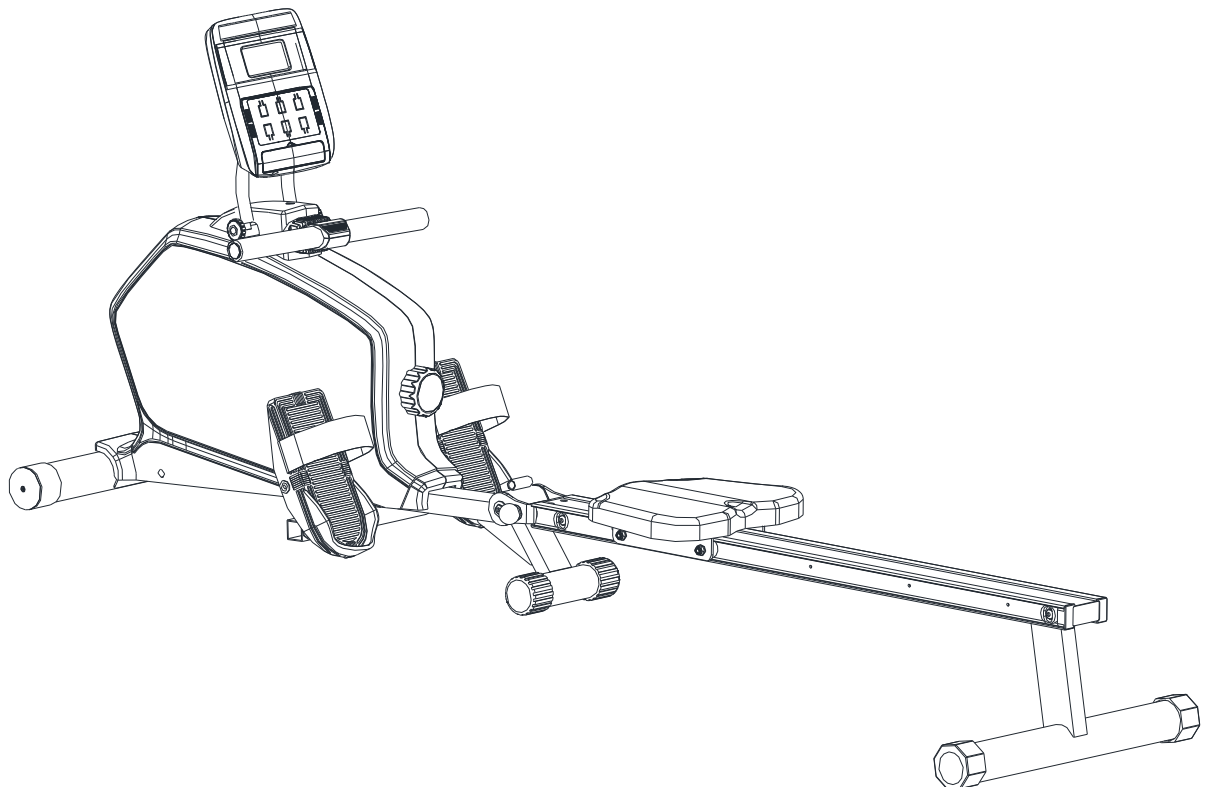


MASTERFIT

190 Rower



INNEHÅLL

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	2	CHECKLISTA	8
DELLISTA	3-4	MONTERING	9-11
ÖVERSIKTSDIAGRAM	5-6	DATOR	12-13
DELLISTA, SMÅ DELAR	7	TRÄNINGSSINSTRUKTIONER	14-15

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Även om den här träningsmaskinen har utvecklats med fokus på säkerhet, kommer det alltid att finnas försiktighetsåtgärder förknippade med träningsutrustning. Se till att du läser igenom hela bruksanvisningen innan du sätter ihop och använder maskinen. Var särskilt uppmärksam på följande försiktighetsåtgärder:

1. Barn och husdjur får inte ha tillgång till denna apparat. Låt inte barn vistas i samma rum som denna apparat utan uppsikt.
2. Enheten är endast avsedd att användas av en person åt gången.
3. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller annat obehag måste han eller hon avsluta träningspasset och omedelbart tala med en läkare.
4. Placera enheten på en plant och öppen yta. Använd inte enheten nära vatten eller utomhus.
5. Håll händerna borta från alla rörliga delar.
6. Bär alltid lämpliga träningskläder när du använder enheten. Bär inte badrockar eller andra kläder som kan trassla in sig i apparatens rörliga delar. Sneakers rekommenderas också.
7. Använd endast enheten på det sätt som bruksanvisningen beskriver att den ska användas. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
8. Placera inte vassa föremål nära apparaten.
9. Funktionshindrade personer bör inte använda enheten utan överinseende av en läkare eller kvalificerad personal.
10. Värm upp och stretch innan du använder enheten.
11. Använd inte enheten om den inte fungerar som den ska.
12. Maximal användarvikt för denna enhet är 110 kilo.

OBS: KONSULTERA EN LÄKARE INNAN DU STARTAR NÅGOT NYTT TRÄNINGSPROGRAM. DETTA ÄR SÄRSKILT VIKTIGT OM DU ÄR ÖVER 35 ÅR ELLER HAR KÄNT HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA INSTRUKTIONER INNAN DU ANVÄNDER DENNA TRÄNINGSSUTRUSTNING.

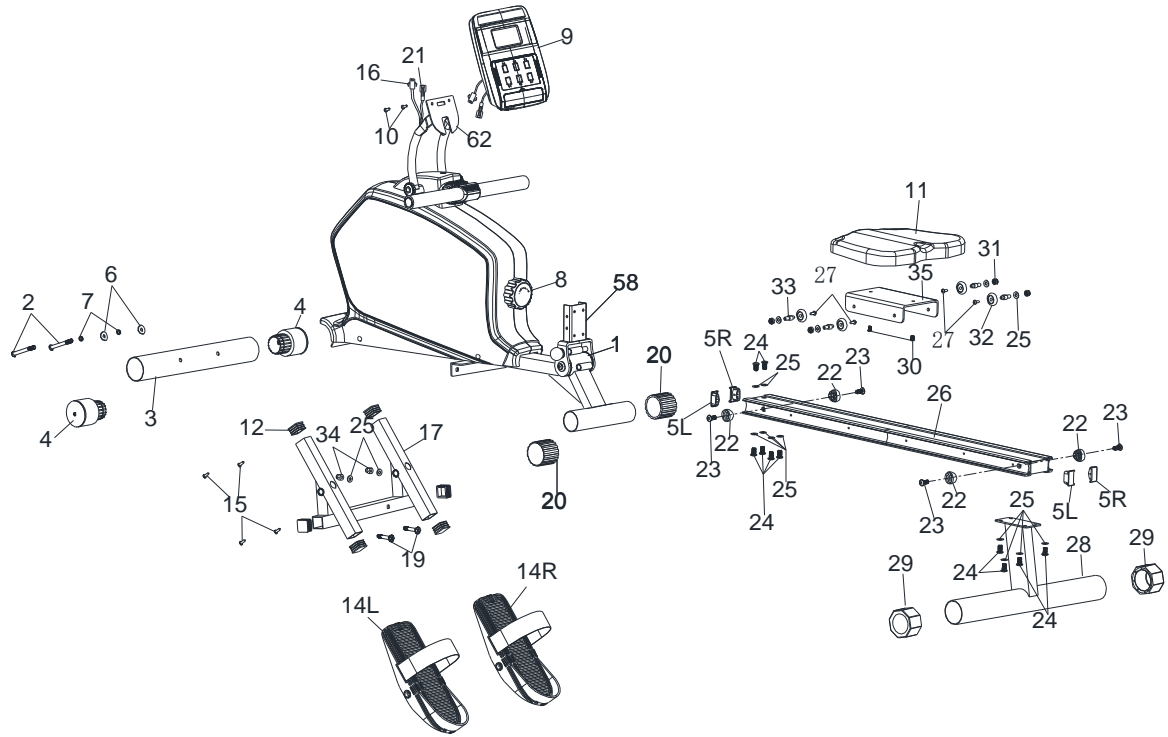
SPARA DESSA INSTRUKTIONER FÖR SENARE ANLEDNING

DELLISTA (ENGELSKA)

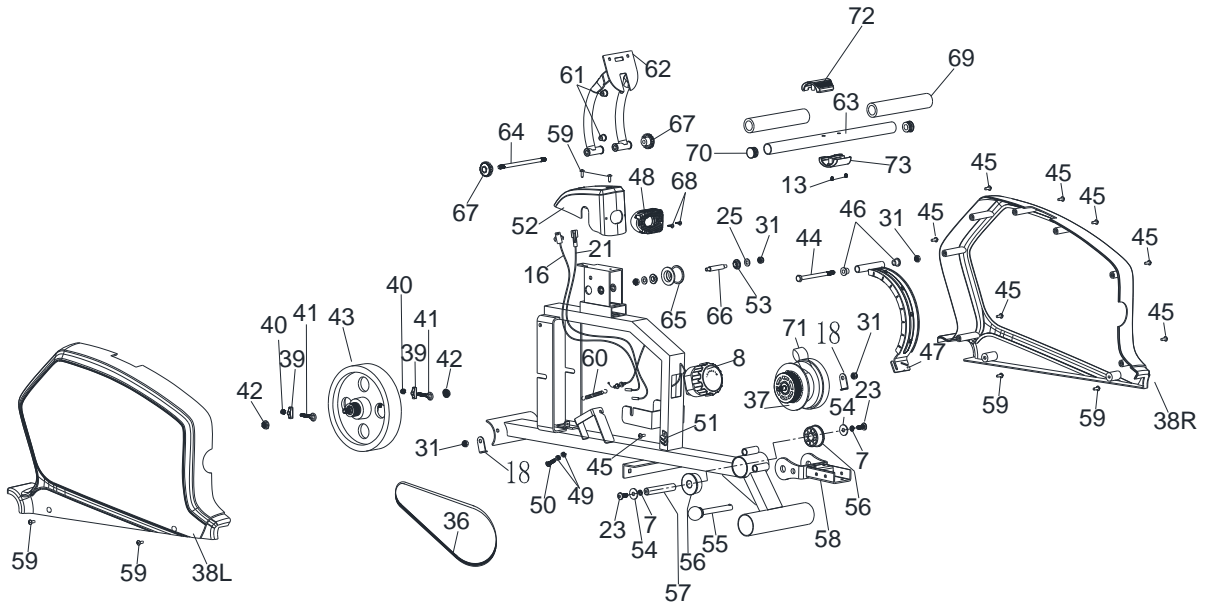
NR.	ENGELSKA NAMN	ANT.	NR.	ENGELSKA NAMN	ANT.
1	Main Frame	1	35	U type bracket	1
2	Allen bolt M8*75	2	36	Belt	1
3	Front Stabilizer	1	37	Pulley w/rope	1
4	End Cap for Front Stabilizer	2	38	Chain Cover L/R	1/1
5	End cap for Slide Rail (L/R)	2/2	39	Adjust Assembly	2
6	Curved Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	2	40	Nylon nut M6	2
7	Spring washer $\Phi 8$	4	41	Adjust bolt	2
8	Tension Control Knob w/cable	1	42	France Nut	2
9	Computer	1	43	Flywheel	1
10	Phillips Screw M5*10	2	44	Hex Bolt M8*105	1
11	Seat	1	45	Self Tapping Screw ST5*15	8
12	Square End cap 30*30	6	46	Small Bushing	2
13	Self tapping screw ST4	2	47	Magnetic Assembly	1
14	Pedal L/R	1/1	48	Collar	1
15	Self-tapping screw ST5*20	4	49	Hex head nut	2
16	Computer Sensor Wire-1	1	50	Hex Bolt M6*25	1
17	Pedal Support Tube	1	51	Sensor bracket	1
18	Limited blocker	2	52	Computer Support Tube Cover	1
19	Carriage Bolt M8*45	2	53	Spacer	2
20	End Cap	2	54	Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$	2
21	Computer Sensor Wire-2	1	55	Lock knob	1
22	Collar	4	56	Bushing	2
23	Allen Bolt M8*20	6	57	Axle For Slide Rail	1
24	Allen Bolt M8*16	10	58	U Type Connect Tube	1
25	Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	18	59	Self Tapping Screw ST5*15	6
26	Slide Rail	1	60	Spring	1
27	Screw M5*15	4	61	Grommet	2
28	Rear Stabilizer	1	62	Computer Support Tube	1
29	End Cap for Rear Stabilizer	2	63	Handlebar	1
30	Allen Bolt M6*20	2	64	Axle for Computer Support Tube	1
31	Nylon Nut M8	9	65	Idler Pulley	1
32	Wheel	4	66	Axle for Idler	1
33	Axel of wheel	4	67	Adjust knob	2
34	Domed Nut M8	2	68	Self tapping screw ST4*16	2

NR.	ENGELSKA NAMN	ANT.
69	Foam grip for handle bar	2
70	End cap Φ 25.4	2
71	Rope	1
72	Upper cover for handlebar	1
73	Lower cover for handlebar	1

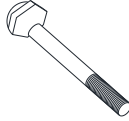
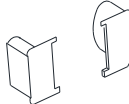








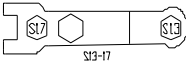
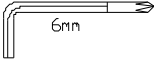
ÖVERSIKTSDIAGRAM



ÖVERSIKTSDIAGRAM

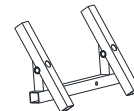
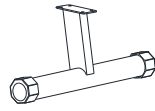
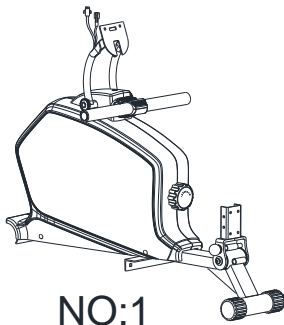


DELLISTA, SMÅDELAR (ENGELSKA)

Nr.	Engelska namn	Illustration	Ant.
2	Allen bolt M8*75		2
5	End cap for Slide Rail (L/R)		1/1
6	Curved Washer $\Phi 8*\Phi 20*1.5$		2
7	Spring washer $\Phi 8$		2
19	Carriage Bolt M8*45		2
22	Collar		4
23	Allen Bolt M8*20		4
24	Allen Bolt M8*16		10
25	Washer $\Phi 8*\Phi 17$		12
34	Domed Nut M8		2
	Wrench		1
	Allen key L6		1

Obs: Se till att alla små delar ingår i förpackningen innan du börjar montera.

CHECKLISTA, MONTERING (ENGELSKA)

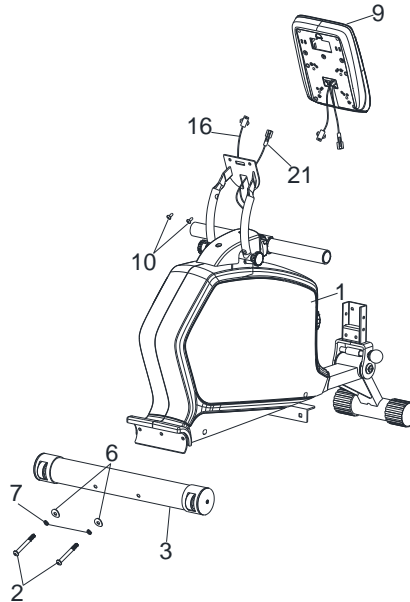


NR.	ENGELSKA NAMN	ANT.
1	Main frame	1
3	Front Stabilizer	1
9	Computer	1
11	Seat	1
14L/R	Pedal L/R	1/1
17	Pedal Support Tube	1
26	Slide Rail	1
28	Rear Stabilizer	1
	User Manual	1
	Hardware bag	1

MONTERING

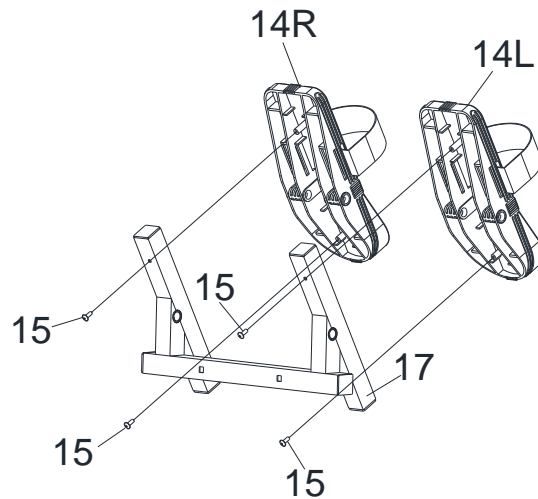
STEG 1

- (a) Fäst den främre stabilisatorn (3) på huvudramen (1).
- (b) Fäst med två insexbultar M8*75 (2), två fjäderbrickor $\Phi 8$ (7) och två böjda brickor $\Phi 8*\Phi 20*1,5$ (6).
- (c) Ta bort två Phillips-skrivar M5*10 (10) från datorn (9). Anslut datorkabeln från datorsensorns kabel -1-2 (16) (21) till huvudramen.



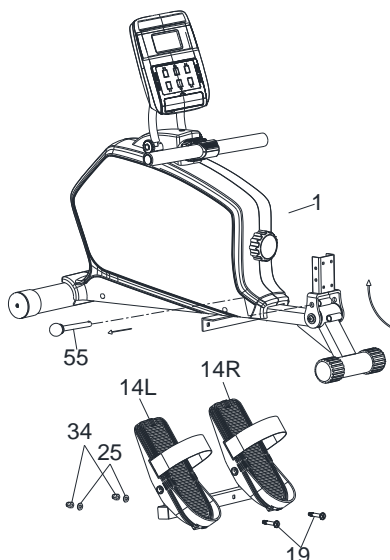
STEG 2

- (a) Ta bort fyra skruvar ST5*20 (15) från undersidan av vänster och höger pedal (14L/R).
- (b) Fäst vänster och höger pedal (14L/R) till pedalröret (17), med fyra skruvar ST5*20 (15).



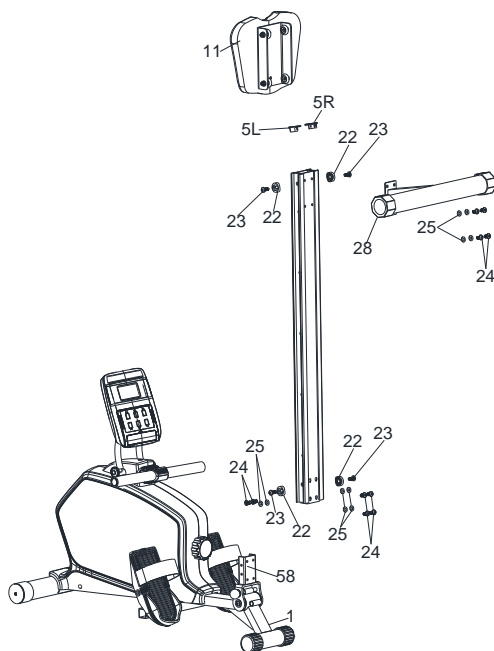
STEG 3

- (a) Fäst pedalaröret på fästet under mittdelen av huvudramen (1) med två uppsättningar vagnbultar M8*45 (19), brickor $\Phi 8 \times \Phi 17$ (25) och kupolmuttrar M8 (34).
- (b) Dra ut låsskruven (55) från fästet på U-kopplingsröret (58). Vänd på fästet och sätt in låsskruven i fästet för att låsa fästet i vertikalt läge.



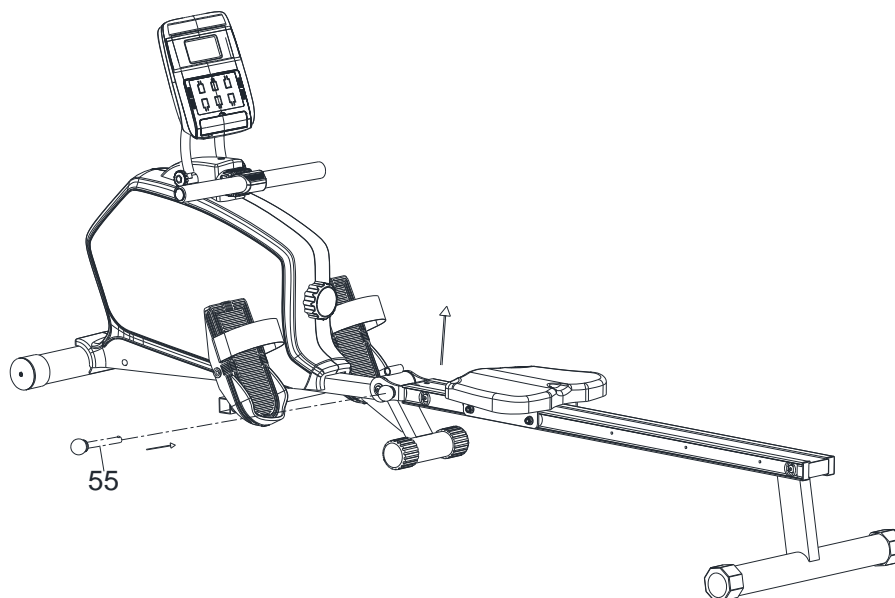
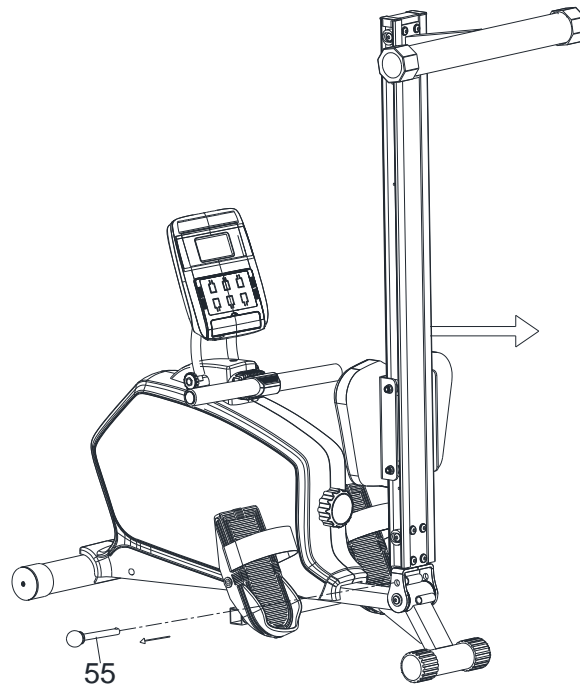
STEG 4

- (a) Fäst ena änden av rommaskinen (26) till U-anslutningsröret (58).
- (b) Fäst med fyra insexbultar M8*16 (24) och fyra brickor $\Phi 8 \times \Phi 17$ (25) på botten, och två insexbultar M8*16 (24) och två brickor $\Phi 8 \times \Phi 17$ (25) på toppen.
- (c) Fäst två öglor (22) på vardera sidan av spåret i denna ände av roddmaskinen (26) med två M8*20 insexbultar (23).
- (d) Skjut in sätet (11) på rälsspåret (26).
- (e) Upprepa steg C för att passa in de andra två öglorna (22) på den andra sidan av roddmaskinen (26). Anslut vänster och höger gavel till denna ände.
- (f) Fäst den bakre stabilisatorn (28) på rosenskenan (26) med fyra insexbultar M8*16 (24) och fyra brickor $\Phi 8 \times \Phi 17$ (25).



STEG 5

- (a) Dra ut låsskruven (55) från U-fästet (58) och sänk försiktigt skenan till golvet.
- (b) Sätt i låsskruven (55) för att låsa skenan i horisontellt läge. Lyft roddmaskinen något för att passa in hålen med varandra, om du tycker det är svårt att sätta in låsskruven i dess hål.



SE TILL ATT ALLA BULTAR OCH MUTTRAR ÄR ÅTDRAGNA INNAN APPARATEN ANVÄNDS.

KONSOL



FUNKTIONSKNAPPAR:

MODE – Väljer funktioner.

SET – Ställer in värden för tid, antal, distans och kalorier.

RESET– Återställ värden för tid, antal, distans och kalorier.

DRIFT OCH FUNKTION

1.SCAN: Tryck på MODE tills meddelandet SCAN visas på skärmen. Skärmen kommer nu att bläddra igenom alla sex funktionerna - TID (tid), COUNT (varv), DISTANCE (avstånd), CALORIE (kalorier), ODO (vägmätare) och RPM (rotationer per minut) - med sex sekunders intervall.

2.TIME: (1) Räknar upp träningstiden från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet TIME visas på skärmen. Tryck sedan på SET för att ställa in önskad träningstid. När tiden har räknat ner piper datorn i 5 sekunder.

3. COUNT: (1) Räkantar antalet varv från början till slut.
(2) Tryck på MODE tills ordet CNT visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in träningsvärdet. När värdet räknas ner till noll visas datorns ljudindikator i 5 sekunder.

4.DISTANCE: (1) Räkantar avståndet från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet DIST visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskat träningsavstånd. När avståndet har räknats ner kommer datorn ljudindikatorer i 5 sekunder.

5.CALORIES: (1) Räkantar det totala antalet kalorier från noll.
(2) Tryck på MODE tills meddelandet CAL visas på skärmen. Tryck på SET för att ställa in önskad kaloriförbränning. När kaloriförbränningen har räknats ner piper datorn i 5 sekunder.

6. ODOMETER: Visar det totala virtuella avståndet som enheten har förflyttat sig.

7. COUNT/MIN (RPM): Visar hastighet mätt i varv per minut.

NOTERA:

1. Byt batterier om displayens styrka är svag eller saknas.
2. Datorn stängs av automatiskt om den inte tar emot signaler efter fyra minuter.

SPESIFIKATIONER:

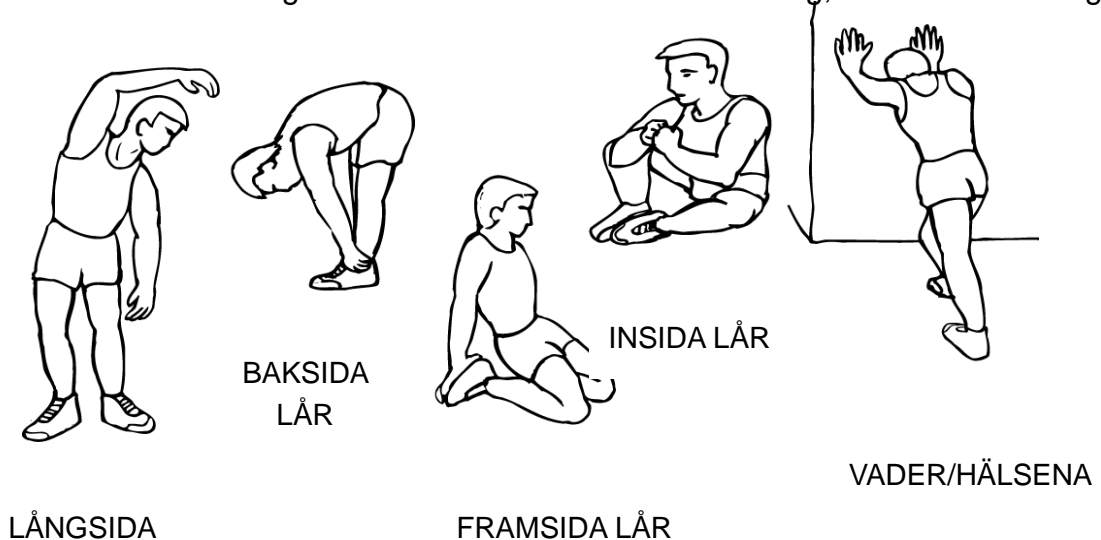
FUNKTION	FUNKTIONSSKANNING	Sex sekunders intervall
	TID	0:00~99:59
	VARV	0~9999 gånger
	DISTANS	0000~9999 M (Meter)
	KALORIER	0.0~999.9 kalorier
	ODOMETER	0 ~ 9999 M (Meter)
	RPM	0~999 gånger pr minut
BATTERISORT	2stk AA eller UM -3	
DRIFTSTEMPERATUR	0°C ~ +40°C	
LAGRINGSTEMPERATUR	-10°C ~ +60°C	

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER

Genom att använda denna träningsapparat kommer du att förbättra din fysiska hälsa och muskelmassa, och tillsammans med ett kontrollerat kaloriintag hjälper det dig att gå ner i vikt.

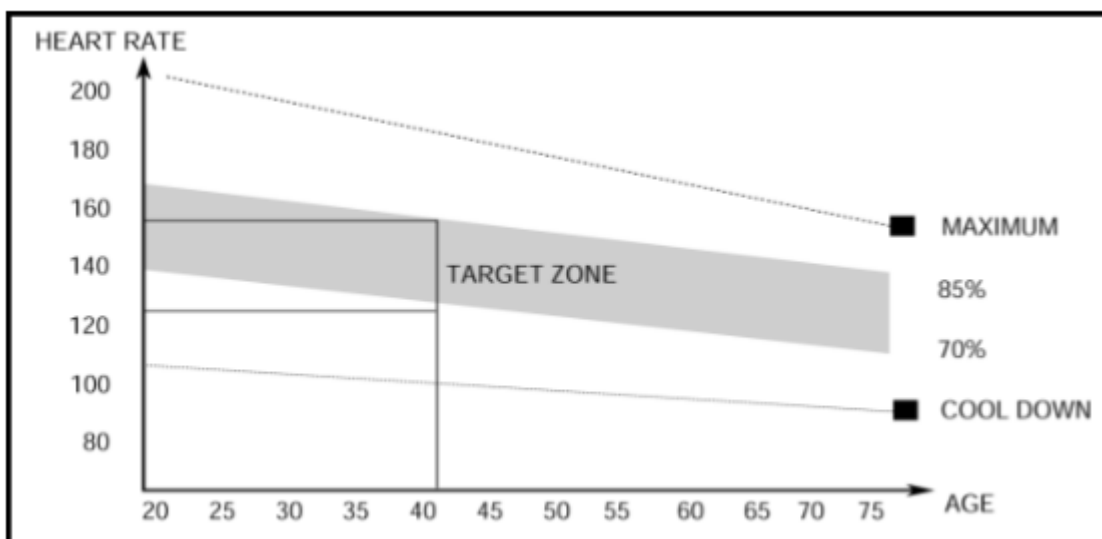
1. Uppvärmningsfasen

Denna fas hjälper blodcirkulationen och förbereder musklerna för det kommande träningspasset. Det kommer också att minska risken för kramper och muskelskador. Det rekommenderas att utföra stretchövningar som visas i illustrationen nedan. Varje övning bör hållas i cirka 30 sekunder. Tvinga eller dra inte musklerna i en övning, och sluta om det gör ont.



2. Uppvärmningsfasen

Detta är det stadium du borde prioritera. Musklerna i dina ben blir mer flexibla efter regelbunden användning. Träna i ett tempo som passar dig, men se till att du håller detta tempo under hela passet. Ansträngningen bör vara tillräckligt hög för att öka din puls så att den kommer in i målzonen ("Target Zone") i grafen nedan.



Detta skede bör pågå i minst 12 minuter, men det är vanligt att börja med en varaktighet på cirka 15 – 20 minuter.

3. Nedvarvningsfasen

Detta skede lugnar ner ansträngningen i ditt kardiovaskulära system och muskler. Steget upprepar övningarna och ansträngningen från uppvärmningsfasen, vilket innebär att du håller ett reducerat tempo i cirka fem minuter. Upprepa sedan stretchövningarna, kom ihåg att inte tvinga eller dra musklerna i stretchen.

När du kommer i bättre form kan du träna både längre och hårdare. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger i veckan, och att du fördelar dessa pass så att de har ungefär lika pauser emellan.

MUSKELTONING

Om du vill använda enheten för att framhäva dina muskler måste du ställa in motståndet på högt. Detta kommer att sätta mer press på dina benmuskler och kommer förmodligen att innebära att du inte kan träna så länge du vill. Om du också försöker förbättra din uthållighet måste du ändra ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmningen och nedkyllningen, men mot slutet av träningsfasen bör du öka motståndet så att benen jobbar hårdare. Du måste sakta ner för att fortfarande hålla din puls i målzonen.

VIKTMINSKNING

Ansträngning är det viktigaste när du vill gå ner i vikt. Du kommer att bränna fler kalorier ju längre och hårdare du tränar. Detta är i princip samma typ av träning som du skulle göra om du ville förbättra din uthållighet, den enda skillnaden är det ultimata träningsmålet.

UNDERHÅLLSPLAN

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Tvätta	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	Månadsvis	Nej	Nej
Lösa delar	Inspektera för slitage, byt ut slitna eller skadade delar.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera om drivremmen är tillräckligt spänd, se efter eventuellt slitage och att den är i rätt läge.	Årligen	Nej	Nej

VIKTIGT AVSEENDE SERVICE

Skulle det uppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.