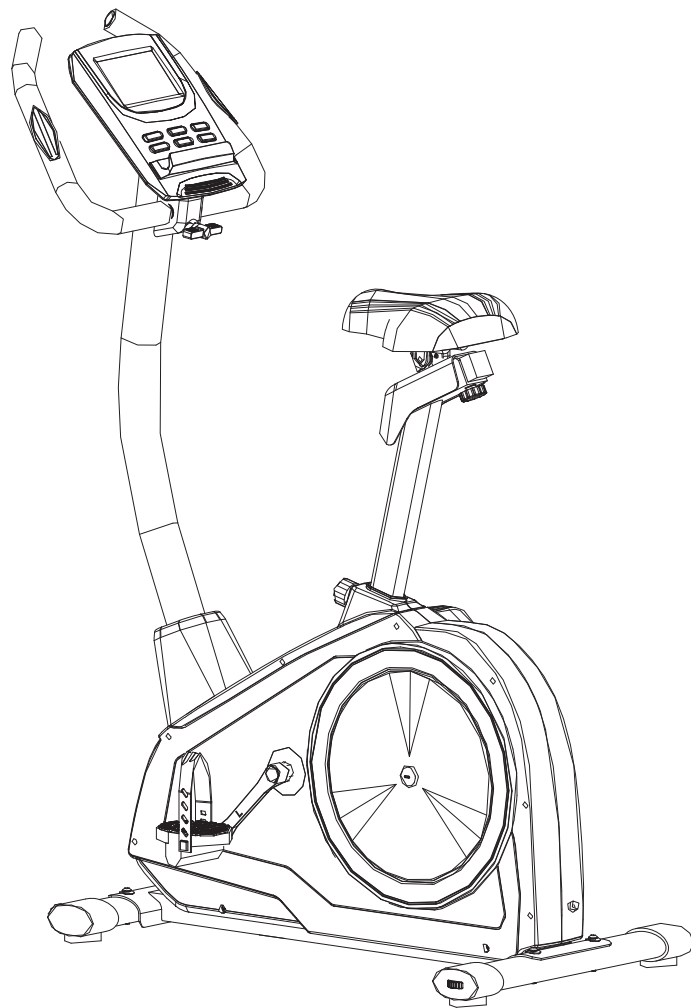


X-FIT

BRUKSANVISNING för 650 Magnetic



INNEHÅLL

Förhållningsregler	2
Checklista	3
Smådelar	4
Lista över delar	5
Översiktsdiagram	7
Montering	9
Dator	15
Träningsinstruktioner	23

FÖRHÅLLNINGSGREGLER

Läs noga igenom alla anvisningar i bruksanvisningen innan du använder denna maskin.

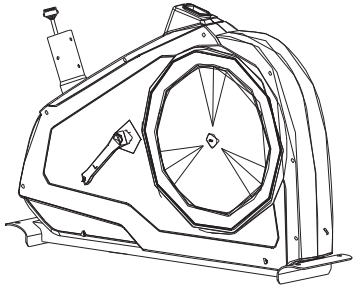
1. Barn under 12 år och husdjur får inte ha fri tillgång till maskinen.
2. Denna maskin är endast avsedd att användas av en person åt gången.
3. Om du upplever smärta eller obehag ska du genast sluta träna och påbörja avkylning. Prata med en läkare.
4. Placera maskinen på ett jämnt underlag. Maskinen ska förvaras inomhus, skyddad från fukt och damm. Maskinen får inte placeras i garage, trädgårdsskjul eller under tak på en uteplats.
5. Håll händerna borta från alla delar som är i rörelse.
6. Använd lämpliga träningskläder när du använder maskinen. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen. Använd även riktiga joggingskor.
7. Maskinen får endast användas så som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Förvara inte vassa eller skadliga föremål i närheten av maskinen medan den används.
9. Funktionshämjade bör inte använda maskinen utan översyn av kompetent personal.
10. Var noga med att alltid stretcha och värma upp innan du använder maskinen.
11. Använd inte maskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Max användarvikt för maskinen är 120 kg.

Obs: Prata med en läkare innan du inleder ett nytt träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du inte tränat regelbundet tidigare eller vet om att du har problem med hälsan.

Tillverkaren av denna maskin åtar sig inget ansvar för skador på person eller egendom till följd av att man använt denna maskin.

Spara anvisningarna för framtida bruk.

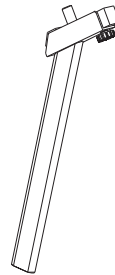
CHECKLISTA



1



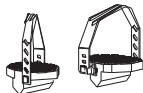
4



7



6



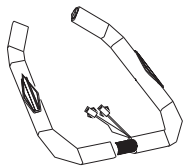
9/10



38



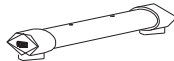
8



5



2



3



12

Nr	Beskrivning	Ant
1	Huvudram	1
4	Styrstång	1
7	Sadelstång	1
6	Dator	1
9/10	Vänster och höger pedal	1/1
38	Skydd för styrstång	1
8	Sadel	1
5	Handtag	1
2	Främre stödben	1
3	Bakre stödben	1
12	Sadelfäste	1

SMÅDELAR

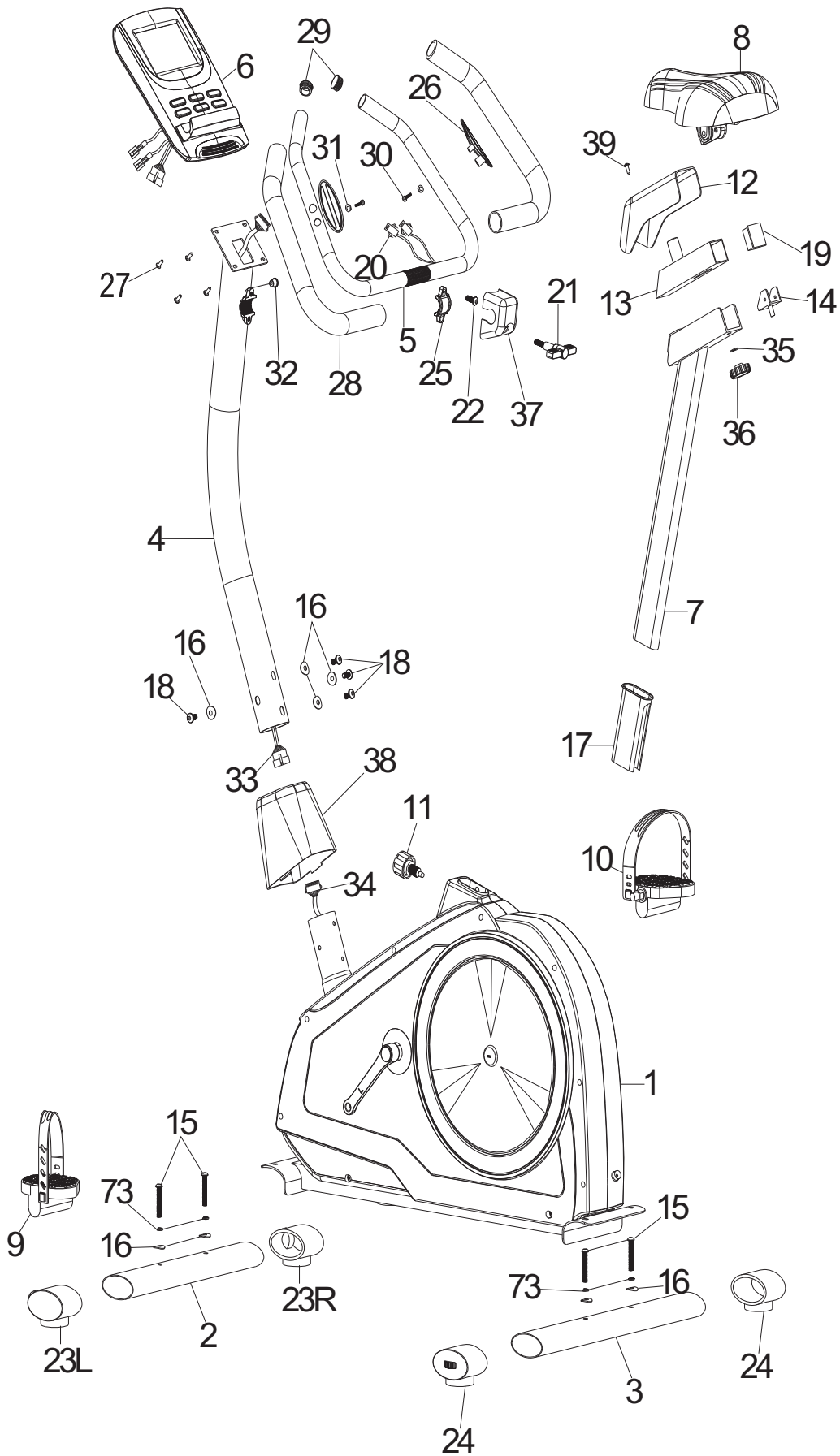
Nr	Beskrivning	Antal	
15	Insexskruv, M8*55	4	
16	Svängd bricka, ø22	8	
18	Insexskruv, M8*16	4	
21	T-skruv	1	
37	Klämkåpa	1	
11	Justeringskruv	1	
73	Fjäderbricka, ø8	4	
-	Nyckel	1	
-	Insexnyckel	1	

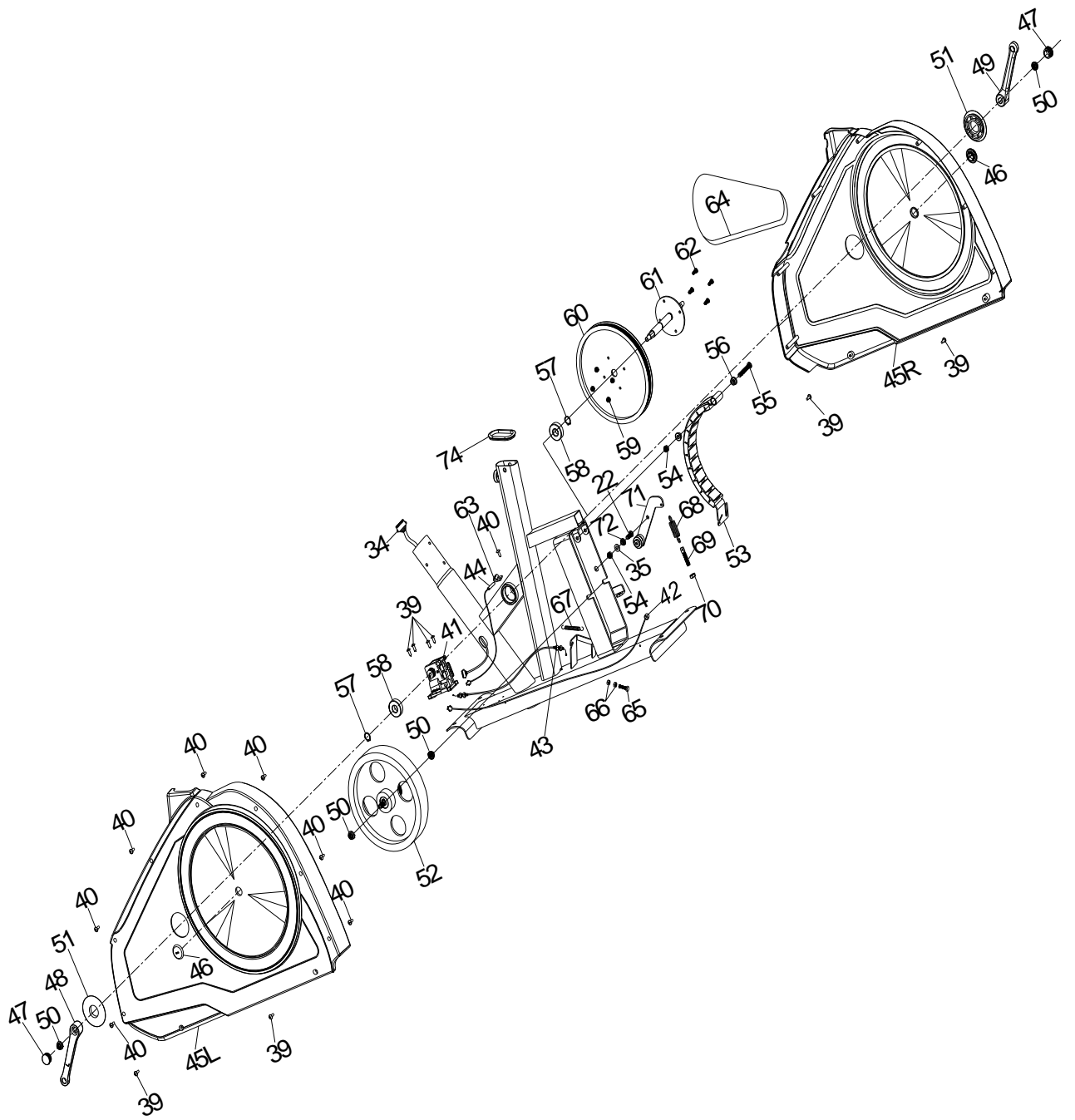
FÖRTECKNING ÖVER DELAR

Nr	Beskrivning	Ant.
1	Huvudram	1
2	Främre stabilisator	1
3	Bakre stabilisator	1
4	Styrstång	1
5	Handtag	1
6	Dator	1
7	Sadelstång	1
8	Sadel	1
9	Vänster pedal	1
10	Höger pedal	1
11	Justeringskruv	1
12	Sadelskydd	1
13	Sadelfäste	1
14	U-platta	1
15	Insexskruv, M8*55	4
16	Svängd bricka	8
17	Sadelbussning	1
18	Insexskruv, M8*16	4
19	Kvadratisk ändkåpa, 38*38	1
20	Handpulskabel	2
21	T-skruv	1
22	Insexskruv, M8*20	2
23	Ändkåpa för främre stödben (vänster/höger)	1/1
24	Ändkåpa för bakre stödben (vänster/höger)	2
25	Klämma	1
26	Handpulssensor	2
27	Skruv, M5*10	4
28	Skumgrepp	2
29	Ändkåpa, handtag	2
30	Skruv, ST4*20	2
31	Platt bricka, $\varnothing 4,2 \times \varnothing 12$	2
32	Öljett	1
33	Övre sensorledning	1
34	Nedre sensorledning	1
35	Bricka, $\varnothing 8 \times \varnothing 17$	1
36	Justeringskruv	1
37	Klämkåpa	1

Nr	Beskrivning	Ant.
38	Skydd för styrstång	1
39	Skruv	9
40	Skruv, ST5*15	8
41	Motor	1
42	Elkabel	1
43	Motorkabel	1
44	Sensorledning	1
45	Kedjeskydd (vänster/höger)	1/1
46	Ändkåpa för kedjeskydd	2
47	Ändkåpa för vevarm	2
48	Vänster vevarm	1
49	Höger vevarm	1
50	Flänsmutter	4
51	PVC-kåpa	2
52	Svänghjulsuppsättning	1
53	Magnetuppsättning	1
54	Nylonmutter, M8	2
55	Skruv, M8*55	1
56	Magnetbussning	2
57	C-klämma, ø17	2
58	Lager, 6203	2
59	Nylonmutter, M6	4
60	Remskiva	1
61	Axel, remskiva	1
62	Insexskruv, M6*15	4
63	Sensorfäste	1
64	Bälte	1
65	Sexkantskruv, M6*25	1
66	Sexkantmutter, M6	2
67	Fjäder	1
68	Fjäder	1
69	Justeringskruv	1
70	Mutter, M8	1
71	Hjul	1
72	Pulvermetall	1
73	Fjäderbricka	4
74	gummiring	1

ÖVERSIKTSDIAGRAM



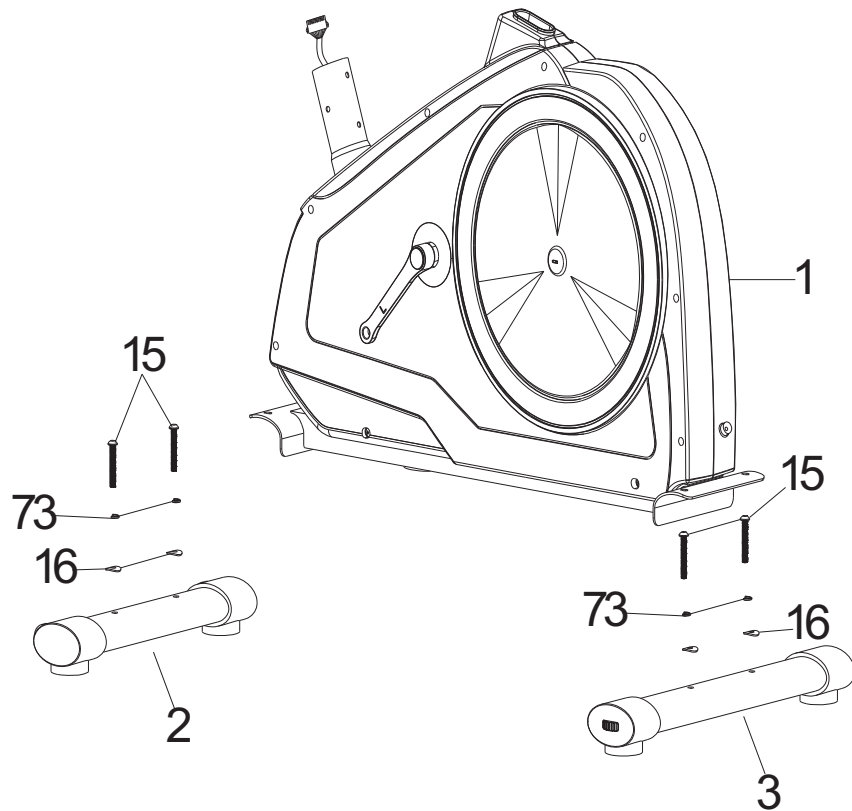


MONTERING

Steg 1:

Montera det främre stödbenet (2) på den främre delen av huvudramen (1) med två svängda brickor (16), två fjäderbrickor (73) och två insexskruvar (15).

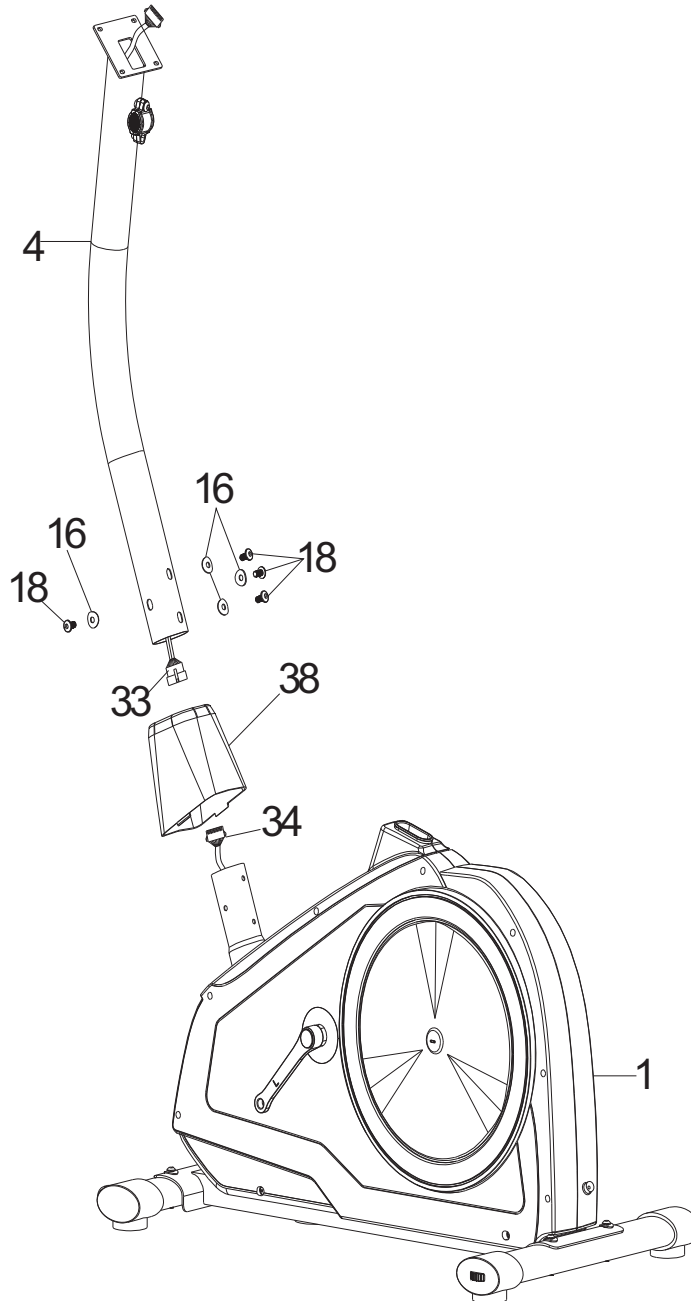
Montera det bakre stödbenet (3) på den bakre delen av huvudramen (1) med två svängda brickor (16), två fjäderbrickor (73) och två insexskruvar (15).



Steg 2:

Anslut den övre sensorledningen (33) från styrstången (4) till den nedre sensorledningen (34) genom styrkåpan (38) på styrstången (4).

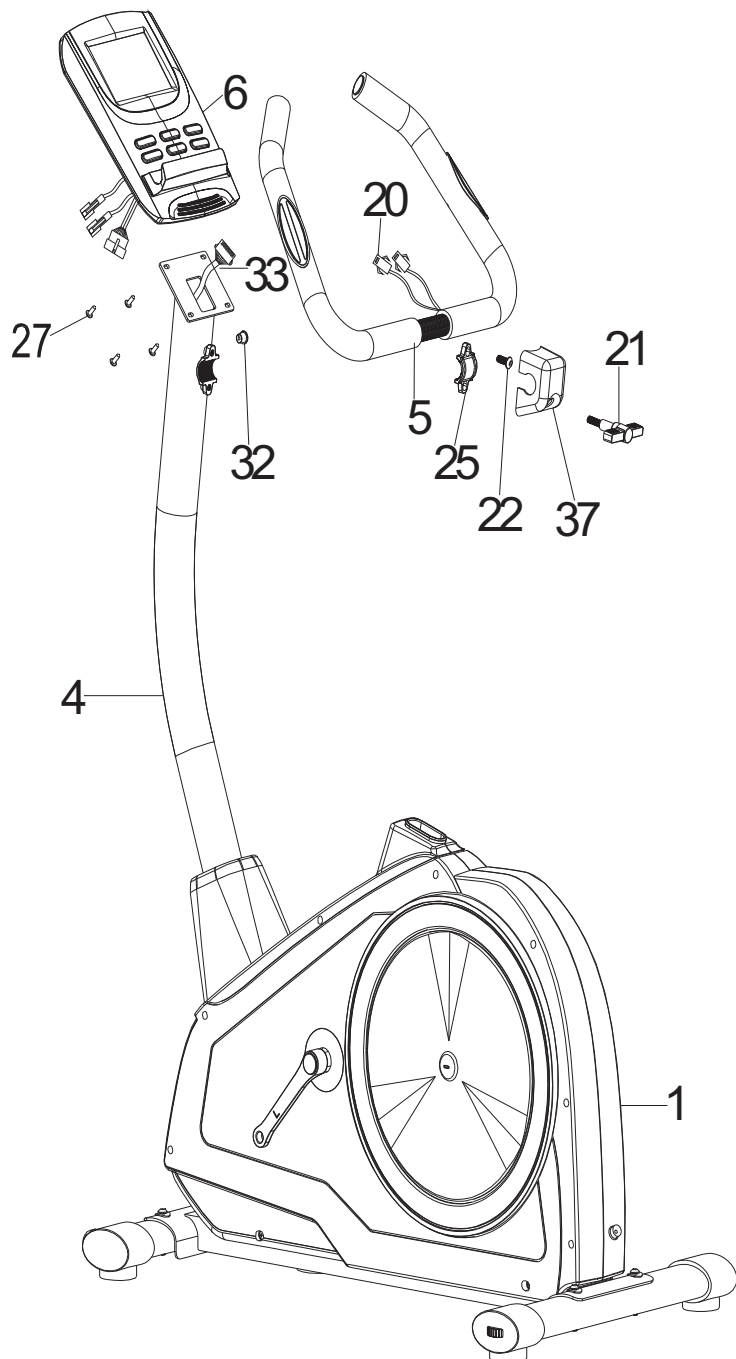
För in styrstången i huvudramen (1) och fäst den med hjälp av fyra insexskruvar (18) och fyra svängda brickor (16).



Steg:

Fäst handtaget (5) i styrstången (4) med en klämma (25), en insexskruv (22), en klämkåpa (37) och en T-skruv (21).

Anslut den övre sensorledningen (33) till sensorledningen på baksidan av datorn (6). För handpulsledningen (20) genom öljetten (32) på styrstången och dra ut den från styrstången. För in handpulsledningen (20) i pulshålet på baksidan av datorn (6). Fäst datorn i styrstången med de fyra skruvarna (27) som redan är förmonterade på datorn.

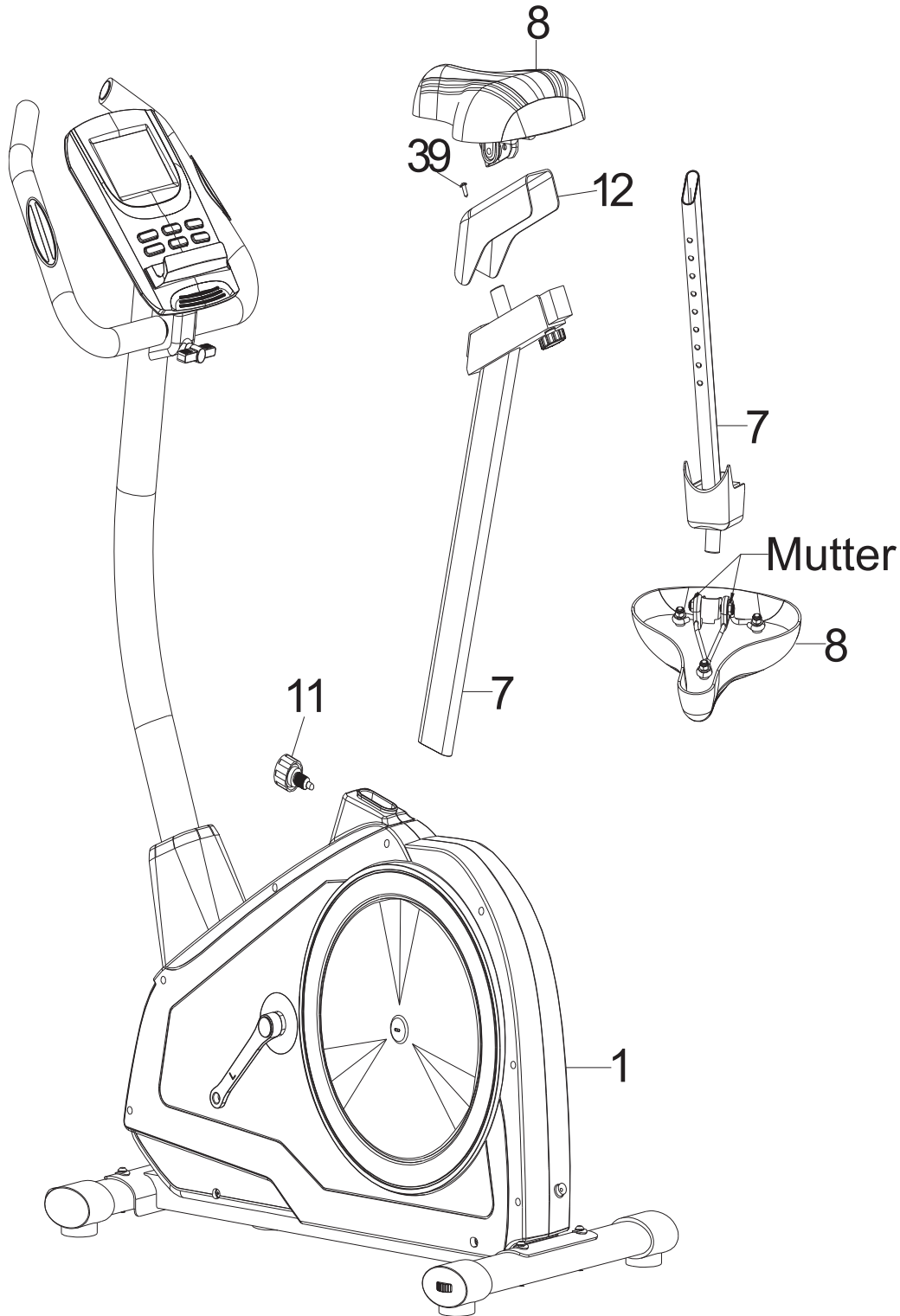


Steg 4:

Fäst sadelkåpan (12) på sadelstången (7) med en skruv (39).

Lossa de två muttrarna bak på sadeln (8) och fäst den i sadelstången genom att dra åt de två muttrarna.

För in sadelstödet i huvudramen (1) och fäst med en justeringskruv (11) som kan användas för att justera höjden på sadeln.

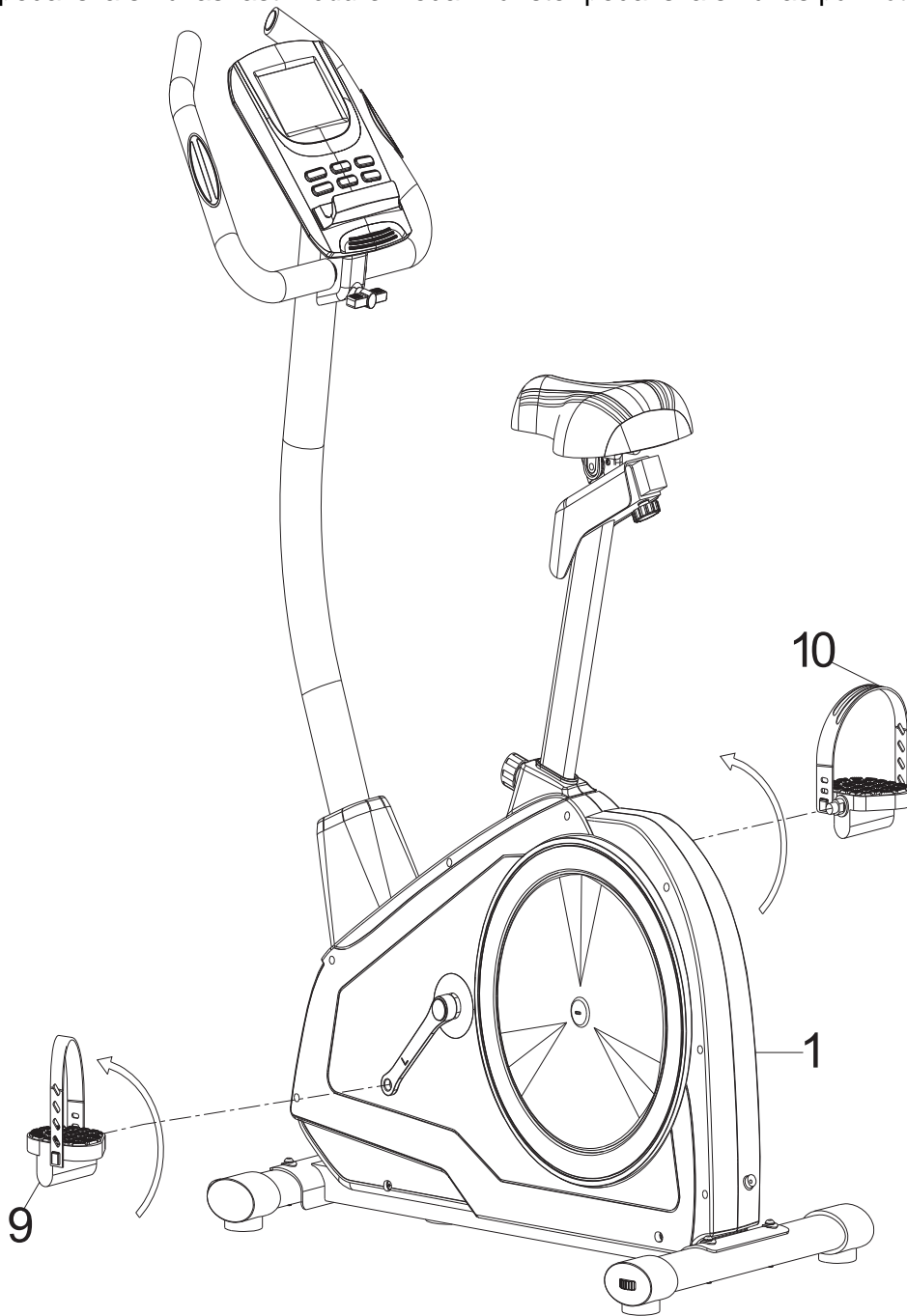


Steg 5:

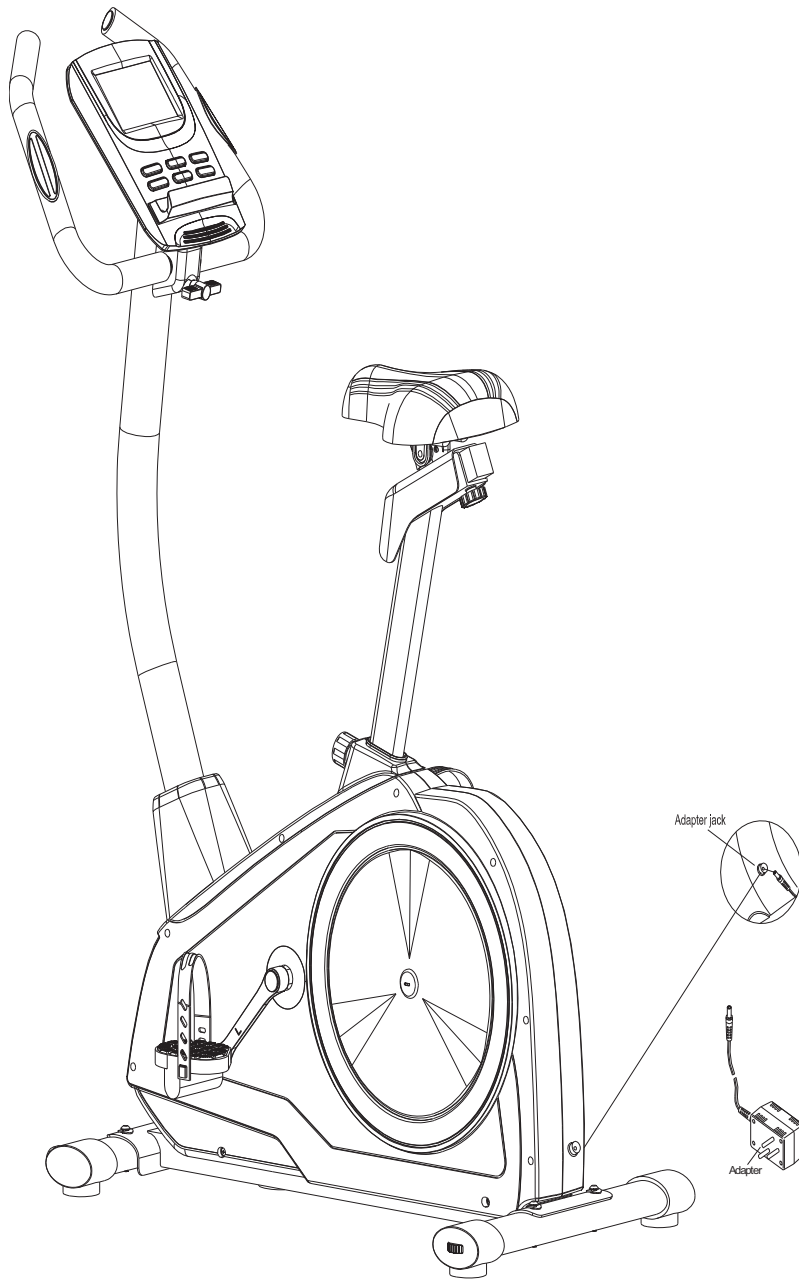
Vänster pedal (9) är märkt med L (left) och höger pedal (10) är märkt med R (right).

Anslut pedalerna till deras respektive vevarmar på huvudramen (1) Höger vevarm är på höger sida av maskinen när du sitter på den.

Obs: Höger pedal ska skruvas fast *medurs* medan vänster pedal ska skruvas på *moturs*.



Steg 6:
Anslut adaptern till huvudramen (1).



DATOR (B-31862)



INNAN DU BÖRJAR

A. Så här slår du till strömförsörjningen:

Anslut adaptorn till maskinen. Datorn avger ljud och ställer in sig på manuellt läge.

B. Programmering:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja program och tryck på ENTER för att bekräfta.

2. I manuellt läge kan du trycka på UPP- och NER-knapparna för att välja målvärden för TIME (tid), DISTANCE (distans), CALORIES

(kalorier) och PULSE (puls).

3. Tryck på START/STOPP för att börja träningspasset.

4. När du har nått ett förvalt målvärde kommer datorn att avge ljud och stanna.

5. Om du har valt flera målvärden kan du trycka på START/STOPP för att fortsätta träna tills du når nästa värde.

C. Viloläge:

Datorn försätts i viloläget om den inte tar emot några signaler från varken maskinen eller knapparna under fyra minuter. Tryck på skärmen för att starta om datorn.

FUNKTIONER

1. Time (tid): Visar hur lång tid i minuter och sekunder som träningspasset har varat, på en skala från 0:00 till 99:59. Du kan även programmera datorn att räkna ner från ett förhandsinställt värde genom att trycka på UPP- och NER-knapparna. Om du fortsätter att träna efter att nerräkningen är klar kommer datorn att avge ljudsignal och nollställas till ursprungligt förinställt värde för att berätta att passet är slut.
2. DISTANCE (distans): Visar den totala distansen du rört dig under träningspasset, på en skala från 0.0 till 999.0 km/engelsk mil.
3. RPM: Visar varv per minut.
4. SPEED (hastighet): Visar din hastighet antingen i km/h eller MPH.
5. CALORIES (kalorier): Datorn berättar ungefär hur många kalorier du har förbränt under träningspasset.
6. PULSE (puls): Datorn visar din puls i slag per minut (BPM).
7. AGE (ålder): Du kan programmera in din ålder på en skala från 10 till 99 år. Om du inte programmerar in din ålder kommer datorn att välja standardvärdet på 35 år.
8. TARGET HEART RATE/TARGET PULSE (pulsvärde): Den puls som du bör försöka hålla kallas ditt *pulsvärde*. Den mäts i slag per minut (BPM).

9. PULSE RECOVERY (återhämtning): Under START-fasen, ta tag runt handpulssensorerna eller fäst pulsbandet runt bröstkorgen och tryck på PULSE RECOVERY. En klocka räknar ner från 60 sekunder medan datorn mäter din återhämtning. Därefter får du ett betyg mellan F1.0 och F6.0.

1.0 = Fantastiskt

1.0 < F < 1.9 = Mycket bra

2.0 \leq F \leq 2.9 = Bra

3.0 \leq F \leq 3.9 = OK

4.0 \leq F \leq 5.9 = Under genomsnittet

6.0 = Dåligt

Observera: Om datorn inte känner av pulssignalen visas felmeddelandet "P" på pulsskärmen. Om datorn visar felmeddelandet "ERR" på meddelandeskärmen, tryck på PULSE RECOVERY en gång till och se till att du håller ordentligt runt handpulssensorerna eller att pulsbandet sitter som det ska.

KNAPPAR

Datorn har sex knappar och de har följande funktioner:

1. START/STOP:
 - A. Snabbstartfunktion: Låter dig starta datorn utan att först välja program. Den här funktionen erbjuder endast träning i manuellt läge. Klockan börjar automatiskt räkna upp från 0.
 - B. Tryck på denna medan du tränar för att pausa träningspasset.
 - C. Tryck på denna under pausläget för att starta träningspasset igen.
2. UPP:
 - A. Tryck på den här knappen för att öka motståndet medan du tränar.
 - B. I inställningsläget kan du trycka på den här knappen för att öka värdena för TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och AGE (ålder) utöver att du kan välja program och kön (GENDER).
3. NER:
 - A. Tryck på den här knappen för att minska motståndet medan du tränar.
 - B. I inställningsläget kan du trycka på den här knappen för att minska värdena för TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) och AGE (ålder) utöver att du kan välja program och kön (GENDER).

4. ENTER:
 - A. I inställningsläget kan du trycka på den här knappen för att bekräfta dina val.
 - B. I pausläget kan du hålla den här knappen intryckt i två sekunder för att återställa alla värden till noll eller deras standardvärden.
 - C. När du ställer in klockan trycker du på den här knappen för att bekräfta val av timme och minut.
5. BODY FAT (kroppsfett):

Tryck på den här knappen för att ange information för HEIGHT (längd), WEIGHT (vikt), GENDER (kön) och AGE (ålder) för att datorn ska kunna räkna ut din fettprocent.
6. PULSE RECOVERY (återhämtning):

Tryck på den här knappen för att aktivera återhämtningsfunktionen.

PROGRAMINTRODUKTION OCH DRIFT

Manuellt program:

P1 ett manuellt program. Användaren trycker på START/STOP för att starta träningspasset. Standard motståndsnivå är 5 men användaren kan själv justera den med hjälp av UPP- och NER-knapparna. Användaren kan även ställa in målvärden för TIME (tid), COUNT (räkna), DISTANCE (distans) och CALORIES (kalorier)

Träning med manuellt program:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja MANUAL (P1).
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
4. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
5. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för puls. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

Förinställda program: STEPS, HILL, ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, MOUNTAIN, INTERVALS, RANDOM, PLATEAU, FARTLEK, PRECIPICE PROGRAM

Program P2 till P13 är förinställda program. Här kan användaren träna med olika intensitet i olika intervall i förhållande till profilerna. Användaren kan själv välja önskat motstånd med hjälp av UPP- och NER-knapparna, utöver att träna med målvärden för TIME (tid), DISTANCE (sträcka) och CALORIES (kalorier).

Träning med förinställda program:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja ett av programmen mellan P2 och P13.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
4. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.

5. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för puls. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

Användarinställda program: USER 1 – USER 4

Program 14 till 17 är användarinställda program. Här kan användaren själv sätta upp ett program genom att ställa in TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) samt motståndsnivå i tio lika långa segmentspelare. Dessa värden och profilerna sparas därefter i datorns minne. Användaren kan även ändra intensitetsnivån i varje segmentspelare med hjälp av UPP- och NER-knapparna utan att det förändrar den nivå som har sparats i datorns minne.

Träning med användarinställda program:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja ett av programmen mellan P14 och P17.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. Den första segmentpelaren blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din personliga träningsprofil. Tryck på ENTER för att bekräfta den första pelaren. Standardvärdet är 1.
4. Andra segmentpelaren blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din personliga träningsprofil. Tryck på ENTER för att bekräfta den första pelaren.
5. Fortsätt på samma sätt tills alla pelarna har programmerats. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta in profil.
6. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
8. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
9. PULSE (puls) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för puls. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
10. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

Pulsprogram: 55 % HRC, 65 % HRC, 75 % HRC, 85 % HRC, målvärdes-HRC

Program 18 till 22 är pulsprogram och program 22 är ett målvärdesprogram.

Program 18 är 55 % av maxpuls – Målvärde = $(220 - \text{ålder}) \times 55 \%$

Program 19 är 65 % av maxpuls – Målvärde = $(220 - \text{ålder}) \times 65\%$

Program 20 är 75 % av maxpuls – Målvärde = $(220 - \text{ålder}) \times 75 \%$

Program 21 är 85 % av maxpuls – Målvärde = $(220 - \text{ålder}) \times 85 \%$

Program 22 är ett målvärdesprogram – ställ in ditt eget målvärde.

Användaren kan träna i förhållande till önskat pulsprogram genom att ställa in AGE (ålder), TIME (tid), DISTANCE (sträcka), CALORIES (kalorier) eller TARGET PULSE (målpuls). Datorn justerar motståndsnivån i förhållande till din puls. Motståndsnivån kan till exempel öka var 20:e sekund om den avkända pulsen är lägre än målvärdet. Om pulsen är högre än målvärdet minskas motståndsnivån var 20:e sekund.

Träning med pulsprogram:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja ett av programmen mellan P18 och P22.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. AGE (ålder) blinkar på skärmen om du har valt P18 till P21. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din ålder. Standardvärdet är 35.
4. I program 22 blinkar TARGET PULSE (målpuls) på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat pulsvärde på en skala från 80 till 180. Här är standardvärdet 120.
5. TIME (tid) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för tid. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
6. DISTANCE (sträcka) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för sträckan. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
7. CALORIES (kalorier) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in önskat målvärde för kalorier. Tryck därefter på ENTER för att bekräfta.
8. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

BODY FAT-program

Program 23 är ett specialprogram som har utvecklats för att räkna ut användarens fettprocent och för att erbjuda en specifik intensitetsnivå i förhållande till detta.

Datorns kalkylator designar användarens kroppstyp som en av tre möjliga:

Typ 1: Fettprocent > 27

Typ 2: $27 \geq$ Fettprocent \geq 20

Typ 3: Fettprocent < 20

Datorn visar testresultatet för fettprocent, BMI och BMR.

Användning av BODY FAT-programmet:

1. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att välja P23.
2. Tryck på ENTER för att bekräfta.
3. HEIGHT (längd) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din längd. Tryck på ENTER för att bekräfta. Här är standardvärdet 170 eller 5'07.
4. WEIGHT blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din vikt. Tryck på ENTER för att bekräfta. Standardvärdet är 70 kg eller 155 lbs.
5. GENDER (kön) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in vilket kön du har. Tryck på ENTER för att bekräfta. Här är standardvärdet 1 (man).
6. AGE (ålder) blinkar på skärmen. Tryck på UPP- och NER-knapparna för att ställa in din ålder. Tryck på ENTER för att bekräfta. Standardvärdet är 35.
7. Tryck på START/STOP för att starta uträkningen. Om felmeddelandet "E" visas på skärmen ska du kontrollera att du håller ordentligt runt handpulssensorerna eller att pulsbältet sitter som det ska. Tryck sedan på START/STOP en gång till för att starta uträkningen själv.
8. När uträkningen har slutförts visar datorn värdet för BMR, BMI och fettprocent. Datorn ger dig också en träningsprofil baserad på din kroppstyp.
9. Tryck på START/STOP för att börja träningspasset.

ANVÄNDARHANDBOK

1. Viloläge:

Datorn försätts i viloläget om den inte tar emot några signaler från varken maskinen eller knapparna under fyra minuter. Tryck på en knapp för att väcka datorn.

2. BMI (BODY MASS INDEX):

Detta är en uträkning av kroppsfett baserat på längd och vikt. Den här uträkningen gäller för vuxna människor av båda könen.

3. BMR (BASAL METABOLIC RATE). Det här värdet visar hur många kalorier din kropp behöver för att fungera. Det värdet tar inte hänsyn till aktivitet – endast den energi som krävs för att upprätthålla hjärtaktivitet, andning och normal kroppstemperatur. Kroppen mäts i vila – inte sovande – i rumstemperatur.

FELMEDDELANDEN

1. E1 (normal):

Om datorn inte tar emot signaler från motorn i mer än fyra sekunder under ett träningspass och inte heller tar emot signaler under ytterligare tre försök visar skärmen felmeddelandet "E1".

2. E1 (vid uppstart):

Motorn nollställer sig automatiskt. Om det går mer än fyra sekunder utan att datorn upptäcker några signaler stannar motorn genast och datorn visar felmeddelandet "E1". Alla andra signaler och skärmar är tomma.

3. E2:

Om ID-koden inte är fel eller minnet skadas medan datorn läser av minnet kommer datorn att visa felmeddelandet "E2" under uppstart.

4. E3:

Om datorn upptäcker ett fel på motorn visar datorn felmeddelandet "E3" ungefär fyra sekunder efter start.

TEKNISKA DATA FÖR ADAPTOR

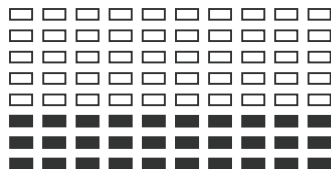
- | | |
|---|----------------------|
| 1. Tillgänglig för tillförsel: 100-240 VAC/50 Hz eller 60 Hz | Utförsel: 9 V DC/1 A |
| 2. Tillgänglig för tillförsel: 100-240 VAC /50 Hz eller 60 Hz | Utförsel: 9 V DC/1 A |

GRAFIK

Förinställda program:

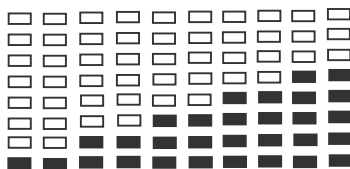
Program 1

MANUAL



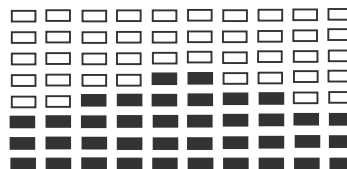
Program 2

STEPS



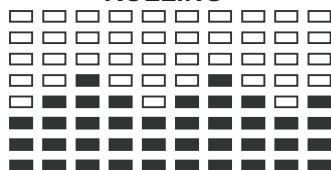
Program 3

HILL



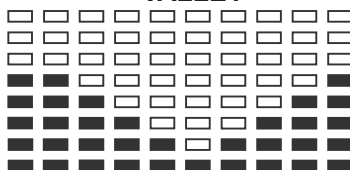
Program 4

ROLLING



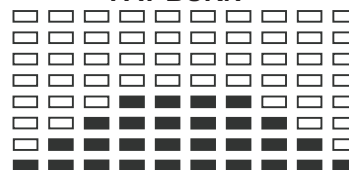
Program 5

VALLEY



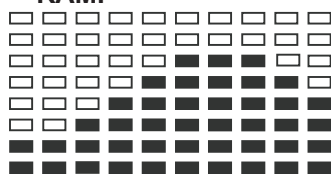
Program 6

FAT BURN



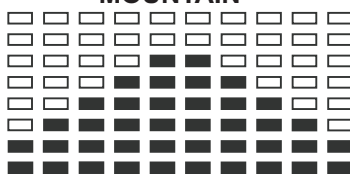
Program 7

RAMP



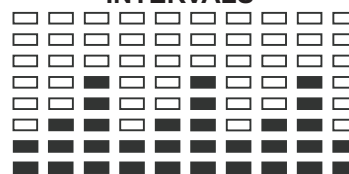
Program 8

MOUNTAIN



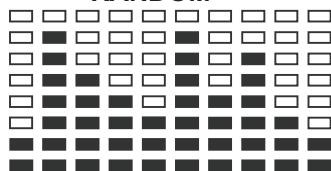
Program 9

INTERVALS



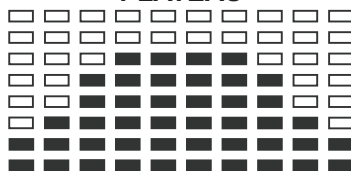
Program 10

RANDOM



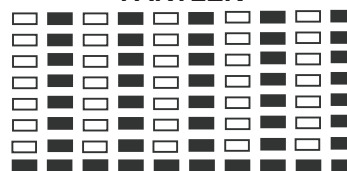
Program 11

PLATEAU



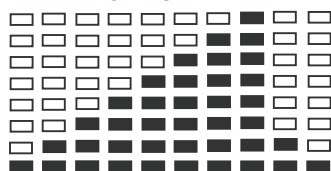
Program 12

FARTLEK



Program 13

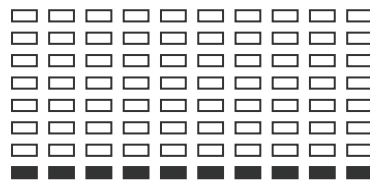
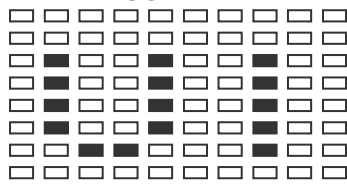
PRECIPICE



Användarinställda program

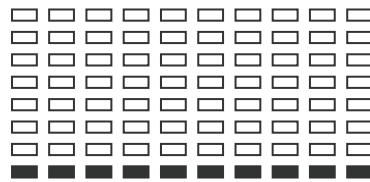
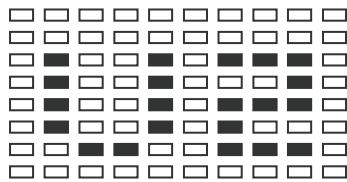
Program 14

USER 1



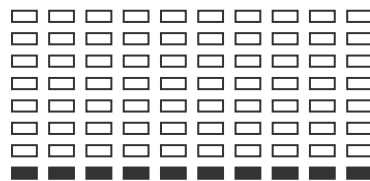
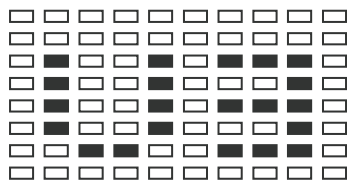
Program 15

USER 2



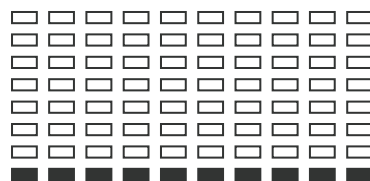
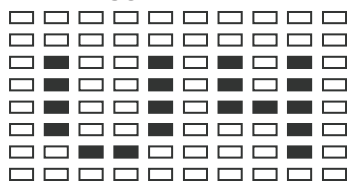
Program 16

USER 3



Program 17

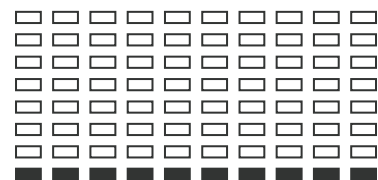
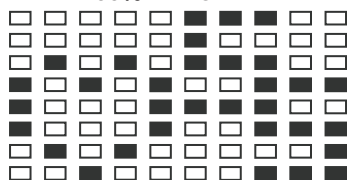
USER 4



Pulsprogram

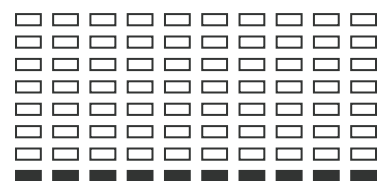
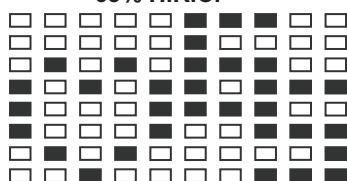
Program 18

55% H.R.C.



Program 19

65% H.R.C.



Program 20



Program 21

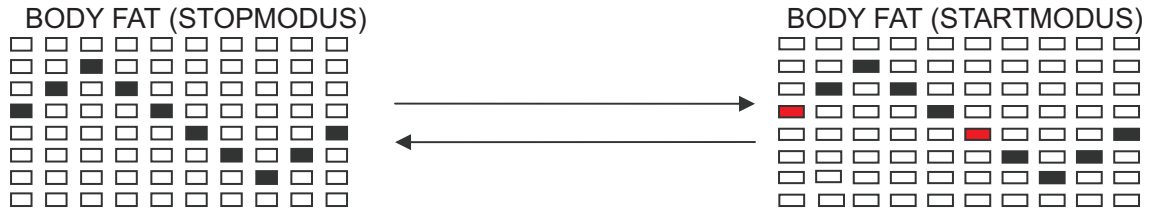


Program 22

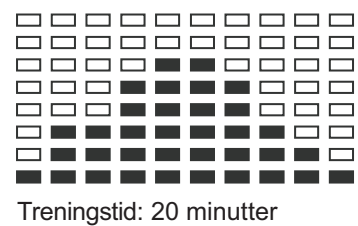
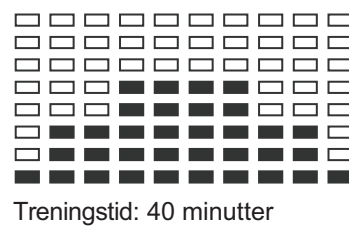
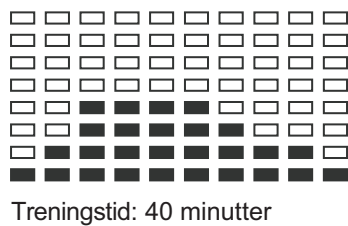
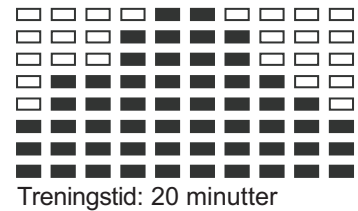
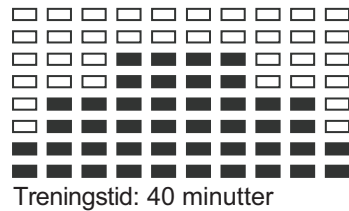
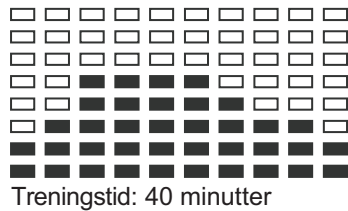


Kroppsfettsprogram

Program 23



Ett av de följande profilerna visas automatiskt efter att datorn har räknat ut din fettprocent:

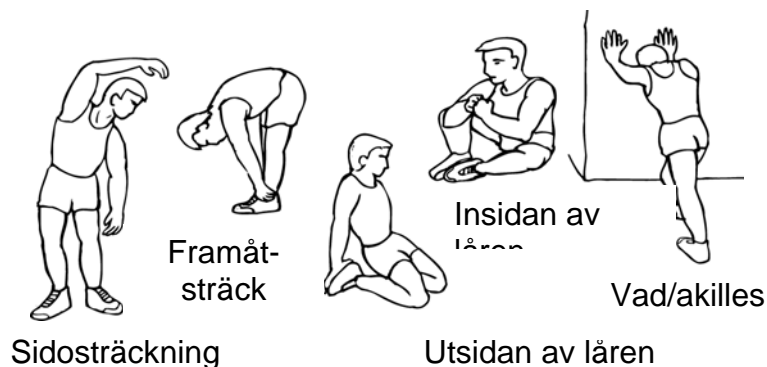


TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

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.

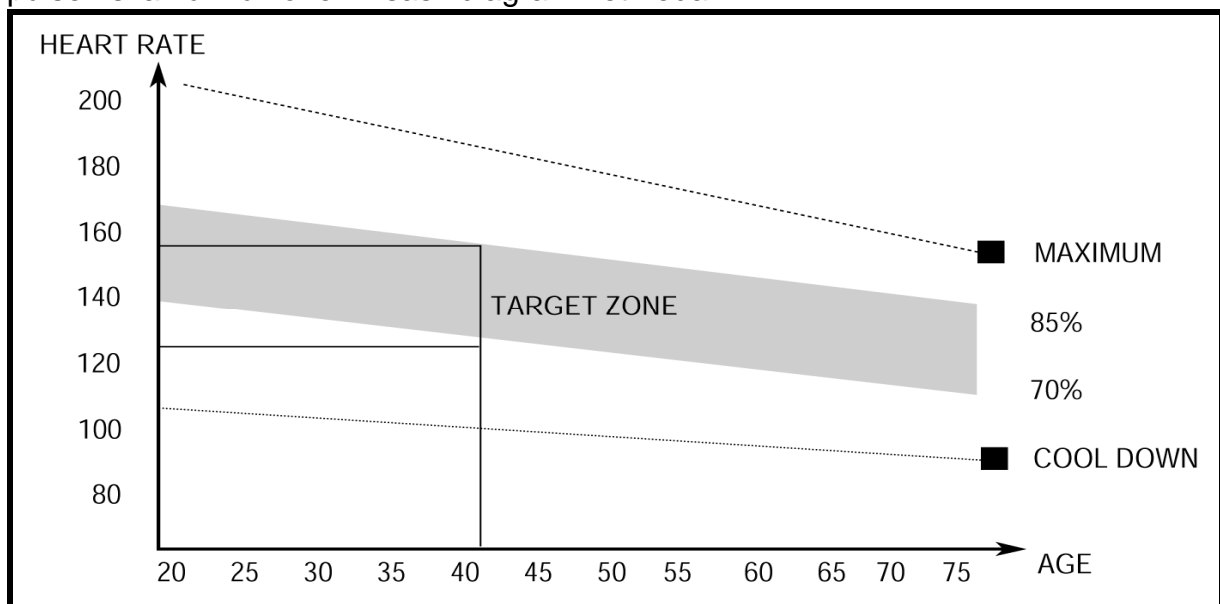
1. Uppvärmning

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.

VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mynas servicecenter. Våra konsulenter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, montering, beställning av reservdelar eller vid eventuella fel och brister.

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 – här hittar du information om produkterna och användarmanualer. På vår hemsida finns ett kontaktformulär och genom att fylla i detta kan du ge oss den information som vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.