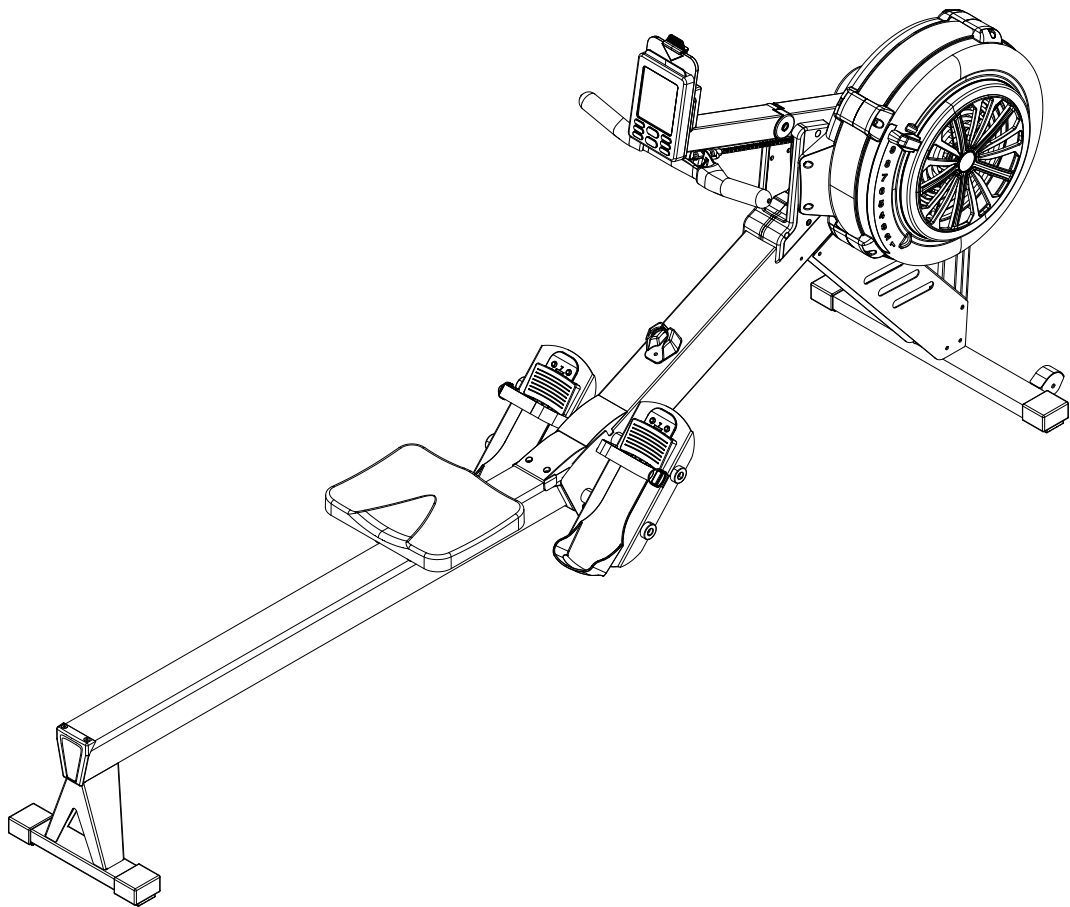


# ***MASTER***

## **ROWER R6070**

### **BRUKSANVISNING**



**GENERALAGENT: VARTEX AB**  
**BATTERIVÄGEN 14**

**432 34 VARBERG**

**info@masterfitness.se**  
**SWEDEN**

|                                |    |                           |    |
|--------------------------------|----|---------------------------|----|
| Säkerhetsinstruktioner .....   | 1  | Förvaring.....            | 26 |
| Innan du börjar .....          | 2  | Sprängskiss.....          | 27 |
| Produktens delar .....         | 3  | Komponentförteckning..... | 28 |
| Monteringsanvisningar .....    | 5  |                           |    |
| Datorinstruktioner .....       | 11 |                           |    |
| Användningsinstruktioner ..... | 19 |                           |    |
| Skötsel .....                  | 21 |                           |    |

### SÄKERHETSINSTRUKTIONER

1. För att minska risken för allvarliga skador bör du läsa igenom följande säkerhetsinstruktioner innan du använder **RODDMASKINEN**.
2. Spara denna bruksanvisning och se till att andra användare läser igenom den innan de använder **RODDMASKINEN** första gången.
3. Läs alla varningar och försiktighetsanvisningar på **RODDMASKINEN**.
4. **RODDMASKINEN** bör endast användas efter noggrann genomgång av bruksanvisningen. Kontrollera att roddmaskinen är korrekt monterad och att alla skruvar är åtdragna före användning.
5. Vi rekommenderar att monteringen av den här produkten utförs av två personer.
6. Se till att inga barn uppehåller sig i närheten av **RODDMASKINEN**. Låt inte barn använda eller leka på **RODDMASKINEN**. Se till att inga barn eller husdjur uppehåller sig i närheten av **RODDMASKINEN** när den används. Vi rekommenderar att du placerar träningsredskapet på en redskapsmatta.
7. Placera och använd **RODDMASKINEN** på ett jämnt och stadigt underlag. Ställ inte **RODDMASKINEN** på lösa mattor eller ojämna underlag.
8. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt **RODDMASKINEN**.
9. Kontrollera **RODDMASKINEN** före användning med avseende på slitna eller lösa delar, och dra åt eller byt eventuella slitna eller lösa delar före användning.
10. Kontrollera **KEDJANS (36)** skick. Byt **KEDJAN (36)** om den är sprucken eller trasig.
11. Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram och följ hans/hennes rekommendationer när du utformar ditt träningsprogram. Om du känner dig svimfärdig eller yr eller får ont under träningen ska du avbryta träningen och rådgöra med din läkare. Om varningar eller anvisningar inte följs kan det leda till allvarliga skador eller dödsfall.
12. Välj alltid det träningspass som passar bäst för din fysiska kapacitet och rörlighet. Ta reda på var dina gränser går och träna inom dessa gränser. 13. Använd alltid sunt förnuft när du tränar.
14. Bär inte löst sittande kläder när du använder **RODDMASKINEN**.
15. Träna aldrig barfota eller i strumplästen, utan använd lämpliga skor, t.ex. löpar-, promenad- eller crosstraining-skor som sitter bra, ger stöd åt foten och har halkfria gummisulor.
16. Se till att du håller balansen när du använder, monterar eller demonterar **RODDMASKINEN**. Om du tappar balansen kan du ramla och skada dig.
17. Lyft inte i **SITSEN (51)** när du ska flytta **RODDMASKINEN** eftersom **SITSEN (51)** då kommer att röra på sig och du kan klämma handen eller fingrarna i **SITSHÅLLAREN (10)**. Se till att alla barn håller sig undan och håll händerna borta från alla ställen där de kan komma i kläm när du monterar eller tar isär maskinen.
18. **RODDMASKINEN** får endast användas av en person åt gången.
19. **RODDMASKINEN** får inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

## **INNAN DU BÖRJAR**

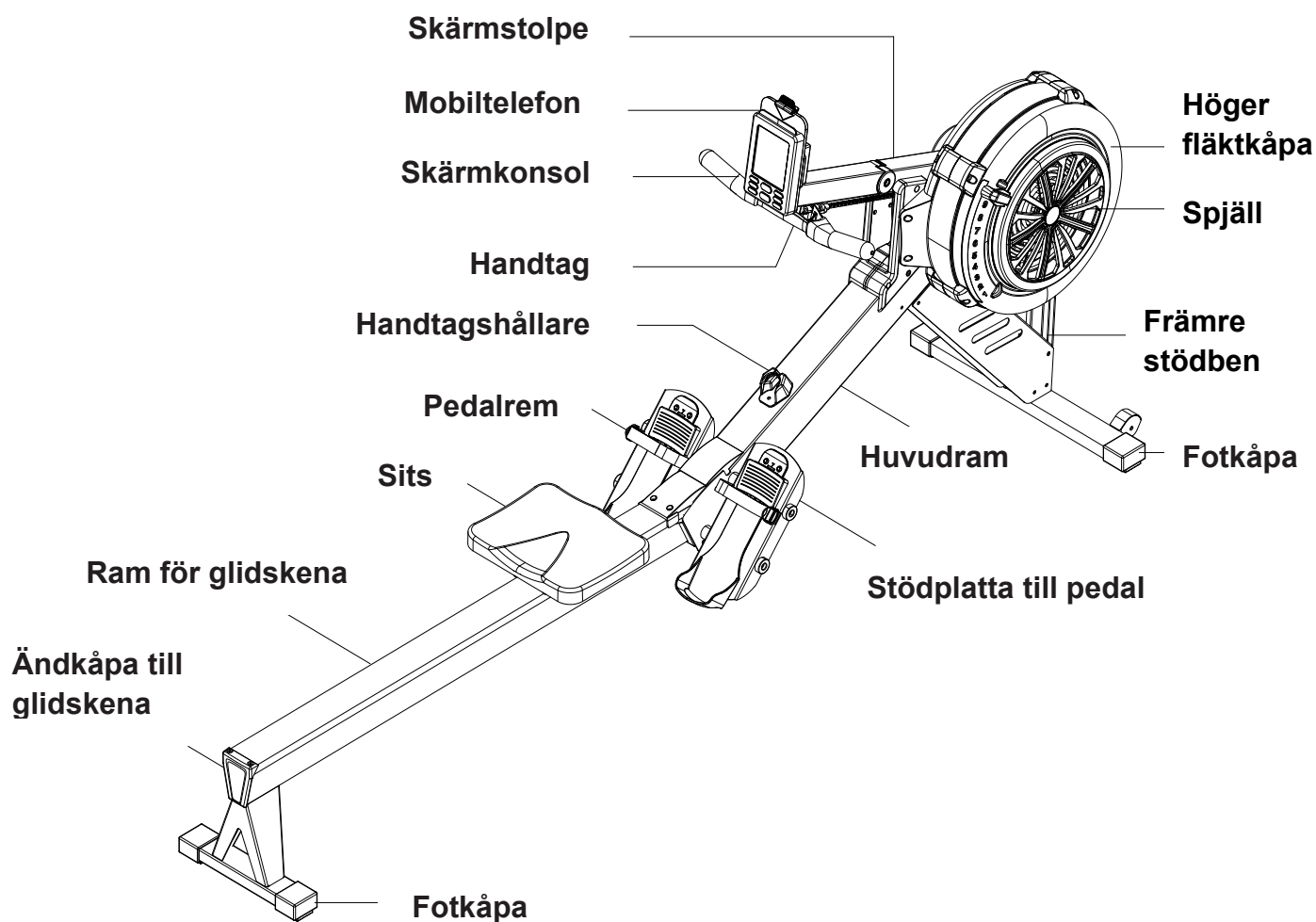
Tack för att du har valt Master R6070. Vi är mycket stolta över att tillverka denna modell och hoppas att den kommer att ge dig många timmars träning av hög kvalitet som får dig att må bättre, se bättre ut och njuta av livet till fullo.

Det är ett bevisat faktum att regelbunden träning kan förbättra din fysiska och psykiska hälsa. Alltför ofta innebär vår hektiska livsstil att tiden och möjligheterna att träna begränsas.

Med den här modellen kan du på ett enkelt och smidigt sätt påbörja din resa mot att komma i form och skapa en bättre och mer hälsosam livsstil.

Innan du läser vidare bör du titta på skissen nedan och bekanta dig med de namngivna delarna.

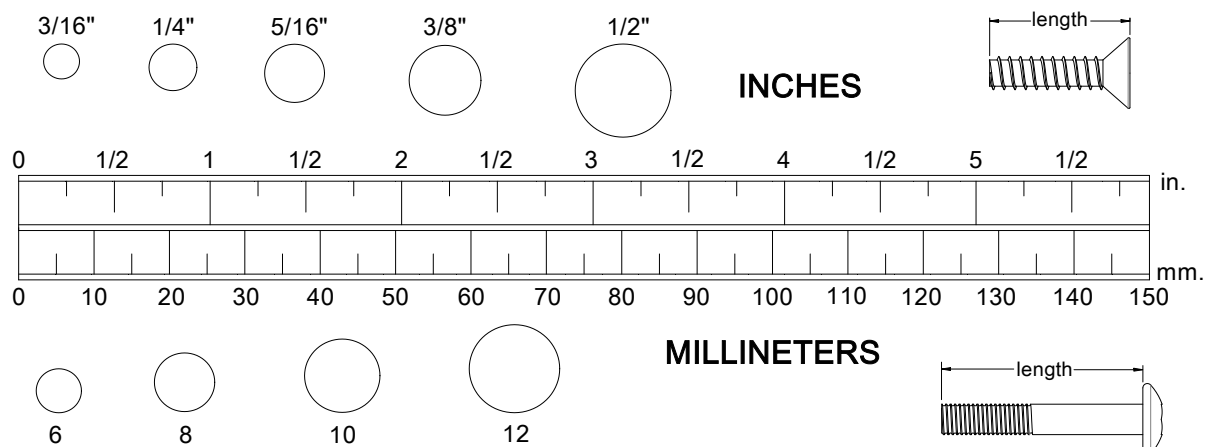
Läs igenom den här bruksanvisningen noggrant innan du använder maskinen.



## PRODUKTENS DELAR

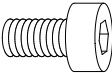
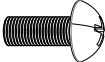
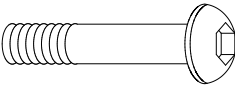
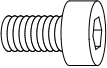
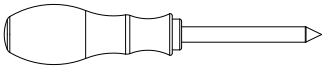
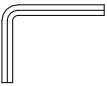
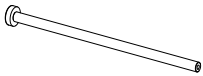
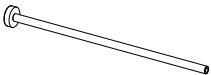
Den här ritningen hjälper dig att identifiera de fästelement som används under monteringen. Placera brickorna eller bultarnas eller skruvarnas ändar på cirklarna för att kontrollera att de har rätt diameter. Använd den lilla skalan för att kontrollera bultarnas och skruvarnas längd.

**OBS!** Längden på alla bultar och skruvar, utom de med platt huvud, mäts från huvudets undersida till bultens eller skruvens ände. Bultar och skruvar med platt huvud mäts från toppen av huvudet till bultens eller skruvens ände.



## FÄSTELEMENT FÖR MONTERING

När du har packat upp maskinen öppnar du påsen med monteringsmaterial och kontrollerar att samtliga fästelement nedan finns med. Vissa fästelement kan redan vara fastsatta på delarna

| Skiss av delar                                                                      | Artikelnr | Beskrivning av del                      | Antal |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|-------|
|    | 173       | Insexskruv, M8X20mm                     | 2     |
|    | 131       | Krysspårskruv med rundat huvud, M6X12mm | 3     |
|    | 78        | Skruv med runt huvud M8X75mm            | 1     |
|    | 81        | Insexskruv, M6 x 16mm                   | 15    |
|   | 79        | Plan bricka M8                          | 1     |
|                                                                                     | 76        | Plan bricka M6                          | 15    |
|  | 98        | Dragspint                               | 1     |
|  | 178       | Ändkåpa till fotpedal                   | 2     |
|  | 80        | Plastmutter, M8                         | 1     |
|  | 102       | Skruvmejsel                             | 1     |
|  | 103       | Insexnyckel 6mm                         | 2     |
|                                                                                     | 114       | Insexnyckel 5mm                         | 1     |
|  | 139       | Pedalaxel, 16mm                         | 1     |
|  | 140       | Pedalaxel, 12mm                         | 1     |

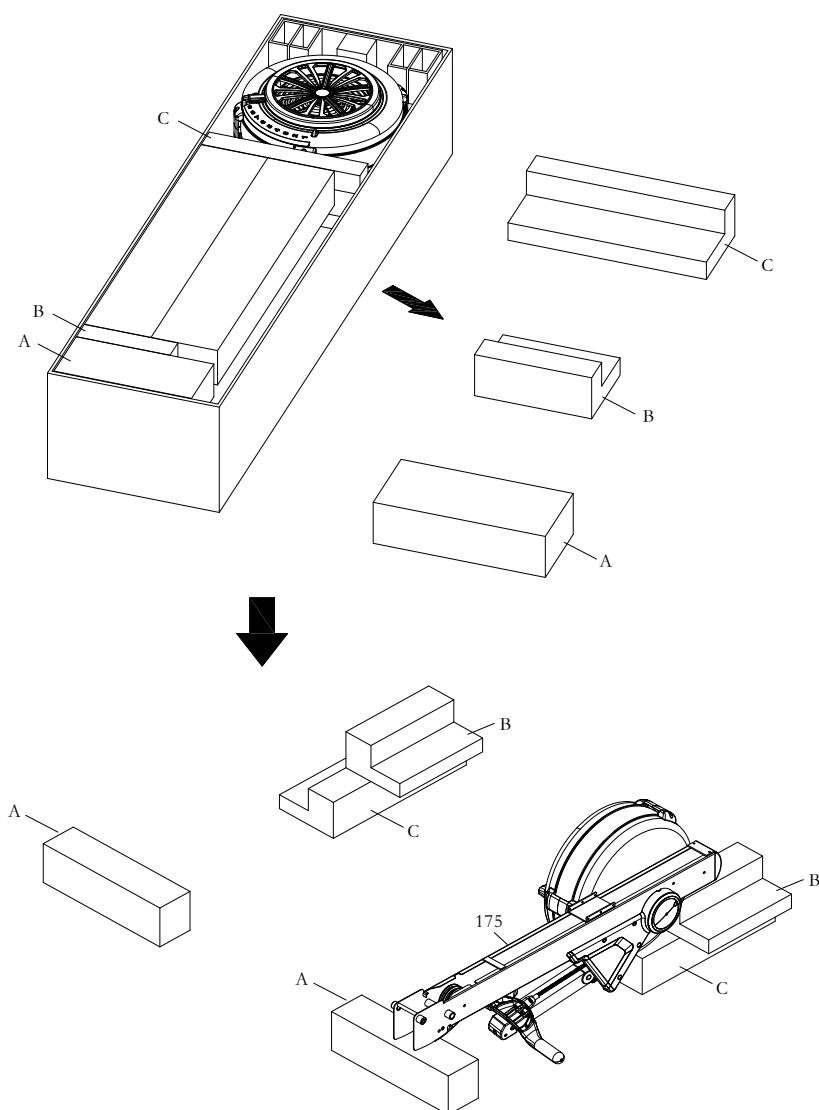
### STEG 1

1. Ta först ut reservdelslådan.

2. Ta sedan ut motsvarande position på förpackningsmaterialet i kartong (A/B/C), lägg kartong (B) ovanpå kartong (C).

3. Ta ut huvudramen (175) ur kartongen och ställ den på kartong (B/C) och kartong (A) enligt bilden. Höger och vänster flätkåpa (43 & 44) placeras i spåret på kartongen (C).

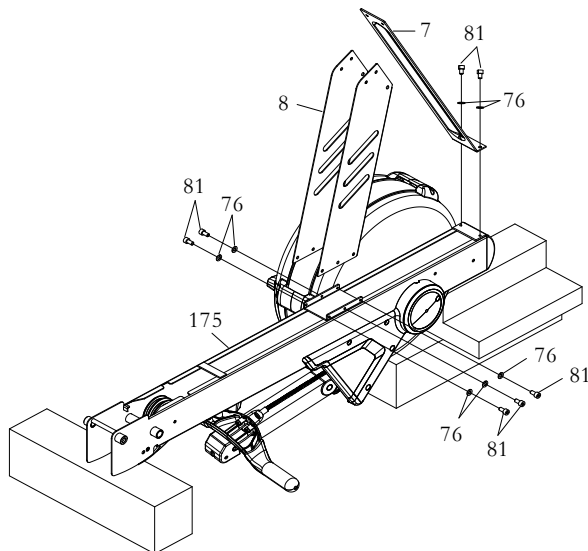
**OBS!** Flätkåporna kan lätt skadas eller repas om hela produkten placeras direkt på golvet under monteringen.



## STEG 2

1. Fäst det **främre stödbenet (7)** och det **bakre stödbenet (8)** på **huvudramen (175)** med hjälp av: 6 st **M6X16mm insexskruv (81)** och 7 st **platt bricka M6 (76)**.

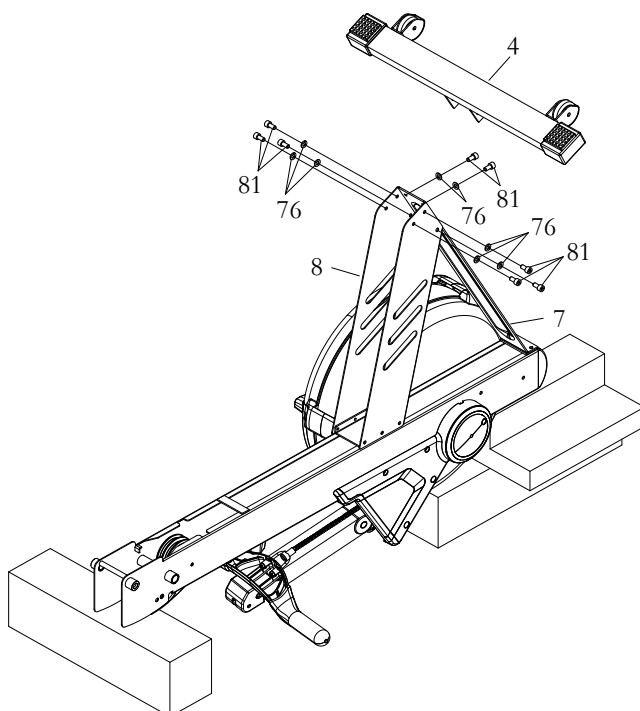
**OBS!** Dra inte åt skruvarna helt ännu.



## STEG 3

1. Fäst det **främre stödet (4)** på det **främre/bakre stödbenet (7)/(8)** med 8 st **M6X16mm insexskruv (81)** och 8 st **platt bricka M6 (76)**.

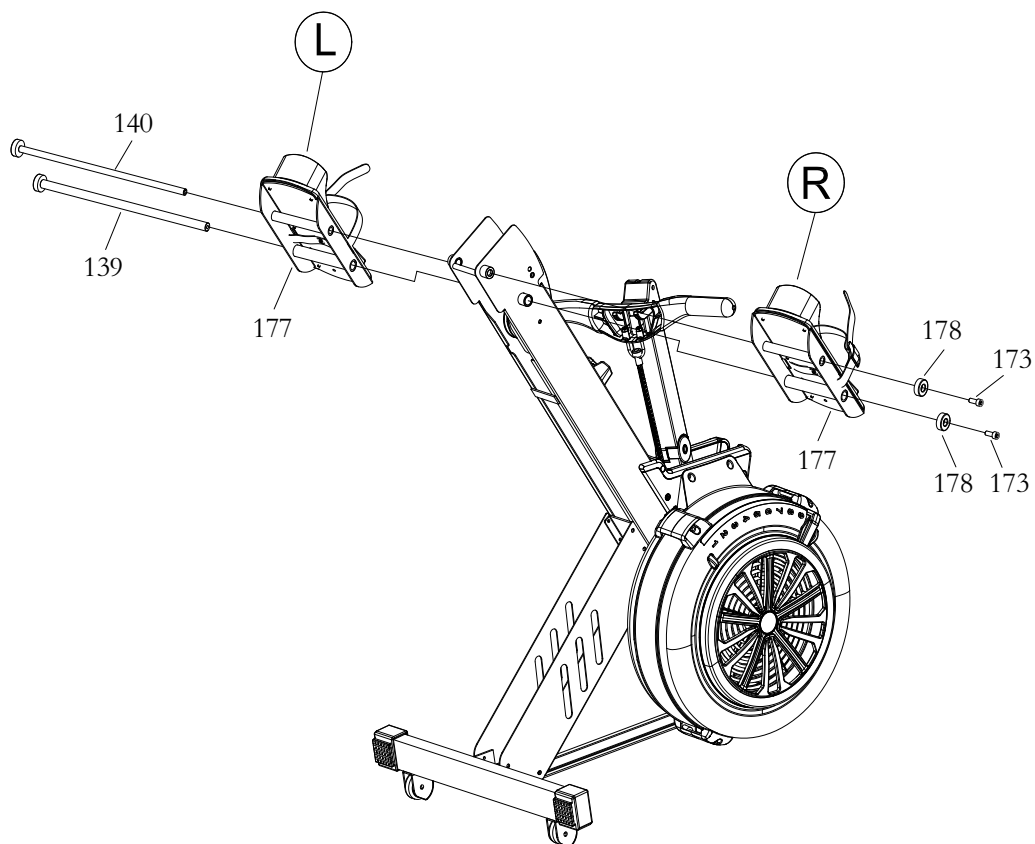
**OBS!** Dra åt alla skruvar helt i slutet av detta steg.



## STEG 4

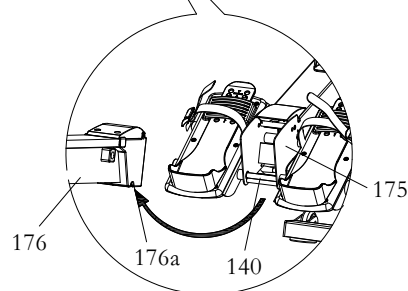
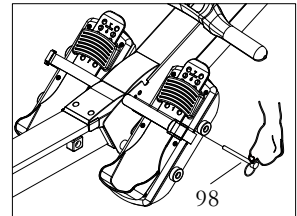
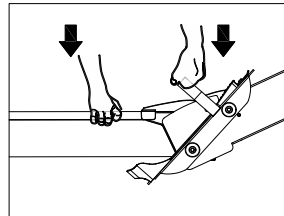
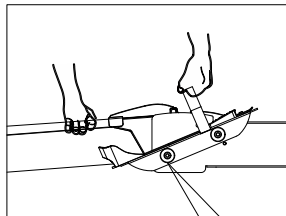
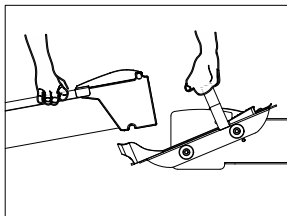
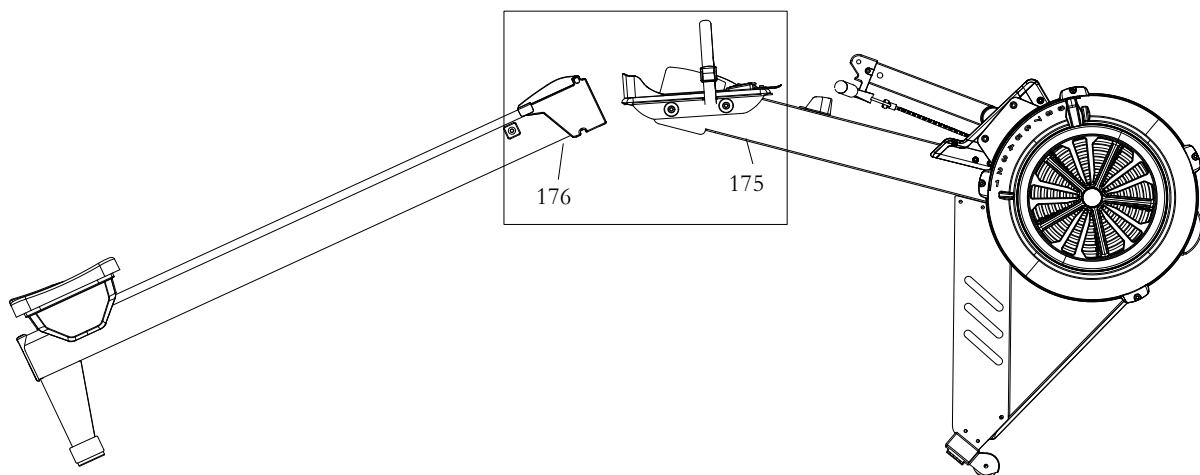
1. Lyft upp **huvudramen (175)** enligt bilden nedan.
2. För in **pedalaxel 16 mm (139)** och därefter **pedalaxel 12 mm (140)** genom **vänster och höger pedalstödplatta (177)** till **huvudramen (175)**.
3. Dra åt ovanstående delar med hjälp av: 2 st M8x20mm **insexskruv (173)** och **ändkåpa (178)** till **fotpedal (178)**.

**OBS!** Dra åt alla skruvar helt i slutet av detta steg.



## STEG 5

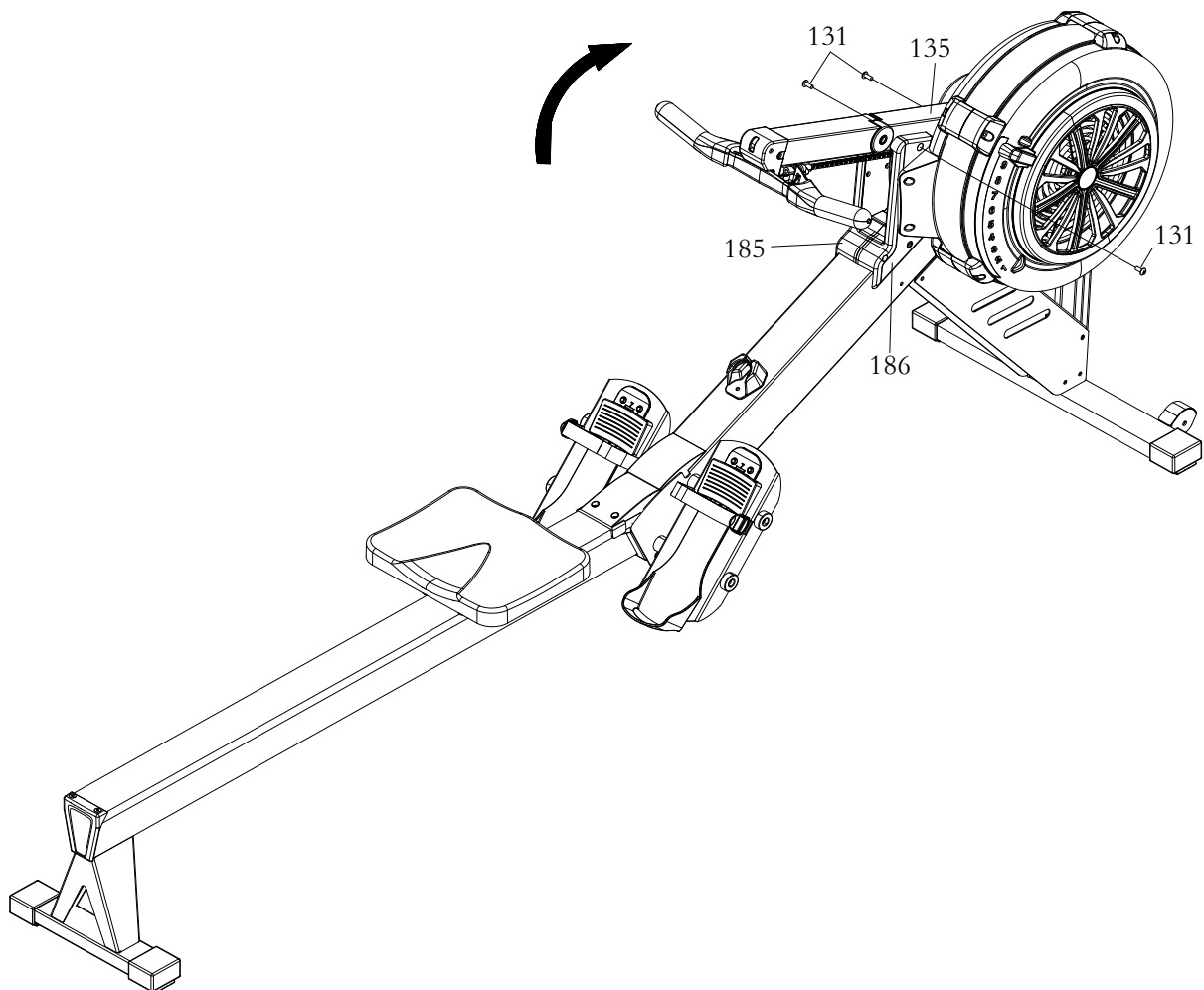
1. Håll i **pedalremmen (47)** med ena handen och lyft upp **huvudramen (175)**, samtidigt som du lyfter upp **glidskenans ram (176)** med andra handen.
2. För in **glidskenans ram (176)** i **huvudramen (175)**. Se till att **pedalaxeln 12mm (140)** passar in i springan i **glidskenans ram (176)**.
3. För slutligen in **dragsprinten (98)** i **huvudramen (175)**.



## STEG 6

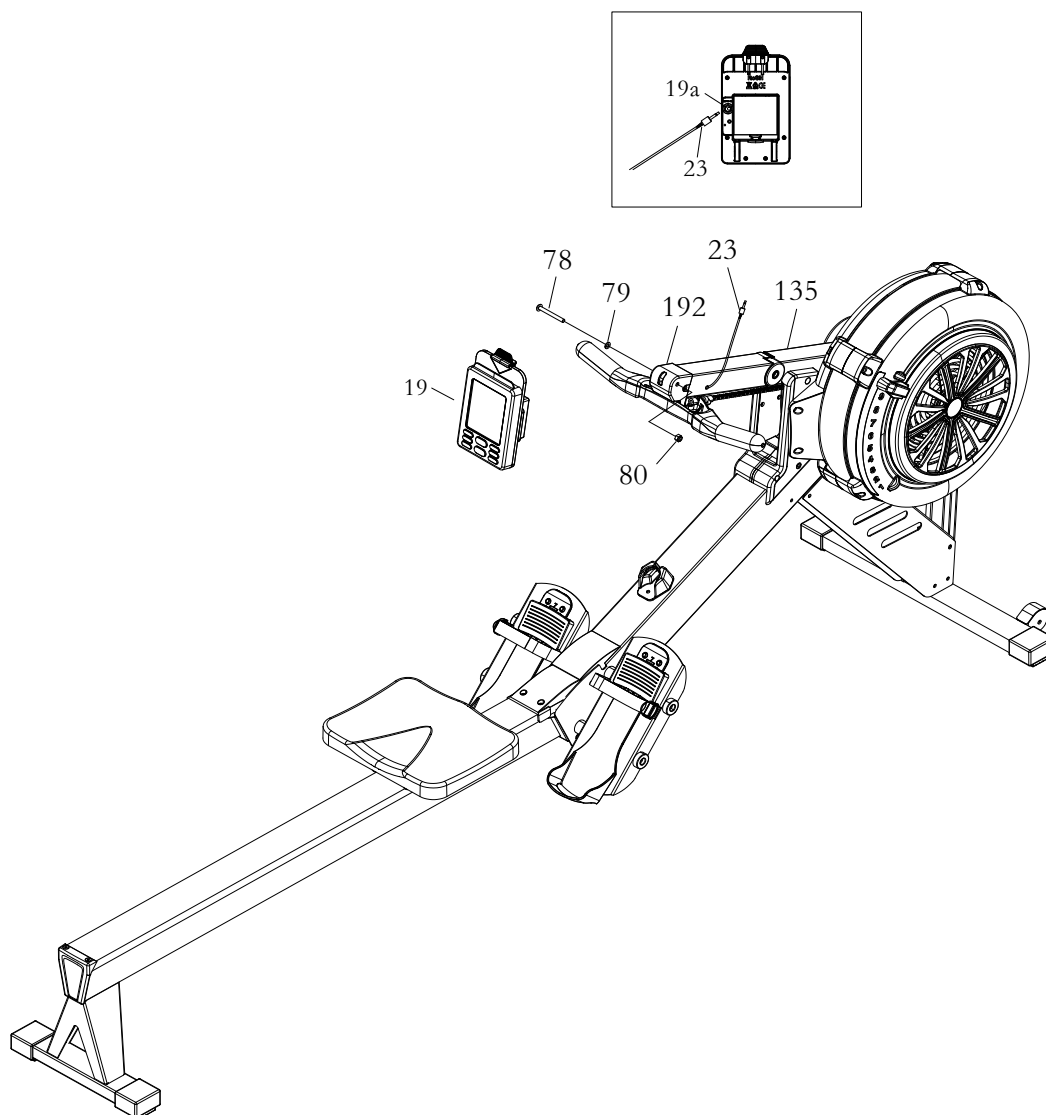
1. Lyft upp **nedre skärmstolpen (135)**.
2. Fäst **nedre skärmstolpen (135)** på **vänster/höger sideskydd (185/186)** med hjälp av: 2 st **M6x12mm krysspårskruv med rundat huvud (131)**.

**OBS!** Dra åt skruvarna helt i slutet av detta steg.



## STEG 7

1. Fäst **skärmkonsolen (19)** på **skärmfästet (192)** med hjälp av 1 st **M8x75mm skruv med runt huvud (78)**, **plan bricka M8 (79)** och **plastmutter M8 (80)**.
2. Anslut **sensorkabel (23)** på **skärmkonsolens (19a)** baksida.



**RODDMASKINEN** använder sig av ett luftfläktsystem för att skapa motstånd under träningen. Vi rekommenderar att du använder datorskärmen för att variera din träning från pass till pass och följa framstegen mot dina träningsmål. Om du regelbundet använder datorskärmen på det här sättet kan den bli en viktig motivationskälla som hjälper dig att nå kontinuitet och följa planen.



### I. FÖRSTA KONFIGURERING

#### START:

- När sensorn är ansluten börjar du ro så startar roddmaskinen i snabbstartsläge.
- Tryck på valfri knapp för att starta datorn. Datorn startas i viloläge.

#### AVSTÄNGNING:

- I viloläget stängs datorn automatiskt av efter 1 minuts inaktivitet.
- I alla andra program stängs den av automatiskt efter 2 minuters inaktivitet.

#### INSTALLATION AV BATTERIER:

- Konsolen drivs med 2 batterier av storlek D. Batterifacket sitter på konsolens baksida. Batterierna ingår i leveransen.
- Om batterierna inte är installerade kan konsolen fortfarande användas i snabbstartsläge.

## II. FUNKTIONSKNAPPAR

**OBS! Standardläget är snabbstartsprogrammet. Tryck på valfri knapp för att slå på skärmen.**

**\*När bakgrundsbelysningen är avstängd kan du trycka på valfri knapp för att slå på bakgrundsbelysningen.**

### **UP-KNAPPEN:**

- Tryck på den här knappen för att öka de förinställda värdena. Om du håller knappen intryckt ökar det förinställda värdet snabbare. Släpp knappen för att stoppa. I MEMORY-läget används UP-knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

### **DOWN-KNAPPEN:**

- Tryck på den här knappen för att minska de förinställda värdena. Om du håller knappen intryckt minskar det förinställda värdet snabbare. Släpp knappen för att stoppa. I MEMORY-läget används DOWN-knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

### **BACK-KNAPPEN:**

- Tryck på den här knappen för att gå tillbaka till föregående steg. När programmet är klart trycker du på knappen för att återgå till viloläget.

### **STOPP-KNAPPEN:**

- Första gången du trycker på den här knappen under ett träningspass tänds bakgrundsbelysningen om den är avstängd. Om du trycker en gång till avbryts träningspasset. Registreringen av alla värden avbryts. Om du trycker på knappen en tredje gång visas sidan SUMMARY, där du kan se dina träningsresultat. Tryck en fjärde gång för att återgå till viloläget.
- Om du trycker på STOP-knappen i något av träningslägena pausas registreringen av alla värden. PAUS-symbolen visas på skärmen. Pulsen visas också om du bär ett kompatibelt pulsband. Mätningen av detta värde startar när du börjar träna.
- I programlägena, utom snabbstartsläget, måste du trycka på STOP-knappen för att spara träningspasset i minnet.
- Håll in STOP-knappen i 3 sekunder så återställs allt och skärmen återgår till viloläget.

### **ENTER-KNAPPEN:**

- När du väljer program och anger målvärden trycker du på den här knappen för att bekräfta eller gå till nästa värdeinställning.

### **TARGET-KNAPPEN:**

- I viloläget trycker du på den här knappen om du vill välja program med definierade träningsmål. Fortsätt att trycka på knappen för att bläddra igenom programmen i följande ordning: DISTANCE (STRÄCKA) -> CALORIE (KALORIER) -> TIME (TID).
- I TARGET-programmet blir du ombedd att ange ett målvärde. Den blinkande siffran anger det värde du måste ange som mål.

### **INTERVAL-KNAPPEN:**

- I viloläget trycker du på den här knappen om du vill välja ett intervallprogram. Fortsätt att trycka på knappen för att bläddra igenom programmen i följande ordning: DISTANCE (STRÄCKA) -> CALORIE (KALORIER) -> TIME (TID).
- I intervallprogrammen ställer du in värden för träning och vila. Den blinkande siffran visar vilket värde du ställer in.

### **SELECT-KNAPPEN:**

- I alla program kan du trycka på den här knappen för att ändra vilka värden som visas på skärmen. Tryck en gång för att visa de olika värdena. Tryck en gång till för att ändra värdena var 5:e sekund. Två pipjud avges andra gången du trycker på knappen.

## **III. SKÄRMEN**

### **S/M** (dragfrekvens):

- Visar aktuellt antal drag (årtag) per minut under träningspasset.
- Visningsområde: 0–99

### **STROKES & METER/30MIN** (drag & meter/30 min):

- STROKES (drag) visar det totala antalet drag under träningspasset. Visningsområde: 0–99 999.
- METER/30MIN visar den beräknade sträckan baserat på aktuell dragfrekvens. Visningsområde 0–99 999.

### **TIME** (tid):

- Visningsområde: 00:00–99:59 (minuter: sekunder). Siffrorna startar från 00:00 igen om maxtiden nås.
- Träningstiden ackumuleras i alla träningslägen, utom i programmet Time Countdown (nedräkning av tid).

### **/500M:**

- Visar den beräknade tiden för att ro 500 meter. Visningsområde: 00:00–99:59.

### **AVE/500M & M** (genomsnitt/500 m & m):

- Visar den beräknade genomsnittliga tiden för att ro 500 meter. Visningsområde: 00:00–99:59.
- M visar den totala sträcka du har rott under träningspasset. Visningsområde: 0–99 999.
- I programmet Distance Countdown (nedräkning av sträcka) är standardinställningen 500 meter. Visningsområde: 100–99 900 m.
- I programmet Distance Interval (intervaller baserade på sträcka) är standardinställningen 500 meter. Visningsområde: 100–50 000 m.
- När du ställer in sträckan ändras siffran med 100 varje gång du trycker på knappen.

### **CAL/HR & WATT** (kalorier/puls & watt):

- CAL/HR visar den beräknade kaloriförbränningen under en timme. Visningsområde: 0–9 999.
- WATT visar aktuell effekt (i watt) under träningspasset. Visningsområde: 0-9 999.

### **AVE WATT & CAL** (genomsnittlig effekt och kaloriförbränning):

- AVE WATT visar den genomsnittliga effekten (i watt) under träningspasset. Visningsområde: 0–9 999.
- CAL visar den totala kaloriförbränningen under träningspasset. Visningsområde: 0–9 999.
- I programmet Calorie Countdown (nedräkning av kalorier) är standardinställningen 20 kalorier. Visningsområde: 0–9 999.
- I programmet Calorie Interval (intervaller baserade på kaloriförbränning) är standardinställningen 20 kalorier. Visningsområde: 10–9 990. Varje gång du trycker på upp- eller nedknappen ändras inställningen med 1 kalori.



### **& DRAG** (puls & motstånd)

- Visar pulsen från 40 till 220 slag per minut under träningspasset. För att kunna använda den här funktionen måste du bära ett pulsband med en frekvens på 5,3K Hz.
- Visar drag-faktorn. Drag-faktorn är ett referensvärde för roddkadensen och det motstånd du känner.

### **INTERVAL** (intervall)

- Visas endast i intervallprogrammen. Värdet ackumuleras för att du ska veta vilken intervallcykel du befinner dig i.

### **RUN & REST** (träning & vila):

- RUN och REST visas endast i intervallprogrammen.
- I programmet Time Interval (tidsbaserade intervaller) visar RUN den återstående träningstiden. Visningsområde: 00:20–99:00.
- I programmen Distance Interval (intervaller baserade på sträcka) och Calorie Interval (intervaller baserade på kaloriförbränning) visar RUN den ackumulerade träningstiden. Visningsområde: 0:20–99:59.
- REST visar den återstående vilotiden i intervallprogrammen. Visningsområde: 00:01–99:59.
- För den här inställningen ändras tiden med 1 sekund varje gång du trycker på upp- eller nedknappen.

### **SPLIT & MEMORY** (split & minne):

- MEMORY visar träningshistoriken. Använd SELECT-knappen för att välja det här programmet.
- SPLIT visas inte under träningspasset, utan bara i sammanfattningen och minnesprogrammet.
  - SPLIT XX anger rörelsesegmentet. Visningsområde: 0–99.

## **IV. PROGRAM**

Skärmkonsolen har åtta program: QUICK START (snabbstart), TIME (nedräkning av tid), DISTANCE (nedräkning av sträcka), CALORIES (nedräkning av kaloriförbränning), INTERVALLPROGRAM baserade på tid, sträcka och kaloriförbränning samt ett minne (MEMORY).

Tryck på **INTERVAL**-knappen för att gå till intervallprogrammen. Tryck flera gånger för att bläddra igenom programmen för sträcka, kaloriförbränning och tid.

Tryck på **Target**-knappen för att gå till nedräkningsprogrammen. Tryck flera gånger för att bläddra

igenom programmen för nedräkning av sträcka, kaloriförbränning och tid.

För snabbstartsprogrammet och alla andra program trycker du på **DISPLAY**-knappen för att välja vilka data som ska visas i samma fönster. Du kan också låta den växla var 5:e sekund.

Tryck på **STOP**-knappen en gång för att avbryta registreringen. Kalori- och watt-värdena visas då som 0. Om du trycker på **STOP**-knappen en gång till visas en sammanfattning av ditt träningspass. Tryck på knappen **STOP**-knappen igen i sammanfattningen för att spara träningspasset i minnet och återgå till viloläget.

Obs! Träningspass i snabbstartsläget sparas inte i minnet.

## 1. SNABBSTARTSPROGRAM

- Om du vill använda snabbstartsprogrammet kan du dra i handtaget. Alla funktionsvärden börjar räknas upp på skärmkonsolen. Du kan starta snabbstartsläget från både avstängt läge och viloläget genom att bara börja ro.
- I snabbstartsläget visas en sammanfattning av träningspasset när du trycker på **STOP**-knappen, men den sparas inte i minnet.

## 2. TIME-PROGRAMMET (nedräkning av tid)

- I det här programmet räknas tiden ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningsvärde: 01:00–99:00. Standardinställningen är 20:00.
- Programmet startar när du drar i handtaget. När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på **STOP**-knappen om du vill spara den i minnet och återgå till viloläget.

## 3. DISTANCE-PROGRAMMET (nedräkning av sträcka)

- I det här programmet räknas sträckan ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningsvärde: 500–99 900 m. Standardinställningen är 500 m.
- Programmet startar när du drar i handtaget. När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på **STOP**-knappen om du vill spara den i minnet och återgå till viloläget.

## 4. CALORIES-PROGRAMMET (nedräkning av kaloriförbränning)

- I det här programmet räknas kaloriförbränningen ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningsvärde: 10–9 990 kalorier. Standardinställningen är 20 kalorier.
- Programmet startar när du drar i handtaget. När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på **STOP**-knappen om du vill spara den i minnet och återgå till viloläget.

## 5. TIME INTERVAL-PROGRAMMET (tidsbaserade intervaller)

- När du väljer programmet "**TIME INTERVAL**" börjar tidsinställningen att blinka.
- Ställ först in önskad träningstid för varje intervall. När det är klart trycker du på **ENTER**-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall. Tryck på **ENTER** en gång till för att ställa in antal repetitioner.
- När du är klar med alla inställningar trycker du på **ENTER** för att starta träningspasset.
- Inställningsområde för träningstid: 00:20–99:00. Standardinställningen är 30 sekunder.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00. Standardinställningen är 30 sekunder.

- Inställningsområde för antal repetitioner: 1–99. Standardinställningen är 1.

## 6. DISTANCE INTERVAL-PROGRAMMET (intervaller baserade på sträcka)

- När du väljer programmet "**DISTANCE INTERVAL**" börjar inställningen för total sträcka ("TOTAL METER") att blinka.
- Ställ först in antal meter för varje intervall. När det är klart trycker du på **ENTER**-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall. Tryck på **ENTER** en gång till för att ställa in antal repetitioner.
- När du är klar med alla inställningar trycker du på **ENTER** för att starta träningspasset.
- Inställningsområde för träningsvärde: 100–50 000. Standardinställningen är 500 m.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00. Standardinställningen är 30 sekunder.
- Inställningsområde för antal repetitioner: 1–99. Standardinställningen är 1.

## 7. CALORIES INTERVAL-PROGRAMMET (intervaller baserade på kaloriförbränning)

- När du väljer programmet "**CALORIES INTERVAL**" börjar kaloriinställningen att blinka.
- Ställ först in önskad kaloriförbränning för varje intervall. När det är klart trycker du på **ENTER**-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall. Tryck på **ENTER** en gång till för att ställa in antal repetitioner.
- När du är klar med alla inställningar trycker du på **ENTER** för att starta träningspasset.
- Inställningsområde för träningsvärde: 10–9 990. Standardinställningen är 20.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00. Standardinställningen är 30.
- Inställningsområde för antal repetitioner: 1–99. Standardinställningen är 1.

## 8. MEMORY (minnet)

- Tryck på **SELECT**-knappen i viloläget för att gå till minnet ("MEMORY"). Tryck på **ENTER** för att bekräfta.
- Tryck på upp- och nedknapparna för att visa de olika sammanfattningarna i historiken. Maxantalet är 99.
- Endast sammanfattningar från programlägena sparas i minnet. Träningspass i snabbstartsläget sparas inte i minnet.
- Datorns minne kan spara högst 99 datauppsättningar eller 99 datasplits. Det innebär att datorn kan spara upp till 99 träningspass. (Exempel: När du rör 1 000 m med nedräkning sparas 3 datauppsättningar: 1 med det totala genomsnittet och 2 med splitdata för 500 m).
- När du försöker spara en sammanfattning av ett träningspass och datorn inte har tillräckligt med minne raderas automatiskt det eller de äldsta träningspassen så att det senaste träningspasset kan sparas i minnet.
- Ju lägre siffra i minnet, desto nyare är träningspasset.
- Du kan trycka på **SELECT**-knappen för att växla mellan olika visningslägen.
- När **SPLIT**-värdet anges som "**00**" avser värdena träningspassets totala genomsnitt, utan splits.

## DATORINSTRUKTIONER

- Nedan visas hur datorn delar upp träningsdata i splits.

### Tidsläget (nedräkning)

| Regel                      | Splitstorlek |
|----------------------------|--------------|
| 10 timmar > TID > 5 timmar | 30 min       |
| 5 timmar >= TID > 200 min  | 15 min       |
| 200 min >= TID > 100 min   | 10 min       |
| 100 min >= TID > 60 min    | 5 min        |
| 60 min >= TID > 20 min     | 3 min        |
| 20 min >= TID > 5 min      | 1 min        |
| 5 min >= TID > 1 min       | 30 s         |
| 1 min >= TID               | 20 s         |

### Kaloriläget (nedräkning)

| Regel                     | Splitstorlek |
|---------------------------|--------------|
| 5 000 >= Kalorier > 4 000 | 250 kcal     |
| 4 000 >= Kalorier > 3 000 | 200 kcal     |
| 3 000 >= Kalorier > 2 000 | 150 kcal     |
| 2 000 >= Kalorier > 1 000 | 100 kcal     |
| 1 000 >= Kalorier > 500   | 50 kcal      |
| 500 >= Kalorier > 100     | 20 kcal      |
| 100 >= Kalorier           | 10 kcal      |
|                           |              |

### Intervallprogram

| Regel                  | Splitstorlek |
|------------------------|--------------|
| 1 repetition = 1 split | Upp till 35  |

### Sträcka (nedräkning)

| Regel                      | Splitstorlek |
|----------------------------|--------------|
| 50 000 >= Sträcka > 20 000 | 2 000 m      |
| 20 000 >= Sträcka > 10 000 | 1 000 m      |
| 10 000 >= Sträcka > 500    | 500 m        |
| 500 >= Sträcka             | 100 m        |

**Obs! Om du anger ett träningsvärde som inte är en multipel av splitdata visas inte den sista spliten när du tittar på dina splits. Den räknas dock med i split "00" som gäller träningspasset som helhet.**

**Exempel: Om du ställer in sträckan till 1 200 m och genomför träningspasset anger split "00" det totala genomsnittet för 1 200 m, men när du tittar på splitarna visas bara 2 st 500 m-splitar och inte en 3:e split på 200 m. Det blir samma sak om du avbryter träningen halvvägs in i passet.**

## BLUETOOTH-ANSLUTNING

### ✱ FTMS-PROTOKOLL

\*Bluetooth-ikonen visas högst upp på skärmen när den är ansluten till en app.



Se till att konsolen är aktiverad så att du kan ansluta din smartphone eller surfplatta via

## TILLGÄNGLIGA APPAR



Kinomap



D-Fit

EXR



\*Gå till inställningarna på din enhet och ge apparna tillstånd att använda Bluetooth-anslutning.

## SKANNA FÖR ATT LADDA NER



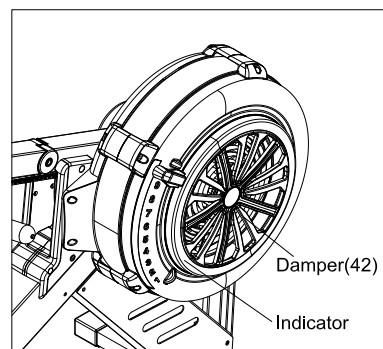
Android



IOS

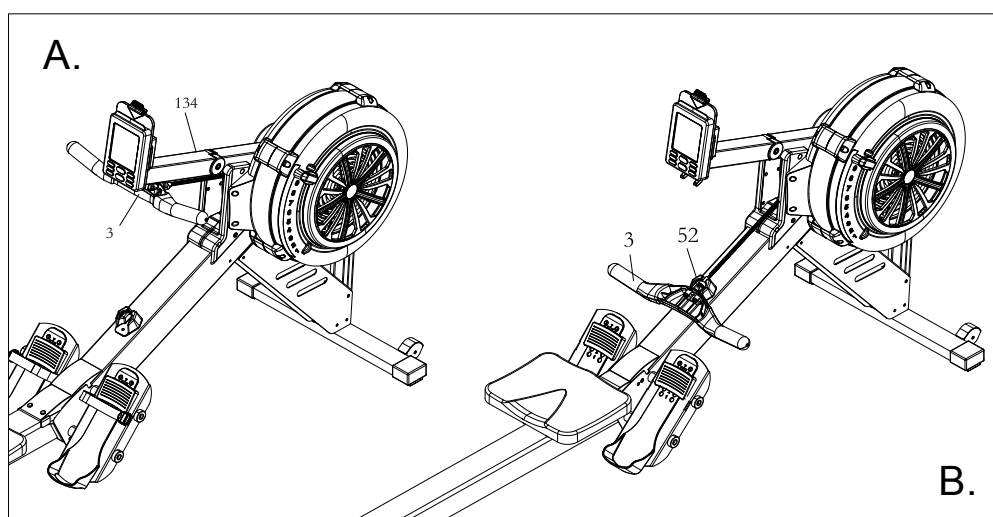
## I. JUSTERING AV MOTSTÅND

Det finns ett **spjäll (42)** inbyggt i **höger flätkåpa (43)**. Justera motståndet genom att flytta indikatorn på **spjället (42)** så att den pekar på siffrorna på **höger flätkåpa (43)**. Motståndet kan ställas in på mellan 1 och 10. Inställning 1 motsvarar det lägsta motståndet. Inställning 10 motsvarar det högsta motståndet.



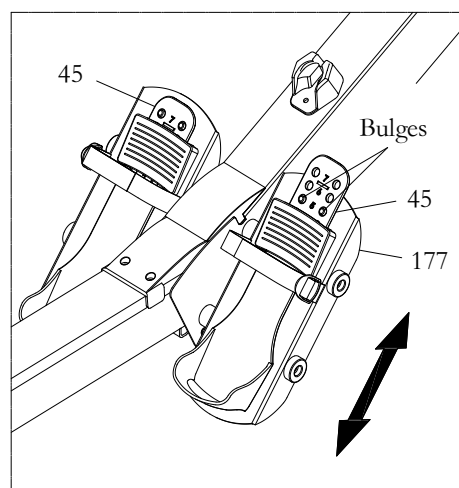
## II. HANDTAGETS POSITION

**Handtaget (3)** kan fästas i kroken på **skärmstolpen (134)**, se illustration A. Du kan också fästa **handtaget (3)** i **handtagshållaren (52)** såsom visas i bild B.



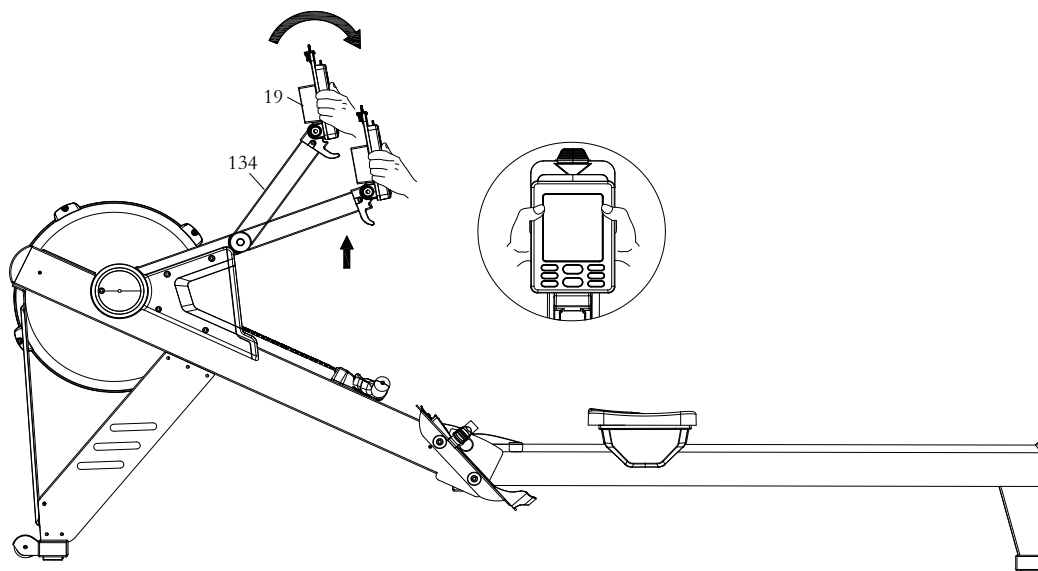
## III. JUSTERING AV PEDALKÅPA

**Fotpedalens (45)** position kan justeras. Se bilden. Dra ut **fotpedalen (45)** från de två utbuktningarna på **pedalens stödplatta (177)** och dra sedan upp eller ner **fotpedalen (45)** till önskat läge. Lås **fotpedalen (45)** i rätt läge genom att trycka justeringshålen för önskat läge mot de två utbuktningarna. Kontrollera siffrorna på respektive **fotpedal (45)** för att säkerställa att de är i samma läge på båda sidor.



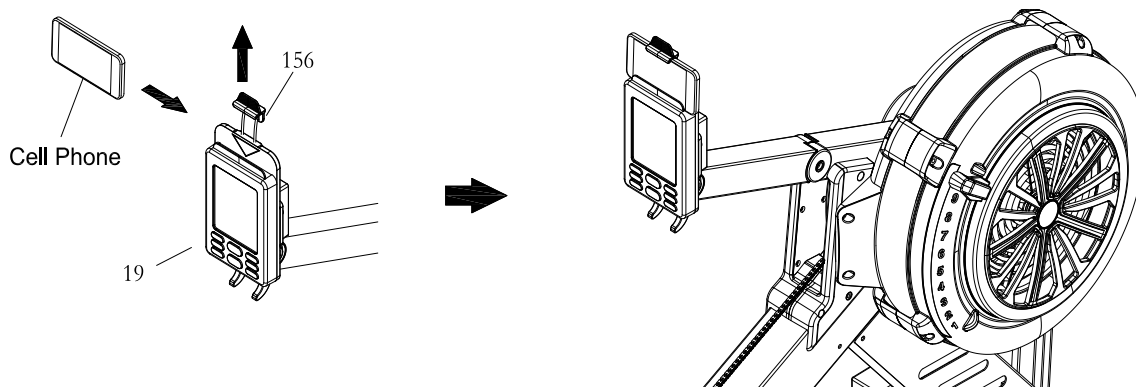
#### IV. JUSTERA SKÄRMSTOLPEN:

Håll i **skärmkonsolen (19)** med båda händerna och justera sedan den **övre skärmstolpen (134)** uppåt och nedåt till det läge som passar dig bäst.



#### V. ANVÄNDA MOBILHÅLLAREN:

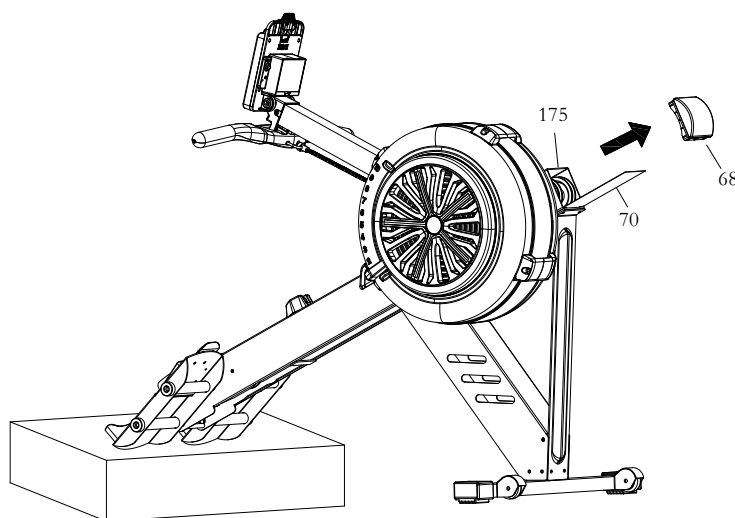
**Smartphone-hållaren (156)** kan flyttas uppåt och nedåt. Flytta **smartphone-hållaren (156)** uppåt och skjut sedan in telefonen i mellanrummet mellan **smartphone-hållaren (156)** och **skärmkonsolen (19)**. Flytta **smartphone-hållaren (156)** nedåt för att klämma fast telefonen.



## JUSTERING AV GUMMIBAND

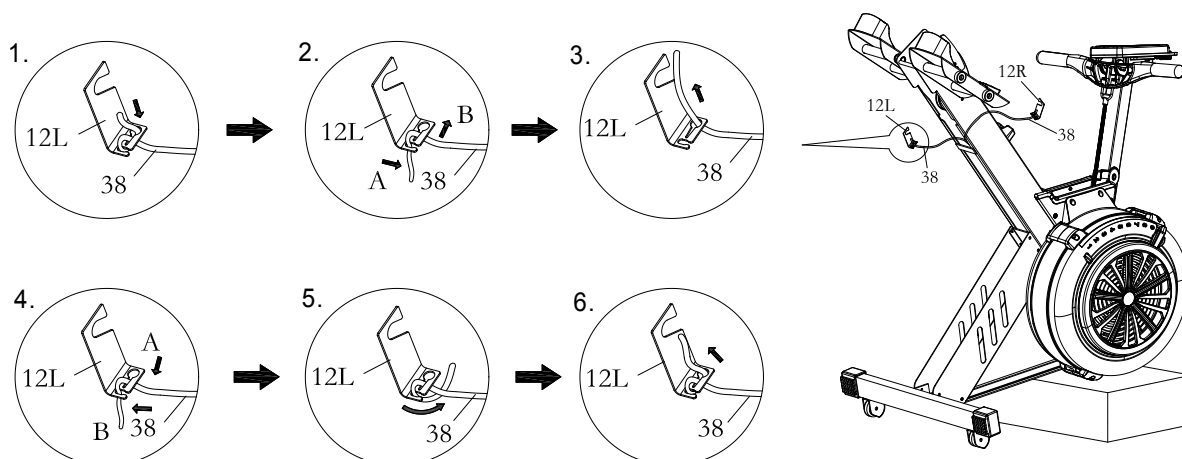
Efter ca 250 000 drag med **handtaget (3)** kan **gummibandet (38)** sträckas ut. Så här justerar du gummibandet:

1. Placera **huvudramen (175)** såsom bilden visar. Ta bort **huvudramens ändkåpa (68)** från **huvudramen (175)**. Dra ut den **nedre kåpan (70)** från **huvudramen (175)**.



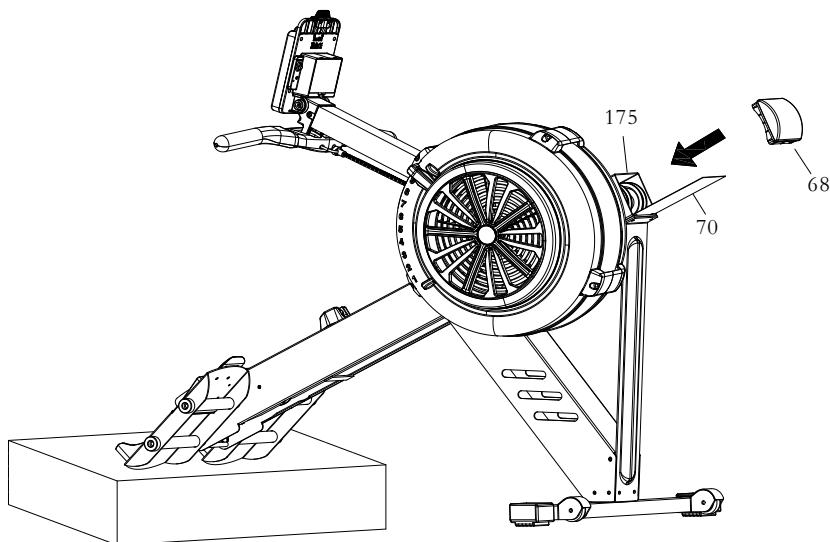
1. Placera **huvudramen (175)** enligt bilden nedan. Haka loss den vänstra **gummibandskroken (12L)** från **huvudramen (175)**. Gör en markering på **gummibandet (38)** för att flytta kroken 5 cm framåt. Bild 1 till 3 visar hur du lossar **gummibandet (38)** från **vänster gummibandskrok (12L)** och flyttar kroken 5 cm framåt. Bild 4 till 6 visar hur du fäster **gummibandet (38)** i **vänster gummibandskrok (12L)** igen. Haka fast **vänster gummibandskrok (12L)** i **huvudramen (175)** igen och tryck kroken åt vänster så att den vidrör **huvudramens (175)** innervägg.

**OBS!** Använd alltid båda händerna när du hakar fast **gummibandskrokarna (12L & 12R)** igen och håll dem i ett fast grepp. Haka loss den **högra gummibandskroken (12R)** från **huvudramen (175)**. Gör på samma sätt som ovan för att justera **gummibandet (38)** på



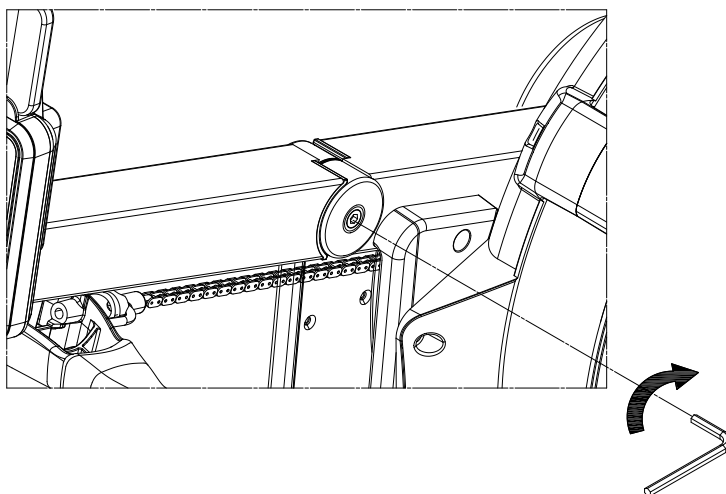
höger sida.

3. Placera **huvudramen (175)** såsom bilden visar. Skjut in den **nedre kåpan (70)** i **huvudramen (175)** igen. Tryck in **huvudramens ändkåpa (68)** i **huvudramen (175)** och sätt fast den.



## JUSTERA SKÄRMSTOLPEN

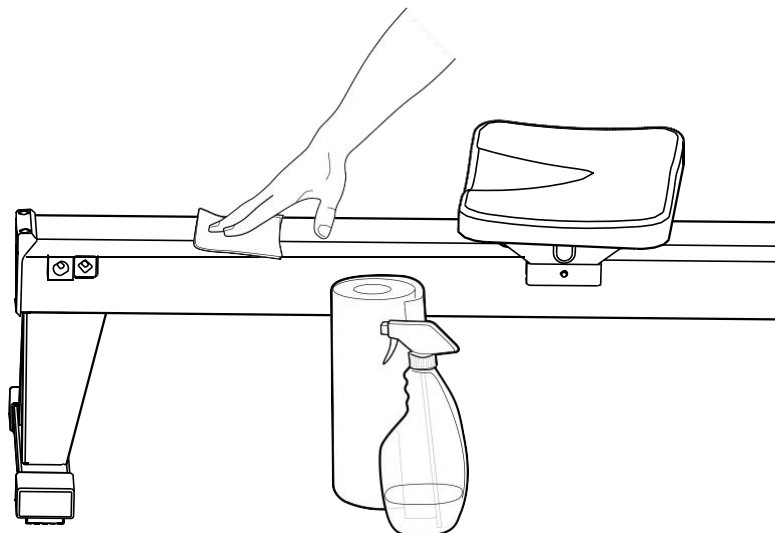
Om **den nedre skärmstolpen (135)** sitter löst drar du åt **insexskruv M6 x 16mm (99)** med hjälp av **insexnyckeln (5mm)**.



## DAGLIGT UNDERHÅLL

Torka av den rostfria skenan med en trasa eller slipfri duk och såpa eller alkohol efter användning.

**Obs! Använd inte blekmedel eller sura rengöringsmedel**



### **VAR 500:e ANVÄNDNINGSTIMME (varje vecka vid kommersiell användning)**

Smörj kedjan med en tesked renad mineralolja, 20W motorolja eller 3-i-1-olja.

Applicera oljan på en pappershandduk. Dra pappershandduken längs hela kedjan.

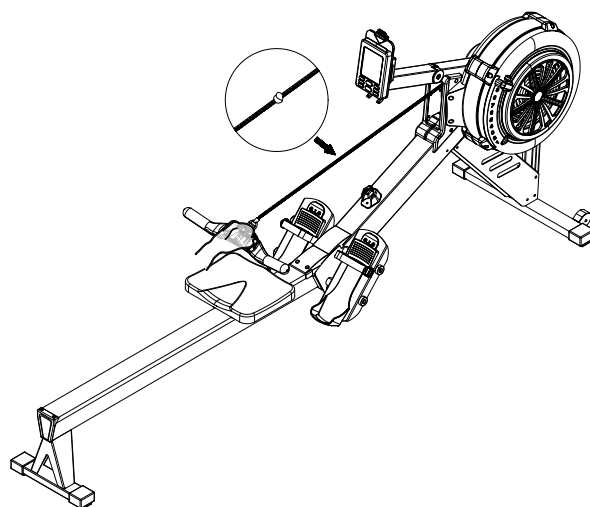
Torka bort överflödig olja. Upprepa om det inte räcker.

**Obs! Rengör inte kedjan med någon typ av rengöringsmedel.**

### **VAR 250:e ANVÄNDNINGSTIMME (varje månad vid kommersiell användning)**

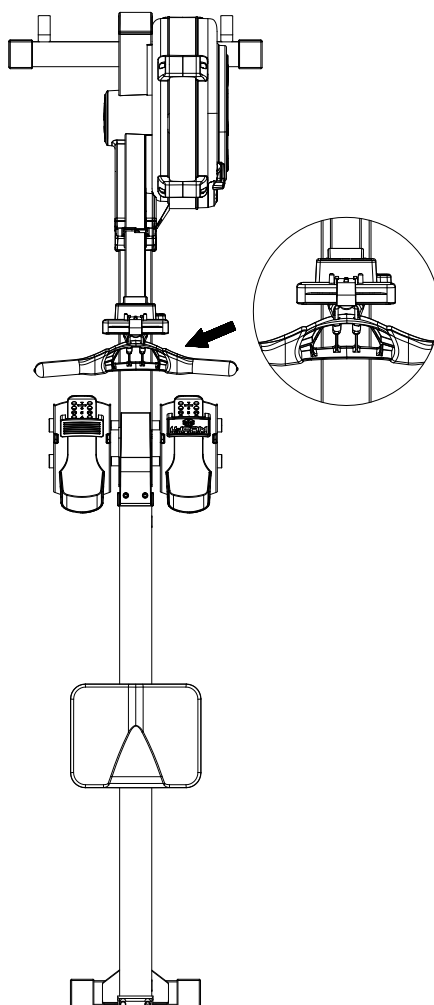
#### **1. Kontrollera kedjan**

Kontrollera kedjan med avseende på stela länkar. Om det finns stela länkar åtgärdar du detta genom att noggrant applicera smörjmedel. Om problemet inte kan åtgärdas bör kedjan bytas.



## **2. Kontrollera handtagsfästet**

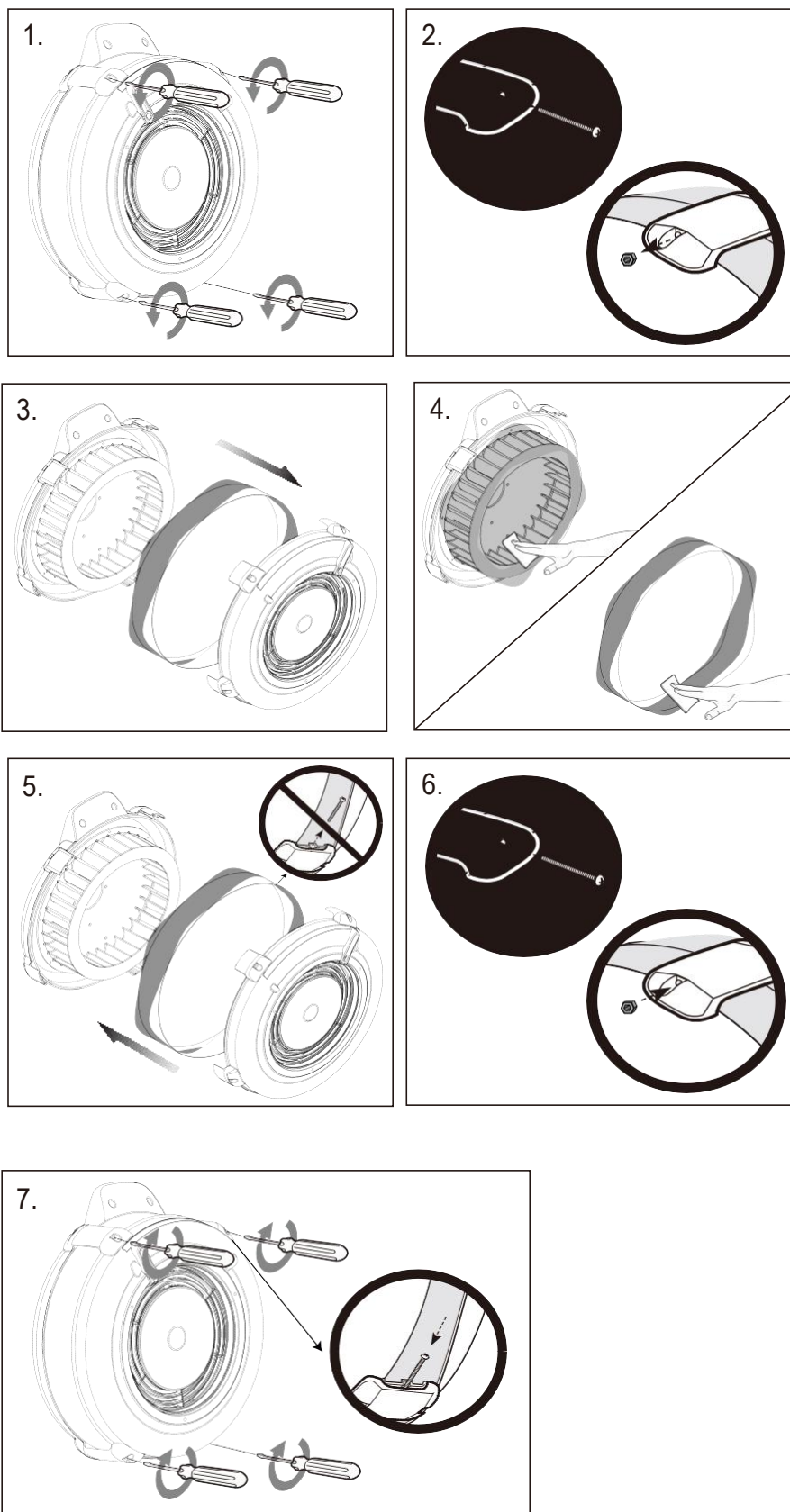
Kontrollera muttrarna på den U-bult som håller ihop kedjan och handtaget. Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna. Använd inte roddmaskinen om det finns lösa skruvar. Se bilden nedan.



## **3. Kontrollera fästelement och infästningar**

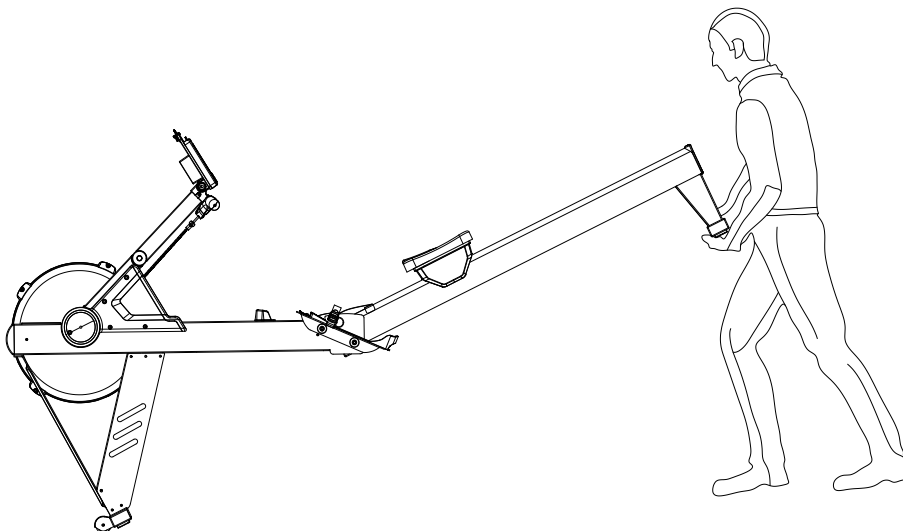
Kontrollera alla synliga fästelement på roddmaskinen/skärmen och dra åt dem vid behov.

**VAR 250:e ANVÄNDNINGSTIMME (varje månad vid kommersiell användning)**

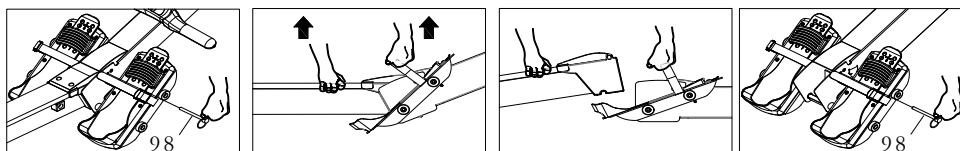
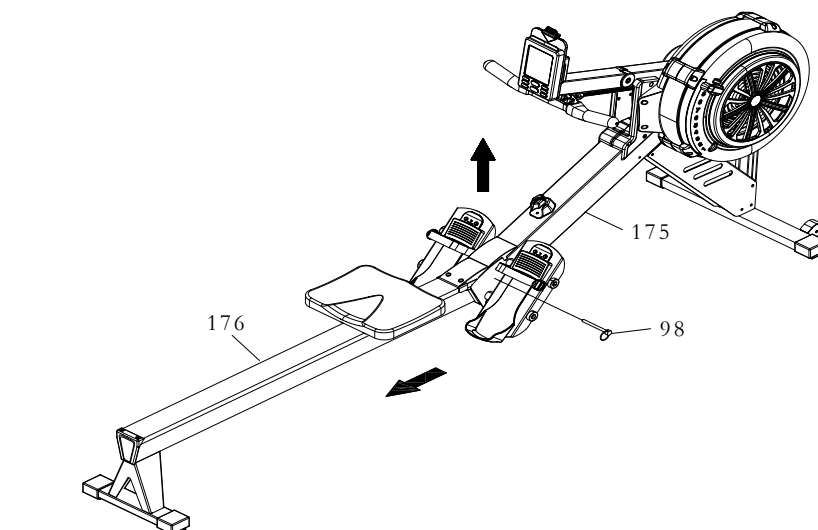


## FÖRVARING

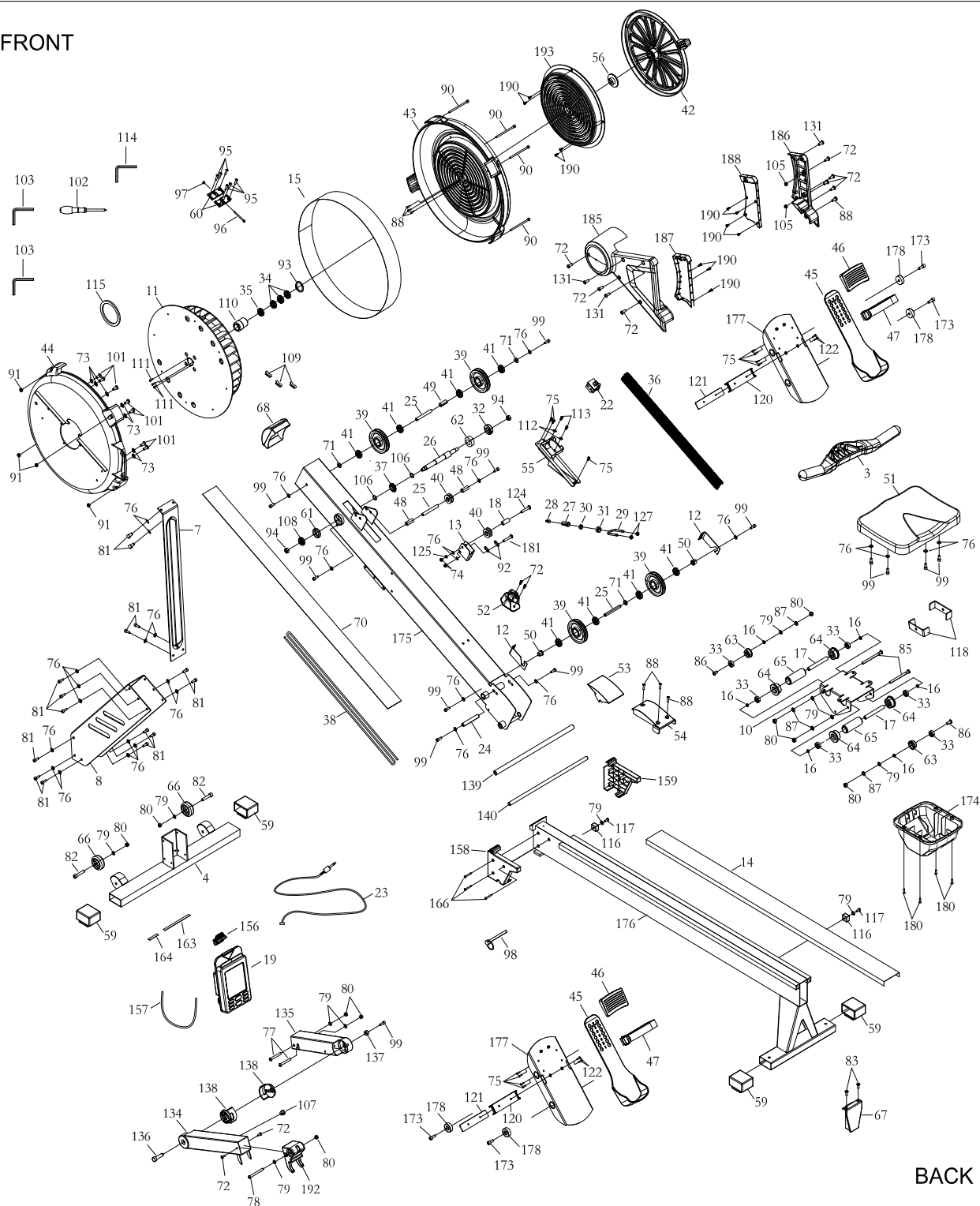
1. Förvara **RODDMASKINEN** på en ren och torr plats.
2. För att undvika skador på elektroniken bör du ta ut batterierna ur **skärmkonsolen (19)** om du ska ställa undan **RODDMASKINEN** i ett år eller mer.
3. Flytta **RODDMASKINEN** genom att rulla den på **transporthjulen (66)** på det **främre stödet (4)**. Lyft upp **huvudramen (176)** i det bakre stödet när du ska flytta **RODDMASKINEN**. Se bilden nedan. Lyft inte i **sitsen (51)** när du ska flytta **RODDMASKINEN** eftersom **sitsen (51)** då kommer att röra på sig och du kan klämma handen eller fingrarna i **sitshållaren (10)**.



4. **Huvudramen (175)** och **glidskenans ram (176)** kan tas isär för att maskinen ska ta så lite plats som möjligt vid förvaring. Dra ut **dragsprinten (98)** ur **huvudramen (175)**. Lyft upp **huvudramen (175)** och dra ut **glidskenans ram (176)** så att de separeras. Sätt in **dragsprinten (98)** i hålet i **huvudramen (175)** igen inför förvaringen.



FRONT



BACK

**SPRÄNGSKISS**

| <b>KOMPONENTNR</b> | <b>BESKRIVNING</b>             | <b>ANTAL</b> |
|--------------------|--------------------------------|--------------|
| 3                  | Handtag                        | 1            |
| 4                  | Främre stöd                    | 1            |
| 7                  | Främre stödben                 | 1            |
| 8                  | Bakre stödben                  | 1            |
| 10                 | Sitshållare                    | 1            |
| 11                 | Fläkt                          | 1            |
| 12                 | Gummibandskrok                 | 2            |
| 13                 | Kedjefäste                     | 1            |
| 14                 | Skena i rostfritt stål         | 1            |
| 15                 | Perforerat stålnät             | 1            |
| 16                 | Distansbricka, ø8,2xø12x3,2mm  | 6            |
| 17                 | Distansbricka, ø8,2xø12x71,6mm | 2            |
| 18                 | Distansbricka, ø6,2xø10x15,5mm | 1            |
| 19                 | Skärmkonsol                    | 1            |
| 22                 | Generator                      | 1            |
| 23                 | Sensorkabel                    | 1            |
| 24                 | Axel, M6xø12x80mm              | 1            |
| 25                 | Axel, M6xø10x76,5mm            | 3            |
| 26                 | Fläktaxel                      | 1            |
| 27                 | Krokfäste                      | 1            |
| 28                 | Kedjefäste                     | 1            |
| 29                 | U-bult                         | 1            |
| 30                 | Inre distansbricka             | 1            |
| 31                 | Yttre krage                    | 1            |
| 32                 | Lager 6003RS                   | 1            |
| 33                 | Lager 608ZZ                    | 6            |
| 34                 | Lager 6201RS                   | 3            |
| 35                 | Envägslager HF2016             | 1            |
| 36                 | Kedja                          | 1            |

|    |                                                                                           |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 37 | Kedjehjul                                                                                 | 1 |
| 38 | Gummiband                                                                                 | 1 |
| 39 | Remskiva till gummiband                                                                   | 4 |
| 40 | Kedjerulle                                                                                | 2 |
| 41 | Lager 6000ZZ                                                                              | 8 |
| 42 | Spjäll                                                                                    | 1 |
| 43 | Höger fläktkåpa                                                                           | 1 |
| 44 | Vänster fläktkåpa                                                                         | 1 |
| 45 | Fotpedal                                                                                  | 2 |
| 46 | Hållare för fotpedal                                                                      | 2 |
| 47 | Pedalrem                                                                                  | 2 |
| 48 | Distansbricka, $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 30,5 \text{ mm}$              | 2 |
| 49 | Distansbricka för remskiva, $\varnothing 10 \times \varnothing 16 \times 26,5 \text{ mm}$ | 1 |
| 50 | Bussning för remskiva                                                                     | 2 |
| 51 | Sits                                                                                      | 1 |
| 52 | Handtagshållare                                                                           | 1 |
| 53 | Övre fogkåpa                                                                              | 1 |
| 54 | Nedre fogkåpa                                                                             | 1 |
| 55 | Generatorbas                                                                              | 1 |
| 56 | Spjällkåpa                                                                                | 1 |
| 59 | Fotkåpa                                                                                   | 4 |
| 60 | Stålplatta                                                                                | 2 |
| 61 | Bussning 6001                                                                             | 1 |
| 62 | Bussning 6003                                                                             | 1 |
| 63 | Styrrulle                                                                                 | 2 |
| 64 | Sitsrulle                                                                                 | 4 |
| 65 | Rullhylsa                                                                                 | 2 |
| 66 | Transporthjul                                                                             | 2 |
| 67 | Ändkåpa till glidskena                                                                    | 1 |
| 68 | Ändkåpa till huvudram                                                                     | 1 |
| 70 | Nedre kåpa                                                                                | 1 |
| 71 | Plastbricka, $\varnothing 10,2 \times \varnothing 14 \times 1 \text{ mm}$                 | 3 |

|     |                                                          |    |
|-----|----------------------------------------------------------|----|
| 72  | Krysspårskruv med rundat huvud, M6X10mm                  | 11 |
| 73  | Låsbricka, invändig tand M6                              | 7  |
| 74  | Plastmutter M6                                           | 2  |
| 75  | Självgängande krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x10mm | 11 |
| 76  | Plan bricka, M6                                          | 29 |
| 77  | Insexskruv, M8x65mm                                      | 2  |
| 78  | Skruv med runt huvud, M8x75mm                            | 1  |
| 79  | Plan bricka, M8                                          | 11 |
| 80  | Plastmutter, M8                                          | 9  |
| 81  | Insexskruv, M6x16mm                                      | 15 |
| 82  | Insexskruv, M8x40mm                                      | 2  |
| 83  | Krysspårskruv med platt huvud, M6x16mm                   | 2  |
| 85  | Insexskruv, M8x110mm                                     | 2  |
| 86  | Skruv med runt huvud, M8x25mm                            | 2  |
| 87  | Fjäderbricka, M8                                         | 4  |
| 88  | Självgängande krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x16mm | 7  |
| 90  | Insexskruv, M5x92mm                                      | 4  |
| 91  | Mutter, M5                                               | 4  |
| 92  | Kedjekrok                                                | 2  |
| 93  | Elastisk ring                                            | 1  |
| 94  | Plastmutter, M10                                         | 2  |
| 95  | Självgängande krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x6mm  | 6  |
| 96  | Krysspårskruv med rundat huvud, M4x45mm                  | 1  |
| 97  | Mutter, M4                                               | 1  |
| 98  | Dragsprint                                               | 1  |
| 99  | Insexskruv, M6x16mm                                      | 13 |
| 101 | Krysspårskruv med lågvälvt huvud, M6x10mm                | 7  |
| 102 | Skruvmejsel                                              | 1  |
| 103 | Insexnyckel, 6mm                                         | 2  |
| 105 | Mutter, M6                                               | 2  |
| 106 | Distansbricka i PU                                       | 2  |

|     |                                                        |   |
|-----|--------------------------------------------------------|---|
| 107 | Plugg                                                  | 1 |
| 108 | Lager 6001RS                                           | 1 |
| 109 | Balansvikt                                             | 3 |
| 110 | Lagerbussning                                          | 1 |
| 111 | Insexskruv, M4x12mm                                    | 3 |
| 112 | Plan bricka $\Phi 12^* \Phi 3,5^* 1,0t$                | 2 |
| 113 | Självgående krysspårskruv med rundat huvud, ST3,5x12mm | 2 |
| 114 | Insexnyckel, 5mm                                       | 1 |
| 115 | Magnet                                                 | 1 |
| 116 | Stötdämpare till stopp                                 | 2 |
| 117 | Skruv med runt huvud, M8x20mm                          | 2 |
| 118 | Fäste för stöddämpare                                  | 2 |
| 120 | Stoppbricka till pedalrem                              | 2 |
| 121 | Skydd för pedalrem                                     | 2 |
| 122 | Krysspårskruv med platt huvud, M5x12mm                 | 4 |
| 124 | Krysspårskruv med lågvälvt huvud, M6x30 (halv gänga)   | 1 |
| 125 | Fjäderbricka M6                                        | 1 |
| 127 | Plastmutter M6                                         | 2 |
| 131 | Krysspårskruv med rundat huvud, M6x12mm                | 3 |
| 134 | Övre skärmstolpe                                       | 1 |
| 135 | Nedre skärmstolpe                                      | 1 |
| 136 | Skruvaxel                                              | 1 |
| 137 | Bussning till liten remskiva                           | 1 |
| 138 | Rotationshylsa                                         | 2 |
| 139 | Pedalaxel, 16mm                                        | 1 |
| 140 | Pedalaxel, 12mm                                        | 1 |
| 156 | Smartphone-hållare                                     | 1 |
| 157 | Gummiband till smartphone-hållare                      | 1 |
| 158 | Vänster fogkåpa                                        | 1 |
| 159 | Bussning till liten remskiva                           | 1 |
| 163 | EVA-dyna för konsol                                    | 1 |

|     |                                                        |    |
|-----|--------------------------------------------------------|----|
| 164 | EVA-dyna för smartphone-hållare                        | 1  |
| 166 | Självgående krysspårskruv med rundat huvud, ST4,2x35mm | 3  |
| 173 | Insexskruv, M8x20mm                                    | 4  |
| 174 | Skydd för sitshållare                                  | 1  |
| 175 | Huvudram                                               | 1  |
| 176 | Ram för glidskena                                      | 1  |
| 177 | Stödplatta till pedal                                  | 2  |
| 178 | Ändkåpa till fotpedal                                  | 4  |
| 180 | Insexskruv, M5x16mm                                    | 4  |
| 181 | Krysspårskruv med lågvälvt huvud, M6x28mm              | 1  |
| 185 | Vänster sidokåpa                                       | 1  |
| 186 | Höger sidokåpa                                         | 1  |
| 187 | Vänster innerkåpa                                      | 1  |
| 188 | Höger innerkåpa                                        | 1  |
| 190 | Självgående krysspårskruv med platt huvud, ST4,2x10mm  | 11 |
| 192 | Monteringsfäste för konsol                             | 1  |
| 193 | Nätpanel för fläkt                                     | 1  |