

**TP320R Svensk bruksanvisning**

---

---

CE

Specifikationer:

Lågspänningsdirektivet - EN60335 - 1

E&E-direktiv - EN 62233

EMC-direktivet - EN55014 -

1 EN55014 -2

EN61000 - 3 - 2

EN61000 - 3 - 3



Denna produkt måste återvinnas.

---

---

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

Inlednings/förhållningsregler .....	4
Lista över delar .....	6
Montering ..	10
Hopfällning ..	16
<b>Display</b> .....	
Displaybeskrivning ..	17
Programöversikt ..	18
Programinställningar .....	19
Snabbstartsprogram ..	19
Raceprogram ..	20
Profilprogram ..	20
Wattprogram .....	20
Pulsprogram ..	21
Användarprogram ..	21
<b>Allmänt</b> .....	
Pulsband ..	22
Uppvärmning ..	22
Rengöring och underhåll ..	24

# INEDLNING/FÖRHÅLLNINGSGREGLER:

## A. Introduktion

Den här bruksanvisningen innehåller information om montering, drift, underhåll och förhållningsregler.

Läs igenom följande viktiga förhållningsregler.

## B. Förhållningsregler

- a. Läs noga igenom bruksanvisningen och följ alla förhållningsregler innan du använder maskinen.
- b. Den här maskinen är utvecklad för bruk i hemmet eller i lätta kommersiella sammanhang.
- c. Kontrollera produkten inför varje användningstillfälle, och försäkra dig om att alla delar fungerar som de ska.
- d. Kontrollera att maskinen står stabilt på underlaget. Undvik ojämna underlag.
- e. Maskinen är inte utvecklad för att användas av barn. Barn bör inte ha tillgång till maskinen utan övervakning.
- f. Träningsmaskinen har rörliga delar. Andra personer, särskilt barn, bör hålla ett gott avstånd till maskinen när den är i bruk.
- g. Kontrollera att alla delar är korrekt justerade för att undvika skador.
- h. Ta bort alla smycken, inklusive ringar, halskedjor och nålar innan du använder maskinen.
- i. Klä dig alltid i lämpliga träningskläder och joggingskor när du tränar. Använd inte löst sittande kläder då dessa kan fastna i maskinens rörliga delar.
- j. Värm upp fem minuter för varje träningspass och trappa ned efter träningen. Detta låter dig öka och sänka pulsen gradvis och förebygger att du sträcker dig.
- k. Håll inte andan under träningspassen. Du ska andas i normal takt med hänsyn till nivån som du tränar på.
- l. Se till att vila tillräckligt mellan träningspassen. Musklerna tonas och utvecklas under viloperioderna. Nybörjare bör börja med att träna två gånger i veckan och gradvis öka detta till fyra eller fem gånger per vecka.

---

m. Träna inte på fel sätt. Överträning kan vara kontraproduktivt.

n. **VIKTIGT:** Alla justeringsspakar måste låsas före användning.

o. Bromssystem: Hastighetsberoende.

**VIKTIGT:**

**HÖGSTA ANVÄNDARVIKT FÖR DEN HÄR MASKINEN ÄR 150 KG.**

**Obs!** Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Om du upplever smärta eller ett onaturligt obehag ska du omedelbart avbryta träningen och kontakta en läkare.

**Kontrollera regelbundet att enheten inte är skadad eller sliten.**

**Maskinen är inte utvecklad för användare under 14 år.**

**Säkerhetsavstånd:**

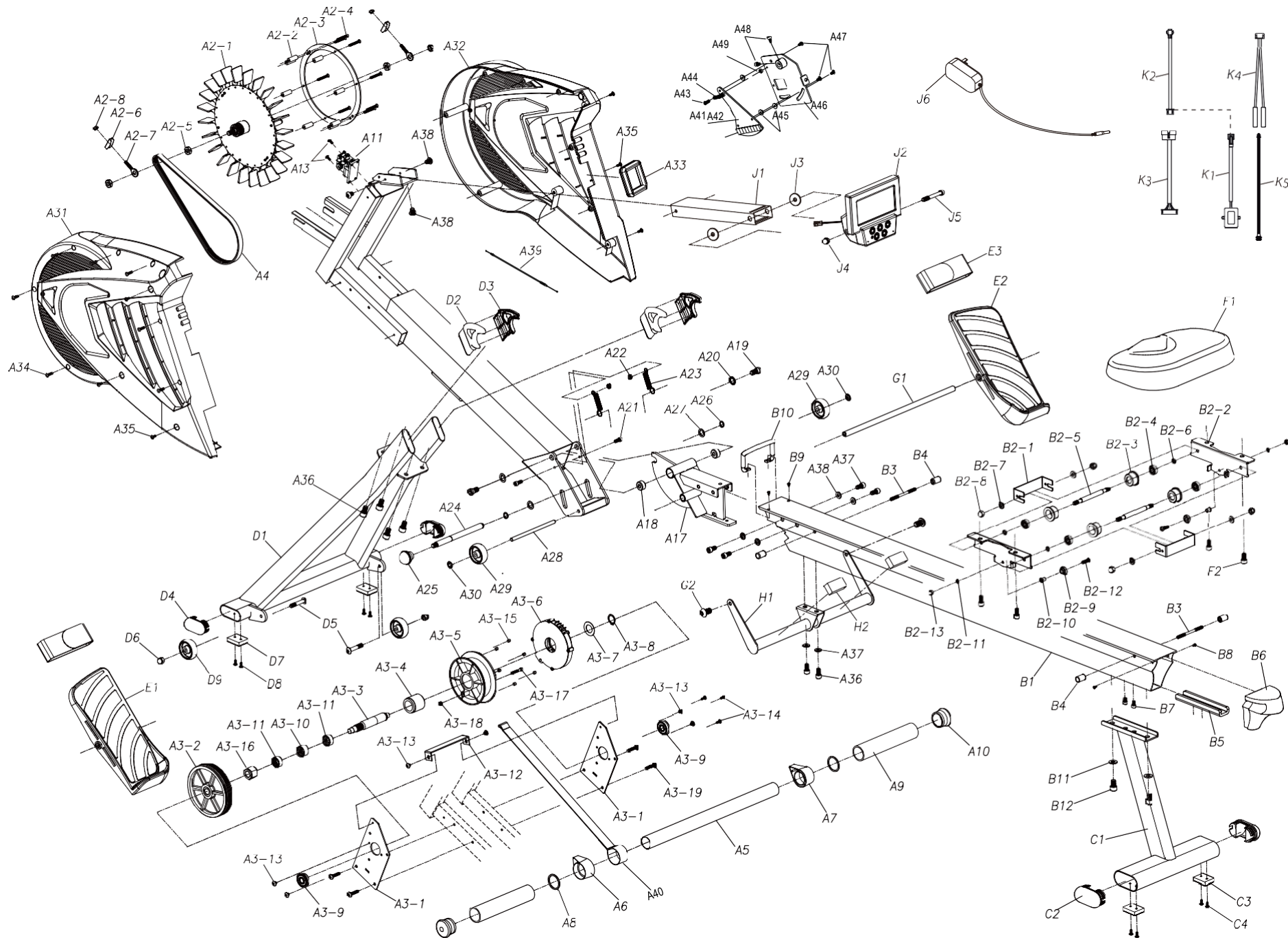
Framför och bakom maskinen: 100 cm

Varje sida av maskinen: 100 cm

**Viktigt:**

**Läs noga igenom alla anvisningar. Montera träningsmaskinen i enlighet med anvisningarna i denna bruksanvisning. Kontrollera alla delar och försäkra dig om att du har alla delar innan du påbörjar monteringen. Kontakta din leverantör om du upptäcker att någon del fattas. **But omedelbart ut felaktiga komponenter och använd inte maskinen innan den har reparerats.****

ÖVERSIKTSDIAGRAM



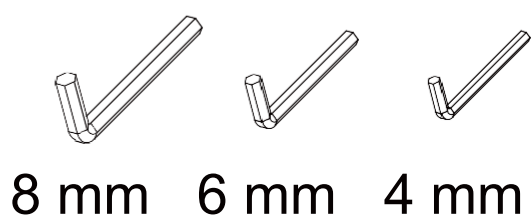
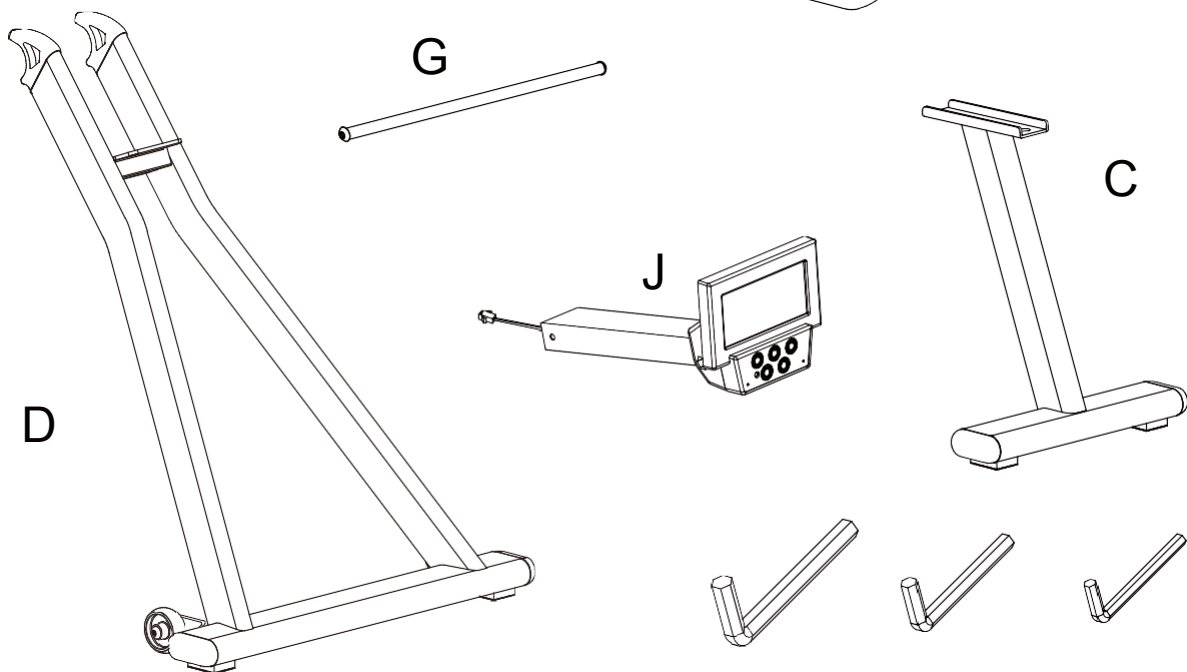
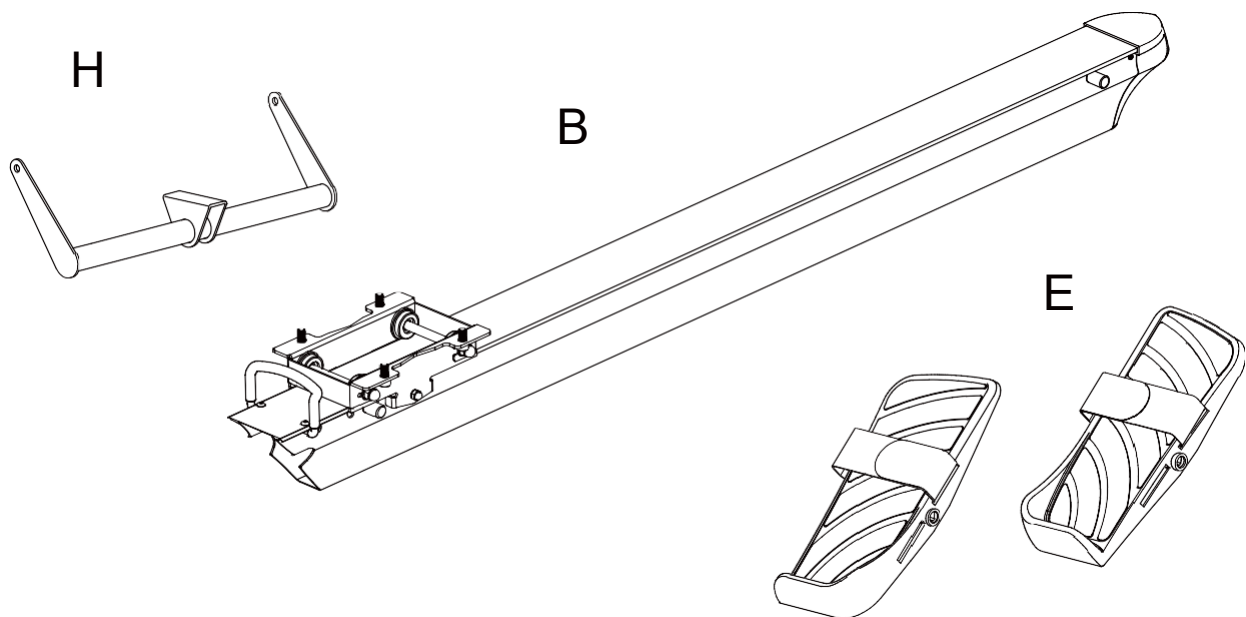
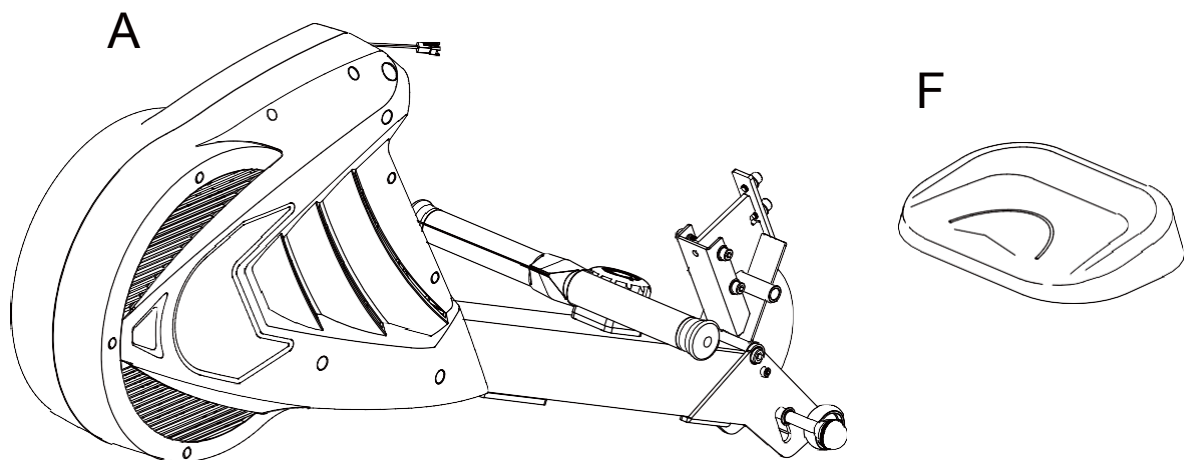
## FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Namn	Ant.	Nr.	Namn	Ant.
A1	Huvudram	1	A27	Bricka Ø 13 * Ø 20 * 1,5 T	2
A2-1	Fläktblad	1	A28	Axel Ø 8 * 146 mm	1
A2-2	Hylsa Ø 10 x Ø 4 x 26,8	8	A29	Hjul Ø 50 * 24 mm	2
A2-3	Aluminiumring	1	A30	Mutter	2
A2-4	Skruv M4 * 35 mm	8	A31	Vänster kedjeskydd	1
A2-5	Mutter 3/8" - 26 * 6 T	4	A32	Höger kedjeskydd	1
A2-6	Justeringsfäste M6	2	A33	Bandskydd	1
A2-7	Justeringsspänne D10	2	A34	Skruv M5 * 20 mm	7
A2-8	Mutter M6	2	A35	Skruv M4 * 12 mm	6
A3-1	Remskivefäste 88 x 166 x 3T	2	A36	Skruv M8 * 16 mm	10
A3-2	Remskiva 3580	1	A37	Skruv, M6 * 10 mm	4
A3-3	Remskiveaxel	1	A38	Bricka M8 * Ø 16 * 1,5 T	6
A3-4	Lagerhylsa 3580	1	A39	Motståndsvajer	1
A3-5	Remskiva 3580	1	A40	Motståndsbånd	1
A3-6	Fjädersäte	1	A41	Magnetbas	1
A3-7	Bricka	1	A42	Magnet	7
A3-8	Låsring S20	1	A43	Skruv M4 * 12 mm	2
A3-9	Hjullager 6201ZZ med spänne	2	A44	Fjäder	1
A3-10	Ensidigt lager FC2016	1	A45	Distansbricka	3
A3-11	Nållager HK2012	2	A46	Magnetkontrollbas	1
A3-12	Platta, remskiva	1	A47	Skruv M4 * 8 mm	3
A3-13	Skruv M5 * 6 mm	6	A48	Skruv M5 * 8 mm Mutter M4	2
A3-14	Skruv 4*12"	3	A49	Mutter M4	2
A3-15	Magnet Ø 6 * 5 T	6	B1	aluminiumskena	1
A3-16	Mutter M16 * P 1,5 med	1	B2	Sätets ramuppsättning	1
A3-17	Skruv 3/16" * 32 mm	1	B2-1	Hjulfäste PR-B734	2
A3-18	Mutter 3/16"	1	B2-2	Sätessidoram PR-B828	2
A3-19	Skruv 1/4" * 31,8 mm	4	B2-3	Hjul PT3690	4
A4	Band 290 J6	1	B2-4	Kullager PR-608ZZ(BMC)	4
A5	Handtag	1	B2-5	Lageraxel M8	2
A6	Vänster handtagsskydd	1	B2-6	Distansbricka Ø 8 * Ø 12 * 2 mm	4
A7	Höger handtagsskydd	1	B2-7	Bricka M8 * Ø 16 * 2,0 T	4
A8	Handtagsring Ø 38 * Ø 32 * 2 T	2	B2-8	Huvmutter, M8	6
A9	Handtagshylsa	2	B2-9	Hjul PT318007	2
A10	Handtagshätta	2	B2-10	Hylsa	2
A11	Motståndsmotor	1	B2-11	Bricka M6 * Ø 10 * 1 mm	2
A13	Skruv M4 * 12 mm	2	B2-12	Skruv M6 * 20 mm	2
A17	Vevaxeluppsättning	1	B2-13	Kåpmutter M6	2
A18	Hylsa Ø 21,5 * 12 mm	2	B3	Dämparaxel	1
A19	Skruv M10 * 16 mm	2	B4	Dämpare	4
A20	Bricka M10	2	B5	Skenplatta	1
A21	skruv M6 * 16 mm	2	B6	Bakre skenskydd	1
A22	Mutter M6	2	B7	Skruv	2
A23	Fjäder	2	B8	Skruv 5 * 10 mm	2
A24	Låst axel Ø 12,7 * 168 mm	1	B9	Skruv M5 * 10 mm	2
A25	Pärta 3/8"	1	B10	Skenhandtag	1
A26	Spänne S12	2	B11	Bricka M10 * 1,5 T * Ø 20	2
			B12	Skruv M10 * 16 mm	2

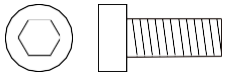
Nr.	Namn	Ant.	Nr.	Namn	Ant.
C1	Bakre stabilisatoruppsättning	1	F1	Sätessdyna	1
C2	Plugg 30 * 70	2	F2	Skruv M8 * 16 mm	4
C3	Kvadratisk stabilisator 40 * 32 mm	2	G1	Pedalaxel Ø 12,7 * 392 mm	1
C4	Skruv 4 * 12mm	4	G2	Skruv M8 * 12 mm	2
			H1	Pedalstöd	1
D1	Främre stabilisatoruppsättning	1	H2	Dämpare EVA 25 * 50 * 16 T	2
D2	Vänster handtagshållare	2			
D3	Höger handtagshållare	2	J1	Displaystam 30*60	1
D4	Plugg 30 * 70	2	J2	Display	1
D5	Skruv M8 * 40 mm med 1/2 gänga	2	J3	Distansbricka Ø 8,1 * 30 * 6 T	2
D6	Huvmutter, M8	2	J4	Huvmutter, M8	1
D7	Kvadratisk stabilisator 32 * 40	2	J5	Skruv M8 * 85 mm med 1/2 gänga	1
D8	Skruv 4 * 12mm	4	J6	Adapter	1
D9	Hjul Ø 50 * 24 mm	2			
			K1	100 mm pulsmottagare	1
E1	Vänster pedal	1	K2	480 mm 3p hantyp + 3p hantyp	1
E2	Höger pedal	1	K3	300 mm 9p hantyp + 9p hontyp	1
E3	Pedalrem	2	K4	500 mm 4p hantyp Ø 6 sensorledning	1
			K5	Strömkabel	1



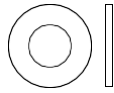
**FÖRTECKNING ÖVER DELAR:**



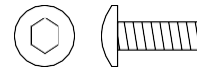
## FÖRHANDSMONTERADE DELAR:



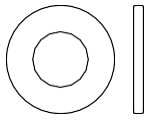
A36 skruv M8 \* 16 mm



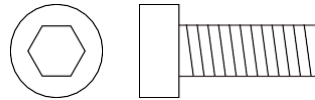
A37 bricka M8 \* Ø 16 \* 1,5 T



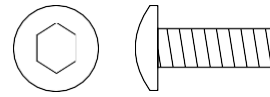
A38 skruv M6 \* 10 mm



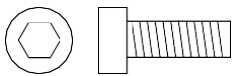
B11 bricka M10 \* Ø 20 \* 1,5 T



B23 skruv M10 \* 16 mm



G2 skruv M8 \* 12 mm

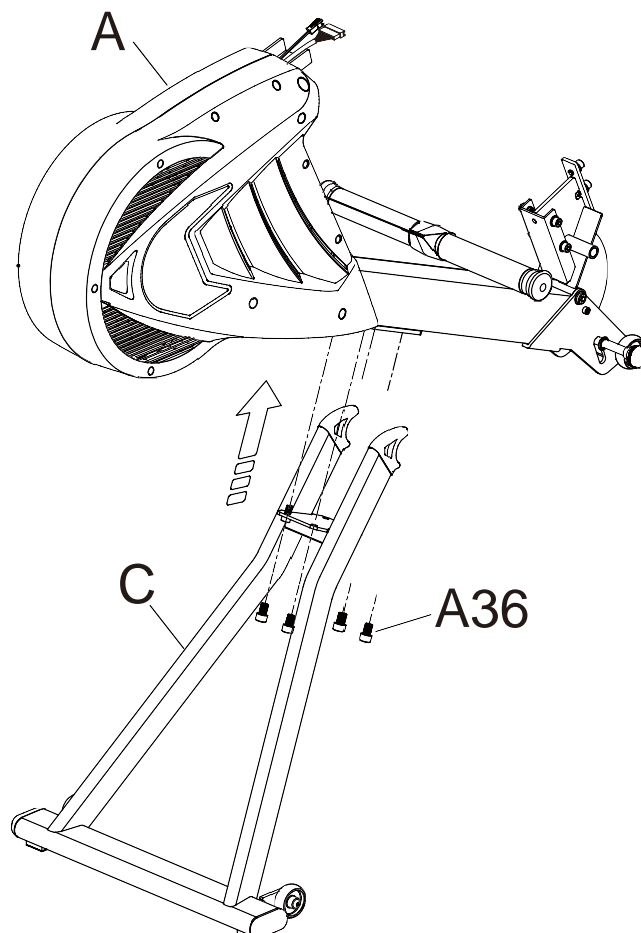


F2 skruv M8 \* 16 mm

## MONTERING:

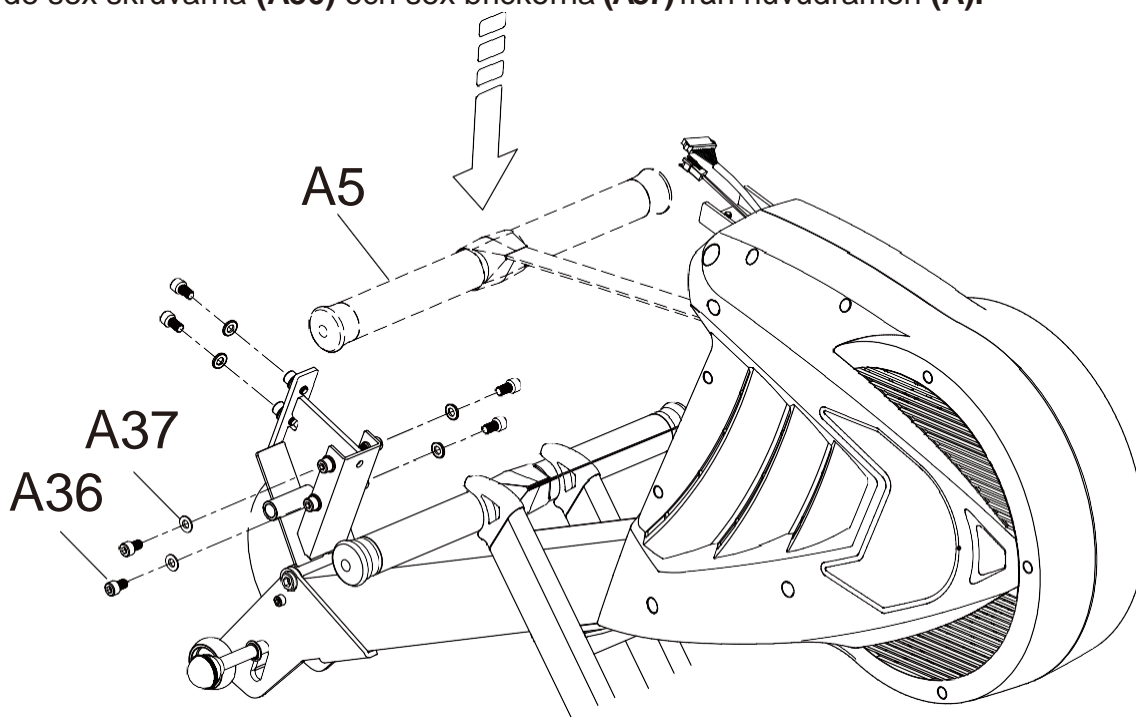
### STEG 1

1. Ta bort de fyra skruvarna (**A36**) från huvudramen (**A**).
2. Fäst den främre stabilisatoruppsättningen (**C**) på huvudramen(**A**) med de fyra skruvarna (**A36**) som du precis tagit bort.



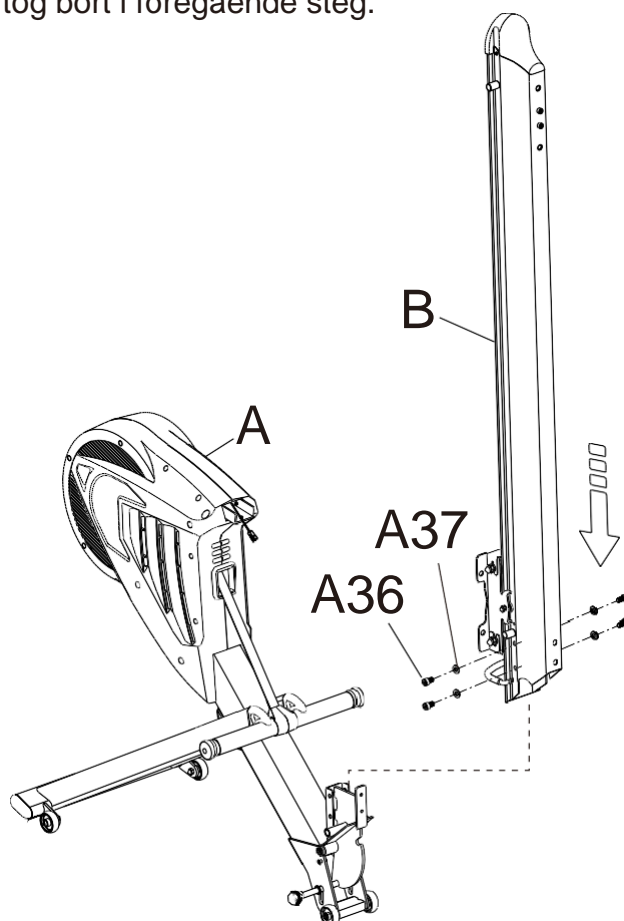
## STEG 2

1. Placera handtaget **(A5)** på handtagshållaren som du hittar på den främre stabilisatoruppsättningen **(C)**.
2. Ta bort de sex skruvarna **(A36)** och sex brickorna **(A37)** från huvudramen **(A)**.



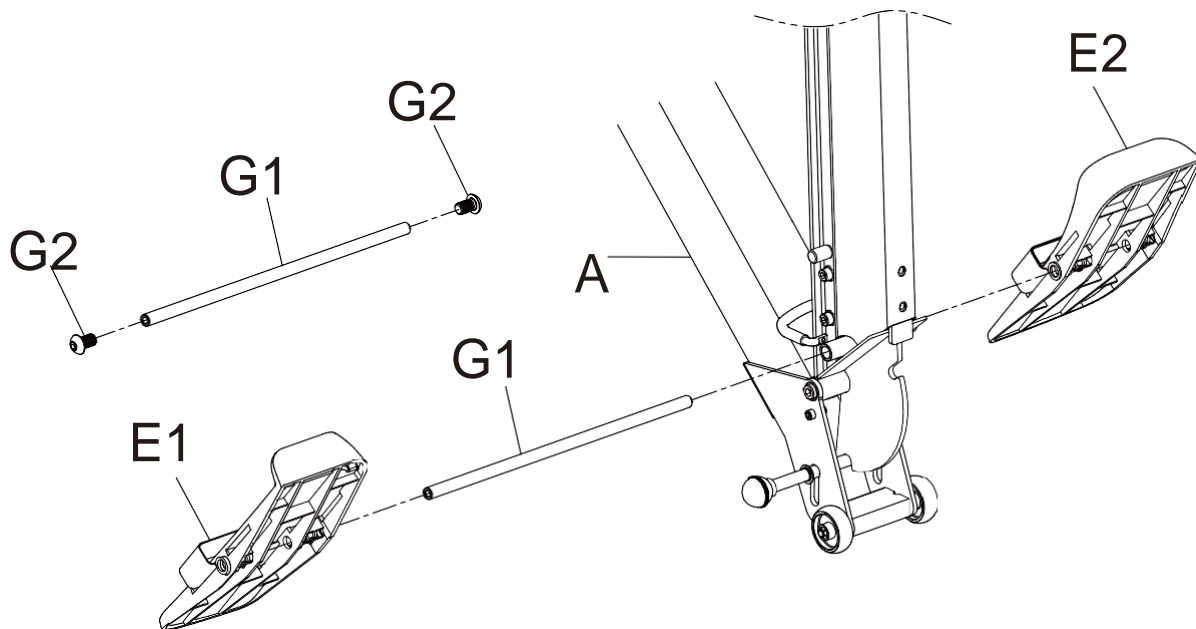
## STEG 3

Fäst sätets skenuppsättning **(B)** på huvudramen **(A)** med de fyra skruvarna **(A36)** och de fyra brickorna **(A37)** som du tog bort i föregående steg.



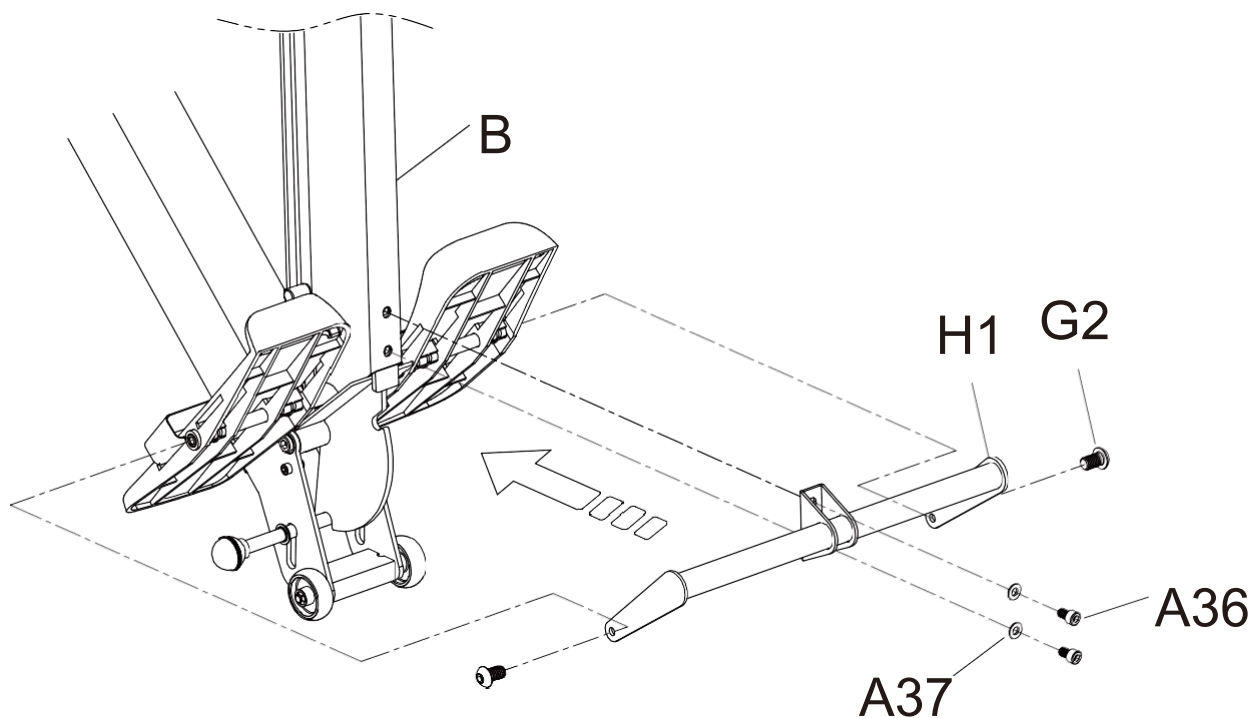
#### STEG 4

1. Ta bort två skruvar (**G2**) från pedalexeln (**G1**).
2. För pedalexeln (**G1**) in i huvudramen (**A**).
3. Fäst båda pedalerna (**E1 & E2**) på pedalexeln (**G1**).



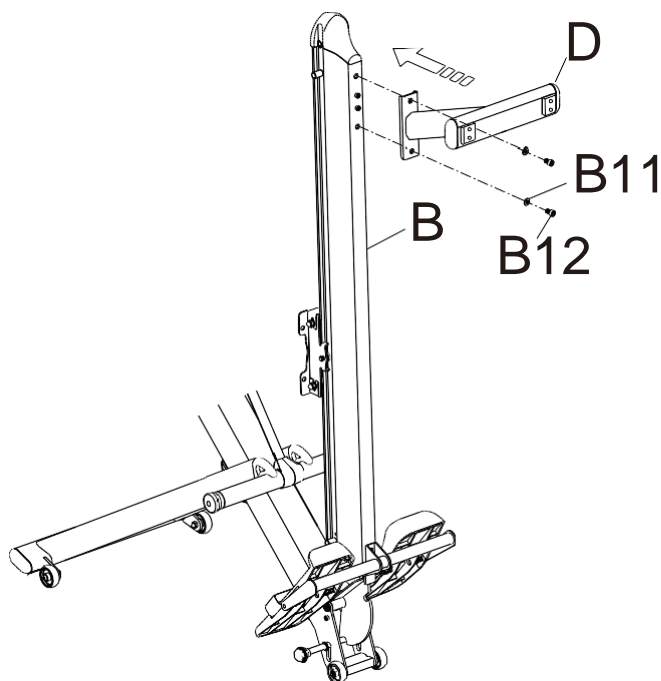
#### STEG 5

1. Fäst pedalstöden (**H1**) på båda pedalerna (**E1 & E2**) och sätets ramuppsättning (**B**).
2. Använd skruvarna (**A36 & G2**) och skivorna (**A37**) som du tog bort tidigare till att sätta fast pedalstöden (**H1**).



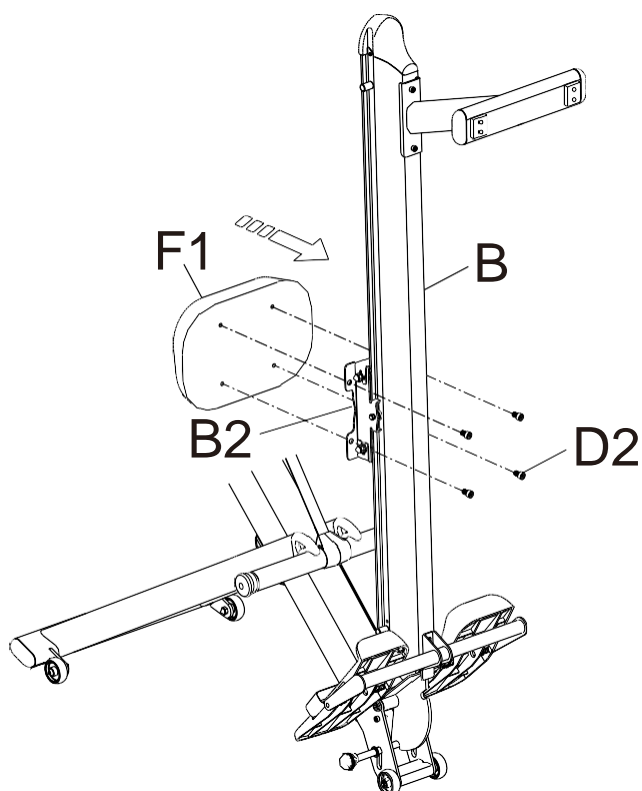
## STEG 6

1. Ta bort två skruvar (**B12**) och två brickor (**B11**) från sätets skenuppsättning (**B**).
2. Fäst den bakre stabilisatoruppsättningen (**D**) på sätets skenuppsättning (**B**) med de två skruvarna (**B12**) och de två brickorna (**B11**) som du tog bort tidigare.



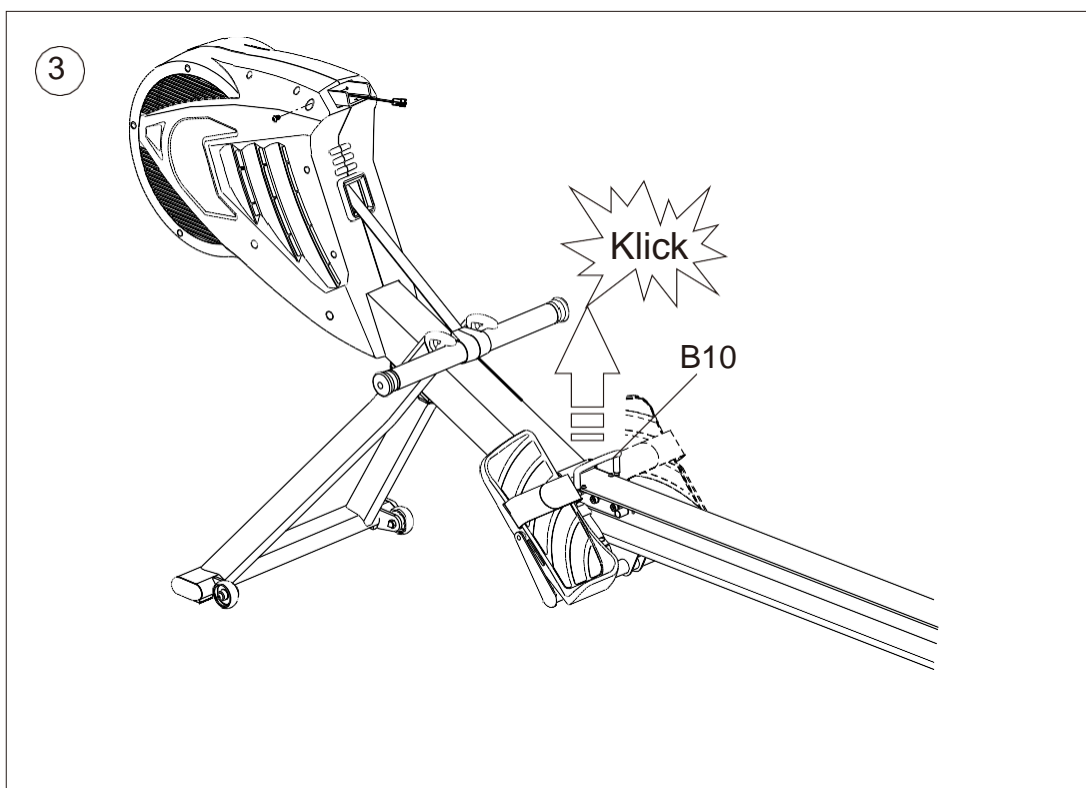
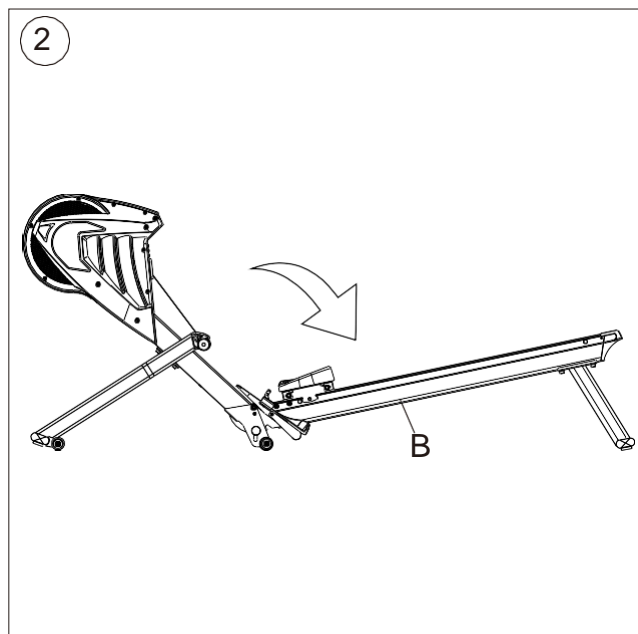
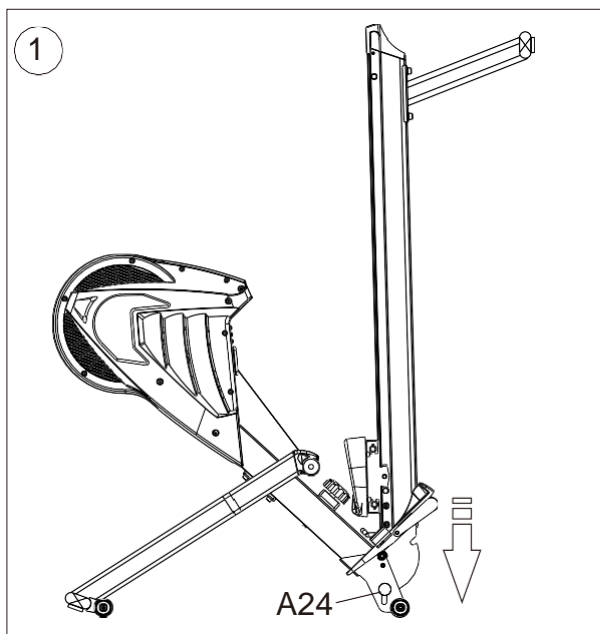
## STEG 7

1. Ta bort fyra skruvar från (**F2**) från sätesdynan (**F1**).
2. Fäst sätesdynan (**F1**) i sätets fästesuppsättning (**B2**) med de fyra skruvarna (**F2**) som du tog bort tidigare.



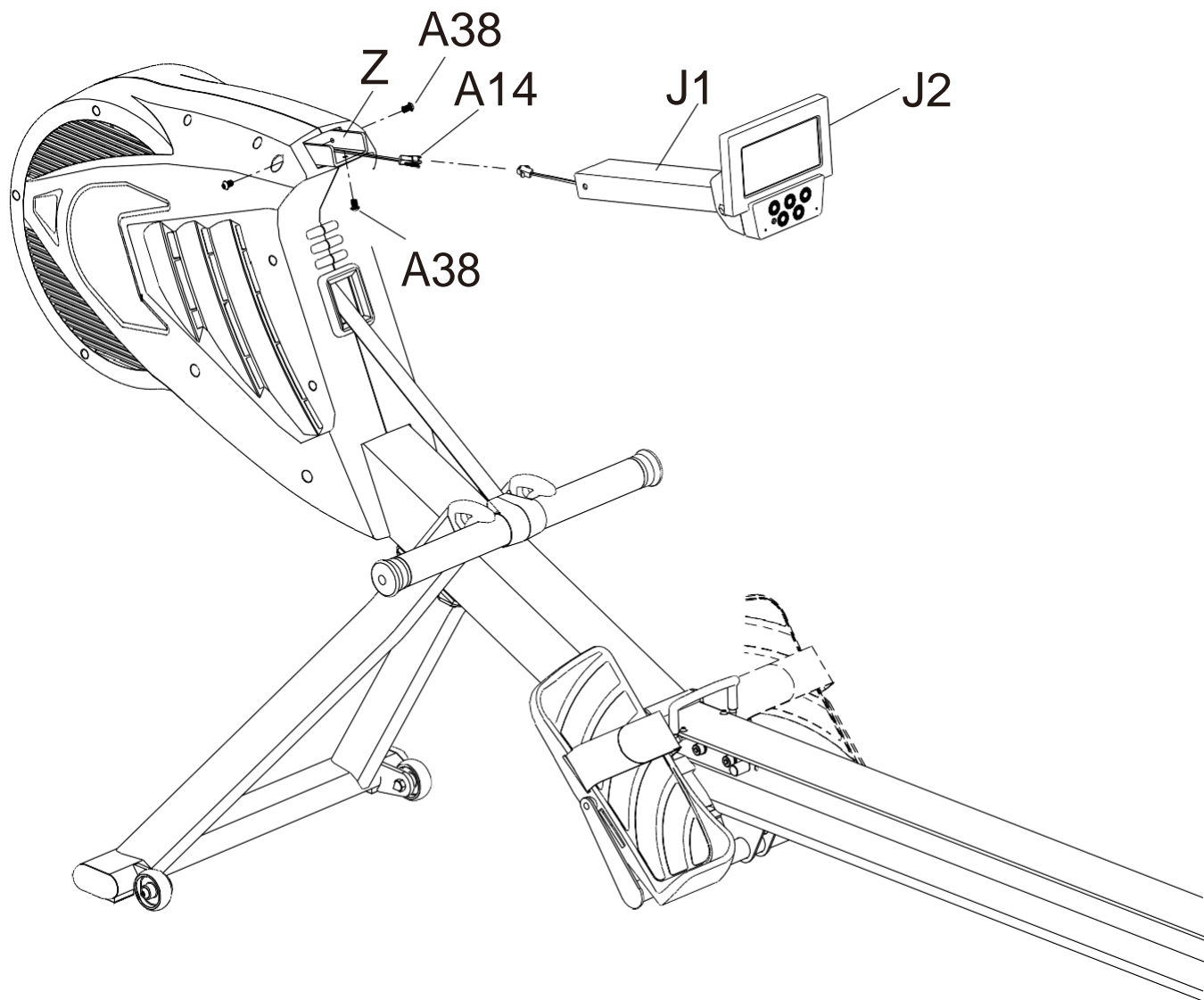
## STEG

1. Håll i aluminiumskenan ordentligt.
2. Skjut försiktigt ned hopvickningslåset (**A24**) samtidigt som du håller i aluminiumskenan.
3. Sänk försiktigt ned sätets skenuppsättning (**B**) på golvet.
4. Dra upp roddmaskinen längs med skenhandtaget (**B10**) tills du hör ett klick.

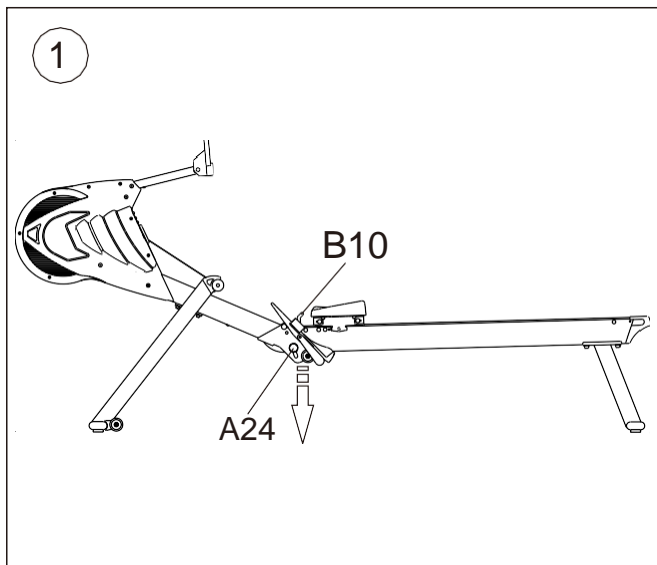


## STEG 9

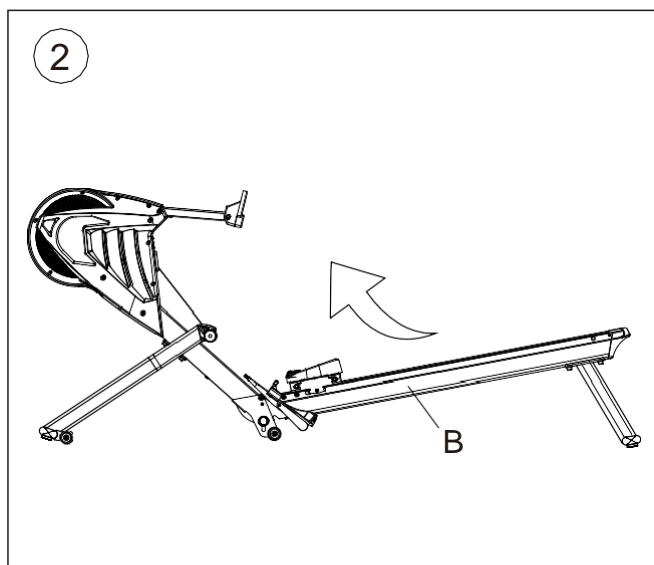
1. Ta bort tre skruvar (**A38**) från huvudramen (**A**).
2. Anslut kabeln (**A14**) till displayen (**J2**) och för kabeln försiktigt in i displaystamfästet (**Z**).
3. Fäst displaystammen (**J1**) i displaystamfästet (**Z**) med de tre skruvarna (A38) som du tagit bort tidigare.



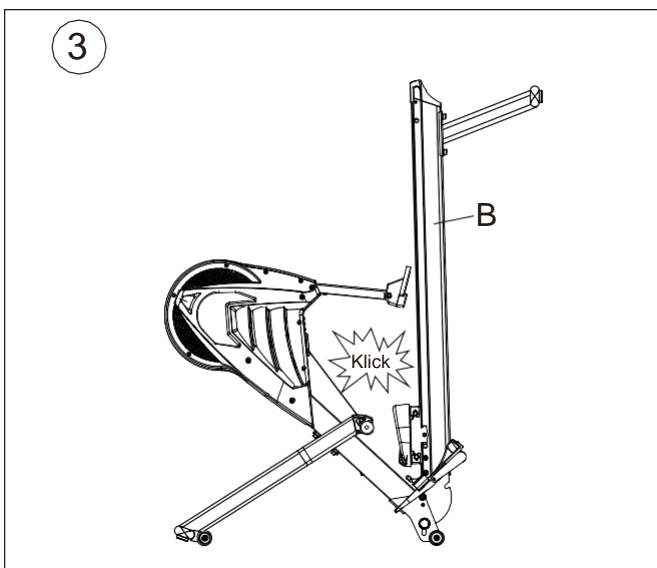
## HOPFÄLLNING AV RODDMASKINEN



Tryck ned hopfällningslåset (**A24**) samtidigt som du håller i skenhandtaget (**B10**) ordentligt.



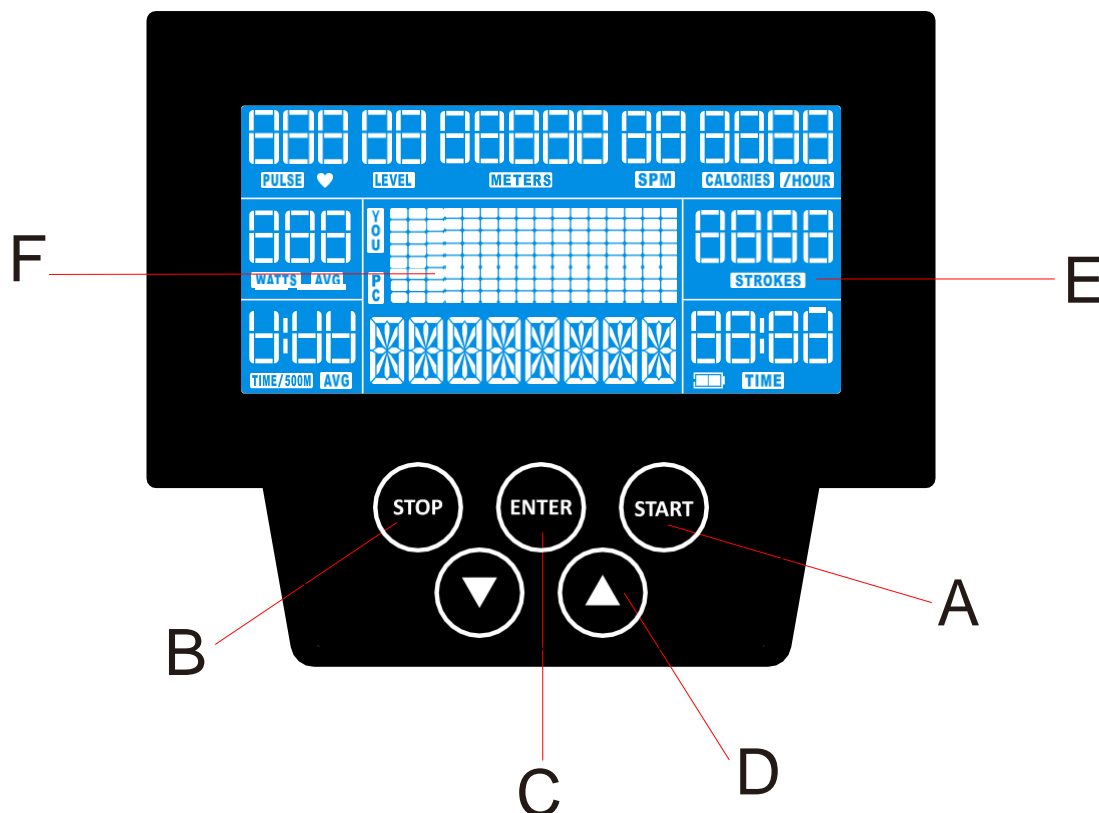
Sänk försiktigt ned sätets skenuppsättning (**B**) på golvet.



Lyft upp sätets skenuppsättning (**B**) tills du hör ett klick.



## DISPLAY



### A. START

1. Tryck på den här knappen för att starta ett snabbprogram utan att ställa in personliga träningsdata.
2. Tryck på den här knappen för att starta ett program efter att ha ställt in personliga träningsdata.

### B. STOP

1. Tryck på den här knappen för att stoppa träningspasset i vilket program som helst.

### C. ENTER

1. Tryck på den här knappen för att bekräfta dina val.

### D. PILKNAPPAR

1. Tryck på de här knapparna för att välja program när displayen startas.
2. Tryck på de här knapparna i inställningsläget för att ändra värden i dina personliga träningsdata.

---

---

## E. SKÄRM

Den här skärmen visar din träningsinformation.

- 1.TIME (tid): Tiden so har gått eller återstående tid av ditt träningspass.
- 2.METERS (meter): Den totala distansen du har rört dig under träningspasset.
- 3.STROKES (roddrag): Det totala antal roddrag du tagit under tärningspasset.
- 4.CALORIES (kalorier): Det ungefärliga antal kalorier du har förbränt under träningspasset.
- 5.SPM: Ungefärligt antal roddrag per minut.
- 6.LEVEL (nivå): Aktuell motståndsnivå.
- 7.PULSE (puls): Aktuell pulsnivå för träningspasset.
- 8.WATTS: Mätning av intensitet – en watt motsvarar sex kilogram-meter per minut.
- 9.TIME/500M: Tid per 500 meter.

## F. PROFILSKÄRM

- 1.Skärmen visar en matrisprofil för aktuellt träningspass samt motståndsnivån för varje segment.

## PROGRAM

- 1.**QUICK START (snabbstart)** visar grundläggande träningsinformation utan att välja program eller målvärden.
  - 2.**TARGET TIME, METERS, CALORIES, STROKES (målvärden – tid, meter, kalorier, roddrag)** är målvärdesprogram, där träningspassets varaktighet beror på dina målinställningar.
  - 3.**RACE PROGRAM** är en tävlingsövning mot displayen.
  - 4.**PROFILE TRAINING PROGRAM (profilträningsprogram)** är ett förhandsinställt tärningsprogram där motståndsnivån beror på dina profilval.
- ### 5.WATTPROGRAM
- 6.**HEART RATE CONTROL PROGRAM (pulsprogram)** är ett målvärdesprogram där du jobbar mot en målpuls. Användaren måste sätta på sig pulsbandet för det här programmet.
  - 7.**USER PROGRAM (användarinställt program)** är ett program där varje motståndsställning på matris-skärmen kan anpassas av användaren.

---

---

## PROGRAMINSTÄLLNINGAR

1. VAL AV SNABBSTART  
Tryck på START när displayen slås på för att starta ett träningspass eller börja ro för att skicka SPM-signaler till displayen.
2. VAL AV PROGRAM  
Använd pilknapparna till att bläddra igenom programmen och tryck på ENTER för att välja önskat program.
3. SKRIV IN VÄRDEN FÖR TID, MOTSTÅNDSNIVÅ, RODDRAG, KALORIER, METER OCH ÅLDER  
När displayen ber dig skriva in ett värde använder du pilknapparna till att ställa in detta och ENTER till att bekräfta.

## SNABBSTARTSPROGRAMMET

Tryck på START när displayen slås på för att starta ett träningspass eller börja ro för att skicka SPM-signaler till displayen.

## MÅLVÄRDEPROGRAM

1. Tryck på pilknapparna för att välja det manuella programmet och tryck på ENTER för att bekräfta.
2. När displayen ber dig ställa in målvärden för TIME (tid), RESISTANCE LEVEL (motståndsnivå), STROKES (roddrag), CALORIES (kalorier) och METERS (meter) trycker du på pilknapparna för att skriva in önskat värde och ENTER för att bekräfta.
3. När du har slutfört programmeringen av målvärden trycker du på START för att starta träningspasset eller börja ro för att starta programmet automatiskt.
4. När användaren slutar ro under träningspasset visar skärmen meddelande "PAUSE".
5. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset.

---

---

## RACE-PROGRAMMET

1. Använd pilknapparna för att välja RACE-programmet och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. När displayen ber dig skriva in målvärden för TIME/500M (tid per 500 meter), RESTISTANCE LEVEL (motståndsnivå) och METERS (meter) trycker du på pilknapparna för att ställa in önskat värde och ENTER för att bekräfta.
3. När du har slutfört programmeringen av målvärden trycker du på START för att starta träningspasset eller börja ro för att starta programmet automatiskt.
4. När användaren slutar ro under träningspasset visar skärmen meddelande "PAUSE".
5. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset.

## PROFILTRÄNINGSPROGRAMMET

1. Använd pilknapparna för att välja PROFILE TRAINING-programmet och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Välj en av tolv träningsprofiler genom att trycka på pilknapparna och sedan på ENTER för att bekräfta.
3. När displayen ber dig skriva in målvärden för TIME (tid), CALORIES (kalorier), METERS (meter) och RESTISTANCE LEVEL (motståndsnivå) trycker du på pilknapparna för att ställa in önskat värde och ENTER för att bekräfta.
4. När användaren slutar ro under träningspasset visar skärmen meddelande "PAUSE".
5. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset.

## WATT-PROGRAMMET

1. Använd pilknapparna för att välja WATT-programmet och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. När displayen ber dig skriva in målvärden för WATTS, TIME (tid), STROKES (roddrag) CALORIES (kalorier), METERS (meter) och RESTISTANCE LEVEL (motståndsnivå) trycker du på pilknapparna för att ställa in önskat värde och ENTER för att bekräfta.
3. När användaren slutar ro under träningspasset visar skärmen meddelande "PAUSE".
4. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset.

---

---

## PULS-PROGRAMMET

1. Använd pilknapparna för att välja H.R.C.-programmet och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Skriv in din ålder med hjälp av pilknapparna och tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Välj ett av fyra pulsvärden (55 %, 75 %, 85 %, THR) med hjälp av pilknapparna och tryck på ENTER för att bekräfta. Om du väljer THR använder du pilknapparna till att justera THR-värdet och tryck på ENTER för att bekräfta.
4. När displayen ber dig skriva in målvärden för TIME (tid), STROKES (roddrag) CALORIES (kalorier) och METERS (meter) trycker du på pilknapparna för att ställa in önskat värde och ENTER för att bekräfta.
5. När användaren slutar ro under träningspasset visar skärmen meddelande "PAUSE".
6. Under träningspasset kontrollerar displayen din puls var 30:e sekund och justeras motståndet efter den. Om displayen inte känner av någon puls blinkar meddelandet "NO PULSE" fem gånger på skärmen innan aktuell motståndsnivå avbryts.
7. Om displayen inte känner av någon puls inom loppet av träningspasset sänks motståndsnivån till 1. Om maskinen ändå inte känner av någon puls kommer programmet att avslutas.
8. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset.

## ANVÄNDARINSTÄLLDA PROGRAM

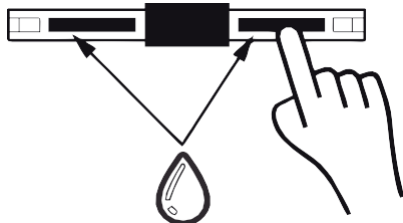
1. Använd pilknapparna för att välja ett av USER-programmen (USER 1–USER 5) och tryck sedan på ENTER för att bekräfta.
2. Skärmen visar nu en förhandsinställd matrisprofil.
3. Håll in ENTER i två sekunder för att anpassa den här profilen.
4. När du uppmanas att skriva in en motståndsnivå för varje segment i matrisprofilen (S-1 till S-16) använder du pilknapparna till att justera motståndsvärdena och trycker på ENTER för att bekräfta varje inställning.
5. När programmeringen är slutförd håller du ENTER intryckt i två sekunder för att gå vidare till nästa steg.
6. När displayen ber dig skriva in målvärden för TIME (tid), CALORIES (kalorier), METERS (meter) och RESTISTANCE LEVEL (motståndsnivå) trycker du på pilknapparna för att ställa in önskat värde och ENTER för att bekräfta.
7. När användaren slutar ro under träningspasset visar skärmen meddelande "PAUSE".
8. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset.

---

---

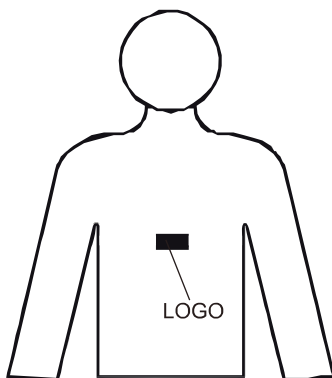
## PULSBAND

Pulsbandet använder sig av två kontaktområden för att känna av och skicka dina pulssignaler till displayen. Droppa några droppar vatten på båda kontaktområdena innan du sätter på dig pulsbandet. Detta förbättrar pulssignalens exakthet. Det rekommenderas att du använder pulsbandet direkt mot huden, men det fungerar också på tunna kläder.



## PLACERING AV PULSBANDET

Pulsbandet bör bäras direkt under bröstet, så som visas på bilden nedan, med IMPETUS-loggan vänd utåt. Justera det elastiska bandet så att det sitter tillräckligt bekvämt för att du ska kunna träna och andas.



## UPPVÄRMNING

Uppvärmning är en viktig del av varje träningspass. Det förbereder kroppen för de mer intensiva passen och minskar risken för skador genom att öka blodcirkulationen, vilken transporterar mer syre till musklerna och ökar kroppstemperaturen.

## FÖRSLAG PÅ TÄNJNING

Bilderna till höger visar korrekt form av tånjning. Rör dig sakta medan du tånjer – 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 tånjer 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 tånjer hamstringsenor, nedre delen av ryggen och lumsken.

### 3. Akillessena 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.

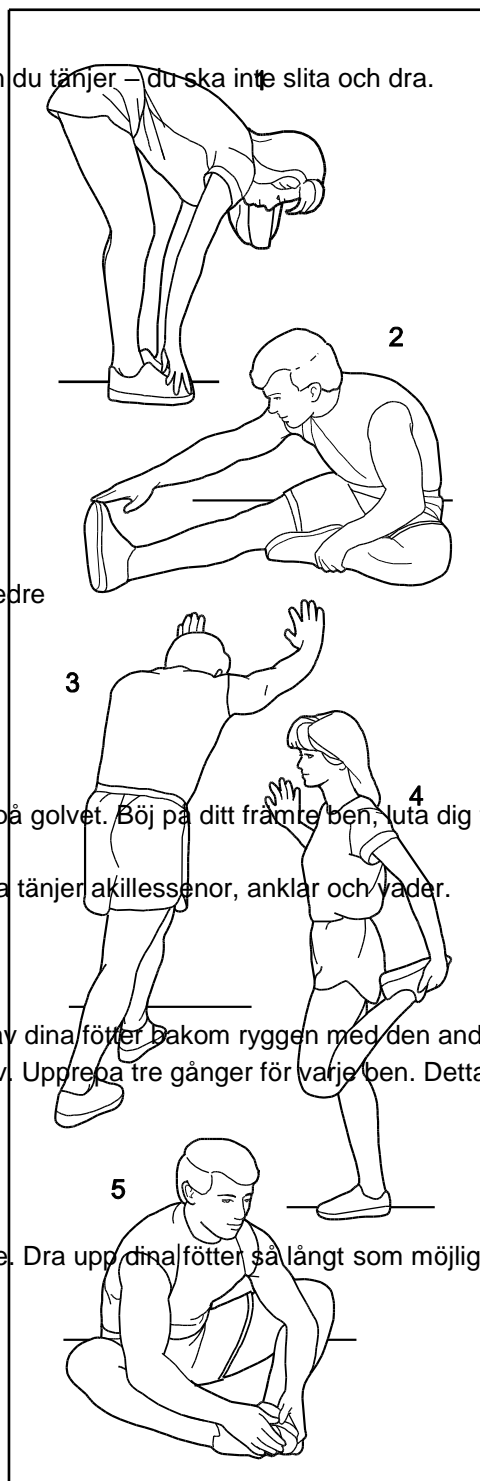
Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tånjer akillessenor, anklar och vader.

### 4. Quadriceps

Placera en hand på väggen för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter 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 tånjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.

### 5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot lumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tånjer knästräckarmuskeln och lårmusklerna.



## RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

1. Kontrollera regelbundet hur jämnt de olika delarna rör sig. Lägg på smörjmedel på alla rörliga delar, med undantag för handtagen, för att få dem att röra sig jämnare.
2. Torka regelbundet av smuts från maskinen. Använd en fuktig trasa till att rengöra plastdelarna och en torr trasa till att rengöra metallramen.
3. Undvik att använda maskinen i fuktiga miljöer.
4. Kontrollera maskinen regelbundet med avseende på skador och var extra noggrann med att kontrollera lederna. Byt ut skadade och utslitna komponenter omedelbart.

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Dator	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Skruvar, muttrar etc.	Alla muttrar och skruvar ska kontrolleras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.	Årligen	Nej	Nej



# VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

**Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.**

Besök vår hemsida [www.mynasport.se](http://www.mynasport.se) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.