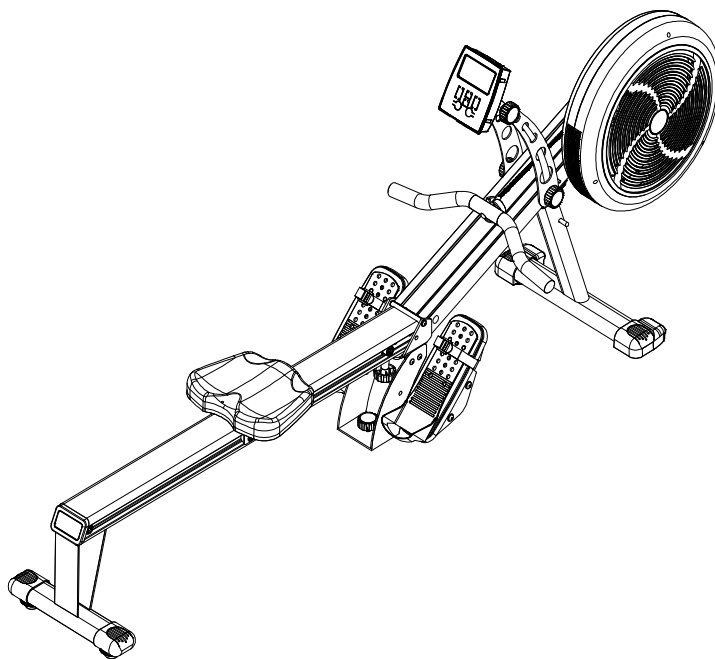


***MASTER* R645**

Manual



OBS: Redskapet skall ej användas av personer som väger över 120 kg.

OBS: Innan du börjar träna bör du rådfråga din läkare.

VIKTIGT: Läs igenom instruktionerna noggrant före användning. Förvara manualen för eventuellt framtida behov.

Innehållsförteckning

2 ■ Säkerhetsföreskrifter

3 ■ Lista verktygsset

4 ■ Checklista före montering

5~10 ■ Montering

11~13 ■ Datorinstruktion

14-15 ■ Lista reservdelar

16 ■ Sprängskiss

17 ■ Hur du rör

18 ■ Felsökning

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

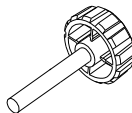
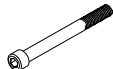
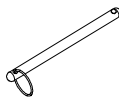
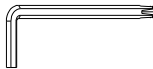
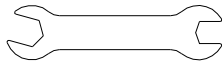
Denna produkt är avsedd för hemmabruk. Produkten skyddas ej av garantin vid professionellt bruk eller användning på gym.

Denna roddmaskin är designad för optimal säkerhet. Läs noggrant igenom instruktionerna före användning.

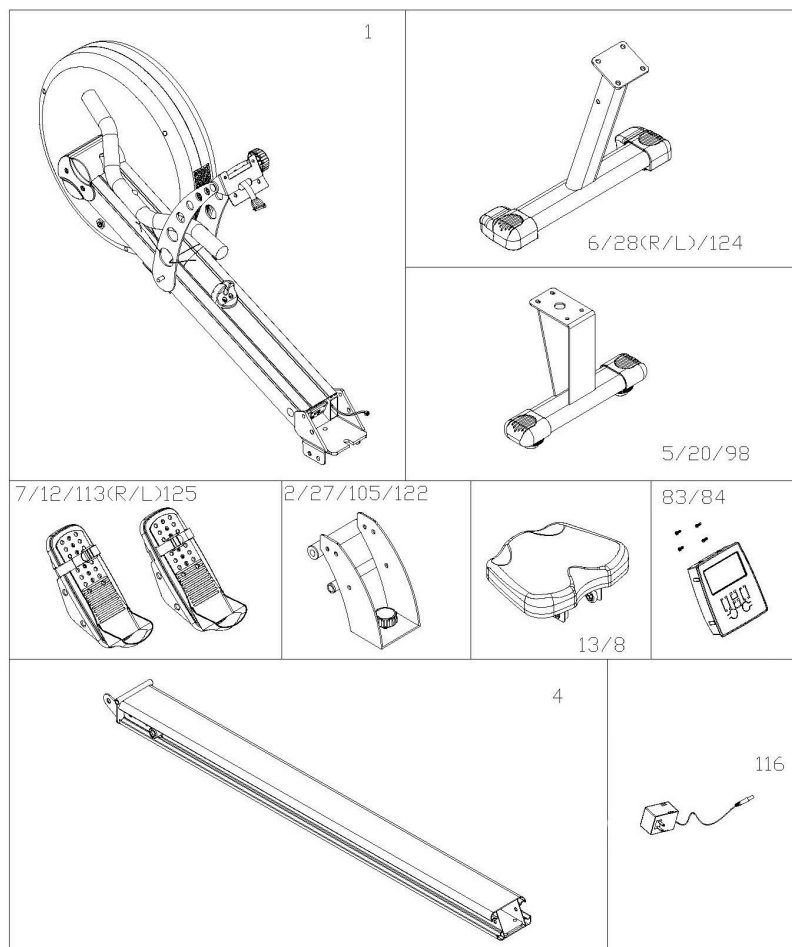
1. Läs igenom MANUALEN innan du startar träningen.
2. Om du känner dig yr, illamående, får bröstsmärtor eller uppvisar andra onormala symptom under träningen skall du genast avbryta. RÅDFRÅGA DIN LÄKARE OMEDELBART.
3. Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna före användningen.
4. Kontrollera att inga delar är skadade eller slitna.
5. Placera roddmaskinen på ett jämnt underlag. Använd gärna en skyddande matta för att undvika skada på golvet.
6. Gör ej några ändringar på redskapet som kan äventyra säkerheten.
7. Se till att det finns ett fritt utrymme om ca 2 m runt maskinen vid träning.
8. Håll små barn och husdjur utom räckhåll när du tränar.
9. Värm upp 5 till 10 minuter före varje träning och trappa ner 5 till 10 minuter efteråt. Därmed ökar resp minskar din puls gradvis.
10. Pulsen bör hållas på en jämn nivå i förhållande till träningstillfället.
11. Bär lämpliga kläder och skor när du tränar.
12. Iakttag försiktighet vid upp- och nerfällning för att undvika skada på din rygg. Använd lämplig lyftteknik.
13. Användarens vikt bör ej överstiga 120 kg.

WARNING: Innan du börjar träna bör du rådfråga din läkare. Detta är speciellt viktigt om du är över 35 år och har hälsoproblem.

VERKTYGSSET

DEL	BESKRIVNING	ANTAL	BILD	
21	Seat track end cap	1		
23	Spacer	1		
24	Knob	1		
26	Flat washer M8	7		
29	Cap nut M10	4		
76	Nylon nut M10	4		
77	Flat washer M10	8		
104	Spring washer M8	4		
110	Allen head bolt M8*25mm	2		
78	Flat washer M8	4		
114	Spring washer M10	8		
117	Allen head bolt M8*15mm	8		
122	Nut M8	1		
123	Hex head bolt M8*85mm	1		
22	Seat Carriage Stopper	2		
111	Pin	1		
105	Knob	1		
107	M10X25 Allen head bolt	4		
	Allen wrench	2		
	Universal wrench	1		

CHECKLISTA FÖRE MONTERING



DEL NR.	BESKRIVNING	ANTAL
1	Främre ram med luft- och magnetsystem	1
6/28(R/L)/124	Främre stöd med transporthjul, antiglidkuddar	1
5/20(R/L)/98	Bakre stöd med ändkåpor, justerrattar	1
7/12/113(R/L)/125	Fotstöd med remmar och kardborreband	1P
4/3/120	Sittram med fäste, sensorkabel	1
13/8/17	Sits med hållare	1
83/84	Mätare med fyra skruvar	1
2/27/105/122	U-format stödfäste m. ratt, distansbricka, nivåjusterare	1
116	Adapter med kabel	1

MONTERINGSINSTRUKTION

ALLMÄNT

TA UPP RODDMASKINENS ALLA DELAR FRÅN KARTONGEN OCH PLACERA DEM PÅ GOLVET. MONTERINGEN ÄR ENKEL. FÖLJ NOGGRANT DESSA INSTRUKTIONER.

STEG 1

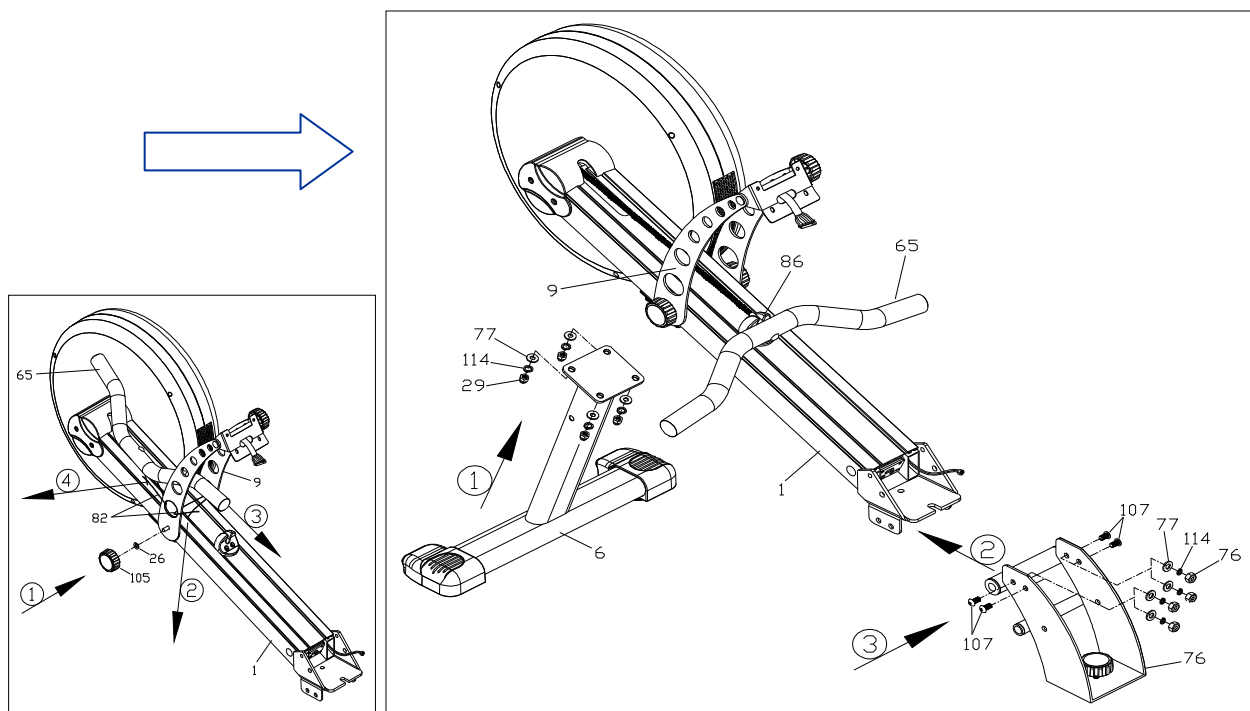
- 1) Fäst ratt (105) & bricka (26) på mätarens stödfäste (9) och främre huvudram (1).
- 2) Avlägsna transportsäkringen (82) mellan mätarens två stödfästen (9).
- 3) Avlägsna transportsäkringen (82) mellan handtaget (65) och mätarens stödfäste (9).
- 3) Dra och för handtaget (65) genom mätarens stödfäste (9).
- 4) Vrid på handtaget (65) 90° åt höger och låt det vila på handtagets hållare (86).

ANM: Följ stegen nedan för att montera handtaget och undvika att kedjan lossnar från kugghjulet.

Använd vänster hand för att hålla kedjan (66) som sitter på kugghjulet och höger hand för att greppa om handtaget (65) genom mätarens stödfäste (9) & mätarens fäste (11) och placera handtaget (65) på hållaren (86).

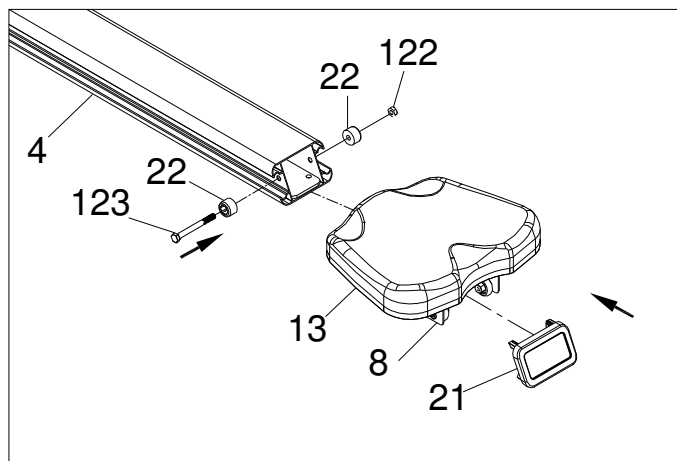
- 5) Passa in toppfästet på främre stöd (6) mot de fyra skruvhålen på undersidan av huvudramen (1) och skruva fast med fyra muttrar (29), fyra fjäderbrickor (114) och fyra platta brickor (77).
- 6) Sätt det "U"-formade stödfästet (2) mot fästet på huvudramen (1) och skruva fast med två insexbultar (107), två platta brickor (77), två fjäderbrickor (114) och två muttrar (76).

ANM: Efter slutförd montering, vrid på justerratten (27) så att roddmaskinen vilar stadigt på golvet.



STEG 2

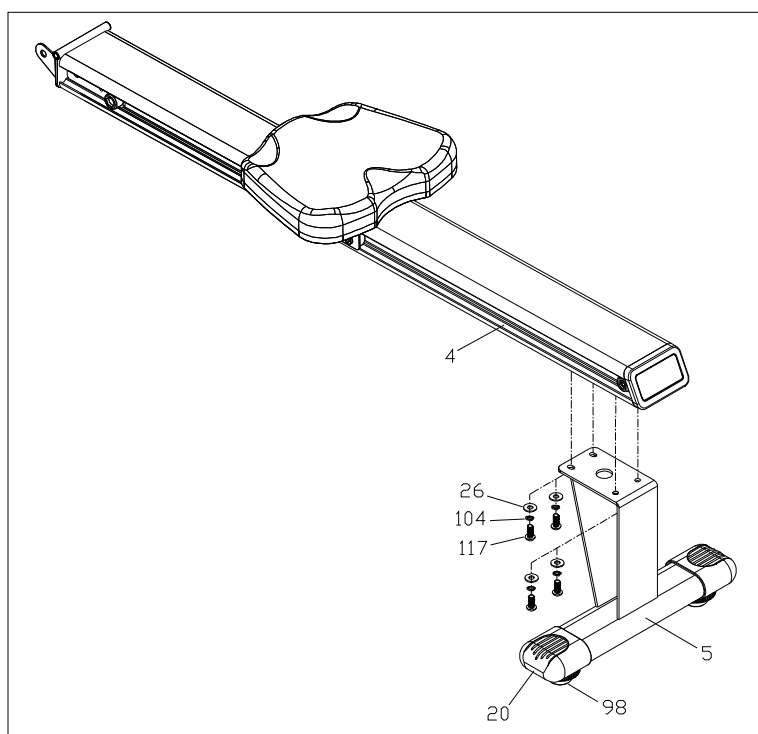
- 1) För på sitsen (13) med hållaren (8) på den liggande ramen (4).
- 2) Sätt en bult (123) med ett vagnsstopp (22) genom bakre hålet på den liggande ramen (4) och skruva fast med det andra vagnsstoppet (22) och mutter (122).
- 3) Sätt på ändkåpan (21) på änden av den liggande ramen (4).



STEG 3

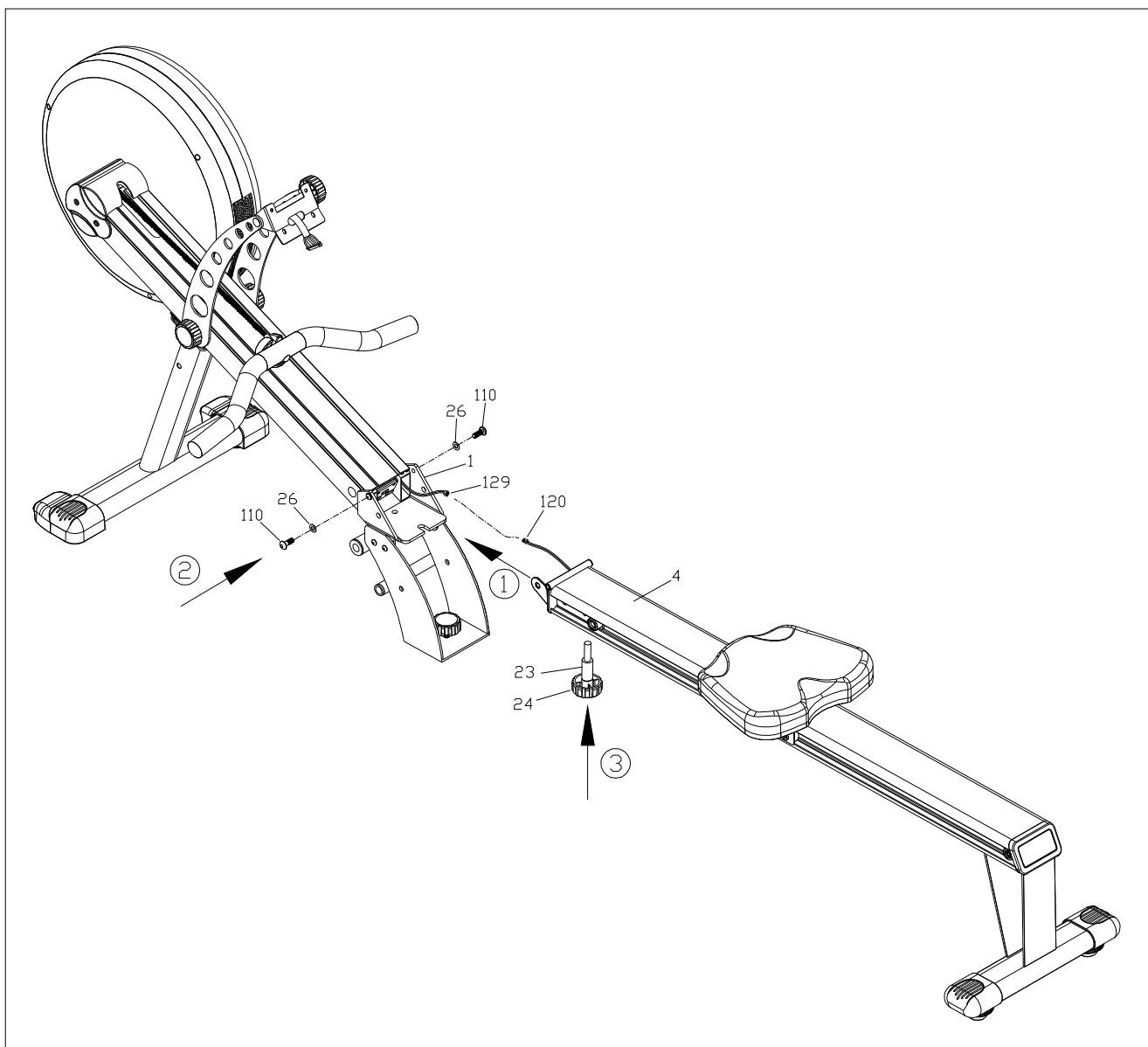
- 1) Fäste bakre stöd (5) med ändkåpssetet (20/98) mot de fyra skruvhålen på den liggande ramen (4) och skruva fast med fyra insexbultar (117), fyra fjäderbrickor (104) och fyra platta brickor (26).

ANM: Efter slutförd montering, vrid på nivåjusteringsrattarna (98) på bakre stöd (5) så att roddmaskinen står stadigt.



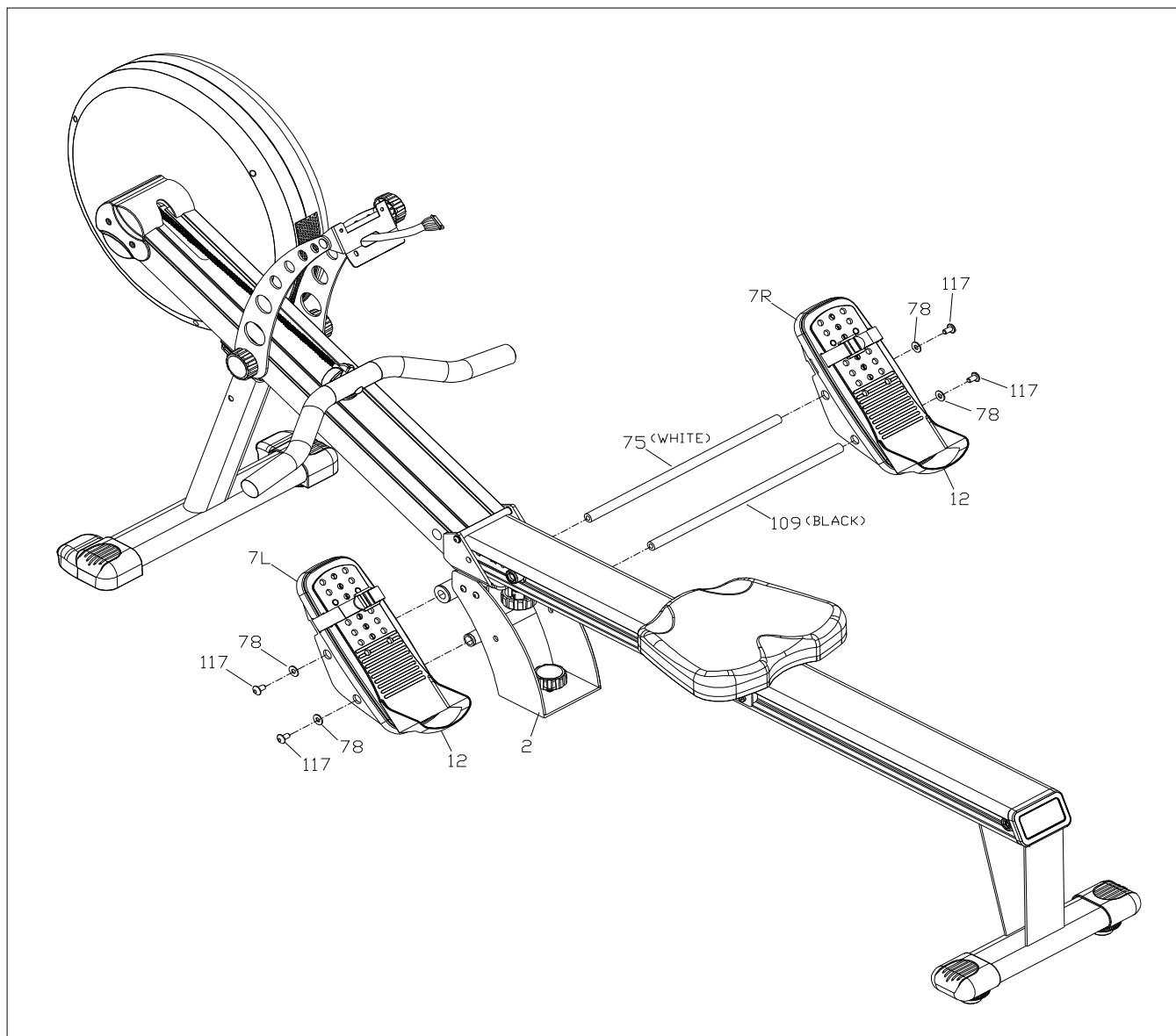
STEG 4

- 1) Anslut sensorkabeln (120) från den liggande ramen (4) med sensorkabeln (129) från huvudramen (1).
- 2) Fäst främre fäste (3) på den liggande ramen (4) till det "U"-formade fästet på huvudramen (1) och dra fast med insexbultar (110) och platta brickor (26) på båda sidor om det U-formade fästet.
- 3) Sätt justerratten (24) med stor distansbricka (23) i skruvhålet på den liggande ramen (4) och dra åt med justerratten (24) tills den når "U"-fästet.
ANM: Var försiktig så att kablarna inte kläms.
- 4) Skruva den förmonterade justerratten (105) så att bottenratten (27) når golvet.



STEG 5

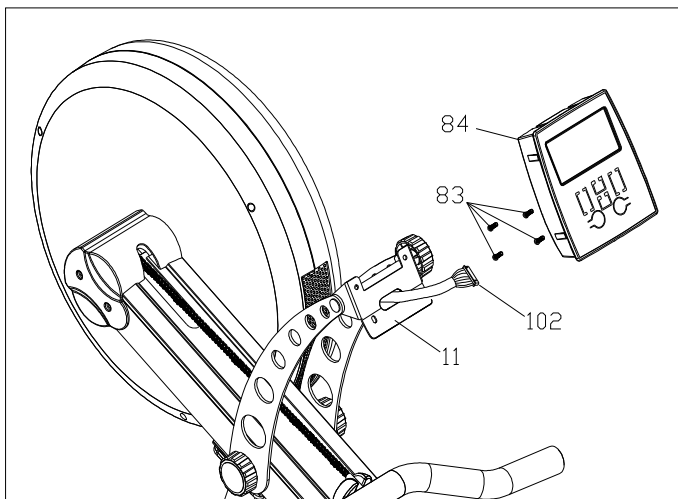
- 1) För den vita axeln (75) genom det övre röret på U-fästet (2).
 - 2) För den svarta axeln (109) genom det nedre röret på U-fästet (2).
 - 3) Fäst den högra fotplattan (7) med fotstödet (12) vilket är förmonterat med kardborreband (125) och fotremmar (113R) till de två axlarna (75/109) och skruva fast dem med två brickor (78) och två bultar (117).
 - 4) Gör likadant för att montera vänster fotplatta (7).
- ANM: Använd de 6 olika hålpositionerna på fotstödet (12) för att justera fotstorleken.



STEG 6

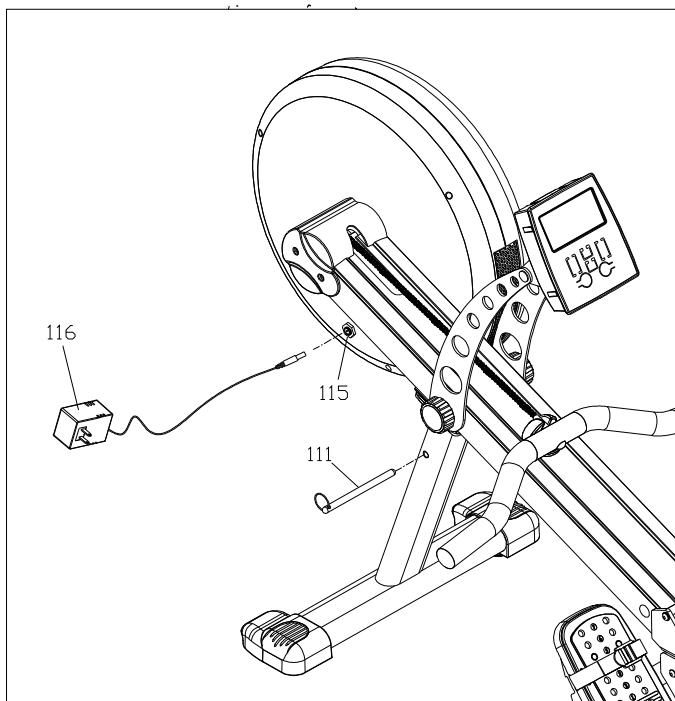
- 1) Ta bort de förmonterade fyra skruvarna (83) från mätarens baksida (84).
- 2) Sätt i pluggen på elkabeln (102) till uttaget på mätaren (84).
- 3) Fäst mätaren (84) på toppen av det justerbara fästet (11) och skruva fast med de tidigare borttagna fyra skruvarna (83).

ANM: Tillverkaren har förmonterat det justerbara fästet (11).

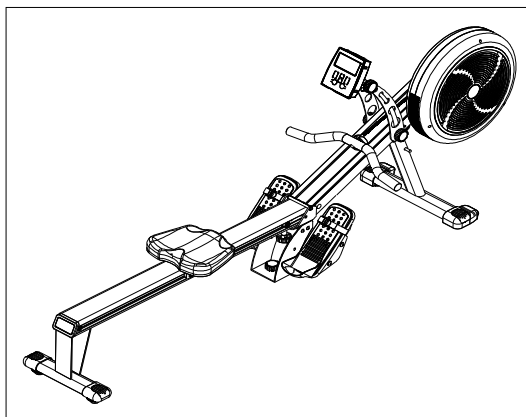


STEG 7

- Sätt i pluggen på adaptern (116) i uttaget (115) på elkabeln såsom visas nedan.
- Stick in tvåstiftsadaptern (116) i vägguttaget.

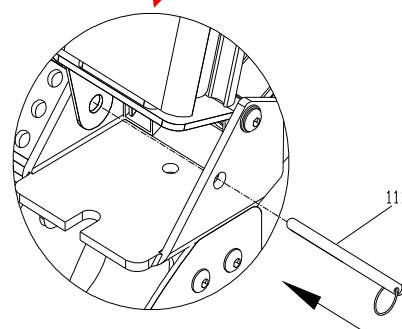
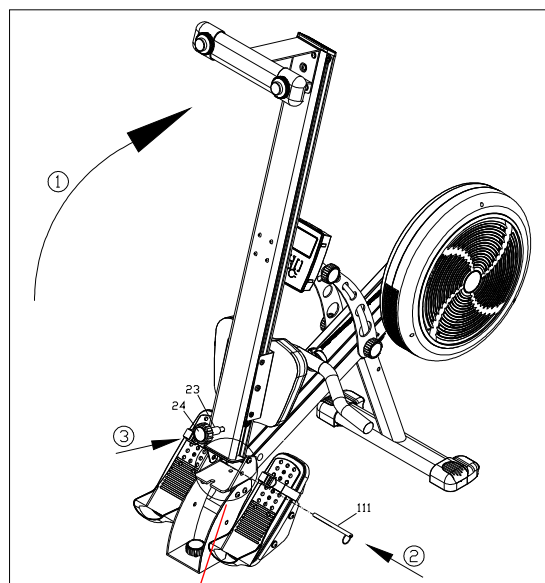
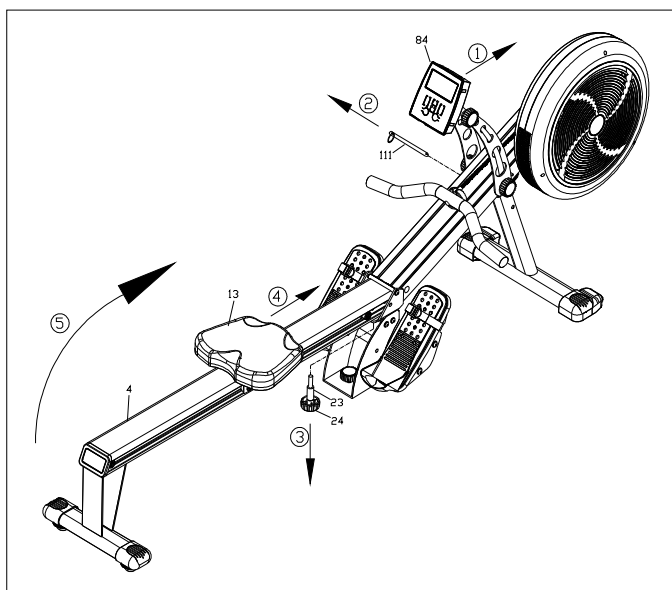


Roddmaskinen är nu färdigmonterad.



HUR DU FÖRVARAR DIN RODDMASKIN

- 1) Lossa justerratten (24) med distansbrickan (23) och lämna ett utrymme om 20mm och flytta sitsen (13) till den främre delen av den liggande ramen (4).
- 2) För fästet (11) med mätaren (84) framåt en bit i riktning mot den främre delen av huvudramen (1).
- 3) Lyft upp den liggande ramen (4) till U-fästet på huvudramen (1) och sätt i sprinten (111) i det "U"-formade fästet på huvudramen (1) och främre ändfäste (3) på den liggande ramen (4).



DATORINSTRUKTION

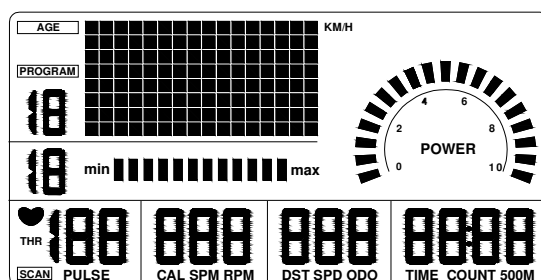


QUICK START (SNABBSTART):

1. Tryck på "display mode" för att aktivera mätaren.
2. Börja att ro.
3. Justera motståndsnivån med "+" / "-" knappen.
4. Värden på tid, distans, kalorier och varv räknas uppåt.

DISPLAY OCH FEEDBACK:

AGE	Användarens ålder.
PROGRAM	Antalet förinställda program (1~8).
min. max.	Visar motståndsnivån i manual-läge.
THR	Visar målpulsvärdet.
SCAN	Skannar automatiskt igenom feedback-lägen. Vardera visas under 5 sekunder.
PULSE	Gällande pulsvärde i slag per minut (bpm) (Visas endast när man använder ett pulsbälte.)
CAL	Förbrukade kalorier under träningspasset (endast som jämförelse, ej för medicinskt syfte); räknas normalt från 0, men räknas ner om målvärde har angetts.
SPM	Drag per minut (S.P.M) vid rodd.
DST	Distansen för träningspasset; räknas normalt från 0, men räknas ner om målvärde har angetts.
SPD	Gällande roddhastighet i Km/h.
ODO	Total distans som avverkats sedan senaste batteribyte.
TIME	Total tid för träningspasset; räknas normalt från 0, men räknas ner om målvärde har angetts.
COUNT	Roddrag som avverkats under träningspasset; räknas normalt från 0, men räknas ner om målvärde har angetts.
500M	Förväntad träningstid för avverkade 500 meter.
POWER	Kraften i varje rodddrag.



Screen Display

KNAPPFUNKTIONER:

Knapp	Före träning	Under träning
Display Mode	Växlar mellan olika lägen	Välj display mode
Program	Tryck upprepade gånger för att välja program (p1~p8)	
set	Bekräftar de målvärden som angetts	
reset	Nollställer inlagt värde, tryck & håll nere för total nollställning	
+	Ökar angivet "målvärde"	Öka motståndsnivån
-	Minskar angivet "målvärde"	Minska motståndsnivån

ATT ANVÄNDA TRÄNINGSPROGRAMMEN:

När du anslutit roddmaskinen kommer du till huvuddisplayläget. Välj ett program och börja träna.

MANUAL:

I manual-läget är användaren fri att justera motståndsnivån närsomhelst under träningen.

1. Tryck på **"program"** för att välja program (p1).
2. Tryck på **"set"** för att bekräfta val av **"manual"**-läget.
3. Börja ro.

ANM.: Du kan också lägga till målvärden baserade på tid, distans, kalorier, roddrag eller puls. För att göra detta, se "Target Program" instruktionen nedan.

PROGRAM:

Det finns 5 förinställda program tillgängliga att välja mellan. Motståndsnivån justeras automatiskt under programmet.

1. Tryck på **"program"** för att välja ditt program (P2~P6).
2. Tryck på **"set"** för att bekräfta ditt val.
3. Tryck på **"display mode"** för att komma till **"time"**-läget.
4. Värdet **"00:00"** blinkar i **"time"**-fönstret.
5. Tryck **"+"** eller **"-"** för att lägga in din träningstid.
6. Tryck på **"set"** för att bekräfta inmatningen.
7. Starta träningen.

- ANM:**
- 1) Du kan ändra motståndsnivån närsomhelst under träningspasset och resten av segmenten kommer att justeras automatiskt.
 - 2) Du kan också lägga till målvärden baserade på tid, distans, kalorier, roddrag eller puls. Se instruktionen "Target Program" nedan.
 - 3) Varje program består av 16 segment och längden på varje segment baseras på den tid du lagt in.

H.R.C. (Pulsstyrning):

HRC-programmet arbetar automatiskt och justerar motståndet för att träna enligt ditt målpulsvärde. För detta måste din puls avläsas under träningspasset och därför skall du bära ett pulsbälte.

Om ditt pulsvärde är alltför högt minskar motståndet.

Om ditt pulsvärde är alltför lågt ökar motståndet.

Det finns 2 pulsstyrda program:.

. **60%** - Målet är 60% av din maxpuls för att förlora vikt.

. **85%** - Målet är 85% av din maxpuls för att förbättra din kondition.

1. Tryck & håll nere "**display mode**" under 5 sekunder för att komma till "**age**"-läget.

2. Tryck "+" eller "-" för att lägga in din ålder.

3. Tryck "**display mode**" för att bekräfta din inmatning.

4. Tryck "**program**" för att välja ett program (p7 – 60% Max. HR/p8 – 85% Max. HR).

5. Tryck "**set**" för att bekräfta ditt val.

6. Pulsvärdet "**THR**" blinkar i "**pulse**"-fönstret.

7. Tryck "**set**" för att bekräfta ditt målpulsvärde.

8. Starta träningen och börja ro.

ANM: Du kan också lägga till målvärden baserade på tid, distans, kalorier eller roddrag.

För att göra detta, se "Target Program" instruktion nedan.

TARGET PROGRAM:

Du kan välja och träna genom att ange ett målvärde baserat på puls, förbrukade kalorier, avlagd distans, tid eller antal roddrag du önskar uppnå.

När du når ditt mål kommer en kort larmsignal.

När du lagt in önskat program enligt ovan, men innan du trycker på "set" för att börja träna:.

1. Värdet "**0**" blinkar i "**pulse**"-fönstret.

2. Tryck "+" eller "-" för att lägga in din målpuls.

3. Tryck "**set**" för att bekräfta din inmatning.

4. Värdet "**0**" blinkar i "**calories**"-fönstret.

5. Tryck "+" eller "-" för att lägga in ditt målvärde för kalorier.

6. Tryck "**set**" för att bekräfta din inmatning.

7. Värdet "**0**" blinkar i "**distance**"-fönstret.

8. Tryck "+" eller "-" för att lägga in ditt målvärde för distans.

9. Tryck "**set**" för att bekräfta din inmatning.

10. Värdet "**00:00**" blinkar i "**time**"-fönstret.

11. Tryck "+" eller "-" för att lägga in ditt målvärde för tid.

12. Tryck "**set**" för att bekräfta din inmatning.

13. Värdet "**0**" blinkar i "**count**"-fönstret.

14. Tryck "+" eller "-" för att lägga in ditt målvärde för antal roddrag.

15. Tryck "**set**" för att bekräfta din inmatning.

16. Starta träningen och börja ro.

ANM: Du behöver endast lägga in ett av ovanstående målvärden och därefter trycka på "set" för att direkt påbörja träningen. Om du anger flera målvärden kommer träningen avslutas när första målvärdet är uppnått.

P1



manual

P2



aerobic

P3



interval

P4



cardio

P5



variation

P6



to the max

P7 HRC 60% max.

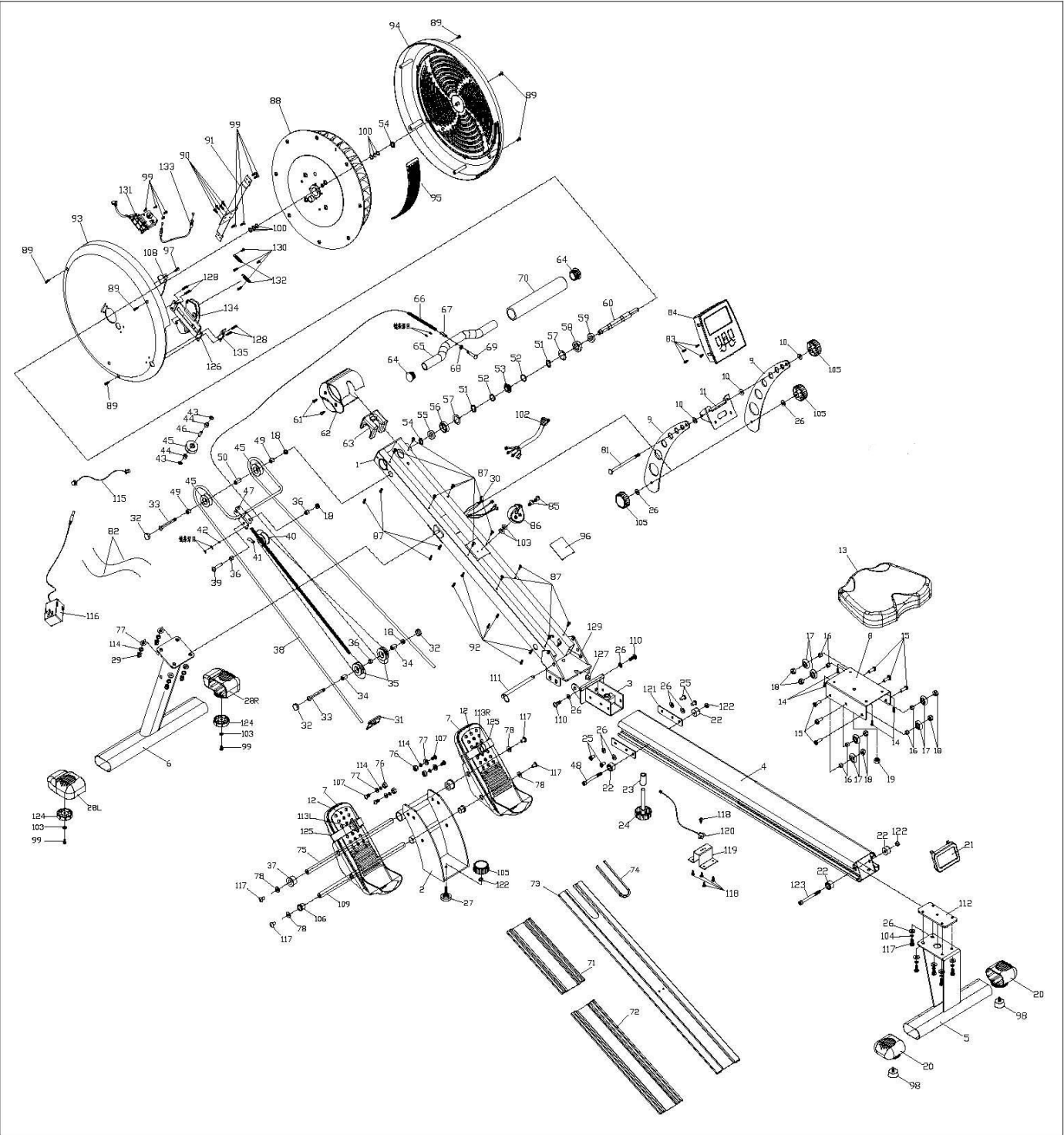
P8 HRC 85% max.

LISTA DELAR

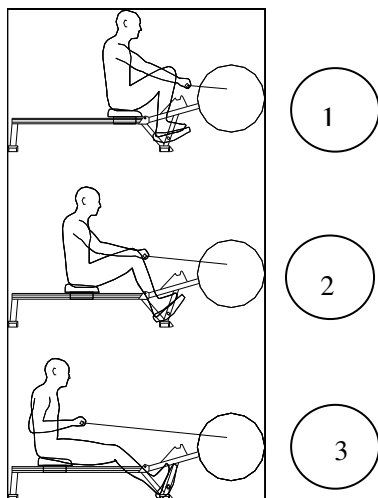
Nr.	Benämning	Antal	Nr.	Benämning	Antal
1	MAIN FRAME	1	36	BUSHING	3
2	MAIN FRAME SUPPORT BRACKET	1	37	SLEEVE	2
3	CONNECTED BRACKET	1	38	ELASTIC CORD	1
4	ROWER SEAT TRACK	1	39	M8*35mm ALLEN HEAD BOLT	1
5	REAR STABILIZER	1	40	CHAIN GUIDE PULLEY	1
6	FRONT STABILIZER	1	41	SHORT ELASTIC TUBE	1
7	FOOT PLATE	2	42	FLAT WASHER	5
8	SEAT CARRIAGE BRACKET	1	43	CLIP	2
9	MONITOR POST BRACKET	2	44	BUSHING	2
10	FLAT WASHER	3	45	ELASTIC CORD GUIDE PULLEY	3
11	MONITOR BRACKET	1	46	PIN	1
12	FOOT PEDAL	2	47	U BRACKET	1
13	SEAT	1	48	M8*95MM ALLEN HEAD BOLT	1
14	M6*15mm ACROSS HEAD SCREW	4	49	BUSHING	2
15	M8*24mm ALLEN HEAD BOLT	4	50	BUSHING	1
16	BUSHING	6	51	CLIP	2
17	SEAT CARRIAGE WHEEL	6	52	SILENCER	2
18	M8 NYLON LOCK NUT	9	53	GEAR	1
19	MAGNET WITH STAND	2	54	CLIP	2
20	REAR STABILIZER END CAP	2	55	BEARING	3
21	SEAT TRACK END CAP	1	56	BUSHING	1
22	SEAT CARRIAGE STOPPER	4	57	FLAT WASHING	2
23	SPACER	1	58	PLASTIC BUSHING	1
24	KNOB	1	59	BEARING	1
25	M8*15mm ALLEN HEAD SCREW	4	60	PIVOT SHAFT	1
26	M8 FLAT WASHER	13	61	M5*12mm MACHINE SCREW	2
27	LEVEL KNOB	1	62	FRONT FRAME DECORATION COVER	1
28R/L	FRONT STABILIZER END CAP	1P	63	CHAIN PROTECTOR	1
29	M10 CAP NUT	4	64	END CAP	2
30	MIDDLE SECTION MOTOR CABLE	1	65	HANDLEBAR	1
31	ELASTIC CORD HOOK	1	66	CHAIN	1
32	CAP	2	67	SHORT ELASTIC TUBE	1
33	M8*75mm ALLEN HEAD BOLT	2	68	TAPER WASHER	1
34	BUSHING	2	69	BOLT	1
35	CHAIN GUIDE PULLEY	2	70	FOAM GRIP	1

71	DECORATION PLATE	1	111	PIN	1
72	DECORATION PLATE	1	112	BRACKET	1
73	DECORATION PLATE	1	113	PEDAL STRAPS (R/L)	1P
74	DECORTION STRIPE	1	114	M10 SPRING WASHER	8
75	PIVOT SHAFT (SHORTER)	1	115	POWER SUPPLY CABLE	1
76	NYLON NUT M10	4	117	M8*15mm ALLEN HEAD BOLT	9
77	FLAT WASHER M10	8	118	M5*10mm MACHINE SCREW	5
78	FLAT WASHER	4	119	COUNTSENSOR BRACKET	1
81	M8*140mm CARRIAGE BOLT	1	120	COUNTSENSOR WITH WIRE	1
82	ZIP TIE	2	121	ROWER SEAT TRACK FIX PLATE	2
83	M5*15mm ACROSS HEAD SCREW	16	122	M8 NUT	3
84	MONITOR	1	123	M8*85mm HEX HEAD BOLT	1
85	M4*10mm ACROSS HEAD SCREW	2	124	ANTI-SLIPPERY PAD	2
86	HANDLEBAR STAND	1	125	ELASTIC VELCRO STRAPS	2
87	M5*12.5mm SCREW	14	126	BRACKET	1
88	AIR MAG. SYSTEM	1	127	12mm WIRE CABLE PLUG	1
89	M4*25mm MACHINE SCREW	6	128	M5*25mm ROUND HEAD SCREW	4
90	M6*12mm ACROSS HEAD SCREW	4	129	MIDDLE SECTION COUNT SENSOR WIRE	1
91	FAN FIX BRACKET	1	130	M4*8mm SCREW	4
92	M5*20mm MACHINE SCREW	6	131	MOTOR W/CABLE	1
93	LEFT FAN COVER	1	132	SPRING	2
94	RIGHT FAN COVER	1	133	TENSION RESISTANT CABLE	1
95	WIND OUT SHEET	1	134	MAGNETIC SYSTEM	1
96	FOAM	1	135	BRACKET	1
97	M5X20 SCREW	1	116	ADAPTOR W/CABLE	1
98	LEVEL KNOB	2		ALLEN WRENCH	2
99	M5*15mm MACHINE SCREW	8		UNIVERSAL WRENCH	1
100	ADJUST WASHER	8			
101	M4*10mm MACHINE SCREW	8			
102	SYSTEM WIRE CABLE	1			
103	FLAT WASHER	4			
104	SPRING WASHER M8	5			
105	KNOB	1			
106	KNOB	4			
107	ALLEN HEAD BOLT	2			
108	SPEED SENSOR WITH WIRE	1			
109	PIVOT SHAFT (LONGER)	1			
110	M8*25mm ALLEN HEAD BOLT	2			

SPRÄNGSKISS



HUR DU ROR:



ÖVNING Nr. 1

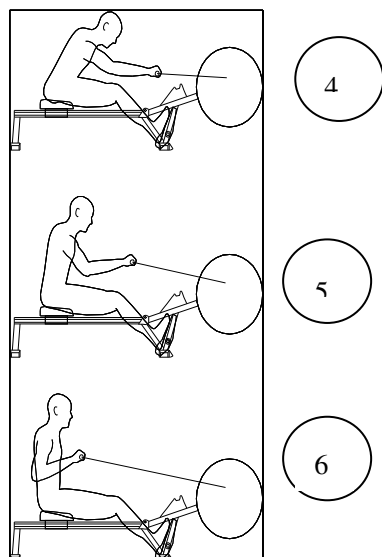
KOMPLETT RODDTEKNIK

Denna övning stärker musklerna i ben, armar, axlar, rygg och mage.

Starta i position enligt Fig.1.

Glid neråt på sitsen, knäna skall vara böjda och greppa om handtaget. Rör dig sakta bakåt med rak rygg, sträck ut benen och dra handtaget mot bröstet.

Gå tillbaka till startpositionen och repetera.



ÖVNING Nr. 2

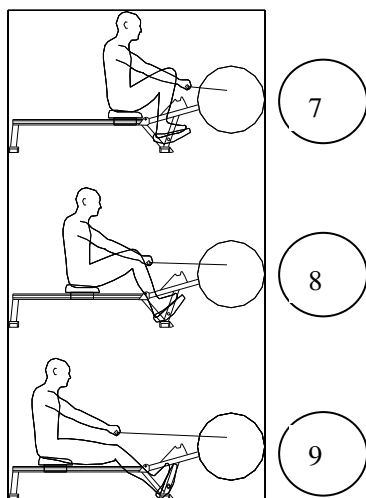
ARMTEKNIK

Denna övning stärker musklerna i dina armar, skuldror, rygg och mage. Starta såsom visas i Fig. 4 med sträckta ben.

Luta dig framåt och greppa om handtaget. Gå tillbaka till fullt upprätt position.

Kura ihop (överarmsgrepp för triceps) eller dra (underarmsgrepp biceps) roddhandtaget mot bröstet tills det är fullt utsträckt.

Gå tillbaka till startpositionen och repetera.



ÖVNING Nr. 3

BENTEKNIK

Denna övning stärker musklerna i ben och rygg. Starta såsom visas i Fig. 7 med ryggen rak och armarna sträckta.

Glid neråt på sitsen med böjda knän och greppa om roddhandtaget.

Sträck endast på benen och försäkra dig om att rygg och armar är raka. Tryck kroppen bakåt mot änden av den liggande ramen.

Gå tillbaka till startpositionen och repetera.

FELSÖKNING

Problem	Orsak	Åtgärd
Mätaren tänds ej	Dålig elanslutning mellan mätare och vägguttag	Sätt i adapterkontakten i vägguttaget
Ingen hastighet eller distans visas på mätaren	Sändningsenheten ej ansluten	Anslut sändningsenheten till uttaget på mätaren
	Sändningsenheten fungerar ej korrekt	Byt ut sändningsenheten
	Mätaren fungerar ej korrekt	Byt ut mätaren
Ingen spänning	Kedjan har hoppat av kugghjulet	Sätt tillbaka kedjan på kugghjulet
Fortsatt ingen spänning	Resistent kabel ansluter ej till motorn	Anslut den resistenta kabeln till motorn
	Motorn är skadad	Byt motor