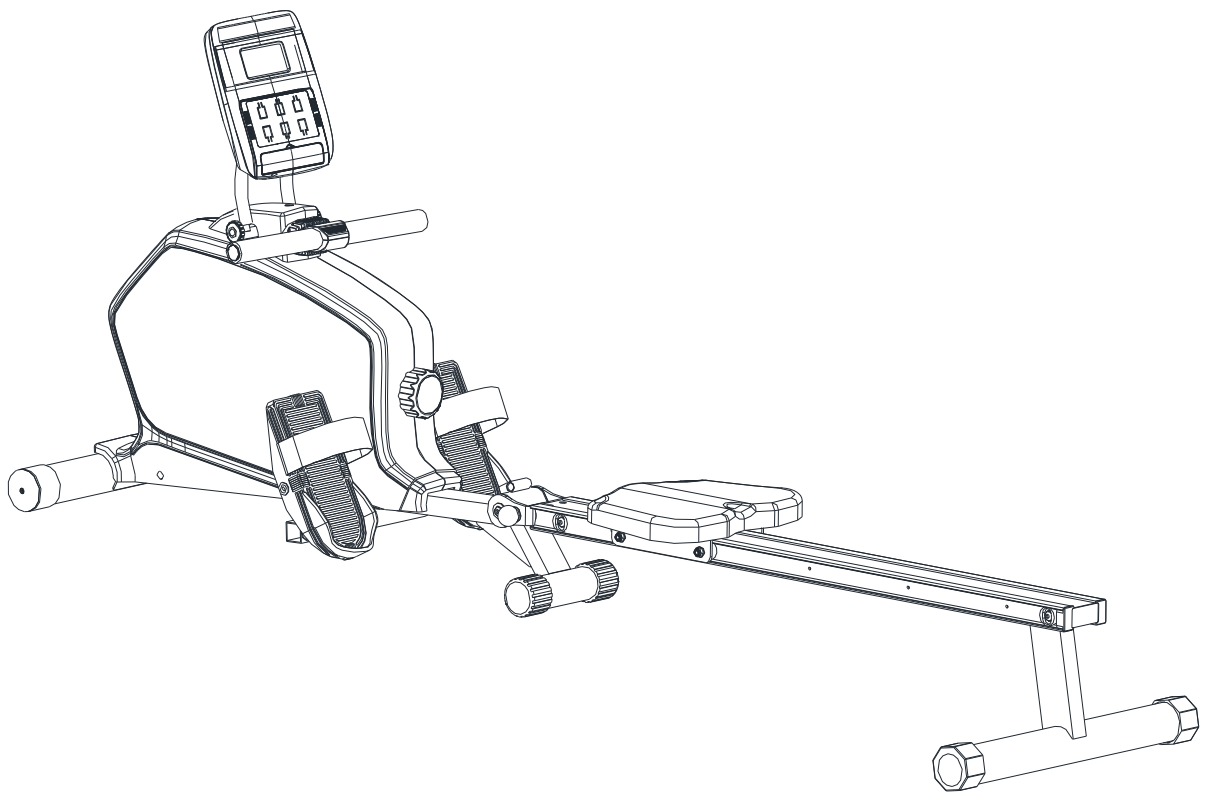


# X-FERFIT

## Row 200



**BUILT FOR HEALTH**

## INNHold

FORHOLDSREGLER	2	SJEKKLISTE	8
DELELISTE	3-4	MONTERING	9-11
OVERSIKTSDIAGRAM	5-6	COMPUTER	12-13
DELELISTE, SMÅDELER	7	TRENINGSINSTRUKSJONER	14-15

## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Selv om dette apparatet er utviklet med vekt på sikkerhet, vil det alltid være forholdsregler forbundet med treningsapparater. Forsikre deg om at du leser gjennom hele brukerveiledningen før du monterer og tar apparatet i bruk. Vær spesielt oppmerksom på følgende forholdsregler:

1. Barn og kjæledyr må ikke ha tilgang til dette apparatet. Ikke la barn få oppholde seg i samme rom som dette apparatet uten oppsyn.
2. Apparatet er kun utviklet for bruk av én person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystsmerter eller annet ubehag må han eller hun avslutte treningsøkten og snakke med en lege umiddelbart.
4. Plasser apparatet på en jevn og åpen overflate. Ikke bruk apparatet nær vann eller utendørs.
5. Hold hender unna alle deler i bevegelse.
6. Ikle deg alltid passende treningstøy når du bruker apparatet. Ikke ikle deg badekåper eller annen bekledning som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Joggesko er også anbefalt.
7. Bruk apparatet kun på den måten brukerveiledningen beskriver at den skal brukes. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av produsenten.
8. Ikke plasser skarpe objekter i nærheten av apparatet.
9. Funksjonshemmede bør ikke ta i bruk apparatet uten oppsyn av lege eller kvalifisert personell.
10. Varm opp og tøy ut før du bruker apparatet.
11. Ikke bruk apparatet dersom det ikke fungerer som det skal.
12. Maks brukervekt for dette apparatet er 110 kilo.

**MERK: SNAKK MED EN LEGE FØR DU PÅBEGYNNER ET NYTT TRENINGSPROGRAM. DETTE ER SÆRDELES VIKTIG DERSOM DU ER OVER 35 ÅR GAMMEL ELLER HAR KJENTE HELSEPROBLEMER. LES GJENNOM ALLE INSTRUKSJONENE FØR DU BENYTTER DEG AV DETTE TRENINGSAPPARATET.**

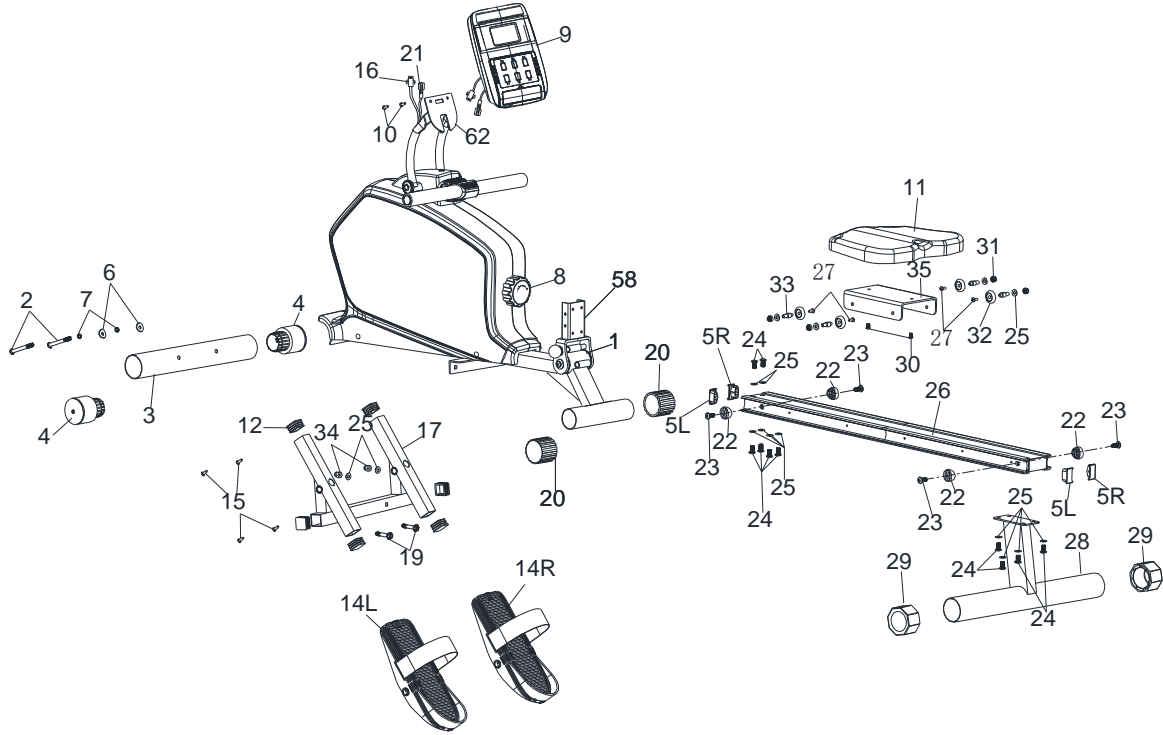
**SPAR DISSE INSTRUKSJONENE FOR SENERE REFERANSE**

## DELELISTE (ENGELSK)

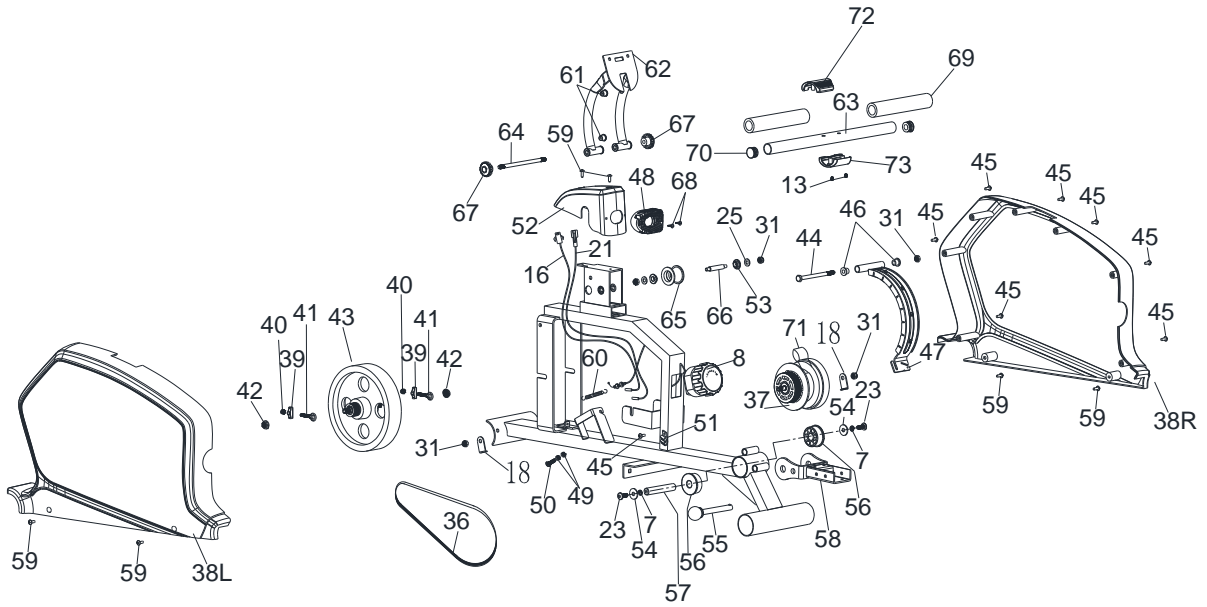
NR.	ENGELSK NAVN	ANT.	NR.	ENGELSK NAVN	ANT.
1	Main Frame	1	35	U type bracket	1
2	Allen bolt M8*75	2	36	Belt	1
3	Front Stabilizer	1	37	Pulley w/rope	1
4	End Cap for Front Stabilizer	2	38	Chain Cover L/R	1/1
5	End cap for Slide Rail (L/R)	2/2	39	Adjust Assembly	2
6	Curved Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	2	40	Nylon nut M6	2
7	Spring washer $\Phi 8$	4	41	Adjust bolt	2
8	Tension Control Knob w/cable	1	42	France Nut	2
9	Computer	1	43	Flywheel	1
10	Phillips Screw M5*10	2	44	Hex Bolt M8*105	1
11	Seat	1	45	Self Tapping Screw ST5*15	8
12	Square End cap 30*30	6	46	Small Bushing	2
13	Self tapping screw ST4	2	47	Magnetic Assembly	1
14	Pedal L/R	1/1	48	Collar	1
15	Self-tapping screw ST5*20	4	49	Hex head nut	2
16	Computer Sensor Wire-1	1	50	Hex Bolt M6*25	1
17	Pedal Support Tube	1	51	Sensor bracket	1
18	Limited blocker	2	52	Computer Support Tube Cover	1
19	Carriage Bolt M8*45	2	53	Spacer	2
20	End Cap	2	54	Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$	2
21	Computer Sensor Wire-2	1	55	Lock knob	1
22	Collar	4	56	Bushing	2
23	Allen Bolt M8*20	6	57	Axle For Slide Rail	1
24	Allen Bolt M8*16	10	58	U Type Connect Tube	1
25	Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	18	59	Self Tapping Screw ST5*15	6
26	Slide Rail	1	60	Spring	1
27	Screw M5*15	4	61	Grommet	2
28	Rear Stabilizer	1	62	Computer Support Tube	1
29	End Cap for Rear Stabilizer	2	63	Handlebar	1
30	Allen Bolt M6*20	2	64	Axle for Computer Support Tube	1
31	Nylon Nut M8	9	65	Idler Pulley	1
32	Wheel	4	66	Axle for Idler	1
33	Axel of wheel	4	67	Adjust knob	2
34	Domed Nut M8	2	68	Self tapping screw ST4*16	2

<b>NR.</b>	<b>ENGELSK NAVN</b>	<b>ANT.</b>
69	Foam grip for handle bar	2
70	End cap $\Phi$ 25.4	2
71	Rope	1
72	Upper cover for handlebar	1
73	Lower cover for handlebar	1

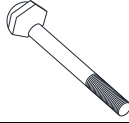
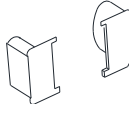








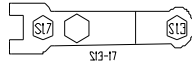
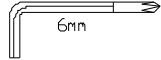
# OVERSIKTSDIAGRAM



# OVERSIKTSDIAGRAM

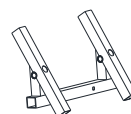
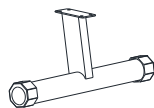
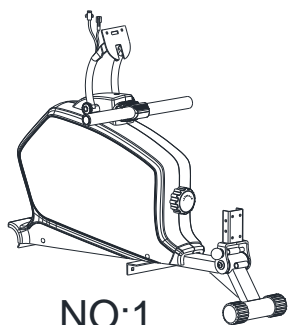


## DELELISTE, SMÅDELER (ENGELSK)

Nr.	Engelsk navn	Illustrasjon	Ant.
2	Allen bolt M8*75		2
5	End cap for Slide Rail (L/R)		1/1
6	Curved Washer $\Phi 8 * \Phi 20 * 1.5$		2
7	Spring washer $\Phi 8$		2
19	Carriage Bolt M8*45		2
22	Collar		4
23	Allen Bolt M8*20		4
24	Allen Bolt M8*16		10
25	Washer $\Phi 8 * \Phi 17$		12
34	Domed Nut M8		2
	Wrench		1
	Allen key L6		1

**Merk: Forsikre deg om at alle smådelene er inkludert i pakningen før du påbegynner monteringen.**

## SJEKKLISTE, MONTERING (ENGELSK)



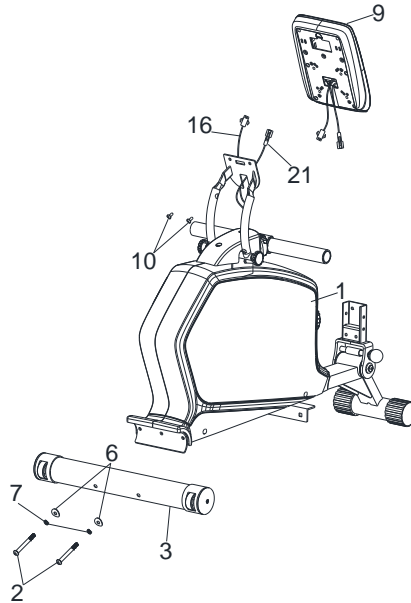
NR.	ENGELSK NAVN	ANT.
1	Main frame	1
3	Front Stabilizer	1
9	Computer	1
11	Seat	1
14L/R	Pedal L/R	1/1
17	Pedal Support Tube	1
26	Slide Rail	1
28	Rear Stabilizer	1
	User Manual	1
	Hardware bag	1



# MONTERING

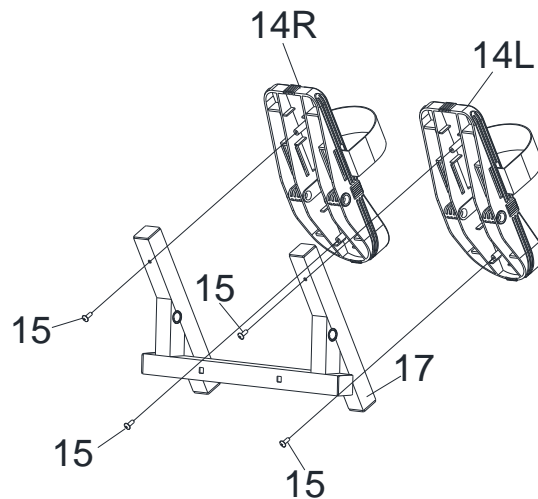
## STEG 1

- (a) Fest fremre stabilisator (3) til hovedrammen (1).
- (b) Fest med to unbrakbolter M8\*75 (2), to springskiver  $\Phi 8$  (7) og to kurvede skiver  $\Phi 8*\Phi 20*1.5$  (6).
- (c) Fjern to stjerneskruer M5\*10 (10) fra computeren (9). Koble computerledningen fra computerens sensorledning -1-2 (16) (21) til hovedrammen.



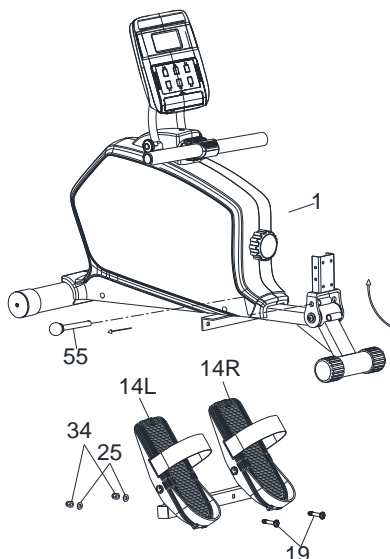
## STEG 2

- (a) Fjern fire skruer ST5\*20 (15) fra undersiden til venstre og højre pedal (14L/R).
- (b) Fest venstre og højre pedal (14L/R) til pedaltubene (17), med fire skruer ST5\*20 (15).



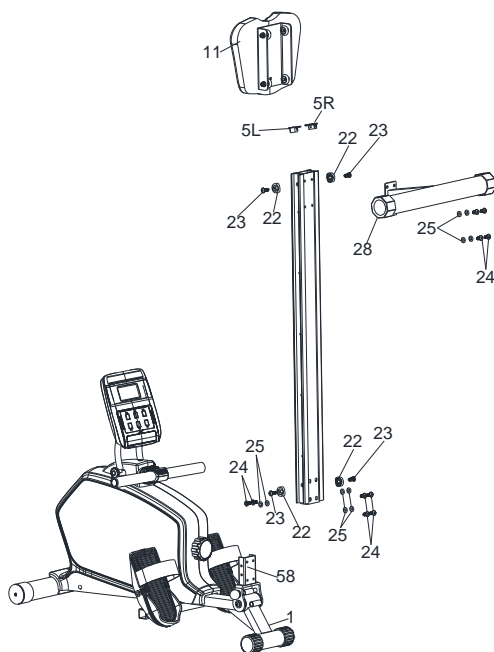
### STEG 3

- (a) Fest pedaltubene til braketterne under midtre del av hovedrammen (1) med to sett med vognbolter M8\*45 (19), skiver  $\Phi 8 \times \Phi 17$  (25) og kuppelmuttere M8 (34).
- (b) Dra ut låseskruen (55) fra dreieren på U-kobletuben (58). Flipp braketterne og før låsepinneskruen inn i dreieren for å låse braketterne i vertikal posisjon.



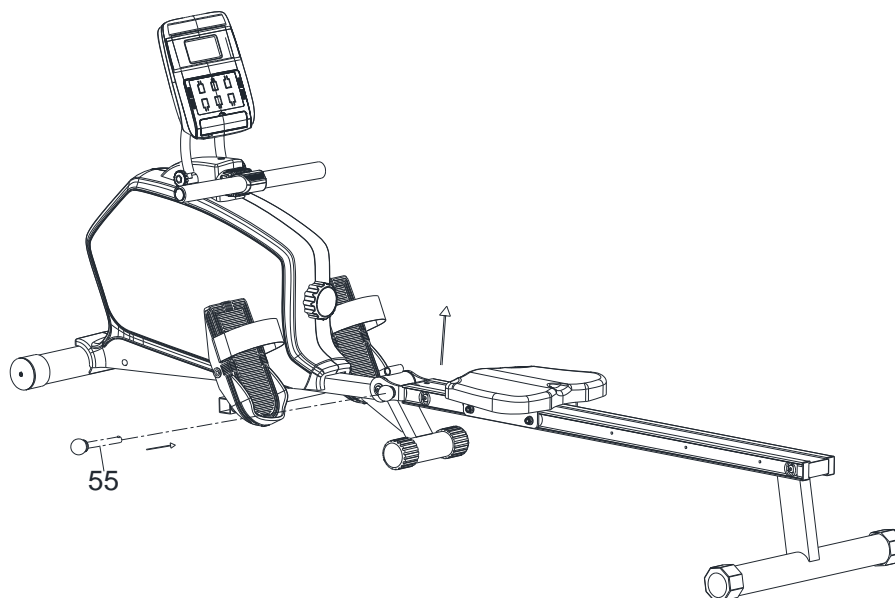
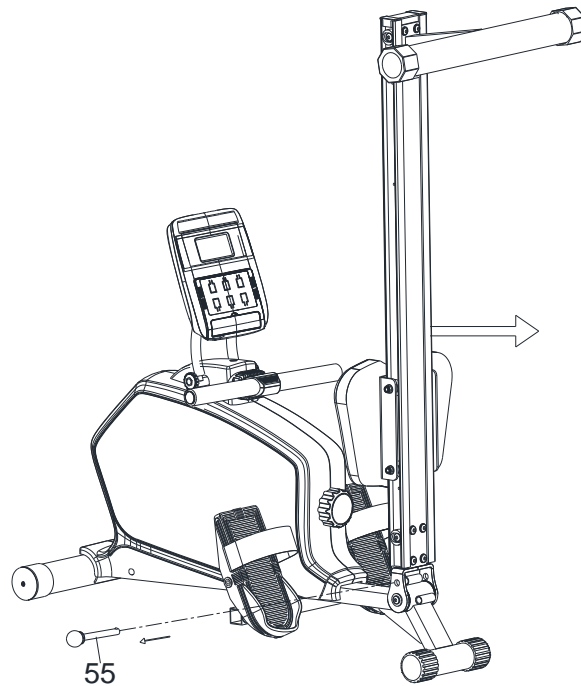
### STEG 4

- (a) Fest en ende av rosinnen (26) til U-kobletuben (58).
- (b) Fest med fire unbrakobolter M8\*16 (24) og fire skiver  $\Phi 8 \times \Phi 17$  (25) på undersiden, og to unbrakobolter M8\*16 (24) og to skiver  $\Phi 8 \times \Phi 17$  (25) øverst.
- (c) Fest to maljer (22) til hver side av sporet på denne enden av romaskinen (26) med to unbrakobolter M8\*20 (23).
- (d) Før setet (11) på skinnesporet (26).
- (e) Gjenta steg C for å montere de to øvrige maljene (22) til den andre siden av rosinnen (26). Koble venstre og høyre endehette til denne enden.
- (f) Fest bakre stabilisator (28) til rosinnen (26) med fire unbrakobolter M8\*16 (24) og fire skiver  $\Phi 8 \times \Phi 17$  (25).



## STEG 5

- (a) Dra ut låseskruen (55) fra U-braketten (58), og senk skinnen forsiktig ned på gulvet.
- (b) Før låseskruen (55) inn for å låse skinnen i horisontal posisjon. Løft romaskinen litt for å justere hullene med hverandre, dersom du finner det vanskelig å føre låseskruen inn i hullet sitt.



**FORSIKRE DEG OM AT ALLE BOLTER OG MUTTERE ER STRAMMET FØR DU BENYTTET DEG AV APPARATET.**

# KONSOLL



## FUNKSJONSKNAPPER:

**MODE** –Velger funksjoner.

**SET** –Stiller inn verdier for tid, telling, distanse og kalorier.

**RESET**–Nullstiller verdier for tid, telling, distanse og kalorier.

## DRIFT OG FUNKSJON

**1.SCAN:** Trykk MODE til beskjeden SCAN vises på skjermen. Skjermen vil nå bla gjennom alle seks funksjoner – TIME (tid), COUNT (omdreininger), DISTANCE (distanse), CALORIE (kalorier), ODO (odometer) og RPM (rotasjoner pr minutter) – med seks sekunders intervall.

**2.TIME:** (1) Teller opp treningstiden fra null.  
(2) Trykk MODE til beskjeden TIME vises på skjermen. Trykk så SET for å stille inn ønsket treningstid. Når tiden er talt ned vil computeren lydindikere i 5 sekunder.

**3. COUNT:** (1) Teller opp antall omdreininger fra start til slutt.  
(2) Trykk MODE til ordet CNT dukker opp på skjermen. Trykk SET for å stille inn treningsverdi. Når verdien er talt ned til null vil computeren lydindikere i 5 sekunder.

**4.DISTANCE:** (1) Teller opp distansen fra null.  
(2) Trykk MODE til beskjeden DIST vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket treningsdistanse. Når distansen er talt ned vil computeren lydindikere i 5 sekunder.

**5.CALORIES:** (1) Teller opp det totale antallet kalorier fra null.  
(2) Trykk MODE til beskjeden CAL vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket kaloriforbrenning. Når kaloriforbrenningen er talt ned vil computeren lydindikere i 5 sekunder.

**6.ODOMETER:** Viser den totale virtuelle distansen apparatet har beveget seg.

**7. COUNT/MIN (RPM):** Viser hastighet målt i omdreininger pr minutt.

**MERK:**

1. Bytt batterier dersom skjermstyrken er svak eller fraværende.
2. Computeren vil skru seg av automatisk dersom den ikke mottar signaler etter fire minutter.

**SPESIFIKASJONER:**

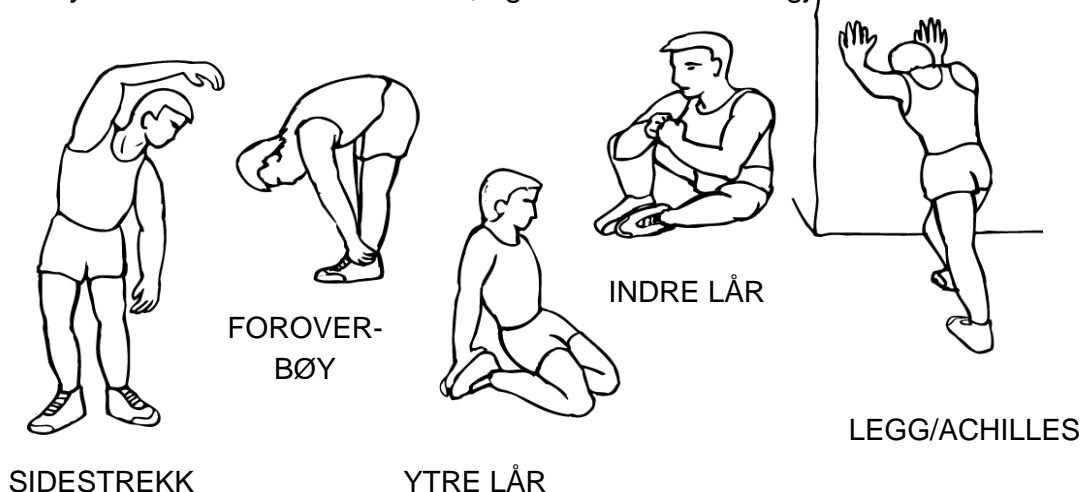
FUNK- SJON	FUNKSJONSSKANNING	Seks sekunders intervall
	TID	0:00~99:59
	OMDREININGER	0~9999 ganger
	DISTANSE	0000~9999 M (Meter)
	KALORIER	0.0~999.9 kalorier
	ODOMETER	0 ~ 9999 M (Meter)
	RPM	0~999 ganger pr minutt
BATTERITYPE	2stk AA eller UM –3	
DRIFTSTEMPERATUR	0°C ~ +40°C	
LAGRINGSTEMPERATUR	-10°C ~ +60°C	

# TRENINGSINSTRUKSJONER

Ved å bruke dette treningsapparatet vil du forbedre din fysiske helse og muskeltone, og sammen med et kontrollert kalori-inntak vil det hjelpe deg å gå ned i vekt.

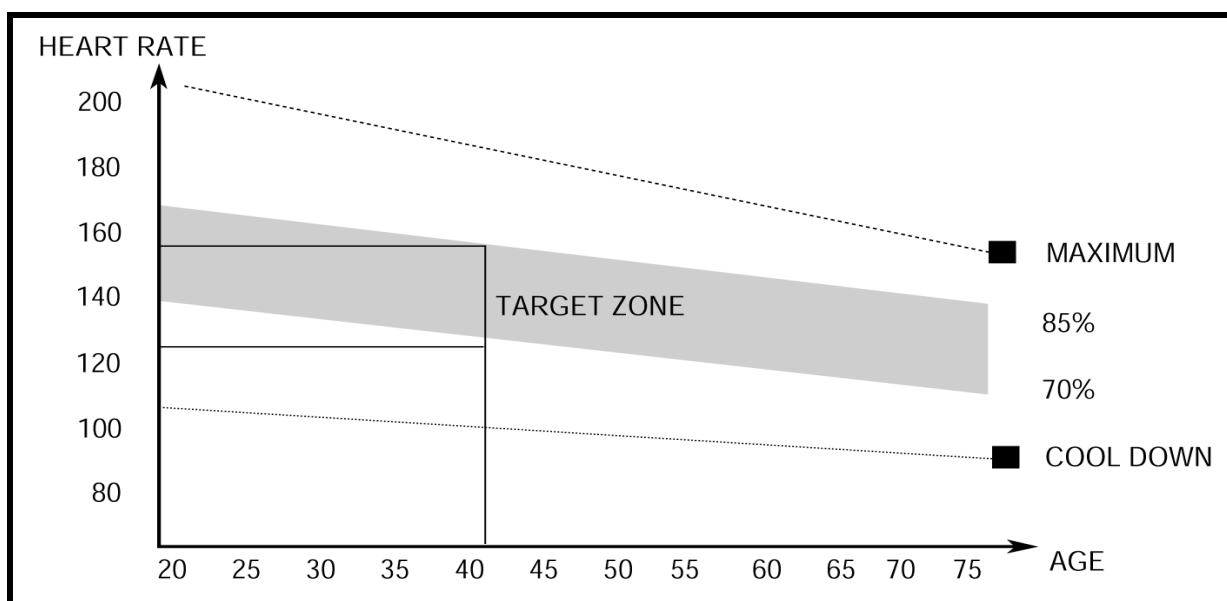
## 1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen hjelper blodsirkulasjonen og gjør musklene klare til den kommende treningsøkta. Den vil også redusere risikoen for kramper og muskelskader. Det anbefales å utføre tøyeøvelser som vist på illustrasjonen under. Hver tøying bør holdes i omtrent 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene inn i en strekk, og stans dersom det gjør vondt.



## 2. Treningsfasen

Dette er stadiet der du bør legge inn mest innsats. Musklene i bena dine vil bli mer fleksible etter regelmessig bruk. Tren i et tempo som passer deg, men forsikre deg om at du holder dette tempoet gjennom hele økta. Innsatsen bør være høy nok til å øke pulsen din slik at den kommer inn i målsonen («Target Zone») i grafen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter, men det er vanlig å starte med en varighet på omtrent 15 – 20 minutter.

### **3. Nedkjølingsfasen**

Dette stadiet trapper ned anstrengelsen i ditt kardiovaskulær system og dine muskler. Stadiet gjentar øvelsene og innsatsen fra oppvarmingsfasen, hvilket betyr at du holder et redusert tempo i omtrent fem minutter. Gjenta deretter strekkøvelsene, og husk at du ikke må tvinge eller rykke musklene inn i strekken.

Etter hvert som du kommer i bedre form kan du trene både lengre og hardere. Det anbefales at du trener minst tre ganger i uka, og at du fordeler disse øktene slik at de har omtrent like lange pause imellom.

### **MUSKELTONING**

Ønsker du å bruke apparatet til å tone musklene dine, må du stille motstanden høyt. Dette vil legge mer press på benmuskulaturen din, og vil sannsynligvis føre til at du ikke kan trene like lenge som du skulle ønske. Dersom du også forsøker å forbedre din utholdenhet blir du nødt til å endre treningsprogrammet ditt. Du bør trene som normalt under oppvarmingen og nedkjølingen, men mot slutten av treningsfasen bør du øke motstanden slik at bena dine arbeider hardere. Du vil bli nødt til å redusere hastigheten for å fortsatt holde pulsen i målsonen.

### **VEKTTAP**

Innsatsen er det viktigste når du skal gå ned i vekt. Du vil brenne flere kalorier dess lenger og hardere du trener. Dette er essensielt samme type trening du vil utføre dersom du ønsker å forbedre din utholdenhet, og den eneste forskjellen ligger i det ultimate treningsmålet.

## VEDLIKEHOLDSPLAN

<b>Del</b>	<b>Anbefalt vedlikehold</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Rens</b>	<b>Smøremiddel</b>
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei



## **VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE**

**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.