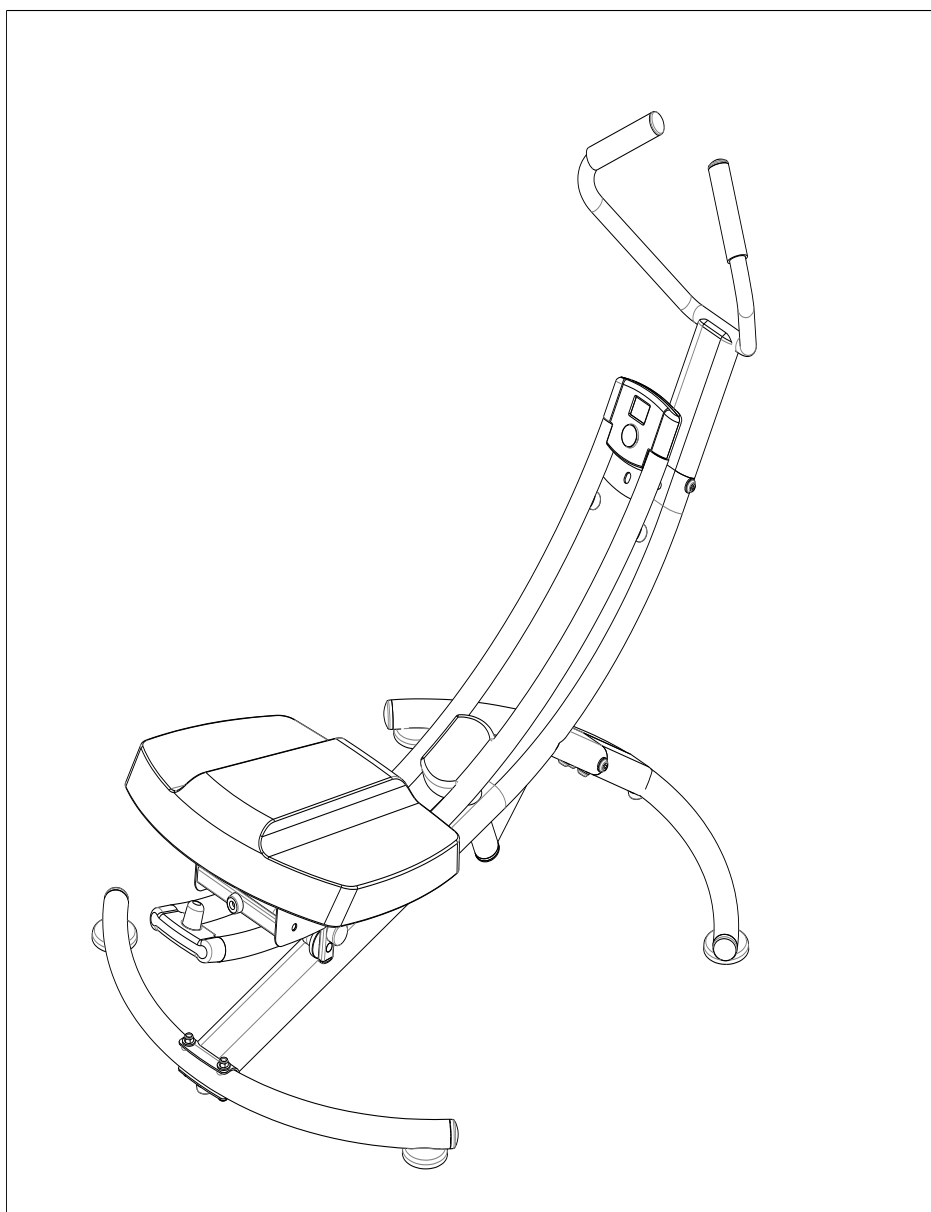


CASALL AB TRACK

98100



PLACERING AV VARNINGSDÉKALER

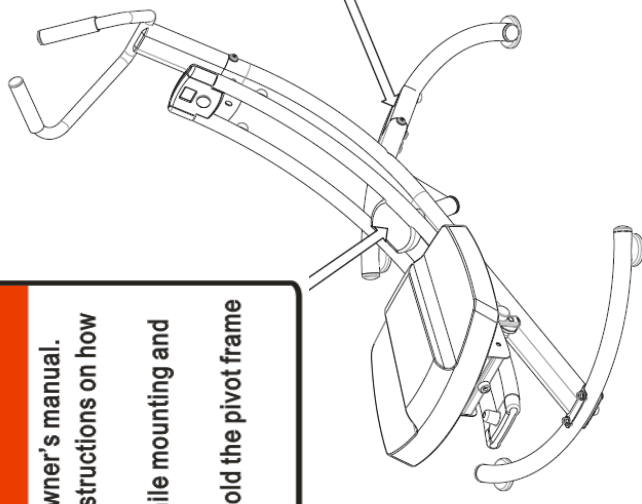
På den här ritningen visas var varningsdekalerna är placerade.
Obs! Dekalerna visas inte i verklig storlek.

⚠ 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.

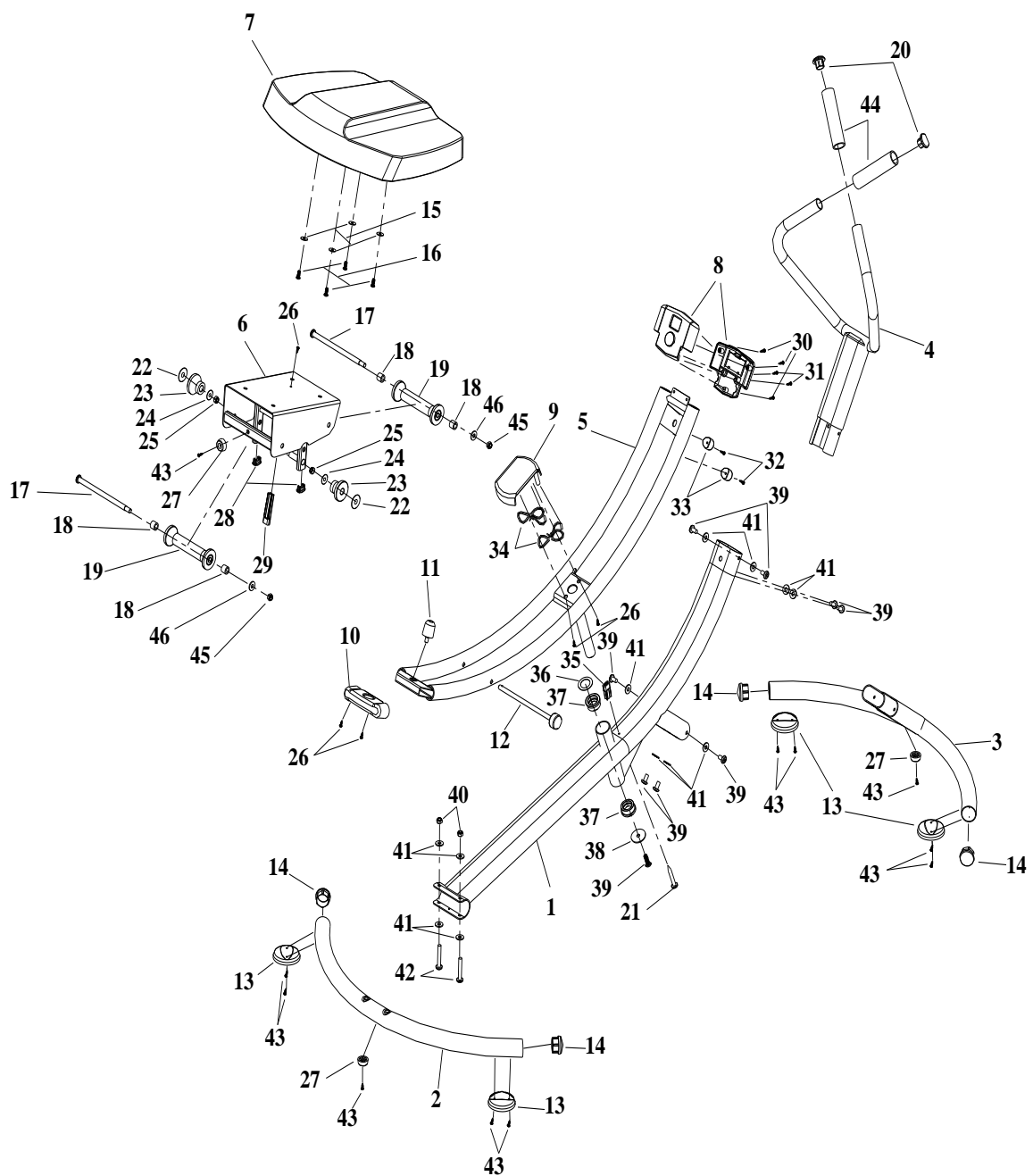


VIKTIGA ANMÄRKNINGAR

⚠ VARNING: Läs noga igenom alla viktiga försiktighetsåtgärder, anvisningar och varningar i manualen innan du använder magtränaren, annars kan allvarliga skador uppstå. Casall tar inget ansvar för personskador eller egendomsskador som uppstår till följd av eller genom användning av denna produkt.

1. Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 och personer med hälsoproblem.
2. Magtränaren får endast användas på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning.
3. Det är ägarens ansvar att kontrollera att alla som använder magtränaren känner till alla försiktighetsåtgärder.
4. Magtränaren är enbart avsedd för hemmabruk. Använd inte magtränaren i kommersiella syften, för uthyrning eller i institutionsmiljöer.
5. Magtränaren ska förvaras inomhus och skyddas från fukt och damm. Placera magtränaren på en plan yta med en matta eller halkfri matta under den.
6. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt magtränaren när du monterar, demonterar och använder den.
7. Inspektera och dra åt alla delar regelbundet. Byt omedelbart ut eventuella slitna delar.
8. Barn under 12 år och husdjur får inte vistas i närheten av magtränaren.
9. Magtränaren ska inte användas av personer som väger mer än 136 kg.
10. Bär lämpliga kläder vid träning. Undvik lösa kläder som kan fastna i magtränaren. Bär alltid tränings skor för att skydda fötterna under träning.
11. Var extremt försiktig vid montering och demontering av magtränaren (se **MONTERA OCH DEMONTERA MAGTRÄNAREN** på sidan 10). Håll alltid i handtaget när du tränar. Håll inte i svängramen eller konsolen.
12. Håll händer och fötter borta från rörliga delar.
13. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner obehag när du tränar, t.ex. smärta, illamående, yrsel, andfåddhet osv., ska du omedelbart avbryta träningen och uppsöka läkare.

SPRÄNGSKISS



KOMPONENTLISTA

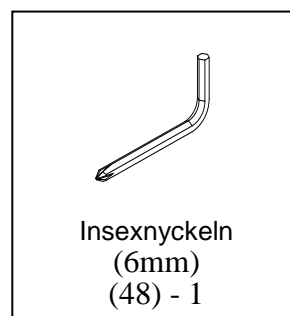
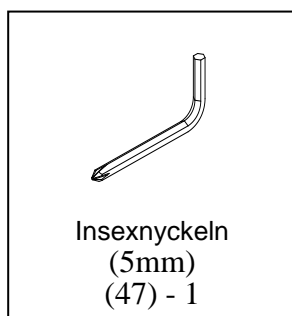
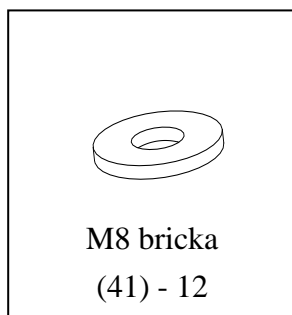
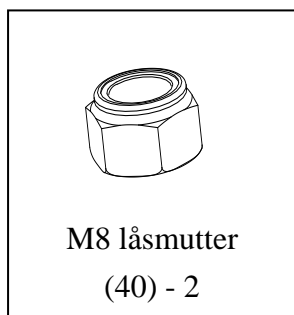
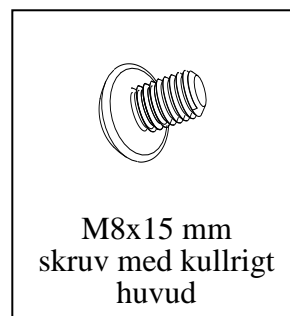
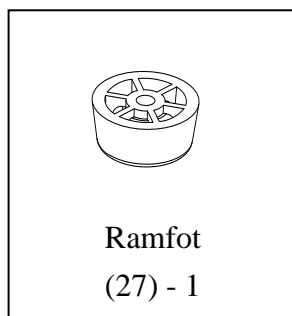
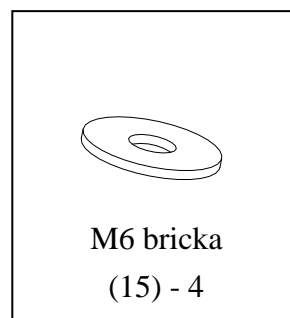
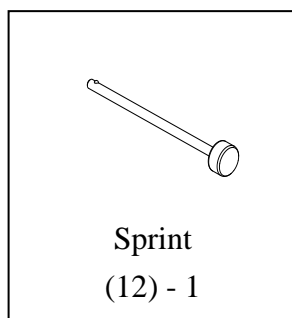
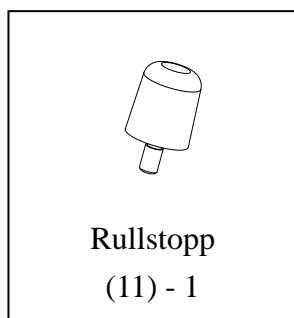
DEL NR	BESKRIVNING	ANTA L	DEL NR	BESKRIVNING	ANTAL
1	RAM	1	29	LÅNGT MAGNETFÄSTE	1
2	BAKRE SOCKEL	1	30	KONSOLSKRUV	3
3	FRÄMRE SOCKEL	1	31	M4X20 MM SKRUV	2
4	HANDTAG	1	32	M5X16 MM SKRUV	2
5	SVÄNGRAM	1	33	STÖTDÄMPARE	2
6	RULLVAGN	1	34	REEDKONTAKT	2
7	KNÄSKYDD	1	35	KORT MAGNETFÄSTE	1
8	KONSOL	1	36	SVÄNGBRICKA	1
9	SKYDD FÖR SVÄNGDELEN	1	37	BUSSNING	2
10	KNOPP TILL SVÄNGRAMEN	1	38	STOR BRICKA	1
11	RULLSTOPP	1	39	M8X15 MM SKRUV MED KULLRIGT HUVUD	9
12	SPRINT	1	40	M8 LÅSMUTTER	2
13	SOCKELFOT	4	41	M8 BRICKA	12
14	KNOPP TILL SOCKELN	4	42	M8X55 MM SKRUV MED KULLRIGT HUVUD	2
15	M6 BRICKA	4	43	M4X16 MM FLÄNSSKRUV	11
16	M6x15 MM SKRUV MED KULLRIGT HUVUD	4	44	SKUMGREPP	2
17	3/8"X191 MM SKRUV MED KULLRIGT HUVUD	2	45	3/8" LÅSMUTTER	2
18	DISTANS TILL RULLVAGNEN	4	46	3/8" BRICKA	2
19	ÖVRE RULLE	2	47	Insexnyckeln (5mm)	1
20	KNOPP TILL ÖVRE HANDTAG	2	48	Insexnyckeln (6mm)	1
21	M4X50 MM SKRUV	1			
22	M13 BRICKA	2			
23	NEDRE RULLE	2			
24	M10 BRICKA	2			
25	M10 LÅSMUTTER	2			
26	M4X16 MM SKRUV	5			
27	RAMFOT	3			
28	KNOPP TILL RULLVAGN	2			

MONTERING

Två personer krävs för montering. Placera alla delar till magtränaren i ett tomt utrymme och ta bort förpackningsmaterialet. Kasta inte förpackningsmaterialet förrän monteringen är klar.

Förutom de medföljande verktygen krävs en stjärnskruvmejsel och en skiftnyckel.

I ritningarna nedan visas smådelarna som behövs för montering. Siffran i parentes under ritningarna är numret på delen från komponentlistan på sidan 5. Siffran efter numret på delen är det antal som behövs för montering. Obs! Om en del inte finns med bland järnvarorna kontrollerar du om den har förmonterats. Använd inte elverktyg vid monteringen, det kan medföra att delarna skadas.



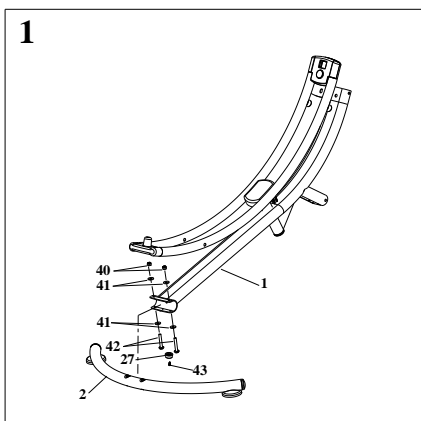
STEG 1

Underlätta monteringen genom att läsa informationen på sidan 6 innan du börjar.

Fäst en bakre sockel (2) på ramen (1) med två M8 x 55 mm skruvar med kullrigt huvud (42), fyra M8 brickor (41) och två M8 låsmuttrar (40).

Tips: Skruva i alla skruvarna innan du drar åt dem.

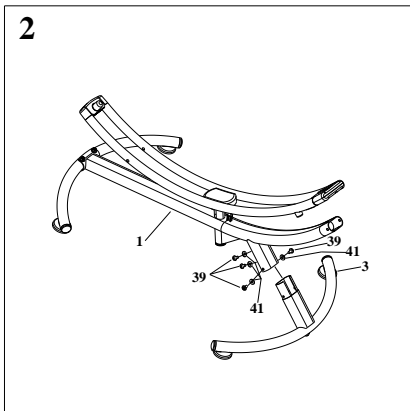
Fäst en ramfot (27) på undersidan av ramen (1) med en M4 x 16 mm flänsskruv (43).



STEG 2

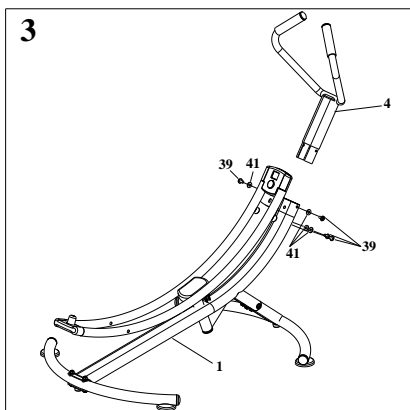
Sätt i ramen (1) i den främre sockeln (3).

Montera ramen (1) med fyra M8x15 mm skruvar med kullrigt huvud (39) och fyra M8 brickor (41).



STEG 3

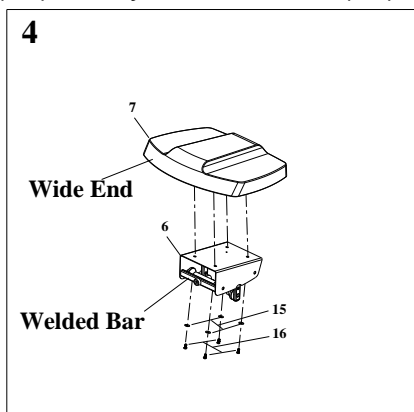
Montera handtaget (4) på ramen (1) med fyra M8x15 mm skruvar med kullrigt huvud (39) och fyra M8 brickor (41).



STEG 4

Placera knäskyddet (7) och rullvagnen (6) så som visas på bilden.

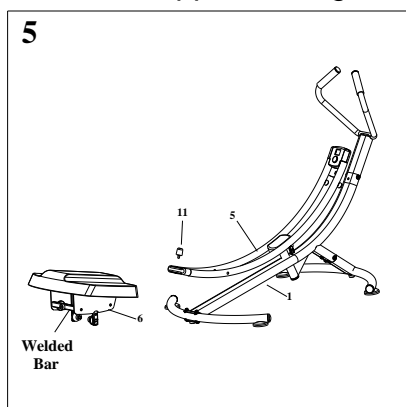
Montera knäskyddet (7) på rullvagnen (6) med fyra M6x15 mm skruvar med kullrigt huvud (16) och fyra M6 brickor (15).



STEG 5

Placera rullvagnen (6) så som visas på bilden. Skjut på rullvagnen på svängramen (5).

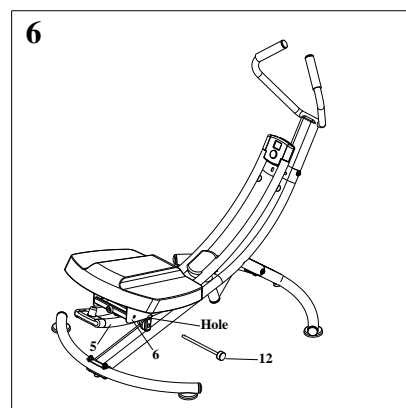
Dra åt rullstoppet i svängramen (5).



STEG 6

Flytta rullvagnen (6) till den anvisade positionen och placera hålet i rullvagnen vid motsvarande hål (visas inte) på svängramen (5).

Sätt i sprinten (12) i rullvagnen (6) och svängramen (5).



STEG 7

Kontrollera att alla delar är korrekt åtdragna innan du använder magtränaren. Obs! Vissa järnvaror kan bli över när monteringen är klar.

ANVÄNDA MAGTRÄNAREN

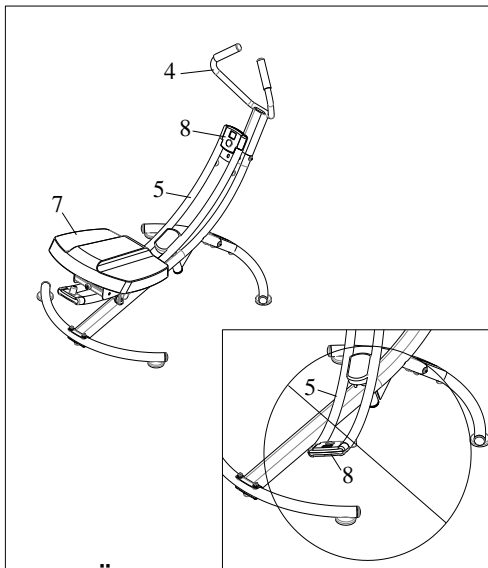
STIGA PÅ OCH AV MAGTRÄNAREN

Svängramen kan svänga åt sidorna och knäskyddet åka fram och tillbaka. Var mycket försiktig när du stiger på och av magtränaren så att du inte tappar balansen.

Kontrollera att svängramen (5) är i positionen som visas nedan innan du stiger på magtränaren. **Undvik att rotera svängramen så att konsolen (8) hamnar nära golvet som på den infällda bilden.**

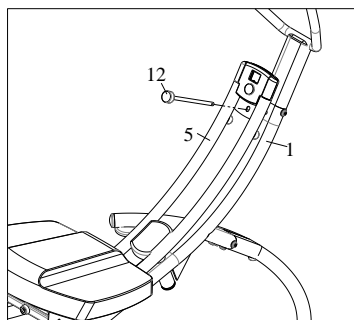
Ställ dig sedan bredvid magtränaren och håll stadigt i handtaget (4) med båda händerna. Placera ett knä mitt på knäskyddet (7). Placera det andra knäet på knäskyddet. **Håll alltid i handtaget medan du tränar. Håll inte i svängramen eller konsolen (8).**

Stig av genom att hålla i handtaget (4) och sätta ned en fot i taget på golvet bredvid knäskyddet (7).



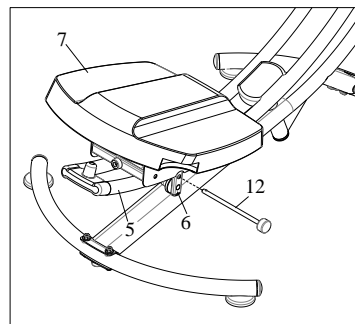
LÅSA SVÄNGRAMEN

Lås svängramen (5) så att den inte svänger i sidled genom att sätta i sprinten (12) i svängramen (5) och i ramen (1).



LÅSA KNÄSKYDDET

Lås knäskyddet (7) så att det inte flyttas framåt eller bakåt genom att sätta i sprinten (12) i rullvagnen (6) och svängramen (5).



KONSOLENS FUNKTIONER

Konsolen har fem lägen som ger omedelbar feedback under träningen:

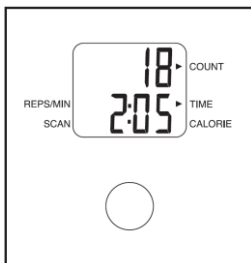
Scan (skanning) – visar Time (tid), Calorie (kalorier) och Reps/Min (repetitioner/minut) i en återkommande cykel

Time (tid) – visar tiden

Count (antal) – visar antalet slutförda repetitioner under träningspasset

Calorie (kalorier) – visar ungefärligt antal förbrända kalorier

Reps/Min (repetitioner/minut) – visar antalet slutförda repetitioner per minut



SÄTTA I BATTERIET

Konsolen behöver ett AA-batteri (medföljer ej). Vi rekommenderar att du använder ett alkaliskt batteri. **VIKTIGT:** Om konsolen har utsatts för kalla temperaturer ska du låta den värmas upp till rumstemperatur innan du sätter i batteriet. Annars kan konsolskärmen eller andra elektroniska komponenter skadas.

Batteriluckan finns på konsolens baksida. Tryck på fliken på batteriluckan och ta bort batteriluckan. Sätt sedan i ett batteri i konsolen. Placera batteriet enligt bilden inuti konsolen. Sätt sedan tillbaka batteriluckan.

ANVÄNDA KONSOLEN

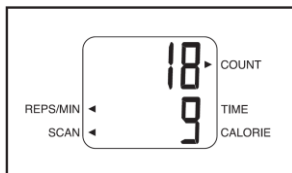
Obs! Se till att det finns ett batteri i konsolen (se SÄTTA I BATTERIET). Ta bort plastfilmen på skärmen, om det finns någon.

1. Slå på konsolen

Du slår på konsolen genom att trycka på konsolknappen eller genom att börja träna.

2. Välj visningsläge

Scan (skanning) – välj detta läge genom att trycka på konsolknappen upprepade gånger tills en pil visas bredvid ordet SCAN (skanning).



Time (tid), Calorie (kalorier) eller Reps/Min (repetitioner/minut) – välj ett av dessa lägen för kontinuerlig visning genom att trycka på konsolknappen upprepade gånger tills en pil visas bredvid ordet SCAN (skanning).

3. Börja träna och följ träningen på skärmen.

Medan du tränar ger konsolen kontinuerlig feedback om träningen.

4. Återställ konsolen, om så önskas.

Återställ konsolskärmen genom att hålla ned konsolknappen i några sekunder tills nollor visas på skärmen.

5. När du slutar träna slås konsolen av automatiskt.

Om du inte rör på knäskyddet och inte trycker på konsolknappen på några minuter slås konsolen av automatiskt.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

⚠ VARNING: Rådgör med en läkare innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 och personer med hälsoproblem.

Riktlinjerna är till för att hjälpa dig att planera ditt träningsprogram. Använd en tillförlitlig bok eller prata med din läkare om du vill ha mer detaljerad träningsinformation. Kom ihåg att ett korrekt näringsintag och tillräckligt med vila är nödvändigt för att uppnå bra resultat.

TRÄNINGSENTENSITET

Träning med rätt intensitet är avgörande för att uppnå bra resultat, oavsett om du vill förbränna fett eller stärka hjärtkärlsystemet. Du kan använda pulsen som en riktlinje för att hitta rätt intensitetsnivå. I tabellen nedan visas rekommenderad puls för fettförbränning och konditionsträning.

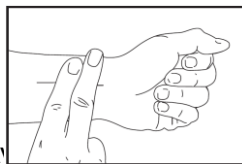
165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Hitta rätt intensitetsnivå genom att läsa av din ålder längst ned i tabellen (åldern avrundas till närmaste tio år). De tre siffrorna ovanför åldern visar din "träningsson". Den lägsta siffran är pulsen för fettförbränning, mellansiffran är pulsen för maximal fettförbränning och den högsta siffran är pulsen för konditionsträning.

Fettförbränning – för att effektivt förbränna fett måste du träna med låg intensitetsnivå under en viss tid. Under de första minuterna av träningspasset använder kroppen kolhydrater som energi. Först efter några minuter in på träningspasset börjar kroppen förbränna lagrat fett som energi. Om målet är att förbränna fett ändrar du intensiteten på träningen tills pulsen är nära den lägsta siffran i träningszonen. För maximal fettförbränning ska du träna med en puls som ligger nära mellansiffran i träningszonen.

Konditionsträning – om målet är att stärka hjärtkärlsystemet måste du träna aerobiskt, vilket innebär att det krävs stora mängder syre under längre tidsperioder. För aerobisk träning ändrar du intensiteten på träningen tills pulsen är nära den högsta siffran i träningszonen.

MÄTA PULSEN



Träna i minst fyra minuter innan du mäter pulsen. Använd två fingrar på handleden som på bilden.

Räkna hjärtslagen i sex sekunder och multiplicera resultatet med 10 för att räkna ut pulsen. Om du t.ex. räknar 14 hjärtslag på sex sekunder har du en puls på 140 slag per minut.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Uppvärmning – börja med fem till tio minuters stretching och lätt träning. Uppvärmningen innebär att kroppstemperaturen, pulsen och cirkulationen höjs som en förberedelse inför träningen.

Träning i träningszonen – träna i 20 till 30 minuter med pulsen i träningszonen. (Pulsen ska inte ligga i träningszonen längre än 20 minuter under de första veckorna i träningsprogrammet.) Andas regelbundet och djupt medan du tränar – håll aldrig andan.

Avslappning – avsluta med fem till tio minuters stretching. Stretching gör musklerna mjukare och förebygger träningsvärk.

TRÄNINGINTERVALL

För att bibehålla eller förbättra konditionen ska du slutföra tre träningspass i veckan, med minst en dags vila mellan passen. Efter några månaders regelbunden träning kan du genomföra upp till fem träningspass i veckan, om du vill. Kom ihåg att nyckeln till goda resultat är att träningen blir en regelbunden, trivsamt del av vardagen.

FÖRSLAG PÅ STRETCHING

Några grundläggande stretchingar visas till höger. Rör dig försiktigt när du stretchar – studsa aldrig.

1. Stretch till tårna

Stå med knäna lätt böjda och böj dig långsamt framåt från höfterna. Låt ryggen och axlarna slappna av och sträck dig mot tårna så långt som möjligt. Håll kvar och räkna till 15, slappna sedan av. Upprepa tre gånger.
Stretchar: Baksidan av låren, baksidan av knäna och ryggen.

2. Stretch av lårets baksida

Sitt med ett ben utsträckt. För det andra benets fotsula mot dig och låt den vila mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig mot tårna så långt som möjligt. Håll kvar och räkna till 15, slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Stretchar: Baksidan av låren, nedre delen av ryggen och lju

3. Vadstretch

Sätt ett ben framför det andra, luta dig framåt och sätt händerna mot en vägg. Håll det bakre benet rakt och den bakre foten platt mot golvet. Böj det främre benet, luta dig framåt och tryck höfterna mot väggen. Håll kvar och räkna till 15, slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Om du vill stretcha hälsenorna ännu mer böjer du det bakre benet också.
Stretchar: Vaderna, hälsenorna och vristerna.

4. Stretch av lårets framsida

Håll en hand mot väggen för bättre balans, sträck dig bakåt och ta tag i ena foten med den andra handen. Dra upp hälen mot skinkorna så långt som möjligt. Håll kvar och räkna till 15 och slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Stretchar: Lårens framsida och höftmusklerna.

5. Stretch av lårets insida

Sitt med fotsulorna ihop och knäna utåt. Dra fötterna mot skrevet så långt som möjligt. Håll kvar och räkna till 15, slappna sedan av. Upprepa tre gånger för varje ben.
Stretchar: Lårens framsida och insida samt höftmusklerna.

