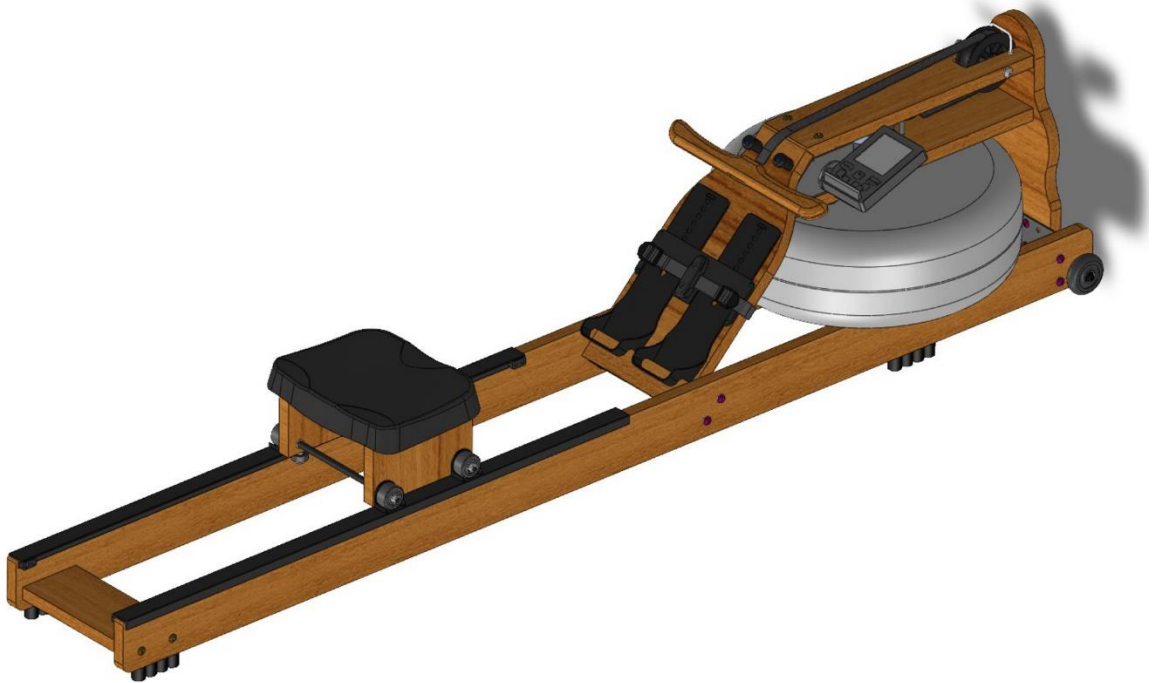


MASTERFIT®

W ROW 400



Norsk

INNHold

INNHold	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER	3
MONTERING	5
OPPSTART	10
VEDLIKEHOLD	19
OVERSIKTSDIAGRAM	20
DELELISTE	21
KONTAKTINFORMASJON	24

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 150 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 slitedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slitedeler har en garanti på 1 år. Slitedeler 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.

Ikke beveg løpebåndet når apparatet er skrudd av. Ikke bruk apparatet dersom strømledningen er skadet eller hvis apparatet ikke fungerer som det skal.

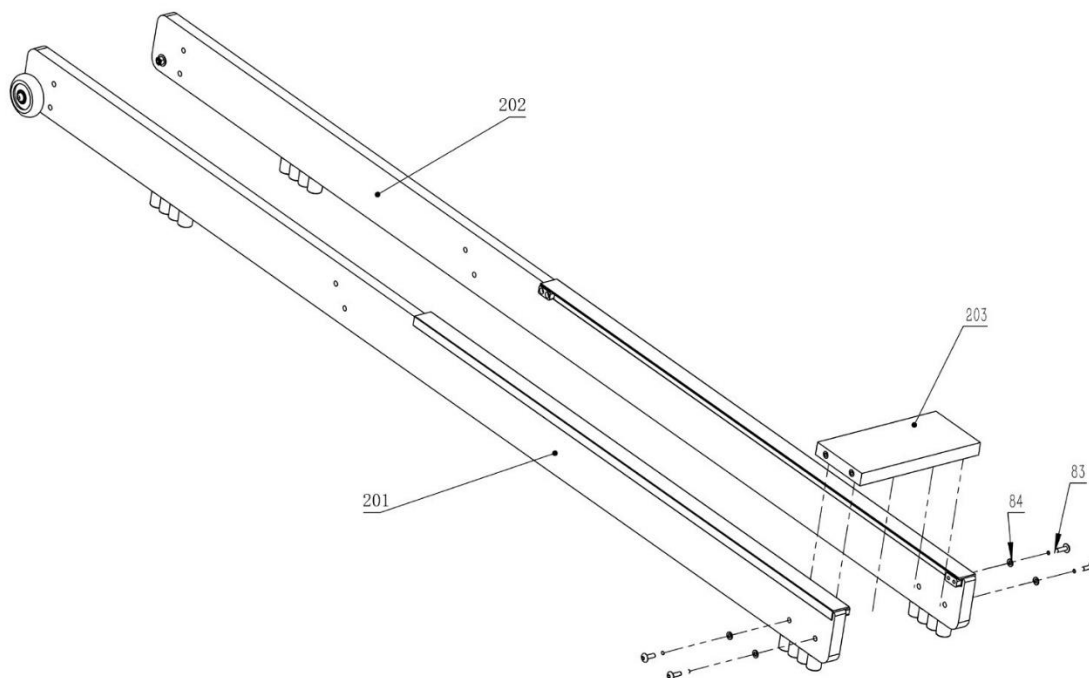
Stå alltid på fotskinnene når du starter eller stanser løpebåndet. Hold alltid i håndtakene når du bruker apparatet.

Hold hår, fingre og klær unna deler i bevegelse.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

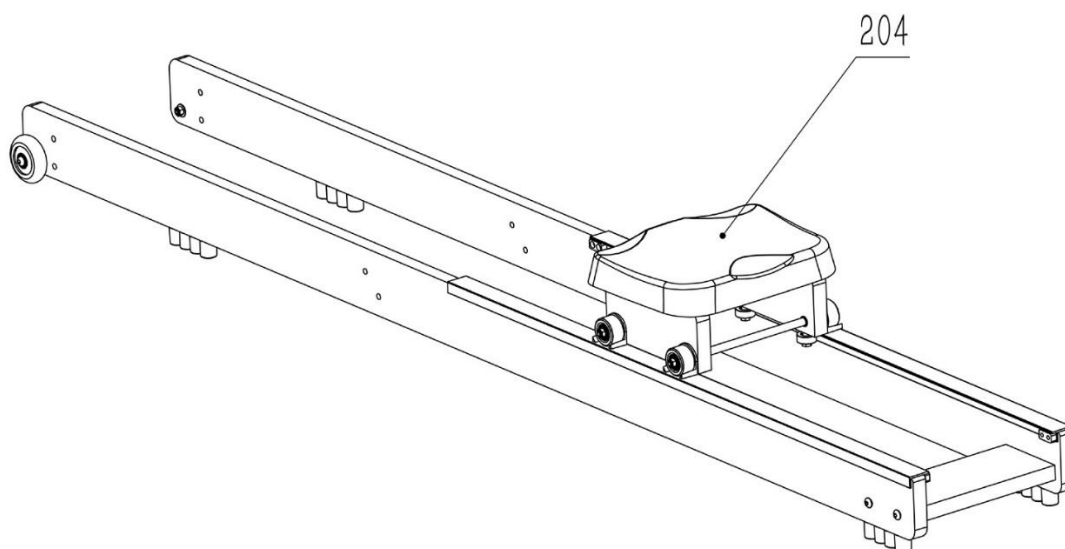
Montering

Steg 1



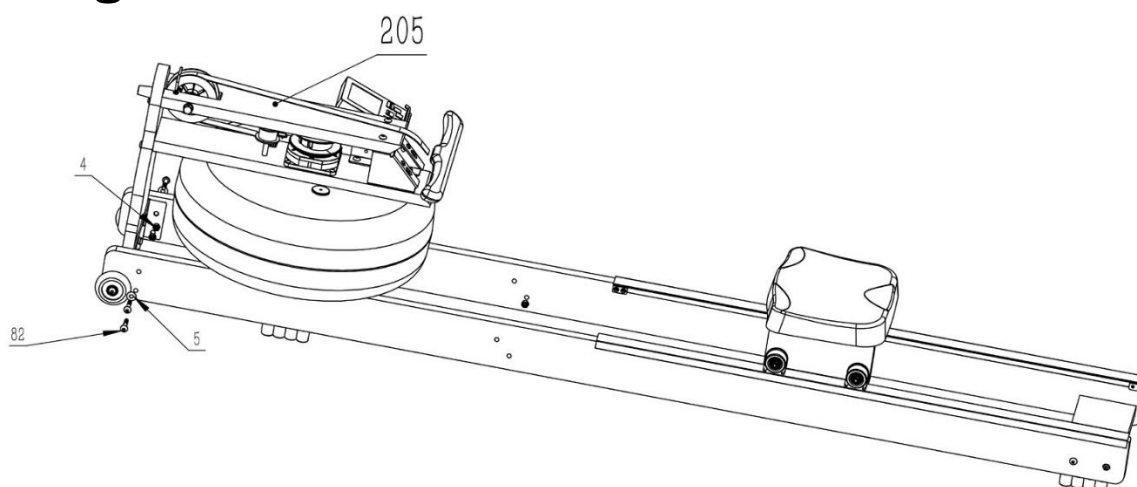
Plasser venstre og høyre Brett (201, 202) som vist på illustrasjonen. Merk at hjulene må peke utover. Koble dem sammen med bakre kobletbrett (203), og fest med fire M6x40mm bolter (83) og fire M6 flate skiver (84).

Steg 2



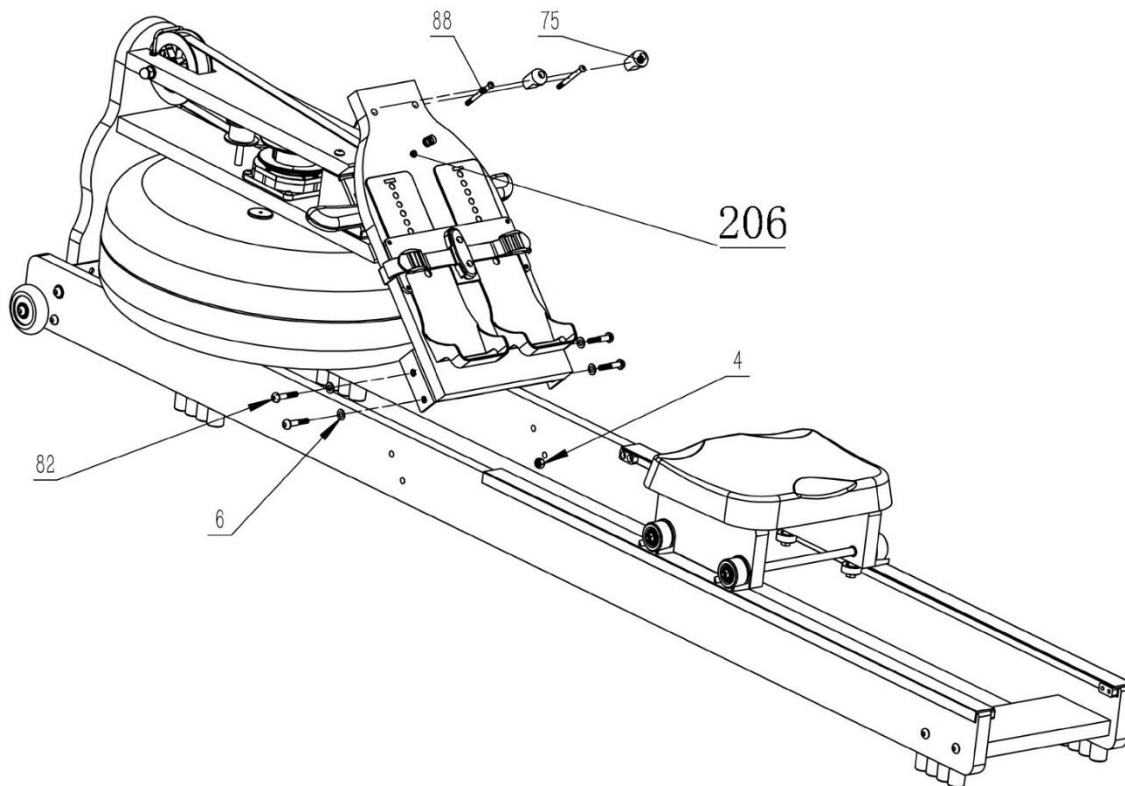
Plasser setet (204) på skinnene.

Steg 3



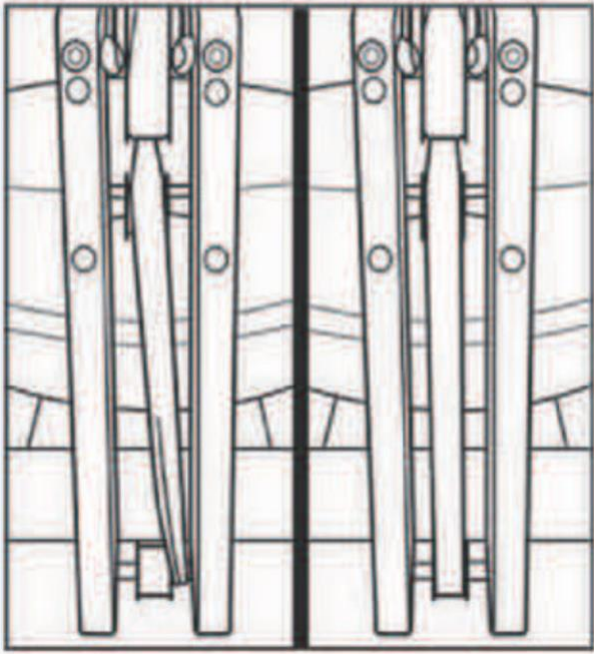
Plasser hovedramma (205) foran på skinnene. Fest med fire M8x40mm bolter (82), fire M8 flate skiver (5) og fire M8 låsemuttere (4).

Steg 4



Plasser pedalbrettet (206) midt på skinnene, og fest med fire M8x40mm bolter (82), fire M8 flate skiver (6) og fire M8 låsemuttere (4).

Før to M6x65 mm bolter (88) gjennom to bommer (75), og fest til hovedrammen (205). Merk deg at sporet på bommen plasseres slik at det kan brukes med håndtaket.



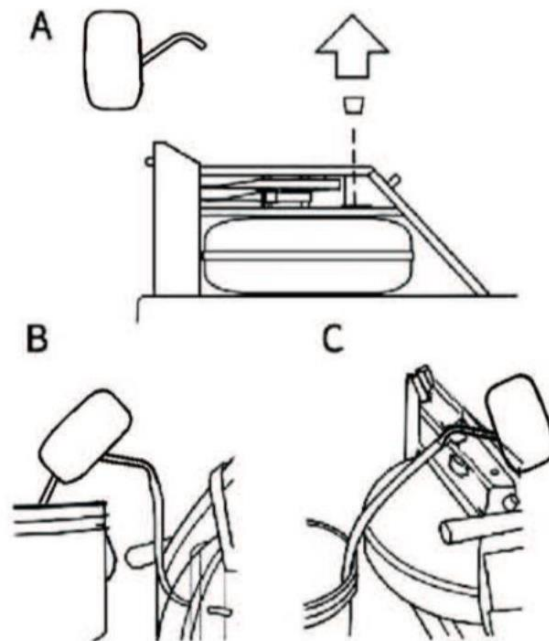
Ikke riktig

Riktig

Viktig: Rekylbeltet må plasseres riktig over guidevalsene som vist til høyre på bildet over.

Inspiser at alle bolter og muttere er strammet før du benytter deg av apparatet.

Fylling og tømning av vanntank



Åpne vanntanken og steng ventilen på sifonpumpa ved å skru den i retning med klokka. Bruk en vannkilde lokalisert på et høyere punkt enn tanken. Se tegning B for hvordan dusk skal fylle tanken, og tegning C for hvordan du skal tømme tanken. Klem pumpa fire eller fem ganger til vannet begynner å tømmes. Skru justeringsskruen i retning mot klokka for å slippe luft inn i pumpa.



RIKTIG VANNIVÅ

Du finner vannstandsmåleren på siden av tanken. Maks vannnivå er Nivå 19. Fyll aldri tanken mer enn dette da det kan skade apparatet og ugyldiggjøre produktgarantien.

Det anbefales å fylle opp til nivå 17.

Merknader:

- Skift vann regelmessig for å unngå bakterieinfestinger.
- Dersom den lokale vannkvaliteten er lav, bør du vurdere å bruke destillert vann.

COMPUTER



Installering av batterier

Fjern batterilokket og koble til fire AA-batterier. Merk deg riktig posisjonering av (+/-) polene på batteriene. Sett deretter batterilokket tilbake på plass.

Følg samme prosedyre for når du bytter batterier.

SKJERMFUNKSJONER

Nr.	Funksjon	Skala	Steg	Minne	RZ	Beskrivelse
1	TIME	0:00~99:99	±1 minutt	Ja	Ja	<p>1. Dersom ingen treningstid er stilt inn på forhånd, vil tiden telles opp fra null.</p> <p>2. Dersom brukeren har forhåndsinnstilt en treningstid, vil denne telle ned fra den innstilte verdien til null. Computeren vil lydindikere når måltiden er nådd.</p> <p>3. Dersom computeren ikke mottar signaler på fire minutter vil den automatisk gå i dvalemodus.</p>
2	DISTANCE	0^9999	0~9990 ±10K ±10M	Ja	Ja	<p>1. Dersom ingen målverdi er stilt inn, vil distansen telles opp fra null.</p> <p>2. Dersom brukeren har forhåndsinnstilt en distanse, vil denne telle ned fra den innstilte verdien til null. Computeren vil lydindikere når målet er nådd.</p> <p>3. Dersom computeren ikke mottar signaler på fire minutter vil den automatisk gå i dvalemodus.</p>
3	CALORIES	0~9999 cal	0~9990 (±10)	Ja	Ja	<p>1. Dersom ingen målverdi er stilt inn, vil kaloriene telles opp fra null.</p> <p>2. Dersom brukeren har forhåndsinnstilt en kaloriverdi, vil denne telle ned fra den innstilte verdien til null. Computeren vil lydindikere når målet er nådd.</p> <p>3. Dersom computeren ikke mottar signaler på fire minutter vil den automatisk gå i dvalemodus.</p>

4	SPM	0~999	Nei	Nei	Ja	<p>I START-modus:</p> <p>1. Dersom computeren oppdager signaler i tre sekunder, vil den vise verdiene på skjermen.</p> <p>2. Dersom computeren ikke mottar signaler på fire sekunder, vil verdiene nullstilles etter seks sekunder.</p>
5	STROKES	0~9999	0~9990 (±10)	Ja	Ja	Viser antall rotak.
6	TOTAL STROKES	0~9999	Nei	Ja	Nei	Viser det totale antall rotak.
7	PULSE	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1)BPM	Ja	Ja	<p>1. Dersom computeren mottar pulssignaler, vil disse verdiene vises på skjermen 7,5 sekunder etter at computeren oppdager dem.</p> <p>2. Dersom computeren ikke oppdager puls på seks sekunder, vil verdiene nullstilles.</p> <p>3. Dersom brukeren har forhåndsinnstilt pulsverdier, og den faktiske pulsen overstiger dette, vil pulsskjermen blinke hvert sekund, eller computeren vil lydindikere.</p>
8	Manual Program					Dersom computeren oppdager signaler fra roapparatet uten at noe program er valgt, vil den automatisk velge manuell modus.
9	INTERVAL CUSTOM					Brukeren kan selv stille inn tider for aktive intervaller og hvileintervaller.
10	TARGET					Brukeren kan selv stille inn verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES og PULSE.

KNAPPEFUNKSJONER:

UP

1. Hvert tastetrykk øker funksjonsverdier eller innstillinger med 1.
2. TIME skala: 0:00~99:00 (INTERVAL: 0:01 steg/sett, TIME 1:00 steg/sett)
3. CAL skala: 0~9990 (10 steg/sett)
4. DIST skala: 0~9990 (10 steg/sett)
5. STROKES skala: 0~9990 (10 steg/sett)
6. PULSE skala: 30~230 (Standardverdi = 100; 1 steg/sett)
7. I standby-modus, hold UP og MODE ned i to sekunder for å endre måleenhet.

MODE

1. Trykk knappen for å bekrefte funksjonsvalg.
2. I innstillingsmodus, trykk denne knappen for å bekrefte valg.
3. I treningsmodus, trykk denne knappen for å gå inn i START/STOP-modus.
4. Konsollet vil lydindikere hver gang du trykker på denne knappen.

RESET

1. Når du velger funksjoner, trykk knappen for å returnere til forrige funksjon.
2. I innstillingsmodus, trykk denne knappen for å nullstille innværende verdi.
3. I STOP-modus, trykk denne knappen for å returnere til standby-modus.
4. Konsollet vil lydindikere hver gang du trykker på denne knappen.

RECOVERY:

Når konsollet mottar pulssignaler, trykk denne knappen for å starte et 60 sekunders RECOVERY-program. Skjermen vil telle ned fra 60, og deretter gi deg en karakter fra F1 til F6.

BLUETOOTH:

Trykk denne knappen for å skru Bluetooth av eller på. Dersom Bluetooth er på, vil konsollet kun vise Bluetooth-ikonet. Dersom Bluetooth er av, vil konsollet vise normal informasjon, men appen vil ikke kunne brukes. Merk: Dersom en feil oppstår hvor brukeren ikke kan gå ut av treningsmodus, kan vedkommende trykke denne knappen for å skru appen av automatisk.

MANUAL:

Dersom konsollet oppdager signaler fra apparatet i standby-modus, vil det lydindikere, og automatisk starte det manuelle programmet.

1. I standby-modus, trykk MODE, MANUAL/"*" "8" vil vises. Trykk MODE på nytt. Computeren vil nå lydindikere og starte det manuelle programmet. Skjermen vil vise "*" "8", og MANUAL vil blinke på skjermen. Verdier for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES og STROKES vil telle opp fra null.
2. Under trening, dersom konsollet ikke mottar signaler fra knapper eller apparatet på fire minutter, vil det lydindikere og returnere til standby-modus.
3. Under trening, trykk START/STOP for å avslutte treningen, og "8" vil vises. STOP vil blinke på skjermen. Verdiene for TIME, DISTANCE, TOTAL STROKES, STROKES og CALORIES vil blinke og vise inneværende verdier. PULSE vil vise inneværende pulsverdi.
4. Mens STOP blinker, trykk START/STOP for å gjenoppta treningsøkten. Dersom du i stedet trykker RESET, vil konsollet gå tilbake til standby-modus. Dersom konsollet forblir i STOP-modus i fire minutter uten å motta signaler fra knapper eller apparatet, vil det gå tilbake til standby-modus.

INTERVAL CUSTOM

1. Når "*" "8" skjermen blinker INTERVAL, trykk MODE. Trykk deretter UP for å velge CUSTOM-funksjonen. Når "8" og CUSTOM blinker, trykk MODE for å åpne CUSTOM der du kan stille inn dine egne verdier.
2. Når "8" viser "SET ROUND" og TIME-skjermen viser 01 og blinker, trykk UP og velg ROUND som kan stilles inn til å gå i loop. Innstillingsskalaen for ROUND er 01~99. Når du trykker MODE vil konsollet lydindikere, og åpne neste innstilling.
3. Når "*" "8" viser "SET WORK" og TIME blinker 0:05, trykk SET KEY for å velge aktiv intervalltid på en skala fra 0:05~10:00, som kan stilles inn til å gå i loop. Når du trykker MODE vil konsollet lydindikere, og åpne neste innstilling.
4. Når "*" "8" viser "SET REST" og TIME blinker 0:05, trykk SET KEY for å velge hvileintervall på en skala fra 0:05~10:00, som kan stilles inn til å gå i loop. Når du trykker MODE vil konsollet lydindikere, og åpne neste innstilling.
5. Når "*" "8" blinker "READY", vil TIME-skjermen telle ned fra 3 sekunder. Konsollet vil lydindikere hvert sekund.
6. Etter at de tre sekundene er talt ned, vil "*" "8" vise "WORK 01/XX". TIME-skjermen vil nå telle ned fra den forhåndsinnstilte tiden. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES og STROKES vil telle opp fra null.
7. Når "*" "8" viser "REST 01/XX", vil konsollet lydindikere. TIME-skjermen vil nå telle ned fra den forhåndsinnstilte tiden. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, TOTAL STROKES og STROKES vil telle opp. Tre sekunder før slutt vil "8" blinke "READY".
8. Punkt 3 og 4 vil opptre tautologisk og gå i loop. Hver syklus vil telle pluss 1 til skjermen viser "WORK XX/XX". Konsollet vil lydindikere og deretter avslutte økten.
9. Når treningen er over vil "*" "8" blinke STOP. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES og STROKES vil deretter vise den endelige treningsverdien. PULSE-skjermen vil vise inneværende puls. Trykk START/STOP dersom du vil gjenta intervalltreningen. Trykk RESET dersom du ønsker å avslutte og returnere til standby-modus. Konsollet vil da lydindikere. Dersom konsollet ikke mottar signaler fra funksjonsknapper eller apparatet på fire minutter, vil det lydindikere og returnere til standby-modus.
10. I treningsmodus, trykk START/STOP KEY for å stanse treningen. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES og STROKES vil vise inneværende verdier. PULSE-skjermen vil vise inneværende puls. Trykk START/STOP for å gjenoppta treningen. Trykk RESET dersom du ønsker å avslutte og returnere til standby-modus. Konsollet vil da lydindikere. Dersom konsollet ikke mottar signaler fra funksjonsknapper eller apparatet på fire minutter, vil det lydindikere og returnere til standby-modus.
11. I WORK-MODUS, dersom konsollet ikke mottar signaler fra funksjonsknapper eller apparatet på fire minutter, vil det lydindikere og returnere til standby-modus.

TARGET:

I standby-modus, trykk MODE og Up for å velge TARGET-funksjonen. Du kan stille inn målverdier for TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES og PULSE. Trykk START/STOP for å påbegynne treningen.

Når treningsøkten er over vil konsollet lydindikere.

Tilkobling av Bluetooth:

1. Referer til driftsmanualen i Bluetooth-appen for hvordan du skal koble til apparatet via Bluetooth.
2. Skann QR-koden under for å laste ned.



FEILSØK

Problem:

Vannet endrer farge og blir grumsete.

Mulig årsak:

Dårlig vannkvalitet eller direkte sollys.

Løsning:

Ikke plasser apparatet i direkte sollys. Bruk destillert vann.

Problem:

Beltet glipper av hjulet.

Mulig årsak:

Stram spenning. Rekyl er ikke sterk nok.

Løsning:

Reposisjonere rekylbeltet og pass på korrekt ro-teknikk.

Problem:

Computeren virker ikke.

Mulig årsak:

Batteriene er tomme eller installert galt.

Løsning:

Installer nye batterier. Pass på at (+/-) polene er korrekt.

Oppvarming og nedkjøling

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. Achillessene og legg

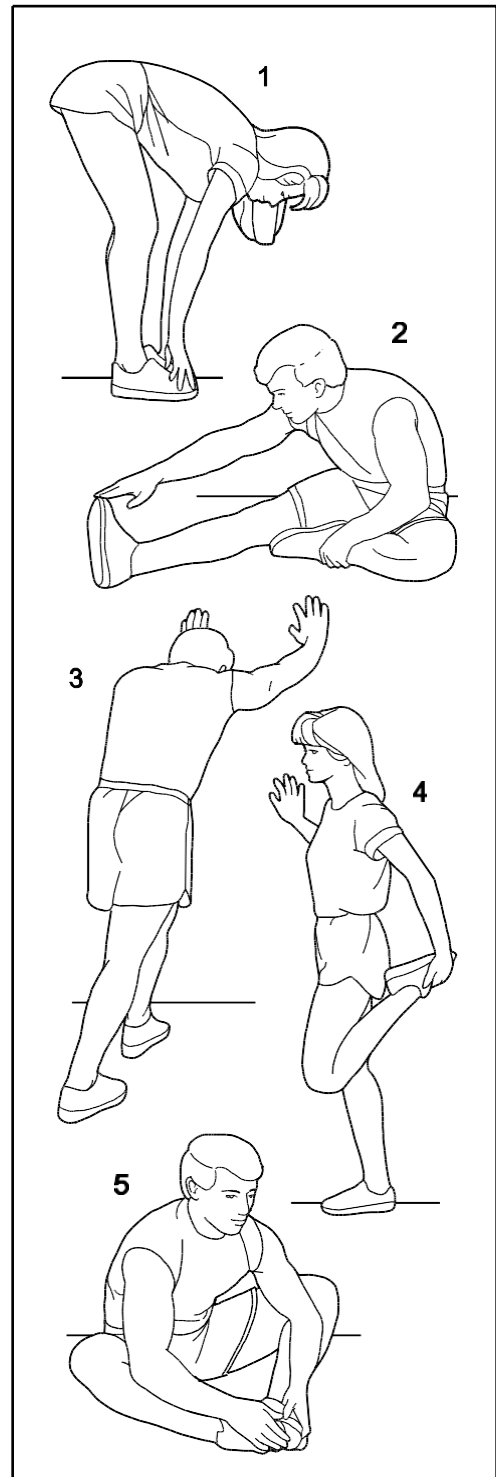
Plasser en fot foran den andre og plasser hendene dine foran deg mot en vegg. Hold bakre ben rett, og bakre fot flatt på bakken. Bøy ditt fremre ben, len deg fremover og beveg hoftene mot veggen. Tell til 15, og slapp av. Gjenta tre ganger for hvert ben. Dette strekker achillessener, ankler og legger.

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.



Treningsinstruksjoner

Hvordan du ror

Sitt på setet og posisjon deg i startposisjonen, hvor knærne er bøyd. Plasser føttene på fotplaten. Grip tak i håndtaket og pass på å holde ryggen din så rett som mulig gjennom hele bevegelsen.

Strekk bena dine sakte og beveg armene bakover til bena er NESTEN helt utstruktet. Returner deretter tilbake til startposisjonen. Bena skal ikke strekkes helt ut.



Treningstid

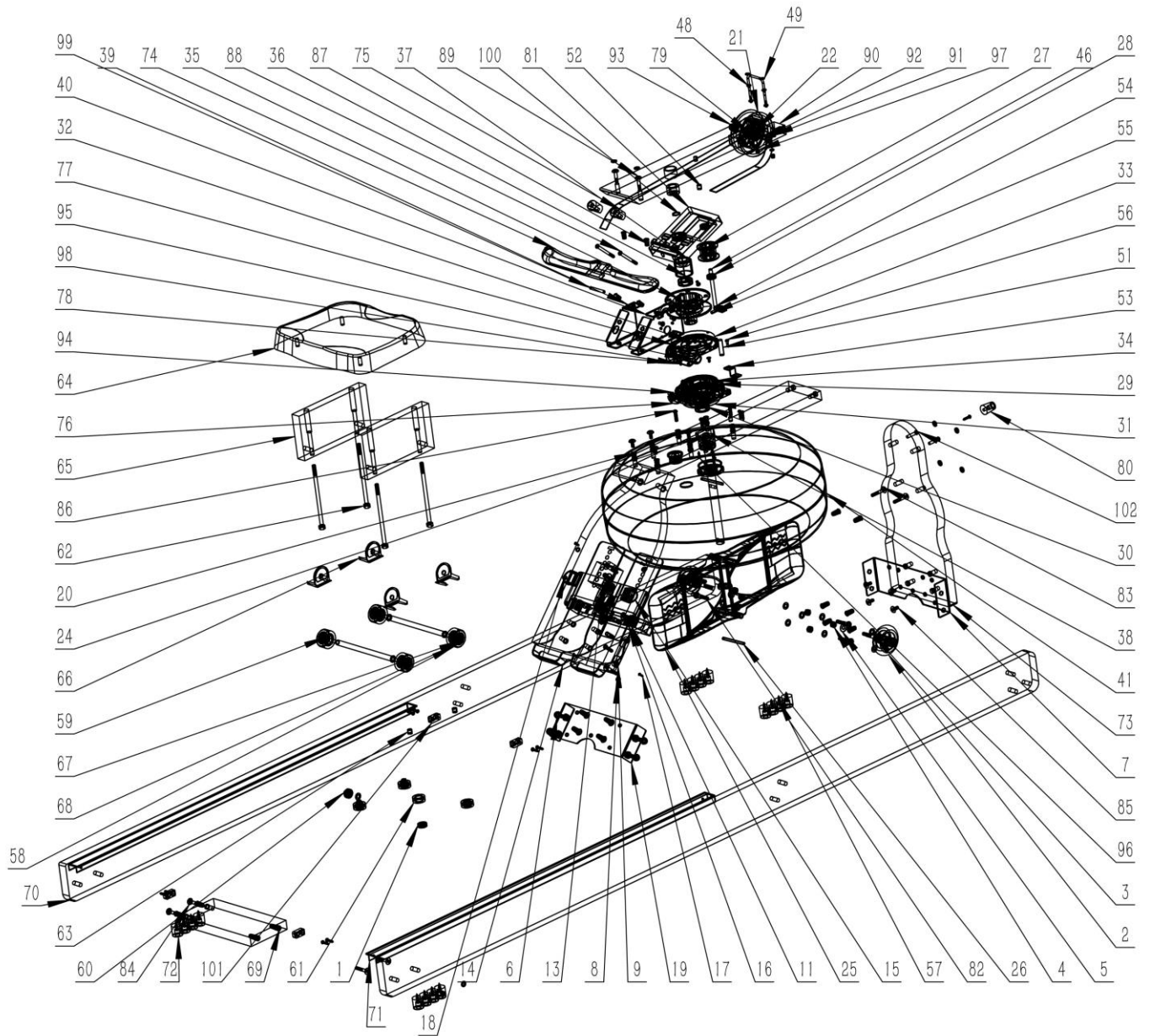
Start med å trene i fem minutter en gang om dagen, to dager i uka. Etter noen uker kan du øke denne treningstiden. Når du har mer erfaring kan du trene tre til fire ganger i uka og opptil 30 – 45 minutter pr treningsøkt.

Merk: Snakk med en lege før du starter et nytt treningsprogram. Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever svimmelhet eller ubehag.

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

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE (engelsk)

Nr	Engelsk Navn	Ant
1	Bearing 608ZZ	8
2	Wheel	2
3	Bolts M8x60 mm	2
4	Lock nut M8	10
5	Flat washer H1	2
6	Flat washer H0.8	36
7	U Steel plate(Under front Board)	1
8	Lock nut M6	2
9	Fastener for Pedal belt (oval)	1
10	No	
11	Fastener for Pedal(rectangle)	1
12	No	
13	Fastener for Pedal belt (Eye pattern)	1
14	Left pedal	1
15	Strap buckle	2
16	Strap	1
17	Self-tapping screw M3x20 mm	4
18	Pedal Board	1
19	U Steel plate(Under Pedal board)	1
20	Insert Nut M6	22
21	Guide pulley	1
22	Bearing 6001	2
23	Powder metallurgy sleeve	2
24	Paddle Axle	1
25	Paddle	1
26	Pin	2
27	Deflecting pulley	1
28	Bearing 608	2
29	Spring seat	1
30	Bearing 6003RS	3
31	Lower Spring cover pad	1
32	Spring box	1
33	Upper Spring cover pad	1
34	Spring	1
35	Tank pulley	1
36	Bearing sleeve	1
37	One-way bearing	1
38	Lower fixed board	1
39	Support Steel plate Left	1
40	Support Steel plate Right	1
41	Water tank	1
42	Upper fixed board	1
43	Water Tank plug	1
44	Paddle Axle sleeve	1
45	Sealing ring	1
46	Pulley axis	1
47	Guide bushing	1
48	U slender rod	1
49	Flat washer 5 mm	8
50	No	
51	Stop tube Lower 39.5 mm	1
52	Stop tube Upper 10.4 mm	1
53	Sensor support	1

54	Fixed button for Cable	1
55	Magnetic	1
56	Screw ST4.2x16 mm	1
57	Self-tapping screw ST4.2x22 mm	27
58	Seat wheels Lower	4
59	Bearing 608ZZ	8
60	Seat wheels bushing Lower	4
61	Seat wheels side	4
62	Bolts M8x160 mm	4
63	Bushing Ø8	4
64	Seat	1
65	Seat board	2
66	Seat wheels foot-pad	4
67	Seat wheels Axle	2
68	Lock nut M8	4
69	Rear connect Board	1
70	Side Board L&R	2
71	Sliding rail	2
72	Plastic foot pad	4
73	Front Board	1
74	Handle Bar	1
75	Nylon stopper	2
76	Computer Fixed fastener	2
77	Computer support bar	1
78	Resistance pad	1
79	Pull belt	1
80	Foot pad for Stand up	1
81	Computer	1
82	Bolt M8x40 mm	8
83	Bolt M6x40 mm	8
84	Flat washer M6	10
85	Bolt M6x15 mm	12
86	Bolt M6x25 mm	6
87	Blind nut M6	4
88	Bolt M6x65 mm	2
89	Bolt M6x30 mm	2
90	Nut	2
91	Bolt M10x125 mm	1
92	Flat washer M10	2
93	Cap nut M10	1
94	Screw M6x12 mm	4
95	Screw M5x8 mm	4
96	Self-tapping screw ST4.2x19 mm	3
97	Lock nut M5	2
98	Screw ST4.2x12 mm	4
99	Set pin for Belt	1
100	Snap ring Ø17	1
101	Limit rubber for Seat wheels	4
102	Bolt M6X30	2
201	Whole Left Board	1
202	Whole Right Board	1
203	Rear connect Board	1
204	Whole Seat with wheels	1
205	Main frame	1
206	Whole Pedal Board	1

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 – 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.