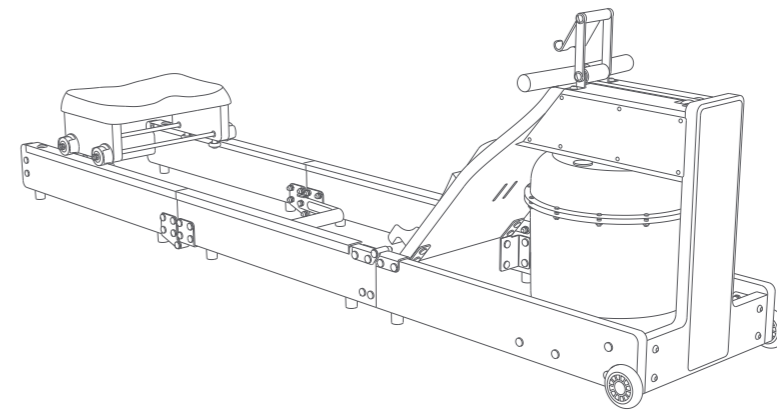




GR8.0 ROWER

ANVÄNDARMANUAL



Maskiner med denna symbol måste sorteras avskilt från dina hushållssopor då de innehåller värdefulla material som kan återvinnas. Korrekt sortering skyddar miljön och människors hälsa. Din kommun eller återförsäljare kan ge dig all information om detta.



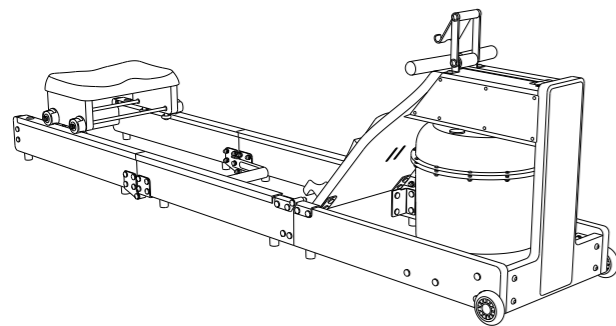
VIKTIGT

Läs samtliga instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida bruk.



INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs den här användarmanualen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.



Egenskaper	Parametrar
Lämplig för åldrar	14-60 år
Motstånd	300 N
Max användarvikt	120 kg (260 lbs)
Nettovikt	29 kg (63 lbs)
Mått	1940x500x560 mm 76.3x19.6x22.8 inch
Mått i hopvikt läge	680x500x580 mm 26.7x19.6x22.8 inch
Klass	HC



VIKTIGT

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan ändras utan föregående meddelande.

INNEHÅLL

SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
PRODUKT & TILLBEHÖR	4
FUNKTIONER	5
UPPSTARTNINGS GUIDE	9
FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRD	13
RENGÖRING & FÖRVARING	15
FELSÖKNING	15
GARANTI	16



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.



VARNING

Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

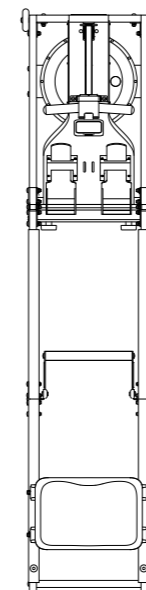
SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Säkerhetsinstruktioner ska alltid följas, inklusive Säkerhetsföreskrifterna på sidorna 15-16. Läs alla instruktioner innan du använder denna maskinen.

1. Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
2. Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
3. Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningssessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
4. Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är två meter.
5. Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
6. Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästankordningar som importören rekommenderar.
7. Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
8. Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
9. Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
10. Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
11. Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
12. Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
13. Träna aldrig barfötar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom tränings skor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedaler.
14. Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
15. Maximal användarvikt 120kg.

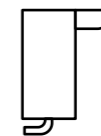
PRODUKT & TILLBEHÖR

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet. Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.

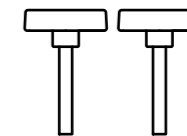


Roddmaskin

Tillbehör



Vattenpump x1



Fästknopp x2



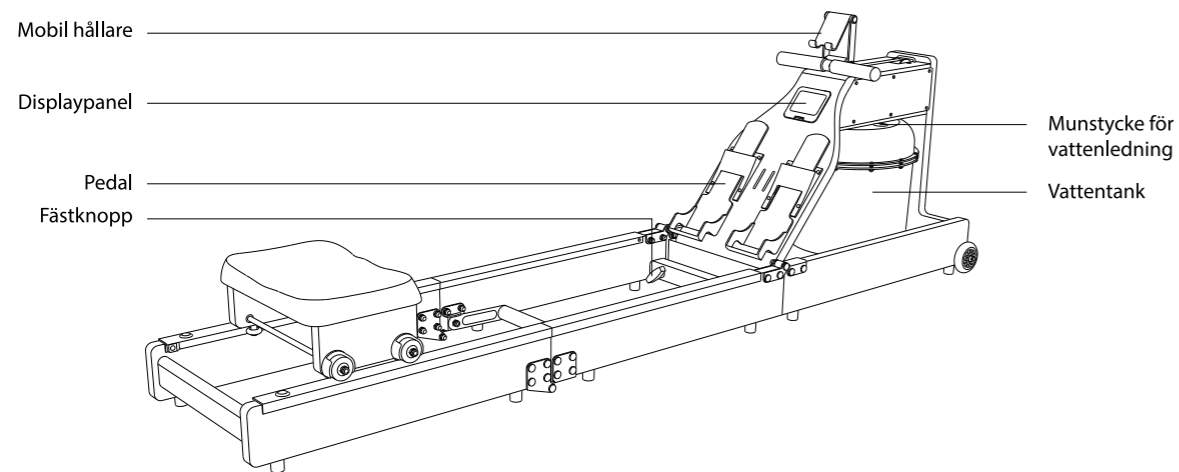
Smörjmedel x1



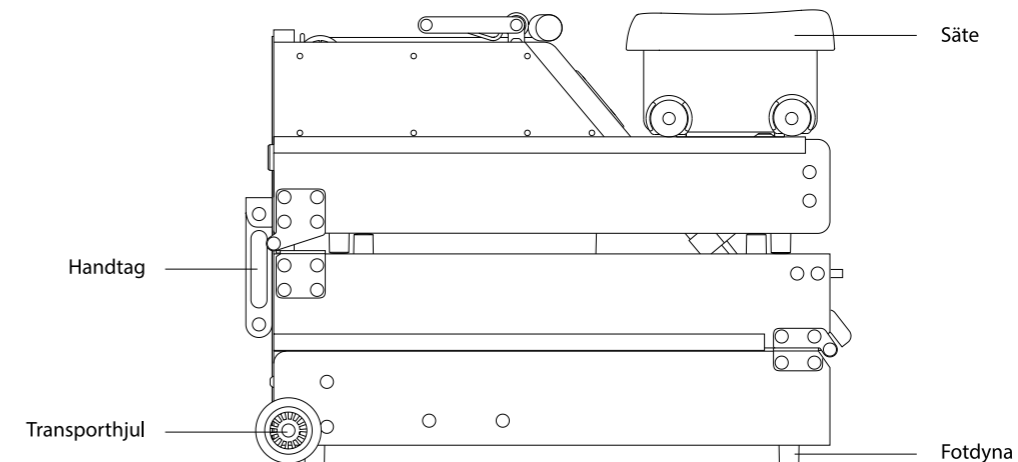
Användarmanual x1

FUNKTIONER

1. Driftläge

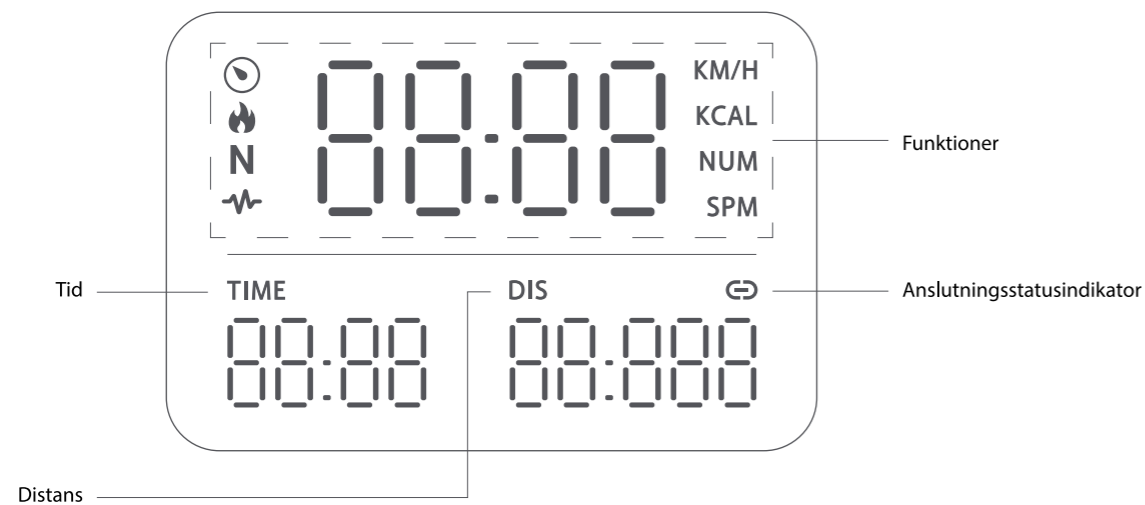
**FUNKTIONER**

2. Uppviklt läge

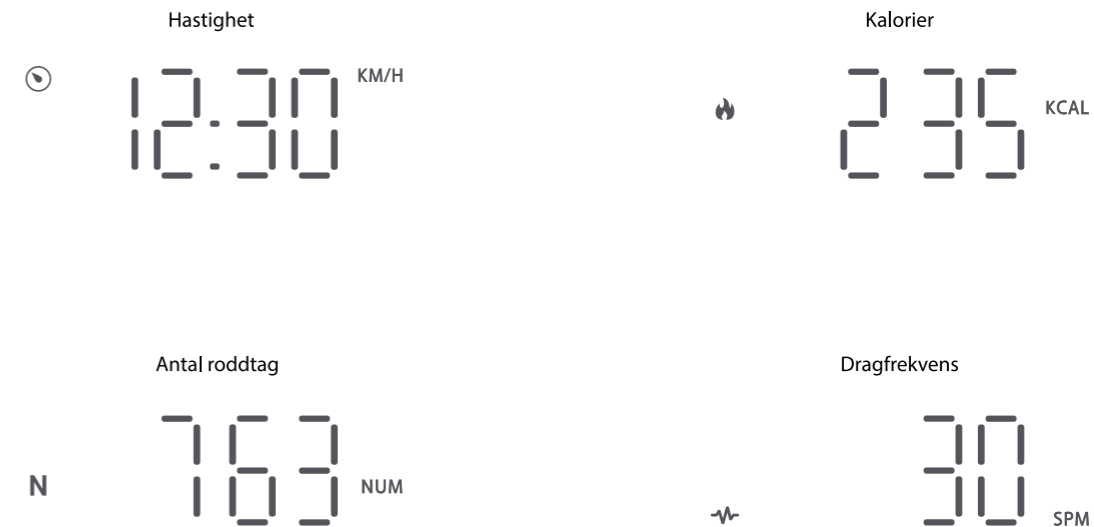


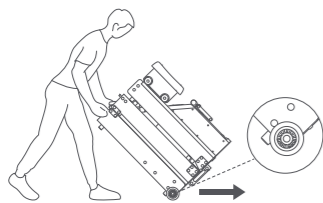
FUNKTIONER

3. Display funktioner

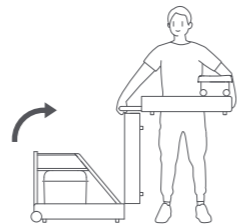
**FUNKTIONER**

3. Display funktioner

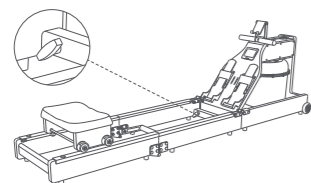


GUIDE FÖR FÖRSTA ANDVÄNDNING

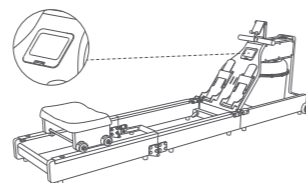
1. Innan du flyttar enheten, placera den på en plan yta. Det är svårt att röra sig på en yta som är för mjuk, till exempel på en matta.



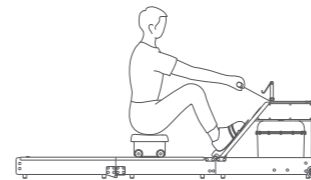
2. För att sätta enheten i driftläge, lyft handtaget i slutet samtidigt som du kraftigt lyfter stolsramen. Håll stadigt och sänk den bakre delen av enheten till golvnivå.



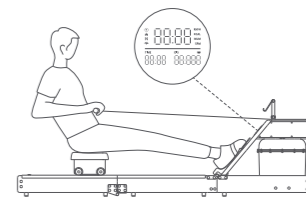
3. Skruva fast fästknoppar efter att ha vikt maskinen till golvnivå.



4. Ta bort displaypanelen, öppna batterifacket och sätt i batterierna.

GUIDE FÖR FÖRSTA ANDVÄNDNING

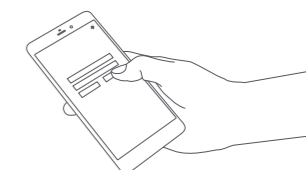
5. Sitt på sätet och placera fötterna på pedalerna. Justera pedalerna till lämplig storlek och dra åt remmarna.



6. För att aktivera displaypanelen, dra roddhandtaget mot dig.



7. Läs QR-koden ovan eller sök efter appen "KS FIT" i Appstore. Följ instruktionerna för att logga in på appen.

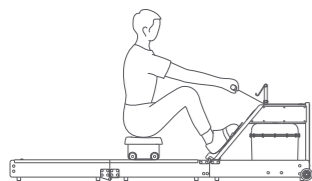


8. Öppna applikationen och anslut enheten till applikationen enligt instruktionerna. Du kan använda enheten fritt eller följa appens instruktionsvideo.

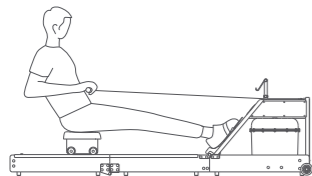
GUIDE FÖR FÖRSTA ANDVÄNDNING

Grundläggande roddteknik

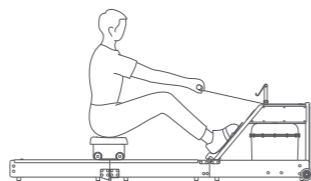
- Börja med en avslappnad framåtrörelse. Räta sedan ut benen samtidigt som du håller ryggen och armar raka.
- Dra tillbaka händerna ovanför knäna till höftnivå. Dra in höfterna för att slutföra roddslaget.
- Slappna av tillbaka till startpositionen och upprepa rörelsen igen.
- Ytterligare instruktioner finns i programmets videoguide.a.



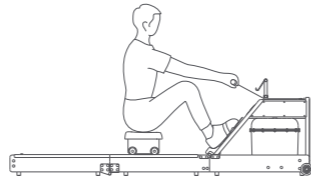
1. Startposition: Slappna av i axlarna, sträck armarna raka, håll ryggen rak och böj knäna så att vaderna kommer nära låren.



3. Slutdrag: Dra i handtaget under revbenen och räta ut benen helt.



2. Inledande drag: Tryck på pedalerna med fotsulorna samtidigt som du håller armarna raka.



4. Återhämtning: Böj lugnt knäna samtidigt som du höjer överkroppen rakt. Håll händerna avslappnade. Efter detta, upprepa de föregående punkterna.

GUIDE FÖR FÖRSTA ANDVÄNDNING

Justering av motståndet

Motståndsvariation:

Roddhastigheten påverkar vattenroddmaskinens motstånd. Ju snabbare roddtempo desto mer ger enheten motstånd mot träningen.

Lägga till motstånd:

Roddmaskinens motstånd kan ökas genom att justera mängden vatten i vattentanken. Ju mer vatten i tanken, desto större motstånd.

Uppvärmningsövningar

Värm upp 5-10 minuter innan träning, för att varma muskler är lättare att sträcka. Dessutom förebygger uppvärmning risken för idrottsskador. Det rekommenderas att göra stretchövningen enligt följande instruktioner och upprepa efter övningen.

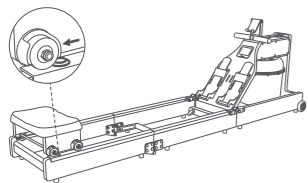
1. Böj framåt: Böj lätt i knäna, sänk långsamt överkroppen framåt, håll ryggen och axlar avslappnade, rör vid tårna med händerna så mycket som möjligt. Håll positionen i 10-15 sekunder och slappna sedan av (upprepa 3 gånger).

2. Hamstringstretch: Sitt på golvet, räta ut ett ben, böj det andra benet så att fotsulan träffar insidan av låret. Böj överkroppen framåt och försök att röra vid tårna. Håll positionen i 10-15 sekunder och slappna sedan av (upprepa 3 gånger per sida).

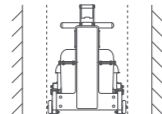
3. Vadsträckning: Stå rakt och placera händerna mot väggen, lägg en fot bakåt. Håll hälen på den bakre foten på golvet samtidigt som du böjer kroppen framåt. Håll positionen i 10-15 sekunder och slappna sedan av (upprepa 3 gånger per sida).

4. Bensträckning fram: Stå rakt och stöd väggen med en hand. Ta tag i fotleden med den andra handen och böj hälen mot rumpan. Håll positionen i 10-15 sekunder och slappna sedan av (upprepa 3 gånger per sida).

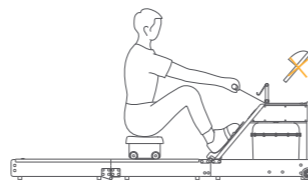
5. Sträck på insidan av låret: Sitt på golvet och lägg fotsulorna mot varandra så att knäna är vända mot sidorna. Håll i anklarna och böj överkroppen framåt. Håll positionen i 10-15 sekunder och koppla sedan av (upprepa 3 gånger).

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRD

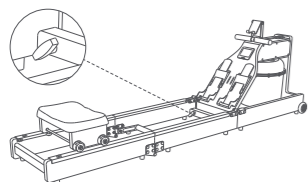
- ⚠ Innan du uppviker maskinen, se till att sätens hjul är bakom glidskenans knöl.



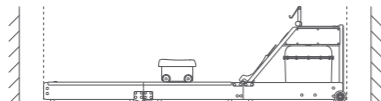
- ⚠ Avstånd mella vänster och höger sida av rodd maskinen skall hållas mer än 600 mm.



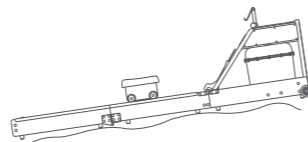
- ⚠ Träna i sportskor och kläder, efter din egen konditionsnivå. Om du mår dåligt under träningen, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare för att undvika skador.



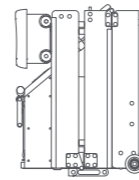
- ⚠ Se alltid till att fästknopparna är på plats och åtdragna före användning.



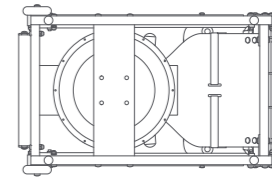
- ⚠ Avstånd mellan främre och bakre sidorna av Roddmaskin skall vara mer än 600 mm.



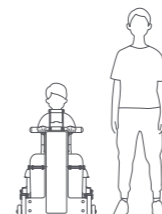
- ⊗ Det är förbjudet att använda enheten på en ojämn yta.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRD

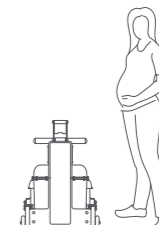
- ⊗ Det är förbjudet att förvara enheten i upprätt läge.



- ⊗ Det är förbjudet att förvara enheten på sidan.



- ⊗ Barn bör vara under uppsikt för att säkerställa att de inte spelar med roddmaskinen.



- ⚠ Äldre, barn och gravida kvinnor bör använda denna produkt försiktigt.

RENGÖRING & FÖRVARING

Rengöring hjälper till att förlänga enhetens livslängd och prestanda. Håll enheten ren och underhållen genom att behandla det regelbundet.

Den maskinen kan rengöras med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipande ytor eller lösningsmedel. Torka av svett från maskinen efter varje användning.

Håll maskinen undan från direkt solljus. Förvara maskinen i en ren och torr miljö och håll den undan från barn.

FELSÖKNING

Om en av felkoderna nedan visas på konsolskärmen, kontakta auktoriserad service.

Felkod

E01: Konsol problem

E02: Sensor A, anslutningsfel

E04: Sensor A, anslutningsfel

E08: Sensor B, anslutningsfel

E0100: Sensor B, ingen förbindelse

Om inget visas på skärmen bör du först kontrollera batterierna. Batterifacket är placerat på konsolens baksida. Byt ut dem vid behov. Konsolen drivs med 2 x AA-batterier.

GARANTI

Importören av denna maskin försäkrar att produkten är tillverkad av högkvalitativa material.

En förutsättning för garantin är korrekt montering i enlighet med bruksanvisningen. Felaktig användning och / eller felaktig transport kan göra garantin ogiltig.

Garantin är 1 år, räknat från inköpsdatum. För eventuella fel kontakta återförsäljaren av denna produkt inom garantiperioden. Garantin gäller för följande delar: stomme, elektronisk utrustning, hjul och pedaler.

Garantin omfattar inte:

- Skador som utförts av yttre kraft
- Intervention av obehöriga
- Felaktig montering av produkten
- Felaktigt användande
- Slitdelar

Driftsmiljö: Produkten är avsedd endast för användning inomhus i hemmabruk.

Tillverkad för:

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, Finland

ANSVARSBEFRIELSE:

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt. Läs denna användarmanualen noggrant innan du börjar använda denna produkt.