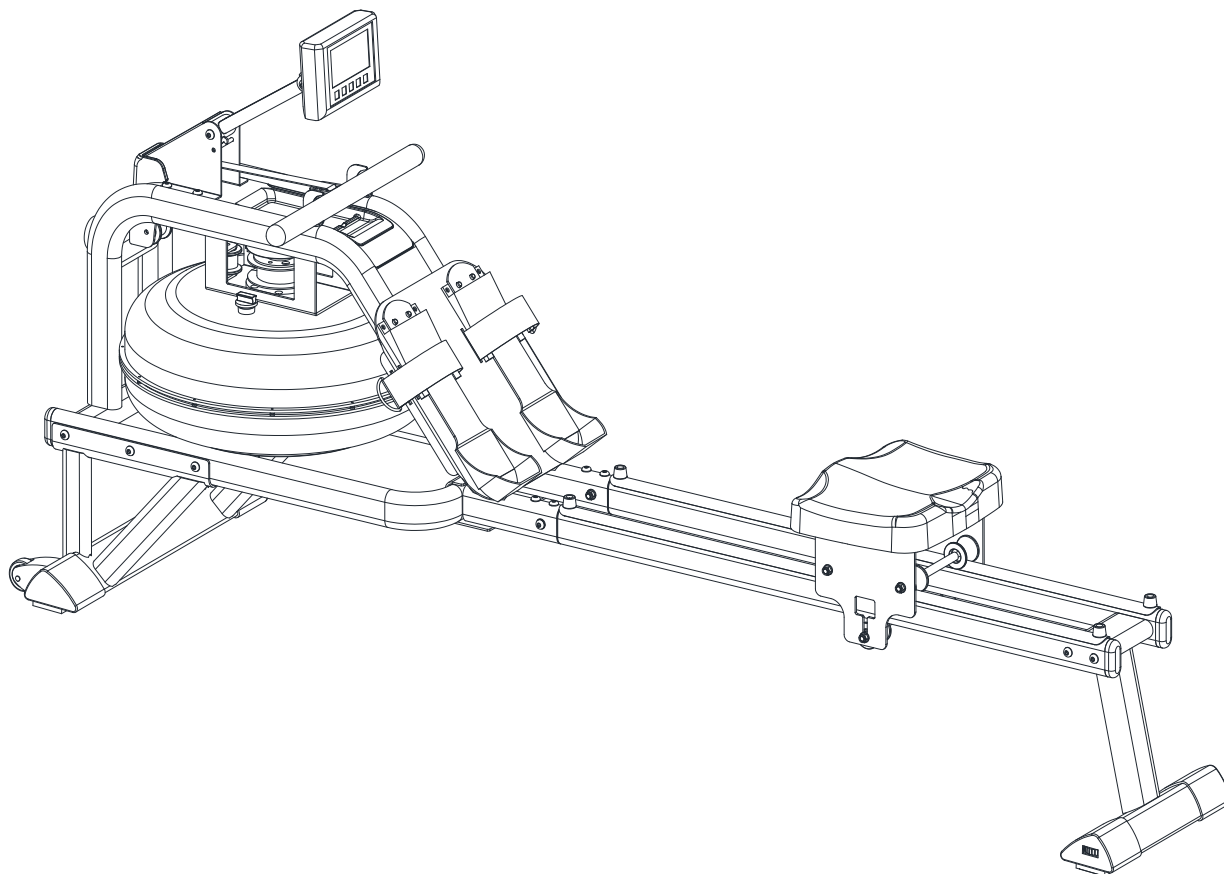


MASTER RODD R6025



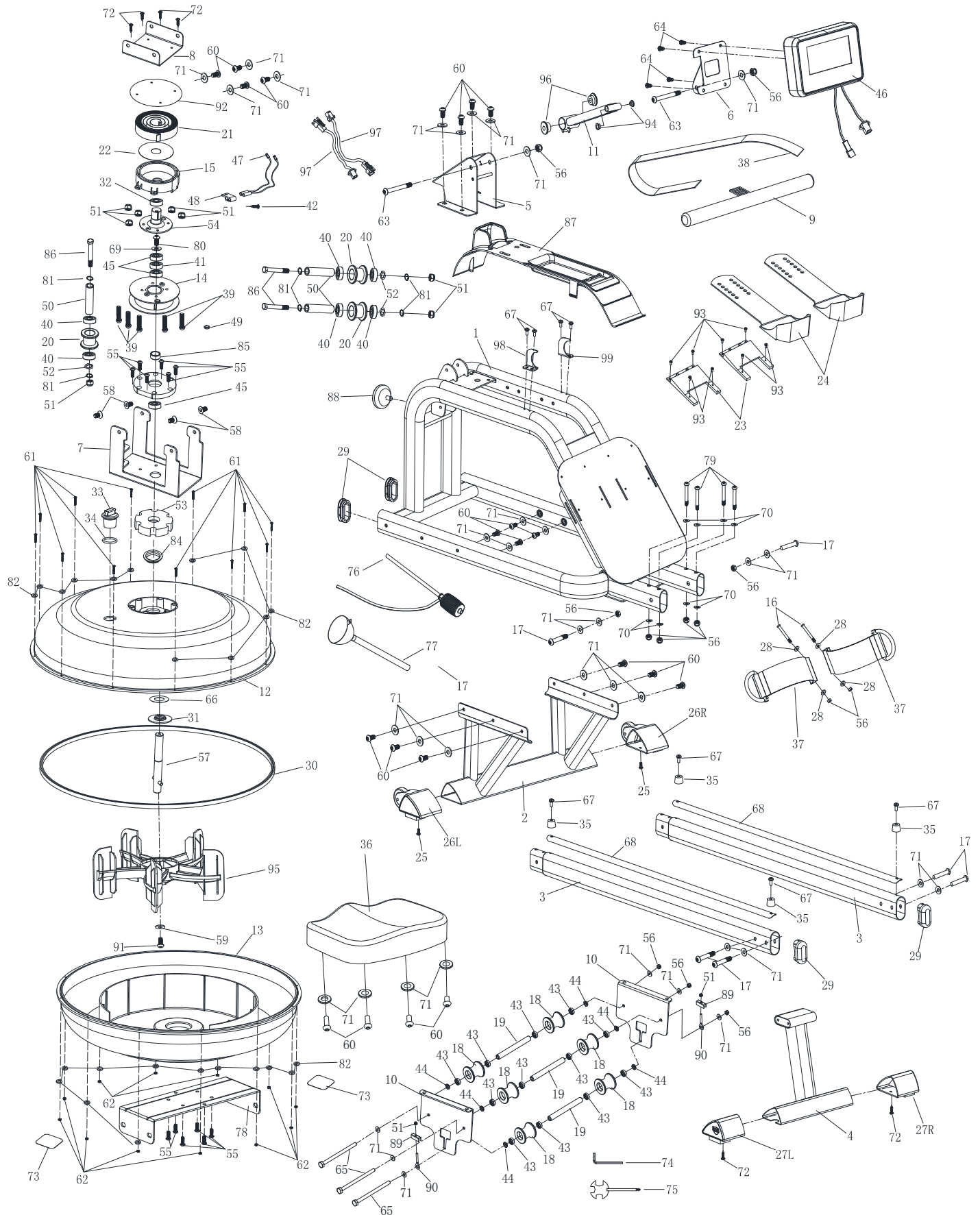
VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Tack för att du har valt vår produkt. För att säkerställa din säkerhet och hälsa ska du använda denna utrustning på korrekt sätt. Det är viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar och använder utrustningen.

Säker och effektiv användning kan bara garanteras om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt.

1. Innan du påbörjar något träningsprogram bör du rådgöra med din läkare för att avgöra om du har några medicinska eller fysiska tillstånd som kan äventyra dina hälsa och säkerhet, eller hindra dig från att använda utrustningen på rätt sätt. Att du rådfrågar din läkare är viktigt om du tar någon medicin som kan påverka din puls, blodtryck eller kolesterolnivå.
2. Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa. Avbryt genast träningen om du upplever något av följande symtom: smärta, tryck över bröstet, oregelbundna hjärtslag, andfåddhet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd, bör du rådgöra med din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
3. Se till att barn och husdjur inte är i närheten av utrustningen. Utrustningen är endast avsedd att användas av vuxna.
4. Använd maskinen på ett fast och slätt underlag, och skydda golv eller mattor med en skyddsmatta. För säkerhets skull bör det finnas en fri yta på 60 cm runt om maskinen.
5. Se till att skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna innan du använder utrustningen. Utrustningen säkerhet kan endast upprätthållas om den kontrolleras regelbundet med avseende på skador och/eller slitage.
6. Använd alltid utrustningen enligt anvisningarna. Om du hittar några defekta komponenter i samband med att du monterar eller kontrollerar utrustningen, eller om du hör missljud från utrustningen under träningen, ska du omedelbart sluta använda utrustningen och inte använda den igen förrän problemet har åtgärdats.
7. Använd lämpliga kläder när du använder utrustningen. Undvik att bära löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen.
8. För inte in fingrarna i utrustningens rörliga delar.
9. Denna enhet har en maximal viktkapacitet på 135 KG.
10. Utrustningen är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
11. För att undvika kroppsskador och/eller skador på produkten eller egendom, krävs det att utrustningen lyft och flyttas korrekt.
12. Din produkt är avsedd att användas i svala och torra förhållanden. Du bör undvika lagring på platser med extrem kyla, värme eller med hög luftfuktighet eftersom detta kan leda till korrosion och andra relaterade problem.
13. Utrustningen är endast avsedd för inomhus- och hemmabruk, den är inte avsedd för kommersiellt bruk!
14. Om det uppstår problem kontaktar du vårt officiella avdelning för efterförsäljning på: service@masterfitness.se

SPRÄNGSKISS



KOMPONENTFÖRTECKNING

NR	Beskrivning	Specifikation	Antal
1	Huvudram		1
2	Främre stöd		1
3	Glidskena		2
4	Bakre stöd		1
5	Sensorställ		1
6	Stödplatta		1
7	Tankplatta		1
8	Anslutningsplatta		1
9	Handtag		1
10	Sadelvagn	SPHC,T=4,0	2
11	Elektronisk mätare Rotationssats		1
12	Övre tanklock	Dator	1
13	Nedre tanklock	Dator	1
14	Nätremskiva		1
15	Nätremhjul	115*110*34,5	1
16	Skruv	M8*70*20 S5	2
17	Skruv	M8*42*S5	6
18	Rulle	POM	6
19	Bricka	ABS	3

NR	Beskrivning	Specifikation	Antal
44	Legeringskopp ling		6
45	Lager	69004	3
46	Mätare		1
47	Spole		2
48	Sensorhållare		1
49	Magnet	Ø10*5	1
50	Hylsrör för nätremhjul	Ø10*Ø6,2*40	3
51	Låsmutter nylon	M6*H6*S10	10
52	Vågbricka	d10*Ø15*0,3	3
53	Råbomull	Ø96,9*Φ60*20	1
54	Axel för konisk fjäder		1
55	Skruv	M6*15	12
56	Låsmutter nylon	M8	13
57	Axel av rostfritt stål	Ø20*163*M8	1
58	Platt skruv	M8*15	4
59	Bricka	d8*Ø16*1,5	1
60	Skruv	M8*15	22
61	Skruv	M3*20	12
62	Låsmutter nylon	M3	12

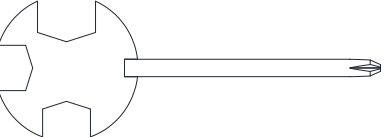
20	Nätremhjul	POM	3
21	Konisk fjäder	t0,5*22*5080	1
22	PC-kort	Ø90*Ø25,2*0,5	1
23	Pedal fast montering	PP	2
24	Pedal	PP	2
25	Skruv	M4*12	2
26L/ R	Ändkåpa		2
27L/ R	Ändkåpa		2
28	Plastpacknin g		4
29	Oval plugg	PP	4
30	Gummitätning sring		1
31	Gummitätning sring		1
32	Lager	61905	1
33	Påfyllningsplu gg		1
34	O-formad ring		1
35	Stopp		4
36	Sadel	PU	1
37	Pedalrem		2
38	Nätband		1
39	Skruv	M6*40*15*S5	5
40	Lager	6000	6
41	Envägs lager		1
42	Skruv	ST3,5*16*Φ8	1
43	Lager	608ZZ	12

63	Skruv	M8*65	2
64	Skruv	M5*12	4
65	Skruv	M8*215*15	3
66	PC-kort	OD40*ID20*0,5	1
67	Skruv	M5*15	8
68	Aluminute- platta		2
69	Bricka	d8*Ø24*2,0	1
70	Vågbricka	OD16*ID8*1,5	8
71	Bricka	OD16*ID8*1,5	38
72	Skruv	ST4,2*16	6
73	Silikondyna	90*90*3	2
74	Sexkantsnyck el	S5	1
75	Nyckel	S13-S15	1
76	Pumphävert		1
77	Tratt		1
78	Nedre tankplatta		1
79	Skruv	M8*75*15*S5	4
80	Skruv	M8*25	1
81	C-klämma	D10	6
82	Rostfritt bricka	M3	24
83	N/A		
84	Övre tättningsring		1
85	Bricka	Ø25*Φ20,2*10	1
86	Skruv	M6*55*15*S10	3

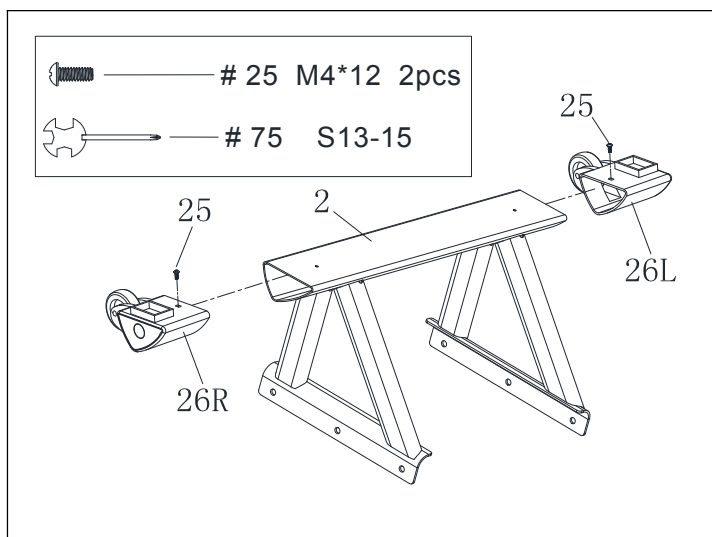
NR	Beskrivning	Specifikation	Antal
87	Skyddshölje	571*119*135	1
88	Fotstöd	Ø52*40*M10	1
89	Justerbar U-sadel	30*9*1,5	2
90	Justerskruv	M6*40*Ø10*2,5	2
91	Skruv	M8*25*S6	1
92	Yttre PC-kort	Φ112*0,5	1
93	Skrugar	M4*8	8

NR	Beskrivning	Specifikation	Antal
94	Hylsdistansbricka	Φ16*φ8*15/PP	2
95	Pumphjul		1
96	Bussning	ST4,2*16	2
97	Givarkabel		2
98	Stödhandtag V		1
99	Stödhandtag H		1

VERKTYGSSATS

 #25 M4*12 2pcs	 #71 Φ 16* Φ 8.5*1.5 18pcs
 # 67 M5*15 6pcs	 #70 OD16*ID8.5*1.5 8pcs
 #60 M8*15 10pcs	 #56 M8 6pcs
 #17 M8*42 6pcs	 # 35 Φ 25* Φ 5.5*15 2pcs
 #79 M8*75 4pcs	 # 98 1pc
 #74 S5	 # 99 1pc
 #75 S13-15	

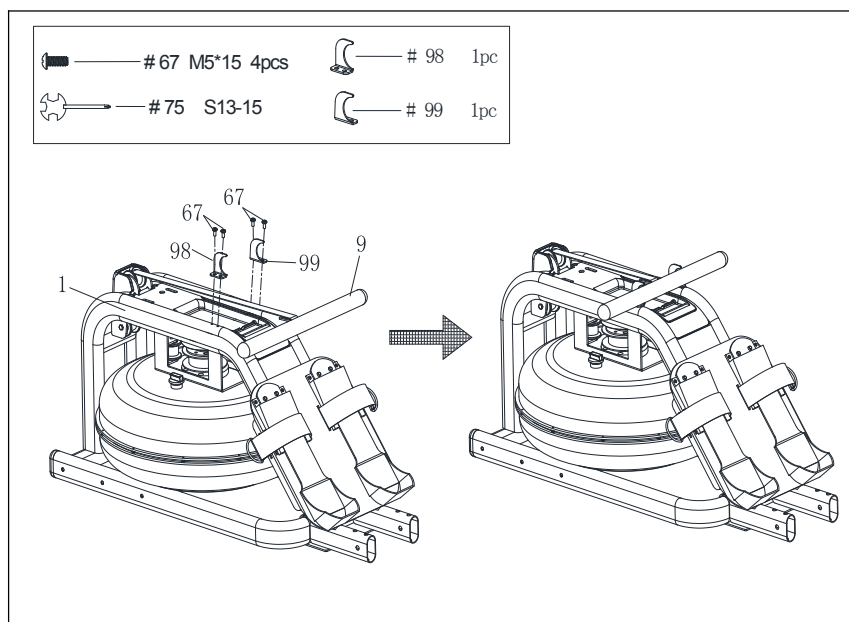
MONTERINGSANVISNINGAR



STEG 1:

OBS: Vi rekommenderar att produkten monteras av två personer.

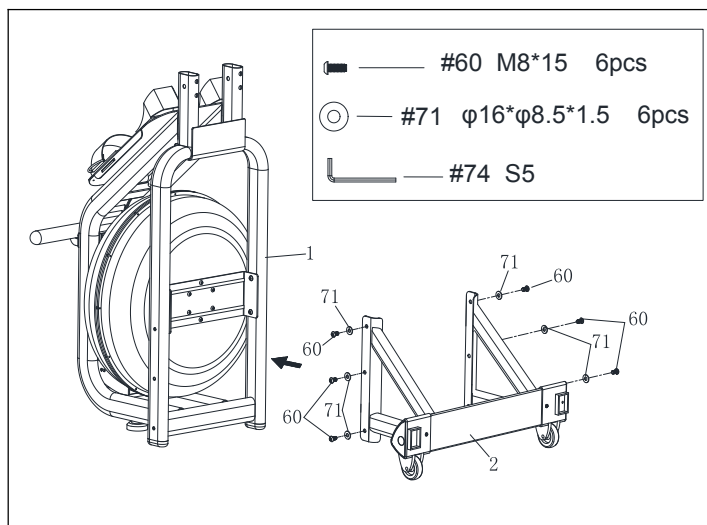
Vänd på det **främre stödet (nr 2)**. Fäst **vänster och höger ändkåpa (nr 26 V&H)** på det **främre stödet (nr 2)**. Dra sedan åt med 2 **krysskruvar (nr 25)** med hjälp av en **skiftnyckel (nr 75)**



STEG 2:

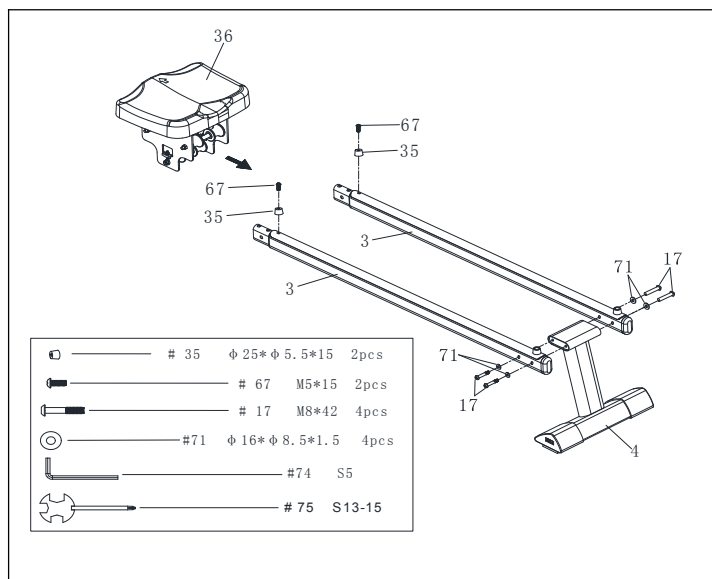
Fäst **stödhandtag V (nr. 98)** och **stödhandtag H (nr. 99)** på **huvudramen (nr. 1)** med 4 **skruvar (nr. 67)**, säkra och dra åt med hjälp av **skiftnyckel (nr. 75)**. Fäst sedan **handtaget (nr. 9)** på **stödhandtaget (nr. 98 och 99)** på huvudramen (nr 1).

MONTERINGSANVISNINGAR



STEG 3:

Håll **huvudramen (nr. 1)** upprätt. Fäst **det främre stödet (nr. 2)** på **huvudramen (nr. 1)** med 6 **brickor (nr. 71)** och 6 **skruvar (nr. 60)**. Sätt in alla 6 **skruvar (nr. 60)** delvis i hålen först och dra sedan åt med **insexnyckeln (nr. 74)**.

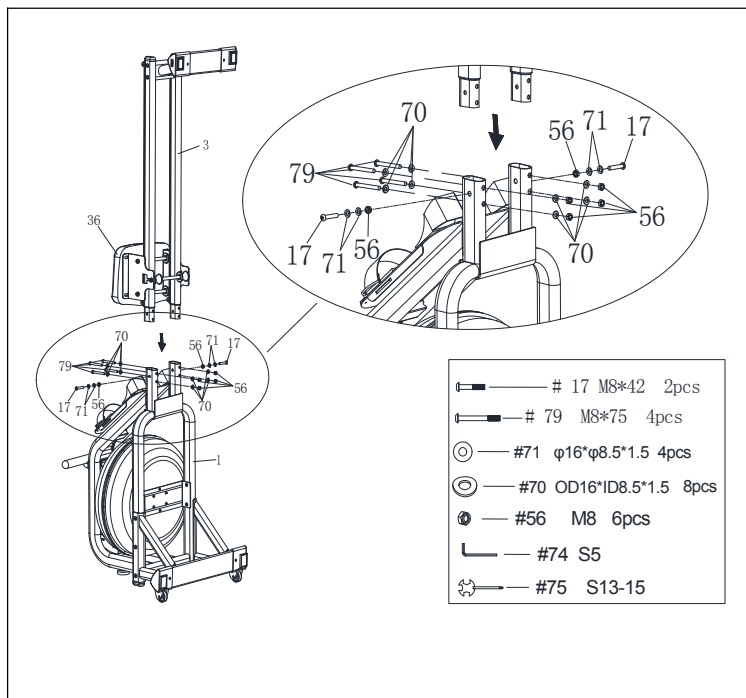


STEG 4:

Fäst 2 **glidskenor (nr. 3)** på **det bakre stödet (nr. 4)** med 4 **skruvar (nr. 17)** och 4 **brickor (nr. 71)**, säkra och dra åt med en **skiftnyckel (nr. 75)**.

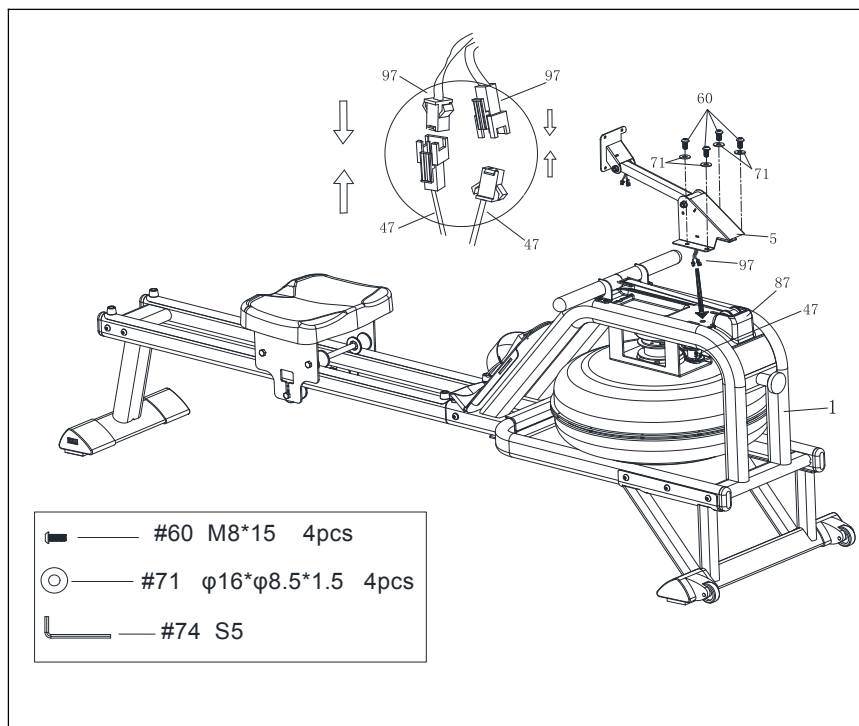
Sätt sedan in **sadeln (nr. 36)** i **glidskenorna (nr. 3)** med 2 **skruvar (nr. 67)** 2 **stopp (nr. 35)**; dra åt och fäst med en **skiftnyckel (nr. 75)** och en **insexnyckel (nr. 74)**.

MONTERINGSANVISNINGAR



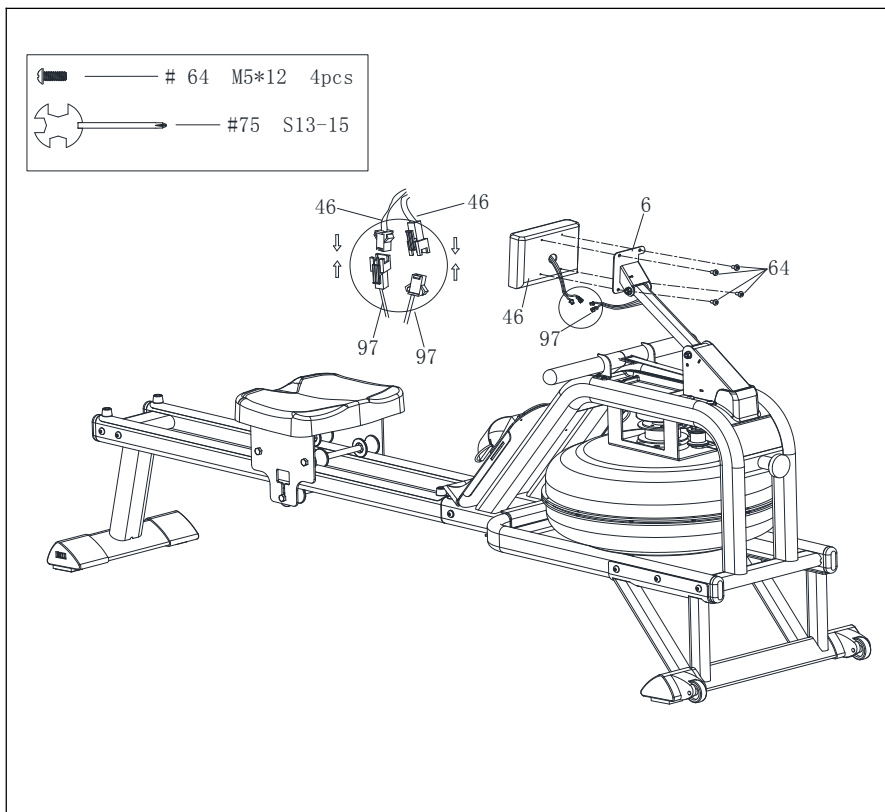
STEG 5:

OBS: Flytta **sadeln (nr. 36)** till framsidan av **glidskenan (nr. 3)** före montering för att förhindra att den glider ned under monteringen. Fäst **glidskenan (nr. 3)** på **huvudramen (nr. 1)** med 4 **brickor (nr. 71)**, 2 **skruvar (nr. 17)**, 4 **skruvar (nr. 79)**, 8 **vågbrickor (nr. 70)** och 6 **muttrar (nr. 56)**. Sätt in alla 6 skruvarna delvis i hålen först, och dra sedan åt dem med en **insexnyckel (nr. 74)** och **skiftnyckel (nr. 75)**.



STEG 6:

Anslut först spolens två anslutningskablar till spolen (nr. 97) genom hålet i skyddskåpan (nr. 85), fäst sedan sensorstället (nr. 5) i huvudramen (nr. 1) med 4 brickor (nr. 71) och 4 skruvar (nr. 60) med 4 skruvar (nr. 60) och 4 brickor (nr. 71). Dra åt med en insexnyckel (nr. 74). Anslut sedan spolens kopplingsledningar (nr. 97) med sensortrådar (nr. 47).



STEG 7:

Dra mätarens kopplingsledningar (nr. 46) genom två hål i stödplattan (nr. 6) och fäst sedan stödplattan (nr. 6) och mätaren (nr. 46) med 2 skruvar (nr. 64), dra åt med en skiftnyckel (nr. 75). Anslut sedan mätarens kopplingskablar (nr. 46) till sensorkablarna (nr. 97).

Monteringen är klar!

FYLLA OCH TÖMMA TANKEN

Ta bort **påfyllningspluggen (nr. 33)** från det **övre tanklocket (nr. 12)**.

I bild A finns information om hur du fyller tanken med vatten. För in **tratten (nr. 77)** i tanken och använd sedan en kopp eller **pumphäverten (nr. 76)** och en hink för att fylla tanken. Använd vattennivåmätaren på sidan av tanken för att kontrollera önskad vattennivå i tanken.

Mer information om att tömma tanken finns i bild B. Placera en hink bredvid roddmaskinen och använd **pumphäverten (nr. 76)** för att pumpa ut vattnet från tanken in i hinken.

Sätt in **påfyllningspluggen (nr. 33)** i den **övre tankkåpan (nr. 12)**. Torka bort överflödigt vatten från ramen.

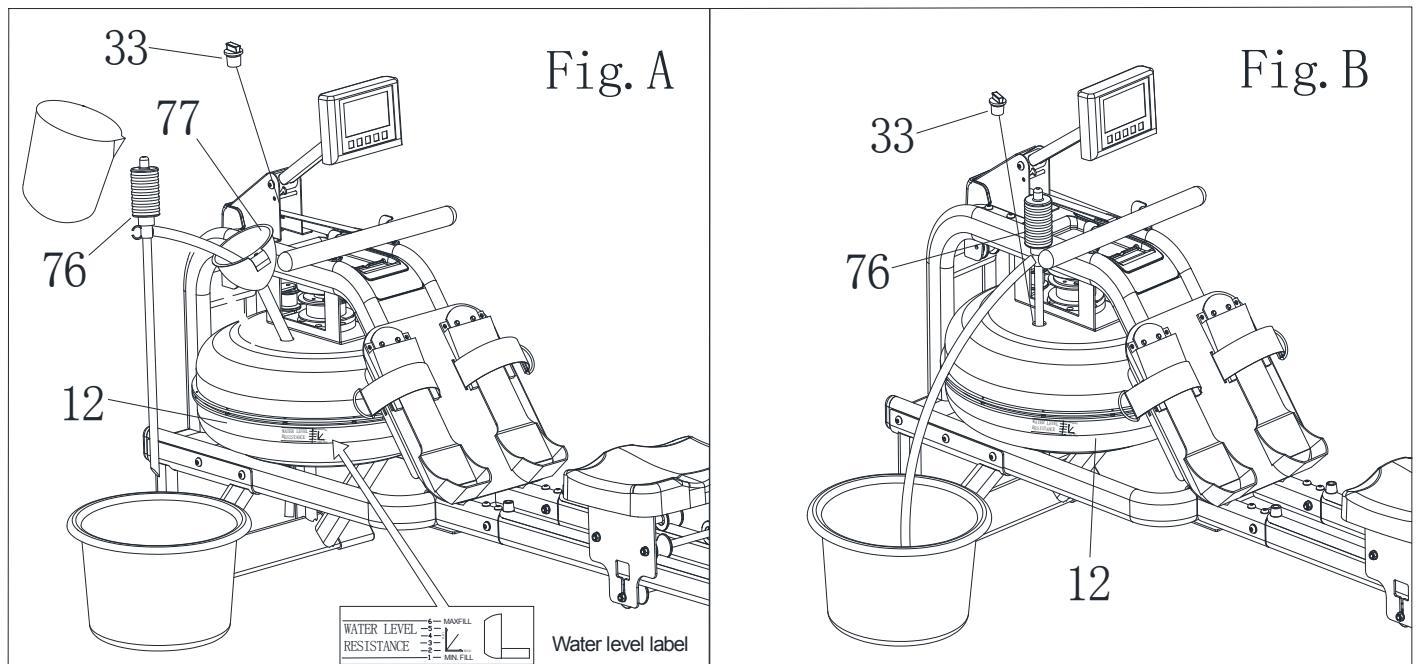
OBS:

- Fyll endast tanken med kranvatten. Tillsätt en vattenreningstablett (1 förpackning medföljer). Använd aldrig klor för pooler eller klorblekmedel. Detta skadar tanken och gör att garantin upphör att gälla.
- Tillsätt en vattenreningstablett var sjätte månad eller vid behov. Om vattnet förblir grumligt byter du ut vattnet i tanken.
- Drink inte vattnet i tanken. Kassera vattnet efter att det pumpats ut.

VATTENNIVÅ

- Se bild A. Vattennivåmätare på sidan av tanken. Den maximala fyllningsnivån är 6. Fyll aldrig över denna gräns. Om tanken fylls över denna gräns upphör garantin att gälla.

Motståndet beror på vattennivån i tanken. Vattennivå 1 är det lägsta motståndet. Nivå 6 är det högsta motståndet.



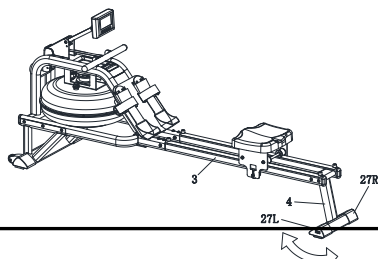
INSTÄLLNINGSGUIDE

JUSTERING AV BALANSEN

Justera de **justerbara ändkåporna (nr. 27V/H)** på roddmaskinens **bakre stöd (nr. 4)** om roddmaskinen är i obalans under användning.

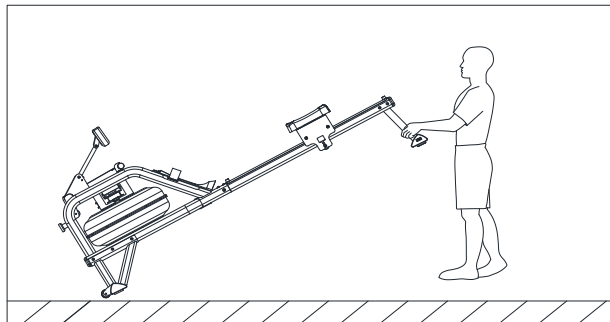
FÖRSIKTIGHET!

Rörliga delar, till exempel sadeln, kan ge kross- och skärskador. Håll händerna borta från **glidskenan (nr. 3)** under användning!



FLYTTA RODDMASKINEN

När du ska flytta roddmaskinen lyfter du upp det **bakre stödet (nr. 4)** tills transporthjulen på det främre stödet vidrör marken. Med hjulen på golvet kan du enkelt transportera roddmaskinen till önskad plats.



FÖRSIKTIGHET!

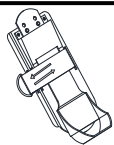
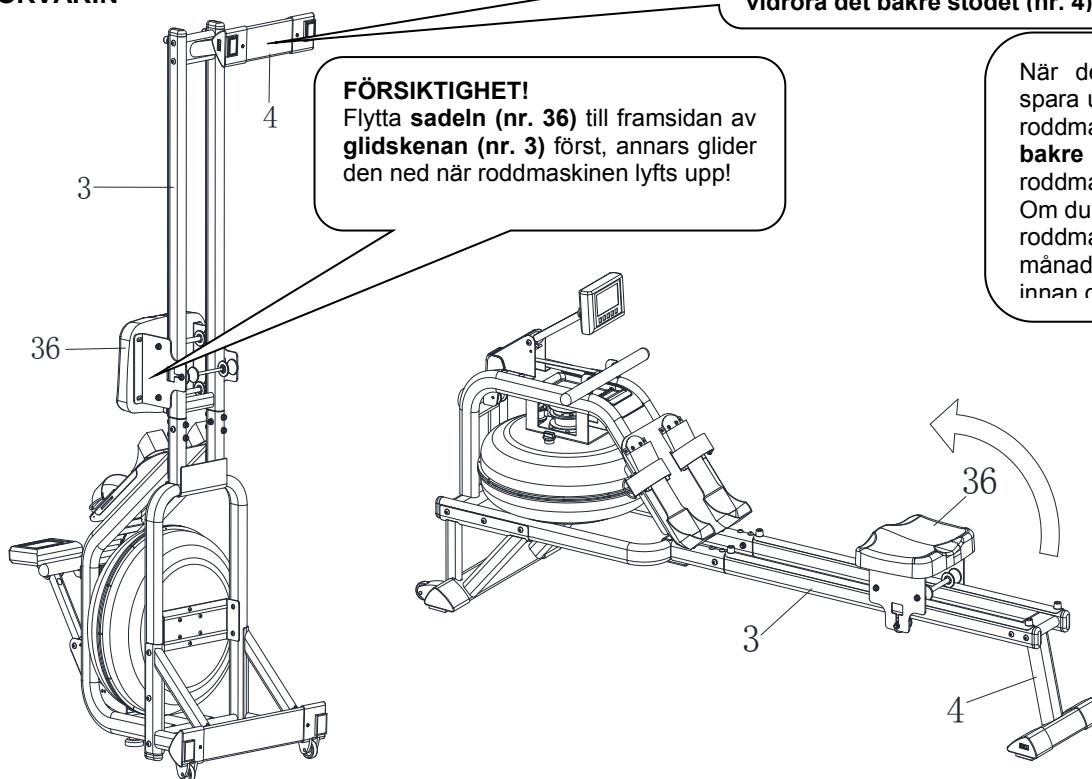
Var försiktig när du lyfter roddmaskinen eftersom huvudet kan **vidröra det bakre stödet (nr. 4)**.

FÖRVARIN

FÖRSIKTIGHET!

Flytta **sadeln (nr. 36)** till framsidan av **glidskenan (nr. 3)** först, annars glider den ned när roddmaskinen lyfts upp!

När den inte används kan du spara utrymme genom att förvara roddmaskinen vertikalt. Lyft det **bakre stödet (nr. 4)** för att höja roddmaskinen till vertikalt läge. Om du inte ska använda roddmaskinen på mer än en månad ska du tömma tanken innan du förvarar den.



PEDALJUSTERING

Pedalremmen är justerbar och kan anpassas så att den passar användarens fotstorlek.

DISPLAY R6025



Med displayen till vattenroddmaskinen kan användaren skraddarsy sitt träningspass och se sina framsteg. Under ett träningspass visar displayen omväxlande och upprepade gånger följande information: tid, tid/500 m, roddtag/minut, distans, roddtag, totalt antal roddtag, brända kalorier och puls (alla ovanstående).

【FUNKTIONSKNAPPAR】

UPP▲/NED▼: Tryck på knapparna för att bläddra mellan tillgängliga val.
Justera funktionsvärdet uppåt och nedåt.

ENTER: Bekräfta ditt val.

Tryck på knappen under träningspasset för att växla mellan funktionerna på displayen.

START/STOP: Starta och stoppa ett valt träningsprogram.

RESET (återställning): Återställ mätaren till huvudmenyn. Tryck och håll inne knappen för att återställa värden.

RECOVERY (återhämtning): Aktivera återhämtningsprogrammet som automatiskt beräknar hur snabbt du återhämtar dig efter ditt träningspass.

【FUNKTIONER】

TIME (tid): Ställ in tiden för träningspasset genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (1 ~ 99 min) i steg om 1 minut.

TIME/500M (tid/500 m): Den genomsnittliga tiden för 500 m visas automatiskt.

SPM (roddtag/min): Roddtag per minut.

DISTANCE (distans): Ställ in målet med UPP- och NED-knapparna (100 ~ 99 900 meter) i steg om 100 meter.

STROKES (roddtag): Ställ in målet genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (10 ~ 9 990 roddtag) i steg om 10 roddtag.

TOTAL STROKES (totalt antal roddtag): Sammanlagt antal roddtag från 0 till 9 999.

CALORIES (kalorier): Ställ in kalorimålet med UPP- eller NED-knapparna (10 ~ 9 990 kcal) i steg om 10 kcal.

HRC/PULSE (puls): Visar din puls. I manuellt läge ställer du in målvärdet genom att trycka på UPP- och NED-knapparna (30 ~ 240) i steg om 1 BPM. Pulsen visas högst upp på mätaren. Mätaren visar din puls under träningspasset. När den når målvärdet blinkar PULSE och mätaren piper tills den ändras till ett annat läge eller du tar bort bröstbältet. Pulsmätningsfunktionen fungerar endast med en pulsmätare på 5,3 kHz.

CALENDAR (kalender): Mätaren visar år, månad och dag när den är i viloläge.

TEMPERATURE (temperatur): Mätaren visar aktuell rumstemperatur när den är i viloläge.

CLOCK (klocka): Mätaren visar aktuell tid när den är i viloläge.

【ANVÄNDNING】

1. Sätt i 2 st. AA-batterier i mätaren (medföljer). Mätaren piper i 2 sekunder (fig. 1).
Mätaren går sedan in i läget CLOCK och CALENDAR (fig. 2).
2. Klockan blinkar. Tryck på UPP för att ställa in timme. Tryck på ENTER för att bekräfta.
Tryck på UPP för att ställa in minuter. Tryck på ENTER för att bekräfta. Fortsätt med att ställa in år (i fönstret STROKES), månad (i fönstret CALORIES) och dag (i fönstret PULSE) med UPP- och NED-knapparna. Tryck på ENTER för att bekräfta respektive val.
När du har bekräftat ovanstående piper larmet. Tryck på ENTER för att hoppa över inställningen av larm.
För att ställa in ett larm, tryck på UPP-knappen för att aktivera larmet. En pil visas bredvid ALARM. Tryck på ENTER. CLOCK-fönstret blinkar. Tryck på UPP eller NED för att ställa in larmtiden. Tryck på ENTER för att bekräfta. Mätaren går till SPORT-skärmen (fig. 3).

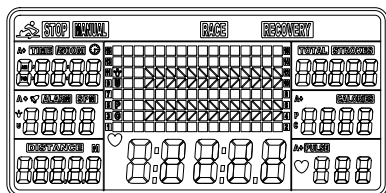


Fig. 1

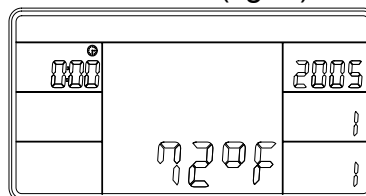


Fig. 2

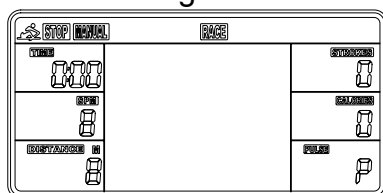


Fig. 3

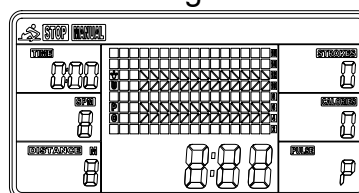


Fig. 4

3. Alternativen MANUAL (manuell) och RACE (kapprodd) blinkar på SPORT-skärmen. Tryck på UPP eller NED för att välja MANUAL eller RACE. Tryck på ENTER för att bekräfta ditt val.
- (1) **MANUAL (fig. 4):** Det finns två alternativ i läget MANUAL.
 - A. Mätaren kan ställas in på nedräkning. När du väljer MANUAL börjar värdet på TIME att blinka. Tryck på UPP för att ställa in tid till nedräkning. Tryck på ENTER för att bekräfta. Om du inte vill ställa in tiden på COUNTDOWN (nedräkning) trycker du på ENTER för att gå till nästa funktion. Du kan ställa in värdena för DISTANCE (distans), STROKES (roddtag), CALORIES (kalorier), eller PULSE (puls). Du kan bara ställa in en funktion till nedräkning. Om du till exempel har ställt in målvärdet för TIME kan du inte ställa in DISTANCE.
Tryck på START för att börja. STOP-ikonen försvinner.
Mätaren stannar och visar medelvärde när funktionen du har valt räknar ner till noll eller om du trycker på STOP-knappen.
 - B. Mätaren beräknar värdet för ditt träningspass. Tryck på START för att starta.
- (2) **RACE (fig. 5):**
Välj RACE-läge. L9 börjar blinka. TIME/500M visar 4:00. Tryck sedan på UPP eller NED för att välja L1 ~ L15. Tryck på ENTER för att bekräfta. Sedan kan du ställa in avståndet för loppet (500 ~ 10 000 M) medan värdet på DISTANCE blinkar.
Tryck på ENTER. Bilden av loppet visas på skärmen.

TIME/500M för programmen är följande:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

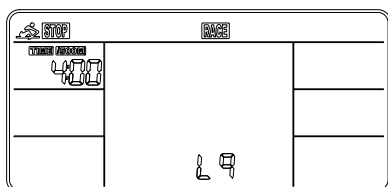


Fig. 5

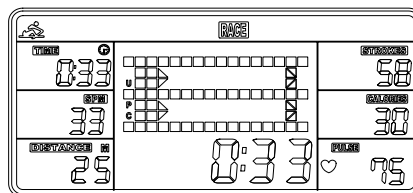


Fig. 6

A. Tryck på START för att starta. STOP försvinner. USER (användare) och PC (dator) visas i matrisen (fig. 6). Mätaren stannar när antingen användaren eller mätaren har nått avståndet som ställdes in. Matrisen visar sedan "PC WIN" (datorn vinner) eller "USER WIN" (användaren vinner) (fig. 7).

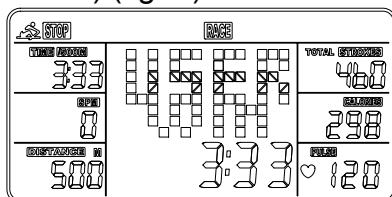


Fig. 7

B. När tävlingen är över kan du trycka på START för att starta en ny tävling. Tryck på RESET för att lämna RACE-skärmen.

(3) RECOVERY:

1. Mätaren är kompatibel med en pulsmätare på 5,3 kHz (medföljer ej). Efter en tids träning – fortsatt ha på dig bröstbältet och tryck på RECOVERY. All visning på displayen stoppas utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00.
2. Displayen visar pulsens återhämtning med F1, F2 ... till och med F6.
3. F1 innebär utmärkt. F6 innebär bristfällig. Du kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningen. Tryck på RECOVERY en gång till för att återvända till huvudmenyn.

ALARM (larm)

Larmet fungerar endast när mätaren är i viloläge. Larmet ljuder inte under ett träningspass. Tryck och håll ned RESET för att gå till klockskärmen och ställa in larmet.

SLEEP (viloläge)

Mätaren går in i viloläge efter cirka 4 minuters inaktivitet.

BATTERI

Denna mätare behöver 2 st. AA-batterier (medföljer). Alla värden återställs när du byter batterierna. Prova att i första hand byta batterierna om det uppstår några problem med displayen. Byt alltid båda batterierna samtidigt. Blanda inte batterityper. Blanda inte gamla och nya batterier. Kassera gamla batterier enligt lokala riktlinjer.

