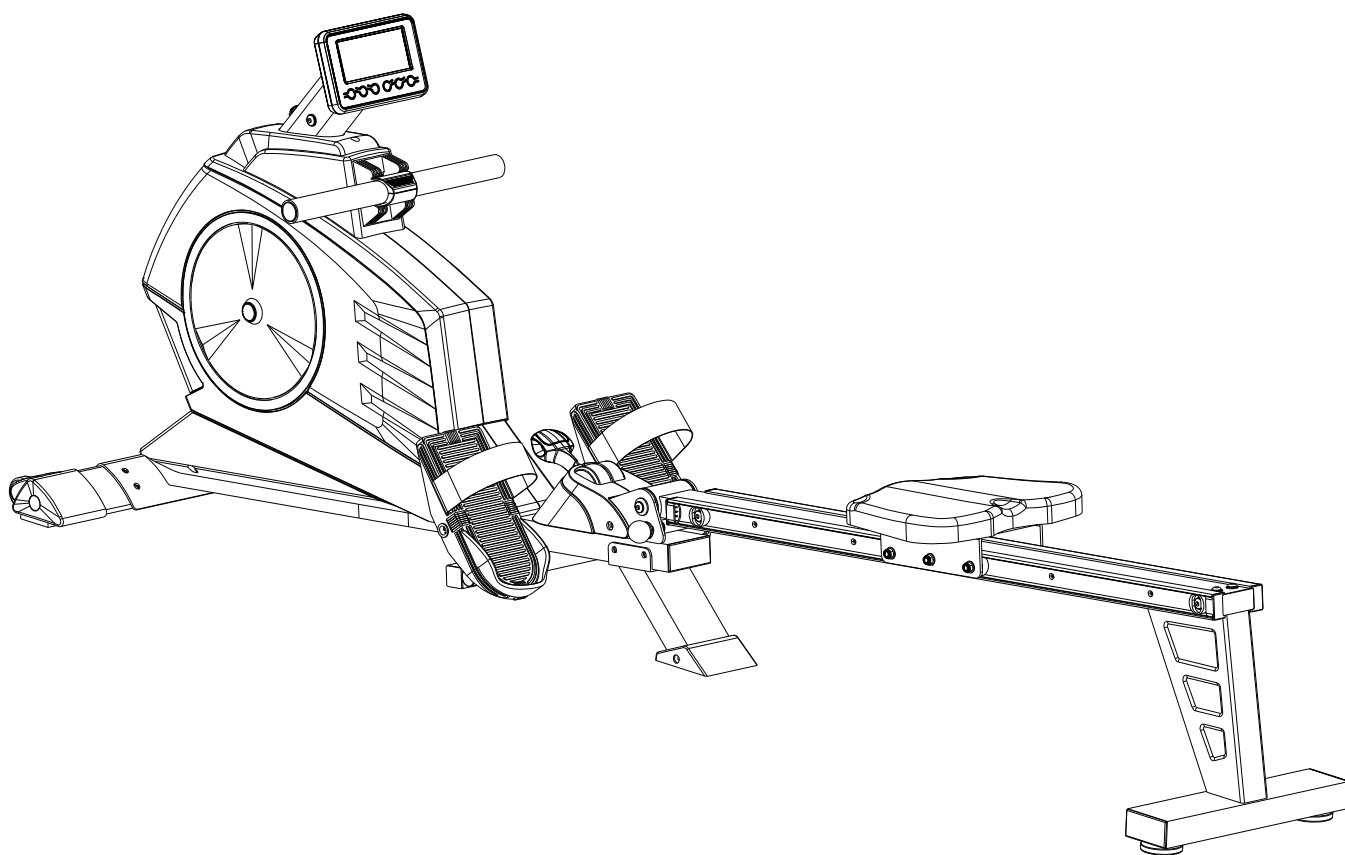


# **M**ASTERFIT®

## **TP200 ROWER**



**NORSK BRUKERVEILEDNING**

## INNHold

FORHOLDSREGLER	2	SJEKKLISTE	7
DELELISTE	3-4	MONTERING	8-10
OVERSIKTSDIAGRAM	5	COMPUTER	11-12
SMÅDELER	6	TRENINGSINSTRUKSJONER	12-13

## FORHOLDSREGLER

Forsikre deg om at du leser gjennom hele brukerveiledningen før du benytter deg av dette apparatet.

1. Barn og kjæledyr bør ikke ha tilgang til dette apparatet. Ikke la barn få oppholde seg i samme rom som apparatet uten oppsyn.
2. Apparatet er kun utviklet for bruk av én person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, kvalme eller annet ubehag, avslutt treningen umiddelbart.
4. Plasser apparatet på et ryddig og jevnt underlag. Ikke oppbevar apparatet nær vann eller utendørs.
5. Ikke berør deler som er i bevegelse.
6. Ikle deg alltid passende treningstøy når du trener. Ikke ikle deg badekåper eller andre klær som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Ikle deg også joggesko.
7. Bruk apparatet kun til det formålet det ble utviklet for. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke anbefales av produsenten.
8. Ikke oppbevar skarpe objekter rundt apparatet.
9. Funksjonshemmede personer bør ikke benytte apparatet uten oppsyn av kvalifisert personell.
10. Sørg for å varme opp før du benytter deg av apparatet.
11. Ikke bruk apparatet dersom det ikke fungerer som det skal.
12. Maks brukervekt er 130 kg.

**SNAKK MED EN LEGE FØR DU PÅBEGYNNER ET NYTT TRENINGSPROGRAM. DETTE ER SÆRDELES VIKTIG DERSOM DU ER OVER 35 ÅR GAMMEL ELLER HAR HELSEPROBLEMER. LES GJENNOM DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FØR DU BENYTTET DEG AV APPARATET.**

**SPAR PÅ DENNE BRUKERVEILEDNINGEN FOR FREMTIDIG REFERANSE.**

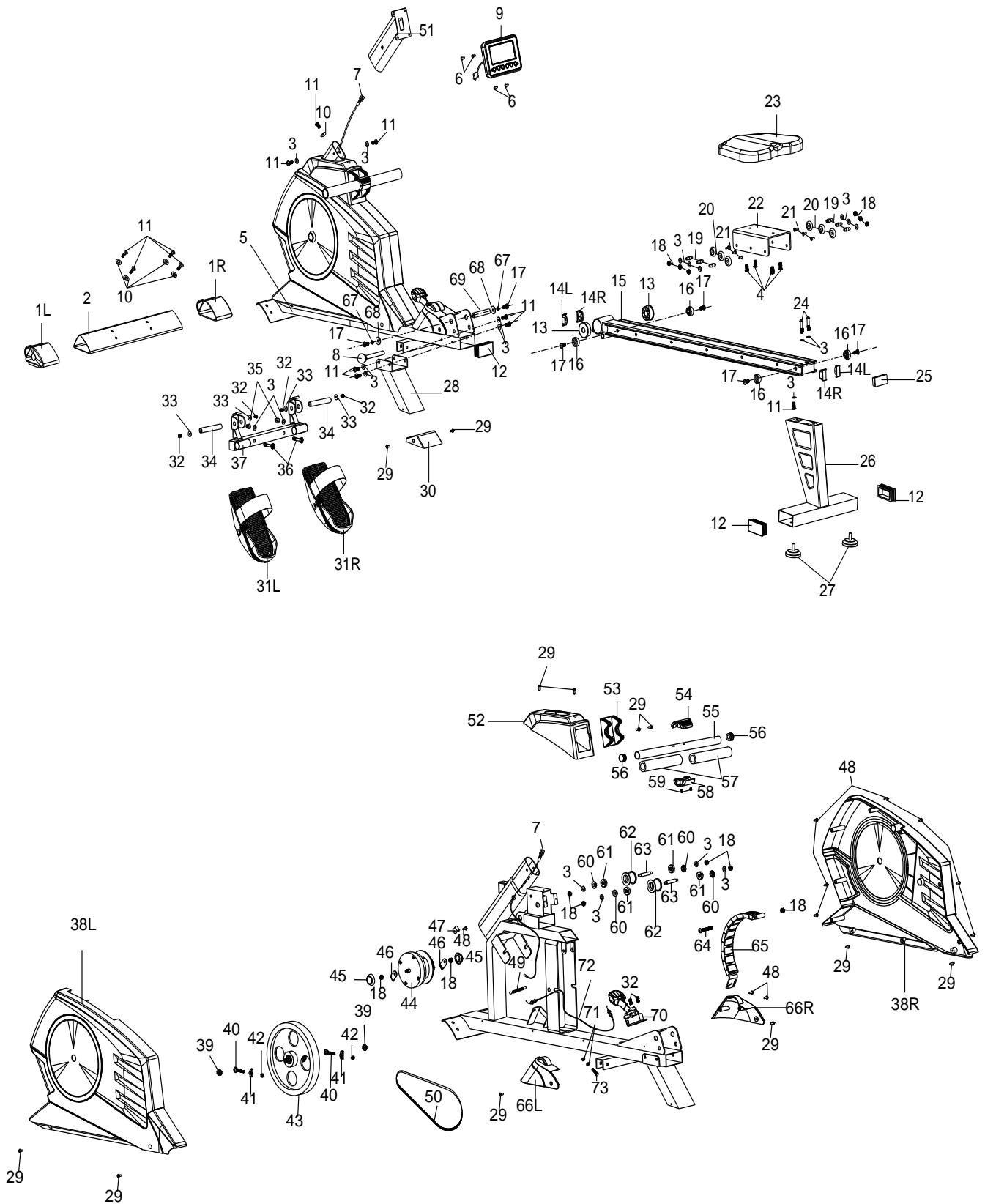
## DELELISTE

<b>Nr.</b>	<b>Engelsk navn</b>	<b>Ant.</b>
1L/R	End cap for front stabilizer L/R	1/1
2	Front stabilizer	1
3	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	21
4	Allen bolt M6*20	4
5	Main frame	1
6	Screw M5*12	4
7	Sensor wire	1
8	Knob	1
9	Computer	1
10	Curve washer $\Phi 8 \times \Phi 20$	5
11	Allen Bolt M8*16	12
12	End cap	2
13	Sleeve	2
14L/R	End cap for slide rail L/R	2/2
15	Slide rail	1
16	Collar	4
17	Allen Bolt M8*20	6
18	Nylon nut M8	13
19	Axle for Wheel	6
20	Wheel	6
21	Screw M5*15	6
22	Seat support plate	1
23	Seat	1
24	Allen bolt M8*40	2
25	End cap for slide rail	1
26	Rear stabilizer	1
27	Stopper	2
28	Middle stabilizer	1
29	Self-tapping screw ST5*15	12
30	End cap for middle stabilizer	1
31	Pedal L/R	1/1
32	Allen bolt M6*12	6
33	Flat Washer $\Phi 6 \times \Phi 17$	4
34	Axle for Pedal	2
35	Domed nut M8	2
36	Carriage bolt M8*45	2

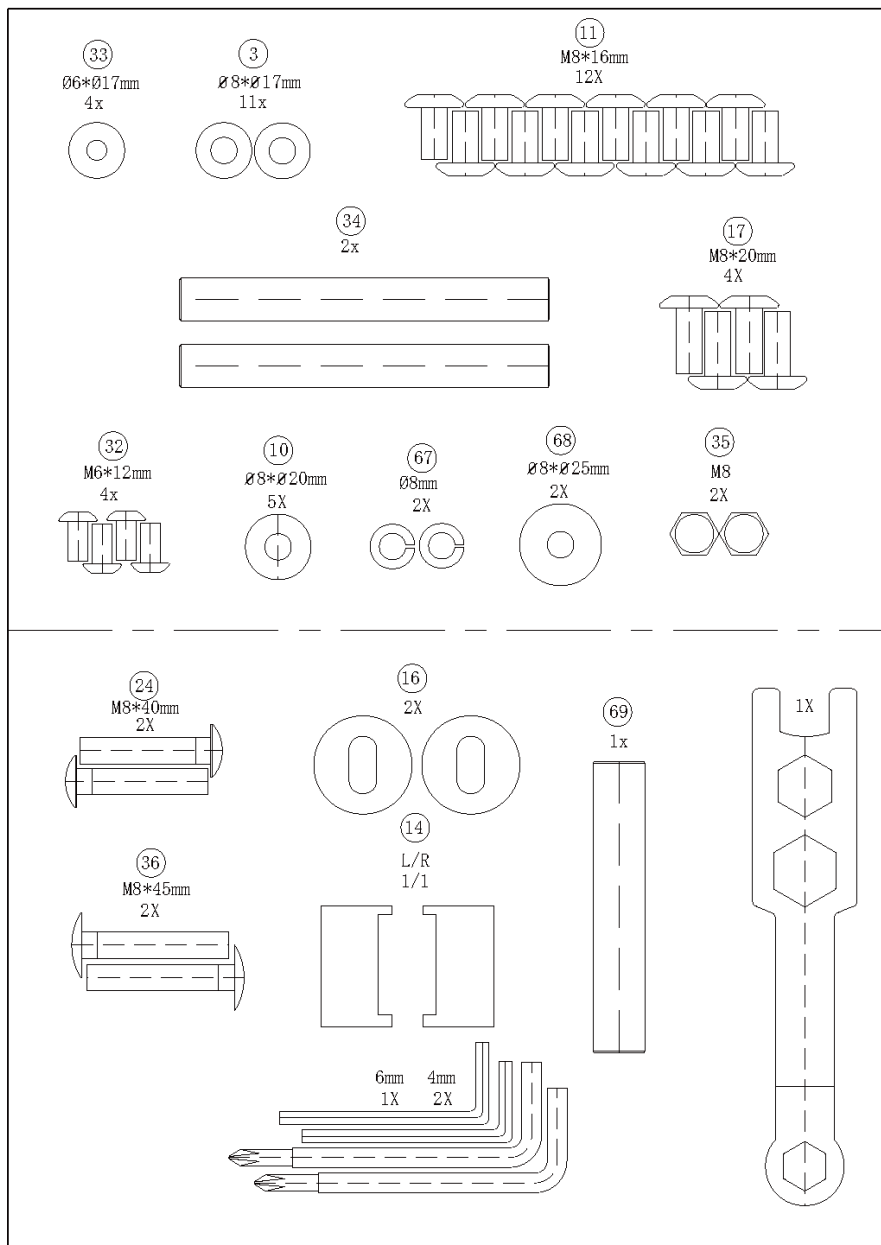
## DELELISTE

Nr.	Engelsk navn	Ant.
37	Pedal support tube	1
38L/R	Chain cover L/R	1/1
39	Flange nut	2
40	Screw for clip	2
41	Clip	2
42	Nylon nut	2
43	Flywheel	1
44	Rope pulley w/rope	1
45	End cap for rope pulley	2
46	Bracket for spring clutch	2
47	Sensor bracket	1
48	Self-tapping screw ST15*15	10
49	Spring	1
50	Belt	1
51	Front post	1
52	Decorative cover	1
53	Fix rubber pad	1
54	Upper cover for handlebar	1
55	Handlebar	1
56	End cap for handlebar	2
57	Foam grip for handlebar	2
58	Lower cover for handlebar	1
59	Self-tapping screw 5*15	2
60	Powder bushing	4
61	6000 bearing	4
62	Wheel	2
63	Axle for wheel	2
64	Allen bolt M8*55	1
65	Magnetic assembly	1
66L/R	Decorative cover L/R	1/1
67	Spring washer $\Phi 8$	2
68	Flat Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$	2
69	Axle for slide rail	1
70	8-level tension gear	1
71	Hex head nut M6	2
72	Tension wire	1
73	Hex head bolt M6*25	1

# OVERSIKTSDIAGRAM



# SMÅDELER



Forsikre deg om at du har alle smådelene før du begynner å montere apparatet.

# SJEKKLISTE

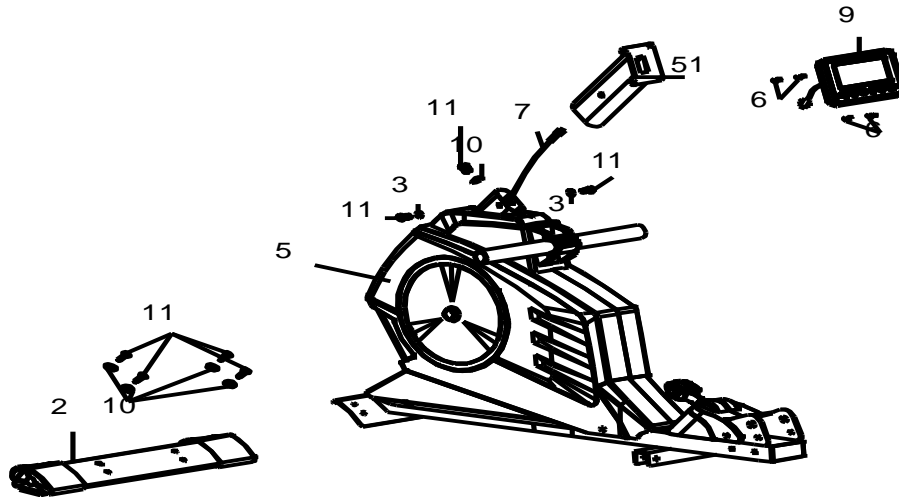


Nr.	Engelsk navn	Ant.
2	Front stabilizer	1
5	Main frame	1
9	Computer	1
15	Slide rail	1
23	Seat	1
26	Rear stabilizer	1
28	Middle stabilizer	1
31	Pedal L/R	1/1
37	Pedal support tube	1

# MONTERING

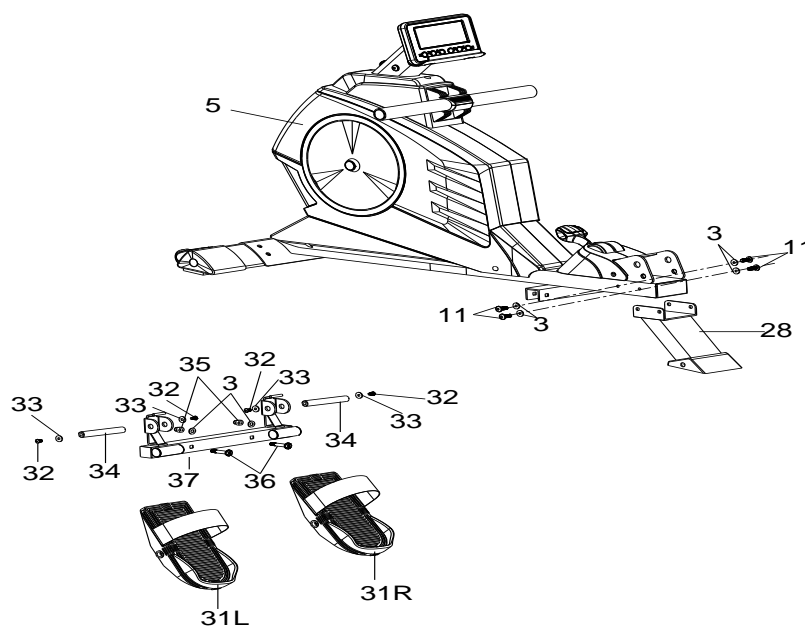
## STEG 1

- Før sensorledningen (7) gjennom styrestammen (51). Før deretter styrestammen inn i hoveddrammen (5), og fest framsiden med ett sett med unbrakbolter (11) og kurvede skiver (10); og sidene med to sett unbrakbolter (11) og flate skiver (3).
- Koble sensorledningen (7) til computeren (9). Fest med fire skruer (6).
- Fest fremre stabilisator (2) til hoveddrammen (5) med fire unbrakbolter (11) og fire kurvede skiver (10).



## STEG 2.

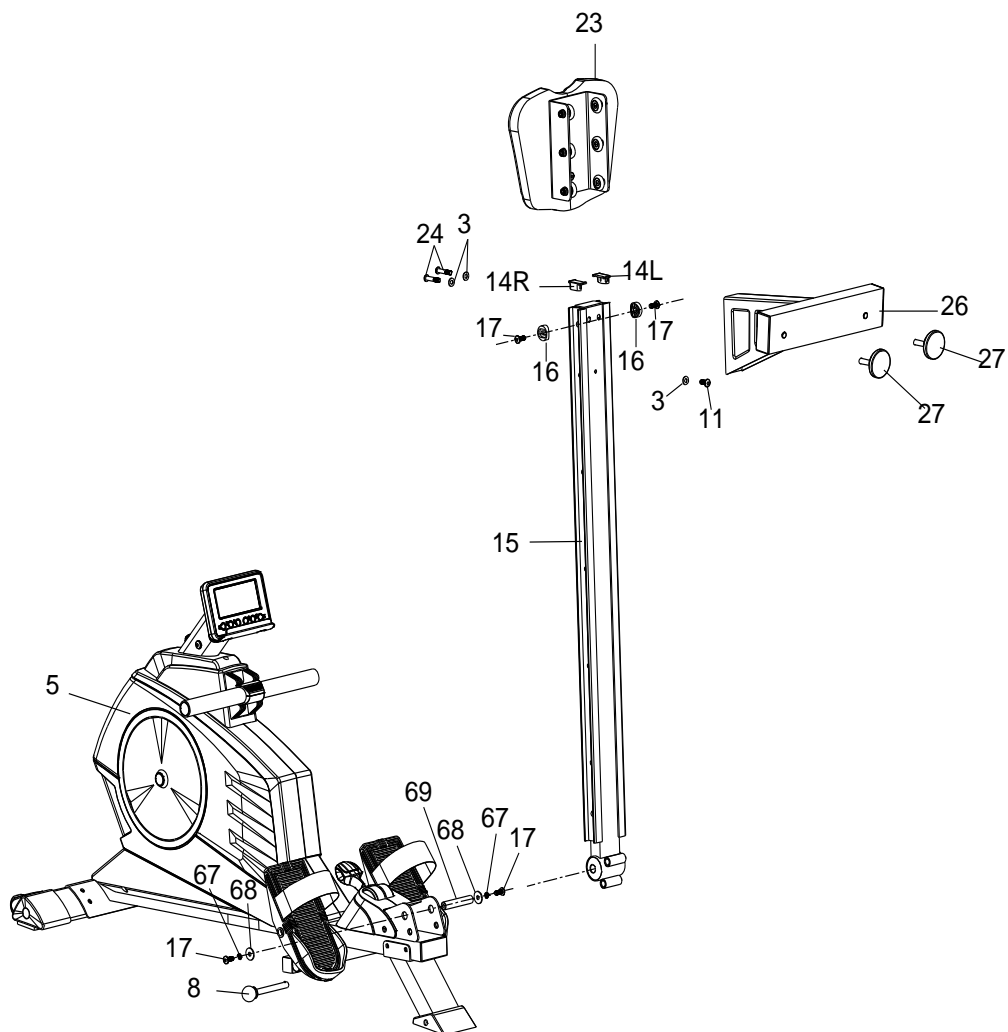
- Fest midtre stabilisator (28) til hoveddrammen (5) med fire sett med unbrakbolter (11) og flate skiver (3).
- Fest vensstre pedal (31L) til venstre pedalbrakett (37). Fest med én pedalaksel (34), to unbrakbolter (32) og to flate skiver (33). Gjenta med høyre pedal (31R)
- Fest pedaltuben (37) til bunnen av hoveddrammen (5) med to bolter (36), to flate skiver (3) og to kuppelmuttere (35).





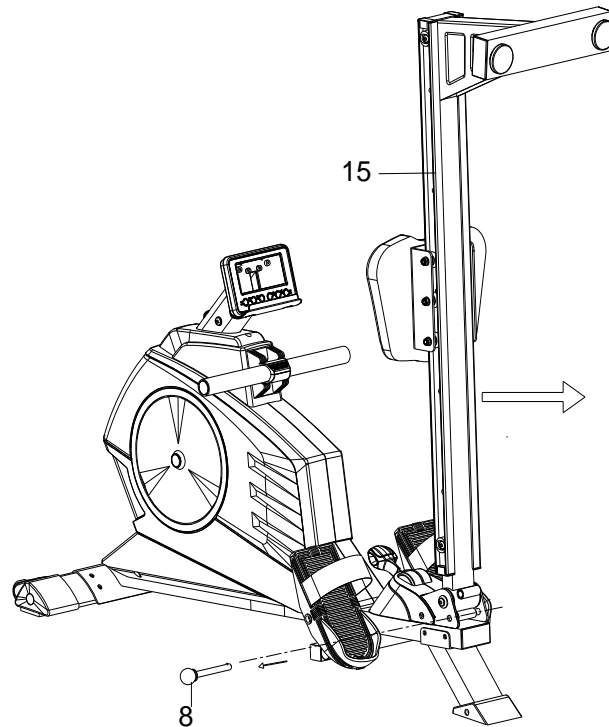
### STEG 3

- Fest glideskinnen (15) til hoveddrammen (5) med én glideskinneakse (69), to unbrakobolter (17), to springskiver (67) og to flate skiver (68).
- Fold glideskinnen (15), og koble til justeringsskruen (8).
- Før setet (23) på glideskinnen (15). Fest to maljer (16) bak på glideskinnen, og fest med to unbrakobolter (17).
- Fest endehettene (14L & 14R) til baksiden av glideskinnen (15).
- Fest bakre stabilisator (26) til baksiden av glideskinnen (15) med to unbrakobolter (24) og to flate skiver (3), en unbrakobolt (11) og en flat skive (3).
- Fest to bommer (27) til bakre stabilisator (26).



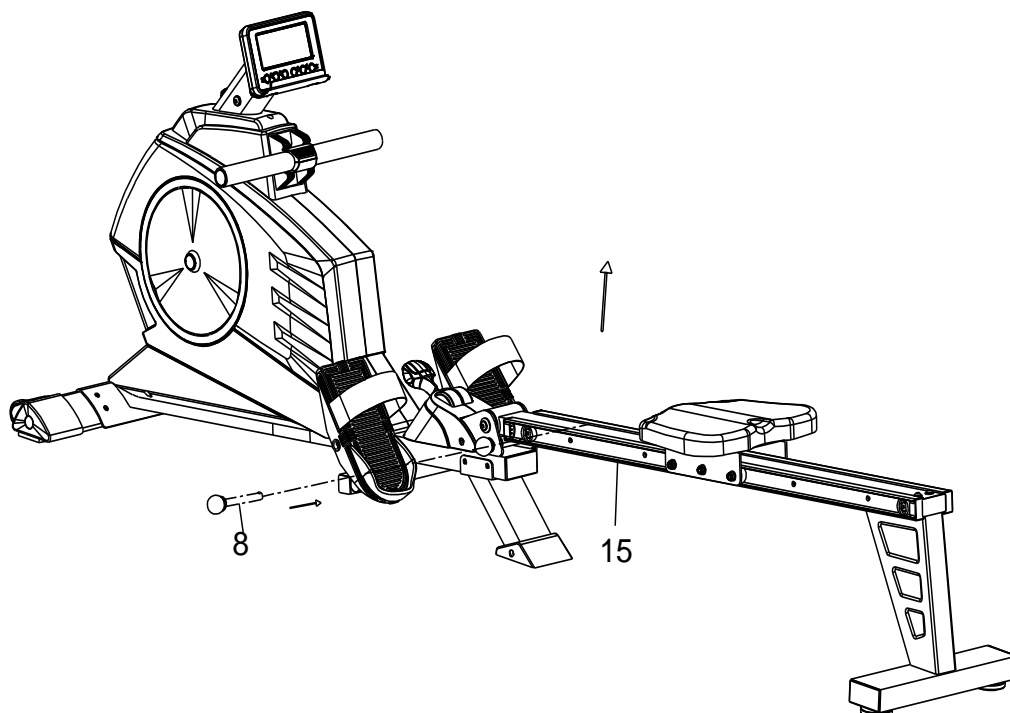
#### STEG 4

- Dra justeringsskruen (8) ut av hoveddrammen og fold ut glideskinnen (15).



#### STEG 5

- Plasser stabilisatoren på gulvet, og fest justeringsskruen (8) i justeringshullet.



## COMPUTER



### STRØM PÅ

. Alle segmenter på skjermen vil aktiveres når du skruer på computeren, som vist på illustrasjonen over.

### STRØM AV

. Dersom computeren ikke mottar signaler på fire minutter, vil computeren gå inn i dvalemodus.

### DRIFT

1. Når du skruer på computeren (eller holder MODE/ENTER inne i to sekunder), vil skjermen vie alle segmentene i ett sekund, og deretter åpne SCAN-modus.
2. Straks computeren mottar signaler vil verdier for TMR, CNT, DST, CAL og TOTAL CNT telle opp fra null.

### SKJERMFUNKSJONER

FUNKSJON	BESKRIVELSE
Bla (SCAN)	. Funksjonene rulleres i følgende rekkefølge: TMR→CNT→DST→CAL→TOTAL CNT . Trykk MODE for å velge andre funksjoner når du befinner deg i SCAN modus. . SCAN modus vil automatisk vise en ny funksjon hvert sjette sekund.
Tid (TMR)	. Tidtakeren vil telle opp dersom du ikke har stilt inn treningstid. . Dersom du stiller inn treningstid, vil tidtakeren telle ned fra den forhåndsinnstilte treningstiden. En alarm vil deretter varsle når den forhåndsinnstilte treningstiden er over. . Tidtakeren vil stanse dersom computeren ikke mottar signaler på fire sekunder. . Skala 0:00 ~ 99:59
Telling (CNT)	. Telleren vil telle opp fra null dersom du ikke har stilt inn målverdi. . Dersom du stiller inn målverdi, vil telleren telle ned fra den forhåndsinnstilte verdien. En alarm vil deretter varsle når du har nådd målverdien. . Skala 0~9999
Total telling (TOTAL CNT)	. Totaltelleren vil nullstilles dersom batteriet fjernes fra computeren. . Skala 0~9999
Distanse (DST)	. Distanstelleren vil telle opp dersom du ikke har stilt inn måldistanse. . Dersom du stiller inn måldistanse, vil telleren telle ned fra den forhåndsinnstilte verdien. En alarm vil deretter varsle når du har nådd målverdien. . Skala 0.0~999.9

Kalorier (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Kaloritelleren vil telle opp fra null dersom du ikke har stilt inn målverdi.</li> <li>. Dersom du stiller inn målverdi, vil telleren telle ned fra den forhåndsinnstilte verdien. En alarm vil deretter varsle når du har nådd målverdien.</li> <li>. Skala 0.0~999.9</li> <li>. Kaloritelleren fungerer kun som en indikasjon.</li> </ul>
----------------	---

## KNAPPEFUNKSJONER

KNAPPER	BESKRIVELSE
UP (OPP)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trykk denne knappen for øke verdier. Hold knappen inne for å øke verdier raskere.</li> <li>. TMR innstillingsskala: 0:00~99:00 (Hver økning er 1:00)</li> <li>. CAL innstillingsskala : 0.0~999.0 (Hver økning er 1.0)</li> <li>. DST innstillingsskala : 0.0~999.0 (Hver økning er 1.0)</li> </ul>
DOWN (NED)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Trykk denne knappen for redusere verdier. Hold knappen inne for å redusere verdier raskere.</li> <li>. TMR innstillingsskala: 00:00~99:00 (Hver redusering er 1:00)</li> <li>. CAL innstillingsskala : 0~9990 ( Hver redusering er 10)</li> <li>. DST innstillingsskala : 0.00~99.50 ( Hver redusering er 0.5)</li> </ul>
MODE/ENTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bekreft hvert funksjonsvalg ved å trykke MODE/ENTER. I SCAN modus, trykker du MODE/ENTER dersom du ønsker å låse inneværende funksjon på skjermen.</li> <li>. Hold MODE/ENTER nede i to sekunder for å nullstille alle verdier unntatt TOTAL CNT.</li> </ul>
RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>. I innstillingsmodus, trkker du RESET én gang for å nullstille inneværende funksjonsverdier.</li> <li>. Hold RESET nede i to sekunder for å nullstille alle funksjonsverdier.</li> </ul>

## DRIFTSPROSEDYRE

### Feilsøk

- . Dersom skjermen er svak bør du bytte batterier.
- . Dersom computeren ikke mottar signaler når du trener på apparatet, forsikre deg om at kablene er koblet riktig.

### MERK:

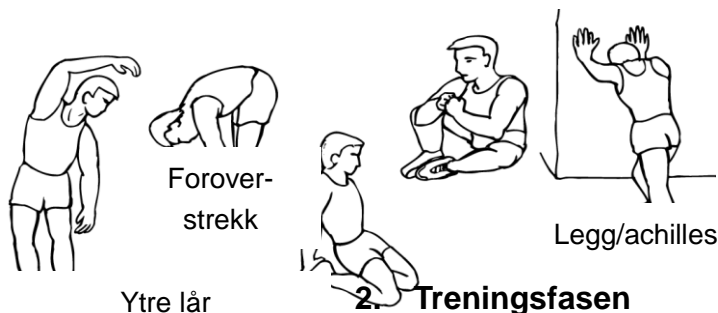
1. Skjermen vil skru seg av dersom den ikke mottar signaler på fire minutter.
2. Dersom computeren oppfører seg unormalt, reinstaller batteriene og prøv på nytt.

# 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.

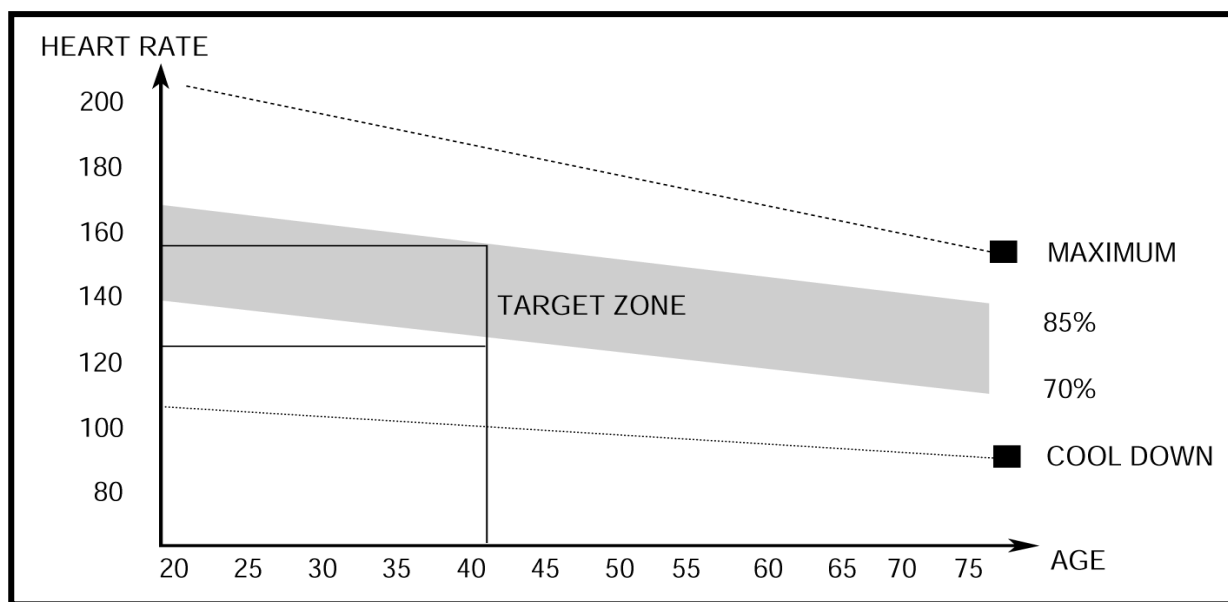
## 1. Oppvarming

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.

## VEDLIKEHOLD

<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.