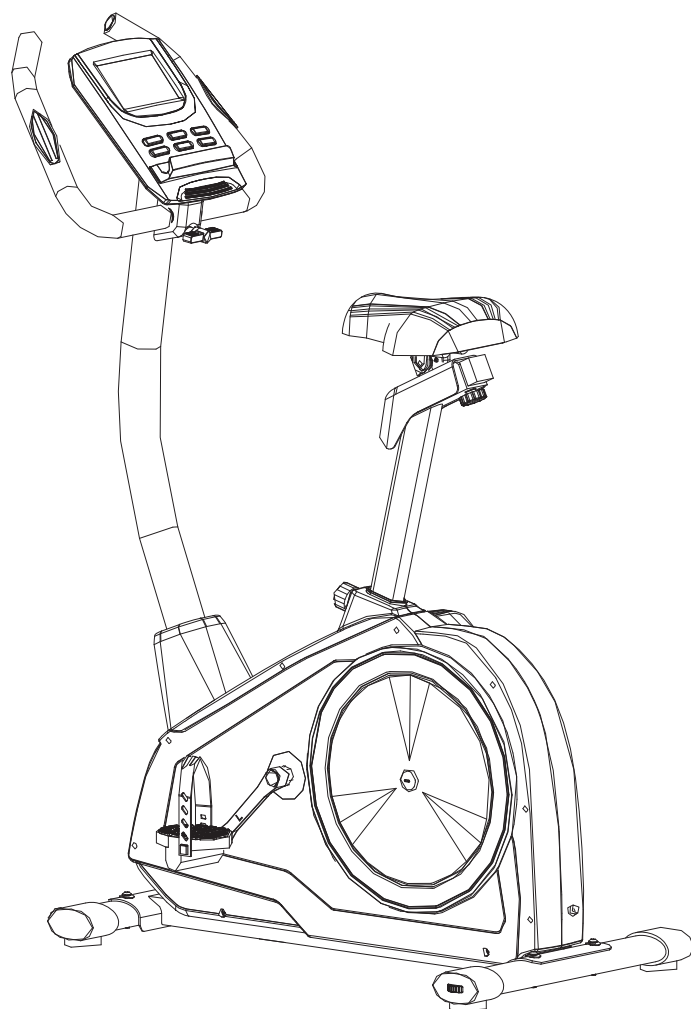


# X-FIT

BRUKERMANUAL  
for  
650 Magnetic



## INNHold

Forholdsregler	2
Sjekkliste	3
Smådeler	4
Deleliste	5
Oversiktsdiagram	7
Montering	9
Computer	15
Treningsinstruksjoner	23

## FORHOLDSREGLER

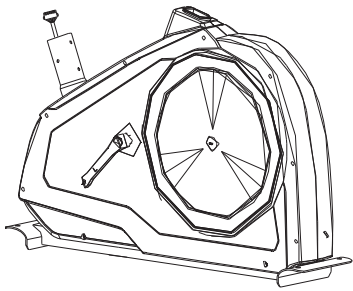
Les nøye gjennom alle instruksjonene i denne brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.

1. Barn under 12 år og kjæledyr må ikke ha fri tilgang til apparatet.
2. Dette apparatet er kun utviklet for bruk av én person om gangen.
3. Dersom du føler smerte eller ubehag bør du umiddelbart avslutte treningsøkten og starte nedkjølingen. Snakk med en lege.
4. Plassér apparatet på et jevnt underlag. Oppbevar apparatet innendørs unna fuktighet og støv. Ikke plassér apparatet i en garasje, utendørs bod eller på en veranda under tak.
5. Hold hendene dine unna alle deler som er i bevegelse.
6. Ikle deg passende treningstøy når du benytter deg av dette apparatet. Ikke bruk løstsittende klær som kan vikles inn i apparatet. Bruk også riktige joggesko.
7. Bruk apparatet kun som beskrevet i denne brukerveiledningen.
8. Ikke oppbevar skarpe eller skadelige objekter i nærheten av apparatet mens det er i bruk.
9. Funksjonshemmede bør ikke benytte seg av apparatet uten oppsyn av kvalifisert personell.
10. Pass på å alltid utføre strekkøvelser og oppvarming før du benytter deg av apparatet.
11. Ikke benytt apparatet dersom det ikke virker som det skal.
12. Apparatet har en maks brukervekt på 120 kilo.

**Merk:** Snakk med en lege før du påbegynner et nytt treningsprogram. Dette er særdeles viktig dersom du ikke har trent regelmessig tidligere eller dersom du har kjente helseproblemer. Produsenten av dette apparatet kan ikke ta på seg ansvar for skade på person eller eiendom ved bruk av dette apparatet.

**Spar på disse instruksjonene for fremtidig referanse.**

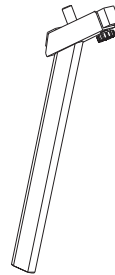
## SJEKKLISTE



1



4



7



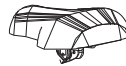
6



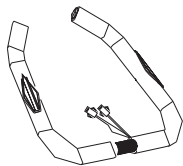
9/10



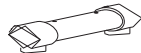
38



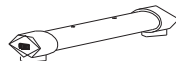
8



5



2



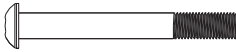
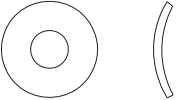
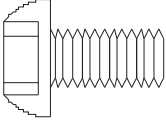
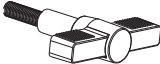



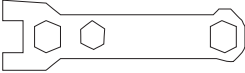
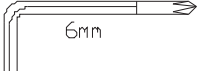
3



12

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
4	Styrestamme	1
7	Setestamme	1
6	Computer	1
9/10	Venstre og høyre pedal	1/1
38	Styrestammedeksel	1
8	Sete	1
5	Håndtak	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
12	Setebrakett	1

## SMÅDELER

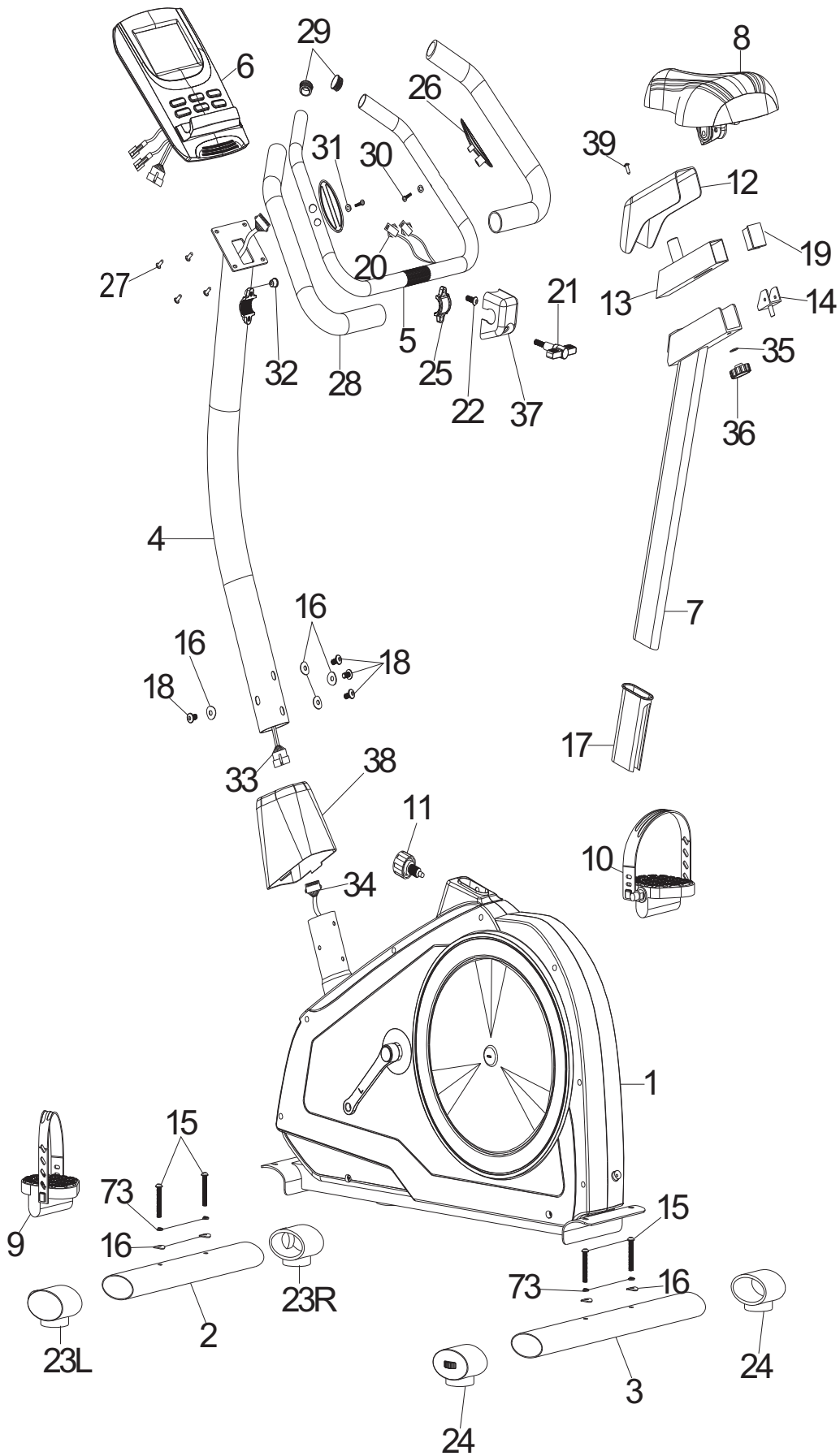
Nr	Beskrivelse	Ant	
15	Unbrakobolt, M8*55	4	
16	Kurvet skive, ø22	8	
18	Unbrakobolt, M8*16	4	
21	T-skrue	1	
37	Klemmedeksel	1	
11	Justeringskrue	1	
73	Springskive, ø8	4	
-	Nøkkel	1	
-	Unbrakonøkkel	1	

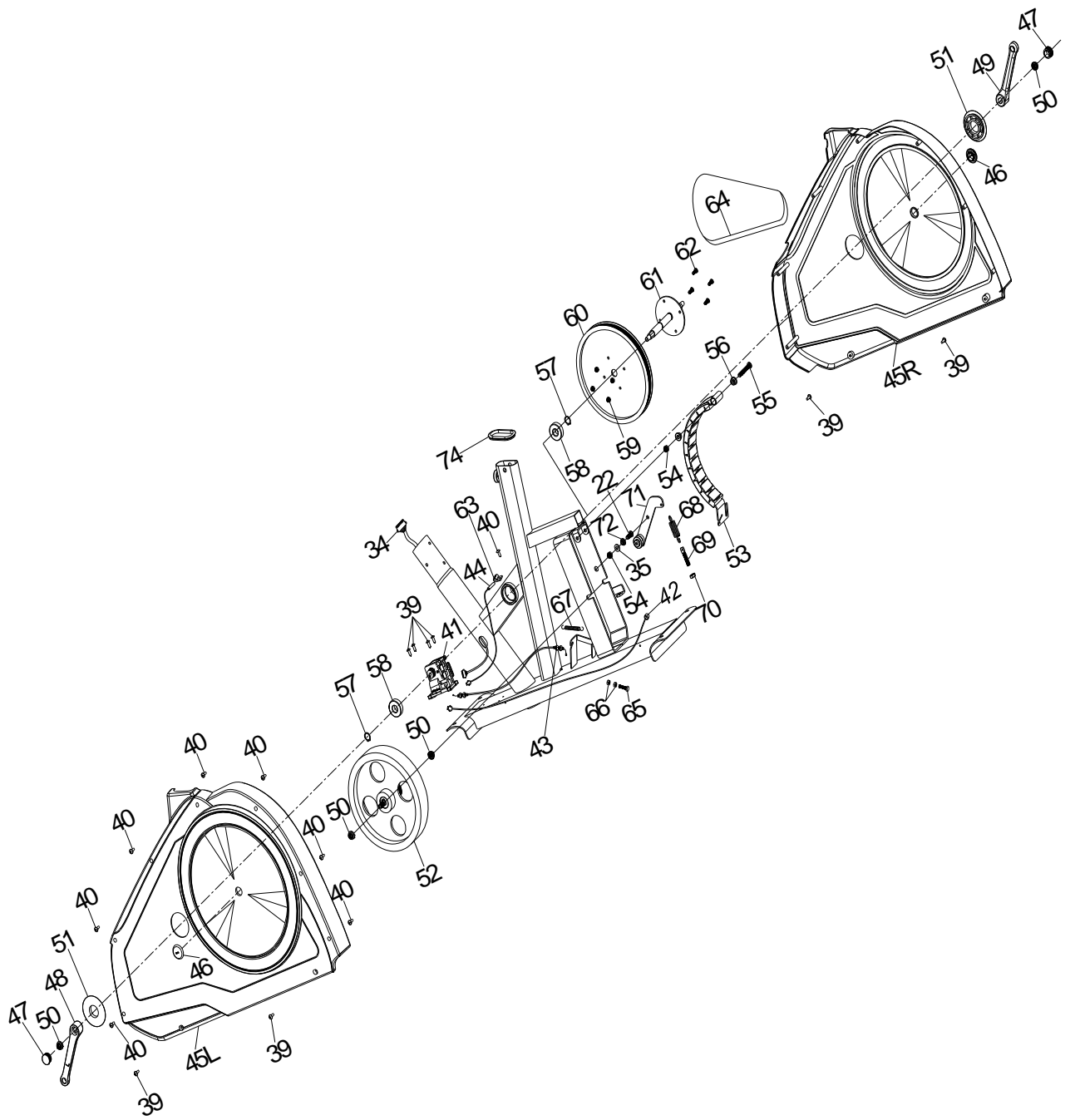
## DELELISTE

Nr	Beskrivelse	Ant
1	Hovedramme	1
2	Fremre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Styrestamme	1
5	Håndtak	1
6	Computer	1
7	Setestamme	1
8	Sete	1
9	Venstre pedal	1
10	Høyre pedal	1
11	Justeringskrue	1
12	Setedeksel	1
13	Setebrakett	1
14	U-plate	1
15	Unbrakobolt, M8*55	4
16	Kurvet skive	8
17	Seteforing	1
18	Unbrakobolt, M8*16	4
19	Kvadratisk endelette, 38*38	1
20	Håndpulsledning	2
21	T-skrue	1
22	Unbrakobolt, M8*20	2
23	Endehette for fremre stabilisator (venstre/høyre)	1/1
24	Endehette for bakre stabilisator (venstre/høyre)	2
25	Klemme	1
26	Håndpulssensor	2
27	Skrue, M5*10	4
28	Skumgrep	2
29	Endehette, håndtak	2
30	Skrue, ST4*20	2
31	Flat skive, ø4.2*ø12	2
32	Malje	1
33	Øvre sensorledning	1
34	Nedre sensorledning	1
35	Skive, ø8*ø17	1
36	Justeringskrue	1
37	Klemmedeksel	1

<b>Nr</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Ant</b>
38	Styrestammedeksel	1
39	Skrue	9
40	Skrue, ST5*15	8
41	Motor	1
42	Strømledning	1
43	Motorledning	1
44	Sensorledning	1
45	Kjededeksel (venstre/høyre)	1/1
46	Endehette for kjededeksel	2
47	Endehette for krank	2
48	Venstre krank	1
49	Høyre krank	1
50	Flensmutter	4
51	PVC-deksel	2
52	Svinghjulsett	1
53	Magnetsett	1
54	Nylonmutter, M8	2
55	Bolt, M8*55	1
56	Magnetforing	2
57	C-klemme, ø17	2
58	Lager, 6203	2
59	Nylonmutter, M6	4
60	Beltreimskive	1
61	Aksel, beltreimskive	1
62	Unbrakobolt, M6*15	4
63	Sensorbrakett	1
64	Belte	1
65	Sekskantet bolt, M6*25	1
66	Sekskantet mutter, M6	2
67	Fjær	1
68	Fjær	1
69	Justeringsbolt	1
70	Mutter, M8	1
71	Hjul	1
72	Pulvermetall	1
73	Springskive	4
74	gummiring	1

# OVERSIKTSDIAGRAM





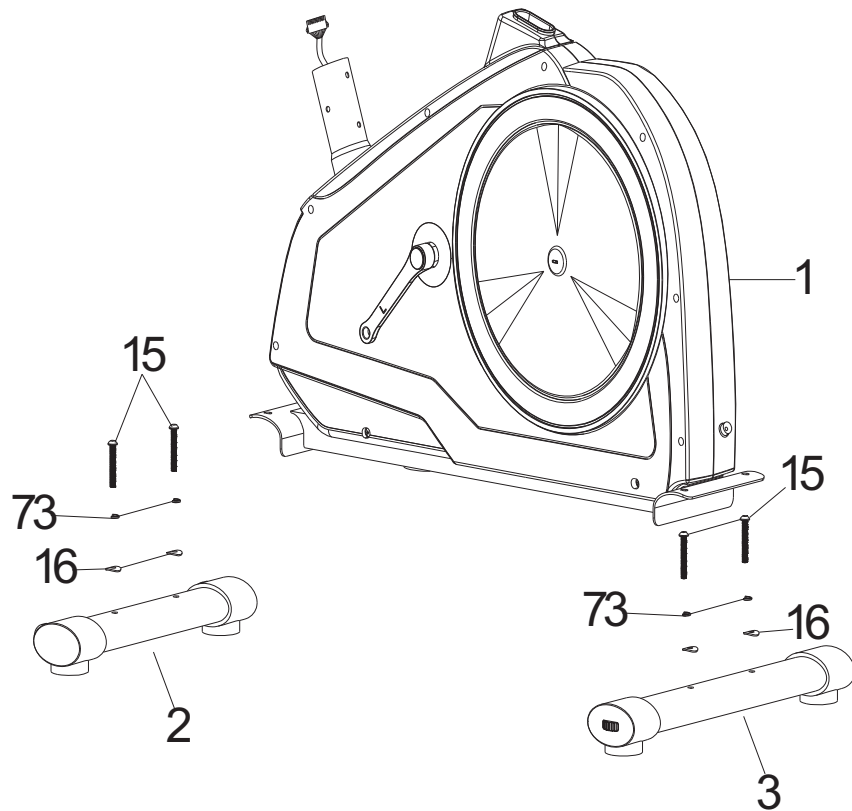


## MONTERING

### Steg 1:

Fest fremre stabilisator (2) til fremre del av hovedrammen (1) med to kurvede skiver (16), to springskiver (73) og to unbrakbolter (15).

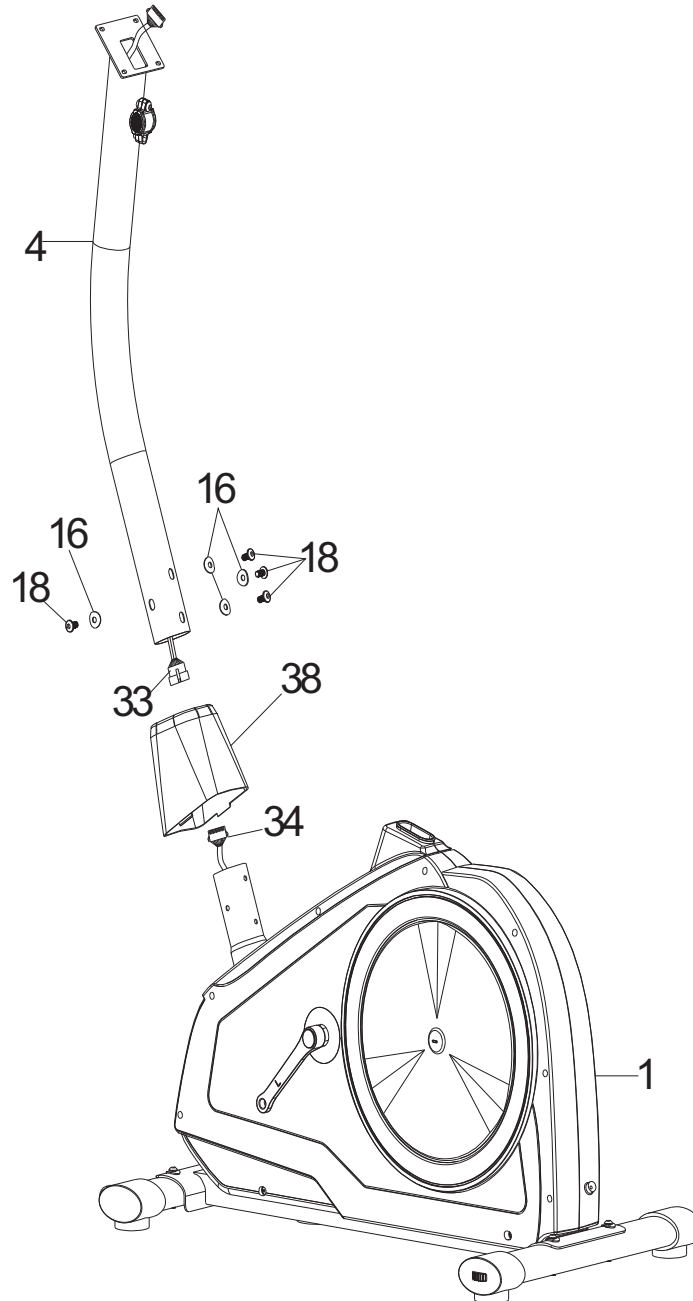
Fest bakre stabilisator (3) til bakre del av hovedrammen (1) med to kurvede skiver (16), to springskiver (73) og to unbrakbolter (15).



**Steg 2:**

Koble øvre sensorledning (33) fra styrestammen (4) til nedre sensorledning (34) gjennom styredekslet (38) på styrestammen (4).

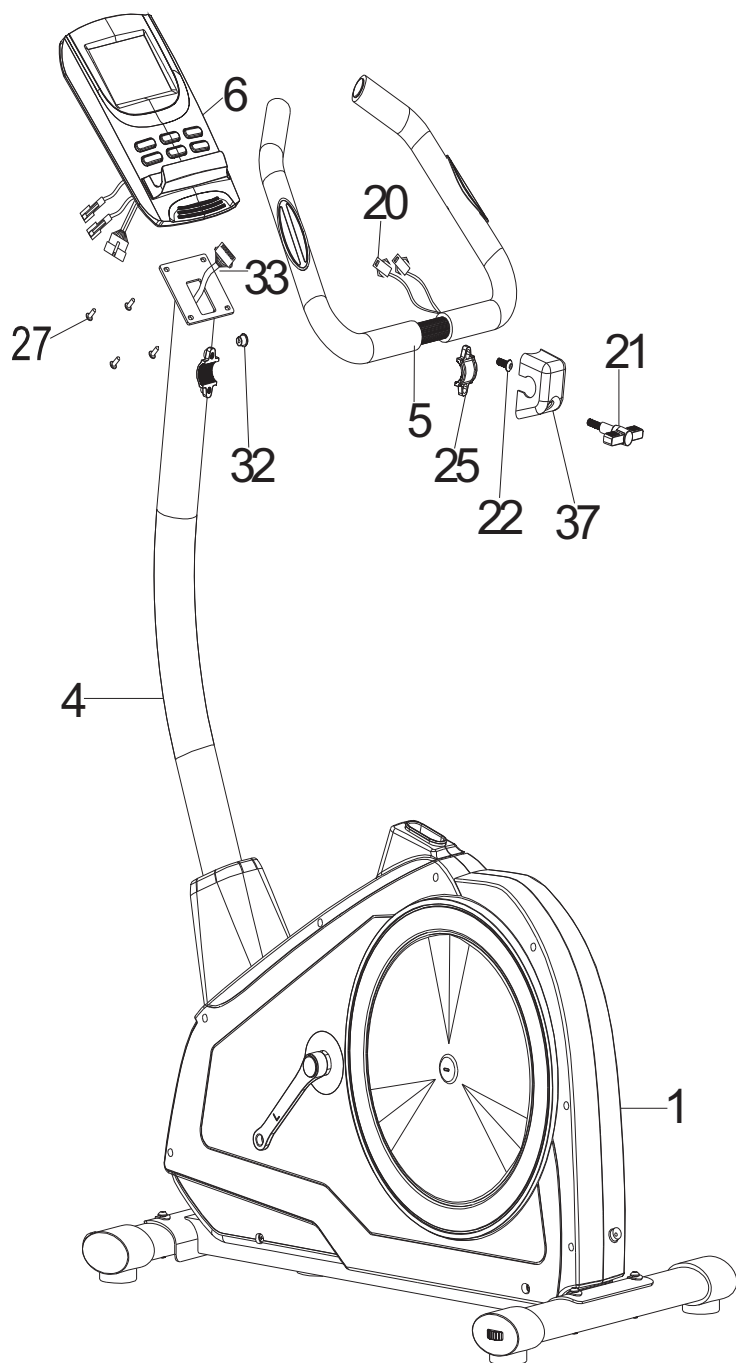
Før styrestammen inn i hoveddrammen (1) og fest med fire unbrakobolter (18) og fire kurvede skiver (16).



**Steg:**

Fest håndtaket (5) til styrestammen (4) med en klemme (25), en unbrakobolt (22), et klemmedeksel (37) og en T-skrue (21).

Koble øvre sensorledning (33) til sensorledningen bak på computeren (6). Før håndpulsledningen (20) gjennom maljen (32) på styrestammen (4) og dra den ut av styrestammen. Før håndpulsledningen (20) inn i pulshullet bak på computeren (6). Fest computeren til styrestammen med de fire skruene (27) som allerede er forhåndsmontert på computeren.

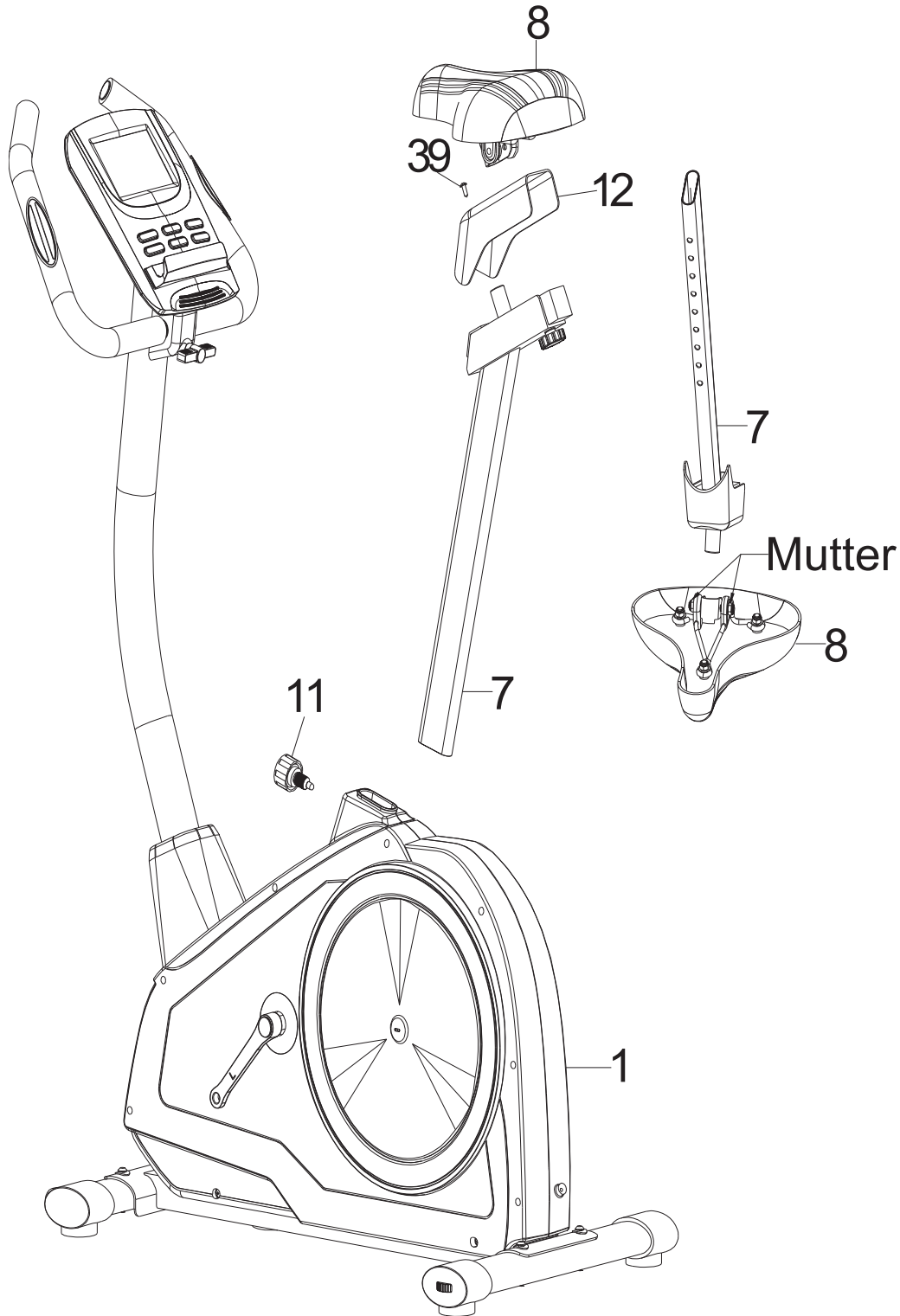


**Steg 4:**

Fest setedekslet (12) til setestammen (7) med en skrue (39).

Løsne de to mutrene bak på setet (8) og fest det til setestammen ved å stramme de to mutrene.

Før setestøtten inn i hovedrammen (1) og fest med en justeringskrue (11) som kan brukes til å justere høyden på setet.

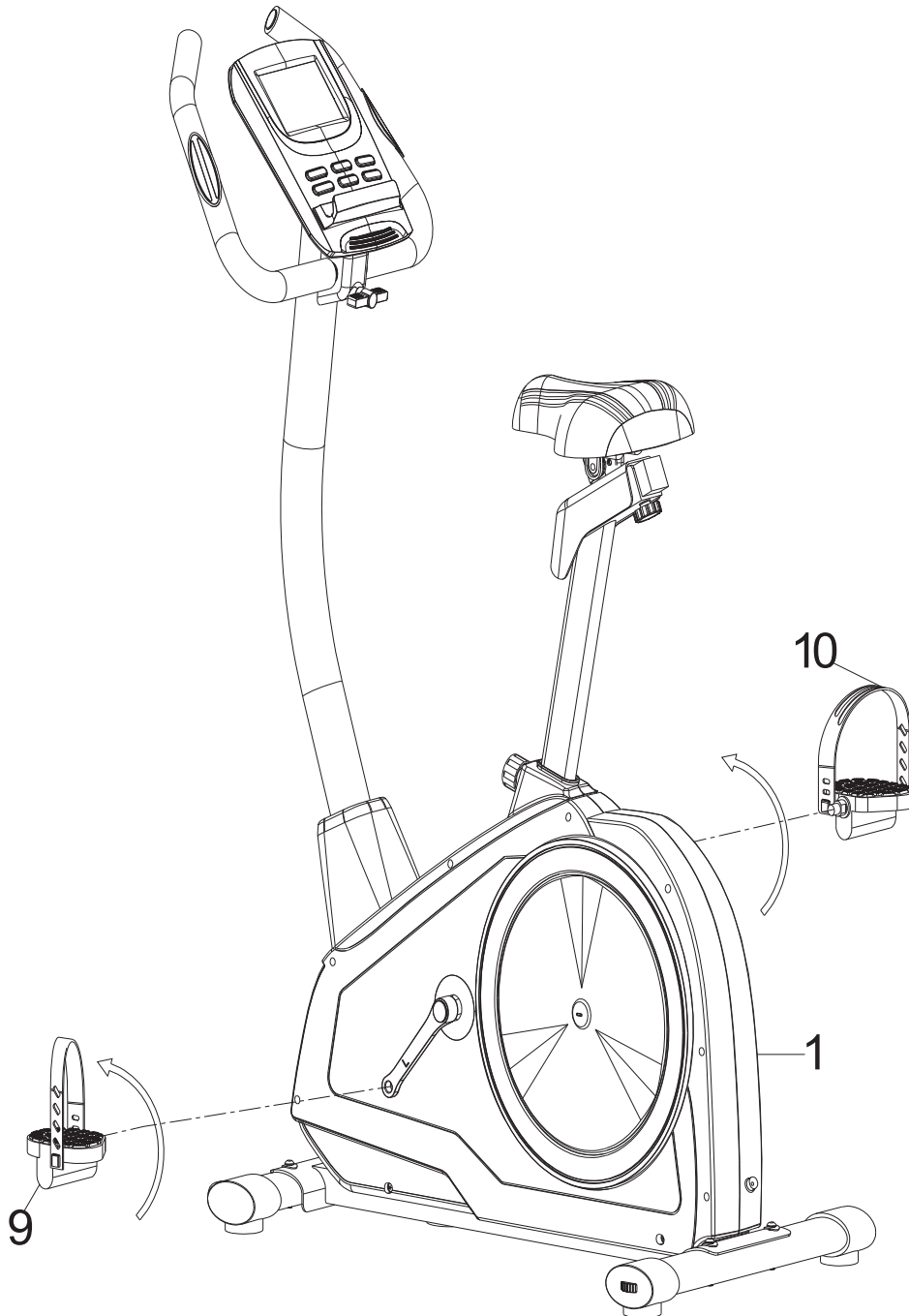


**Steg 5:**

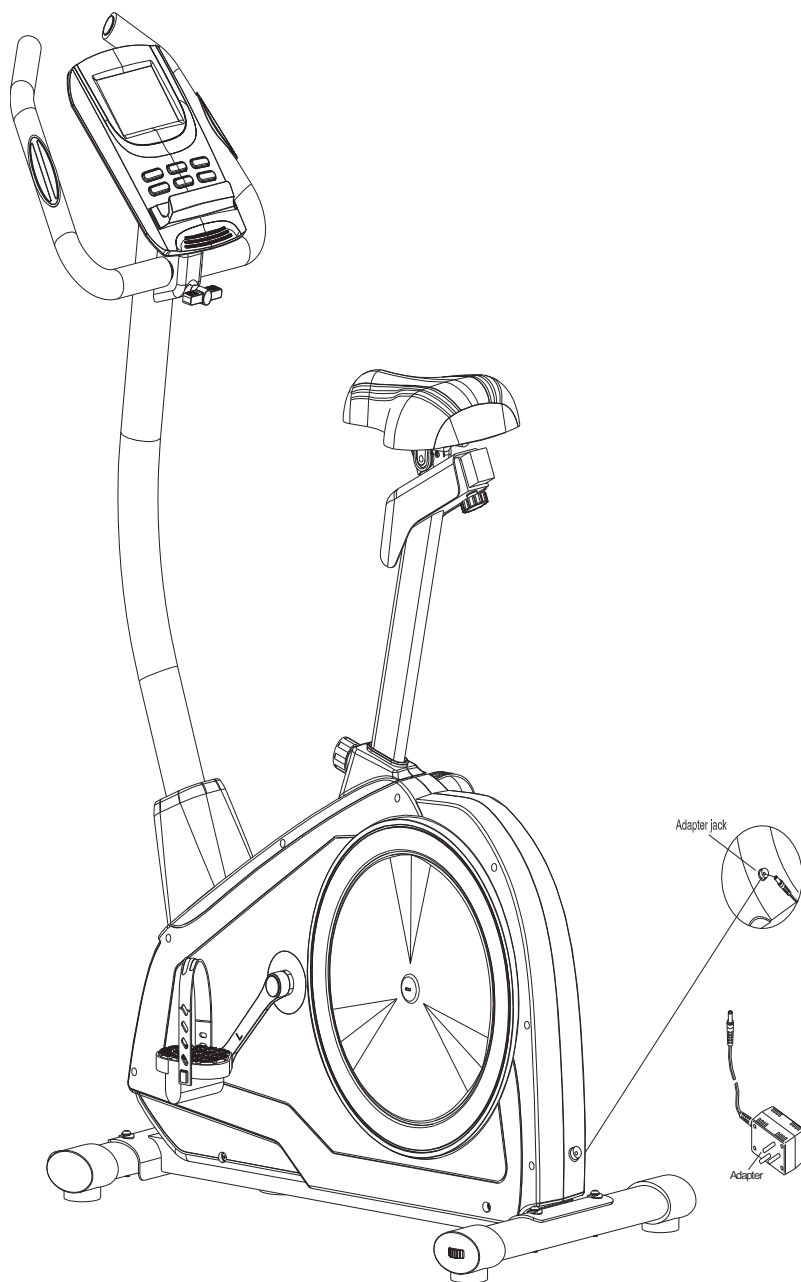
Venstre pedal (9) er merket L (left), og høyre pedal (10) er merket R (right).

Koble pedalene til deres respektive krankarmer på hoveddrammen (1). Høyre krankarm er på høyre side av apparatet når du sitter på det.

Merk: Høyre pedal skal skrues på i retning *med* klokka, mens venstre pedal skal skrues på i retning *mot* klokka.



**Steg 6:**  
Koble adaptoren til hoveddrammen (1).



## COMPUTER (B-31862)



### FØR DU BEGYNNER

A. Hvordan skru på strømmen:

Koble adaptoren til apparatet. Computeren vil nå lydindikere og skru seg på i manuell modus.

B. Programmering:

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge program, og trykk ENTER for å bekrefte.
2. I manuell modus kan du trykke OPP- og NED-knappene for å velge målverdier for TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) og PULSE (puls).
3. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.
4. Når du når en forhåndsvalgt målverdi vil computeren lydindikere og stanse.
5. Dersom du har valgt flere målverdier, kan du trykke START/STOP for å fortsette å trene til du når neste verdi.

C. Dvalemmodus:

Computeren vil gå inn i dvalemmodus dersom den ikke mottar noen signaler fra verken apparatet eller knappene på fire minutter. Trykk på skjermen for å starte computeren på nytt.

### FUNKSJONER

1. TIME (tid): Viser hvor lang tid i minutter og sekunder som har gått av treningsøkten din på en skala fra 0:00 til 99:59. Du kan også programmere computeren til å telle ned fra en forhåndsinnstilt verdi ved å trykke OPP- og NED-knappene. Dersom du fortsetter å trene etter at nedtellingen er over, vil computeren lydindikere og nullstille seg til den opprinnelige forhåndsinnstilte verdien for å fortelle deg at økten er over.
2. DISTANCE (distanse): Viser den samlede distansen du har beveget deg under hver treningsøkt på en skala fra 0.0 til 999.0 km/engelsk mil.
3. RPM: Viser rotasjon pr minutt.
4. SPEED (hastighet): Viser hastigheten din i enten km/t eller MPH.
5. CALORIES (kalorier): Computeren vil fortelle deg omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent under treningsøkten.
6. PULSE (puls): Computeren vil vise deg hjerterytmen din i slag pr minutt (BPM).
7. AGE (alder): Du kan programmere inn din alder på en skala fra 10 til 99 år. Dersom du ikke programmerer alderen din, vil computeren velge standardverdien på 35 år.
8. TARGET HEART RATE/TARGET PULSE (Pulsverdi): Den hjerterytmen du bør forsøkte å ligge på, kalles din *pulsverdi*. Denne måles i slag pr minutt (BPM).

9. PULSE RECOVERY (rekonvalesens): Under START-stadiet, grip rundt håndpulssensorene eller la pulsbeltet forbli festet rundt brystet ditt, og trykk PULSE RECOVERY. En klokke vil nå telle ned fra 60 sekunder mens computeren måler din rekonvalesens. Du vil deretter få en karakter fra F1.0 til F6.0.

1.0 = Fantastisk

1.0 < F < 1.9 = Veldig bra

2.0  $\leq$  F  $\leq$  2.9 = Bra

3.0  $\leq$  F  $\leq$  3.9 = Greit

4.0  $\leq$  F  $\leq$  5.9 = Under gjennomsnittet

6.0 = Dårlig

**Merk:** Dersom computeren ikke oppdager pulssignalet, vil feilmeldingen 'P' vises på pulsskjermen. Dersom computeren viser feilmeldingen 'ERR' på beskjedskjermen, trykk PULSE RECOVERY på nytt, og forsikre deg om at du holder godt rundt håndpulssensorene eller at pulsbeltet sitter som det skal.

## KNAPPER

Computeren består av seks knapper, og deres funksjoner er som følger:

1. START/STOP:
  - A. Hurtigstartfunksjon: Lar deg starte computeren uten å velge program først. Denne funksjonen tilbyr kun trening i manuell modus. Klokken vil automatisk begynne å telle opp fra 0.
  - B. Trykk denne mens du trener for å sette treningsøkten på pause.
  - C. Trykk denne i pausemodus for å påbegynne treningsøkten igjen.
2. OPP:
  - A. Trykk denne knappen for å øke motstanden mens du trener.
  - B. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å øke verdiene for TIME, DISTANCE, CALORIES og AGE, i tillegg til å velge programmer eller kjønn (GENDER).
3. NED:
  - A. Trykk denne knappen for å senke motstanden mens du trener.
  - B. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å senke verdiene for TIME, DISTANCE, CALORIES og AGE, i tillegg til å velge programmer eller kjønn (GENDER).



4. ENTER:
  - A. I innstillingsmodus kan du trykke denne knappen for å bekrefte valgene dine.
  - B. I pause-modus kan du holde denne knappen nede i to sekunder for å nullstille alle verdier til null eller deres standardverdi.
  - C. Når du stiller klokken trykker du denne knappen for å bekrefte valg av time og minutt.
5. BODY FAT :

Trykk denne knappen for å skrive inn informasjon for HEIGHT (høyde), WEIGHT (vekt), GENDER (kjønn) og AGE (alder), for at computeren skal kunne regne ut din fettprosent.
6. PULSE RECOVERY:

Trykk denne knappen for å aktivere rekonvalesens-funksjonen.

## PROGRAMINTRODUKSJON OG DRIFT

### **Manuelt program:**

P1 er et manuelt program. Brukeren trykker START/STOP for å starte denne treningsøkten. Standard motstandsnivå er 5, men brukeren kan selv justere dette ved hjelp av OPP- og NED-knappene. Brukeren kan også stille inn målverdier for TIME (tid), DISTANCE (distanse) og CALORIES (kalorier).

### **Drift av manuelt program:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge MANUAL (P1).
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
4. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
5. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
6. PULSE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for puls. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

### **Forhåndsinnstilte programmer: STEPS, HILL, ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS, RANDOM, PLATEAU, FARTLEK, PRECIPICE PROGRAM**

Programmene P2 til P13 er forhåndsinnstilte programmer. Brukeren kan her trene med forskjellig intensitet i forskjellige intervaller i henhold til profilene. Brukeren kan selv velge ønsket motstandsnivå ved hjelp av OPP- og NED-knappene, i tillegg til å trene med målverdier for TIME, DISTANCE og CALORIES.

### **Drift av forhåndsinnstilte programmer:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge et av programmene mellom P2 og P13.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
4. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.

5. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
6. PULSE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for puls. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

### **Brukerinnstilte programmer: USER 1 – USER 4**

Programmene 14 til 17 er brukerinntilte programmer. Brukeren kan her selv sette opp et program ved å stille inn TIME, DISTANCE, CALORIES samt motstandsnivå i ti like lange segmentsøyler. Disse verdiene og profilene vil deretter lagres i computerens minne. Brukeren kan også forandre intensitetsnivået i hver segmentsøyle ved hjelp av OPP- og NED-knappene uten at dette vil forandre det nivået som er lagret i computerens minne.

#### **Drift av brukerinntilte programmer:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge et av programmene mellom P14 og P17.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. Første segmentsøyle vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn din personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte første søyle. Standardverdi er 1.
4. Andre segmentsøyle vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn din personlige treningsprofil. Trykk ENTER for å bekrefte første søyle.
5. Fortsett slik til alle søylene er programmert. Trykk deretter ENTER for å bekrefte profilen din.
6. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
8. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
9. PULSE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for puls. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
10. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

### **Pulsprogrammer: 55% HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, Målverdi HRC**

Programmene 18 til 22 er pulsprogrammer, og program 22 er et målverdiprogram.

Program 18 er 55% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 55\%$

Program 19 er 65% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 65\%$

Program 20 er 75% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 75\%$

Program 21 er 85% av makspuls – Målverdi =  $(220 - \text{alder}) \times 85\%$

Program 22 er et målverdiprogram – Still inn din egen målverdi.

Brukeren kan trene i henhold til ønsket pulsprogram ved å stille inn AGE (alder), TIME (tid), DISTANCE (distanse), CALORIES (kalorier) eller TARGET PULSE (pulsverdi). Computeren vil justere motstandsnivået i henhold til pulsen din.

Motstandsnivået kan for eksempel øke hvert 20. sekund såfremt den oppdagede pulsen er lavere enn målverdien. Dersom pulsen er høyere enn målverdien vil motstandsnivået reduseres hvert 20. sekund.

### **Drift av pulsprogrammer:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge et av programmene mellom P18 og P22.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. AGE vil nå blinke på skjermen dersom du har valgt P18 til P21. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn alderen din. Standardverdi her er 35.
4. I program 22 vil TARGET PULSE blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket pulsverdi på en skala fra 80 til 180. Standardverdi her er 120.
5. TIME vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for tid. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
6. DISTANCE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for distanse. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
7. CALORIES vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn ønsket målverdi for kalorier. Trykk deretter ENTER for å bekrefte.
8. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

### **BODY FAT-program**

Program 23 er et spesialprogram utviklet for å regne ut brukerens fettprosent, og for å tilby et spesifikt intensitetsnivå i henhold til dette. Computerens kalkulator vil designere brukerens kroppstype i én av tre mulige:

Type 1: Fettprosent > 27

Type 2:  $27 \geq \text{Fettprosent} \geq 20$

Type 3: Fettprosent < 20

Computeren vil vise testresultater for fettprosent, BMI og BMR.

### **Drift av BODY FAT-programmet:**

1. Trykk OPP- og NED-knappene for å velge P23.
2. Trykk ENTER for å bekrefte.
3. HEIGHT vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn høyden din. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 170cm eller 5'07.
4. WEIGHT vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn vekten din. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 70kg eller 155lbs.
5. GENDER vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn hvilket kjønn du er. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 1 (mann).
6. AGE vil nå blinke på skjermen. Trykk OPP- og NED-knappene for å stille inn alderen din. Trykk ENTER for å bekrefte. Standardverdi her er 35.
7. Trykk START/STOP for å påbegynne utregningen. Dersom skjermen viser feilmeldingen 'E', forsikre deg om at du holder godt rundt håndpulssensorene eller at pulsbeltet er festet riktig. Trykk deretter START/STOP på nytt for å begynne selv utregningen.
8. Når utregningen er fullført vil computeren vise verdier for BMR, BMI og fettprosent. Computeren vil også gi deg en treningsprofil basert på din kroppstype.
9. Trykk START/STOP for å påbegynne treningsøkten.

## DRIFTSGUIDE

1. Dvalemodus:  
Computeren vil gå inn i dvalemodus dersom den ikke mottar signaler fra verken apparatet eller knappene på fire minutter. Trykk en knapp for å vekke computeren.
2. BMI (BODY MASS INDEX):  
Dette er en utregning av kroppsfett basert på høyde og vekt. Denne utregningen gjelder for voksne mennesker av begge kjønn.
3. BMR (BASAL METABOLIC RATE). Dette tallet viser hvor mange kalorier kroppen din trenger for å fungere. Dette tar ikke hensyn til aktivitet – kun energien nødvendig for å opprettholde hjerteaktivitet, pusting og normal kroppstemperatur. Kroppen blir målt hvilende – ikke sovende – i romtemperatur.

## FEILMELDINGER

1. E1 (Normal):  
Dersom computeren ikke mottar signaler fra motoren i mer enn fire sekunder under en treningsøkt, og heller ikke mottar signaler i ytterligere tre forsøk, vil skjermen vise feilbeskjeden 'E1'.
2. E1 (Ved oppstart):  
Motoren vil nullstille seg automatisk. Dersom mer enn fire sekunder går uten at computeren oppdager signaler, vil motoren umiddelbart avbrytes, og computeren vil vise feilbeskjeden 'E1'. Alle andre signaler og skjermer vil være blanke.
3. E2:  
Dersom ID-koden ikke er korrekt eller minnet skades mens computeren leser av minnet, vil computeren vise feilbeskjeden 'E2' under oppstart.
4. E3:  
Dersom computeren oppdager en feil ved motoren, vil computeren vise feilbeskjeden 'E3' omtrent fire sekunder etter oppstart.

## TEKNISK DATA FOR ADAPTOR

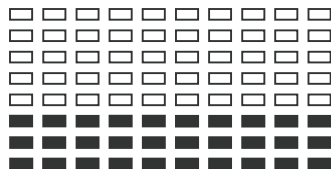
1. Tilgjengelig for tilførsel: 100-240V/50Hz eller 60HZ Utførsel: 9V DC/1A
2. Tilgjengelig for tilførsel: 100-240V/50Hz eller 60HZ Utførsel: 9V DC/1A

# GRAFIKK

## Forhåndsinnstilte programmer:

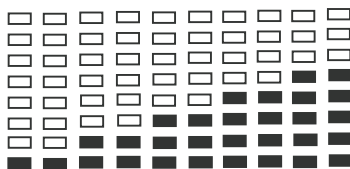
Program 1

**MANUAL**



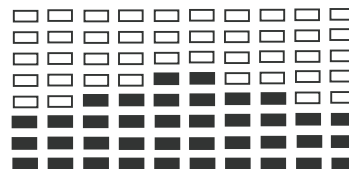
Program 2

**STEPS**



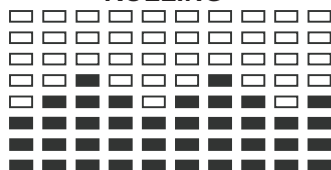
Program 3

**HILL**



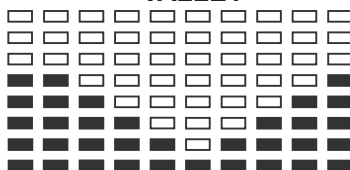
Program 4

**ROLLING**



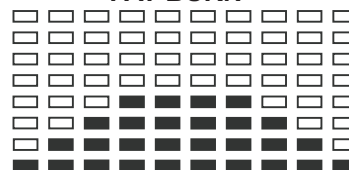
Program 5

**VALLEY**



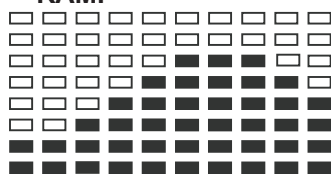
Program 6

**FAT BURN**



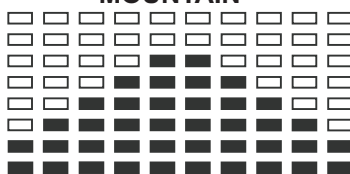
Program 7

**RAMP**



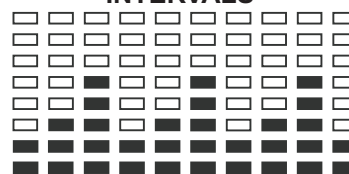
Program 8

**MOUNTAIN**



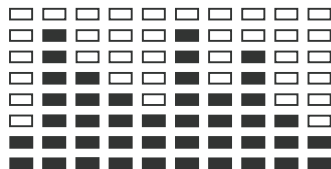
Program 9

**INTERVALS**



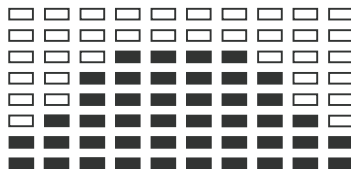
Program 10

**RANDOM**



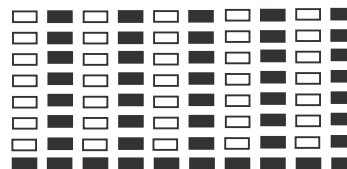
Program 11

**PLATEAU**



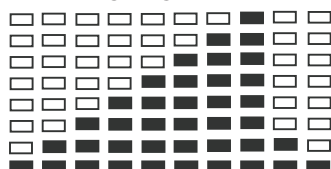
Program 12

**FARTLEK**



Program 13

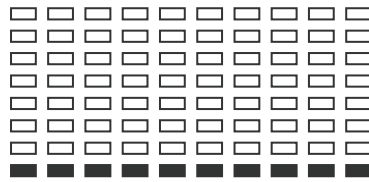
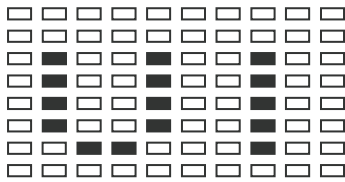
**PRECIPICE**



## Brukerinnstilte programmer

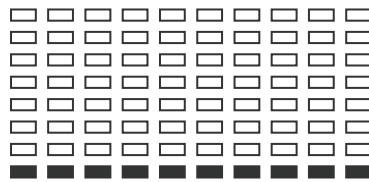
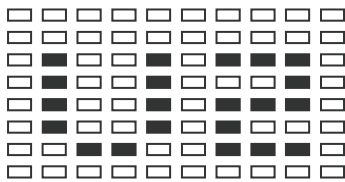
Program 14

**USER 1**



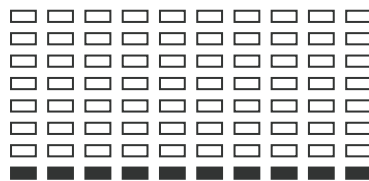
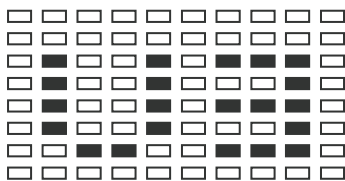
Program 15

**USER 2**



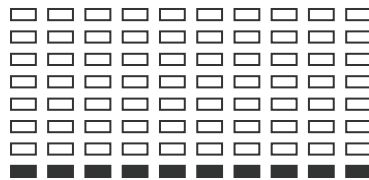
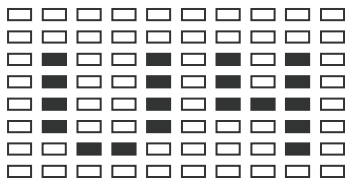
Program 16

**USER 3**



Program 17

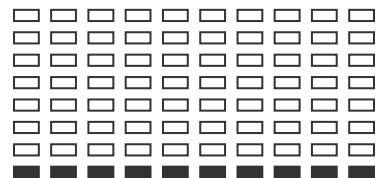
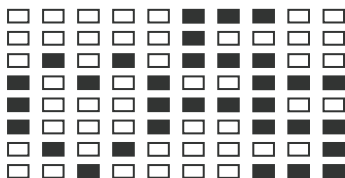
**USER 4**



## Pulsprogrammer

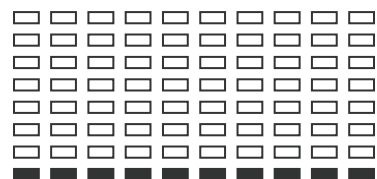
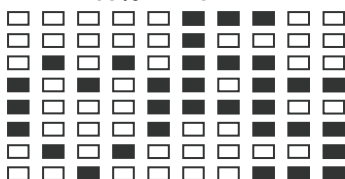
Program 18

**55% H.R.C.**



Program 19

**65% H.R.C.**



### Program 20



### Program 21

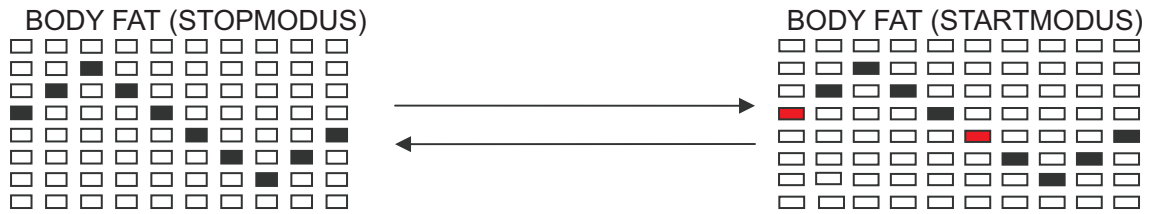


### Program 22

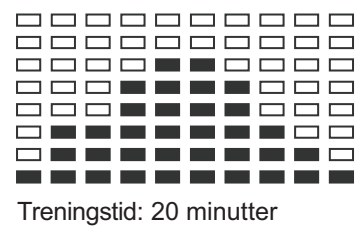
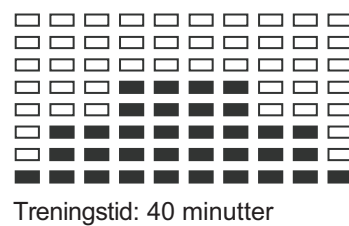
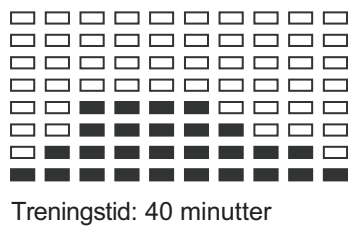
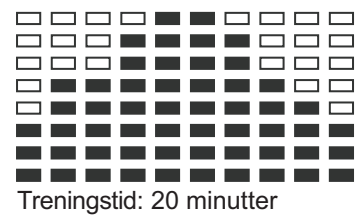
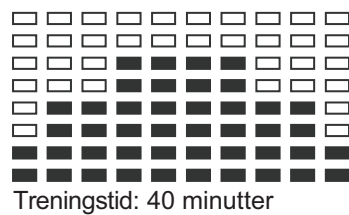
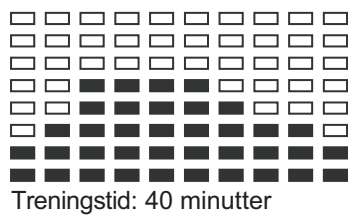


## Kroppsfettprogrammer

### Program 23



En av de følgende profilene vises automatisk etter at computeren har regnet ut din fettprosent:



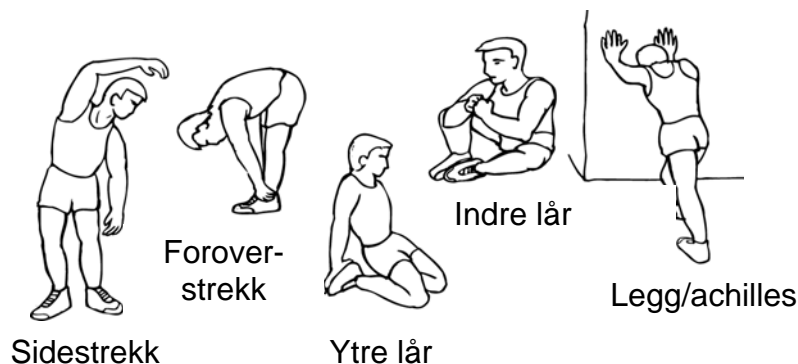


## TRENINGSSINSTRUKSJONER

Flere fordeler kan oppnås ved bruk av ditt nye treningsapparat. Du kan forbedre din kondisjon, tone musklene dine, og sammen med en sunn diet, vil du kunne gå ned i vekt.

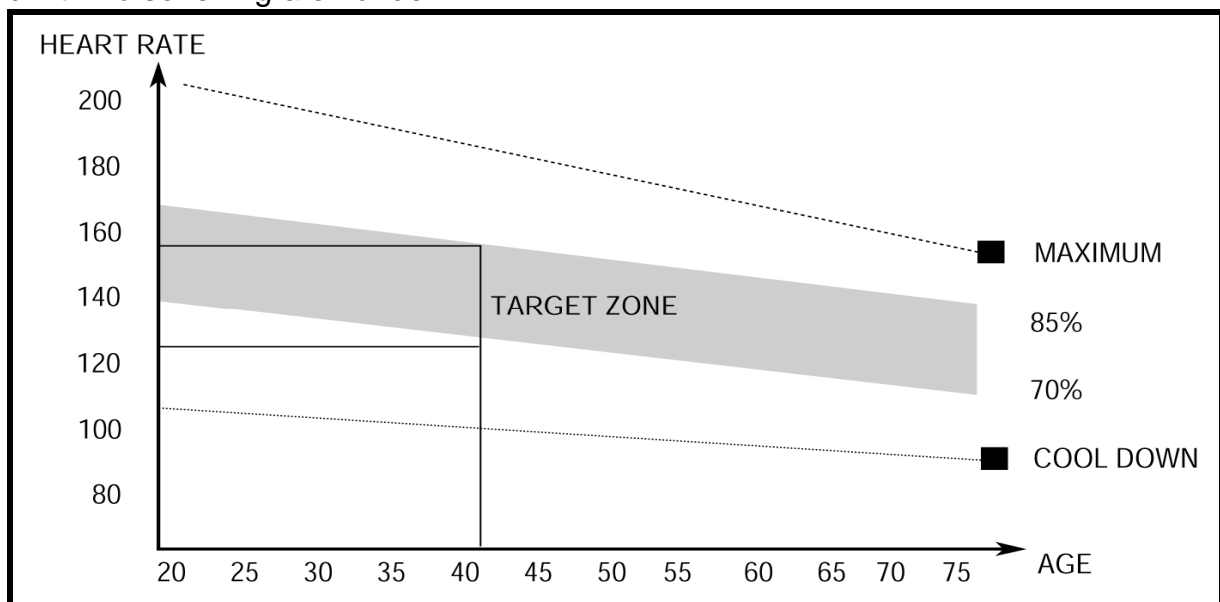
### 1. Oppvarming

Denne delen av treningsøkten får i gang blodsirkulasjonen slik at musklene virker optimalt. Det vil også redusere risikoen for krampe og muskelskader. Det lønner seg også å utføre noen strekkøvelser som vist under. Hver strekk bør holdes i minst 30 sekunder; gå forsiktig inn i strekken – ikke rykk til. Dersom du opplever smerter bør du avslutte umiddelbart.



### 2. Treningsfasen

Dette er delen av treningsøkten hvor du bør legge ned mest innsats. Du vil oppleve at musklene blir mer fleksible jo mer du bruker dem. Det er viktig å holde et stødig tempo gjennom hele treningsøkten. Innsatsen bør være nok til å heve hjerterytmen din til målsonen i grafen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter. De aller fleste trener i omtrent 15 til 20 minutter.

### **3. Nedtrappingsfasen**

Denne fasen lar musklene dine og ditt kardiovaskulære system gradvis trappe ned innsatsen. Dette er en gjentakelse av oppvarmingsfasen, hvilket betyr at du for eksempel reduserer tempoet de siste fem minuttene av treningsøkten din. Du bør nå strekke ut på nytt, og husk å bevege deg forsiktig inn i strekken – ikke rykk til. Jo bedre form du oppnår, jo lenger og hardere vil du være i stand til å trene. Du bør trene minst tre ganger i uka, og såfremt det er mulig spre disse øktene ut gjennom hele uka.

### **MUSKELTONING**

Ønsker du å tone muskler med dette apparatet, må du sette motstandsnivået ganske høyt. Dette vil legge mer press på benmusklene dine, og vil føre til at du kanskje ikke vil være i stand til å trene like lenge som du skulle ønske. Dersom du også ønsker å forbedre kondisjonen din, vil du være nødt til å variere treningsprogrammet ditt. Du bør trene som normalt under oppvarmings- og nedtrappingsfasen, men mot slutten av treningsøkten bør du øke motstanden for å gi bena dine en hardere treningsøkt. Reduser hastigheten for å forsikre deg om at hjerterytmen din fremdeles følger målsonen.

### **VEKTTAP**

Ytelsen er den viktigste faktoren dersom du ønsker å gå ned i vekt. Du vil forbrenne flere kalorier jo hardere og lenger du trener. Du følger essensielt samme treningsprogram som du ville gjort dersom du ønsket å forbedre kondisjonen din – den eneste forskjellen ligger i hovedmålet.

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**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 og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du ett kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig