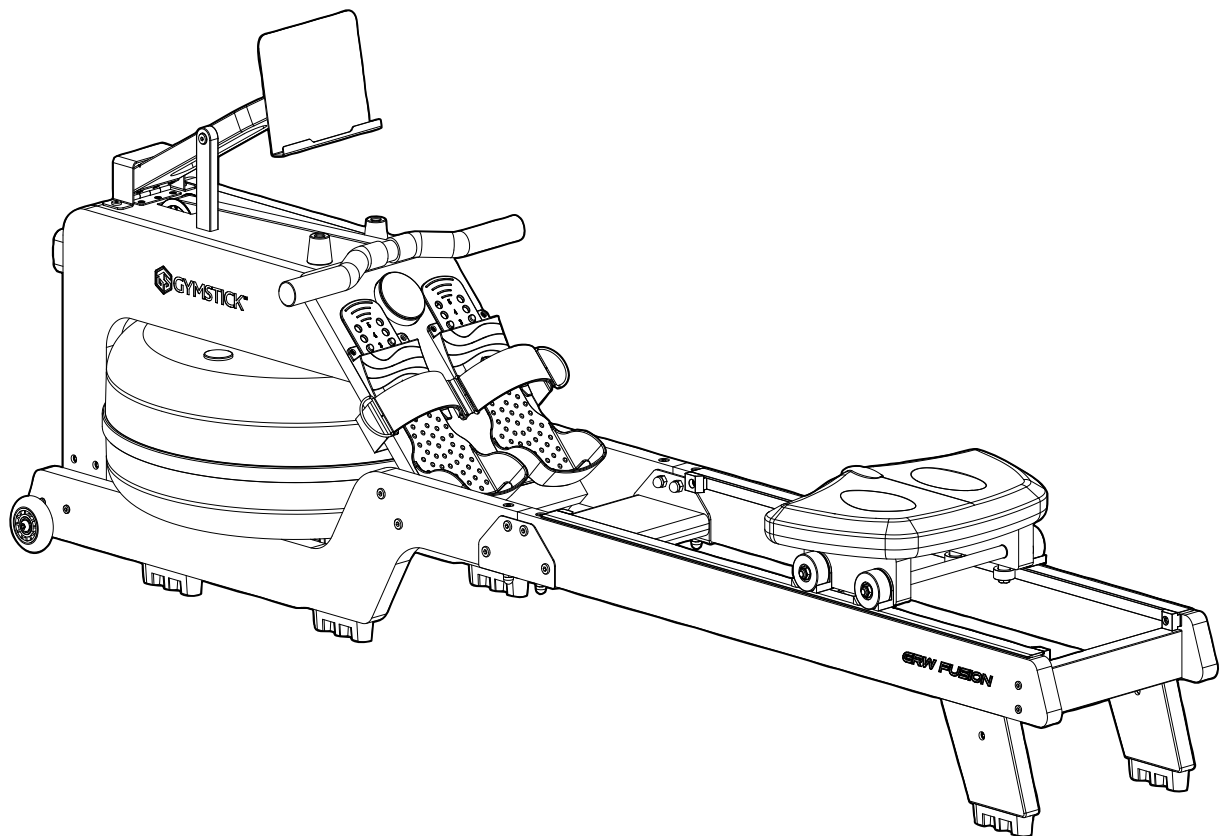




GRW FUSION ROWER

ANVÄNDARMANUAL



OBS! Läs alla instruktioner noggrant innan du använder den här produkten. Spara denna användarmanual för framtida referens. Produktens specifikationer kan variera och kan komma att ändras utan föregående meddelande.



GYMSTICK.COM

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 bruksanvisningen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



VARNING

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

INNAN DU BÖRJAR	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
SPRÄNGSKISS	4
FÖRTECKNING ÖVER DELAR	5
MONTERINGSINSTRUKTIONER	8
HUR MAN FLYTTAR MASKINEN	11
INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN	12
VIKTIG EL-INFORMATION	18
KORREKT RODDTEKNIK	19
UPPVARMNINGSÖVNINGAR	20
GARANTI	22

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas när du använder denna maskin. För att säkerställa säker läs och följ alla säkerhetsinstruktioner som ingår i denna bruksanvisning. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarliga skador.

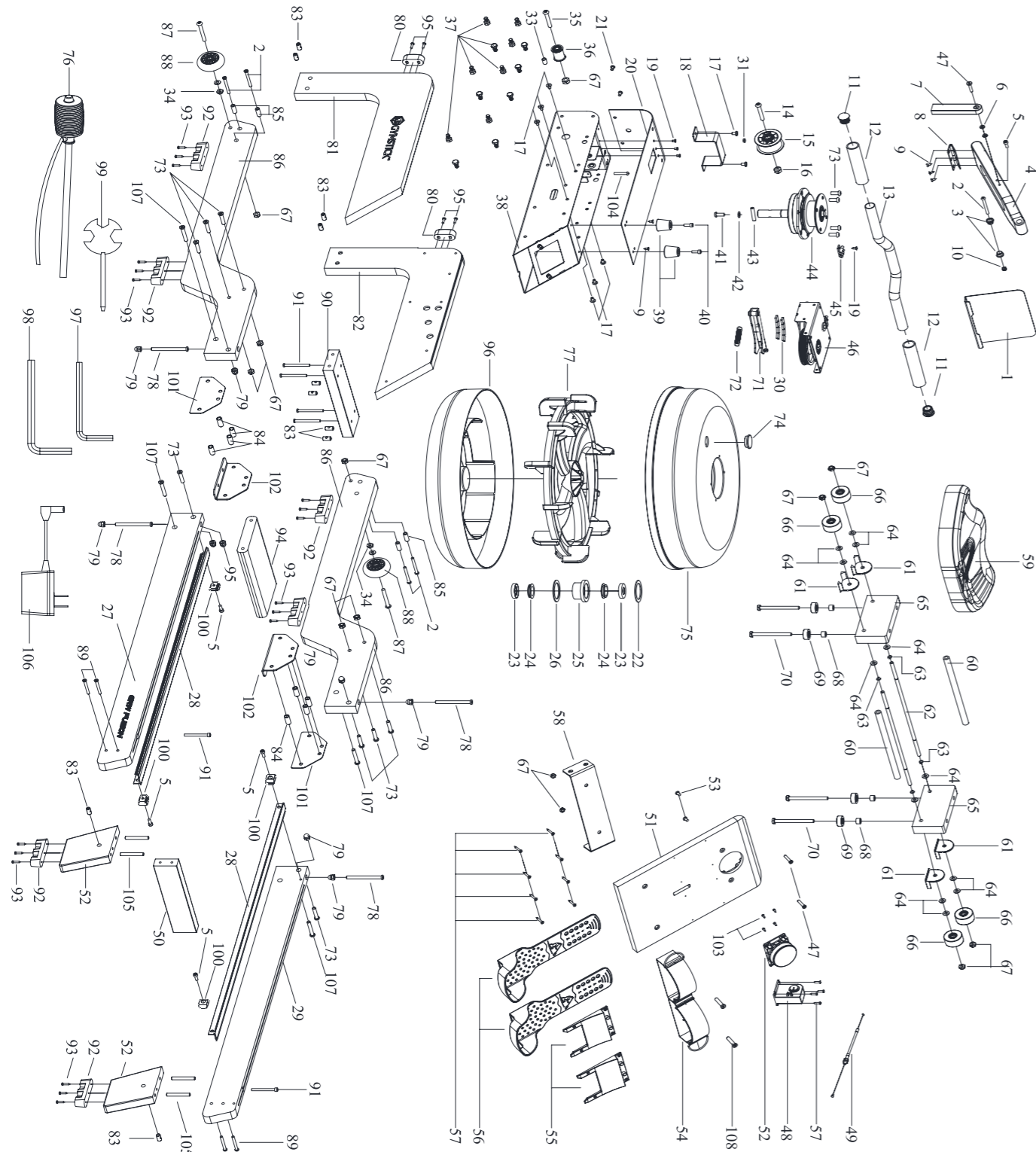


VARNING

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

- ▲ Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen. Lämna inte oövakade barn i samma rum som maskinen.
- ▲ Handikappade eller handikappade personer bör inte använda maskinen utan närvaro av en kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
- ▲ Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart. Kontakta omedelbart en läkare.
- ▲ Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera inga vassa föremål runt maskinen.
- ▲ Placera maskinen på en klar, jämn yta borta från vatten och fukt. Det rekommenderas att placera en matta under enheten för att hålla maskinen stabil och för att skydda golvet.
- ▲ Använd endast maskinen för dess avsedda ändamål enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. Använd inga andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
- ▲ Montera maskinen exakt som i beskrivningen i denna bruksanvisning.
- ▲ Kontrollera alla bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och se till att maskinen är i gott och säkert skick.
- ▲ Använd aldrig maskinen om den inte fungerar som den ska.
- ▲ Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Löp- eller aerobaskor krävs också.
- ▲ Denna maskin kan endast användas för enpersons träning åt gången.
- ▲ Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Torka av svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
- ▲ Var försiktig när du utför andra aktiviteter samtidigt som du använder roddmaskinen, till exempel tittar på tv eller läser. Sådana distraktioner kan leda till allvarliga skador.
- ▲ Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- ▲ Innan du tränar, värm alltid upp din kropp ordentligt genom att dynamisk stretcha vår uppvärmningsrutin.
- ▲ Denna maskin måste monteras av vuxna.
- ▲ Håll en rutininspektion av utrustningen. Var särskilt uppmärksam på komponenter som är mest känsliga för slitage, dvs löpband. Alla defekta komponenter bör bytas ut omedelbart innan maskinen används för att bibehålla säkerhetsnivån.
- ▲ Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
- ▲ Ej lämplig för barn under 3 år.
- ▲ Får inte användas av barn under 14 år utan vuxens tillsyn.
- ▲ Denna maskin är endast avsedd för inomhusbruk.
- ▲ Denna maskin är avsedd för hemmabruk.
- ▲ Max användarvikt: 150 kg.

SPRÄNGSKISS



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

#	BESKRIVNING	ST.	#	BESKRIVNING	ST.
1	iPAD Holder Assembly (Weldment)	1	29	Rear Right Rail (908.8x200x27)	1
2	Hexagon Socket Flat Head Screw (M6x58xS4)	5	30	Strong Magnet (15x13x4)	8
3	Step Bushing (ø18x8xø6)	2	31	Strong Magnet (ø10x6)	1
4	IPAD Holder Plate (350x80x27)	1	32	Belt (5PJ370)	1
5	Hexagon Socket Cylindrical Head Screw (M6x15xS5)	5	33	PVC Bushing 27 (ø15xø8.2x21)	1
6	Flat Washer (D6xø16x1)	1	34	Hexagon Nut (M8xH4)	6
7	IPAD Holder Bracket (75x50x1.5)	1	35	Hexagon Socket Pan Head Screw (M8x50x30xS5)	1
8	Hinge (75x50x1.5)	1	36	Fine Webbing Pulley (ø30xø22x35)	1
9	Phillips Countersunk Head Self-tapping Screw (ST4.2x16xø7)	5	37	Hexagon Bolt (M6x15xS10)	14
10	Nylon Nut (M6xH6xS10)	1	38	Water Tank Fixing Seat Assembly (Weldment)	1
11	25 Semi-spherical Plug (with a 25x1.5 Round Tube)	2	39	Tapered Shock Absorber Pad (ø33x33)	2
12	Handle Tube Grip (ø23xø30x220)	2	40	Hexagon Socket Cylindrical Head Screw (M6x20xS5)	2
13	Handle Tube (ø25x1.2x420)	1	41	Hexagon Socket Pan Head Screw (M8x20xS5)	1
14	Hexagon Socket Pan Head Screw (M10x50x15xS6)	1	42	Flat Washer (D8xø16x1.5)	1
15	Plastic Large Pulley (ø68xø54x32)	1	43	Fixing Pin (ø8x40)	1
16	Nylon Nut (M10xH9.5xS17)	1	44	Retractor Assembly (Assembly)	1
17	Hexagon Socket Flat Head Screw (M6x10xS4)	8	45	Sensor	1
18	Bracket Limit Plate (238.6x36x 2.0)	1	46	Aluminum Disk Fixing Seat Assembly (Assembly)	1
19	Phillips Countersunk Head Screw (M4x9xø7)	4	47	Hexagon Socket Flat Head Screw (M6x25xS4)	3
20	Upper Cover Plate (547.2x159x 1.5)	1	48	Motor	1
21	Hexagon Socket Flat Head Screw (M6x15xS4)	2	49	Motor Cable (ø1.2x75x65)	1
22	Rubber Sealing Gasket (ø60xø45x 2)	1	50	Rail Rear Connecting Plate (260x60x27)	1
23	TC Skeleton Oil Seal (ø20xø40x8)	2	51	Foot Pedal (394x256x20)	1
24	Rubber Washer (ø40x7)	2	52	Standing Foot Plate (157.1x120x27)	2
25	Seal Ring Fixing Seat (ø60xø45x30)	1	53	Phillips Pan Head Wood Screw (M6x15xS10)	2
26	Rubber Sealing Gasket (ø60xø45x 1)	1	54	Foot Strap Combination (Assembly)	1
27	Rear Left Rail (908.8x200x27)	1	55	Foot Pedal Base Plate (126x107x18)	2
28	Aluminum Edge Strip (900x30x17.5)	2	56	Adjustable Pedal (327x115x64)	2

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

#	BESKRIVNING	ST.	#	BESKRIVNING	ST.
57	Phillips Pan Head Self-tapping Screw (ST4.2x13xø7)	12	83	M6 Cylindrical Nut (ø10x20)	10
58	Connecting U-shaped Plate (329.8x70x 3)	1	84	Bushing (ø12xø8x27)	8
59	Seat Cushion (269.5x405x 46.7)	1	85	Front Rail Reinforcement Bushing (ø10xø6x26.5)	4
60	PVC Bushing 2 (ø15xø8.2x195)	2	86	Front Rail (908.8x200x27)	2
61	Roller Positioning Seat (46x43.5x32.4)	4	87	Hexagon Socket Pan Head Screw (M8x65x45xS5)	2
62	Seat Cushion Roller Shaft (ø8x320)	2	88	PU Roller (ø69x23.5)	2
63	Open Retaining Ring (D7x0.9)	4	89	Hexagon Socket Flat Head Screw (M6x50xS4)	4
64	Seat Cushion Fixing Plate (D8xø16x1.5)	14	90	Front Rail Connecting Plate (260x80x27)	1
65	Seat Cushion Fixing Plate (170x60x27)	2	91	Hexagon Socket Cylindrical Head Screw (M6x60x16xS5)	2
66	Seat Cushion Roller (ø46x22)	4	92	Foot Pad (100x25x25)	6
67	Nylon Nut (M8xH7.5xS13)	13	93	Phillips Pan Head Self-tapping Screw (ST4.2x19xø7)	18
68	PVC Bushing (ø15xø8.2x10)	4	94	Rail Connecting Plate (254x140x27)	1
69	Small Roller (ø28x11.5)	4	95	Phillips Pan Head Self-tapping Screw with Washer (ST4.2x19xø11)	4
70	Hexagon Bolt (M8x90x20xS14)	4	96	Water Tank Lower Cover (ø496x100)	1
71	Magnetic Base Assembly (Assembly)	1	97	Hexagon Socket Wrench S4 (25x60x4 S4)	1
72	Tension Spring (ø1.2xø10.8x73)	1	98	Hexagon Socket Wrench S5 (30x80x5 S5)	1
73	Hexagon Socket Flat Head Screw (M8x40x15xS5)	6	99	Phillips Wrench (S13-14-17)	1
74	Water Tank Mouth Plug (ø31.3x10.4)	1	100	Seat Cushion Stopper (25x15x21)	4
75	Water Tank Upper Cover (ø504x112.5)	1	101	Rail Connection Fixing Plate 2 (140x72.4x 1.5)	2
76	Water Pump (570)	1	102	Rail Connection Fixing Plate (140x109.5x 3)	2
77	390 Paddle (ø390x145)	1	103	Phillips Pan Head Self-tapping Screw (ST3.5x8xø6)	4
78	Hexagon Socket Flat Head Screw (M8x90x15xS5)	4	104	Hexagon Socket Pan Head Screw (M6x50x15xS5)	1
79	Cap Nut (M8xH16xS13)	8	105	Wooden Dowel Pin (ø8x60)	4
80	Front Foot Pad (53x23x20.5)	80	106	Adapter	1
81	Left Side Plate (566x346.5x27)	81	107	Hexagon socket flat head screw (M8x50x15xS5)	2
82	Right Side Plate (566x346.5x27)	1	108	Hexagon socket flat head screw (M8x32x15xS5)	2

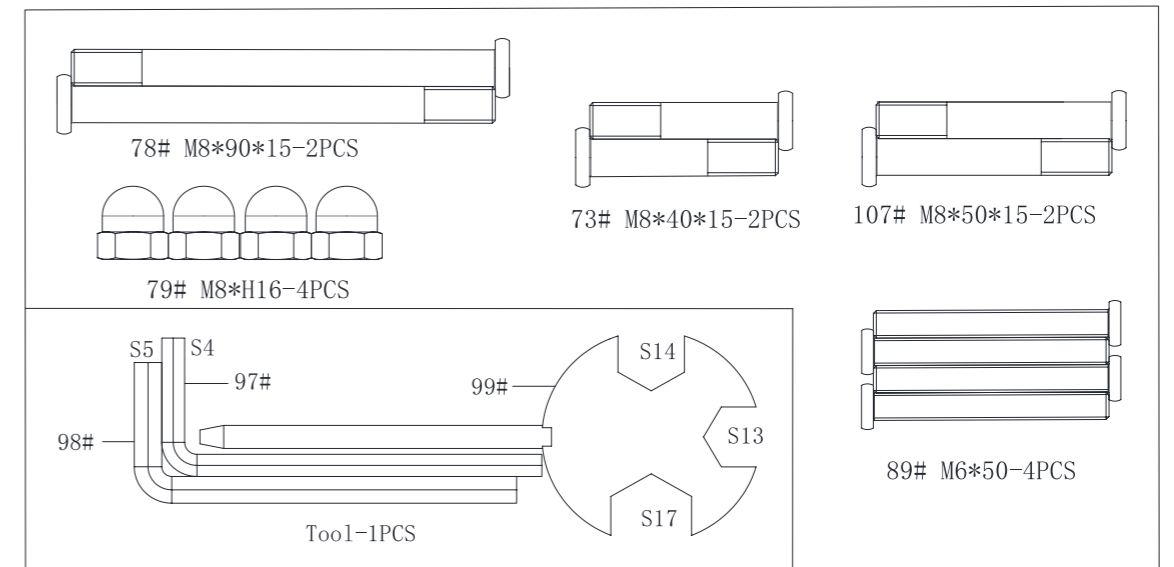
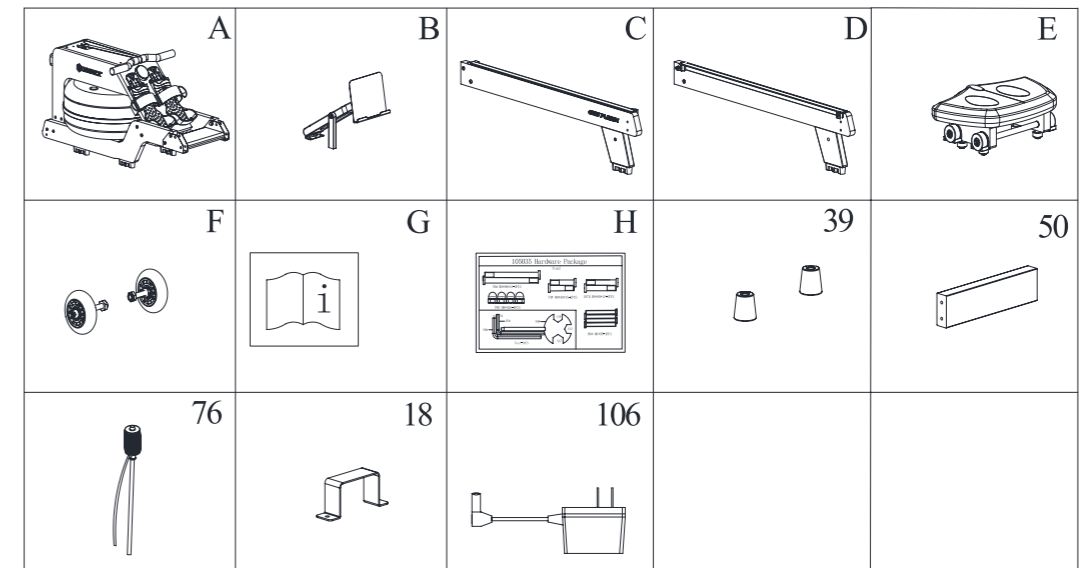


VIKTIG

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

HÅRDVARA PACKLISTA

#	BESKRIVNING	ST.	#	BESKRIVNING	ST.
A	Main Frame	1pc	B	IPAD Holder Assembly	1pc
C	Left Rear Rail Assembly	1pc	D	Right Rear Rail Assembly	1pc
E	Seat Assembly	1pc	F	PU Roller Assembly	2pcs
G	User Manual	1pc	H	Hardware Package	1pc
18	Bracket Limit Plate	1pc	39	Tapered Shock Absorber Pad	2pcs
50	Rail Rear Connecting Plate	1pc	76	Water Pump	1pc
106	Adapter	1pc			



MONTERINGSINSTRUKTIONER



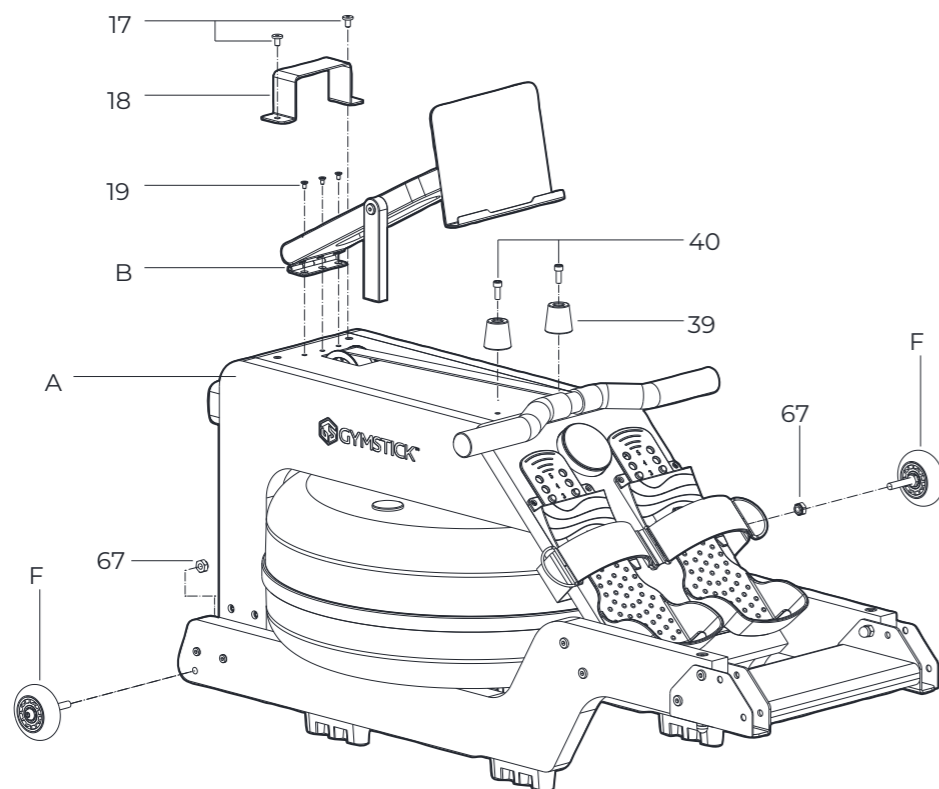
VIKTIG

Endast vuxna får lyfta och montera denna utrustning för att undvika risk för skador.

Utför varje steg i ordning innan du går vidare till nästa. Montera först alla delar med muttrar och bultar löst åtdragna. Dra åt alla bultar och muttrar ordentligt när monteringen är helt färdig.

Kasta inte bort några förpackningsmaterial förrän produkten är helt monterad. Monteringsverktyg ingår, men du kan även använda vanliga hushållsverktyg för att slutföra monteringen.

STEG 1.



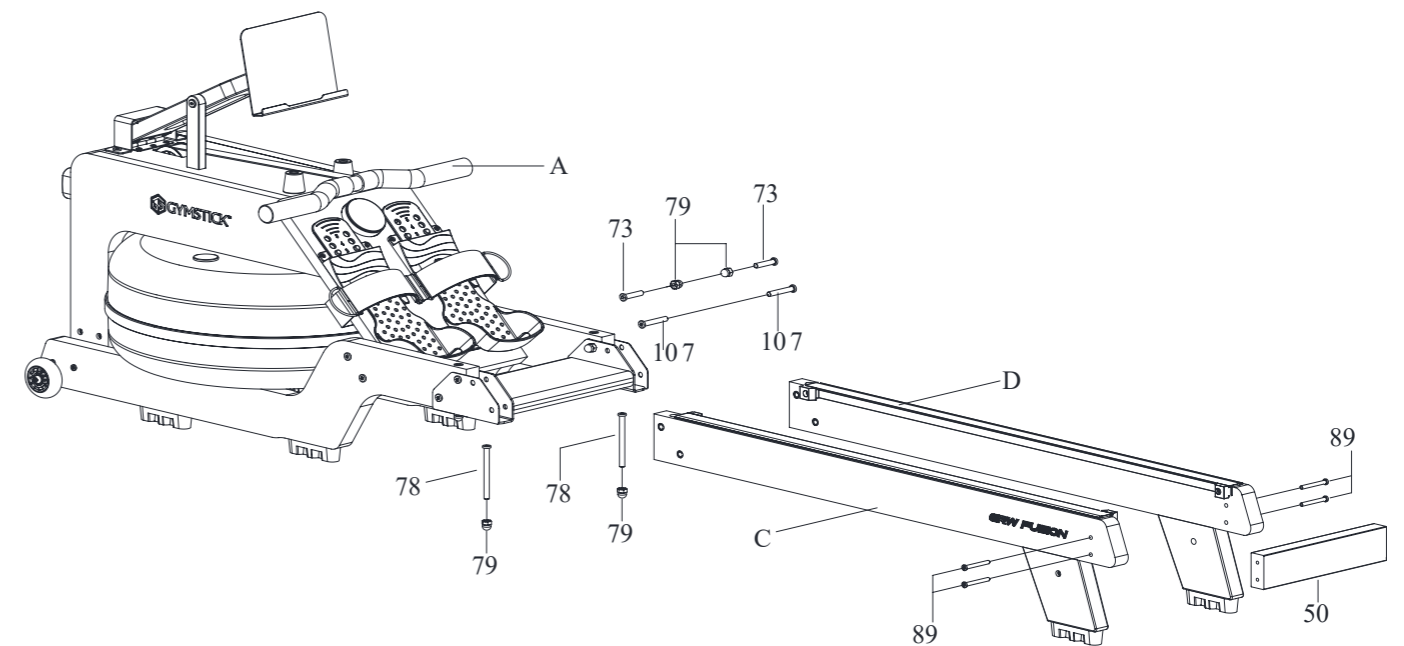
- Ta produkten ur kartongen och placera roddmaskinens huvudram (A) på en plan yta.
- Använd krysspårsskruvmejseln (99) för att ta bort de försänkta krysspårsskruvarna (19) som är förmonterade på huvudramen (A). Montera hållaren för surfplatta/telefon (B) på motsvarande plats på roddmaskinens huvudram (A) och dra åt med de försänkta krysspårsskruvarna (19).
- Använd insexnyckeln S4 för att ta bort de försänkta insexskruvarna (17) som är förmonterade på huvudramen (A). Montera begränsningsplattan (18) på motsvarande plats på roddmaskinens huvudram (A) och dra åt med de försänkta insexskruvarna (17).

MONTERINGSINSTRUKTIONER

- Använd insexnyckeln S5 för att ta bort de cylindriska insexskruvarna (40) som är förmonterade på huvudramen (A). Montera den koniska stötdämparplattan (39) på motsvarande plats på roddmaskinens huvudram (A) och dra sedan åt med de cylindriska insexskruvarna (40).
- Ta först bort låsmuttrarna (67) från PU-rullmonteringen (F) och dra sedan åt dem på båda sidor av huvudramen (A).

STEG 2.

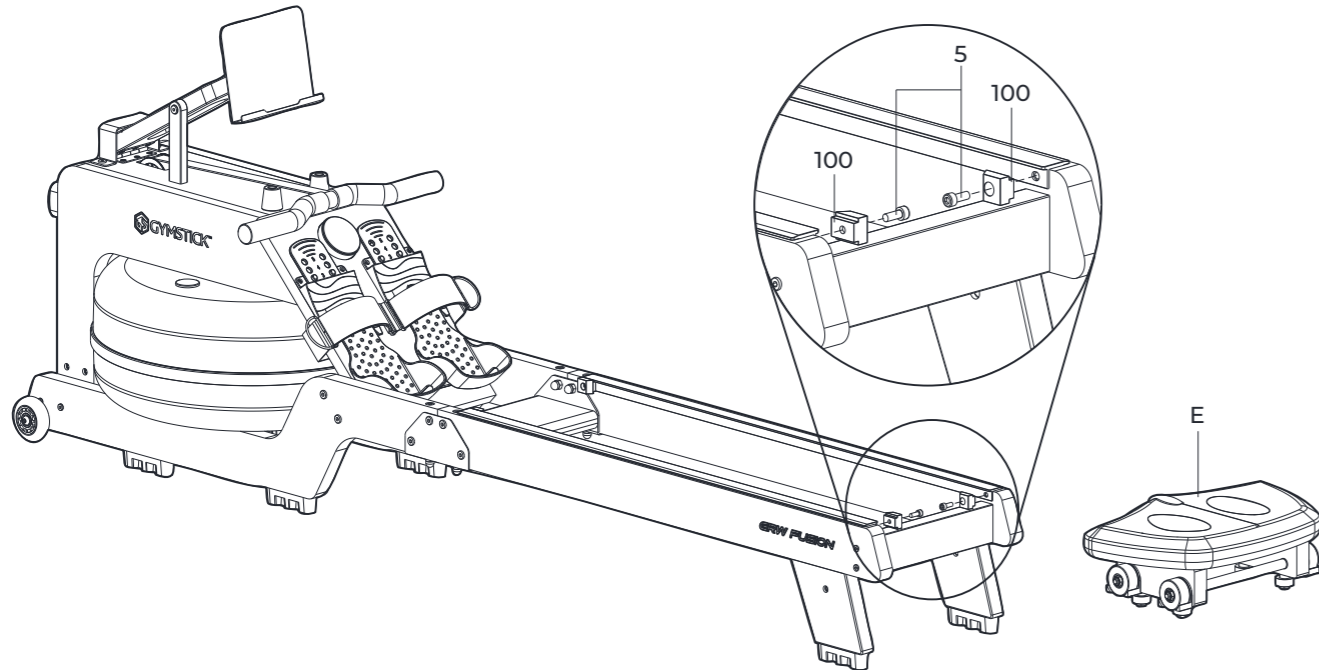
- Montera först vänster och höger bakre skensats (C/D) på motsvarande platser på roddmaskinens huvudram (A). Använd insexnyckeln S5 och dra åt lätt de försänkta insexskruvarna (73), kupolmuttrarna (79) och de försänkta insexskruvarna (78) på huvudramen (A).
- Montera den bakre anslutningsplattan (50) på motsvarande plats på de bakre skenorna (C/D) och använd insexnyckeln S4 för att dra åt de försänkta insexskruvarna (89) på de bakre skenorna (C/D).
- Dra slutligen åt alla fästen ordentligt med verktygen.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

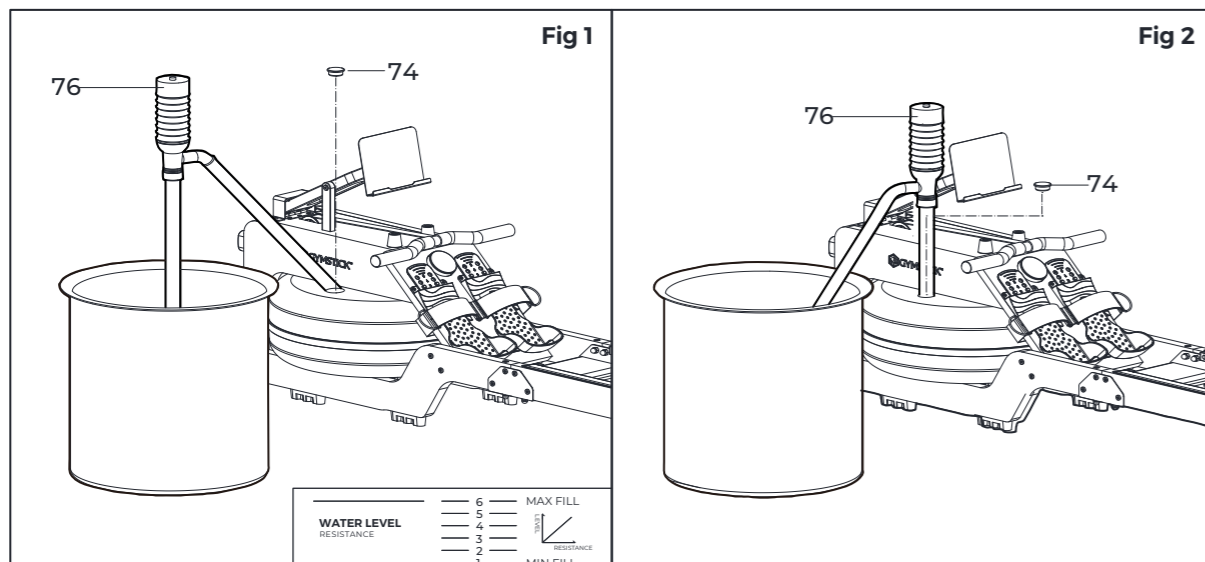
STEG 3.

Använd insexnyckeln S5 för att ta bort de cylindriska insexskruvarna (5) och sätesstoppningarna (100) på den bakre skenan. Skjut in sätesenheten (E) till mitten av den bakre skenan och montera sedan tillbaka de cylindriska insexskruvarna (5) och sätesstoppningarna (100).



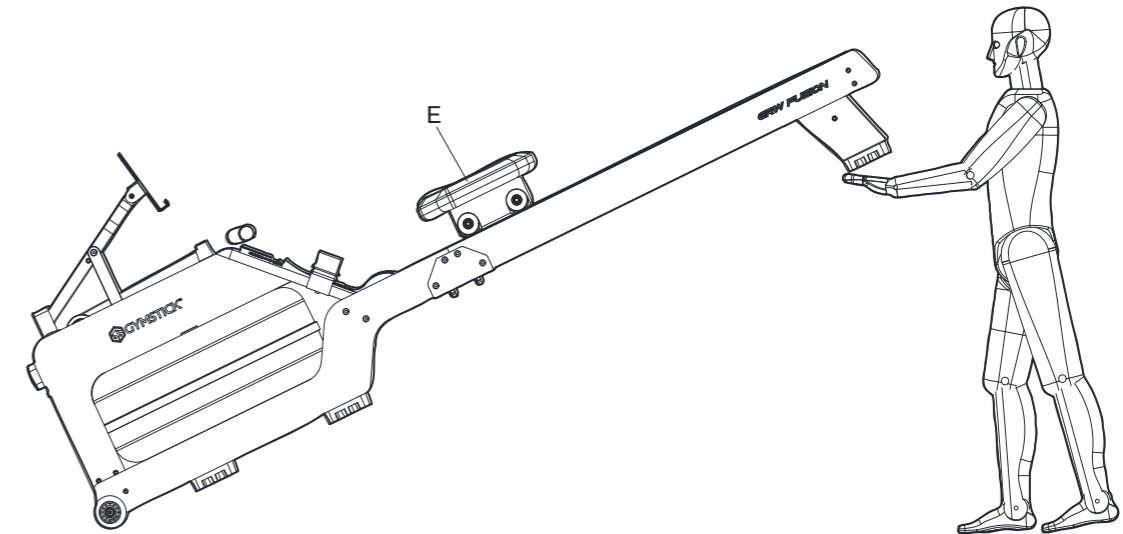
STEG 4.

- Ta bort locket till vattentanken (74).
- Fyll tanken enligt figur 1 med hjälp av vattenpumpen (76) och en hink. Kontrollera vattennivån med hjälp av nivåmarkeringen på tanken.
- För att tömma tanken (figur 2), använd pumpen (76) för att överföra vattnet till en hink. Sätt tillbaka locket (74) och torka bort eventuella vattendroppar.



HUR MAN FLYTTAR MASKINEN

För att flytta maskinen, lyft upp den bakre stabilisatorn (33) tills transporthjulen (16) når golvet. När hjulen är i kontakt med golvet kan du enkelt rulla maskinen till önskad plats.



VIKTIG

Stäng av enheten om du inte tänker använda den under en längre tid..

RENGÖRING & FÖRVARING

- ▲ Koppla bort enheten genom att ställa alla reglage i av-läge och dra sedan ut kontakten ur vägguttaget.
- ▲ Håll enheten borta från direkt solljus.
- ▲ Förvara den i en ren, varm och torr miljö, utom räckhåll för barn.
- ▲ Tillåten förvaringstemperatur är 5–40 °C.
- ▲ Rengör enheten med en mjuk trasa och mildt rengöringsmedel. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel på några delar.
- ▲ Torka bort svett från enheten efter användning.
- ▲ Smörj de rörliga delarna regelbundet med WD-40 eller annan lätt olja.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

DISPLAYFUNKTIONER

Funktion	Ikon	Beskrivning
Tempo	TEMPO	0 ~ 999 Visar aktuell roddfrekvens i realtid.
Motståndsnivå	LEVEL	1 ~ 32 Ju högre nivå, desto större motstånd.
Drag	SPLIT	0 ~ 9999 Visar antal roddtag i realtid.
Tempo per 500 meter	/500M	00:00 ~ 99:59
Skanningsläge	SCAN	Ikon visas: data visas i skanningsläge. Ikon visas inte: data är i låst läge.
Hastighet		0.0 ~ 999.9 km/h
Tid		00:00 ~ 99:59 I viloläge startas timern genom att trycka kort på vredet eller genom rörelsedetektering. Timern stannar 4 sekunder efter att rörelsen upphör.
Distans		Visningsområde: 0.00 - 327.6. För värden över 99.99 km visas ett decimalsteg. Beroende på roddintensitet kan distansen mätas i meter per drag, mellan 1 och 6 meter per drag.
Kalorier		Kalorierna står i direkt proportion till motståndsnivån. Motståndsnivå 1 motsvarar 32 kcal/km, medan nivå 32 motsvarar 73 kcal/km.
Bluetooth		Ikon visas: Bluetooth ansluten. Ikon visas inte: Bluetooth inte ansluten.
Puls		Pulsvärde: Om ett pulsbälte används (ingår ej) visas pulsen på skärmen; annars visas den inte.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

DISPLAYFUNKTIONER



Översikt av displayen

- 24 effektljus i den yttre ringen.
- Visar "TEMPO" med enheten "spm" (roddtag per minut).
- Visar motståndsnivå, nivå 1-32.
- Visar träningsdata såsom "Antal roddtag", "500 m", "Tempo", "Hastighet", "Tid", "Distans" och "Kalorier".
- Visar Bluetooth-status.



Skanningsläge

- Varje datavärde visas i turordning, 3 sekunder per värde.
- Det lilla fönstret visar tempo och motståndsnivå.
- Huvuddisplayen visar "Antal roddtag", "500 m tempo", "Hastighet", "Tid", "Distans" och "Kalorier".
- Bluetooth-indikatorn visar Bluetooth-anslutningens status.
- Alla lampor i den yttre ringen lyser som standard under träning.

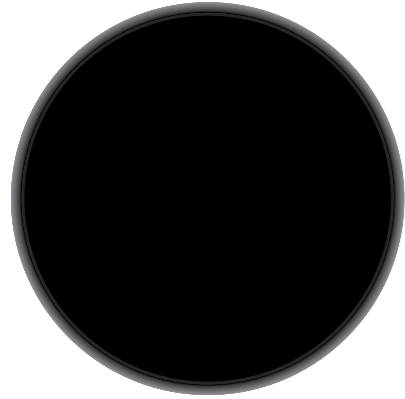


Låst läge

- Tryck på vredet för att byta displayläge och låsa den data du vill se.
- Huvuddisplayen visar "Antal roddtag", "500 m tempo", "Hastighet", "Tid", "Distans" och "Kalorier".
- Det lilla fönstret visar "Tempo" och "Motståndsnivå".
- Alla lampor i den yttre ringen lyser som standard under träning.

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

BRUKSANVISNING



Väck enheten

1. I viloläge är displayen avstängd.
2. Vredet aktiveras när det trycks in eller när rörelse registreras.



Tryck på vredet

1. Displayen går in i viloläge efter 3 minuter utan aktivitet.
2. Tryck på vredet för att väcka enheten från viloläge.
3. Tryck på vredet för att starta enheten i aktivt läge.
4. Tryck på vredet under träning för att byta displayläge.
5. Håll vredet intryckt i 2 sekunder för att nollställa data och växla till aktivt läge.
6. Ett surrande ljud hörs när vredet trycks in.

Vrid på vredet

1. Vrid vredet medurs för att öka motståndet.
2. Vrid vredet moturs för att minska motståndet.
3. Ett surrande ljud hörs när vredet vrids.



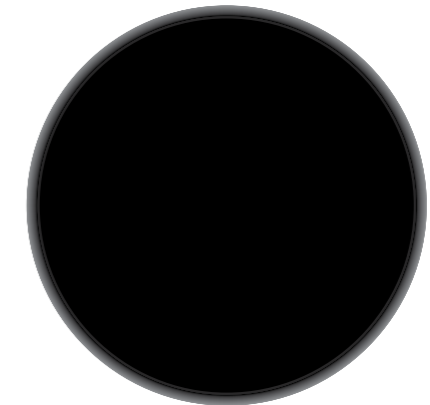
INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

BRUKSANVISNING

1. När vredet aktiveras avger summern en lång signal. Displayen tänds och går in i READY-läge (figur 1). Efter att strömmen slagits på återställs motståndet automatiskt till nivå 1. Om ingen aktivitet registreras inom 3 minuter stängs displayen av helt och enheten går in i standby-läge (figur 2).



Figur 1



Figur 2

2. I READY-läget kan du starta träningsläget direkt genom att trycka kort på vredet eller börja ro. Det lilla fönstret visar växlande värden för "TEMPO" och "NIVÅ" (motstånd), och byter visning var tredje sekund (figur 3, figur 4).



Figur 3



Figur 4

INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

3. Huvuddisplayen visar standardvärden som växlar automatiskt, och ikonen "SCAN" lyser. Följande data visas och byts var tredje sekund: "Hastighet", "Tid", "Distans", "Kalorier", "Antal roddtag" och "500 m tempo" (figur 5, figur 6, figur 7, figur 8, figur 9, figur 10).



Figur 5



Figur 6



Figur 7



Figur 8



Figur 9



Figur 10

BLUETOOTH-FUNKTION

Denna enhet är utrustad med integrerad Bluetooth®-anslutning som gör det möjligt att använda interaktiva applikationer som Kinomap och Zwift.

kinomap

- Ladda ner Kinomap-appen från App Store (iOS) eller Google Play (Android).
- Aktivera Bluetooth i inställningarna på din telefon eller surfplatta.
- Starta Kinomap-appen.
- Gå till menyn "My equipments" och tryck på "+"-knappen.
- Följ instruktionerna i appen för att slutföra anslutningen.
- När anslutningen har upprättats tänds Bluetooth-ikonen på displayen.



INSTRUKTIONER FÖR KONSOLEN

4. Genom att trycka kort på vredet kan du ändra displayläget till "Lock". I detta läge visas inte "SCAN"-ikonen, och displayen visar en fast datatyp: antingen "Hastighet", "Tid", "Distans", "Kalorier", "Antal roddtag" eller "500 m tempo" (figur 11, figur 12, figur 13, figur 14, figur 15, figur 16).



Figur 11



Figur 12



Figur 13



Figur 14



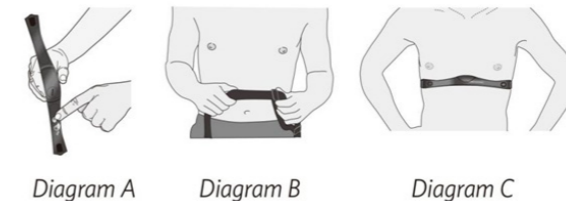
Figur 15



Figur 16

TRÅDLÖS PULSFUNKTION

- a) Sätt på dig pulsbältet (ingår ej).



- b) Om bältet har en ON/OFF-knapp, tryck på den för att aktivera bältet. Konsolen söker automatiskt efter enheter i närheten och ansluter till bältet när det är inom räckhåll.
c) Din puls visas i pulsönstret. Du är nu redo att börja träna.

VIKTIG EL-INFORMATION

  	GYMSTICK™	GRW ROWING MACHINE	 <small>WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.</small>
	Model No. : RW-GRW Maximum Load : 120 kg Made in : China Manufactured for : Gymstick International Oy Address : Ratavirtijankatu 11 15170 Lahti, Finland	SN: 011024RWGRWXXXXX	



VARNING

Denna maskin kräver en korrekt strömkälla för att fungera som den ska. För din egen och andras säkerhet, kontrollera alltid att strömkällan är rätt innan du ansluter utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka allvarliga skador på både utrustningen och användaren.

STRÖMKÄLLA

Strömkällan kräver nätström och en kompatibel nätadapter. Adapterspecifikationer:

Input: 100–240 V ~ 50/60 Hz 0.5A
 Output: 9,0 V = 1,0A (9,0 W)



VARNING

Denna produkt måste vara jordad.

Felaktig anslutning av produktens jordledare kan medföra risk för elektrisk stöt. Kontakta en behörig elektriker om du är osäker på om produkten är korrekt jordad.



VARNING

- ▲ Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Denna maskin är inte avsedd för användning utomhus, nära pooler eller i andra miljöer med hög luftfuktighet.
- ▲ Dra alltid ut kontakten ur vägguttaget när maskinen inte används.
- ▲ Använd aldrig ett vägguttag med jordfelsbrytare (GFCI) tillsammans med denna maskin.
- ▲ Placera strömkabeln så att den inte kommer i kontakt med maskinens rörliga delar, inklusive transporthjulen.
- ▲ Använd aldrig maskinen med en generator eller en UPS-strömförsörjning.
- ▲ Ta aldrig bort några skyddskåpor utan att först koppla bort strömmen.

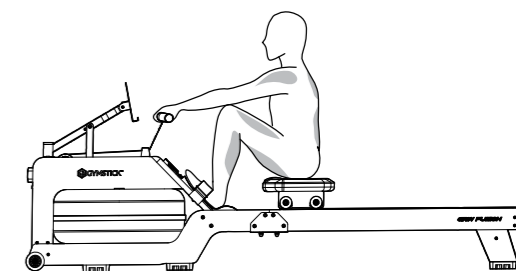
KORREKT RODDTEKNIK

Det finns olika roddrörelser. För att rörelsen ska vara sammanhängande flyter dock dessa moment oftast ihop. Det ska inte förekomma några pauser under rodden. Vi rekommenderar att någon observerar din roddteknik och jämför din position med bilden. Felaktig träningsteknik kan orsaka kroppsskador.

STARTPOSITION

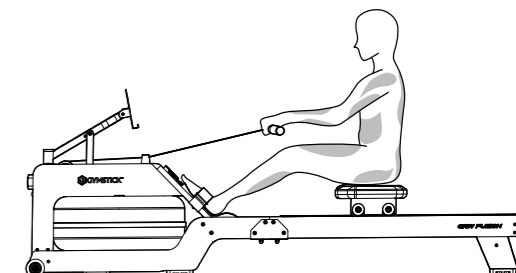
Sätt dig på sätet, greppa handtaget med båda händerna och placera fötterna stadigt på fotstöden. Håll ryggen rak och knäna böjda. Detta är roddrörelsens startposition.

Börja rörelsen genom att trycka ifrån med benen.



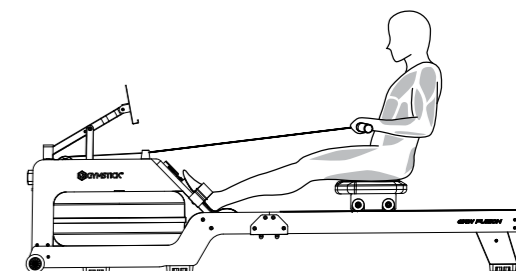
GLIDFAS

Under roddrörelsen sträcker användaren ut benen och glider bakåt på sätet. Armarna hålls fortfarande raka och axlarna avslappnade under hela rörelsen.



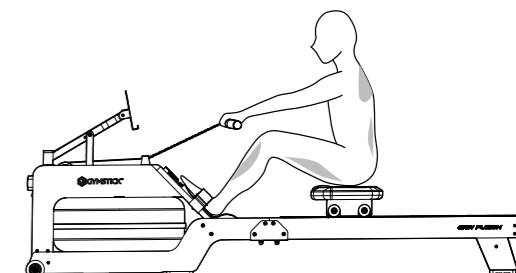
SLUTDRAG

I slutet av roddrörelsen drar du handtaget mot magen med hjälp av armar och axlar. Benen är raka och överkroppen lutar lätt bakåt. Observera att handtagets höjd varken ska vara i bröst- eller knähöjd.



ÅTERGÅNGSFAS

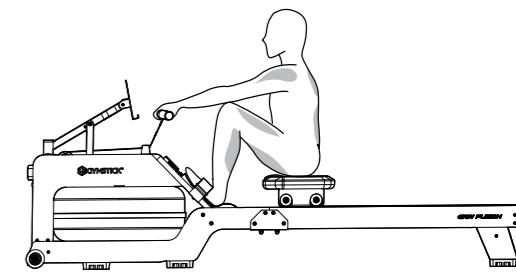
Sträck ut armarna, luta överkroppen framåt och stabilisera bäckenet för att inleda återgångsfasen. På så sätt hålls handtaget framför knäna, och rörelsen mellan armar och ben stör inte varandra när sätet glider framåt.



RODDTAG

Roddaren böjer knäna, sträcker ut armarna och lutar överkroppen mot svänghjulet. Rörelsekraften kommer från benen och ryggen. Fortsätt ro.

Obs! Armarna ska hållas raka och axlarna avslappnade.



UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Träning i alla former är något av det bästa du kan göra för din allmänna hälsa. Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning.

Aerob träning är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

Uppvärmningen är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

Varva ned i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.



HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Rotera huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



AXELLYFT

LLyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

UPPVÄRMNINGSÖVNINGARN



QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.



LJUMSK STRETCH

Sitt i skraddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



TÅBERÖRINGAR

Öj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.



HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 2 (två) år från och med inköpsdatum.

Garantin gäller för hemmabruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisnin
- Slitdelar

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.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.

