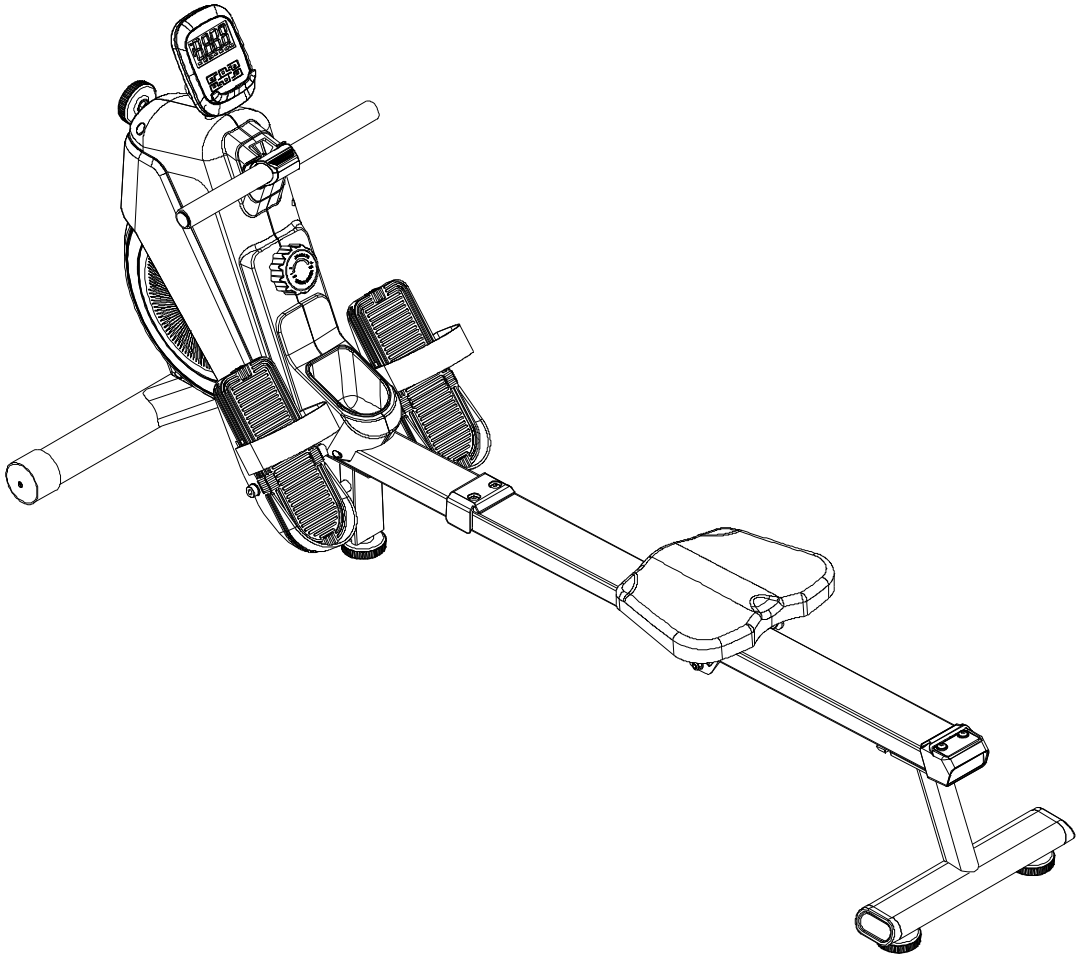
MASTERFIT®

170 ROWER



INNEHÅLL

INNEHÅLL----------2

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER ----------3

HOPSÄTTNING ----------7

DATOR ----------15

UNDERHÅLL ----------21

ÖVERSIKTSDIAGRAM ----------22

DELLISTA ----------24

KONTAKTINFORMATION ----------27

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten ansvarar för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan och jämn yta.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas p.g.a. användning av enheten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder enheten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga Slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa justerskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan uppsikt, och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Enheten består av delar som är slitdelar, utbytbara delar och delar som ska hålla produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitdelar har 1 års garanti. Slitdelar måste förväntas bytas ut inom 1-2 år från det att produkten tagits i bruk, beroende på mängden av produkten som används. Utbytbara delar har en garanti på 2 år.

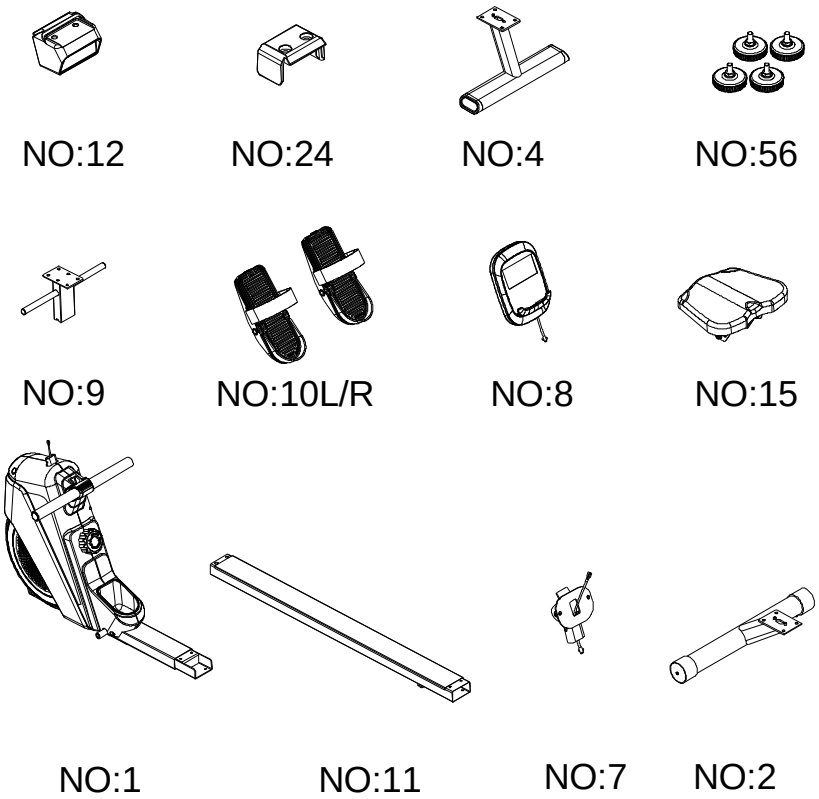
Flytta inte löpbandet när enheten är avstängd. Använd inte apparaten om nätsladden är skadad eller om apparaten inte fungerar som den ska.

Stå alltid på fotskenorna när du startar eller stoppar löpbandet. Håll alltid i handtagen när du använder apparaten.

Håll hår, fingrar och kläder borta från rörliga delar.

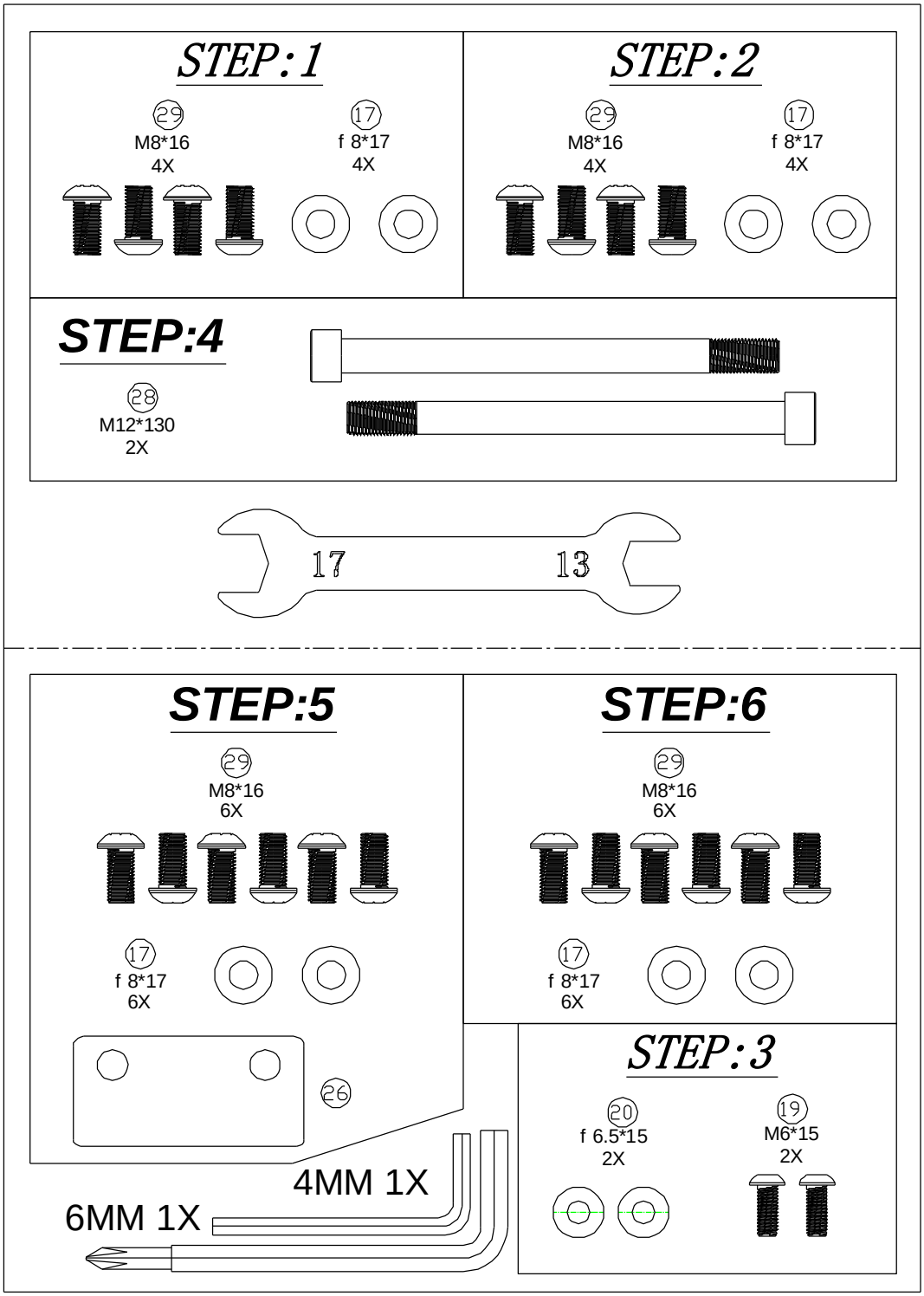
Reservation tas för typografiska fel i manualen.

Checklista



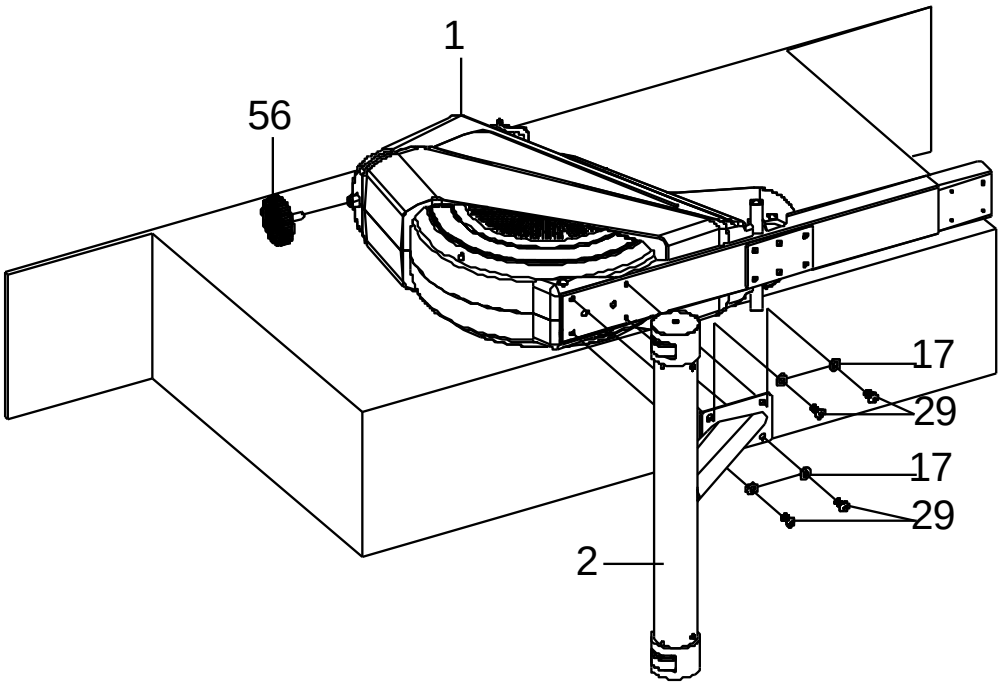
NR	ENGELSKT NAMN	ANT	NR	ENGELSKT NAMN	ANT
1	Main frame	1	10L/R	Pedal L/R	1/1
2	Front stabilizer	1	11	Slide rail	1
4	Rear stabilizer	1	12	End cap for Slide rail	1
7	Console fixed plate	1	15	Seat	1
8	Console	1	24	Decoration cover	1
9	Support rod	1	56	Foot mat	4

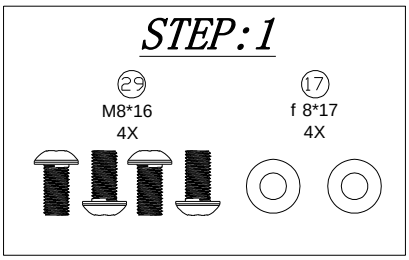
SMÅ DELAR

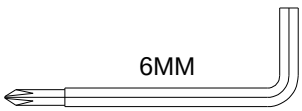

STEP:1
29
M8*16
4X
17
f 8*17
4X
STEP:2
29
M8*16
4X
17
f 8*17
4X
STEP:4
28
M12*130
2X
17
13
STEP:5
29
M8*16
6X
17
f 8*17
6X
26
STEP:6
29
M8*16
6X
17
f 8*17
6X
STEP:3
20
f 6.5*15
2X
19
M6*15
2X
4MM 1X
6MM 1X

hopsättning

Steg 1

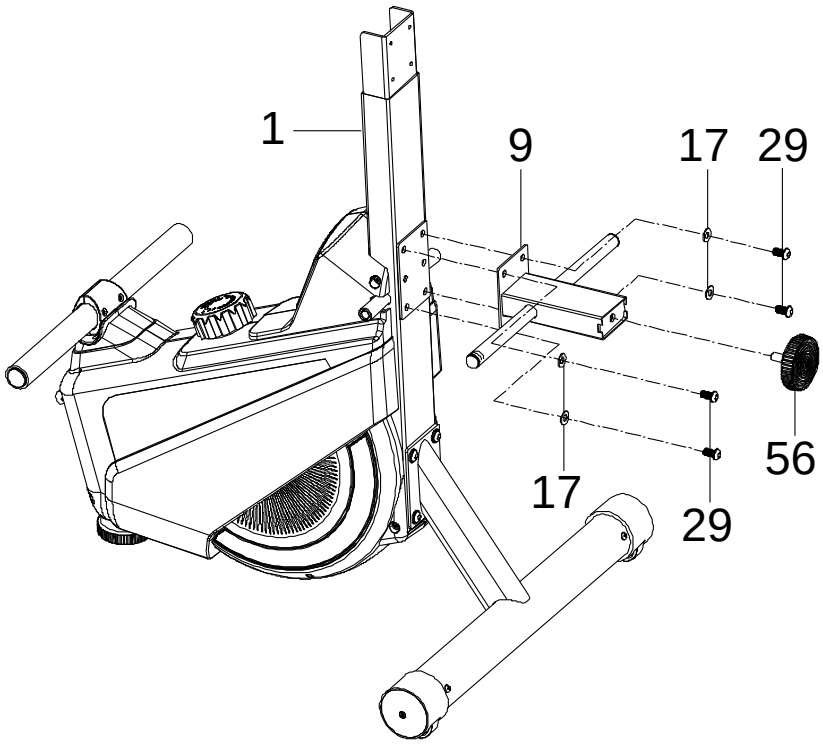


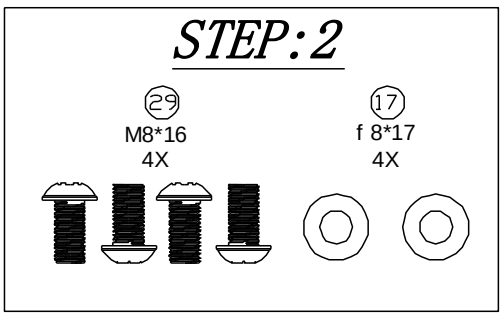




1. Placera ramen (1) på packningen innan den främre stabilisatorn monteras.
2. Fäst den främre stabilisatorn (2) med plana brickor (17) och insexbultar (29).

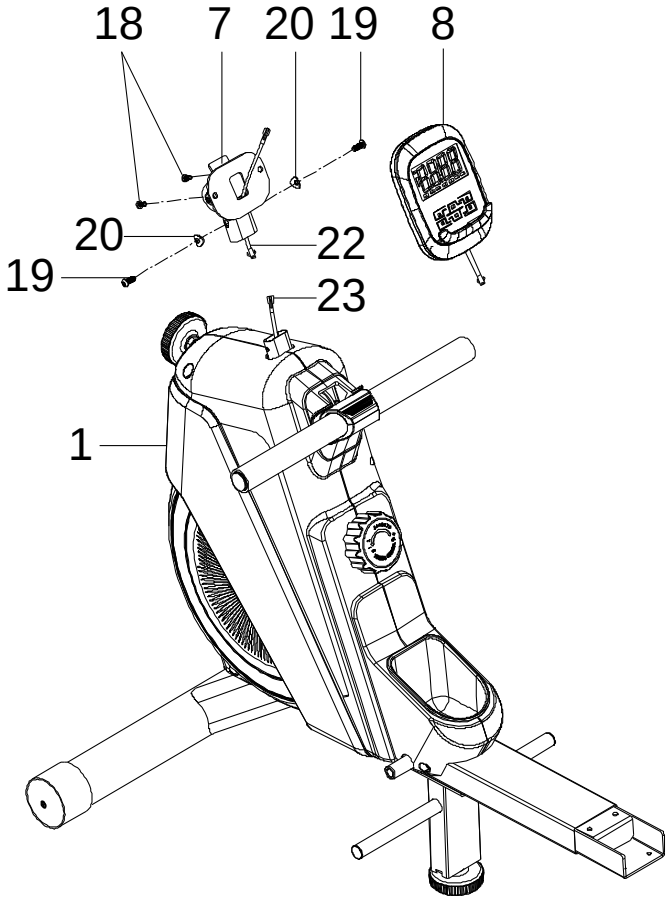
Steg 2

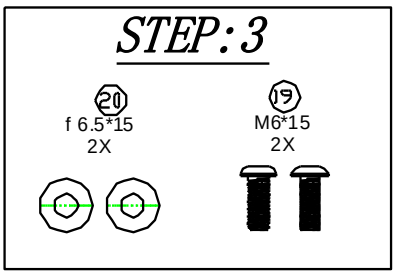


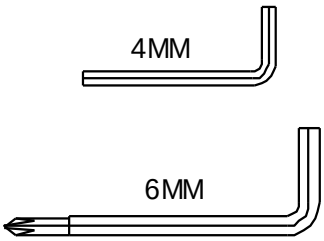


1. Vrid huvudramen enligt bilden.
2. Fäst stödstången (9) på huvudramen med insexbultar (29) och brickor (17).
3. Skruva fast fotmattan (56) i stödstången (9).

Steg 3





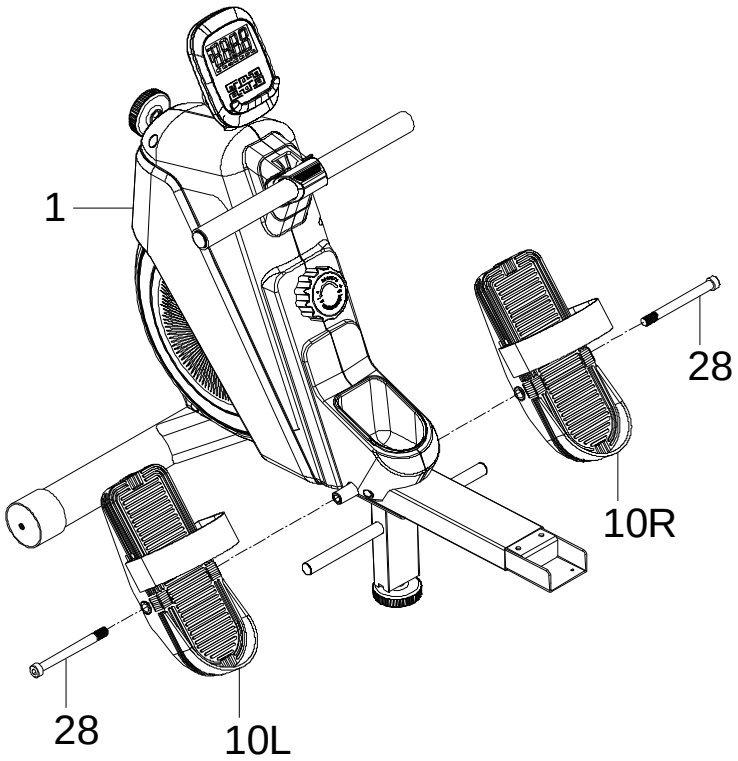


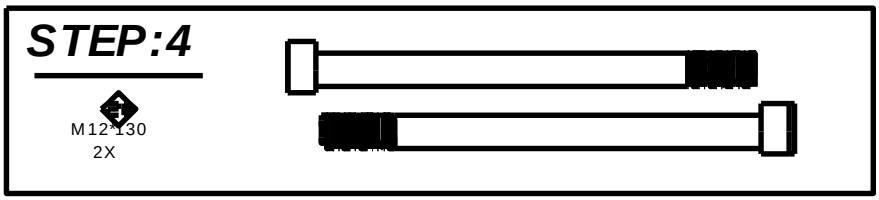
1. Anslut sensorkabeln (22) till sensorkabeln (23) på huvudramen.

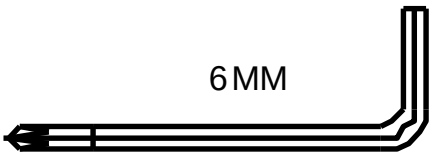
2. Säkra konsolplattan med insexbultar (19) och böjda brickor (20).

3. Lossa skruvarna (18) som du hittar förmonterade på baksidan av konsolen (8). Anslut kabeln från konsolen (8) till fästplattan (7), och fäst konsolen till fästplattan med skruvarna (18).

Steg 4

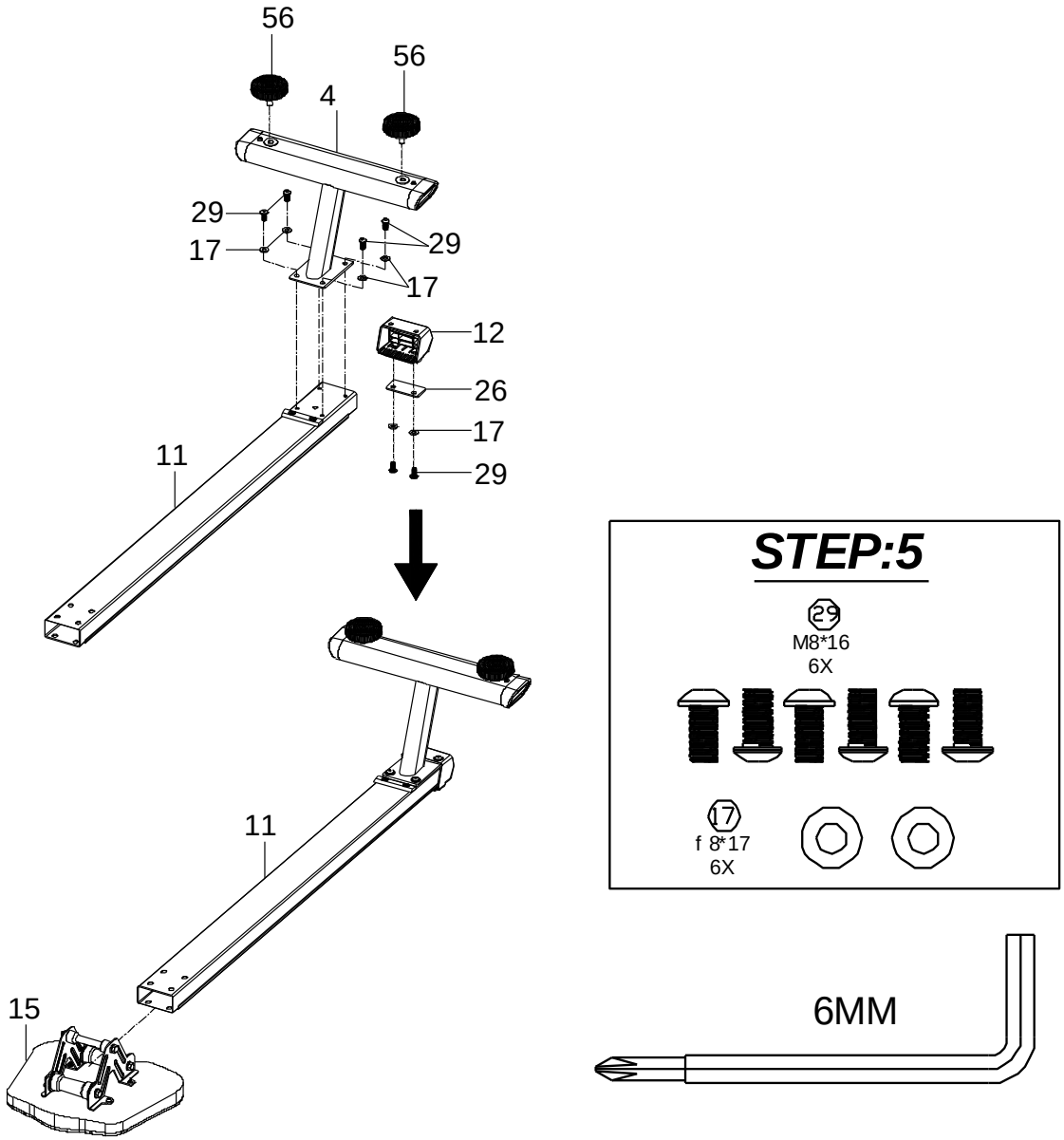






Fäst pedalerna (10L/R) på huvudramen (1) med sexkantsbultar (28).

Steg 5

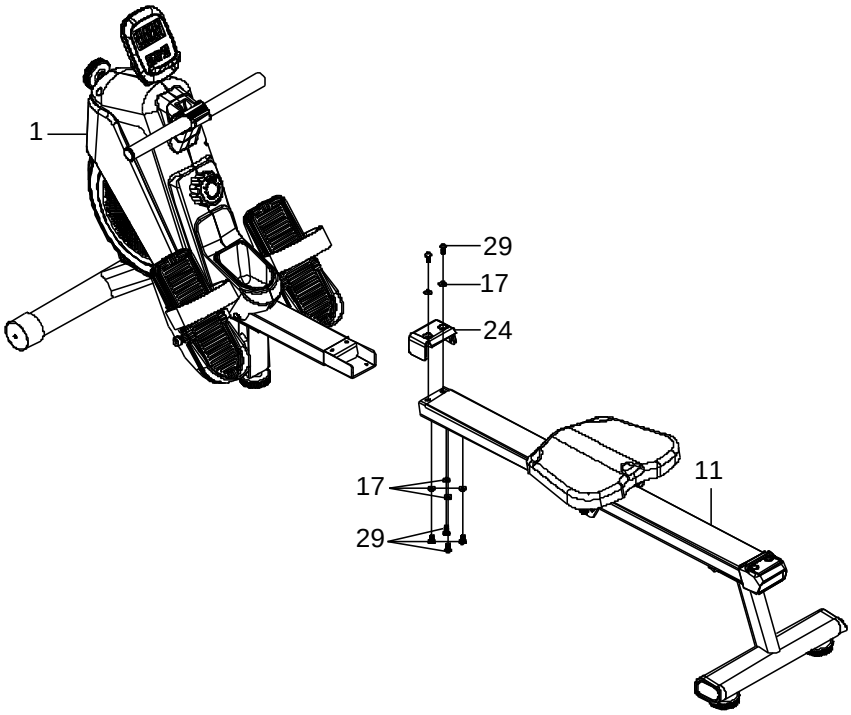


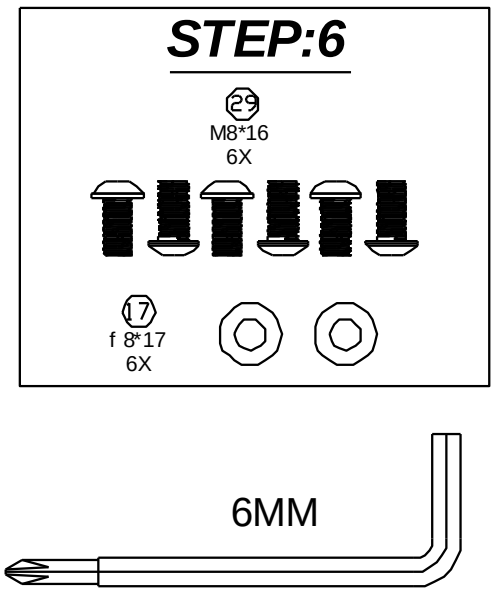
1. Fäst den bakre stabilisatorn (4) på den bakre delen av skenan. Säkra med fyra insexbultar (29) och fyra brickor (7). Skruva fast två fotmattor (56) på undersidan av den bakre stabilisatorn (4).

2. Fäst ändlocket för skenan (12) och ändlocket för fästplattan med insexbultar (29) och brickor (17).

3. Placera sätet (15) på skenan (11).

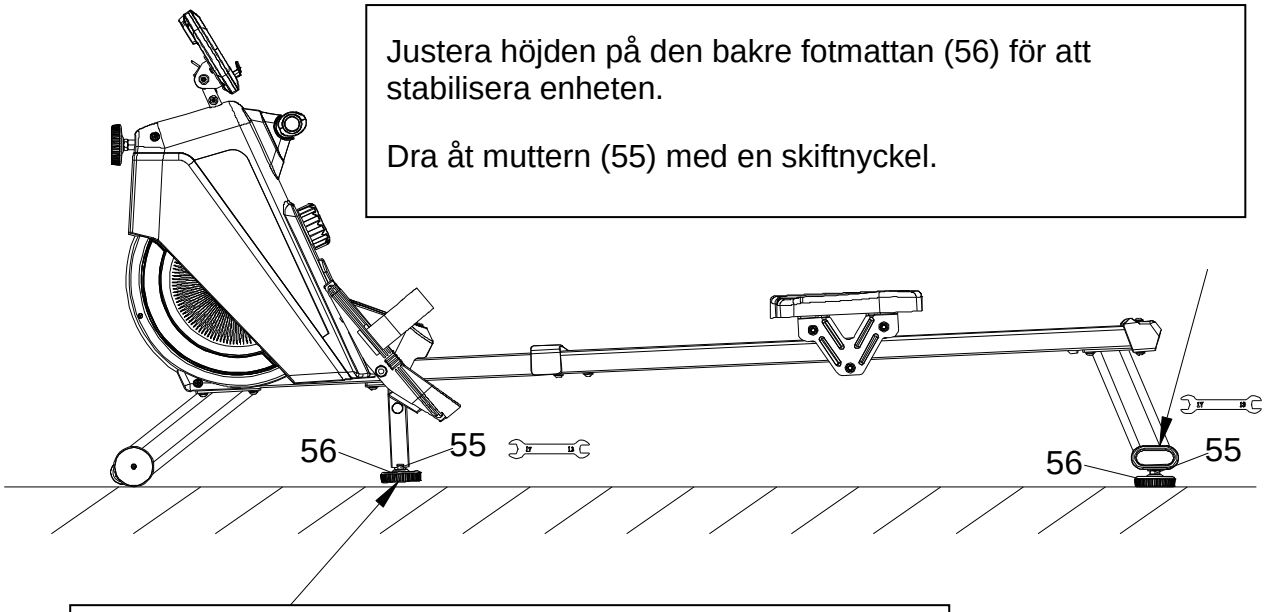
Steg 6





Fäst skenan (11) på huvudramen (1) med kåpan (24). Säkra med insexbultar (29) och brickor (17).

Steg 7



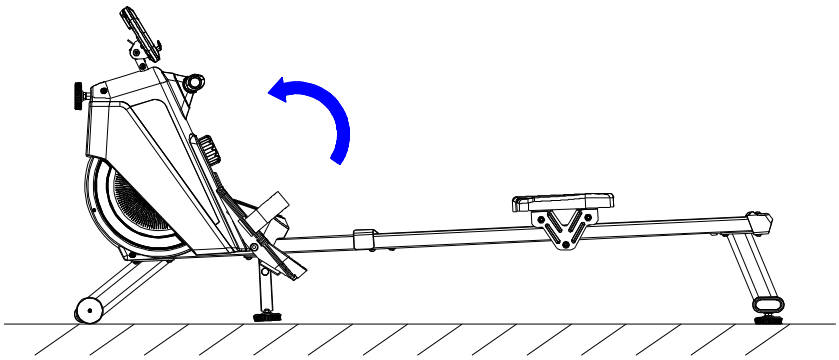
Justera höjden på den bakre fotmattan (56) för att stabilisera enheten.

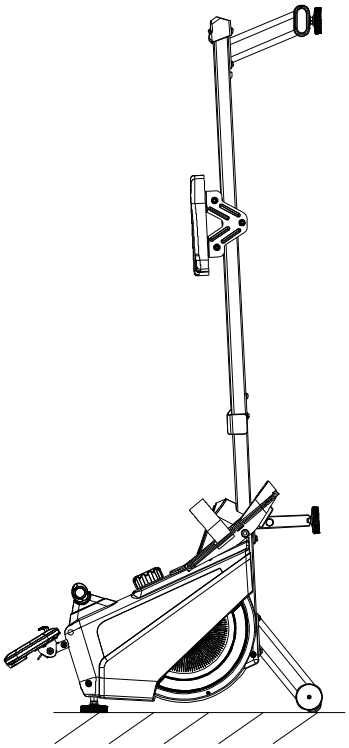
Dra åt muttern (55) med en skiftnyckel.

Justera höjden på mellanfotsmattan (56) så att den inte vidrör marken.

Lämna ett avstånd på cirka 5 mm och skruva fast muttern (55) med en skiftnyckel.

Hopfällbar





DATOR

FUNKTIONSKNAPPAR:

MODE: – Tryck för att välja funktioner.
– Håll i två sekunder för att nollställa tid, räknare, distans och kalorier.

SET – Ställer in värden för tid, räknare, distans och kalorier utanför skanningsläget.

RESET – Tryck för att nollställa tid, räknare, distans och kalorier.

DRIFT OCH FUNKTIONER:

1. **SCAN (skanningsfunktion):** Tryck på MODE för att välja TIME-funktionen. Meddelandet SCAN kommer att visas på skärmens vänstra sida och skärmen kommer sedan att gå igenom alla funktioner (TID, COUNT, DISTANCE, CALORIE och RPM) med sex sekunders intervall. Du kan trycka på MODE när som helst för att stoppa skanningen på önskad funktion. Om du vill återuppta skanningen, tryck på MODE igen.
2. **TIME (tid):** Visar träningstiden.
3. **COUNT (räkning):** Visar antalet rotaks.
4. **DISTANCE (distans):** Visar träningsavståndet.
5. **CALORIES (kalorier):** Visar det ungefärliga antalet förbrända kalorier.
6. **RPM:** Visar antalet rotationer per minut.

MÅLVÄRDEN:

Denna konsol har fyra målvärdeslägen: tid, antal rotaks, distans och kalorier. Om du väljer målfunktionen och meddelandet SCAN blinkar på skärmen, måste du trycka på MODE-knappen igen för att ta bort SCAN-meddelandet innan du fortsätter.

1. **TIME (nedräkning av tid):** Tryck först på MODE-knappen för att välja TIME-funktionen, tryck sedan på SET-knappen för att ställa in önskad träningstid på en skala från 1:00 - 99:00. Varje gång du trycker på knappen kommer träningstiden att läggas till en minut i taget. Håll ned knappen för att öka värdet snabbare. När du startar träningspasset kommer timern på skärmen att räkna ner till noll. När timern når noll, kommer konsolen att tala om för dig genom att pipe. Om du fortsätter att ro börjar träningstiden räknas upp från noll.

2. **COUNT (rotak nedräkning):** Tryck först på MODE-knappen för att välja COUNT-funktionen, tryck sedan på SET-knappen för att ställa in önskat antal vridningar på en skala från 10 – 9990. Varje gång du trycker på knappen kommer antalet vridningar att ökas med 10 åt gången . Håll ned knappen för att öka värdet snabbare. När du startar träningspasset kommer antalet återstående rotaks på skärmen att räknas ner till noll. När räknaren når noll kommer konsolen att tala om för dig genom att pipe. Om du fortsätter att ro, kommer antalet rotaks att börja räknas upp från noll.

3. **DISTANCE (nedräkning av avstånd):** Tryck först på MODE-knappen för att välja DIST-funktionen, tryck sedan på SET-knappen för att ställa in önskat avstånd på en skala från 100 - 9900 meter. Varje gång du trycker på knappen kommer avståndet att ökas med 100 meter åt gången. Håll ned knappen för att öka värdet snabbare. När du startar träningspasset kommer sträckan på skärmen att räknas ner till noll. När räknaren når noll kommer konsolen att tala om för dig genom att pipe. Om du fortsätter att ro börjar avståndet räknas upp från noll.

4. **CALORIE (nedtelling av kalorier):** Tryck först på MODE-knappen för att välja CAL-funktionen, tryck sedan på SET-knappen för att ställa in antalet kalorier du vill bränna på en skala från 1,0 - 999,0 CAL. Varje gång du trycker på knappen kommer antalet kalorier att ökas med en. Håll ned knappen för att öka värdet snabbare. När du börjar ditt träningspass kommer kalorierna på skärmen att räknas ner till noll. När räknaren når noll kommer konsolen att tala om för dig genom att pipe. Om du fortsätter att ro börjar kalorierna räknas upp från noll.

Om du vill ändra målvärdena efter inställningsprocessen eller slutförandet, tryck på RESET-knappen för att rensa alla inställningar och återställ sedan enligt föregående beskrivning.

NOTERA：

1. Om skärmen är svag eller tom, byt batterierna.

2. Skärmen stängs av automatiskt om den inte tar emot signaler under fyra minuter.

SPECIFIKATIONER:

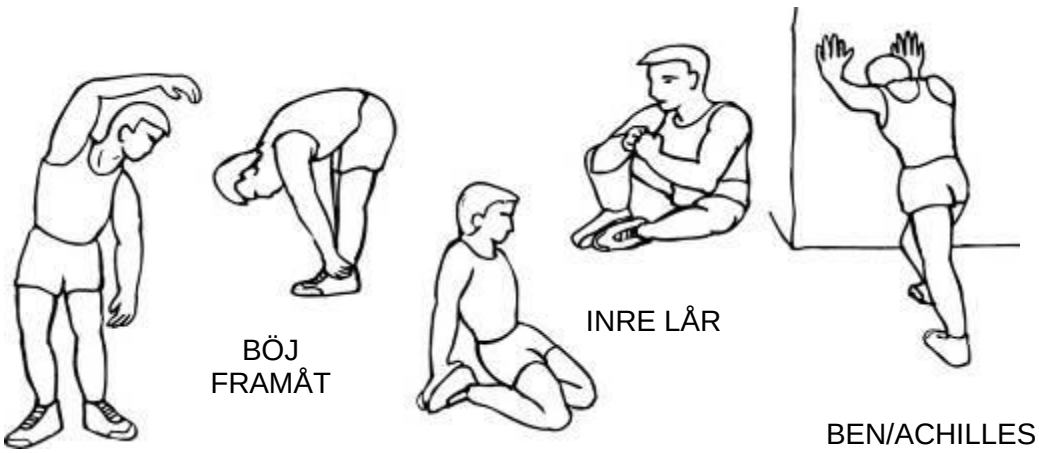
FUNKTION	SCAN	Hvert 6. sekund
	TIME	0:00~99:59
	COUNT	0~9999 rotak
	DISTANCE	0~9999 meter
	CALORIES	0.0~999.9 kalorier
	RPM	0~999 gånger/min
BATTERIER		2 stk –AA eller UM –3
DRIFTSTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
FÖRVARINGSTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

TRÄNINGSINSTRUKTIONER

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

1. Uppvärmningsfasen

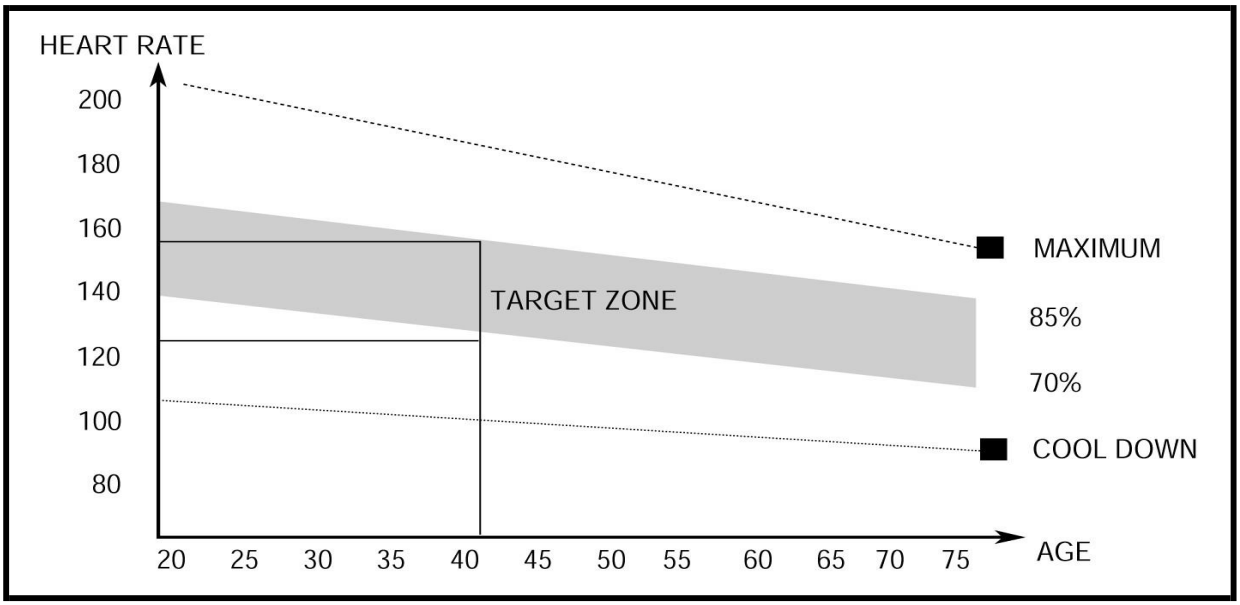
Denna fas hjälper blodcirkulationen och förbereder musklerna för det kommande träningspasset. Det kommer också att minska risken för kramper och muskelskador. Det rekommenderas att utföra stretchövningar som visas i illustrationen nedan. Varje sträcka bör hållas i cirka 30 sekunder. Tvinga eller rycka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



SIDOSTTRÄCKNING YTTERLÅR

2. Utbildningsfasen

Detta är det stadium där du bör anstränga dig mest. Musklerna i dina ben blir mer flexibla efter regelbunden användning. Träna i ett tempo som passar dig, men se till att hålla 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. Nedkylningsfasen

Detta skede saktar 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 rycka in 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.

MUSKEL TONNING

Om du vill använda enheten för att tona 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 nedkylningen, 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.

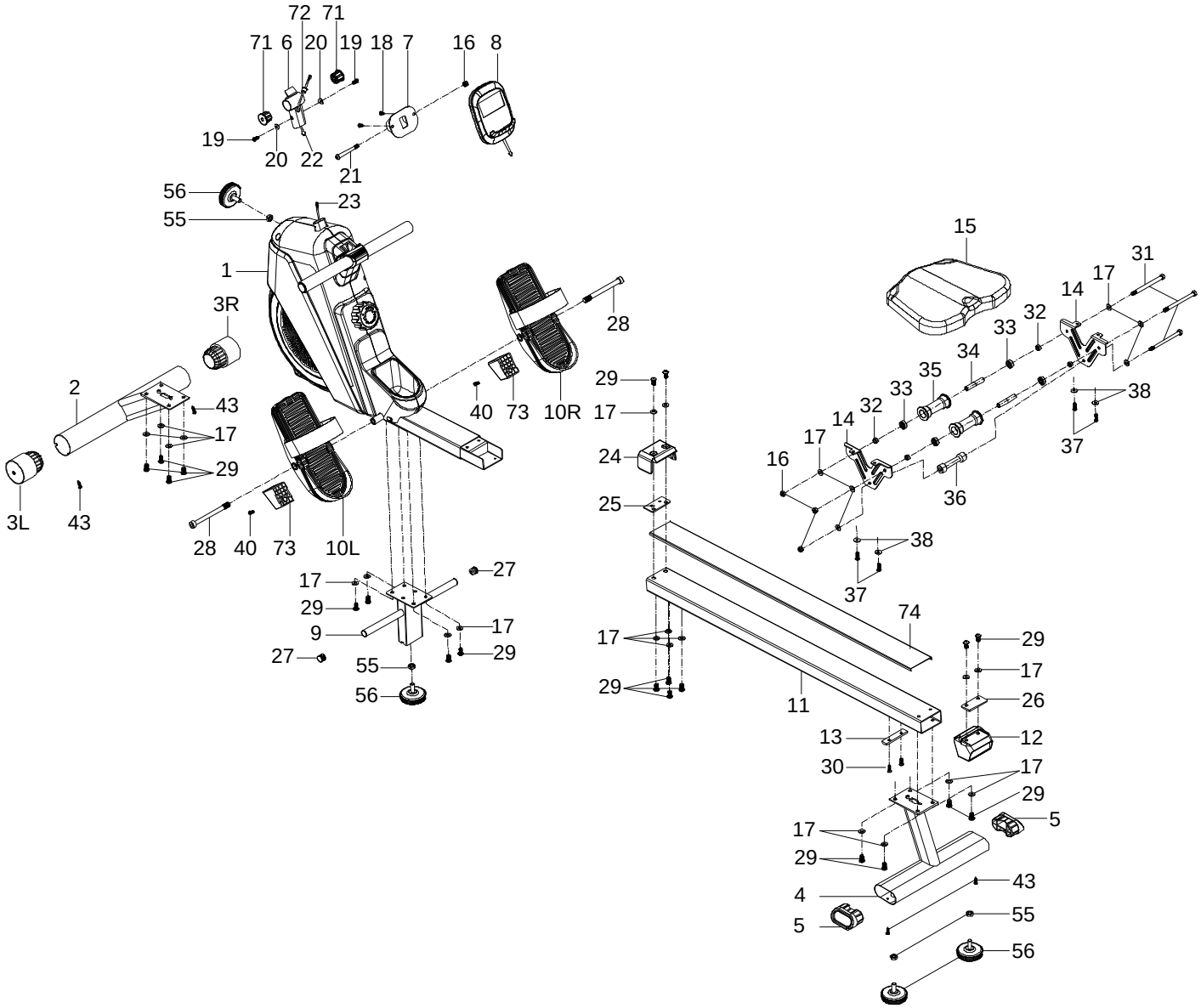
VIKTMINSKNING

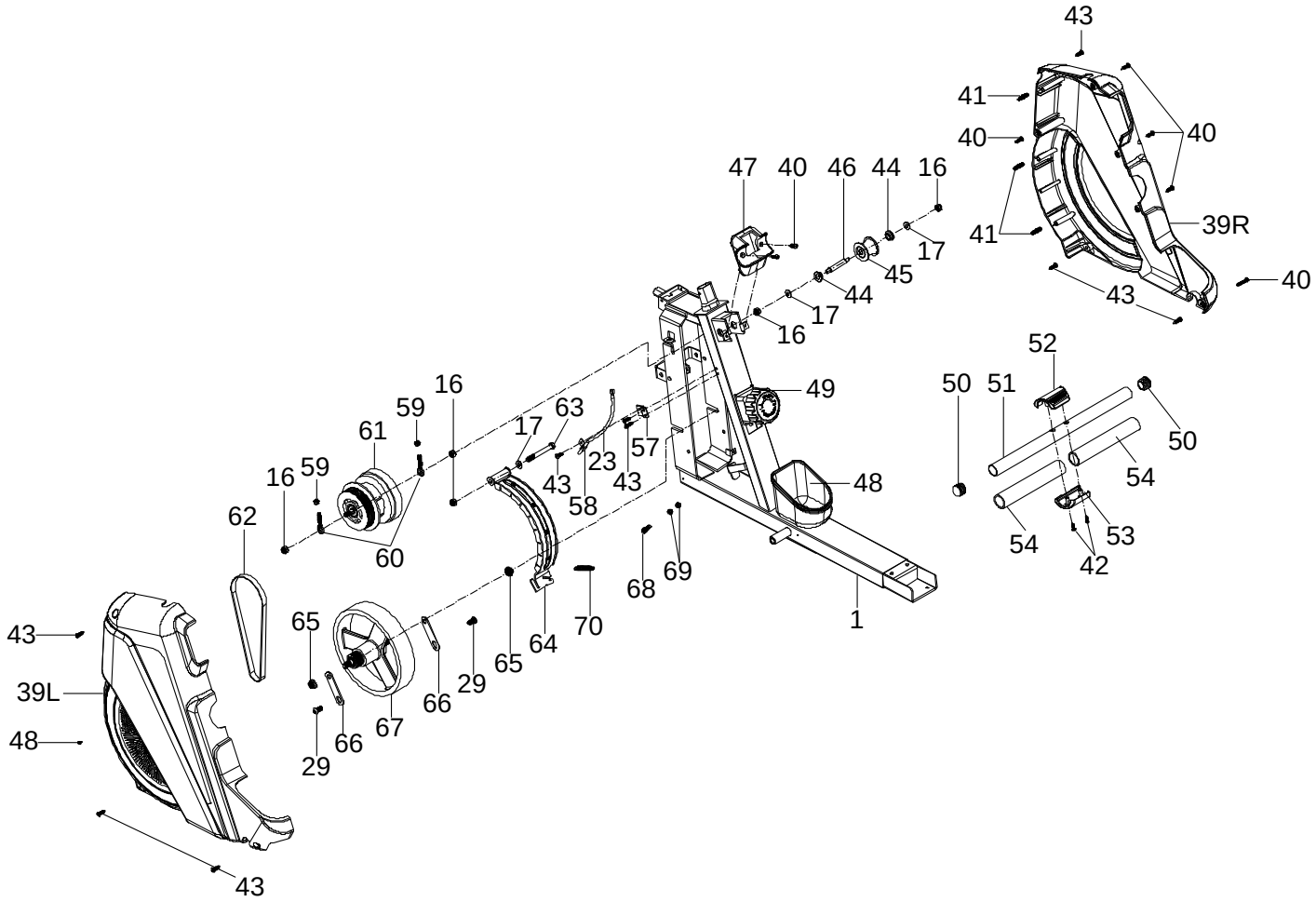
Ansträngning är det viktigaste när du vill gå ner i vikt. Du kommer att bränna fler kalorier ju längre och hårdare du tränar. Detta är i princip samma typ av träning som du skulle göra om du ville förbättra din uthållighet, den enda skillnaden är det ultimata träningsmålet.

UNDERHÅLL

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter använding	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter använding	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Kontrollera för slitage, ersätta delar som är slitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

ÖVERSIKTSDIAGRAM




43
41
40
40
41
39R
43
40
47
40
46
44
16
17
45
44
17
16
49
48
1
52
50
51
50
54
54
53
42
16
59
61
16
59
60
62
17
63
43
58
23
43
57
68
69
70
64
65
29
66
67
65
29
66
43
39L
48
43

DELLISTA

NR.	ENGELSKT NAMN	ANT
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	End cap for front stabilizer L/R	1/1
4	Rear stabilizer	1
5	End cap for rear stabilizer	2
6	Front post	1
7	Console fixed plate	1
8	Console	1
9	Support rod	1
10	Pedal L/R	1/1
11	Slide rail	1
12	End cap for Slide rail	1
13	Slide rail cushion	1
14	Slide rail fixed plate	2
15	Seat	1
16	Nylon Nut M8	9
17	Flat washerΦ8*Φ17*1.5	29
18	Cross flat screw M5*10	2
19	Allen bolt M6*15	2
20	Curved washer φ6.5*φ15	2
21	Allen bolt M8*75	3
22	Middle sensor wire	1
23	Lower sensor wire	1

24	Decoration cover	1
25	Inner package for chain cover	1
26	End cap fixed plate	1
27	End cap φ19	2
28	Allen bolt M12*130	2
29	Allen bolt M8*16	22
30	Allen bolt M6*15	4
31	Hexagon Screw M8*110-15	3
32	Out bushing for roller	4
33	Bearing 608	4
34	Inner bushing for roller	2
35	Upper Roller	2
36	Lower Roller	1
37	Allen bolt M6*20	4
38	Flat Washer φ6*φ17	4
39	Chain CoverL/R	1/1
40	Self-tapping screw ST5*30	7
41	Screw	3
42	Self-tapping screw ST4*30	2
43	Self-tapping screw ST5*15	13
44	Sleeve	2
45	Pulley	1
46	Axle for pulley	1
47	Handlebar Holder	1
48	Bottle Holder	1

49	Tension knob	1
50	End cap	2
51	Handlebar	1
52	Upper decoration cover	1
53	Lower decoration cover	1
54	Foam grip for handlebar	2
55	Hexagon nut M10	4
56	Foot mat	4
57	Fixed plate	1
58	Sensor	1
59	Nylon nut M6	2
60	Fixed plate	2
61	Spring clutch	1
62	Belt	1
63	Hex head bolt M8*70	1
64	Magnetic assembly	1
65	Flange nutM10*P1.25	2
66	Flywheel adjustor	2
67	Flywheel φ200*2.5kg	1
68	Hexagon Screw M6*25	1
69	Hexagon nut M6	2
70	Magnet spring	1
71	Bushing for console	2
72	grommet	1
73	Pedal cushion	2
74	Stainless steel	1

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylnasport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.