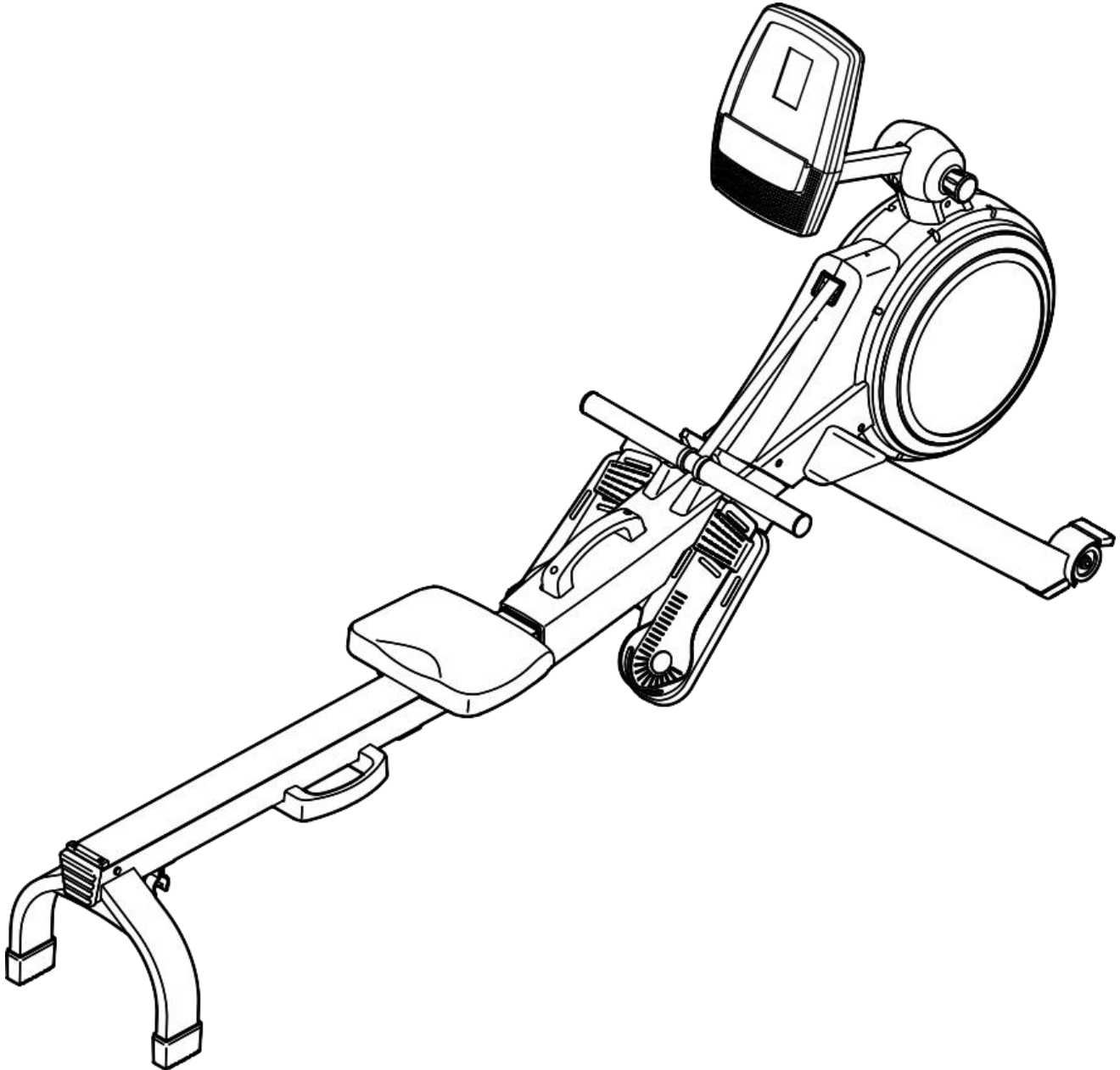


PRO-FORM®

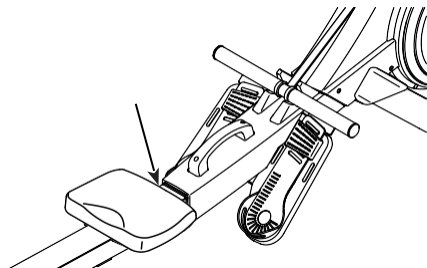
SPORT RL



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER	3
MONTERING	5
DRIFT	11
KONSOL	14
UNDERHÅLL	19
ÖVERSIKTSDIAGRAM	22
LISTA ÖVER DELAR	24
KONTAKTINFORMATION	26

Information om produkten, serienummer och modellnamn finns under ramen som bilden nedan visar.



Placering av produktinformation och standarder

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsapparat är endast hemträning och privat användning, alla garantier förfaller när du använder enheten i kommersiella eller fleranvändarmiljöer som sportklubbar, bostadsföreningar eller företag. Det finns egna modeller som är lämpliga för kommersiella och fleranvändarmiljöer.

Apparaten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten är ansvarig för att alla användare är medvetna om dessa säkerhetsföreskrifter.

Under montering; Se till att alla skruvar och muttrar är på rätt plats och att de går in ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera apparaten på en plan och jämn yta.

Apparaten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda apparaten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Apparaten får inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten måste förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda en underlagsmatta, för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningar skadas i samband med användning av apparaten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den återigen är i tillfredsställande skick.

Använd lämpliga skor när du använder apparaten. Användning av skor med grovt mönster ska inte användas pga. slitage.

Apparaten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar; se till att justeringsskruvarna sitter ordentligt innan du använder apparaten. Lösa justeringsskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan övervakning, och de ska inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Apparaten får inte användas av personer som väger mer än 115 kg.

Apparaten ska inte användas parallellt med medicinering eller sjukgymnastik, om inte specifikt rekommenderat av en läkare eller sjukgymnast.

Produktens pulsfunktion är inte en medicinsk utrustning, den kommer också att avvika från mätningar med pulsmätare och andra enheter som mäter pulsen. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Om en mer exakt pulsmätning önskas rekommenderas ett pulsband eller en pulsklocka.

Värden som hastighet, avstånd, kalorier etc. kan komma att visa avvikande värden då detta endast är en indikation.

Läs noggrant instruktionerna i bruksanvisningen för rengöring och underhåll. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Underlåtenhet att utföra underhåll enligt beskrivningen i denna handbok kan leda till att garantin upphör att gälla.

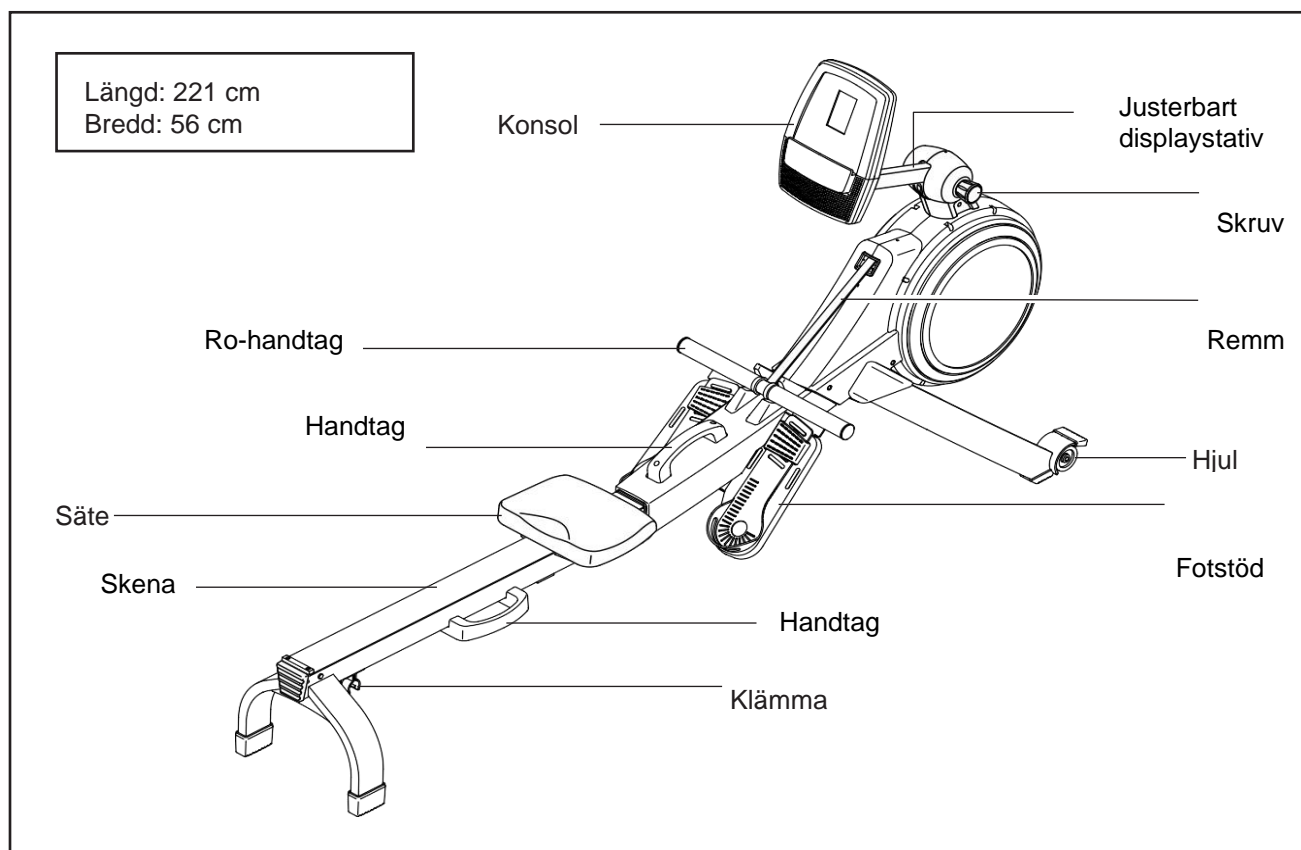
Apparaten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som kommer att hålla produktens livslängd förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitdelar har en garanti på 1 år. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år efter att produkten använts i förhållande till den mängd produkten används. Utbytbara delar har 2 års garanti.

Håll ryggen rak när du använder apparaten.

Släpp inte ro-stängens medan remmen är utdragen ur apparaten.

Reservationer tas för tryckfel i manualen.

Produktdelar

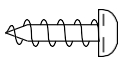


Montering

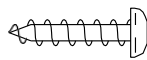
Följande delar ingår i paketet (engelska)



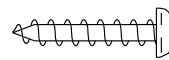
M4 x 8mm
Screw (104)-2



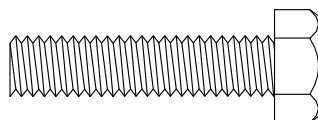
M4 x 12mm
Screw (105)-4



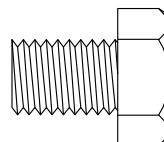
M4 x 16mm
Screw (68)-2



M4 x 19mm
Screw (69)-2



M8 x 35mm Screw
(82)-4



M10 x 14mm
Screw (61)-2

- Två personer krävs för att montera apparaten.
- Placera alla delar på ett öppet område och ta bort förpackningsmaterialet. Släng inte förpackningsmaterialet förrän du har slutfört

- Du behöver följande verktyg:

En stjärnmejsel



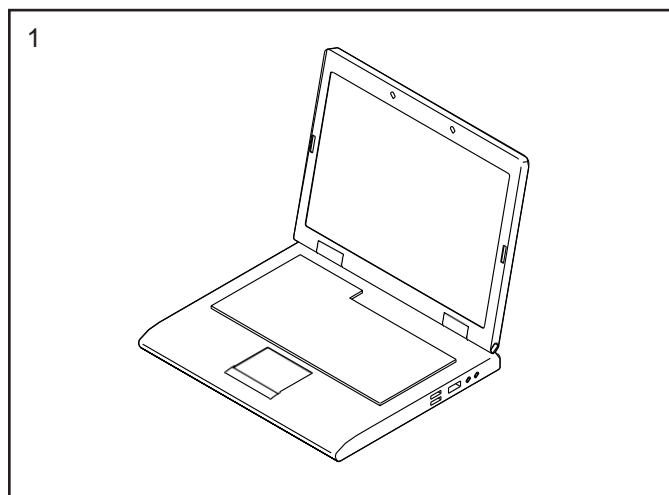
En skiftnyckel



Undvik då att använda elverktyg detta kan skada apparaten.

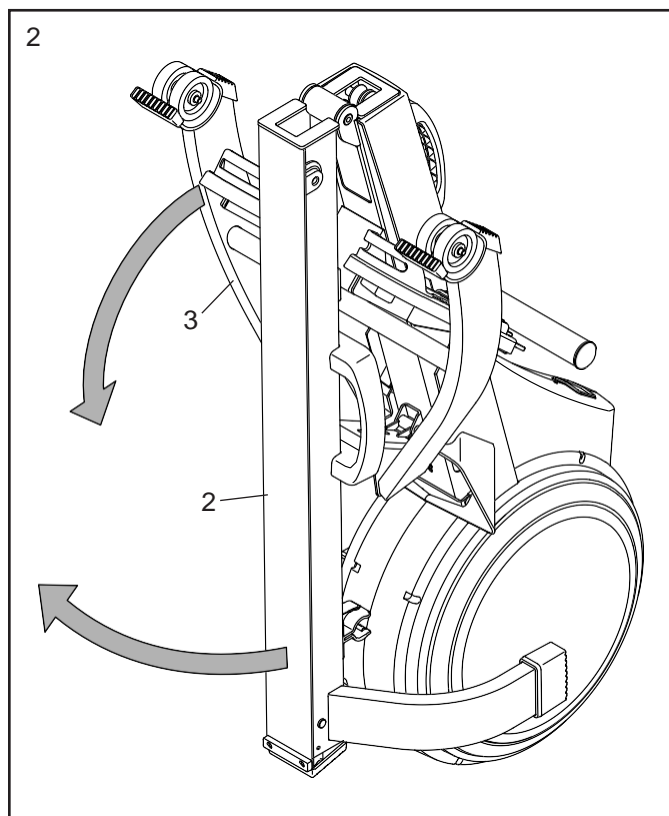
1. Registrera produkten på www.iconsupport.eu

Detta aktiverar din garanti, sparar tid om du behöver kontakta kundtjänst och gör det enklare för Icon att erbjuda dig uppdateringar.



2. Om du hittar transportpapp (ej visade) fästa på apparaten kan du ta bort och slänga dem tillsammans med de små delarna som används för att fästa dem.

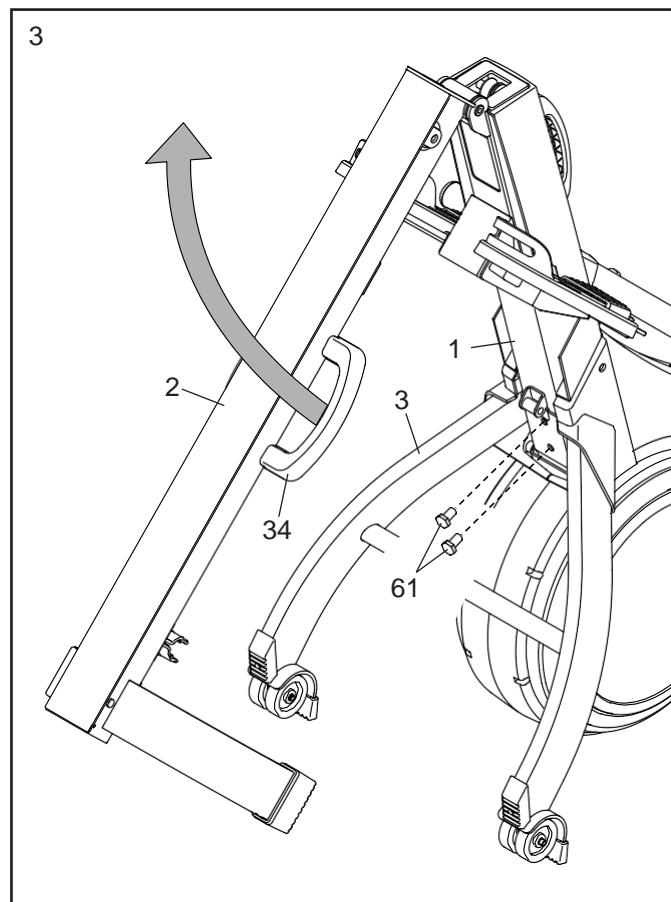
Få en annan person att dra ut skenan (2) och rotera stabilisatorn (3) nedåt.



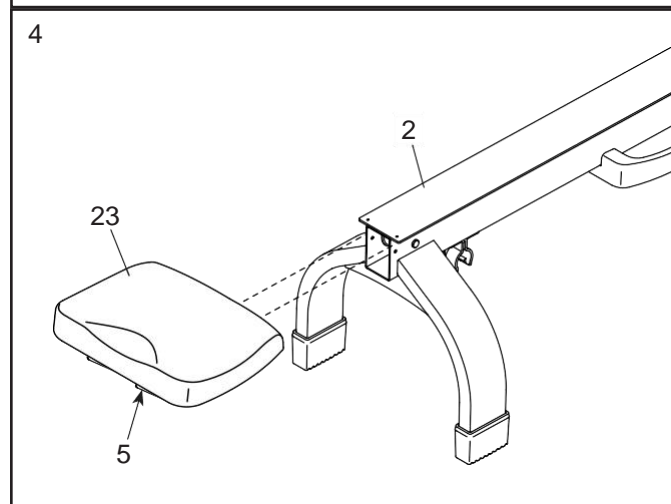
3. **Ta hjälp av en annan person att hålla i skenan (2) genom detta steg.**

Fäst stabilisatorn (3) på ramen (1) med två M10 x 14 mm skruvar (61).

Ta sedan tag i skenhandtaget (34) och dra ut skenan (2) så att skenan stannar på golvet (se bild i steg 4).

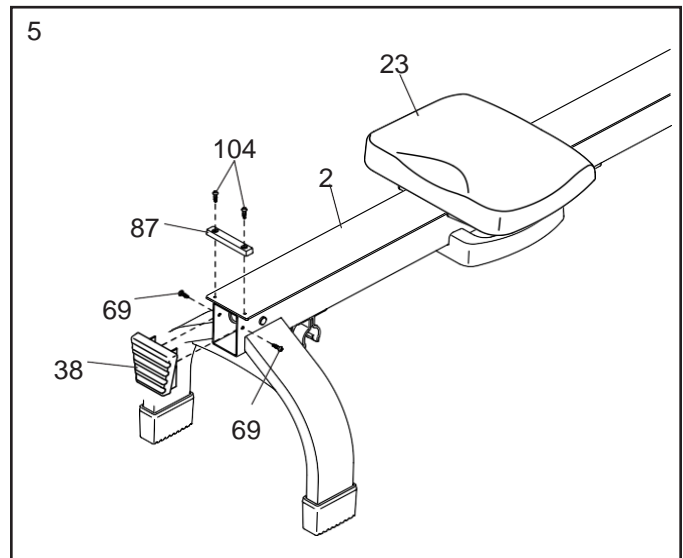


4. **Placera sätet (23) enligt bilden och för sätesvagnen (5) in på skenan (2).**



5. För sätet (23) framåt till framsidan av skenan (2).
Fäst sedan en bom (87) på varje sida av skenan (2)
med två M4 x 8 mm skruvar (104).

Fäst sedan en plaststopper (38) på skenan (2)
två M4 x 19 mm skruvar (69).



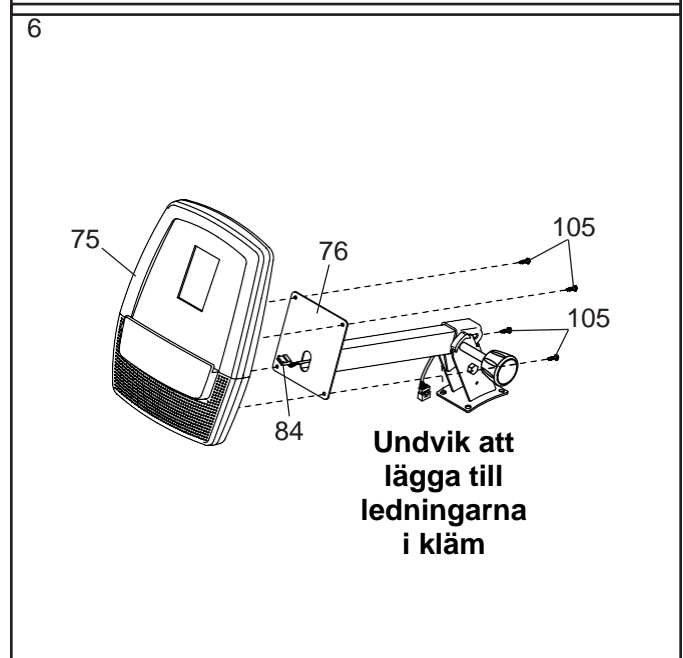
6. Få en annan person att hålla konsolen (75)
nära stativet (76) och anslut stolpsladden (84)
till konsolen.

Kopplingsstycket måste lätt klickas på plats.

Om den inte gör det, vänd på kontakten och
försök igen. **Om kontakten inte är korrekt
ansluten kan konsolen (75) skadas när du
ansluter strömmen.**

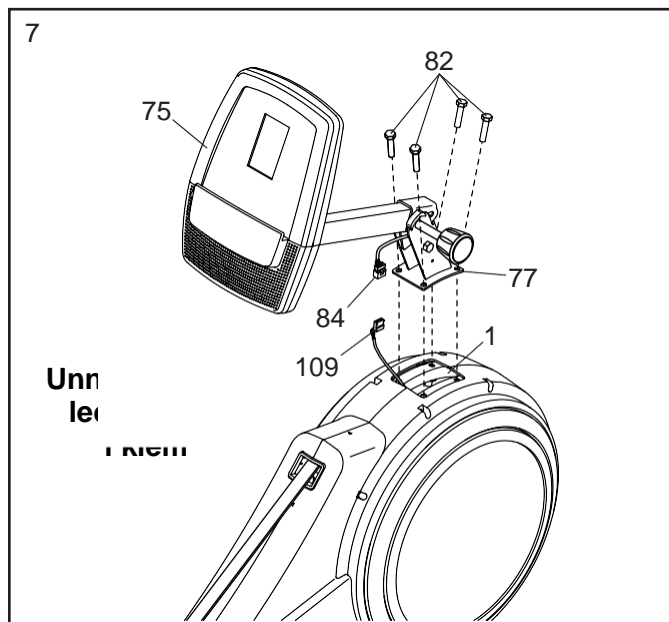
Dölj överflödlig ledning i stativet (76) eller i
fästet (75).

Tips: Undvik att klämma kablarna. Fäst
fästet (75) på stativet (76) med fyra
M4 x 12 mm skruvar (105); **skruva i alla
skruvar med fingrarna innan du drar åt dem.**



7. Ta hjälp av en annan person att hålla konsolen (75) och stolpen (77) nära ramen (1). Anslut sedan displayledningen (84) till huvudledningen (109). Dölj ledningar i ramen.

Tips: Undvik att klämma kablarna. Fäst stolpen (77) på ramen (1) med fyra M8 x 35 mm skruvar (82); **skruva i alla fyra skruvarna med fingrarna innan du drar åt dem.**

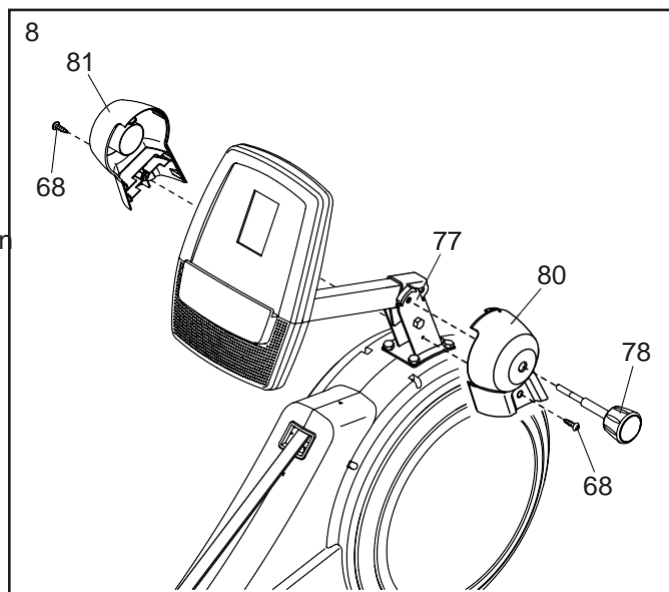


8. Lossa och ta bort justerskruven (78) från stolpen (77).

Placera sedan den högra och vänstra stolpkåpan (80, 81) som visas i illustrationen.

Skjut höger och vänster stolpskydd (80, 81) tillsammans runt stolpen (77) och fäst dem på stolpen med två M4 x 16 mm skruvar (68).

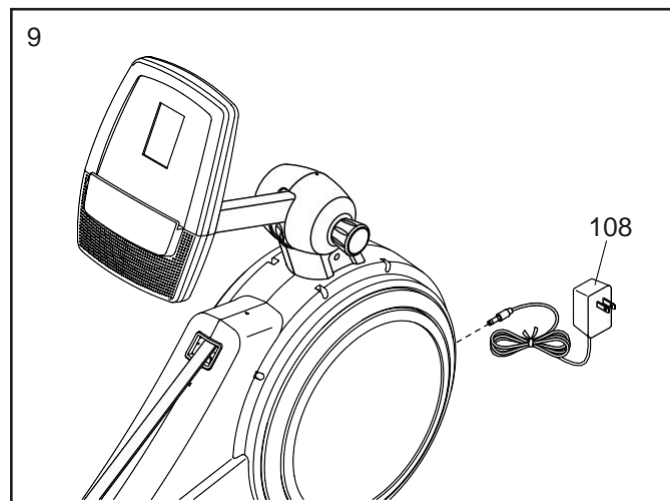
Sätt sedan in justerskruven (78) i den högra stolpkåpan (80) och dra åt den i stolpen (77).



9. **Se till att alla delar är ordentligt åtdragna.**
Ytterligare delar kan vara inkluderat. Lägg en matta under apparaten för att skydda ytan.

Anslut strömledningen (108) till uttaget på apparatens framsida.

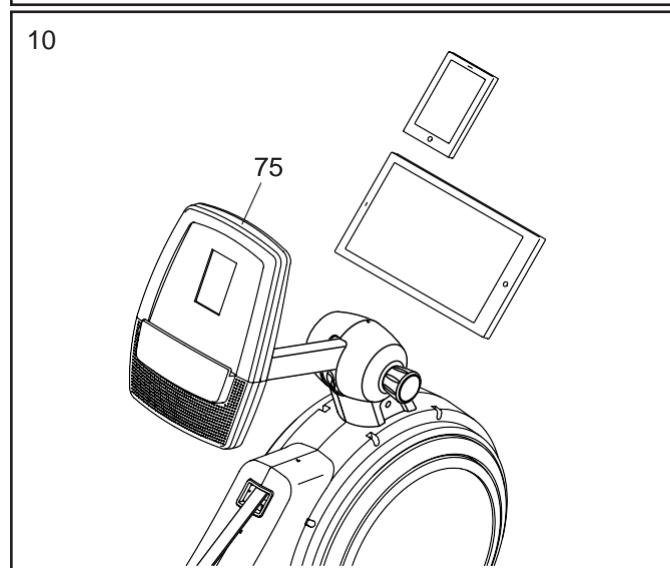
Anslut sedan strömledningen till ett eluttag (se sidan 12).



10. **VIKTIGT: Du måste aktivera konsolen (75) innan du kan dra nytta av de exklusiva funktionerna.**

Tryck först på valfri knapp på konsolen (75) för att slå på strömmen.

Använd sedan din smartphone, surfplatta eller dator för att besöka iFit.com/activate. Följ sedan instruktionerna för hur du aktiverar konsolen (75).

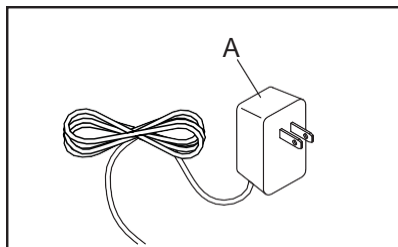


DRIFT

HUR MAN ANSLUTER STRÖMSLADDEN

VIKTIGT: Om apparaten har utsatts för kalla temperaturer, låt den värmas upp till rumstemperatur innan du ansluter nätsladden (A). Underlåtenhet att göra det kan leda till skada på konsolen eller andra elektroniska komponenter.

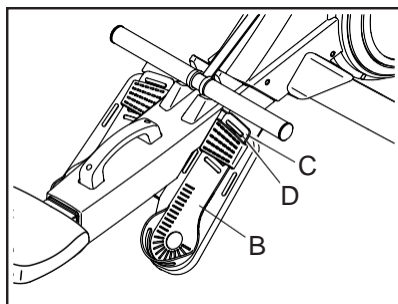
Anslut strömsladden (A) till inngången på ramen. Använd en adapter om det behövs. Anslut sedan nätsladden till ett eluttag.



JUSTERING AV FOTPLATTOR

Sitt på sätet och placera fötterna på fotplattorna (B).

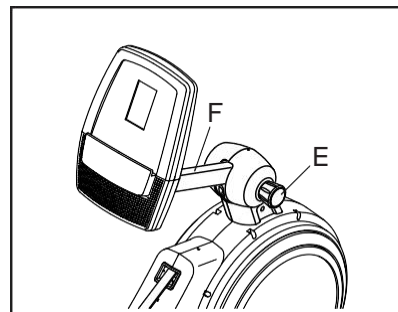
Tryck sedan på fotplattan-fästet (C), och flytta fotplattan (B) till önskad position, innan du släpper fotplattans fäste så att stiftet (D) inlåst i en av fotplattans spår. Fäst sedan band över foten din.



Justera den andra fotplattan på samma sätt. Se till att båda fotplattorna är justerade i samma läge.

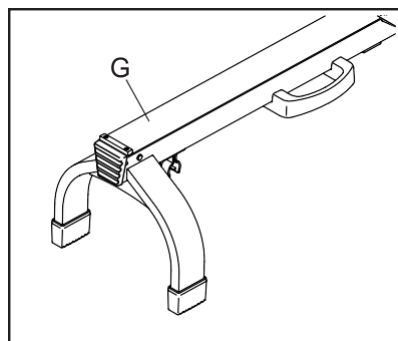
JUSTERING AV KONSOLVINKEL

Justera önskad vinkel på fästet genom att lossa skruven (E), innan du höjer eller sänker fästet (F) till önskat läge och drar åt skruven. **Håll eller dra inte i konsolen.**



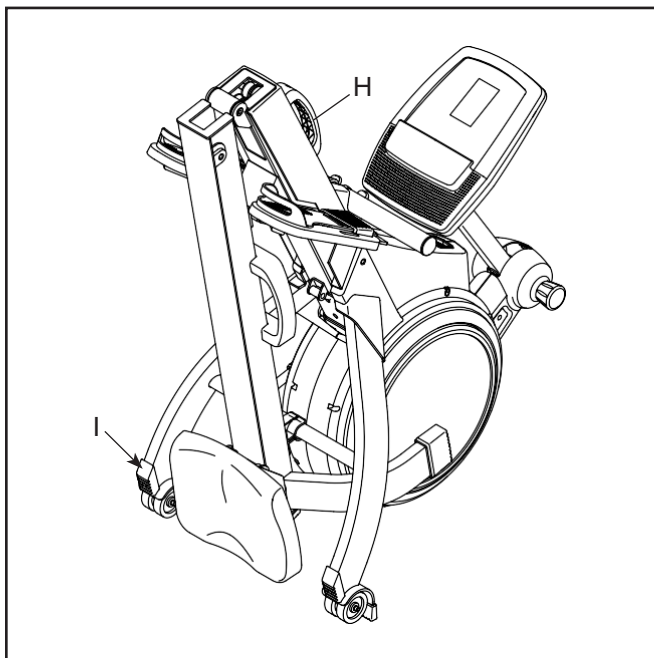
FLYTTNING AV APPARATEN

Ställ dig bakom apparaten och lyft skenan (G) tills apparaten är på hjulen. Flytta sedan försiktigt apparaten till önskat läge och sänk skenan till golvet. **Håll eller dra inte i konsolen när du flyttar apparaten.**



FLYTTNING AV APPARATEN

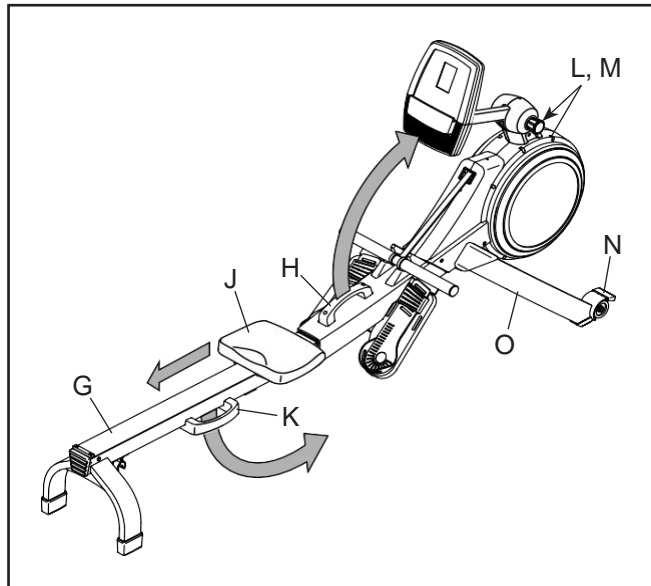
Se i höger bild hur du fäller ihop apparaten. Håll sedan i ramhandtaget (H), sätt din fot på stabiliseringsfoten (I) och luta apparaten tills den står på transporthjulen. Flytta försiktigt apparaten till önskat läge. Håll eller dra inte i konsolen när du flyttar enheten.



VIKNING OCH FÖRVARING AV APPARATEN

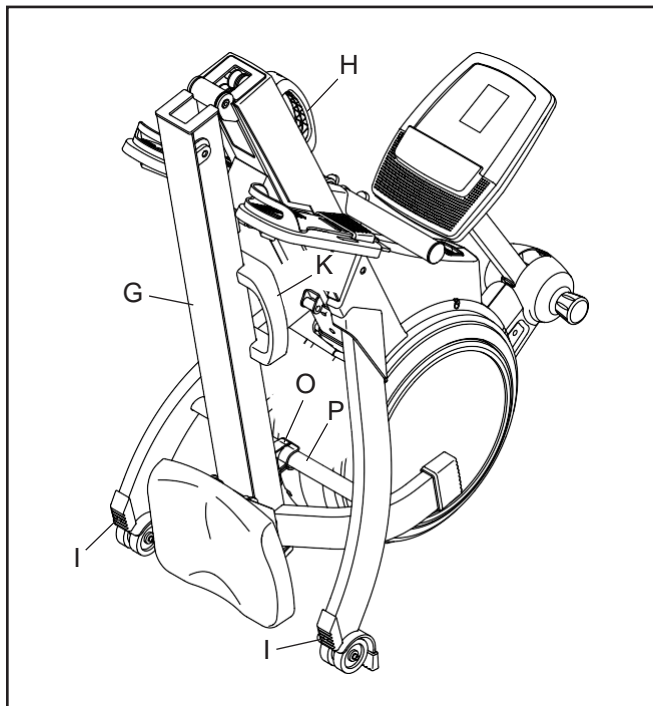
Enheten kan förvaras i hopfällt läge för att ta mindre plats. Förvara apparaten på en plats där barn inte kan välta den. Koppla ur strömsladden när du förvarar apparaten.

Först och främst flyttar du sätet (J) bakåt på skenan (G).



Lyft sedan ramhandtaget (H) och skenhandtaget (K) och luta apparaten framåt så att den vilar på skyddskåporna (L, M) och förvaringsfötterna (N) (se bilden till vänster).

Dra sedan skenhandtaget (K) inåt tills vikklämman (O) låser stängeln vid stabilisatorn (P).



Fäll ut apparaten igen genom att först sätta en fot på stabilisatorbasen (I) och dra ut skenhandtaget (K) för att låsa upp vikklämman (O).

Håll sedan i skenhandtaget (K) och ramhandtaget (H), dra ut skenhandtaget och sänk skenan (G) till golvet.

HUR MAN ROR APPARATEN

Sätt dig på sätet, placera fötterna på fotplattorna och fäst remmarna över fötterna. Håll sedan i spönsraden med ett överhandsgrepp.

Korrekt rodd består av tre faser:

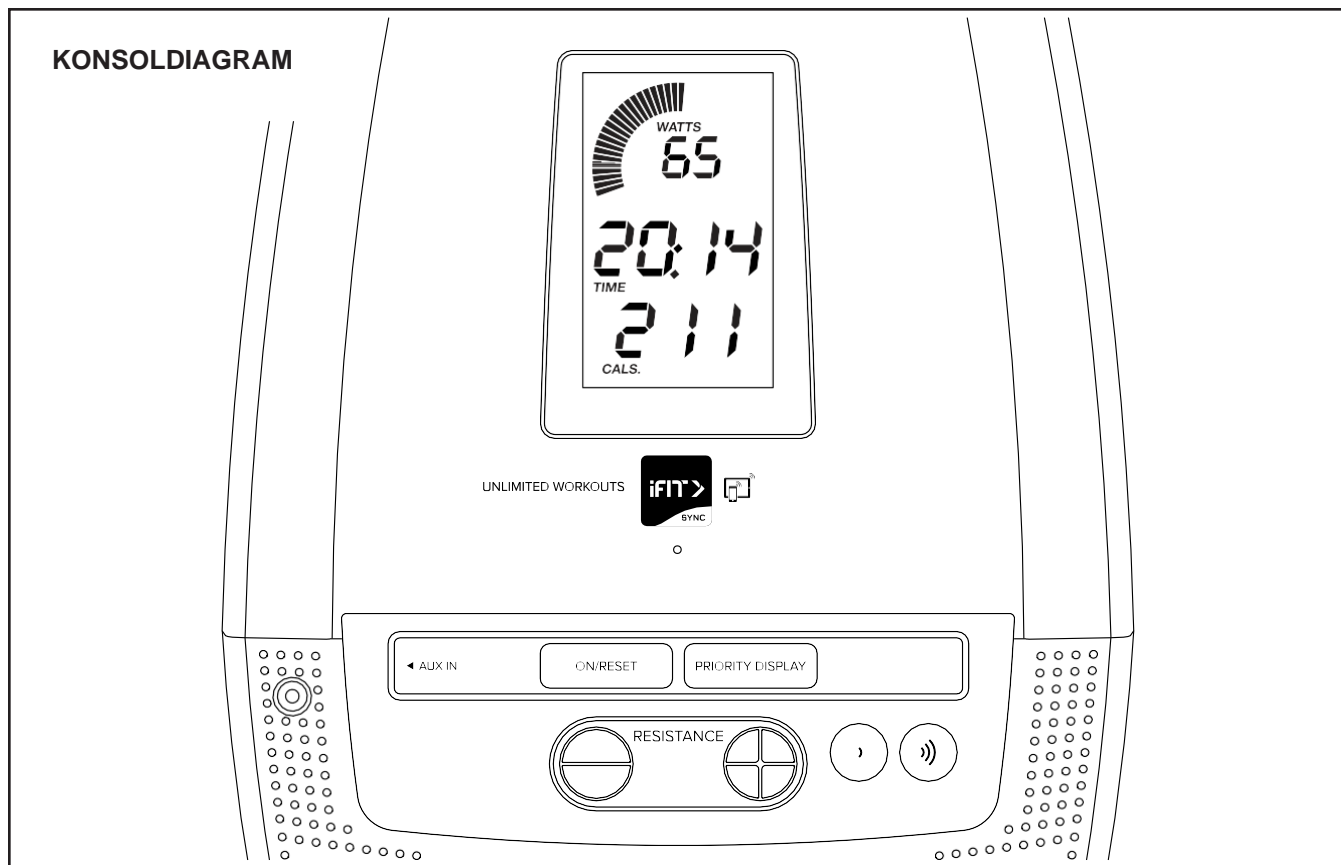
Steg 1: Flytta sätet framåt tills dina knän nästan nuddar bröstet. Dra i rorkulten tills dina händer är direkt ovanför dina fötter.

Fas 2: Tryck tillbaka kroppen med benen. Luta dig marginellt bakåt vid dina höfter (inte din midja) och håll ryggen rak. När du rätar ut benen drar du roddstången mot bröstet. Peka armbågarna utåt.

Fas 3: Dina ben ska vara nästan raka. Fortsätt att dra rohandtaget tills dina händer når bröstet.

Efter den tredje fasen sträcker du armarna framåt och drar sätet framåt med benen. Upprepa denna trefassekvens med mjuka rörelser. Kom ihåg att andas normalt när du ror – håll inte andan.

KONSOL



KONSOLFUNKTIONER

Den avancerade konsolen erbjuder en rad funktioner utformade för att göra dina träningspass både effektiva och njutbara.

I manuellt läge kan du justera motståndet för rohandtaget med en knapptryckning. Medan du tränar kommer konsolen att ge dig kontinuerlig feedback.

Du kan också ansluta din personliga musikspelare till konsolen för att lyssna på musik eller ljudböcker genom konsolens högtalare.

Konsolen erbjuder även obegränsade iFit-sessioner om du laddar ner iFit-appen till din smartphone och ansluter denna till konsolen.

Med iFit-appen får du tillgång till ett stort och varierat träningsbibliotek. Du kan också skapa dina egna pass, hålla reda på dina träningsresultat och få tillgång till många andra funktioner.

Varje iFit-session ändrar automatiskt motståndet i rodstången samtidigt som det hjälper dig genom ett effektivt träningspass.

Manuellt läge, se sidan 16.

Ljudsystemet, se sidan 17.

iFit-sessioner, se sidan 18.

Pulsbälten, se sidan 19.

Obs: Om konsolen är täckt med genomskinlig plast kan du nu ta bort den.

MANUELL MODUS

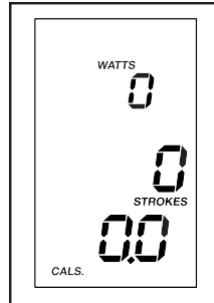
1. Slå på konsolen.

Tryck på ON / RESET-knappen på konsolen eller börja ro.
Skärmarna kommer att aktiveras och konsolen är redo att användas.

2. Välj manuell modus.

Manuellt läge väljs automatiskt när du slår på konsolen.

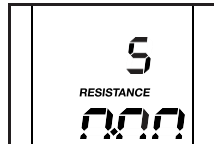
Om du redan har öppnat ett träningsprogram kan du välja manuellt läge genom att trycka på ON / RESET-knappen.
Skärmen kommer nu att återställas.



3. Ändra motståndet om så önskas.

Starta rodd i manuellt läge.

Du kan ändra motståndet i radfältet genom att trycka på RESISTANCE (+) (-).



Notera: Det kommer att ta en stund för motståndet att ändras till en ny nivå.

4. Se din egen utveckling på skärmarna.

Skärmarna visar din progression genom träningen:

Calories (kalorier)—Detta läge visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt under ditt träningspass.

Distance (distans)—Detta läge visar avståndet, mätt i meter, som du har förflyttat dig under ditt träningspass.

Resistance (motstånd)—Detta läge visar den nya motståndsnivån i några sekunder när den ändras.

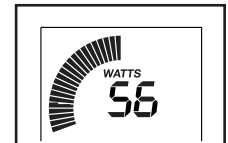
Strokes (ro-tag)—Detta läge visar antalet slag du har gjort under ditt träningspass.

Strokes Per Minute (ro-tag pr minut/SPM)—
Detta läge visar antalet radtak du fyller per minut.

Time (tid)—Detta läge visar hur mycket tid som har förflutit under träningspasset.

Watts—Detta läge visar den ungefärliga intensiteten för ditt träningspass mätt i watt.

Watts meter (Wattmätning)
— Det här läget visar en visuell representation av din träningsintensitet mätt i watt. Antalet segment kommer att ökas eller minskas beroende på wattförbrukning.



Scan (Rotation)— Detta läge visar lägena WATTS, STROKES PER MINUTE, TID, DISTANCE och STROKES vid rotation i en upprepad cykel.

De olika värdena kommer att visas på följande skärmar:

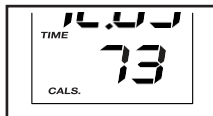
Övre skärm— Här hittar du Watt, Ro-roof per minut och Resistance.



Mitt skärm — Här hittar du tid, avstånd och lugn.



Nedre skärm — Här hittar du kalorier.



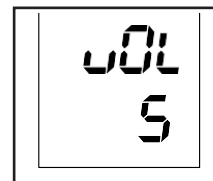
Rotationsläge väljs som standardinställning när du slår på konsolen.

Om du istället bara vill se Watt, rodd-tag per minut, tid, avstånd eller rodd-tag utan att rotera mellan de andra värdena, tryck på knappen PRIORITY DISPLAY upprepade gånger tills önskat läge visas på skärmen.

Du kan återgå till rotationsläget genom att trycka på PRIORITY DISPLAY upprepade gånger tills ordet SCAN visas på mittskärmen.

Om du vill återställa skärmarna, tryck på ON / RESET.

Ändra volymnivån på konsolen genom att trycka på volymknapparna.



5. Konsolen stängs av automatiskt när du är klar med träningen.

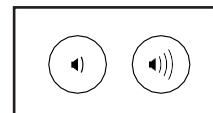
Konsolen går in i pausläge om den inte tar emot signaler från rodd-handtaget under några sekunder.

Om konsolen inte tar emot signaler från rodd-handtaget eller konsolknapparna under flera minuter, stängs konsolen av automatiskt.

LJUDSYSTEMET

Om du vill spela musik eller ljudböcker genom konsolhögtalarna kan du ansluta din musikspelare till konsolen via en ljudkabel (ingår ej). Anslut ljudkabeln till ljudporten på konsolen. **Se till att kabeln är helt ansluten.**

Tryck sedan på PLAY-knappen på din musikspelare. Justera volymen antingen på konsolen eller på musikspelaren.



IFIT

Konsolen ger dig tillgång till ett stort och varierat iFit-bibliotek när du laddar ner iFit-appen till din smartenhet och ansluter den till konsolen.

Obs: Konsolen stöder Bluetooth-anslutningar till smartenheter via iFit-appen och till kompatibla pulsbälten. Andra Bluetooth-anslutningar stöds inte.

1. Ladda ner och installera iFit-appen på din smartphone.

Öppna App Store på din iOS-enhet eller Google Play på din Android-enhet. Sök efter gratisappen från iFit och installera den på din enhet. **Se till att Bluetooth är på.**

Öppna iFit-appen och följ instruktionerna för att öppna ett iFit-konto och anpassa inställningarna.

Ta dig tid att utforska iFit-appen och lära dig mer om dess funktioner och inställningar.

2. Anslut din pulsmätare till konsolen om så önskas.

Om du ansluter både pulsbältet och en smart enhet till konsolen **måste du först ansluta pulsbältet**. Se sidan 19.

3. Anslut din smarta enhet till konsolen.

Tryck på iFIT SYNC-knappen på konsolen. Anslutningsnumret kommer nu att visas på skärmen. Följ instruktionerna i iFit-appen för att ansluta din smartphone till konsolen.

Lysdioden på konsolen blir blå när anslutningen är framgångsrik.

4. Välj en iFit-session.

I iFit-appen trycker du på knapparna längst ned på skärmen för att välja antingen huvudmenyn eller träningsbiblioteket.

Välj ett träningspass från huvudmenyn eller träningsbiblioteket genom att trycka på önskat träningspass på skärmen. Dra fingret över skärmen för att rulla uppåt eller nedåt om det behövs.

När du väljer ett träningspass kommer skärmen att visa en översikt med information om varaktighet, distans och det ungefärliga antalet kalorier du förväntar dig att bränna.

5. Börja ditt träningspass.

Tryck på **START WORKOUT** för att starta träningspasset.

Under vissa träningspass får du hjälp av en virtuell iFit-tränare via en träningsvideo. Tryck på ljudknappen för att välja musik, tränarröst och volymval under träningspasset.

Under vissa träningspass kommer skärmen att visa en karta över träningsrutten med en markör som indikerar din progression. Tryck på knapparna på skärmen för att välja önskade kartval.

Om motståndet i det aktuella segmentet är för högt eller lågt kan du åsidosätta detta manuellt genom att trycka på RESISTANCE-knapparna.

VIKTIGT: När det aktuella segmentet slutar, kommer motståndet automatiskt att justeras till nästa programmerade nivå.

Obs: Målvärdet för kalorier, som visas i träningsöversikten, är endast ett ungefärligt antal. Det faktiska antalet kalorier du förbränner beror på olika faktorer, som din vikt. Om du åsidosätter motståndsnivån manuellt kommer detta också att påverka din förbränning.

Pausa träningen genom att stoppa rodden.
Återuppta träningen genom att börja ro igen.

Avsluta träningspasset genom att trycka på skärmen för att pausa träningspasset, följ sedan instruktionerna på skärmen om hur du avslutar passet och återgå till huvudmenyn.

När träningspasset är över kommer en träningsammansfattning att visas på skärmen. Om du vill kan du lägga till sessionen i ditt schema eller till dina favoriter. Tryck sedan på SAVE WORKOUT för att återgå till huvudmenyn.

6. Koppla bort din smartenhet från konsolen.

Koppla bort din smarta enhet från konsolen genom att först välja fränkopplingsalternativet i iFit-appen. Håll sedan ner iFIT SYNC-knappen tills lysdioden på konsolen blir grön.

Obs: Alla Bluetooth-anslutningar till konsolen (inklusive smartenheter och pulsmätare) kommer nu att kopplas bort.

7. Konsolen stängs av automatiskt när du är klar med träningen.

Konsolen går in i pausläge om den inte tar emot signaler från ro-handtaget under några sekunder.

Om konsolen inte tar emot signaler från ro-handtaget eller konsolknapparna under flera minuter, stängs konsolen av automatiskt.

ANSLUTNING AV PULSBÄLTE

Konsolen är kompatibel med alla Bluetooth-bälten.

Anslut ditt Bluetooth-bälte till konsolen genom att först trycka på iFIT SYNC-knappen på konsolen. Anslutningsnumret kommer nu att visas på skärmen. Lysdioden blinkar rött två gånger när anslutningen är framgångsrik.

Obs: Om det finns mer än ett kompatibelt pulsbälte i närheten kommer konsolen att ansluta till det med den starkaste signalen.

Koppla ur ditt pulsbälte genom att hålla ned iFIT SYNC-knappen tills lysdioden på konsolen blir grön.

Obs: Alla Bluetooth-anslutningar till konsolen (inklusive smartenheter och pulsmätare) kommer nu att kopplas bort.

UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

UNDERHÅLL

Regelbundet underhåll är viktigt för optimal prestanda och för att minska slitaget. Inspektera och dra åt alla delar varje gång apparaten används. Byt ut slitna delar omedelbart..

Rengör apparaten med en fuktig trasa och en liten mängd mild tvål. **VIKTIGT: Undvik skador på konsolen - den får inte komma i kontakt med vätska eller direkt solljus.**

För bästa resultat, rengör skenan, sätesvagnen och vagnsrullarna dagligen.

FELSÖKNING, KONSOL

Konsolen måste vara aktiverad. Om du inte har aktiverat konsolen, se steg 10 på sidan 11.

Om konsolen inte slås på, se till att nätsladden är ansluten.

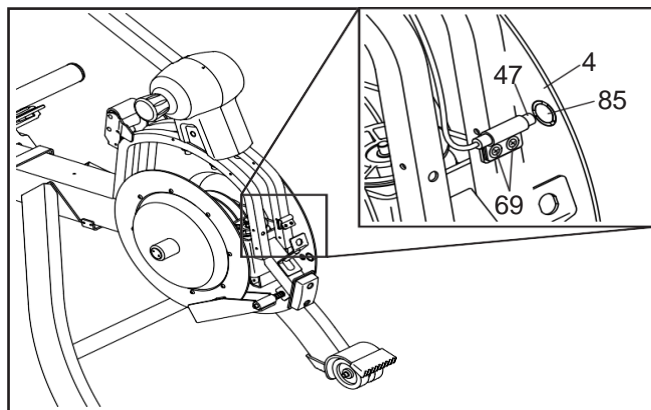
Om du behöver en ny strömsladd, se sista sidan för kontaktinformation. OBS: Undvik skador på konsolen - använd endast strömsladdar som är godkända av tillverkaren.

JUSTERING AV REED-BRYTAREN

Om konsolen inte ger korrekt feedback, bör du justera reed-brytaren.

Se översiktsdiagrammet på sidan 23. Hitta höger och vänster omslag (7, 8). Ta bort de fyra M4 x 19 mm skruvarna (69) och de nio M4 x 16 mm skruvarna (68) från locken. Ta sedan försiktigt bort skydden.

Lokalisera reedbrytaren (47). Vrid det vänstra svänghjulet (4) tills en magnet (85) justeras med reedbrytaren. Lossa sedan de två angivna M4 x 19 mm skruvarna (69) marginellt, flytta reedbrytaren lite närmare eller längre bort från magneten och dra sedan åt skruvarna igen.



Vrid det vänstra svänghjulet (4) så att magneten (85) passerar reedbrytaren (47) upprepade gånger. Upprepa detta tills konsolen visar korrekt feedback.

Fäst sedan delarna du tog bort tidigare.

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Medel	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren, fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Display	Rengör med en mjuk, ren, fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	En gång i månaden	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera för slitage, byt ut slitna eller skadade delar.	En gång i månaden	Nej	WD-40
Drivremm	Kontrollera om drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera om den är slitna och att den är i rätt läge.	Årligen	Nej	Nej

RIKTLINJER

WARNING: Innan du börjar ett nytt träningsprogram, tala med din läkare. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer, inklusive rörelsemönster, kan påverka noggrannheten vid mätning av puls. Pulsmätaren är endast avsedd att ge en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. För mer detaljerad information om träning, tala med din läkare.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att bränna kalorier eller stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att uppnå dina mål i rätt träningsintensitet.

Rätt träningsintensitet kan hittas genom att använda din puls för vägledning. Detta diagram visar den rekommenderade pulsen för fettförbränning och aerobic träning.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, hitta först din ålder (eller närmaste avrundade) längst ner på diagrammet. Titta sedan på de tre siffrorna över din ålder. Dessa tre siffror definierar din träningszon. De två nedre siffrorna rekommenderas pulsen för fettförbränning; Det högsta talet är den rekommenderade pulsen för aerobic träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig period. Under de första minuterna av träning använder din kropp lätt tillgängliga kolhydratkalorier för energi. Efter några minuter kommer din kropp att börja använda lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att bränna fett, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är

nära de lägsta siffrorna i din träningszon. För maximal fettförbränning, justera enhetens hastighet och lutning tills din puls är nära mittnumret i din träningszon.

Aerobic träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet måste du ställa in din träningsnivå till "aerobic". Aerobic träning är en aktivitet som kräver stora mängder syre under längre perioder.

Detta ökar kravet på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet.

För aerobic träning, justera apparatens hastighet och lutning tills din puls är nära det högsta numret i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning: Börja varje träning med 5 till 10 minuters lätt träning och stretching. Korrekt uppvärmning ökar kroppstemperaturen, hjärtfrekvensen och cirkulationen inför träning.

Träning efter träningszonen: När du har avslutat uppvärmningen, öka träningsintensiteten tills din puls är i din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram, håll inte pulsen i din träningszon längre än 20 minuter). Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Nedvarvning: Avsluta varje träningspass med fem till tio minuters stretch för att svalna. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och hjälper till att motverka problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att behålla eller förbättra din form bör du slutföra minst tre pass i veckan, med minst en vilodag mellan varje träningspass.

Efter några månader kan du genomföra upp till fem pass i veckan om så önskas.

Nyckeln till framgång ligger i att göra träning till en regelbunden och trevlig del av ditt dagliga liv.

FÖRSLAG TILL STRETCHING

Bilderna till höger visar korrekt form av stretching. Rör dig sakta medan du tänjer –du ska inte slita och dra.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger.
Detta tänjer hamstringsenor, baksidan av knäna och ryggen.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Detta tänjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och ljumsken.

3. Hälsena och vad

Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre foten på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

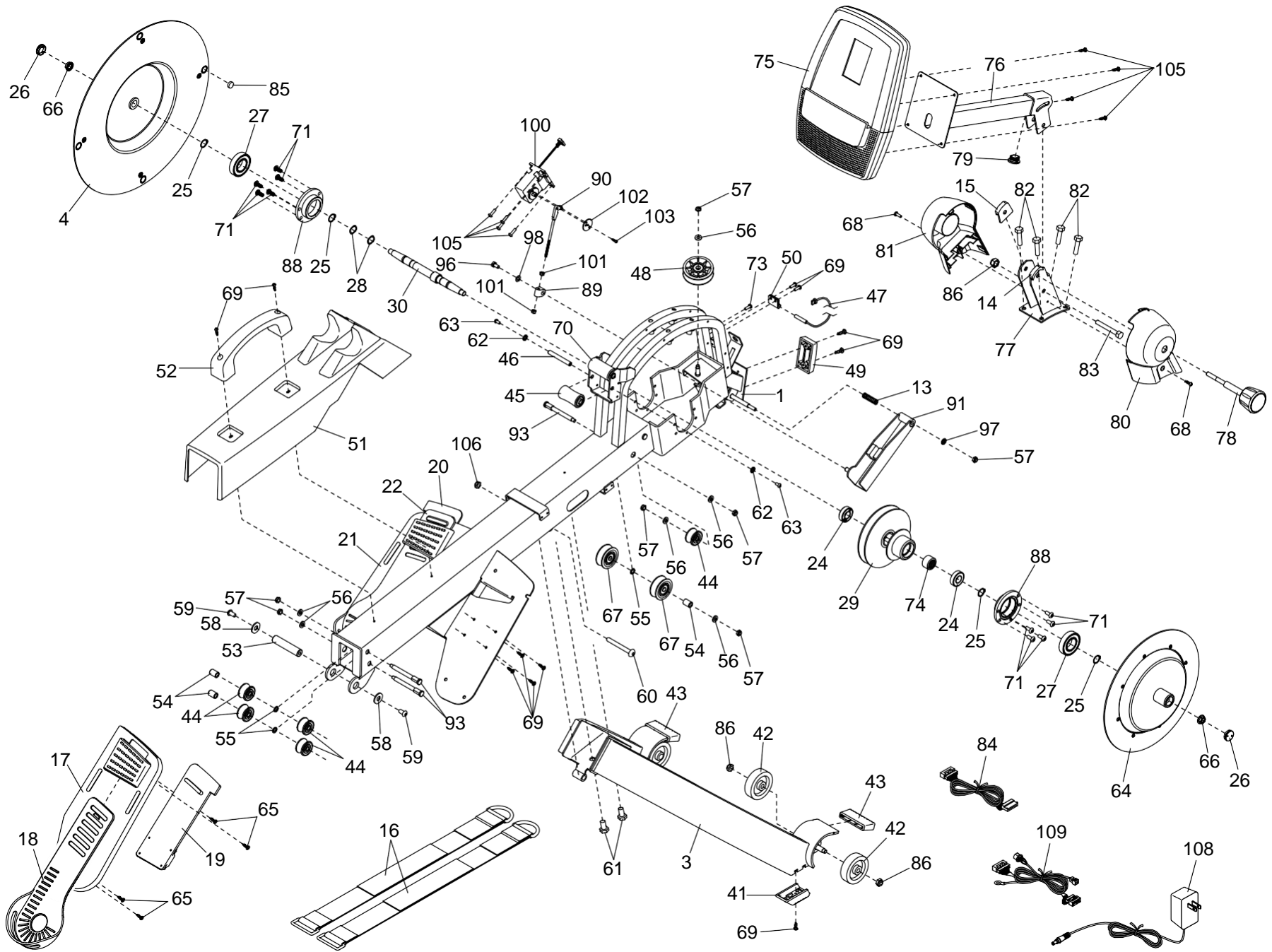
4. Lårmusklerna

Placera en hand på väggen för att hålla balansen och fatta tag i ena foten bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära skinkan som möjligt. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och knäna pekande utåt.
Dra upp fötterna så långt som möjligt mot ljumsken. Räkna till 15 och slappna av. Upprepa tre gånger.
Detta tänjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

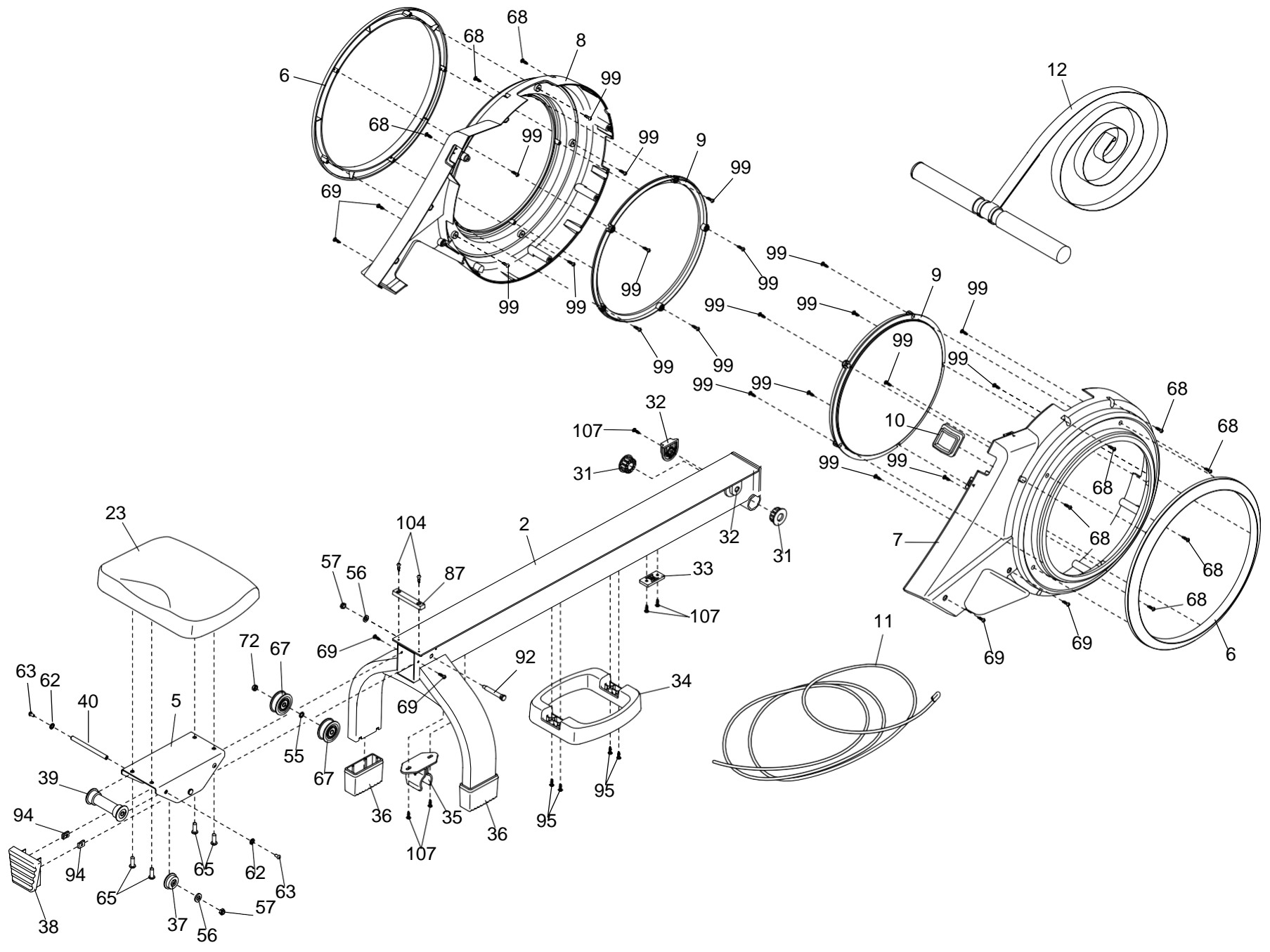




ÖVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFRW48120.0 R0820A

ÖVERSIKTSDIAGRAM B



Modellnr.: PFRW48120.0 R0820A

LISTA ÖVER DELAR (ENGELSKA)

Modellnr.: PFRW48120.0 R0820A

Nr.	Ant.	Engelska namn	Nr.	Ant.	Engelska namn
1	1	Frame	49	1	Frame Foot
2	1	Rail	50	1	Clamp
3	1	Stabilizer	51	1	Row Bar Rest
4	1	Left Flywheel	52	1	Frame Handle
5	1	Seat Carriage	53	1	Pivot Axle
6	2	Accent Ring	54	3	17mm Spacer
7	1	Right Shield	55	4	2.3mm Spacer
8	1	Left Shield	56	9	M6 x 15mm Washer
9	2	Disc	57	10	M6 Locknut
10	1	Strap Grommet	58	2	M8 x 22mm Washer
11	1	Bungee Cord	59	2	M8 x 12mm Screw
12	1	Row Bar/Strap	60	1	M10 x 40mm Bolt
13	1	Spring	61	2	M10 x 14mm Screw
14	1	Right Neck Bushing	62	8	M5 Washer
15	1	Left Neck Bushing	63	8	M5 x 10mm Screw
16	2	Footrest Strap	64	1	Right Flywheel
17	1	Right Footrest	65	12	M6 x 15mm Screw
18	1	Right Foot Pad	66	2	M10 Flange Nut
19	1	Right Footrest Bracket	67	4	Large Rail Pulley
20	1	Left Footrest Bracket	68	11	M4 x 16mm Screw
21	1	Left Footrest	69	22	M4 x 19mm Screw
22	1	Left Foot Pad	70	1	Strap Roller B
23	1	Seat	71	10	M6 x 12mm Screw
24	2	Bearing A	72	1	4.8mm Spacer
25	4	Snap Ring	73	1	Ground Screw
26	2	Axle Cap	74	1	One-way Bearing
27	2	Bearing B	75	1	Console
28	2	Wave Washer	76	1	Neck
29	1	Pulley Assembly	77	1	Upright
30	1	Axle	78	1	Knob
31	2	Pivot Bushing	79	1	Wire Grommet
32	2	Front Stop	80	1	Right Upright Cover
33	1	Bumper	81	1	Left Upright Cover
34	1	Rail Handle	82	4	M8 x 35mm Screw
35	1	Folding Clamp	83	1	M8 x 50mm Hex Bolt
36	2	Rail Foot	84	1	Upright Wire
37	2	Small Carriage Roller	85	4	Magnet
38	1	Rail Cap	86	5	M8 Locknut
39	2	Large Carriage Roller	87	1	Rear Stop
40	2	Carriage Axle	88	2	Bearing Bracket
41	2	Stabilizer Foot	89	1	Link Block
42	4	Wheel	90	1	Link Arm
43	2	Storage Foot	91	1	Magnet Bracket
44	5	Small Rail Pulley	92	1	58mm Pulley Axle
45	1	Strap Roller A	93	3	83mm Pulley Axle
46	2	Strap Axle	94	2	Clip
47	1	Reed Switch/Wire	95	4	M4 x 19mm Blunt Screw
48	1	Frame Pulley	96	1	M6 x 12mm Hex Screw

Nr.	Ant.	Engelska namn
97	1	M6 x 13mm Washer
98	1	M6 Washer
99	20	M4 x 12mm Blunt Screw
100	1	Resistance Motor
101	2	M5 Nut
102	1	Resistance Disc
103	1	M3 x 8mm Screw
104	2	M4 x 8mm Screw

Nr.	Ant.	Engelska namn
105	8	M4 x 12mm Screw
106	1	M10 Locknut
107	6	M4 x 10mm Screw
108	1	Power Adapter
109	1	Main Wire
*	–	User's Manual
*	–	Assembly Tool

VIKTIGT OM SERVICE

Om några problem uppstår ber vi dig att kontakta Mylna Service.

Vi vill att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.no - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar.

Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.