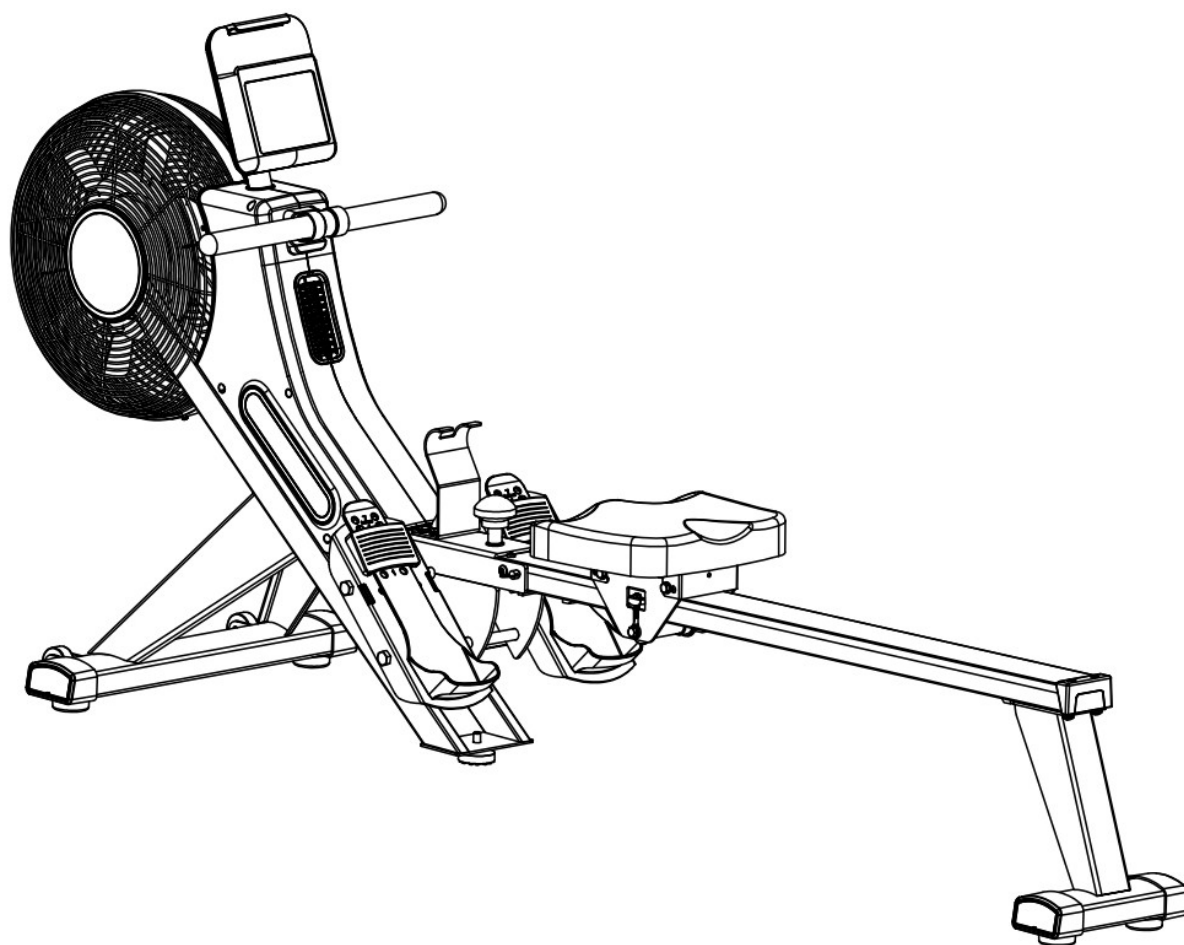


MASTER

BRUKSANVISNING
Roddmaskin MASTER R6005



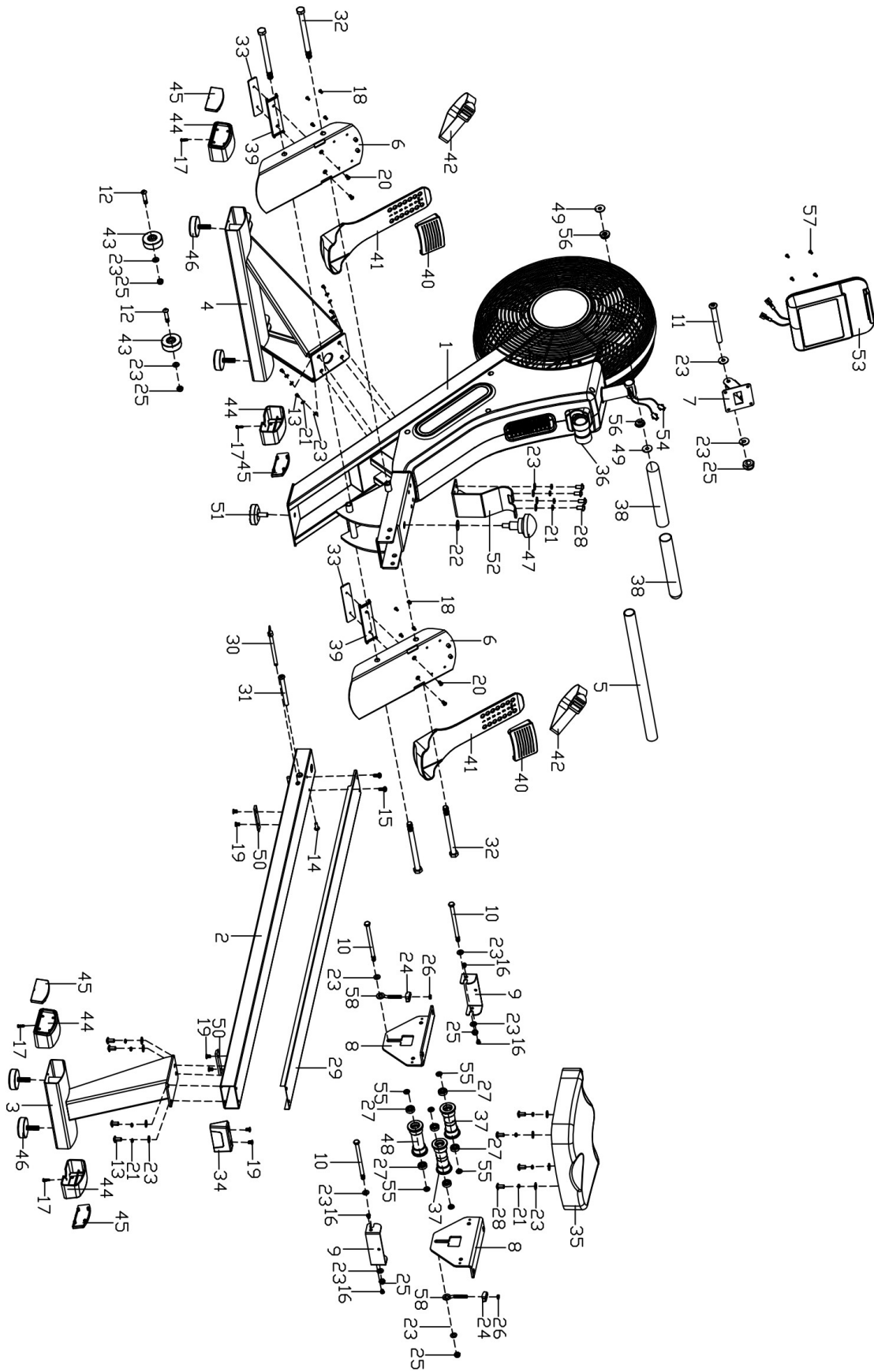
GENERALAGENT: VARTEX AB - BATTERIVÄGEN 14
432 32 VARBERG - SVERIGE - info@masterfitness.se

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

För din säkerhet ska du läsa följande försiktighetsåtgärder innan maskinen monteras och används.

- 01- Läs bruksanvisningen noggrant och följ instruktionerna innan du använder roddmaskinen. Kontrollera maskinen före varje träningspass och säkerställ att samtliga delar är i gott skick.
- 02- Maskinen är endast avsedd för användning inomhus i hemmet eller i lättare kommersiell miljö.
- 03- Vi rekommenderar att två personer hjälps åt vid monteringen.
- 04- Placera och använd roddmaskinen på ett stadigt och plant underlag.
- 05- Vi rekommenderar att alla rörliga delar smörjs en gång per år.
- 06- Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar.
- 07- Använd alltid skor när maskinen används.
- 08- För aldrig in fingrar eller andra föremål i maskinens rörliga delar.
- 09- Ta inte tag i sitsen när roddmaskinen ska flyttas. Sitsen kan röra sig och skada händer eller fingrar.
- 10- Håll balansen när maskinen används.
- 11- Roddmaskinen får endast användas av en person åt gången.
- 12- Håll barn och husdjur borta från maskinen när den används. Låt inte barn leka med eller använda maskinen. Maskinen är avsedd för vuxna, inte för barn.
- 13- Rådgör med läkare innan du börjar träna för att fastställa lämplig träningsfrekvens, tid och intensitet utifrån din ålder och hälsa.
- 14- Värm upp i 5-10 minuter före varje träningspass och varva ned i 5-10 minuter efteråt för att minska risken för muskelsträckningar.
- 15- Håll aldrig andan under träningen. Andas normalt i takt med träningsintensiteten.
- 16- Vila tillräckligt mellan träningspassen. Träna inte för hårt eller på fel sätt; överdriven träning kan leda till skador.
- 17- Avbryt träningen omedelbart om du känner illamående, andnöd, svimningskänsla, huvudvärk, smärta, tryck över bröstet eller annat obehag.
- 18- Maximal användarvikt är 150 kg.

Utrustningens säkerhet kan endast bibehållas om den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage.



PARTS LIST

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Main Frame	1	30	Ball pin	1
2	Rail Frame	1	31	Pan head internal bolt $\Phi 10 \times 95.5 \times M6$	1
3	Rear stabilizer	1	32	External hex stepped bolts M12x160	4
4	Front stabilizer	1	33	Nut plate	2
5	Handle tube	1	34	Pipe cover	1
6	Pedal support	2	35	Seat	1
7	Console support frame	1	36	Rope spacer	1
8	Seat support	2	37	Rail roller $\Phi 40 \times 92$	2
9	U-shaped bracket	2	38	High density foam grip	2
10	Hex bolt M8x125	3	39	Strap Limiter	2
11	Allen bolt M8x70	1	40	Pedal pad	2
12	Allen bolt M8x40	2	41	Upper part of pedal	2
13	Allen bolt M8x20	8	42	Straps	2
14	Allen bolt M6x16	1	43	Roller $\Phi 61.5 \times \Phi 8.5 \times 23.5$	2
15	Cross screw M6x10	2	44	Rear stabilizer end cap	4
16	Cross screw M5x7	4	45	End cap cover	4
17	Cross tapping screw ST4.2x18	4	46	Adjustable foot pad $\Phi 52 \times 19$	4
18	Cross tapping screw ST3.5x8	8	47	Ball head knob	1
19	Cross flat bolt M6x10	6	48	Rail roller $\Phi 40 \times 92$ (Different with 37#)	1
20	Cross flat bolt M5x12	4	49	Rubber washer	2
21	Spring washer D8	16	50	Slide rail limit pad	2
22	Flat washer D10x $\Phi 25 \times 2$	1	51	Adjustable foot pad $\Phi 52 \times 42$	1
23	Flat washer $\Phi 8.2 \times \Phi 16 \times 1.5$	26	52	Handlebar holder	1
24	U-shaped washer	2	53	Console	1
25	Nylon nut M8	6	54	Sensor wire	2
26	Hex nut M6	2	55	Roller spacer $\Phi 15 \times 3.5 \times 4$	6
27	Bearing 608	6	56	Alloy bushing $\Phi 25 \times 7$	2
28	Allen bolt M8x16	8	57	Cross screw M5x8	4
29	Stainless steel plate	1	58	Adjustable bolt	2

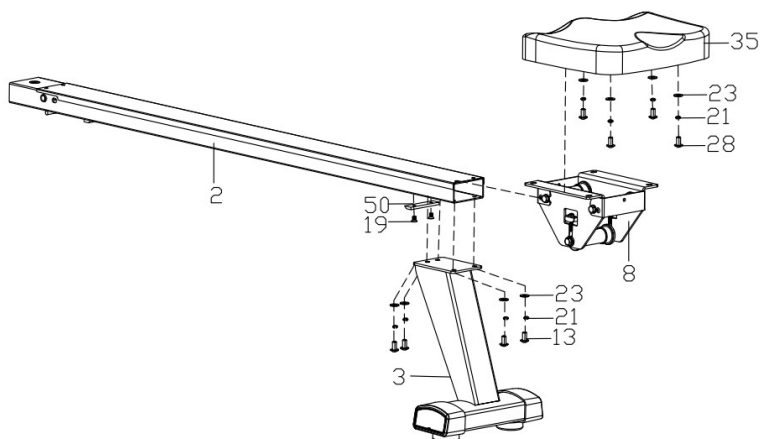
MONTERINGSANVISNING

FÖRBEREDELSE: Kontrollera före monteringen att det finns tillräckligt med utrymme runt produkten och att samtliga delar finns tillgängliga.

Vi rekommenderar starkt att två eller fler personer hjälps åt vid monteringen för att undvika personskador.

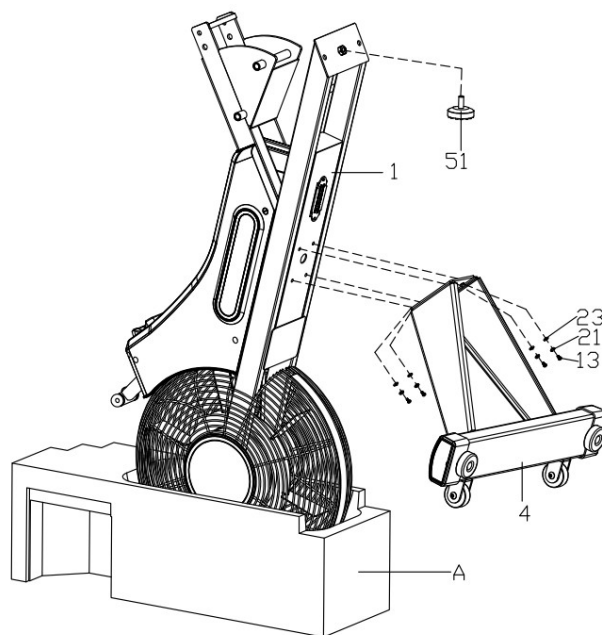
STEG 1:

1. Fäst sitsen (35) i sitsfästena (8) med insexskruvarna (28), fjäderbrickorna (21) och planbrickorna (23).
2. För in sitsfästena (8) i skenramen (2). Fäst därefter skenans ändstopp (50) i skenramen (2) med de försänkta kryssskruvarna (19).
3. Fäst den bakre stabilisatorn (3) i skenramen (2) med insexskruvarna (13), fjäderbrickorna (21) och planbrickorna (23).



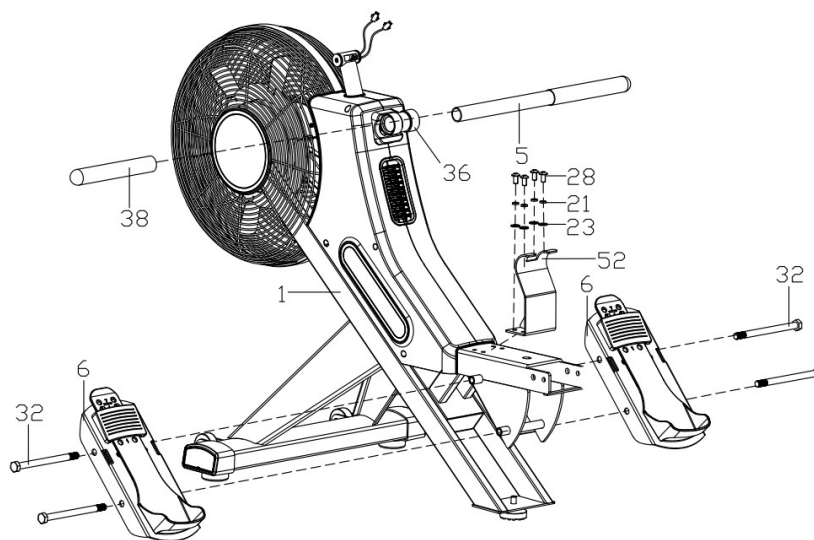
STEG 2:

1. Placera frigolitstödet (A) och huvudramen (1) tillsammans enligt bilden.
2. Fäst den främre stabilisatorn (4) i huvudramen (1) med insexskruvarna (13), fjäderbrickorna (21) och planbrickorna (23).
3. Skruva fast den justerbara foten (51) ordentligt i huvudramen (1). Lägg därefter huvudramen (1) plant och ta bort frigolitstödet (A).



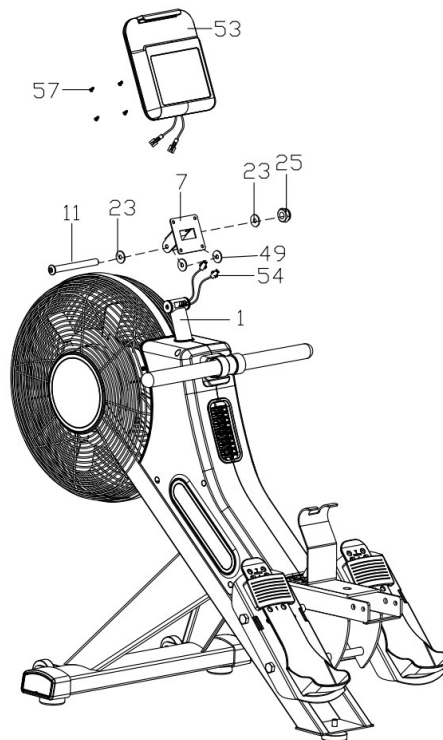
STEG 3:

1. För handtagsröret (5) genom linans distanshylsa (36) och trä de högdensitetsgreppen (38) på handtagsröret (5).
2. Fäst pedalstöden (6) i huvudramen (1) med de utvändiga sexkantsbultarna (32).



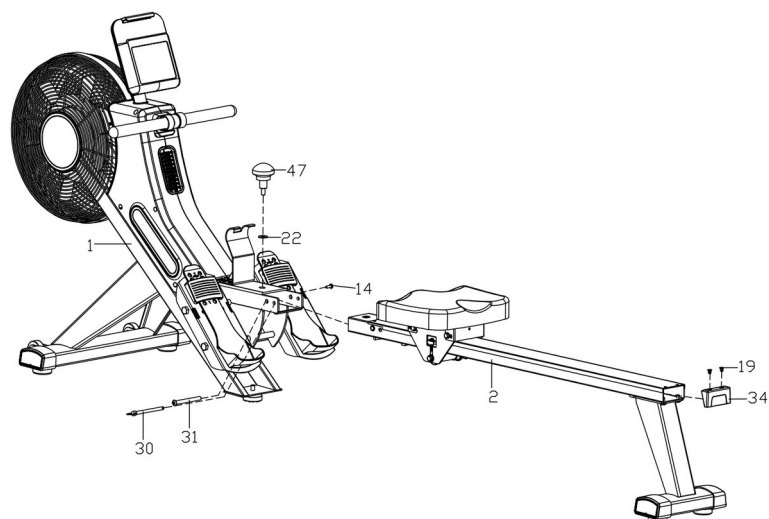
STEG 4:

1. Fäst displayen (53) i displayhållaren (7) med krysskruvarna (57).
2. Anslut sensorkabeln (54) till displayens kabel (53). Fäst displayplattan i huvudramen (1) med insexskruven (11), planbrickan (23), gummibrickan (49) och nylonmuttern (25), och dra åt ordentligt.



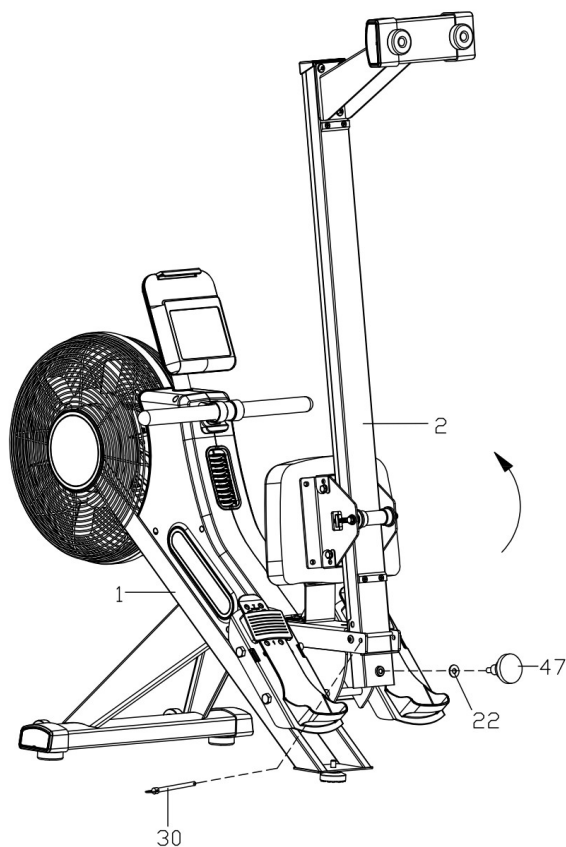
STEG 5:

1. Rikta in skenramen (2) mot motsvarande hål i huvudramen (1). Lås skenramen (2) i huvudramen (1) med kulbulten (30), den invändiga skruven med kullrigt huvud (31), insexskruven (14), kulvredet (47) och planbrickan (22).
2. Fäst rörkåpan (34) i skenramen (2) med den försänkta krysskruven (19).



Roddmaskinen kan fällas ihop för förvaring.

När roddmaskinen inte används kan den fällas ihop. Ta först bort kulbulten (30), kulvredet (47) och planbrickan (22). Fäll upp skenramen (2) i pilens riktning enligt bilden. Lås slutligen skenramen (2) i uppfällt läge mot huvudramen (1) med kulbulten (30), kulvredet (47) och planbrickan (22).



FÖRVARING OCH UNDERHÅLL

1. Förvara roddmaskinen på en ren och torr plats.
2. Ta tag i ramen när roddmaskinen ska flyttas. Använd inte sitsen som handtag. Sitsen kan röra sig och skada händer eller fingrar.
3. Ta ur batteriet om maskinen ska förvaras under en längre tid.
4. Rengör sitsskenan med en absorberande trasa.
5. Kontrollera alltid att samtliga muttrar och skruvar är ordentligt åtdragna.
6. Regelbundet underhåll krävs.
7. Byt omedelbart ut slitna eller skadade delar.

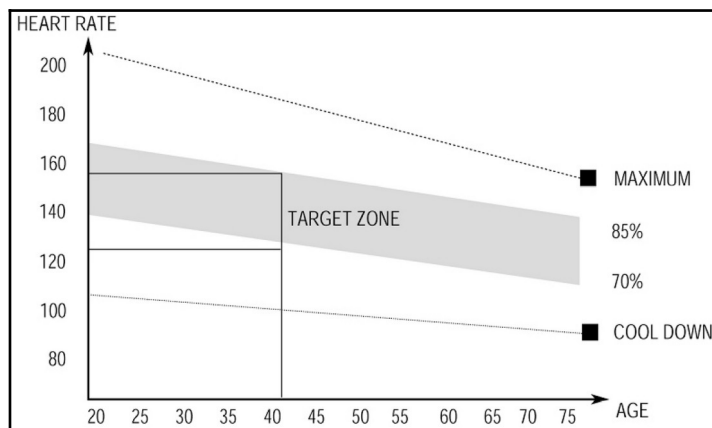
ANVÄNDA UTRUSTNINGEN

TRÄNINGSFAS

Det är under denna fas som du arbetar aktivt. Efter regelbunden träning blir musklerna mer flexibla. Träna i din egen takt och håll ett jämnt tempo. Intensiteten bör vara tillräcklig för att höja pulsen till målzonen som visas i diagrammet.

NEDVARVNING

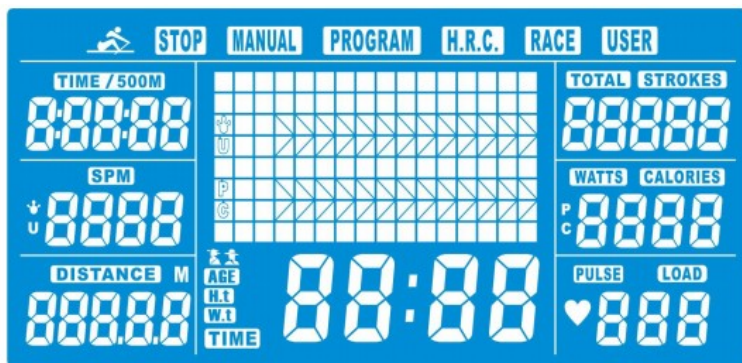
Syftet med nedvarvningen är att låta kroppen återgå till sitt normala viloläge efter träningspasset. En korrekt nedvarvning sänker pulsen gradvis och låter blodet återvända till hjärtat.



INSTRUKTIONER FÖR DISPLAY

Vid ett enkelt träningspass behöver du inte välja funktioner eller ställa in tid, distans eller andra värden. Du kan börja träna direkt.

När displayen startas hörs en ljudsignal och hela LCD-skärmen visas i två sekunder enligt bilden nedan.



TRÄNING

Om inga knappar trycks in och ingen signal registreras under mer än fyra minuter växlar displayen till energisparläge.

DISPLAY- OCH KNAPPFUNKTIONER

Post	Visningsområde	Inställningsområde	Beskrivning
TIME	0~99:59	1:00~99:00	Visar användarens träningstid
SPM	0~999	Ingen	Roddtag per minut
TIME/500m	0.0 ~ 99:00	Ingen	Tid för 500 meters rodd
METERS	0~99999	100~99990	Träningsdistans
CALORIES	0 ~ 9999	10~9990	Förbrukade kalorier
STROKES	0~99999	Ingen	Antal roddtag
PULSE	30-230 BPM	30-230	Visar pulsvärdet

Knapp	Funktion
UP	- Ökar motståndet - Väljer funktion

DOWN	- Minskar motståndet - Väljer funktion
ENTER	- Bekräftar inställningar och val
RESET	- Håll intryckt i 2 sekunder för att starta om displayen - Nollställer alla inställda värden - Återgår till huvudmenyn efter avslutat träningspass
START	- Startar träningen
PAUSE/STOP	Pausar eller stoppar träningen

LJUDSIGNAL

När en inställning bekräftas avger displayen en ljudsignal:

1 kort signal = inställningen har bekräftats

2 korta signaler = ogiltig inställning

TRÄNINGSDATA:

Displayen beräknar och visar värden utifrån användarens rörelser. Se tabellen ovan.

OBS

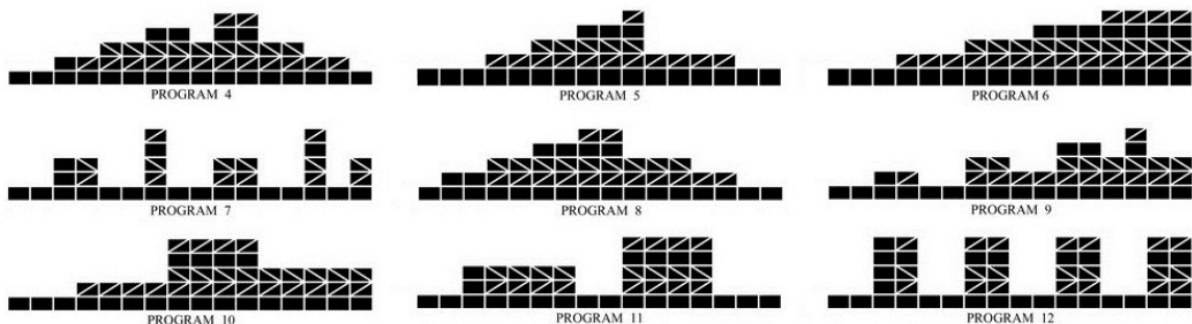
* Om PULSE-fönstret visar P utan något pulsvärde kan systemet inte registrera pulsen. Kontrollera att pulsbältet sitter korrekt så att displayen kan registrera hjärtfrekvensen.

* Grafiken i mitten av LCD-skärmen beror på vald träningsform.

Du kan välja mellan flera träningsformer för att göra träningen mer varierad.

Följande träningslägen är tillgängliga:

- Manuellt läge, där inget program styr träningen.
- Programträning med 12 förinställda program, P01-P12.



- Pulsstyrd träning (H.R.C.)
- Tävlingsläge (RACE)
- Eget träningsprogram (USER)

VAL AV LÄGE

MANUAL -> PROGRAM -> H.R.C. -> RACE -> USER blinkar med 1 Hz. Välj funktion med UP/DOWN.

SNABBSTART (MANUAL)

- Tryck på START för att börja träna direkt utan inställningar.
- Tryck på UP/DOWN för att ange personliga inställningar och bekräfta med ENTER. Följande värden visas i tur och ordning:
 - Tid (TIME och METERS kan inte ställas in samtidigt)
 - Distans (TIME och METERS kan inte ställas in samtidigt)

- Kalorier

- Puls

Ställ in värdet med UP/DOWN och bekräfta med ENTER.

Tryck på START för att börja träna.

När ett inställt värde når målet avger displayen en signal och stoppar.

- Motståndsnivån kan justeras med UP/DOWN. Den nya nivån visas i diagrammet.

(Standardvärdet är 1.)

- Tryck på PAUSE/STOP för att avsluta passet. Alla träningsvärden sparas.
- Tryck på RESET för att återgå till valet av träningsläge.

VÄLJ TRÄNINGSPROGRAM

- Välj PROGRAM och bekräfta med ENTER. Välj ett av de 12 programmen med UP/DOWN. Ställ in önskat målvärde och tryck på ENTER.

- Tid

- Tryck på START för att börja.

- Motståndet kan justeras med UP/DOWN under träningen. Det nya värdet visas i diagrammet. Standardvärdet är 1.

- Programprofilerna visas nedan.

Intervallprogram: P2-P3-P7-P12

Program med ökande motstånd: P6-P9-P11

Program med ökande/minskande motstånd: P1-P4-P5-P8-P10

De förinställda programmen är särskilt utformade för konditionsträning.

- Börja på den lägsta motståndsnivån om du är nybörjare.
- Efter några roddpass kan du gå vidare till ett intervallprogram.
- Tryck på PAUSE/STOP för att avsluta passet. Alla träningsvärden sparas.

- Tryck på RESET för att återgå till valet av träningsläge.

PULSSTYRD TRÄNING (H.R.C.)

I detta läge styrs träningen av pulsvärden som registreras med ett pulsbälte.

Programmet gör det möjligt att träna effektivt och säkert inom önskat pulsområde.

En enkel indikator visar även om motståndet behöver ökas eller minskas. Följande val finns:

HRC55 Träning vid 55 % av maxpuls. Lämpligt för nybörjare och fettförbränning.

HRC75 Träning vid 75 % av maxpuls. Lämpligt för erfarna användare och idrottare.

HRC90 Anaerob träning vid 90 % av maxpuls. Endast för tävlingsidrottare och korta träningspass.

TAG Displayen beräknar målpuls utifrån användarens ålder. Du kan även ange önskad puls, men ställ inte in ett värde som är högre än vad som är lämpligt för din ålder.

Välj H.R.C. med UP/DOWN och tryck på ENTER. Välj sedan HRC55 -> HRC75 -> HRC90 ->

TARGET.

När HRC55, HRC75 eller HRC90 väljs beräknar displayen målpuls automatiskt.

- När TARGET väljs visar LCD-skärmen standardvärdet 100. Ställ in ett värde mellan 30 och 240 med UP/DOWN.

Bekräfta med ENTER. Inställningen sparas.

- Ställ in önskad träningstid med UP/DOWN och bekräfta med ENTER.

- Tryck på START för att börja träna.

I H.R.C.-läget måste ett pulsbälte användas för att displayen ska kunna registrera och visa pulsen.

PROGRAMFÖRLOPP

Displayen styr motståndet så att användaren kan träna stabilt inom det inställda pulsområdet.

Om träningspulsen ligger under målpulsen höjs motståndet automatiskt med en nivå var 30:e sekund.
Om träningspulsen ligger över målpulsen sänks motståndet automatiskt med en nivå var 15:e sekund. Om den lägsta nivån 1 har nåtts och pulsen fortfarande överstiger målpulsen hörs en varningssignal efter 30 sekunder.
Displayen avslutar därefter träningsprogrammet automatiskt.

TÄVLINGSLÄGE (RACE)

I detta läge kan användaren tävla i rodd mot displayens dator.

- Välj RACE med UP/DOWN och bekräfta med ENTER.
- Ställ in SPM med UP/DOWN och bekräfta med ENTER.
- Välj DISTANCE med UP/DOWN och bekräfta med ENTER. Ställ in värdet med UP/DOWN och bekräfta med ENTER.
- Tryck på START för att börja. Displayen visar tävlingsläget för USER och PC.
- När tävlingsmålet nås stoppas passet och displayen visar PC WIN eller USER WIN.
- Tryck på PAUSE/STOP för att avsluta passet. Alla träningsvärden sparas.
- Tryck på RESET för att återgå till valet av träningsläge.

EGET PROGRAM (USER)

I detta läge kan du skapa en egen träningsprofil med valfritt motstånd för varje segment.

- Välj USER PROGRAM med UP/DOWN och tryck på ENTER.
- Ställ in motståndet för varje segment med UP/DOWN och bekräfta med ENTER. Totalt kan 16 segment ställas in.
- Håll ENTER intryckt för att slutföra inställningen.
- Ställ in önskad träningstid med UP/DOWN och bekräfta med ENTER.
- Tryck på START för att börja träna.
- När ett inställt värde når målet avger displayen en signal och stoppar.
- Motståndet kan justeras med UP/DOWN. Det nya motståndet visas i diagrammet. Standardvärdet är 1.
- Tryck på PAUSE/STOP för att avsluta passet. Alla träningsvärden sparas.
- Tryck på RESET för att återgå till valet av träningsläge.

FELSÖKNING

Displayen visar E-2: Motorns drivläge ligger utanför normalt område. Koppla från och anslut strömförsörjningen igen för att återställa motorn.

Displayen visar E-7: Kontrollera om kabelanslutningen är felaktig eller skadad.

Observera! Om nätadaptern kopplas bort från maskinen raderas alla inställningar.

1. Displayen kan anslutas till smarta enheter via Bluetooth för användning med en app.
2. När den smarta enheten har anslutits via Bluetooth släcks displayens skärm.

iConsole+ Training

