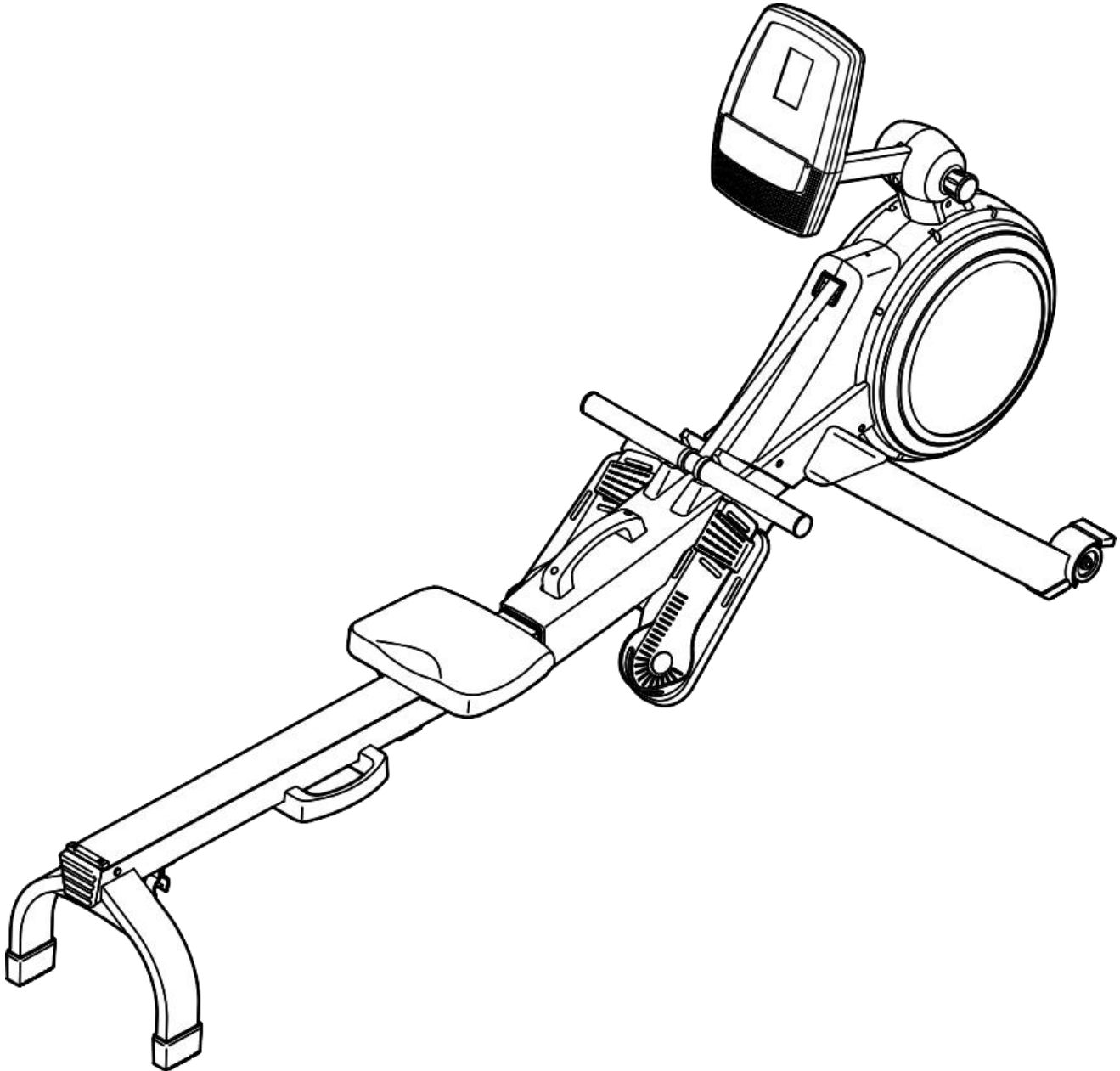


**PRO-FORM®**

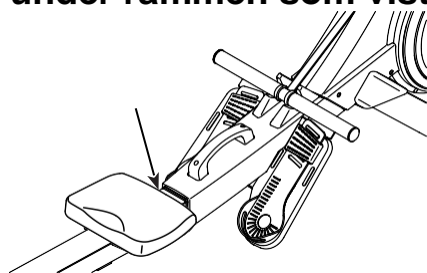
SPORT RL



# INNHold

INNHold-----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER-----	3
MONTERING-----	5
DRIFT -----	11
KONSOLL -----	14
VEDLIKEHOLD -----	19
OVERSIKTSDIAGRAM-----	22
DELELISTE-----	24
KONTAKTINFORMASJON-----	26

Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under rammen som vist på tegningen under.



Plassering av produktinformasjon og standarder

## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 115 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

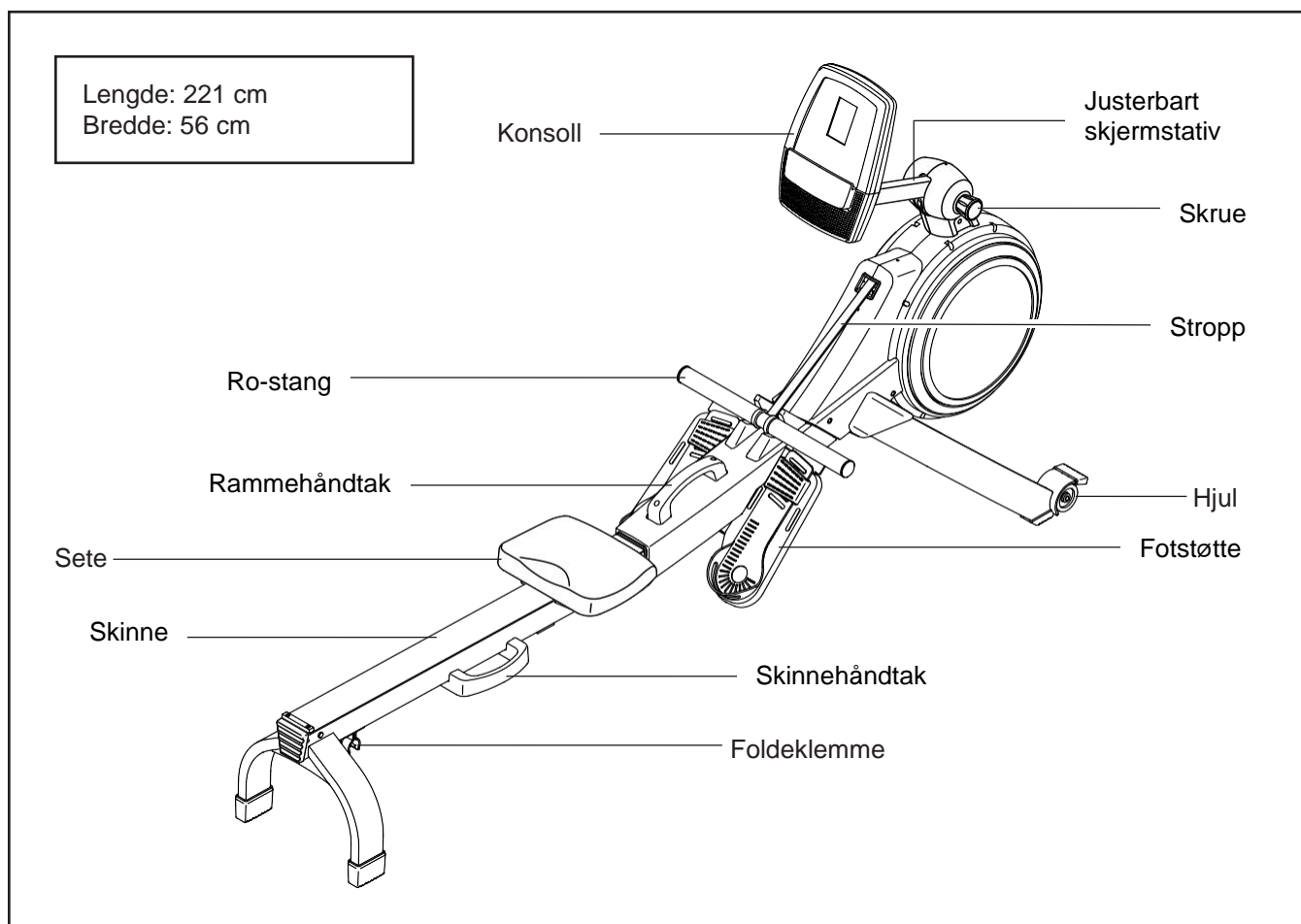
Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Hold ryggen rett når du benytter deg av apparatet.

Ikke slipp ro-stangen når mens stroppen er strukket ut av apparatet.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## Produktdeler

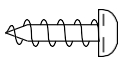


# Montering

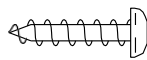
Følgende deler følger med i pakningen (engelsk):



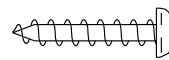
M4 x 8mm  
Screw (104)-2



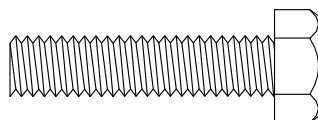
M4 x 12mm  
Screw (105)-4



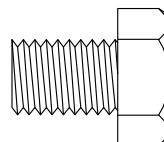
M4 x 16mm  
Screw (68)-2



M4 x 19mm  
Screw (69)-2



M8 x 35mm Screw  
(82)-4



M10 x 14mm  
Screw (61)-2

- Det kreves to personer for å montere apparatet.
- Plasser alle deler i et åpent område og fjern pakkematerialet. Ikke kast pakkematerialet før du har fullført monteringen.

- Du vil få behov for følgende verktøy:

En stjernetrekker



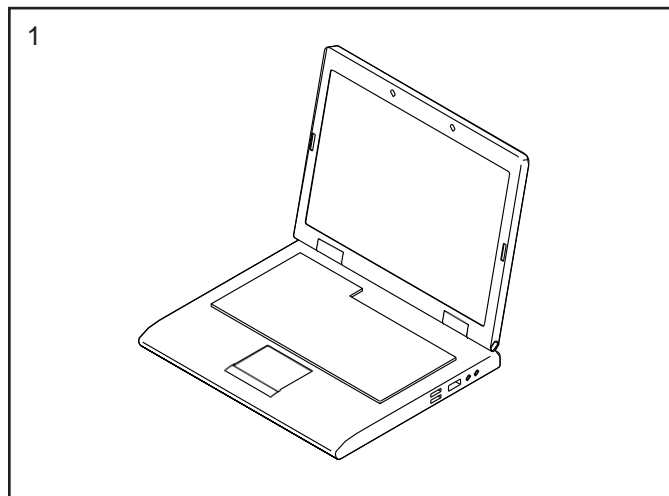
Én skiftenøkkel



Unngå å bruke elektriske verktøy da dette kan skade apparatet.

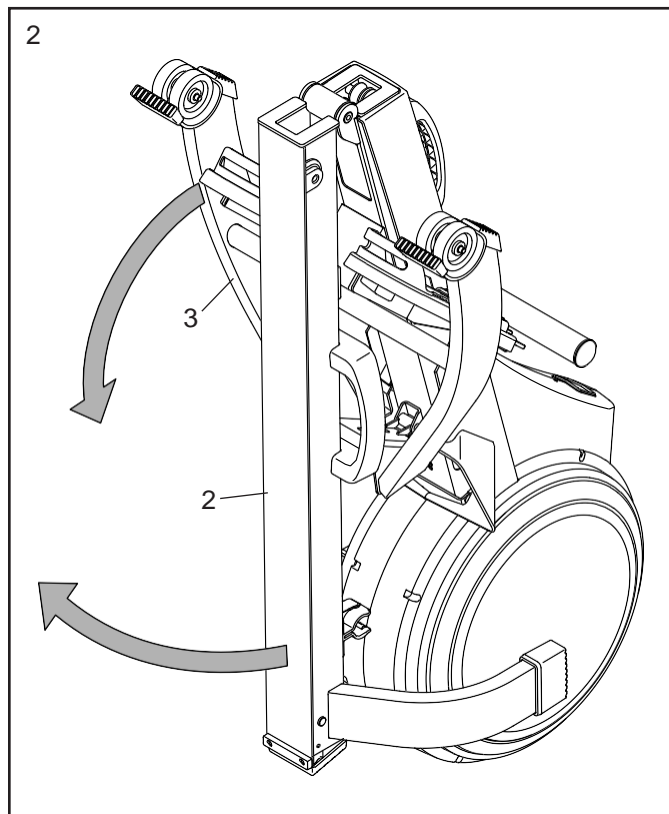
## 1. Registrer ditt produkt på [my.proform.com](http://my.proform.com)

**Dette aktiverer din garanti, sparer tid dersom du trenger å kontakte kundeservice, og gjør det enklere for Icon å tilby deg oppdateringer.**



- ## 2. Dersom du finner frakt-tuber (ikke vist) festet til apparatet, kan du fjerne og kaste disse sammen med smådelene brukt til å feste dem.

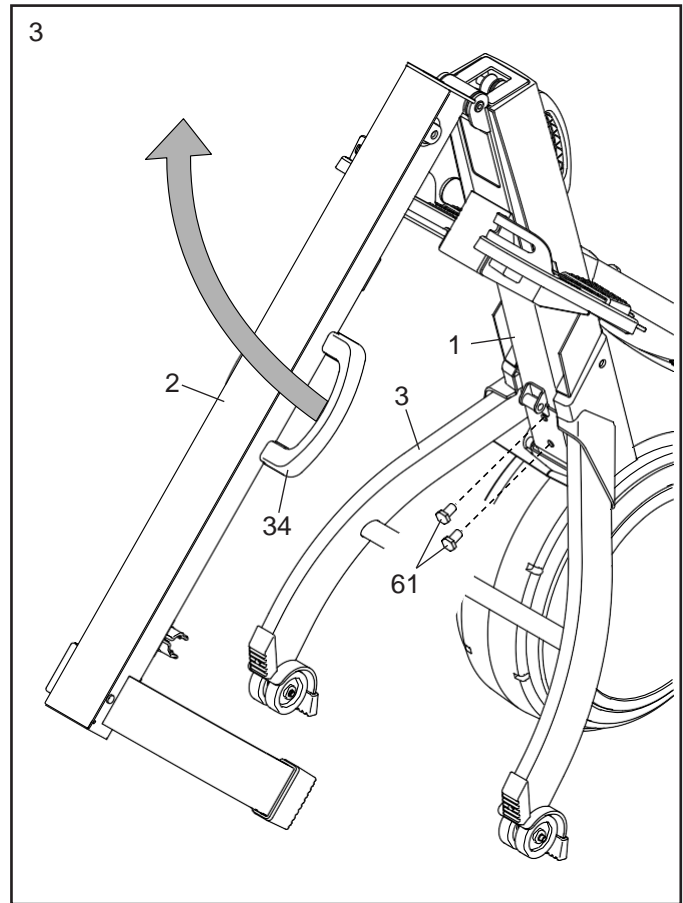
Få hjelp av en annen person til å dra skinnen (2) ut, og roter stabilisatoren (3) ned.



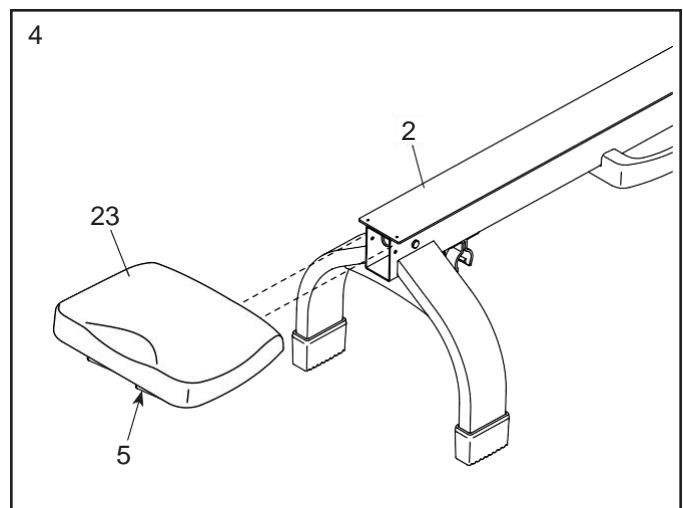
3. **Få hjelp av en annen person til å holde skinnen (2) gjennom dette steget.**

Fest stabilisatoren (3) til ramma (1) med to M10 x 14mm skruer (61).

Ta deretter tak i skinnehåndtaket (34), og dra skinnen (2) ut slik at skinnen blir stående på gulvet (se illustrasjonen i steg 4).



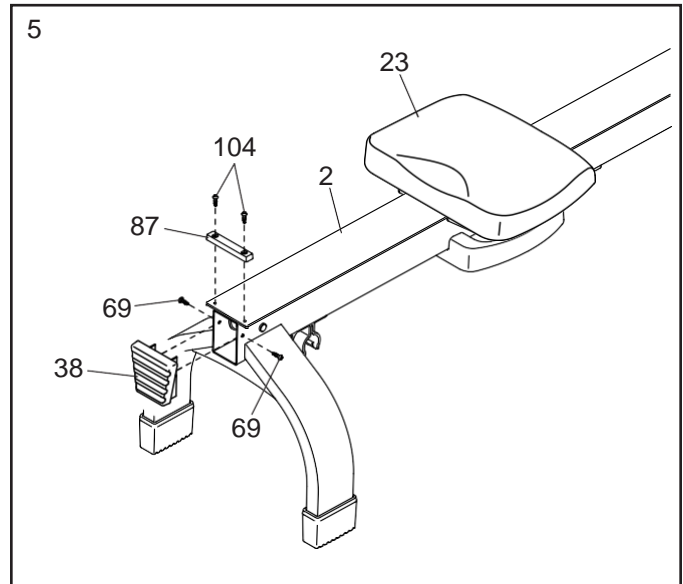
4. Posisjoner setet (23) som vist på illustrasjonen, og før setevogna (5) på skinnen (2).



5. Før setet (23) fremover til skinnens (2) frontparti.

Fest deretter en bom (87) til hver side av skinnen (2) med to M4 x 8mm skruer (104).

Fest så en skinnehette (38) til skinnen (2) med to M4 x 19mm skruer (69).

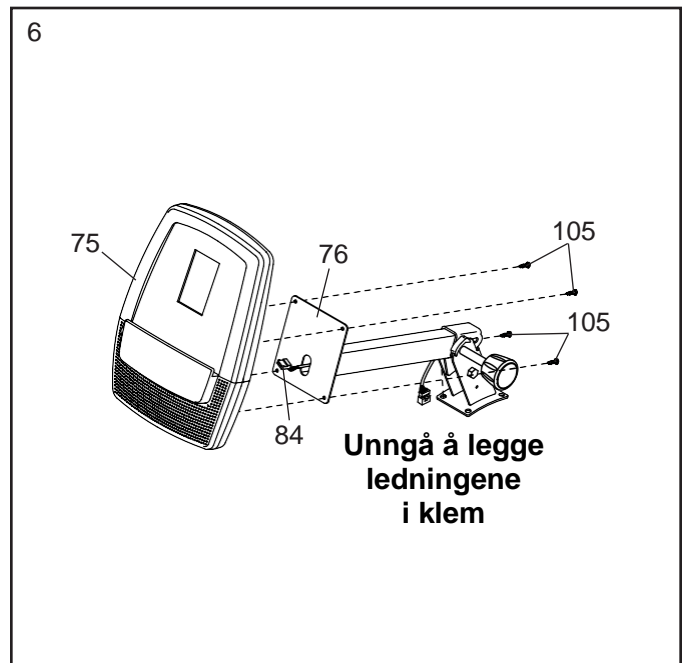


6. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (75) nær stativet (76), og koble stolpeledningen (84) til konsollet.

**Koblestykket skal enkelt klikkes på plass.** Dersom det ikke gjør dette, snu koblestykket og prøv på nytt. **Dersom koblestykket ikke kobles riktig, risikerer konsollet (75) å ta skade når du kobler til strømmen.**

Før overflødig ledningslakk inn i stativet (76) eller inn i konsollet (75).

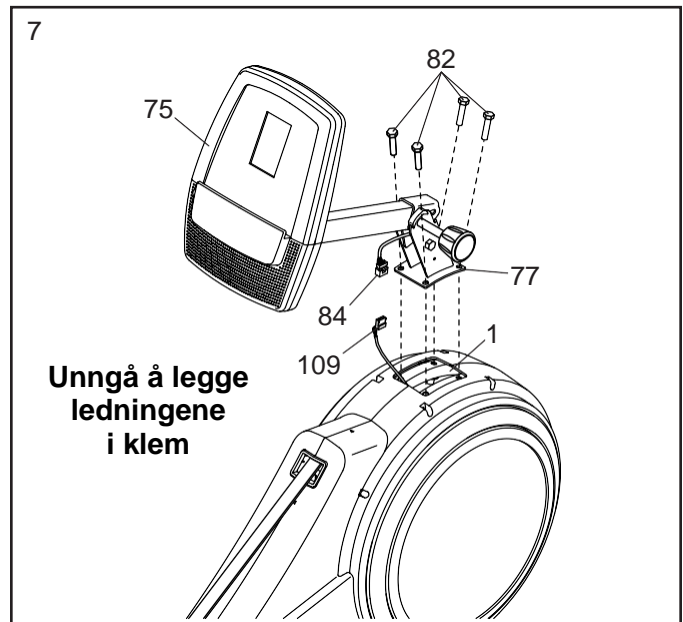
**Tips: Unngå å legge ledningene i klem.** Fest konsollet (75) til stativet (76) med fire M4 x 12mm skruer (105); **skru inn alle skruene med fingrene før du strammer dem.**





7. Få hjelp av en annen person til å holde konsollet (75) og stolpen (77) nær rammen (1). Koble så stolpeledningen (84) til hovedledningen (109). Før all ledningsslakk inn i rammen.

**Tips: Unngå å legge ledningene i klem.** Fest stolpen (77) til rammen (1) med fire M8 x 35mm skruer (82); **skru inn alle fire skruene med fingrene før du strammer dem.**

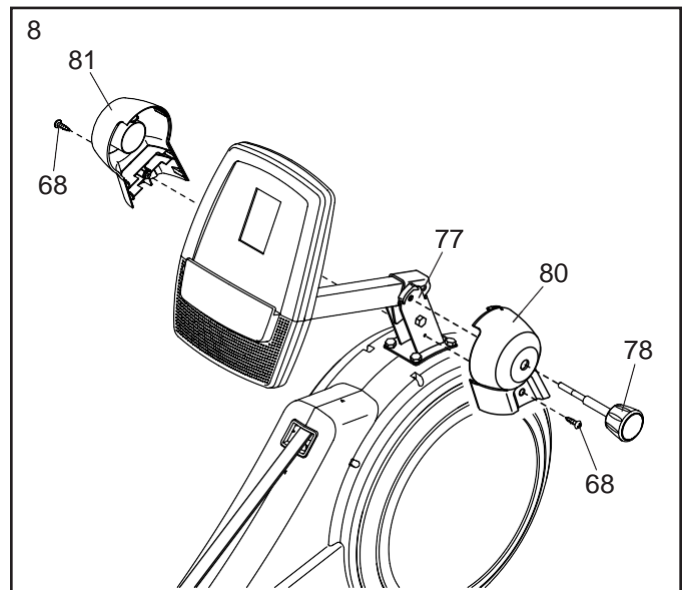


8. Løsne og fjern justeringskruen (78) fra stolpen (77).

Posisjoner deretter høyre og venstre stolpedeksler (80, 81) som vist på illustrasjonen.

Trykk høyre og venstre stolpedeksler (80, 81) sammen rundt stolpen (77), og fest dem til stolpen med to M4 x 16mm skruer (68).

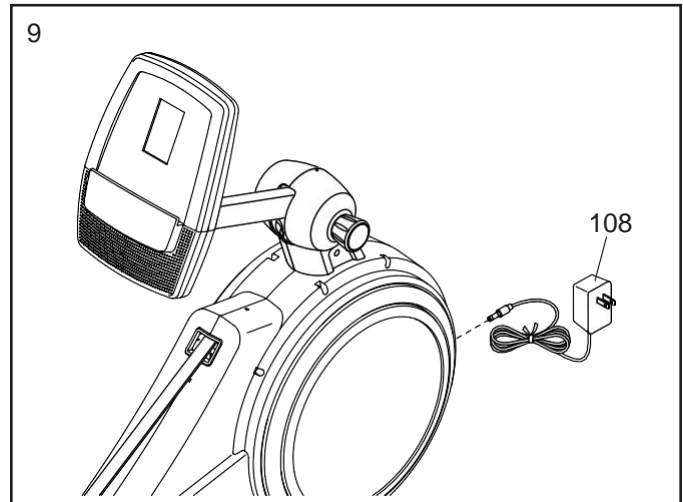
Før deretter justeringskruen (78) inn i høyre stolpedeksler (80), og stram den inn i stolpen (77).



9. **Forsikre deg om at alle deler er strammet riktig.** Ekstra deler kan være inkludert. Plasser en matte under apparatet for å beskytte underlaget.

Koble strømledningen (108) inn i mottaket fremst på apparatet.

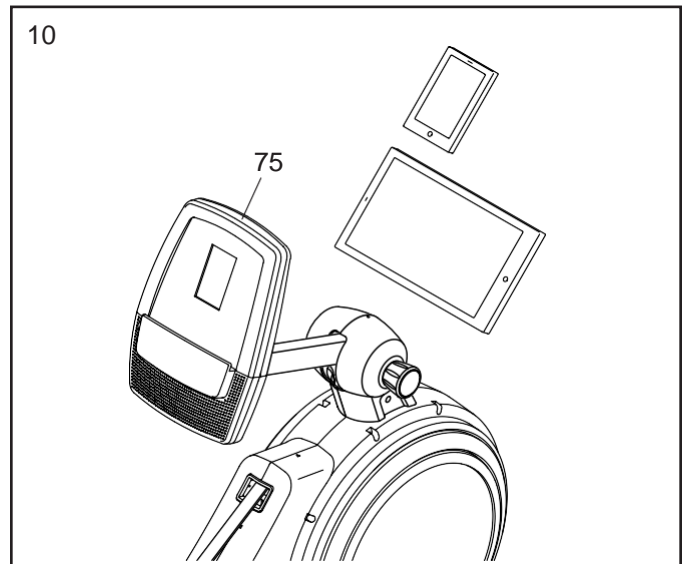
Koble deretter strømledningen til en stikkontakt (se side 12).



10. **VIKTIG: Du må aktivere konsollet (75) før du kan benytte deg av de eksklusive funksjonene.**

Trykk først hvilken som helst knapp på konsollet (75) for å skru på strømmen.

Bruk deretter smarttelefon, nettbrett eller datamaskin til å besøke [iFit.com/activate](http://iFit.com/activate). Følg deretter instruksjonene for hvordan du skal aktivere konsollet (75).

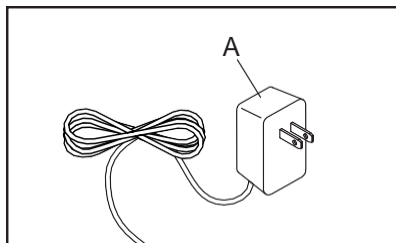


# DRIFT

## HVORDAN KOBLE TIL STRØMLEDNINGEN

**VIKTIG:** Dersom apparatet har blitt utsatt for kalde temperaturer, må det tillates litt tid til å varmes opp til romtemperatur før du kobler til strømledningen (A). Dersom dette ikke skjer, risikerer man å skade konsollet eller andre elektroniske komponenter.

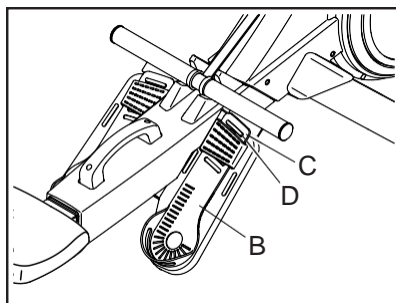
Koble strømledningen (A) inn i porten på rammen. Bruk en adapter dersom nødvendig. Koble deretter strømledningen inn i en stikkontakt.



## JUSTERING AV FOTPLATER

Sitt på setet og plasser føttene på fotplatene (B).

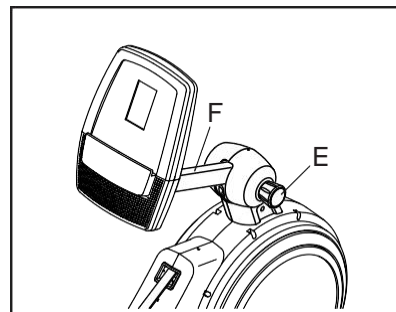
Trykk så fotplatebraketten (C), og flytt fotplata (B) til ønsket posisjon, før du slipper fotplatebraketten slik at tappene (D) låses i et av fotplatesporene. Fest deretter stroppen over foten din.



**Juster den andre fotplata på samme måte. Forsikre deg om at begge fotplatene er justert i samme posisjon.**

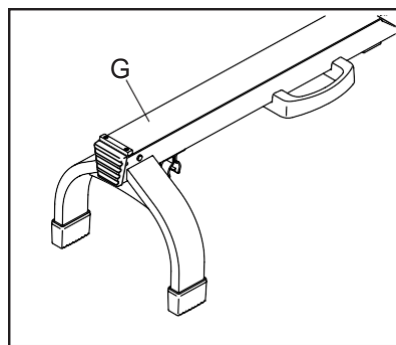
## JUSTERING AV KONSOLLVINKEL

Juster ønsket vinkel på konsollet ved å løsne skruen (E), før du hever eller senker konsollstativet (F) til ønsket posisjon, og strammer skruen. **Ikke hold eller dra i konsollet.**



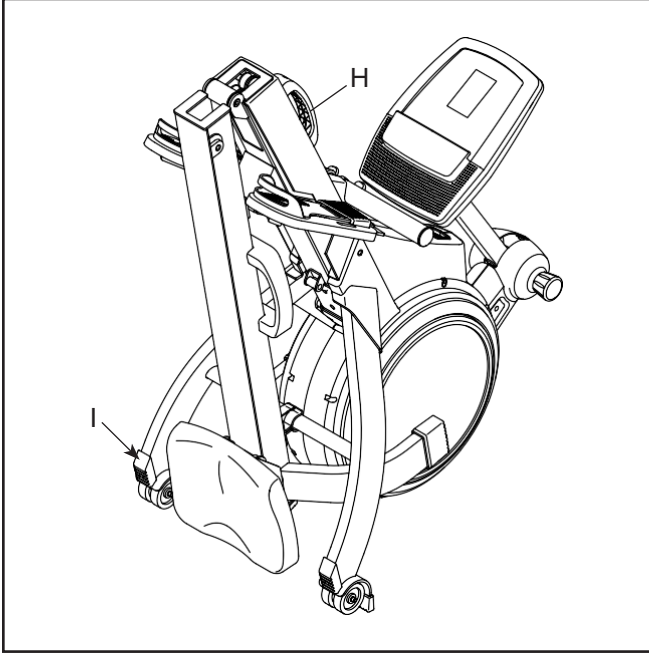
## FLYTTING AV UFOLDDET APPARAT

Stå bak apparatet og løft skinnen (G) til apparatet står på hjulene. Flytt så apparatet forsiktig til ønsket plassering, og senk skinnen ned på gulvet. **Ikke hold eller dra i konsollet når du flytter apparatet.**



## FLYTTING AV FOLDET APPARAT

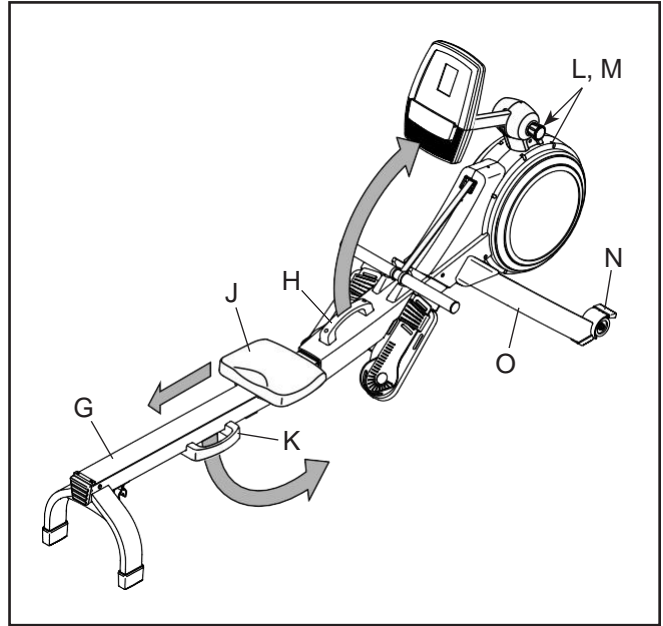
Se til høyre for hvordan du skal folde apparatet. Hold deretter rammehåndtaket (H), plasser foten din på stabilisatorfoten (I), og vipp apparatet til det står på transporthjulene. Flytt apparatet forsiktig til ønsket posisjon. **Ikke hold eller dra i konsollet når du flytter på apparatet.**



## FOLDING OG LAGRING AV APPARATET

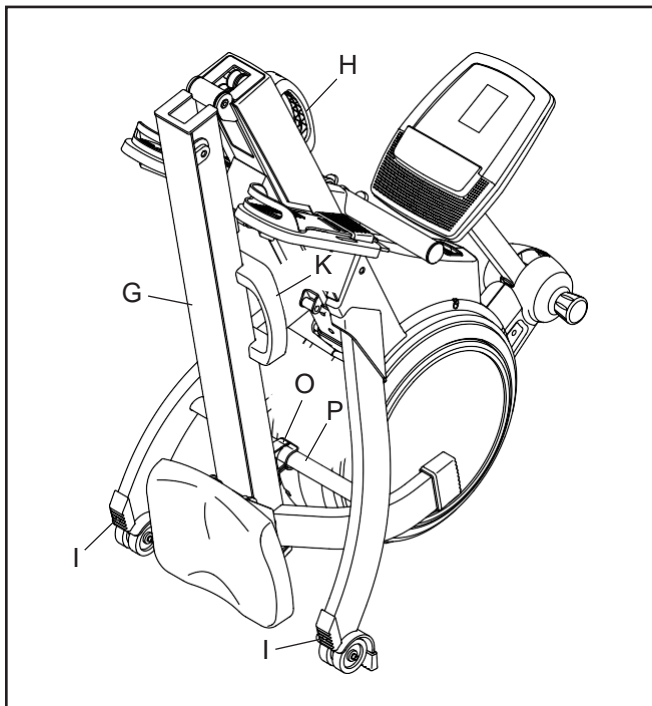
Apparatet kan lagres i foldet posisjon for å ta opp mindre rom. **Lagre apparatet et sted hvor barn ikke kan velte det.** Koble fra strømledningen når du lagrer apparatet.

Aller først fører du setet (J) tilbake til bakre del av skinnen. (G).



Deretter løfter du rammehåndtaket (H) og skinnehåndtaket (K), og vipper apparatet forover slik at det står på beskyttelsesskjoldene (L, M) og lagringsføttene (N) (Se illustrasjonen til venstre).

Dra deretter skinnehåndtaket (K) innover til foldeklemmen (O) låser stanga til stabilisatoren (P).



Fold apparatet ut igjen ved å først plassere en fot på stabilisatorfoten (I), og dra skinnehåndtaket (K) ut for å låse opp foldeklemmen (O).

Hold deretter skinnehåndtaket (K) og rammehåndtaket (H), dra skinnehåndtaket ut, og senk skinnen (G) ned på gulvet.

## HVORDAN RO PÅ APPARATET

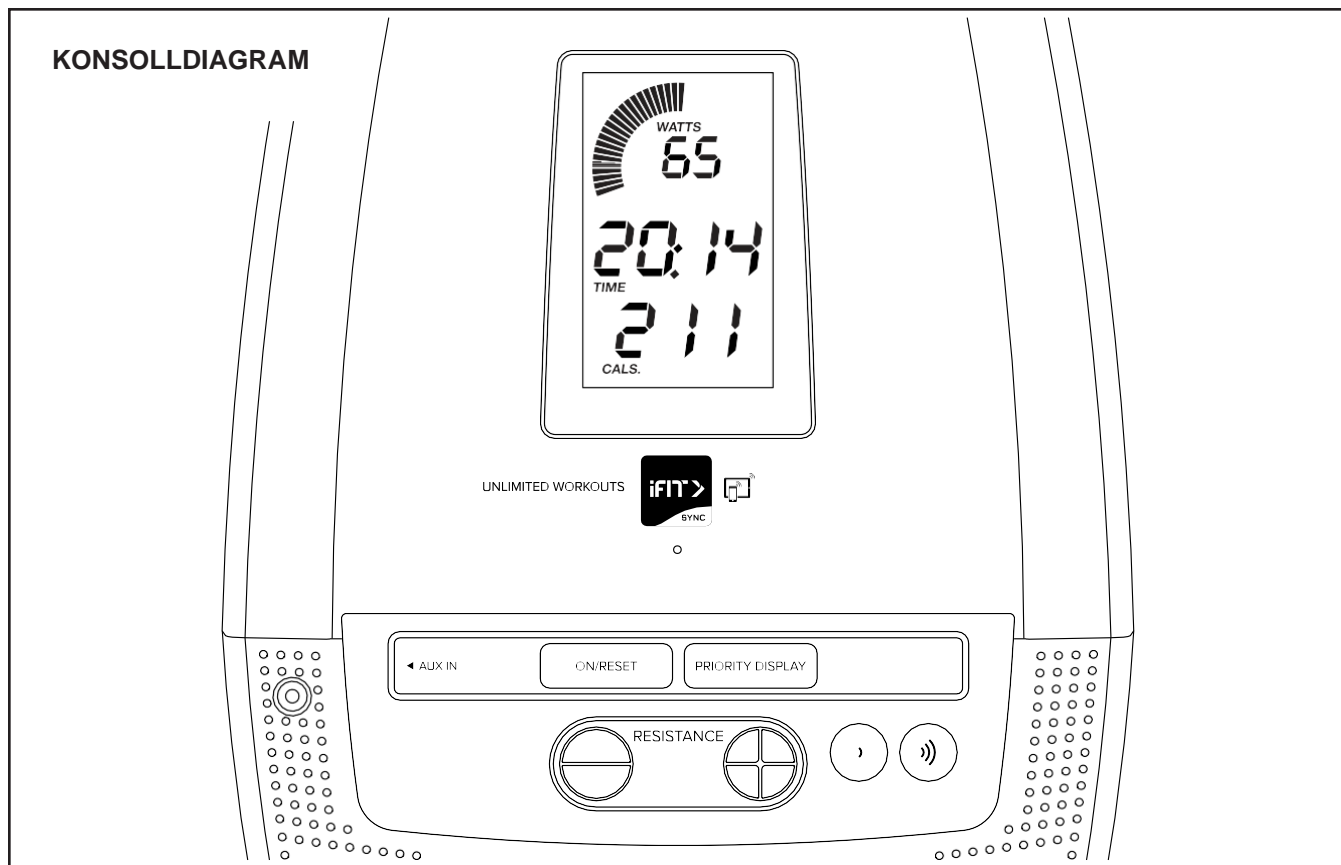
Sitt på setet, plasser føttene på fotplatene og fest stroppene over føttene dine. Hold deretter tak i ro-stanga med et overhåndsgrep.

Riktig roing består av tre faser:

1. **Første fase:** Før setet forover til knærne dine nesten berører brystet. Dra i ro-stanga til hendene dine er rett over føttene dine.
2. **Andre fase:** Skyv kroppen din bakover med bena. Len deg marginalt bakover ved hoftene (ikke midjen) og hold ryggen din rett. Mens du retter ut bena, dra ro-stanga mot brystet ditt. Pek albue utover.
3. **Tredje fase:** Bena dine skal nesten være strake. Fortsette å dra i ro-stanga til hendene dine når brystet ditt.

Etter tredje fase strekker du armene forover og drar setet forover med bena dine. Gjenta denne tre-fasers-sekvensen med jevne bevegelser. Husk å puste som normalt mens du roer – ikke hold pusten.

# KONSOLL



## KONSOLLFUNKSJONER

Det avanserte konsollet tilbyr et utvalg funksjoner utviklet for å gjøre dine treningsøkter både effektive og fornøylige.

I manuell modus kan du justere motstanden på ro-stanga ved hjelp av et knappetrykk. Mens du trener vil konsollet gi deg kontinuerlige tilbakemeldinger.

Du kan også koble din personlige musikkspiller til konsollet for å lytte til musikk eller lydbøker gjennom konsollets høyttalere.

Konsollet tilbyr også ubegrensede iFit-økter dersom du laster ned iFit-appen til ditt smartapparat, og kobler dette til konsollet.

Med iFit-appen får du tilgang på et stort og variert treningsbibliotek. Du kan også lage dine egne økter, holde oversikt over treningsresultatene dine, og få tilgang på mange andre funksjoner.

Hver iFit-økt endrer automatisk motstanden i ro-stangen mens den hjelper deg gjennom en effektiv treningsøkt.

**Manuell modus**, se side 16.

**Lydsystemet**, se side 17.

**iFit-økter**, se side 18.

**Pulsbelter**, se side 19.

**Merk:** Dersom konsollet er dekket av gjennomsiktig plastikk, kan du nå fjerne denne.

## MANUELL MODUS

### 1. Skru på konsollet.

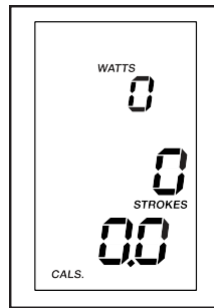
Trykk ON/RESET-knappen på konsollet eller begynn å ro.

Skjermene vil aktiveres, og konsollet vil være klart for bruk.

### 2. Velg manuell modus.

Manuell modus velges automatisk når du skrur på konsollet.

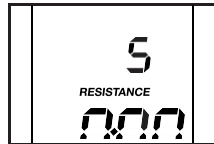
Dersom du allerede har åpnet et treningsprogram, kan du velge manuell modus ved å trykke ON/RESET-knappen. Skjermen vil nå nullstilles.



### 3. Endre motstanden dersom ønskelig.

Begynn å ro i manuell modus.

Du kan endre motstanden i ro-stanga ved å trykke RESISTANCE (+)(-).



Merk: Det vil ta et øyeblikk før motstanden blir endret til nytt nivå.

### 4. Følg med på din egen progresjon på skjermene.

Skjermene vil vise din progresjon gjennom treningsøkta:

**Calories (kalorier)**—Denne modusen viser det omtrentlige antallet kalorier du har forbrant i løpet av treningsøkta.

**Distance (distanse)**—Denne modusen viser distansen, målt i meter, som du har beveget deg i løpet av treningsøkta.

**Resistance (motstand)**—Denne modusen viser det nye motstands nivået i noen få sekunder når dette endres.

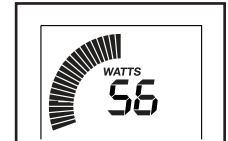
**Strokes (ro-tak)**—Denne modusen viser antall ro-tak du har fullført i løpet av treningsøkta.

**Strokes Per Minute (ro-tak pr minutt/SPM)**—Denne modusen viser antall ro-tak du fullfører pr minutt.

**Time (tid)**—Denne modusen viser hvor lang tid som har gått i treningsøkta.

**Watts**—Denne modusen viser den omtrentlige intensiteten i treningsøkta målt i watts.

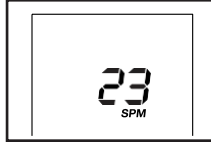
**Watts meter (Watts-måling)**—Denne modusen viser en visuell representasjon av din treningsintensitet målt i watts. Antallet segmenter vil økes eller reduseres i henhold til watt-bruken.



**Scan (Rotasjon)**—Denne modusen viser modusene WATTS, STROKES PER MINUTE, TIME, DISTANCE og STROKES på rotasjon i en gjentakende syklus.

De forskjellige verdiene vil vises på følgende skjermer:

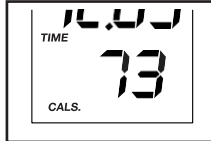
**Øvre skjerm**—Her vil du finne Watts, ro-tak pr minutt og motstand.



**Midtre skjerm**—Her vil du finne tid, distanse og ro-tak.



**Nedre skjerm**—Her vil du finne kalorier.



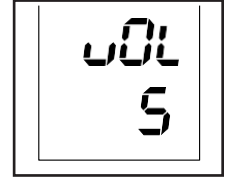
Rotasjonsmodus er valgt som standardinnstilling når du skruer på konsollet.

Ønsker du i stedet å bare se Watts, ro-tak pr minutt, tid, distanse eller ro-tak uten å rotere mellom de andre verdiene trykker du PRIORITY DISPLAY-knappen gjentatte ganger til ønsket modus vises på skjermen.

Du kan returnere til rotasjonsmodus ved å trykke PRIORITY DISPLAY gjentatte ganger til ordet SCAN vises på den midtre skjermen.

Ønsker du å nullstille skjermene, trykker du ON/RESET.

Endre volum-nivået på konsollet ved å trykke volumknappene.



## 5. Konsollet skruer seg av automatisk når du er ferdig med å trene.

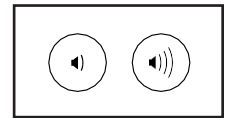
Konsollet vil gå i pausemodus dersom det ikke mottar signaler fra ro-stanga på noen sekunder.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra ro-stanga eller konsollknappene på flere minutter, vil konsollet skru seg av automatisk.

## LYDSYSTEMET

Ønsker du å spille av musikk eller lydbøker gjennom konsollets høyttalere, kan du koble din musikkspiller til konsollet via en lyd kabel (ikke inkludert). Koble lyd kablet til lydporten på konsollet. **Forsikre deg om at kablet er koblet fullstendig inn.**

Trykk deretter PLAY-knappen på din musikkspiller. Juster volume enten på konsollet eller på musikkspilleren.





## IFIT

Konsollet gir deg tilgang på et stort og variert iFit-bibliotek når du laster ned iFit-appen til ditt smartapparat og kobler det til konsollet.

Merk: Konsollet støtter Bluetooth-tilkoblinger til smartapparater via iFit-appen og til compatible pulsbelter. Andre Bluetooth-tilkoblinger støttes ikke.

### 1. Last ned og installer iFit-appen på ditt smartapparat.

Åpne App Store på ditt iOS-apparat, eller Google Play på ditt Android-apparat. Søk etter gratis-appen fra iFit, og installer den på ditt apparat. **Forsikre deg om at Bluetooth er skrudd på.**

Åpne iFit-appen og følg instruksjonene for å åpne en iFit-konto og tilpasse innstillingene.

Sett av litt tid til å utforske iFit-appen og lære mer om dens funksjoner og innstillinger.

### 2. Koble ditt pulsbelte til konsollet dersom ønskelig.

Dersom du kobler både pulsbelte og et smartapparat til konsollet, **må du koble til pulsbeltet først.** Se side 19.

### 3. Koble ditt smartapparat til konsollet.

Trykk iFIT SYNC-knappen på konsollet. Tilkoblingsnummeret vil nå vises på skjermen. Følg instruksjonene i iFit-appen for å koble ditt smartapparat til konsollet.

LED-lampa på konsollet vil bli blå når tilkoblingen er vellykket.

## 4. Velg en iFit-økt.

I iFit-appen, trykk knappene på bunnen av skjermen for å velge enten hovedmenyen eller treningsbiblioteket.

Velg en treningsøkt fra hovedmenyen eller treningsbiblioteket ved å trykke på ønsket treningsøkt på skjermen. Før fingeren over skjermen for å bla opp eller ned dersom dette er nødvendig.

Når du velger en treningsøkt vil skjermen vise en oversikt med informasjon om varighet, distanse og det omtrentlige antallet kalorier du forventer å forbrenne.

## 5. Start treningsøkten.

Trykk START WORKOUTH for å starte treningsøkten.

Under noen treningsøkter vil du bli assistert av en virtuell iFit-trener via en treningsvideo. Trykk lyd-knappen for å velge musikk, trener-stemme og volum-valg på treningsøkten.

Under noen treningsøkter vil skjermen vise et kart over treningsruta med en markør som indikerer din progresjon. Trykk knappene på skjermen for å velge ønskede kartvalg.

Dersom motstanden i inneværende segment er for høy eller lav, kan du overstyre dette manuelt ved å trykke på RESISTANCE-knappene. **VIKTIG: Når inneværende segment ender, vil motstanden automatisk justeres til det neste programmerte nivået.**

**Merk: Målverdien for kalorier, som vises i treningsoversikten, er kun et omtrentlig tall. Det faktiske antallet kalorier du forbrenner avhenger av forskjellige faktorer, som din vekt. Dersom du overstyrer motstandsnivået manuelt vil dette også påvirke din forbrenning.**

Sett treningsøkta på pause ved å slutte å ro. Gjenoppta treningsøkta ved å begynne å ro igjen.

Avslutt treningsøkta ved å trykke på skjermen for å sette økta på pause, og følg deretter instruksjonene på skjermen for hvordan du skal avslutte økta og returnere til hovedmenyen.

Når treningsøkta er over vil et treningssammendrag vises på skjermen. Dersom du ønsker kan du legge økta til din timeplan eller til dine favoritter. Trykk deretter SAVE WORKOUT for å returnere til hovedmenyen.

## **6. Koble ditt smartapparat fra konsollet.**

Koble ditt smartapparat fra konsollet ved å først velge frakoblings-alternativet i iFit-appen. Hold deretter iFIT SYNC-knappen nede til LED-lampa på konsollet blir grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger til konsollet (inkludert smartapparater og pulsbelter) vil nå kobles fra.

## **7. Konsollet skru seg av automatisk når du er ferdig med å trene.**

Konsollet vil gå i pausemodus dersom det ikke mottar signaler fra ro-stanga på noen sekunder.

Dersom konsollet ikke mottar signaler fra ro-stanga eller konsollknappene på flere minutter, vil konsollet skru seg av automatisk.

## **TILKOBLING AV PULSBELTE**

Konsollet er kompatibelt med alle Bluetooth-belter.

Koble ditt Bluetooth-belte til konsollet ved å først trykke iFIT SYNC-knappen på konsollet. Tilkoblingsnummeret vil nå vises på skjermen. LED-lampa vil blinke rødt to ganger når tilkoblingen er vellykket.

Merk: Dersom det er mer enn ett kompatibelt pulsbelte i nærheten vil konsollet kobles til det med sterkest signal.

Koble fra ditt pulsbelte ved å holde iFIT SYNC-knappen nede til LED-lampa på konsollet blir grønn.

Merk: Alle Bluetooth-tilkoblinger til konsollet (inkludert smartapparater og pulsbelter) vil nå kobles fra.

# VEDLIKEHOLD OG FEILSØK

## VEDLIKEHOLD

Regelmessig vedlikehold er viktig for optimal ytelse og for å redusere slitasje. Inspiser og stram alle deler hver gang apparatet er i bruk. Bytt ut slitte deler umiddelbart.

Rengjør apparatet med en fuktig klut og en liten mengde mild såpe. **VIKTIG: Unngå skade på konsollet – det må ikke komme i kontakt med væske eller direkte sollys.**

For best resultater bør du rengjøre skinnen, setevoanen og vognvalsene daglig.

## FEILSØK, KONSOLL

Konsollet må aktiveres. Dersom du ikke har aktivert konsollet, se steg 10 på side 11.

Dersom konsollet ikke skrur seg på, forsikre deg om at strømledningen er koblet til.

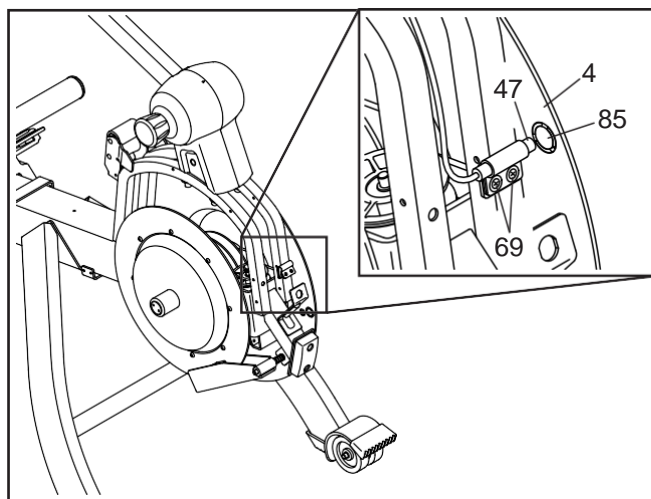
**Dersom du har behov for en ny strømledning, se siste side for kontaktinformasjon. MERK: Unngå skader på konsollet – bruk kun strømledninger som er godkjent av produsenten.**

## JUSTERING AV REED-BRYTER

Dersom konsollet ikke gir riktige tilbakemeldinger, bør du justere reed-bryteren.

**Se oversiktsdiagrammet på side 23.** Finn høyre og venstre deksler (7, 8). Fjern de fire M4 x 19mm skruene (69) og ni M4 x 16mm skruene (68) fra dekslene. Fjern så dekslene forsiktig.

Finn reed-bryteren (47). Vri venstre svinghjul (4) til en magnet (85) er justert med reed-bryteren. Løsne så de to indikerte M4 x 19mm skruene (69) marginalt, før reed-bryteren litt nærmere eller lenger unna magneten, og stram deretter skruene igjen.



Vri venstre svinghjul (4) så magneten (85) passerer reed-bryteren (47) gjentatte ganger. Gjenta dette til konsollet viser riktige tilbakemeldinger.

Fest deretter delene du fjernet tidligere.

## SJEKKLISTE, VEDLIKEHOLD

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
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

# RETNINGSLINJER

**ADVARSEL:** Før du påbegynner et nytt treningsprogram, snakk med lege. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller har eksisterende helseproblemer.

**Pulsmåleren er ikke et medisinsk verktøy. Forskjellige faktorer, inkludert bevegelsesmønster, kan gjøre utslag på nøyaktigheten i avmålingen av hjerterytmen. Pulsmåleren er kun ment å gi en generell avmåling.**

De følgende retningslinjene vil hjelpe deg å planlegge ditt treningsprogram. For mer detaljert informasjon vedrørende trening, snakk med lege.

## TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet ditt er å forbrenne kalorier eller å styrke ditt kardiovaskulære system, ligger nøkkelen til å nå dine mål i riktig treningsintensitet. Det riktige treningsintensitetsnivået kan bli funnet ved å bruke hjerterytmen din til rettledning. Dette diagrammet viser anbefalt hjerterytme for fettforbrenning og aerobic trening.

<b>165</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	♥
<b>145</b>	<b>138</b>	<b>130</b>	<b>125</b>	<b>118</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	♥
<b>125</b>	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	♥
<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	

For å finne den riktige hjerterytmen for deg, finn først din alder (eller nærmeste avrundete) på bunnen av diagrammet. Se deretter på de tre tallene over alderen din. Disse tre nummerene definerer din treningszone. De to underste tallene er anbefalt hjerterytme for fettforbrenning; det øverste nummeret er anbefalt hjerterytme for aerobic trening.

## Fettforbrenning

For effektiv fettforbrenning, må du trene i en relativt lav intensitet i en kontinuerlig periode. Under de første treningsminuttene bruker kroppen din lett tilgjengelige karbohydratkalorier til energi. Etter noen minutter, vil kroppen din begynne å bruke lagrede fettkalorier som energi. Dersom målet ditt er å forbrenne fett, justerer du farten og stigningen på tredemøllen til hjerterytmen din er nært de underste tallet i treningssonen din. For maks

fettforbrenning, juster fart og stigning i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det midterste tallet i treningssonen din.

## Aerobic trening

Dersom målet ditt er å styrke det kardiovaskulære systemet, må du sette treningsnivået ditt på "aerobic". Aerobic trening er aktivitet som krever store mengder av oksygen for utvidete tidsperioder. Dette øker kravet til at hjertet pumper blod ut til musklene, og til at lungene tilfører surstoff til blodet. For aerobic trening, justerer du farten og stigningen i tredemøllen til hjerterytmen din er nær det høyeste nummeret i treningssonen din.

## RETNINGSLINJER FOR TRENING

**Oppvarming:** Begynn hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med lett trening og tøying. En riktig oppvarming øker kropps-temperaturen din, hjerterytmen din og sirkulasjonen i forberedelse til treningen.

**Trening etter treningssonen:** Når du er ferdig med oppvarmingen øker du treningsintensiteten til pulsen din er i treningssonen din i 20-60 minutter. (Under de første ukene i treningsprogrammet ditt, må du ikke holde pulsen din i treningssonen din i lenger enn 20 minutter). Pust jevnt og dypt mens du trener—hold aldri pusten.

**Nedtrapping:** Avslutt hver treningsøkt med fem til ti minutter med tøying for å kjøle ned. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene dine og hjelpe til med å motvirke problemer som kan komme etter trening.

## TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen din, bør du gjennomføre minst tre treningsøkter i uka, med minst én hviledag mellom hver treningsøkt. Etter noen måneder kan du gjennomføre opptil fem treningsøkter i uka dersom det er ønskelig. Nøkkelen til å suksess ligger i å gjøre trening til en vanlig og fornøylig del av hverdagen din.

# FORSLAG TIL TØYING

Bildene til høyre viser korrekt form for tøying. Beveg deg sakte mens du tøyer – ikke i rykk og napp.

## 1. Strekk deg etter tærne dine.

Stå med en liten knekk i knærne, og bøy deg sakte fremover fra hoftene. Slapp av i ryggen og skuldrene mens du strekker deg så nære tærne dine som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker hasesener, bak på knærne og rygg.

## 2. Hasesene

Sitt med et ben strukket utover, mens sålen på det andre benet er trukket mot deg og hviler mot innsiden av låret til det utstrekte benet. Strekk deg etter tærne dine så langt som du kan. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker hasesener, nedre del av ryggen og lysken.

## 3. Achillesene og legg

Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen.

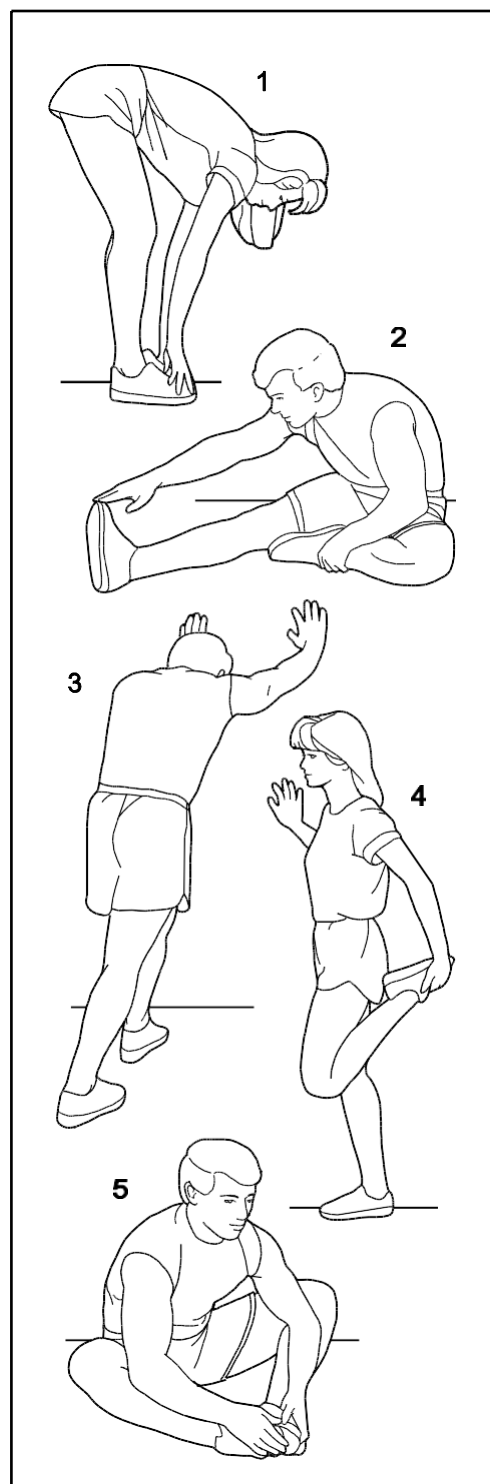
Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillesener, ankler og legger.

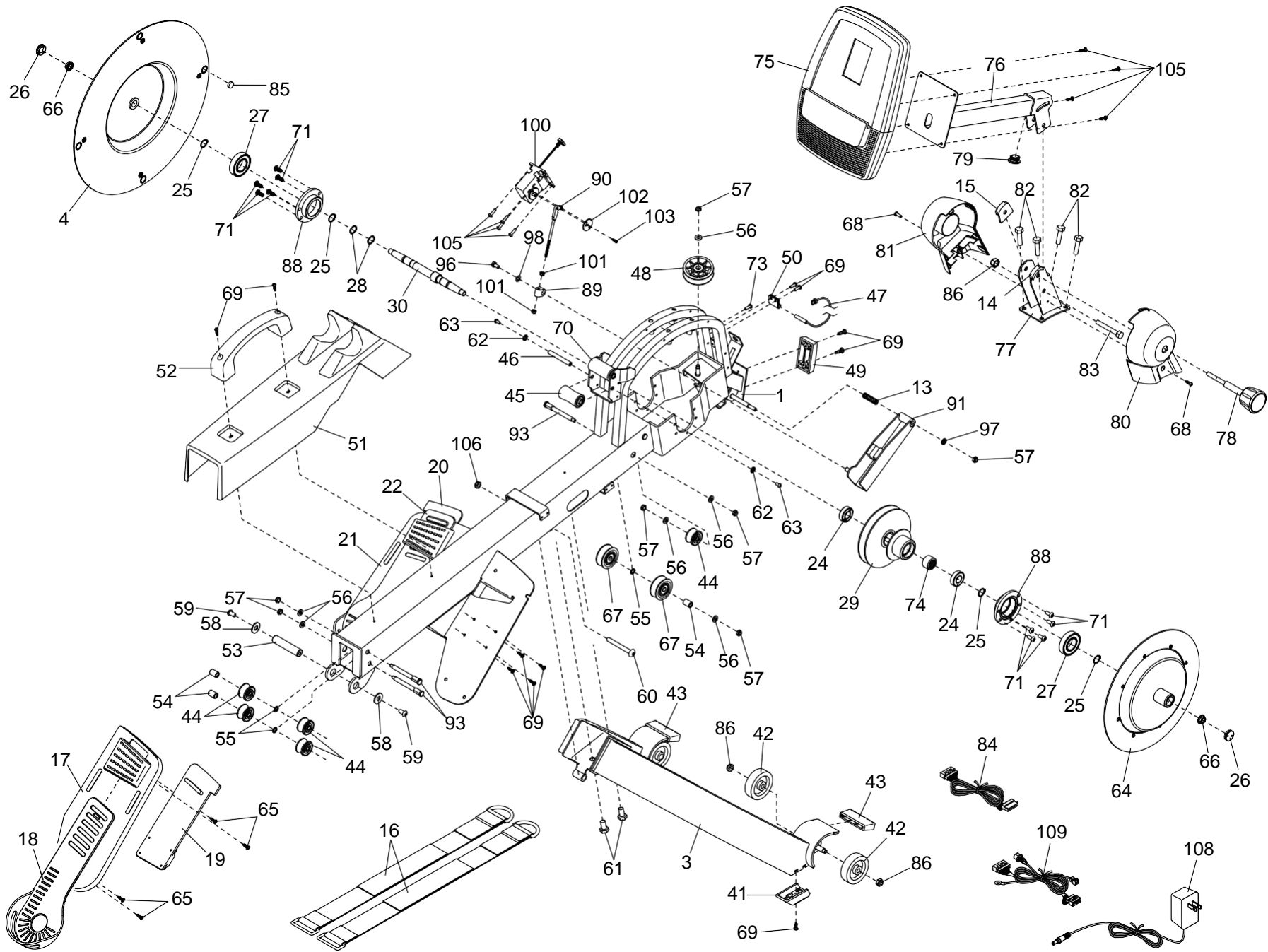
## 4. Quadriceps

Plasser en hånd på veggen for å holde balansen, og ta tak i en av føttene dine bak ryggen med den andre hånden. Før hælen din så nære rompa som mulig. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

## 5. Indre lår

Sitt med undersiden av føttene dine presset mot hverandre og knærne dine strukket utover. Dra føttene dine mot lysken din så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, og slapp av. Gjenta tre ganger. Dette strekker quadriceps og lårmuskler.

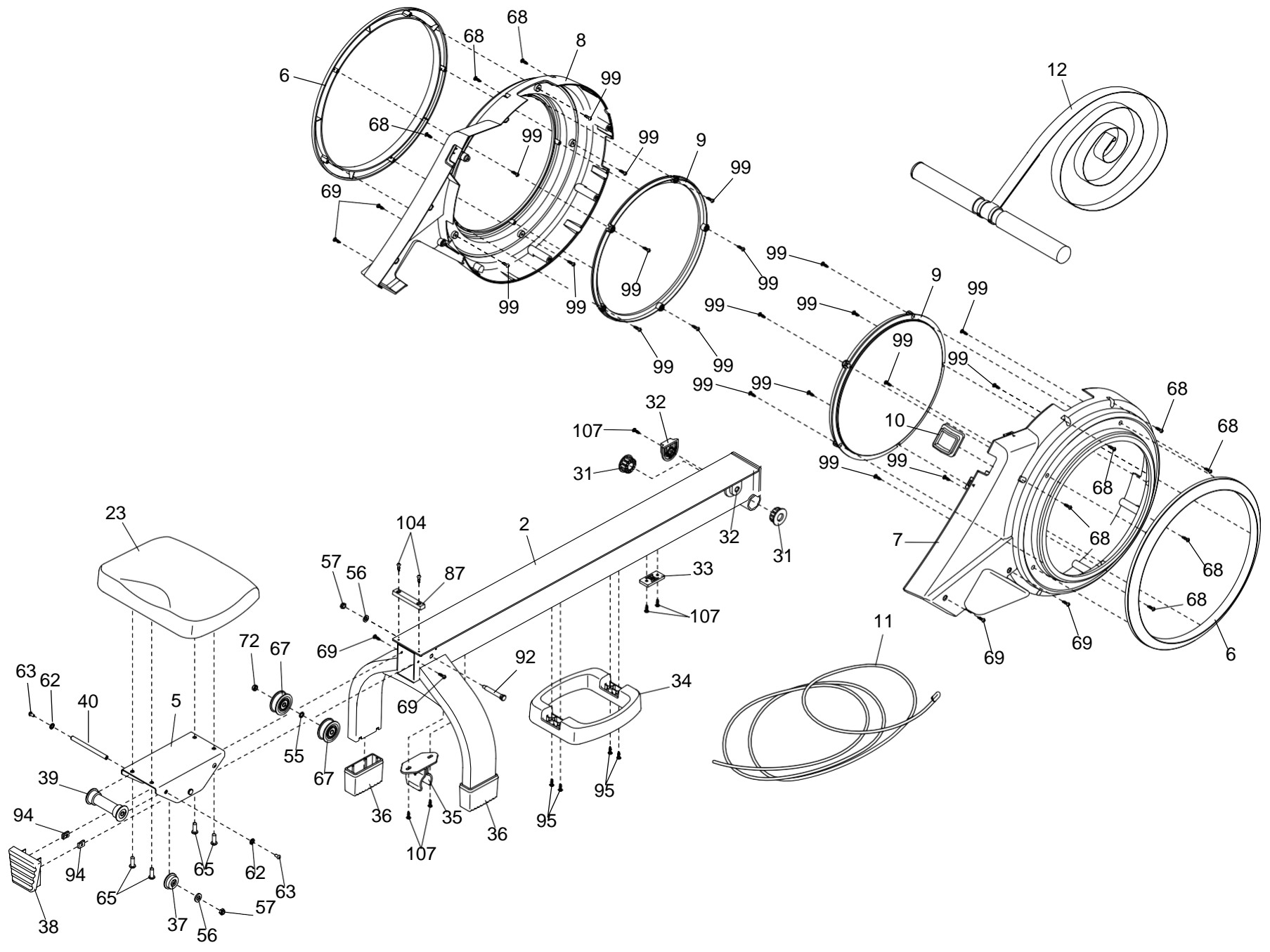




# OVERSIKTSDIAGRAM A

Modellnr.: PFRW48120.0 R0820A

# OVERSIKTSDIAGRAM B



Modellnr.: PFRW48120.0 R0820A

# DELELISTE (ENGELSK)

Modellnr.: PFRW48120.0 R0820A

Nr.	Ant.	Engelsk navn	Nr.	Ant.	Engelsk navn
1	1	Frame	49	1	Frame Foot
2	1	Rail	50	1	Clamp
3	1	Stabilizer	51	1	Row Bar Rest
4	1	Left Flywheel	52	1	Frame Handle
5	1	Seat Carriage	53	1	Pivot Axle
6	2	Accent Ring	54	3	17mm Spacer
7	1	Right Shield	55	4	2.3mm Spacer
8	1	Left Shield	56	9	M6 x 15mm Washer
9	2	Disc	57	10	M6 Locknut
10	1	Strap Grommet	58	2	M8 x 22mm Washer
11	1	Bungee Cord	59	2	M8 x 12mm Screw
12	1	Row Bar/Strap	60	1	M10 x 40mm Bolt
13	1	Spring	61	2	M10 x 14mm Screw
14	1	Right Neck Bushing	62	8	M5 Washer
15	1	Left Neck Bushing	63	8	M5 x 10mm Screw
16	2	Footrest Strap	64	1	Right Flywheel
17	1	Right Footrest	65	12	M6 x 15mm Screw
18	1	Right Foot Pad	66	2	M10 Flange Nut
19	1	Right Footrest Bracket	67	4	Large Rail Pulley
20	1	Left Footrest Bracket	68	11	M4 x 16mm Screw
21	1	Left Footrest	69	22	M4 x 19mm Screw
22	1	Left Foot Pad	70	1	Strap Roller B
23	1	Seat	71	10	M6 x 12mm Screw
24	2	Bearing A	72	1	4.8mm Spacer
25	4	Snap Ring	73	1	Ground Screw
26	2	Axle Cap	74	1	One-way Bearing
27	2	Bearing B	75	1	Console
28	2	Wave Washer	76	1	Neck
29	1	Pulley Assembly	77	1	Upright
30	1	Axle	78	1	Knob
31	2	Pivot Bushing	79	1	Wire Grommet
32	2	Front Stop	80	1	Right Upright Cover
33	1	Bumper	81	1	Left Upright Cover
34	1	Rail Handle	82	4	M8 x 35mm Screw
35	1	Folding Clamp	83	1	M8 x 50mm Hex Bolt
36	2	Rail Foot	84	1	Upright Wire
37	2	Small Carriage Roller	85	4	Magnet
38	1	Rail Cap	86	5	M8 Locknut
39	2	Large Carriage Roller	87	1	Rear Stop
40	2	Carriage Axle	88	2	Bearing Bracket
41	2	Stabilizer Foot	89	1	Link Block
42	4	Wheel	90	1	Link Arm
43	2	Storage Foot	91	1	Magnet Bracket
44	5	Small Rail Pulley	92	1	58mm Pulley Axle
45	1	Strap Roller A	93	3	83mm Pulley Axle
46	2	Strap Axle	94	2	Clip
47	1	Reed Switch/Wire	95	4	M4 x 19mm Blunt Screw
48	1	Frame Pulley	96	1	M6 x 12mm Hex Screw



<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk navn</b>
97	1	M6 x 13mm Washer
98	1	M6 Washer
99	20	M4 x 12mm Blunt Screw
100	1	Resistance Motor
101	2	M5 Nut
102	1	Resistance Disc
103	1	M3 x 8mm Screw
104	2	M4 x 8mm Screw

<b>Nr.</b>	<b>Ant.</b>	<b>Engelsk navn</b>
105	8	M4 x 12mm Screw
106	1	M10 Locknut
107	6	M4 x 10mm Screw
108	1	Power Adapter
109	1	Main Wire
*	–	User's Manual
*	–	Assembly Tool

# 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.