

LifeFitness

Heart Rate

Distance

Speed

Calories

HOUR

117

TRAINING

LOW INTENSITY  
HIGH INTENSITY

80%

168

160

152

144

136

128

120

112

104

96

TARGET  
% OF MAX.  
RATE RANGE:  
0%



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Clear

0

E

CAUTION: CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT. STOP EXERCISING IF YOU FEEL SHORT OF BREATH.

ATTENTION: CONSULTEZ UN MEDICIN AVANT D'UTILISER CE MATRIEL. ARRETEZ-VOUS SI VOUS VOUS SENTEZ FAIBLE. ET SOUFFLE.

Jag hade tänkt mig roddmaskin på morgonen. Men den var upptagen. Så det fick bli CrossTrainern. Inte lika bra för mitt knä. Men ett Gott pass! Det blir Bra nästa vecka när vi öppnar upp för en roddmaskin till!

Fat Burn

Cardio

Random

Manual

Quick Start

Zone Training +

Personal Trainer

Hill Plus

Time

Level



**Dagens första planka.  
Det blev tre till.**



**Åsså Dagens GoeBild!**



**Blommor utanför fönstret.  
Dom har inte riktigt  
förstått :-)**

**Idag revs den sista väggen.  
Så nu är det nära!  
På måndag kan man få komma och  
hjälpa till att bära runt på maskiner. :-)**



**Dagens andra pass.  
Styrka med Kristina.  
Avslutar sedan dagen  
med BodyBalance.  
Alltid lika skönt!**





**Läs om Erics träff med  
Snögåsen idag på:  
[http://www.elgebrant.se/  
fotodagbok.html](http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html)**