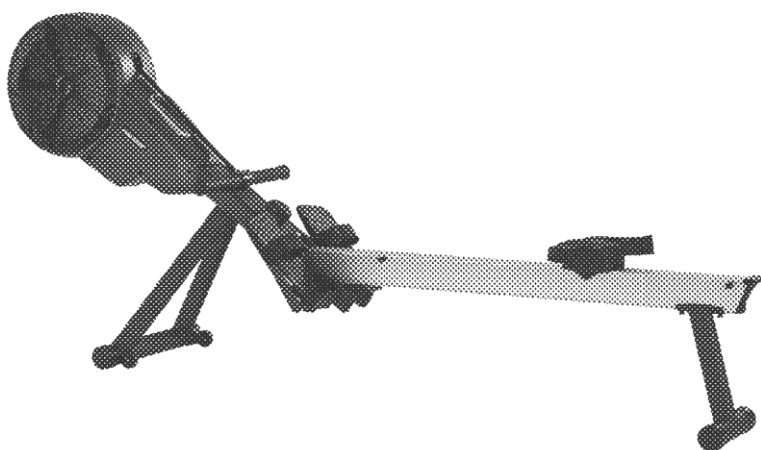


CE



Bruksanvisning
Master R40

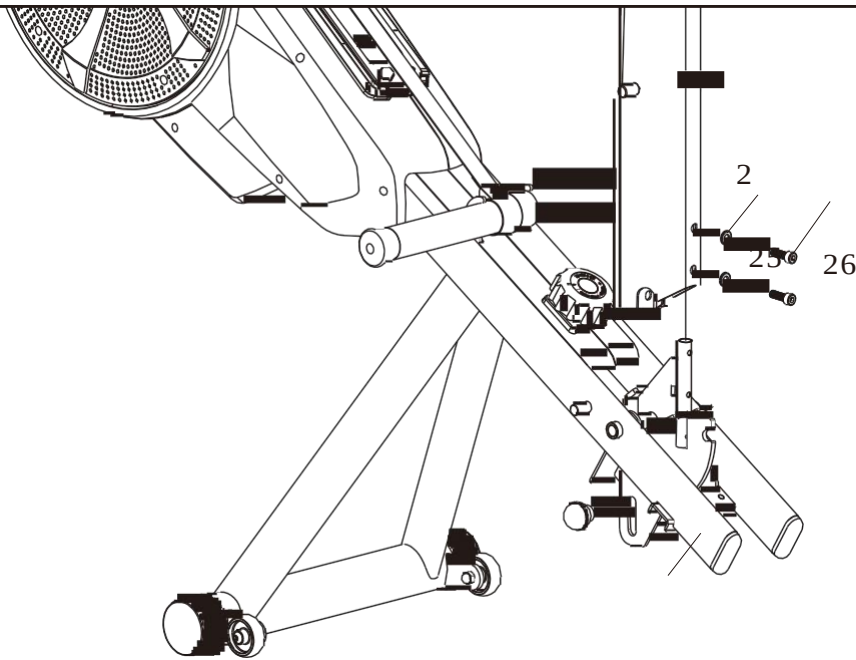
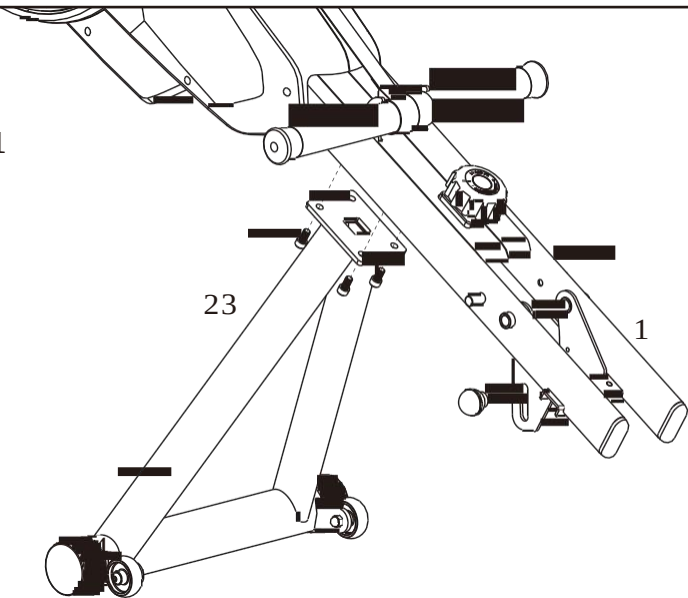
A. Inledning

Tack för att du har valt denna produkt. För att säkerställa en säker användning bör du noga läsa igenom bruksanvisningen och alla instruktioner innan du använder utrustningen. Genom att läsa igenom bruksanvisningen tror vi att du kan få en säker träning och ett hälsosamt liv.

B. Säkerhetsanvisningar

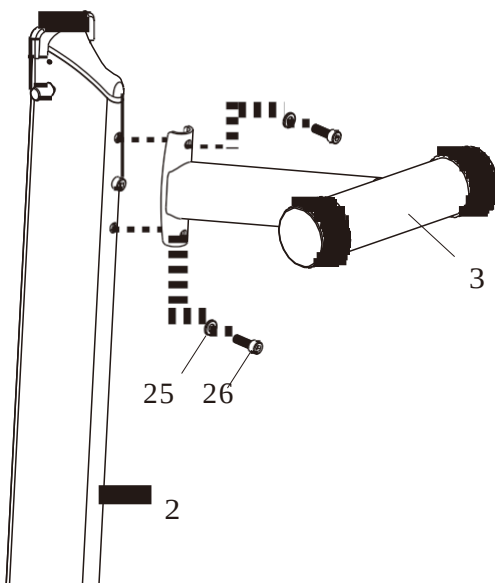
- a. Läs igenom bruksanvisningen och alla tillhörande instruktioner. Följ noga anvisningarna innan du använder maskinen.
- b. Denna roddmaskin är endast avsedd för att användas inomhus och i hemmamiljö.
- c. Innan du använder maskinen bör du noga kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
- d. Se till att maskinen står stadigt på golvet. Undvik ojämna underlag.
- e. De flesta träningsredskap rekommenderas inte för barn. Barn bör inte använda maskinen.
- f. Träningsredskap har rörliga delar. Håll andra personer och då särskilt barn på ett behörigt avstånd under träning.
- g. Se till att utrustningen är korrekt justerad före användning.
- h. Använd alltid lämpliga kläder och skor när du tränar. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna under träning.
- j. Värm upp i 5 till 10 minuter före träning och varva ner i 5 till 10 minuter efteråt. Då ökar och minskar din puls gradvis. Då undviker du också att få kramp i musklerna.
Nybörjare bör träna 2 gånger i veckan och sedan gradvis öka till 4 eller 5 gånger i veckan.

Steg 1

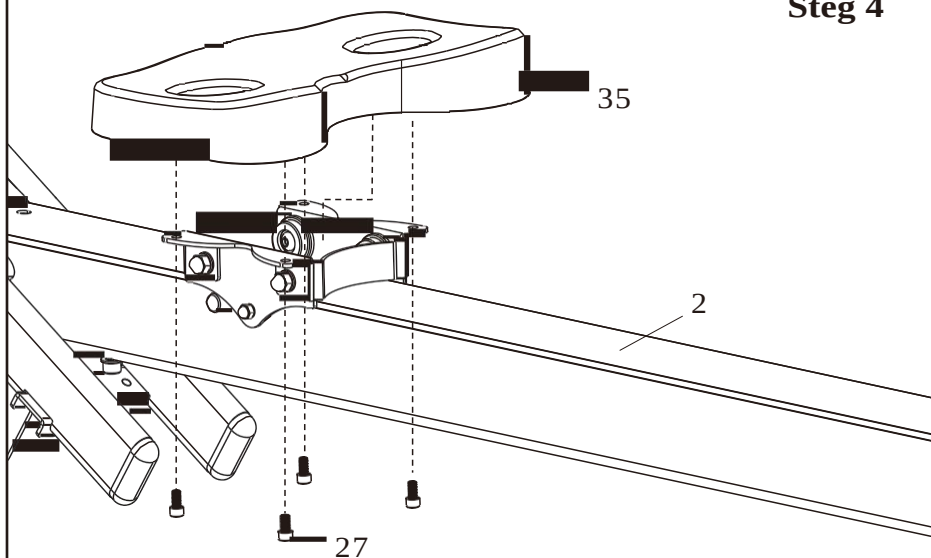


Steg 2

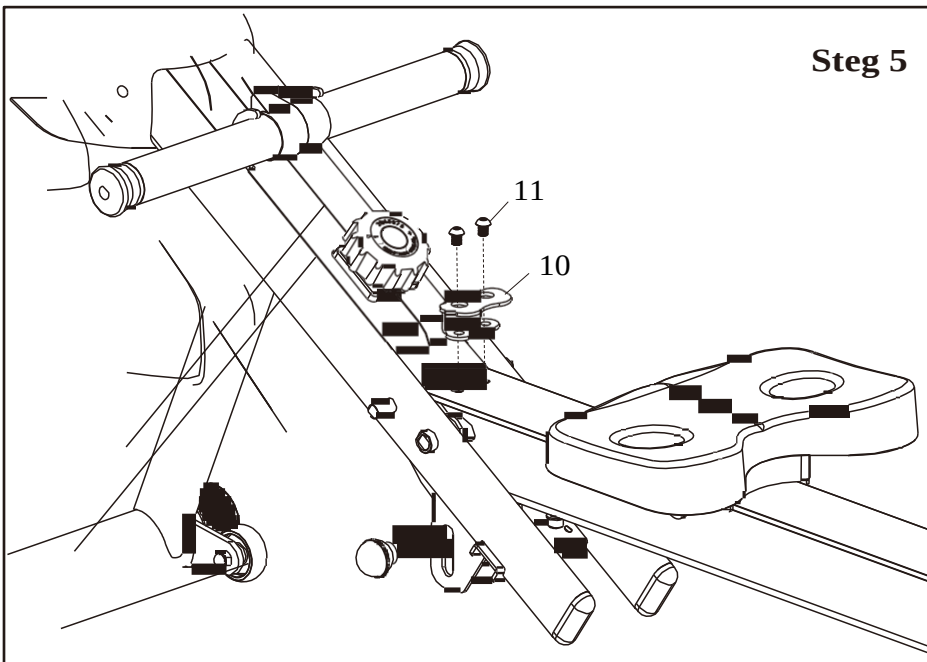
Step 3



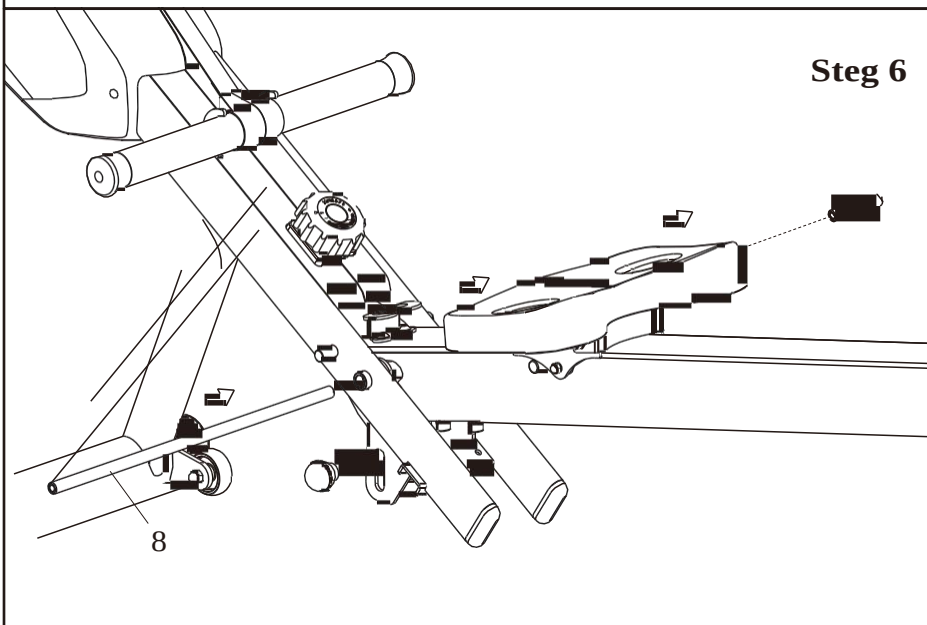
Step 4

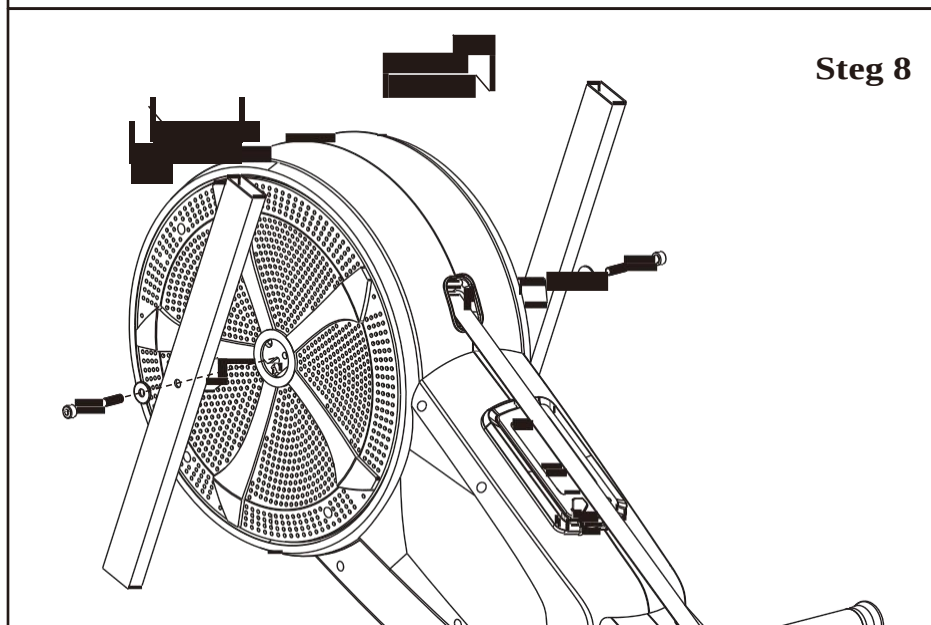
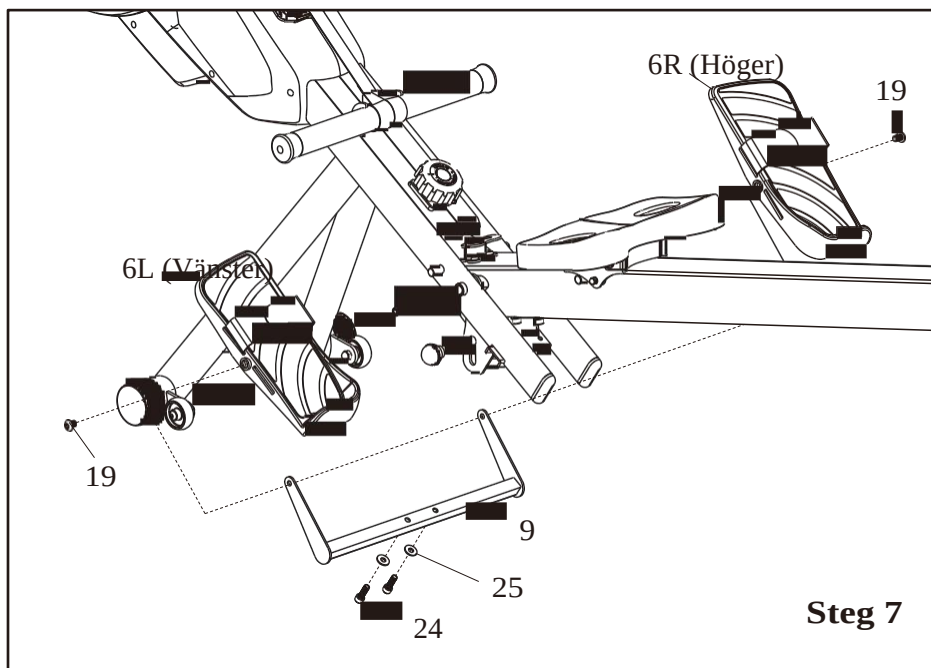


Step 5

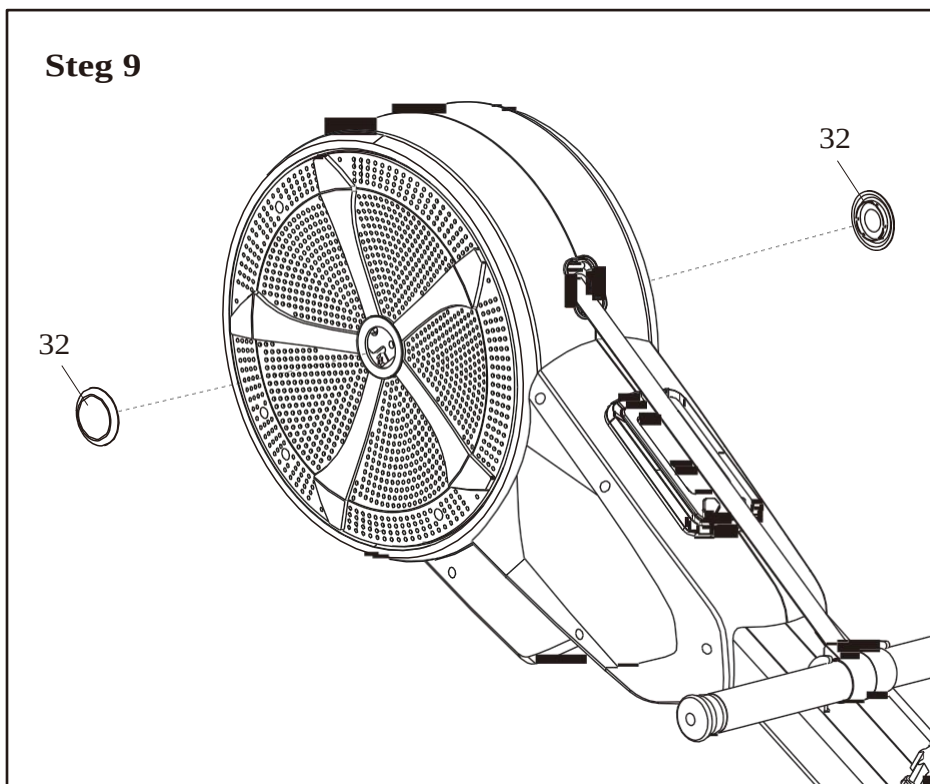


Step 6



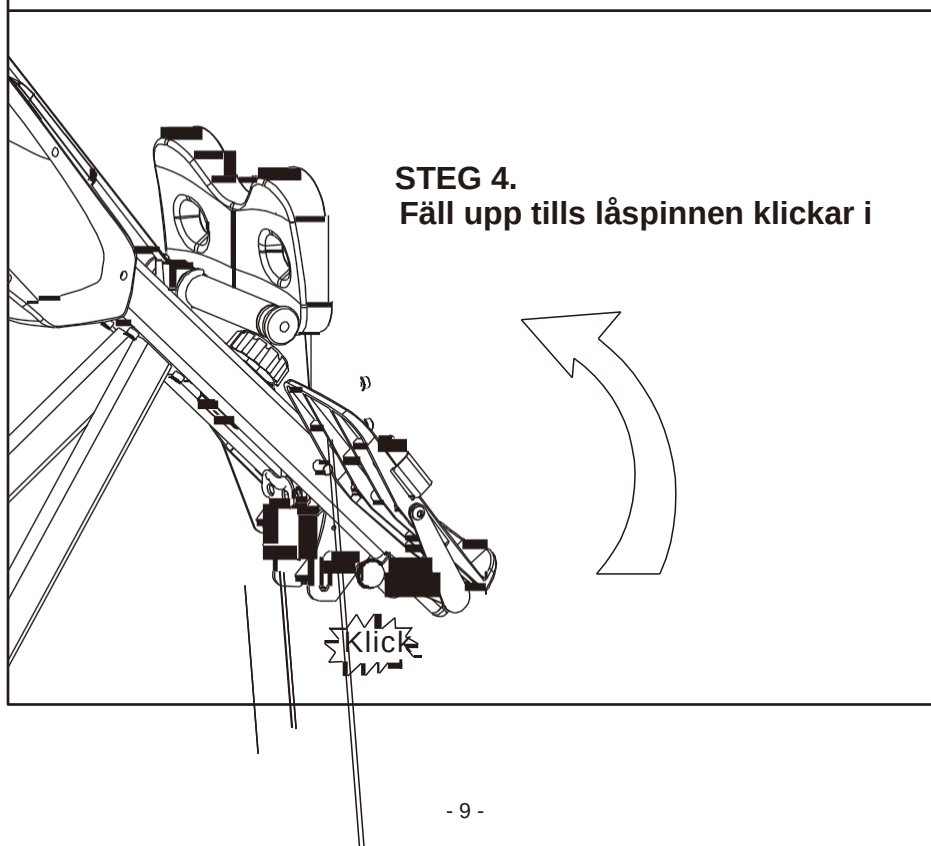
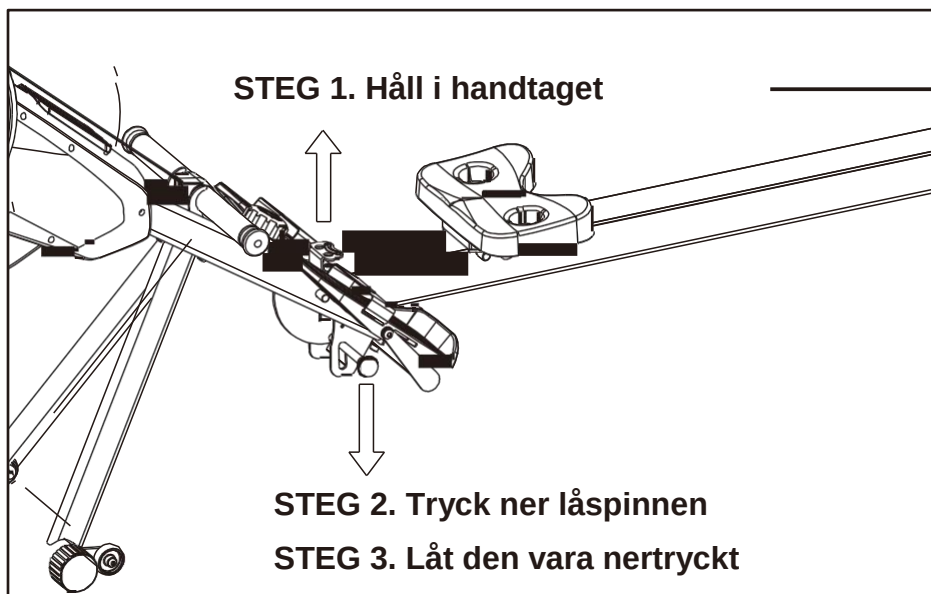


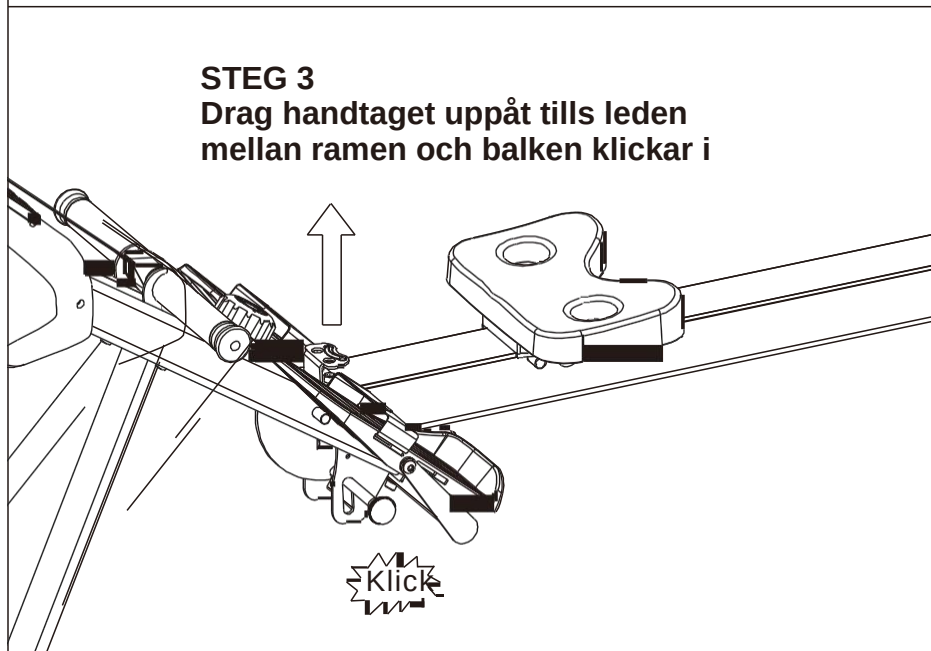
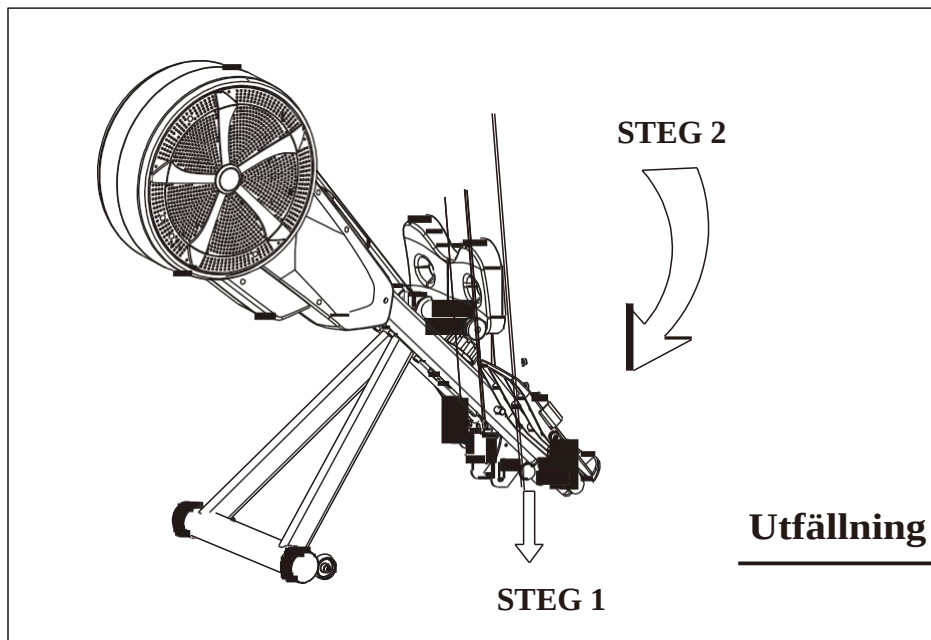
Steg 9

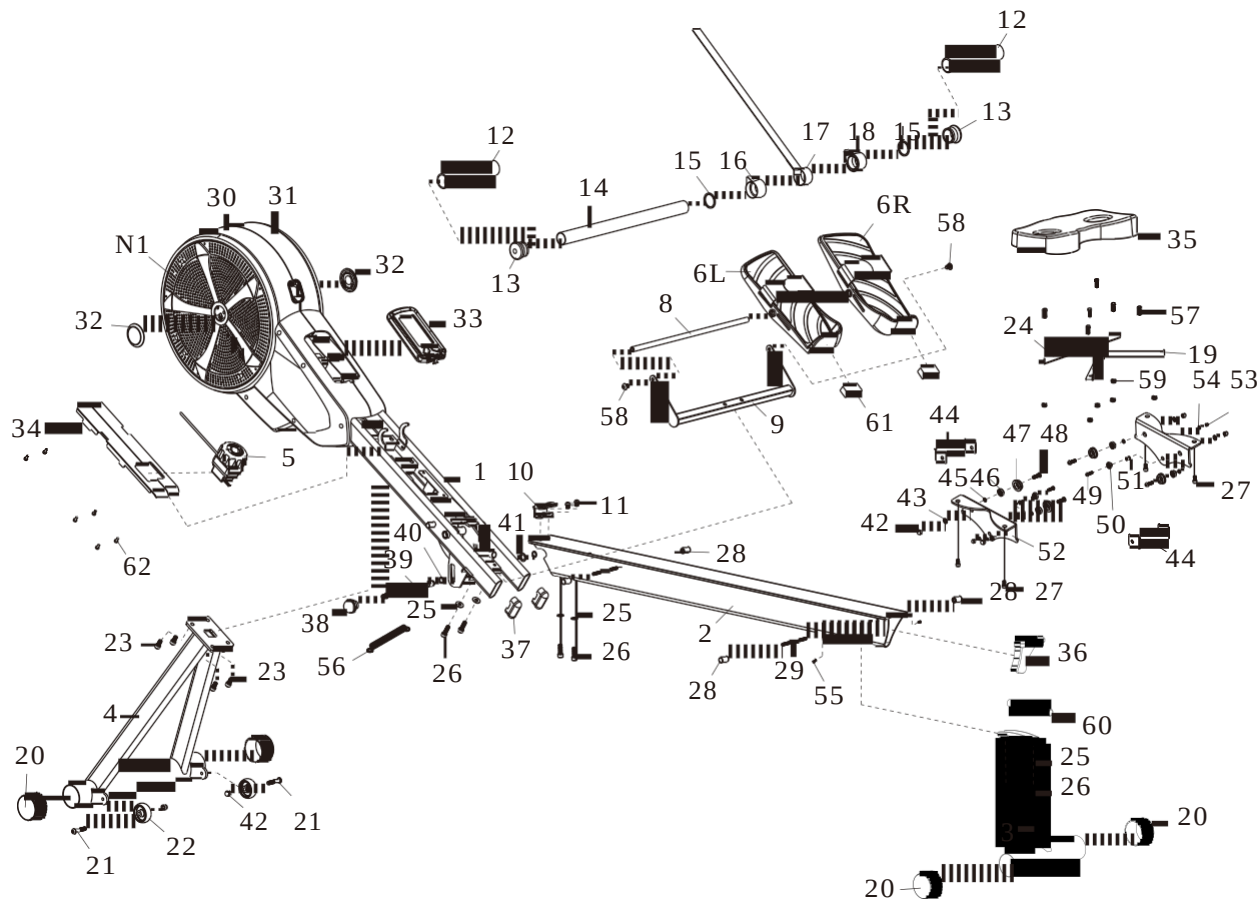


NU ÄR DIN MASKIN FÄRDIGMONTERAD.

IHOPFÄLLNING







Nr.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Ram	1
2	Balk	1
3	Bakre stöd	1
4	Främre stöd	1
5	Motståndsratt	1
6	Pedal - Höger / Vänster	1/1
8	Stödpinne för pedal	1
9	Pedalstöd	1
10	Fällningshandtag	1
11	Skruv M8x10	2
12	Skumgummigrepp	2
13	Ändstycke till handtag	2
14	Handtag	1
15	Plastbricka	2
16	Täckring - Vämster	1
17	Nylonband	1
18	Täckring - Höger	1
19	Sadelfäste A	1
20	Runt ändstycke	4
21	Skruv M8x40	2
22	Transporthjul	2

Nr.	BESKRIVNING	ANTAL
23	Insexskruv M8x16	4
24	Sadelfäste B	1
25	Bricka Ø8 x Ø16 x 2,0t	6
26	Insexskruv M8x25	6
27	Insexskruv M6x12	4
28	Stopp	4
29	Bult Ø5,25x85	2
30	Kåpa - Vänster	1
31	Kåpa - Höger	1
32	Täckplatta till fläktkåpa	2
33	Manöverpanel	1
34	Främre kåpa	1
35	Sadel	1
36	Täckplatta till balk	1
37	Täckplatta till ram	2
38	Ratt till låspinne	1
39	Låspinne	1
40	C-ring	2
41	Bricka M4 x Ø20 x 1,5t	1
42	Mutter M8	4
43	Bricka Ø8 x Ø16 x 2,0t	4

Nr.	BESKRIVNING	ANTAL
44	Baffelplåt till glidstöd	2
45	Bricka Ø8 x Ø12 x 2,0t	4
46	Lager 608ZZ	4
47	Rulle A	4
48	Skruv M8x25	4
49	Skruv M6x20	2
50	Rulle B	2
51	Bussning	2
52	Sidoplåt till glidstöd	2
53	Mutter M6	2
54	Bricka Ø6 x Ø10 x 1,0t	2
55	Självgängande skruv Ø2x6	2
56	Fjäder	1
57	Insexskruv M6x30	6
58	Skruv M8x12	2
59	Låsmutter M6	6
60	Fäste till bakre stöd	1
61	Dämpning	2
62	Självgängande skruv Ø4x12,7	6
N1	Fläktkåpa	2

MANÖVERPANEL



N.B: INSTALLATION AV BATTERIER

1. Installera 2 st. batterier av typ AA eller UM-3 i batterifacket.
2. Kontrollera att batterierna är korrekt installerade. Batterierna måste vara installerade med plus- och minuspol åt rätt håll, se till att kontaktfjädrarna har god kontakt med batterierna.
3. Om displayen är tom eller bara visar delar av texten, tag ur batterierna, vänta 15 sekunder och sätt i dem igen.

FUNKTIONSKNAPPAR

Funktionsknappar

START / STOP

1. I stand-byläge, tryck på START / STOP för att börja använda W5 Rower. Panelen börjar visa information. Även om START / STOP inte trycks in, visar panelen information så fort man börjar träna.
2. Under träning, tryck på START / STOP en gång. Programmet slutar räkna. Om man då inte slutar ro fortsätter programmet att räkna automatiskt.
3. I stand-byläge, tryck på START / STOP i 3 sekunder. Alla data nollställs.

MODE

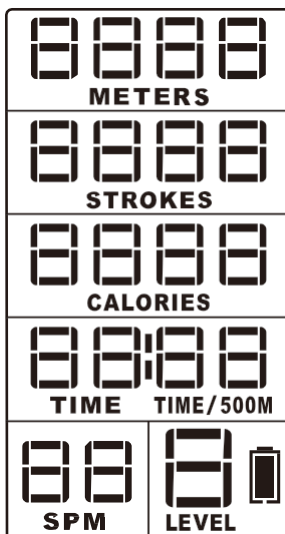
Under träning, tryck på MODE för att växla visning mellan TIME och TIME/500M

VÄNTLÄGE

1. Om man inte tränar eller trycker på en knapp under tre minuter kommer panelen att gå till strömspararläge.
2. Om man i strömspararläge trycker på valfri knapp, kommer panelen att gå till stand-byläge.
3. Om man i strömspararläge börjar ro kommer panelen att börja visningen.

LCD DISPLAY

LCD Display



Information på displayen

METERS: Roddistans, visningsområde 0-9999 meter.

STROKES: Årtag, visningsområde 0-9999 årtag. **CALORIES:**

Förbrända kalorier, visningsområde 0-9999 Kcal.

N.B: Kalorier är bara ett referensvärde, det kan inte användas för medicinsk utvärdering.

TIME: Träningstid, visningsområde 00:00 - 99:59 minuter.

TIME/500M: Den tid det tar att ro 500 m med nuvarande hastighet, visningsområde 0:00 - 9:59 minuter.

SPM: Årtag per minut, visningsområde 0 - 99 årtag/minut.

LEVEL: Motståndsnivå, visningsområde 1-8.

INSTRUKTIONER

Instruktioner

1. Starta panelen genom att trycka på en knapp eller börja ro.
2. Motståndet kan ställas in med motståndsratten, motståndsnivån visas på displayen.
3. När användaren trycker på START / STOP startar visningen. Även om START / STOP inte trycks in, visar panelen information så fort man börjar träna.
4. Om man inte rör blinkar ":" i 6 sekunder och sedan stannar programmet.
5. När man börjar ro startar TIME att räkna. Alla värden börjar räkna uppåt.
6. Under träning, tryck på START / STOP en gång.
Programmet slutar räkna. Om man då inte slutar ro fortsätter programmet att räkna automatiskt.
7. Om man slutar att ro och trycker på START / STOP, slutar displayen att räkna och visar alla träningsdata.
8. Displayen visar alla data i tre minuter. Sedan återgår alla data till noll och displayen går till stand-by-läge. Om man inte tränar eller trycker på en knapp under ytterligare tre minuter, går displayen till strömsparläge.

VARNING:

Kasta inte elektriska apparater i hushållssoporna, sortera dem som elavfall.

Kontakta dina lokala myndigheter för mer information om var du kan göra dig av med elavfall.

Om elektrisk utrustning hamnar i soptippar eller deponier, kan farliga ämnen läcka ut i grundvattnet och till slut hamna i näringskedjan och skada din hälsa.

