



Cybox 625C/625R Cykel
Användarhandbok
Kardiovaskulära system
Artikelnummer LT-23688-7 E

Innehållsförteckning

Säkerhet

Säkerhetsriktlinjer och metoder.....	4
Information om nätsladden.....	4
Viktiga säkerhetsinstruktioner.....	5
Varningar och observandum.....	6

Sammanställning

Specifikationer.....	11
Att välja och förbereda en plats.....	12
Miljö.....	13
Krav på elförsörjningen.....	13
Verktyg som krävs.....	13
Monteringsprocedur.....	14
Inställning.....	27
A/V-konfiguration och FM Radio förinställningar.....	29
E3-bildskärmskontroller.....	34
Inställning av E3-bildskärm.....	35
Test av funktion.....	45

Funktion

Avsedd användning.....	46
Använda termer.....	46
Kontrollsymboler för användare.....	46
Konsoldisplay.....	48
Användarkontroller.....	49
Kliva på och av.....	49
Snabb avstigning i en nödsituation.....	50
Snabbguide för användning.....	50
Detaljerad användarhandledning.....	50
Val av träningspass.....	52
Dataavläsning.....	53
Pulsindikator.....	53
E3-bildskärmsalternativ.....	54
iPod/iPhone-funktioner.....	55
Batterivakt.....	55

Underhåll

Varningar.....	56
Rengör enheten.....	56
Uppladdningsbart batteri.....	57

E3-bildskärm.....	58
Miljö.....	58

Kundservice

Produktregistrering.....	60
Att kontakta service.....	60
Att beställa reservdelar.....	60
Tillstånd för retur av material.....	61
Skadade delar.....	61

Bilaga - Översikt träningspass

1 - Viktminskning.....	62
2 - Rullande kullar.....	64
3 - Backar.....	66
4 - Bergstoppar.....	68
5 - Ramper.....	70
6 - Intervall.....	72
7 - Styrka.....	74
8 - Cardio.....	76
9 - Puls kontroll.....	78

Cybex® och Cybex logotyp är registrerade varumärken som tillhör Cybex International, Inc. Polar® är ett registrerat varumärke som tillhör Polar Electro Inc. iPod och iPhone är varumärken tillhörande Apple Inc., registrerade i USA och andra länder.

FRISKRIVNINGSKLAUSUL: Cybex International, Inc. avger ingen framställan eller garanti avseende innehållet i denna handbok. Vi reserverar oss rätten att när som helst revidera detta dokument eller göra ändringar i produkten som beskrivs i den, utan meddelande eller skyldighet att meddela någon om sådana revisioner eller ändringar.

© Upphovsrätt 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • +1-888-462-9239 • +1-508-533-4300 • Fax +1-508-533-5183

www.cybexintl.com • LT-23688-7 E • september 2015

Information om FCC-efterlevnad


Ändringar eller modifikationer av denna enhet, som inte är uttryckligen godkända av den part som är ansvarig för efterlevnad av normer, kan annullera användarens rätt att använda utrustningen.

Utrustningen har testats och uppfyller gränserna för Klass B digital enhet, i enlighet med avsnitt 15 i FDC-bestämmelserna. Dessa gränser är utformade för att ge rimligt skydd mot skadlig interferens vid installation i en bostad. Denna utrustning genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi och kan, om den inte installeras och används enligt instruktionerna, orsaka skadlig interferens på radiokommunikationer. Dock finns det ingen garanti att interferens inte inte kan förekomma i en enskild installation. Om denna utrustning orsakar en radio eller televisionsmottagare skadlig interferens, vilket kan avgöras genom att slå på och av utrustningen, uppmuntras användaren att försöka korrigera interferensen genom en eller flera av de följande åtgärderna:

- Omorientera eller omlokalisera den mottagande antennen.
- Öka avståndet mellan utrustningen och mottagaren.
- Koppla in utrustningen i ett uttag med en krets som är en annan än den till vilken mottagaren är ansluten.
- Rådfråga återförsäljaren eller en erfaren radio/TV-tekniker för hjälp.

Säkerhet

Säkerhetsriktlinjer och metoder

 Läs användarhandboken noggrant innan utrustningen monteras, underhålls eller används. Ägare måste följa alla säkerhetsföreskrifter i denna manual. Det är också ägarens ansvar att instruera användarna till ett säkert och korrekt användande av utrustningen och att kunna visa alla eventuella varningsetiketter och instruktionsskyltar. Alla användare bör läsa dessa etiketter och skyltar innan användning av utrustningen.

VARNING

Om nedanstående säkerhetsföreskrifter inte följs kan det resultera i allvariga skador eller dödsfall:

Information om nätsladden

AC-adaptorn är tillval.

VARNING

Stötar och livsfarlig spänning.


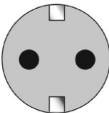
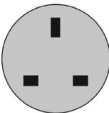


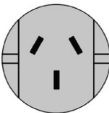
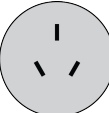


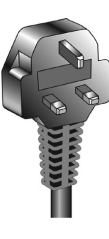

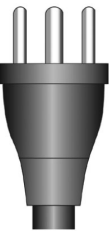


- Anslut enheten till ett jordat uttag.
- Använd inte spänningsadapter eller förlängningskabel.

OBS

Cybex är inte ansvariga för personskador eller förstörelse som är ett resultat av en modifiering av kabel eller kontakt.

- Kontrollera att enhetens spänning matchar anläggningens spänning.
- Verifiera att enhetens uttag är konfigurerat på samma sätt som kontakten.

Konfiguration av nätsladden

						
						
115 V AC	Euro kontakt	UK 230 V AC	Japansk	Dansk	Australien	Kinesiska
NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1 och GB 1002-1

Viktiga säkerhetsinstruktioner

(Spara dessa instruktioner)


⚠ VARNING

Stötar och livsfarlig spänning.

- Koppla ur enheten och låt den vila 10 minuter före rengöring eller underhåll.
- Elektrisk laddning kan finnas kvar i enheten efter urkoppling.
- Håll vatten och vätskor borta från elektriska delar.

Säkerhetsåtgärder för användare

Innan användning:

- Genomgå en läkarundersökning innan du påbörjar något träningsprogram.
- Se till att få instruktioner innan du börjar använda enheten.
-  Läs och förstå varningsetiketter.
- Maximal användarvikt är 400 pund (180 kg).
- Inspektera enheten. Om skadad, meddela personalen. ANVÄND EJ.
- Ta inte bort denna etikett. Byt ut om den är skadad eller oläslig.

Under användning

- Använd inte för stretchning och fäst inga remmar eller andra anordningar.
- Tillåt inte barn som är 12 år eller yngre att vistas på eller i närheten av maskinen.
- Avbryt träningen om du känner dig svimfärdig, yr eller har ont.
- Använd ledstänger för stöd och för att behålla balansen.
- Håll alla kroppsdelar, kläder och accessoarer borta från delar i rörelse.

Säkerhetsåtgärder för anläggningen

Det är användarens/ägarens eller den anläggningsansvariges ansvar att säkerställa att regelbundet underhåll genomförs.

- Följ samtliga användar- och säkerhetsåtgärder.
- Läs och förstå bruksanvisningen helt och hållet, före sammansättning, underhåll eller användning av enheten.
- Kontrollera att samtliga användare är ordentligt utbildade på enheten för att använda den.
- Använd inte enheten utomhus.
- Kontrollera att varje enhet är installerad, balanserad och att den används på ett solitt och plant underlag. Installera inte utrustningen på ett ojämnt underlag.
- Kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme för säker åtkomst och användning av enheten.
- Använd endast Cybex AC-växelströmsadapter.
- Använd inte den extra strömadaptern (tillval) på fuktiga och våta platser.
- Använd inte enheten: (1) om enheten är inkopplad i en extra strömadapter(tillval) som har en skadad kabel; (2) om inte enheten fungerar ordentligt eller (3) om enheten har tappats eller blivit skadad. Låt en kvalificerad tekniker sköta service av enheten.

- UTRUSTNINGEN är inte lämplig att använda i närheten av aerosol (spray), LÄTTANTÄNDLIGA ANESTETISKA BLANDNINGAR MED LUFT eller MED SYRE eller MED SYRGAS ELLER KVÄVEOXID.
- Utför regelbundna underhållskontroller på enheten. Prestanda kan upprätthållas enbart genom regelbunden kontroll. Var uppmärksam på samtliga områden, som är särskilt känsliga för slitage, inklusive (men inte begränsat till) kablar, blockskivor, remmar och handtag.
- Byt ut varningsmärken om de är skadade, slitna eller oläsliga.
- Byt genast ut slitna eller skadade delar. Om det inte går att omedelbart byta ut skadade eller slitna delar, sluta då använda enheten tills reparationen är utförd.
- Försök inte att laga: Elektriska eller mekaniska fel eller skador. Låt en kvalificerad tekniker svara för underhållet. Underlåtenhet att göra detta kan orsaka allvarliga personskador. Se kundservice för kontaktinformation.
- Använd endast originalreservdelar/komponenter ifrån Cybex för underhåll/reparationer av enheten.
- Upprätta ett reparationsregister för allt underhåll.
- Koppla ur den extra växelströmsadaptorn innan du utför service på enheten.
- Använd inte tillbehör om de inte är rekommenderade för enheten av Cybex.
- Enheten kan generera elektromagnetiska eller andra former av störningar, eller så kan den påverkas av störningar från andra utrustningar i närheten. Om du misstänker detta, vidta då säkerhetsåtgärder genom att avskilja utrustningen eller på annat sätt avskärma utrustningen för att undvika sådana störningar.

Varningar och observandum

Varningsdekaler anger en eventuellt farlig situation som kan leda till död eller allvarlig skada om inte föreskrifterna efterföljs.

Föreskriftsdekaler anger en eventuellt farlig situation som kan leda till allvarlig personskada eller utrustningsskada om inte föreskrifterna efterföljs.

Se Kontakta service för att byta ut slitna eller skadade skyltar.


Varningsdekaler - 625C

⚠ VARNING

Allvarlig skada kan uppstå om dessa försiktighetsåtgärder inte följs

Övervakningssystemen för pulsnivån kan vara mindre exakta. Överträning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig svimfärdig, avbryt träningen genast.

Innan användning:

- Genomgå en medicinsk undersökning innan början av träningsprogram.
- Få instruktioner innan användning. 
- Läs och förstå varningsetiketter.
- Maxvikt är 400 lbs. (180 kg).
- Inspektera enheten. Om skadad, meddela personalen. ANVÄND EJ.
- Ta inte bort denna etikett. Byt ut om skadad eller oläslig.

Vid användning:

- Använd inte för stretchning och fäst inga remmar eller andra anordningar.
- Tillåt inte barn som är 12 år eller yngre att vistas på eller i närheten av maskinen.
- Avbryt träningen om du känner dig svimfärdig, yr eller har ont.
- Använd handtagen för stöd och för att bibehålla balansen.
- Håll alla kroppsdelar, kläder och accessoarer borta från delar i rörelse.

DE-23739-7 B

⚠ VARNING

Stötar och livsfarlig spänning.

- Koppla ur enheten och låt stå 10 minuter innan rengöring eller underhåll.
- Elektrisk laddning kan finnas kvar i enheten efter urkoppling.
- Håll vatten och vätskor borta från elektroniska delar.

DE-21749-7 C

⚠ OBS

**Risk vid flyttning av delar.
För att undvika skada, håll händer och fingrar borta vid användning.**

DE-18362-7 B

⚠ VARNING

**Risk för brännskador.
Rör inte svänghjulet innan det kylts av.**


DE-18363-7 C

⚠ AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

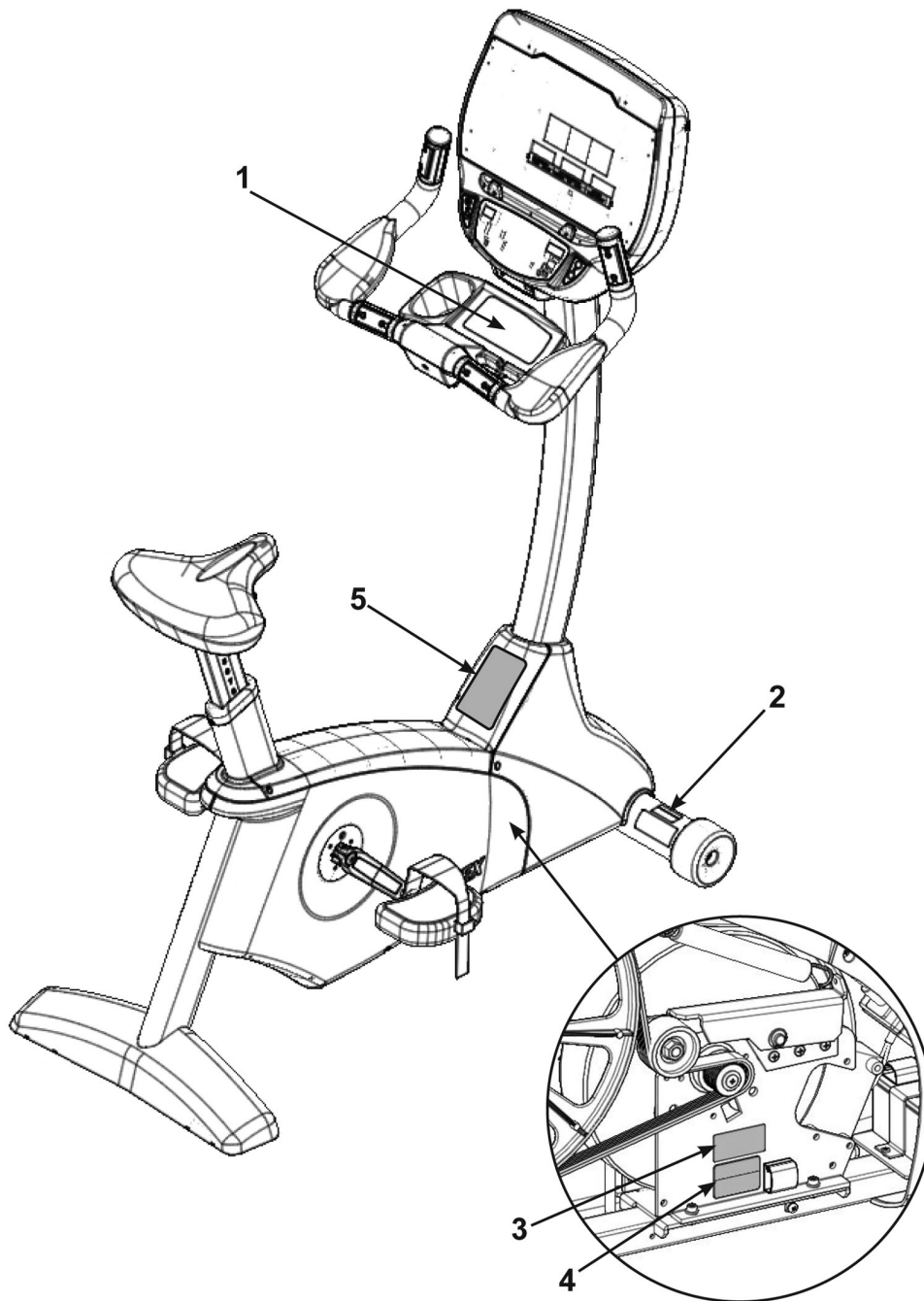
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement 
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.


DE-24016-2 B

Placering av etiketter - 625C



1	DE-23739-X	Etikett, varning, åtkomstfack,
2	DE-21749-X	Etikett, varning, koppla ifrån nätspänning
3	DE-18363-X	Etikett, varning, varmt svänghjul
4	DE-18362-X	Dekal, Varning rörliga delar
5	DE-24016-2	Etikett, varning, Kanada


Varningsdekalering - 625R

⚠ VARNING	Allvarlig skada kan uppstå om dessa försiktighetsåtgärder inte följs
Övervakningssystemen för pulsnivån kan vara mindre exakta. Övertränning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig svimfärdig, avbryt träningen genast.	
<p>Innan användning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genomgå en medicinsk undersökning innan början av träningsprogram. • Få instruktioner innan användning. • Läs och förstå varningsetiketter.  • Maxvikt är 400 lbs. (180 kg). • Inspektera enheten. Om skadad, meddela personalen. ANVÄND EJ. • Ta inte bort denna etikett. Byt ut om skadad eller oläslig. <p>Vid användning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Använd inte för stretchning och fäst inga remmar eller andra anordningar. • Tillåt inte barn som är 12 år eller yngre att vistas på eller i närheten av maskinen. • Avbryt träningen om du känner dig svimfärdig, yr eller har ont. • Använd handtagen för stöd och för att bibehålla balansen. • Håll alla kroppsdelar, kläder och accessoarer borta från delar i rörelse. 	
DE-23740-7 B	

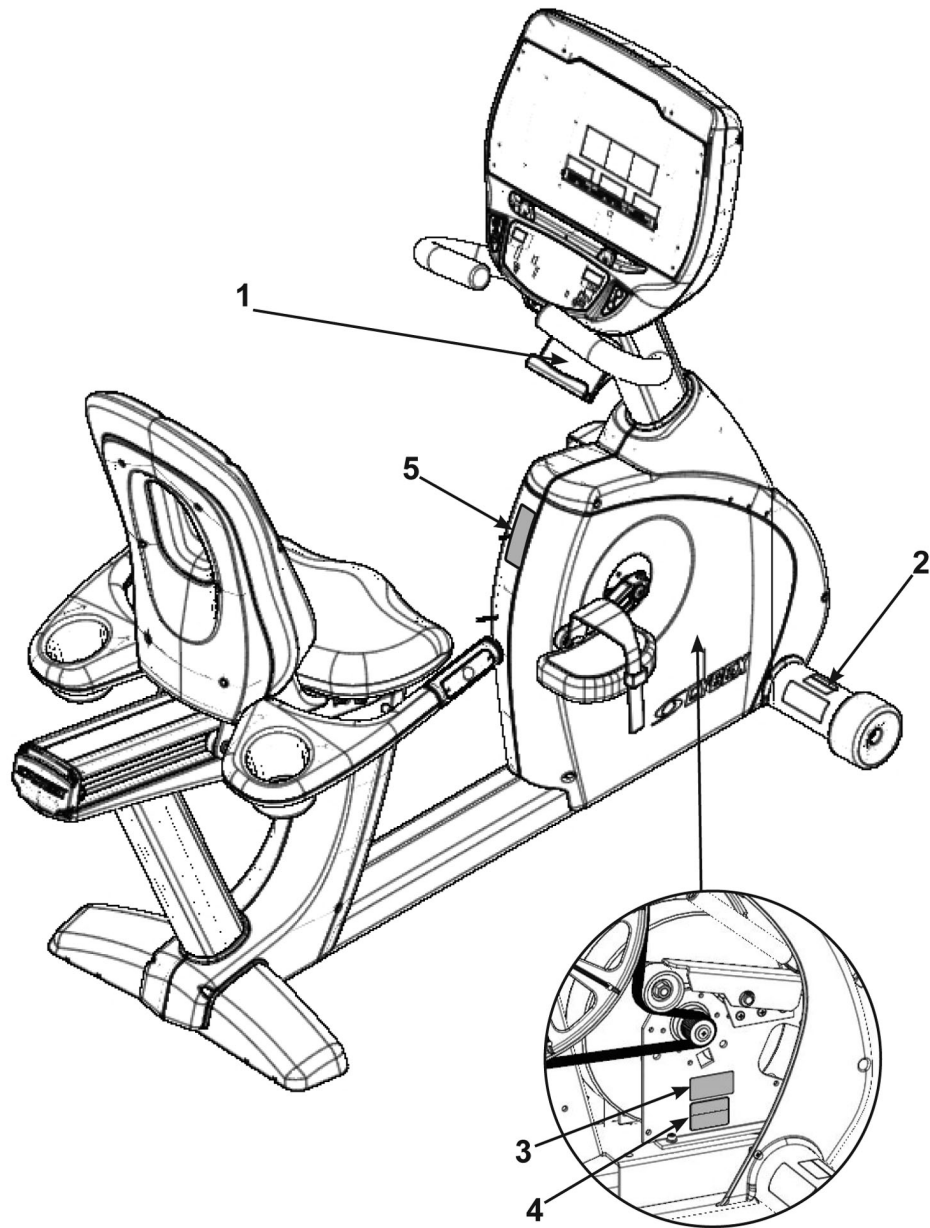
⚠ VARNING
<p>Stötar och livsfarlig spänning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koppla ur enheten och låt stå 10 minuter innan rengöring eller underhåll. • Elektrisk laddning kan finnas kvar i enheten efter urkoppling. • Håll vatten och vätskor borta från elektroniska delar.
DE-21749-7 C

⚠ OBS
<p>Risk vid flyttning av delar. För att undvika skada, håll händer och fingrar borta vid användning.</p>
DE-18362-7 B

⚠ VARNING
<p>Risk för brännskador. Rör inte svänghjulet innan det kylts av.</p>
DE-18363-7 C

⚠ AVERTISSEMENT
Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées
Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.
<p>Conseils d'utilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice. • Obtenir des instructions avant toute utilisation. • Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.  • Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence. • Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb). • Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER. • Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant. • Clip E-STOP lânière aux vêtements. • Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible. <p>Pendant l'utilisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs. • Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine. • Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur. • Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre. • Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles. • Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.
DE-24016-2 B

Placering av etiketter - 625R



1	DE-23740-X	Etikett, varning, åtkomstfack,
2	DE-21749-X	Etikett, varning, koppla ifrån nätspänning
3	DE-18363-X	Etikett, varning, varmt svänghjul
4	DE-18362-X	Dekal, Varning rörliga delar
5	DE-24016-2	Etikett, varning, Kanada

Sammanställning

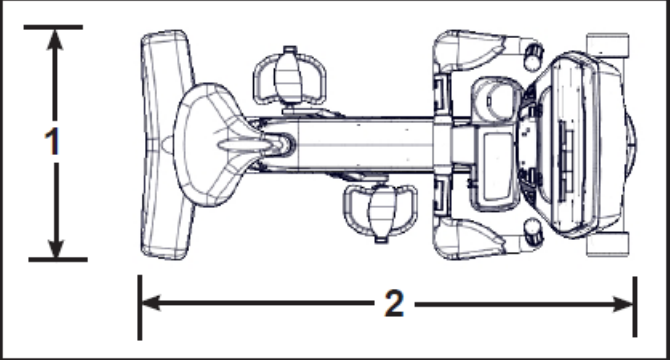
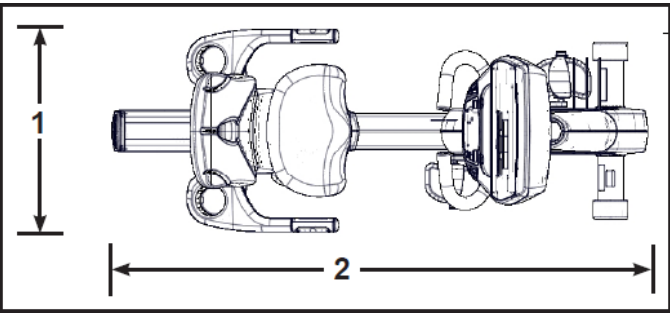
Specifikationer

	625C Cykel	625R Cykel
Monterad längd	48" (122 cm)	65" (165 cm)
Monterad bredd	23" (58 cm)	24" (62 cm)
Monterad höjd	61" (155 cm)	49" (125 cm)
Produktens vikt	143 lbs. (65 kg)	166 lbs. (75 kg)
Vikt vid leverans	173 lbs. (78 kg)	196 lbs. (89 kg)
Motståndsnivåer	21 (Läge valt av användaren - manuellt eller cykelläge)	
Träning	Snabbstart, åtta träningspass och pulsstyrning för E3-bildskärmsval. Snabbstart kan väljas som "Cykel"-läge eller Konstant effekt. Viktminskning och konditionsträning är konstant effekt. Snabbstart och träning har 21 nivåer.	
Konsolfunktioner	Övre konsol: LED or E3-bildskärm. Visar - Tid, BPM, vikt, kalorier, RPM och kal/tim. E3-bildskärm visar även Watt, MET och distans. Undre konsol: Vänstra sifferdisplayen för växel eller nivå. Högra sifferdisplayen för väghastighet, watt eller RPM-mål.	
Pulsfunktioner	Inbyggd 5 KHz trådlös mottagare av pulsfrekvens (sändare ej inkluderad) och pulsfrekvensövervakning.	
Motståndsområde	Minimum - 20 Watt; Maximum - 900 Watt.	
Maximal vikt för användare	400 lbs. (181 kg).	
Effekt	Egen strömförsörjning eller växelströmsadapter (tillval) som visar full tid.	
Nättaggregat	100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A, AC (9V DC, 1,7A). NEMA 5-15-plugg	
Annat	Hållare för vattenflaska och förvaringsfack.	
Tillval	E3-bildskärm, Trådlös ljudmottagare, iPod/iPhone-kompatibilitet.	

Vy uppifrån 625C, 625R

Mått

625C Cykel	625R Cykel

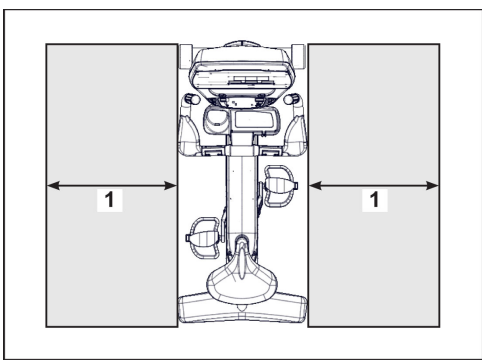
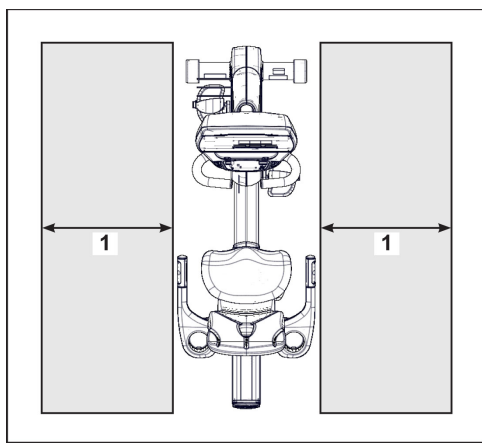
			
1	23' (58 cm)	1	24" (62 cm)
2	48" (122 cm)	2	65" (165 cm)

Att välja och förbereda en plats

Innan du monterar enheten, kontrollera att den valda platsen uppfyller följande kriterier:

- Platsen är välbelyst och välventilerad.
- Platsen är strukturellt OK och jämn.
- Fritt utrymme för tillgång till enheten och nöddemontering. Minimivstånd är 60 cm.
- Medföljande enheter kan dela det fria utrymmet.

Fritt utrymme

625C		625R	
			
1	23.6", 0,6 m	1	23.6", 0,6 m

Det åligger ägaren av anläggningen/ägaren till enheten(-erna) att säkerställa att det finns ett lämpligt utrymme runt varje enhet för att det ska vara säkert att röra sig runt och använda varje enhet.

I enlighet med ADA (American Disabilities Act) måste det finnas ett fritt golvutrymme på minst 30 gånger 48 tum och ha en tillgänglig väg för minst en av varje sorts träningsutrustning. Om det fria utrymmet omsluts på tre sidor (t.ex. av väggar eller utrustningen i sig), så måste det fria utrymmet vara 36 gånger 48 tum.

Alla andra maskiner måste ha ett fritt golvutrymme på 23 tum för alla åtkomstpunkter på maskinen.

Måtten som står i monteringsinstruktionerna i denna manual omfattar de maximala (i användning) fotavtrycksmåtten.

För att den trådlösa hjärtfrekvenssignalen ska fungera korrekt krävs minst 30 cm (12 tum) fritt utrymme mellan enheterna.

Miljö

Fuktighet och statisk elektricitet

Denna enhet är utformad för att fungera normalt i en miljö med en luftfuktighet mellan 30 % till 75 %. Enheten kan fraktas och lagras i en relativ luftfuktighet på mellan 10 % till 90 %.

Klimatisk torrluft kan orsaka statisk elektricitet. Under träning kan användaren uppleva en stöt på grund av att statisk elektricitet har skapats genom kroppens och enhetens urladdning. Om statisk elektricitet upplevs, öka fukten till en komfortabel nivå genom att använda en luftfuktare.

Installera, använd eller lagra inte enheten i ett område med hög luftfuktighet, såsom i ångbastu, bastu, inomhuspool eller utomhus. Exponering mot omfattande utdunstning, klor och/eller brom kan påverka elektroniken och andra delar av enheten på ett negativt sätt.

Temperatur

Enheten är utformad för att fungera normalt i en miljö med en omgivningstemperatur mellan 10 °C och 40 °C. Enheten kan transporteras och förvaras i en miljö med en omgivningstemperatur på mellan 0 °C och 60 °C.

Krav på elförsörjningen

Växelströmssats är extra (tillval)

Kontrollera att enheten är ansluten till ett uttag som har samma konfiguration som kontakten.

Kontrollera att anslutningen är jordad. Använd inte en stickkontaktsadapter för att koppla in 3-tungad nätkabel till ett icke-jordat eluttag.

Använd endast växelströmssatsen från Cybex. Om du har frågor konsultera en elektriker.


Verifiera att nätaggregatet uppfyller lokala byggnormer.

Verktyg som krävs

- 3/16-tums insexnyckel (följer endast med tillbakalutad)
- Stjärnskruvmejsel
- 1/2-tums hylsnyckel
- 9/16-tums fast nyckel

Monteringsprocedur

Två personer krävs för sammansättningen.

 Läs grundligt igenom och förstå samtliga instruktioner innan enheten sätts ihop. Kontrollera alla detaljer noggrant. Om någonting är skadat, läs då kundtjänstavsnittet i denna bruksanvisning så att du använder rätt rutiner för retur, byten eller beställningar av reservdelar.

Orden "vänster" och "höger" anger användarens orientering.

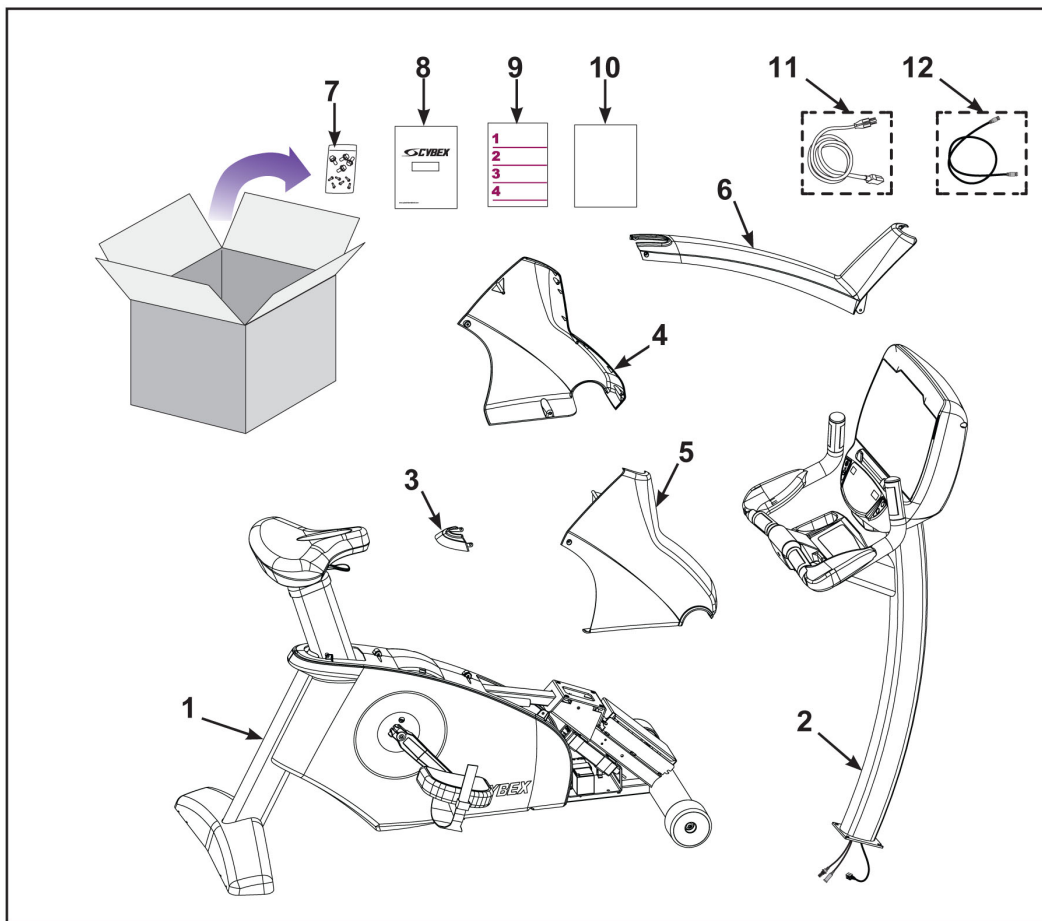
Kontrollera att du mottagit rätt kolli

1. Se på lådans etikett om modellnumret och spänningen (tillval) stämmer med vad som beställdes.
2. Kontrollera att färgen motsvarar vad du har beställt.

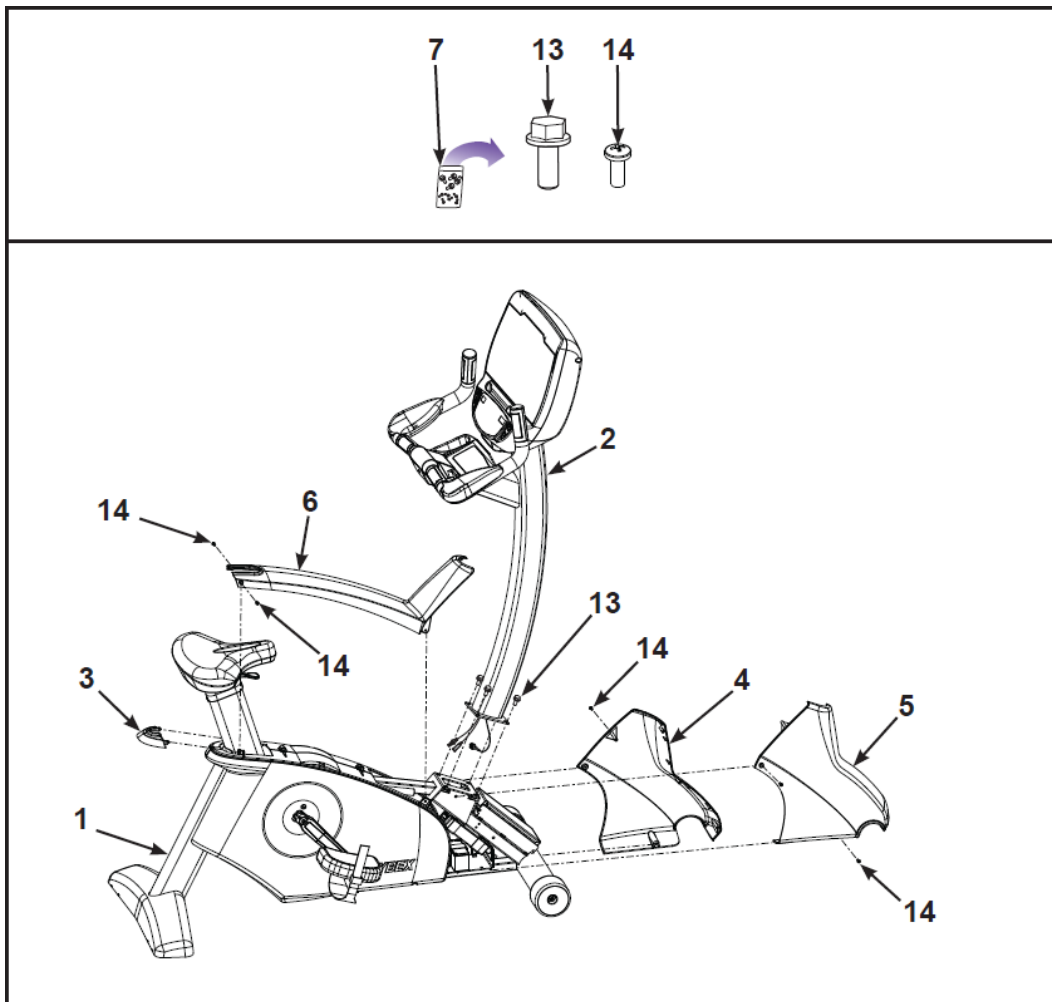
625C Montering

Verifiera dellistan som visas nedan

Del	Antal	Artikelnummer	Beskrivning
1	1	Varierar mellan olika	Underdel med fastsatta kåpor
2	1	Varierar mellan olika	Konsolenhet
3	1	PL-21584	Bakre lock
4	1	PL-21581	Frontkåpa, vänster
5	1	PL-21582	Frontkåpa, höger
6	1	PL-21583	Topplöck
7	1	AX-21698	Hårdvarupaket
8	1	LT-23688-X	Bruksanvisning
9	1	LT-23690	Sammansättningsöversikt
10	1	LT-23693	Garantidokument, konsument
10	1	LT-23692	Garantidokument, kommersiellt
11	1	Varierar mellan olika	Nätssladd (E3-bildskärm tillval)
12	1	AW-23836	Kabel, 6", koaxial (E3-bildskärm tillval)



Del	Antal	Artikelnummer	Beskrivning
13	4	HS-19108	Skruv, 5/16-18 x .75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	6	HS-15706	Skruv, 8-16 x .50", PNHD



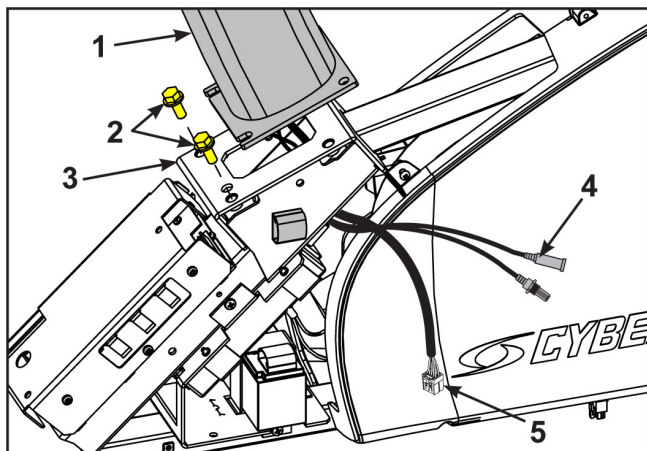
Figur 1: Hårdvara

Lyfta och flytta enheten

1. Greppa den bakre foten
2. Lyft den bakre foten så att de främre transporthjulen kan rulla på golvet.
Lyft på rätt sätt.
3. Rulla enheten till avsedd plats.
4. Sänk den bakre foten så att enheten är på avsedd plats.

Montera konsolenheten

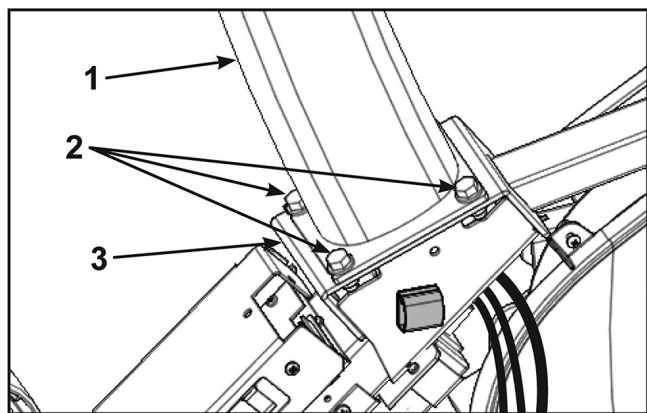
1. Skruva i två skruvar i underdelen.



	Beskrivning	Antal
1	Konsolenhet	1
2	Skruvar	2
3	Fundament	1
4	Extra A/V kabel	1
5	Displaykabel	1

Konsolenheten kommer att behöva stödjas under steg 2 fram till steg 5.

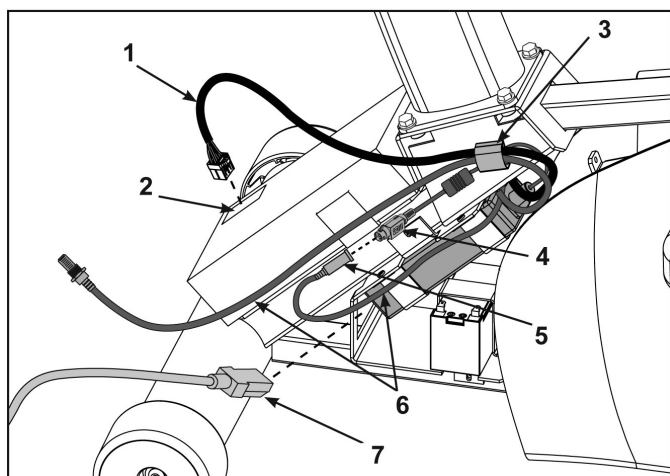
2. Sätt in displaykabeln och den extra A/V-kabeln (tillval) genom ramen på vänster sida. Kläm inte ihop och skada inte kablarna under montering.
3. Placera konsolenheten i korrekt position på underdelen genom att skjuta in den i läge på de två fästskruvarna.
4. Skruva i de andra två skruvarna.



	Beskrivning	Antal
1	Konsolenhet	1
2	Skruvar	2
3	Fundament	1

5. Montera de fyra skruvarna med hjälp av en 1/2" hylsnyckel.

6. Dra kablarna genom den grå kabelklämman.



	Beskrivning	Antal
1	Displaykabel	1
2	Kontakt displaykabel	1
3	Grå klämma	1
4	Nättaggregatutgång	1
5	Skärmkabel-DIN-kontakt	1
6	A/V Kablar (tillval)	1
7	Nätkabel	1

7. Plugga in displaykabeln i displaykabelanslutningen på den undre kontrollpanelen.

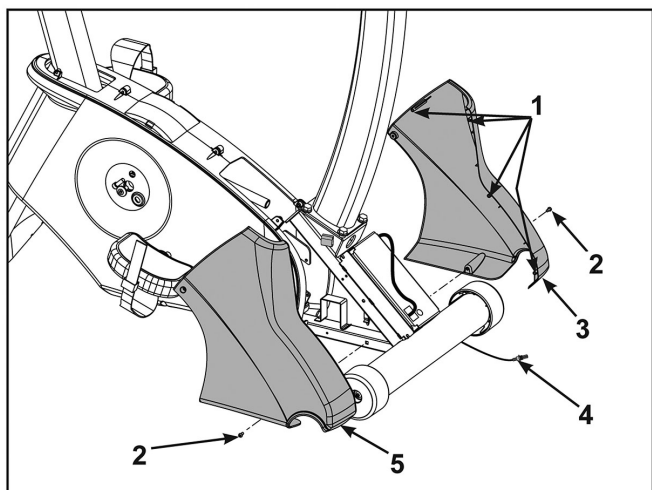
Se till att kabelanslutningen är ordentligt fastsatt.

8. Anslut konsolkabelns DIN-kontakt till nättaggregatets utgång.

Säkerställ att de två kontakterna snäpps samman ordentligt och inte kan dras isär utan att muffen förs bakåt för att frigöra dem.

Installera frontkåpor

1. Montera vänster frontkåpa med en skruv med hjälp av Philipsmejseln.



	Beskrivning	Antal
1	Plastkontakter	1
2	Skruv	1
3	Frontkåpa, vänster	1
4	Extra A/V-kablar	1
5	Frontkåpa, höger	1

2. Dra de extra A/V-kablarna (tillval) genom frontkåporna till enhetens framsida.

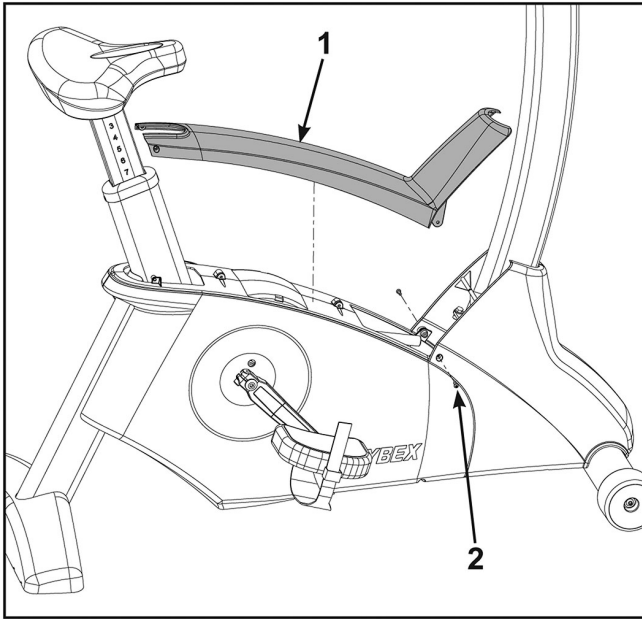
Kläm inte ihop och skada inte kablarna under montering.

Utöver fästskruvarna finns det fyra plastkontakter som tillsammans säkrar frontkåporna. Se till att samtliga fyra plastkontakter sätts in ordentligt i varje frontkåpa.

3. Installera höger frontkåpa med en skruv, med hjälp av Philipsmejseln.

Installera topplocket

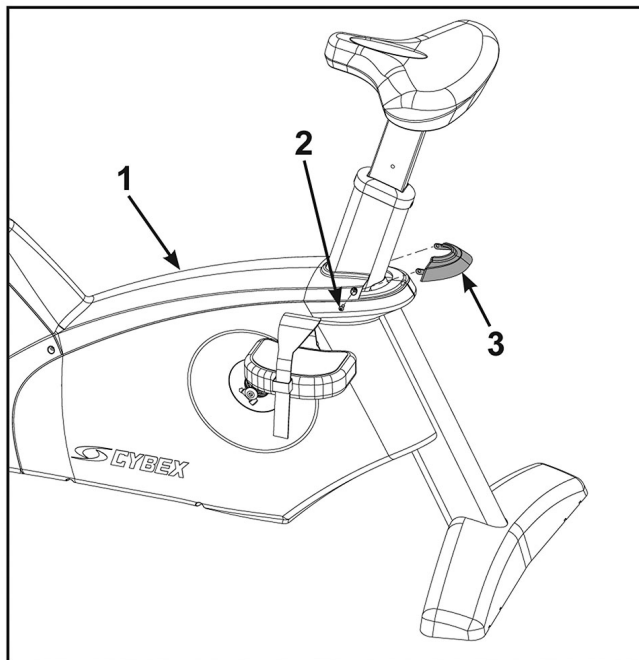
Installera topplocket med två skruvar, med hjälp av en Philipsmejsel.



	Beskrivning	Antal
1	Topplöck	1
2	Skruvar	2

Installera bakre lock

1. Placera det bakre locket in i topplocket.
Se till att det bakre locket är helt insatt i topplocket.

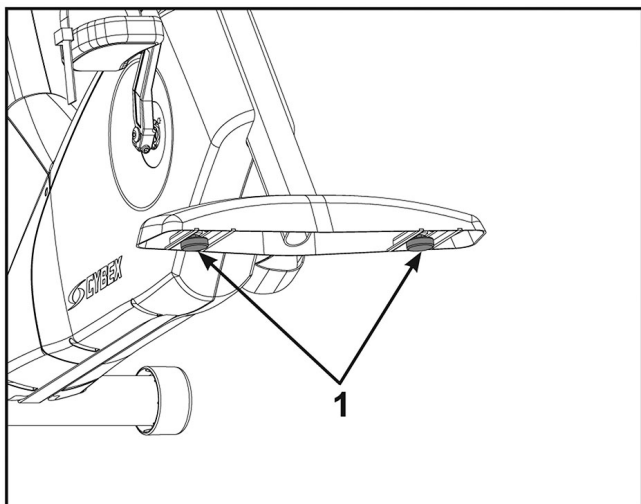


	Beskrivning	Antal
1	Topplöck	1
2	Skruvar	2
3	Bakre lock	1

2. Installera det bakre locket med två skruvar, med hjälp av Philipsmejseln.

Se till att enheten står plant

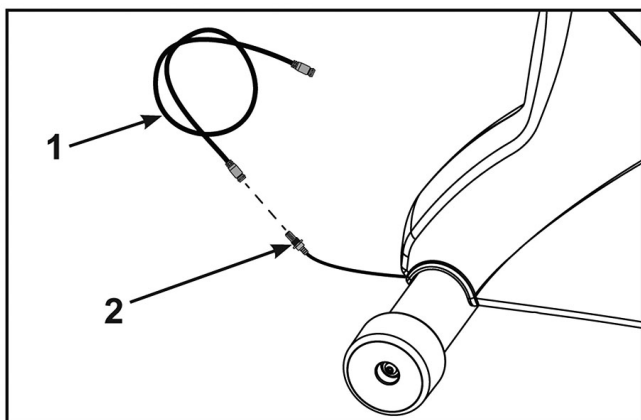
Kontrollera att enheten står på en plan yta. Om inte, använd då en 1,43 cm U-nyckel för att justera nivåutjämningsfötterna uppåt eller nedåt.



	Beskrivning	Antal
1	Nivåutjämningsfötter	2

Montera koaxialkabel (E3-bildskärm tillval)

Anslut 6" koaxialkabeln till koaxialkabel-kontakten i enhetens sockel.



	Beskrivning	Antal
1	6" Koaxialkabel	1
2	Koaxialkabelkontakt	1

Utför en visuell inspektion av enheten

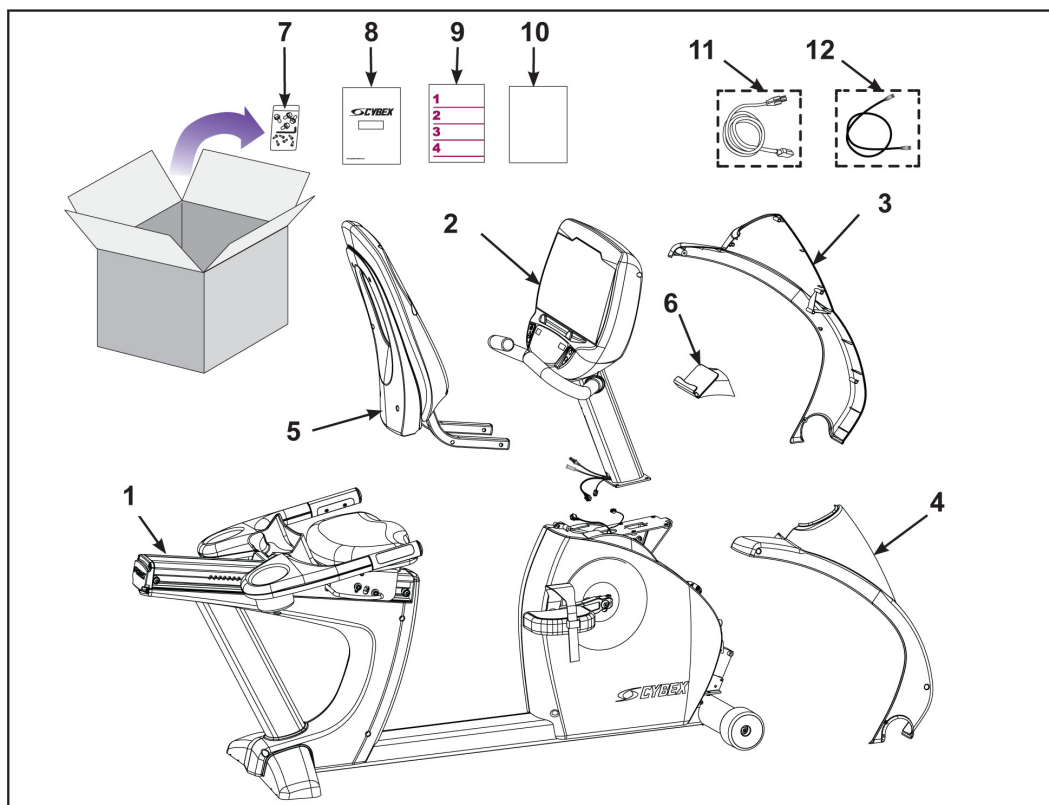
1. Ta bort allt packningsmaterial från enheten.
2. Undersök enheten för att säkerställa att hopsättningen är korrekt och fullständigt utförd.

625R Montering

Verifiera dellistan som visas nedan

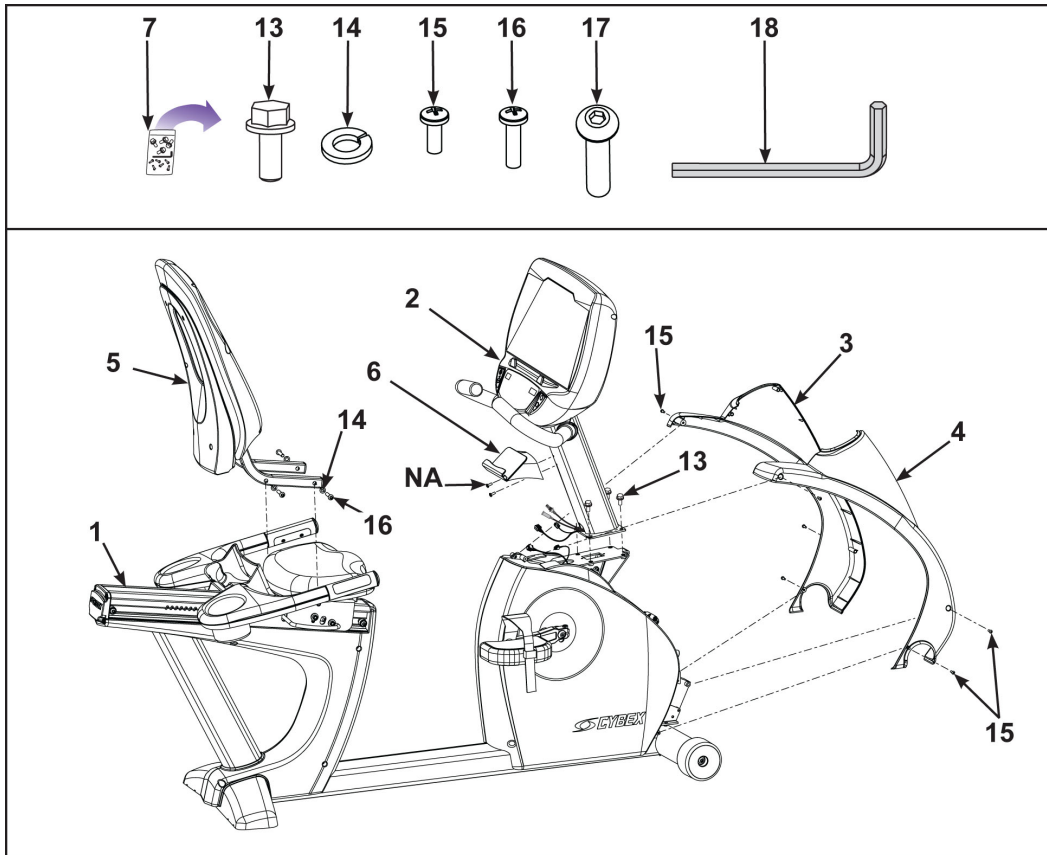
Del	Antal	Artikelnummer	Beskrivning
1	1	Varierar mellan olika	Underdel med fastsatta kåpor

Del	Antal	Artikelnummer	Beskrivning
2	1	Varierar mellan olika	Konsolenhet
3	1	PL-21517	Frontkåpa, vänster
4	1	PL-21518	Frontkåpa, höger
5	1	AX-21670	Ryggstödsenhet
6	1	AX-21738	Tillbehörsfack
7	1	AX-21699	Hårdvarupaket
8	1	LT-23688-X	Bruksanvisning
9	1	LT-23691	Sammansättningsöversikt
10	1	LT-23693	Garantidokument, konsument
10	1	LT-23692	Garantidokument, kommersiellt
11	1	Varierar mellan olika	Nätsladd (E3-bildskärm tillval)
12	1	AW-23836	Kabel, 6", koaxial (E3-bildskärm tillval)



Del	Antal	Artikelnummer	Beskrivning
13	4	HS-19108	Skruv, 5/16-18 x .75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	4	HW-53018	Bricka, delad, 5/16"
15	6	HS-15706	Skruv, 8-16 x .50", PNHD

Del	Antal	Artikelnummer	Beskrivning
16	2	HS-18311	Skruv, 8-16 x .75", PNHD
17	4	HS-41107	Skruv, 5/16-18 X 1.50"
18	1	HX-00438	3/16-tums insexnyckel

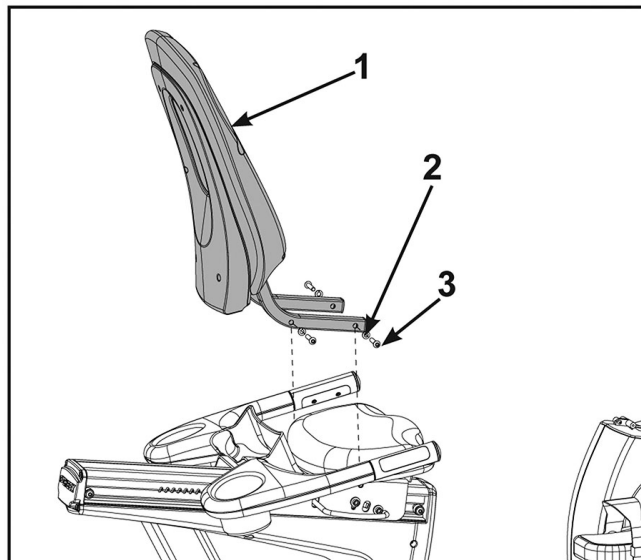


Lyfta och flytta enheten

1. Greppa den bakre foten
2. Lyft den bakre foten så att de främre transporthjulen kan rulla på golvet.
Lyft på rätt sätt.
3. Rulla enheten till avsedd plats.
4. Sänk den bakre foten så att enheten är på avsedd plats.

Installera ryggstödsenhet

1. Placera ryggstödsenheten i korrekt position och skruva i varje skruv och fyra brickor.

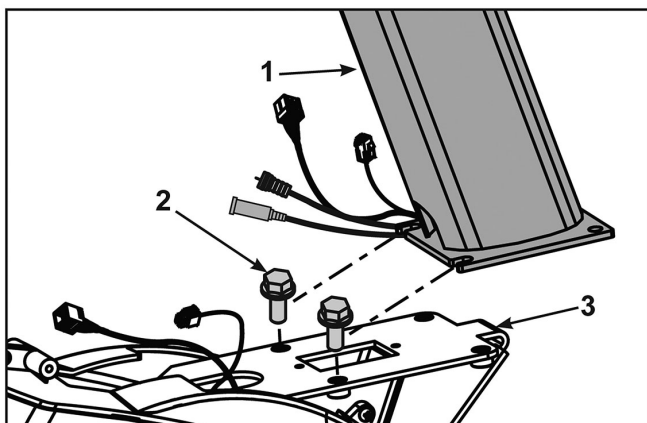


	Beskrivning	Antal
1	Ryggstödsenhet	1
2	Brickor	4
3	Skruvar	4

2. Fäst skruvarna säkert med hjälp av den medföljande 3/16" insexnyckeln.

Montera konsolenheten

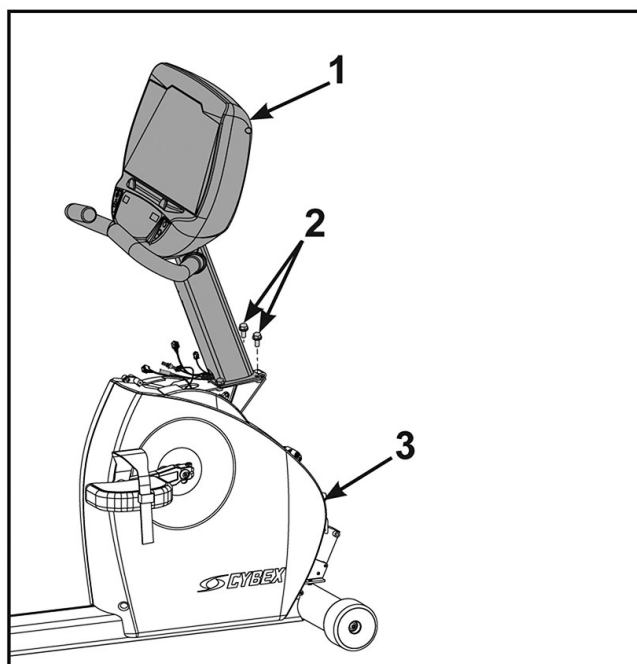
1. Skruva i två fästskruvar i underdelen.



	Beskrivning	Antal
1	Konsolenhet	1
2	Skruvar	2
3	Fundament	1

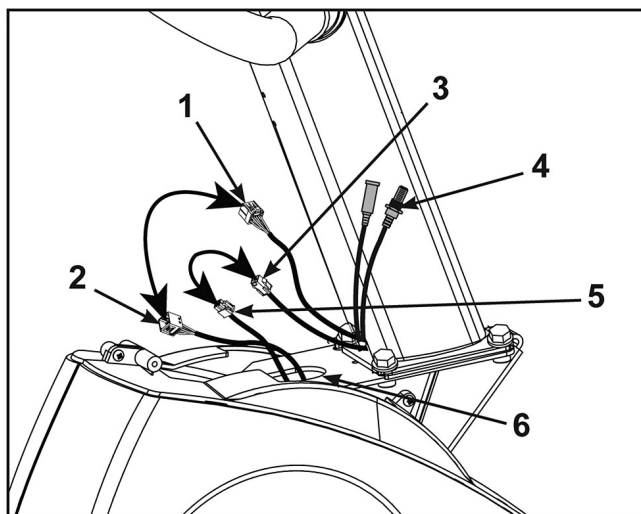
Konsolenheten kommer att behöva stödjas under steg 2 fram till steg 4.

2. Placera konsolenheten i korrekt position på underdelen genom att skjuta in den i läge på de två fästskruvarna.



	Beskrivning	Antal
1	Konsolenhet	1
2	Skruvar	2
3	Fundament	1

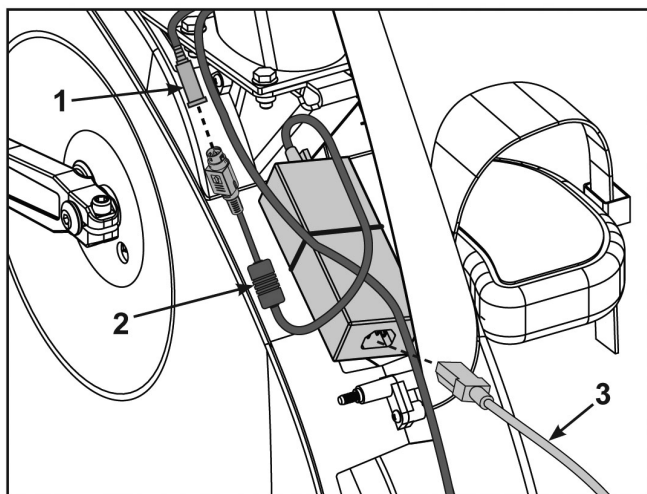
3. Skruva i de andra två skruvarna.
 4. Montera de fyra skruvarna med hjälp av en 1/2" hylsnyckel.
 5. Plugga in den övre displayanslutningskabeln i den undre displayanslutningen. Se till att kabelanslutningarna klickar in i varandra och att de är säkert fastsatta.



	Beskrivning	Antal
1	Övre displaykontakt	1
2	Undre displaykontakt	1
3	Övre pulskontakt	1
4	A/V Kablar (tillval)	1
5	Undre pulskontakt	1
6	Topphål i ram	1

6. Plugga in den övre pulsanslutningskontakten i den undre kontakten.
 7. Stoppa in varje kabelkontakt i översta hålet i ramen. Kläm inte ihop och skada inte kablarna under montering.

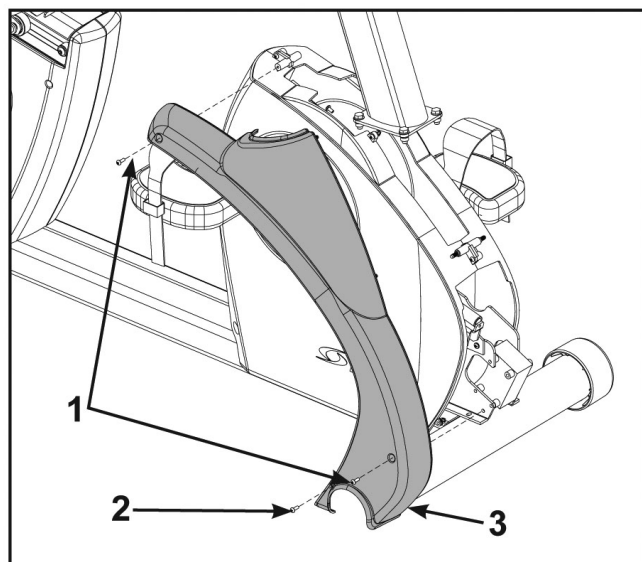
8. Anslut konsolkabelns DIN-kontakt till nätaggregatets utgång.
Säkerställ att de två kontakterna snäpps samman ordentligt och inte kan dras isär utan att muffen förs bakåt för att frigöra dem.



	Beskrivning	Antal
1	Nätaggregatutgång	1
2	Skärmkabel-DIN-kontakt	1
3	Nätkabel	1

Installera frontkåpor

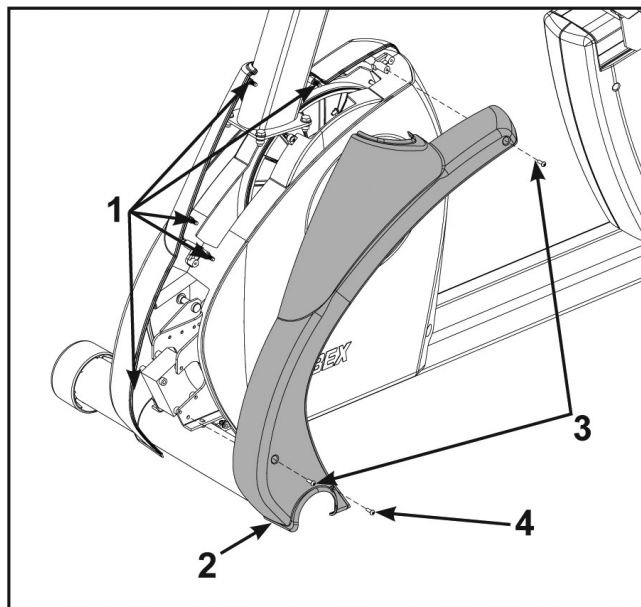
1. Installera höger frontkåpa med tre skruvar med hjälp av en Philipsmejsel.



	Beskrivning	Antal
1	Skruv, 8-16 × .50"	3
2	Skruv, 8-16 × .75"	1
3	Frontkåpa, höger	1

Utöver tre fästskruvar per frontskydd finns det fem plastkontakter som håller ihop frontkåporna. Se till att samtliga fyra plastkontakter sätts in ordentligt i varje frontkåpa.

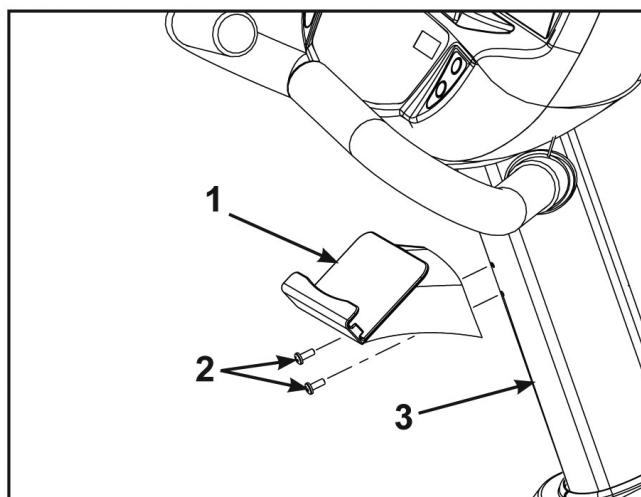
2. Montera vänster frontkåpa med tre skruvar med hjälp av Philipsmejseln.



	Beskrivning	Antal
1	Plastkontakter	1
2	Frontkåpa, vänster	1
3	Skruv, 8-16 × .50"	3
4	Skruv, 8-16 × .75"	1

Montera tillbehörsfacket

1. Ta bort de två skruvarna i konsolenheten, använd en Philipsmejsel.

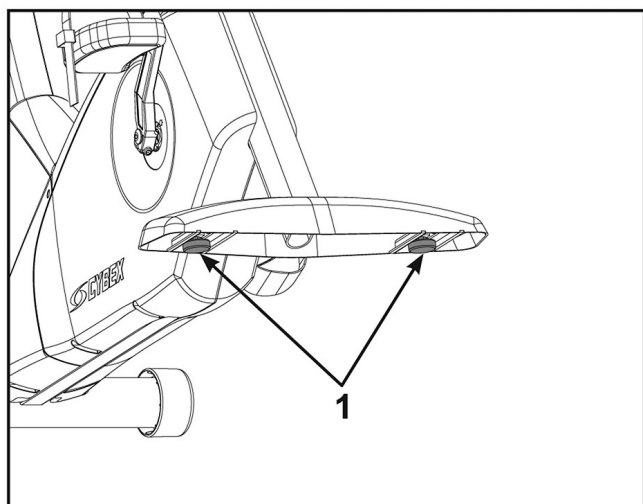


	Beskrivning	Antal
1	Tillbehörsfack	1
2	Skruvar	2
3	Konsolenhet	1

2. Installera tillbehörsfacket till konsolenheten med de två skruvarna som togs bort i föregående steg med en Philipsmejsel.

Se till att enheten står plant

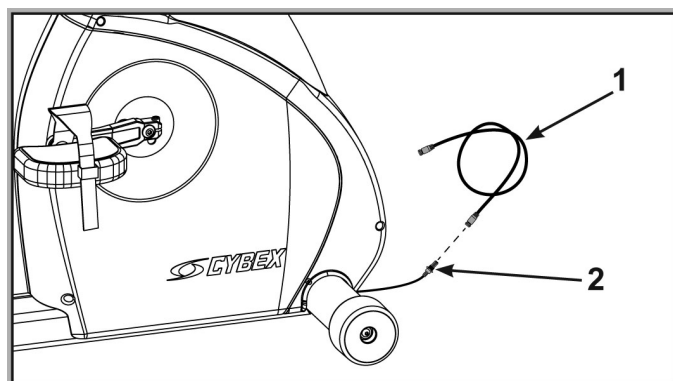
Kontrollera att enheten står på en plan yta. Om inte, använd då en 1,43 cm U-nyckel för att justera nivåutjämningsfötterna uppåt eller nedåt.



	Beskrivning	Antal
1	Nivåjämningsfötter	2

Montera koaxialkabel (E3-bildskärm tillval)

Anslut 6" koaxialkabeln till koaxialkabel-kontakten i enhetens sockel.



	Beskrivning	Antal
1	6" Koaxialkabel	1
2	Koaxialkabelkontakt	1

Utför en visuell inspektion av enheten






1. Ta bort allt packningsmaterial från enheten.
2. Undersök enheten för att säkerställa att hopsättningen är korrekt och fullständig utförd.

Inställning

Använd följande instruktioner för att göra inställningarna på enheten.

1. Anslut den tillvalbara strömsladden och E3-bildskärmens strömkabel (Endast E3-bildskärmar) till ett eluttag från en jordad krets.
Rulla ihop den återstående delen av nätkabeln och lägg den på en plats där den inte är i vägen. Kontrollpanelen kommer att tändas och vara i Viloläge.
2. Håll i ledstängerna för att stabilisera dig medan du tar plats i pedalerna.
3. Börja trampa.

Inställningsalternativ

1. Tryck och håll ner knapparna **Displayalternativ**  och **UPP**  i 3 sekunder.
2. Skrolla genom inställningsmenyn med **UPP**  och **NED** -tangenterna.
3. Tryck på tangenten **ENTER**  en gång för att ange inställningsvärden. Tryck igen för att spara ändringar och fortsätt framåt i menyn.

Inställningsmeny - LED-konsol

Tid	Ställ in tidsformat. 12 tim A, 12 tim P eller 24 tim (12 timmar AM, 12 timmar PM eller 24 timmar).
Datum	Format för datum är [YYYY] [MM] [DD] Y - År, M - Månad och D - Dag.
Viktenheter	LBS - pund, kg - kilo eller Stone.
Distansenheter	MI- engelska mil eller km - kilometer.
Pause (Paus)	Ställ in pauslängd. AV (Standard), 0,30, 5:00 eller 10:00 minuter.
Default Time (Standardtid)	Ställ in standardträningstid. 10, 20, 30 (Standard) eller 60.
Max Time (Maxtid)	Ställ in maximal träningstid. AV (Obegränsad), 30, 60 (standard), 90 eller 120 minuter.
Standard motståndsläge	Ställ in standard motståndsläge. Cykelläge [bihe] (standard) eller Konstant effekt [CP]-läge. Cykelläge är växlarna 1-21, Konstant effekt är 35 - 500 watt.
Summer (Ton)	Ställ in konsolljudsignalen PÅ (Standard) eller AV. En del volym, intervallet är 0-30, 10 är standard
A/V	Ställ in A/V-alternativ. inget (Default), C.A.B. (Console Adapter Box for Broadcast Vision), "UHF" eller "FM". Se förval för A/V Konfig. och FM-Radio för fullständig konfiguration.

Inställningsmeny - E3-bildskärm

Tid	Ställ in tidsformat. 12 tim A, 12 tim P eller 24 tim (12 timmar AM, 12 timmar PM eller 24 timmar).
Datum	Format för datum är [YYYY] [MM] [DD] Y - År, M - Månad och D - Dag.
Weight and Distance Units (Enheter för vikt och sträcka)	LBS - pund, kg - kilo eller Ston - Stone. MI- engelska mil eller KM - kilometer.
Pause (Paus)	Ställ in pauslängd. AV (Standard), 0,30, 5:00 eller 10:00 minuter.

Default Time (Standardtid)	Ställ in standardträningstid. 10, 20, 30 (Standard) eller 60.
Max Time (Maxtid)	Ställ in maximal träningstid. AV (Obegränsad), 30, 60 (standard), 90 eller 120 minuter.
Sound (Ljud)	Ställ in konsolljudsignalen PÅ (Standard) eller AV. Ställ in hörlurssummer på Lite (Standard), Helt eller Av. Ställ in hörlursvolym 0-30 (10 är standard).
Languages (Språk)	Ställ in språk på E3-bildskärm. Standardspråk tillgängliga. Engelska (Standard).

Återställ val till standardvärden

Återställ LED-konsol

1. Tryck på tangenten **Display option (Displayval)**  på skärmen för första inställningsval (Tid). Konsolen kommer att visa ÅTERSTÄLL och [dEFA] [ULtS] [?].
För att avbryta utan att återställa, tryck på **ENTER** -knappen.
2. Tryck på **Displayalternativ** -knappen för att återställa konsolens standardvärden. Konsolen kommer att pipa två gånger och återvända till inställningsläge.

Återställ E3-bildskärm

1. Tryck på tangenten **Display option (Displayval)**  på skärmen för första inställningsval (Tid). Konsolen kommer att visa ÅTERSTÄLL och Återställ förvalda värden. NEJ.
För att avbryta utan att återställa, tryck på **ENTER** -knappen.
2. Tryck på tangenterna **UPP**  eller **NED**  för att välja JA.
3. Tryck på **ENTER** -knappen för att återställa konsolens standardvärden. Konsolen kommer att pipa två gånger och återvända till inställningsläge.

Lämna inställningsläge

Tryck på **STOP (STOPP)**-knappen för att avsluta Setup-alternativ.

AV-konfiguration och FM Radio förinställningar

Utför den här proceduren om enheten inkluderar tillbehöret Wireless Audio mottagarmodul.

Verktyg som krävs:

Hörlurar (ej inkluderade)

För att ställa in Cybex Wireless Audio mottagarmodul krävs fyra steg:

1. Bestäm typ av sändare som används (MYE 900MHz, Broadcast Vision 863MHZ, etc eller TV FM).
2. Ställ in **A/V-enhet** på Wireless TV.
3. Tilldela ett TV-kanalnummer för varje sändare på konsolen.
4. Lägg till förinställda FM-radiostationer (tillval).

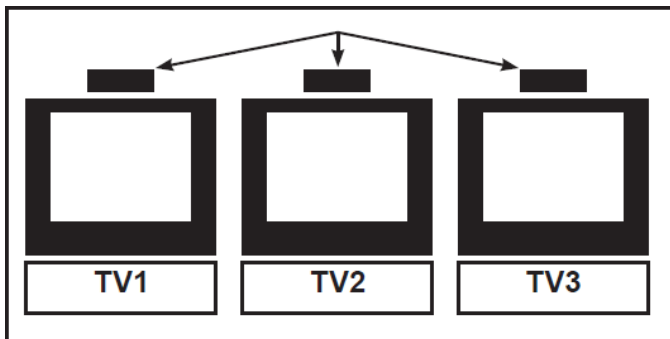
Bestäm sändartyp

Det finns två typer av sändare, UHF eller TV FM.

- UHF-sändare kommer få TV att identifierade med nummer, t.ex. TV1.
- TV FM-sändare identifierar TV-kanaler med FM-frekvenser, t.ex. 93,1.

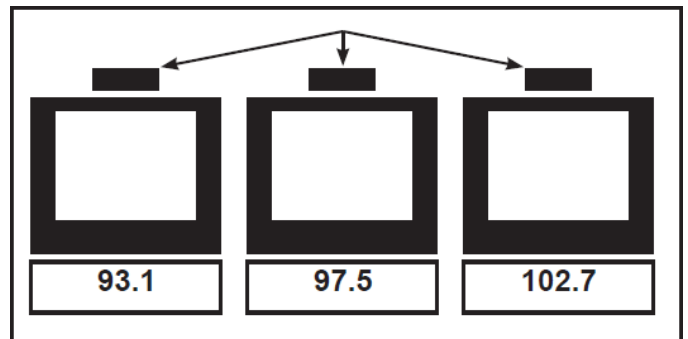
UHF-sändare

Följ anvisningar: Inställning UHF-sändare



TV FM-sändare

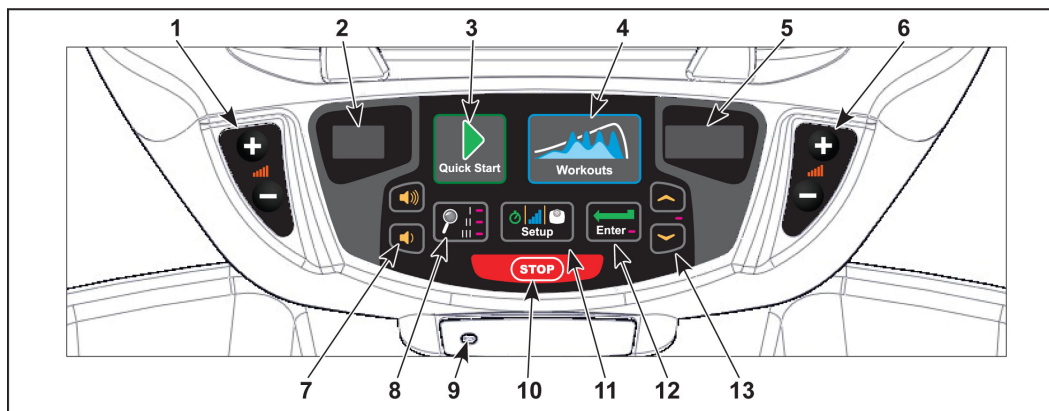
Följ anvisningar: Inställning TV FM-sändare



För TV FM-sändare, spara FM-frekvenser för alla TV-kanaler:






1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Användarkontroller



1	Motståndstangenter	Navigerar genom alla lagrade kanaler som i Användarläge
2	Display för växel/nivå	Visar inställningar för mottagarens känslighet som (N)ära eller (L)ångt bort
3	Snabbstartstangent	Väljer sändartyp Återställer alla lagrade TV-kanaler när den använts
4	Träningspasstangent	Växlar mellan inställning av FM-förinställningar och tillbaka till inställning av TV-kanal
5	Motståndsdisplay	Visar FM vid lagring av förvalda FM-radiostationer
6	Motståndstangenter	Växlar mellan display för att lägga till nya kanaler eller ta bort lagrade kanaler
7	Volymtangenter	Öka eller minska volymen
8	Displayalternativtangent	Söker efter tillgängliga TV-sändare, eller kommer att söka efter nästa starkaste FM-stationen eller FM-sändarfrekvens.
9	Hörlursuttag	Plugga in hörlurar för att lyssna på kanaler.
10	Stopptangent	Lagrar och avbryter inställning
11	Inställningstangent	När FM-förinställningar lagras, kommer denna tangent att rensa bort alla lagrade förinställningar för FM-radio. Växlar nära/långt borta för känslighet hos UHF-mottagare.
12	Ange tangent	Går till menyn, accepterar visat värde, går framåt i menyn.
13	Upp/ned-tangenter	Navigerar TV-kanaler eller ställer in FM-frekvenser manuellt



A/V inställningsläge

1. Plugga in nätkabeln (tillval) i ett jordat eluttag, Se Elektriska krav.
Rulla ihop den återstående delen av nätkabeln och lägg den på en plats där den inte är i vägen.
Om du inte har nätaggreatet (tillval), fortsätt till steg 3.
2. Kontrollera att kontrollpanelen tänds och är i Viloläge.
3. Håll i ledstängerna för att stabilisera dig medan du tar plats i pedalerna.
4. Börja trampa.
5. Tryck och håll ned **SCAN**  och **Upp**  i 3 sekunder.
Skärmen kommer att visa klockikonen.
6. Press **Down**  to navigate to the A/V screen.
7. Tryck på **Enter** för gå till inställningsläge.
8. Tryck på **Upp**  ellerr **Ned** -tangenterna för att byta A/V-typ från ingen till UHF, FM eller C.A.B. (Console Adapter Box för Broadcast Vision). Om C.A.B. väljs, behövs inga fler inställningar.
9. Plugga in hörlurar för att lyssna efter kanaler under inställning.


Inställning UHF-sändare

För sändartyper 900 MHz, 863 MHz eller 806 MHz. Använd denna rutin för att associera kanalnummer med din TV-sändare. Vid användning av ett FM-sändarsystem, hoppa till Inställning av TV FM-sändare.








Välj sändartyp

1. Ange A/V setup mode (A/V inställningsläge).
2. Välj UHF och tryck på **ENTER** -tangenten.
3. Tryck på **ENTER** -tangenten igen för att byta sändartyp.
4. Tryck på **Quick Start (Snabbstart)** för att välja din sändartyp bland tillgängligt urval. Skärmen kommer endast att visa val som är tillgängliga för din sändartyp (900 MHz, 863 MHz eller 806 MHz).

900 MHz-system	863 MHz-system	806 MHz-system
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 Japan 14 kanaler
C 900 Cardio Teater	E 863 Exercise	J2 806 Japan 30 kanaler
E 900 Exercise	A 863 Audeon	
B 900 Broadcast Vision		











5. Tryck på **SCAN**  för att söka efter tillgängliga kanaler. Sökningen kan ta upp till 10 sekunder och visar sedan CH 1 of #. #-symbolen är det totala antalet av starka UHF-kanaler som har hittats. Möjliga är vissa av dessa kanaler inte signaler från TV-sändare och måste raderas.

Se över kanaler

1. Tryck på **Upp**  eller **Ner**  för att lyssna på tillgängliga kanaler med hjälp av hörlurarna.
2. Ta bort oönskade kanaler genom att trycka på Motstånd **Upp**  eller **Ned**  för att ändra det högra LED-fönstret till [dEL].
Tryck på **Enter** för att radera kanal. Repetera processen för ytterligare oönskade kanaler.
3. Justera inställningen för nära/långt borta om tillgängliga kanaler inte visas.
Tryck på tangenten **Inställningar** för att ändra inställningar från L (Långt) eller N (Nära). Tryck på **Display option (Display alternativ)**  för att skanna om tillgängliga kanaler.
4. Tryck på **Upp**  eller **Ned**  för att skrolla igenom och bekräfta samtliga TV-kanaler.
Om alla TV-sändare är lagrade, och samtliga TV-nummer motsvarar rätt TV som hörs, är installationen slutförd. Om inte kan du behöva söka på nytt eller justera sändarkoderna (se dokumentationen för din sändare för att genomföra en kodändring).
5. Tryck på **STOP (STOPP)** för att avsluta inställningar. Installationen av sändare är slutförd.
6. Fortsätt till Lagg till FM-radiostationer (tillval).









Ställ in TV FM-sändare.

Om din TV använder FM-sändare, följ dessa instruktioner för att tilldela en TV-kanal till varje frekvens.

1. Tryck och håll ner knapparna **Displayalternativ**  och **UPP**  i 3 sekunder. Displayen kommer att visa tidsinställning.
2. Tryck på **NED**  för att navigera till skärmbilden för "A/V"-inställningar.
3. Välj TV FM och tryck på **ENTER** -tangenter.
4. Tryck på **Displayalternativ**  för att söka efter nästa TV FM-frekvens eller **UPP**  eller **NED**  för att ställa in manuellt.
5. Tryck på Resistance (Motstånd) **Up (Upp)**  eller **Down (Ned)** -tangenter för att lägga till [Add] en kanal.
Tryck på **ENTER**  för att spara kanal, std (lagrad) kommer att visas.
6. Repetera steg 3 och 4 för att lägga till samtliga TV FM-kanaler.
7. Tryck på **Stop (Stopp)** för att avbryta inställning när alla TV FM-sändarfrekvenser har ett TV-nummer. Installationen av sändare är slutförd.
8. Fortsätt till Lagg till FM-radiostationer (tillval).





Lägg till FM-radiostationer (tillval)

Om starka FM-radiostationer är tillgängliga i området, kan du ställa in dem som förinställda.





1. Ange A/V setup mode (A/V inställningsläge).
2. Tryck på **Träningspass** för att visa FM på konsolen. Den vänstra siffran kommer att visa CH 1.
3. Tryck på **Displayalternativ**  för att söka efter nästa TV FM-frekvens eller **UPP**  eller **NED**  för att ställa in manuellt.
4. Tryck på Resistance (Motstånd) **Up (Upp)**  eller **Down (Ned)** -tangenter för att lägga till [Add] en kanal.
Tryck på **ENTER**  för att spara kanal, std (lagrad) kommer att visas.
5. Repetera steg 3 och 4 för att spara upp till 32 FM-radiostationer.
6. Tryck på **Stop (Stopp)** för att avbryta inställning när samtliga FM-radiostationer är lagrade.
7. Tryck på **UPP**  eller **NED**  för att skrolla igenom och bekräfta samtliga FM-radiostationer.

Anpassa ljudvolym

Efter att ha slutfört inställningar, bör ljudvolymen vara anpassad mellan TV-sändarna och FM-radiostationerna. Om FM-radiostation inte är inställda, justera volymen mellan alla TV apparater.

1. Tryck på **Upp**  eller **Ned**  för att välja en FM-radiostation. Denna volym är inte justerbar och är basvolym.
2. Tryck på **Upp**  eller **Ned**  för att välja en TV-kanal.
3. Anpassa volymen för varje TV för att motsvara en FM-radiostation eller varandra genom att använda TV:ns fjärrkontroll. Målet är att en volyminställning om 10 på löpbandet, ska vara densamma för samtliga TV- och FM-kanaler.
4. Repetera proceduren för samtliga TV-apparater.

Använd Cybox trådlösa ljudmottagare

1. Sätt in hörlurar i uttaget för hörlurar.
2. Tryck på **Upp**  eller **Ner**  för att välja TV- eller FM-kanaler.
3. Tryck volym**Up (upp)**  eller **Down (ner)**  för att justera volymen.

Installationen är slutförd

E3-bildskärmskontroller

Fjärrkontrollen används till att utföra alla inställningsfunktioner för E3-bildskärmen.

		EFFEKT	Slå E3-bildskärmen på eller av.
		KONFIGURATION	Gå till (Enter) eller avbryt inställningen på hemskrmen
		KANALFÖRTECKNING	Kanalförteckning - Lista samtliga tillgängliga kanaler.
		KANAL▲	Kanal upp - Skrolla upp genom skärmmenyn
		KANAL▼	Kanal upp - Navigera upp genom skärmmenyn
		VOL◀	Volym vänster - Skrolla vänster genom skärmmenyn
		VOL▶	Volym höger - Skrolla upp genom skärmmenyn

Inställning av E3-bildskärm

Åtkomst installationsskärm

Tryck på tangenten **INSTÄLLNING** för att visa skärmbild för **INSTALLATIONSLÄGE** på E3-bildskärmen. Följ anvisningar för att ställa in E3-bildskärmen

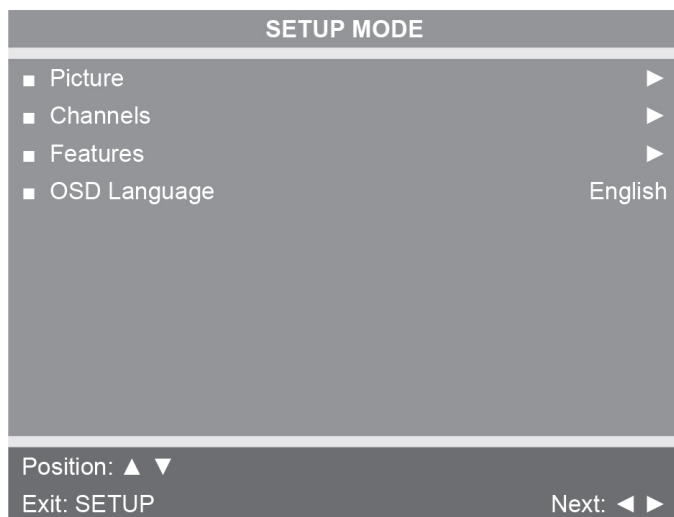

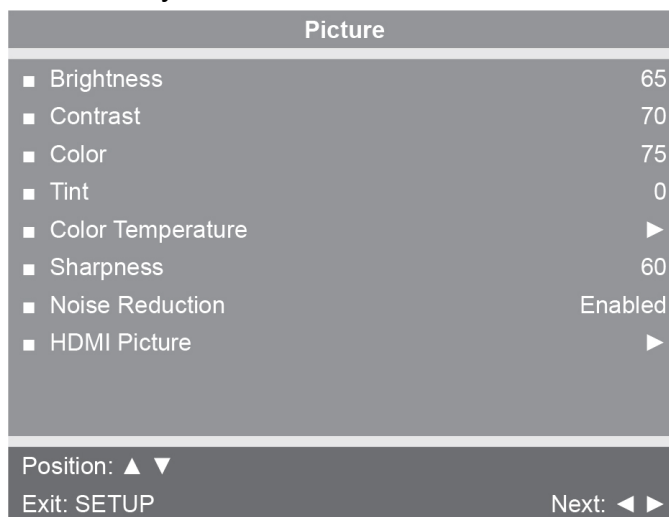


Bild
Kanaler
Funktioner
OSD-Språk

Bild

1. Tryck på  eller  för att välja **Bild**.


2. Tryck på  för att välja **Bild**-menyn.



Ljusstyrka	Ställ in intervallet från 1 till 100. Standardvärdet är 65.
Kontrast	Ställ in intervallet från 1 till 100. Standardvärdet är 70.
Färg	Ställ in intervallet från 1 till 100. Standardvärdet är 75.
Färgton	Ställ in intervallet från 1 till 100. Intervallet är R50 till G50. Standardvärde är 0.
Färgtemperatur	Ställ in färgbalansen för röda, gröna och blå temperaturer.
Skärpa	Ställ in intervallet från 1 till 100. Standardvärdet är 60.
Brusminskning	Välj Aktiverad (Standardläge) eller Inaktiverad.
HDMI-bild	Ställ in Auto eller gör inställningar efter behov. Endast tillgänglig när HDMI-signalen används.

3. Tryck på  eller  för att välja inställningar.

4. Tryck på  eller  för att göra inställningar.

5. Tryck på **Installations** -knappen för att återvända till **INSTALLATIONSLÄGE**-menyn.

Kanaler

1. Tryck på  eller  för att välja **Channels (Kanaler)**.

2. Tryck på  för att välja åtkomst av **Channels (Kanaler)** meny..

ATSC-monitor

Channels	
■ Signal	Cable STD
■ Auto Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP Next: ◀ ▶	

DVB-T-monitor





Channels	
■ Auto Program	▶
■ Manual Program	▶
■ Add/Delete Channels	▶
■ Parental Control	▶
■ Default Channel	Last
■ Channel Lock	Disabled
■ Channel Memory Override	Enabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP Next: ◀ ▶	

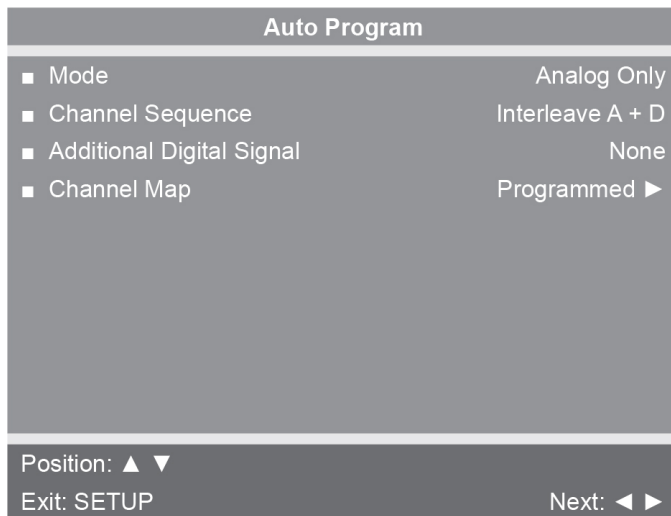
Funktion	Inställningar
Signal (endast ATSC)	Välj Air, STD-kabel, IRC-kabel eller HRC-kabel.
Autoprogram	<i>Se nedan</i>
Manuell programmering (endast DVB-T)	<i>Se nedan</i>
Lägg till/Ta bort kanaler	<i>Se nedan</i>
Föräldrakontroll	Blockera kanaler efter åldersgränser.
Standardkanal	Välj kanal som visas när du startar. Välj från tillgängliga kanaler eller senaste.
Låsning av kanal	Välj aktiverad eller inaktiverad Om det är aktiverat kan endast en kanal visas, användare kan inte byta kanal.
Override (Bortse från) - kanalminne	Välj aktiverad eller inaktiverad Om aktiverat ges användare möjligheten att välja vilken tillgänglig kanal som helst.

3. Tryck på  eller  för att välja inställningar.

4. Tryck på  eller  för att göra inställningar.










Autoprogram (ATSC-monitor)









1. Tryck på  för att välja **Auto Program (Autoprogrammering)**.
2. Tryck på  för att öppna menyn.
3. Tryck på  eller  för att välja **Mode (Läge)**.





Läge
Kanalordning
Ytterligare digital signal
Kanalöversikt

Figur 2: ATSC monitor

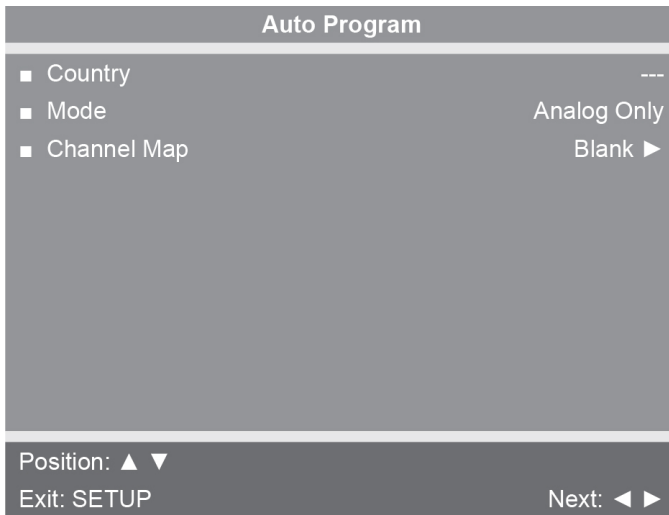
4. Tryck på  eller  för att ställa in kanalsökningens omfattning.
 - a) Endast Analog (Standard): TV söker endast efter analoga kanaler.
 - b) Endast Digital: TV söker endast efter digitala kanaler.
 - c) Analog och Digital: TV söker efter både analoga och digitala kanaler.
5. Tryck på  för att välja **Channel Sequence (Kanalordning)**.
6. Tryck på  eller  för att ställa in den ordning som kanalerna visas i efter sökning.
 - a) Interfoliering A + D: I kanalnummerordning oavsett systemet.
 - b) Alla A och sedan D: Digitala kanaler visas efter samtliga analoga kanaler.
7. Tryck på  eller  för att välja **Additional Digital Signal (Ytterligare Digital Signal)**.
Inte tillgänglig när **Mode (Läge)** är inställt på Enbart Analog.
8. Tryck på  eller  för att välja källan **Additional Digital Signal (Ytterligare Digital Signal)**.
Valen är: Ingen, Air, STD-kabel, IRC-kabel eller HRC-kabel.

9. Tryck på  för att välja **Channel Map (Kanalöversikt)**.
10. Tryck på  för att starta den automatiska programmeringen. En bekräftelsemeny kommer att synas innan det fortsätter.
11. Tryck på  (Yes) (Ja) för att starta den automatiska programmeringen.
- Tryck på  (No) (Nej) för att avbryta åtgärden. Därefter kommer TV:n att söka efter samtliga tillgängliga kanaler och på skärmen visas i procent hur långt sökningen har kommit. Alla inställningslägen som inkluderar digitalkanaler, kommer att kräva flera minuter för att genomföra auto-programmeringen. Detta kan ta 20 minuter eller mera. Om skärmen stängs av, tryck på knappen **POWER (PÅ/AV)**
-  för att slå på bildskärmen.
12. Tryck på knappen **SETUP**  för att återgå till normalt TV-tittande när auto-programmeringen är slutförd.
13. Tryck på knappen **CHANNEL LIST (KANALLISTAN)**  för att lista programmerade kanaler.
14. Tryck på **Installations** -knappen för att återvända till **INSTALLATIONSLÄGE**-menyn.

Autoprogram (DVB-T-monitor)

1. Tryck på  för att välja **Automatiskt program**.
2. Tryck på  för att öppna menyn.

3. Tryck på  eller  för att välja **Country (Land)**.





Land
Läge
Kanalöversikt

Figur 3: DVB-T-monitor

Tillgängliga länder:

Albanien, Österrike, Australien, Belgien, Bosnien, Bulgarien, Kina, Kroatien, Tjeckien, Danmark, Estland, Finland, Frankrike, Tyskland, Grekland, Ungern, Irland, Italien, Kazakstan, Lettland, Litauen, Luxemburg, Marocko, Nederländerna, Norge, Polen, Portugal, Rumänien, Ryssland, Serbien, Slovakien, Slovenien, Spanien, Sverige, Schweiz, Turkiet, Storbritannien och Ukraina.

4. Tryck på  eller  för att välja **Mode (Läge)**.

5. Tryck på  eller  för att ställa in kanalsökningens omfattning.

Alternativ

Beskrivning

Endast analogt (Standard)

TV söker endast efter analoga kanaler


Endast digitalt


TV söker endast efter digitala kanaler


Analogt och digitalt

TV söker efter både analoga och digitala kanaler

6. Tryck på  för att välja **Channel Map (Kanalöversikt)**.

7. Tryck på  för att starta den automatiska programmeringen. En bekräftelsemeny kommer att synas innan det fortsätter.


8. Tryck på  (Yes) (Ja) för att starta den automatiska programmeringen.

Tryck på  (No) (Nej) för att avbryta åtgärden. Därefter kommer TV:n att söka efter samtliga tillgängliga kanaler och på skärmen visas i procent hur långt sökningen har kommit. Alla inställningslägen som inkluderar digitalkanaler kommer att kräva flera minuter för att genomföra auto-programmeringen.


Detta kan ta 20 minuter eller mera. Om skärmen stängs av, tryck på knappen **POWER (PÅ/AV)**



för att slå på bildskärmen.

9. Tryck på knappen **SETUP**  för att återgå till normalt TV-tittande när auto-programmeringen är slutförd.

10. Tryck på knappen **CHANNEL LIST (KANALLISTAN)**  för att lista programmerade kanaler.

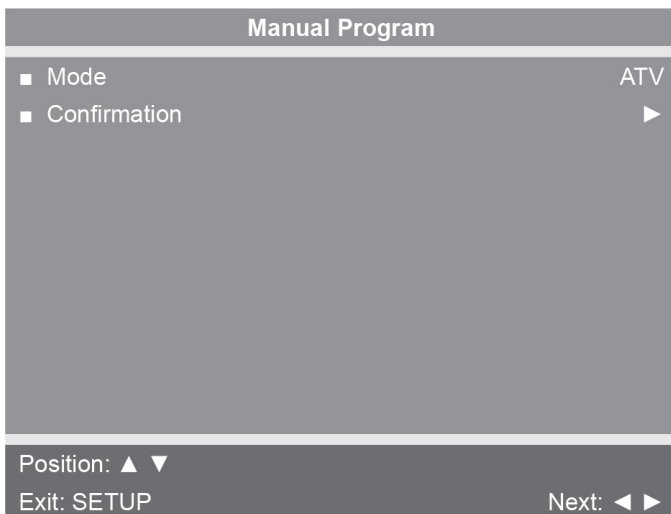
11. Tryck på **Installations** -knappen för att återvända till INSTALLATIONSLÄGE-menyn.

Manuella program (ATSC och DVB-T)

1. Tryck på  för att välja **Manuella program**.


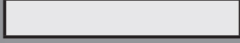
2. Tryck på  för att öppna menyn.

3. Tryck på  eller  för att välja **Mode (Läge)**.



Läge
Bekräftelse


4. Tryck på  eller  för att välja ATV eller DTV.

ATV Manual Program	DTV Manual Program
<ul style="list-style-type: none"> ■ Storage 1 ■ System BG ■ Band V/UHF ■ Channel 1 ■ Name C 01 ■ Search ◀ ▶ ■ Save ▶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ UHF CH. ▶ ■ Save 21
Bad Nor. Good	
Signal Strength 	
Signal Quality 	
Position: ▲ ▼	Position: ▲ ▼
Exit: SETUP	Exit: SETUP
Next: ◀ ▶	Next: ◀ ▶



ATV-läge	Justera inställningarna för Lagring, System, Band, Kanal, Namn eller Sök . Välj Spara för att spara inställningar.
DTV-läge	Välj UHF-kanal . Välj Spara för att spara inställningar.



Lägg till/Ta bort kanaler (ATSC och DVB-T)


1. Tryck på  för att välja **Lägg till/Ta bort kanaler**.

2. Tryck på  för att gå till menyn **Lägg till/Ta bort kanaler**.

Add/Delete Channels	Analog kanal
<ul style="list-style-type: none"> ■ Analog Channel 2 ■ Add/Delete Analog Channel Added ■ Enable/Disable Digital Channel ▶ 	Lägg till/Ta bort analog kanal
	Aktivera/Inaktivera digitalkanal
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

3. Tryck på  eller  för att välja önskad analog kanal.


4. Tryck på  eller  för att markera **Lägg till/Ta bort analog kanal**.



5. Tryck på  eller  för att välja **Tillagd** eller **Borttagen**.

6. Tryck på **INSTÄLLINGS** -knappen för att återgå till föregående meny.


För att avbryta, tryck på knappen **INSTÄLLNINGAR**  tills programmeringsmenyerna försvinner. Om det finns fler analoga kanaler att lägga till eller att ta bort, upprepa steg 3 fram till 5.

7. Tryck på  eller  för att markera **Enable/Disable Digital Channel (Aktivera/Avaktivera digitalkanal)**.

8. Tryck på  för att välja **Enable/Disable Digital Channel (Aktivera/Avaktivera digitalkanal)**. Om det inte finns några inprogrammerade kanaler på servicenivån, kommer Inga kanaler för närvarande att visas i menyn.

9. Tryck på  eller  för att markera de digitala kanalerna som behöver bli aktiverade eller inaktiverade.

10. Tryck på  eller  för att välja **Enable (Aktiverad)** eller **Disable (Inaktiverad)**.

11. Tryck på **INSTÄLLINGS** -knappen för att återgå till föregående meny.

Funktioner

1. Tryck på  eller  för att välja **Features (Funktioner)**.

2.



Tryck på för att välja menyn **Features (Funktioner)** menyn.

ATSC-monitor

Features	
■ Power on Captions Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶
■ Caption Text Modes	Disabled
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

DVB-T-monitor

Features	
■ Power on Subtitles Mode	Last
■ Digital Mode Time Setup	▶
■ Diagnostics	▶
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	

3.



Tryck på eller för att välja inställningar.

4.



Tryck på eller för att göra inställningar.

Funktion	Inställningar
Sätt på bildtextläge (endast ATSC)	Välj Av eller Senaste. Senaste kommer att ställa in bildtextläge för att behålla använda inställningar.
Sätt på undertextläge (endast DVB-T)	Välj Av eller Senaste. Senaste kommer att ställa in undertextläge till den senast gjorda inställningen.
Digitalt läge tidsinstallation	Ställ in nuvarande tid automatiskt från digital signal. Välj tidszon och sommartid till Auto, På eller Av.
Diagnoser	Tillhandahåller endast diagnosinformation. Inställningar kan inte ändras.
Textningslägen (endast ATSC)	Välj aktiverad eller inaktiverad

5.



Tryck på **Installations** -knappen för att återvända till **INSTALLATIONSLÄGE**-menyn.

OSD-Språk

1.



Tryck på eller för att välja **OSD-språk**.

2. Tryck på  eller  för att välja språk.

Alternativ


Beskrivning

ATSC-val

Engelska, franska eller spanska.

DVB-T-val

Engelska, franska, spanska, nederländska, danska, ryska, tyska och svenska.

3. Tryck på **Installations** -knappen för att återvända till **INSTALLATIONSLÄGE**-menyn.

Avbryt installationsläge genom att Trycka på **INSTALLATIONS** -knappen.

Installationen är slutförd

Test av funktion

Använd följande instruktioner för att pröva enhetens fullständiga motståndsräckvidd:

1. Plugga in nätkabeln (tillval) i ett jordat eluttag, Se **Elektriska krav**.
Rulla ihop den återstående delen av nätkabeln och lägg den på en plats där den inte är i vägen.
Om du inte har nätaggreatet (tillval), fortsätt till steg 3
2. Kontrollera att kontrollpanelen tänds och är i *Viloläge*.
3. Håll i ledstängerna för att stabilisera dig medan du tar plats i pedalerna.
4. Börja trampa.
5. Tryck på **Quick Start (Snabbstart)**-tangente.
6. Kör enheten genom hela motståndsområdet.
Tryck först på **MOTSTÅND +** tangente tills enheten når högsta belastning (skärmen kommer att visa "21"). Tryck sedan på **MOTSTÅND +** tangente till enheten når lägsta belastning (skärmen kommer att visa "1"). Motståndet bör minska och öka när du trampar.
När enheten når det inställda motståndet, kommer skärmen att sluta blinka och fortsätta vara ordentligt upplyst för att indikera att önskad inställning har uppnåtts.
7. Vänta tills pedalerna har slutat snurra helt och hållet innan du stiger av enheten.
Håll i ledstängerna medan du stiger av.

Funktion

Avsedd användning

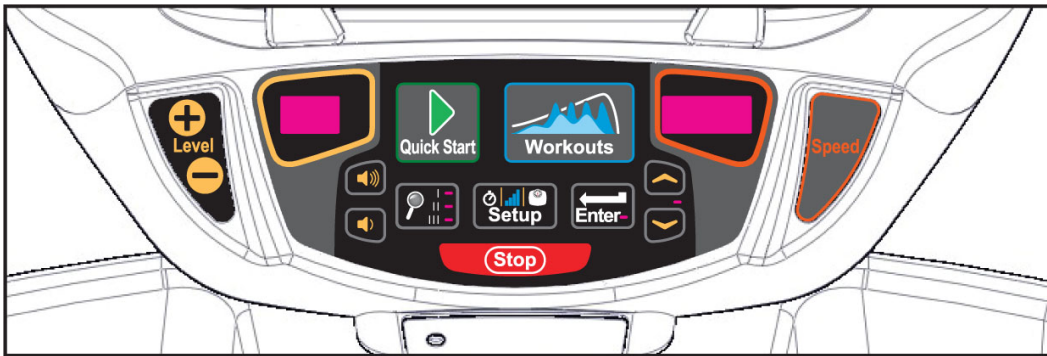
Den avsedda kommersiella användningen av den här maskinen är att underlätta träning och förbättra allmän fysisk hälsa.

Använda termer








Aktivt läge	När enheten reglerar motståndet och samlar in träningspassdata. Det aktiva läget inleds genom att trycka på Quick Start (Snabbstart) -tangenter efter att ha slutfört inställningen för arbetspasset eller om den initiala nedräkningen, enligt standardinställning, är avslutad och går in i manuellt snabbstartsläge.
Autoavsökning	Skärmen rullar automatiskt igenom dina träningspassdata.
Nedvarvning	En reducerad arbetsbelastning under en kort stund låter användaren gradvis minska pulsen. Nedvarvningen inträffar två minuter innan det kontrollerade träningspasset är slutfört.
Viloläge	Händer då enheten är ansluten och inte används.
Isokinetisk träning	Anpassat motstånd, där enheten skapar ett motsvarande motstånd för användaren så att han/hon trampar med ett konstant varvtal. Den här typen av träning är till för att pröva och förbättra muskelstyrka och uthållighet, särskilt efter skada.
Manuellt läge	I detta aktiva läge ställer användaren in en tid att ha som mål. Användaren kontrollerar hastighet och motstånd. Manuellt läge fortsätter tills målet är nått. Manuellt läge är endast tillgängligt under Aktivt läge.
Pausläge	Aktiveras enbart om pausfunktionen är aktiverad och användaren väljer knappen STOP (STOPP) i det aktiva läget.
Quick Start (Snabbstart)	Som standard startas enheten i det manuella snabbstartsläget om användaren börjar trampa och låter enheten räkna ned under 5 sekunder. Välj Quick Start (Snabbstart) -knappen för att välja snabbstartsläge, där användaren kontrollerar växelval och tiden räknas upp.

Kontrollsymboler för användare

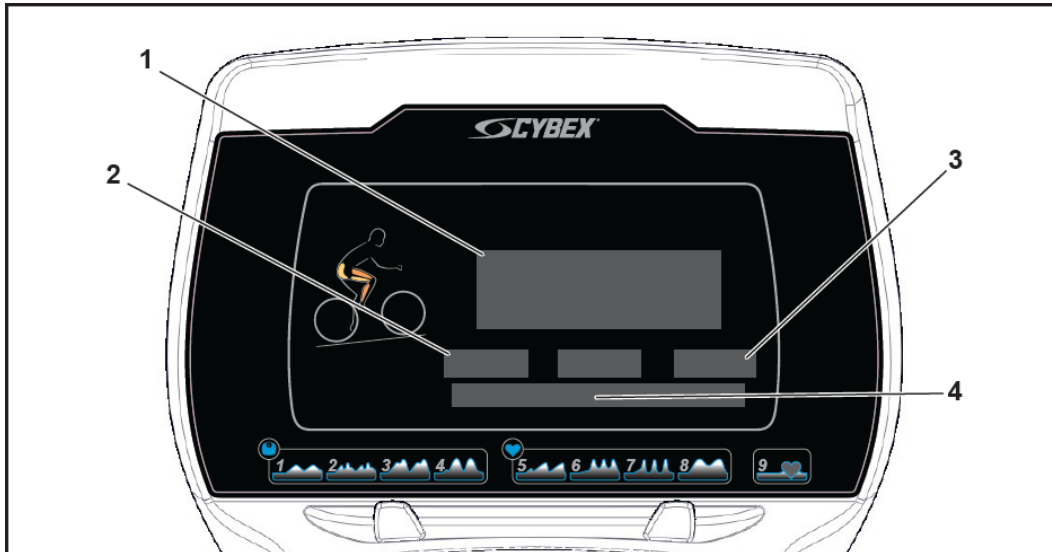




Figur 4: Total Access membran

Control (Kontroll)	Control Name (Kontrollnamn)	Beskrivning
	MOTSTÅND UPP	Justera Motstånd + upp.
	MOTSTÅND NEDÅT	Justera Motstånd - ned.
	VOLUME UP (VOLYM UPPÅT)	Justera Volume (Volym) upp.
	VOLUME DOWN (VOLYM NER)	Justera Volume (Volym) ner.
	UP KEY (Upp-tangent)	Justera Tid, Nivå, Vikt eller Träning upp. A/V - kanal UPP iPod/iPhone - NÄSTA spår (alternativ)
	DOWN KEY (NED-TANGENT)	Justera Tid, Nivå, Vikt eller Träning ned A/V - Kanal NER iPod/iPhone - FÖREGÅENDE spår (alternativ)
	STOP (STOPP)	Tryck på STOP (STOPP) en gång för att avsluta träningspasset och starta <i>Träningsgenomgången</i> . Tryck på STOP (STOPP) igen för att avsluta till <i>Viloläge</i> .

Konsoldisplay



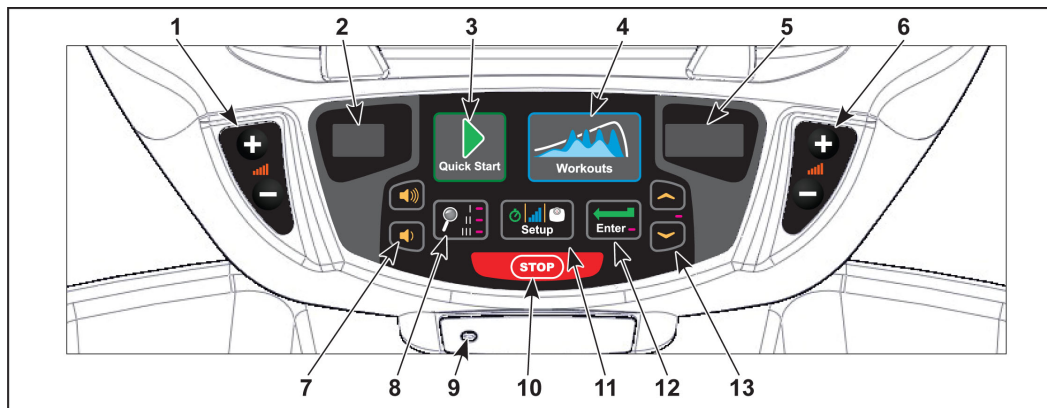
Figur 5: LED-display

1	Stapeldiagram	3	Pulsindikator
2	Dataavläsning	4	Nummerangivelse



Figur 6: E3-bildskärm

Användarkontroller



1	Motståndstangenter	6	Motståndstangenter	11	Inställningstangent
2	Display för växel/nivå	7	Volymtangenter	12	Enter-tangent
3	Snabbstartstangent	8	Displayalternativtangent	13	Upp/ned-tangenter
4	Träningspasstangent	9	Hörlursuttag		
5	Motståndsddisplay	10	Stopptangent		

Skärmar Växel, Nivå och Motstånd visas på LED-displayerna. Upp/Ned LED indikerar när Upp/Ned-tangenter är aktiva för att ändra inställningar.

Knappar Användarkontroller för Snabbstart, Träningspass, Motstånd, Volym, Sökning, Stopp, Inställning, Enter och Upp/Ned.

Kliva på och av

Kliv på enheten säkert

1. Kontrollera att pedalerna har stannat helt och hållet.
2. Greppa ledstången och kliv försiktigt upp på pedalerna.

Kliv av enheten säkert



Rörliga delar och fallrisk. För att undvika allvarlig personskada, vänta tills pedalerna har stannat helt innan du stiger av enheten.

1. Vänta tills pedalerna har slutat snurra helt och hållet.
2. Greppa ledstångerna för stöd och kliv försiktigt av enheten.

Snabb avstigning i en nödsituation




Om en nödsituation uppstår och du måste stiga av snabbt.

1. Grip tag i ledstängerna för stöd.
2. Sluta trampa.
3. Håll i ledstängerna medan du försiktigt kliver av enheten.

Snabbguide för användning

Maximal användarvikt är 400 pund (181 kg).

Följande är en snabb översikt för användning av enheten.

1. Kontrollera att pedalerna har stannat helt och hållet.
2. Greppa ledstängerna och kliv försiktigt upp på pedalerna. Börja trampa.
3. Tryck på knappen **Quick Start (Snabbstart)**. Konsolen kommer att pipa under en sekund och visa GO!
4. Tryck på **UPP**  och **NED** -tangenterna för att öka eller minska vikt.
5. Tryck på **ENTER** -tangenten för att ange vikt.
6. Tryck när som helst på **Resistance (Motstånd)+ –** tangenterna för att ändra motståndet.
7. Tryck på knappen **STOP (STOPP)** när som helst för att pausa. Träningsöversikt visas.

Detaljerad användarhandledning

Maximal användarvikt är 400 pund (181 kg).

1. Anslut den tillvalbara strömkabeln till ett jordat strömuttag. Rulla ihop den återstående delen av nätkabeln och lägg den på en plats där den inte är i vägen. Kontrollpanelen kommer att tändas och vara i Viloläge.
2. Kontrollera att pedalerna har stannat helt och hållet.
3. Greppa ledstängerna och kliv försiktigt upp på pedalerna. Börja trampa.

4. Välj **Quick Start (Snabbstart)** eller **Träningspass**.

Om **Quick Start (Snabbstart)** väljs kommer konsolen att pipa under en sekund och visa **GO!** och gå in i Aktivt Läge.

Om **Workouts (Träningspass)** väljs, välj träningspass och inställningsalternativ.

a) Välj träningspass 1 till 9 med **UP (UPP)**  och **DOWN (NER)**  knapparna.


b) Tryck på knappen **ENTER**  för att gå vidare till inställningsalternativ.


Inställningsalternativ:

Träningspass 1 till 8	Tid, Nivå, Vikt
Pulskontroll (träning 9)*	Tid, Vikt, Ålder, Målsättning för puls

*Det pulskontroll-utformade passet kräver att man bär en Polar®- kompatibel bröstrem (ej inkluderad)

c) Tryck på knapparna **UPP**  och **NED**  för att öka eller minska vart och ett av inställningsalternativen.

Tryck på **ENTER** -knappen för att gå vidare till nästa alternativ. För den mest exakta motstånds- och kaloriberäkningen, måste du ställa in din vikt korrekt innan du påbörjar ditt träningspass (med kläder). Giltigt viktintervall är 50-400 pund, 23-181 kg.

När du väljer ett träningspass måste du trycka på **ENTER** -tangenten efter varje justering av **Tid, Nivå, Vikt, Ålder** eller **Målsättning för Puls**.

Efter att sista valet har gjorts kommer konsolen att pipa under en sekund och visa **GO!** och gå in i Aktivt Läge.

5. Iaktta kontrollpanelen.

Stapeldiagrammet högst upp i mitten visar en grafisk representation av den relativa MET-nivån, och i ett program kommer den att visa de relativa intensitetsförändringarna som kommer längre fram. Datavisningen kommer att börja visa träningsdata som Distans, Kalorier, Puls (om tillgängligt), MET och Tid. Datavisningarna kommer att börja med att automatiskt växla var femte sekund. Pulsen kommer att visas i stället för MET om en giltig puls är tillgänglig från det trådlösa bröstbandet (ingår inte) eller genom att ha fastsatta pulskontakter.

När du justerar motstånd i ett träningspass kommer ändringen endast att påverka det nuvarande segmentet. Träningspasskontrollen kommer att börja på nytt ifrån och med nästa segment. För att öka eller minska den totala intensiteten, justera motståndet och/eller nivån på träningspasset.

6. Tryck när som helst på **Resistance (Motstånd)+** –tangenterna för att ändra motståndet. Displayen kommer att visa den nuvarande växel- eller wattnivån. Växlarna sträcker sig mellan 1 och 21, wattnivå mellan 20 och 500.
7. Tryck på knappen **STOP (STOPP)** när som helst för att pausa. Träningsöversikt visas. När ett träningspass är avslutat börjar enheten att räkna ned, 3...2...1 och en ton hörs för varje siffra. Genomgång av träningspass visas under den inställda tiden eller tills du trycker på knappen **STOP (STOPP)**. Enheten återvänder till Viloläge.

Val av träningspass

Välj bland **Quick Start (Snabbstart)** eller nio träningspassalternativ. Hastighet bestäms aldrig i förväg. Ändra hastighet genom att ändra tempo på tramphastigheten.


Träningspassalternativ:

Träning	Nivåer	Inställningar	
1	Viktminskning	21	Välj tid, nivå och vikt.
2	Rullande kullar	21	Välj tid, nivå och vikt.
3	Kullar	21	Välj tid, nivå och vikt.
4	Toppklättring	21	Välj tid, nivå och vikt.
5	Ramper	21	Välj tid, nivå och vikt.
6	Intervaller	21	Välj tid, nivå och vikt.
7	Styrka	21	Välj tid, nivå och vikt.
8	Kardio	21	Välj tid, nivå och vikt.
9	Pulskontroll (HRC)	NA (Ej tillämplig)	Välj tid, ålder, målsättning för puls och vikt.

Navigering

Knappsatsen är aktiv under inställningstiden av träningspasset för att knappa in tid, nivå och viktvärden. **Resistance (Motstånd) +** - tangenterna är även aktiva för att justera de visade träningsvärdena (upp eller ned). Håll nere tangenten för att accelerera steghastigheten.



Tryck på tangenten **ENTER**  efter varje steg för att acceptera angivna värden och för att fortsätta framåt i inställningsprocessen.

Tangenten **Quick Start (Snabbstart)** kan tryckas ned när som helst under denna process för att acceptera samtliga förvalda träningspass. Om ingen aktivitet utförs efter att ett träningspass är valt, kommer enheten att ställas in med det nuvarande träningspassets inställningar.

Dataavläsning

Medan du tränar håller enheten reda på följande data:

BPM (slag per minut)	Ditt aktuella pulsvärde. Puls kommer att synas när en signal kopplas in. Använd handgreppen för pulskontakt eller en Polar®-kompatibel pulsnivåsändare.						
Kalorier	Det totala antalet förbrända kalorier under träningspasset. Din vikt måste vara rätt inställd innan du börjar ditt träningspass för att denna mätning ska vara så korrekt som möjligt.						
Kalorier per timme	Beräkning av aktuell belastning i kalorier per timme.						
Sträcka	Den totala, samlade sträckan, i miles eller kilometer, som uppnåtts under träningspasset. Beroende på de förval du valt kommer det här värdet att visas med antingen engelska eller metriska måttenheter						
Nivå	Visar nivå på träning, intervall är 1-21.						
Metabolisk Ekvivalent (MET)	Syftar på användarens energiförbränning. En MET är en grundläggande måttenhet som används för att jämföra relativt arbete mellan individer och aktiviteter. "En MET" är den mängd syre som förbrukas vid vila. Till exempel skulle två MET vara dubbelt så mycket som den mängden. Om en individ skulle utföra arbete vid fyra MET skulle han eller hon förbruka syre i en takt motsvarande fyra gånger vilomängden. MET kan användas för att jämföra gång i uppförsbacke med löpning eller till och med cykling och andra aktiviteter.						
Effekt	Visas i diagnosläge när generator/broms är elektrisk kraftkälla.						
Varvtal (Varv per minut)	Användarens vevaxelvarv per minut.						
Tid	Den totala eller återstående träningstiden. Visa tid som minuter:sekunder .						
	<table border="1"> <tr> <td>MM:SS</td> <td>Minuter:Sekunder</td> <td>00:01 till 99:99</td> </tr> <tr> <td>MMMM</td> <td>Minuter</td> <td>100 minuter eller mer</td> </tr> </table>	MM:SS	Minuter:Sekunder	00:01 till 99:99	MMMM	Minuter	100 minuter eller mer
MM:SS	Minuter:Sekunder	00:01 till 99:99					
MMMM	Minuter	100 minuter eller mer					
Watt	Aktuell energiförbränning.						
Vikt	Visas när konsolen ber användaren att ange sin kroppsvikt.						
Träning	Visas när konsolen ber användaren att välja ett träningspass.						

Pulsindikator

Kontaktpulsmätning Håll lätt i handtagen och försäkra dig om att dina händer är rena och når både de främre och de bakre sensorerna på varje handtag. Normalt sett kommer pulsen att visas inom 30 sekunder eller mindre.

Faktorer som stör pulssignalen:






- Handbalsam,
- oljor eller kroppspuder,

- mycket smuts,
- överdrivna rörelser,
- kroppssammansättning,
- kroppsfukt,
- för löst grepp,
- för hårt grepp,
- att vila eller luta på greppen

Trådlös pulsmätning


För att använda den här funktionen måste en 5 KHz Polar®-kompatibel pulsmätare (medföljer ej) bäras.




När det faktiska pulsvärdet väl har fastställts blinkar lysdioden till det visade pulsvärdet och hjärtlysdioden tänds. Färgen på ljuset representerar en skala från låg till hög pulsnivå.

	Blå	0 - 69 BPM
	Grön	70 - 93 BPM
	Gul	94 - 119 BPM
	Mörkorange	120 - 169
	Magenta	170 och högre

E3-bildskärmsalternativ

Då enheten används är fyra E3-bildskärmsalternativ tillgängliga. Tryck på **SCAN**  för att byta skärm.





SCAN  LED:erna kommer att indikera visningsalternativ.

 LED I på (lyser)	TV + Data	Visa video med data nedtill på skärmen
 LED II på (lyser)	Endast TV	Visa endast video
 LED III på (lyser)	Endast data	Visar endast data

	Ingen LED lyser	Tom	Skärmen är tom, video och data visas inte
--	-----------------	-----	---

iPod/iPhone-funktioner

Inkoppling av iPod/iPhone gör det möjligt att delvis styra via knappsetsen. iPoden/iPhone laddas inte när den är inkopplad.

1. Koppla in iPod/iPhone (medföljer inte) i 30-stiftskontakten.
2. Placera iPod/iPhone i tillbehörslådan.
3. Stoppa in hörlurar (medföljer ej) i konsolens hörlursuttag.
4. Tryck volym**Up (upp)**  eller **Down (ner)**  för att justera volymen.
5. För andra bildskärmar än E3-bildskärmskonsoler, tryck på **UP (upp)**  och **DOWN (ner)** -knapparna för att byta spår.
Videoklipp kommer inte att visas på E3-bildskärmen.

Batterivakt

Batterivakten använder vev-varvtal eller tangenttryckningar för att avgöra om användaren är närvarande. Om en användare inte upptäcks inom 10 sekunder, visar CardioTouch-skärmen Är du där?

Fortsätt trampa eller tryck på skärmen för att återställa vakten, annars kommer cykeln att avsluta träningen.

Underhåll

Allt förebyggande underhåll måste utföras regelbundet. Att rutinmässigt utföra förebyggande underhåll underlättar att få en trygg, problemfri användning av all Cybox-utrustning.

Cybox är inte ansvariga för att utföra regelbundna inspektioner och underhåll av dina maskiner. Instruera all personal om hur man inspekterar och underhåller utrustningen och även i att rapportera och registrera olycksfall. Representanter för Cybox finns tillgängliga för att svara på alla frågor som du kan tänkas ha.

Varningar

 Läs alla varningar i detta avsnitt.

VARNING

För underhåll, service och reparationer:

- Får endast utföras av utbildad personal
- Använd endast originalreservdelar från Cybox.
- Koppla ur enheten innan du börjar arbeta med den
- Håll vatten och vätskor borta från elektriska delar.

FARA

Risk för elektriska stötar. För att undvika dödsolyckor eller allvarliga skador, koppla ur enheten när den inte används eller när underhåll utförs.

VARNING

Utrustningsrisker. För att undvika dödsolyckor eller allvarliga skador, ersätt utslitna eller skadade komponenter omedelbart och använd inte utrustningen förrän reparation är utförd.

Rengör enheten

VARNING

Stötar och livsfarlig spänning.

- Koppla ur enheten och låt den vila 10 minuter före rengöring eller underhåll.
- Elektrisk laddning kan finnas kvar i enheten efter urkoppling.
- Håll vatten och vätskor borta från elektriska delar.

Verktyg som krävs

- Rengöringsmedel
- Gnugga alkohol
- Ren duk
- Vakuum

Efter varje användningstillfälle

Torka upp vätskespill omedelbart. Efter varje träningspass, använd en trasa för att torka bort eventuellt kvarvarande svett från räcken och målade ytor.

Var noga med att inte spilla vätskor på eller utsätta kanten mellan skärmpanelen och konsolen för alltför mycket fukt, då detta kan skapa elektrisk fara eller göra så att elektroniken slutar fungera.

Vid behov

Dammsug upp eventuellt damm eller smuts som kan samlas under eller kring enheten. Rengöring av detta område bör göras så ofta som anges i underhållsschemat.

Rensa konsolen

OBS

Spreja inte rengöringslösningen direkt mot konsolen. Att spreja direkt på enheten kan orsaka skada på elektronik och kan få till följd att garantin inte gäller.

- Spreja ett mildt rengöringsmedel på en ren duk.
- Rensa konsolen, tilläggsbrickan och kopphållaren med en fuktig duk.

Rensa basen

- Spreja ett mildt rengöringsmedel på en ren duk.
- Rensa enhetens bas med en fuktig duk.

Kontaktpulsmätningshandtag

Rengör pulsgreppen genom att använda en trasa som är fuktad med rengöringsmedel som innehåller alkohol.

Föroreningar, exempelvis handkrämer, oljor eller talk, kan fastna på kontaktpulsmätningshandtagen. Detta kan minska känsligheten och störa hjärtfrekvenssignalen. Det rekommenderas att användaren har rena händer vid användning av pulsgreppen.

Uppladdningsbart batteri

Enheten är utrustad med ett 12-volts blysyrbatteri som är uppladdningsbart. Batteriet kommer att laddas upp under regelbunden användning av enheten eller när nätadaptern (tillval) är inkopplad.

På vänster display kan batteriets tillstånd avläsas.

Om batteriet är helt urladdat kommer träningspassgenomgången också att kortas av om användaren inte trampar på pedalerna under denna tidsperiod. Se **kundservice** för kontaktinformation för att ersätta batteriet eller för att köpa AC-adapterutrustningen (tillval).

Batteribyte får bara utföras av en kvalificerad tekniker.

Ta bort batteriet och kassera det på ett säkert sätt.

E3-bildskärm

Rengöring

- Rengör med en dammfri trasa. För ytterligare rengöring, använd en mjuk trasa eller pappershandduk fuktad med vatten. För att undvika skador på ytan, använd inte slipmedel eller kemiska rengöringsmedel.
- Desinficering: För att undvika skador på ytan, testa på en liten del av kåpan till bildskärmen med ett desinfektionsmedel för att kontrollera att medlet inte missfärgar eller löser upp materialet.

Förvaring eller om löpbandet inte används under en längre tid

När du inte använder enheten under en längre tid ska enheten kopplas ifrån nätet, TV-anslutning och all annan kringutrustning.

Pixlar

Mycket små, röda, blå, vita eller gröna prickar kan bli synliga på skärmen. Detta är en egenskap som LCD-paneler har och anses inte vara en defekt. LCD-panelen är byggd med mycket hög precision och ger fina bilddetaljer. Ibland kan ett fåtal icke-aktiva pixlar visas på skärmen som en fast punkt. Detta påverkar inte skärmens kapacitet eller ger anledning till att ställa garantianspråk.

Underhåll

- Det är mycket viktigt att enheten regelbundet granskas av en kvalificerad tekniker för att säkerställa att den är lämplig att använda.
- Om enheten inte fungerar, vänd dig omedelbart till en kvalificerad tekniker för reparation eller utbyte av defekta delar. Försök inte använda bildskärmen förrän den har inspekterats och reparerats av en kvalificerad tekniker.
- För besiktning, installation och service, kontakta en kvalificerad tekniker.
- Underlåtenhet att använda reparatör, som är godkänd av tillverkaren, kan leda till att all garanti upphävs.

Miljö

Fuktighet och statisk elektricitet

Denna enhet är utformad för att fungera normalt i en miljö med en luftfuktighet mellan 30 % till 75 %. Enheten kan fraktas och lagras i en relativ luftfuktighet på mellan 10 % till 90 %.

Klimatisk torrluft kan orsaka statisk elektricitet. Under träning kan användaren uppleva en stöt på grund av att statisk elektricitet har skapats genom kroppens och enhetens urladdning. Om statisk elektricitet upplevs, öka fukten till en komfortabel nivå genom att använda en luftfuktare.

Installera, använd eller lagra inte enheten i ett område med hög luftfuktighet, såsom i ångbastu, bastu, inomhuspool eller utomhus. Exponering mot omfattande utdunstning, klor och/eller brom kan påverka elektroniken och andra delar av enheten på ett negativt sätt.

Temperatur

Enheten är utformad för att fungera normalt i en miljö med en omgivningstemperatur mellan 10 °C och 40 °C. Enheten kan transporteras och förvaras i en miljö med en omgivningstemperatur på mellan 0 °C och 60 °C.

Kundservice

Produktregistrering

Registrera produkten genom att göra följande:

1. Besök www.cybexintl.com.
2. Leta reda på produktregistrering i supportavsnittet.
3. Fyll i formuläret helt och hållet.
4. Klicka på knappen **Submit** (skicka in) för att registrera din produkt.

Att kontakta service

Telefontider är måndag till fredag från 08:30 till 18:00 amerikansk Östkusttid.

För Cybex-kunder i USA, kontakta Cybex kundservice på 888-462-9239.

För Cybex-kunder som bor utanför USA, kontakta Cybex kundservice på +1-508-533-4300 eller fax +1-508-533-5183. E-postadress internationaltechhelp@cybexintl.com

Hitta information på webben på www.cybexintl.com.

För att kontakta oss online, gå till www.cybexintl.com.

Att beställa reservdelar

För att beställa reservdelar på webben, gå till www.cybexintl.com.

För att tala med en kundtjänstmedarbetare, ring 888-462-9239 (för kunder som bor i USA) eller +1-508-533-4300 (för kunder utanför USA).

Följande information, som finns på serienummerdekalen, kommer att hjälpa Cybex representanter att hjälpa dig.

- Serienummer för enheten, produktnamn och modellnummer
- Reservdelsbeskrivning och detaljnummer om du har dem. Samtliga delar finns tillgängliga på webben, gå till www.cybexintl.com
- Leveransadress
- Kontaktnamn
- Inkludera en beskrivning av problemet.

Utöver din leveransadress och kontaktnamn är även ditt kontonummer till hjälp, men inte obligatoriskt. Du kan även faxa beställningar till +1-508-533-5183.

Tillstånd för retur av material

Retursystemet används när man återlämnar material för att bytas ut, för reparation eller för tillgodohavande. Systemet säkerställer att återlämnat material behandlas och analyseras på ett korrekt sätt. Följ följande rutiner noggrant.

Kontakta din auktoriserade Cybex-återförsäljare i samtliga garantiärenden. Om tillämpligt, kommer din lokala Cybex-återförsäljare att begära ett returgodkännande från Cybex. Cybex kommer inte att, under några omständigheter, acceptera några defekta delar eller defekt utrustning utan ett vederbörligt returgodkännande och en automatiserad returservicedekal.

Kontakta [Cybex kundservice](#) för att returnera ett defekt föremål.

Ge teknikern en detaljerad beskrivning av problemet som du har eller av det defekta föremålet som du vill returnera. Lämna modell- och serienummer på din Cybex-utrustning.

Efter Cybex:s gottfinnande kan teknikern komma att begära att du returnerar den defekta delen(arna) till Cybex för utvärdering och reparation eller för ersättning. Teknikern kommer att tilldela dig ett returgodkännandenummer och skicka dig en returservicedekal. Returservicedekal och returgodkännandenummer måste vara tydligt synbara på utsidan av paketet som innehåller föremålet(en) som ska returneras. Inkludera beskrivningen av problemet, utrustningens serienummer och ägarens namn och adress i paketet tillsammans med delen(arna).

Varor som returneras utan ett returgodkännandenummer på utsidan av paketet eller partier som skickas mot postförskott kommer inte att accepteras av Cybex:s mottagningsavdelning.

Skadade delar

Material som skadas under leveransen ska inte returneras för tillgodohavande. Transportskador är transportföretagets ansvar (UPS, Federal Express, åkeriföretag, etc.).

Synlig skada

Undersök samtliga föremål noggrant när du tar emot din vara. Alla skador, som upptäcks vid en visuell undersökning, måste noteras på följesedeln och undertecknas av transportören. Om detta inte görs kommer inte transportören att acceptera ditt skadeanspråk. Transportföretaget kommer att ge dig erforderliga formulär som krävs för att göra ett sådant anspråk.

Dolda skador.

Skador som inte syns vid en visuell undersökning vid mottagandet av varan, men som upptäcks senare, måste snarast möjligt rapporteras till transportföretaget. När skadan upptäcks måste en begäran ske inom tio dagar efter leveransdatumet, skriftligen eller via telefon, i vilken du ber dem att utföra en inspektion av allt material. Behåll allt material och alla förpackningar, då de kommer att behövas i undersökningsprocessen. Transportören kommer att utfärda en inspektionsrapport och de nödvändiga formulärens för att du skall kunna inkomma med anspråk på dolda skador. Dolda skador är transportföretagets ansvar.

Tid	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment				Nedvarvning		
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment				Nedvarvning		
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

3 - Backar

Träningspasset består av tre minuters kärnträning som är utformad för att ge användaren en intensiv intervallträning. Användaren kommer till en början att uppleva intervaller av måttligt motstånd, för att simulera början på klättringen och kommer att få toppmotstånd efter två och en halv minut. Motståndet återvänder sedan till den inledande nivån och kärnträningen upprepas.

Watt per nivå/växel

Tid	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment								Nedvarvning		
Nivå	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment								Nedvarvning		
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

4 - Bergstoppar

Det här träningspasset är en 3 minuter och femton sekunder lång kärnträning som börjar med en lågintensiv nivå som sedan gradvis ökar till toppmotstånd efter en och en halv minut, och som sedan förblir på den nivån under 45 sekunder innan den snabbt återvänder till den ursprungliga nivån. Den repetitiva träningen är utformad för att användaren ska upprätthålla ett aerobiskt tillstånd innan den når sin anaeroba tröskel.

Watt per nivå/växel

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment											Nedvarvning		
Nivå	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment											Nedvarvning		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment						Nedvarvning		
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	45	35	30
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30

6 - Intervall

Det här träningspassets proportioner utgörs av ett arbete-vilaförhållande på 1:2. Det är utformat för högmotståndsträning med längre viloperioder. Användaren kommer att möta en hög nivå av motstånd under 30 sekunder som åtföljs av en minuts återhämtningsperiod innan intervallen börjar på nytt.

Watt per nivå/växel

Tid	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment		Nedvarvning		
Nivå	1	2	3	4	1	2	1	2	3
21	50	100	150	200	400	250	150	100	50
20	50	90	135	180	375	225	135	90	50
19	50	90	130	175	365	220	130	90	50
18	50	85	125	165	345	205	125	85	50
17	45	80	115	155	325	195	115	80	45
16	45	80	115	150	315	190	115	80	45
15	45	75	105	140	300	175	105	75	45
14	45	75	105	135	285	170	105	75	45
13	40	65	90	120	260	150	90	65	40
12	40	60	85	110	240	140	85	60	40
11	40	60	80	105	225	130	80	60	40
10	40	60	80	100	210	125	80	60	40
9	40	55	75	95	195	115	75	55	40
8	35	50	65	85	175	105	65	50	35
7	35	45	60	75	160	95	60	45	35
6	35	45	55	70	145	85	55	45	35
5	35	45	55	65	135	80	55	45	35
4	30	35	45	55	115	65	45	35	30
3	30	35	40	50	100	60	40	35	30

Tid	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment		Nedvarvning		
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30

7 - Styrka

Det här träningspasset är specifikt utformat med målsättningen att höja användarens mjölksyretröskel. Träningspassets tillämpa arbete-vilaförhållandet 1:3 med femton sekunders intervaller för maximal effekt och fyrtiofem sekunders viloperioder för återhämtning.

Watt per nivå/växel

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment		Nedvarvning			
Nivå	1	2	3	4	1	2	1	2	3	
21	50	100	150	200	400	50	150	100	50	
20	50	90	135	180	375	50	135	90	50	
19	50	90	130	175	365	50	130	90	50	
18	50	85	125	165	345	50	125	85	50	
17	45	80	115	155	325	45	115	80	45	
16	45	80	115	150	315	45	115	80	45	
15	45	75	105	140	300	45	105	75	45	
14	45	75	105	135	285	45	105	75	45	
13	40	65	90	120	260	40	90	65	40	
12	40	60	85	110	240	40	85	60	40	
11	40	60	80	105	225	40	80	60	40	
10	40	60	80	100	210	40	80	60	40	
9	40	55	75	95	195	40	75	55	40	
8	35	50	65	85	175	35	65	50	35	
7	35	45	60	75	160	35	60	45	35	
6	35	45	55	70	145	35	55	45	35	
5	35	45	55	65	135	35	55	45	35	
4	30	35	45	55	115	30	45	35	30	
3	30	35	40	50	100	30	40	35	30	

Tid	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	Uppvärmning				segment		Nedvarvning		
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30

8 - Cardio

Det här träningspasset är utformat för att vidmakthålla en krävande träning med en minuts toppmotstånd av de totala två och en halv minuternas kärnträning. Den förlängda ansträngningsperioden drar fördel av långsiktiga energiförråden och den totala aeroba kapaciteten, när den associeras med hastigheter som ställer mycket påfrestande kardiovaskulära krav. Användare kommer att dra nytta av en 45 sekunders återhämtningsperiod innan nästa intervall påbörjas.


Watt per nivå/växel

Tid	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Uppvärmning				segment					Nedvarvning		
Nivå	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3
21	50	100	150	200	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	95	115	135	115	95	55	45	35

Tid	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	Uppvärmning				segment					Nedvarvning		
4	30	35	45	55	80	95	115	95	80	45	35	30
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

9 - Pulskontroll

Träningspasset Hjärtfrekvenskontroll (HRC) försöker få användaren att nå sin målpuls på 3-5 minuter och sedan förbli på den nivån under återstoden av programmet. En **Avslappning** ligger i slutet av programmet. HRC körs med konstant effekt och därmed definierat watt-tal.

 **Obs:** Detta träningspass kräver att användaren bär en 5 KHz Polar®-sändare eller ett kompatibelt hjärtfrekvensbälte. Hjärtfrekvensträningspasset (HRCP) kan inte väljas på kontrollpanelen såvida den inte hittar en hjärtfrekvenssignal. Träningspasset för pulskontroll fungerar inte med hjärtfrekvenssystem med kardiouchkontakt.

Användaren väljer en målsättningsnivå för pulsen, vars standard är 75 % av maximum. Gränser bör sättas så att en Målpuls HR (THR) lägre än 60 % av max eller mer än 95 % av max inte kan ställas in.

Maxpuls-formel: $208 - (0,7 \times \text{Ålder})$.

Protokollet påbörjas på Nivå II, med ingångspunkten baserad på målpulsen.

- 80–120 BPM = Steg 6
- 121–127 BPM = Steg 8
- 128–134 BPM = Steg 10
- 135–120 BPM = Steg 12

Ett löpande puls-till-puls BPM-värde mäts kontinuerligt.

Var 15:e sekund kontrolleras användarens pulsfrekvens och en förväntad funktion utvärderas (beslut). Detta subtraheras från målsättningsnivån för pulsen för att skapa ett felvärde som delas in i skalor och läggs till det nuvarande belastningsvärdet. Det finns en maximal nivå om 15 steg per beslut.

Ett diagram bestående av steg och watt har skapats. Det har fyra definierade nivåer:

- Steg 1 sammanställer belastningen från steg 1 till 5.
- Steg 2 sammanställer belastningen från steg 6 till 18.
- Etapp 3 ökar belastningen successivt från Steg 19 till Steg 39.
- Etapp 4 ökar belastningen successivt från Steg 40 till Steg 100.

Användaren har full kontroll över lutningen genom hela programmet, alltså har lutningen inte alls med programmet att göra. Användaren har begränsad kontroll över belastningen, då användarens val inte är permanenta. Vid nästa steg kan en ny belastning väljas av mjukvaran såsom det beskrivs ovan för att åsidosätta alla användarmodifieringar.

Om användaren trycker på **NIVÅ** tangenten, kan han/hon i realtid ändra sin målnivå för pulsen. Använd inställningsdisplayen för val av hjärtpuls och backa tillbaka till det program som är igång, då ändras målpulsen i realtid.

Förlorad signal.

Om en signal förloras i två på varandra följande beslut (ungefär 30 sekunder), kommer displayen att pipa fyra gånger och visa följande; **PULSSIGNAL FÖRLORAD**; visa streck i BPM-fönstret; visa hjärtat i solid vitt. Under den period som ingen pulssignal finns är belastningen densamma.

Om pulssignalen fortfarande efter två beslut (ytterligare ca 30 sekunder) inte återkommit, gå då vidare till visa **INGEN SIGNAL FÖR PULS** på textområdet. Programmet kommer att minska arbetsbelastningen med 10 steg per minut till minimal arbetsbelastning eller steg 1. Efter en minut med minimal belastning gå till **Avbryt Aktivt Läge**.

Nedvarvning

Enligt standard inträffar **Varva ned** vid tiden för passet minus två minuter. **Varva Ned** går till 75 % av befintligt steg, sjunker sedan med 1 steg var 15e sekund för återstoden av **Nedvarvning**.



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • +1-888-462-9239 • +1-508-533-4300 • Fax +1-508-533-5183

www.cybexintl.com