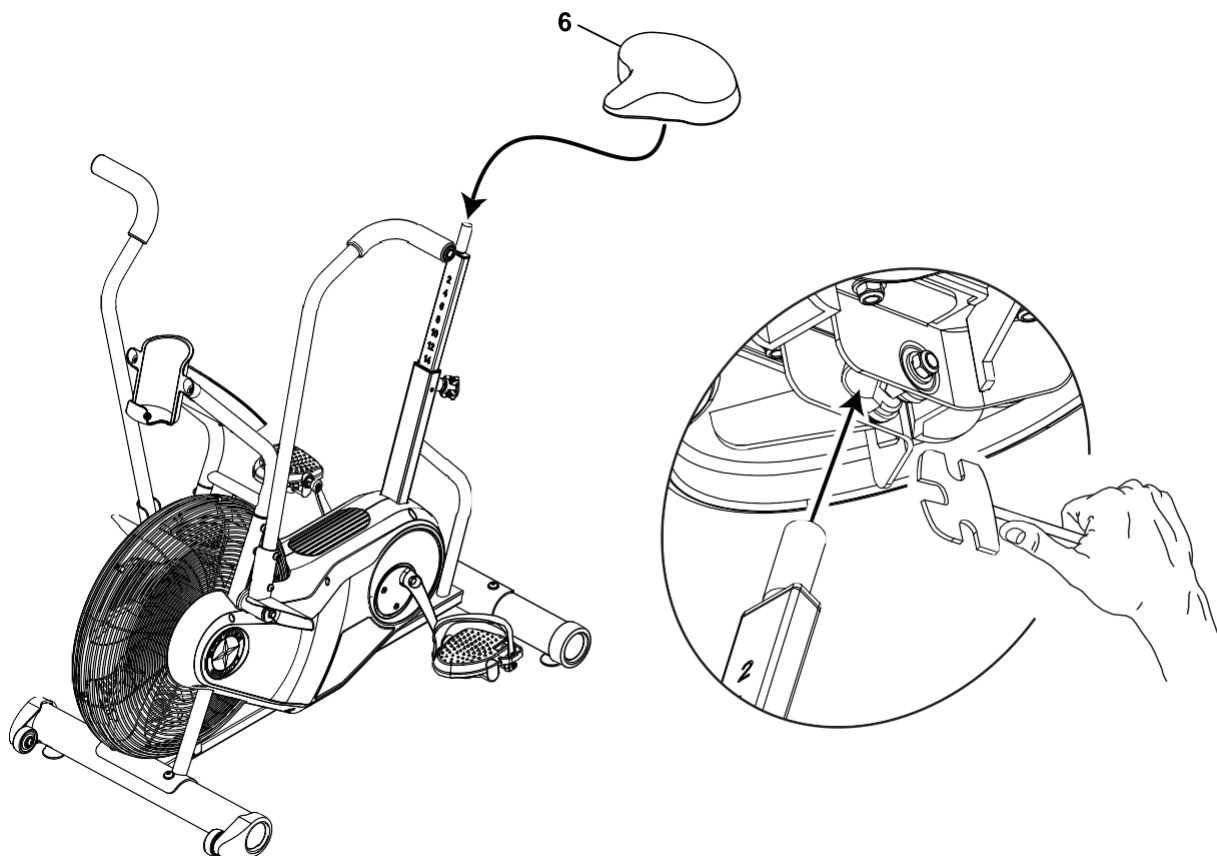


8. Lossa och dra ut sadelskraven för att fästa sadelstängan på ramen



9. Fäst sadeln i sadelstängan

Obs! Försäkra dig om att sadeln sitter rätt och dra åt smådelarna.



10. Inspektion

Inspektera maskinen för att försäkra dig om alla smådelar är ordentligt åtdragna och att alla delar är korrekt monterade.

Använd inte maskinen innan den är färdigmonterad och inspekterad enligt bruksanvisningen.

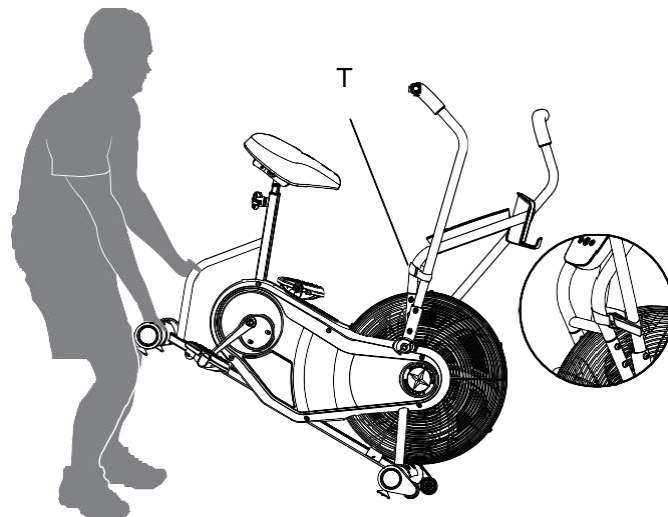
Flytta enheten

! Beroende på personens fysiska kapacitet kan maskinen flyttas av en eller flera personer. Se till att du och alla andra som flyttar maskinen är i fysiskt skick att göra det på ett säkert sätt. Följ säkerhetsföreskrifterna och använd korrekt lyftteknik.

1. Fäst handtagen på styrstängan med transportbandet (T).
2. Lyft försiktigt upp den bakre stabilisatorn så att maskinen står på transporthjulen.

- Obs!** Se upp så att fläktenheten inte vidrör golvet.
3. Flytta träningsmaskinen till önskad plats.
 4. Sänk försiktigt ned maskinen på golvet.

Obs! Var försiktig när du flyttar maskinen. Plötsliga rörelser kan påverka displayen.



Nivåjustering

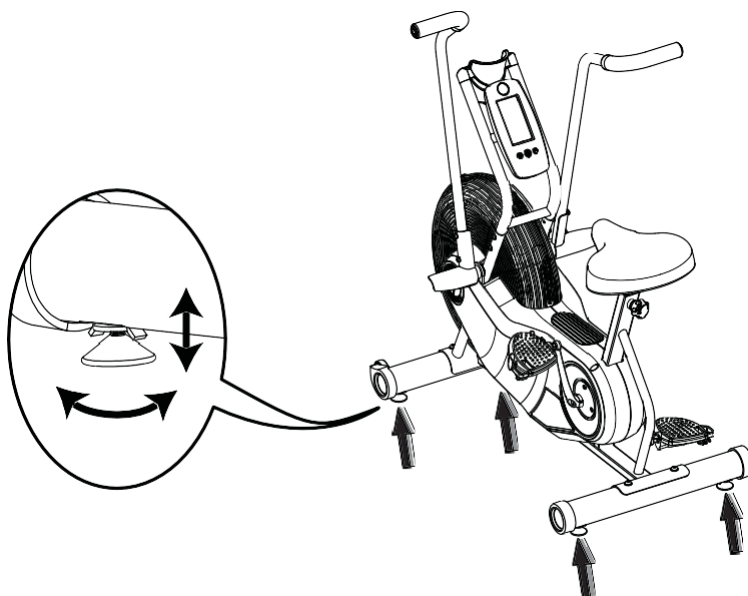
Om underlaget är ojämnt bör du justera nivån på stabilisatorfötterna för att kompensera för detta.


1. Placera maskinen där du vill använda den.
2. Lossa låsmuttrarna och skruva på stabilisatorfötterna för att justera dem tills de är balanserade jämfört med golvet.

! Justera inte stabilisatorfötterna så mycket att de lossnar från stabilisatorerna.


3. Dra åt låsmuttrarna.

Försäkra dig om att maskinen står plant och stabilt innan du använder den.



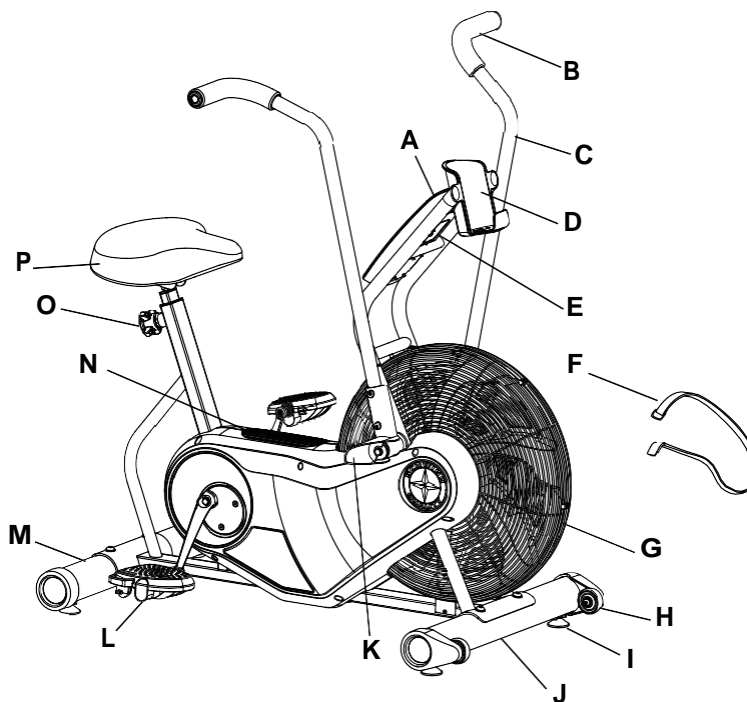
 Den här ikonen indikerar en potentiellt farlig situation som kan leda till allvarliga skador om situationen inte undviks

Respektera följande varningar:

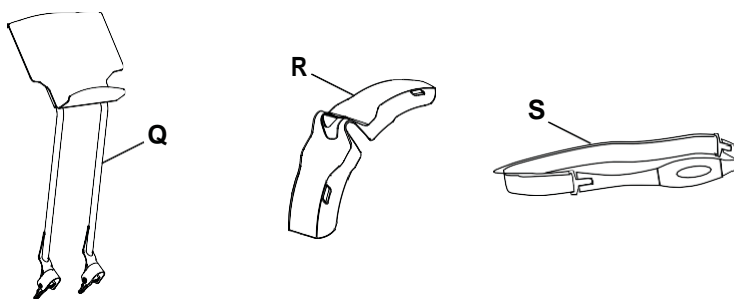
 Läs och förstå följande instruktioner innan du börjar använda maskinen. Spara bruksanvisningen för framtida referens.

Läs och förstå alla varningar på träningsmaskinen. Om etiketterna lossnar eller blir oläsliga ska du kontakta din leverantör för att beställa nya etiketter.

- Maskinen är inte utvecklad för att användas av barn. Rörliga delar och andra funktioner på maskinen kan göra det farligt för barn att använda den.
- Maskinen är inte utvecklad för användare under 14 år.
- Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen om du känner smärta eller obehag i bröstet eller om du börjar känna dig svimfärdig. Om detta sker ska du prata med en läkare innan du använder maskinen igen. Värden som visas på displayen ska endast användas som referens.
- Kontrollera maskinen före bruk. Titta efter lösa delar och tecken på slitage. Använd inte maskinen om några fel upptäcks. Var extra uppmärksam på pedaler och vevarmar. Kontakta din leverantör gällande reparationsinformation.
- Maximal användarvikt: 136 kg.
- Den här maskinen är endast utvecklad för bruk i hemmet eller i lätta kommersiella omgivningar. Dessa definieras som omgivningar där maskinen används mindre än fem timmar om dagen.
- Använd inte lössittande kläder eller smycken. Maskinen består av rörliga delar. Placera inte fingrarna eller andra föremål i dessa.
- Montera och använd maskinen endast på ett fast, jämnt och plant underlag.
- Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.
- Se till att pedalerna är stabila innan du kliver upp på maskinen. Var försiktig när du stiger av eller på maskinen.
- Använd inte enheten utomhus eller i våta eller fuktiga omgivningar.
- Kontrollera att det är minst en meters avstånd mellan maskinen och närmsta föremål. Detta är det rekommenderade avståndet för säker av- och påstigning.
- Överträning kan vara kontraproduktivt. Avsluta träningen om du känner smärta eller obehag under träningspasset.
- Utför allt underhållsarbete som rekommenderas i bruksanvisningen.
- Se till att alla positionsjusteringar är korrekt och fastlåsta. Justeringsskruvar och spakar ska inte vara i vägen för användarens rörelser.
- Håll pedalerna rena och torra.
- Det krävs koordination och balans för att använda maskinen. Se till att du kan förutse förändringar av hastighet och motstånd som kan inträffa under träningspasset och var alltid försiktig för att inte tappa balansen.
- Håll batterierna borta från varma ytor.
- Stoppa inte in föremål i öppningarna på maskinen.
- Blanda inte gamla och nya batterier.
- Blanda inte alkaliska, vanliga och uppladdningsbara batterier.
- Innan du ställer undan maskinen för förvaring ska du ta ut batterierna och sätta fast transportbandet för att låsa fast motståndsfälkten. Förvara maskinen på en plats där den är oåtkomlig för barn och husdjur.
- När maskinen används i lätta kommersiella omgivningar ska den endast användas på platser där den är under uppsyn av personal.
- Pedalerna på maskinen stannar inte oberoende av motståndsfälkten. Sänk hastigheten för att stanna motståndsfälkten så att pedalerna stannar. Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.



A	Display	G	Motståndsflykt	M	Bakre stabilisator
B	Handgrepp	H	Transportrulle	N	Fotdyna
C	Handtag	I	Nivåinställning	O	Sadelskruv
D	Flaskhållare	J	Främre stabilisator	P	Sadel
E	Batterifack	K	Fotpinne		
F	Transportband	L	Pedal		



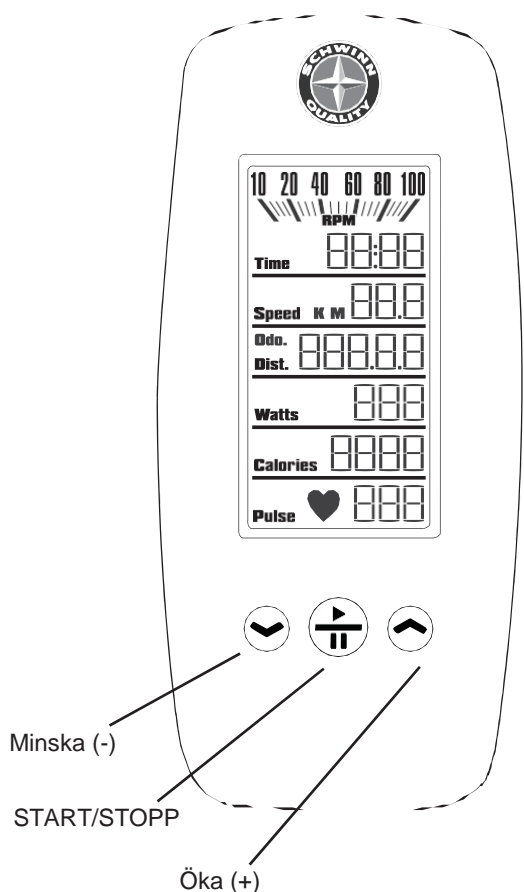
Tillbehör

Q	AirDyne® Bokstativ	R	AirDyne® Vindskärm	S	Pulsband
---	--------------------	---	--------------------	---	----------

Kontakta din leverantör för att beställa tillbehör

Displayfunktioner

Displayen visar information om ditt träningspass på skärmen.



LCD-skärm

Skärmen kan visa följande information:

RPM (varv per minut)

Det här fältet visar antalet pedalvarv per minut (RPM). Det högsta värdet är 100.

TIME (tid)

Det här fältet visar tidsräkningen under träningspasset. Det högsta värdet är 99:59. Om du tränar längre än detta börjar klockan om från noll igen. När du startar maskinen för första gången visar det här fältet höjden ("Alt."). Skriv in höjden över havet där maskinen ska användas.

SPEED (hastighet)

Det här fältet visar maskinens hastighet uppmätt i kilometer per timme (KM) eller engelska mil per timme (MI). Hastigheten visas med en decimal, till exempel 3.4 eller 10.5. Det högsta värdet är 99.9.

DIST (sträcka)

Det här fältet visar den virtuella sträckan, i engelska mil eller kilometer, som maskinen rört sig. Sträckan visas med två decimaler, till exempel 2.07. Det högsta värdet är 99.99. Om sträckan överstiger detta värde börjar räknaren om från noll igen.

Obs! Se *Displayens serviceläge* i den här bruksanvisningen för information om hur du kan växla mellan metrisk eller brittiska måttenheter.

Odometern (Odo.) visar den totala sträckan som maskinen varit i bruk. Detta visas när ett träningspass pausas, eller som ett av valen i *Displayens serviceläge*.

När du startar maskinen för första gången visar det här fältet värdet för höjd över havet, tills värdet godkänns.

WATTS (watt)

Det här fältet visar energin som du producerar med aktuell motståndsnivå (en hästkraft motsvarar 746 watt).

CALORIES (kalorier)

Det här fältet visar ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningen. Det högsta värdet är 9 999. Om värdet överstiger detta börjar räknaren att blinka.

PULSE (puls)

Den här skärmen visar din puls i slag per minut (BPM) om du använder ett pulsband. Ikonen blinkar när signaler tagits emot från pulsbandet. Om displayen inte tar emot några pulssignaler är fältet tomt.

! Tala med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen genast om du känner smärta eller obehag under träningspasset. Kontakta läkare innan du använder maskinen igen. Värderna som räknas ut eller uppmäts av maskinens display är endast avsedda som referens.

Knappfunktioner

Minska (▼)-knappen - Minskar värden (tid eller höjd över havet) eller bläddrar genom skärmalternativ.

START/STOPP-knappen - Startar ett träningspass, bekräftar ett menyval och avslutar ett träningspass från pausläget om du håller in knappen i tre sekunder.

Öka (▲)-knappen - Ökar värden (tid eller höjd över havet) eller bläddrar genom skärmalternativ.

Pulsband

Ett av de bästa sätten att kontrollera intensiteten för ditt träningspass är att hålla koll på din egen puls. Displayen kan läsa av signaler från ett pulsband som fungerar inom ett intervall på 4,5–5,5 kHz.

Obs! Pulsbandet måste vara ett okodat band från Polar Electro eller en okodad och Polar-kompatibel modell. (Kodade Polar-band, till exempel Polar OwnCode-pulsband är *inte* kompatibla med den här maskinen.)

! Om du har pacemaker eller andra elektroniska implantat bör du rådfråga en läkare innan du använder dig av pulsband eller andra pulsmätare.

Pulsuträkning

Normalt sett reduceras din maxpuls, från 220 slag per minut (BPM) som barn till ungefär 160 BPM strax innan du blir 60 år. Vanligtvis är denna reduktion linjär och minskar ungefär 1 BPM per år. Det finns inga indikationer på att träningen kan påverka minskningen av maxpuls. Individer i samma ålder kan ändå ha olika maxpuls. Följande åldersbaserade formel är endast avsedd som en allmän indikation, och om du vill ha en mer exakt avläsning av din maxpuls bör du utföra ett stresstest.

Din vilopuls kan påverkas av uthållighetsträning. En genomsnittlig vuxen person har en vilopuls på ca 72 BPM, medan topptränade personer kan ha en vilopuls på 40 BPM eller lägre.

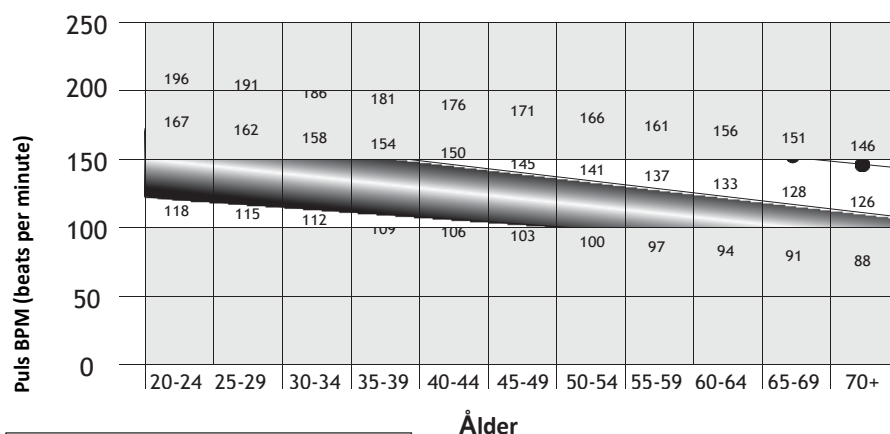
Följande pulstabell är endast en uppskattning på vilken pulszon (HRZ) som är mest effektiv för att förbränna fett och stärka ditt hjärta. Fysiska egenskaper kan variera och din individuella HRZ kan vara flera slag högre eller lägre än vad som anges i tabellen.


Det effektivaste sättet att förbränna genom träning är att börja långsamt och gradvis öka intensiteten tills pulsen ligger på mellan 60 och 80 % av din maxpuls. Fortsätt i den hastigheten och bibehåll pulsen i den pulszone i minst 20 minuter. Ju längre du håller dig i pulszone desto mer fett förbränner kroppen.


Grafen är endast avsett som en riktlinje och visar rekommenderade pulsvärden baserat på din ålder. Som vi nämnde ovan kan din optimala pulszone vara högre eller lägre. Prata med en läkare för att ta reda på din individuella pulszone.

Obs! Du bör lita på ditt eget omdöme gällande ökning eller minskning av träningstid och intensitet.

MÅLVÄRDEN FÖR FETTFÖRBRÄNNING



Maxpuls 

Pulszone – håll pulsen innanför den här zonen för att maximera fettförbränningen. 

Träningsutrustning

Använd löparskor med gummisulor. Använd lämpliga träningskläder som är lätta att röra sig i.

Träningsfrekvens

! Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Avsluta träningen om du känner smärta eller stramhet i bröstet eller vid annan onaturligt obehag. Kontakta i sådana fall läkare innan du återupptar träningen. De värden som beräknas av displayen är endast avsedda som referenser. De pulsvärden som visas på skärmen är endast ungefärliga och får endast användas som referens.

- Tre gånger i veckan, med 20 minuters varaktighet per träningspass.
- Planera träningspassen på förhand och följs tidsplanen.

Sadeljustering

Korrekt sadelplacering förbättrar träningseffektiviteten och ger bättre komfort, plus att det minskar risken för skador.

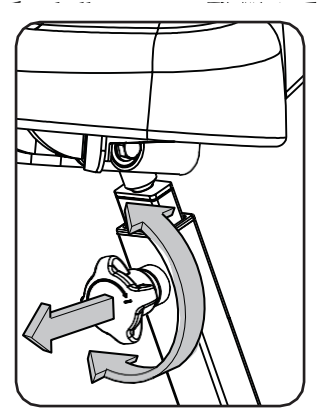
1. När pedalerna är i det främre läger lägger du hälen på pedalens understa del. Knät bör vara lätt böjt.
2. Om benet är för rakt eller om foten inte når pedalen måste du sänka sadeln. Om benet är för böjt måste du höja sadeln.

! Stig av maskinen för att justera sadeln.

3. Lossa och dra ur sadelskruven på sadelstängan. Justera sadeln till önskad höjd.

! Lyft inte sadeln förbi "STOP"-markeringen på sadelstängan.

4. Släpp sadelskruven för att aktivera låssprinten. Försäkra dig om att låssprinten sitter fast i något av hålen och dra sedan åt sadelskruven ordentligt.



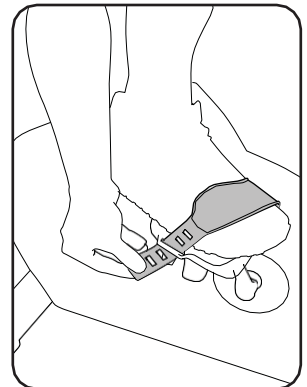
Fotposition/pedalbandsjustering

Pedalbanden ger ett säkert fotfäste på maskinen.

1. Snurra på pedalerna tills du når banden.

! Tänk på att pedalerna, handtagen och motståndsfלקten är anslutna till varandra och att när en av dessa delar rör på sig kommer *alla* delar att röra på sig.

2. Placera den främre delen av båda fötterna i fothållarna på pedalerna.
3. Fäst banden över skon.
4. Upprepa med den andra foten.



Försäkra dig om att tårna och knäna pekar rakt fram för att uppnå maximal pedaleffektivitet. Banden kan ha samma position för framtida träningspass.

Användning av maskinen

! Tänk på att pedalerna, handtagen och motståndsfלקten är anslutna till varandra och att när en av dessa delar rör på sig kommer *alla* delar att röra på sig.

Stig försiktigt på maskinen och använd fotkudden om det behövs. Justera sadeln och pedalerna innan du startar träningspasset.

Träning av nedre delen av kroppen: Tryck sakta på pedalerna med armarna vilande vid sidan av kroppen eller med händerna vilande på handgreppen medan handtagen rör sig.


Helkroppsträning: Ta tag i handtagen med handflatorna vända nedåt. Tryck och dra i handtagen medan du trampar på pedalerna. Håll armbågen lågt och vid sidan av kroppen.

Träning av övre delen av kroppen: Ta ett ordentligt tag i handtagen med handflatorna vända nedåt och placera fötterna på fotpinnarna. Luta dig försiktigt framåt genom höften samtidigt som du håller ryggen rak och drar ned skuldrorna. Tryck och dra i handtagen.

Obs! Du kan behöva trampa försiktigt med pedalerna.

Öka aktiviteten för att öka luftmotståndet och arbetsmängden. Ändra greppet så att handflatorna är vända uppåt under delar av träningspassen om du vill träna alla muskelgrupper i armarna.

När träningspasset är slut sänker du hastigheten på motståndsfläkten tills maskinen stannar.

 Maskinen kan inte stoppa pedalerna oberoende av motståndsfläkten. Sänk hastigheten för att bromsa motståndsfläkten så att pedalerna stannar. Stig inte av maskinen innan pedalerna har stannat.

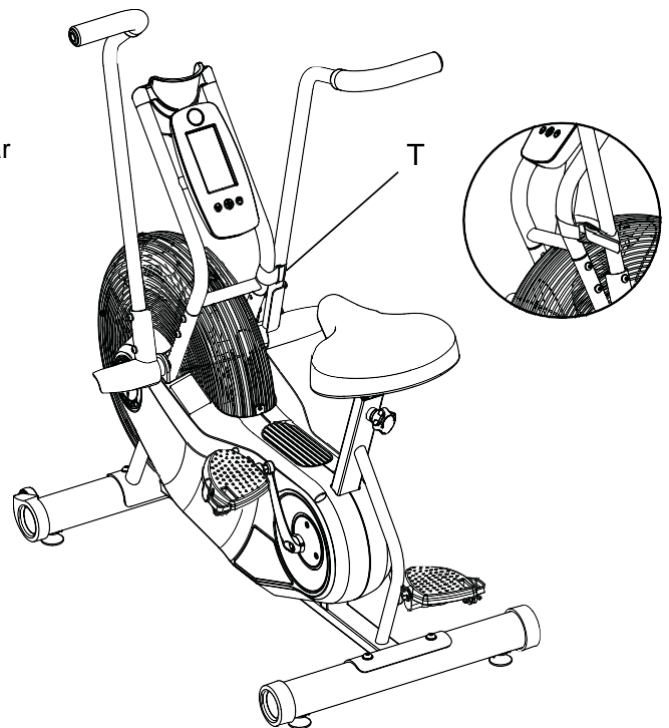
Låsning av fläktuppsättning/Förvaring

När maskinen inte används bör du låsa fläktenheten med transportbandet. Fläktenheten bör också låsas när du ställer undan maskinen.

Det lönar sig för säkerhets skull att ta ut batterierna och låsa motståndsfläkten med transportbandet när du ställer under maskinen för längre förvaring. Placera maskinen på en plats där den är oåtkomlig för barn och husdjur. Tänk på att pedalerna, handtagen och motståndsfläkten är anslutna till varandra och att när en av dessa rör på sig kommer övriga delar också att röra på sig.

Låsning av fläktenheten:

1. Trampa pedalerna så att ett av handtagen är så nära styrstången som möjligt.
2. För transportbandet (T) runt handtaget och styrstången innan du för änden av bandet genom metallringen. Dra åt bandet för att förhindra att pedalerna rör sig.



Start

Displayen startas om du trycker på någon knapp eller om den får en signal från RPM-sensorn om att du har börjar trampa på pedalerna.

Obs! Displayen visar meddelandet "Lbatt" när batterinivån är under 10 %.

Viloläge

Om displayen inte får signal under ungefär fem minuter försätts den automatiskt i viloläge. Skärmen stängs då av.

Obs! Displayen har *ingen* strömbrytare.

Första uppstart

Under den första uppstarten visar displayen meddelandet "Alt.", vilket betyder att du ska skriva in på hur hög höjd över havet maskinen befinner sig.

1. Tryck på (+)(-) för att justera värden för ALTITUDE. Kaloriräknaren är mer exakt om du ställer in ett korrekt värde.
2. Tryck på START/STOP för att bekräfta.
Obs! Det här värdet kan också ställas in senare. Se *Displayens inställningsläge* för information om hur.

Snabbstart

Med snabbstartsprogrammet kan du starta ett träningspass utan att ange någon information.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen befinner sig i viloläget trycker du på START/STOP-knappen för att starta träningsprogrammet.
3. När träningspasset är slut slutar du trampa med pedalerna. Håll sedan START/STOP-knappen intryckt i tre sekunder för att avsluta passet.

Tidsbaserat pass

På displayen kan du ställa in hur länge du vill träna. Displayen kommer ihåg den här inställningen tills den ändras.

1. Sätt dig på maskinen.
2. När displayen befinner sig i viloläget håller du in START/STOP-knappen i tre sekunder.
3. Displayen visar standardvärden eller det föregående inställda värdet
Obs! Standardvärdet är 20 minuter.
4. Tryck på (+)(-) för att justera önskad träningstid.
5. Tryck på START/STOP-knappen för att bekräfta. Träningspasset startar.

Paus eller stopp

Gör följande för att pausa ett träningspass:

1. Sluta trampa med pedalerna för att pausa passet.
Obs! Displayen pausas automatiskt om den inte mottar några RPM-signaler på fem sekunder.
2. Tryck på START/STOP-knappen för att återuppta träningspasset.
Om du vill avsluta träningspasset håller du START/STOP intryckt i tre sekunder. Displayen aktiverar sedan resultatläget.

När displayen är i pausläget blinkar följande träningsvärden på skärmen: TIME (tid), AVERAGE SPEED (genomsnittlig hastighet), DISTANCE (sträcka), TOTAL MACHINE DISTANCE (total sträcka), WATTS (watt), CALORIES (kalorier) och AVERAGE HEART RATE (genomsnittlig puls – om den här funktionen är aktiverad).

Resultatläge

När du slutför eller avslutar ett träningspass visar displayen följande värden tre gånger i följande ordning: TIME (tid), AVERAGE SPEED (genomsnittlig hastighet), DISTANCE (sträcka), WATTS, CALORIES (kalorier) och AVERAGE HEART RATE (genomsnittlig puls – om den här funktionen är aktiverad).


Tryck på START/STOP för att lämna resultatläget och återgå till pausläget.

Med displayens serviceläge kan du välja kilometer eller engelska mil som måtenheter, se den totala tiden som maskinen varit i bruk och den totala virtuella sträckan som den har rört sig, justera värden för höjd över havet för att få en mer exakt kalorimätning samt ta reda på vilken programvaruversion som är installerad.

1. I pausläget håller du in (+) och (-) samtidigt i tre sekunder för att aktivera displayens serviceläge.
2. Nu visar skärmen meddelandet "Enhet". Tryck på START/STOP för att välja det här menyalternativet. Tryck på (+)(-) för att välja mellan M (engelska mil) och KM (kilometer).
3. Tryck på START/STOP för att ställa in värden. Tryck (+) för nästa menyalternativ.
4. Nu visar skärmen meddelandet "Stat". Tryck på START/STOP för att välja det här menyalternativet. Displayen visar nu total sträck (ODO) och total tid.
5. Tryck på START/STOP för att avsluta. Tryck (+) för nästa menyalternativ.
6. Nu visar skärmen meddelandet "Fir". I SPEED-fältet visar displayen vilken programvaruversion som är installerad.
7. Tryck (+) för nästa menyalternativ.
8. Skärmen visar meddelandet "Alt." med det befintliga värdet i hastighetsfältet. Tryck på START/STOP för att justera värden för höjd över havet. Tryck på (+)(-) för att ändra värde.
9. Tryck på START/STOP för att avsluta. Tryck (+) för nästa menyalternativ.
10. Nu visar skärmen avslutningsmeddelandet "Done".
11. Tryck på START/STOP för att avsluta.

Håll START/STOP intryckt i tre sekunder för att helt stänga displayens serviceläge. Om displayen inte mottar några signaler på fem minuter i serviceläget försätts den i viloläget.

Läs alla underhållsinstruktioner innan du påbörjar några reparationer. Vid enskilda tillfällen kan du behöva ta hjälp av en annan person.

 Kontrollera regelbundet att maskinen inte är skadad eller sliten. Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att nödvändigt underhåll utförs. Delar som är slitna eller skadade ska repareras eller bytas ut omedelbart. Endast komponenter från tillverkaren kan användas för att utföra underhåll och reparationsarbete på maskinen.

Dagligen: Kontrollera att maskinen inte är skadad eller utsliten innan den används. Använd inte maskinen om du upptäcker fel eller skador. Om du upptäcker slitna eller skadade delar ska dessa repareras eller bytas ut omedelbart. Efter varje träningspass ska du torka av maskinen med en fuktig trasa.
Obs! Utsätt inte displayen för fukt.

Varje vecka: Rengör maskinen för att ta bort smuts från alla ytor. Försäkra dig om att sadeln rör sig jämnt och lägg på smörjmedel om det behövs.
Obs! Använd inte petroleumbaserade produkter.

Varje månad eller efter 20 timmars användning: Kontrollera pedalerna, vevarmarna och handtagen. Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Dra åt skruvar och muttrar vid behov.

OBS! Rengör inte maskinen med petroleumbaserade lösningsmedel eller rengöringsmedel för bilar. Utsätt *INTE* displayen för fukt.


När maskinen används i lätta kommersiella miljöer ska pedalerna bytas ut varje år för att upprätthålla säkerheten och prestandan. Använd endast pedaler från Nautilus. Det är inte säkert att andra typer av pedaler är utvecklade för inomhusbruk och dessa kan utgöra fara för åskådare.

Så byter du batterier

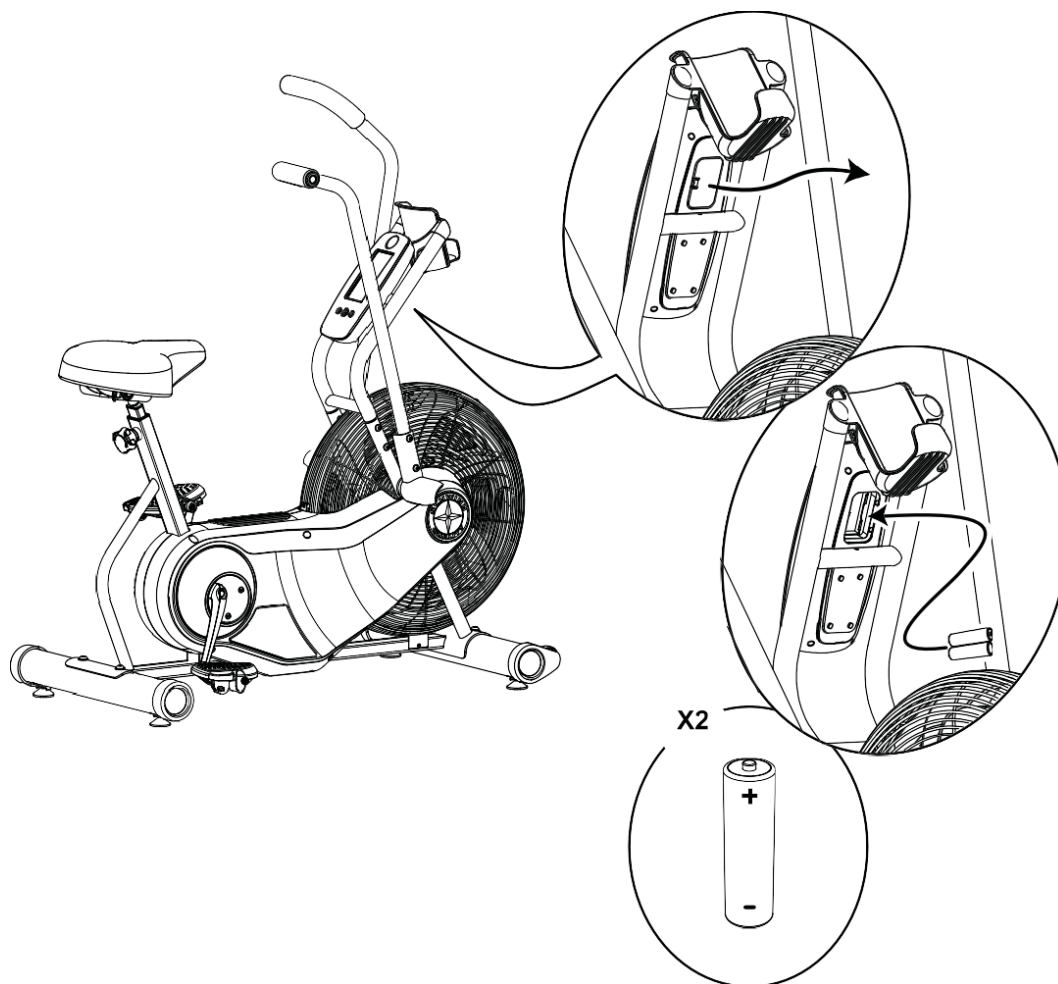
När batterinivån gått ned till 10 % visas meddelandet "Lbatt" på skärmen.

När du byter ut batterierna ska du kontrollera att de sätts i åt rätt håll med avseende på +/- enligt bilden i batterifacket.

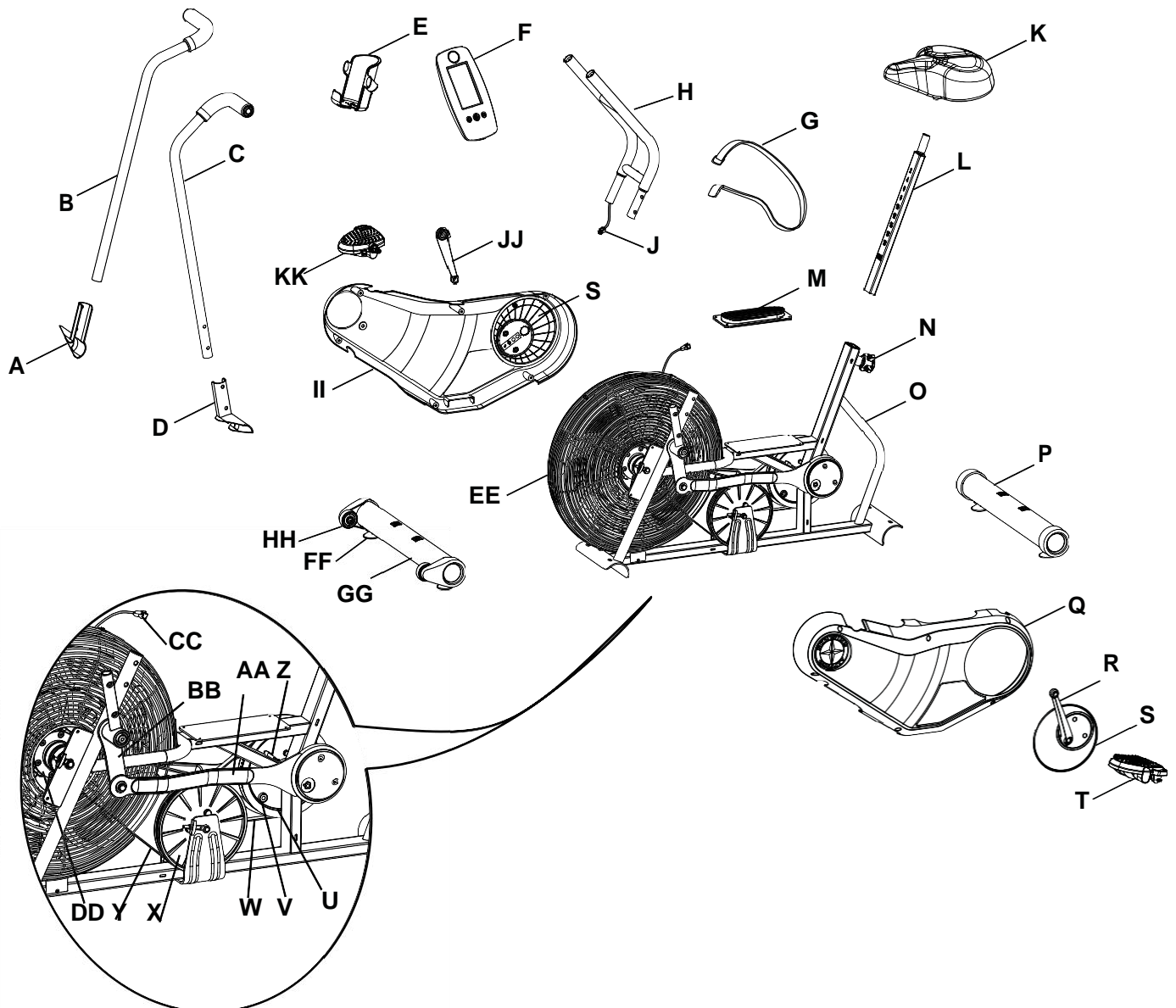
Obs! Displayen använder batterier av storleken AA(LR6)

 Blanda inte nya och gamla batterier.

Blanda inte standardbatterier (brunsten), alkaliska batterier och uppladdningsbara batterier (Ni-Cd, Ni-MH etc).



Underhållsdelar



A	Höger fotpinne	N	Sadelskruv	AA	Kopplingsarm
B	Höger handtag	O	Ram	BB	Vevarm
C	Vänster handtag	P	Bakre stabilisator	CC	Nedre displaykabel
D	Vänster fotpinne	Q	Vänster kåpa	DD	Motståndsf läkt
E	Flaskhållare	R	Vänster vevarm	EE	Fläktkåpa
F	Display	S	Mellanliggande panel	FF	Nivåinställning
G	Transportband	T	Vänster pedal	GG	Främre stabilisator
H	Styrstång	U	Remskiva, vev	HH	Transporthjul
I		V	Magnet för hastighetssensor	II	Höger kåpa
J	Övre displaykabel	W	Vevband	JJ	Höger vevarm
K	Sadel	X	Drivremsskiva	KK	Höger pedal
L	Sadelstång	Y	Drivrem		
M	Fotdyna	Z	Hastighetssensorenhet		

Problem	Kontrollera följande	Lösning
Displayen startar inte	Batterier	Kontrollera att batterierna är rättvända. Om de är rättvända ska du byta ut dem.
	Kontrollera datakablarna	Alla kablar ska vara utan skador. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera om displayen är fri från skador	Titta efter synliga skador på displayen, till exempel att skärmen är sprucken. Byt ut skadad display.
		Kontakta din lokala leverantör om dessa steg inte löser problemen.
Fel hastighet visas på skärmen	Fel mätenhet är vald (kilometer eller engelska mil)	Se <i>Displayens serviceläge</i> för information om hur du byter mätenhet.
Hastigheten visas alltid som 0, eller är stoppad i pausläge	Datakabel	Se till att datakabeln på displayens baksida är korrekt monterad.
	Hastighetssensor (bakre kåpa)	Hastighetsmagneterna och hastighetssensorn måste sitta på plats.
Ingen hastighets-/RPM-avläsning	Kontrollera datakabel	Alla kablar måste vara hela. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera hastighetsmagnetens position (flätkåpan)	Hastighetsmagneter ska sitta på remskivan.
	Kontrollera hastighetssensorn (flätkåpan måste tas)	Hastighetssensorn bör vara justerad med magneter och ansluten till datakabeln. Justera sensorn på nytt om så behövs. Byt ut om sensorn eller kabeln är skadade.
Meddelandet "Lbatt" visas på skärmen	Batterier	Byt batterier
Maskinen fungerar men pulsavläsningen fungerar inte	Valfritt pulsband	Pulsbandet ska vara POLAR®-kompatibelt och okodat. Kontrollera att bandet ligger direkt mot huden och att kontaktytorna är fuktiga.
	Störningar	Försök flytta dig bort från enheter som orsakar störningar (TV, mikrovågsugn etc.)
	Byt pulsband	Om störningar avlägsnas och pulsmätningarna ändå inte fungerar ska du byta pulsband.
	Byt display	Om pulsmätningarna ändå inte fungerar ska du byta
Displayen stängs av (övergår i viloläge) under användning	Kontrollera datakablarna	Alla kablar ska vara utan skador. Byt ut skadade kablar.
	Kontrollera kabelanslutningar	Kontrollera att kablarna är korrekt kopplade. Den lilla spärren på anslutningsdelen ska kunna klickas i läge.
	Kontrollera hastighetsmagnetens position (flätkåpan måste tas)	Hastighetsmagneter ska sitta på remskivan.
	Kontrollera hastighetssensorn	Kontakta din lokala leverantör för ytterligare hjälp.

Maskinen står inte stadigt	Kontrollera planjusterarna	Skruva på justeringsfötterna för att maskinen ska stå stadigt.
	Kontrollera underlaget	Justeringen kan inte kompensera för extremt ojämna underlag. Flytta maskinen till jämnare underlag.
Pedalerna är lösa/det är svårt att trampa på pedalerna	Kontrollera kopplingen mellan	Pedalerna måste dras åt på vevarmen.
	Kontrollera kopplingen mellan vevarm och axel	Vevarmen ska dras åt på axeln.
Klickljud hörs när man trampar på	Kontrollera kopplingen mellan	Ta bort pedalerna och sätt tillbaka dem igen.
Sadelstången rör på sig	Kontrollera låssprinten	Kontrollera att justeringssprinten är låst i ett av hålen på sadelstången.
	Kontrollera låsskruven	Försäkra dig om att låsskruven är ordentligt åtdragen.

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Pedaler	Kontrollera att pedalerna sitter ordentligt fast på 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
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. 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.mylnasport.no – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.