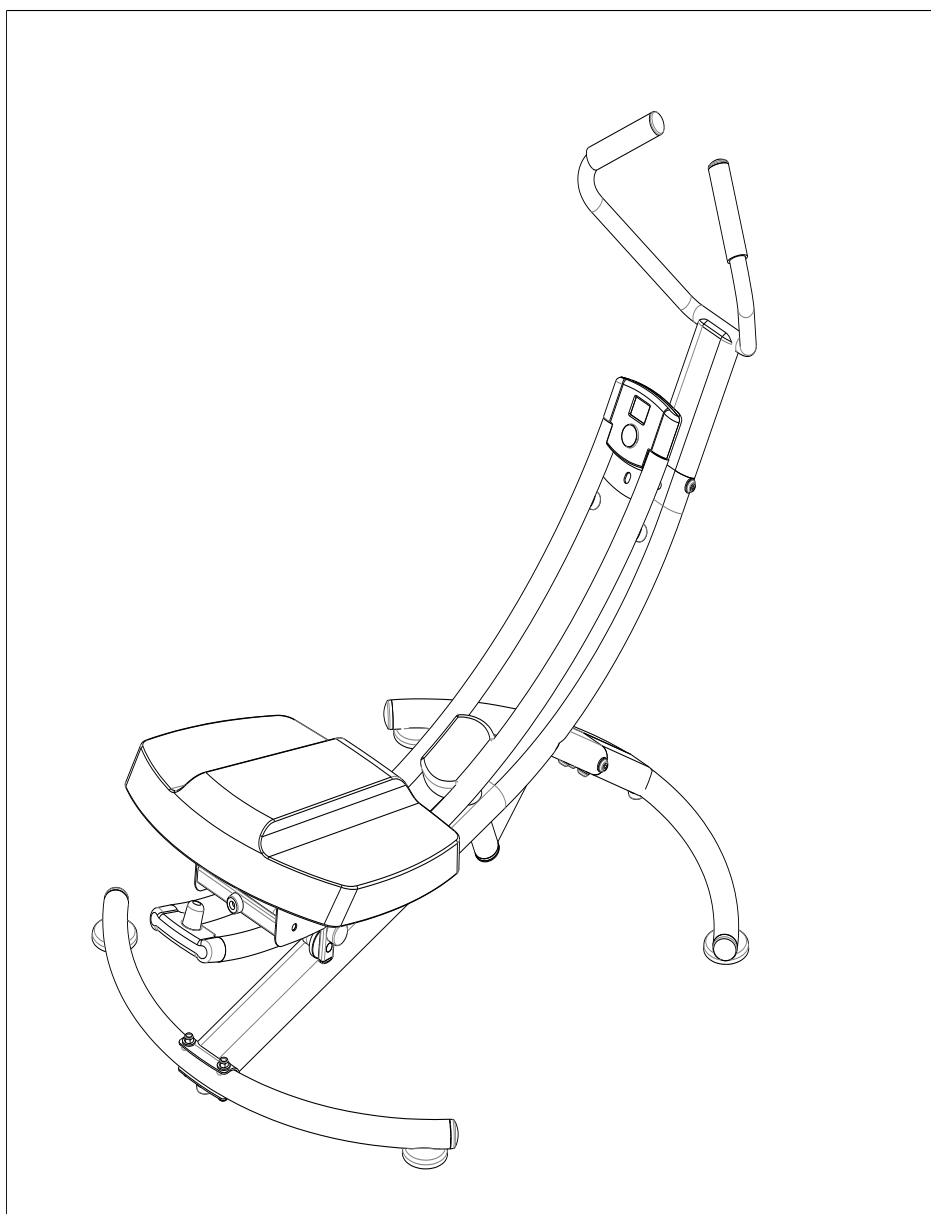


CASALL AB TRACK

98100



PLASSERING AV ADVARSELSMERKER

Denne tegningen viser hvor advarselmerkene er plassert.

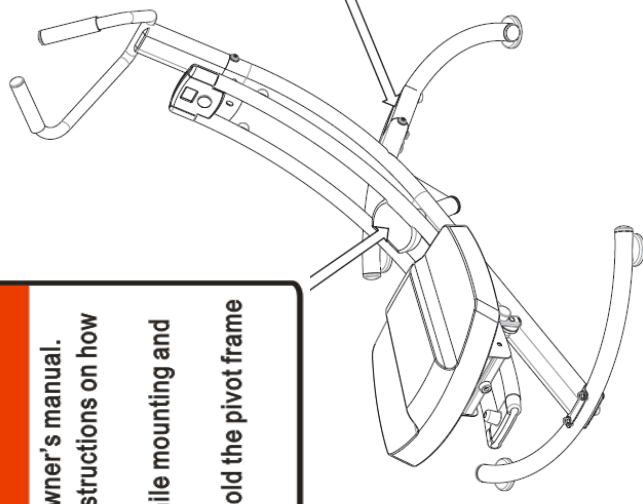
Merk: Det er ikke sikkert at merkene vises i faktisk

▲ WARNING

- Read and follow all warnings and instructions in the owner's manual.
- Refer to page ten in your manual for specific safety instructions on how to mount and dismount the knee pad.
- To avoid losing your balance, use extreme caution while mounting and dismounting.
- Always hold the handlebars while exercising; do not hold the pivot frame or the console.

▲ WARNING

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- User weight must not exceed 136kg.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

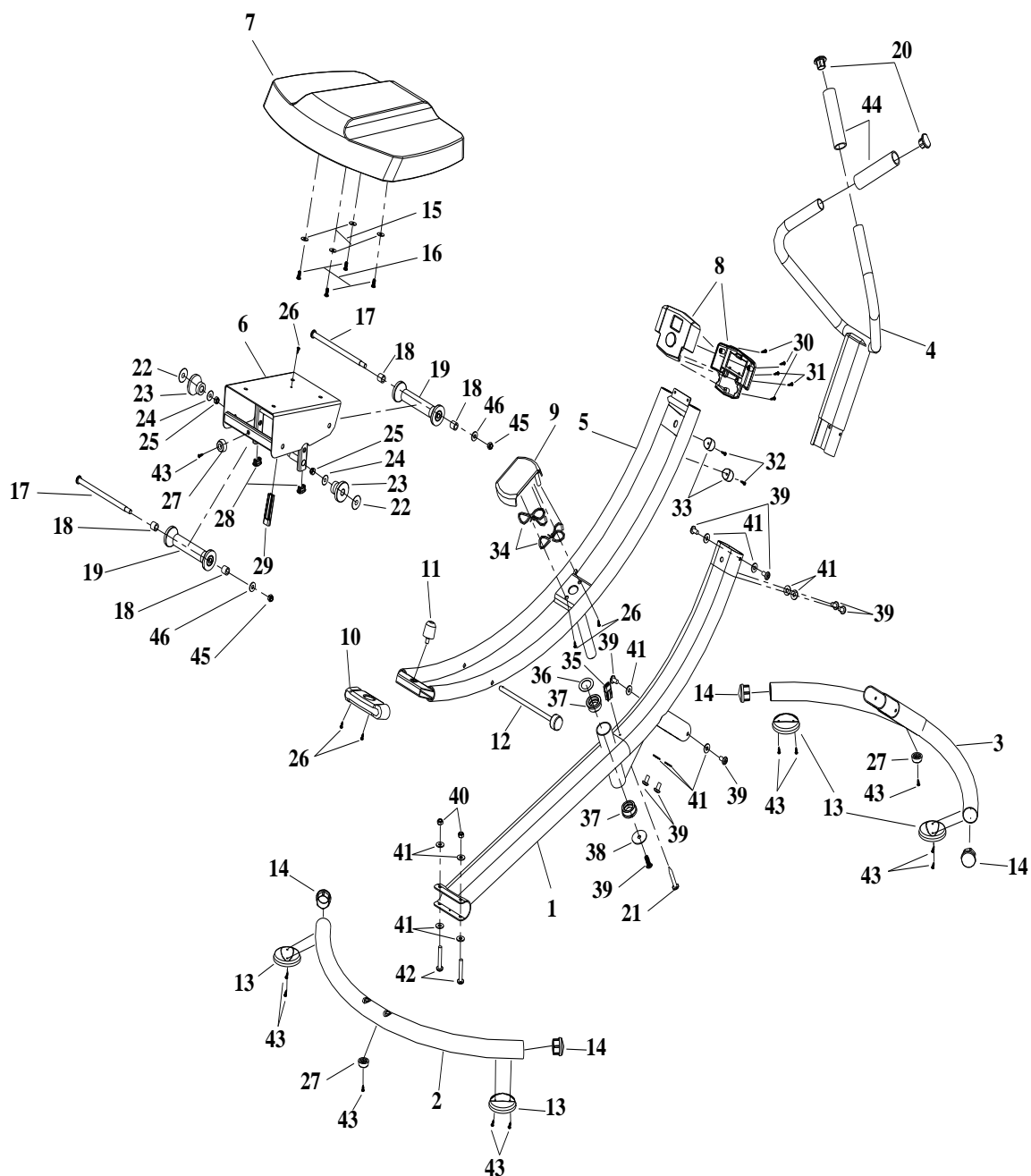


VIKTIGE

⚠ ADVARSEL: For å redusere faren for alvorlige personskader må du lese grundig gjennom alle viktige forholdsregler, instruksjoner og advarsler i bruksanvisningen før du tar i bruk magetreneren. Casall påtar seg ikke noe ansvar for personskader eller skader som oppstår ved bruk av dette produktet.

1. Før du begynner på et treningsprogram bør du konsultere fastlegen. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller som har helseproblemer.
2. Magetreneren må kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.
3. Det er eierens ansvar å sikre at alle brukere av magetreneren er tilstrekkelig informert om alle forholdsregler.
4. Magetreneren er kun beregnet for privat bruk. Du må ikke bruke magetreneren til kommersielle formål, utleie eller i institusjoner.
5. Hold magetreneren innendørs, unna fuktighet og støv. Sett magetreneren på et flatt og jevnt underlag, på et teppe eller en sklisikker matte.
6. Forviss deg om at det er nok plass rundt magetreneren når du stiger på, av og bruker magetreneren.
7. Inspiser og etterstram alle deler regelmessig. Slitte deler må skiftes ut umiddelbart.
8. Magetreneren må holdes utilgjengelig for barn under 12 år og kjæledyr til enhver tid.
9. Magetreneren må ikke brukes av personer som veier mer enn 136 kg.
10. Ha på deg egnede klær når du trener; ha ikke på deg løstsittende klær som kan hekte seg fast i magetreneren. Ha alltid på deg treningssko for å beskytte føttene når du trener.
11. Vær svært forsiktig når du skal stige på og av magetreneren (se **SLIK STIGER DU PÅ OG AV MAGETRENEREN** på side 10). Hold alltid i håndtaket når du trener; hold ikke i svingrammen eller konsollen.
12. Hold hender og føtter unna bevegelige deler.
13. Overtrening kan føre til alvorlige personskader eller død. Hvis du føler ubehag under treningen, slik som smerte, kvalme, svimmelhet, kortpustethet osv., må du umiddelbart avslutte treningen og kontakte lege.

DELETEGNING



DELELISTE

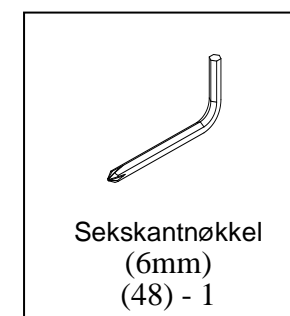
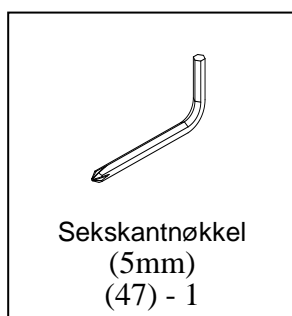
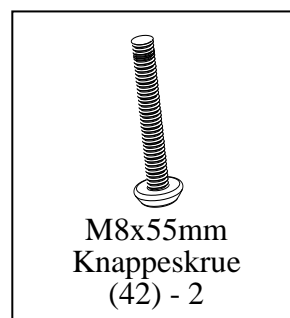
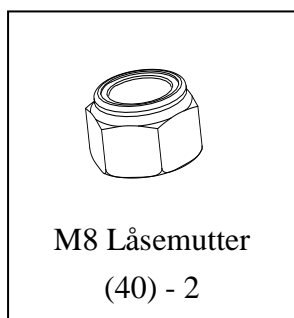
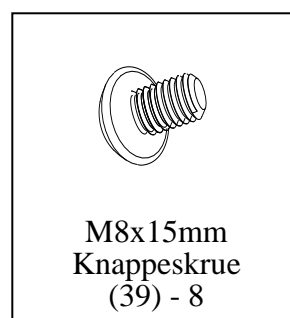
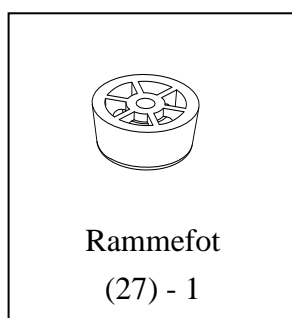
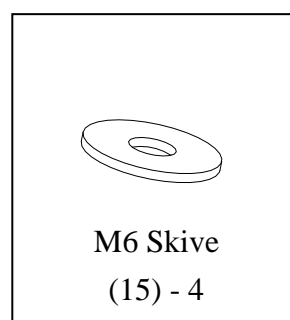
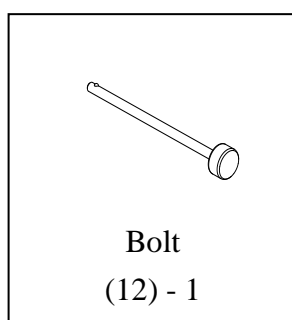
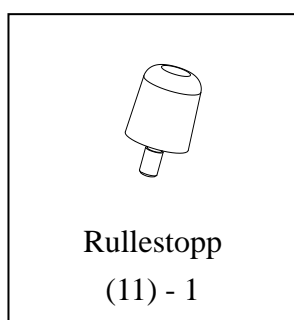
NØK KEL- NR.	BESKRIVELSE	ANT.	NØ KK EL- NR.	BESKRIVELSE	ANT.
1	RAMME	1	29	LANG MAGNETBRAKETT	1
2	BAKRE BASE	1	30	KONSOLLSKRUE	3
3	FREMRE BASE	1	31	M4X20MM SKRUE	2
4	HÅNDTAK	1	32	M5X16MM SKRUE	2
5	SVINGGRAMME	1	33	STØTDEMPER	2
6	RULLEVOGN	1	34	REED-KONTAKT	2
7	KNEPUTE	1	35	KORT MAGNETBRAKETT	1
8	KONSOLL	1	36	SVINGSKIVE	1
9	SVINGDEKSEL	1	37	BØSSING	2
10	ENDEDEKSEL SVINGGRAMME	1	38	STOR SKIVE	1
11	RULLESTOPP	1	39	M8X15MM KNAPPESKRUE	9
12	BOLT	1	40	M8 LÅSEMUTTER	2
13	BASEFOT	4	41	M8 SKIVE	12
14	ENDEDEKSEL BASE	4	42	M8X55MM KNAPPESKRUE	2
15	M6 SKIVE	4	43	M4X16MM FLENSSKRUE	11
16	M6x15MM KNAPPESKRUE	4	44	SKUMGREP	2
17	3/8"X191MM KNAPPESKRUE	2	45	3/8" Låsemutter	2
18	AVSTANDSSTYKKE	4	46	3/8" Skive	2
19	ØVRE RULLE	2	47	Sekskantnøkkel (5mm)	1
20	ENDEDEKSEL HÅNDTAK	2	48	Sekskantnøkkel (6mm)	1
21	M4X50MM SKRUE	1			
22	M13 SKIVE	2			
23	NEDRE RULLE	2			
24	M10 SKIVE	2			
25	M10 LÅSEMUTTER	2			
26	M4X16MM SKRUE	5			
27	RAMMEFOT	3			
28	ENDEDEKSEL RULLEVOGN	2			

MONTERING

Monteringen krever to personer. Legg alle delene til magetreneren på et ryddig sted og fjern emballasjen. Kast ikke emballasjen før monteringen er fullført.

I tillegg til det medfølgende verktøyet trenger du en stjerneskrutrekker og en skiftenøkkel.

Se tegningene nedenfor for å identifisere de små delene du trenger til monteringen. Nummeret i parentes under hver tegning er nøkkelnummeret til delene, hentet fra DELELISTE på side 5. Nummeret som kommer etter nøkkelnummeret, er antallet som trengs til monteringen. Merk: Hvis det mangler en del i settet, må du kontrollere om den er forhåndsmontert. Bruk ikke elektrisk verktøy til å montere da dette kan skade delene.



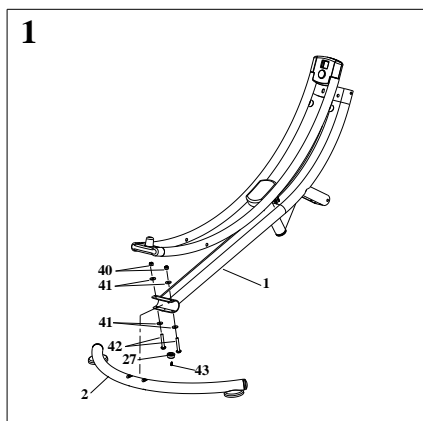
TRINN 1

For å gjøre monteringen lettere bør du lese informasjonen på side 6 før du begynner.

Fest en bakre base (2) til rammen (1) med to M8 x 55 mm knappeskruer (42) og fire M8 skiver (41) og to M8 låsemutrer (40).

Tips: Sett inn alle knappeskruene før du strammer dem.

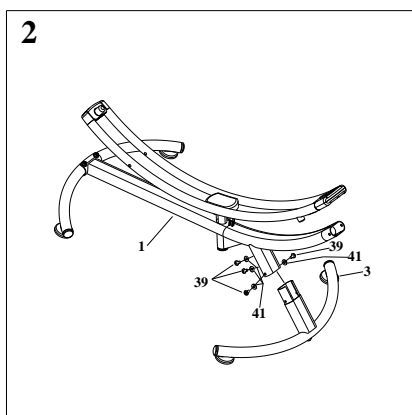
Fest en rammefot (27) til undersiden av rammen (1) med en M4 x 16 mm flensskrue (43).



TRINN 2

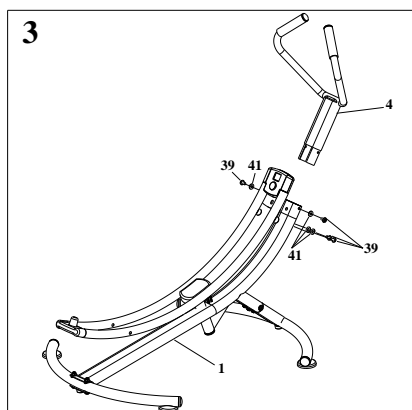
Sett rammen (1) inn i den fremre basen (3).

Fest rammen (1) med fire M8x15 mm knappeskruer (39) og fire M8 skiver (41).



TRINN 3

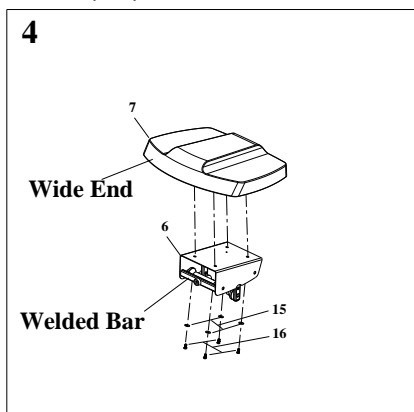
Fest håndtaket (4) til rammen (1) med fire M8 x 15 mm knappeskruer (39) og fire M8 skiver (41).



TRINN 4

Rett inn kneputen (7) og rullevoanen (6) som vist.

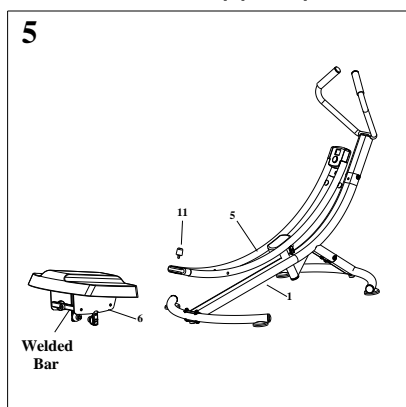
Fest kneputen (7) til rullevoanen (6) med fire M6 x 15 mm knappeskruer (16) og fire M6 skiver (15).



TRINN 5

Rett inn rullevoanen (6) som vist. Skyv rullevoanen inn på svingrammen (5).

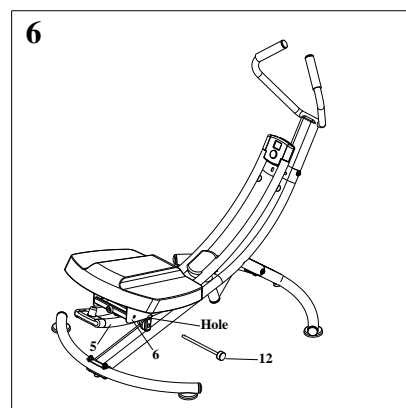
Stram til rullestoppen på svingrammen (5).



TRINN 6

Flytt rullevoanen (6) til vist posisjon, og rett inn hullet i rullevoanen mot det motsvarende hullet (ikke vist) i svingrammen (5).

Sett bolten (12) inn i rullevoanen (6) og svingrammen (5).



TRINN 7

Forviss deg om at alle delene sitter som de skal før du tar i bruk magetreneren. Merk: Det kan hende du får deler til overs etter monteringen.

SLIK BRUKER DU MAGETRENEREN

SLIK STIGER DU PÅ OG AV MAGETRENEREN

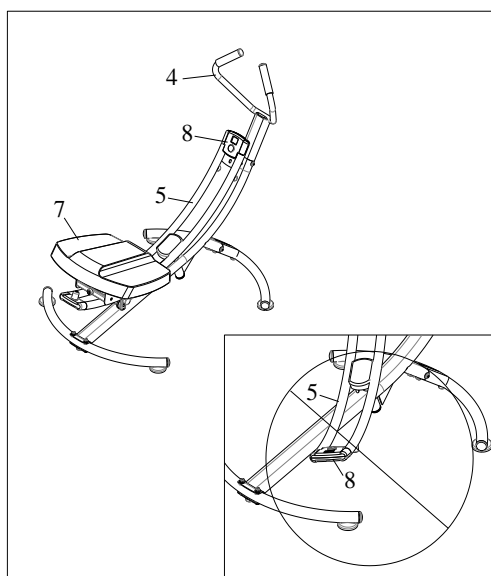
Svingrammen kan svinge fra side til side, og kneputen kan bevege seg frem og tilbake. For ikke å miste balansen må du være svært forsiktig når du stiger på og av magetreneren.

Før du stiger på magetreneren, må du forvise deg om at svingrammen (5) er i posisjonen som vist nedenfor.

Du må ikke rotere svingrammen slik at konsollen (8) er nær gulvet som vist i den innfelte tegningen.

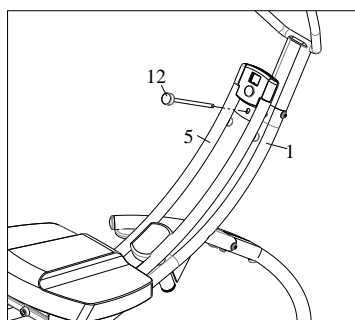
Deretter stiller du deg ved siden av magetreneren og tar godt tak i håndtaket (4) med begge hendene. Legg ett kne på kneputen (7), halvveis mellom forkanten og bakkanten på kneputen. Legg deretter det andre kneet på kneputen. **Hold alltid i håndtaket når du trener, og ikke i svingrammen eller konsollen (8).**

Når du skal stige av, må du holde i håndtaket (4) og sette en fot om gangen på gulvet ved siden av kneputen (7).



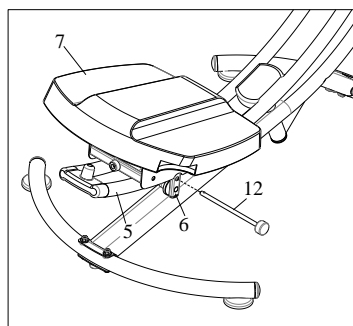
SLIK LÅSER DU SVINGRAMMEN

Når du skal låse svingrammen (5) slik at den ikke vil svinge fra side til side, setter du bolten (12) inn i svingrammen (5) og rammen (1).



SLIK LÅSER DU KNEPUTEN

Når du skal låse kneputen (7) slik at den ikke vil bevege seg frem og tilbake, setter du bolten (12) inn i rullevognen (6) og svingrammen (5).



FUNKSJONENE PÅ KONSOLLEN

Konsollen har fem modi som gir deg umiddelbar feedback under treningen:

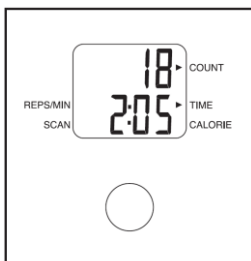
Scan – Viser modiene Time, Calorie og Reps/Min i en repeterende syklus

Time – Viser tiden som har gått

Count – Viser antall repetisjoner fullført under gjeldende trening

Calorie – Viser omtrentlig hvor mange kalorier du har forbrent

Reps/Min – Viser antallet repetisjoner fullført per minutt



SLIK SETTER DU I BATTERIET

Konsollen krever ett AA-batteri (følger ikke med); et alkalisk batteri anbefales. VIKTIG: Hvis konsollen har vært utsatt for lave temperaturer, bør du la den varme seg opp til romtemperatur før du setter i batteriet. Hvis du ikke gjør det, kan det skade displayet eller andre elektroniske komponenter i konsollen.

Finn batterilokket på baksiden av konsollen. Trykk inn fliken på batterilokket, og ta av lokket. Sett batteriet i konsollen, og riktig vei slik illustrasjonen i batterirommet viser. Sett på batterilokket.

SLIK BRUKER DU KONSOLLEN

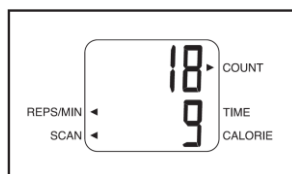
Merk: Forviss deg om at batteriet er satt i (se SLIK SETTER DU I BATTERIET). Hvis det er en plastfilm på displayet, tar du av denne.

1. Slå på konsollen

Trykk på konsollknappen på konsollen, eller begynn å trene for å slå på konsollen.

2. Velg en modus for visning.

Scan-modus – Når du skal velge Scan-modusen, trykker du på konsollknappen gjentatte ganger til det vises en pil ved siden av ordet SCAN.



Modusen TIME, Calorie eller Reps/Min – Når du skal velge en av disse modiene for kontinuerlig visning, trykker du på konsollknappen gjentatte ganger til det vises en pil ved siden av ordet SCAN.

3. Begynn treningen og følg fremdriften på displayet.

Når du trener, vil konsollen gi deg umiddelbar feedback om treningen.

4. Nullstill konsollen hvis du ønsker det.

Du kan nullstille konsollvisningen ved å holde konsollknappen inne i noen sekunder til det vises nuller i displayet.

5. Når du er ferdig med treningen, vil konsollen slå seg av automatisk.

Hvis du ikke beveger kneputen og ikke trykker på konsollknappen på noen minutter, vil konsollen slå seg av automatisk.

TRENINGSVÆILEDNING

⚠ ADVARSEL: Før du begynner på dette eller et annet treningsprogram, må du konsultere fastlegen. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller som har helseproblemer.

Denne veiledningen vil hjelpe deg å planlegge treningsprogrammet. Hvis du ønsker detaljert treningsinformasjon, kan du lese en bok om emnet eller konsultere fastlegen. Husk at det er avgjørende med riktig ernæring og tilstrekkelig med hvile for å oppnå vellykket resultat.

TRENINGSENTENSITET

Uansett om målet er å forbrenne fett eller å styrke hjerte-karsystemet, er det svært viktig med riktig intensitet for å oppnå resultater. Du kan bruke pulsen som en indikator for å finne riktig intensitetsnivå. Tabellen nedenfor viser anbefalte pulsintervaller for fettforbrenning og aerob trening.

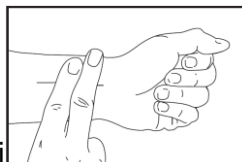
165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Når du skal finne riktig intensitetsnivå, finner du alderen din nederst i tabellen (alder er rundet av til nærmeste tiår). De tre tallene over alderen definerer "treningssonen". Det laveste tallet er pulsen for fettforbrenning, det midterste tallet er pulsen for optimal fettforbrenning og det høyeste tallet er pulsen for aerob trening.

Forbrenne fett – For å forbrenne fett effektivt må du trene med et lavt intensitetsnivå over en lengre periode. De første minuttene av treningen forbrenner kroppen karbohydrater som energi. Først når du har trent i noen minutter begynner kroppen å forbrenne lagrede fettkalorier som energi. Hvis målet er å forbrenne fett, bør du regulere intensiteten i treningen til pulsen ligger rundt det laveste tallet i treningssonen. For å oppnå optimal fettforbrenning må du trene med en puls som ligger rundt det midterste tallet i treningssonen.

Aerob trening – Hvis målet er å styrke hjerte-karsystemet, må du utføre aerob trening, som krever store mengder oksygen over lengre perioder. I den aerobe treningen regulerer du treningsintensiteten til pulsen ligger rundt det høyeste tallet i treningssonen.

SLIK MÅLER DU PULSEN



Når du skal måle pulsen, må du først trene i minst 10 minutter. Etter du har avsluttet treningen og legger to fingre på håndleddet som vist.

Tell pulsslagene i seks sekunder, og multipliser dette tallet med 10 for å finne pulsen. Hvis du f.eks. teller 14 pulsslag på seks sekunder, vil du ha 140 i puls per minutt.

TRENINGSVÆILEDNING

Oppvarming – Begynn med 5 til 10 minutter med uttøyning og lett trening. Oppvarmingen øker kroppstemperaturen, pulsen og blodsirkulasjonen før treningen.

Trening i treningssonen – Tren i 20 til 30 minutter med pulsen i treningssonen. (I de første ukene av treningsprogrammet bør du ikke ha pulsen i treningssonen i mer enn 20 minutter.) Pust dypt og regelmessig når du trener – hold aldri pusten.

Nedkjøling – Avslutt med 5 til 10 minutter med uttøyning. Uttøyningen øker fleksibiliteten til musklene og hindrer problemer etter treningen.

TRENINGSHYPPIGHET

For å opprettholde eller forbedre formen bør du trene tre ganger i uken, med minst én hviledag mellom treningene. Etter noen måneder med regelmessig trening, kan du trene opptil fire ganger i uken hvis du ønsker det. Husk at nøkkelen til suksess er å gjøre treningen til en regelmessig og lystbetont del av hverdagen.

FORSLAG TIL TØYEØVELSER

Til høyre ser du noen grunnleggende tøyøvelser. Beveg deg sakte når du strekker ut – unngå rykkebevegelser.

1. Lår/kne/legg – bakside

Stå med knærne litt bøyd og bøy deg sakte forover fra hoften. Slapp av i rygg og skuldre når du strekker deg ned mot tærne så langt som mulig. Hold og tell til 15, og slapp av. Gjenta 3 ganger. Tøyer: Bakside lår, bakside knær, legg, rygg.

2. Legg

Sitt med ett ben ut. Før sålen av den andre foten mot deg og legg den inntil innsiden av låret på det andre benet. Strekk deg mot tærne så langt som mulig. Hold og tell til 15, og slapp av. Gjenta 3 ganger for hver fot. Tøyer: Legg, korsrygg og lyske.

3. Legg/akilles

Med det ene benet foran det andre strekker du deg forover og legger hendene på veggen. Hold det bakre benet rett og den bakre foten flatt på gulvet. Bøy det fremre benet, len deg forover og skyv hoften mot veggen. Hold og tell til 15, og slapp av. Gjenta 3 ganger for hvert ben. For å tøye ut akillessenene ytterligere kan du bøye det bakre benet også. Tøyer: Legg, akillessene og ankel.

4. Fremside lår

Med en hånd på veggen for balanse strekker du deg bakover og griper den ene foten med den andre hånden. Før hælen så langt som mulig inntil rompa som mulig. Hold og tell til 15, og slapp av. Gjenta 3 ganger for hvert ben. Tøyer: Fremside lår og hoftemusklene.

5. Innside lår

Sitt med fotsålene mot hverandre og knærne utover. Trekk bena mot lysken så langt som mulig. Hold og tell til 15, og slapp av. Gjenta 3 ganger. Tøyer: Innside lår og hoftemusklene.

