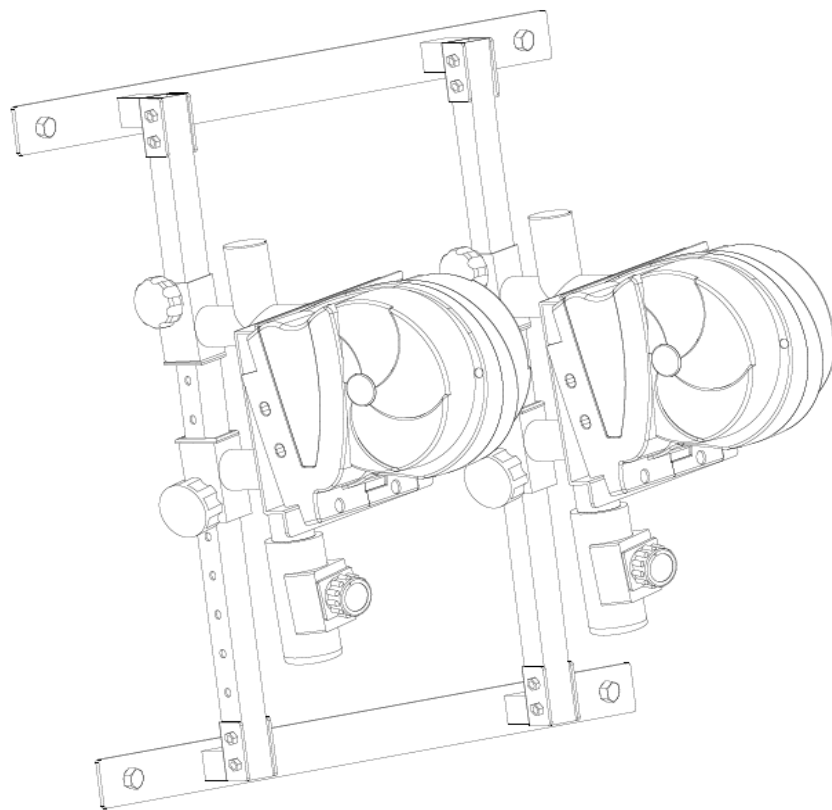


SKIDAPPARAT

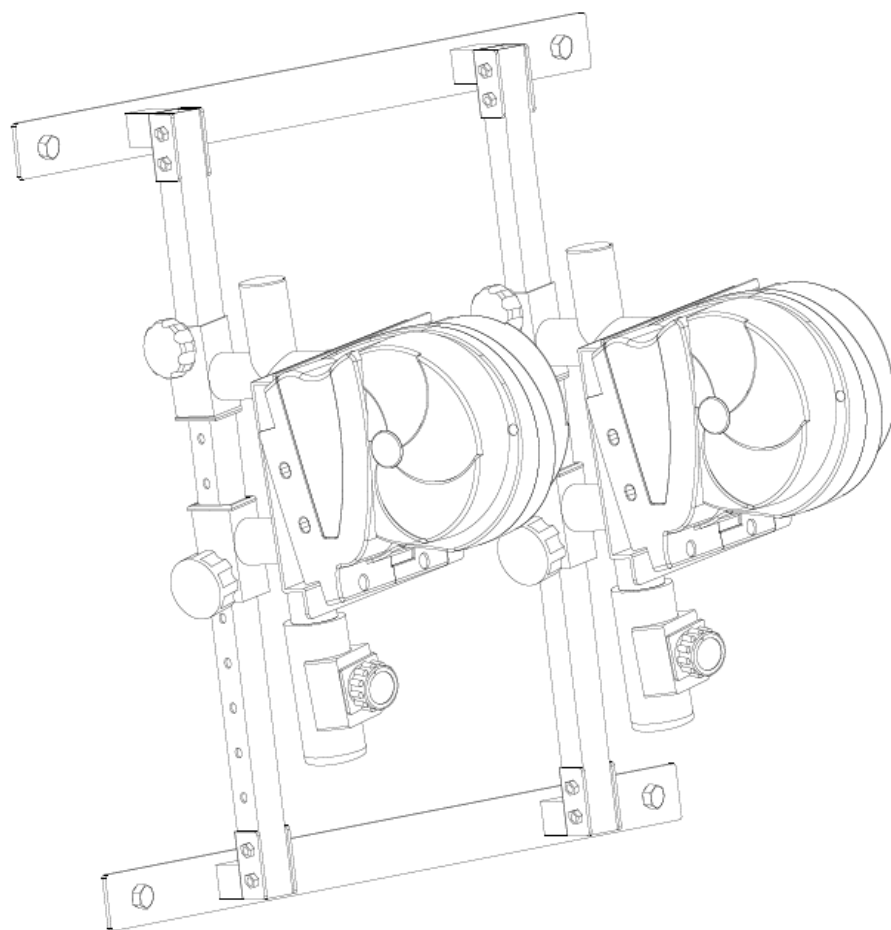


Made in Taiwan

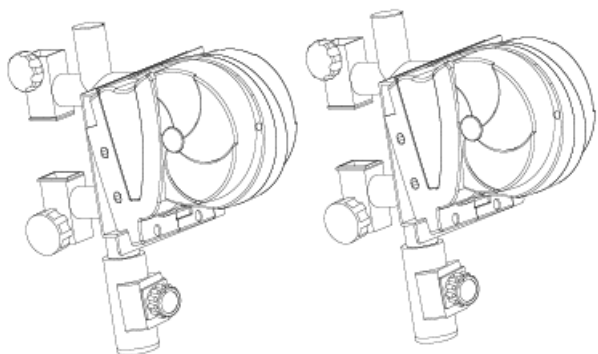
Bruksanvisning

Innehåll

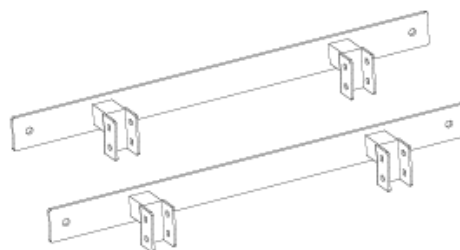
Delar.....	1-2
Montering.....	3-5
Anmärkningar	6-7
Översiktsdiagram	8-10
Dellista	11



Delar

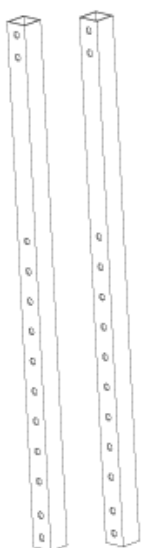


Huvudram x 2



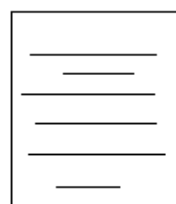
#1

Skenfäste x 2



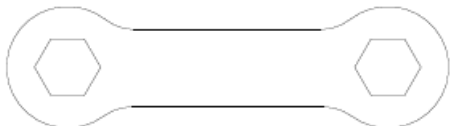
#2

Skenor x 2

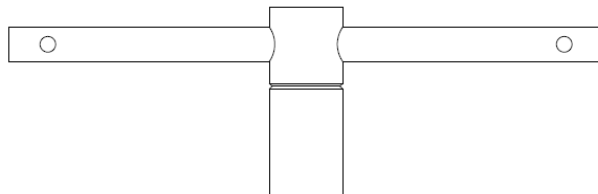


Bruksanvisning x 1

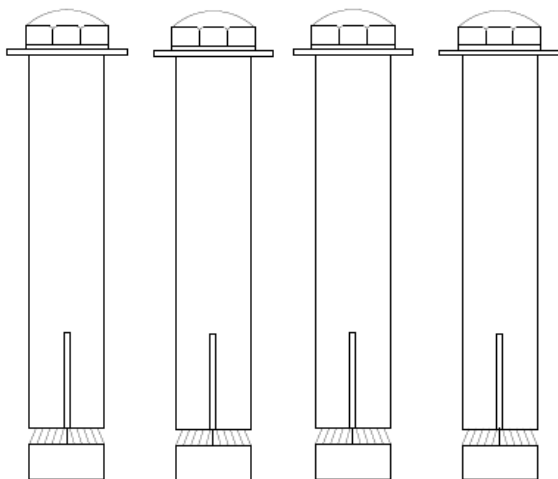
Smådelar



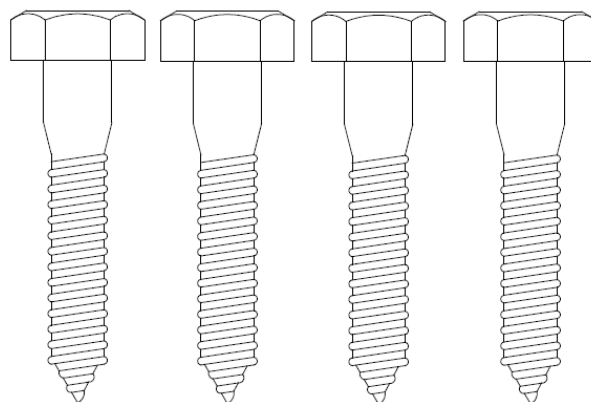
Skiftnyckel x 1



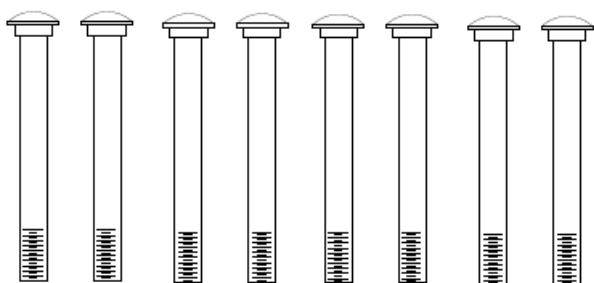
Nyckel x 1



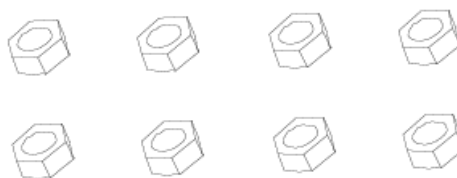
#3 Skruv x 4



#36 Skruv x 4

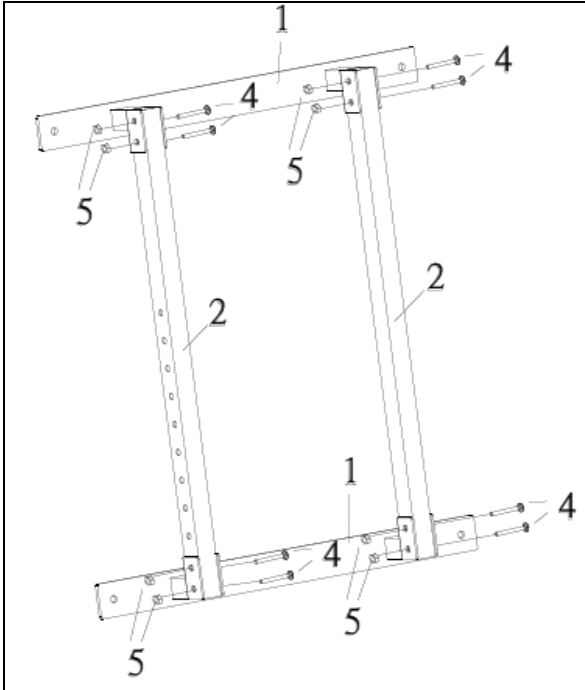


#4 Vagnsbult x 8



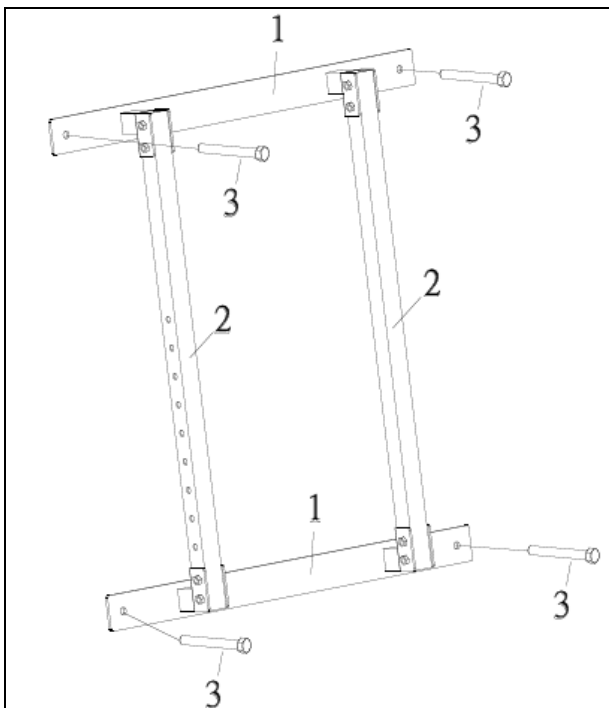
#5 Mutter x 8

Montering



Fäst skenfästena (1) till skenorna (2) med bultar (4) och muttrar (5).

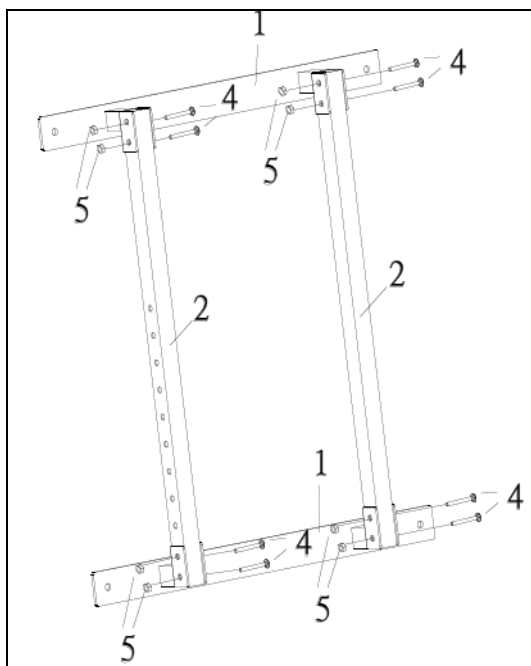
OBS: Hållen på skenorna (2) skall vara på utsidan och nederst på sättet.



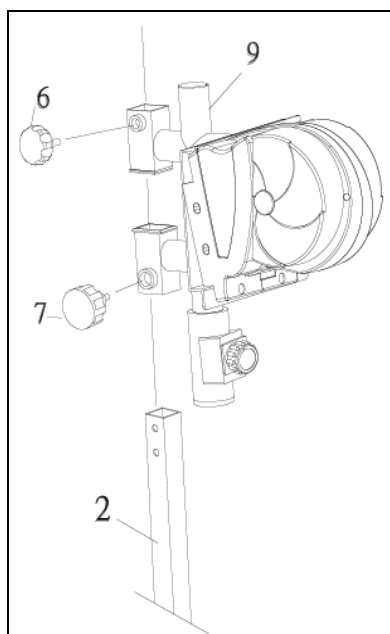
Fäst skenfästerna (1) på väggen genom hjälp av skruvar (3).

OBS: Använd skenfästerna som mall när du borar fyra hål i väggen, och fäst muttrarna i hålen.

Montering

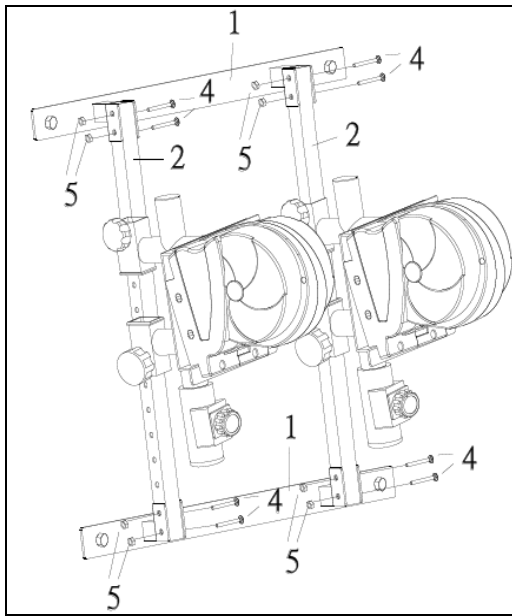


Lossa bultarna (4) och muttrarna (5) som visas på illustrationen.



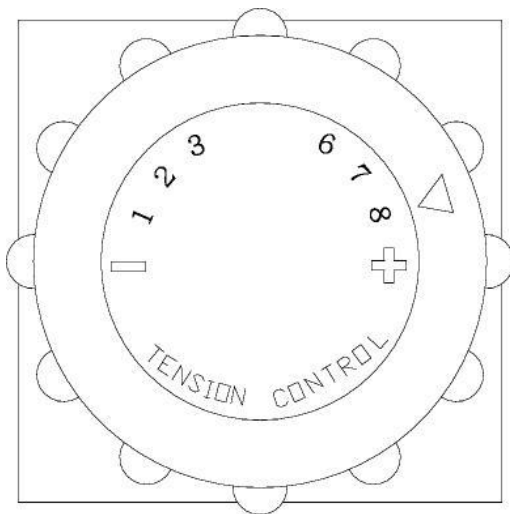
För skenorna (2) igenom huvudram (9), och fäst med den översta låssplint (6) och nedersta låssplint (7).

Montering



Fäst skenorna (2) tillbaka på skinfästerna (1) med bultarna (4) och muttrarna (5).

OBS: Hålen på skenorna (2) skall vara på utsidan och nederst på sättet.



Motståndsskruven har ett pluss-tecken, ett minus-tecken, och 8 numrerade motståndsnivåer. Vrid motståndsskruven till vänster för att sänka motståndet, och vrid den till höger om du önskar att öka den.

Anmärkningar

1. Prata med en läkare innan du börjar ett träningsprogram. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år gammal eller har kända hälsoproblem.
2. Läs noga igenom bruksanvisningen innan du använder dig av apparaten.
3. Om du upplever smärta eller obehag under träningen, avslutta omedelbart och prata med en läkare.
4. Håll barn under 12 år och husdjur undan apparaten.
5. Klä dig i passande träningskläder när du använder dig av skidapparaten. Klä dig inte i lössittande kläder som kan dras in i apparaten. Använd alltid rena joggingskor – använd inte apparaten med bara ben, ifört sockar eller sandaler.
6. Försäkra dig om att alle skruvar och muttrar på apparaten är riktigt åtdragna.
7. Regelmässiga inspektioner av apparaten .
8. Hur man tränar med denna apparaten är beroende av ens fysiska form. Om användaren inte har tränat på en stund eller är överviktig, bör man starta försiktigt och gradvis öka träningsmängden övertid.

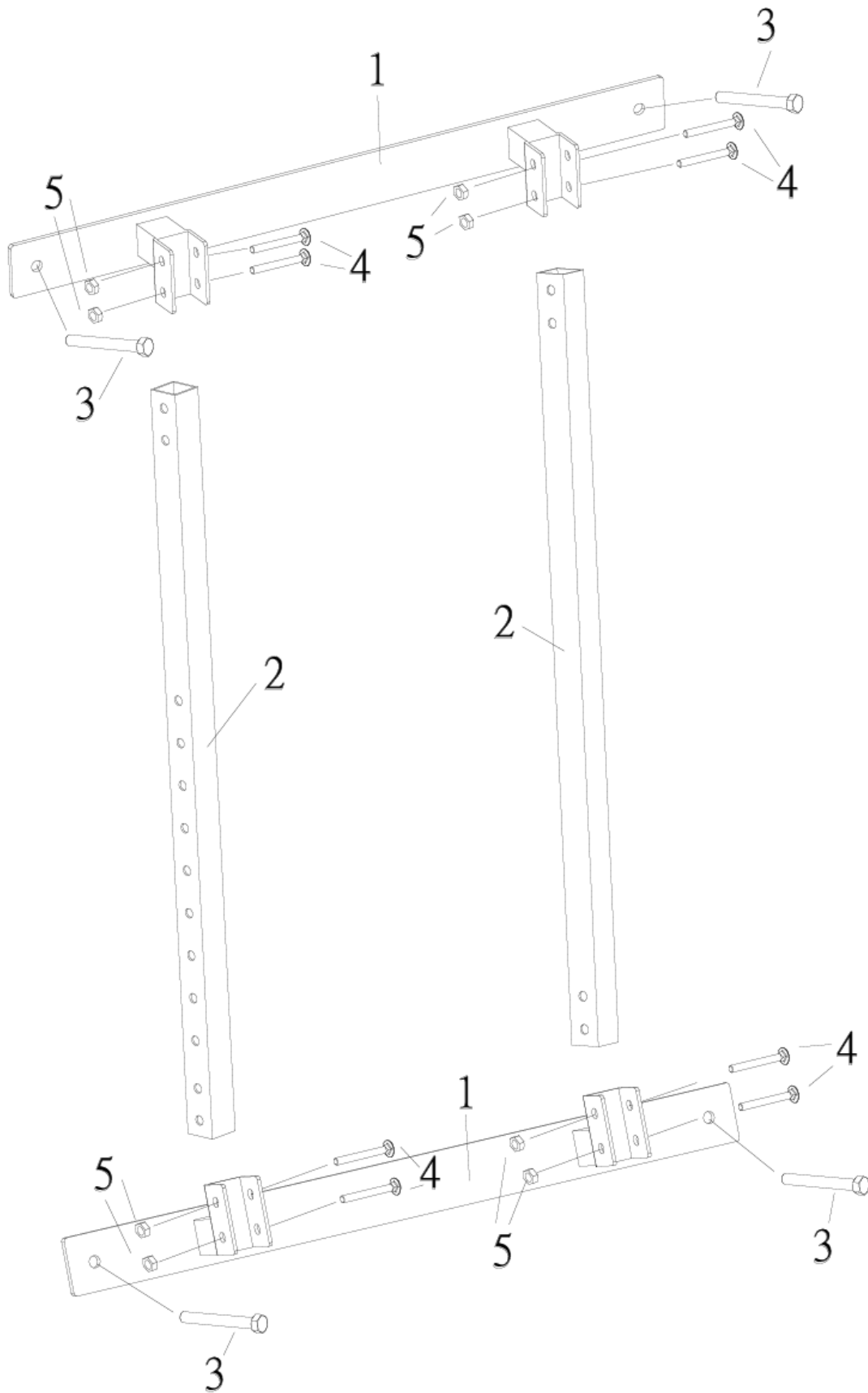
OBS

Helt i starten av ditt nya träningsprogram, kan det hända att du bara kommer att behöva ett par minuter för att nå det målet du har satt för dig själv. Du kommer därefter behöva sex till åtta veckor innan du får förbättrat din fysiska kondition. Denna tidsramen varierar, så det är viktigt att inte mista hoppet om du använder längre tid än detta. Det viktigaste är att träningen föregår enligt din egen tidsplan, och att du till slut når målet om att kunna träna minst 30 minuter pr gång. Desto bättre din fysiska kondition är, desto mer utmanande bör din träning vara.

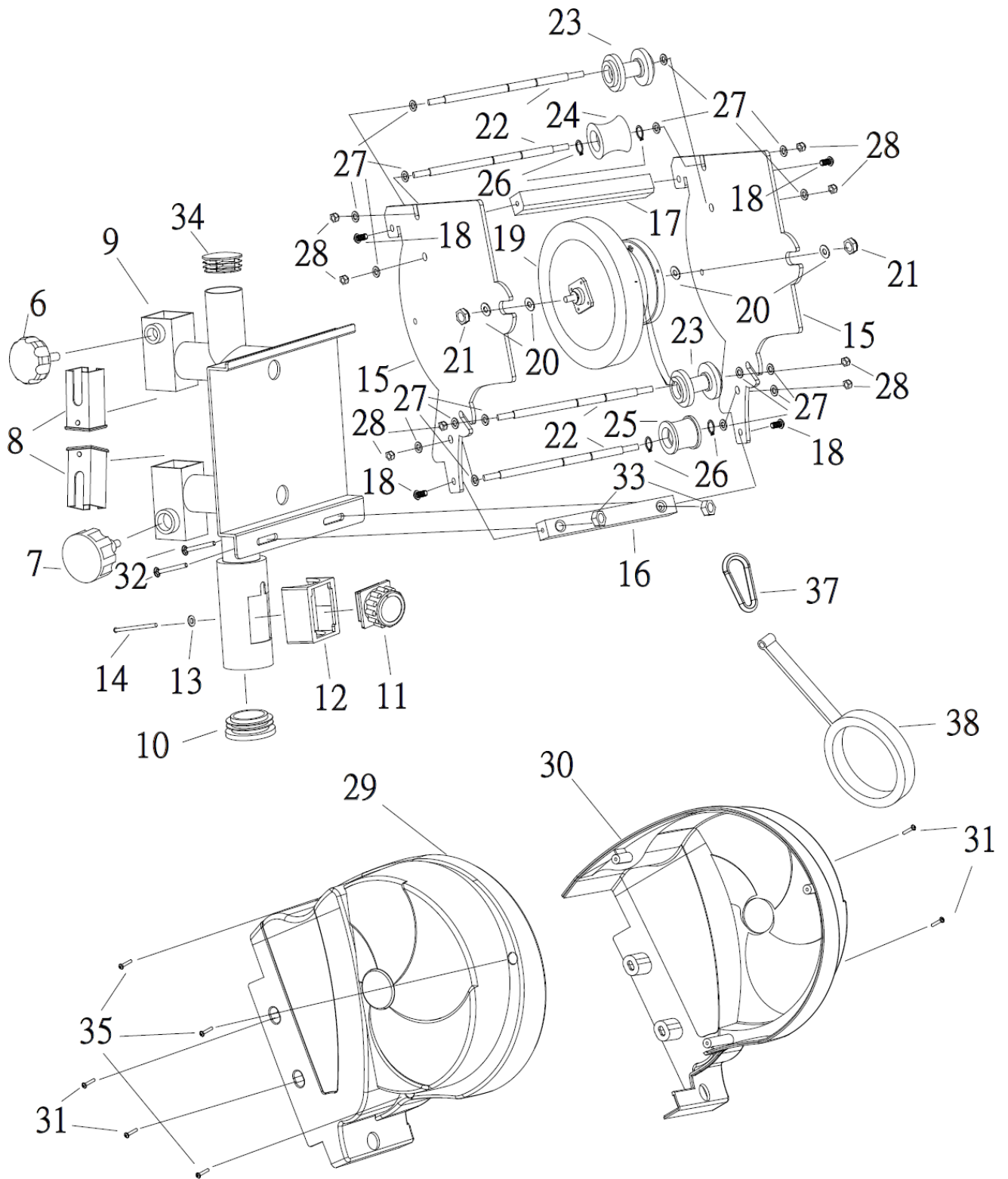
Det är viktigt att ha följande i tankarna:

- Prata med en läkare innan du börjar en ny träningsplan. Läkaren kan ge dig goda råd angående en träningsplan som passar dig, samt riktig kosthold.
- En varierad träningsplan kan göra det enklare att få lust till att träna. Andra aerobiska övningar som gå, jogga, simning, dans, cykling osv kan vara bra tilläggsövningar.
- Det är viktigt att dricka mycket vatten under träningen. Din kropp förlorar mycket vatten under träningen, och det är viktigt att ersätta denna vatten förlusten för att undvika uttorkning. Det rekommenderas att dricka vatten som håller rumstemperatur snarare än vatten som är kallt.
- Ta din puls under träningen. Om du inte har tillgång på en pulsavläsare, prata med en läkare som kan instruera dig om hur du räknar ut din egen puls i enlighet till din ålder.

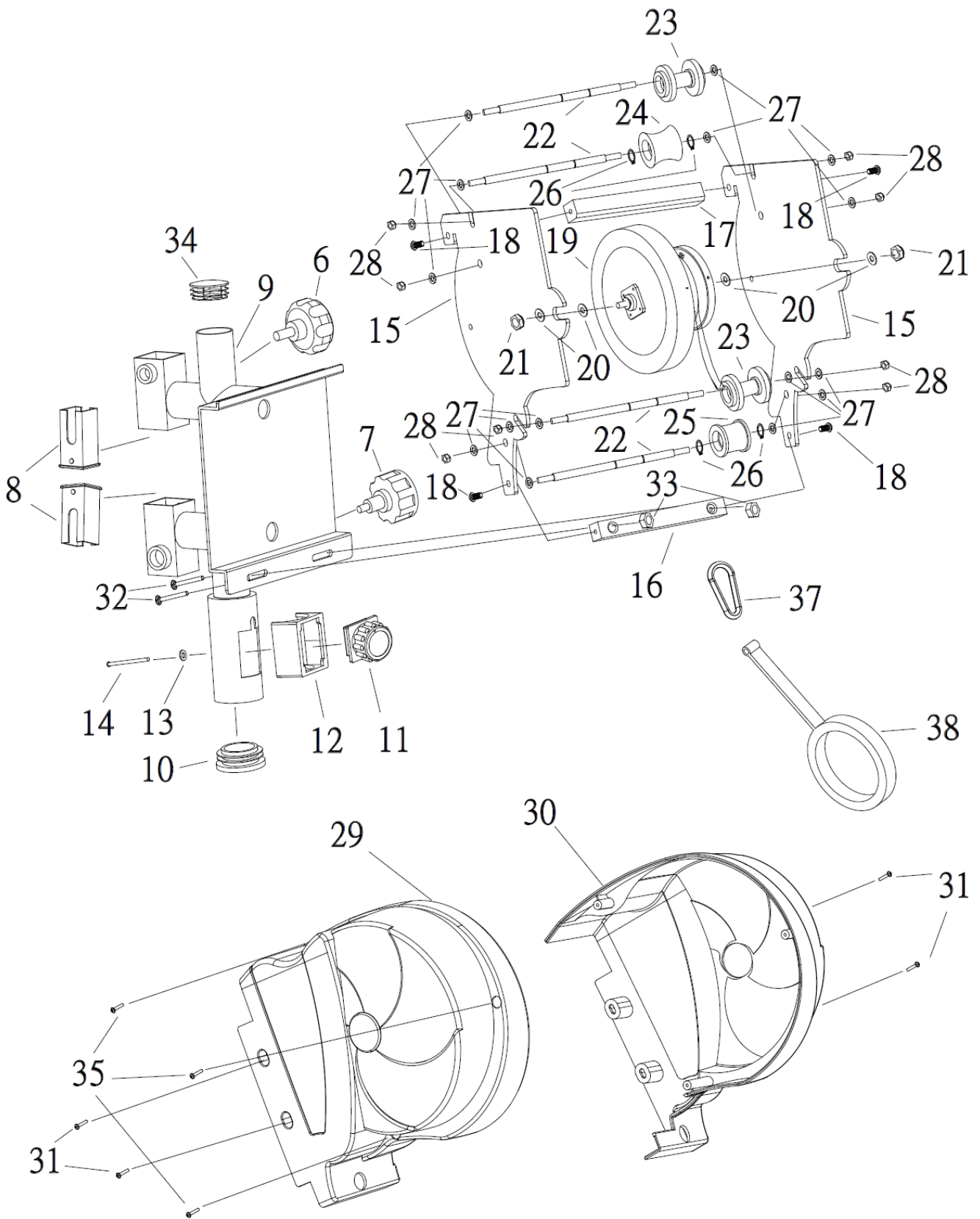
översiktsdiagram - 1



översiktsdiagram - 2



översiktsdiagram - 3



Dellista

Nr	Beskrivning	Ant	Nr	Beskrivning	Ant
1	Skenfäste	2	26	C-klips	8
2	Skena	2	27	Bricka	32
3	Skruv	4	28	Mutter	16
4	Bult	8	29	Vänster kedjekåpa	2
5	Mutter	8	30	Höger kedjekåpa	2
6	Övre låssplint	2	31	Skruv	8
7	Nedre låssplint	2	32	Bult	4
8	Ändkåpa	4	33	Mutter	4
9	Huvudram	2	34	Ändkåpa	2
10	Ändkåpa	2	35	Skruv	6
11	Motståndsskruv	2	36	Skruv	4
12	Skruvfäste	2	37	Krok	2
13	Bricka	2	38	Handgrepp	2
14	Skruv, motståndsskruv	2			
15	Ramfäste	4			
16	Övre kopplingsstång	2			
17	Nedre kopplingsstång	2			
18	Skruv	8			
19	Magnetisk system	2			
20	Bricka	8			
21	Mutter	4			
22	Axel	8			
23	Övre hjul	4			
24	Stationärt hjul	2			
25	Nedre hjul	2			

VIKTIGT BETRÄFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.exerfit.se. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR:

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@exerfit.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").