

KAYOBA

003148



SV RODDMASKIN

Bruksanvisning i original
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!
Spara den för framtida behov.

NO ROMASKIN

Bruksanvisning
(Oversettelse av original bruksanvisning)
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.
Ta vare på den for fremtidig bruk.

PL WIOSŁA TRENINGOWE

Instrukcja obsługi
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!
Zachowaj ją na przyszłość.

EN ROWING MACHINE

Operating instructions
(Translation of the original instructions)
Important! Read the user instructions carefully before use.
Save them for future reference.

DE RUDERMASCHINE

Gebrauchsanweisung
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte
sorgfältig durchlesen!
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

FI SOUTULAITE

Käyttöohje
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

FR RAMEUR

Mode d'emploi
(Traduction du mode d'emploi original)
Important! Lisez attentivement le mode d'emploi avant
la mise en service. Conservez-le pour pouvoir le consulter
ultérieurement.

NL ROEIMACHINE

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door
voordat u het apparaat gebruikt.
Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

Värna om miljön!

Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

Verne om miljøet!

Kassert produkt skal gjenvinnes etter gjeldende lover og regler.

Dbaj o środowisko!

Zużyty produkt należy poddać recyklingowi zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Care for the environment!

Recycle discarded product in accordance with local regulations.

Schützen Sie die Umwelt!

Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden.

Suojele ympäristöä!

Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

Pensez à l'environnement

Les appareils hors d'usage doivent être recyclés conformément à la réglementation en vigueur.

Bescherm het milieu!

Afgedankte producten moeten worden gerecycleerd volgens de van toepassing zijnde regelgeving.



Rätten till ändringar förbehålles.

För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.se

Med forbehold om endringer.

Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.no

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.pl

Jula reserves the right to make changes.

For latest version of operating instructions, see www.jula.com

Änderungen vorbehalten.

Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

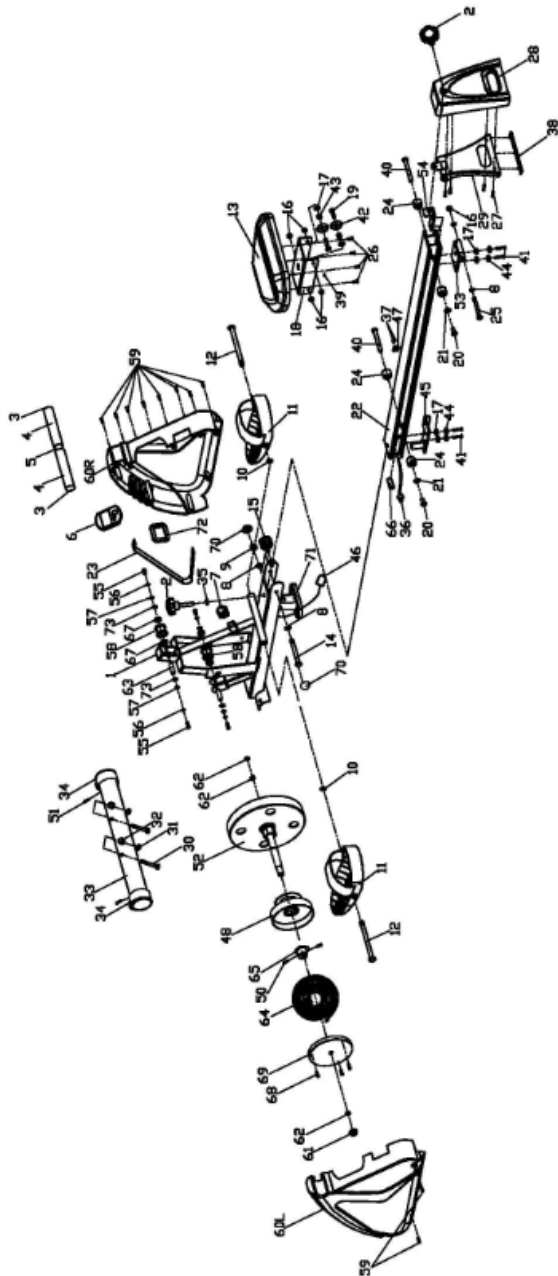
Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: www.jula.com

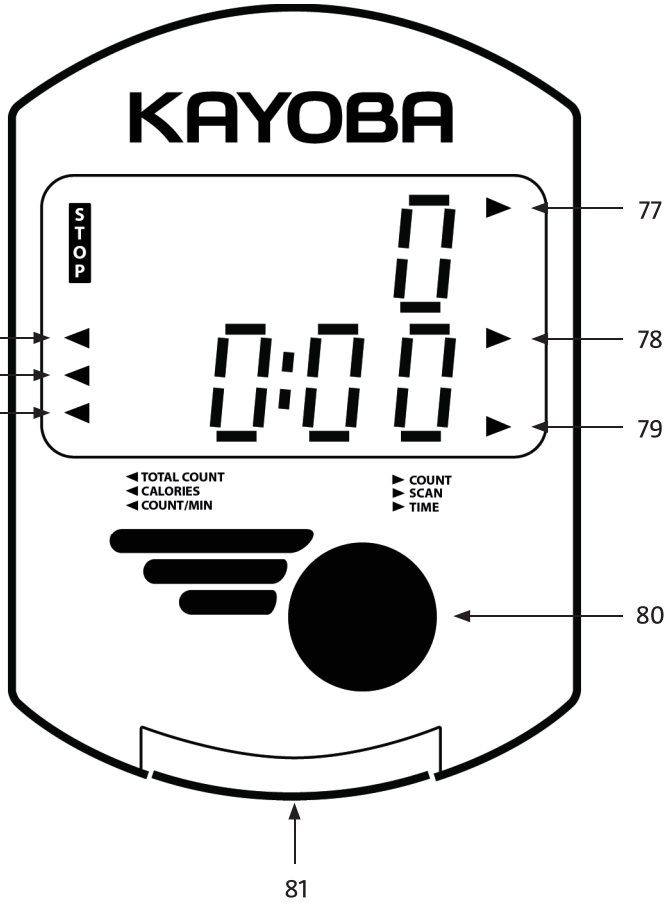
Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

Vous trouverez la dernière version des consignes d'utilisation sur www.jula.com

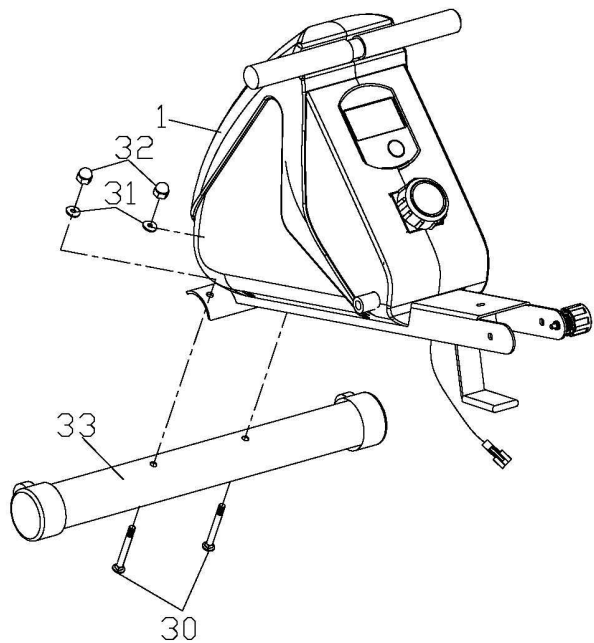
Wijzigingen voorbehouden.

Voor de recentste editie van de gebruikershandleiding, zie www.jula.com

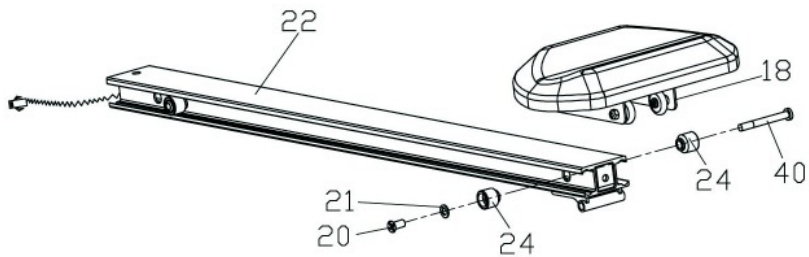




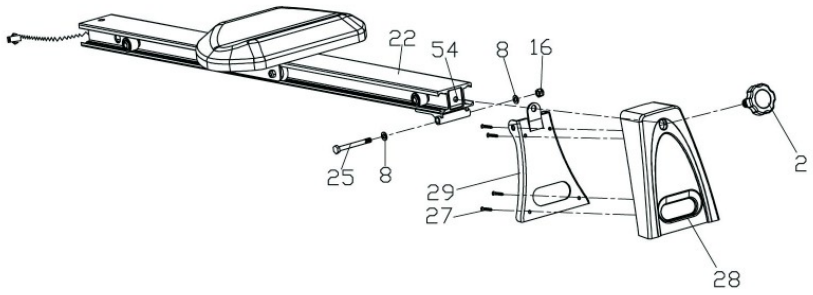
3



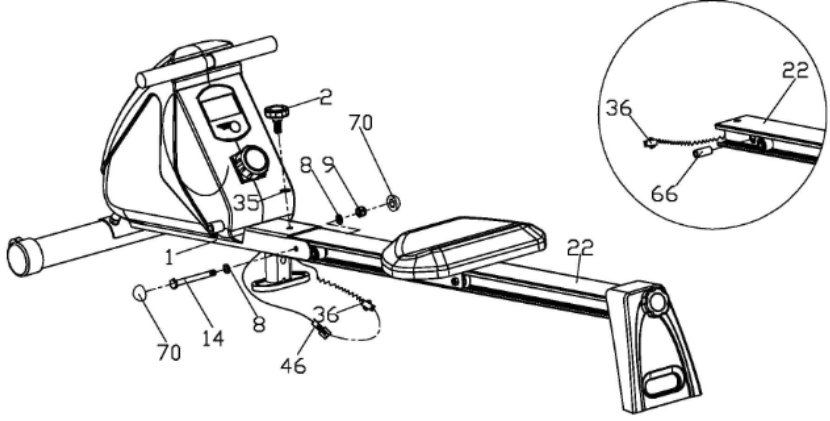
4



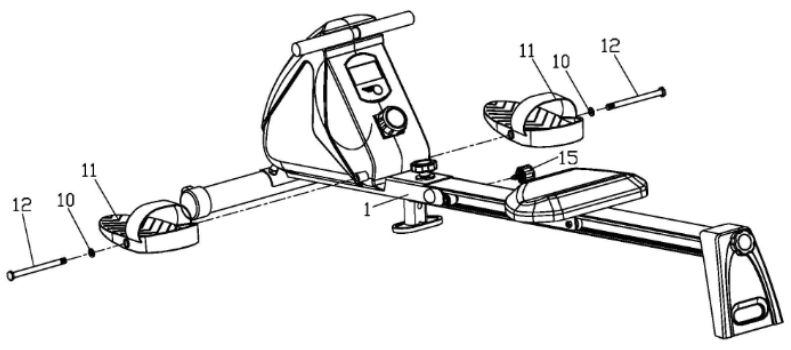
5



6



7



SÄKERHETSANVISNINGAR

- Roddmaskinen tål max. 120 kg belastning och kräver minst 1630 x 510 x 460 mm fritt utrymme för träning.
- Endast en person kan använda maskinen åt gången. För hög belastning kan skada maskinen och användaren.
- Kontrollera maskinens skick före varje användningstillfälle.
- Placera maskinen på en plan yta.
- Kontrollera att alla delar sitter fast ordentligt och att de är i gott skick.
- Använd lämpliga kläder och sportskor under träning. Använd aldrig maskinen barfota.
- Värm upp innan träning med maskinen.
- Förvara maskinen torrt och svalt. Håll barn och husdjur på behörigt avstånd.
- Avbryt träningen omedelbart om du drabbas av yrsel, bröstsmärtor eller illamående.
- Anpassa träningsmängden efter din egen kondition.
- För hög träningsdos kan orsaka skador.
- Maskinen är endast avsedd för hemmabruk.
- Tänk på att maskinen utsätts för slitage. Undersök maskinen och dess delar regelbundet av säkerhetsskäl.
- Om de rörliga delarna har skadats, använd inte maskinen innan delarna reparerats.
- Detta är inte en leksak.
- Låt inte barn använda eller leka på maskinen – de riskerar att skada sig.

SYMBOLER

	Läs bruksanvisningen.
	Godkänd enligt gällande direktiv/förordningar.
	Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

TEKNISKA DATA

Mått	1780 x 490 x 460 mm
Batteri, träningsdator	2 x AA
Max. vikt för användare	120 kg
Drifttemperatur	0 – 40 °C
Förvaringstemperatur	-10 – 60 °C

BESKRIVNING

RODDMASKIN

1. *Ram x 1*
2. *Vred x 2*
3. *Ändstycke x 2*
4. *Handtag skumgummi x 2*
5. *Handtag x 1*
6. *Display*
7. *Belastningsreglage x 1*
8. *Planbricka x 4*
9. *Nylonmutter x 1*
10. *Planbricka x 2*
11. *Pedal x 2*
12. *Sexkantskruv x 1*
13. *Sits x 1*
14. *Sexkantskruv x 1*
15. *Fjäderstift x 1*
16. *Nylonmutter x 5*
17. *Planbricka x 6*
18. *Glidsits x 1*
19. *Sexkantskruv x 4*
20. *Skruv x 2*
21. *Planbricka x 2*
22. *Skena x 1*
23. *Rem x 1*
24. *Gummikon x 4*
25. *Sexkantskruv x 1*
26. *Rundad krysskruv x 4*
27. *Rundad krysskruv x 4*
28. *Kåpa till stödrum x 1*

29. Stödräm x 1
30. Fyrkantig vagnsskruv x 2
31. Fjäderbricka x 2
32. Kupolmutter x 2
33. Nedre rör fram x 1
34. Främre kåpa x 2
35. Planbricka x 1
36. Sensor x 1
37. Rundad krysskruv x 2
38. Gummipatta x 1
39. Rund magnet x 1
40. Metallbussning x 2
41. Skruv x 4
42. Hjul x 4
43. Bussning x 4
44. Fjäderbricka x 4
45. Anslutning x 1
46. Kort kabel x 1
47. Sensor x 1
48. Rotationsplatta x 1
49. Fjäderbricka x 1
50. Skruv x 1
51. Skruv x 1
52. Svänghjul x 1
53. Fästplatta x 1
54. L-formad anslutning x 1
55. Sexkantskruv x 4
56. Fjäderbricka x 4
57. Planbricka x 4
58. Mellanhjul x 2
59. Rundad självgående krysskruv x 10
60. Kåpa höger (R) x 1, Kåpa vänster (L) x 1
61. Flänsmutter x 1
62. Sexkantskruv x 3
63. Bussning x 2
64. Tallriksfjäder x 1
65. Axel för tallriksfjäder x 1

66. Stödorr x 1
67. Lager x 4
68. Rundad självgående krysskruv x 3
69. Ändstycke för rotationsplatta x 1
70. Ändstycke S172
71. Gummipatta x 1
72. Lock x 1
73. Krage till axel D10 x 4

BILD 1

TRÄNINGSDATOR

74. Count/min (roddtag per minut)
75. Calories (kalorier, träningspass)
76. Total count (roddtag, totalt)
77. Count (roddtag, träningspass)
78. Scan (växlande visning)
79. Time (tidtagning, träningspass)
80. Funktionsväljare
81. Frigöringsknapp, träningsdator

BILD 2

MONTERING

1. Anslut det nedre röret fram (33) i ramen (1) med den fyrkantiga vagnsskruven (30), fjäderbrickan (31) och kupolmuttern (32), dra åt ordentligt.

BILD 3

2. Avlägsna de två gummikonerna (24) och den rundade krysskruven (20), planbrickan (21) och fästplattan (40). För in glidsitsen (18) i skenan (22). Skruva sedan fast de två gummikonerna (24) i skenan (22), fäst fästplattan (40) i skenan (22) med den rundade krysskruven (20) och planbrickan (21).

BILD 4

3. Fäst stödramen (29) i skenan (22) med sexkantskruven (25), planbrickan (8) och nylonmuttern (16). Fäst sedan

stödremens kåpa (28) i stödramen (29) med den rundade krysskruven (27) och fäst stödramen (29) i den L-formade anslutningen (54) med vredet (2).

BILD 5

4. Koppla samman den korta kabeln (46) med sensorkabeln (36). Passa in skruvhålen och fäst skenan (22) i ramen (1) med sexkantskruven (14), planbrickan (8) och nylonmuttern (9). Sätt på ändstycket (70). Dra därefter åt med vredet (2) och planbrickan (35) på ramen (1).

BILD 6

5. Fäst pedalen (11) i ramen (1) med sexkantskruven (12) och planbrickan (10).

BILD 7

6. Montera batterier i träningsdatorn.
 - Tryck frigöringsknappen (81) uppåt och lossa träningsdatorn från roddmaskinen.
 - Montera två stycken AA-batterier med rätt polaritet.
 - Sätt träningsdatorn på plats och tryck fast.

OBS!

Var försiktig så att inte elkabeln som är fäst på datorns baksida skadas, kläms eller rycks loss.

HANDHAVANDE

Om roddmaskinen är ihopfälld. Dra ut sprinten (15) och fäll ned skenan (22). Fäst därefter skenan (22) med sprinten (15) och skruva fast med vred (2).

OBS!

Var försiktig vid fällning av skenan så att inte kabeln på roddmaskinens undersida skadas eller kläms.

TRÄNINGSDATOR

Tryck på funktionsväljaren nedanför displayen för att stega mellan funktionerna SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES och COUNT/MIN.

Scan

Visar omväxlande värden för tid, antal roddtag, totalt antal roddtag, kalorier och roddtag per minut. Varje värde visas i sex sekunder.

Time

Visar roddtid under det aktuella träningspasset.

Count

Visar antal roddtag under det aktuella träningspasset.

Total count

Visar det totala antalet roddtag sedan batterierna sattes i träningsdatorn.

Calories

Visar antalet förbrukade kalorier under det aktuella träningspasset.

Count/min

Visar aktuellt antal roddtag per minut.

AUTOMATISK AVSTÄNGNING

Träningsdatorn stängs av automatiskt om den inte används på fyra minuter.

AUTOMATISK START/STOPP

Träningsdatorn startar automatiskt när maskinen används (sitsen förs fram och tillbaka) eller när funktionsväljaren trycks in.

NOLLSTÄLLNING AV VÄRDEN

Håll funktionsväljaren intryckt i två sekunder för att nollställa samtliga värden förutom det totala antalet roddtag. För att nollställa detta värde krävs att minst ett av batterierna tas ut ur batterihållaren under någon sekund.

BELASTNING

Öka eller minska motståndet i roddhandtagen genom att vrida ratten under displayen från 1-8, där 1 innebär minst motstånd och 8 störst. Skillnaden i motstånd mellan de olika stegen är begränsad.

UNDERHÅLL

RENGÖRING

- Rengör vid behov roddmaskinen med en mjuk fuktad trasa och mild tvållösning.
- Använd inga starka eller slipande rengöringsmedel.
- Se till att fukt inte tränger in i träningsdatorn eller andra elektriska komponenter.

BYTE AV BATTERIER

Tryck frigöringsknappen (81) uppåt och lossa träningsdatorn från roddmaskinen. Sätt i batterierna med rätt polaritet och sätt tillbaka träningsdatorn.

OBS!

Var försiktig så att inte elkabeln som är fäst på datorns baksida skadas, kläms eller rycks loss.

FÖRVARING

För att spara plats vid förvaring eller när roddmaskinen inte används kan den fällas ihop. Dra ut sprinten (15) och fäll upp skenan (22).

OBS!

Var försiktig vid fällning av skenan så att inte kabeln på roddmaskinens undersida skadas eller kläms.

SIKKERHETSANVISNINGER

- Romaskinen tåler maks. 120 kg belastning og krever minst 1630 x 510 x 460 mm ledig plass til trening.
- Maskinen må kun brukes av en person om gangen. For høy belastning kan skade maskinen og brukeren.
- Kontroller maskinens tilstand før hver gangs bruk.
- Plasser maskinen på et plant underlag.
- Kontroller at alle deler sitter ordentlig fast og at de er i god stand.
- Bruk egnede klær og sportssko under trening. Bruk aldri maskinen barfot.
- Varm opp før trening med maskinen.
- Oppbevar maskinen tørt og kjølig. Hold barn og husdyr på forsvarlig avstand.
- Avbryt treningen umiddelbart hvis du rammes av kvalme, brystmerter eller blir uvel.
- Tilpass treningsmengden etter egen kondisjon.
- For høy treningsdose kan forårsake skader.
- Maskinen er kun beregnet på hjemmebruk.
- Husk at maskinen utsettes for slitasje. Undersøk maskinen og tilhørende deler regelmessig av sikkerhetshensyn.
- Hvis de bevegelige delene er skadet, skal ikke maskinen brukes før delene er reparert.
- Dette er ikke et leketøy.
- Ikke la barn bruke eller leke på maskinen – de risikerer å skade seg.

SYMBOLER

	Les bruksanvisningen.
	Godkjent i henhold til relevante europeiske standarder.
	Håndteres som elektrisk avfall.

TEKNISKE DATA

Mål (L x B x H)	1780 x 490 x 460 mm
Batteri, treningsdatamaskin	2 x AA
Maks. vekt for bruker	120 kg
Driftstemperatur	0 – 40 °C
Oppbevaringstemperatur	-10 – 60 °C

BESKRIVELSE

1. *Ramme x 1*
2. *Skrunknott x 2*
3. *Endestykke x 2*
4. *Håndtak skumgummi x 2*
5. *Håndtak x 1*
6. *Display*
7. *Belastningsregulering x 1*
8. *Underlagsskive x 4*
9. *Nylonmutter x 1*
10. *Underlagsskive x 2*
11. *Pedal x 2*
12. *Sekskantskrue x 1*
13. *Sete x 1*
14. *Sekskantskrue x 1*
15. *Fjærstift x 1*
16. *Nylonmutter x 5*
17. *Underlagsskive x 6*
18. *Glidesete x 1*
19. *Sekskantskrue x 4*
20. *Skruer x 2*
21. *Underlagsskive x 2*
22. *Skinne x 1*
23. *Rem x 1*
24. *Gummikon x 4*
25. *Sekskantskrue x 1*
26. *Avrundet krysskrue x 4*
27. *Avrundet krysskrue x 4*
28. *Deksel til støtteramme x 1*
29. *Støtteramme x 1*

30. Firkantet vognbolt x 2
31. Fjærskive x 2
32. Kapselmutter x 2
33. Nedre rør foran x 1
34. Fremre deksel x 2
35. Underlagsskive x 1
36. Sensor x 1
37. Avrundet krysskrue x 2
38. Gummiplate x 1
39. Rund magnet x 1
40. Metallbøssing x 2
41. Skrue x 4
42. Hjul x 4
43. Bøssing x 4
44. Fjærskive x 4
45. Tilkobling x 1
46. Kort kabel x 1
47. Sensor x 1
48. Rotasjonsplate x 1
49. Fjærskive x 1
50. Skrue x 1
51. Skrue x 1
52. Svinghjul x 1
53. Festeplate x 1
54. L-formet tilkobling x 1
55. Sekskantskrue x 4
56. Fjærskive x 4
57. Underlagsskive x 4
58. Mellomhjul x 2
59. Avrundet selvgjengende krysskrue x 10
60. Deksel høyre (R) x 1, Deksel venstre (L) x 1
61. Flensmutter x 1
62. Sekskantskrue x 3
63. Bøssing x 2
64. Tallerkenfjær x 1
65. Aksel for tallerkenfjær x 1
66. Støtterør x 1
67. Lager x 4

68. Avrundet selvgjengende krysskrue x 3
69. Endestykke for rotasjonsplate x 1
70. Endestykke S172
71. Gummiplate x 1
72. Lokk x 1
73. Krage til aksel D10 x 4

BILDE 1

TRENINGSDATAMASKIN

74. Count/min (åretak per minutt)
75. Calories (kalorier, treningsøkt)
76. Total count (åretak, totalt)
77. Count (åretak, treningsøkt)
78. Scan (vekslende visning)
79. Time (tidtaking, treningsøkt)
80. Funksjonsvelger
81. Utløserknapp, treningsdatamaskin

BILDE 2

MONTERING

1. Koble til det nedre røret foran (33) i rammen (1) med den firkantede vognbolten (30), fjærskiven (31) og kapselmutteren (32), stram skikkelig.

BILDE 3

2. Fjern de to gummikonene (24) og den avrundede krysskruen (20), underlagsskiven (21) og festeplanten (40). Før glidesetet (18) inn i skinnen (22). Skru deretter fast de to gummikonene (24) i skinnen (22), fest festeplaten (40) i skinnen (22) med den avrundede krysskruen (20) og underlagsskiven (21).

BILDE 4

3. Fest støtterammen (29) i skinnen (22) med sekskantskruen (25), underlagsskiven (8) og nylonmutteren (16). Fest deretter støtterammens deksel (28) i støtterammen (29) med

den avrundende krysskruen (27), og fest støtterammen (29) i den L-formede tilkoblingen (54) med skruknotten (2).

BILDE 5

4. Koble sammen den korte kabelen (46) med sensorkabelen (36). Juster skruerhullene og fest skinnen (22) i rammen (1) med sekskantskruen (14), underlagsskiven (8) og nylonmutteren (9). Sett på endestykket (70). Stram deretter med skruknotten (2) og underlagsskiven (35) på rammen (1).

BILDE 6

5. Fest pedalen (11) i rammen (1) med sekskantskruen (12) og underlagsskiven (10).

BILDE 7

6. Monter batterier i treningsdatamaskinen.
 - Trykk utløserknappen (81) oppover og løsne treningsdatamaskinen fra romaskinen.
 - Sett inn to stk. AA-batterier med riktig polaritet.
 - Sett treningsdatamaskinen på plass og trykk den fast.

MERK!

Vær forsiktig så strømkabelen som er festet på baksiden av datamaskinen, ikke blir skadet, klemt eller rykket løs.

BRUK

Hvis romaskinen er sammenlagt. Dra ut splinten (15) og fell ned skinnen (22). Fest deretter skinnen (22) med splinten (15) og skru fast med vrideren (2).

MERK!

Vær forsiktig ved håndtering av skinnen så ikke kabelen på undersiden av romaskinen blir skadet eller klemt.

TRENINGSDATAMASKIN

Trykk på funksjonsvelgeren nedenfor displayet for å bytte mellom funksjonene SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES og COUNT/MIN.

Scan

Viser vekselvis verdier for tid, antall åretak, totalt antall åretak, kalorier og åretak per minutt. Hver verdi vises i seks sekunder.

Time

Viser rotid under den aktuelle treningsøkten.

Count

Viser antall åretak under den aktuelle treningsøkten.

Total count

Viser det totale antallet åretak siden batteriene ble satt inn i treningsdatamaskinen.

Calories

Viser antall forbrente kalorier under den aktuelle treningsøkten.

Count/min

Viser aktuelt antall åretak per minutt.

AUTOMATISK AVSTENGING

Treningsdatamaskinen slås av automatisk hvis den ikke brukes på fire minutter.

AUTOMATISK START/STOPP

Treningsdatamaskinen starter automatisk når maskinen brukes (setet føres frem og tilbake), eller når funksjonsvelgeren trykkes inn.

NULLSTILLING AV VERDIER

Hold inne funksjonsvelgeren i to sekunder for å nullstille samtlige verdier med unntak av det totale antallet åretek. For å nullstille denne verdien må minst ett av batteriene tas ut av batteriholderen i noen sekunder.

BELASTNING

Øk eller reduser motstanden i årene ved å vri rattet under displayet fra 1-8, der 1 betyr minst motstand og 8 størst. Forskjellen i motstand mellom de ulike trinnene er begrenset.

VEDLIKEHOLD

RENGJØRING

- Rengjør ved behov romaskinen med en myk, fuktet klut og mild såpe.
- Ikke bruk sterke eller slipende rengjøringsmidler.
- Pass på at det ikke trenger fuktighet inn i treningsdatamaskinen eller andre elektriske komponenter.

BYTTE AV BATTERIER

Trykk utløserknappen (81) oppover og løsne treningsdatamaskinen fra romaskinen. Sett inn batteriene med riktig polaritet, og sett treningsdatamaskinen tilbake på plass.

MERK!

Vær forsiktig så strømkabelen som er festet på baksiden av datamaskinen, ikke blir skadet, klemt eller rykket løs.

OPPBEVARING

For å spare plass ved oppbevaring eller når romaskinen ikke er i bruk, kan den slås sammen. Dra ut splinten (15) og fell opp skinnen (22).




MERK!

Vær forsiktig ved håndtering av skinnen så ikke kabelen på undersiden av romaskinen blir skadet eller klemt.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Symulator wiosłowania wytrzymałe maks. obciążenie rzędu 120 kg i do treningu wymaga powierzchni o wymiarach przynajmniej 1630 x 510 x 460 mm.
- Z urządzenia jednocześnie może korzystać tylko jedna osoba. Zbyt duże obciążenie może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia oraz urazu u użytkownika.
- Przed każdym użyciem sprawdź stan urządzenia.
- Ustaw urządzenie na płaskiej powierzchni.
- Sprawdź, czy wszystkie części są dobrze osadzone i w dobrym stanie.
- Podczas treningu noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe. Nigdy nie korzystaj z urządzenia na boso.
- Rozgrzej się przed treningiem.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i chłodnym. Dzieci i zwierzęta domowe powinny przebywać w bezpiecznej odległości od produktu.
- Jeśli zaczniesz odczuwać zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej lub nudności, natychmiast przerwij trening.
- Dostosuj intensywność treningu do własnej kondycji.
- Zbyt intensywny trening może doprowadzić do urazu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.
- Pamiętaj, że urządzenie jest narażone na zużycie. Ze względów bezpieczeństwa regularnie sprawdzaj urządzenie i jego części.
- Jeśli ruchome części ulegną uszkodzeniu, nie używaj urządzenia aż do czasu naprawy.
- Produkt nie służy do zabawy.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem ani z niego korzystać ze względu na ryzyko doznania obrażeń.

Symbole

	Przeczytaj instrukcję.
	Zatwierdzona zgodność z odpowiednimi dyrektywami UE.
	Oddawaj do utylizacji jako odpady elektryczne.

DANE TECHNICZNE

Wymiary (dł. x szer. x wys.)	1780 x 490 x 460 mm
Baterie, komputer treningowy	2 x AA
Maksymalna masa użytkownika	120 kg
Temperatura pracy	0 – 40°C
Temperatura przechowywania	-10 – 60°C

OPIS

1. Rama x 1
2. Pokrętło x 2
3. Zaślepka x 2
4. Piankowo-gumowy uchwyt x 2
5. Uchwyt x 1
6. Wyświetlacz
7. Pokrętło regulacji obciążenia x 1
8. Podkładka płaska x 4
9. Nakrętka nylonowa x 1
10. Podkładka płaska x 2
11. Pedał x 2
12. Śruba z łbem sześciokątnym x 1
13. Siedzisko x 1
14. Śruba z łbem sześciokątnym x 1
15. Kołek sprężysty x 1
16. Nakrętka nylonowa x 5
17. Podkładka płaska x 6
18. Wsuwane siedzisko x 1
19. Śruba z łbem sześciokątnym x 4

20. Śruba x 2
21. Podkładka płaska x 2
22. Szyna x 1
23. Pas x 1
24. Gumowy stożek x 4
25. Śruba z łbem sześciokątnym x 1
26. Zaokrąglona śruba krzyżowa x 4
27. Zaokrąglona śruba krzyżowa x 4
28. Osłona ramy podporowej x 1
29. Rama podporowa x 1
30. Prostokątna śruba zamkowa x 2
31. Podkładka sprężynowa x 2
32. Nakrętka kołpakowa x 2
33. Dolna rura przednia x 1
34. Przednia osłona x 2
35. Podkładka płaska x 1
36. Czujnik x 1
37. Zaokrąglona śruba krzyżowa x 2
38. Płytko gumowa x 1
39. Okrągły magnes x 1
40. Tuleja metalowa x 2
41. Śruba x 4
42. Koło x 4
43. Tuleja x 4
44. Podkładka sprężynowa x 4
45. Złącze x 1
46. Przewód krótki x 1
47. Czujnik x 1
48. Płyta obrotowa x 1
49. Podkładka sprężynowa x 1
50. Śruba x 1
51. Śruba x 1
52. Koło zamachowe x 1
53. Płytko mocująca x 1
54. Złącze w kształcie litery L x 1
55. Śruba z łbem sześciokątnym x 4
56. Podkładka sprężynowa x 4

57. Podkładka płaska x 4
58. Koło zębate pośrednie x 2
59. Zaokrąglona samogwintująca śruba krzyżowa x 10
60. Osłona prawa (R) x 1, Osłona lewa (L) x 1
61. Nakrętka kołnierзова x 1
62. Śruba z łbem sześciokątnym x 3
63. Tuleja x 2
64. Sprężyna talerzowa x 1
65. Oś do sprężyny talerzowej x 1
66. Podpórka x 1
67. Łożysko x 4
68. Zaokrąglona samogwintująca śruba krzyżowa x 3
69. Zaślepka do płyty obrotowej x 1
70. Zaślepka S172
71. Płytko gumowa x 1
72. Pokrywka x 1
73. Kołnierz do osi D10 x 4

RYS. 1

KOMPUTER TRENINGOWY

74. Count/min (liczba ruchów wiostami na minutę)
75. Calories (kalorie, trening)
76. Total count (całkowita liczba ruchów wiostami)
77. Count (liczba ruchów wiostami, trening)
78. Scan (zmienny widok)
79. Time (mierzenie czasu, trening)
80. Przełącznik wyboru funkcji
81. Przycisk zwalniający, komputer treningowy

RYS. 2

MONTAŻ

1. Przymocuj dolną rurę przednią (33) do ramy (1) za pomocą prostokątnej śruby zamkowej (30), podkładki sprężynowej

(31) i nakrętki kołpakowej (32), dobrze dokręć.

RYS. 3

- Wyciągnij dwa gumowe stożki (24) i zaokrągloną śrubę krzyżową (20), podkładkę płaską (21) oraz płytkę mocującą (40). Wsuń wsuwane siedzisko (18) w szynę (22). Następnie przykręć dwa gumowe stożki (24) w szynie (22), umocuj płytkę mocującą (40) w szynie (22) za pomocą zaokrąglonej śruby krzyżowej (20) i płaskiej podkładki (21).

RYS. 4

- Zamocuj ramę podporową (29) w szynie (22), używając śruby sześciokątnej (25), płaskiej podkładki (8) i nakrętki nylonowej (16). Następnie umocuj osłonę ramy podporowej (28) w ramie podporowej (29) za pomocą zaokrąglonej śruby krzyżowej (27) i umocuj ramę podporową (29) w złączu w kształcie litery L (54) za pomocą pokrętła (2).

RYS. 5

- Połącz krótki przewód (46) z przewodem czujnika (36). Dopasuj otwory na śruby i umocuj szynę (22) w ramie (1), używając śruby sześciokątnej (14), płaskiej podkładki (8) i nakrętki nylonowej (9). Nałóż zaślepkę (70). Następnie dokręć pokrętłem (2) i płaską podkładką (35) na ramie (1).

RYS. 6

- Umocuj pedały (11) w ramie (1) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (12) i podkładki płaskiej (10).

RYS. 7

- Włóż baterie do komputera treningowego.
 - Przesuń przycisk zwalniający (81) w górę i wyjmij komputer z wioseł treningowych.
 - Włóż dwie baterie AA, zachowując właściwą polaryzację.
 - Umieść komputer treningowy na swoim miejscu i dociśnij.

UWAGA!

Uważaj, aby przewód elektryczny zamocowany z tyłu komputera nie został uszkodzony, ściśnięty ani wyrwany.

OBSŁUGA

Wiosła treningowe są złożone. Wyciągnij kołek (15) i rozłóż szynę (22). Następnie zamocuj szynę (22) kołkiem (15) i dokręć pokrętłem (2).

UWAGA!

Zachowaj ostrożność podczas rozkładania szyny, aby przewód znajdujący się u spodu wiosła nie został uszkodzony ani ściśnięty.

KOMPUTER TRENINGOWY

Naciśnij przełącznik wyboru funkcji pod wyświetlaczem, aby przełączać się między funkcjami SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES i COUNT/MIN.

Scan

Wyświetlanie naprzemiennie wartości: czas, liczba ruchów wiosłami, całkowita liczba ruchów wiosłami, kalorie i liczba ruchów wiosłami na minutę. Każda wartość jest wyświetlana przez sześć sekund.

Time

Wyświetlanie czasu wiosłowania podczas aktualnego treningu.

Count

Wyświetlanie liczby ruchów wiosłami podczas aktualnego treningu.

Total count

Wyświetlanie całkowitej liczby ruchów wiosłami od włożenia baterii do komputera.

Calories

Wyświetlanie liczby spalonych kalorii podczas aktualnego treningu.

Count/min

Pokazuje aktualną liczbę ruchów wiosłami na minutę.

AUTOMATYCZNE WYŁĄCZANIE

Komputer treningowy wyłącza się automatycznie, jeżeli nie jest używany przez cztery minuty.

AUTOMATYCZNE URUCHAMIANIE/ ZATRZYMYWANIE

Komputer treningowy włącza się automatycznie podczas używania urządzenia (siedzisko przesuwa się do przodu i tyłu) lub naciśnięciu przełącznika wyboru funkcji.

RESETOWANIE WARTOŚCI

Przytrzymaj przełącznik wyboru funkcji przez dwie sekundy, aby zresetować wszystkie wartości poza całkowitą liczbą ruchów wiosła. Aby zresetować tę wartość, wymagane jest wyjęcie na chwilę co najmniej jednej baterii z komory.

OBCIĄŻENIE

Zwiększaj lub zmniejszaj opór uchwytów wiosła poprzez przekręcenie pokrętła pod wyświetlaczem w zakresie 1–8, przy czym „1” oznacza najmniejszy opór, a „8” największy. Różnica oporu między poszczególnymi poziomami jest ograniczona.

KONSERWACJA

CZYSZCZENIE

- W razie potrzeby czyść wiosła treningowe miękką szmatką zwilżoną wodą z dodatkiem delikatnego mydła.
- Nie używaj silnych ani ściernych środków czyszczących.
- Dopilnuj, aby woda nie dostała się do wnętrza komputera lub innych komponentów elektrycznych.

WYMIANA BATERII

Przesuń przycisk zwalniający (81) w górę i wyjmij komputer z wiosła treningowych. Włóż baterie, zachowując właściwą polaryzację, a następnie osadź komputer treningowy z powrotem na miejscu.

UWAGA!

Uważaj, aby przewód elektryczny zamocowany z tyłu komputera nie został uszkodzony, ściśnięty ani wyrwany.

PRZECHOWYWANIE

Urządzenie można złożyć, aby zaoszczędzić miejsce podczas przechowywania lub gdy nie jest używane. Wyciągnij kotek (15) i złóż szynę (22).

UWAGA!

Zachowaj ostrożność podczas rozkładania szyny, aby przewód znajdujący się u spodu wiosła nie został uszkodzony ani ściśnięty.

SAFETY INSTRUCTIONS

- The rowing machine can hold a maximum weight of 120 kg and needs a free space of 1630 x 510 x 460 mm for exercises.
- Only one person at once can use the machine. Overloading the machine can damage it and injure the user.
- Always check the condition of the machine before using it.
- Place the machine on a level surface.
- Check that all the parts are properly attached and in good condition.
- Wear suitable clothing and sports shoes when exercising. Never use the machine barefoot.
- Warm up before exercising with the machine.
- Store the machine in a dry and cool place. Keep children and pets at a safe distance.
- Stop exercising immediately if you are affected by dizziness, chest pains, or nausea.
- Your physical condition should dictate the intensity of your exercising.
- Overexertion can result in injury.
- The machine is only intended for home use.
- Take into consideration that the machine is exposed to wear and tear. Check the machine and its parts regularly to make sure it is safe.
- Do not use the machine before any damaged moving parts have been repaired.
- This is not a toy.
- Do not allow children to use or play with the machine – risk of injury.

TECHNICAL DATA

Size (L x W x H)	1780 x 490 x 460 mm
Battery, training computer	2 x AA
Max weight for users	120 kg
Operating temperature	0 – 40°C
Storage temperature	-10 – 60°C

DESCRIPTION

1. *Frame x 1*
2. *Knob x 2*
3. *End piece x 2*
4. *Foam rubber handle x 2*
5. *Handle x 1*
6. *Display*
7. *Tension control x 1*
8. *Flat washer x 4*
9. *Nylon nut x 1*
10. *Flat washer x 2*
11. *Pedal x 2*
12. *Hex screw x 1*
13. *Seat x 1*
14. *Hex screw x 1*
15. *Spring pin x 1*
16. *Nylon nut x 5*
17. *Flat washer x 6*
18. *Slide seat x 1*
19. *Hex screw x 4*
20. *Screw x 2*
21. *Flat washer x 2*
22. *Rail x 1*
23. *Strap x 1*
24. *Rubber cone x 4*
25. *Hex screw x 1*
26. *Round crosshead screw x 4*
27. *Round crosshead screw x 4*
28. *Casing for support frame x 1*
29. *Support frame x 1*
30. *Square carriage screw x 2*
31. *Spring washer x 2*
32. *Dome nut x 2*
33. *Front bottom tube x 1*
34. *Front casing x 2*
35. *Flat washer x 1*
36. *Sensor x 1*

37. Round crosshead screw x 2
38. Rubber pad x 1
39. Round magnet x 1
40. Metal bushing x 2
41. Screw x 4
42. Wheel x 4
43. Bushing x 4
44. Spring washer x 4
45. Connector x 1
46. Short cable x 1
47. Sensor x 1
48. Rotation plate x 1
49. Spring washer x 1
50. Screw x 1
51. Screw x 1
52. Flywheel x 1
53. Mounting plate x 1
54. L-shaped connector x 1
55. Hex screw x 4
56. Spring washer x 4
57. Flat washer x 4
58. Middle wheel x 2
59. Round self-threading crosshead screw x 10
60. Casing right (R) x 1, Casing left (L) x 1
61. Flange nut x 1
62. Hex screw x 3
63. Bushing x 2
64. Cup spring x 1
65. Axle for cup spring x 1
66. Supporting tube x 1
67. Bearing x 4
68. Round self-threading crosshead screw x 3
69. End piece for rotation plate x 1
70. End piece S172
71. Rubber pad x 1
72. Cap x 1
73. Collar for axle D10 x 4

FIG. 1**TRAINING COMPUTER**

74. Count/min (rowing strokes per minute)
75. Calories (calories, session)
76. Total count (rowing strokes, total)
77. Count (rowing strokes, session)
78. Scan (alternating display)
79. Time (timing, session)
80. Mode selector
81. Release button, training computer

FIG. 2**ASSEMBLY**

1. Connect the front bottom tube (33) in the frame (1) with the square carriage screw (30), spring washer (31) and dome nut (32), and screw tight.

FIG. 3

2. Remove the two rubber cones (24) and the round crosshead screw (20), flat washer (21) and mounting plate (40). Put the sliding seat (18) in the rail (22). Screw tight the two rubber cones (24) in the rail (22), fasten the mounting plate (40) in the rail (22) with the round crosshead screw (20) and flat washer (21).

FIG. 4

3. Fasten the support frame (29) in the rail (22) with the hex screw (25), flat washer (8) and nylon nut (16). Fasten the support frame casing (28) in the support frame (29) with the round crosshead screw (27) and fasten the support frame (29) in the L-shaped connector (54) with the knob (2).

FIG. 5

4. Connect the short cable (46) together with the sensor cable (36). Align the screw holes and fasten the rail (22) in the frame (1) with the hex screw (14), flat washer (8) and nylon nut (9). Put on the end piece (70). Tighten with the knob (2) and flat washer (35) on the frame (1).

FIG. 6

- Fasten the pedal (11) in the frame (1) with the hex screw (12) and flat washer (10).

FIG. 7

- Put batteries in the training computer.
 - Press up the release button (81) and release the training computer from the rowing machine.
 - Insert two AA batteries with the correct polarity.
 - Put the training computer in place and press on.

NOTE:

Make sure that the cable fastened to the back of the computer is not damaged, pinched or jerked loose.

USE

If the rowing machine is folded up. Pull out the pin (15) and fold down the rail (22). Fasten the rail (22) with the pin (15), and screw tight with the knob (2).

NOTE:

Be careful when unfolding the rail so that the cable underneath the rowing machine is not damaged or pinched.

TRAINING COMPUTER

Press the mode selector under the display to step between the modes SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES and COUNT/MIN.

Scan

Shows alternating values for time, number of rowing strokes, total number of strokes, calories, and strokes per minute. Each value is shown for six seconds.

Time

Shows rowing time during the actual session.

Count

Shows number of rowing strokes during the actual session.

Total count

Shows the total number of rowing strokes since the batteries were put in the training computer.

Calories

Shows number of calories burned during the actual session.

Count/min

Shows actual number of rowing strokes per minute.

AUTOMATIC SWITCHING OFF

The training computer switches off automatically if it has not been used for four minutes.

AUTOMATIC STARTING/STOPPING

The training computer starts automatically when the machine is used (seat moved backwards and forwards), or when the mode selector is pressed.

RESETTING THE VALUES

Press the mode selector for two seconds to reset all values, except for the total number of rowing strokes. To reset this value at least one of the batteries needs to be taken out of the battery holder for a few seconds.

TENSION

Increase or decrease the resistance in the rowing handles by turning the knob under the display from 1-8, where 1 is the least resistance and 8 the most. The difference in the resistance between the different steps is limited.

MAINTENANCE

CLEANING

- Clean the rowing machine when necessary with a soft, damp cloth and mild detergent.
- Do not use strong or abrasive detergents.
- Make sure that no water gets into the training computer or other electrical components.

REPLACING THE BATTERIES

Press up the release button (81) and release the training computer from the rowing machine. Insert the batteries with the correct polarity and replace the training computer.

NOTE:

Make sure that the cable fastened to the back of the computer is not damaged, pinched or jerked loose.

STORAGE

To save space when putting into storage, or when the rowing machine is not in use, it can be folded up. Pull out the pin (15) and fold up the rail (22).


NOTE:

Be careful when unfolding the rail so that the cable underneath the rowing machine is not damaged or pinched.

SICHERHEITSHINWEISE

- Das Rudergerät trägt max. 120 kg Belastung und erfordert mindestens 1.630 x 510 x 460 mm freien Platz für das Training.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig bedient werden. Übermäßige Belastungen können dem Gerät und dem Bediener schaden.
- Vor jedem Gebrauch den Zustand des Gerätes prüfen.
- Stellen Sie das Rudergerät auf eine ebene Oberfläche.
- Prüfen Sie, ob alle Komponenten ordnungsgemäß gesichert und in gutem Zustand sind.
- Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Sportschuhe. Benutzen Sie das Gerät niemals barfuß.
- Wärmen Sie sich vor dem Training mit dem Rudergerät auf.
- Bewahren Sie das Gerät trocken und kühl auf. Halten Sie Kinder und Haustiere fern.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen oder Übelkeit verspüren.
- Passen Sie die Trainingsmenge an Ihre eigene Fitness an.
- Ein übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass das Rudergerät Verschleiß ausgesetzt ist. Überprüfen Sie das Gerät und ihre Teile aus Sicherheitsgründen regelmäßig.
- Wenn bewegliche Teile beschädigt wurden, dürfen Sie das Rudergerät erst dann in Betrieb nehmen, wenn die Teile repariert wurden.
- Dies ist kein Spielzeug.
- Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen oder damit spielen – sie können sich verletzen.

Symbole

	Die Bedienungsanleitung lesen.
	Erfüllt die Anforderungen der einschlägigen EU-Richtlinien.
	Als Elektromüll recyceln.

TECHNISCHE DATEN

Maße	1780 x 490 x 460 mm
Akku, Fitnesscomputer	2 x AA
Maximales Gewicht des Benutzers	120 kg
Betriebstemperatur	0-40 °C
Lagertemperatur	-10-60 °C

BESCHREIBUNG

RUDERGERÄT

1. Rahmen x 1
2. Knopf x 2
3. Endstück x 2
4. Griff-Schaumgummi x 2
5. Griff x 1
6. Display
7. Belastungseinstellung x 1
8. Flache Unterlegscheibe x 4
9. Nylonmutter x 1
10. Flache Unterlegscheibe x 2
11. Pedal x 2
12. Sechskantschraube x 1
13. Sitz x 1
14. Sechskantschraube x 1
15. Federstift x 1
16. Nylonmutter x 5
17. Flache Unterlegscheibe x 6
18. Gleitsitz x 1

19. Sechskantschraube x 4
20. Schraube x 2
21. Flache Unterlegscheibe x 2
22. Schiene x 1
23. Gurt x 1
24. Gummizapfen x 4
25. Sechskantschraube x 1
26. Runde Kreuzschlitzschraube x 4
27. Runde Kreuzschlitzschraube x 4
28. Abdeckung des Stützrahmens x 1
29. Stützrahmen x 1
30. Quadratische Wagenschraube x 2
31. Federscheibe x 2
32. Hutmutter x 2
33. Unteres vorderes Rohr x 1
34. Frontabdeckung x 2
35. Flache Unterlegscheibe x 1
36. Sensor x 1
37. Runde Kreuzschlitzschraube x 2
38. Gummipad x 1
39. Runder Magnet x 1
40. Metalllager x 2
41. Schraube x 4
42. Räder x 4
43. Lager x 4
44. Federscheibe x 4
45. Anschluss x 1
46. Kurzes Kabel x 1
47. Sensor x 1
48. Drehplatte x 1
49. Federscheibe x 1
50. Schraube x 1
51. Schraube x 1
52. Schwungrad x 1
53. Befestigungsplatte x 1
54. L-förmiger Anschluss x 1
55. Sechskantschraube x 4
56. Federscheibe x 4
57. Flache Unterlegscheibe x 4
58. Zwischenrad x 2
59. Runde gewindeformende Kreuzschlitzschraube x 10
60. Abdeckung rechts (R) x 1, Abdeckung links (L) x 1
61. Flanschmutter x 1
62. Sechskantschraube x 3
63. Lager x 2
64. Tellerfeder x 1
65. Welle für Tellerfeder x 1
66. Stützrohr x 1
67. Lager x 4
68. Runde gewindeformende Kreuzschlitzschraube x 3
69. Endstück für Drehscheibe x 1
70. Tellerfeder S172
71. Gummipad x 1
72. Kappe x 1
73. Kragen für Welle D10 x 4

ABB. 1**FITNESSCOMPUTER**

74. Count/min (Ruderschläge pro Minute)
75. Calories (Kalorien, Workout)
76. Total count (Ruderschläge, gesamt)
77. Count (Ruderschläge, Workout)
78. Scan (Wechselnde Anzeige)
79. Zeit (Zeit, Workout)
80. Funktionsauswahl
81. Entriegelungstaste, Fitnesscomputer

ABB. 2**MONTAGE**

1. Befestigen Sie das untere vordere Rohr (33) mit der Vierkantwagenschraube

(30), der Federscheibe (31) und der Hutmutter (32) am Rahmen (1) und schrauben Sie es fest an.

ABB. 3

- Entfernen Sie die zwei Gummizapfen (24) und die runde Kreuzschlitzschraube (20), die Unterlegscheibe (21) und die Befestigungsplatte (40). Schieben Sie den Gleitsitz (18) in die Schiene (22). Schrauben Sie dann die zwei Gummizapfen (24) in die Schiene (22) und befestigen Sie die Befestigungsplatte (40) mit der runden Kreuzschlitzschraube (20) und der Unterlegscheibe (21) in der Schiene (22).

ABB. 4

- Befestigen Sie den Stützrahmen (29) mit der Sechskantschraube (25), der Unterlegscheibe (8) und der Nylonmutter (16) in der Schiene (22). Befestigen Sie dann die Abdeckung des Stützrahmens (28) mit der runden Kreuzschlitzschraube (27) im Stützrahmen (29) und befestigen Sie den Stützrahmen (29) mit dem Knopf (2) am L-förmigen Anschluss (54).

ABB. 5

- Schließen Sie das kurze Kabel (46) an das Sensorkabel (36) an. Richten Sie die Schraublöcher aus und befestigen Sie die Schiene (22) mit der Sechskantschraube (14), der Unterlegscheibe (8) und der Nylonmutter (9) im Rahmen (1). Montieren Sie das Endstück (70). Ziehen Sie es dann mit dem Knopf (2) und der Unterlegscheibe (35) am Rahmen (1) fest.

ABB. 6

- Befestigen Sie die Pedale (11) mit der Sechskantschraube (12) und der Unterlegscheibe (10) am Rahmen (1).

ABB. 7

- Legen Sie die Batterien in den Fitnesscomputer ein.

- Drücken Sie die Entriegelungstaste (81) nach oben und lösen Sie den Trainingscomputer vom Rudergerät.
- Setzen Sie zwei AA-Batterien mit der richtigen Polarität ein.
- Setzen Sie den Fitnesscomputer wieder ein und drücken Sie ihn fest.

ACHTUNG!

Achten Sie darauf, dass das an der Rückseite des Computers angeschlossene Netzkabel nicht beschädigt, eingeklemmt oder abgezogen wird.

BEDIENUNG

Wenn das Rudergerät zusammengelappt ist, ziehen Sie den Stift (15) heraus und klappen die Schiene (22) nach unten. Befestigen Sie dann die Schiene (22) mit dem Stift (15) und ziehen Sie sie mit dem Knopf (2) fest.

ACHTUNG!

Achten Sie beim Aufklappen der Schiene darauf, dass das Kabel an der Unterseite des Rudergeräts nicht beschädigt oder eingeklemmt wird.

FITNESSCOMPUTER

Drücken Sie den Funktionswahlschalter unter dem Display, um die Funktionen SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES und COUNT/MIN zu durchlaufen.

Scan

Zeigt abwechselnde Werte für Zeit, Anzahl der Ruderschläge, gesamte Ruderschläge, Kalorien und Ruderschläge pro Minute an. Jeder Wert wird sechs Sekunden lang angezeigt.

Time

Zeigt die Ruderzeit während des aktuellen Trainings an.

Count

Zeigt die Anzahl der Ruderschläge während des aktuellen Trainings an.

Total count

Zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge an, seit die Batterien in den Trainingscomputer eingelegt wurden.

Calories

Zeigt die Anzahl der verbrauchten Kalorien während des aktuellen Trainings an.

Count/min

Zeigt die aktuelle Anzahl Ruderschläge pro Minute an.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG

Der Fitnesscomputer schaltet sich automatisch aus, wenn er vier Minuten lang nicht verwendet wird.

AUTOMATISCHER START/STOPP

Der Trainingscomputer startet automatisch, wenn das Rudergerät in Betrieb ist (der Sitz wird vor und zurück bewegt) oder wenn der Funktionswahlschalter gedrückt wird.

ZURÜCKSETZEN DER WERTE

Halten Sie den Funktionswahlschalter zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte außer der Gesamtzahl der Ruderschläge zurückzusetzen. Um diesen Wert zurückzusetzen, muss mindestens eine der Batterien eine Sekunde lang aus dem Batteriefach entfernt werden.

BELASTUNG

Erhöhen oder verringern Sie den Widerstand in den Rudergriffen, indem Sie den Knopf unter dem Display auf 1-8 drehen, wobei 1 für den geringsten Widerstand und 8 für den größten

Widerstand steht. Der Widerstandsunterschied zwischen den einzelnen Schritten ist begrenzt.

PFLEGE

REINIGUNG

- Reinigen Sie das Rudergerät bei Bedarf mit einem weichen, feuchten Tuch und einer milden Seifenlösung.
- Verwenden Sie keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Lassen Sie keine Feuchtigkeit in den Fitnesscomputer oder andere elektrische Komponenten eindringen.

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN

Drücken Sie die Entriegelungstaste (81) nach oben und lösen Sie den Trainingscomputer vom Rudergerät. Legen Sie die Batterien mit der richtigen Polarität ein und setzen Sie den Fitnesscomputer wieder ein.

ACHTUNG!

Achten Sie darauf, dass das an der Rückseite des Computers angeschlossene Netzkabel nicht beschädigt, eingeklemmt oder abgezogen wird.

AUFBEWAHRUNG

Um während der Lagerung oder bei Nichtgebrauch Platz zu sparen, kann das Rudergerät zusammengeklappt werden. ziehen Sie den Stift (15) heraus und klappen die Schiene (22) nach oben.




ACHTUNG!

Achten Sie beim Aufklappen der Schiene darauf, dass das Kabel an der Unterseite des Rudergeräts nicht beschädigt oder eingeklemmt wird.

TURVALLISUUSOHJEET

- Soutukone kestää maks. 120 kg:n kuorman ja vaatii vähintään 1630 x 510 x 460 mm vapaata tilaa harjoittelua varten.
- Vain yksi henkilö voi käyttää laitetta kerrallaan. Liiallinen kuormitus voi vahingoittaa konetta ja käyttäjää.
- Tarkista koneen kunto ennen jokaista käyttökertaa.
- Aseta kone tasaiselle alustalle.
- Tarkista, että kaikki osat ovat tiukasti kiinni ja hyvässä kunnossa.
- Käytä sopivia vaatteita ja urheilukenkiä harjoituksen aikana. Älä koskaan käytä konetta paljasjaloin.
- Lämmittele ennen harjoittelua.
- Säilytä kone kuivassa ja viileässä paikassa. Pidä lapset ja lemmikit turvallisen välimatkan päässä.
- Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos koet huimausta, rintakipua tai pahoinvointia.
- Sovita harjoituksen määrä oman kuntotasosi mukaan.
- Liian kova harjoittelu voi aiheuttaa vammoja.
- Laitte on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön.
- Muista, että kone kuuluu. Tarkasta kone ja sen osat säännöllisesti turvallisuusyistä.
- Jos liikkuvat osat ovat vaurioituneet, älä käytä konetta ennen kuin osat on korjattu.
- Tämä ei ole lelu.
- Älä anna lasten käyttää laitetta tai leikkiä sillä - he saattavat loukata itsensä.

Symbolit

	Lue käyttöohje.
	Täyttää asiaankuuluvien EU-direktiivien vaatimukset.
	Kierrätetään sähköromuna.

TEKNISET TIEDOT

Mitat	1780 x 490 x 460 mm
Paristo, harjoitustietokone	2 x AA
Käyttäjän enimmäispaino	120 kg
Käyttölämpötila	0 – 40 °C
Varastointilämpötila	-10 – 60 °C

KUVAUS

SOUTULAITE

1. *Runko x 1*
2. *Nuppi x 2*
3. *Päätykappale x 2*
4. *Vaahtokumikahva x 2*
5. *Kahva x 1*
6. *Näyttö*
7. *Vastussäädin x 1*
8. *Aluslevy x 4*
9. *Lukkomutteri x 1*
10. *Aluslevy x 2*
11. *Poljin x 2*
12. *Kuusiokantaruuvi x 1*
13. *Istuin x 1*
14. *Kuusiokantaruuvi x 1*
15. *Sokka x 1*
16. *Lukkomutteri x 5*
17. *Aluslevy x 6*
18. *Liukuistuin x 1*
19. *Kuusiokantaruuvi x 4*
20. *Ruuvi x 2*
21. *Aluslevy x 2*
22. *Kisko x 1*
23. *Hihna x 1*
24. *Kumikartio x 4*
25. *Kuusiokantaruuvi x 1*
26. *Ristipääruuvi x 4*
27. *Ristipääruuvi x 4*
28. *Tukikehyksen suojus x 1*

29. Tukikehys x 1
30. Nelikulmainen pultti x 2
31. Jousialuslevy x 2
32. Hattumutteri x 2
33. Alempi etuputki x 1
34. Etusuojus x 2
35. Aluslevy x 1
36. Anturi x 1
37. Ristipääruuvi x 2
38. Kumilevy x 1
39. Pyöreä magneetti x 1
40. Metalliholkki x 2
41. Ruuvi x 4
42. Pyörä x 4
43. Holkki x 4
44. Jousialuslevy x 4
45. Liitäntä x 1
46. Lyhyt kaapeli x 1
47. Anturi x 1
48. Pyörivä levy x 1
49. Jousialuslevy x 1
50. Ruuvi x 1
51. Ruuvi x 1
52. Vauhtipyörä x 1
53. Kiinnityslevy x 1
54. L-muotoinen liitäntä x 1
55. Kuusiokantaruuvi x 4
56. Jousialuslevy x 4
57. Aluslevy x 4
58. Keskipyörä x 2
59. Itsekierteittävä ristipääruuvi x 10
60. Oikea kansi (R) x 1, vasen kansi (L) x 1
61. Laippamutteri x 1
62. Kuusiokantaruuvi x 3
63. Holkki x 2
64. Lautasjousi x 1
65. Lautasjousen akseli x 1

66. Tukiputki x 1
67. Laakeri x 4
68. Itsekierteittävä ristipääruuvi x 3
69. Kiertolevyn päätykappale x 1
70. Päätykappale S172
71. Kumilevy x 1
72. Kansi x 1
73. Akselin kaulus D10 x 4

KUVA 1

HARJOITTELUTIETOKONE

74. Count/min (soutuliikettä minuutissa)
75. Kalorit (kalorit, harjoituskerta)
76. Kokonaismäärä (soutuliikkeet yhteensä)
77. Count (soutuliikkeet, harjoituskerta)
78. Scan (vaihtuva näyttö)
79. Time (ajanotto, harjoituskerta)
80. Toimintovalitsin
81. Vapautuspainike, harjoitustietokone

KUVA 2

ASENNUS

1. Liitä alempi etuputki (33) runkoon (1) nelikulmaisella pultilla (30), jousialuslevyllä (31) ja hattumutterilla (32) ja kiristä tiukasti.

KUVA 3

2. Irrota kaksi kumikartiota (24) ja ristipääruuvi (20), aluslevy (21) ja kiinnityslevy (40). Työnnä liukuistuin (18) kiskoon (22). Ruuvaa sitten kaksi kumikartiota (24) kiskoon (22), kiinnitä asennuslevy (40) kiskoon (22) ristipääruuvilla (20) ja aluslevyllä (21).

KUVA 4

3. Kiinnitä tukikehys (29) kiskoon (22) kuusiokantaruuvilla (25), aluslevyllä (8) ja lukkomutterilla (16). Kiinnitä sitten tukikehyyksen suojuksen (28) tukikehykseen

(29) ristipääruuvilla (27) ja kiinnitä tukikehys (29) L-muotoiseen liitokseen (54) nupilla (2).

KUVA 5

4. Liitä lyhyt kaapeli (46) anturikaapeliin (36). Sovita ruuvinriiät kohdakkain ja kiinnitä kisko (22) runkoon (1) kuusiokantaruuvilla (14), aluslevyllä (8) ja lukkomutterilla (9). Aseta päätykappale (70) paikalleen. Kiristä sitten nuppi (2) ja aluslevy (35) kehykseen (1).

KUVA 6

5. Kiinnitä poljin (11) kiskoon (1) kuusiokantaruuvilla (12) ja aluslevyllä (10).

KUVA 7

6. Asenna paristot harjoitustietokoneeseen.
- Paina vapautuspainiketta (81) ylöspäin ja irrota harjoitustietokone soutilaitteesta.
 - Asenna kaksi AA-paristoa oikein päin.
 - Aseta harjoitustietokone paikalleen ja paina kiinni.

HUOM!

Varo vahingoittamasta, puristamasta tai irrottamasta tietokoneen takaosaan kiinnitettyä virtajohtoa.

KÄYTTÖ

Jos soutilaitte on taitettu. Vedä sokka (15) ulos ja taita kisko (22) alas. Kiinnitä sitten kisko (22) sokalla (15) ja ruuvaa kiinni nupilla (2).

HUOM!

Ole varovainen taittaessasi kiskoa, jotta soutilaitteen alapuolella oleva kaapeli ei vaurioidu tai jää puristuksiin.

HARJOITTELUTIETOKONE

Paina näytön alapuolella olevaa toimintovalitsinta vaihtaaksesi toimintojen SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES ja COUNT/MIN välillä.

Scan

Näyttää vuorotellen ajan, soutilikkeiden määrän, soutilikkeiden kokonaismäärän, kalorit ja soutilikkeet minuutissa. Kukin arvo näytetään 6 sekunnin ajan.

Time

Näyttää soutuajan nykyisen harjoituskerran aikana.

Count

Näyttää soutilikkeiden määrän nykyisen harjoituskerran aikana.

Total count

Näyttää soutilikkeiden kokonaismäärän sen jälkeen, kun paristot asetettiin harjoitustietokoneeseen.

Calories

Näyttää nykyisen harjoituskerran aikana kulutettujen kalorien määrän.

Count/min

Näyttää soutilikkeiden määrän minuutissa.

AUTOMAATTINEN SAMMUTUS

Harjoitustietokone sammuu automaattisesti, jos sitä ei käytetä neljään minuuttiin.

AUTOMAATTINEN KÄYNNISTYS/ PYSÄYTYS

Harjoitustietokone käynnistyy automaattisesti, kun konetta käytetään (istuinta siirretään edestakaisin) tai kun toimintovalitsinta painetaan.

ARVOJEN NOLLAAMINEN

Pidä toimintovalitsinta painettuna kahden sekunnin ajan nollataksesi kaikki arvot lukuun ottamatta soutilikkeiden kokonaismäärää.

Tämän arvon nollaaminen edellyttää, että ainakin toinen paristoista poistetaan paristokotelosta muutamaksi sekunniksi.

VASTUS

Lisää tai vähennä airojen vastusta kääntämällä näytön alla olevaa nuppia 1-8, jossa 1 tarkoittaa pienintä vastusta ja 8 suurinta vastusta. Portaiden välinen ero ei ole suuri.

KUNNOSSAPITO

PUHDISTUS

- Puhdista soutu-laite tarvittaessa pehmeällä kostealla liinalla ja miedolla saippualliuoksella.
- Älä käytä voimakkaita tai hankaavia puhdistusaineita.
- Varmista, että kosteus ei pääse tunkeutumaan harjoitustietokoneeseen tai muihin sähkökomponentteihin.

PARISTOJEN VAIHTAMINEN

Paina vapautuspainiketta (81) ylöspäin ja irrota harjoitustietokone soutu-laitteesta. Aseta paristot oikein päin ja aseta harjoitustietokone takaisin paikalleen.

HUOM!

Varo vahingoittamasta, puristamasta tai irrottamasta tietokoneen takaosaan kiinnitettyä virtajohtoa.

SÄILYTYS

Soutu-laite voidaan taittaa kokoon tilan säästämiseksi säilytyksen aikana tai kun se ei ole käytössä. Vedä sokka (15) ulos ja taita kisko (22) ylös.




HUOM!

Ole varovainen taittaessasi kiskoa, jotta soutu-laiteen alapuolella oleva kaapeli ei vaurioidu tai jää puristuksiin.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Ce rameur peut supporter une charge maximale de 120 kg et nécessite au moins 1630 x 510 x 460 mm d'espace libre pour l'entraînement.
- L'appareil ne peut être utilisé que par une personne la fois. Une charge excessive peut endommager l'appareil et blesser l'utilisateur.
- Vérifiez l'état de l'appareil avant chaque utilisation.
- Placez l'appareil sur une surface plane.
- Vérifiez que toutes les pièces sont solidement fixées et en bon état.
- Portez des vêtements adaptés et des chaussures de sport pendant l'entraînement. N'utilisez jamais l'appareil pieds nus.
- Échauffez-vous avant de vous entraîner sur l'appareil.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec et frais. Maintenez les enfants et les animaux domestiques à bonne distance.
- Interrompez immédiatement la séance d'entraînement si vous êtes pris d'étourdissements, de douleurs thoraciques ou de nausées.
- Adaptez la quantité d'exercice en fonction de votre forme physique.
- Un entraînement excessif peut entraîner des lésions.
- L'appareil est seulement destiné à un usage domestique.
- Gardez à l'esprit que l'appareil est susceptible de s'user. Inspectez régulièrement l'appareil et ses pièces pour des raisons de sécurité.
- Si des pièces mobiles sont endommagées, n'utilisez pas l'appareil avant de les avoir fait réparer.
- Ceci n'est pas un jouet.
- Ne laissez pas des enfants d'utiliser l'appareil ou de jouer avec, car ils risquent de se blesser.

Pictogrammes

	Lisez le mode d'emploi.
	Conforme aux normes énoncées dans les directives européennes pertinentes.
	À recycler comme déchets électriques.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	1 780 x 490 x 460 mm
Batterie, console d'entraînement	2 x AA
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
Température de fonctionnement	0 à 40 °C
Température de stockage	-10 à 60 °C

DESCRIPTION

RAMEUR

1. *Cadre x 1*
2. *Bouton x 2*
3. *Embout x 2*
4. *Poignée en caoutchouc mousse x 2*
5. *Poignée x 1*
6. *Affichage*
7. *Réglage de la résistance x 1*
8. *Rondelle x 4*
9. *Écrou à frein élastique x 1*
10. *Rondelle x 2*
11. *Pédale x 2*
12. *Vis hexagonale x 1*
13. *Siège x 1*
14. *Vis hexagonale x 1*
15. *Goupille à ressort x 1*
16. *Écrou à frein élastique x 5*

17. Rondelle x 6
18. Siège coulissant x 1
19. Vis hexagonale x 4
20. Vis x 2
21. Rondelle x 2
22. Rail x 1
23. Courroie x 1
24. Cône en caoutchouc x 4
25. Vis hexagonale x 1
26. Vis à tête bombée cruciforme x 4
27. Vis à tête bombée cruciforme x 4
28. Protection du cadre de support x 1
29. Cadre de support x 1
30. Vis métaux carrée x 2
31. Rondelle à ressort x 2
32. Écrou borgne x 2
33. Tube inférieur avant x 1
34. Protection avant x 2
35. Rondelle x 1
36. Capteur x 1
37. Vis à tête bombée cruciforme x 2
38. Plaque de caoutchouc x 1
39. Aimant rond x 1
40. Bague métallique x 2
41. Vis x 4
42. Roulette x 4
43. Bague x 4
44. Rondelle à ressort x 4
45. Connecteur x 1
46. Câble court x 1
47. Capteur x 1
48. Plaque rotative x 1
49. Rondelle à ressort x 1
50. Vis x 1
51. Vis x 1
52. Volant x 1
53. Plaque de montage x 1
54. Connecteur en forme de L x 1
55. Vis hexagonale x 4
56. Rondelle à ressort x 4
57. Rondelle x 4
58. Roue centrale x 2
59. Vis auto-taraudeuse à tête bombée cruciforme x 10
60. Boîtier droit (R) x 1, Boîtier gauche (L) x 1
61. Écrou à bride x 1
62. Vis hexagonale x 3
63. Bague x 2
64. Rondelle élastique x 1
65. Axe pour rondelle élastique x 1
66. Tube de support x 1
67. Palier x 4
68. Vis auto-taraudeuse à tête bombée cruciforme x 3
69. Embout pour plaque rotative x 1
70. Embout S172
71. Plaque de caoutchouc x 1
72. Couvercle x 1
73. Collier pour essieu D10 x 4

FIG. 1**CONSOLE D'ENTRAÎNEMENT**

74. Nombre/min (coups de rame par minute)
75. Calories (calories, séances d'entraînement)
76. Nombre total (coups de rame, total)
77. Nombre (coups de rame, séance d'entraînement)
78. Balayage (affichage alternatif)
79. Durée (chronométrage, séance d'entraînement)
80. Sélecteur de fonction
81. Bouton de déverrouillage, console d'entraînement

FIG. 2

INSTALLATION

1. Fixez le tube inférieur avant (33) au cadre (1) avec la vis métaux carrée (30), la rondelle à ressort (31) et l'écrou borgne (32), puis serrez fermement.

FIG. 3

2. Retirez les deux cônes en caoutchouc (24) ainsi que la vis à tête bombée cruciforme (20), la rondelle (21) et la plaque de montage (40). Insérez le siège coulissant (18) dans le rail (22). Vissez ensuite les deux cônes en caoutchouc (24) dans le rail (22), fixez la plaque de montage (40) au rail (22) avec la vis à tête bombée cruciforme (20) et la rondelle (21).

FIG. 4

3. Fixez le cadre de support (29) au rail (22) avec la vis hexagonale (25), la rondelle (8) de l'écrou à frein élastique (16). Fixez ensuite le couvercle du cadre de support (28) au cadre de support (29) avec la vis à tête bombée cruciforme (27), puis fixez le cadre de support (29) au connecteur en forme de L (54) avec le bouton (2).

FIG. 5

4. Connectez le câble court (46) au câble du capteur (36). Alignez les trous de vis et fixez le rail (22) au cadre (1) avec la vis hexagonale (14), la rondelle (8) et l'écrou à frein élastique (9). Posez l'embout (70). Puis, serrez-le sur le cadre (1) avec le bouton (2) et la rondelle (35).

FIG. 6

5. Fixez la pédale (11) au cadre (1) avec la vis hexagonale (12) et la rondelle (10).

FIG. 7

6. Insérez les piles dans la console d'entraînement.
 - Tirez le bouton de blocage (81) vers le haut, puis séparez la console d'entraînement du rameur.
 - Insérez deux piles AA avec la bonne polarité.

- Mettez en place la console d'entraînement et fixez-le en appuyant.

REMARQUE !

Veillez à ne pas endommager, pincer ni arracher le cordon d'alimentation fixé à l'arrière de la console.

UTILISATION

Si le rameur est replié. Retirez la goupille (15) et abaissez le rail (22). Fixez ensuite le rail (22) avec la goupille (15) et vissez-le avec un bouton (2).

REMARQUE !

Pliez le rail avec précaution de sorte que le câble sur la face inférieure du rameur ne soit pas endommagé ou pincé.

CONSOLE D'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur le sélecteur de fonction en bas de l'écran pour alterner entre les fonctions SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES et COUNT/MIN.

Scan (Balayage)

Affiche alternativement les valeurs Durée, Nombre de coups de rame, Nombre total de coups de rame, Calories et Coups de rame par minute. Chaque valeur s'affiche pendant six secondes.

Time (Durée)

Affiche la durée d'exercice pendant la session d'entraînement en cours.

Count (Nombre)

Affiche le nombre de coups de rame pendant la séance d'entraînement en cours.

Total count (Nombre total)

Affiche le nombre total de coups de rame depuis que les piles ont été insérées dans la console d'entraînement.

Calories (Calories)

Affiche le nombre de calories consommées pendant la séance d'entraînement en cours.

Count/min (Nombre/min)

Affiche le nombre de coups de rame par minute pendant l'exercice en cours.

ARRÊT AUTOMATIQUE

La console d'entraînement s'éteint automatiquement s'il n'est pas utilisé pendant quatre minutes.

DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE

La console d'entraînement démarre automatiquement lorsque l'appareil est utilisé (le siège se déplace le long du rail) ou lorsque vous appuyez sur le sélecteur de fonction.

RÉINITIALISATION DES VALEURS

Maintenez le sélecteur de fonction enfoncé pendant deux secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à l'exception du nombre total de coups de rame. Pour réinitialiser cette valeur, il est nécessaire de retirer au moins une des piles du porte-piles pendant quelques secondes.

RÉSISTANCE

Pour augmenter ou diminuer la résistance des poignées, tournez la molette sous l'écran. La résistance peut être réglée entre 1 (la plus basse) et 8 (la plus élevée). La différence de résistance entre les différents niveaux est limitée.

ENTRETIEN

NETTOYAGE

- Si nécessaire, nettoyez le rameur avec un chiffon doux et humidifié et une solution savonneuse neutre.
- N'utilisez pas de détergents forts ou abrasifs.
- Veillez à ce qu'il ne pénètre pas d'humidité dans la console d'entraînement ni dans les autres composants électriques.

REMPACEMENT DES PILES

Tirez le bouton de blocage (81) vers le haut, puis séparez la console d'entraînement du rameur. Insérez les piles avec la bonne polarité et remettez en place la console d'entraînement.

REMARQUE !

Veillez à ne pas endommager, pincer ni arracher le cordon d'alimentation fixé à l'arrière de la console.

RANGEMENT

Vous pouvez plier le rameur pour gagner de l'espace lorsqu'il est rangé ou qu'il n'est pas utilisé. Retirez la goupille (15) et déployez le rail (22).

REMARQUE !

Pliez le rail avec précaution de sorte que le câble sur la face inférieure du rameur ne soit pas endommagé ou pincé.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- De roeimachine kan een maximale belasting van 120 kg dragen en vereist ten minste 1630 x 510 x 460 mm vrije ruimte voor training.
- Slechts één persoon kan de machine tegelijk gebruiken. Overmatige belasting kan de machine en de gebruiker beschadigen.
- Controleer voor elk gebruik de staat van de machine.
- Plaats de machine op een vlakke ondergrond.
- Controleer of alle onderdelen goed vastzitten en in goede staat verkeren.
- Draag geschikte kleding en sportschoenen tijdens de training. Gebruik de machine nooit blootsvoets.
- Warm op voor het trainen met de machine.
- Bewaar de machine droog en koel. Houd kinderen en huisdieren op gepaste afstand.
- Stop onmiddellijk met sporten als u duizeligheid, pijn op de borst of misselijkheid ervaart.
- Pas de hoeveelheid lichaamsbeweging aan uw eigen conditie aan.
- Te veel trainen kan schade veroorzaken.
- De machine is alleen voor thuisgebruik.
- Houd er rekening mee dat de machine onderhevig is aan slijtage. Controleer de machine en de onderdelen regelmatig om zodat ze veilig kan worden gebruikt.
- Als de bewegende delen beschadigd zijn, gebruik de machine dan niet voordat u de onderdelen heeft gerepareerd.
- Dit is geen speelgoed.
- Laat kinderen de machine niet gebruiken of erop spelen – ze lopen het risico een letsel op te lopen.

Symbolen



Lees de gebruiksaanwijzing.

	Voldoet aan de eisen van de relevante EU-richtlijnen.
	Recycle als elektrisch afval.

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	1780 x 490 x 460 mm
Batterij, trainingscomputer	2 x AA
Max. gebruikersgewicht	120 kg
Bedrijfstemperatuur	0 – 40 °C
Opslagtemperatuur	-10 – 60 °C

BESCHRIJVING

ROEIMACHINE

1. *Frame x 1*
2. *Knop x 2*
3. *Eindstuk x 2*
4. *Handvat schuimrubber x 2*
5. *Handvat x 1*
6. *Scherm*
7. *Belastingsregelaar x 1*
8. *Platte sluitring x 4*
9. *Nylon moer x 1*
10. *Platte sluitring x 2*
11. *Pedaal x 2*
12. *Zeskantschroef x 1*
13. *Zitje x 1*
14. *Zeskantschroef x 1*
15. *Veerpen x 1*
16. *Nylon moer x 5*
17. *Platte sluitring x 6*
18. *Schuifzitje x 1*
19. *Zeskantschroef x 4*
20. *Schroef x 2*
21. *Platte sluitring x 2*
22. *Rail x 1*

23. *Riem x 1*
24. *Rubberen kegel x 4*
25. *Zeskantschroef x 1*
26. *Ronde kruiskopschroef x 4*
27. *Ronde kruiskopschroef x 4*
28. *Behuizing voor steunframe x 1*
29. *Steunframe x 1*
30. *Vierkantige slotbout x 2*
31. *Veerring x 2*
32. *Koepelmoer x 2*
33. *Onderste buis voorzijde x 1*
34. *Voorste behuizing x 2*
35. *Platte sluitring x 1*
36. *Sensor x 1*
37. *Ronde kruiskopschroef x 2*
38. *Rubberen plaat x 1*
39. *Ronde magneet x 1*
40. *Metalen bus x 2*
41. *Schroef x 4*
42. *Wiel x 4*
43. *Bus x 4*
44. *Veerring x 4*
45. *Aansluiting x 1*
46. *Korte kabel x 1*
47. *Sensor x 1*
48. *Rotatieplaat x 1*
49. *Veerring x 1*
50. *Schroef x 1*
51. *Schroef x 1*
52. *Vlieg wiel x 1*
53. *Montageplaat x 1*
54. *L-vormige verbinding x 1*
55. *Zeskantschroef x 4*
56. *Veerring x 4*
57. *Platte sluitring x 4*
58. *Middenwiel x 2*
59. *Ronde zelftappende kruiskopschroef x 10*

60. *Behuizing rechts (R) x 1, behuizing links (L) x 1*
61. *Flensmoer x 1*
62. *Zeskantschroef x 3*
63. *Bus x 2*
64. *Plaatveer x 1*
65. *As voor plaatveer x 1*
66. *Steunbuis x 1*
67. *Lager x 4*
68. *Ronde zelftappende kruiskopschroef x 3*
69. *Eindstuk voor rotatieplaat x 1*
70. *Eindstuk S172*
71. *Rubberen plaat x 1*
72. *Kap x 1*
73. *Kraag voor as D10 x 4*

AFB. 1

TRAININGSCOMPUTER

74. *Count/min (roeislag per minuut)*
75. *Calories (calorieën, trainingssessie)*
76. *Total count (roeislag, totaal)*
77. *Count (roeislag, trainingssessie)*
78. *Scan (afwisselende weergave)*
79. *Time (tijdregistratie, trainingssessie)*
80. *Functiekiezer*
81. *Ontgrendelknop, trainingscomputer*

AFB. 2

INSTALLATIE

1. Sluit de onderste buis aan de voorzijde (33) aan op het frame (1) met de vierkantige slotbout (30), de veerring (31) en de koepelmoer (32), draai stevig vast.

AFB. 3

2. Verwijder de twee rubberen kegels (24) en de ronde kruiskopschroef (20), de platte sluitring (21) en de montageplaat (40). Plaats het schuifzitje (18) in de rail (22).

Schroef vervolgens de twee rubberen kegels (24) in de rail (22), bevestig de montageplaat (40) aan de rail (22) met de ronde kruiskopschroef (20) en de platte sluitring (21).

AFB. 4

3. Bevestig het steunframe (29) aan de rail (22) met de zeskantschroef (25), de platte sluitring (8) en de nylon moer (16). Bevestig vervolgens met de ronde kruiskopschroef (27) de behuizing van het steunframe (28) aan het steunframe (29) en bevestig het steunframe (29) met de knop (2) aan de L-vormige connector (54).

AFB. 5

4. Sluit de korte kabel (46) aan op de sensor kabel (36). Lijn de schroefgaten uit en bevestig de rail (22) aan het frame (1) met de zeskantschroef (14), de platte sluitring (8) en de nylon moer (9). Draai het eindstuk aan (70). Draai vervolgens vast met de knop (2) en de platte sluitring (35) op het frame (1).

AFB. 6

5. Bevestig het pedaal (11) aan het frame (1) met de zeskantschroef (12) en de platte sluitring (10).

AFB. 7

6. Installeer batterijen in de trainingscomputer.
 - Schuif de ontgrendelknop (81) naar boven en maak de trainingscomputer los van de roeimachine.
 - Plaats twee AA-batterijen met de juiste polariteit.
 - Plaats de trainingscomputer op zijn plaats en druk vast.

LET OP!

Zorg ervoor dat het netsnoer dat aan de achterkant van de computer is bevestigd, niet beschadigd raakt, vast komt te zitten of losraakt.

GEBRUIK

Als de roeimachine is ingeklapt. Trek de pen (15) eruit en laat de rail zakken (22). Bevestig vervolgens de rail (22) met de pen (15) en schroef hem vast met de knop (2).

LET OP!

Wees voorzichtig bij het uitklappen van de rail, zodat de kabel aan de onderkant van de roeimachine niet beschadigd raakt of vast komt te zitten.

TRAININGSCOMPUTER

Druk op de functiekieser onder het scherm om te schakelen tussen de functies SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES en COUNT/MIN.

Scan

Geeft afwisselende waarden weer voor tijd, aantal roeislagen, totaal aantal roeislagen, calorieën en roeislagen per minuut. Elke waarde wordt gedurende zes seconden weergegeven.

Time

Geeft de roeitijd weer tijdens de huidige trainingssessie.

Count

Geeft het aantal roeislagen weer tijdens de huidige trainingssessie weer.

Total count

Geeft het totale aantal roeislagen weer sinds de batterijen in de trainingscomputer zijn geplaatst.

Calories

Geeft het aantal calorieën weer dat tijdens de huidige trainingssessie is verbruikt.

Count/min

Geeft het huidige aantal roeislagen per minuut weer.

AUTOMATISCHE UITSCHAKELING

De trainingscomputer schakelt automatisch uit als hij vier minuten niet in gebruik is.

AUTOMATISCH STARTEN/STOPPEN

De trainingscomputer start automatisch wanneer de machine in gebruik is (het zitje wordt heen en weer bewogen) of wanneer de functiekiezer wordt ingedrukt.

WAARDEN OPNIEUW INSTELLEN

Houd de functiekiezer twee seconden ingedrukt om alle waarden opnieuw in te stellen, behalve het totale aantal roeislagen. Om deze waarde te resetten, moet ten minste één van de batterijen enkele seconden uit de batterijhouder worden verwijderd.

BELASTING

Verhoog of verlaag de weerstand van de roeihandgrepen door de knop onder het scherm te draaien van 1-8, waarbij 1 de minste en 8 hoogste weerstand geeft. Het verschil in weerstand tussen de verschillende stappen is beperkt.

ONDERHOUD

SCHOONMAKEN

- Reinig de roeimachine indien nodig met een zachte bevochtigde doek en een milde zeepoplossing.
- Gebruik geen sterke of schurende reinigingsmiddelen.
- Zorg ervoor dat vocht niet in de trainingscomputer of andere elektrische componenten binnendringt.

BATTERIJEN VERVANGEN

Schuif de ontgrendelknop (81) naar boven en maak de trainingscomputer los van de roeimachine. Plaats batterijen met de juiste polariteit en plaats de trainingscomputer terug.

LET OP!

Zorg ervoor dat het netsnoer dat aan de achterkant van de computer is bevestigd, niet beschadigd raakt, vast komt te zitten of losraakt.

OPSLAG

Om ruimte te besparen tijdens opslag of wanneer de roeimachine niet in gebruik is, kan ze worden ingeklapt. Trek de pen (15) eruit en klap de rail (22) omhoog.

LET OP!

Wees voorzichtig bij het uitklappen van de rail, zodat de kabel aan de onderkant van de roeimachine niet beschadigd raakt of vast komt te zitten.

