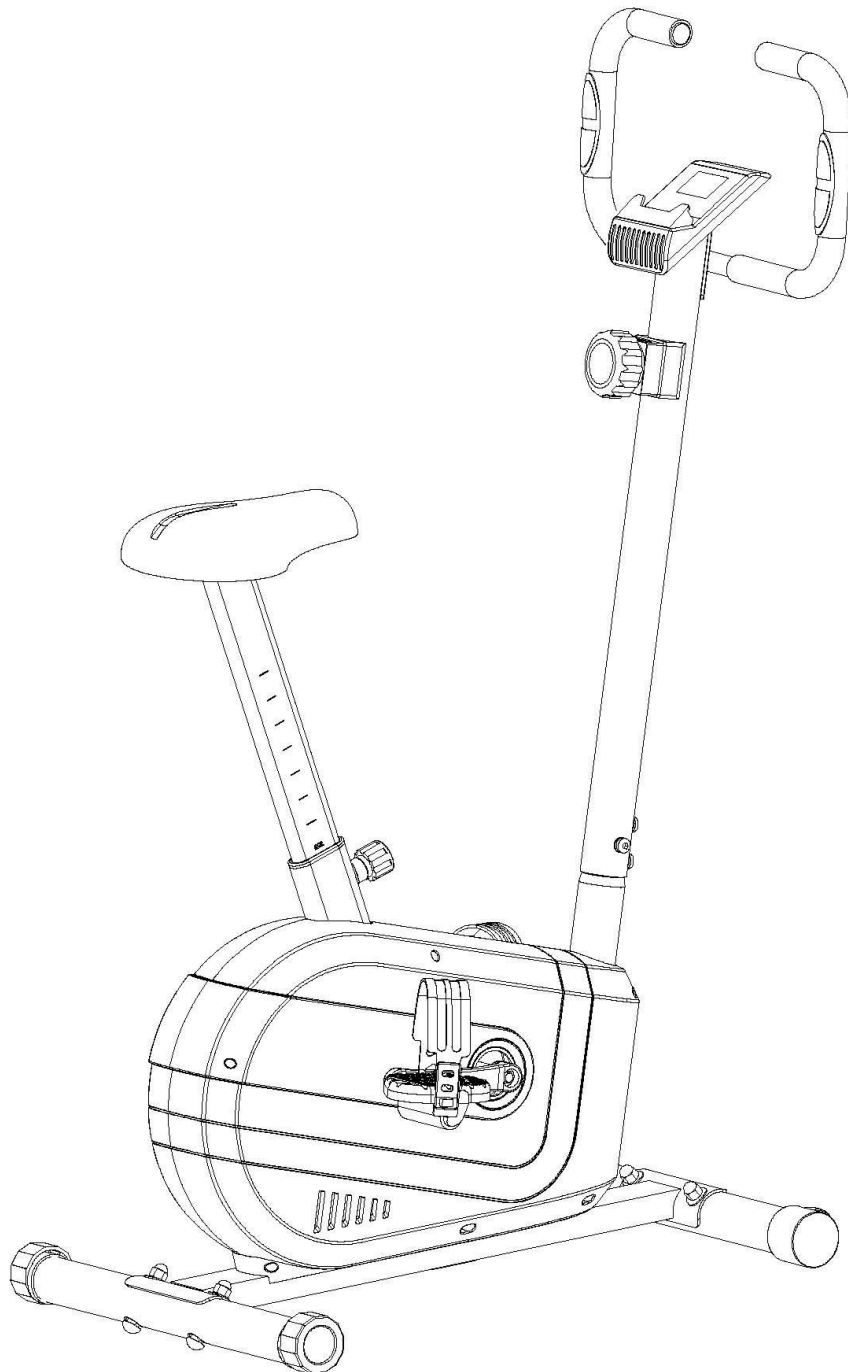


Manual B15

MASTER



Generalagent: Vartex AB
respons@vartex.se

Batterivägen 14
www.masterfitness.se

432 32 VARBERG
+46 340 549690

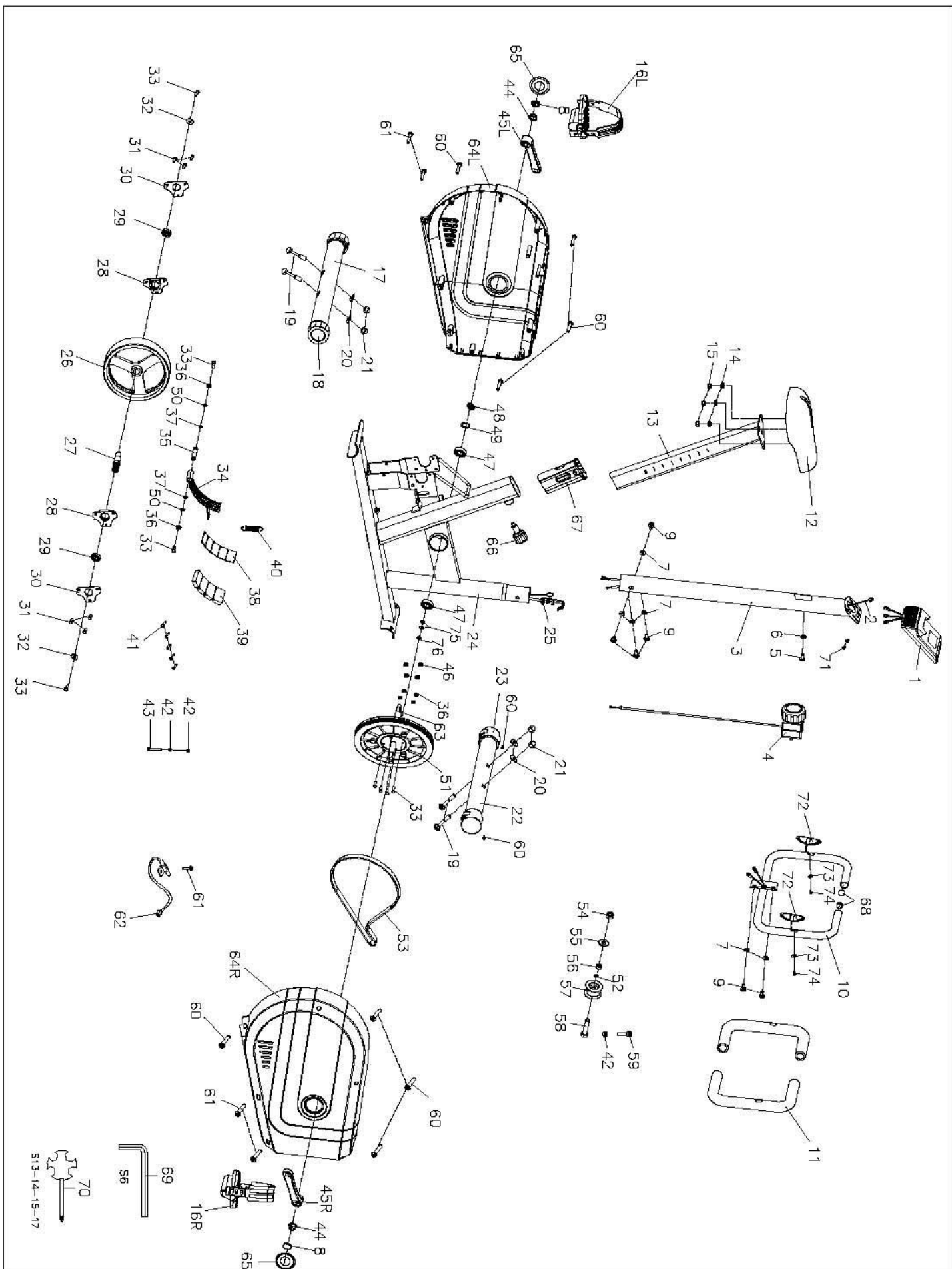
Innehållsförteckning

Viktig säkerhetsinformation	2
Lista över delar	3
Sprängskiss	4
Montering	5
Bruksanvisning display	8
Bruksanvisning	9

Allmänna säkerhetsåtgärder

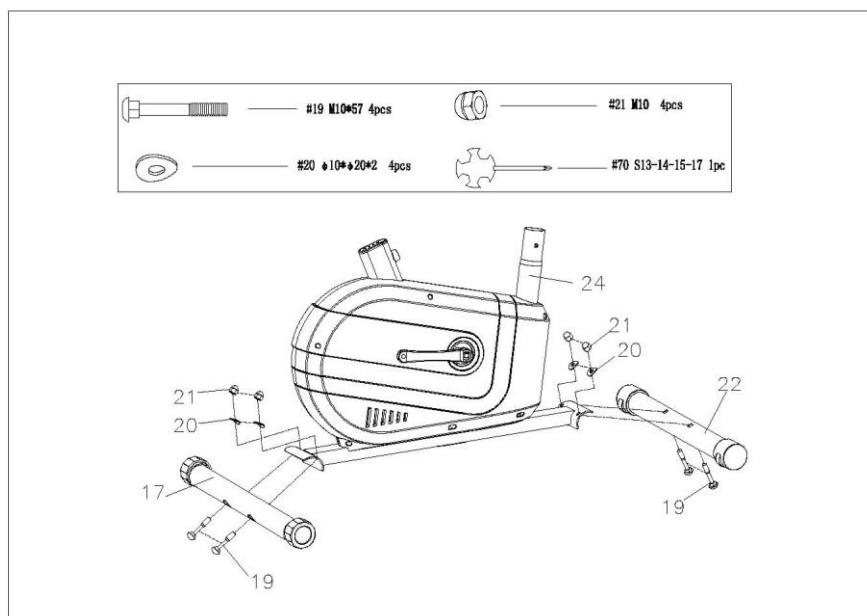
1. Använd bara maskinen på det sätt som beskrivs i den här bruksanvisningen.
2. Kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder maskinen.
3. Använd maskinen på ett fast och slätt underlag, och skydda golv eller mattor med en skyddsmatta.
4. Plocka undan alla föremål inom två meters radie från maskinen innan du börjar träna.
5. När maskinen är korrekt monterad rekommenderar vi att du läser vår uppvärmningsguide i slutet av denna broschyr innan du börjar med ditt träningsprogram.
6. Använd bara maskinen om den är fullt funktionsduglig. Använd endast reservdelar vid eventuella reparationer.
7. Skydda maskinen mot överdriven fukt och damm.
8. Denna maskin får endast användas för träning av en person åt gången.
9. Använd lämpliga kläder när du använder maskinen. Undvik att ha på dig löst sittande kläder eftersom det finns en risk att de fastnar i maskinen, vilket kan göra att ditt rörelseomfång begränsas eller att en rörelse plötsligt förhindras helt (det tar stopp).
10. Maskinen är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
11. Se till att barn och husdjur inte kommer åt maskinen. Maskinen är endast avsedd att användas av vuxna.
12. Maskinen är konstruerad för en maximal användarvikt på 100 kg.
13. Alla rörliga delar behöver servas en gång i veckan. Kontrollera dem alltid innan du använder maskinen. Om något är trasigt eller sitter löst måste det åtgärdas direkt. Du kan fortsätta använda maskinen igen när eventuella skadade delar har åtgärdats eller bytts ut.
14. Träningsutrustningen uppfyller kraven i EN957 del 5 för hemmabruk.
15. Håll i ledstången när du placerar fötterna på fotplattorna.
16. Håll i ledstången när du stiger av från fotplattorna. Spara denna information för framtida referens.

NR	beskrivning	ANTAL	NR	beskrivning	ANTAL
1	Skärm	1	37	Låsring D12	2
2	Förlängningskabel	1	38	Magnetiskt fästblock	1
3	Styrstolpe	1	39	Magnet	4
4	Motståndsväljare	1	40	Dragfjäder	1
5	Krysskruv M5x40	1	41	Krysskruv St3x10	5
6	Vågbricka D5	1	42	Mutter	3
7	Vågbricka \emptyset .5 x \emptyset 20x2	6	43	Sexkantskruv M6x60	1
8	Vevarm kåpa	2	44	Mutter	2
9	Insexskruv M8x20	6	45L/R	Vevarm (L/R)	2
10	Handtag	1	46	Mutter M6	4
11	Skumhandtag	2	47	Kullager 6003RS	2
12	Sadel	1	48	Fjäderbricka D17	1
13	Sadelstolpe	1	49	Vågbricka D17	1
14	Bricka \emptyset 8	3	50	Bricka Φ 6* Φ 12*1	2
15	Låsmutter M8	3	51	Remhjul	1
16L	Pedal vänster	1	52	Skruv	52
16R	Höger pedal	1	53	Rem	1
17	Bakre stödkåpa	1	54	Låsmutter	1
18	Ändlock, bakre stabilisator	2	55	Bricka	1
19	Fyrkantsskruv	4	56	Frihjulsbussning	1
20	Vågbricka \emptyset 10x \emptyset 20x2.0	4	57	Frihjul	1
21	Kupolmutter M10	4	58	Bult	1
22	Främre stöd	1	59	Insexskruv M6x30	1
23	Främre stöd	2	60	Krysskruv St4,2x20	10
24	Stomme	1	61	Krysskruv St4,2x20	5
25	Nedre motståndsvajer	1	62	Givarkabel	1
26	Svänghjul	1	63	Axel	1
27	Svänghjulsaxel	1	64L	Kedjekåpa vänster	1
28	Lagerfäste	2	64R	Kedjekåpa höger	1
29	Lager 6001Rs	2	65	Lock för vevaxelhål	2
30	Lagerblock	2	66	Lock	1
31	Sexkantskruv M6x9	6	67	Sadelstolpe bussning	1
32	Bricka	4	68	Runt ändstycke	2
33	Sexkantskruv M6x15	4	69	Insexnyckel	1
34	Magnetplatta	1	70	Universalnyckel	1
35	Axel, magnetplatta	1	71	Skruv M5x10	2
36	Fjäderbricka D6	6	72	Pulsgivare	2
73	Plan bricka ϕ 6* ϕ 12*1	2	74	Stjärnskruv ST4. 2*20	2



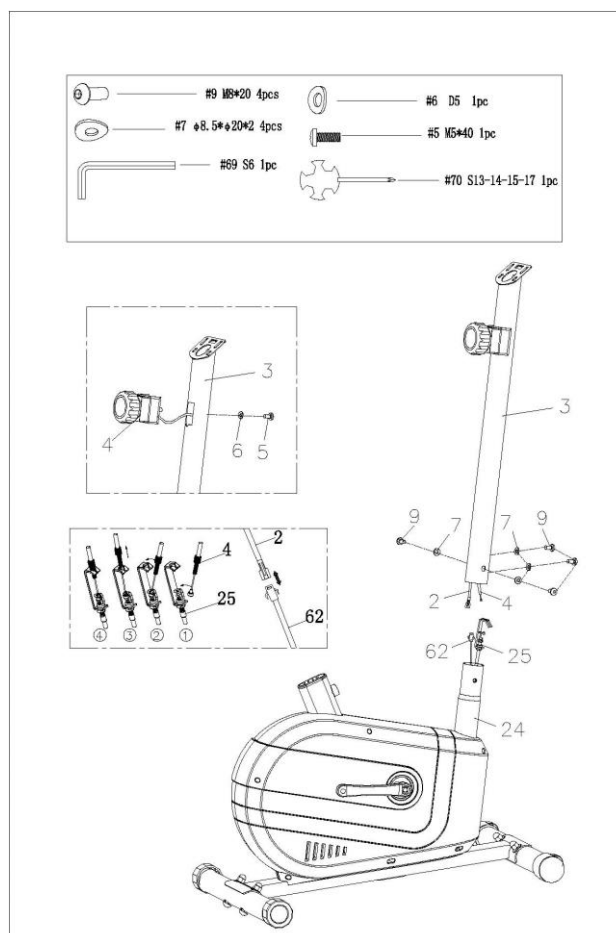
Steg 1

Fäst den främre (22) och bakre (17) stabilisatorn i stommen (24) med fyrkantsskruven (19), vågbrickan (20) och kupolmuttern (21).



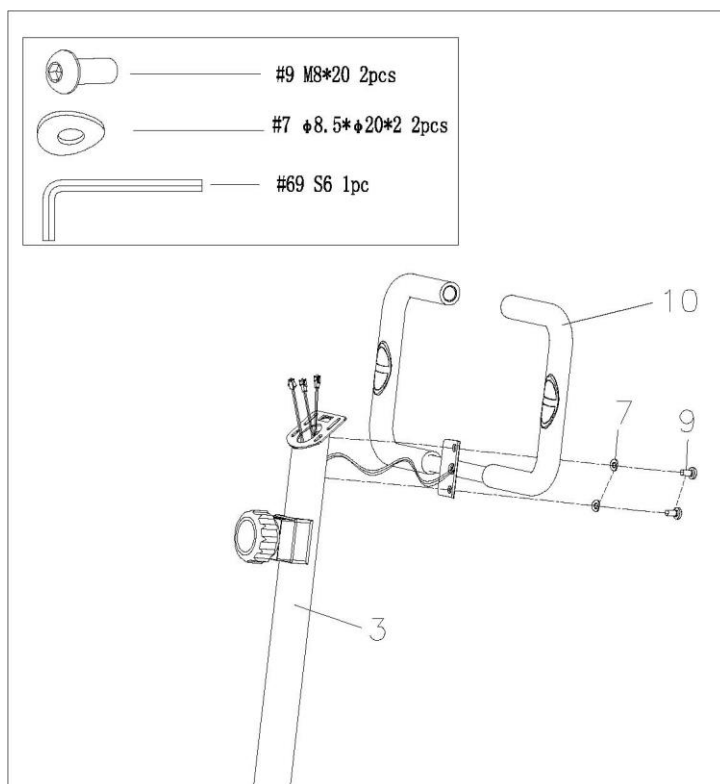
Steg 2

1. Dra motståndsväljaren (4) genom handtaget (3) och fäst den sedan med krysskruven (5) och vågbrickan (6)
2. Anslut förlängningskabeln (2) och sensorledningen (62) först och anslut därefter motståndsvajern (4) till den nedre motståndsvajern (25).
3. Skruva fast handtaget (3) i stommen (24) med insexskruven (9), och vågbrickan (7).



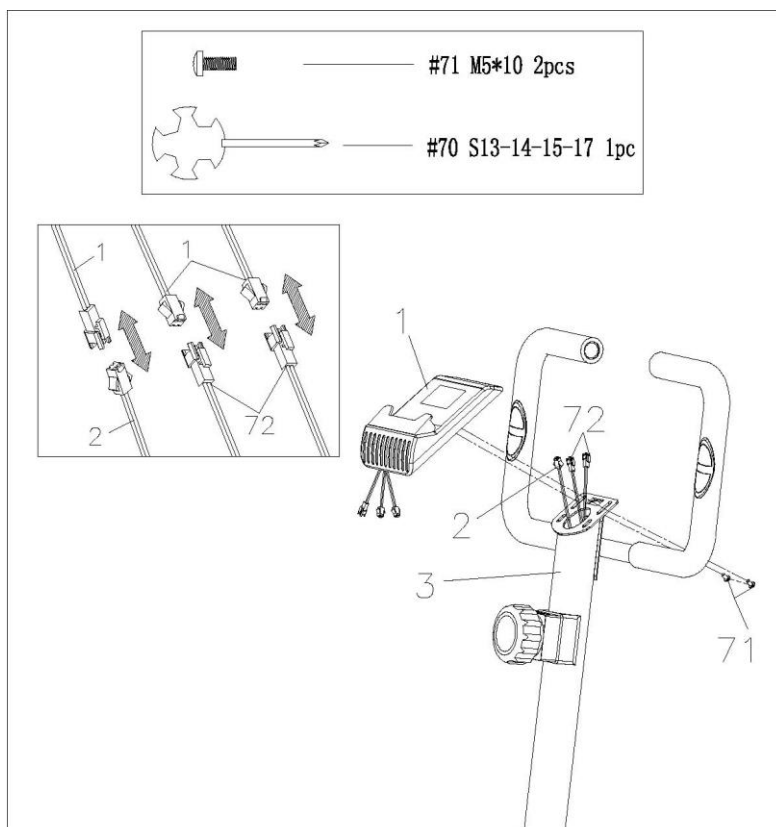
Steg 3

1. Skruva fast handtaget (10) i handtagsstolpen (3) med sexkantsskruven (9) och vågbrickan (7).



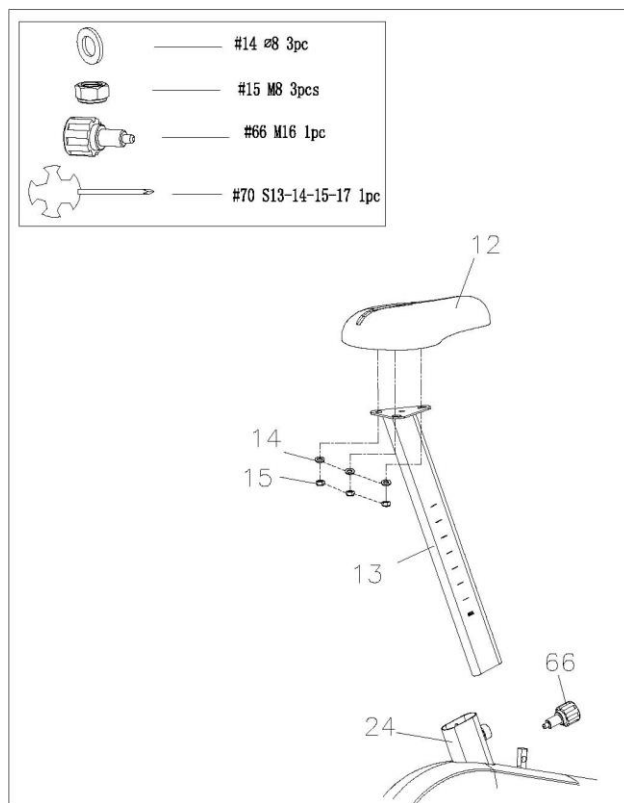
Steg 4

1. Koppla ihop ledningen för displayen (1) med förlängningskabeln (2), Kabel för pulshandtag (72). Montera sedan displayen (1) på handtagsstolpen (3) med krysskruven (71).



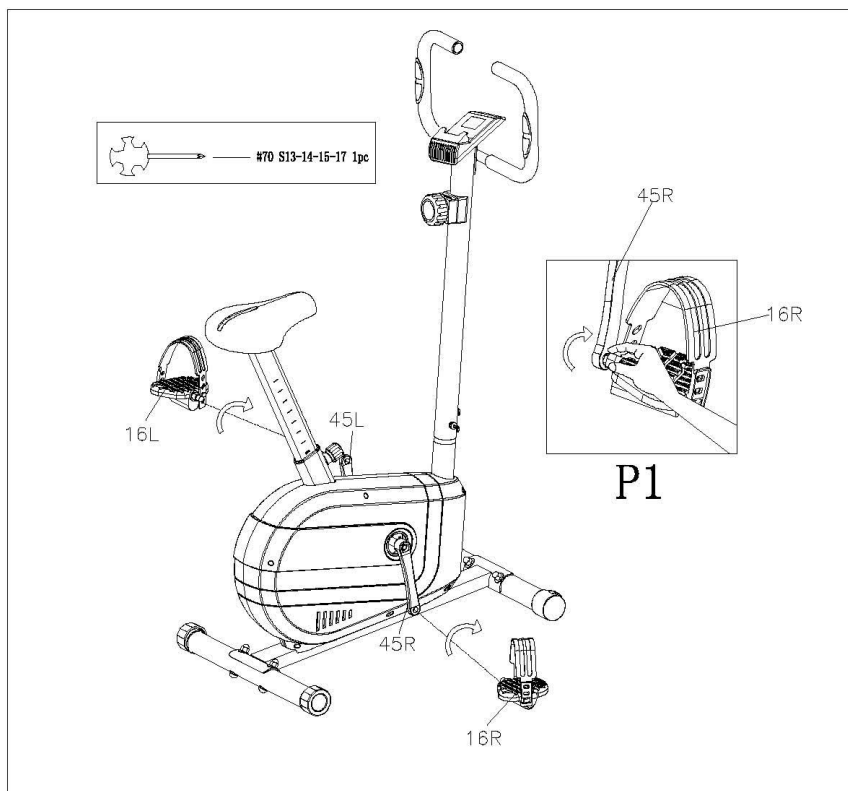
Steg 5

1. Skruva fast sadeln (12) i sadelstolpen (13) med plastmuttern (15) och brickan (14).
2. Sätt därefter i den monterade sadelstolpen (13) i stommen (24), justera sadelns höjd efter din höjd och dra åt med fjädervredet (66).



Steg 6

Sätt i den vänstra och högra pedalen (16L/R) i pedalarmen (45L/R).



OBS! vrid den högra pedalen medurs och vänster pedal moturs.

BRUKSANVISNING FÖR TRÄNINGSDISPLAY

SPECIFIKATIONER

TID-----0:00~99:59 MIN
 HASTIGHET-----0,0~999,9ML/H(KM/H)
 STRÄCKA-----0,00~9999ML (KM)
 KALORIFÖRBRÄNNING-----0,0~9999KCAL
 TOTAL STRÄCKA(ODO)---0,00~9999ML (KM)
 PULSE (om maskinen är utrustad med pulsmätare) -----40~240BPM

KNAPPARNAS FUNKTIONER

LÄGE: Med den här knappen kan du välja och låsa på önskad funktion. Tryck på och håll in knappen i 3 sekunder för att nollställa mätaren (utan ODO).

STÄLLA IN: För att ställa in värdena för TIME、DISTANCE、PULSE när skanningsläget (SCAN) inte är aktiverat. När du börjar träna kommer värdena som har ställts in med "SET" att börja räkna ner. När det förinställda värdet har räknat ner till 0, återställs räknaren.

RESET (ÅTERSTÄLL): I läge SET trycker du på RESET-knappen för att nollställa värdet.

FUNKTIONER

1. TIME (TID): Tryck på MODE-knappen tills markören står på TIME. Den totala träningstiden visas när du börjar träna.
2. SPEED (HASTIGHET): Tryck på MODE-knappen tills markören står på SPEED. Aktuell hastighet visas när du börjar träna.
3. DISTANCE (DISTANS): Tryck på MODE-knappen tills markören står på DISTANCE. Sträckan för respektive träningspass visas när du börjar träna.
4. CALORIE :Tryck på MODE-knappen tills markören låser på CALORIE. Antal kalorier som har bränts visas när du börjar träna.
5. ODO: Den totala sträckan som denna funktion hänvisar till sedan batteriet sattes i.
6. PULSE (om maskinen är utrustad med pulsmätare): Tryck på MODE-knappen (LÄGE) tills markören stegats fram till PULSE-funktionen och fäst öronklämman på örat eller sätt i ett finger i hålet på sensorn och vänta i cirka 3 sekunder på att sensorn ska läsa av din puls.
7. SCAN (SKANNA): Displayvisningen ändras var sjätte sekund enligt diagrammet nedan.

Automatisk visning av följande funktioner i den ordning som visas:

TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODO---PULSE(om maskinen är utrustad med denna funktion)--- SCAN

NOT

1. Om ingen signal tas emot inom 4-5 minuter, kommer LCD-displayen att släckas automatiskt.
2. Så fort maskinen tar emot en signal slås skärmen på automatiskt.
3. Om visningen på skärmen är felaktig, ska batterierna bytas ut. Använd samma typ av batteri när du byter.
4. Displayen drivs av 2 st 1.5v AAA-batterier.

Bruksanvisning

Råd för din konditionsträning

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Kom ihåg att korrekt kost och tillräcklig vila är avgörande för att träningen ska ge resultat. Om du ska börja med ett nytt träningsprogram, rekommenderar vi att du stämmer av detta med din läkare om:

- Du har kända hjärtproblem, högt blodtryck eller något annat medicinskt tillstånd.
- Det har gått mer än ett år sedan du tränade senast.
- Du är över 35 år och inte tränar regelbundet.
- Du är gravid.
- Du har diabetes.
- Du har bröstsmärtor, eller kan bli yr eller få svimningsanfall.
- Du genomgår rehabilitering efter en skada eller sjukdom.

Målpuls (THR)

	TRÄNINGSZON
AGE (Ålder)	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129---162
40	127---161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121---153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

OBS! Tabellen är endast en guide och prestationsnivå beror på konditionen och hälsotillståndet hos den som använder maskinen.

Träningstips

- Stretcha alltid före och efter träningspasset. Se sidan 9.
- Starta långsamt; om du går ut för hårt för tidigt kan du drabbas av skador.
- Om du känner dig öm i musklerna eller är trött, vila i några dagar för att återhämta dig tillräckligt mycket.
- Börja med två till tre 15-minuterspass i veckan med en vilodag mellan träningspassen.
- Värm upp i 5 eller 10 minuter genom mjuka rörelser, som att gå eller göra cirklar med armarna och sedan stretcha muskelgrupperna som du kommer att använda under träningspasset. Maskinen tränar främst lår- och vadmusklerna.
- Öka tempot och motståndet till en nivå som är aningen högre än vad som känns bekvämt och träna så länge som du orkar. I början kanske du bara kommer att orka träna i några minuter åt gången, men du kommer snabbt att märka att du orkar mer om du tränar regelbundet.
- Avsluta varje träningspass med att varva ner i 5 minuter på lågt motstånd. Kom ihåg att stretcha musklerna efter avslutad träning för att förhindra skador och krampkänning.
- Öka träningstiden med några minuter för varje vecka som går tills du klarar att träna 30 minuter utan paus.
- Sträckan eller hastigheten är inte så viktigt i det här skedet. Fokusera istället på att öka din uthållighet och kondition de första veckorna.

Hur hårt ska du träna?

1. När du tränar rekommenderar vi att du håller dig inom din THR-zon (Target Heart Rate/målpuls).
2. Målpulstabellen anger vilken målpuls är för din åldersgrupp. Tabellen är endast en guide och vad målpuls är beror på konditionen och hälsotillståndet hos den som använder maskinen.
3. Var alltid uppmärksam på hur det känns i kroppen när du tränar. Om du känner dig yr, ska du sluta träna omedelbart och vila. Om du inte svettas, ja då kan du öka tempot!