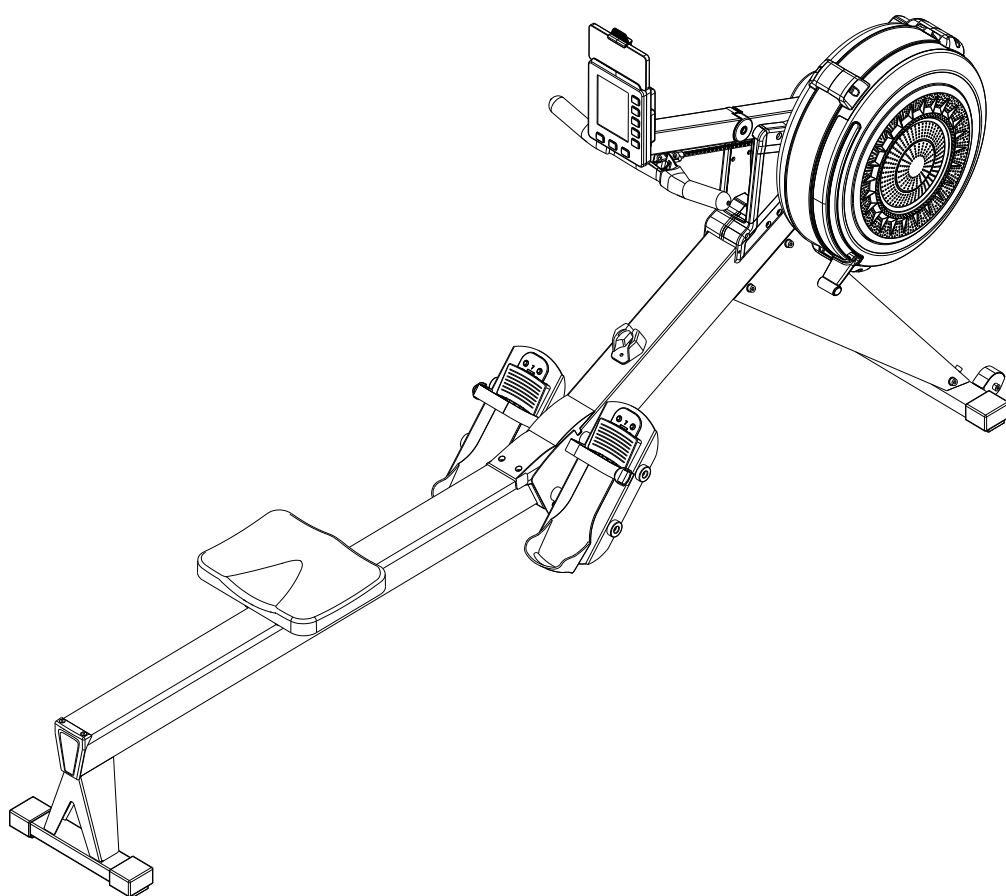


MASTER

POWER ROWER R6090 AIR MAG BRUKSANVISNING



**GENERALAGENT: VARTEX AB
BATTERIVÄGEN 14 432 34 VARBERG SVERIGE**

info@masterfitness.se

Säkerhetsinstruktioner	1
Innan du börjar	2
Produktens delar	3
Monteringsanvisningar	5
Datorinstruktioner	11
Användningsinstruktioner	18
Skötsel	21

Förvaring.....	24
Sprängskiss.....	25
Komponentförteckning.....	26

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**. Håll barn och husdjur borta från **RODDMASKINEN** när den används. Vi rekommenderar att du placerar träningsredskapet på en matta.
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 innan användning. 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. Använd inte **SITSEN (51)** för att flytta **RODDMASKINEN**. **SITSEN (51)** kommer att röra på sig och du kan klämma handen eller fingrarna i **SADELVAGNEN (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 160 kg.

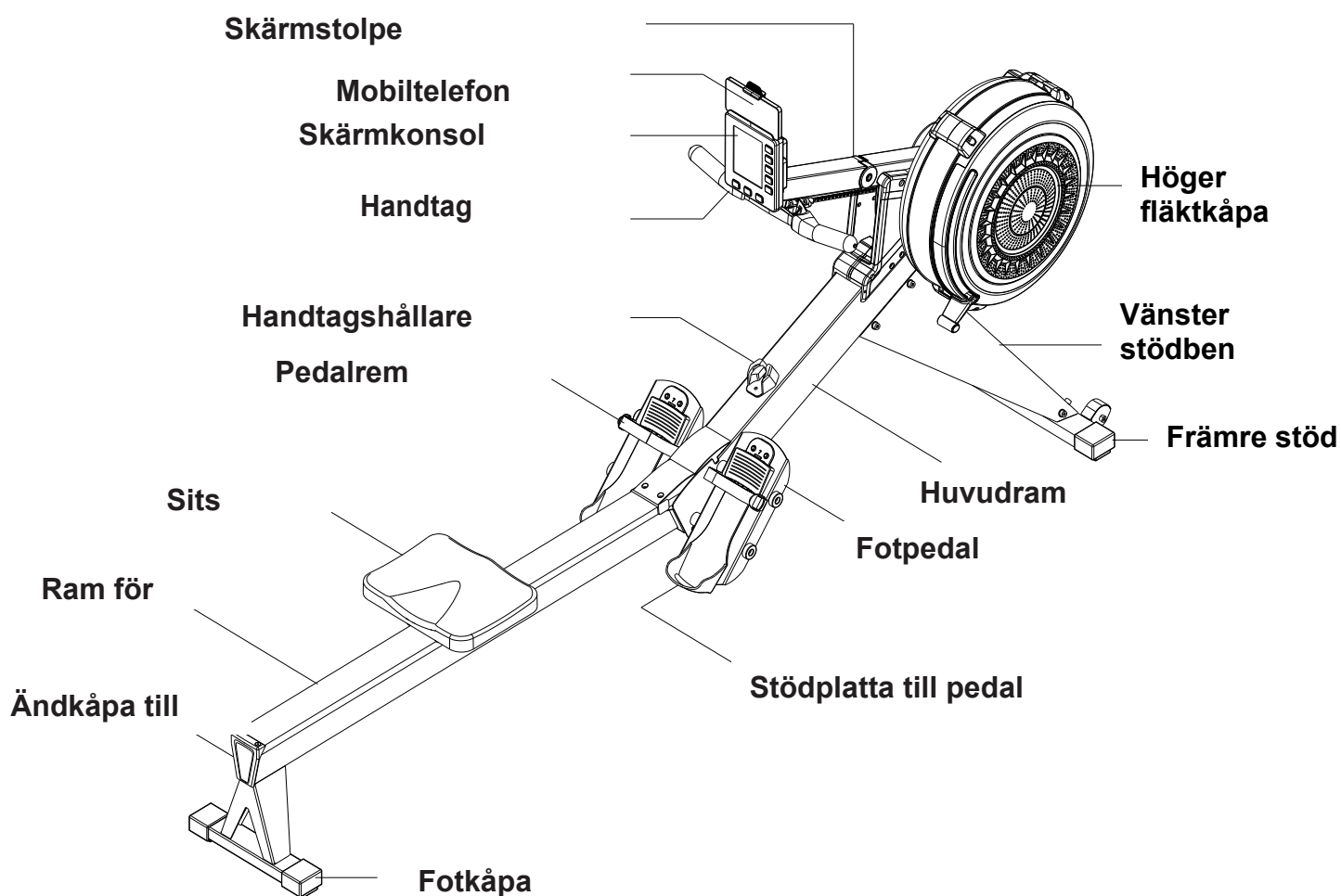
Tack för att du har valt den här **RODDMASKINEN**. Vi är mycket stolta över att producera denna kvalitetsprodukt och hoppas att den kommer att ge många timmars kvalitetsträning så att du kan må bättre, se bättre ut och njuta av livet till fullo.

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.

RODDMASKINEN erbjuder en bekväm och enkel metod för att påbörja din resa mot att få din kropp i form och uppnå en lyckligare och hälsosammare livsstil.

Innan du läser vidare bör du titta på skissen nedan och bekanta dig med de delar som är märkta.

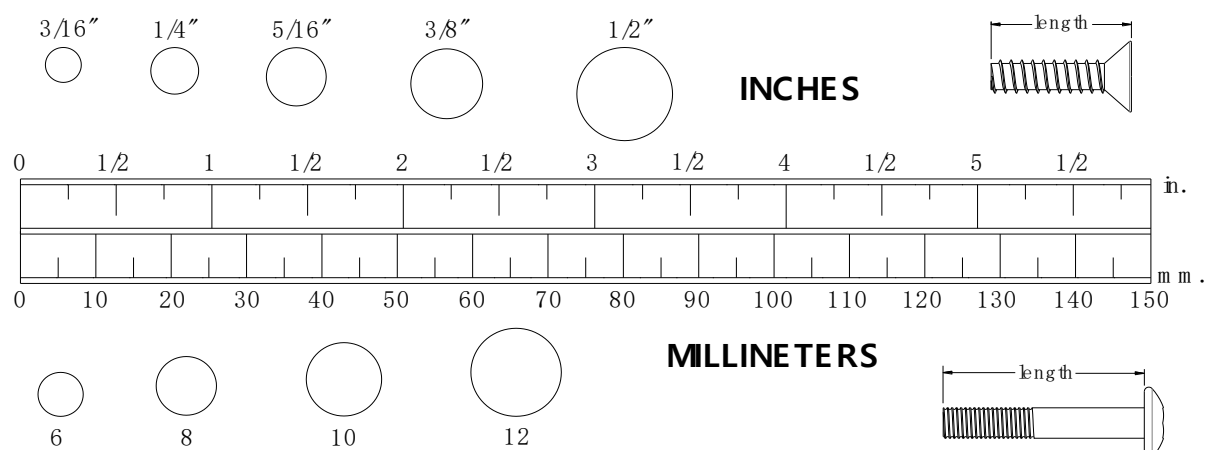
Läs igenom den här bruksanvisningen noggrant innan du använder.
RODDMASKINEN



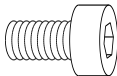
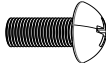
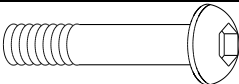
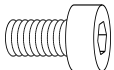
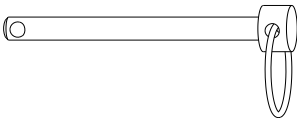
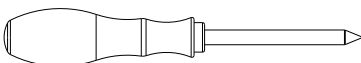
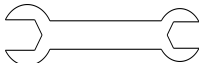
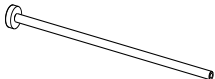
PRODUKTENS DELAR

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.



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	Komponentnr	Beskrivning	ANTAL
	173	Insexskruv, M8X20 mm	2
	131	Krysspårskruv med rundat huvud, M6X12mm	3
	78	Skruv med runt huvud M8X75mm	1
	81	Insexskruv, M8X12 mm	8
	79	Plan bricka, M8	9
	87	Fjäderbricka M8	1
	98	Dragspint	1
	178	Ändkåpa till fotpedal	2
	80	Plastmutter, M8	1
	102	Skruvmejsel	1
	103	Insexnyckel 6mm	2
	104	Fast nyckel 13-15	1
	139	Pedalaxel, 16mm	1
	140	Pedalaxel, 12mm	1

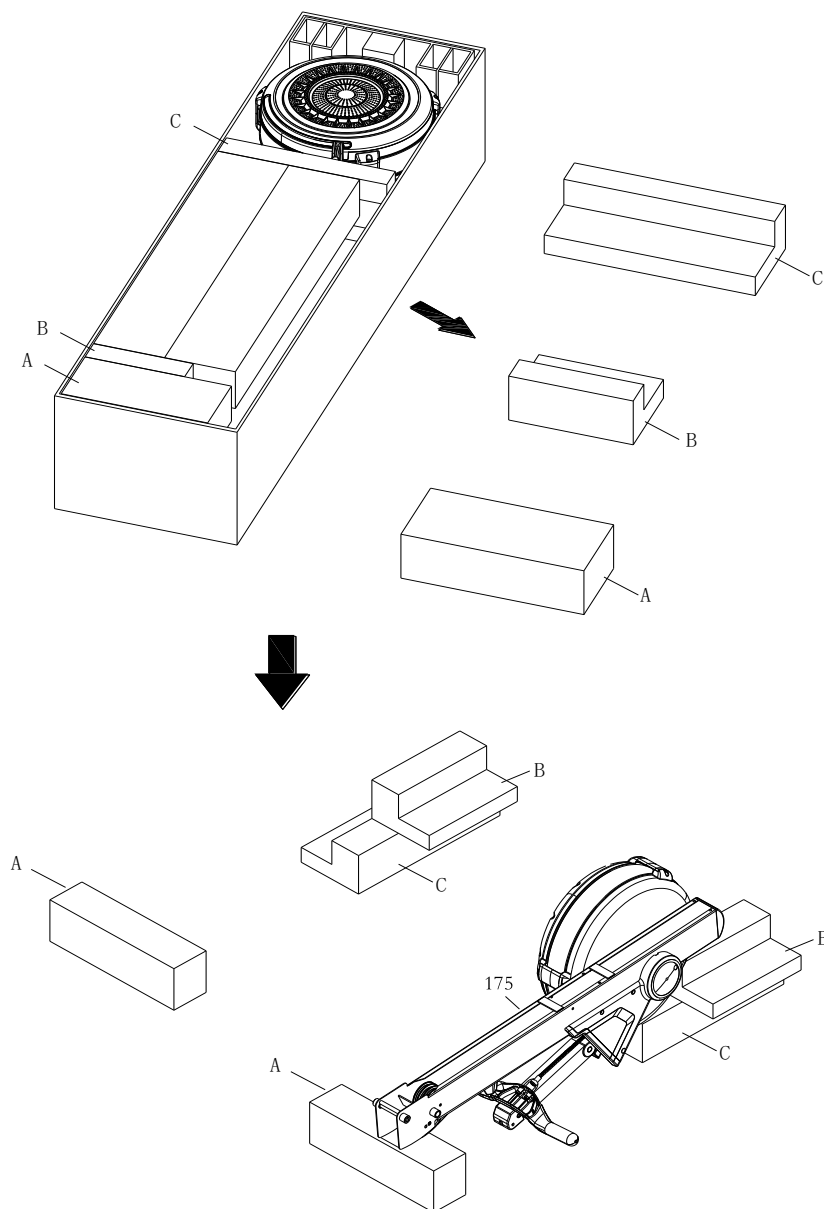
STEG 1

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 fläktkåpa (43 & 44)** placeras i spåret på **kartongen (C)**.

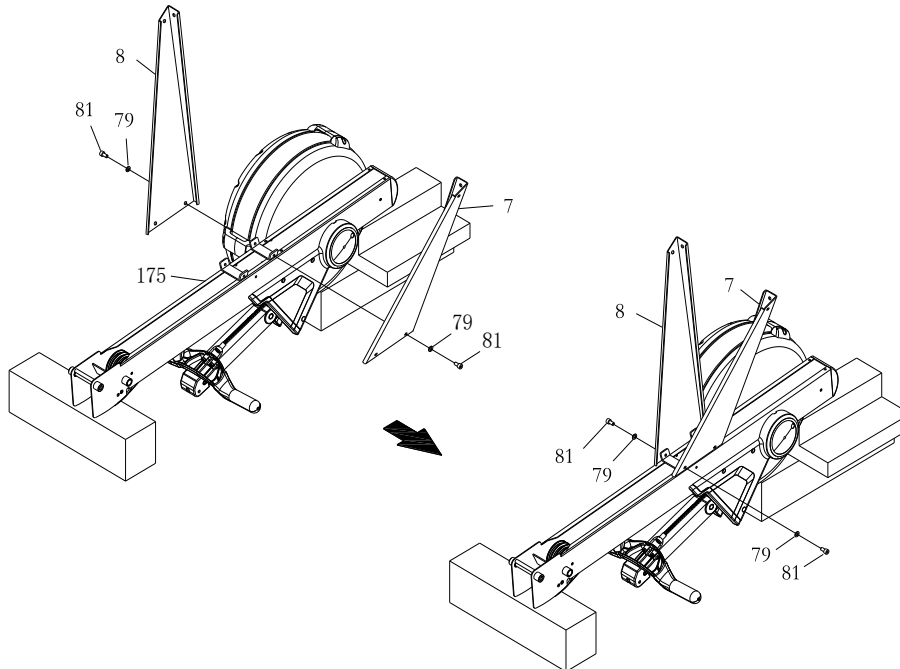
OBS! Fläktkåporna kan lätt skadas eller repas om hela produkten placeras direkt på golvet under monteringen.



STEG 2

1. Fäst vänster och höger **stödben (7 och 8)** på **huvudramen (175)** med en **M8x1,25x12mm insexskruv (81)** och **M8 plan bricka (79)**. Enligt bilden nedan.

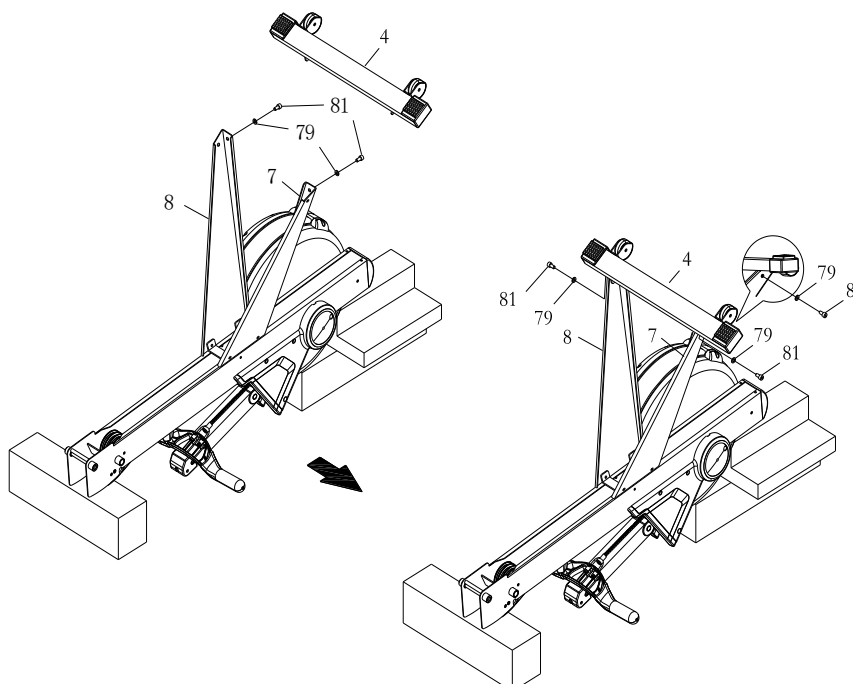
Obs: Dra först åt de främre sidskruvarna och sedan de bakre sidskruvarna. Dra inte åt bultarna förrän i steg 3.



STEG 3

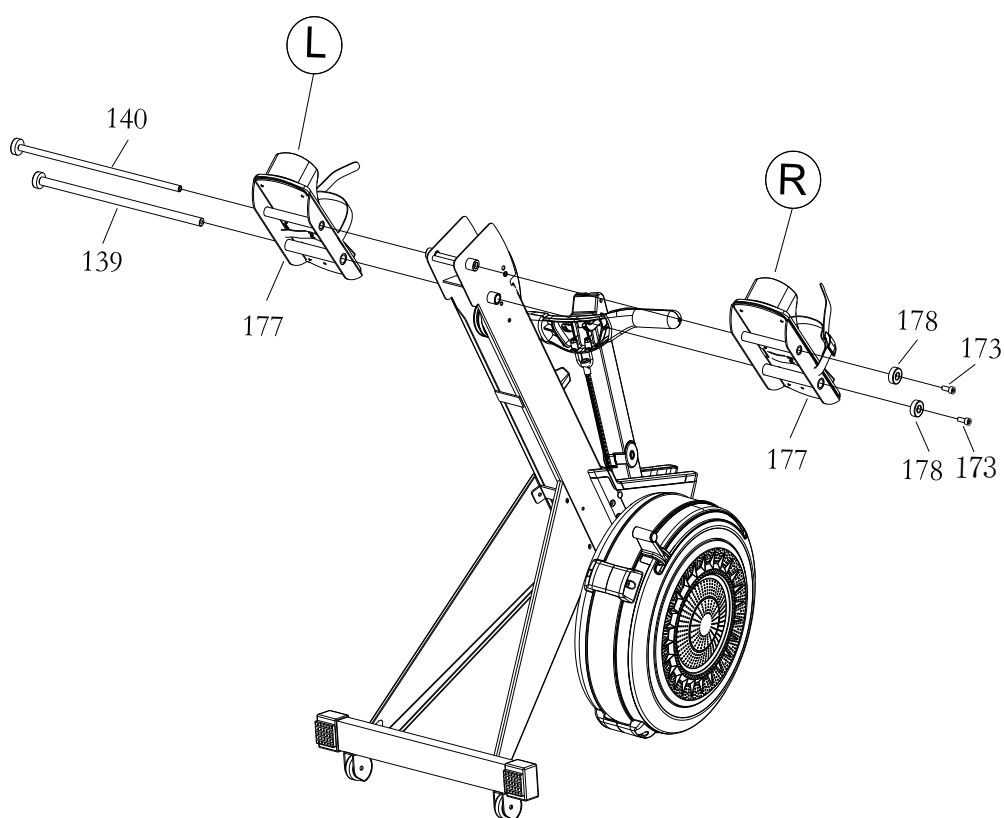
1. Fäst den **främre stabilisatorn (4)** på vänster och höger **stödben (7 och 8)** med en **M8x1.25x12 mm insexskruv (81)** och **M8 plan bricka (79)** enligt bilden nedan.

Obs! Dra först åt de främre skruvarna, sedan de bakre skruvarna och dra till sist åt alla bultar.



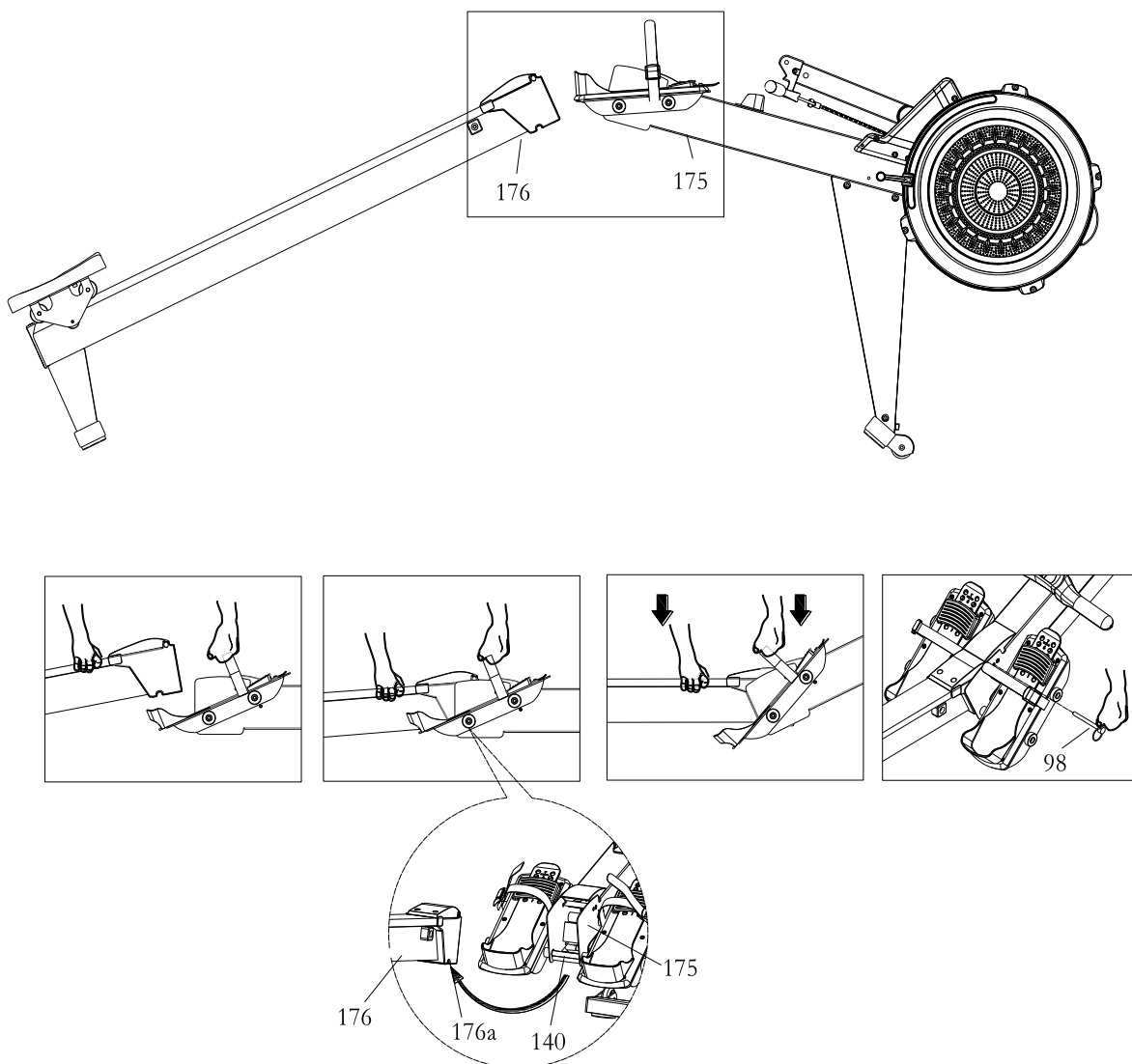
STEG 4

1. Lyft **stommen (175)** och för in **16 mm pedalaxel (139)** och **12 mm pedalaxel (140)** genom **vänster pedalstödplatta (177)**, **huvudramen (175)** och slutligen genom **höger pedalstödplatta (177)**.
2. Fäst enheten med hjälp av **M8x20 mm insexskruv (173)** och **fotpedalens ändkåpa (178)**.
3. Dra åt fästanordningarna helt.



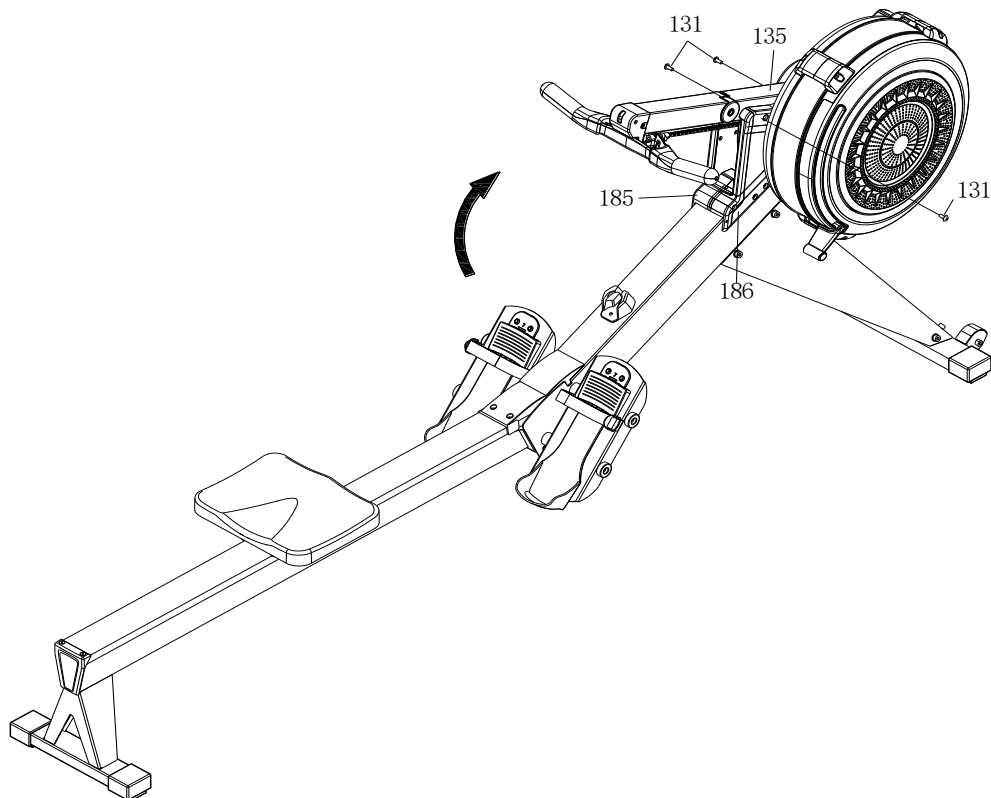
STEG 5

1. Håll med en hand i **pedalremmen (47)** och lyft **huvudramen (175)**.
 2. Lyft **ramen för glidskena (176)** med den andra handen.
 3. Sätt in **ramen för glidskena (176)** i **huvudramen (175)** genom att lokalisera mellanrummet i **ramen för glidskena (176)** med **12 mm pedalaxel (140)**.
- För slutligen in **dragsprinten (98)** i **huvudramen (175)**.



STEG 6

1. Lyft upp den **nedre skärmstolpen (135)**.
2. Fäst den **nedre konsolens monitorstolpe (135)** till dxen **vänstra och högra sidokåpan (185 och 186)** med **M6x12mm krysspårskruv med rundat huvud (131)**.

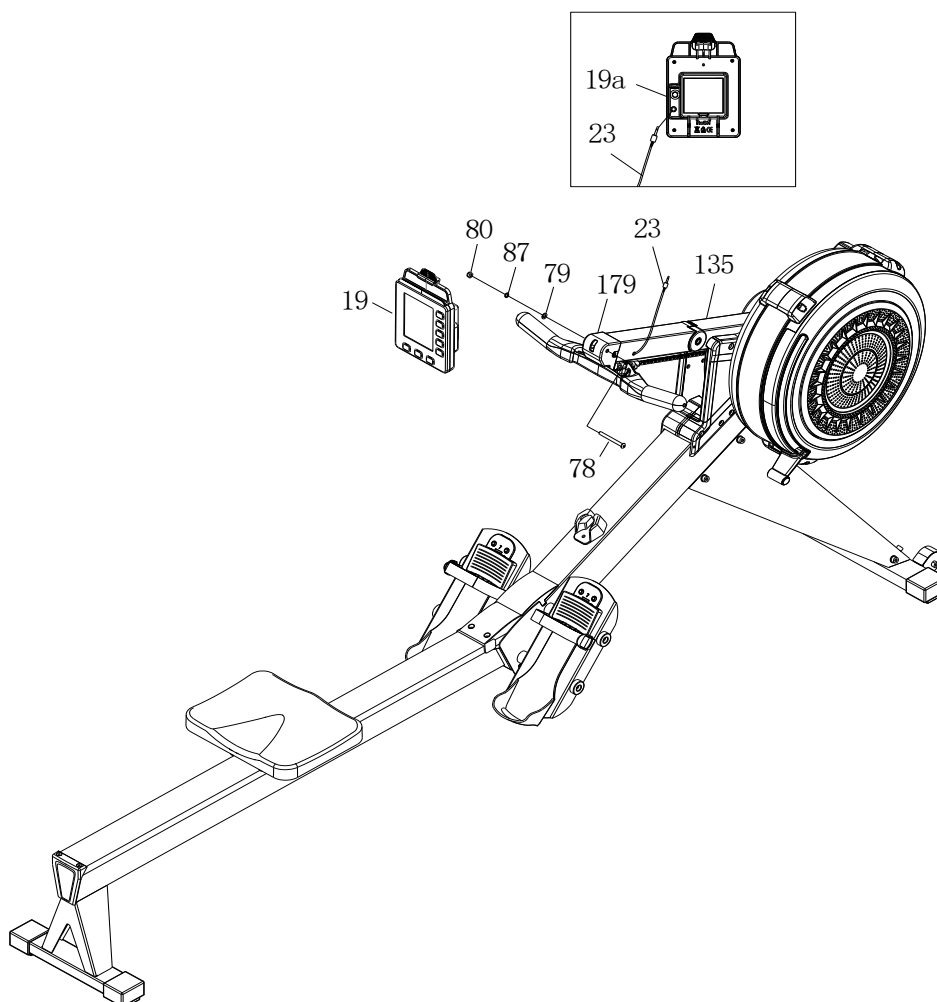


STEG 7

1. Fäst konsolmonitorn (19) på konsolmonteringsfästet (179) med 1 st **M8x75 mm skruv med runt huvud (78)**, 1 st **M8 plan bricka (79)**, 1 st **låsbricka, M8 (87)**, och 1 st **M8 nylonlåsmutter (80)**.

2. För sedan in **sensorkabeln (23)** i konsolmonitorn (19a).

OBS! Skruvarna måste dras åt helt i slutet av detta steg.



INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

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.



1. FÖRSTA KONFIGURERING

(1) START:

- Flytta styret för att börja träna i snabbstartsprogrammet eller tryck på valfri knapp för att gå till viloläget.
- När du slår på konsolen första gången uppmanas du att ställa in DATUM och TID. Använd pilknapparna för att ställa in DATUM. Håll vänster knapp intryckt så kan du även ställa in TID. Tryck på ENTER-knappen först när du är klar med inställningen av både DATUM och TID.

(2) AVSTÄNGNING:

- I viloläget stängs datorn automatiskt av efter 20 sekunders inaktivitet.
- I ett intervallprogram stängs den av automatiskt efter 2 minuters inaktivitet.
- I alla andra program stängs den av automatiskt efter 30 sekunders inaktivitet.

(3) 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.

2. FUNKTIONSKNAPPAR

(1) PROGRM-KNAPP

- I viloläge, tryck och släpp PROG-knappen för att bläddra igenom varje programalternativ.
- Stanna på det program du väljer. Du kan förinställa målvärden för STRÄCKA, TID och KALORIER eller välja ett intervallprogram för STRÄCKA, TID och KALORIER. I slutet finns minnesläget.
- OBS! Standardläget är snabbstartsprogrammet.

(2) DISPLAY-KNAPPEN

- Tryck på DISPLAY-knappen i valfritt träningsläge och när du hör ett pip växlar skärmen till den andra visningsuppsättningen. Tryck igen tills du hör 2 PIP-ljud och skärmen växlar mellan de 2 visningsuppsättningarna. Den kommer att cykla igenom som nämnts ovan.
- När du visar träningsöversikten eller är i minnesläge, tryck på DISPLAY-knappen för att växla mellan de 2 olika visningsuppsättningarna.

(3) STOP-KNAPPEN

- När du väljer program trycker du på STOP-knappen som fungerar som bakåtknapp. Under värdeinställningen fungerar den här knappen också som en bakåtknapp för att gå tillbaka efter att du tryckt på ENTER-knappen.
- Under alla träningslägen kan du trycka på STOP-knappen en gång för att stoppa träningen.
- Kalorier och Watt återgår till 0. Tryck på STOP-knappen för 2:a gången för att visa din träningsöversikt. Om du trycker på STOP-knappen för 3:e gången återgår den till viloläge.
- I programlägena, utom snabbstartsläget, måste du trycka på STOP-knappen för att spara träningspasset i minnet.
- Håll in STOP-knappen så återställs allt och skärmen återgår till viloläget.

(4) ▲ UP-KNAPPEN

- Tryck på den här knappen för att öka de förinställda värdena. Håll in knappen för att öka förinställningsvärdena automatiskt, och släpp knappen för att stoppa ökningen.
- I MEMORY-läget används DOWN-knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

(5) ▼ DOWN-KNAPPEN

- Tryck på den här knappen för att minska de förinställda värdena. Håll knappen intryckt för att automatiskt minska förinställningsvärdena och släpp knappen för att stoppa minskningen.
- I MEMORY-läget används DOWN-knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

(6) ENTER-KNAPPEN:

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

(7) ► HÖGER KNAPP

- Tryck på högerknappen för att flytta runt siffrorna för snabbare inställning av önskat värde. - I lägena Memory (minne) och Summary (sammanfattning) kan du använda den för att visa olika splits.

(8) ◀ VÄNSTER KNAPP

- Tryck på vänsterknappen för att flytta runt siffrorna för snabbare inställning av önskat värde. - I lägena Memory (minne) och Summary (sammanfattning) kan du använda den för att visa olika splits.

3. SKÄRMEN

(1) TID & DATUM

- Visningsområde: 0:00:00 ~ 17:59:59 (timmar : minuter : sekunder).
- Träningstiden ackumuleras i alla träningslägen, utom i programmet Time Countdown (nedräkning av tid).

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

- TIME-värdet i snabbstartsläget är maximerat till 02:34:59 och i alla andra lägen är det maximerat till 17:59:59. Det är ackumulerat i cykelläge att siffrorna går tillbaka till 0:00:00 om de når maxtiden.
- När D M Y visas är ovanstående värde DAG, MÅNAD, ÅR. Detta visas endast i viloläge och under minnesläge.
- För att återställa TID och DATUM, gå till viloläget och håll PROG- och DISPLAY-knapparna intryckta samtidigt.

(2) S/M (DRAGFREKVENNS)

- Visar aktuellt antal drag per minut under träningspasset.
- Visningsområde: 1–99.

(3) TID/500M OCH MEDELTID/500M OCH VILOTID

- Visningsområde: 00:00–99:59 (minuter: sekunder).
- TIME/500M är den beräknade tiden för att nå 500 meter baserat på din aktuella dragfrekvens.
- AVE TIME/500M är den genomsnittliga tid som krävs för att nå 500 meter ackumulerat under hela träningspasset.
- REST TIME är den vilotid som ställts in i intervallprogrammet.

(4) DRAG

- Visar det totala antalet drag under träningspasset.
- Visningsområde: 0~9 999.

(5) CYKEL OCH NIVÅ

- Visningsområde för CYKEL: 0 ~ 35 cykler.
- Visas endast i intervallprogram. Värdet ackumuleras för att du ska veta vilken intervallcykel du befinner dig i.
- Visningsområde för LEVEL: 1 ~ 16 nivåer.
- Visar den aktuella motståndsnivån för träningen. Nivå #1 till #10 är genom luftmotståndssystemet, och nivå #10 till #16 är genom det magnetiska motståndssystemet.

(6) WATT OCH GENOMSNITTLIGA WATT

- Visningsområde: 0~999.
- Visar aktuellt wattvärde under träningspasset.
- AVE WATTS (genomsnittliga watts) visar den totala genomsnittliga wattstyrkan under hela träningspasset.

(7 ♥ PULS OCH DRAG

- Visningsområde för PULS: 40 ~ 220 slag per minut under träning.
- Måste bära pulsmätare, t.ex. bröstbälte, som kan anslutas till en frekvens på 5,3 K Hz.
- Dragfaktorn är ett referensvärde för roddkadensen och det motstånd du känner.

(8) TOTAL STRÄCKA OCH TOTAL STRÄCKA/30MIN

- Visningsområde: 0 ~ 99 999 meter.
- Det är ackumulerat i cykelläget att siffrorna går tillbaka till 0 om avståndet överskrider maxvärdet 99 999 meter.

- TOTAL METER (total sträcka) ackumuleras i alla träningslägen, utom i programmet Time Countdown (nedräkning av tid).
- TOTAL METER/30MIN är den beräknade sträckan under 30 minuter med din aktuella slagfrekvens.

(9 KALORIER och KALORIER/TIMME)

- Visningsområde: 0~9 999.
- Det är ackumulerat i cykelläget att siffrorna går tillbaka till 0 om kalorierna överstiger maxvärdet 9 999 kalorier.
- CALORIES/HR är den beräknade kalorigörbränningen under en timme med din aktuella slagfrekvens.

(10) DELAD TID/500M OCH DELADE KALORIER

- Visningsområde för DELAD TID/500M: 00:00 ~ 99:59 (timmar : minuter).
- Visa genomsnittlig Tid/500M på din aktuella split.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

(11) SPLIT (XX) - Visningsområde: 0 ~ 35.

- SPLIT visas i träningslägena Summary (sammanfattning) och Memory (minne).
- När SPLIT-värdet anges som "00" avser värdena träningspassets totala genomsnitt, utan splits.

(12) MINNE

- Visningsområde: 0~35.
- Visa träningsdata från dina tidigare träningspass. visas bara i minnesläget.
- Senaste träningsdata kommer att sparas i minne 01. De näst nyaste uppgifterna sparas i minne 02 ... och de äldsta träningsuppgifterna sparas i minne 35. De äldre uppgifterna kommer att raderas när antalet tränings-sessioner överstiger 35.

4. PROGRAM

- Skärmkonsolen har åtta program Snabbstart, Nedräkning av sträcka, Nedräkning av tid, Nedräkning av kalorigörbränning, intervallprogram baserade på tid, sträcka och kalorigörbränning, samt minnesläge.
- Tryck på PROG-knappen för att ändra träningsprogram enligt följande sekvenser: Snabbstart Nedräkning av sträcka Nedräkning av tid Nedräkning av kalorigörbränning Intervall baserade på tid, sträcka, kalorier Intervall Minne
- För snabbstartsprogrammet och alla andra program trycker du på DISPLAY-knappen för att välja vilka data som ska visas i samma fönster eller låter visningen växlas 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 STOP-knappen för tredje gången när du befinner dig i sammanfattningen för att spara träningspasset i minnet och återgå till viloläget.

OBS! Träningsdata under snabbstart sparas inte i minnesläget.

(1) SNABBSTARTSPROGRAMMET

- 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 helt enkelt börja ro.
- I snabbstartsläget visas en sammanfattning av träningspasset när du trycker på STOP-knappen, men träningsdatan sparas inte i minnesläget.

(2) PROGRAMMET FÖR NEDRÄKNING AV STRÄCKA

- Under träningspasset räknas sträckan ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningspass: 100~50 000 meter.

- Programmet nedräkning av sträcka startar när användaren drar i styret (3). När programmet är klart visar skärmen en sammanfattning av din träning. Tryck på STOP-knappen om du vill spara den i minnet och återgå till viloläget.

(3) PROGRAMMET FÖR NEDRÄKNING AV TID

- Under träningspasset räknas tiden ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningspass: 00:00:20 ~ 09:59:59 (timmar : minuter : sekunder).
- Programmet för nedräkning av tid startar när du drar i handtaget (3). När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på STOP-knappen om du vill spara uppgifterna i minnet och återgå till viloläget.

(4) PROGRAMMET FÖR NEDRÄKNING AV KALORIFÖRBRÄNNING

- I det här programmet räknas kaloriförbränningen ner från det förinställda värdet.
- Inställningsområde för träningsvärde: 10–5 000 kalorier.
- Programmet för nedräkning av kaloriförbränning startar när du drar i handtaget (3). När programmet har avslutats visas en träningssammanfattning på skärmen. Tryck på STOP-knappen om du vill spara uppgifterna i minnet och återgå till viloläget.

(5) PROGRAMMET FÖR TIDSBASERADE INTERVALL

- När du väljer programmet för tidsbaserade intervall börjar tidsinställningen att blinka och vilotiden visas.
- Du ställer in önskad träningstid för varje intervall. När det är klart trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden mellan varje intervall.
- Inställningsområde för träningsvärde: 00:00:20 ~ 09:59:59 (timmar: minuter: sekunder).
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00 (minuter: sekunder).
- Intervallcykeln ackumulerar upp till 35 cykler.

(6) PROGRAMMET FÖR INTERVALL BASERADE PÅ STRÄCKA

- När du väljer programmet för intervall baserade på sträcka börjar inställningen TOTAL METER (total sträcka) att blinka och vilotiden visas.
- 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.
- Inställningsområde för värdet på träningsdistans: 100–50 000 meter.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00 (minuter: sekunder).
- Intervallcykeln ackumulerar upp till 35 cykler.

(7) PROGRAMMET FÖR INTERVALL BASERADE PÅ KALORIFÖRBRÄNNING

- När du väljer programmet för intervall baserade på kaloriförbränning börjar kaloriinställningen att blinka och vilotiden visas.
- 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. Inställningsområde för träningsvärde: 10–5 000 kalorier.
- Inställningsområde för vilotid: 00:10–30:00 (minuter: sekunder).
- Intervallcykeln ackumulerar upp till 35 cykler.

(8) MINNESLÄGE

- När du har tryckt på PROG-knappen visas MEMORY på displayen. Tryck sedan på ENTER-knappen för att se dina tidigare
- träningspass. Använd knapparna UP och DOWN för att bläddra igenom dina träningsposter.
- Tryck på ENTER-knappen för att visa träningsdata. När du har tillgång till data kan du trycka på knapparna HÖGER och VÄNSTER för att visa dina SPLIT-data. Tryck på STOP-knappen för att gå tillbaka och bläddra till ett annat träningspass.
- Endast sammanfattningen av träningspasset i programlägena sparas i minnesläget, medan träningsdata i snabbstartsprogram inte sparas i minnesläget.
- Datorns minne kan spara högst 80 datauppsättningar eller 80 datasplits. Det innebär att datorn kan spara upp till 35 träningspass. Exempel: När du rör 1 000 m med nedräkning sparas 3 datauppsättningar: 1 med det totala genomsnittet och 2 med splitdata för 2 500 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.
- I minnesläget skannar TIME-fönstret mellan datum (D M Y) och TIME var 5:e sekund.
- Du kan trycka på DISPLAY-knappen för att byta fönstervisning.
- När SPLIT-värdet anges som "00" avser värdena träningspassets totala genomsnitt, utan splits.
- Nedan visas hur datorn delar upp träningsdata i splits.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

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
5 000 >= Sträcka > 250	20 km
250 >= Sträcka > 100	10 km
100 >= Sträcka > 50	5 km
50 >= Sträcka > 20	2 km
20 >= Sträcka	1 km

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-splits och inte en 3:e split på 200 m. Det blir samma sak om du avbryter träningen halvvägs in i passet.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

5. BLUETOOTH-ANSLUTNING

- Kontrollera att konsolen är påslagen för att Bluetooth-anslutningen ska kunna genomföras med din smartphone eller surfplatta.
- Tillgängliga appar för Bluetooth-anslutning är Kinomap och D-Fit.



Kinomap



D-Fit

- Bluetooth-anslutningen till appar sker via FTMS-protokollet.
- "bt" visas längst ned till vänster på konsolens skärm när den är ansluten till en app. Alla andra knappar på konsolen är oanvändbara tills de kopplas bort från appen.
- *Gå till inställningarna på din enhet och ge apparna tillstånd att använda Bluetooth-anslutning.

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

SKANNA FÖR ATT LADDA NER



Android



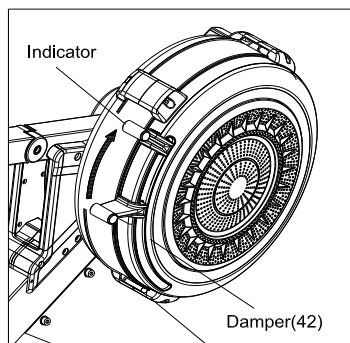
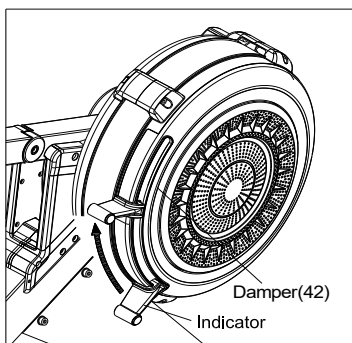
IOS

ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

➤ JUSTERING AV MOTSTÅND

Justera motståndet genom att flytta indikatorn på spjället (153) så att den pekar på siffrorna på höger flätkåpa (43). Motståndet kan ställas in på mellan 1 och 16. Inställning #1 till #10 är inställd enligt de internationella tävlingskriterierna och inställning #11 till #16 är luft- och magnetmotstånd som ger högre styrka vid träning. Inställning #1 ger det lägsta motståndet och inställning #16 ger det högsta motståndet.

Här är några förslag på hur du kan anpassa dig till en lämplig motståndsnivå. För att få en effektiv konditionsträning bör du prova olika motståndsnivåer och hitta en lämplig träningsstyrka som du kan använda under större delen av din träning. Den lägre motståndsnivån fokuserar mer på uthållighet och liknar riktig vattenrodd med mjuka tag i ett snabbt tempo. I motsats till detta fokuserar inställningsområdet för högre motståndsnivåer mer på kraft.



➤ JUSTERING AV MOTSTÅNDSNIVÅ



Nivå 11-16:

Från nivå 11-16 är motståndsnivån positionerad vid pilmarkeringen något till höger ovanför varje nivånummer. Flytta justeringsspaken till pilmarkeringen ovanför det röda nivånummer du föredrar.

Nivå 1-10:

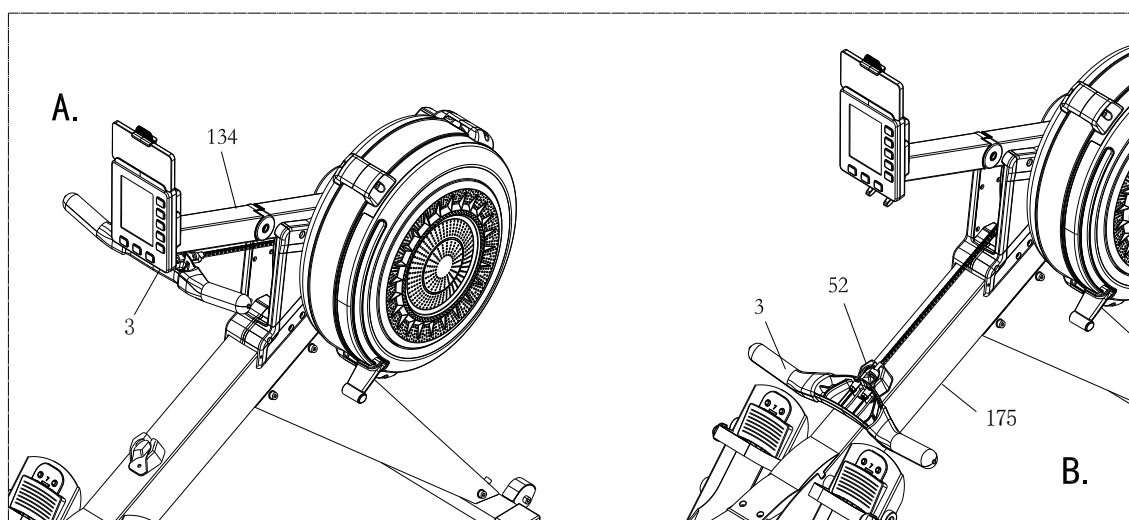
Från nivå 1-10 är motståndsnivån positionerad vid pilmarkeringen något till höger under varje nivånummer. För justeringsspaken till pilmarkeringen under önskat nivånummer.

OBS!

Pilmarkeringens position för motståndsnivån är endast en referens. Dubbelkolla att den faktiska motståndsnivån visas på konsolen. Vid behov kan du flytta justeringsspaken något uppåt eller nedåt för att träna på lämplig motståndsnivå.

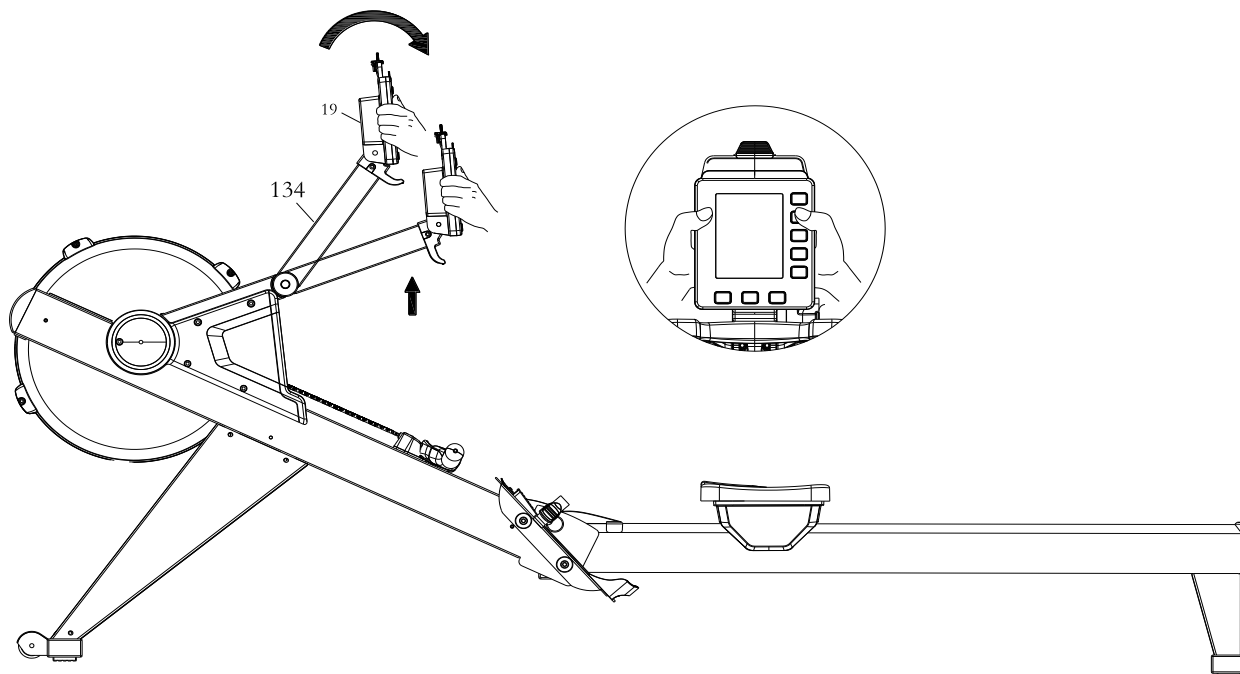
➤ HANDTAGETS POSITION

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



➤ JUSTERING AV KONSOLENS BETRÄKTNINGSVINKEL

Monitorstolpen för den övre konsolen (134) kan justeras upp eller ner genom att använda båda händerna för att lyfta eller trycka ner stolpen för en lämplig betraktningssvinkel.

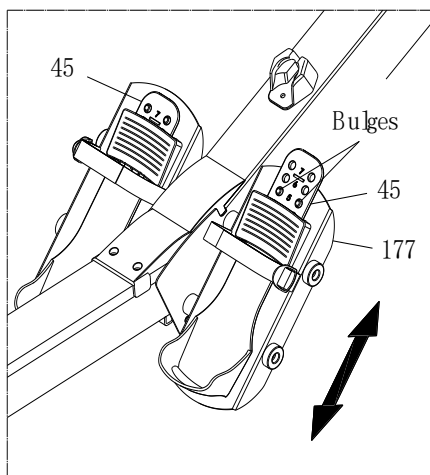


➤ JUSTERING AV PEDALKÅPA

Fotpedalens (45) position kan justeras.

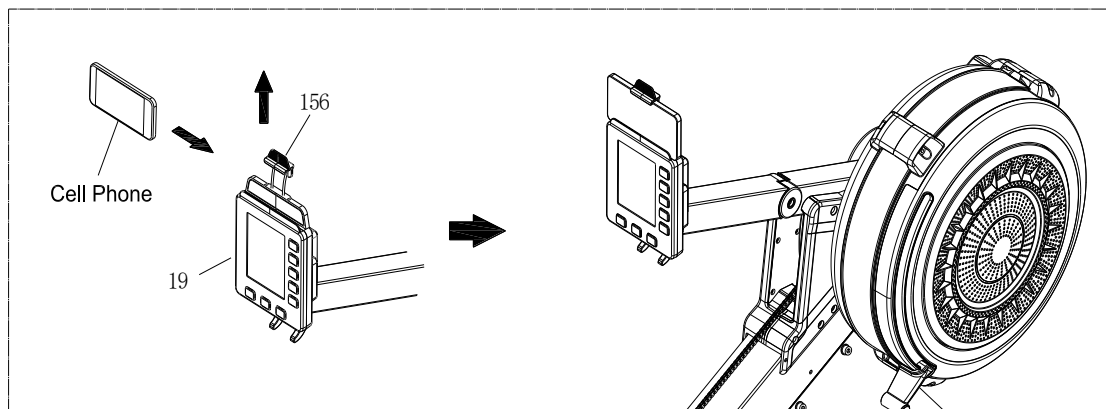
Se bilden ovan. Dra ut **fotpedalen (45)** från de två utbuktningarna på **pedalens stödplatta (177)** och dra sedan upp eller ner **fotpedalen (45)** till önskat läge. Lås **fotpedalen (45)** i rätt läge genom att trycka justeringshålen för önskat läge mot de två utbuktningarna.

Kontrollera siffrorna på respektive **fotpedal (45)** för att säkerställa att de är i samma läge på båda sidor.



➤ ANVÄNDA MOBILHÅLLAREN

Mobilhållaren (156) kan flyttas uppåt och nedåt. Flytta **mobilhållaren (156)** uppåt och skjut sedan in telefonen i mellanrummet mellan **mobilhållaren (156)** och **skärmkonsolen (19)**. Tryck ner **mobilhållaren (156)** så att mobiltelefonen kläms fast i rätt läge.



UNDERHÅLL

➤ REGELBUNDET UNDERHÅLL

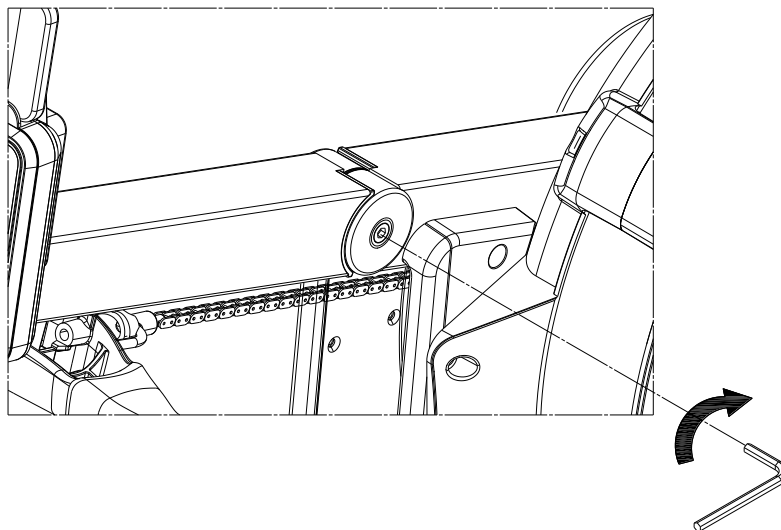
För att RODDMASKINENS inbyggda säkerhet och fullständighet ska kunna upprätthållas måste den regelbundet kontrolleras avseende skador och slitage. Kontrollera särskilt följande:

1. Dra i handtaget (3) och kontrollera att systemet ger spänning och att sitsens rörelse är jämn och stadig.
2. Rengör rullbanorna i skenan av rostfritt stål (14) med en absorberande trasa.
3. Kontrollera att alla muttrar och skruvar sitter som de ska och är ordentligt åtdragna. Byt ut saknade muttrar och skruvar. Dra åt lösa muttrar och skruvar.
4. Kontrollera kedjans (36) skick. Byt kedjan (36) om den är sprucken eller trasig.
5. Användaren/ägaren ansvarar för att det regelbundna underhållet utförs.
6. Slitna eller skadade komponenter ska omedelbart bytas, eller så ska RODDMASKINEN tas ur bruk tills den har reparerats.
7. Använd endast komponenter från samma leverantör för underhåll/reparationer av RODDMASKINEN.
8. Håll RODDMASKINEN ren genom att torka av den med en absorberande trasa efter

användning.

➤ JUSTERING AV SKÄRMSTOLPEN

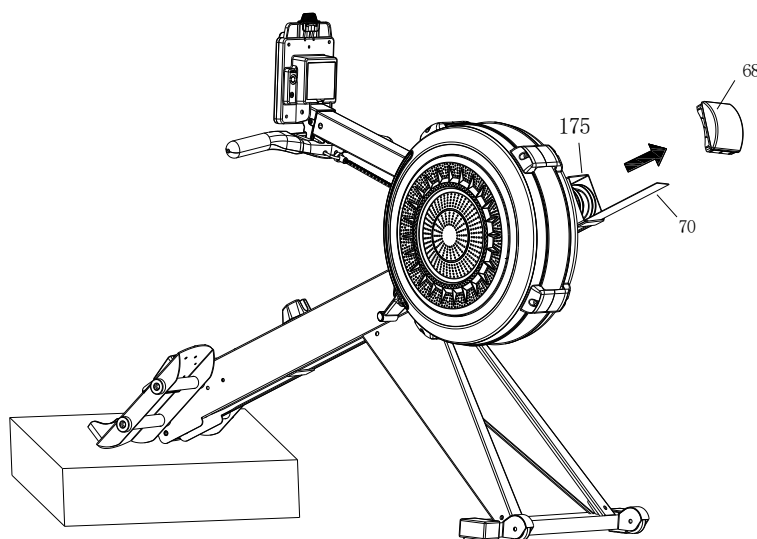
Om den nedre skärmstolpen (135) sitter löst drar du åt insexskruv M6 x 16 mm (99) med hjälp av sexkantsnyckeln (5 mm).



➤ JUSTERING AV GUMMIBAND

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

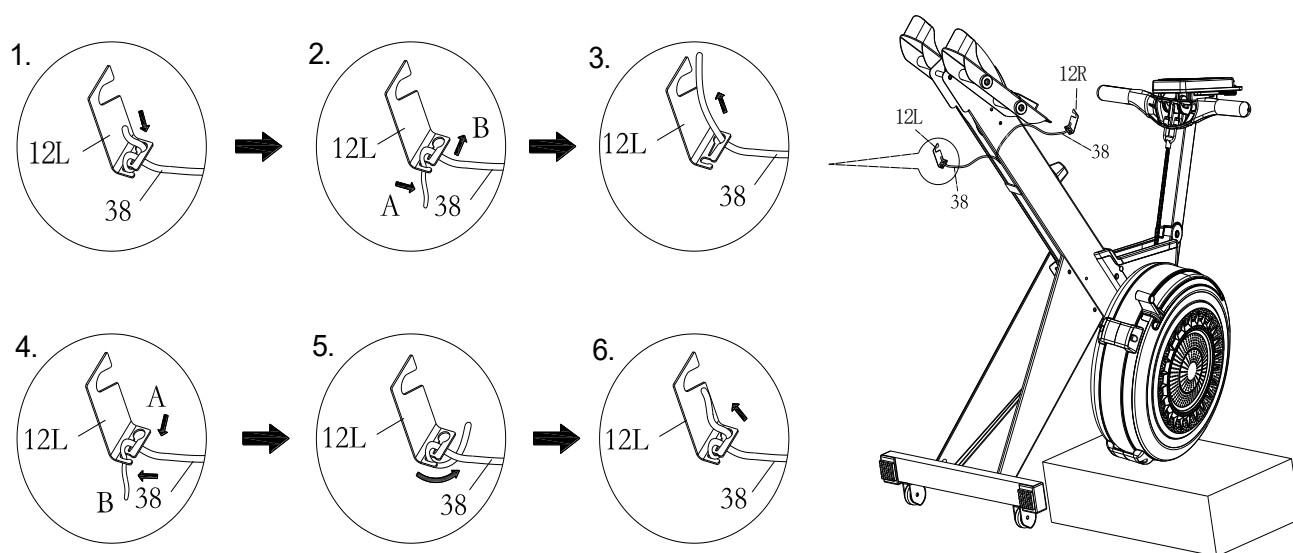
1. Placera huvudramen (175) såsom bilden visar. Ta bort huvudramens övre ändkåpa (68) från huvudramen (175). Dra ut den undre kåpan (70) från huvudramen (175).



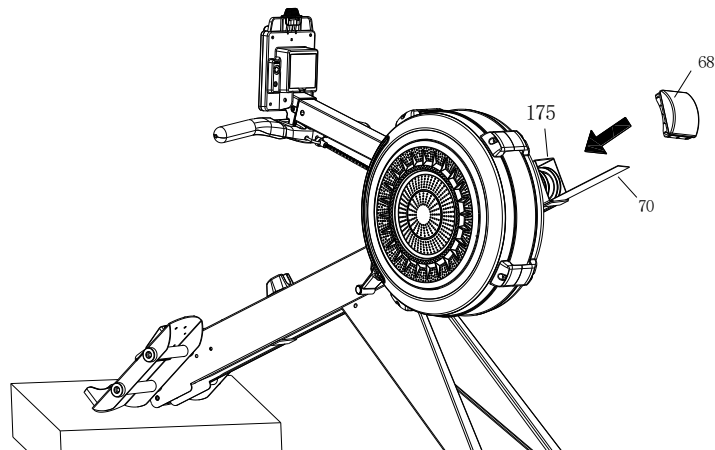
2. Placera **huvudramen (1)** enligt bilden nedan. Haka loss den vänstra **gummibandskroken (12L)** från **huvudramen (1)**. Gör en markering på **gummibandet (38)** för att flytta kroken 5 cm framåt. Bild 1 till 3 visar hur du lossar **gummibandet (38)** från **vänster gummibandskrok (12L)** och flyttar 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 (1)** 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 **höger gummibandskrok (12R)** från **huvudramen (1)**. Gör på samma sätt som ovan för att justera **gummibandet (38)** på höger sida.

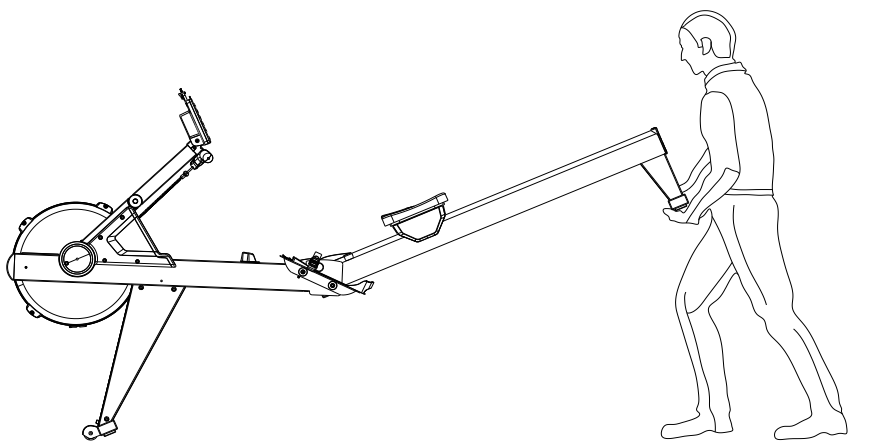


3. Placera **huvudramen (1)** enligt bilden nedan. Skjut tillbaka den **undre kåpan (70)** i **huvudramen (1)** och tryck in **den övre kåpan för huvudramen (68)** i **huvudramen (1)**. Fäst **vänster och höger hus (160 och 161)** på **huvudramen (1)** med **ST4.2x16 mm krysspårskruv (88)** och **M6x12mm krysspårskruv med rundat huvud (165)**. Montera sedan tillbaka **ramen för glidskena (2)** på **huvudramen (1)**.

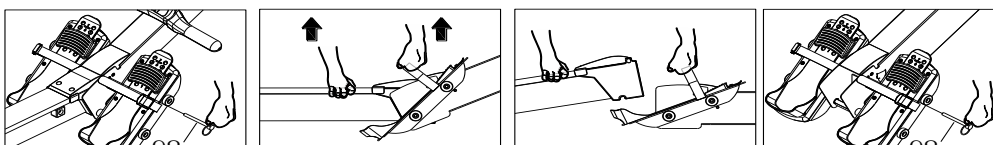
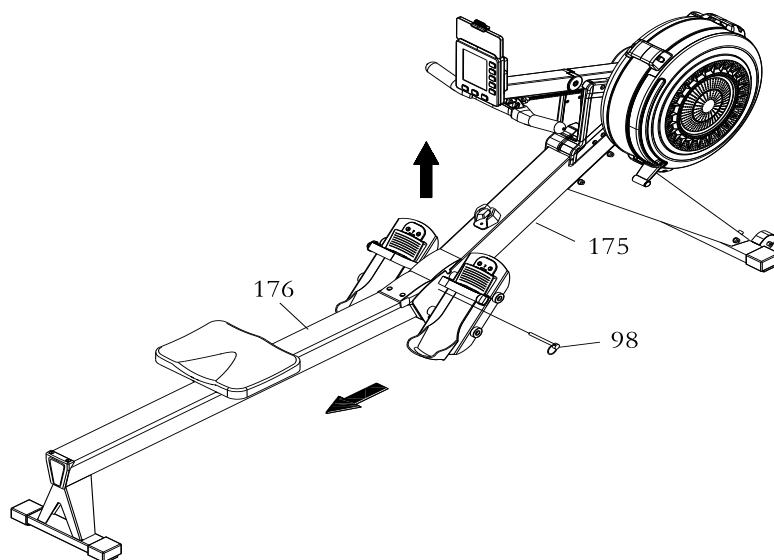


FÖRVARING

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 **ramen för glidskena (176)** i det bakre stödet när du ska flytta **RODDMASKINEN**. Se bilden nedan. Använd inte **sitsen (51)** för att flytta **RODDMASKINEN**. **Sitsen (51)** kommer då att röra på sig och du kan klämma handen eller fingrarna i **sadelvagnen (10)**.

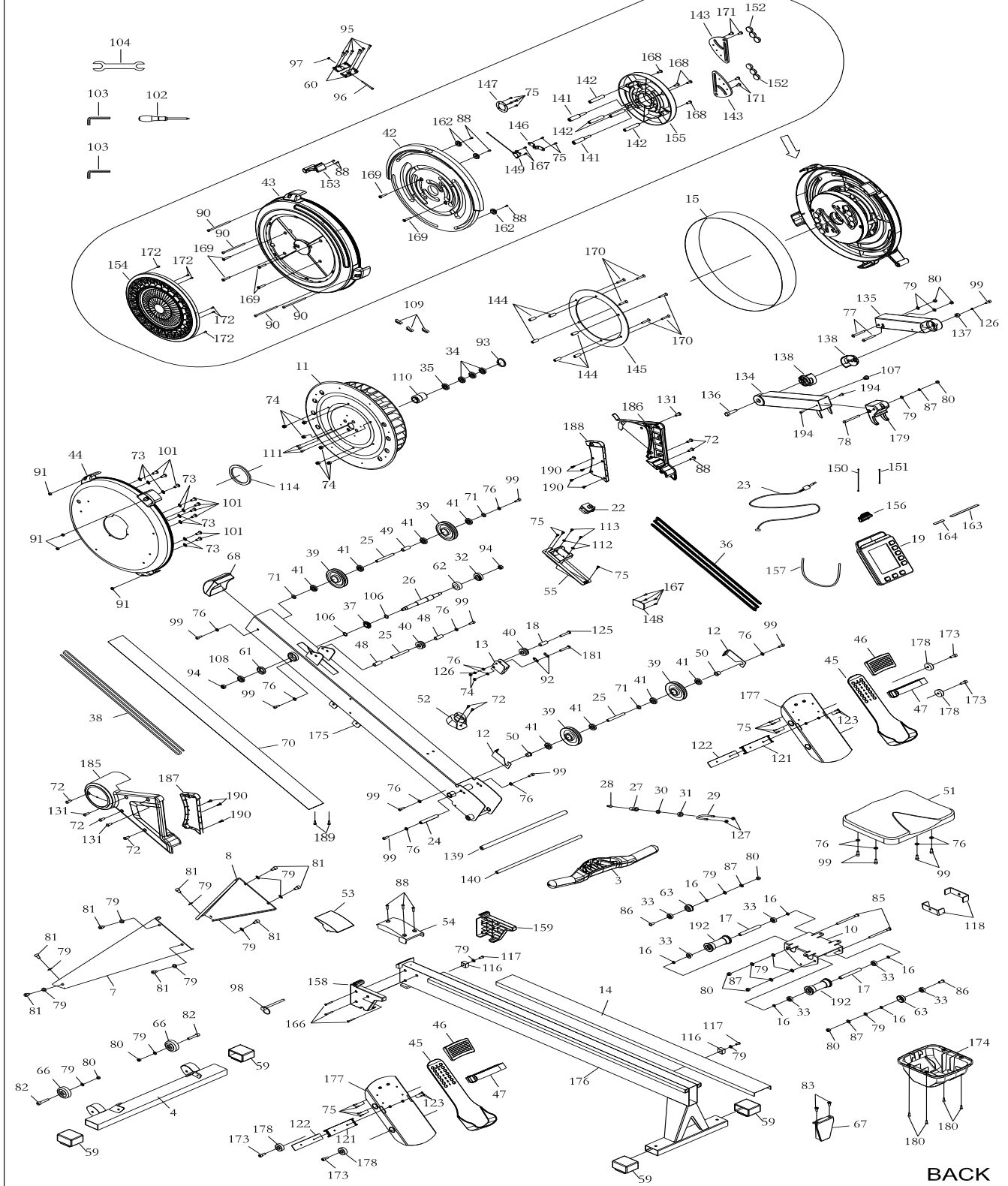


4. **Huvudramen (175)** och **glidskenans ram (176)** kan tas isär för att maskinen ska ta så lite plats som möjligt vid förvaring. Dra ut **dragsprinten (98)** ur **huvudramen (175)**. Lyft upp **huvudramen (175)** och dra ut **glidskenans ram (176)** så att de separeras. Sätt in **dragsprinten (98)**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



SPRÄNGSKISS

FRONT



BACK

PART#	DESCRIPTION	QTY
3	Handlebar	1
4	Front Stabilizer	1
7	Left Support Leg	1
8	Right Support Leg	1
10	Seat Carriage	1
11	Fan	1
12	Bungee Cord Hook	2
13	Chain Bracket	1
14	Stainless Steel Rail	1
15	Perforated Steel Mesh	1
16	Spacer, ø8.2xø12x3.2mm	6
17	Spacer, ø8.2xø12x71.6mm	2
18	Chain Roller Spacer,(ø6.2 x ø10 x 15.5mm	1
19	Console Monitor	1
22	Generator	1
23	Sensor Cable	1
24	Shaft ,M6 x ø11.8 x 79.5mm	1
25	Pulley Shaft ,M6 x ø10 x 76.5mm	3
26	Fan Axle	1
27	Hook Connector	1
28	Chain Connector	1
29	U Bolt	1
30	Inner Spacer	1
31	Outer Collar	1
32	Bearing (6003RS)	1
33	Bearing (608ZZ)	6
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way Bearing (HF2016)	1
36	Chain	1
37	Sprocket	1
38	Bungee Cord	1

39	Bungee Cord Pulley	4
40	Chain Roller	2
41	Bearing (6000ZZ)	8
42	Damper	1
43	Right Fan Shroud	1
44	Left Fan Shroud	1
45	Foot Pedal	2
46	Foot Pedal Holder	2
47	Pedal Strap	2
48	Spacer ,ø10 x ø16 x 30.5mm	2
49	Pulley Spacer,ø10 x ø16 x 26.5mm	1
50	Pulley Bushing	2
51	Seat	1
52	Handlebar Holder	1
53	Upper Joint Cover	1
54	Lower Joint Cover	1
55	Generator Base	1
59	Fan Decoration Cover	4
60	Steel Plate	2
61	Bushing 6001	1
62	Bushing 6003	1
63	Guide Roller	2
66	Seat Roller	2
67	Roller Sleeve	1
68	Transport Wheel	1
70	Rail End Cap	1
71	Plastic Washer, ø10.2xø14x1mm	3
72	Phillips Pan Head Screw, M6X10mm	7
73	Lock Washer, Internal Tooth ,M6	9
74	Nylon Nut ,M6	8
75	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ,ST4.2 x 10mm	17
76	Flat Washer ,M6	14
77	Socket Head Cap Screw ,M8 x 65mm	2
78	Button Head Cap Screw M8X75mm	1

79	Flat Washer , M8	19
80	Nylon Nut , M8	9
81	Socket Head Cap Screw, M8X12mm	8
82	Socket Head Cap Screw, M8X40mm	2
83	Phillips Flat Head Screw, M6X16mm	2
85	Socket Head Cap Screw,M8X110mm	2
86	Button Head Cap Screw,M8X25mm	2
87	Lock Washer, M8	5
88	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw,ST4.2X16mm	9
90	Socket Head Cap Screw,M5X92mm	4
91	Hex Nut, M5	4
92	Chain Hook	2
93	Elastic Ring,Φ32	1
94	Nylon Lock Nut, M10	2
95	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2x6mm	6
96	Socket Head Cap Screw,M4X45mm	1
97	Hex Nut,M4	1
98	Pull Pin	1
99	Socket Head Cap Screw,M6X16mm	13
101	Phillips Truss Head Screw,M6X10mm	9
102	Screwdriver	1
103	Allen Wrench, 6mm	2
104	Open End Wrench 13-15	1
106	PU Spacer	2
107	Plug	1
108	Bearing ,6001RS	1
109	Balance Weight	3
110	Bearing Bushing	1
111	ocket Head Cap Screw,M4X12mm	3
112	Flat WasherΦ12*Φ3.5*1.0t	2
113	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.5x12mm	2
114	Magnet	1
116	Stopper Bumper	2
117	Button Head Cap Screw,M8X20mm	2

118	Stopper Bracket	2
121	Pedal Strap Protector	2
122	Pedal Strap Stopper Plate	2
123	Phillips Flat Head Screw, M5x12mm	4
125	Phillips Truss Head Screw,M6x30(Thread10mm)	1
126	Spring Washer M6	2
127	Nylon Nut M6	2
131	Phillips Pan Head Screw, M6x12mm	3
134	Upper Console Monitor Post	1
135	Lower Console Monitor Post	1
136	Screw Shaft	1
137	Small Pulley Bushing	1
138	Rotation Sleeve	2
139	Pedal Shaft 16mm	1
140	Pedal Shaft 12mm	1
141	Pin, M6x77m m	2
142	Post, M6x63mm	4
143	Magnet Bracket	2
144	Magnet Bracket	6
145	Aluminum Plate	1
146	VR Holder	1
147	Ring	1
148	Adaptor Board	1
149	VR	1
150	VR Wire	1
151	Generator Wire	1
152	Round Magnet	6
153	Indicator	1
154	Plastic Mesh	1
155	Magnet Bracket Base	1
156	Smartphone Holder	1
157	Bungee Cord of Smartphone Holder	1
158	Left Joint Cover	1
159	Right Joint Cover	1

162	Shoulder Washer	3
163	EVA Pad of Smartphone Holder 138*10*1.0t	1
164	EVA Pad of Smart phone Holder Base 46*11*1.0t	1
166	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2X35mm	3
167	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0X8mm	6
168	Button Head Cap Screw, M6X12mm	4
169	Hex Head Cap Screw, M6x20mm	6
170	Hex Head Cap Screw, M6x40mm	6
171	Phillips Head Screw, M6x16mm	4
172	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	6
173	Socket Head Cap Screw, M8X20mm	4
174	Seat Carriage Cover	1
175	Main Frame	1
176	Rail Frame	1
177	Pedal Support Plate	2
178	Foot Pedal End Cap	4
179	Console Mounting Bracket	1
180	Socket Head Cap Screw, M5X16mm	4
181	Phillips Truss Head Screw, M6X28mm	1
185	Left Side Cover	1
186	Right Side Cover	1
187	Left Inner Cover	1
188	Right Inner Cover	1
189	Phillips Pan Head Triangular Self-Tapping Locking Screw M4X16	2
190	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2X10mm	7
192	Seat Roller	2
194	Button Head Cap Screw M6X10	2