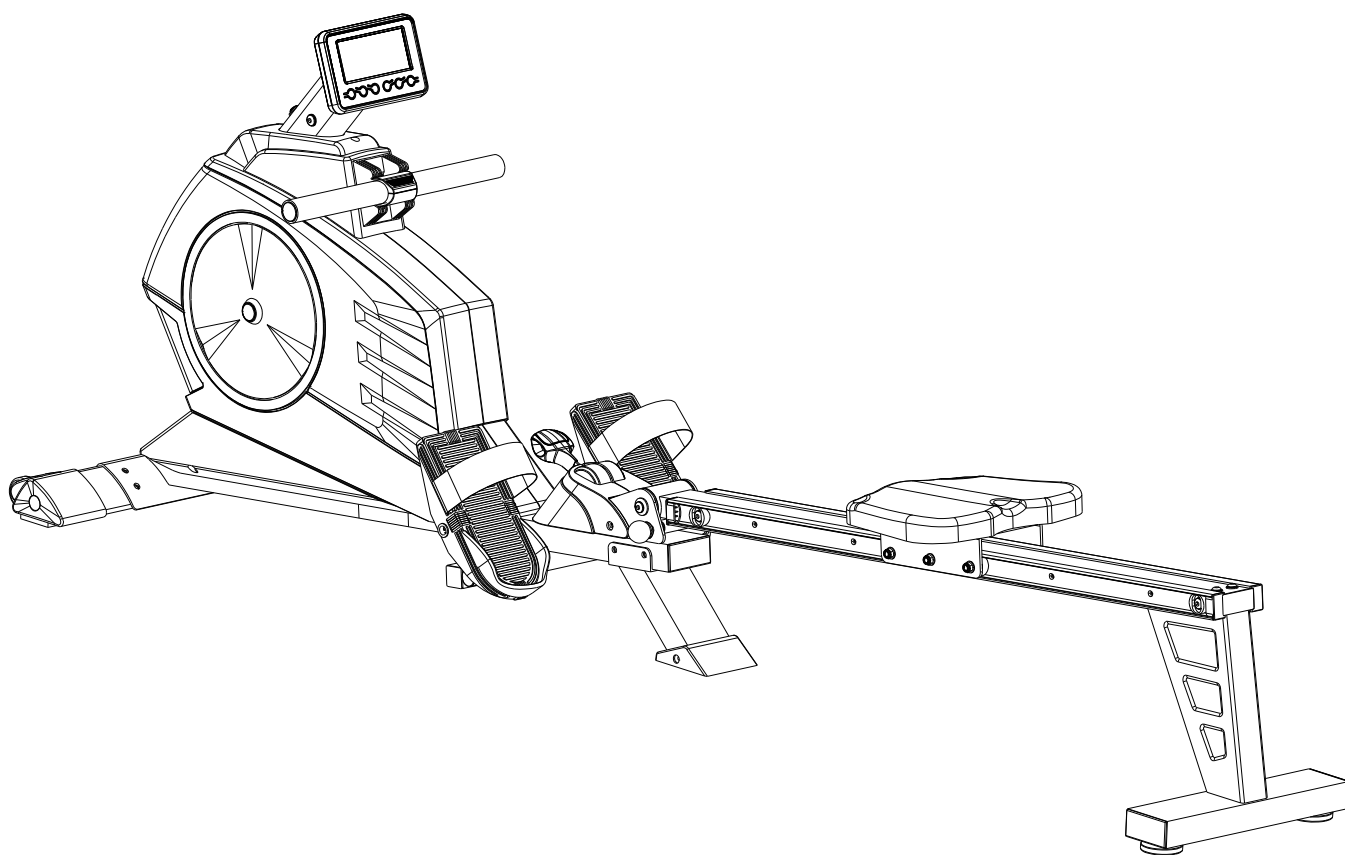


MASTERFIT®

TP200 ROWER



SVENSK BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

FÖRHÅLLNINGSGREGLER	2	CHECKLISTA	7
FÖRTECKNING ÖVER DELAR	3-4	MONTERING	8-10
ÖVERSIKTSDIAGRAM	5	DATOR	11-12
SMÅDELAR	6	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	12-13

FÖRHÅLLNINGSGREGLER

Se till att du noga läser igenom hela bruksanvisningen innan du börjar använda maskinen.

1. Barn och husdjur bör inte ha tillgång till maskinen. Låt inte barn vistas i samma rum som maskinen utan uppsikt.
2. Maskinen är endast avsedd att användas av en person åt gången.
3. Om du upplever illamående, yrsel eller annat obehag ska du omedelbart avbryta träningen.
4. Placera enheten på ett rent och jämnt underlag. Förvara inte enheten nära vatten eller utomhus.
5. Rör inte vid delar som är i rörelse.
6. Klä dig alltid i lämpliga träningskläder när du tränar. Använd inte morgonrockar eller andra kläder som kan fastna i maskinens rörliga delar. Använd även löparskor.
7. Använd maskinen endast för de ändamål som den utvecklats för. Använd inte extrautrustning som inte rekommenderas av tillverkaren.
8. Förvara inte vassa föremål runt enheten.
9. Personer med funktionshinder bör inte använda maskinen utan uppsikt av kvalificerad personal.
10. Var noga med att värma upp innan du använder maskinen.
11. Använd inte maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Max. användarvikt är 130 kg.

PRATA MED EN LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT NYTT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR EXTRA VIKTIGT OM DU ÄR ÖVER 35 ÅR ELLER HAR HÄLSOPROBLEM. LÄS IGENOM DENNA BRUKSANVISNING INNAN DU ANVÄNDER MASKINEN.

SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.

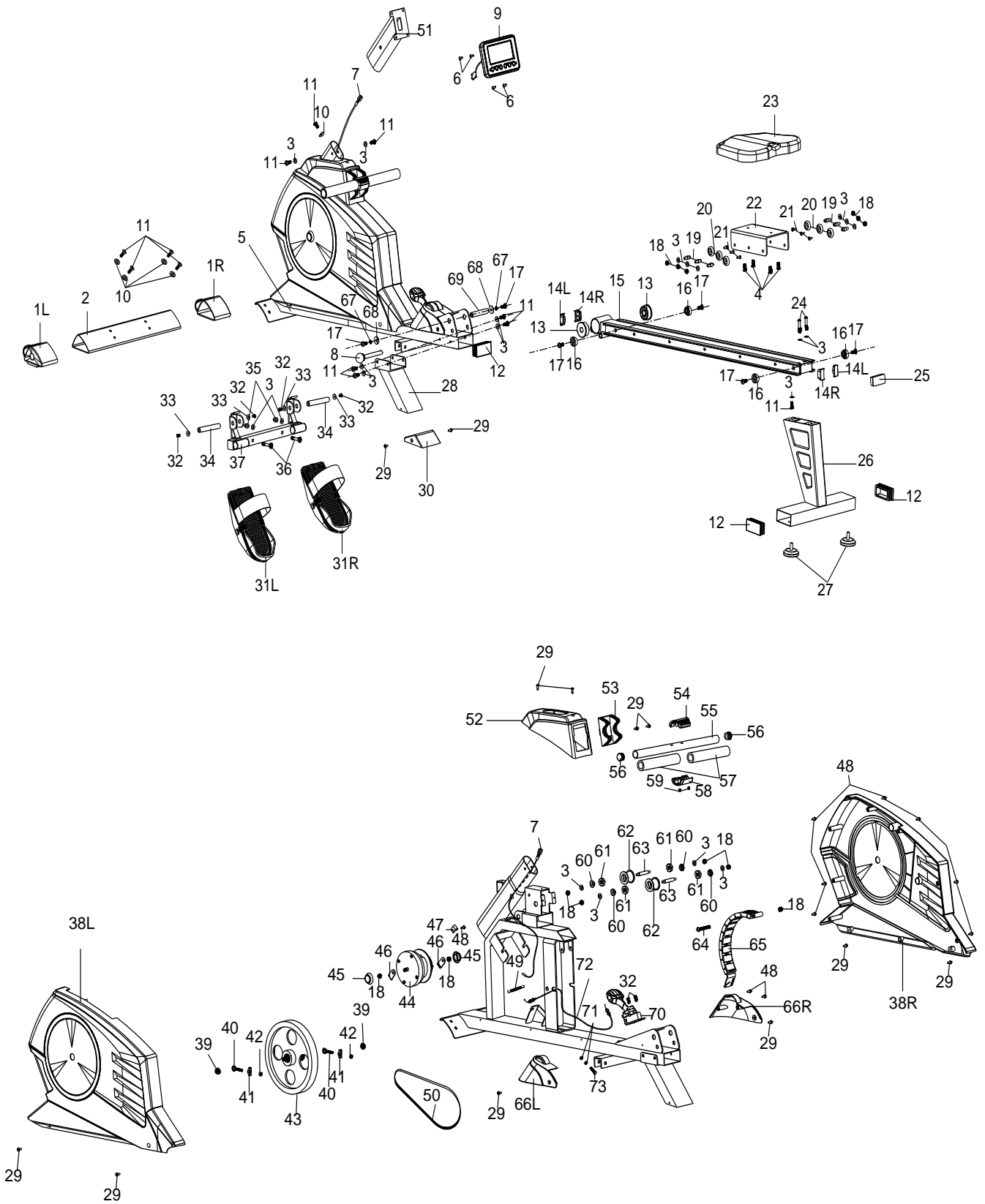
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Engelskt namn	Ant.
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	Dator	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	Hjul	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

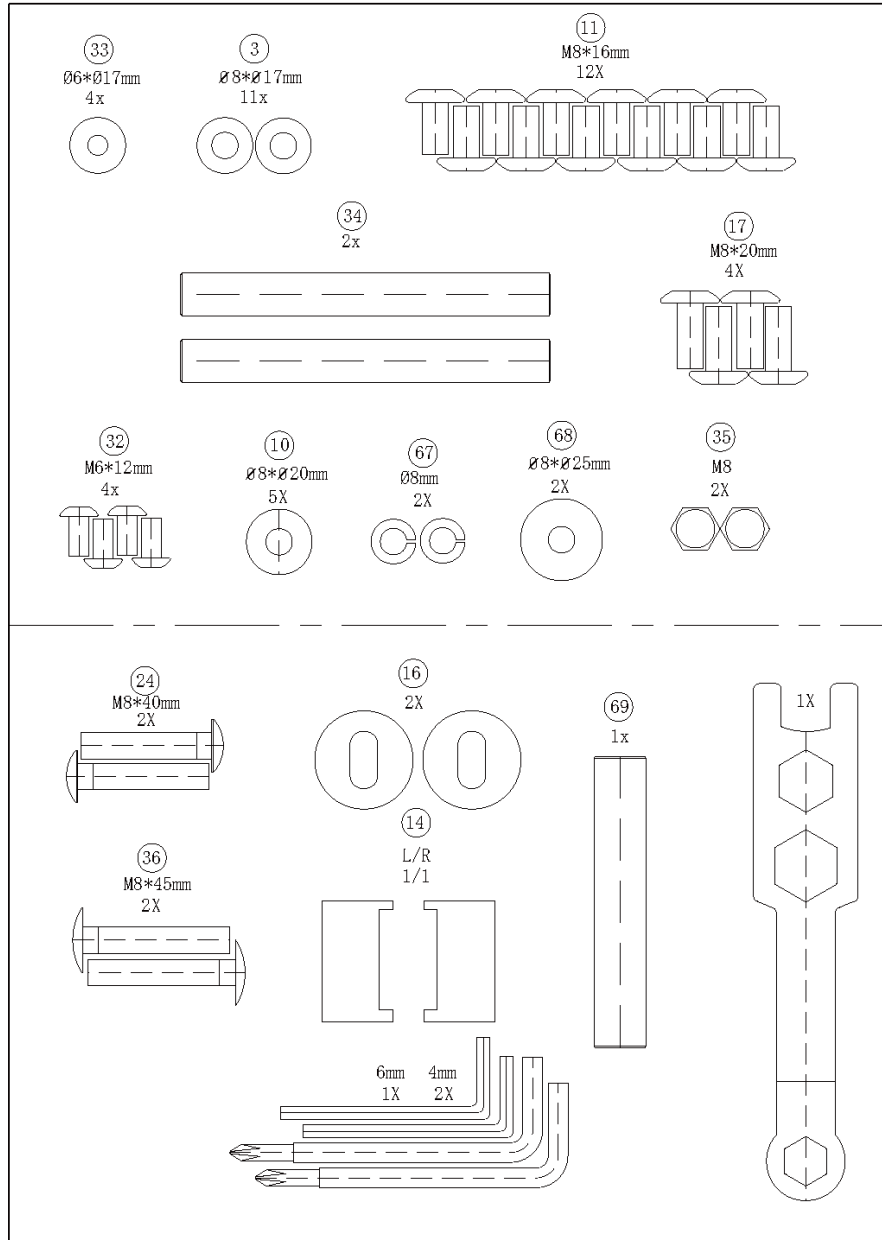
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr.	Engelskt namn	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	Hjul	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

ÖVERSIKTSDIAGRAM



SMÅDELAR



Säkerställ att du har alla smådelar innan du påbörjar monteringen.

CHECKLISTA

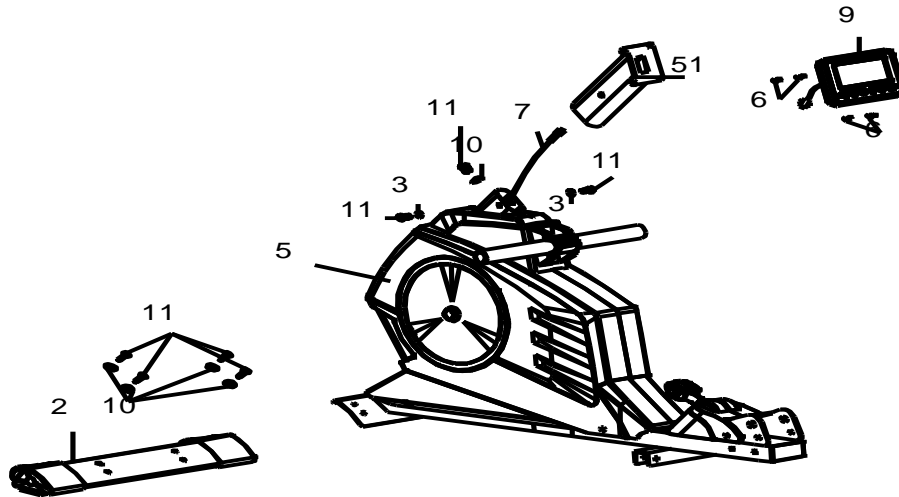


Nr	Engelskt namn	Ant.
2	Front stabilizer	1
5	Main frame	1
9	Dator	1
15	Slide rail	1
23	Seat	1
26	Rear stabilizer	1
28	Middle stabilizer	1
31	Pedal L/R	1/1
37	Pedal support tube	1

MONTERING

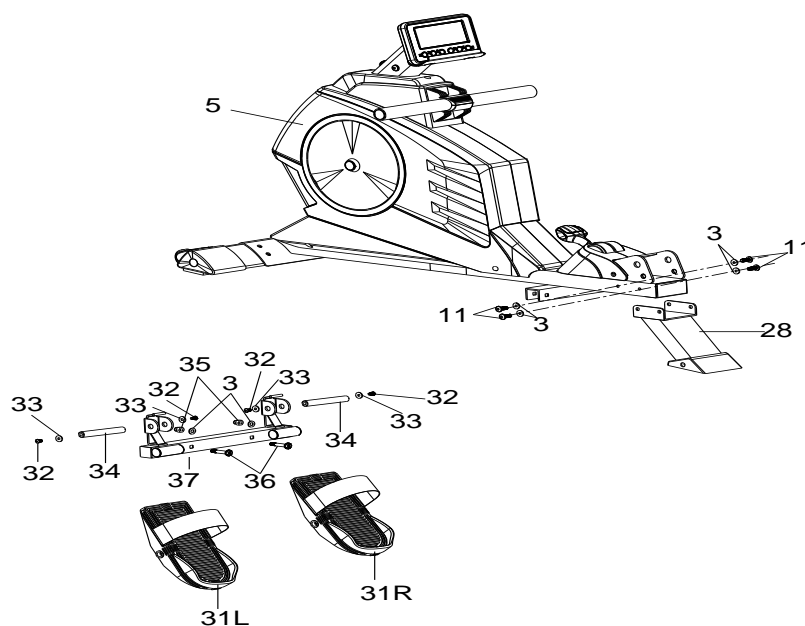
STEG 1

- För sensorkabeln (7) genom styrstången (51). För sedan in styrstången i huvudramen (5) och fäst framsidan med en uppsättning insexskruvar (11) och svängda brickor (10) och sidorna med två uppsättningar insexskruvar (11) och platta brickor (3).
- Anslut sensorkabeln (7) till datorn (9). Fäst den med fyra skruvar (6).
- Fäst den främre stabilisatorn (2) i huvudramen (5) med fyra insexskruvar (11) och fyra svängda brickor (10).



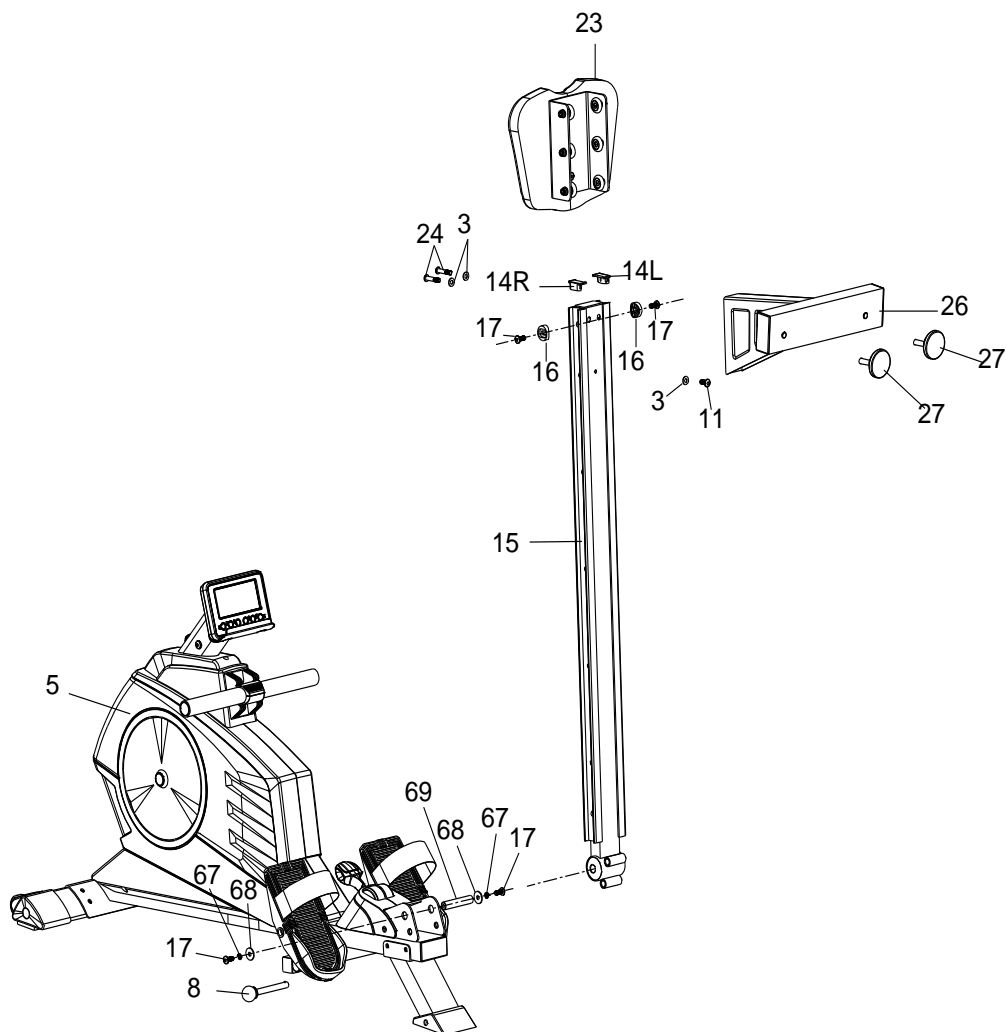
STEG 2.

- Fäst den mittersta stabilisatorn (28) i huvudramen (5) med fyra uppsättningar insexskruvar (11) och platta brickor (3).
- Montera vänster pedal (13L) på vänster pedalhållare (37). Fäst den med en pedalkåpa (34), två insexskruvar (32) och två platta brickor (33). Upprepa med höger pedal (31R)
- Montera pedälroret (37) på den nedre delen av huvudramen (5) med två skruvar (36), två platta brickor (3) och två huvmuttrar (35).



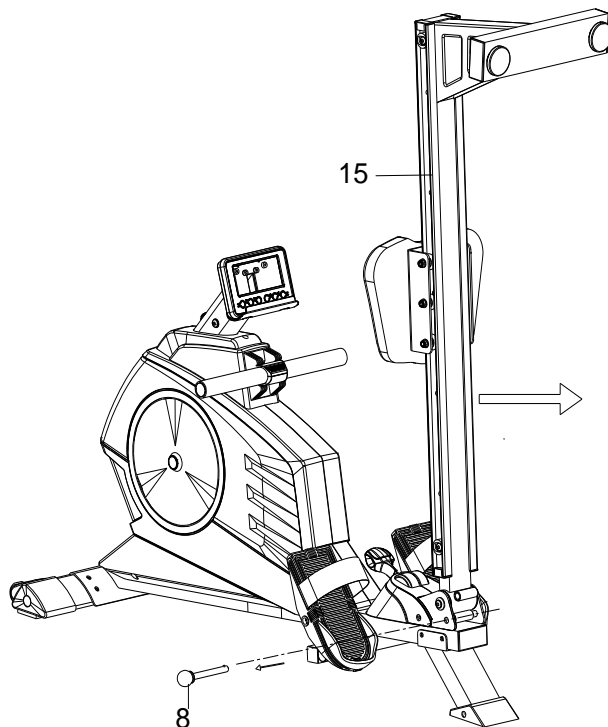
STEG 3

- Fäst glidskenan (15) i huvudramen (5) med en glidskeneaxel (69), två insexskruvar (17), två fjäderbrickor (67) och två platta brickor (68).
- Vik ihop glidskenan (15) och anslut justeringskruven (8).
- Sätt på sitsen (23) på glidskenan (15). Fäst två öljetter (16) på den bakre delen av glidskenan och fäst med två insexskruvar (17).
- Fäst ändhättorna (14L och 14R) på baksidan av glidskenan (15).
- Montera den bakre stabilisatorn (26) på baksidan av glidskenan (15) med två insexskruvar (24) och två platta brickor (3), en insexskruv (11) och en platt bricka (3).
- Montera två armar (27) på den bakre stabilisatorn (26).



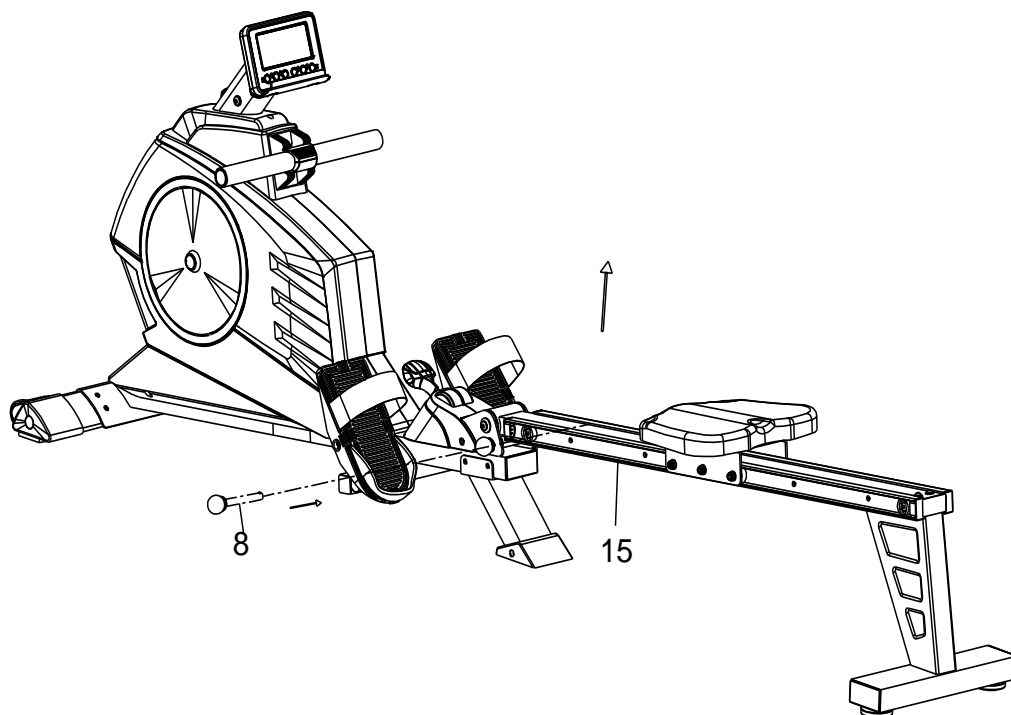
STEG 4

- Dra ut justeringskruven (8) ur huvudramen och vik ut glidskenan (15).



STEG 5

- Placera stabilisatorn på golvet och fäst justeringskruven (8) i justeringshålet.



DATOR



STRÖM PÅ

. Alla segment på skärmen aktiveras när du slår på datorn, enligt illustrationen ovan.

STRÖM AV

. Om datorn inte tar emot några signaler på fyra minuter försätts den i viloläge.

DRIFT

1. När du slår på datorn (eller håller MODE/ENTER intryckt i två sekunder) visar skärmen alla segment i en sekund och öppnar sedan SCAN-läget.
2. Så fort datorn tar emot signaler räknas värden för TMR, CNT, DST, CAL och TOTAL CNT uppåt från noll.

SKÄRMFUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
Bläddra (SCAN)	. Funktionerna roteras i följande ordning: TMR→CNT→DST→CAL→TOTAL CNT . Tryck på MODE för att välja andra funktioner när du befinner dig i SCAN-läget. . SCAN-läget visar automatiskt en ny funktion var sjätte sekund.
Tid (TMR)	. Tidtagaren räknar uppåt om du inte har ställt in en träningstid. . Om du ställer in en träningstid räknar tidtagaren ned från den förhandsinställda träningstiden. Ett larm meddelar sedan när den förhandsinställda träningstiden är slut. . Tidtagare stannar om datorn inte tar emot signaler på fyra sekunder. . Intervall 0:00–99:59
Räkning (CNT)	. Räknaren räknar uppåt från noll om du inte har ställt in ett målvärde. . Om du ställer in ett målvärde räknar räknaren ned från det förhandsinställda värdet. Ett larm meddelar sedan när du har nått målvärdet. . Intervall 0–9999
Totalräkning (TOTAL CNT)	. Totalräknaren nollställs om batteriet plockas ut ur datorn. . Intervall 0–999
Sträcka (DST)	. Sträckräknaren räknar uppåt om du inte har ställt in en målsträcka. . Om du ställer in en målsträcka räknar räknaren ned från det förhandsinställda värdet. Ett larm meddelar sedan när du har nått målvärdet. . Intervall 0.0–999.9

Kalorier (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> . Kaloriräknaren räknar uppåt från noll om du inte har ställt in ett målvärde. . Om du ställer in ett målvärde räknar räknaren ned från det förhandsinställda värdet. Ett larm meddelar sedan när du har nått målvärdet. . Intervall 0.0–999.9 . Kaloriräknaren fungerar endast som en indikation.
----------------	---

KNAPPFUNKTIONER

KNAPPAR	BESKRIVNING
UP (UPP)	<ul style="list-style-type: none"> . Tryck på denna knapp för att öka värden. Håll knappen intryckt för att öka värden snabbare. . Inställningsintervall för TMR: 0:00–99:00 (varje ökning motsvarar 1:00) . Inställningsintervall för CAL: 0.0–999.0 (varje ökning motsvarar 1.0) . Inställningsintervall för DST: 0.0–999.0 (varje ökning motsvarar 1.0)
DOWN (NED)	<ul style="list-style-type: none"> . Tryck på denna knapp för att minska värden. Håll knappen intryckt för att minska värden snabbare. . Inställningsintervall för TMR: 0:00–99:00 (varje minskning motsvarar 1:00) . Inställningsintervall för CAL: 0–9990 (varje minskning motsvarar 10) . Inställningsintervall för DST: 0:00–99:50 (varje minskning motsvarar 0.5)
MODE/ENTER (läge/enter)	<ul style="list-style-type: none"> . Bekräfta varje funktionsval genom att trycka på MODE/ENTER. I SCAN-läget trycker du på MODE/ENTER om du vill låsa aktuell funktion på skärmen. . Håll MODE/ENTER intryckt i två sekunder för att nollställa alla värden förutom TOTAL CNT.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> . I inställningsläget trycker du på RESET en gång för att nollställa aktuella funktionsvärden. . Håll RESET intryckt i två sekunder för att nollställa alla funktionsvärden.

DRIFTSPROCEDUR

Felsökning

- . Om skärmen lyser svagt ska du byta batterierna.
- . Om datorn inte tar emot signaler när du tränar på maskinen ska du försäkra dig om att kablarna är korrekt anslutna.

OBS!

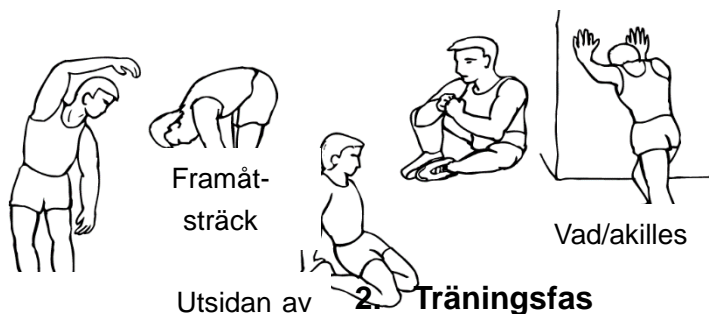
1. Skärmen stängs av om den inte tar emot signaler på fyra minuter.
2. Om datorn betar sig onormalt ska du plocka ur batterierna och sedan sätta i dem igen och försöka på nytt.

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

Flera fördelar kan erhållas genom att använda din nya träningsapparat. Du kan förbättra din kondition, tona dina muskler och tillsammans med en sund diet kommer du att kunna gå ner i vikt.

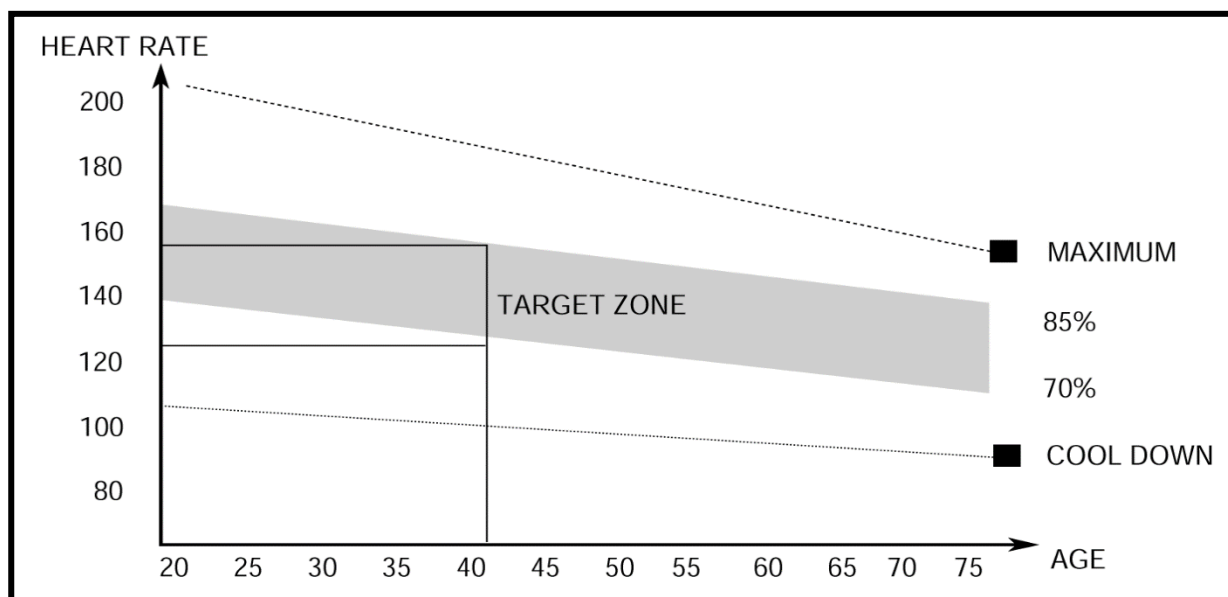
1. Uppvärmning

Den här delen av träningspasset får igång din blodcirkulation så att musklerna fungerar optimalt. Det minskar även risken för kramp och muskelskador. Det är även meningsfullt att göra några av stretchövningarna som visas nedan. Varje stretchning bör hållas i minst 30 sekunder. Stretcha försiktigt - ryck inte. Om du upplever smärta, bör du sluta omedelbart.



2. Träningsfas

Detta är den del av träningspasset som du bör lägga störst vikt på. Du kommer att känna att musklerna blir mer flexibla ju mer du använder dem. Det är viktigt att hålla ett stadigt tempo genom hela träningspasset. Intensiteten bör vara hög nog för att pulsen ska nå målzonen visas i diagrammet nedan.



Detta stadium bör vara i minst 12 minuter. De allra flesta tränar ungefär 15 till 20 minuter.

3. Nedtrappningsfas

Under den här fasen trappar musklerna och hjärt-kärl-systemet gradvis ner. Detta är en upprepning av uppvärmningsfasen, vilket betyder att du till exempel minskar tempot under de sista fem minuterna av träningspasset. Nu bör du stretcha en gång till och göra stretchningsrörelserna försiktigt, inga ryck.

Ju bättre din form blir desto längre och hårdare klarar du av att träna. Du bör träna minst tre gånger per vecka och om det är möjligt sprida ut passen över hela veckan.

MUSKELTONING

Om du vill tona musklerna med den här maskinen måste du ställa in motståndsnivån ganska högt. Detta lägger mer press på benmusklerna och leder till att du kanske inte klarar att träna lika länge som du skulle vilja. Om du även önskar förbättra din kondition måste du variera ditt träningsprogram. Du bör träna som normalt under uppvärmnings- och nedtrappningsfasen, men mot slutet av träningspasset bör du öka motståndet för att ge benen ett hårdare träningspass. Minska hastigheten för att försäkra dig om att din puls likaså följer målzonen.

VIKTMINSKNING

Prestanda är den viktigaste faktorn om du vill gå ner i vikt. Du förbränner fler kalorier ju hårdare och längre du tränar. Du följer huvudsakligen samma träningsprogram som du skulle ha gjort för att förbättra konditionen. Den enda skillnaden ligger i huvudmålet.

UNDERHÅLL

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 Mylnas 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.mylnasport.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.