



IC Bike SE/SEi

Assembly/Owner's Manual



Observera!



Denna bruksanvisning är automatiskt översatt från den ursprungliga bruksanvisningen av tillverkaren. Denna manual kan innehålla översättningsfel och faktafel. Om du vill se originalmanualen, vänligen kontrollera den engelska versionen.

Innehållsförteckning

Viktiga säkerhetsanvisningar

07 Varningsetiketter / Serienummer

Montering

09 Specifikationer
10 Reservdelar, hårdvara och verktyg
12 Montering
23 Montering av skoklämmor (klämmor)
24 Justeringar

Funktioner

27 Konsol
29 JRNY
29 Laddning och Bluetooth
29 Hjärtfrekvens

Verksamheter

32 Verksamheter
34 Att komma igång
36 Inställningsläge för konsol
38 Underhåll
40 Felsökning

Garanti

45 Garanti (endast USA/Kanada)

För att garantin ska gälla ska du behålla originalinköpsbeviset och registrera följande uppgifter:

Serienummer _____

Datum för inköp _____

IF köpt i USA/Kanada:

För att registrera din produktgaranti, gå till: www.bowflex.com/register eller ring 1 (800) 605-3369.

Vid köp utanför USA/Kanada:

För att registrera din produktgaranti, kontakta din lokala distributör.

För information om produktgaranti eller om du har frågor eller problem med din produkt, kontakta din lokala distributör. För att hitta din lokala distributör, gå till: global.bowflex.com

BowFlex Inc, 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.bowflex.com - Kundservice: Nordamerika (800) 605- 3369, cs@BowFlex.com | BowFlex (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.bowflex.cn - 86 21 6115 9668 | utanför USA global.bowflex.com | Tryckt i Kina | © 2023 Bowflex, Inc. | Bowflex, Bowflex-logotypen och JRNY är varumärken som ägs eller licensieras av BowFlex Inc. och som är registrerade eller på annat sätt skyddade enligt allmän lag i USA och andra länder. Andra varumärken tillhör sina respektive ägare. Bluetooth®-ordmärket och logotyperna är registrerade varumärken som ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken av BowFlex Inc. sker under licens.

Originalhandbok - endast engelsk version



Skanna QR-koden för att ladda ner JRNY™-appen och komma igång redan idag.

Viktiga
säkerhetsan
visningar

När du använder en elektrisk apparat bör du alltid följa grundläggande försiktighetsåtgärder, inklusive följande:



Denna symbol indikerar en potentiellt farlig situation som, om den inte undviks, kan leda till dödsfall eller allvarliga personskador.

Följ följande varningar:



Läs och förstå alla varningar på maskinen. Läs noga igenom och förstå monteringsanvisningarna.

- Håll alltid åskådare och barn borta från den produkt du monterar.
- Anslut inte strömförsörjningen till maskinen förrän du har fått instruktioner om detta.
- För att minska risken för elektriska stötar eller oövervakad användning ska du alltid koppla ur nätadaptern från vägguttaget och maskinen och vänta 5 minuter innan du rengör, underhåller eller reparerar maskinen. Placera nätadaptern på en säker plats.
- Montera inte maskinen utomhus eller på en våt eller fuktig plats.
- Se till att monteringen sker i ett lämpligt arbetsutrymme, på avstånd från fotgängare och från personer som befinner sig i närheten.
- Vissa av maskinens komponenter kan vara tunga eller otympliga. Använd en andra person när du utför monteringssteg som involverar dessa delar. Utför inte steg som innebär tunga lyft eller besvärliga rörelser på egen hand.
- Ställ upp maskinen på ett stabilt, plant och horisontellt underlag.
- Försök inte ändra maskinens konstruktion eller funktion. Detta kan äventyra maskinens säkerhet och gör att garantin upphör att gälla.
- Om reservdelar behövs, använd endast originalreservdelar och hårdvara från BowFlex. Underlåtenhet att använda originalreservdelar kan orsaka risk för användare, hindra maskinen från att fungera korrekt och upphäva garantin.
- Använd inte maskinen och ta den inte i drift förrän den har monterats helt och hållet och har inspekterats för korrekt funktion i enlighet med handboken.

- Läs och förstå hela bruksanvisningen som medföljer maskinen innan den används första gången. Spara handboken för framtida referens.
- Utför alla monteringssteg i angiven ordningsföljd. Felaktig montering kan leda till personskador eller felaktig funktion.
- Anslut endast maskinen till ett korrekt jordat uttag.
- Håll nätadaptern borta från värmekällor och heta ytor.

**SPARA DESSA
INSTRUKTIONER.**

Viktiga säkerhetsanvisningar

Följ följande varningar innan du använder utrustningen:



Läs och förstå hela bruksanvisningen. Spara handboken för framtida referens.

Läs och förstå alla varningar på maskinen. Om varningsetiketterna vid något tillfälle lossnar, blir oläsliga eller lossnar, byt ut etiketterna. Om köpt i USA/

Kanada, kontakta kundtjänst för ersättningsetiketter. Vid köp utanför USA/Kanada, kontakta din lokala distributör.

rörliga delar. Stick inte in fingrar eller andra föremål i träningsutrustningens rörliga delar.

- Barn får inte vistas på eller i närheten av maskinen. Rörliga delar och andra egenskaper hos maskinen kan vara farliga för barn.
- Ej avsedd att användas av personer under 14 år.
- Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller en ny hälso- och kostplan. Sluta träna om du känner smärta eller stramhet i bröstet, blir andfådd eller känner dig svimfärdig. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd värdena beräknas eller mäts av maskinens dator endast för referensändamål. Pulsens som visas på konsolen är en uppskattning och bör endast användas som referens.
- Före varje användning ska maskinen undersökas med avseende på skador på nätkabel, nätuttag, lösa delar eller tecken på slitage. Använd inte maskinen om den är i sådant skick. Kontrollera sits, pedaler och vevarmar noga. Vid köp i USA/Kanada, kontakta kundtjänst för reparationsinformation. Vid köp utanför USA/Kanada, kontakta din lokala distributör för reparationsinformation.
- Denna apparat får endast användas med det medföljande nätaggregatet eller ett utbytesnätaggregat som tillhandahålls av BowFlex Inc.
- Maximal användarvikt: 150 kg (330 lbs.). Använd inte enheten om du väger mer än detta.
- BowFlex™ IC Bike SE är endast avsedd för hemmabruk. Placera eller använd inte maskinen i en kommersiell eller institutionell miljö. Detta inkluderar gym, företag, arbetsplatser, klubbar, fitnesscenter och alla offentliga eller privata enheter som har en maskin för användning av sina medlemmar, kunder, anställda eller dotterbolag.
- BowFlex™ IC Bike SEi är avsedd för hemmabruk/konsument eller studio/institutionell användning. När maskinen placeras i en studio-/institutionsmiljö bör användningen begränsas till mindre än 3 timmar per dag, och den bör endast användas i områden där åtkomst till och kontroll av maskinen hanteras och övervakas av godkänd personal. Graden av hantering beror bland annat på den specifika miljö där maskinen är placerad, säkerheten i den miljön och användarnas förtrogenhet med utrustningen. Eftersom andra kommer att ha använt maskinen tidigare ska du se till att sätet, pedalerna och styret är korrekt justerade, åtdragna och säkrade.
- Bär inte lösa kläder eller smycken. Denna maskin innehåller

- Använd alltid gymnastikskor med gummisula eller cykelskor med klackar när du använder maskinen. Använd inte maskinen barfota eller med enbart strumpor.
- Ställ upp och använd maskinen på ett fast, jämnt och horisontellt underlag.
- Kliv inte av maskinen förrän pedalerna har stannat helt.
- Se till att pedalerna är stabila innan du kliver på dem. Var försiktig när du kliver på och av maskinen.
- Koppla bort all ström innan du utför service på maskinen.
- Använd inte maskinen utomhus eller på fuktiga eller våta platser. Håll pedalerna rena och torra.
- Håll minst 0,6 m (24 in) fritt längs den sida som används för att komma åt maskinen och bakom maskinen. Detta är det rekommenderade säkerhetsavståndet för åtkomst, passage och nödavstigning från maskinen. Håll tredje part borta från detta utrymme när maskinen används.
- Överansträng dig inte under träningen. Använd maskinen på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning.
- Utför alla regelbundna och periodiska underhållsåtgärder som rekommenderas i instruktionsboken.
- Tappa inte ner eller placera föremål i någon av maskinens öppningar.
- Justera alla positionsjusteringsanordningar korrekt och koppla in dem på ett säkert sätt. Se till att justeringsanordningarna inte träffar användaren.
- Träning på denna maskin kräver koordination och balans.

Var beredd på att förändringar i hastighet och motståndsnivå kan förekomma under träningspasset och var uppmärksam för att undvika balansförlust och eventuella skador.

- Eftersom maskinen arbetar med en fast växel får du inte backa eller backa pedalerna. Om du gör det kan pedalerna lossna, vilket kan leda till skador på maskinen och/eller personskador på användaren. Använd aldrig maskinen med lösa pedaler.
- För säker förvaring av maskinen, koppla bort strömförsörjningen och placera den på en säker plats. Dra åt bromsen/motståndet
Justeringsknappen enligt beskrivningen tills svänghjulet är låst. Placera maskinen på en säker plats, borta från barn och husdjur.
- Denna apparat är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller brist på erfarenhet och kunskap, om de inte har fått tillsyn eller instruktioner om användning av apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet.
- Denna cykel kan inte stoppa pedalerna oberoende av svänghjulet. Sänk farten för att bromsa svänghjulet och pedalerna till stopp. Kliv inte av cykeln förrän pedalerna har stannat helt. Tänk på att de rörliga pedalerna kan träffa baksidan av benen.
- Barn bör hållas under uppsikt så att de inte leker med apparaten.

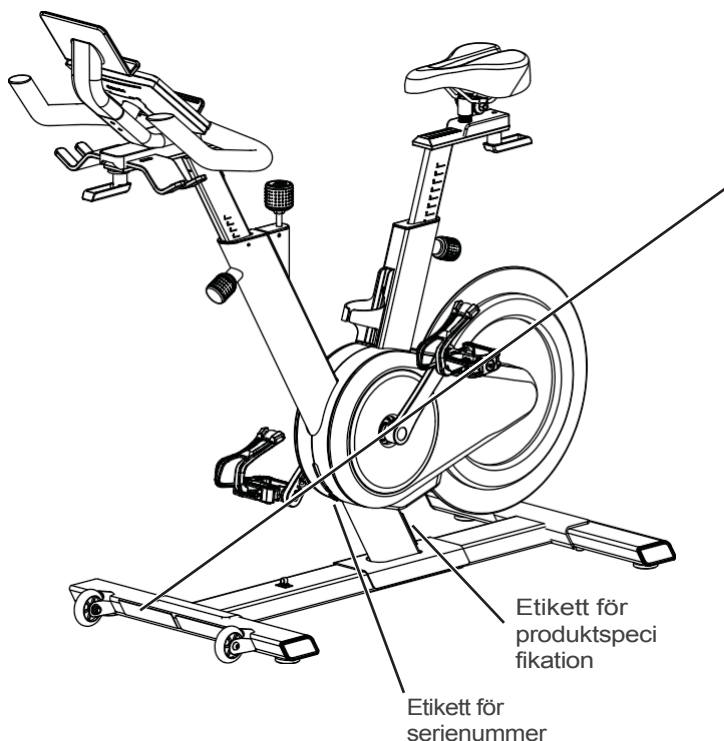
• SPARA DESSA INSTRUKTIONER.

BowFlex™ IC Cykel SE

VARNING! 

Läs, förstå och följ alla varningar på maskinen. Håll barn och husdjur på avstånd. Ej avsedd att användas av personer under 14 år. Se bruksanvisningen för ytterligare varningar och säkerhetsinformation. Skador eller dödsfall kan inträffa om man inte är försiktig när man använder maskinen. Den maximala användarvikten för denna maskin är 150 kg (330 lbs). Den puls som visas är en uppskattning och ska endast användas som referens. Endast för konsumentbruk. Rådfråga läkare innan du använder någon träningsutrustning. Ställ upp och använd den stationära träningscykeln på en fast, jämn yta. Var försiktig när du monterar och demonterar den stationära träningsutrustningen. Stanna maskinen helt innan du kliver av den. Snurrande pedaler kan orsaka skador. Denna träningscykel har inget frihjul och pedalhastigheten måste minskas på ett kontrollerat sätt.

(Etikett finns endast på engelska och franska).




BowFlex™ IC Cykel SEi

VARNING! 

Läs, förstå och följ alla varningar på maskinen. Håll barn och husdjur på avstånd. Ej avsedd att användas av personer under 14 år. Se bruksanvisningen för ytterligare varningar och säkerhetsinformation. Skador eller dödsfall kan inträffa om man inte är försiktig när man använder maskinen. Den maximala användarvikten för denna maskin är 150 kg (330 lbs). Den puls som visas är en uppskattning och ska endast användas som referens. Använd den stationära träningsutrustningen i en övervakad miljö. Rådgör med en läkare innan du använder någon träningsutrustning. Ställ upp och använd den stationära träningscykeln på en fast, jämn yta. Var försiktig när du monterar och demonterar den stationära träningsutrustningen. Stanna maskinen helt innan du kliver av den. Snurrande pedaler kan orsaka skador. Denna träningscykel har inget frihjul och pedalhastigheten måste minskas på ett kontrollerat sätt.

Överensstämmelse med FCC

Ändringar eller modifieringar av denna enhet får inte uttryckligen

 godkänd av den part som ansvarar för efterlevnaden kan upphäva användarens rätt att använda utrustningen.

Denna produkt uppfyller kraven i del 15 i FCC-reglerna. Användningen är underkastad följande två villkor: (1) Denna enhet får inte orsaka skadliga störningar, och (2) denna enhet måste acceptera alla mottagna störningar, inklusive störningar som kan orsaka oönskad funktion.

Obs: Denna produkt har testats och befunnits uppfylla gränsvärdena för en digital enhet av klass B, enligt CFR47 del 15 underavdelning B i FCC-reglerna. Dessa gränsvärden är utformade för att ge ett rimligt skydd mot skadliga störningar i en typisk installation. Denna utrustning genererar radiofrekvensenergi

och kan, om den inte installeras och används i enlighet med instruktionerna, orsaka skadliga störningar på radiokommunikationer.

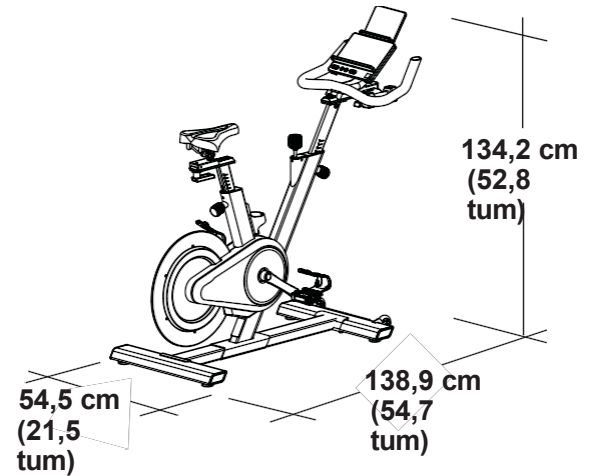
Det finns dock ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå i en viss installation. I det osannolika fallet att denna utrustning orsakar skadliga störningar på radio- eller TV-mottagning, vilket kan fastställas genom att stänga av och sätta på utrustningen, uppmantras användaren att försöka korrigera störningen genom en eller flera av följande åtgärder:

- Rikta om eller flytta mottagarantennen.
- Öka avståndet mellan utrustning och mottagare.
- Kontakta återförsäljaren eller en erfaren radio/TV-tekniker för hjälp.

Denna produkt överensstämmer med det europeiska direktivet om radioutrustning 2014/53/EU

Montering

Maximal användarvikt	150 kg (330 lb.)
Utrustningens totala ytare (fotavtryck)	7570 cm ² (1176 in ²)
Maskinens vikt	61,4 kg (135,4 lbs.)
Hantlarnas vikt	2,7 kg (6 lbs.)
Strömkrav (nätadapter)	Ingångsspänning: 90-240V AC, 50-60Hz, 1.5A Utgångsspänning: 12V DC, 3A



Kassera INTE denna produkt som avfall. Denna produkt skall återvinnas. För korrekt avfallshantering av denna produkt, följ de föreskrivna metoderna på en godkänd avfallsstation.

BeFore Montering

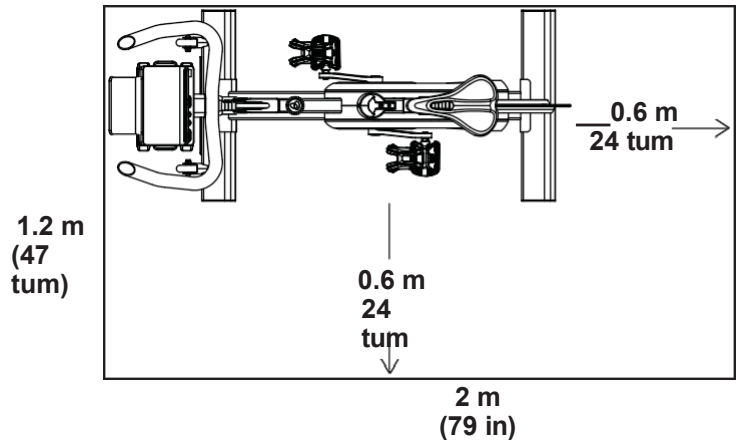
Välj den plats där du skall ställa upp och använda maskinen. För säker drift måste platsen vara på en hård, jämn yta. Håll träningsområdet fritt 0,6 m (24 in) längs den sida som används för att komma åt maskinen och på baksidan av maskinen. Vi rekommenderar en monteringsyta på 1,8 m x 2,6 m (71 in x 102 in). Beräknad tid för att montera maskinen är 45 - 50 minuter. Tillåt en träningsyta på minst 1,2 m x 2 m (47 in x 79 in).

OBSERVERA: Inspektera maskinen för att se om det finns några skador på grund av leveransen. Om skador upptäcks, kontakta kundtjänst (inom USA/Kanada) eller din lokala distributör (utanför USA/Kanada) för hjälp.

Grundläggande monteringsstips

Följ dessa grundläggande punkter när du monterar din maskin:

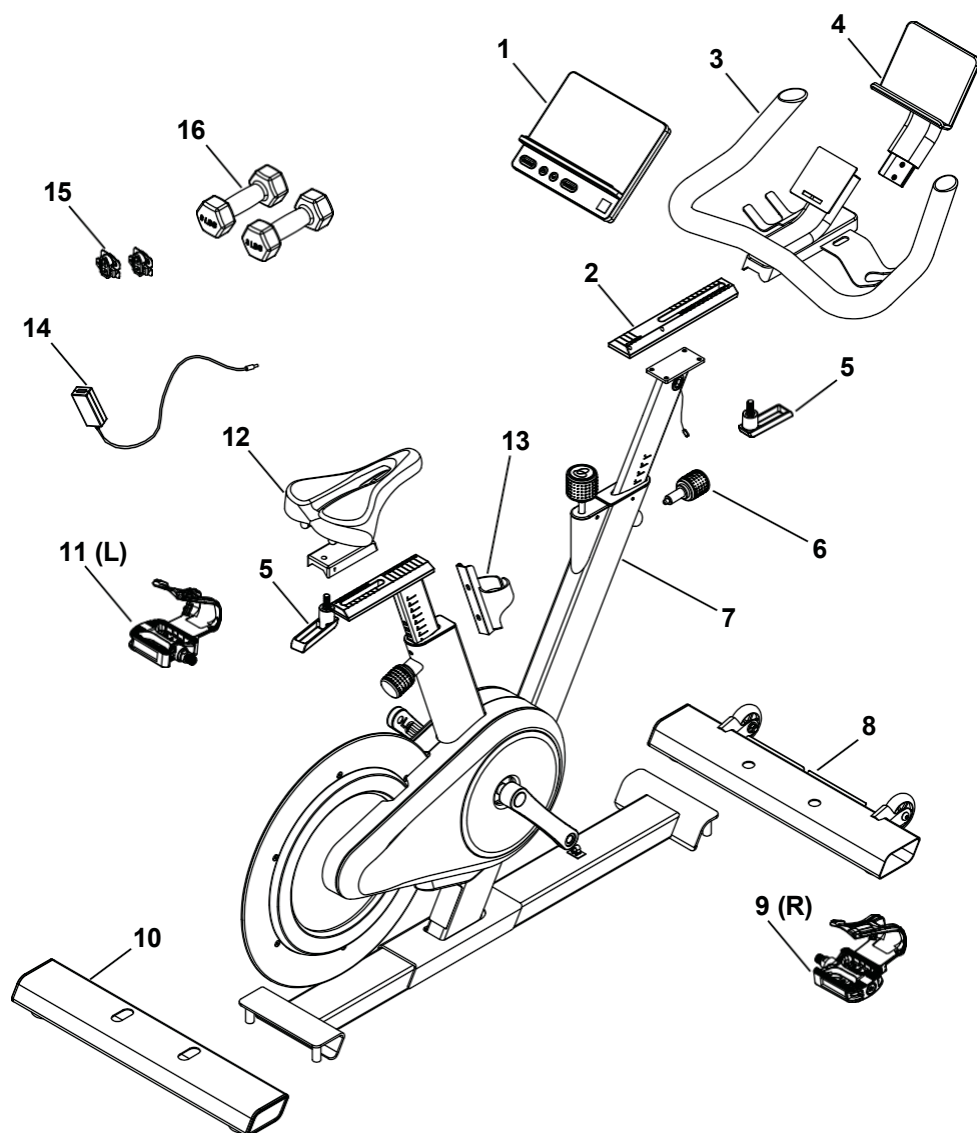
- Läs och förstå "Viktiga säkerhetsanvisningar" före montering.
- Samla alla delar som behövs för varje monteringssteg.
- Använd de rekommenderade skiftnycklarna och vrid bultarna och muttrarna åt höger (medurs) för att dra åt, och åt vänster (moturs) för att lossa, om inget annat anges.
- Vid montering av 2 delar, lyft försiktigt och titta genom bulthålen för att lättare kunna föra in bulten genom hålen.
- Montering kräver 2 personer.



För monteringsvideo, vänligen besök:

www.bowflex.com/getting-started.html

Reservdelar, hårdvara
och verktyg



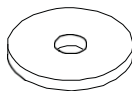
Artik el	Antal	Beskrivning
1	1	Konsol
2	1	Styrspår, styrhandtag (inuti styrhandtagets reglage)
3	1	Handtag
4	1	Medierack
5	2	Justeringshandtag*
6	1	Justeringsratt, styrstång*
7	1	Huvudmontering
8	1	Stabilisator, fram

Artikel	Antal	Beskrivning
9	1	Pedal, höger (R)
10	1	Stabilisator, bakre
11	1	Pedal, vänster (L)
12	1	Säte
13	1	Hållare för vattenflaska
14	1	Nätadapter
15	2	Skoklämmor (Cleats)*
16	2	Hantlar

* Dessa artiklar är i väska med hårdvara.



A



B



C



D

Artikel	Antal	Beskrivning
A	4	Insexskruv, M8 x 25 med förmonterad plattbricka och fjäderbricka
B	2	Bred bricka, M10
C	4	Platt sexkantsskruv, M6 x 16 med gänglåsning
D	1	Kardborreband (i väska med handbok)

Obs: Utvalda delar av hårdvaran har levererats som reservdelar i hårdvarupåsen. Tänk på att det kan finnas kvar hårdvara när maskinen är korrekt monterad.

Verktyg

Inklusive



#2
6 mm



15 mm
17 mm



4 mm

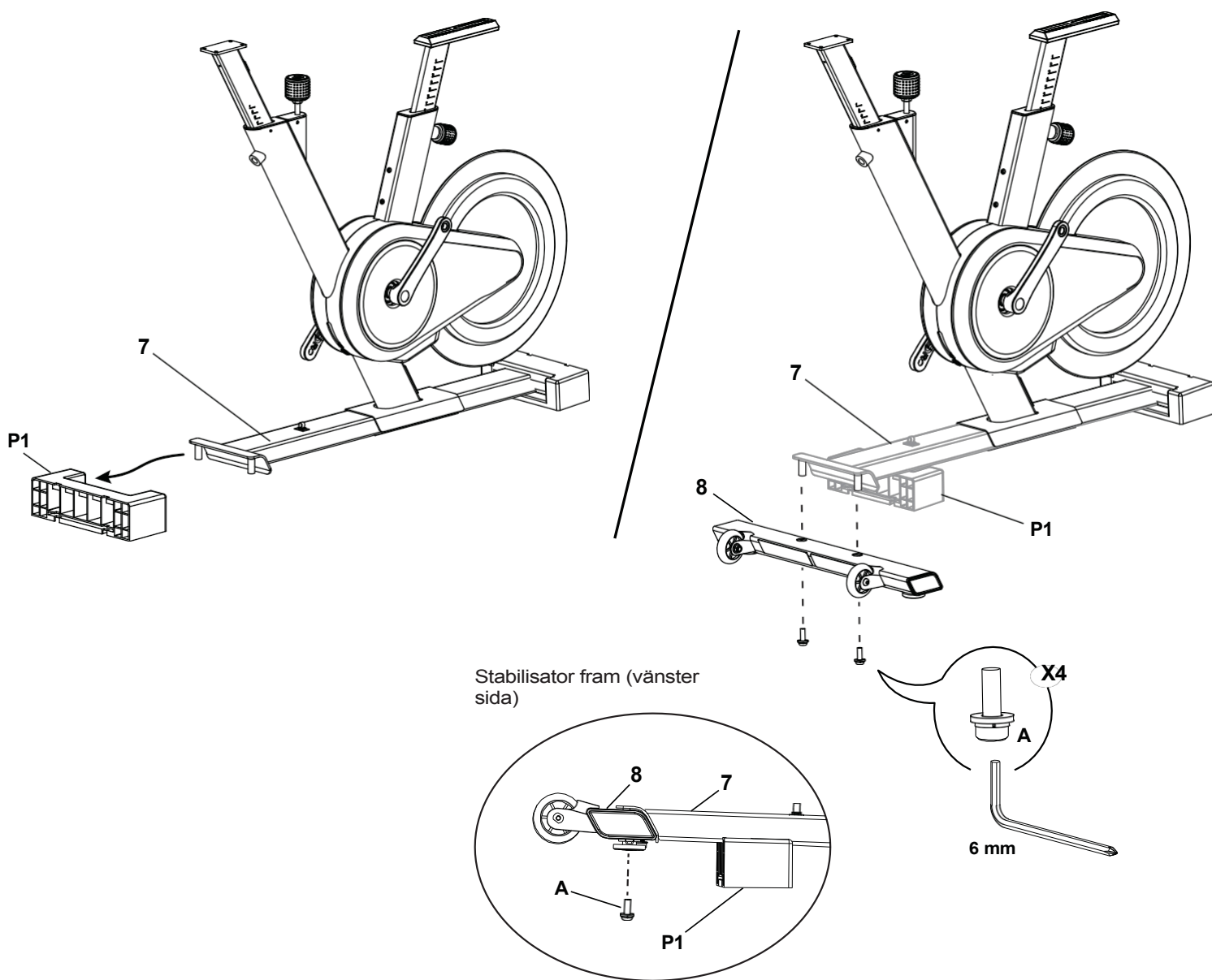
1A. Fäst främre stabilisator på ramen

! Vissa av maskinens komponenter kan vara tunga eller otympliga. Använd en andra person när du utför monteringssteg som involverar dessa delar. Utför inte steg som innebär tunga lyft eller besvärliga rörelser på egen hand.

Ta bort förpackningsmaterialet (P1) från främre stabilisatorfästet. Placera det under ramen bakom fästet för att stödja maskinens framsida.

Fäst den främre stabilisatorn. Dra åt hårdvaran helt och ta bort förpackningsmaterialet.

! Kontrollera att hårdvaran är helt åtdragen.



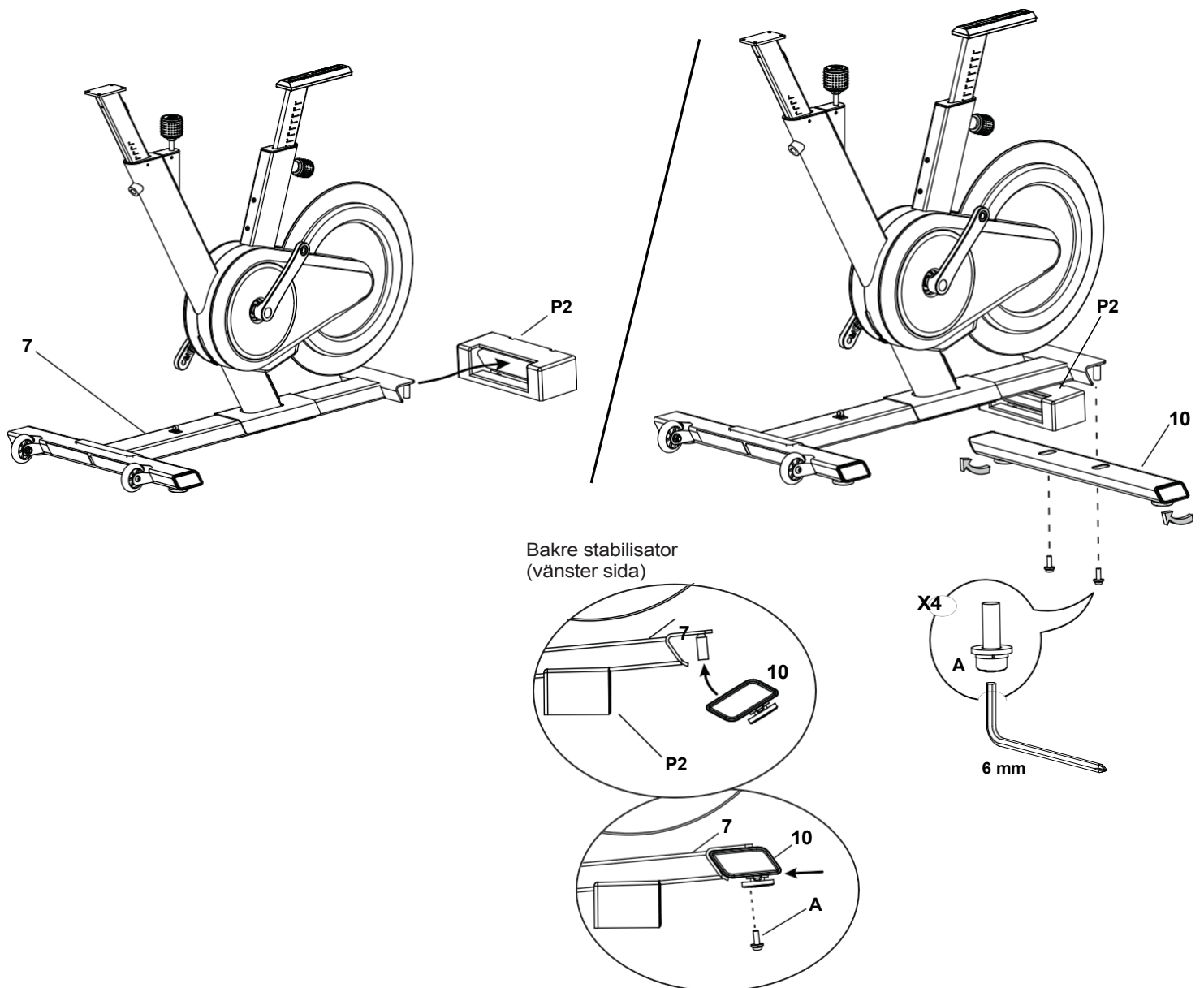
1B. Fäst bakre stabilisator på ramen

! Vissa av maskinens komponenter kan vara tunga eller otympliga. Använd en andra person när du utför monteringssteg som involverar dessa delar. Utför inte steg som innebär tunga lyft eller besvärliga rörelser på egen hand.

Ta bort förpackningsmaterialet (P2) från det bakre stabiliseringsfästet. Placera det under ramen framför fästet för att stödja maskinens bakre del.

Vrid den bakre stabilisatorn mot monteringsstolparna i fästet och skjut framåt till rätt läge. Dra åt skruvarna ordentligt och ta bort förpackningsmaterialet.

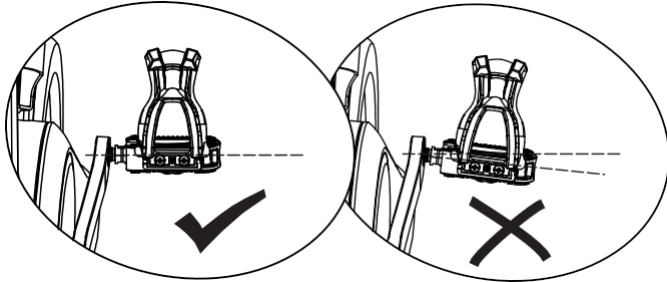
! Kontrollera att hårdvaran är helt åtdragen.



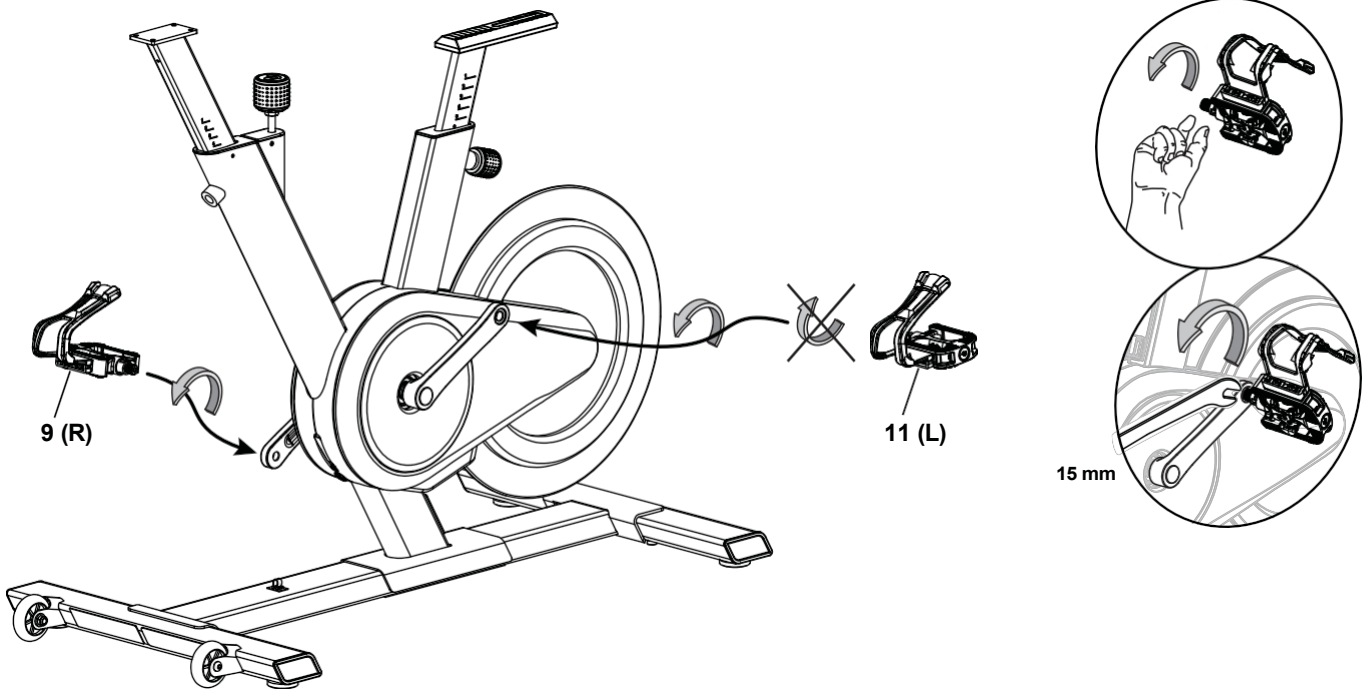
2. Montera pedalerna på ramenheten

! Om gängorna lossnar på grund av felaktig montering kan pedalerna lossna från cykeln och/eller gå sönder under användning, vilket kan leda till allvarliga skador på användaren.

Obs: Den vänstra pedalen har omvänd gänga. Var noga med att fästa pedalerna på rätt sida av cykeln. Orienteringen är baserad på en sittande position på cykeln. Vänster pedal har ett "L", höger pedal ett "R".



OBSERVERA: Pedalerna **MÅSTE** monteras rakt in i vevstakarna för hand, annars kan gängorna som fäster pedalerna lossna. Starta pedalen för hand. Om du känner motstånd och pedalen inte går lätt att vrida in i vevarmen, kontrollera att gängorna är korrekt inriktade. Se till att pedalen går rakt in i vevarmen. Om pedalen inte är i linje med öppningen, ta bort pedalen och börja om.



När pedalen har startats med flera handvarv i vevarmen, dra åt den helt med 15 mm skiftnyckeln.

Kontrollera att pedalen är helt åtdragen med skiftnyckeln.

Upprepa med den andra pedalen.

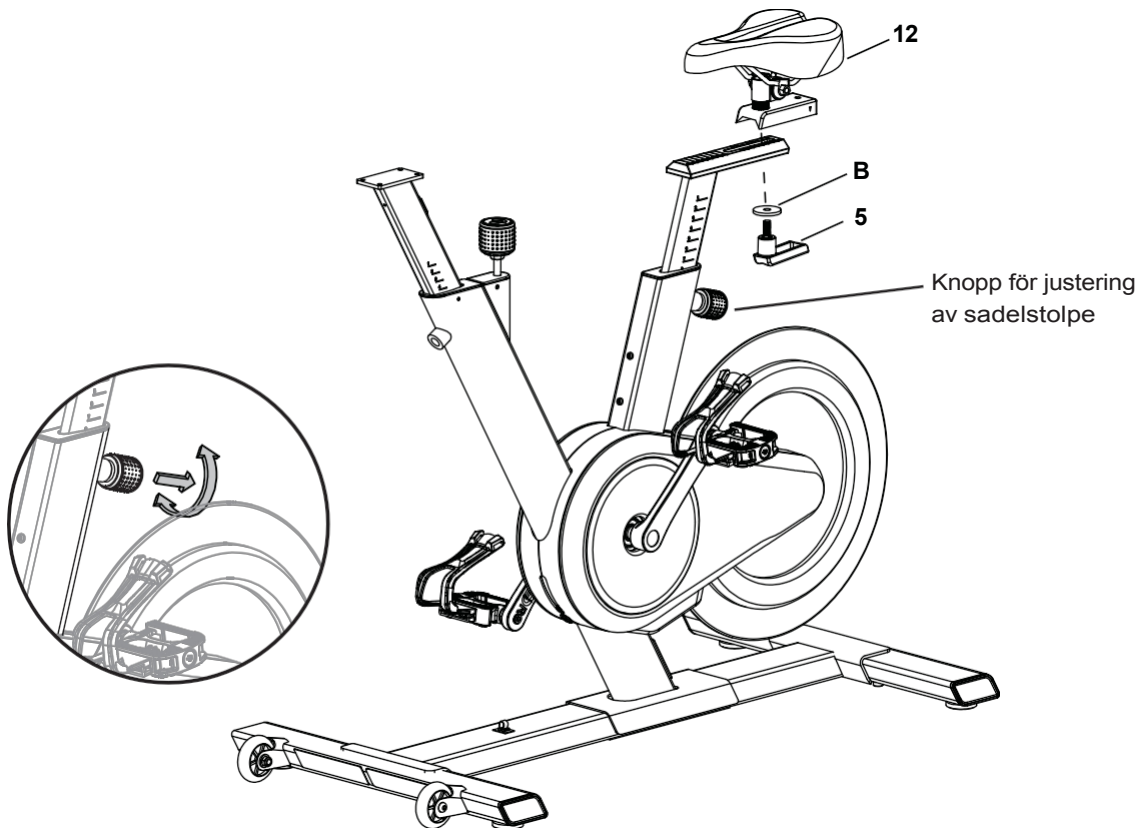
3. Montera sätesenheten

För att underlätta installationen av sätet kan det vara bra att justera sätesstolpens höjd. För att justera den, lossa vredet och dra för att lossa popstiftet medan du stöder stolpen för att förhindra att den faller ned. Flytta sätesstolpen till önskat läge.

! Lyft inte sadelstolpen över "STOP"-markeringen på sadelstolpen.

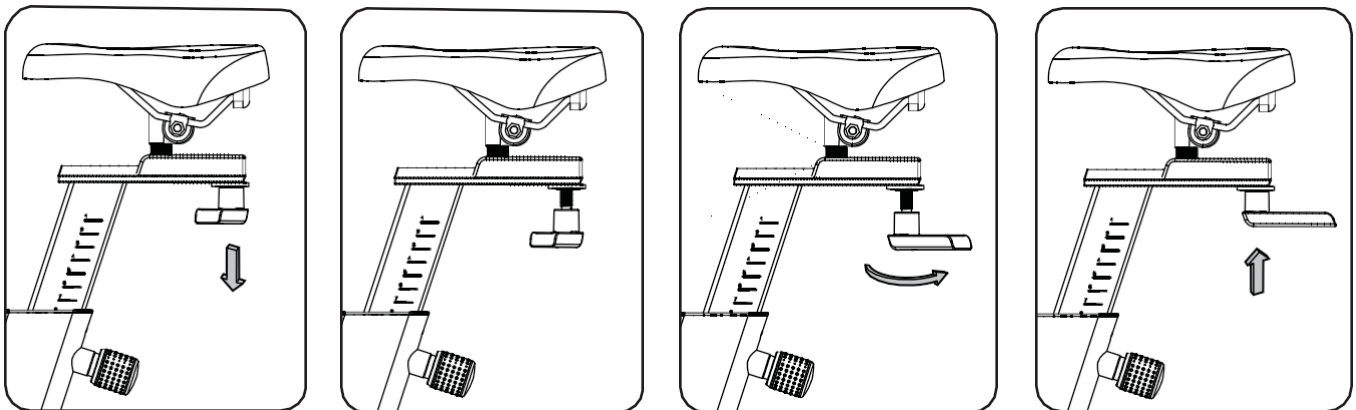
Släpp upp justeringsratten för att låsa popstiftet i önskat hål i sätesstolpen. Se till att stiftet är helt inkopplat och dra sedan åt justeringsratten helt.

Placera sätesenheten på sätesstolpens spår och montera sätesreglageets justeringshandtag (5) och den breda brickan (B). Dra åt helt. Handtaget ska vara i linje med sätesglidaren.



Obs: Om handtaget inte kan vridas på grund av konflikt med en annan del, dra ner handtaget, vrid det för att flytta det och tryck in det igen.


Fortsätt att vrida vid behov.



4. Fäst styrstolpens justeringsknapp och styrets spår

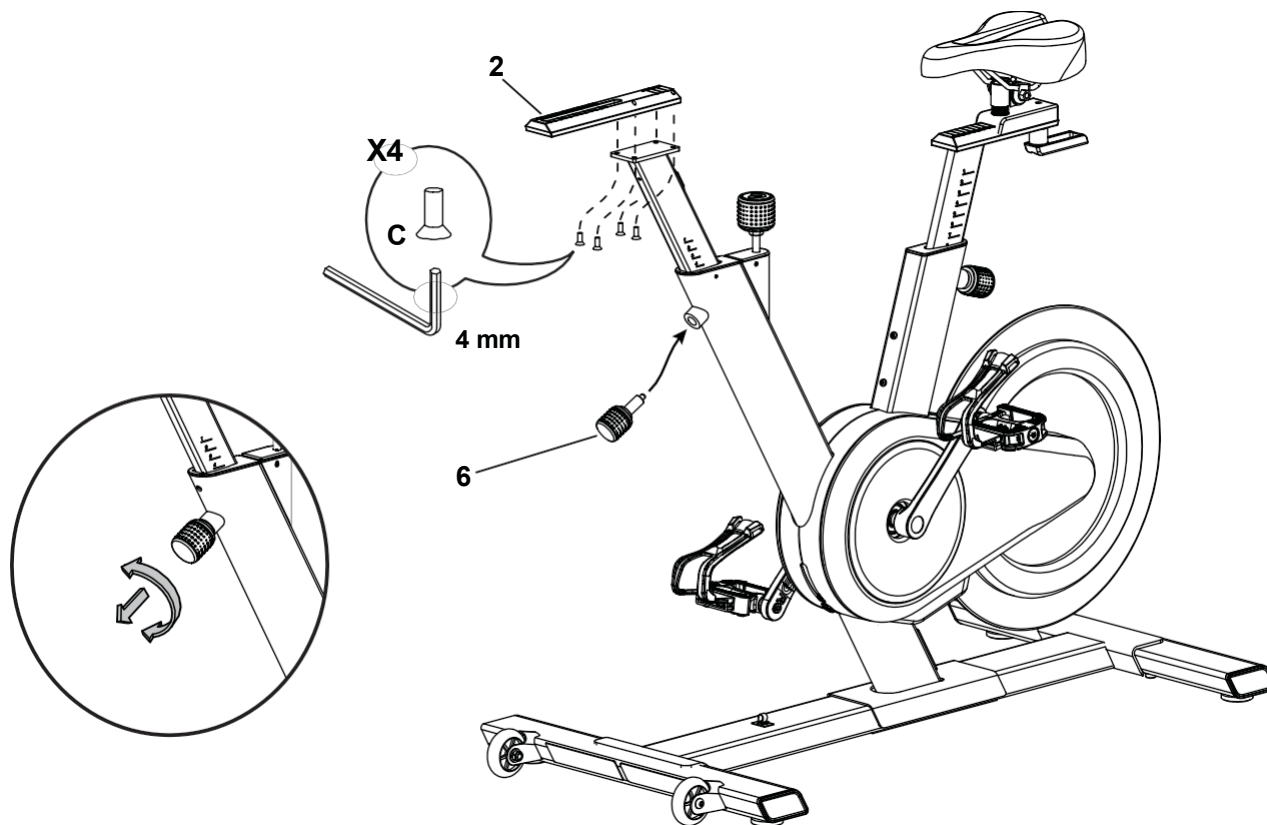
Dra åt styrstolpens justeringsknapp (6) i fästet på ramen. För enklare installation av styrskenan kan det vara bra att justera styrstolpens höjd. För att justera den, lossa ratten och dra för att lossa popstiftet medan du stöder stolpen för att förhindra att den faller ner. Flytta styrstolpen till önskad position.

OBSERVERA: Kapa eller kläm inte kabeln.

 Lyft inte styrstången över "STOP"-markeringen på styrstången.

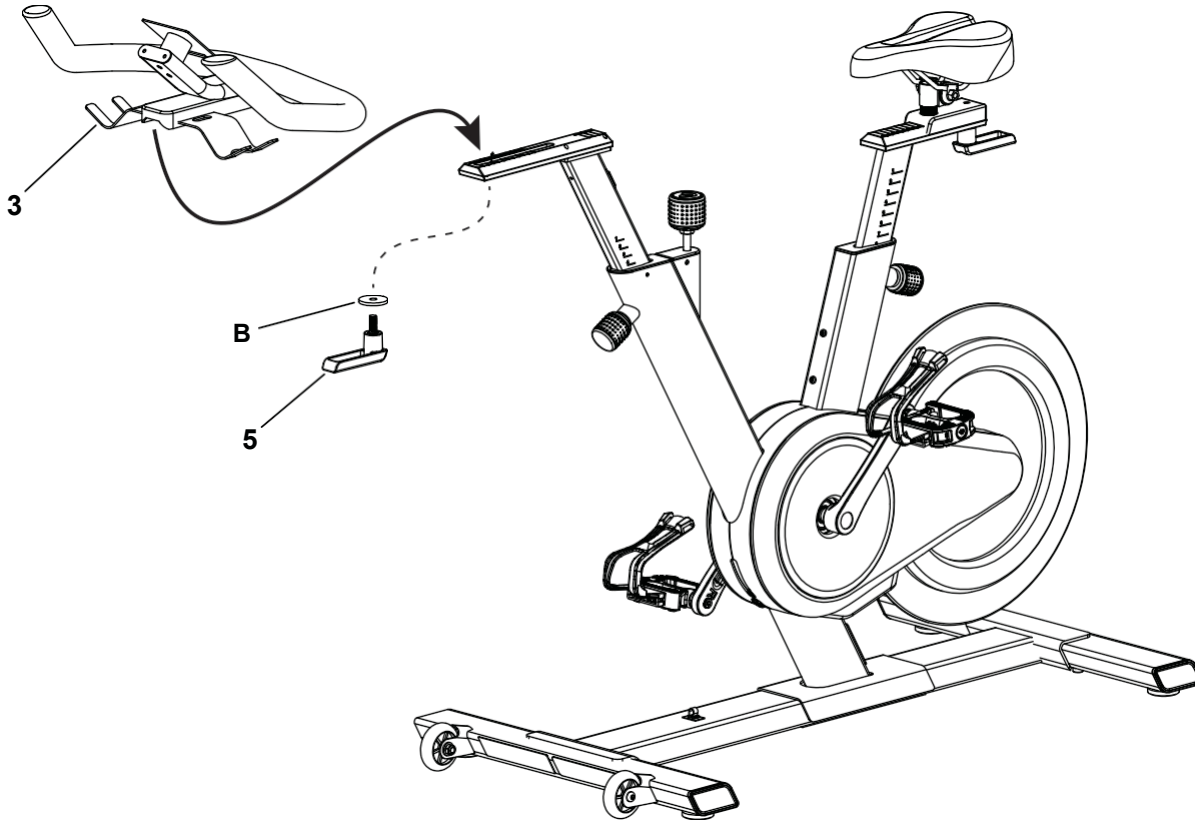
Släpp justeringsratten för att låsa pop-pin-stiftet i önskat hål i styrstången. Se till att stiftet är helt i ingrepp och dra sedan åt justeringsratten helt.

Rikta in styrspåret på styrstolpen och dra åt skruvarna helt.



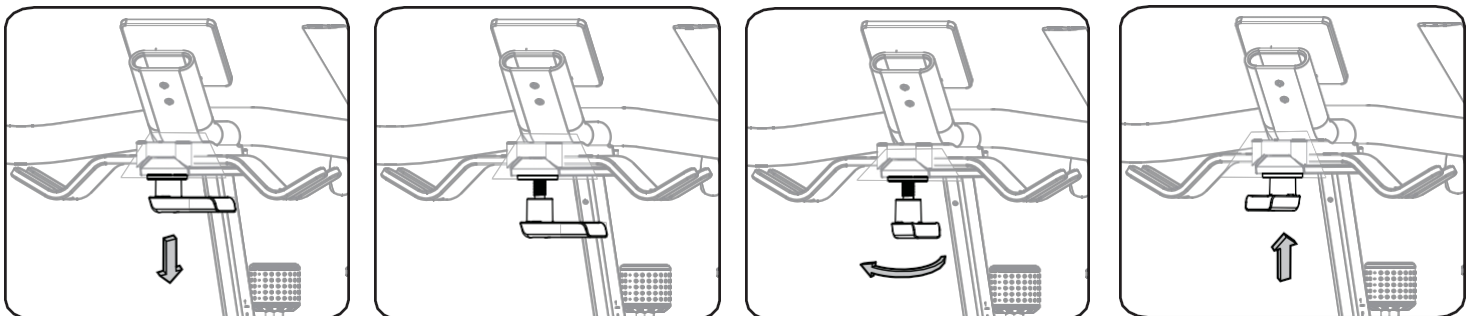
5. Montera styrenheten på ramenheten

Placera styrenheten på styrspåret och montera styrets justeringshandtag (5) och den breda brickan (B)
Dra åt helt. Handtaget ska vara i linje med styrets skjutreglage.



Obs: Om handtaget inte går att vrida på grund av konflikt med en annan del, dra ner handtaget, vrid det för att flytta det och tryck in det igen.

Fortsätt att vrida vid behov.

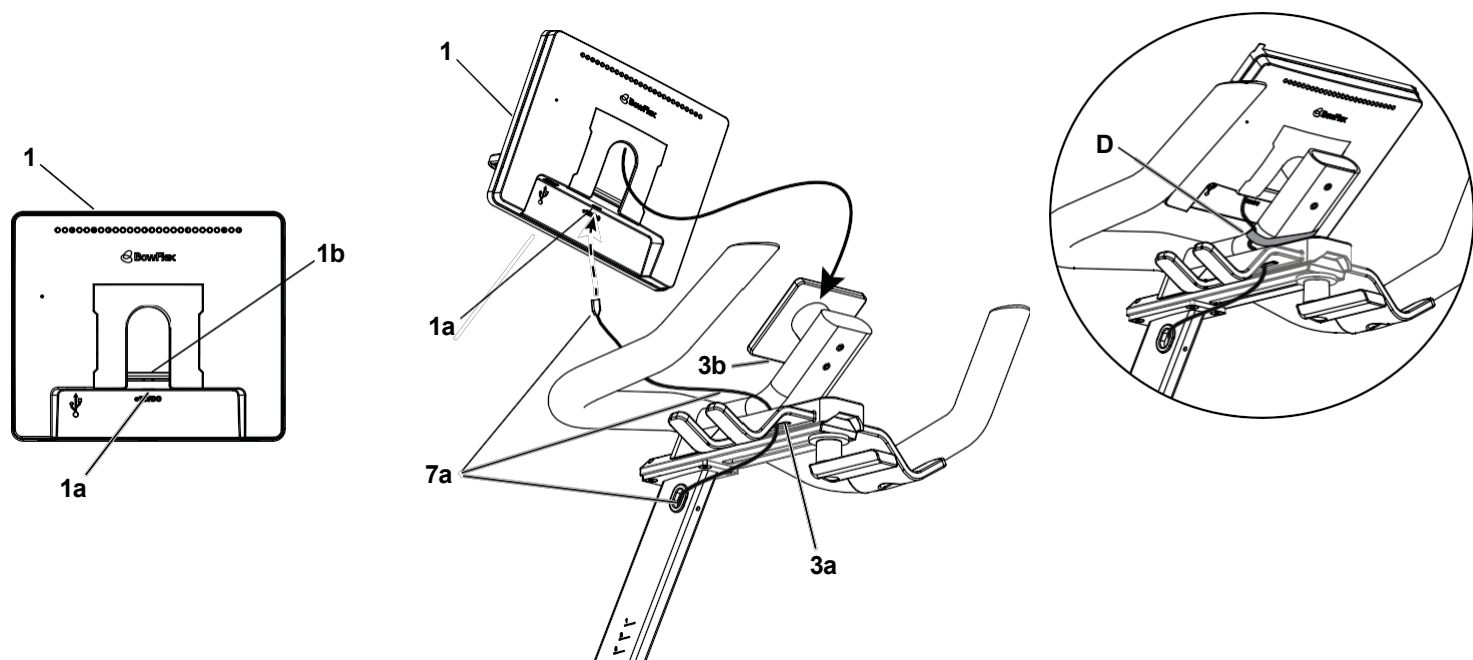


6. Montera konsolen på ramenheten

OBSERVERA: Dra datakabeln (7a) genom öppningen (3a) till kontakten (1a) på konsolen innan du skjuter konsolen på monteringsplattan. Om det behövs, dra försiktigt ut mer sladd ur styrstolpen.

Se till att den breda fliken (1b) på konsolen griper in i monteringsplattan (3b). Dra försiktigt upp konsolen för att kontrollera att den sitter fast ordentligt.

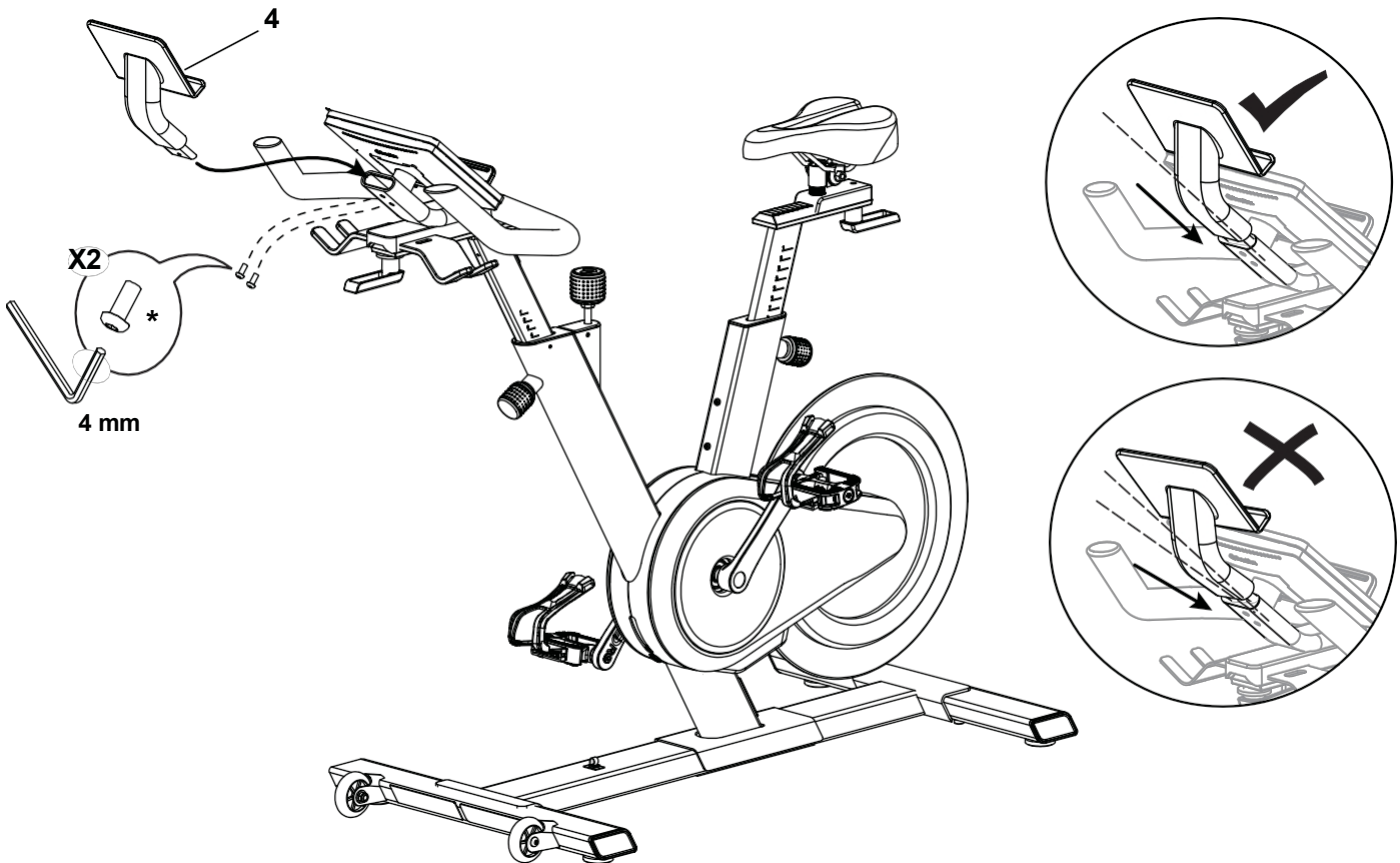
Klipp inte av eller kläm kabeln. Om det behövs för att hålla kabeln ur vägen kan du använda kardborreband (D) för att fästa den vid styrret. Se till att ha tillräckligt med spelrum för justeringsavstyret.



7. Montera mediaracket på ramenheten

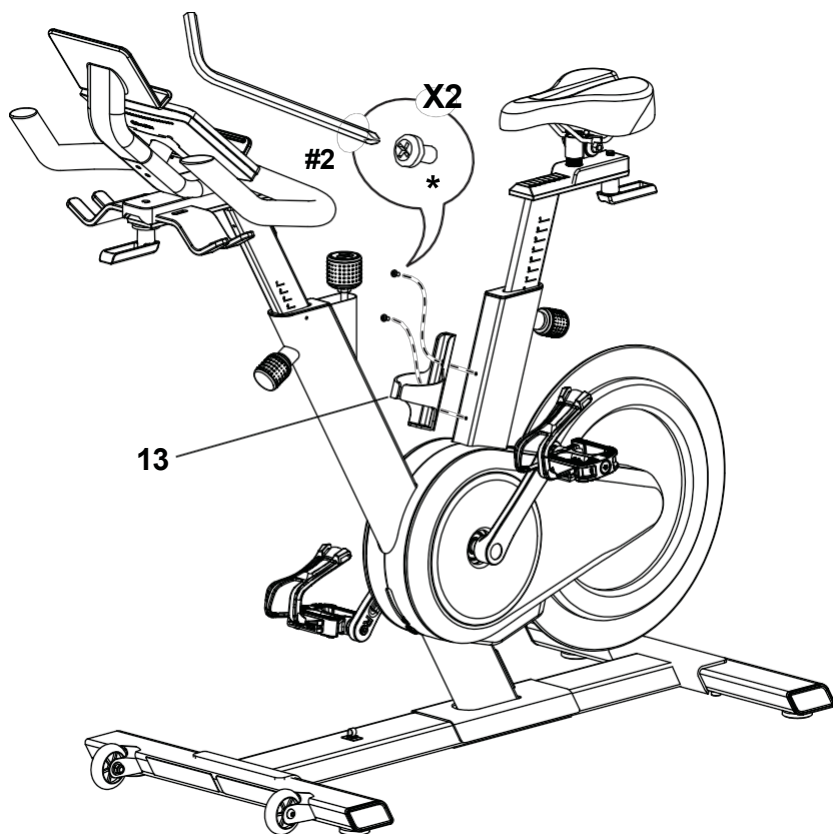
Obs: Hårdvaran (*) är förinstallerad och finns inte i hårdvarupåsen.

För in Media Rack-röret i styrret. När du riktar in hålen, luta Media Rack något uppåt för att säkerställa att rörets yttre yta är i jämnhöjd med den inre ytan på styrret. Se till att skruvarna håller fast mediaracket ordentligt.



8. Montera vattenflaskhållaren

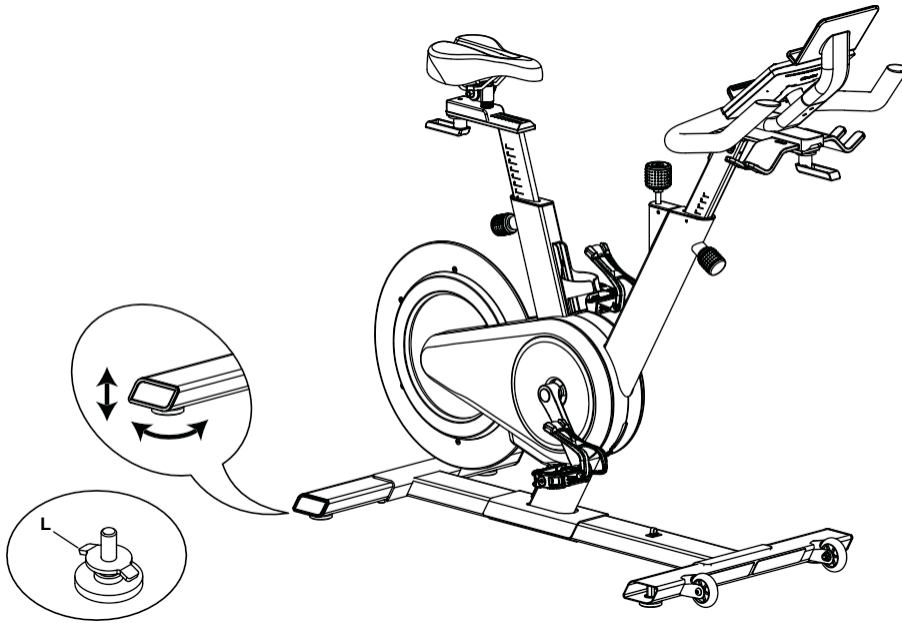
Obs: Hårdvaran (*) är förinstallerad och finns inte i hårdvarupåsen.



9. Justera nivåreglerarna efter behov

Nivåhållarna är placerade i vardera änden av stabilisatorerna. Lossa låsmuttern (L). Vrid på nivåhållaren för att justera höjden. Justera de bakre nivåhållarna tills maskinen är i våg. Dra åt låsmuttrarna. Justera sedan de främre nivåhållarna så att de kommer i kontakt med golvet och dra åt låsmuttrarna. Kontrollera att maskinen är i våg.

! Justera inte nivåreglerarna till en sådan höjd att de lossnar eller skruvas loss från maskinen. Du kan skada dig själv eller maskinen.

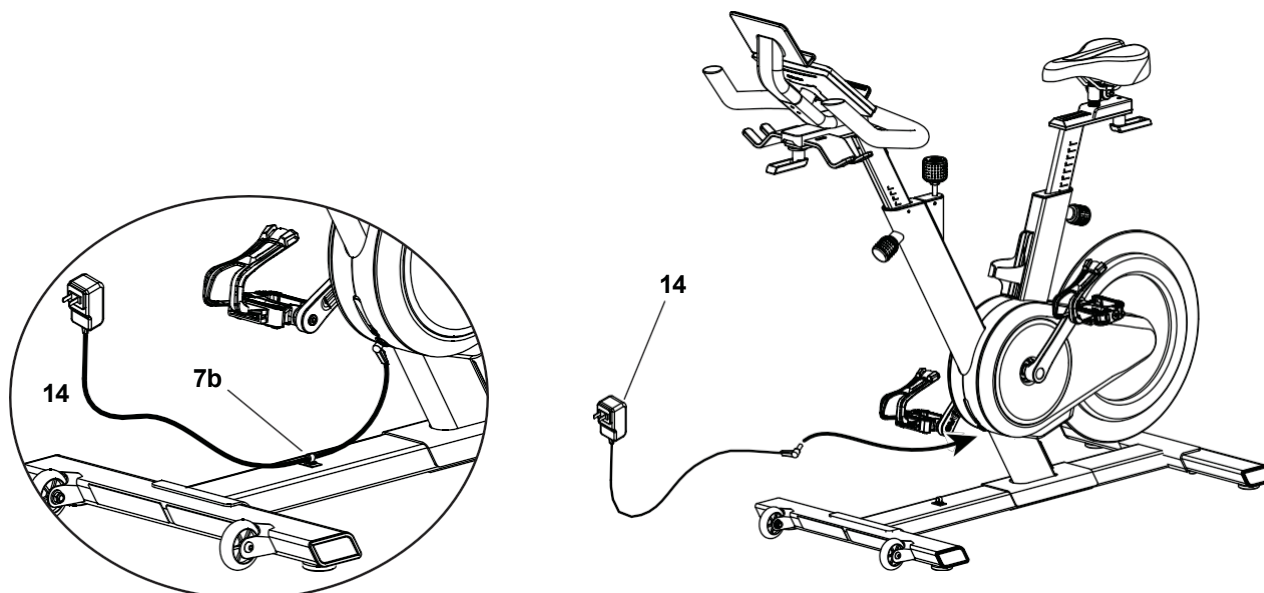


10. Anslut nätadaptern till ramenheten

OBSERVERA: Var noga med att använda rätt nätadapterkontakt för din region.

Se till att kontakten trycks in hela vägen i maskinens eluttag.

För att hålla nätadaptern borta från rörliga delar, säkra kabeln i kabelguiden (7b) på ramen. Var noga med att använda rätt nätadapterkontakt för din region.




11. Slutlig inspektion

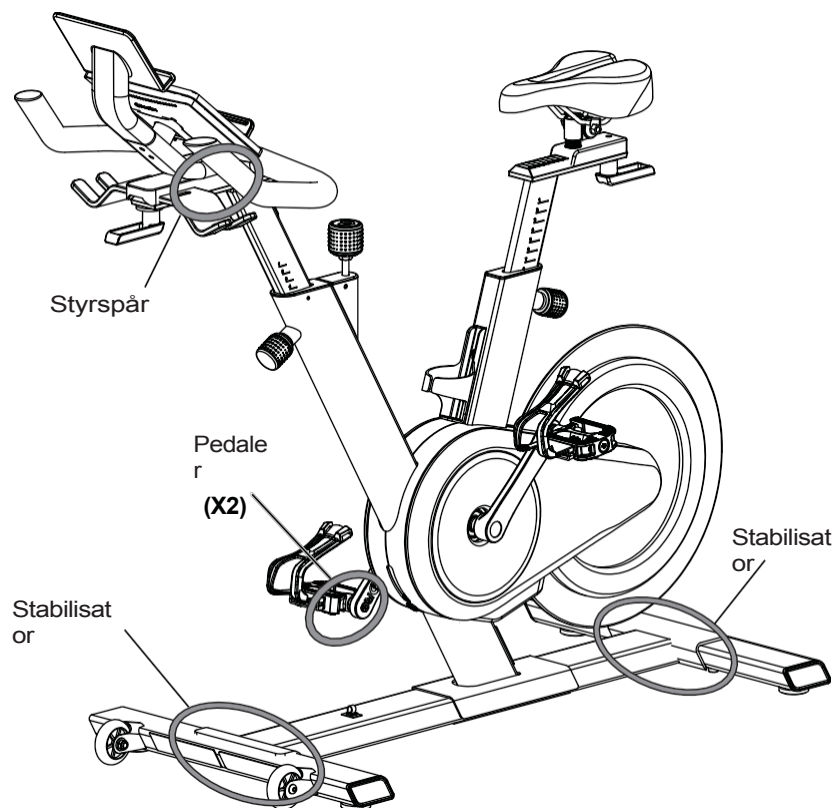
Inspektera din maskin för att säkerställa att all hårdvara är åtdragen och att komponenterna är korrekt monterade. Se till att pedalerna är helt åtdragna.

Var noga med att notera serienumret i fältet längst fram i denna manual.

Ta försiktigt bort den skyddande plastfilmen från displayen och knappsatsen på konsolen. På grund av statisk elektricitet kan "spökbilder" visas på skärmen, men dessa försvinner efter några minuter.

 Använd inte maskinen och ta den inte i drift förrän den har monterats helt och hållet och har inspekterats för korrekt funktion i enlighet med bruksanvisningen.

OBSERVERA: Efter de första träningspassen kommer vissa beslag att behöva dras åt igen. För att säkerställa tyst och smidig drift, se till att dra åt den angivna hårdvaran efter tre träningspass. Se avsnittet Underhåll i denna bruksanvisning för rekommenderade framtida serviceintervall.



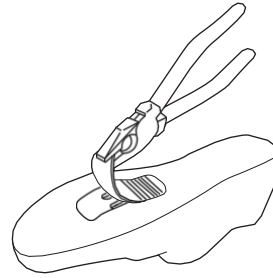
Montering av skoklämmor (klackar) på cykelskor (cykelskor medföljer ej)

Obs: De medföljande skoklämmorna passar både höger och vänster pedal.

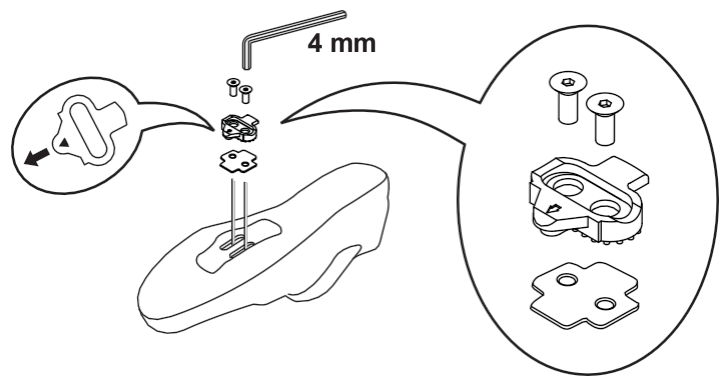
Verktyg som behövs (ingår ej): tång, 4 mm sexkantsnyckel

1. Dra av gummlocket med en tång för att frilägga monteringshålen för klacken på undersidan av cykelskon

Obs: Detta steg kanske inte är nödvändigt beroende på vilken typ av sko du har.



2. Från undersidan av skon placerar du halkskyddet över klamphålen och sedan en klamp. Se till att den enkla pilen på klossen pekar mot skons tå. Dra åt klossens monteringsbultar (2,5 N-m).



3. Klykan har ett justeringsområde på 20 mm fram till bak och 5 mm vänster till höger. Öva på att ta i med pedalen och släppa, en sko i taget. Justera för att hitta den bästa klampositionen.



4. Använd en 4 mm insexnyckel och dra åt klossens monteringsbultar helt (5 - 6 N-m).

Flyttning av maskinen

- !** Maskinen kan flyttas av en eller flera personer beroende på deras fysiska förmåga och kapacitet. Gör se till att du och andra personer är i god fysisk form och kan flytta maskinen på ett säkert sätt.

1. Ta bort hantlarna, eventuella mediaenheter och vattenflaskor från cykeln innan du flyttar den.
2. För att låsa svänghjulet, vrid justeringsratten för nödbroms/motstånd medurs tills den stöter på ett ökat motstånd. Vrid sedan justeringsratten för nödbroms/motstånd ytterligare 1/2 varv medurs.

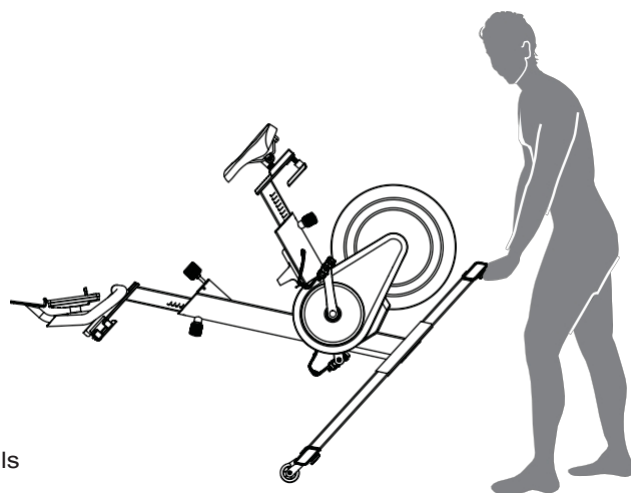
- !** Dra åt justeringsratten för nödbroms/motstånd enligt beskrivningen tills svänghjulet är låst innan du flyttar det.

3. Ta tag i baksidan av den bakre stabilisatorn för att försiktigt luta maskinen framåt på transportrullarna. Skjut cykeln till önskad plats.

Observera: Var försiktig när du flyttar maskinen. Plötsliga rörelser kan påverka datorns funktion.

4. Sänk försiktigt ned maskinen i position.

- !** För säker förvaring av maskinen, koppla bort strömförsörjningen och placera den på en säker plats. Dra åt justeringsratten för broms/motstånd enligt beskrivningen tills svänghjulet är låst. Placera maskinen på en säker plats, borta från barn och husdjur.



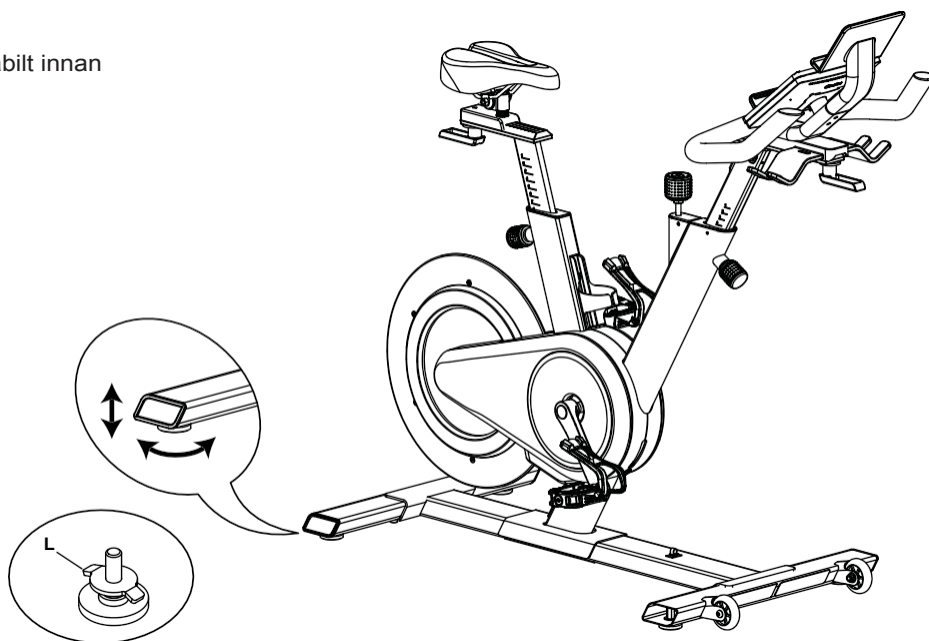
Utjämning av maskinen

Maskinen behöver jämnas ut om din träningsyta är ojämn. Nivelleringsanordningar finns på båda sidor av stabilisatorerna. Lyft stabilisatorn något för att ta bort vikten från nivelleringen och vrid sedan på justeringsmuttern (L) för att justera stabilisatorfoten.

- !** Justera inte nivåreglerarna till en sådan höjd att de lossnar eller skruvas loss från maskinen. Du kan skada dig själv eller maskinen.

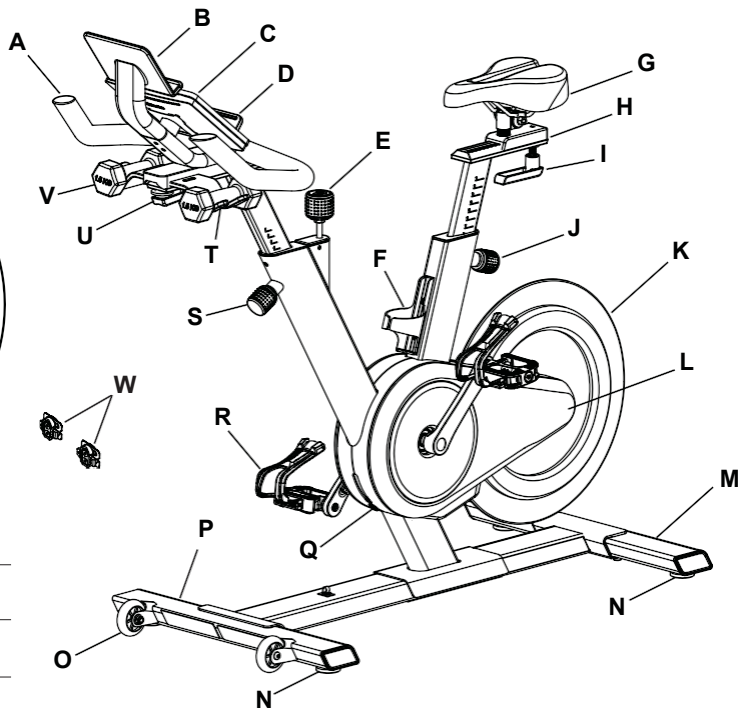
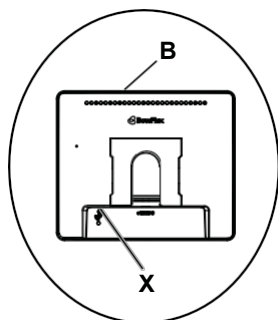
Dra åt låsmutterarna.

- !** Kontrollera att maskinen står plant och stabilt innan du börjar träna.



Maskinfunktionen

A	Montering av styrstång
B	Medierack
C	Konsol
D	Hållare för media
E	Justeringsratt för nödbroms/bromsmotstånd
F	Hållare för vattenflaska
G	Säte
H	Skjutreglage för säte
I	Justeringshandtag, sätesreglage
J	Justeringsratt, sätesstolpe
K	Svänghjul
L	Hölje, drivrem
M	Stabilisator bak
N	Utjämnare
O	Transporthjul
P	Stabilisator fram
Q	Intag för strömförsörjning
R	Pedal med fotspärr och skoklack
S	Justeringsratt, styrstång
T	Hantelställ
U	Justeringshandtag, skjutreglage för styrstång
V	Dumbells
W	Skoklämmor (Cleats)
X	USB-laddningsuttag
Y	Bluetooth®-anslutning (visas ej)
Z	Bluetooth® mottagare för hjärtfrekvens (HR) (visas ej)



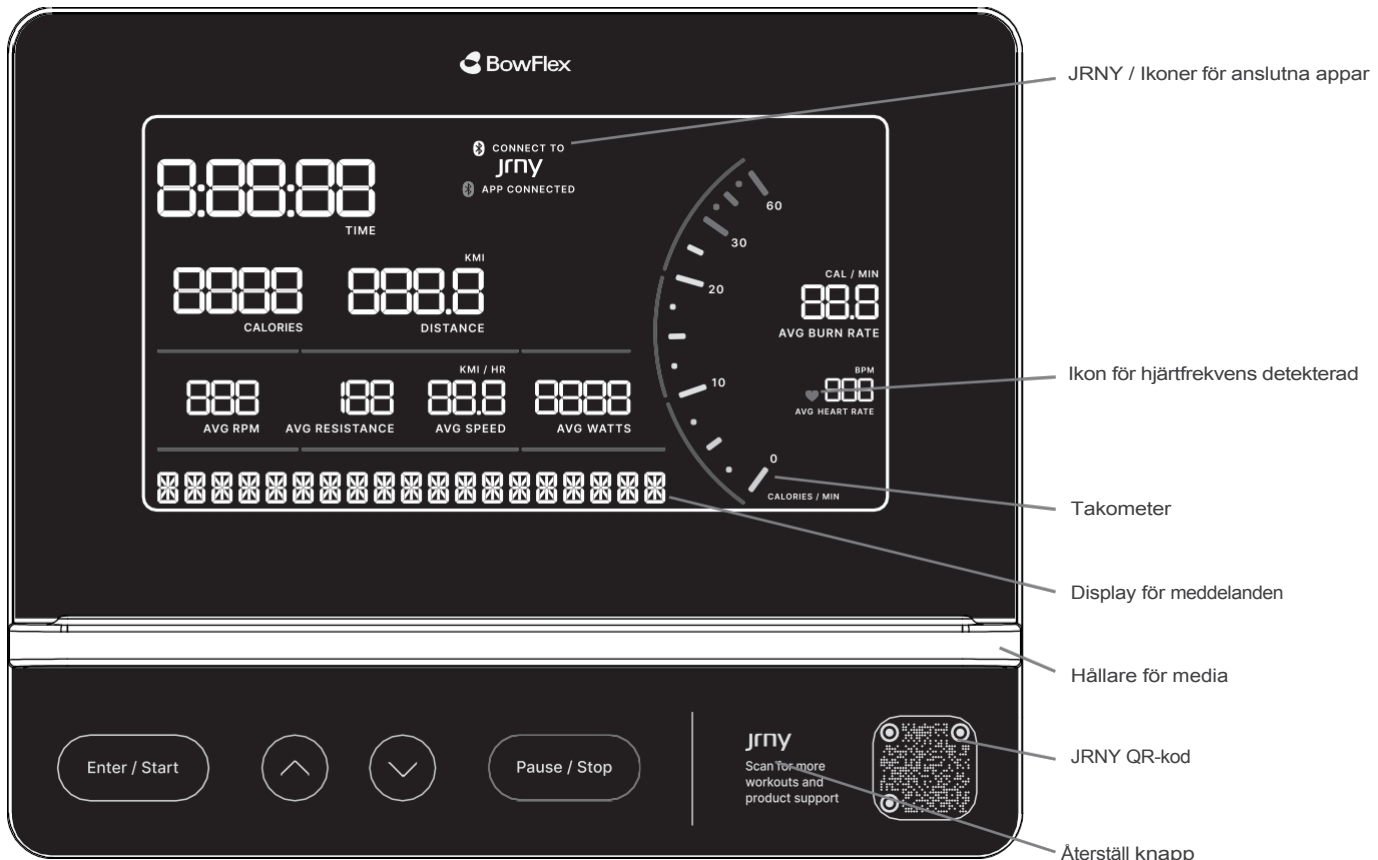
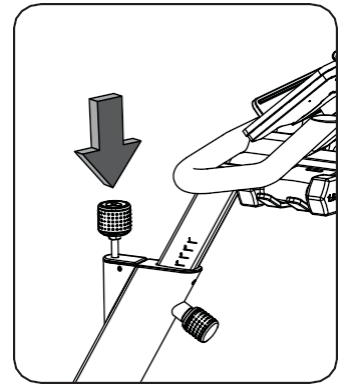
⚠ VARNING

Använd de värden som beräknas eller mäts av maskinens dator endast i referenssyfte. Den hjärtfrekvens som visas är en uppskattning och bör endast användas som referens. Överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig svimfärdig ska du omedelbart sluta träna.

Nödstopp

För att stoppa pedalerna omedelbart, tryck hårt på justeringsratten för nödbroms/resistans.

- ⚠ Denna cykel kan inte stoppa pedalerna oberoende av svänghjulet. Sänk farten för att bromsa svänghjulet och pedalerna till stopp. Kliv inte av cykeln förrän pedalerna har stannat helt. Tänk på att de rörliga pedalerna kan träffa baksidan av benen.



Konsolfunktioner

Konsolen ger information om ditt träningspass på displayskärmarna.

Knappsatsfunktioner

Enter/Start-knapp

Startar ett träningspass, bekräftar värdena för träningspasset och går framåt genom menyalternativen.

Knapp för ökning (▲)

Tryck för att gå igenom tillgängliga inställningsalternativ.

Knapp för minskning (▼)

Tryck för att gå igenom tillgängliga inställningsalternativ.

Knapp för paus/stopp

Pausar ett aktivt träningspass eller avslutar ett pausat träningspass.

Återställningsknapp (centrerad i texten)

Endast för användning av servicetekniker. När knappen trycks in under uppstart återställs konsolens inställningar till fabriksinställningarna. Konsolen måste uppdateras för att bli fullt funktionsduglig. Träningsdata påverkas inte.

JRNY QR-kod

Skanna QR-koden med din enhet för att se fler träningspass och mer produktinformation.

Konsolen avger en ton när en knapp trycks in (om volyminställningen är aktiverad).

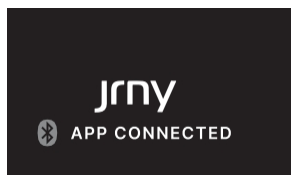
Enter/ Start-knappen och håller den intryckt i 3 sekunder för att öppna konsolens inställningsläge. Prompten för systemenheter visas... Tryck på en Öka/Minska

Display för träningsdata



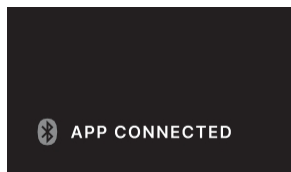
Vit Bluetooth®-logotyp + "CONNECT TO" + JRNY™ ikon

Displayen visar före, under och efter ett manuellt träningspass om maskinen inte är ansluten till JRNY™-appen.



Blå Bluetooth®-logotyp + JRNY™-ikon + "APP CONNECTED"

Displayen visar under ett träningspass med en personlig enhet som använder JRNY™-appen.



Blå Bluetooth®-logotyp + "APP CONNECTED"

Displayen visar under ett träningspass med en personlig enhet som använder en annan app än JRNY™-appen.

TID

Displayfältet TIME visar tiden från träningspassets början till dess slut. Under träningspasset räknar displayen upp från noll.

Den maximala tiden är 9 timmar 59 minuter och 59 sekunder.

KALORIER

Displayfältet CALORIES visar uppskattade kalorier som du har förbränt under träningspasset. Det maximala kalorivärdet är 9999 Kcal.

AVSTÅND

Displayfältet DISTANCE visar antalet kilometer (KM eller MI) i träningspasset. Distansen räknas upp från 0 (noll). Det maximala distansvärdet är 999,9.

Den förvalda avståndsenheten är miles (MI). Om du vill växla mellan kilometer och miles före ett träningspass trycker du på

för att ändra enhet (KM eller MI). När önskad avståndsenhet visas trycker du på Pause/Stop-knappen för att spara.

RPM

Displayfältet RPM visar pedalhastigheten i varv per minut (RPM).

RESISTANS

Displayfältet RESISTANCE visar den aktuella resistansnivån. Motståndsintervallet är 0% - 100%, vilket kan ändras i steg om 1.

HASTIGHET

Displayfältet SPEED visar användarens för tillfället beräknade hastighet i miles per timme (MI/HR) eller kilometer per timme (KM/HR).

Den maximala HASTIGHETEN är 99,9 (KM eller MI) / HR.

Display för meddelanden

Displayfältet för meddelanden visar programviseringar, uppmaningar och svar.

Takometer

Varvräknaren visar användarens aktuella förbränningshastighet (kalorier per minut).

FÖRBRÄNNINGSHASTIGHET


Displayfältet BURN RATE visar hur många kalorier som förbränns per minut. Denna hastighet är en funktion av intensiteten, vilket är den aktuella nivån av RPM (pedalhastighet) och motståndsnivå. När något av dessa värden ökar kommer förbränningshastigheten att öka.

Ikon för hjärtfrekvens detekterad

Displayen visar när konsolen är parkopplad med en Bluetooth® pulsmätare.

HJÄRTFREKVENNS

HEART RATE-displayen visar slag per minut (BPM) från en Bluetooth® pulsmätare. När en pulssignal tas emot av konsolen blinkar ikonen. Om ingen hjärtfrekvens detekteras kommer displayen inte att visas.

Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.  Sluta träna om du känner smärta eller tryck över bröstet, blir andfådd eller känner dig svimfärdig. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd de värden som beräknats eller uppmätts av maskinens

dator för endast för referensändamål. Pulsens som visas på konsolen är en uppskattning och bör endast användas som referens.

Anslut din enhet till JRNY™-appen För mer dynamiska träningspass

Om du har ett JRNY™-medlemskap* kan du komma åt det via din enhet när den är synkad med konsolen på denna Bowflex™-maskin. Med detta JRNY™-medlemskap får du guideade träningspass anpassade till din kapacitet, bekvämt visas på din enhet, och vänlig virtuell röstcoachning utformad för att stödja dig på din resa till långsiktig träningsframgång.

1. Ladda ner appen med namnet "BowFlex™ JRNY™". Appen finns tillgänglig på App Store och Google Play™.
2. Kontrollera att Bluetooth®- och platsinställningarna är aktiva på din enhet. Aktivera dem om det behövs.
3. Öppna appen i närheten av maskinen och följ instruktionerna för att synkronisera din enhet med maskinen.

Om appen inte synkroniseras med maskinen startar du om enheten och maskinen. Upprepa steg 3.

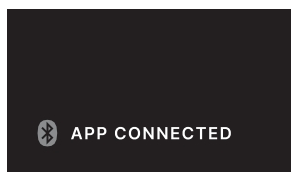


När konsolen är ansluten visas den blå Bluetooth®-logotypen + JRNY™-ikonen + "APP CONNECTED" displayer.

eller surfplatta och registrera dig i den nedladdade appen. JRNY™-medlemskap kanske inte är tillgängligt i alla länder.

Träna med andra appar

Denna fitnessmaskin har integrerad Bluetooth®-anslutning som gör att den kan fungera med ett antal appar från tredje part. För vår senaste lista över kompatibla appar, besök: www.bowflex.com/apps



När konsolen är ansluten till en app som inte är JRNY™ visas den blå Bluetooth®-logotypen + "APP CONNECTED" visas.

*Ett JRNY™-medlemskap krävs för JRNY™-upplevelsen - se www.bowflex.com/jrny för mer information. För USA och Kanadensiska kunder kan få ett JRNY™-medlemskap genom att ringa 800-269-4126 eller besöka www.bowflex.com/jrny. Där det är tillgängligt (inklusive USA) kan du också få ett JRNY™-medlemskap genom att ladda ner JRNY™-appen till din telefon


USB-laddning

Om en USB-enhet är ansluten till USB-porten kommer porten att försöka ladda enheten. Den ström som levereras från USB-porten kanske inte är tillräcklig för att driva enheten och ladda den samtidigt.

OBSERVERA: Anslut inte en USB-enhet till ström-/dataporten på konsolen.

Bluetooth® pulsband (medföljer ej)

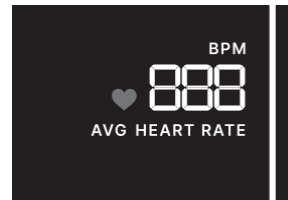
Din träningsmaskin är utrustad för att kunna ta emot en signal från ett Bluetooth® pulsband. När konsolen är ansluten visas ikonen Bluetooth® Heart Rate Detected.

Om du har en pacemaker eller annan implanterad elektronisk  enhet, rådfråga din läkare innan du använder en Bluetooth® eller annan Bluetooth® pulsmätare.

1. Ta på dig ditt Bluetooth®-pulsband.
2. Tryck på på/av-knappen på bandet för att aktivera det. Konsolen söker aktivt efter enheter i området och bör ansluta till bandet när den är inom räckhåll.

Bluetooth® Heart Rate Detected-ikonen aktiveras när enheten är ansluten. Du är redo att träna.

I slutet av ditt träningspass trycker du på On/Off-knappen (om sådan finns) för att koppla bort pulsbandet från konsolen.



i målzonen i över 20 minuter. Ju längre du bibehåller din målpuls, desto mer fett kommer din kropp att förbränna.

Beräkning av hjärtfrekvens

Din maximala hjärtfrekvens minskar vanligtvis från 220 slag per minut (BPM) i barndomen till cirka 160 BPM vid 60 års ålder. Denna minskning av hjärtfrekvensen är vanligtvis linjär och minskar med ungefär en BPM för varje år. Det finns inget som tyder på att träning påverkar minskningen av den maximala hjärtfrekvensen. Personer i samma ålder kan ha olika maximal hjärtfrekvens. Det är mer korrekt att fastställa detta värde genom ett stresstest än genom att använda en åldersrelaterad formel.

Din hjärtfrekvens i vila påverkas av uthållighetsträning. En normal vuxen har en hjärtfrekvens i vila på ca 72 BPM, medan vältränade löpare kan ha värden på 40 BPM eller lägre.

Pulstabellen är en uppskattning av vilken pulszon (HRZ) som är effektiv för att bränna fett och förbättra ditt kardiovaskulära system. Fysiska förhållanden varierar, därför kan din individuella HRZ vara flera slag högre eller lägre än vad som visas.

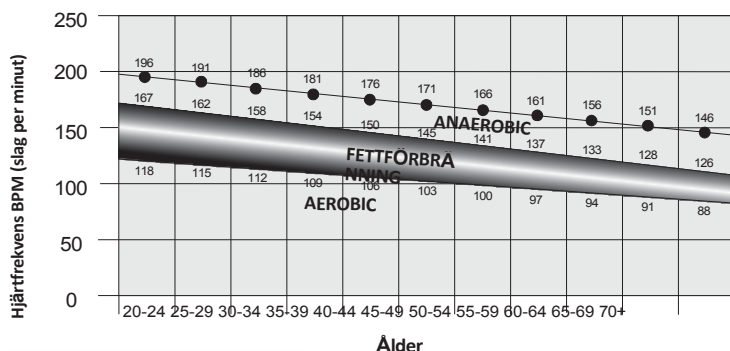
Det effektivaste sättet att förbränna fett under träning är att börja i ett lugnt tempo och gradvis öka intensiteten tills pulsen når 60-85 % av maxpuls. Fortsätt i den takt och håll pulsen

Beräkning av hjärtfrekvens

Diagrammet är en kortfattad riktlinje som beskriver de allmänt föreslagna målpulserna baserat på ålder. Som nämnts ovan kan din optimala målfrekvens vara högre eller lägre. Rådgör med din läkare om din individuella målpulszon.


Observera: Som med alla övningar och träningsprogram, använd alltid ditt bästa omdöme när du ökar din träningsstid eller intensitet.

MÅL FÖR HJÄRTFREKVENNS VID FETTFÖRBÄNNING



Skoklämmor (Cleats)

Fotpedaler som är utrustade för cykelskor med klackar ger ett säkert fotfäste på motionscykeln. De medföljande skoskaften passar både höger och vänster pedal.

Före användning, se till att du förstår hur  mekanismen för låsning/lossning av pedaler och klossar fungerar (skor).

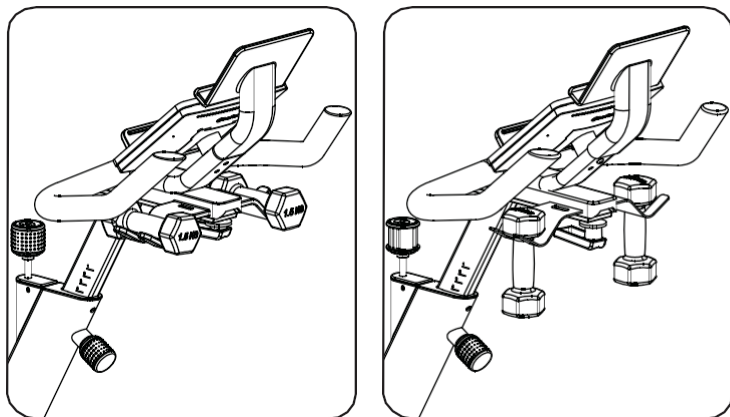
Håll klossar och bindningar fria från smuts och skräp för att säkerställa att de går i och ur.

Kontrollera regelbundet att klossarna inte är slitna. Byt ut klossarna när de är slitna. Byt ut klampen när den blir svår att lossa eller börjar lossa med mycket mindre ansträngning än när den var i nyskick.

Pedaler och klossar är SPD-kompatibla. De passar alla skostorlekar med rätt klackfästen: skor med "Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

Hantelställ - dubbel position

Hantelstället på styret ger praktisk förvaring av hantlarna i horisontellt eller upprätt läge.



Verksamhet

Hur OFten bör du träna

Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Avbryt träningen om du känner smärta eller tryck över bröstet, blir andfådd eller känner dig svimfärdig. Kontakta din läkare innan du använder maskinen igen. Använd de beräknade eller uppmätta värdena av maskinens dator endast för referensändamål. Pulsen som visas på konsolen är en ungefärlig siffra och ska endast användas som referens.

- 3 gånger i veckan i ca 20 minuter per dag.
- Planera träningen i förväg och försök att följa schemat

Om du är nybörjare (eller återgår till ett regelbundet träningsprogram) och inte klarar av att träna 20 minuter i sträck, kan du börja med 5 - 10 minuter och sedan gradvis öka träningstiden tills du klarar 20 minuter i sträck.

Justering av säte

Korrekt placering av sätet främjar träningseffektivitet och komfort, samtidigt som risken för skador minskar.

1. Med pedalen i framåtläge, placera fotens häl på den lägsta delen av den. Ditt ben ska vara något böjt vid knäet.
2. Om ditt ben är för rakt eller om din fot inte kan röra pedalen, måste du flytta sätet nedåt. Om ditt ben är för mycket böjt måste du flytta sätet uppåt.

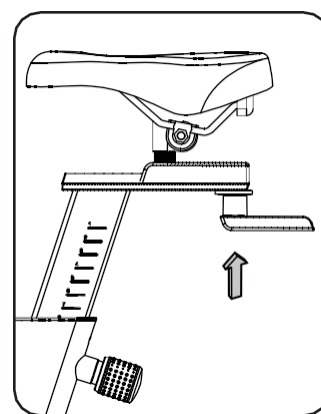
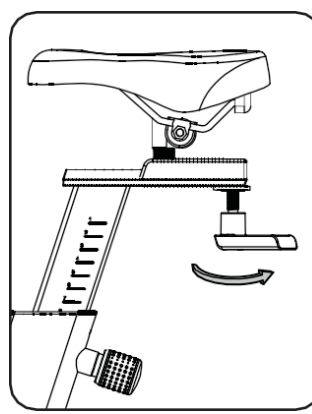
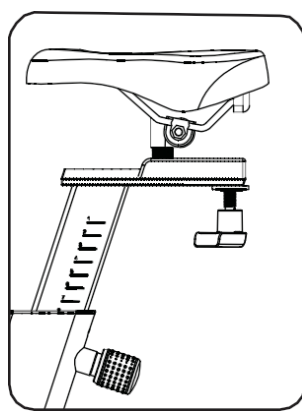
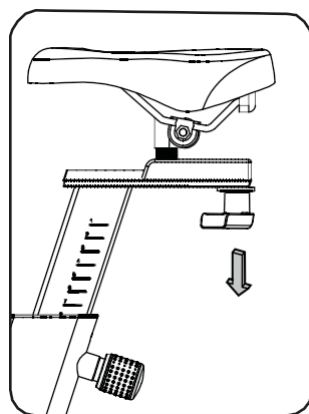
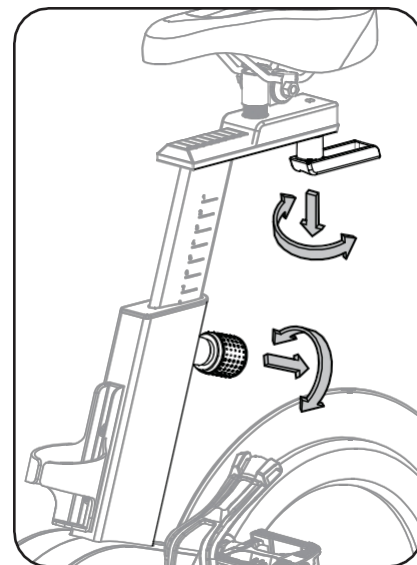
⚠ Gå av maskinen innan du justerar sätet.

3. Lossa och dra i sätesstolpens justeringsratt för att lossa sprintsprinten medan du håller i stolpen för att förhindra att den faller ned. Justera sitsen till önskad höjd.

⚠ Lyft inte sadelstolpen över "STOP"-markeringen på sadelstolpen.

4. Släpp sadelstolpens justeringsratt för att låsa popstiftet i önskat hål i sadelstolpen. Se till att stiftet är helt i ingrepp och dra åt justeringsratten helt.
5. För att flytta sätet närmare eller bort från konsolen, lossa justeringshandtaget för sätesglidaren. Skjut sätet till önskat läge och dra åt handtaget helt. Dra handtaget nedåt och vrid det så att det är i linje med sätesreglaget och släpp det sedan.

Obs: Om handtaget inte kan vridas på grund av konflikt med en annan del, dra ut handtaget, vrid och tryck in det igen för att flytta det. Fortsätt vrida efter behov.

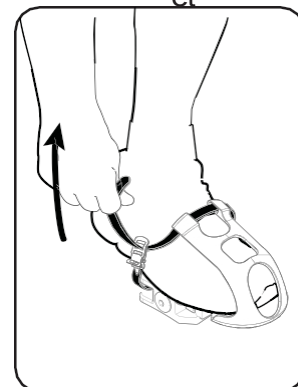


Fotposition / justering av pedalrem

Fotpedaler med remmar ger ett säkert fotfäste på motionscykeln.

1. Placera fotknölna i fotfästet på pedalerna.
2. Fäst remmen över skon.
3. Upprepa för den andra foten.

Se till att tår och knän pekar rakt framåt för att säkerställa maximal pedaleffektivitet. Pedalremmarna kan lämnas på plats för efterföljande träningspass.

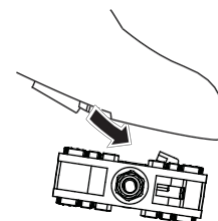


Använda skoklämmor (klämmor)

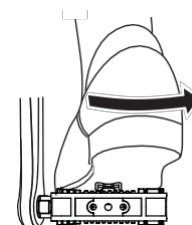
Fotpedaler som är utrustade för cykelskor med klackar ger ett säkert fotfäste på motionscykeln. Var noga med att vrida pedalerna så att fotstödet hamnar under pedalen.

! Innan du börjar använda cykeln ska du se till att du förstår hur pedalerna och klackarna (skorna) fungerar med mekanismen för inkoppling/urkoppling.

1. Se till att pilen på pedalens ovansida pekar framåt.
2. Tryck klampen nedåt och framåt för att koppla in pedalen.
3. Upprepa med den andra foten.
4. Öva på att koppla i och ur pedalerna innan du påbörjar ditt träningspass. För att frigöra klackarna från pedalerna trycker du hälsorna utåt och lyfter dem.



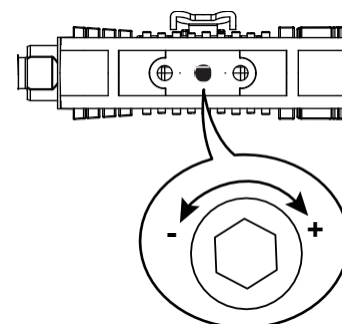
Engagera



Urkoppling (frigöring)

Om en användare har mycket låg kroppsvikt kan denne ha svårt att manövrera pedalernas inkopplings- och frigöringsmekanism. Det kan vara nödvändigt att minska mekanismens fasthållningskraft. Så här justerar du fasthållningen:

1. Lokalisera öppningen på baksidan av pedalen för åtkomst till justeringsbulten. Den sitter mellan de 2 skruvarna som fäster fotstödet på pedalen.
2. Använd en 3mm insexnyckel för att vrida justeringsbulten. Vrid åt vänster (moturs) för att minska fasthållningen. För att öka retentionen, vrid den åt höger (medurs).



Justering av styrstång

För att justera styrets position:

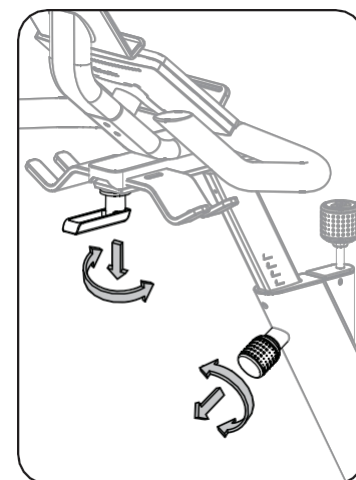
1. Lossa och dra i styrstolpens justeringsratt på styrstolpen för att lossa popstiftet medan du håller i stolpen för att förhindra att den faller ned. Justera styret till önskad höjd.

! Lyft inte styrstången över "STOP"-markeringen på styrstången.

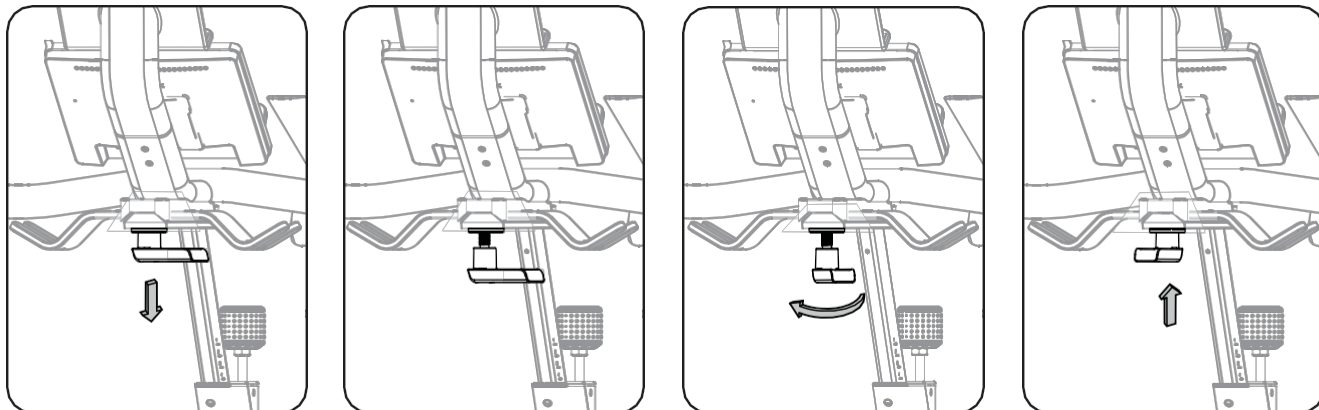
2. Släpp justeringsratten för styrstången för att låsa pop-pin-stiftet i önskat hål i styrstången. Se till att stiftet är helt i grepp och dra åt justeringsratten helt.

OBSERVERA: Kablarna får inte kapas eller klämmas.

3. För att flytta styret närmare eller bort från sätet, lossa handtaget för justering av styrets reglage. Skjut styret till önskat läge och dra åt handtaget helt. Dra ned handtaget och vrid det så att det är i linje med styrets spår och släpp det sedan.




Obs: Om handtaget inte kan vridas på grund av konflikt med en annan del, dra ut handtaget, vrid och tryck in det igen för att flytta det. Fortsätt vrida efter behov.



Låsning av svänghjulet för förvaring

När maskinen inte används ska du se till att låsa svänghjulet med justeringsratten för nödbroms/motstånd. För att låsa svänghjulet, vrid justeringsratten för nödbroms/motstånd medurs tills den stöter på ett ökat motstånd. Vrid sedan justeringsratten för nödbroms/motstånd ytterligare 1/2 varv medurs. Svänghjulet är nu låst. Svänghjulet ska vara låst när maskinen förvaras.

 För säker förvaring av maskinen, koppla bort strömförsörjningen och placera den på en säker plats. Dra åt justeringsratten för broms/motstånd enligt beskrivningen tills svänghjulet är låst. Placera maskinen på en säker plats, borta från barn och husdjur.

När svänghjulet är låst kommer motståndsnivån att ligga utanför det driftområde som visas av konsolen. Använd inte maskinen med en motståndsnivå som ligger utanför intervallet 0% - 100%. Detta kommer att skada förmågan att snabbt stoppa svänghjulet i en nödsituation, och effektiviteten att säkra cykeln för förvaring. Vrid justeringsratten för nödbroms/motstånd tills RESISTANCE som visas på konsolen är mindre än 100%. Motståndet är nu inom det avsedda funktionsområdet för cykeln. .

Driftläge

Konsolen går in i uppstartsläge om någon knapp trycks in, eller om den tar emot en signal från varvtalsensorn när du trampar på maskinen.

Automatisk avstängning (viloläge)

Om konsolen inte tar emot någon inmatning under ca 5 minuter stängs den av automatiskt. LED-displayen är släckt i viloläget.

Obs: Konsolen har ingen på/av-brytare.

Justering av motstånd

För att öka motståndet och arbetsbelastningen, vrid motståndsjusteringsratten medurs. För att minska motståndet, vrid motståndsjusteringsratten moturs. Motståndsjusteringsrattens rörelseområde är 0% till något förbi 100% motståndsnivå (låst svänghjul). Vrid inte motståndsjusteringsratten förbi rörelseområdet. Om ratten vrids förbi rörelseområdet kan maskinen skadas.

Starta ett manuellt träningspass

1. Resistance visar den aktuella motståndsnivån. Hjärtfrekvens (om ansluten) visar den aktuella avläsningen (BPM). Alla andra datavärden är noll.
2. Tryck på Enter/Start-knappen och börja trampa.
3. Träningspasset börjar.

Ändra enhetsmått (engelska imperial/metriska)

Om du vill byta enhet mellan kilometer och miles före ett träningspass trycker du på Enter/Start-knappen och håller den intryckt i 3 sekunder för att öppna konsolens inställningsläge. Prompten för systemenheter visas. Tryck på knappen Öka/Minska för att ändra enhet (KM eller MI). När önskad enhet för avstånd visas trycker du på Pause/Stop-knappen för att spara.

Standardavståndsenhet är MI.

Pausa eller stoppa ett träningspass

1. För att pausa ditt träningspass, tryck en gång på Pause/Stop-knappen. När du har pausat visar konsolen "Träningspass pausat".

2. För att fortsätta träningspasset trycker du en gång på

Enter/Start-knappen. Träningspasset avslutas efter att ha

varit pausat i 5 minuter.

När du pausar visar konsolens display de aktuella träningsvärdena för träningspasset. Avsluta det pausade träningspasset genom att trycka på knappen Pause/ Stop.

Muting av konsolen

Konsolen har möjlighet att stängas av. Det påverkar inte utmatningen från din personliga enhet.

1. Tryck och håll ned Enter/Start-knappen i 3 sekunder för att öppna konsolens inställningsläge. Prompten för systemenheter visas.

2. Tryck två gånger på Enter/Start-knappen. Volymprompten visas med den aktuella volyminställningen.

3. Tryck på knappen Decrease tills MUTE visas som volyminställning.

4. När önskad volyminställning visas, tryck på Pause/Stop-knappen för att spara. Konsolen visar "Settings Saved" i 2 sekunder och lämnar sedan konsolens inställningsläge.

Standardinställningen för volym är Medium.

Sammanfattning av träningspasset

Efter ett träningspass visas "Workout Complete" på konsolens display. Konsolen visar värdena för träningspassets sammanfattning i 5 minuter.

Observera: Träningspasset måste vara längre än 1 minut för att JRNY™-appen ska lagra data. Uppgifterna lagras inte i konsolen.

Sammanfattningen innehåller totala och genomsnittliga träningsvärden. De totala träningsvärdena är tid, kalorier och distans. De genomsnittliga träningsvärdena är RPM, motstånd, hastighet, förbränning och hjärtfrekvens (om tillgängligt).

Obs: Om ingen hjärtfrekvens angavs under träningspasset kommer konsolen inte att rapportera något värde.

Träningspasset avslutas efter 5 minuter eller om du trycker på Pause/Stop-knappen.

Inställningsläge för konsol - Systemmeny

I konsolens inställningsläge kan du ställa in måttenheter till antingen imperial eller metrisk, justera skärmens ljusstyrka, visa underhållsstatistik (t.ex. drifttimmar och programversion - endast för servicetekniker) eller återställa konsolen.

1. Tryck på Enter/Start-knappen och håll den intryckt i 3 sekunder i uppstartsläget för att gå till konsolens inställningsläge (Systemmeny).

Tryck på Pause/Stop-knappen för att spara och avsluta systemmenyn och återgå till skärmen för uppstartsläge. Konsolen kommer att visa "Inställningar sparade" innan den går tillbaka till systemmenyn.

2. På konsolens display visas prompten för systemenheter med den aktuella inställningen. Standardinställningen är Imperial engelska enheter. Tryck på knapparna Öka/Minska för att växla mellan imperial (MI/LB) och metrisk (KM/KG).

Notera: Om enheterna ändras när det finns data i användarstatistiken, konverteras statistiken till de nya enheterna.

3. Tryck på Enter/Start-knappen för att ställa in valet och gå vidare till nästa menyalternativ.

Obs: För att spara valet och lämna systemmenyn, tryck på Pause/Stop-knappen.

4. På konsolens display visas skärmen Ljusstyrka med aktuell inställning. Nivåerna för ljusstyrka är: 5 (100%), 4 (80%, standard), 3 (65%), 2 (50%), 1 (35%). Displayen visar ljusstyrkan för den valda nivån. Tryck på knapparna Öka/Minska för att flytta till önskad nivå.

5. Tryck på Enter/Start-knappen för att ställa in valet och gå vidare till nästa menyalternativ.

6. Konsolens display visar Volym-prompten med den aktuella inställningen för konsolens ljudsignaler. Volymnivåerna är: Av, Låg, Medium (standard), Hög. Tryck på knapparna Öka/Minska för att flytta till önskad nivå. Detta påverkar inte ljudet från din personliga enhet.

7. Tryck på Enter/Start-knappen för att ställa in valet och gå vidare till nästa menyalternativ.

8. Konsolens display visar uppmaningen Koppla bort Bluetooth. Standardalternativet är NO. Alternativet YES kopplar bort alla Bluetooth®-enheter. Tryck på knapparna Öka/Minska för att växla mellan alternativet (JA/NEJ).

9. Tryck på Enter/Start-knappen för att ställa in valet och gå vidare till nästa menyalternativ.

10. På konsolens display visas uppmaningen Auto Connect HR (hjärtfrekvens). Standardalternativet är YES. Tryck på knapparna Öka/Minska för att växla mellan alternativet (JA/NEJ).

11. Tryck på Enter/Start-knappen för att ställa in valet och gå vidare till nästa menyalternativ.

12. Konsolens display visar prompten Visa mätvärden. Standardalternativet är JA. Tryck på knapparna Öka/Minska för att aktivera/inaktivera visning av mätvärden när du är ansluten till JRNY™-appen.

13. Tryck på Enter/Start-knappen för att gå vidare till nästa menyalternativ.

14. Konsolens display visar hårdvaruvariant och konsolens firmware-version.

15. Tryck på Enter/Start-knappen för att gå vidare till nästa menyalternativ.

16. Konsolens display visar basens serienummer.

17. Tryck på Enter/Start-knappen för att gå vidare till nästa menyalternativ.

18. Konsolens display visar maskinvaran (maskintyp).

19. Tryck på Enter/Start-knappen för att ställa in valet och gå vidare till nästa menyalternativ.

20. På konsolens display visas Run Time-timmar (totalt antal timmar av träningspass).

21. Tryck på Enter/Start-knappen för att gå vidare till nästa menyalternativ.

22. Konsolens display visar BLE-versionen.

23. Tryck på Enter/Start-knappen för att gå vidare till nästa menyalternativ.

24. Konsolens display visar EX SNSR-versionen.

25. Tryck på Enter/Start-knappen för att gå vidare till nästa menyalternativ.

26. Konsolens display visar felloggen (endast för användning av servicetekniker). Tryck på knappen Decrease för att se de sparade felen. När felen är slut visar konsolens display prompten Rensa fel. Tryck på PAUSE/STOP för att rensa loggen. Om loggen rensas kommer konsolen att lämna inställningsläget för konsolen.

27. Tryck på Enter/Start-knappen för att gå vidare till nästa menyalternativ.

28. På konsolens display visas uppmaningen Återställ konsol. Standardalternativet är NO. Tryck på Pause/Stop-knappen för att avsluta utan att starta återställningen.

Obs: Alternativet YES återställer systemenheterna, skärmens ljusstyrka och demoläget till standardinställningarna. Det återställer inte körtidstimmar.

Tryck på knapparna Öka/Minska för att växla mellan alternativen (JA/NEJ).

Tryck på Enter/Start-knappen för att gå tillbaka till System Units-prompten (första alternativet i Systemmenyn). Tryck på Pause/Stop-knappen för att ställa in valet och lämna systemmenyn.

29. Konsolen visar skärmen för uppstartsläge.

Underhåll

Läs alla underhållsinstruktioner innan du påbörjar något reparationsarbete. Under vissa förhållanden krävs en assistent för att utföra de nödvändiga uppgifterna.

Utrustningen måste regelbundet undersökas för skador och reparationer. Ägaren är ansvarig för att se till att regelbundet underhåll utförs. Slitna eller skadade komponenter måste omedelbart repareras eller bytas ut. Endast komponenter från tillverkaren får användas för att underhålla och reparera utrustningen.



Om varningsetiketterna vid något tillfälle lossnar, blir oläsliga eller lossnar, byt ut etiketterna. Vid köp i USA/Kanada, kontakta Kundtjänst för ersättningsetiketter. Vid köp utanför USA/Kanada, kontakta din lokala distributör. Koppla bort all ström till maskinen innan du utför service på den.

Dagligen

Före varje användning ska träningsmaskinen undersökas med avseende på lösa, trasiga, skadade eller slitna delar. Använd inte maskinen om den är i sådant skick. Reparera eller byt ut alla delar vid första tecken på slitage eller skada. Kontrollera att justeringsknapparna är åtdragna. Dra åt vid behov. Använd en fuktig trasa efter varje träningspass för att torka av maskinen och konsolen från fukt.

Obs: Använd vid behov endast ett mildt diskmedel och en mjuk trasa för att rengöra konsolen. Rengör inte med petroleumbaserade lösningsmedel, bilrengöringsmedel eller produkter som innehåller ammoniak. Rengör inte konsolen i direkt solljus eller vid höga temperaturer. Se till att hålla konsolen fri från fukt.

Varje vecka

Kontrollera pedalerna och dra åt vid behov.

Rengör maskinen för att avlägsna damm, smuts och smuts från ytorna.

Kontrollera att sätet fungerar smidigt. Applicera vid behov ett tunt lager silikonolja för att underlätta driften.



Silikonoljemedel är inte avsett för mänsklig konsumtion. Förvaras utom räckhåll för barn.
Förvaras på en säker plats.

Observera: Använd inte petroleumbaserade produkter.

Månadsvis

(Eller efter 20 timmar)

Kontrollera vevarmarna och dra åt vid behov. Kontrollera att alla bultar och skruvar är åtdragna. Dra åt vid behov. Kontrollera drivremmens spänning och justera vid behov.

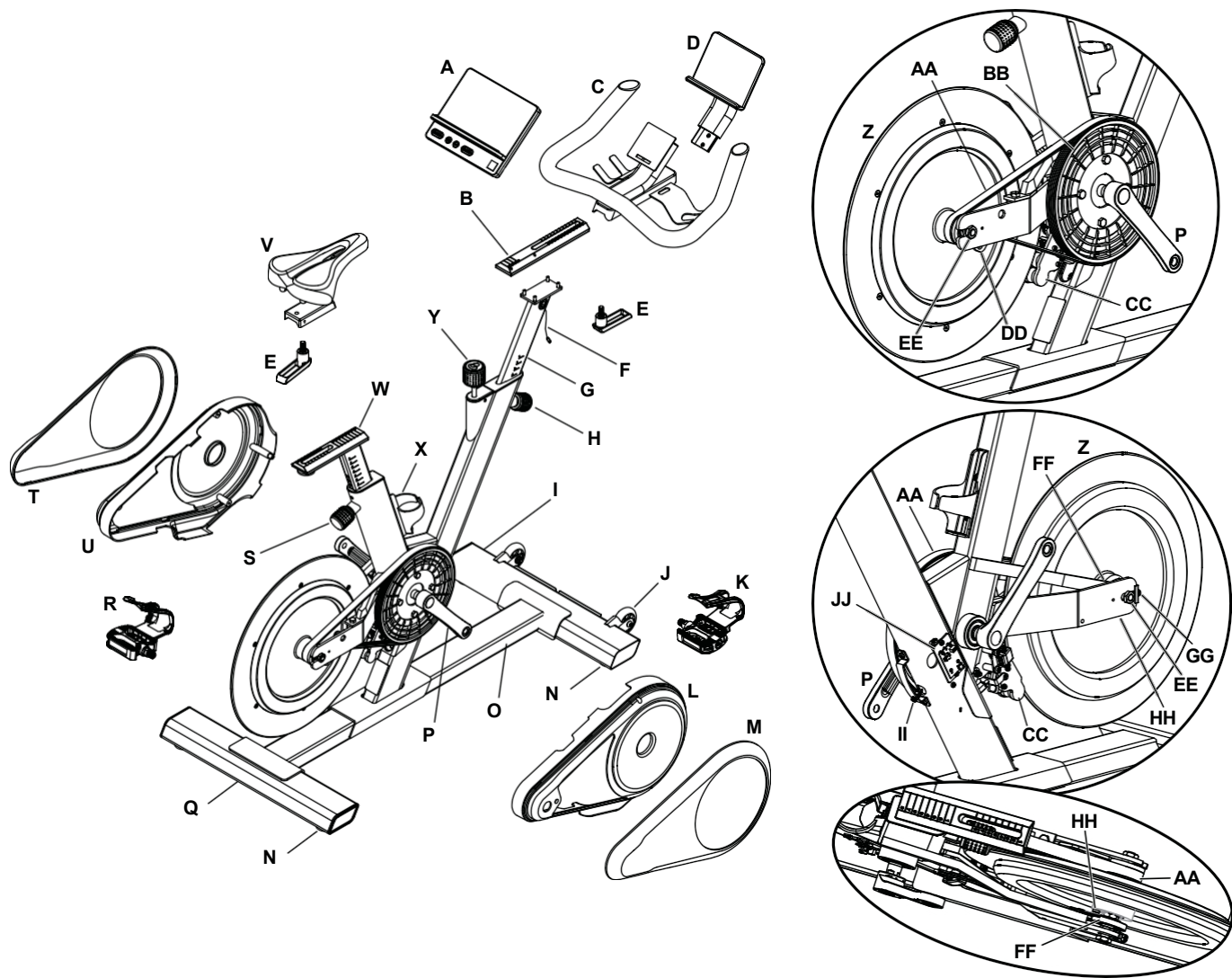


När maskinen används i en studio/institutionell miljö rekommenderar vi att pedalerna byts ut varje år för att upprätthålla maximal användarsäkerhet och prestanda. Använd endast ersättningspedaler som finns tillgängliga från BowFlex. Pedaler av andra märken kanske inte är utformade för denna produkt och kan orsaka fara för användare och åskådare, och kommer att upphäva garantin.

Kontroll av drivremmens spänning

För att kontrollera drivremmens spänning måste cykeln köras. Låt pedalerna rotera med ca 20 varv per minut. Öka sedan plötsligt varvtalet till din maximala förmåga. Om pedalerna rör sig normalt utan att slira är spänningen korrekt. Om pedalerna slirar måste remmen justeras.

Proceduren "Justera remspänningen" finns i servicehandboken.



A Montering av konsol

B Spår, styrhandtag

C Montering av styrstång

D Medierack

E Justeringshandtag

F Datakabel

G Styrstolpe

H Knopp för justering av styrstång

I Stabilisator fram

J Transporthjul

K Pedal med fotstöd, höger

L Hölje, struktur, höger

M Yttre hölje, höger

N Utjämnare

O Montering av ram

P Vevarm

Q Stabilisator bak

R Pedal med fotstöd, vänster

S Knopp för justering av sadelstolpe

T Yttre hölje, vänster

U Hölje, struktur, vänster

V Montering av säte

W Sadelstolpe

X Hållare för vattenflaska

Y Ratt för broms/återfjädring

Z Svänghjul

AA Drivrem

BB Drivskiva

CC Motståndssko

DD Idler-enhet (remspännare)

EE Mutter för axel

FF Hastighetssensor

GG Mutter för svänghjulets hållare

HH Magnet för hastighetssensor

II Intag för strömförsörjning

JJ PCBA, basnav

Tillstånd/Problem	Saker att kontrollera	Lösning
Ingen display/enheten slås inte på	Konsolen i viloläge väcka konsolen.	Tryck på någon av konsolens knappar eller flytta pedalerna för att
	Nätadapter	Kontrollera om det finns tecken på att nätadaptern är sprucken eller på annat sätt skadad. Byt ut nätadaptern om den är skadad.
	Kontrollera eluttaget (vägguttaget)	Kontrollera att enheten är ansluten till ett fungerande vägguttag.
	Kontrollera anslutningen på enhetens framsida	Anslutningen ska vara säker och oskadad. Dra ur kontakten och inspektera inloppet för eventuella skador. Sätt tillbaka kontakten i inloppet.
	Kontrollera status-LED på konsolens baksida	Om status-LED lyser: - tänds (fast), startar konsolen. Kan ta upp till 3 minuter (statuslampan är släckt när konsolen är i drift). - blinkar , då håller konsolens programvara på att uppdateras.
	Kontrollera datakabelns anslutning/riktning	Kontrollera att kabeln är ordentligt ansluten och korrekt orienterad. Den lilla spärren på kontakten ska vara i linje och snäppa på plats.
	Kontrollera datakabelns integritet	Alla trådar i kabeln ska vara intakta. Om någon är synligt avklippt eller klämd, Byt kabel.
	Kontrollera konsolens display för skador	Kontrollera om det finns visuella tecken på att konsolens display är sprucken eller på annat sätt skadad. Byt ut konsolen om den är skadad.
	Om ovanstående steg inte löser problemet, kontakta kundtjänst (om du befinner dig i USA/Kanada) eller din lokala distributör (om du befinner dig utanför USA/Kanada).	

Tillstånd/Problem	Saker att kontrollera	Lösning
Visad hastighet är inte korrekt	Kontrollera hastighetssensorns magnetposition	Hastighetssensorns magnet ska vara på plats på svänghjulet.
Visad hastighet är alltid "0"	Datakabel	Kontrollera att datakabeln är ansluten till konsolen från huvudramen.
	Hastighetssensor	Kontrollera att datakabeln är ansluten till hastighetssensorn.
Ingen avläsning av hastighet/varvtal		Kontrollera datakabelns integritet intakta. Om någon är avklippt eller klämd, Byt kabel.
	Kontrollera datakabelns anslutning/riktning	Kontrollera att kabeln är ordentligt ansluten och korrekt orienterad. Den lilla spärren på kontakten ska vara i linje och snäppa på plats.
	Kontrollera hastighetssensorn	Hastighetssensorn ska vara ansluten till datakabeln. Rikta om givaren vid behov. Byt ut givaren om den eller anslutningskabeln är skadad.
Motståndet ändras inte när motståndsratten vrids under träningspasset	Kontrollera datakabelns integritet	Alla trådar i kabeln ska vara intakta. Om någon är synligt avklippt eller klämd, Byt kabel.
	Kontrollera datakabelns anslutning/riktning	Kontrollera att kabeln är ordentligt ansluten och korrekt orienterad. Den lilla spärren på kontakten ska vara i linje och snäppa på plats.
	Kontrollera om konsolens display är skadad	Kontrollera om det finns visuella tecken på att konsolens display är sprucken eller på annat sätt skadad. Byt ut konsolen om den är skadad.
		Om ovanstående steg inte löser problemet, kontakta kundtjänst (om du befinner dig i USA/Kanada) eller din lokala distributör (om du befinner dig utanför USA/Kanada).
Konsolen visar "Fel vid anslutning till bas"	Datakabel	Kontrollera att datakabelns anslutning till konsolen sitter ordentligt fast.

Tillstånd/Problem	Saker att kontrollera	Lösning
Enheten fungerar men Bluetooth® hjärtfrekvens (HR) visas inte	Bluetooth® enhet för pulsmätning	Ladda HR-enheten helt och aktivera den. Kontrollera att eventuella skyddshöljen har avlägsnats från HR-sensorerna. Se till att sensorerna ligger direkt mot huden och att kontaktytan är våt.
	Hjärtfrekvensmätare Batterier	Om HR-enheten har utbytbara batterier, installera nya batterier.
	Störningar	Försök att placera enheten på avstånd från störningskällor (TV, mikrovågsugn, etc).
	Byt ut HR-enheten	Om störningen är eliminerad och HR inte fungerar, byt ut HR enhet.
Om ovanstående steg inte löser problemet, kontakta kundtjänst (om du befinner dig i USA/Kanada) eller din lokala distributör (om du befinner dig utanför USA/Kanada).		
Konsolen stängs av (går in i viloläge) när den används	Kontrollera eluttaget (vägguttaget)	Kontrollera att enheten är ansluten till ett fungerande vägguttag.
	Kontrollera anslutningen på enhetens framsida	Anslutningen ska vara säker och oskadad. Byt ut adaptern eller anslutningen på enheten om någon av dem är skadad.
	Kontrollera datakabelns integritet Alla ledningar i kabeln ska vara intakta. Om någon är avklippt eller klämd, Byt kabel.	
	Kontrollera datakabelns anslutning/riktning	Kontrollera att kabeln är ordentligt ansluten och korrekt orienterad. Den lilla spärren på kontakten ska vara i linje och snäppa på plats.
	Återställ maskinen	Koppla bort enheten från eluttaget i 5 minuter. Återanslut till eluttaget.
Kontrollera hastighetssensorn	Hastighetssensorn ska vara i linje med magneten och ansluten till datakabel. Rikta om givaren vid behov. Byt ut givaren om den eller anslutningskabeln är skadad.	
Om ovanstående steg inte löser problemet, kontakta kundtjänst (om du befinner dig i USA/Kanada) eller din lokala distributör (om du befinner dig utanför USA/Kanada).		

Tillstånd/Problem	Saker att kontrollera	Lösning
Enheten rocks/does not sitta nivå	Kontrollera nivåregleringens justering	Justera nivåhållarna tills maskinen är i nivå.
	Kontrollera ytan under enheten	Justeringen kanske inte kan kompensera för extremt ojämna ytor. Flytta maskinen till en plan yta.
Pedaler lösa/enhet svår att trampa/ Pedaler verkar hoppa eller glida med en plötslig ökning av varvtalet	Kontrollera pedal till vev anslutning	Pedalen ska vara ordentligt åtdragen i vevarmen. Se till att Förbindelsen är inte trådbunden.
	Kontrollera vevaxel till axel anslutning	Vevarmen ska vara ordentligt åtdragen mot axeln.
	Kontrollera drivremmens spänning	Se proceduren "Justera remspänningen". Kontakt Kundtjänst (inom USA/Kanada) eller din lokala distributör (om utanför USA/Kanada).
Klickande ljud när trampning	Kontrollera pedal till vev anslutning	Ta bort pedalerna. Se till att det inte finns skräp på gängorna och Montera tillbaka pedalerna.
Sätess Stolpen rör sig	Kontrollera justeringsknappens stift	Se till att justeringsstiftet är låst i en av sätess stolparna håll för justering.
	Kontrollera låsvredet	Se till att vredet är ordentligt åtdraget.
Konsol kontinuerligt visar en video av maskinen funktioner	Konsolen är i demonstration läge	Tryck och håll in den dolda knappen bredvid JRNY QR-koden på Konsol i 3 sekunder. Den dolda knappen är centrerad i texten till vänster om QR-koden. Inställningen träder i kraft efter nästa när maskinen går in i viloläge.
Konsolen visar en uppdatering prompt	Konsol	Låt uppdateringarna av konsolen köras. Skärmen kan bli mörk under uppdateringsprocessen. Stäng inte av strömmen och lämna inte maskinen utan uppsikt. När uppdateringarna har slutförts och skärmen för uppstartsläge visas, kan maskinen vara avstängd.

Flytta

till

vad

frågor.

