



# ROWING MACHINE

**OPERATING INSTRUCTIONS** - Original instructions

**SV** **RODDMASKIN**  
**BRUKSANVISNING**  
Översättning av originalinstruktioner

**DE** **RUDERGERÄT**  
**BEDIENUNGSANLEITUNG**  
Übersetzung der Originalanleitung

**NO** **ROMASKIN**  
**BETJENINGSANVISNINGER**  
Oversettelse av originalinstruksjonene

**FI** **SOUTULAITE**  
**KÄYTTÖOHJE**  
Alkuperäisten ohjeiden käännös

**DA** **ROMASKINE**  
**BETJENINGSVEJLEDNING**  
Oversættelse af den originale vejledning

**FR** **RAMEUR**  
**INSTRUCTIONS D'UTILISATION**  
Traduction des instructions d'origine

**PL** **WIOSŁA TRENINGOWE**  
**INSTRUKCJA OBSŁUGI**  
Przekład instrukcji oryginalnej

**NL** **ROEIMACHINE**  
**BEDIENINGSINSTRUCTIES**  
Vertaling van de originele instructies

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettsider.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuotteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

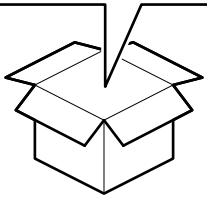
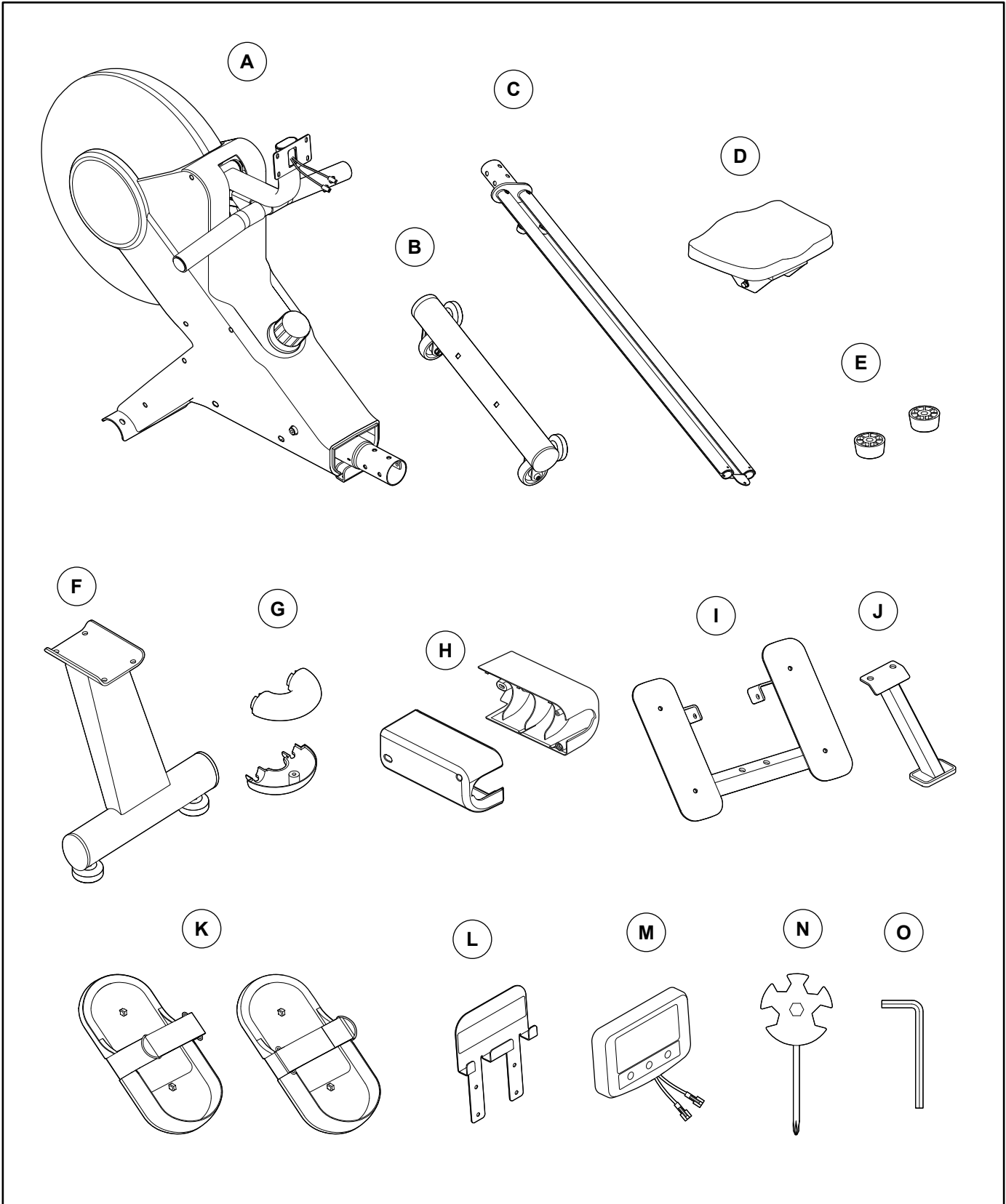
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

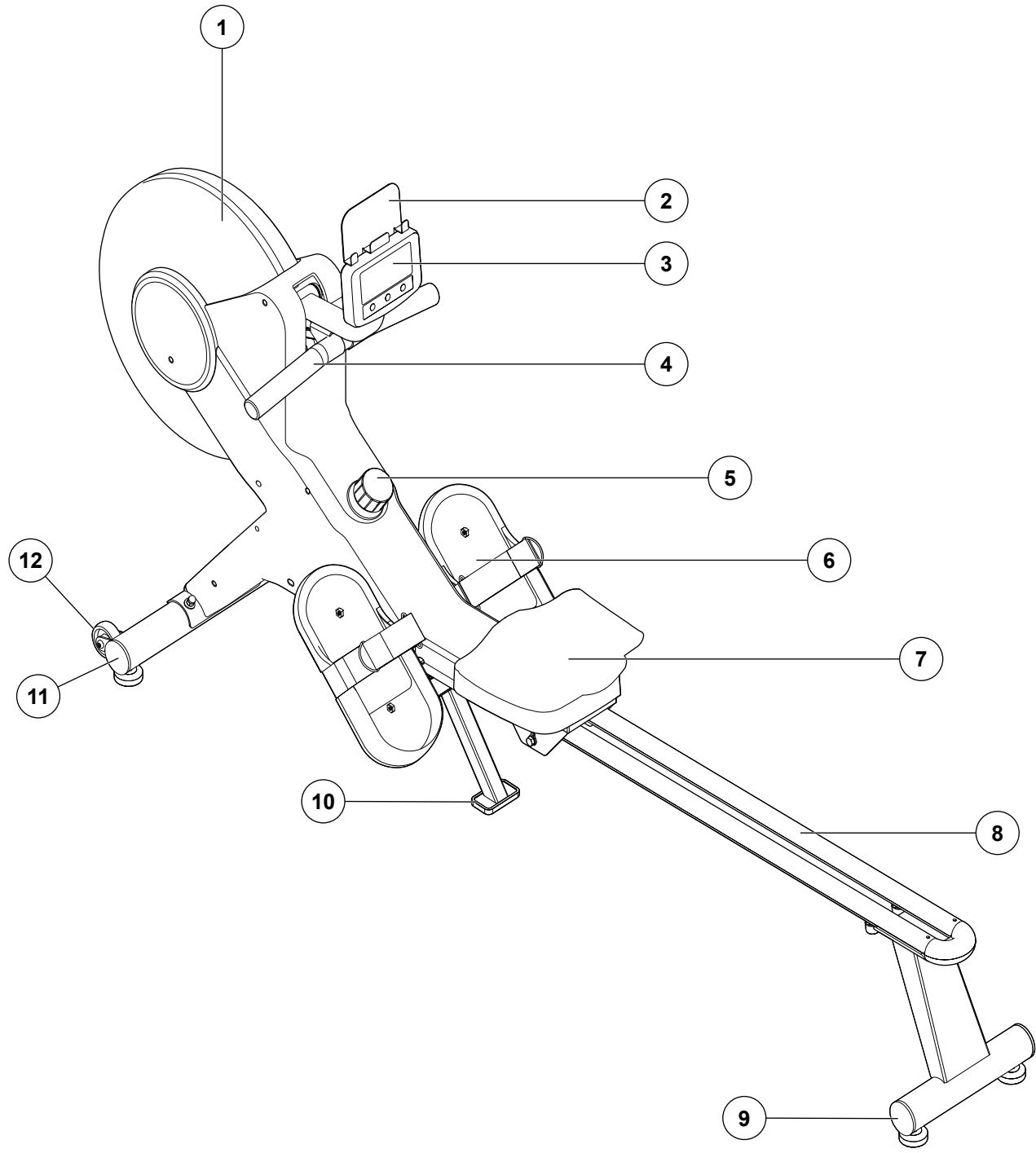
Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

**WWW.JULA.COM**

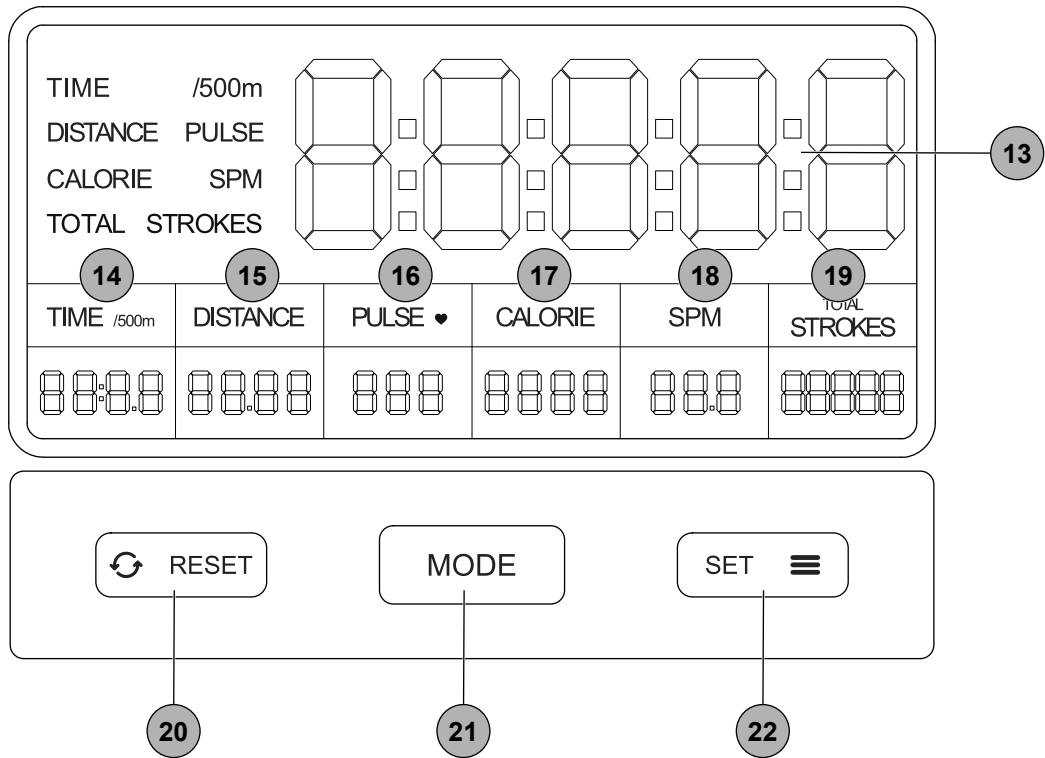
© JULA AB2025-09-12

**JULA AB  
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**

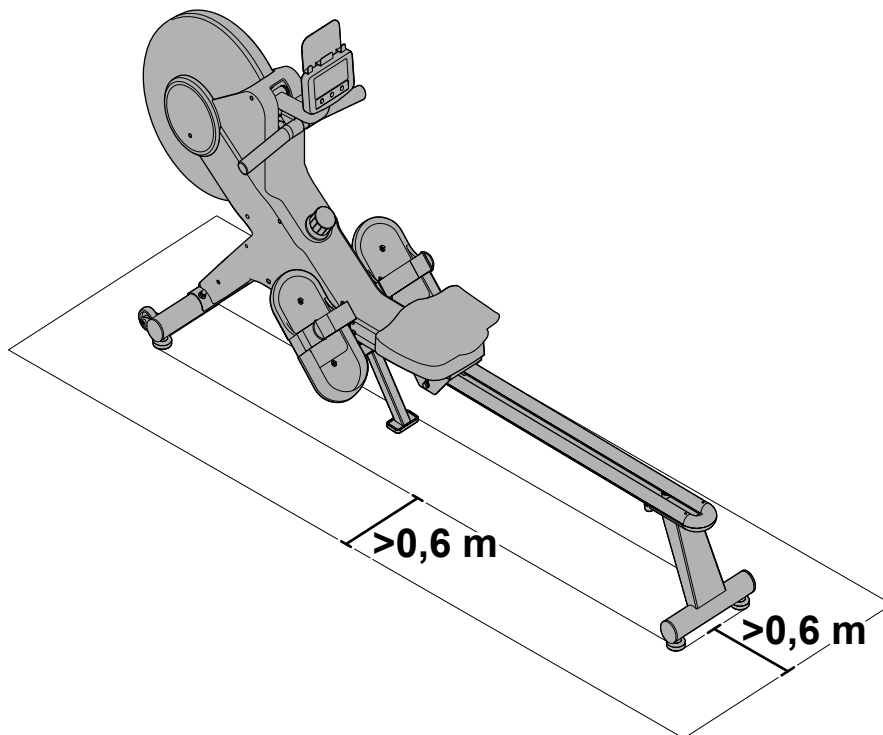


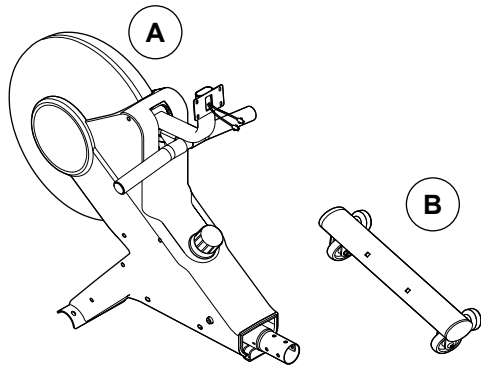


2



3





M8x73x20xH5



2X

Ø8xØ20x2xR30



2X

Ø8



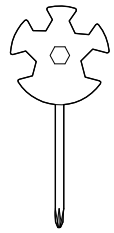
2X

M8

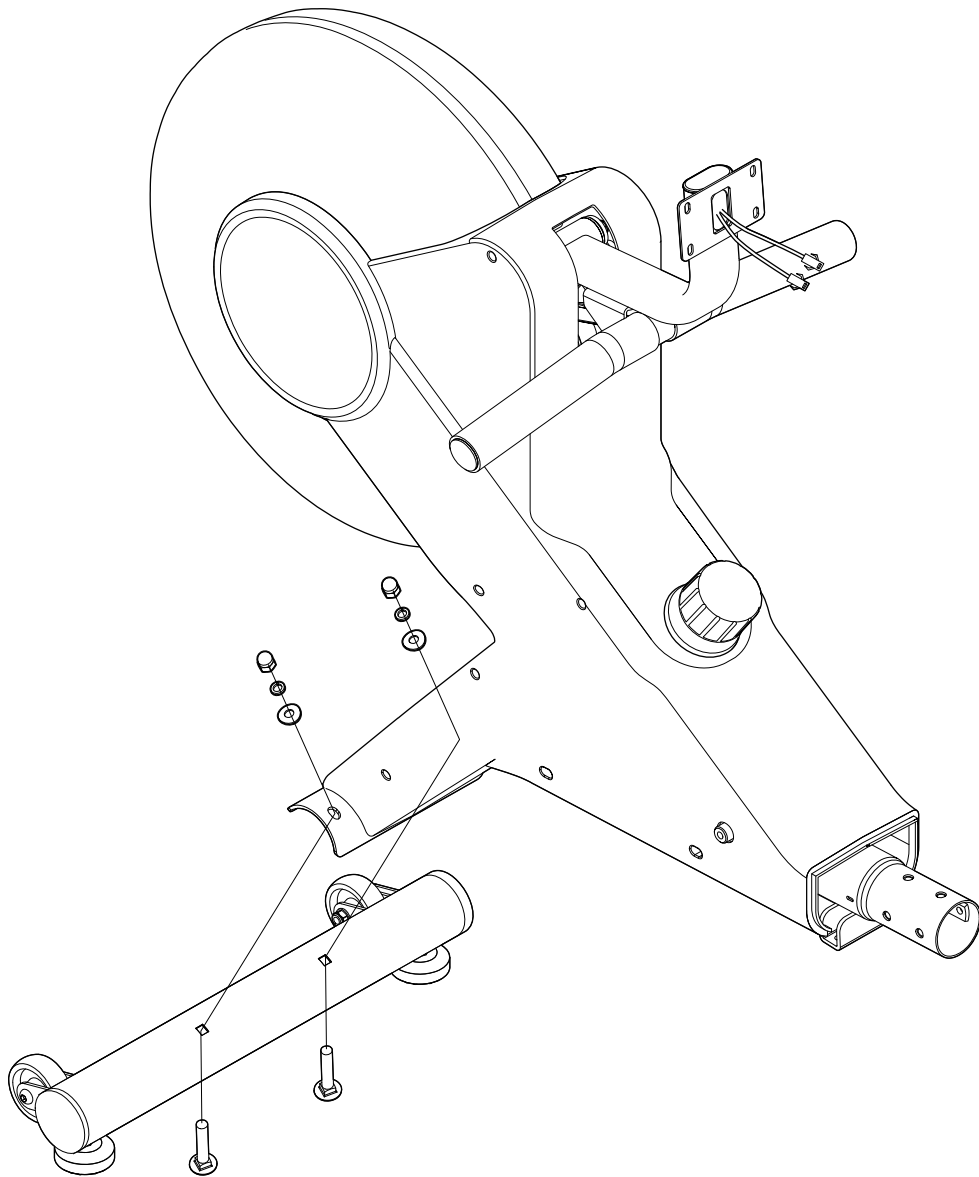
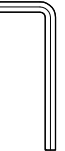


2X

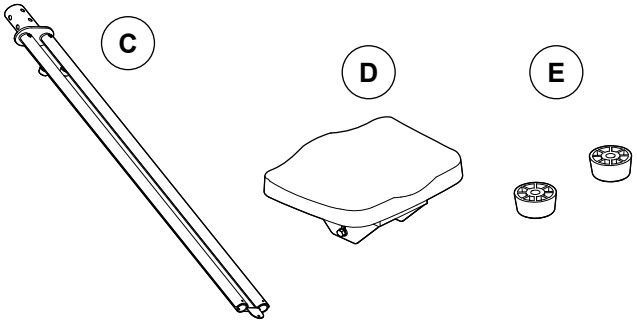
N



O

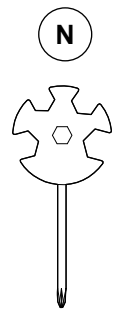


5



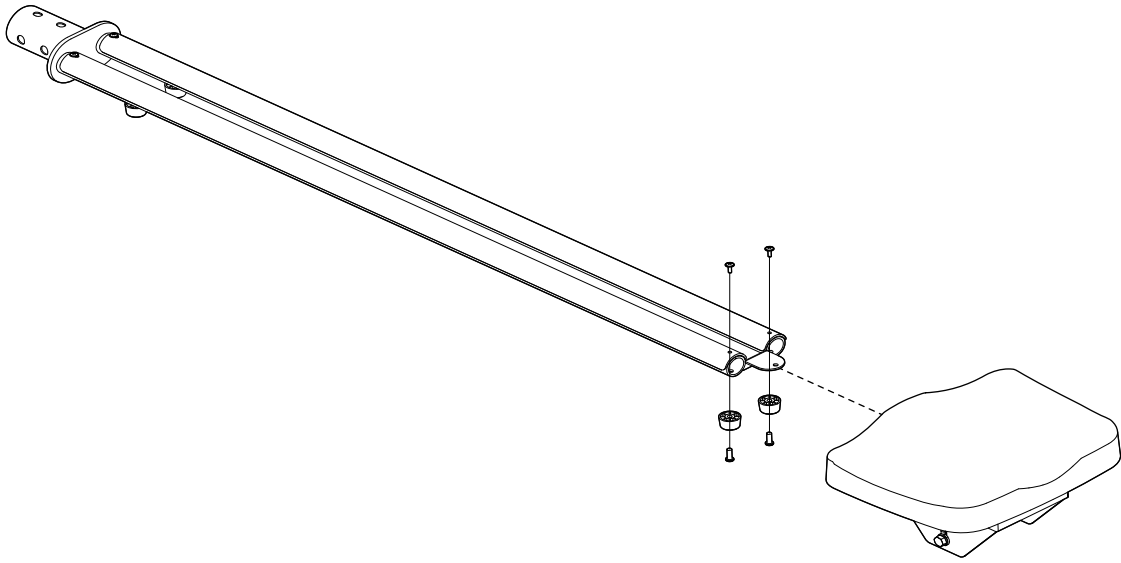
M6x16xØ10

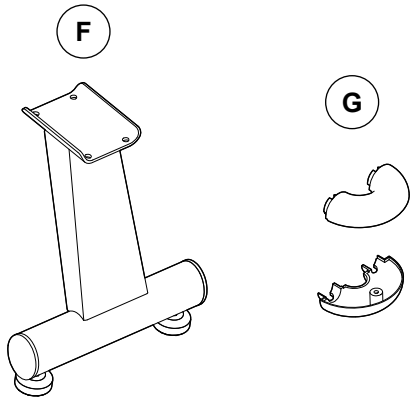
M5x10xØ8



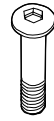
2X

2X





M8x20



4X

Ø8



4X

Ø8xØ16x1.5



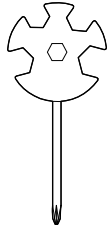
4X

ST4.2x16xØ8

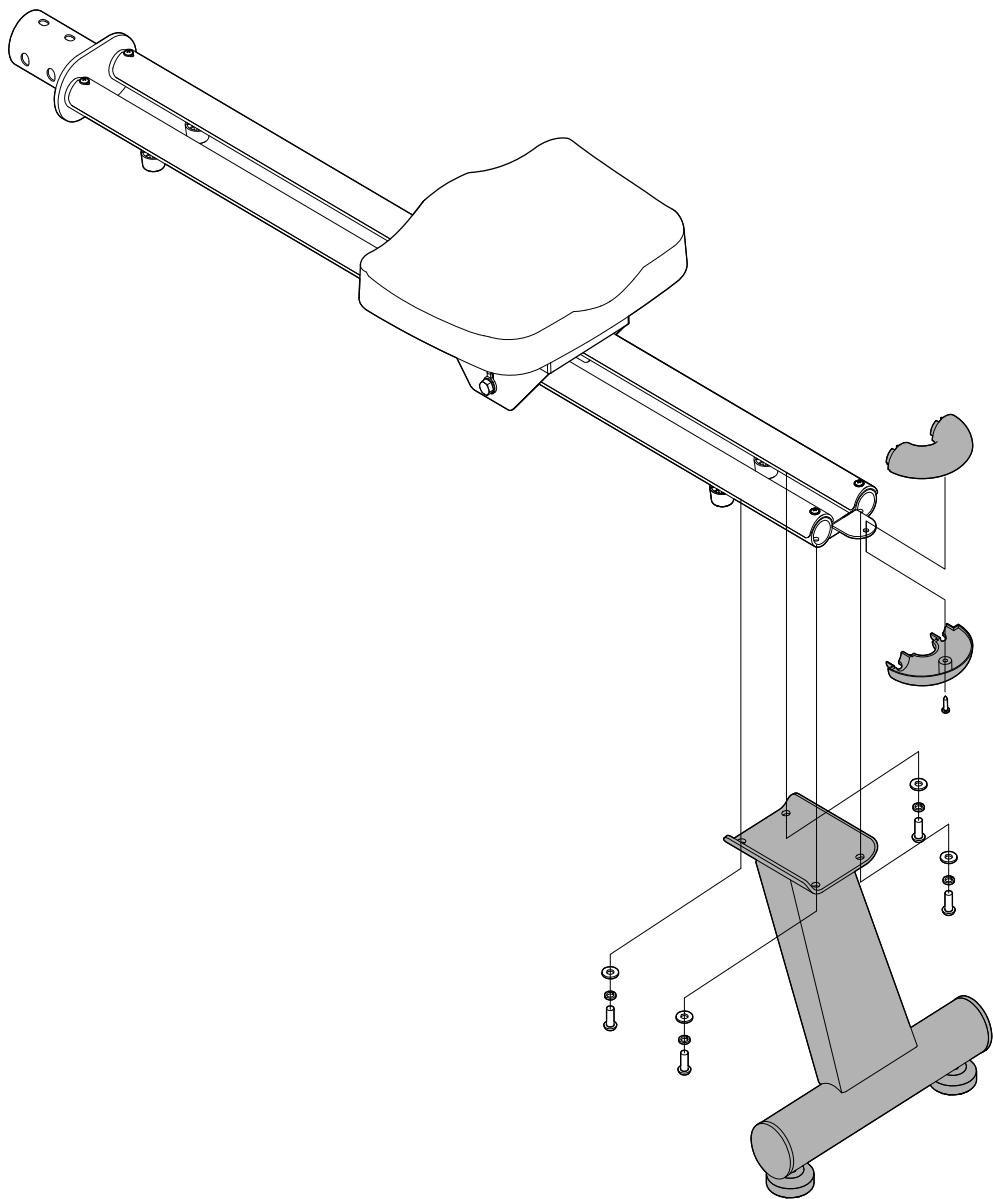
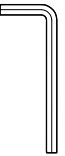


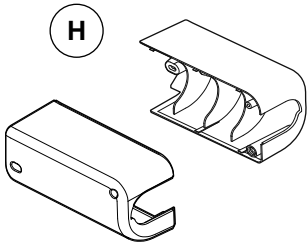
1X

N

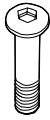


O





M8x20



6X



6X

Ø8xØ20x2xR30

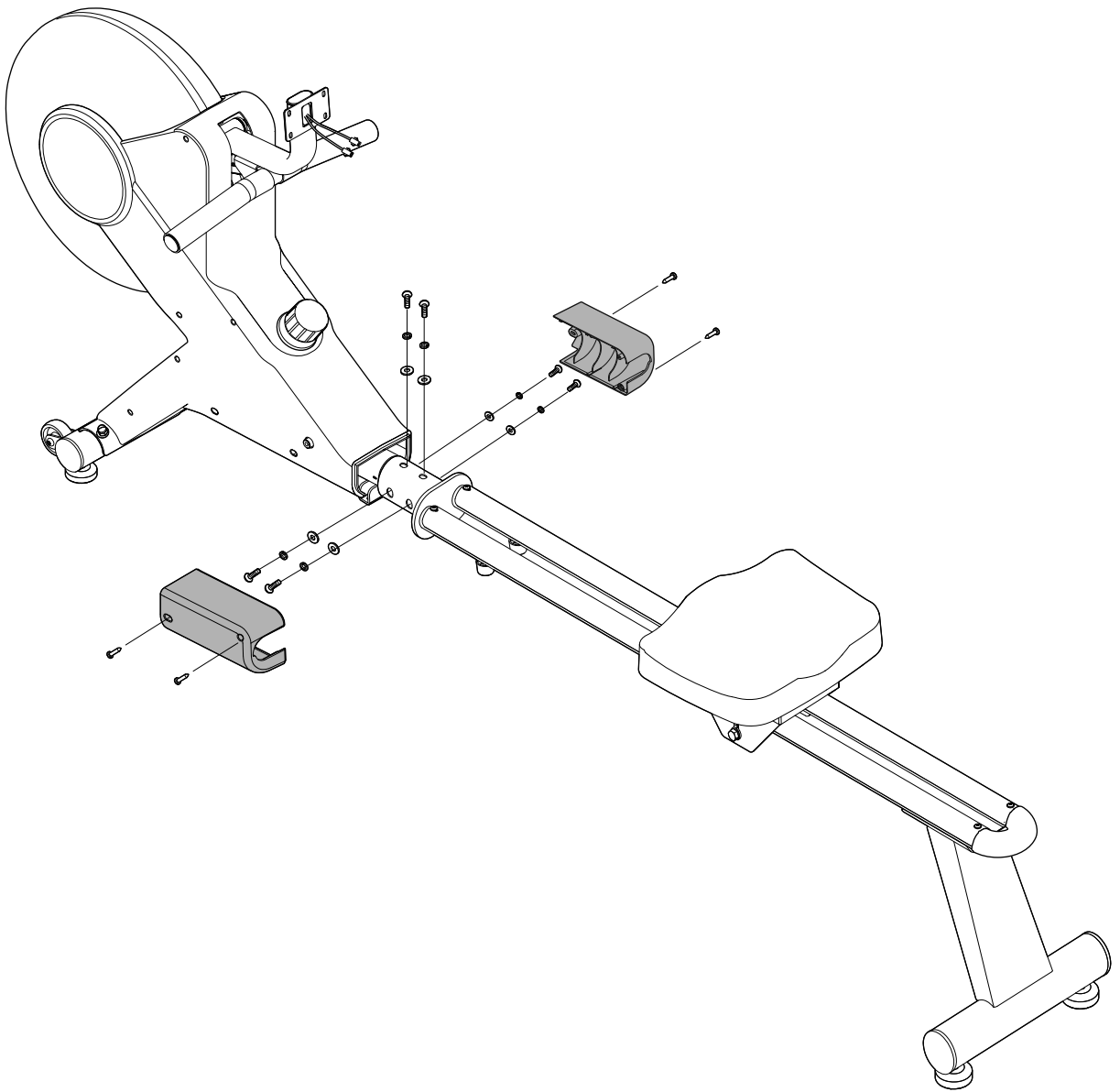
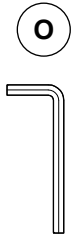
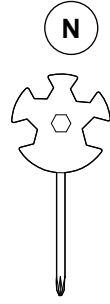


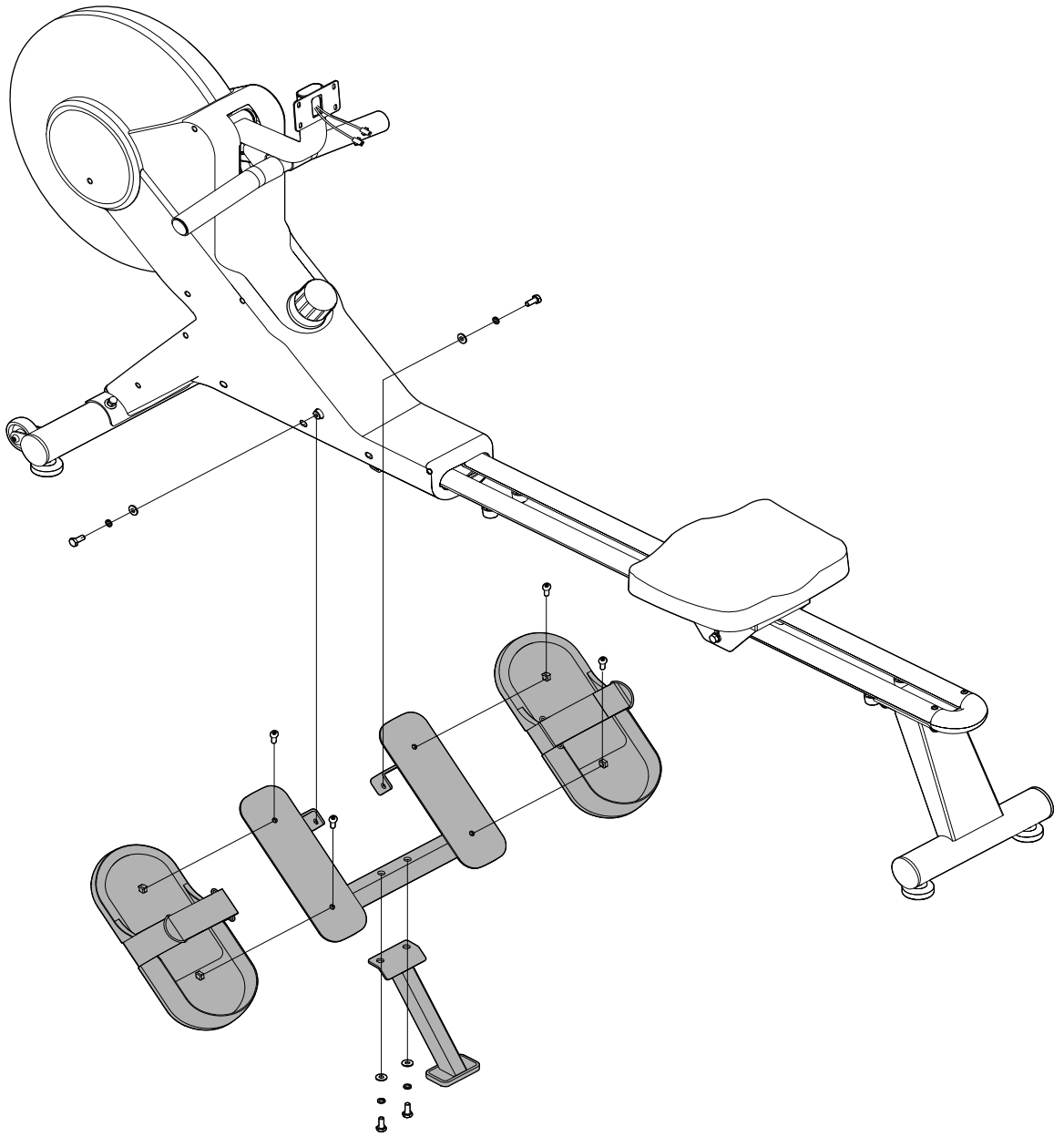
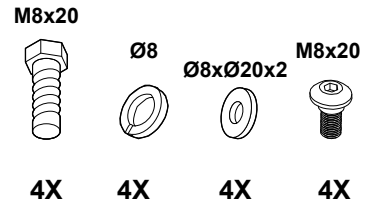
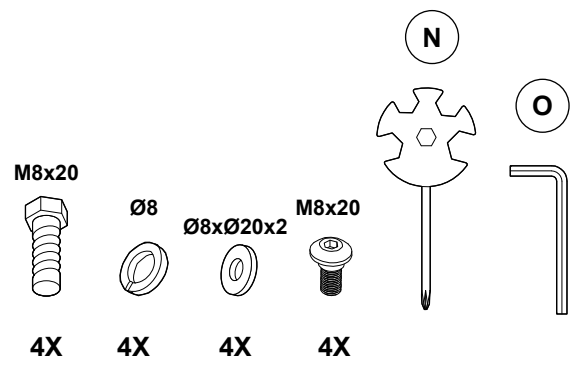
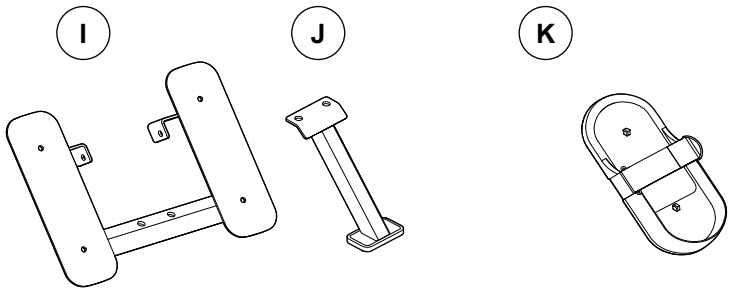
6X

ST4.2x16xØ8

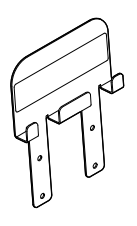


4X

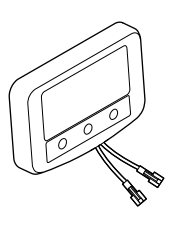




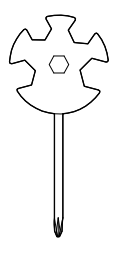
L



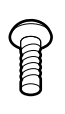
M



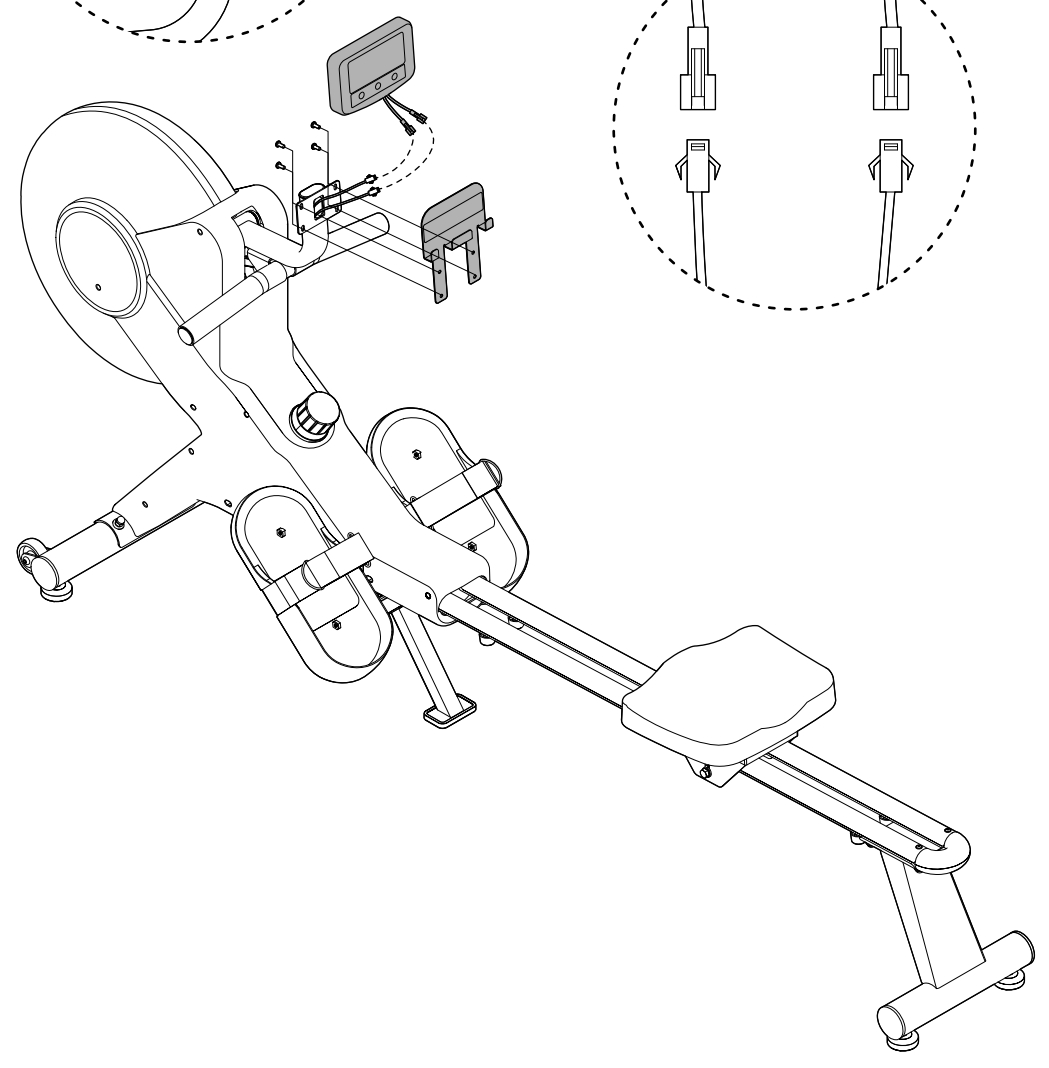
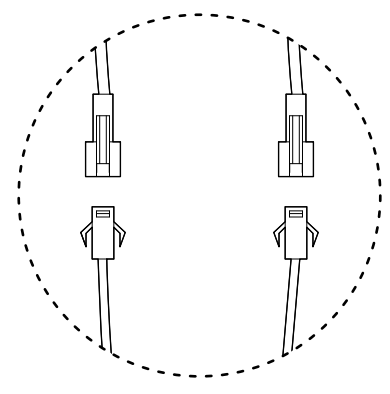
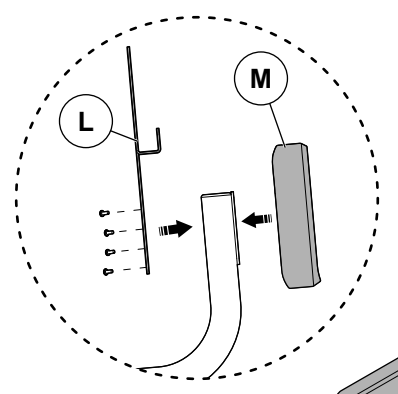
N

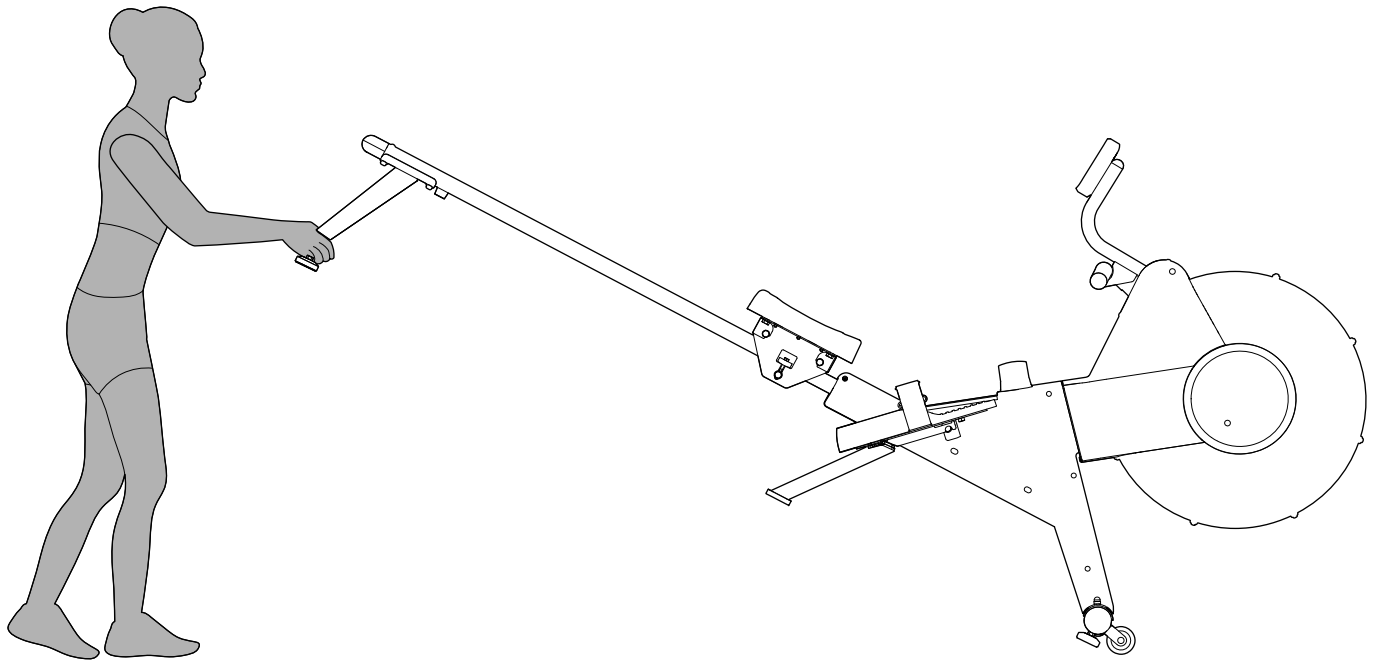


M5x10



4X





# 1 Introduction




## 1.1 The product

The product is a rowing machine.

## 1.2 Dedicated use

The product is an exercise equipment for indoor workout or to train rowing. For domestic use only. The product is not applicable for high accuracy purposes.

## 1.3 Symbols

	Read the operating instructions carefully and make sure that you understand the instructions before you use the product. Save the instructions for future reference.
	This product complies with applicable EU directives and regulations.
	Recycle as electrical waste.

## 1.4 Product overview

Figure 1

- Free wheel
- Holder for mobile phone or tablet
- Display
- Handle
- Tension adjuster
- Foot support with straps
- Seat
- Rail
- Rear support
- Base support
- Front support
- Transport wheels

## 1.5 Display

**Note!** The display starts when you start to move the pedals or push 1 of the 3 buttons to start the display manually.

No.	Display	Description of function
13	Main screen box (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>During use, the main screen box will show the time, time per 500 m, distance, calorie, SPM, stroke and total stroke during use.</li> </ul>
14	TIME (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>The screen shows the time in minutes and seconds.</li> <li>The timer starts from 0 up to 99 minutes and 59 seconds. When the countdown get to the set time, it continues to count from 0.</li> </ul>
15	DISTANCE km (00.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>The distance count starts from 00.00 to 99.99 km. When the distance get to the set value, the distance continues to count from 0.</li> </ul> <p><b>Note!</b> The distance is shown in meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>When the distance counts down, it starts from the set value and decreases to 0.</li> </ul>
16	PULSE (00.0 beats/min) (OPTIONAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>The Pulse screen box shows the heartbeat per minute.</li> <li>The display range of the heartbeat value is 40-240 bpm (beats/min).</li> </ul> <p><b>Note!</b> This data is for reference only and cannot be regarded as medical data.</p>
17	CAL.	<ul style="list-style-type: none"> <li>The CAL screen box shows the burned calories during use.</li> </ul>

No.	Display	Description of function
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>The SPM screen box shows the stroke speed per minute.</li> </ul>
19	TOTAL STROKES	<ul style="list-style-type: none"> <li>The screen box shows the total number of strokes from the time the battery was installed in the display.</li> </ul>
20	RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>The reset button is used to put the set values back to 0 on a different mode.</li> <li>During use: <ul style="list-style-type: none"> <li>Push the button to set the value of the selected parameter to 0.</li> </ul> </li> <li>In setting mode: <ul style="list-style-type: none"> <li>Push and hold the button for 3 seconds to set all values to 0 (except for the total number of strokes).</li> </ul> </li> </ul>
21	MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>The mode button is used to select a program to be set or to select the parameter to be shown in the main screen box during use.</li> <li>During use: <ul style="list-style-type: none"> <li>Push the button select a specific parameter to show in the main screen.</li> </ul> </li> <li>In setting mode: <ul style="list-style-type: none"> <li>Push the button to select the parameter to be set.</li> <li>Push and hold for 3 seconds to set all values to 0 (except for the total number of strokes).</li> </ul> </li> </ul>
22	SET	<ul style="list-style-type: none"> <li>During use: <ul style="list-style-type: none"> <li>Push the button to change the parameters to be shown between TIME and TIME/500m, STROKES &amp; TOTAL STROKES.</li> </ul> </li> <li>In setting mode: <ul style="list-style-type: none"> <li>To set or adjust the values of a parameter.</li> </ul> </li> </ul>

## 2 Safety

### 2.1 Safety definitions

**Warning!** If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

**Caution!** If you do not obey these instructions, there is a risk of damage to the product, other materials or the adjacent area.

**Note!** Information that is necessary in a given situation.

### 2.2 Safety instructions for operation

**Warning!** If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

**Warning!** Heart rate monitoring systems are not always accurate. If you feel faint, weak or unsteady, stop exercising immediately.

- Read and obey the warning instructions before operation.
- Do not use the product if you are tired, ill, or intoxicated. This will decrease your vision, alertness, coordination and judgement.
- Do not let children or persons who do not know the product to use it.
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not make changes to the product.
- Use the product only for its specified function.
- The free space for the product must be more than 0.6 m. This makes sure that the user can step off the product quickly and safely. The free space can be shared with adjacent equipment. (Figure 3)
- Put back adjustment devices correctly in position to make sure there is no interference between the movement of the user and the adjustment devices.
- Put the product on a flat, stable and horizontal base. The product must be stable in any direction, during use, when folded and in storage positions.

- The maximum permitted weight of the user is 120 kg.

### 3 Assembly

**⚠ Caution!** Make sure you have enough space during assembly.

- Use the correct tools for the assembly.
- It is recommended that at least 2 people do the assembly to prevent injuries.

- 1 Assemble the product as shown in illustrations. (Figure 4–8)
- 2 Connect the wires to from the post to the display. Attach the mobile screen holder and the display to the post. (Figure 9)

#### 3.1 To operate the product

**⚠ Warning!** Do not do more than your fitness level, listen to your body. Rest between sessions to prevent injury.

**⚠ Warning!** Be careful when you step on and off the pedals to prevent fall injuries. Remember that the seat moves on the rails.

**⚠ Warning!** Do not set the resistance too high too quickly, because this can cause muscle strain.

**⚠ Warning!** Stop the product immediately if you feel dizzy, light headed, experience pain or are not in balance.

**⚠ Caution!** Keep your feet on the pedals during operation. Do not move too fast. Stop if you feel pain.

**Note!** Wear comfortable workout clothes and correct shoes with a good grip.

- Stay hydrated and take breaks. Drink water before, during, and after your workout.
- Make sure that the seat does not move in the rail and that you are balanced before you get up from it.
- Keep a correct posture during use. Keep your back straight and shoulders relaxed to prevent muscle strain.

- 1 Sit on the seat and put your feet in the foot straps.
- 2 Adjust the foot straps to hold your feet tightly.
- 3 Hold the handle with both hands. Keep your back straight.
- 4 Push with your legs until they are straight.
- 5 Pull the handle toward your chest. Keep your elbows close to your body.
- 6 Return to the start position with your arms straight first, then bend your knees.
- 7 Repeat the movement in a smooth and controlled way.

#### 3.2 To set the countdown for time

**Note!** If a time is set, the time in the screen box will start to count down as soon as the handle is pulled.

**Note!** When the set time get to 0, a sound will be heard. The timer will then start to count from 0.

- 1 Push the MODE button to select "Time", the word "Time" will be shown in the Left corner of the display.
- 2 Push the SET button, the value in the Time screen box will start to flash.
- 3 Push the SET button again to set the time.

**Note!** The shortest time that can be set is 1 minute. There after the value increases with 1 minute per push.

- 4 Push the SET button until you get to the applicable time.

**Note!** To set the value to 0, push the RESET button.

- 5 Push the MODE button to continue to the next parameter or push the MODE button 2 times to go back to the main screen.

#### 3.3 To set the countdown for distance

**Note!** If a distance is set, the distance in the screen box will start to count down when the handle is pulled.

**Note!** When the set distance get to 0, a sound will be heard. The distance will continue to count forward with start from 0.

- 1 If the display is in the setting mode, push the MODE button until the value in the distance screen box starts to flash.

**Note!** If the display is in the main screen, push the MODE button until you see the word "Distance" in the left corner of the display, then push the SET button.

**Note!** The distance is shown in meters. The minimum value that can be set is 10m there after the value increases with 10 m per push.

- 2 Push the SET button until you get to the applicable distance.

**Note!** To set the value to 0, push the RESET button.

- 3 Push the MODE button to continue to the next parameter or push the MODE button 2 times to go back to the main screen.

#### 3.4 To set the pulse value (Optional)

**Note!** The chest belt is not included with the product. To use the wireless pulse receiver, you must wear a chest belt. Refer to "[3.9 To use a heart rate monitor chest strap \(Optional\)](#)" on page 3.

**Note!** If a pulse value is set, the pulse in the screen box will monitor the heart beat (bpm). When the set bpm goes more than the set value, a sound will be heard.

- 1 If the display is in the setting mode, push the MODE button until the value in the pulse screen box starts to flash.

**Note!** If the display is in the main screen, push the MODE button until you see the word "Pulse" in the left corner of the display, then push the SET button.

**Note!** The pulse is shown in bpm, the minimum value that can be set is 40, there after the value increases with 1 bpm per push.

- 2 Push the SET button until you get to the pulse value.

**Note!** To set the value to 0, push the RESET button.

- 3 Push the MODE button to continue to the next parameter or push the MODE button 2 times to go back to the main screen.

#### 3.5 To set the countdown for calories

**Note!** If a calorie value is set, the calorie value in the screen box will start to count down during use.

**Note!** When the set calorie value get to 0, a sound will be heard.

- 1 If the display is in the setting mode, push the MODE button until the value in the calorie screen box starts to flash.

**Note!** If the display is in the main screen, push the MODE button until you see the word "Calorie" in the left corner of the display, then push the SET button.

**Note!** The calories is counted in value of 10, the value increases with 10 calories per push.

- 2 Push the SET button until you get to the applicable calorie value.

**Note!** To set the value to 0, push the RESET button.

- 3 Push the MODE button to continue to the next parameter or push the MODE button 2 times to go back to the main screen.

### 3.6 To set the countdown for strokes

**Note!** If a number of stroke is set, the stroke value in the screen box will start to count down during use.

**Note!** When the set stroke value get to 0, a sound will be heard.

- 1 If the display is in the setting mode, push the MODE button until the value in the stroke screen box starts to flash.

**Note!** If the display is in the main screen, push the MODE button until you see the word "Stroke" in the left corner of the display, then push the SET button.

**Note!** The stroke is counted in value of 50, the value increases with 50 calories per push.

- 2 Push the SET button until you get to the applicable number of strokes.

**Note!** To set the value to 0, push the RESET button.

- 3 Push the MODE button to continue to the next parameter or push the MODE button 2 times to go back to the main screen.

### 3.7 To adjust the tension of the freewheel

**Warning!** Do not set the resistance too high too quickly, because this can cause muscle strain.

**Note!** The tension can be set from 1 (easy) to 10 (hard). Set the applicable tension during use.

- 1 Turn the tension knob clockwise to increase the tension.
- 2 Turn the tension knob counter-clockwise to decrease the tension.

### 3.8 To move the product

**Caution!** Make sure that you are stable and the wheels are in contact with the surface of the floor before you move the product.

**Caution!** Before you lift the product, move the seat to the front end of the rail.

- 1 Stand at the front of the product and lift the rear support until the transport wheels get in contact with the ground.
- 2 Push or pull on the rear support to move the product.
- 3 When in position, lower the rear support back to the ground.

### 3.9 To use a heart rate monitor chest strap (Optional)

The product has a wireless heart rate receiver. The product supports a standard 5.3 KHz wearable heart rate detector.

**Note!** To use the wireless pulse receiver, you must wear a chest belt.

**Note!** Read and follow the safety instructions of the chest strap, refer to the instruction manual of the chest belt before use.

- 1 Wear a wireless heart rate chest strap compatible with the product.
- 2 Wet the two contact electrodes with water before use.
- 3 Adjust the strap length for a secure and comfortable fit around the chest.

## 4 Transport

**Warning!** Make sure that the product is stable when it is moved.

- Make sure that all moving parts are safely strapped to prevent movement and damage when the product is moved.

## 5 Storage

- If the product is not going to be used for a long period of time, keep the product in a clean and dry place, where children and pets do not have access.

## 6 Maintenance

### 6.1 To clean the product

- Clean the product regularly with a moist cloth.
- Clean the handles and display with a clean towel or disinfectant wipe. Spray a disinfectant onto a soft cloth (not directly on the handles) to prevent too much moisture. Gently clean the surface, the display and the buttons.

## 7 Troubleshooting

Problem	Possible cause	Task
The display does not start.	The cables are loose or not correctly connected.	Do a check of the cables and make sure they are correctly connected.
	The seat do not move.	Examine the rail, make sure that the seat can move freely, adjust if necessary.
The resistance of the freewheel does not change.	The tension wire is loose or disconnected.	Remove the resistance knob and examine the tension wire. Refer to an approved service center.

## 8 Discard

- Make sure that you follow local regulations when you discard the product. Do not burn the product.

## 9 Technical data

Specification	Value
Max load	120 kg
Display, battery type	AAA x2
Dimensions LxWxH	222 x 49 x 91 cm
Weight	34.7 kg

# 1 Inledning

## 1.1 Produkten

Produkten är en roddmaskin.

## 1.2 Avsedd användning

Produkten är en träningsutrustning för träning eller roddträning inomhus. Endast för hemmabruk. Produkten är inte lämplig för uppgifter som kräver hög noggrannhet.

## 1.3 Symboler

	Läs bruksanvisningen noggrant och se till att du förstår instruktionerna innan du börjar använda produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.
	Denna produkt uppfyller tillämpliga EU-direktiv och -förfordningar.
	Återvinns som elektroniskt avfall.

## 1.4 Produktöversikt

(Bild 1)

1. Frihjul
2. Hållare för mobiltelefon eller surfplatta
3. Display
4. Handtag
5. Spänningsjusterare
6. Fotstöd med remmar
7. Säte
8. Skena
9. Bakre stöd
10. Stöd för basen
11. Främre stöd
12. Transporthjul

## 1.5 Display

**Obs!** Displayen tänds upp när du börjar röra pedalerna eller trycker på en av de tre knapparna för att starta displayen manuellt.

Nr	Display	Funktionsbeskrivning
13	Fält på huvudskärmen (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Under användning kommer huvudskärmen att visa tid, tid per 500 m, distans, kalori, slag per minut, slag och totalt antal slag under användningen.</li> </ul>
14	TID (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• På skärmen visas tiden i minuter och sekunder.</li> <li>• Timern startar från 0 och går upp till 99,59 minuter. När nedräkningen når den inställda tiden fortsätter den att räkna igen från 0.</li> </ul>
15	DISTANS km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distansräkningen börjar från 00,00 och går till 99,99 km. När distansen når det inställda värdet fortsätter distansen att räknas igen från 0.</li> </ul> <p><b>Obs!</b> Distansen visas i meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• När distansen räknas ned börjar den från det inställda värdet och minskar till 0.</li> </ul>
16	PULS (00,0 slag/min) (TILLVAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I Pulse-fältet visas hjärtslag per minut (puls).</li> <li>• Visningsområdet för pulsen är 40–240 slag/min.</li> </ul> <p><b>Obs!</b> Denna information är endast avsedd som referens och kan inte betraktas som medicinsk information.</p>
17	CALORIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skärmbilden CAL visar antalet förbrända kalorier under användning.</li> </ul>

Nr	Display	Funktionsbeskrivning
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPM-fältet på skärmen visar slaghastigheten per minut.</li> </ul>
19	TOTALT ANTAL SLAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fältet på skärmen visar det totala antalet slag från det att batteriet sattes in i displayen.</li> </ul>
20	RESET (återställning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RESET-knappen används för att återställa de inställda värdena till 0.</li> <li>• Under användning: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck på knappen för att ställa in värdet för den valda parametern till 0.</li> </ul> </li> <li>• I inställningsläge: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Håll knappen intryckt i tre sekunder för att ställa in alla värden på 0 (utom det totala antalet slag).</li> </ul> </li> </ul>
21	LÄGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MODE-knappen används för att välja ett program som ska ställas in, eller för att välja den parameter som ska visas på huvudskärmen under användning.</li> <li>• Under användning: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck på knappen för att välja en specifik parameter som ska visas på huvudskärmen.</li> </ul> </li> <li>• I inställningsläge: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck på knappen för att välja den parameter som ska ställas in.</li> <li>• Håll knappen intryckt i tre sekunder för att ställa in alla värden på 0 (utom det totala antalet slag).</li> </ul> </li> </ul>
22	SET (inställningar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Under användning: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck på knappen för att ändra de parametrar som ska visas mellan TID och TID/500 m, SLAG och TOTALT ANTAL SLAG.</li> </ul> </li> <li>• I inställningsläge: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Att ställa in eller justera värdena för en parameter.</li> </ul> </li> </ul>

## 2 Säkerhet

### 2.1 Säkerhetsdefinitioner

**! Varning!** Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskador.

**! Försiktighet!** Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk att du skadar produkten, andra material eller det närliggande området.

**Obs!** Information som är nödvändig i en specifik situation.

### 2.2 Säkerhetsinstruktioner för användning

**! Varning!** Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskador eller dödsfall.

**! Varning!** System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Om du känner dig svimfärdig, svag eller ostadig ska du omedelbart sluta träna.

- Läs och följ varningsanvisningarna innan användning.
- Använd inte produkten om du är trött, sjuk eller berusad. Dessa har en negativ påverkan på din syn, uppmärksamhet, koordination och omdöme.
- Låt inte barn eller personer som inte vet hur man använder produkten använda den.
- Använd inte produkten om den är skadad.
- Gör inga ändringar på produkten.
- Använd endast produkten för dess avsedda ändamål.
- Det fria utrymmet för produkten måste vara mer än 0,6 m. Detta gör att användaren kan kliva av produkten snabbt och säkert. Det fria utrymmet kan delas med intilliggande utrustning. (Bild 3)
- Sätt tillbaka justeringsanordningarna på rätt plats och se till att det inte finns något hinder mellan brukarens rörelse och justeringsanordningarna.

- Placera produkten på ett plant, stabilt och horisontellt underlag. Produkten måste vara stabil i alla riktningar, under användning, i hopfällt läge och vid förvaring.
- Den högsta tillåtna vikten för användaren är 120 kg.

### 3 Montering

**⚠ Försiktighet!** Se till att du har tillräckligt med utrymme under monteringen.

- Använd rätt verktyg för monteringen.
- Det rekommenderas att minst två personer utför monteringen för att förhindra skador.

**1** Montera produkten enligt bilderna. (Bild 4-8)

**2** Anslut kablarna från stolpen till displayen. Fäst hållaren för mobiltelefon eller surfplatta på stolpen. (Bild 9)

#### 3.1 Att använda produkten

**⚠ Varning!** Överansträng dig inte, lyssna på din kropp. Vila mellan passen för att förebygga skador.

**⚠ Varning!** Var försiktig när du kliver på och av pedalerna för att förhindra fallskador. Kom ihåg att sätet rör sig på skenor.

**⚠ Varning!** Ställ inte in motståndet för högt för snabbt, eftersom det kan leda till muskelbristningar.

**⚠ Varning!** Stoppa produkten omedelbart om du känner dig yr, svimfärdig, känner smärta eller är ostadig.

**⚠ Försiktighet!** Håll fötterna på pedalerna under användning. Rör dig inte för snabbt. Sluta om du känner smärta.

**Obs!** Ha bekväma träningskläder och rätt skor med bra grepp.

- Se till att dricka tillräckligt och ta pauser. Drick vatten före, under och efter träningspasset.
- Se till att sätet inte rör sig i skenan och att du har god balans innan du reser dig upp från den.
- Håll en korrekt hållning under användningen. Håll ryggen rak och axlarna avslappnade för att undvika muskelspänningar.

**1** Sätt dig på sätet och placera fötterna i fotremmarna.

**2** Justera fotremmarna så att de håller fast fötterna ordentligt.

**3** Håll i handtaget med båda händerna. Håll ryggen rak.

**4** Skjut på med benen tills de är raka.

**5** Dra handtaget mot bröstet. Håll armbågarna nära kroppen.

**6** Återgå först till startpositionen med raka armar och böj sedan knäna.

**7** Upprepa rörelsen på ett mjukt och kontrollerat sätt.

#### 3.2 Att ställa in nedräkning av tid

**Obs!** Om en tid har ställts in kommer tiden i fältet på skärmen att börja räknas ned när du drar i handtaget.

**Obs!** När den inställda tiden når 0 hörs en ljudsignal. Timern kommer då att börja räkna från 0.

**1** Tryck på MODE-knappen för att välja tid. Ordet "Time" kommer att visas i displayens vänstra hörn.

**2** Tryck på SET-knappen så börjar värdet i Time-fältet (tid) att blinka.

**3** Tryck på SET-knappen för att ställa in tiden.

**Obs!** Den kortaste tiden som kan ställas in är 1 minut. Därefter ökar värdet med 1 minut per tryckning.

**4** Tryck på SET-knappen tills du kommer till önskad tid.

**Obs!** För att ställa in värdet till 0, tryck på RESET-knappen.

**5** Tryck på MODE-knappen för att gå vidare till nästa parameter, eller tryck på MODE-knappen två gånger för att gå tillbaka till huvudskärmen.

#### 3.3 Att ställa in nedräkning av distans

**Obs!** Om en distans har ställts in kommer distansen i fältet på skärmen att börja räknas ned när du drar i handtaget.

**Obs!** När den inställda distansen når 0 hörs en ljudsignal. Distansen kommer att fortsätta att räknas framåt med början från 0.

**1** Om displayen är i inställningsläge, tryck på MODE-knappen tills värdet i distansfältet på skärmen börjar blinka.

**Obs!** Om displayen visar huvudskärmen, tryck på MODE-knappen tills du ser ordet "Distance" i displayens vänstra hörn och tryck sedan på SET-knappen.

**Obs!** Distansen visas i meter. Det lägsta värdet som kan ställas in är 10 km och därefter ökar värdet med 10 meter per tryckning.

**2** Tryck på SET-knappen tills du kommer till önskad distans.

**Obs!** För att ställa in värdet till 0, tryck på RESET-knappen.

**3** Tryck på MODE-knappen för att gå vidare till nästa parameter, eller tryck på MODE-knappen två gånger för att gå tillbaka till huvudskärmen.

#### 3.4 Att ställa in pulsvärdet (tillval)

**Obs!** Bröstbältet ingår inte i produkten. För att kunna använda den trådlösa pulsmottagaren måste du bära ett bröstbälte. Se "[3.9 Använda ett pulsbälte för pulsmätning \(tillval\)](#)" on page 6.

**Obs!** Om ett pulsvärde är inställt kommer pulsen i fältet på skärmen att övervaka pulsen (slag/min). När det inställda slag/min-värdet överskrider det inställda värdet hörs en ljudsignal.

**1** Om displayen är i inställningsläge, tryck på MODE-knappen tills värdet i pulsfältet på skärmen börjar blinka.

**Obs!** Om displayen visar huvudskärmen, tryck på MODE-knappen tills du ser ordet "Pulse" i displayens vänstra hörn och tryck sedan på SET-knappen.

**Obs!** Pulsen visas i slag/min och det lägsta värdet som kan ställas in är 40. Därefter ökar värdet med 1 slag/min per tryckning.

**2** Tryck på SET-knappen tills du kommer till pulsvärdet.

**Obs!** För att ställa in värdet till 0, tryck på RESET-knappen.

**3** Tryck på MODE-knappen för att gå vidare till nästa parameter, eller tryck på MODE-knappen två gånger för att gå tillbaka till huvudskärmen.

#### 3.5 Att ställa in nedräkning av kalorier

**Obs!** Om ett kalorivärde är inställt börjar kalorivärdet i fältet på skärmen att räknas ned under användning.

**Obs!** När det inställda kalorivärdet når 0 hörs en ljudsignal.

**1** Om displayen är i inställningsläge, tryck på MODE-knappen tills värdet i kalorifältet på skärmen börjar blinka.

**Obs!** Om displayen visar huvudskärmen, tryck på MODE-knappen tills du ser ordet "Calorie" i displayens vänstra hörn och tryck sedan på SET-knappen.

**Obs!** Kalorierna räknas i värde av 10 och värdet ökar med 10 kalorier per tryck.

- Tryck på SET-knappen tills du kommer till tillämpligt kalorivärde.

**Obs!** För att ställa in värdet till 0, tryck på RESET-knappen.

- Tryck på MODE-knappen för att gå vidare till nästa parameter, eller tryck på MODE-knappen två gånger för att gå tillbaka till huvudskärmen.

### 3.6 Att ställa in nedräkning för slag

**Obs!** Om ett visst antal slag är inställt kommer slagvärdet i fältet på skärmen att börja räknas ned under användning.

**Obs!** När det inställda slagvärdet når 0 hörs en ljudsignal.

- Om displayen är i inställningsläge, tryck på MODE-knappen tills värdet i fältet för slag börjar blinka på skärmen.

**Obs!** Om displayen visar huvudskärmen, tryck på MODE-knappen tills du ser ordet "Stroke" i displayens vänstra hörn och tryck sedan på SET-knappen.

**Obs!** Slagen räknas i värde av 50 och värdet ökar med 50 kalorier per tryck.

- Tryck på SET-knappen tills du kommer till tillämpligt antal slag.

**Obs!** För att ställa in värdet till 0, tryck på RESET-knappen.

- Tryck på MODE-knappen för att gå vidare till nästa parameter, eller tryck på MODE-knappen två gånger för att gå tillbaka till huvudskärmen.

### 3.7 Att justera frihulets spänning

**⚠ Varning!** Ställ inte in motståndet för högt för snabbt, eftersom det kan leda till muskelbristningar.

**Obs!** Spänningen kan ställas in från 1 (lätt) till 10 (hård). Ställ in den tillämpliga spänningen under användning.

- Vrid spänningsratten medurs för att öka spänningen.
- Vrid spänningsratten moturs för att minska spänningen.

### 3.8 Att flytta produkten

**⚠ Försiktighet!** Se till att du står stadigt och att hjulen har kontakt med golvytan

innan du flyttar produkten.

**⚠ Försiktighet!** Innan du lyfter produkten, flytta sätet till den främre änden av skenan.

- Ställ dig framför produkten och lyft det bakre stödet tills transporthjulen kommer i kontakt med marken.
- Tryck eller dra i det bakre stödet för att flytta produkten.
- När du är på plats sänker du ner det bakre stödet till marken igen.

### 3.9 Använda ett pulsbalte för pulsmätning (tillval)

Produkten har en trådlös pulsmottagare. Produkten har stöd för en standard 5,3 KHz bärbar pulsdetektor.

**Obs!** För att kunna använda den trådlösa pulsmottagaren måste du bära ett bröstbälte.

**Obs!** Läs och följ säkerhetsanvisningarna för bröstbältet. Se bruksanvisningen för bröstbältet före användning.

- Använd ett trådlöst bröstbälte för pulsmätning som är kompatibelt med produkten.
- Fukta de två kontaktelektroderna med lite vatten före användning.
- Justera bröstbältets längd för en säker och bekväm passform runt bröstet.

## 4 Transport

**⚠ Varning!** Se till att produkten står stabilt när den flyttas.

- Se till att alla rörliga delar är säkert fastspända för att förhindra rörelser och skador när produkten flyttas.

## 5 Förvaring

- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska den förvaras på en ren och torr plats, utom räckhåll för barn och husdjur.

## 6 Underhåll

### 6.1 Att rengöra produkten

- Rengör produkten regelbundet med en fuktig trasa.
- Rengör handtagen och displayen med en ren handduk eller en desinfektionsservett. Spraya ett desinfektionsmedel på en mjuk trasa (inte direkt på handtagen) för att förhindra för mycket fukt. Rengör försiktigt ytan, displayen och knapparna.

## 7 Felsökning

Problem	Möjlig orsak	Åtgärd
Displayen startar inte.	Kablarna är lösa eller inte korrekt anslutna.	Kontrollera kablarna och se till att de är korrekt anslutna.
	Sätet rör sig inte.	Undersök skenan, se till att sätet kan röra sig fritt och justera vid behov.
Frihulets motstånd ändras inte.	Spänningskabeln är lös eller bortkopplad.	Ta bort spänningsratten och undersök spänningskabeln. Kontakta en behörig serviceverkstad.

## 8 Kassering

- Se till att du följer lokala bestämmelser när du kasserar produkten. Bränn inte produkten.

## 9 Tekniska data

Specifikation	Värde
Max belastning	120 kg
Batterityp för displayen	AAA x2
Mått LxBxH	222 x 49 x 91 cm
Vikt	34,7 kg

# 1 Introduksjon




## 1.1 Produktet

Produktet er en romaskin.

## 1.2 Tiltent bruk

Produktet er treningsutstyr for innendørs trening eller for å trene roing. Kun til husholdningsbruk. Produktet er ikke egnet for bruk med høy nøyaktighet.

## 1.3 Symboler

	Les bruksanvisningen nøye og forsikre deg om at du har forstått den før du tar produktet i bruk. Ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.
	Dette produktet er i samsvar med gjeldende EU-direktiver og -forskrifter.
	Gjenvinnes som elektrisk avfall.

## 1.4 Produktoversikt

Figur 1

1. Frihjul
2. Holder for mobiltelefon eller nettbrett
3. Display
4. Håndtak
5. Spenningsjustering
6. Fotstøtte med stropper
7. Sete
8. Skinne
9. Bakstøtte
10. Basestøtte
11. Frontstøtte
12. Transporthjul

## 1.5 Display

**Merk!** Displayet starter når du begynner å bevege pedalene eller trykker på én av de tre knappene for å starte displayet manuelt.

Nr.	Display	Funksjonsbeskrivelse
13	Hovedskjermboks (00,0 km/t)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Under bruk vil hovedskjermbildet vise tiden, tid per 500 m, distanse, kalori, SPM, tak og totalt antall tak under bruk.</li></ul>
14	TID (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skjermen viser tiden i minutter og sekunder.</li><li>• Timeren starter fra 0 og går til 99 minutter og 59 sekunder. Når nedtellingen når den innstilte tiden, fortsetter den å telle fra 0.</li></ul>
15	AVSTAND km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distansetelleren starter fra 00,00 og går til 99,99 km. Når avstanden når den innstilte verdien, fortsetter avstandstelleren å telle fra 0.</li></ul> <p><b>Merk!</b> Avstanden vises i meter.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Når avstanden telles ned, starter telleren fra den innstilte verdien og teller ned til 0.</li></ul>
16	PULSE (00,0 slag/min) (VALGFRITT)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puls-skjermboksen viser hjerteslag per minutt.</li><li>• Visningsområdet for puls verdien er 40-240 bpm (slag/min).</li></ul> <p><b>Merk!</b> Disse dataene er kun ment som referanse og kan ikke betraktes som medisinske data.</p>
17	CAL.	<ul style="list-style-type: none"><li>• CAL-skjermboksen viser kaloriforbrøningen under bruk.</li></ul>

Nr.	Display	Funksjonsbeskrivelse
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"><li>• SPM-skjermboksen viser takhastigheten per minutt.</li></ul>
19	TOTAL STROKES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skjermboksen viser det totale antallet tak fra det tidspunktet batteriet ble satt inn i displayet.</li></ul>
20	RESET (tilbakestill)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tilbakestillingsknappen brukes til å sette de innstilte verdiene tilbake til 0 i en annen modus.</li><li>• Under bruk:<ul style="list-style-type: none"><li>• Trykk på knappen for å sette verdien for det valgte parameteret til 0.</li></ul></li><li>• I innstillingsmodus:<ul style="list-style-type: none"><li>• Trykk og hold knappen inne i tre sekunder for å sette alle verdier til 0 (bortsett fra totalt antall tak).</li></ul></li></ul>
21	MODE (modus)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modusknappen brukes til å velge et program som skal stilles inn, eller til å velge hvilket parameter som skal vises i hovedskjermbildet under bruk.</li><li>• Under bruk:<ul style="list-style-type: none"><li>• Trykk på knappen for å velge et bestemt parameter som skal vises i hovedskjermbildet.</li></ul></li><li>• I innstillingsmodus:<ul style="list-style-type: none"><li>• Trykk på knappen for å velge parameteret som skal stilles inn.</li><li>• Trykk og hold inne i tre sekunder for å sette alle verdier til 0 (bortsett fra totalt antall tak).</li></ul></li></ul>
22	SET	<ul style="list-style-type: none"><li>• Under bruk:<ul style="list-style-type: none"><li>• Trykk på knappen for å endre parameterne som skal vises mellom TIME og TIME/500m, STROKES &amp; TOTAL STROKES.</li></ul></li><li>• I innstillingsmodus:<ul style="list-style-type: none"><li>• For å stille inn eller justere verdiene til et parameter.</li></ul></li></ul>

## 2 Sikkerhet

### 2.1 Sikkerhetsdefinisjoner

**! Advarsel!** Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for død eller personskade.

**! OBS!** Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for skade på produktet, annet materiell eller på omgivelsene.

**Merk!** Informasjon som er nødvendig i en gitt situasjon.

### 2.2 Sikkerhetsinstruksjoner for bruk

**! Advarsel!** Hvis du ikke følger disse instruksjonene er det fare for død eller skade.

**! Advarsel!** Pulsmålingssystemer er ikke alltid nøyaktige. Hvis du føler deg svimmel, svak eller ustø, må du slutte å trene umiddelbart.

- Les og følg advarselsinstruksjonene før bruk.
- Ikke bruk produktet hvis du er trøtt, syk eller beruset. Dette vil redusere synet, årvåkenheten, koordinasjonen og dømmekraften.
- Ikke la barn eller personer som ikke vet hvordan de skal betjene produktet, bruke det.
- Ikke bruk produktet hvis det er skadet.
- Ikke gjør endringer på produktet.
- Bruk produktet kun til den angitte funksjonen.
- Den frie plassen for produktet må være mer enn 0,6 m. Dette sikrer at brukeren kan gå av produktet raskt og trygt. Den ledige plassen kan deles med tilstøtende utstyr. (Figur 3)

- Sett justeringsanordningene riktig på plass for å sikre at brukerens bevegelse ikke kommer borti justeringsanordningene.
- Sett produktet på et flatt, stabilt og vannrett underlag. Produktet må være stabilt i alle retninger, under bruk, når det er brettet sammen og i oppbevaringsposisjon.
- Brukerens maksimalt tillatte vekt er 120 kg.

### 3 Montering

**⚠ Forsiktig!** Sørg for at du har nok plass under monteringen.

- Bruk riktig verktøy for monteringen.
- Det anbefales at minst to personer utfører monteringen for å unngå skader.

- 1 Monter produktet som vist på bildene. (Figur 4–8)
- 2 Koble kablene fra stolpen til displayet. Fest mobilskjermholderen og displayet til stolpen. (Figur 9)

#### 3.1 Bruk av produktet

**⚠ Advarsel!** Ikke gjør mer enn det du er i stand til, lytt til kroppen din. Hvil mellom øktene for å forebygge skader.

**⚠ Advarsel!** Vær forsiktig når du trår på og av pedalene for å unngå fallskader. Husk at setet beveger seg på skinnene.

**⚠ Advarsel!** Ikke sett motstanden for høyt for raskt, fordi dette kan føre til muskelbelastning.

**⚠ Advarsel!** Stopp produktet umiddelbart hvis du føler deg svimmel, ør, har smerter eller ikke er i balanse.

**⚠ Forsiktig!** Hold føttene på pedalene under bruk. Ikke beveg deg for fort. Stopp hvis du føler smerte.

**Merk!** Bruk behagelige treningsklær og riktige sko med godt grep.

- Hold deg hydrert og ta pauser. Drikk vann før, under og etter treningsøkten.
- Sørg for at setet ikke beveger seg i skinnen, og at du er i balanse før du reiser deg opp fra produktet.
- Hold en korrekt kroppsholdning under bruk. Hold ryggen rett og skuldrene avslappet for å unngå muskelspenninger.

- 1 Sett deg på setet og legg føttene i fotstroppene.
- 2 Juster fotstroppene slik at de holder føttene godt fast.
- 3 Hold i håndtaket med begge hender. Hold ryggen rett.
- 4 Skyv med beina til de er strake.
- 5 Trekk håndtaket mot brystet. Hold albuene tett inntil kroppen.
- 6 Gå tilbake til utgangsposisjonen med strake armer, og bøy deretter i knærne.
- 7 Gjenta bevegelsen på en jevn og kontrollert måte.

#### 3.2 Slik stiller du inn nedtellingen for tid

**Merk!** Hvis en tid er stilt inn, vil tiden i skjermboksen begynne å telle ned så snart håndtaket trekkes i.

**Merk!** Når den innstilte tiden kommer ned til 0, høres en pipelyd. Timeren begynner da å telle fra 0.

- 1 Trykk på MODE-knappen for å velge "Time", og ordet "Time" vil vises i venstre hjørne av displayet.
- 2 Trykk på SET-knappen, og verdien i Time-skjermboksen vil begynne å blinke.

- 3 Trykk på SET-knappen for å stille inn tiden.

**Merk!** Den korteste tiden som kan stilles inn er 1 minutt. Deretter øker verdien med 1 minutt per trykk.

- 4 Trykk på SET-knappen til du kommer til det aktuelle klokkeslettet.

**Merk!** For å sette verdien til 0, trykk på RESET-knappen.

- 5 Trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste parameter eller trykk på MODE-knappen to ganger for å gå tilbake til hovedskjermen.

#### 3.3 Slik stiller du inn nedtellingen for avstand

**Merk!** Hvis en avstand er angitt, vil avstanden i skjermboksen begynne å telle ned så snart håndtaket trekkes i.

**Merk!** Når den innstilte avstanden kommer ned til 0, høres en pipelyd. Avstanden vil fortsette å telle fremover med start fra 0.

- 1 Hvis displayet er i innstillingsmodus, trykker du på MODE-knappen til verdien i skjermboksen for avstand begynner å blinke.

**Merk!** Hvis displayet er i hovedskjermbildet, trykker du på MODE-knappen til du ser ordet "Distance" (avstand) i venstre hjørne av displayet, og deretter trykker du på SET-knappen.

**Merk!** Avstanden vises i meter. Minimumsverdien som kan stilles inn, er 10 m. Deretter øker verdien med 10 m per trykk.

- 2 Trykk på SET-knappen til du kommer til den aktuelle avstanden.

**Merk!** For å sette verdien til 0, trykk på RESET-knappen.

- 3 Trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste parameter eller trykk på MODE-knappen to ganger for å gå tilbake til hovedskjermen.

#### 3.4 Slik stiller du inn pulsverdien (valgfritt)

**Merk!** Brystbeltet følger ikke med produktet. For å bruke den trådløse pulsmottakeren må du ha på deg et brystbelte. Se "[3.9 Slik bruker du et pulsbelte for pulsmåler \(valgfritt\)](#)" on [page 9](#).

**Merk!** Hvis en pulsverdi er angitt, vil pulsen i skjermboksen overvåke hjerteslagene (bpm). Når den innstilte bpm-verdien overskrider den innstilte verdien, høres en lyd.

- 1 Hvis displayet er i innstillingsmodus, trykker du på MODE-knappen til verdien i Pulse-skjermboksen begynner å blinke.

**Merk!** Hvis displayet er i hovedskjermbildet, trykker du på MODE-knappen til du ser ordet "Pulse" i venstre hjørne av displayet, og deretter trykker du på SET-knappen.

**Merk!** Pulsen vises i bpm, den minste verdien som kan stilles inn er 40, deretter øker verdien med 1 bpm per trykk.

- 2 Trykk på SET-knappen til du kommer til pulsverdien.

**Merk!** For å sette verdien til 0, trykk på RESET-knappen.

- 3 Trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste parameter eller trykk på MODE-knappen to ganger for å gå tilbake til hovedskjermen.

#### 3.5 Slik stiller du inn nedtellingen for kalorier

**Merk!** Hvis en kaloriverdi er innstilt, vil kaloriverdien i skjermboksen begynne å telle ned under bruk.

**Merk!** Når den innstilte kaloriverdien kommer ned til 0, høres en pipelyd.

- 1 Hvis displayet er i innstillingsmodus, trykker du på MODE-knappen til verdien i kalori-skjermboksen begynner å blinke.

**Merk!** Hvis displayet er i hovedskjermbildet, trykker du på MODE-knappen til du ser ordet "Calorie" i venstre hjørne av displayet, og deretter trykker du på SET-knappen.

**Merk!** Kaloriene telles i verdien 10, verdien øker med 10 kalorier per trykk.

- 2 Trykk på SET-knappen til du kommer til den aktuelle kalorigverdien.

**Merk!** For å sette verdien til 0, trykk på RESET-knappen.

- 3 Trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste parameter eller trykk på MODE-knappen to ganger for å gå tilbake til hovedskjermen.

### 3.6 Slik stiller du inn nedtellingen for tak

**Merk!** Hvis du har angitt et antall tak, vil takverdien i skjermboksen begynne å telle ned under bruk.

**Merk!** Når den innstilte takverdien kommer til 0, høres en lyd.

- 1 Hvis displayet er i innstillingsmodus, trykker du på MODE-knappen til verdien i tak-skjermboksen begynner å blinke.

**Merk!** Hvis displayet er i hovedskjermbildet, trykker du på MODE-knappen til du ser ordet "Tak" i venstre hjørne av displayet, og deretter trykker du på SET-knappen.

**Merk!** Takene telles i verdien 50, verdien øker med 50 kalorier per tak.

- 2 Trykk på SET-knappen til du kommer til ønsket antall tak.

**Merk!** For å sette verdien til 0, trykk på RESET-knappen.

- 3 Trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste parameter eller trykk på MODE-knappen to ganger for å gå tilbake til hovedskjermen.

### 3.7 Slik justerer du strammingen på frihjulet

**⚠ Advarsel!** Ikke sett motstanden for høyt for raskt, fordi dette kan føre til muskelbelastning.

**Merk!** Strammingen kan stilles inn fra 1 (lett) til 10 (hard). Still inn den aktuelle strammingen under bruk.

- 1 Vri strammeknotten med klokken for å øke strammingen.
- 2 Vri strammeknotten mot klokken for å redusere strammingen.

## 7 Feilsøking

Problem	Mulig årsak	Oppgave
Displayet starter ikke.	Kablene er løse eller ikke riktig tilkoblet.	Kontroller at kablene er riktig tilkoblet.
	Setet beveger seg ikke.	Undersøk skinnen, sørg for at setet kan bevege seg fritt, juster om nødvendig.
Frihjulets motstand endres ikke.	Strammevaieren er løs eller frakoblet.	Fjern motstandsknotten og undersøk strammevaieren. Henvend deg til et godkjent servicesenter.

## 8 Avhending

- Følg lokale forskrifter når du avhender produktet. Produktet må ikke brennes.

## 3.8 Bevege produktet

**⚠ Forsiktig!** Sørg for at du står stabilt og at hjulene er i kontakt med underlaget før du flytter produktet.

**⚠ Advarsel!** Før du løfter produktet, må du flytte setet til den fremre enden av skinnen.

- 1 Still deg foran produktet og løft den bakre støtten til transporthjulene kommer i kontakt med bakken.
- 2 Skyv eller dra i den bakre støtten for å flytte produktet.
- 3 Når du er i posisjon, senker du den bakre støtten tilbake til bakken.

## 3.9 Slik bruker du et pulselte for pulsmåler (valgfritt)

Produktet har en trådløs pulsmottaker. Produktet støtter en standard 5,3 KHz bærbar pulsmåler.

**Merk!** For å bruke den trådløse pulsmottakeren må du ha på deg et brystbelte.

**Merk!** Les og følg sikkerhetsinstruksjonene for brystbeltet og les bruksanvisningen for brystbeltet før bruk.

- 1 Bruk et trådløst pulselte som er kompatibelt med produktet.
- 2 Fukt de to kontaktelektrodene med vann før bruk.
- 3 Juster lengden på stroppen for en sikker og komfortabel passform rundt brystet.

## 4 Transport

**⚠ Advarsel!** Sørg for at produktet står stabilt når det flyttes.

- Sørg for at alle bevegelige deler er sikkert festet for å hindre bevegelse og skade når produktet flyttes.

## 5 Oppbevaring

- Dersom produktet ikke skal brukes over en lengre periode, oppbevar produktet på et rent og tørt sted utilgjengelig for barn og kjæledyr.

## 6 Vedlikehold

### 6.1 Rengjøring av produktet

- Rengjør produktet regelmessig med en fuktig klut.
- Rengjør håndtakene og displayet med et rent håndkle eller en desinfiserende klut. Spray et desinfeksjonsmiddel på en myk klut (ikke direkte på håndtakene) for å unngå for mye fuktighet.
- Rengjør overflaten, displayet og knappene forsiktig.

## 9 Tekniske data

Spesifikasjoner	Verdi
Maks. belastning	120 kg
Display, batteritype	AAA x2
Dimensjoner LxBxH	222x49x91 cm
Vekt	34,7 kg

# 1 Indledning




## 1.1 Produktet

Produktet er en romaskine.

## 1.2 Anvendelse

Produktet er et træningsredskab til indendørs træning eller rotræning. Kun til hjemmebrug. Produktet kan ikke anvendes til formål, der kræver en høj grad af præcision.

## 1.3 Symboler

	Læs betjeningsvejledningen omhyggeligt, og vær sikker på, du forstår den, før du tager produktet i brug. Gem betjeningsvejledningen til senere brug.
	Produktet overholder gældende EU-direktiver og -forordninger.
	Skal bortskaffes som elektronikaffald.

## 1.4 Produktoversigt

Figur 1

1. Frit hjul
2. Holder til mobiltelefon eller tablet
3. Display
4. Håndtag
5. Greb til indstilling af modstand
6. Fodstøtte med stropper
7. Sæde
8. Skinne
9. Støtte bagpå
10. Støtte til basen
11. Støtte foran
12. Transporthjul

## 1.5 Display

**Bemærk!** Displayet starter, når du begynder at bevæge pedalerne eller trykker på 1 af de 3 knapper for at starte displayet manuelt.

Nr.	Display	Beskrivelse af funktionen
13	Hovedskærmfelt (00,0 km/t)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Under brug viser skærbilledet tid, tid pr. 500 m, distance, kalorier, SPM (tag pr. minut), tag og samlet antal tag under brug.</li> </ul>
14	TID: (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skærmen viser tiden i minutter og sekunder.</li> <li>• Timeren starter fra 0 op til 99 minutter og 59 sekunder. Når nedtællingen når det indstillede tidspunkt, fortsætter den med at tælle fra 0.</li> </ul>
15	DISTANCE km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancetællingen starter fra 00,00 til 99,99 km. Når distancen når den indstillede værdi, fortsætter distancen med at tælle fra 0.</li> </ul> <p><b>Bemærk!</b> Distancen vises i meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Når distancen tæller ned, starter den fra den indstillede værdi og aftager til 0.</li> </ul>
16	PULSE (00,0 slag/min) (VALGFRI)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skærmfeltet Pulse viser hjerteslagene pr. minut.</li> <li>• Visningsområdet for værdien af hjerteslag er 40-240 bpm (slag/min).</li> </ul> <p><b>Bemærk!</b> Disse oplysninger er kun ment som en henvisning og skal ikke betragtes som værende medicinske data.</p>
17	CAL.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skærmfeltet CAL viser forbrændte kalorier under brug.</li> </ul>

Nr.	Display	Beskrivelse af funktionen
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPM-skærmfeltet viser træk hastigheden pr. minut.</li> </ul>
19	SAMLET ANTAL TAG	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skærmfeltet viser det samlede antal tag fra det tidspunkt, hvor batteriet blev installeret i displayet.</li> </ul>
20	RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nulstillingsknappen bruges til at sætte de indstillede værdier tilbage til 0 i en anden modus.</li> <li>• Under brug: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryk på knappen for at indstille værdien af den valgte parameter til 0.</li> </ul> </li> <li>• Under indstillinger: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryk på knappen og hold den nede i 3 sekunder for at sætte alle værdier til 0 (undtagen det samlede antal træk).</li> </ul> </li> </ul>
21	MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mode-knappen bruges til at vælge et program, der skal indstilles, eller til at vælge den parameter, der skal vises i hovedskærmfeltet under brug.</li> <li>• Under brug: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryk på knappen for at vælge en bestemt parameter, der skal vises på hovedskærmen.</li> </ul> </li> <li>• Under indstillinger: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryk på knappen for at vælge den parameter, der skal indstilles.</li> <li>• Tryk og hold i 3 sekunder for at sætte alle værdier til 0 (undtagen det samlede antal tag).</li> </ul> </li> </ul>
22	SET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Under brug: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryk på knappen for at ændre de parametre, der skal vises, mellem TIME og TIME/500m, STROKES &amp; TOTAL STROKES.</li> </ul> </li> <li>• Under indstillinger: <ul style="list-style-type: none"> <li>• For at indstille eller justere værdierne for en parameter.</li> </ul> </li> </ul>

## 2 Sikkerhed

### 2.1 Sikkerhedsdefinitioner

**⚠ Advarsel!** Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre død eller personskaade.

**⚠ Forsigtig!** Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre skader på produktet, andre materialer eller det omgivende område.

**Bemærk!** Information der er nødvendig i bestemte situationer.

### 2.2 Sikkerhedsanvisninger for brug

**⚠ Advarsel!** Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre død eller personskaade.

**⚠ Advarsel!** Systemer til overvågning af hjerterytme er ikke altid nøjagtige. Hvis du føler dig svimmel, svag eller usikker, skal du straks holde op med at træne.

- Læs og følg advarslerne før brug.
- Brug ikke produktet, hvis du er træt, syg eller påvirket. Det vil påvirke dit syn, din opmærksomhed, din koordination og din dømmekraft.
- Lad ikke børn eller personer, der ikke kender produktet, bruge det.
- Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget.
- Foretag ikke ændringer på produktet.
- Brug kun produktet til den angivne funktion.
- Der skal være mindst 0,6 m fri plads omkring produktet. Det sikrer, at brugeren kan stige af produktet hurtigt og sikkert. Den frie plads kan deles med tilstødende udstyr. (Figur 3)

- Sæt justeringsanordningerne korrekt på plads, så brugerens bevægelse ikke forstyrres af justeringsanordningerne.
- Sæt produktet på et fladt, stabilt og vandret underlag. Produktet skal være stabilt i alle retninger, både under brug, i sammenklappet tilstand og ved opbevaring.
- Brugeren må højst veje 120 kg.

### 3 Samlevejledning

**⚠ Forsigtig!** Sørg for, at du har plads nok under monteringen.

- Brug det rigtige værktøj til monteringen.
- Det anbefales, at man er mindst to personer om at samle produktet for at undgå skader.

- 1 Saml produktet, som vist på billederne. (Figur 4-8)
- 2 Forbind ledningerne fra stangen til displayet. Sæt mobilskærmholderen og displayet fast på stangen. (Figur 9)

#### 3.1 Sådan betjenes produktet

**⚠ Advarsel!** Gør ikke mere, end du er i form til, og lyt til din krop. Hvil mellem sessionerne for at forebygge skader.

**⚠ Advarsel!** Vær forsigtig, når du træder på og af pedalerne, så du undgår faldskader. Husk, at sædet bevæger sig på skinnerne.

**⚠ Advarsel!** Indstil ikke modstanden for højt for hurtigt, da du kan overanstrenge musklerne.

**⚠ Advarsel!** Ophør straks brugen af produktet, hvis du føler dig svimmel, ør i hovedet, oplever smerte eller ikke er i balance.

**⚠ Forsigtig!** Hold fødderne på pedalerne under brug. Bevæg dig ikke for hurtigt. Stop, hvis du føler smerte.

**Bemærk!** Tag behageligt træningstøj på og korrekte sko med et godt greb.

- Sørg for at drikke rigeligt og hold pauser. Drik vand før, under og efter din træning.
- Sørg for, at sædet ikke bevæger sig i skinnen, og at du er i balance, før du rejser dig fra det.
- Hold en korrekt kropsholdning under brug. Hold ryggen ret og skuldrene afslappede for at undgå muskelspændinger.

- 1 Placér dig på sædet og sæt fødderne i fodstropperne.
- 2 Juster fodstropperne, så de holder dine fødder godt fast.
- 3 Hold i håndtaget med begge hænder. Hold ryggen ret.
- 4 Skub med benene, indtil de er strakte.
- 5 Træk håndtaget ind mod brystet. Hold albuerne tæt ind til kroppen.
- 6 Vend tilbage til startpositionen med strakte arme, og bøj så i knæene.
- 7 Gentag bevægelsen på en jævn og kontrolleret måde.

#### 3.2 Sådan indstilles nedtællingen til tid

**Bemærk!** Hvis der er indstillet en tid, vil tiden på skærmfeltet starte nedtællingen, så snart der trækkes i håndtaget.

**Bemærk!** Når den indstillede tid når ned på 0, lyder der en tone. Timeren vil derefter begynde at tælle fra 0.

- 1 Tryk på MODE-knappen for at vælge "Time", ordet "Time" vil blive vist i venstre hjørne af displayet.
- 2 Tryk på SET-knappen, og værdien på skærbilledet Time begynder at blinke.

- 3 Tryk på SET-knappen for at indstille tiden.

**Bemærk!** Den korteste tid, der kan indstilles, er 1 minut. Derefter stiger værdien med 1 minut pr. tryk.

- 4 Tryk på SET-knappen, indtil du når den ønskede tid.

**Bemærk!** For at sætte værdien til 0, tryk på RESET-knappen.

- 5 Tryk på MODE-knappen for at gå videre til næste parameter, eller tryk på MODE-knappen 2 gange for at gå tilbage til hovedskærmen.

#### 3.3 For at indstille nedtællingen til distance

**Bemærk!** Hvis der er indstillet en distance, vil distancen i skærmfeltet begynde at tælle ned, når man begynder at trække i håndtaget.

**Bemærk!** Når den indstillede distance når til 0, høres en lyd. Distancen fortsætter med at tælle fremad med start fra 0.

- 1 Hvis displayet er i indstillingen mode, skal du trykke på knappen MODE, indtil værdien i skærmfeltet for distance begynder at blinke.

**Bemærk!** Hvis displayet er på hovedskærmen, skal du trykke på MODE-knappen, indtil du ser ordet "Distance" i venstre hjørne af displayet, og derefter trykke på SET-knappen.

**Bemærk!** Distancen vises i meter. Den mindste værdi, der kan indstilles, er 10 m, hvorefter værdien stiger med 10 m pr. tryk.

- 2 Tryk på SET-knappen, indtil du når den ønskede distance.

**Bemærk!** For at sætte værdien til 0, tryk på RESET-knappen.

- 3 Tryk på MODE-knappen for at gå videre til næste parameter, eller tryk på MODE-knappen 2 gange for at gå tilbage til hovedskærmen.

#### 3.4 Sådan indstiller du pulsværdien (valgfrit)

**Bemærk!** Brystbæltet følger ikke med i købet af produktet. For at bruge den trådløse pulsmodtager skal du bære et brystbælte. Se "[3.9 Sådan bruger du et pulsbælte \(valgfrit\)](#)" on page 12.

**Bemærk!** Hvis der er indstillet en pulsværdi, vil pulsen i skærmfeltet overvåge hjerteslaget (bpm). Når det indstillede bpm overstiger den indstillede værdi, høres en lyd.

- 1 Hvis displayet er i indstillingstilstand, skal du trykke på MODE-knappen, indtil værdien i skærmfeltet for puls begynder at blinke.

**Bemærk!** Hvis displayet er i hovedskærmen, skal du trykke på MODE-knappen, indtil du ser ordet "Pulse" i venstre hjørne af displayet, og derefter trykke på SET-knappen.

**Bemærk!** Pulsen vises i bpm, den mindste værdi, der kan indstilles, er 40, hvorefter værdien øges med 1 bpm pr. tryk.

- 2 Tryk på SET-knappen, indtil du kommer til pulsværdien.

**Bemærk!** For at sætte værdien til 0, tryk på RESET-knappen.

- 3 Tryk på MODE-knappen for at gå videre til næste parameter, eller tryk på MODE-knappen 2 gange for at gå tilbage til hovedskærmen.

#### 3.5 Sådan indstiller du nedtællingen til kalorier

**Bemærk!** Hvis der er indstillet en kalorieværdi, vil kalorieværdien i skærmfeltet begynde at tælle ned under brug.

**Bemærk!** Når den indstillede kalorieværdi kommer ned på 0, høres en lyd.

- 1 Hvis displayet er i indstillingen mode, skal du trykke på knappen MODE, indtil værdien i kaloriefeltet begynder at blinke.

**Bemærk!** Hvis displayet er på hovedskærmen, skal du trykke på MODE-knappen, indtil du ser ordet "Calorie" i venstre hjørne af displayet, og derefter trykke på SET-knappen.

**Bemærk!** Kalorierne tælles i værdi af 10, og værdien stiger med 10 kalorier pr. tryk.

2 Tryk på SET-knappen, indtil du kommer til den relevante værdi for kalorier.

**Bemærk!** For at sætte værdien til 0, tryk på RESET-knappen.

3 Tryk på MODE-knappen for at gå videre til næste parameter, eller tryk på MODE-knappen 2 gange for at gå tilbage til hovedskærmen.

### 3.6 For at indstille nedtællingen til tag

**Bemærk!** Hvis der er indstillet et antal tag, vil tagværdien i skærmfeltet begynde at tælle ned under brug.

**Bemærk!** Når den indstillede tagværdi kommer til 0, høres en lyd.

1 Hvis displayet er i indstillingsmode, skal du trykke på MODE-knappen, indtil værdien i skærmfeltet for tag begynder at blinke.

**Bemærk!** Hvis displayet er på hovedskærmen, skal du trykke på MODE-knappen, indtil du ser ordet "Stroke" i venstre hjørne af displayet, og derefter trykke på SET-knappen.

**Bemærk!** Kalorierne tælles i værdi af 50, og værdien stiger med 50 kalorier pr. tryk.

2 Tryk på SET-knappen, indtil du kommer til det ønskede antal tag.

**Bemærk!** For at sætte værdien til 0, tryk på RESET-knappen.

3 Tryk på MODE-knappen for at gå videre til næste parameter, eller tryk på MODE-knappen 2 gange for at gå tilbage til hovedskærmen.

### 3.7 Sådan justeres spændingen på frihjulet

**Advarsel!** Indstil ikke modstanden for højt for hurtigt, da du kan overanstrengre musklerne.

**Bemærk!** Spændingen kan indstilles fra 1 (let) til 10 (hård). Indstil den ønskede spænding under brug.

1 Drej spændingsknappen med uret for at øge modstands niveauet.

2 Drej spændingsknappen mod uret for at mindske modstands niveauet.

Rengør forsigtigt overflade, display og knapper.

## 7 Fejlfinding

Problem	Mulig årsag	Opgave
Displayet starter ikke.	Kablerne er løse eller ikke korrekt tilsluttet.	Kontroller kablerne, og sørg for, at de er korrekt tilsluttet.
	Sædet bevæger sig ikke.	Undersøg skinnen, sørg for, at sædet kan bevæge sig frit, og juster om nødvendigt.
Modstanden på frihjulet ændrer sig ikke.	Modstandsledningen er løs eller frakoblet.	Fjern modstandsgrebet, og undersøg spændingsledningen. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter.

## 8 Bortskaffelse

- Følg de lokale regler ved bortskaffelse af produktet. Brænd ikke produktet.

## 9 Tekniske data

Specifikation	Værdi
Maks. belastning	120 kg
Display, batteritype	AAA x2
Mål (LxBxH)	222 x 49 x 91 cm
Vægt	34,7 kg

## 3.8 Sådan flyttes produktet

**Advarsel!** Forsigtig! Sørg for, at du står stabilt, og at hjulene er i kontakt med gulvets overflade, før du flytter produktet.

**Advarsel!** Forsigtig! Før du løfter produktet, skal du flytte sædet frem til den forreste ende af skinnen.

1 Stil dig foran produktet, og løft den bageste støtte, indtil transporthjulene kommer i kontakt med gulvfladen.

2 Skub eller træk i den bageste støtte for at flytte produktet.

3 Når den er i position, sænkes den bageste støtte tilbage ned på gulvfladen.

## 3.9 Sådan bruger du et puls bælte (valgfrit)

Produktet har en trådløs pulsmodtager. Produktet understøtter en standard 5,3 KHz bærbar pulsdetektor.

**Bemærk!** For at bruge den trådløse pulsmodtager skal du bære et brystbælte.

**Bemærk!** Læs og følg sikkerhedsinstruktionerne til brystbæltet, se brugsanvisningen til brystbæltet før brug.

1 Brug et trådløst puls bælte, der er kompatibelt med produktet.

2 Gør de to kontaktelektroder våde med vand før brug.

3 Juster længden på stroppen for en sikker og behagelig pasform omkring brystet.

## 4 Transport

**Advarsel!** Sørg for, at produktet er stabilt, når det flyttes.

- Sørg for, at alle bevægelige dele er forsvarligt fastspændt for at forhindre bevægelse og skader, når produktet flyttes.

## 5 Opbevaring

- Hvis produktet ikke skal bruges i længere tid, skal det opbevares et rent og tørt sted, hvor det er utilgængeligt for børn og kæledyr.

## 6 Vedligeholdelse

### 6.1 Sådan rengøres produktet

- Rengør produktet regelmæssigt med en fugtig klud.
- Rengør håndtag og display med et rent håndklæde eller en desinficerende klud. Spray et desinfektionsmiddel på en blød klud (ikke direkte på håndtagene) for at undgå for meget fugt.

# 1 Wprowadzenie




## 1.1 Produkt

Produkt to wiosła treningowe.

## 1.2 Przeznaczenie

Produkt jest sprzętem do przeprowadzenia treningu wiosłarskiego w pomieszczeniu. Tylko do użytku domowego. Produkt nie nadaje się do zastosowań wymagających wysokiej dokładności.

## 1.3 Symbole

	Przed użyciem produktu należy dokładnie i ze zrozumieniem przeczytać tę instrukcję obsługi. Zachowaj instrukcję na przyszłość.
	Niniejszy produkt spełnia wymagania stosownych dyrektyw i rozporządzeń unijnych.
	Utylizować jak odpady elektryczne.

## 1.4 Przegląd produktu

Rysunek 1

1. Wolnobięgi
2. Uchwyt na telefon komórkowy lub tablet
3. Wyświetlacz
4. Uchwyt
5. Regulator napięcia
6. Podparcie stopy z paskami
7. Siedzisko
8. Szyna
9. Wspornik tylny
10. Wspornik podstawy
11. Wspornik przedni
12. Kółka transportowe

## 1.5 Wyświetlacz

**Uwaga!** Wyświetlacz uruchamia się, gdy zaczniesz poruszać pedałami lub naciśniesz 1 z 3 przycisków, aby uruchomić wyświetlacz ręcznie.

Nr	Wyświetlacz	Opis funkcji
13	Pole ekranu głównego (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podczas użytkowania na ekranie głównym wyświetlany będzie czas, czas na 500 m, dystans, kalorie, SPM, uderzenia wiosłem i całkowita ilość uderzeń wiosłem podczas treningu.</li> </ul>
14	TIME (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na ekranie wyświetlany jest czas w minutach i sekundach.</li> <li>Licznik czasu odlicza od 0 do 99 minut i 59 sekund. Gdy licznik przekroczy tę wartość, kontynuuje od 0.</li> </ul>
15	DISTANCE km (00.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Odliczanie odległości rozpoczyna się od 00,00 i kontynuuje do 99,99 km. Gdy odległość osiągnie maksymalną wartość, licznik przeskoczy na 0.</li> </ul> <p><b>Uwaga!</b> Odległość jest wyświetlana w metrach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Podczas odliczania dystansu licznik zaczyna od ustawionej wartości, która maleje do 0.</li> </ul>
16	PULSE (00,0 uderzeń/min) (OPCJA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na ekranie Pulse wyświetlana jest liczba uderzeń serca na minutę.</li> <li>Zakres wyświetlanych wartości tętna wynosi 40-240 bpm (uderzeń/min).</li> </ul> <p><b>Uwaga!</b> Dane te mają charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą być traktowane jako dane medyczne.</p>
17	CAL.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ekran CAL pokazuje spalone kalorie podczas użytkowania.</li> </ul>

Nr	Wyświetlacz	Opis funkcji
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pole ekranu SPM pokazuje ilość uderzeń na minutę.</li> </ul>
19	TOTAL STROKES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pole ekranu pokazuje całkowitą liczbę uderzeń od momentu zainstalowania baterii w wyświetlaczu.</li> </ul>
20	RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przycisk resetowania służy do przywracania ustawionych wartości do 0 w innym trybie.</li> <li>Podczas użytkowania: <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij przycisk, aby ustawić wartość wybranego parametru na 0.</li> </ul> </li> <li>W trybie ustawień: <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy, aby ustawić wszystkie wartości na 0 (z wyjątkiem całkowitej liczby uderzeń wiosłem).</li> </ul> </li> </ul>
21	MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przycisk trybu służy do wyboru programu lub do wyboru parametru, który ma być wyświetlany w oknie ekranu głównego podczas użytkowania.</li> <li>Podczas użytkowania: <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij przycisk, aby wybrać konkretny parametr do wyświetlenia na ekranie głównym.</li> </ul> </li> <li>W trybie ustawień: <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij przycisk, aby wybrać parametr do ustawienia.</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby ustawić wszystkie wartości na 0 (z wyjątkiem całkowitej liczby uderzeń wiosłem).</li> </ul> </li> </ul>
22	SET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podczas użytkowania: <ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij przycisk, aby zmienić wyświetlane parametry pomiędzy TIME i TIME/500m, STROKES i TOTAL STROKES.</li> </ul> </li> <li>W trybie ustawień: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ustawianie lub zmiana wartości parametru.</li> </ul> </li> </ul>

## 2 Bezpieczeństwo

### 2.1 Definicje dotyczące bezpieczeństwa

**⚠ Ostrzeżenie!** W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

**⚠ Przewaga!** W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko uszkodzenia produktu lub innych materiałów w pobliżu.

**Uwaga!** Informacje istotne w konkretnej sytuacji.

### 2.2 Instrukcja bezpiecznej obsługi

**⚠ Ostrzeżenie!** W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

**⚠ Ostrzeżenie!** Systemy monitorowania tętna nie zawsze są dokładne. Jeśli poczujesz się słabo lub niepewnie, natychmiast przerwij ćwiczenia.

- Przed użyciem produktu zapoznaj się z ostrzeżeniami w niniejszej instrukcji, a następnie stosuj się do nich podczas używania.
- Nie używaj produktu, jeżeli jesteś zmęczony, chory lub pod wpływem środków odurzających. Powoduje to pogorszenie wzroku, koncentracji, koordynacji i oceny sytuacji.
- Nie pozwalaj na korzystanie z produktu dzieciom lub osobom, które nie wiedzą, jak go obsługiwać.
- Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Nie wolno wprowadzać zmian w produkcie.
- Produktu można używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Wolna przestrzeń na produkt musi być większa niż 0,6 m. Dzięki temu użytkownik może szybko i bezpiecznie zejść z produktu. Wolna przestrzeń może być współdzielona z sąsiednimi urządzeniami. (Rysunek 3)

- Umieść urządzenia regulacyjne z tyłu w prawidłowej pozycji, aby upewnić się, że nie ma zakłóceń między ruchem użytkownika a urządzeniami regulacyjnymi.
- Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i poziomej podstawie. Produkt musi być stabilny w każdym kierunku, podczas użytkowania, po złożeniu i w pozycji przechowywania.
- Maksymalna dopuszczalna masa użytkownika wynosi 120 kg.

### 3 Montaż

**⚠ Przewaga!** Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca podczas montażu.

- Użyj odpowiednich narzędzi do montażu.
- Zaleca się montowanie produktu przez przynajmniej 2 osoby, aby zapobiec obrażeniom.

- 1 Montuj produkt zgodnie z instrukcjami na ilustracjach. (Rysunek 4-8)
- 2 Podłącz przewody od słupka do wyświetlacza. Przymocuj uchwyt ekranu mobilnego i wyświetlacz do słupka. (Rysunek 9)

#### 3.1 Obsługa produktu

**⚠ Ostrzeżenie!** Nie ćwicz zbyt intensywnie, słuchaj swojego ciała. Odpoczywaj między treningami, aby zapobiec kontuzjom.

**⚠ Ostrzeżenie!** Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z pedałów, aby uniknąć obrażeń spowodowanych upadkiem. Pamiętaj, że siedzisko porusza się po szynach.

**⚠ Ostrzeżenie!** Nie ustawiaj zbyt wysokiego oporu zbyt szybko, ponieważ może to spowodować nadwyrężenie mięśni.

**⚠ Ostrzeżenie!** Natychmiast przerwij korzystanie z produktu, jeśli poczujesz zawroty głowy, oszołomienie, ból lub utratę równowagi.

**⚠ Przewaga!** Podczas obsługi trzymaj stopy na pedałach. Nie poruszaj się zbyt szybko. Przestań, jeśli poczujesz ból.

**Uwaga!** Załóż wygodne ubranie treningowe i odpowiednie buty z dobrą przyczepnością.

- Pij wodę i rób przerwy. Pij wodę przed, w trakcie i po treningu.
- Zanim wstaniesz, upewnij się, że siedzisko nie przesuwają się po szynie i że zachowujesz równowagę.
- Zachowaj prawidłową postawę podczas użytkowania. Trzymaj plecy prosto, a ramiona rozluźnione, aby zapobiec nadwyrężeniu mięśni.

- 1 Usiądź na siedzisku i umieść stopy w paskach.
- 2 Wyreguluj paski na stopy, aby mocno trzymały stopy.
- 3 Przytrzymaj uchwyt obiema rękami. Trzymaj plecy prosto.
- 4 Wypychaj nogi, aż będą wyprostowane.
- 5 Pociągnij uchwyt w kierunku klatki piersiowej. Trzymaj łokcie blisko ciała.
- 6 Wróć do pozycji wyjściowej z wyprostowanymi ramionami, a następnie ugnij kolana.
- 7 Powtórz ruch w płynny i kontrolowany sposób.

#### 3.2 Ustawianie licznika czasu

**Uwaga!** Jeśli wprowadzono ustawienie czasu, na wyświetlaczu pojawi się licznik i zacznie odliczać w momencie pociągnięcia uchwytu.

**Uwaga!** Gdy licznik osiągnie wartość 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Licznik czasu zacznie wtedy odliczać od 0.

- 1 Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać opcję „Time” (Czas), w lewym rogu wyświetlacza pojawi się słowo „Time”.
- 2 Naciśnij przycisk SET, a wartość w polu ekranu Time zacznie migać.
- 3 Naciśnij przycisk SET ponownie, aby ustawić czas.

**Uwaga!** Najkrótszy czas, jaki można ustawić, to 1 minuta. Następnie wartość wzrasta o 1 minutę na każde naciśnięcie.

- 4 Naciskaj przycisk SET, aż dojdiesz do odpowiedniego czasu.

**Uwaga!** Aby ustawić wartość na 0, naciśnij przycisk RESET.

- 5 Naciśnij przycisk MODE raz, aby przejść do następnego parametru, lub 2 razy, aby powrócić do ekranu głównego.

#### 3.3 Ustawianie licznika dystansu

**Uwaga!** Jeśli ustawiono dystans, w momencie pociągnięcia za uchwyt urządzenie rozpocznie odliczać dystans.

**Uwaga!** Gdy ustawiona odległość osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Dystans będzie liczony do przodu od 0.

- 1 Jeśli wyświetlacz znajduje się w trybie ustawień, naciskaj przycisk MODE, aż wartość w polu ekranu odległości zacznie migać.

**Uwaga!** Jeśli wyświetlacz znajduje się na ekranie głównym, naciskaj przycisk MODE, aż zobaczysz słowo „Distance” w lewym rogu wyświetlacza, a następnie naciśnij przycisk SET.

**Uwaga!** Odległość podawana jest w metrach. Minimalna wartość, jaką można ustawić, wynosi 10 m, po czym wartość wzrasta o 10 m na każde naciśnięcie.

- 2 Naciskaj przycisk SET, aż uzyskasz oczekiwany dystans.

**Uwaga!** Aby ustawić wartość na 0, naciśnij przycisk RESET.

- 3 Naciśnij przycisk MODE raz, aby przejść do następnego parametru, lub 2 razy, aby powrócić do ekranu głównego.

#### 3.4 Ustawianie wartości tętna (opcja)

**Uwaga!** Pas na klatkę piersiową nie jest dołączony do produktu. Aby korzystać z bezprzewodowego odbiornika tętna, musisz mieć na sobie pas na klatkę piersiową. Patrz „3.9 Korzystanie z pasa z czujnikiem tętna na klatkę piersiową (opcja)” on page 15.

**Uwaga!** Jeśli ustawiona jest wartość dla tętna, w polu ekranu będzie podawana liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Gdy tętno aktualne przekroczy ustawioną wartość bpm, rozlegnie się dźwięk.

- 1 Jeśli wyświetlacz znajduje się w trybie ustawień, naciskaj przycisk MODE, aż wartość w polu ekranu tętna zacznie migać.

**Uwaga!** Jeśli wyświetlacz znajduje się na ekranie głównym, naciskaj przycisk MODE, aż zobaczysz słowo „Pulse” w lewym rogu wyświetlacza, a następnie naciśnij przycisk SET.

**Uwaga!** Tętno jest podawane w postaci liczby uderzeń serca na minutę (bpm), minimalna wartość, jaką można ustawić, wynosi 40, po czym wartość wzrasta o 1 bpm na każde naciśnięcie.

- 2 Naciskaj przycisk SET, aż uzyskasz odpowiednią wartość tętna.

**Uwaga!** Aby ustawić wartość na 0, naciśnij przycisk RESET.

- 3 Naciśnij przycisk MODE raz, aby przejść do następnego parametru, lub 2 razy, aby powrócić do ekranu głównego.

#### 3.5 Ustawianie licznika kalorii

**Uwaga!** Jeśli urządzenie ma ustawioną wartość kalorii, licznik widoczny na wyświetlaczu zacznie odliczać kalorie podczas użytkowania urządzenia.

**Uwaga!** Gdy ustawiona wartość kalorii osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

- 1 Jeśli wyświetlacz znajduje się w trybie ustawień, naciskaj przycisk MODE, aż wartość w polu ekranu kalorii zacznie migać.

**Uwaga!** Jeśli wyświetlacz znajduje się na ekranie głównym, naciśnij przycisk MODE, aż zobaczysz słowo „Calorie” w lewym rogu wyświetlacza, a następnie naciśnij przycisk SET.

**Uwaga!** Kalorie są liczone co 10, wartość wzrasta o 10 kalorii na każde naciśnięcie.

- 2 Naciśnij przycisk SET, aż dojdiesz do odpowiedniej liczby kalorii.

**Uwaga!** Aby ustawić wartość na 0, naciśnij przycisk RESET.

- 3 Naciśnij przycisk MODE raz, aby przejść do następnego parametru, lub 2 razy, aby powrócić do ekranu głównego.

### 3.6 Ustawianie licznika uderzeń wiosem

**Uwaga!** Jeśli urządzenie ma ustawioną liczbę uderzeń wiosem, licznik widoczny na wyświetlaczu zacznie odliczać podczas pracy urządzenia.

**Uwaga!** Gdy ustawiona wartość uderzeń wiosem na minutę osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

- 1 Jeśli wyświetlacz znajduje się w trybie ustawień, naciśnij przycisk MODE, aż wartość w polu ekranu uderzeń wiosem zacznie migać.

**Uwaga!** Jeśli wyświetlacz znajduje się na ekranie głównym, naciśnij przycisk MODE, aż zobaczysz słowo „Stroke” w lewym rogu wyświetlacza, a następnie naciśnij przycisk SET.

**Uwaga!** Uderzenia wiosem są liczone co 50, wartość wzrasta o 50 uderzeń na każde naciśnięcie.

- 2 Naciśnij przycisk SET, aż dojdiesz do odpowiedniej liczby uderzeń.

**Uwaga!** Aby ustawić wartość na 0, naciśnij przycisk RESET.

- 3 Naciśnij przycisk MODE raz, aby przejść do następnego parametru, lub 2 razy, aby powrócić do ekranu głównego.

### 3.7 Regulacja napięcia wolnobiegu

**⚠ Ostrzeżenie!** Nie ustawiaj zbyt wysokiego oporu zbyt szybko, ponieważ może to spowodować nadwyrężenie mięśni.

**Uwaga!** Napięcie można ustawić w zakresie od 1 (lekkie ćwiczenia) do 10 (ciężkie ćwiczenia). Ustaw odpowiednie napięcie podczas użytkowania.

- 1 Obróć pokrętkę napięcia w prawo, aby zwiększyć siłę napięcia.
- 2 Obróć pokrętkę napięcia w lewo, aby zmniejszyć siłę napięcia.

## 7 Usuwanie problemów

Problem	Możliwa przyczyna	Co zrobić
Wyświetlacz nie uruchamia się.	Przewody są poluzowane lub nieprawidłowo podłączone.	Sprawdź przewody i upewnij się, że są prawidłowo podłączone.
	Siedzisko nie porusza się.	Sprawdź szynę, upewnij się, że siedzisko może się swobodnie poruszać, w razie potrzeby wyreguluj.
Opór wolnobiegu nie zmienia się.	Przewód napinający jest poluzowany lub odłączony.	Zdejmij pokrętkę oporu i sprawdź przewód napinający. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.

## 8 Utylizacja

- Pamiętaj, aby postępować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji. Nie spalaj produktu.

## 3.8 Przemieszczanie produktu

**⚠ Przystroga!** Przed przeniesieniem produktu upewnij się, że stoisz stabilnie, a kółka stykają się z powierzchnią podłogi.

**⚠ Przystroga!** Przed podniesieniem produktu przesunij siedzisko na przedni koniec szyny.

- 1 Stań z przodu produktu i podnieś tylny wspornik, aż koła transportowe zetkną się z podłożem.
- 2 Naciśnij lub pociągnij tylny wspornik, aby przesunąć produkt.
- 3 Po ustawieniu opuść tylny wspornik z powrotem na ziemię.

## 3.9 Korzystanie z pasa z czujnikiem tętna na klatkę piersiową (opcja)

Produkt posiada bezprzewodowy odbiornik tętna. Produkt obsługuje standardowy czujnik tętna 5,3 kHz.

**Uwaga!** Aby korzystać z bezprzewodowego odbiornika tętna, musisz mieć na klatce piersiowej pas.

**Uwaga!** Przed użyciem pasa zapoznaj się z instrukcją jego obsługi i postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa.

- 1 Noś bezprzewodowy pas do pomiaru tętna na klatce piersiowej kompatybilny z produktem.
- 2 Przed użyciem zwilż dwie elektrody kontaktowe wodą.
- 3 Dostosuj długość pasa, aby zapewnić bezpieczne i wygodne dopasowanie do klatki piersiowej.

## 4 Transport

**⚠ Ostrzeżenie!** Upewnij się, że produkt jest stabilny podczas transportu.

- Upewnij się, że wszystkie ruchome części są bezpiecznie przymocowane, aby zapobiec przemieszczaniu się i uszkodzeniom podczas przenoszenia produktu.

## 5 Przechowywanie

- Produkt, który nie będzie używany przez długi czas, należy przechowywać w czystym i suchym miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.

## 6 Konserwacja

### 6.1 Czyszczenie produktu

- Regularnie czyść produkt wilgotną szmatką.
- Czyść uchwyty i wyświetlacz czystym ręcznikiem lub chusteczką dezynfekującą. Rozpuł środek dezynfekujący na miękką ściereczkę (nie bezpośrednio na uchwyty), aby zapobiec nadmiernemu zawilgoceniu. Delikatnie wyczyść powierzchnię, wyświetlacz i przyciski.

## 9 Dane techniczne

Specyfikacja	Wartość
Maks. obciążenie	120 kg
Wyświetlacz, typ baterii	AAA x2
Wymiary (dł. x szer. x wys.)	222 x 49 x 91 cm
Masa	34,7 kg

# 1 Einführung

## 1.1 Das Produkt

Bei dem Produkt handelt es sich um ein Rudergerät.

## 1.2 Zweckgebundene Nutzung

Das Produkt ist ein Trainingsgerät für das Indoor-Workout oder für das Rudertraining. Nur für den Hausgebrauch. Das Produkt ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet.

## 1.3 Symbole

	Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie die Anweisungen verstanden haben, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie die Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf.
	Dieses Produkt entspricht den geltenden EU-Richtlinien und -Vorschriften.
	Als Elektroschrott entsorgen.

## 1.4 Produktübersicht

Abbildung 1

1. Freilauf
2. Halterung für Mobiltelefon oder Tablet
3. Display
4. Griff
5. Spannungseinsteller
6. Fußstütze mit Riemen
7. Sitz
8. Schiene
9. Hintere Stütze
10. Basisstütze
11. Vordere Stütze
12. Transporträder

## 1.5 Display

**Hinweis!** Das Display startet, wenn Sie die Pedale bewegen oder drücken Sie 1 der 3 Tasten, um das Display manuell zu starten.

Nr.	Display	Funktionsbeschreibung
13	Hauptbildschirm-Feld (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während der Nutzung werden im Hauptbildschirm die Zeit, die Zeit pro 500 m, die Entfernung, die Kalorien, die Schlagzahl pro Minute, die Schlagzahl und die gesamte Schlagzahl angezeigt.</li> </ul>
14	ZEIT (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf dem Bildschirm wird die Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.</li> <li>Der Timer startet von 0 bis 99 Minuten und 59 Sekunden. Wenn der Countdown die eingestellte Zeit erreicht hat, zählt er von 0 an weiter.</li> </ul>
15	ENTFERNUNG km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Entfernungszählung beginnt bei 00,00 bis 99,99 km. Wenn die Entfernung den eingestellten Wert erreicht hat, wird die Entfernung von 0 an weitergezählt.</li> </ul> <p><b>Hinweis!</b> Die Entfernung wird in Metern angegeben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Herunterzählen der Entfernung beginnt beim eingestellten Wert und geht bis 0.</li> </ul>
16	PULS (00,0 Schläge/min) (OPTIONAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Bildschirmfeld Puls zeigt den Herzschlag pro Minute an.</li> <li>Der Anzeigebereich für den Wert des Herzschlags beträgt 40–240 bpm (Schläge/min).</li> </ul> <p><b>Hinweis!</b> Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht als medizinische Daten betrachtet werden.</p>
17	KALORIEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Feld CAL zeigt die verbrannten Kalorien während der Nutzung an.</li> </ul>

Nr.	Display	Funktionsbeschreibung
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das SPM-Feld zeigt die Schlagzahl pro Minute an.</li> </ul>
19	GESAMTE SCHLAGZAHL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Bildschirm zeigt die gesamte Schlagzahl an, seit die Batterie in das Display eingesetzt wurde.</li> </ul>
20	RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Reset-Taste wird verwendet, um die eingestellten Werte in einem anderen Modus wieder auf 0 zu setzen.</li> <li>Während des Gebrauchs. <ul style="list-style-type: none"> <li>Drücken Sie die Taste, um den Wert des ausgewählten Parameters auf 0 zu setzen.</li> </ul> </li> <li>Im Einstellungsmodus: <ul style="list-style-type: none"> <li>Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zu setzen (außer die gesamte Schlagzahl).</li> </ul> </li> </ul>
21	MODUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit der Modus-Taste wählen Sie ein Programm aus, das Sie einstellen möchten, oder den Parameter, der während der Nutzung im Hauptfenster angezeigt werden soll.</li> <li>Während des Gebrauchs. <ul style="list-style-type: none"> <li>Drücken Sie die Taste, um einen bestimmten Parameter auszuwählen, der auf dem Hauptbildschirm angezeigt werden soll.</li> </ul> </li> <li>Im Einstellungsmodus: <ul style="list-style-type: none"> <li>Drücken Sie die Taste, um den einzustellenden Parameter auszuwählen.</li> <li>Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zu setzen (außer die gesamte Schlagzahl).</li> </ul> </li> </ul>
22	EINSTELLEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während des Gebrauchs. <ul style="list-style-type: none"> <li>Drücken Sie die Taste, um die anzuzeigenden Parameter zwischen TIME &amp; TIME/500m, STROKES &amp; TOTAL STROKES zu ändern.</li> </ul> </li> <li>Im Einstellungsmodus: <ul style="list-style-type: none"> <li>Einstellung oder Anpassung der Werte eines Parameters.</li> </ul> </li> </ul>

## 2 Sicherheit

### 2.1 Sicherheitshinweise

**⚠️ Warnung!** Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

**⚠️ Achtung!** Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht die Gefahr, dass das Produkt, andere Materialien oder der angrenzende Bereich beschädigt werden.

**Hinweis!** Informationen, die in einer bestimmten Situation notwendig sind.

### 2.2 Sicherheitshinweise zum Betrieb

**⚠️ Warnung!** Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

**⚠️ Warnung!** Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz sind nicht immer genau. Wenn Sie sich schwindelig, schwach oder unsicher fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

- Lesen und beachten Sie die Warnhinweise vor dem Betrieb.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie müde, krank oder berauscht sind. Dadurch werden Ihr Sehvermögen, Ihre Wachsamkeit, Ihre Koordination und Ihr Urteilsvermögen beeinträchtigt.
- Überlassen Sie die Benutzung des Produktes nicht Kindern oder Personen, die mit der Bedienung des Produktes nicht vertraut sind.
- Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn es defekt ist.
- Nehmen Sie keine Änderungen an dem Produkt vor.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die angegebene Funktion.

- Der freie Raum für das Produkt muss mehr als 0,6 m betragen. Dadurch wird sichergestellt, dass der Benutzer schnell und sicher absteigen kann. Der freie Platz kann mit anderen Geräten geteilt werden. (Abbildung 3)
- Bringen Sie die Vorrichtungen korrekt an, damit sie die Bewegungen des Benutzers nicht beeinträchtigen.
- Stellen Sie das Produkt auf eine flache, stabile und horizontale Unterlage. Das Produkt muss während des Gebrauchs, im zusammengeklappten Zustand und wenn es gelagert wird, in jeder Richtung stabil sein.
- Das zulässige Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 kg.

### 3 Montage

**Achtung!** Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage genügend Platz haben.

- Verwenden Sie die richtigen Werkzeuge für die Montage.
- Es wird empfohlen, die Montage von mindestens 2 Personen durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden.

- 1 Montieren Sie das Produkt wie in den Abbildungen gezeigt. (Abbildung 4-8)
- 2 Verbinden Sie die Drähte von den Armstützen mit dem Display. Befestigen Sie den mobilen Bildschirmhalter und das Display am Pfosten. (Abbildung 9)

#### 3.1 So verwenden Sie das Produkt

**Warnung!** Trainieren Sie nicht mehr, als Sie können, und hören Sie auf Ihren Körper. Ruhen Sie sich zwischen den Trainingseinheiten aus, um Verletzungen zu vermeiden.

**Warnung!** Seien Sie beim Aufsteigen auf die Pedale bzw. Absteigen von den Pedalen vorsichtig, um Sturzverletzungen zu vermeiden. Denken Sie daran, dass sich der Sitz auf den Schienen bewegt.

**Warnung!** Stellen Sie den Widerstand nicht zu schnell zu hoch ein. Das kann zu Muskelzerrungen führen.

**Warnung!** Halten Sie das Produkt sofort an, wenn Ihnen schwindelig wird, Sie Schmerzen haben oder Sie das Gleichgewicht verlieren.

**Achtung!** Behalten Sie Ihre Füße während der Nutzung auf den Pedalen. Bewegen Sie sich nicht zu schnell. Hören Sie auf, wenn Sie Schmerzen spüren.

**Hinweis!** Tragen Sie bequeme Trainingskleidung und Schuhe mit gutem Halt.

- Trinken Sie Wasser und machen Sie Pausen. Trinken Sie Wasser vor, während und nach dem Training.
- Stellen Sie sicher, dass sich der Sitz nicht in der Schiene bewegt und dass Sie das Gleichgewicht halten, bevor Sie aufstehen.
- Achten Sie bei der Benutzung auf eine korrekte Körperhaltung. Halten Sie den Rücken gerade und die Schultern entspannt, um Muskelverspannungen zu vermeiden.

- 1 Setzen Sie sich auf den Sitz und stecken Sie Ihre Füße in die Fußschlaufen.
- 2 Stellen Sie die Fußschlaufen so ein, dass Ihre Füße fest sitzen.
- 3 Halten Sie den Griff mit beiden Händen fest. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
- 4 Drücken Sie mit den Beinen, bis sie gerade sind.
- 5 Ziehen Sie den Griff zu Ihrer Brust. Halten Sie Ihre Ellbogen nah am Körper.
- 6 Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie zunächst Ihre Arme ausstrecken und dann Ihre Knie beugen.
- 7 Wiederholen Sie die Bewegung auf sanfte und kontrollierte Weise.

#### 3.2 Einstellung des Zeit-Countdowns

**Hinweis!** Wenn eine Zeit eingestellt ist, beginnt die Zeit im Bildschirmfeld herunterzuzählen, sobald der Griff gezogen wird.

**Hinweis!** Wenn die eingestellte Zeit 0 erreicht, ertönt ein Piepton. Der Timer beginnt dann von 0 an zu zählen.

- 1 Drücken Sie die MODUS-Taste, um „Time“ auszuwählen. Das Wort „Time“ wird in der linken Ecke des Displays angezeigt.

- 2 Wenn Sie die SET-Taste drücken, beginnt der Wert im Feld Zeit zu blinken.

- 3 Drücken Sie die Taste SET erneut, um die Zeit einzustellen.

**Hinweis!** Die kürzeste Zeit, die eingestellt werden kann, beträgt 1 Minute. Danach steigt der Wert mit 1 Minute pro Tastendruck.

- 4 Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie die gewünschte Zeit erreichen.

**Hinweis!** Um den Wert auf 0 zu setzen, drücken Sie die RESET-Taste.

- 5 Drücken Sie die MODUS-Taste, um mit dem nächsten Parameter fortzufahren, oder drücken Sie die MODUS-Taste zweimal, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

#### 3.3 Einstellung des Entfernungs-Countdowns

**Hinweis!** Wenn eine Entfernung eingestellt ist, wird diese auf dem Display heruntergezählt, sobald der Griff gezogen wird.

**Hinweis!** Wenn die eingestellte Entfernung 0 erreicht, ertönt ein Ton. Die Entfernung wird weiter gezählt und beginnt bei 0.

- 1 Wenn sich das Display im Einstellungsmodus befindet, drücken Sie die MODUS-Taste, bis der Wert im Feld für die Entfernung zu blinken beginnt.

**Hinweis!** Wenn sich die Anzeige im Hauptbildschirm befindet, drücken Sie die MODE-Taste, bis in der linken Ecke der Anzeige das Wort „Distance“ angezeigt wird, und drücken Sie dann die SET-Taste.

**Hinweis!** Die Entfernung wird in Metern angegeben. Der geringste Wert, der eingestellt werden kann, ist 10 km, danach steigt der Wert mit 1 m pro Tastendruck.

- 2 Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie die gewünschte Entfernung eingestellt haben.

**Hinweis!** Um den Wert auf 0 zu setzen, drücken Sie die RESET-Taste.

- 3 Drücken Sie die MODUS-Taste, um mit dem nächsten Parameter fortzufahren, oder drücken Sie die MODUS-Taste zweimal, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

#### 3.4 Einstellung des Pulswerts (optional)

**Hinweis!** Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang des Produkts enthalten. Um den drahtlosen Pulsmesser zu benutzen, müssen Sie einen Brustgurt tragen. Siehe ["3.9 So verwenden Sie einen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung \(optional\)"](#) on page 18.

**Hinweis!** Wenn ein Pulswert eingestellt ist, überwacht der Puls im Bildschirmfeld den Herzschlag (bpm). Wenn der eingestellte Herzschlag den Wert überschreitet, ertönt ein Ton.

- 1 Wenn sich das Display im Einstellungsmodus befindet, drücken Sie die MODUS-Taste, bis der Wert im Feld für den Puls zu blinken beginnt.

**Hinweis!** Wenn sich die Anzeige im Hauptbildschirm befindet, drücken Sie die MODE-Taste, bis in der linken Ecke der Anzeige das Wort „Pulse“ angezeigt wird, und drücken Sie dann die SET-Taste.

**Hinweis!** Der Puls wird in bpm (Schläge pro Minute) angezeigt, der minimal einstellbare Wert ist 40, danach steigt der Wert mit 1 bpm pro Druck.

- 2 Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie den gewünschten Puls erreichen.

**Hinweis!** Um den Wert auf 0 zu setzen, drücken Sie die RESET-Taste.

- 3 Drücken Sie die MODUS-Taste, um mit dem nächsten Parameter fortzufahren, oder drücken Sie die MODUS-Taste zweimal, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

#### 3.5 Einstellung des Kalorien-Countdowns

**Hinweis!** Wenn ein Kalorienwert eingestellt ist, wird er während der Nutzung heruntergezählt.

**Hinweis!** Wenn der eingestellte Kalorienwert 0 erreicht, ertönt ein Ton.

- 1 Wenn sich das Display im Einstellungsmodus befindet, drücken Sie die MODUS-Taste, bis der Wert im Kalorienfeld zu blinken beginnt.

**Hinweis!** Wenn sich die Anzeige im Hauptbildschirm befindet, drücken Sie die MODE-Taste, bis in der linken Ecke der Anzeige das Wort „Calorie“ angezeigt wird, und drücken Sie dann die SET-Taste.

**Hinweis!** Die Kalorien werden in der Einheit 10 gezählt, der Wert steigt mit 10 Kalorie pro Tastendruck.

- 2 Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie den gewünschten Wert erreicht haben.

**Hinweis!** Um den Wert auf 0 zu setzen, drücken Sie die RESET-Taste.

- 3 Drücken Sie die MODUS-Taste, um mit dem nächsten Parameter fortzufahren, oder drücken Sie die MODUS-Taste zweimal, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

### 3.6 Einstellung des Schlagzahl-Countdowns

**Hinweis!** Wenn eine Schlagzahl eingestellt ist, wird der Wert im Bildschirmfeld während der Nutzung heruntergezählt.

**Hinweis!** Wenn der eingestellte Wert 0 erreicht, ertönt ein Ton.

- 1 Wenn sich das Display im Einstellungsmodus befindet, drücken Sie die MODUS-Taste, bis der Wert im Feld für die Schlagzahl zu blinken beginnt.

**Hinweis!** Wenn sich die Anzeige im Hauptbildschirm befindet, drücken Sie die MODE-Taste, bis in der linken Ecke der Anzeige das Wort „Stroke“ angezeigt wird, und drücken Sie dann die SET-Taste.

**Hinweis!** Die Schlagzahl wird in der Einheit 50 gezählt, der Wert steigt mit 50 Kalorie pro Tastendruck.

- 2 Drücken Sie die SET-Taste, bis Sie die gewünschte Anzahl von Schlägen erreicht haben.

**Hinweis!** Um den Wert auf 0 zu setzen, drücken Sie die RESET-Taste.

- 3 Drücken Sie die MODUS-Taste, um mit dem nächsten Parameter fortzufahren, oder drücken Sie die MODUS-Taste zweimal, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

### 3.7 So stellen Sie die Spannung des Freilaufs ein

**⚠️ Warnung!** Stellen Sie den Widerstand nicht zu schnell zu hoch ein. Das kann zu Muskelzerrungen führen.

**Hinweis!** Die Spannung kann von 1 (leicht) bis 10 (schwer) eingestellt werden. Stellen Sie die richtige Spannung während der Nutzung ein.

- 1 Drehen Sie den Spannkopf im Uhrzeigersinn, um die Spannung zu erhöhen.
- 2 Drehen Sie den Spannkopf gegen den Uhrzeigersinn, um die Spannung zu verringern.

## 7 Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Fehlerbehebung
Das Display startet nicht.	Die Kabel sind lose oder nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabel und stellen Sie sicher, dass sie richtig angeschlossen sind.
	Der Sitz bewegt sich nicht.	Überprüfen Sie die Schiene und vergewissern Sie sich, dass der Sitz frei beweglich ist, und stellen Sie ihn gegebenenfalls ein.
Der Widerstand des Freilaufs ändert sich nicht.	Das Spannkabel ist lose oder nicht angeschlossen.	Entfernen Sie den Widerstandsknopf und untersuchen Sie das Spannkabel. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.

## 8 Entsorgung

- Stellen Sie sicher, dass Sie die örtlichen Vorschriften befolgen, wenn Sie das Produkt entsorgen. Verbrennen Sie das Produkt nicht.

## 3.8 So bewegen Sie das Produkt

**⚠️ Vorsicht!** Vergewissern Sie sich, dass Sie stabil stehen und die Räder Kontakt mit dem Boden haben, bevor Sie das Produkt bewegen.

**⚠️ Achtung!** Bevor Sie das Produkt anheben, schieben Sie den Sitz an das vordere Ende der Schiene.

- 1 Stellen Sie sich vor das Produkt und heben Sie die hintere Stütze an, bis die Transporträder den Boden berühren.
- 2 Drücken oder ziehen Sie an der hinteren Stütze, um das Produkt zu bewegen.
- 3 Wenn Sie die gewünschte Position erreicht haben, senken Sie die hintere Stütze wieder auf den Boden ab.

## 3.9 So verwenden Sie einen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung (optional)

Das Produkt verfügt über einen drahtlosen Herzfrequenzmesser. Das Produkt unterstützt einen standardmäßigen 5,3-KHz-Herzfrequenzmesser.

**Hinweis!** Um den drahtlosen Pulsmesser zu benutzen, müssen Sie einen Brustgurt tragen.

**Hinweis!** Lesen und befolgen Sie die Sicherheitshinweise zum Brustgurt. Lesen Sie vor der Verwendung die Bedienungsanleitung des Brustgurts.

- 1 Tragen Sie einen drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurt, der mit dem Produkt kompatibel ist.
- 2 Befeuchten Sie die beiden Kontaktelektroden vor Gebrauch mit Wasser.
- 3 Passen Sie die Gurtlänge für einen sicheren und bequemen Sitz um die Brust an.

## 4 Transport

**⚠️ Warnung!** Achten Sie darauf, dass das Produkt stabil steht, wenn es bewegt wird.

- Vergewissern Sie sich, dass alle beweglichen Teile festgezogen sind, um Schäden zu vermeiden, wenn das Produkt bewegt wird.

## 5 Lagerung

- Wenn das Produkt längere Zeit nicht verwendet wird, lagern Sie es an einem sauberen und trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

## 6 Reinigung

### 6.1 So reinigen Sie das Produkt

- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig mit einem feuchten Tuch.
- Wischen Sie die Lenker und das Display mit einem sauberen Tuch oder einem Desinfektionstuch ab. Sprühen Sie ein Desinfektionsmittel auf ein weiches Tuch (nicht direkt auf die Griffe), um zu viel Feuchtigkeit zu vermeiden. Reinigen Sie sanft die Oberfläche, das Display und die Tasten.

## 9 Technische Daten

Spezifikation	Wert
Max. Last	120 kg
Anzeige, Batterietyp	AAA x2
Abmessungen (L x B x H)	222 x 49 x 91 cm
Gewicht	34,7 kg

# 1 Johdanto




## 1.1 Tuote

Tuote on soutulaite.

## 1.2 Käyttötarkoitus

Tuote on sisäliikuntaan tai soutuharjoitteluun tarkoitettu harjoituslaite. Vain kotikäyttöön. Tuote ei sovellu korkean tarkkuuden käyttötarkoituksiin.

## 1.3 Symbolit

	Lue käyttöohjeet huolellisesti ja varmista ennen tuotteen käytön aloittamista, että olet ymmärtänyt ohjeet. Säilytä ohjeet myöhempää käyttöä varten.
	Tämä tuote on sovellettavien EU:n direktiivien ja säädösten mukainen.
	Kierrätetään sähkö- ja elektroniikkalajajätteen mukana.

## 1.4 Tuotteen yleiskuvaus

Kuva 1

1. Vapaapyörä
2. Pidike matkapuhelimelle tai tabletille
3. Näyttö
4. Kahva
5. Jännitteen säätölaite
6. Jalkatuki hihnoilla
7. Istuin
8. Kisko
9. Takatuki
10. Pohjatuki
11. Etutuki
12. Kuljetuspyörät

## 1.5 Näyttö

**Huom.** Näyttö käynnistyy, kun alat liikuttaa polkimia tai painat yhtä kolmesta painikkeesta käynnistäaksesi näytön manuaalisesti.

Ei.	Näyttö	Toiminnon kuvaus
13	Pääruutu (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Käytön aikana pääruutu näyttää ajan, ajan / 500 m, matkan, kalorit, vetetiheyden, vedon ja vetojen kokonaismäärän käytön aikana.</li></ul>
14	TIME (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Näytössä näkyy aika minuutteina ja sekunteina.</li><li>• Ajastin laskee aikaa välillä 0–99:59. Kun laskuri saavuttaa asetetun ajan, laskenta jatkuu arvosta 0.</li></ul>
15	DISTANCE km (00.00)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etäisyys lasketaan välillä 00.00–99.99 km. Kun etäisyys saavuttaa asetetun arvon, etäisyyden laskenta jatkuu arvosta 0.</li></ul> <p><b>Huom.</b> Etäisyys näytetään metreinä.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kun etäisyyttä lasketaan alaspäin, laskenta alkaa asetetusta arvosta ja laskee arvoon 0.</li></ul>
16	PULSE (00.0 beats/min) (VALINNAINEN)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sykkeen näyttöruutu näyttää sykkeen minuutissa.</li><li>• Sykearvon näyttöalue on 40–240 lyöntiä minuutissa (beats/min).</li></ul> <p><b>Huom.</b> Nämä tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä voida pitää lääketieteellisinä tietoina.</p>
17	CAL.	<ul style="list-style-type: none"><li>• CAL-näyttöruutu näyttää käytön aikana poltetut kalorit.</li></ul>

Ei.	Näyttö	Toiminnon kuvaus
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"><li>• SPM-näyttöruutu näyttää vetonopeuden minuutissa.</li></ul>
19	TOTAL STROKES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Näyttöruudussa näkyy vetojen kokonaismäärä siitä lähtien, kun akku asennettiin näyttöön.</li></ul>
20	RESET	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reset-painiketta käytetään asetettujen arvojen palauttamiseen arvoon 0 eri tilassa.</li><li>• Käytön aikana:<ul style="list-style-type: none"><li>• Paina painiketta asettaaksesi valitun parametrin arvoksi 0.</li></ul></li><li>• Asetustilassa:<ul style="list-style-type: none"><li>• Paina ja pidä painettuna kolmen sekunnin ajan asettaaksesi kaikki arvot arvoon 0 (paitsi vetojen kokonaismäärän).</li></ul></li></ul>
21	MODE (Tila)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mode-painiketta käytetään asetettavan ohjelman valintaan tai käytön aikana päänäytössä näytettävän parametrin valintaan.</li><li>• Käytön aikana:<ul style="list-style-type: none"><li>• Valitse päänäytössä näytettävä parametri painamalla painiketta.</li></ul></li><li>• Asetustilassa:<ul style="list-style-type: none"><li>• Valitse asetettava parametri painamalla painiketta.</li><li>• Paina ja pidä painettuna 3 sekunnin ajan asettaaksesi kaikki arvot arvoon 0 (paitsi vetojen kokonaismäärän).</li></ul></li></ul>
22	SET	<ul style="list-style-type: none"><li>• Käytön aikana:<ul style="list-style-type: none"><li>• Paina painiketta vaihtaaksesi näytettäviä parametreja välillä TIME ja TIME/500m, STROKES &amp; TOTAL STROKES.</li></ul></li><li>• Asetustilassa:<ul style="list-style-type: none"><li>• Asettaa tai säätää parametrin arvoja.</li></ul></li></ul>

## 2 Turvallisuus

### 2.1 Turvallisuusmääräykset

**! Varoitus!** Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai vammautuminen.

**! Huomio!** Jos näitä ohjeita ei noudateta, laite, muut materiaalit tai ympäröivä alue voivat vahingoittua.

**Huom.** Välttämättömiä tietoja tiettyihin tilanteisiin.

### 2.2 Käytön turvaohjeet

**! Varoitus!** Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai vammautuminen.

**! Varoitus!** Sykemittausjärjestelmät eivät aina ole tarkkoja. Jos tunnet olosi heikoksi, heikoksi tai epävakaaaksi, lopeta liikunta välittömästi.

- Lue varoitusmerkinnät ja noudata niitä ennen käyttöä.
- Älä käytä tuotetta, jos olet väsynyt, sairas tai päihtynyt. Nämä seikat heikentävät näkökykyäsi, valppauttasi, koordinaatiokykyäsi ja harkintakykyäsi.
- Älä anna lasten tai sellaisten henkilöiden, jotka eivät hallitse tuotteen käyttöä, käyttää sitä.
- Älä käytä tuotetta, jos se on vahingoittunut.
- Älä tee tuotteeseen muutoksia.
- Käytä tuotetta pelkästään sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Tuotteen ympärillä olevan vapaan tilan on oltava yli 0,6 m. Näin varmistetaan, että käyttäjä voi poistua tuotteesta nopeasti ja turvallisesti. Vapaa tila voidaan jakaa viereisten laitteiden kanssa. (Kuva 3)

- Aseta selkänöjan säätölaitteet oikein paikoilleen ja varmista, että käyttäjän liikkeen ja säätölaitteiden välillä ei ole häiriöitä.
- Aseta tuote tasaiselle, vakaalle ja vaakasuoralle alustalle. Tuotteen on oltava vakaa kaikkiin suuntiin käytön aikana, kokoonaitettuna ja säilytysasennossa.
- Käyttäjän suurin sallittu paino on 120 kg.

### 3 Kokoaminen

**⚠ Huomio!** Varmista, että sinulla on riittävästi tilaa kokoonpanon aikana.

- Käytä kokoonpanossa asianmukaisia työkaluja.
- On suositeltavaa, että vähintään kaksi henkilöä kokoaa tuotteen loukkaantumisten välttämiseksi.

- 1 Kokoa tuote kuvien mukaisesti. (Kuvat 4–8)
- 2 Kytke johdot pylväästä näyttöön. Kiinnitä mobiilinäytön pidike ja näyttö pylvääseen. (Kuva 9)

#### 3.1 Tuotteen käyttäminen

**⚠ Varoitus!** Harjoittele kuntotasosi mukaan ja kuuntele kehoasi. Lepää harjoituskertojen välillä vammojen estämiseksi.

**⚠ Varoitus!** Ole varovainen astuessasi polkimille ja noustessasi polkimilta, jotta vältät kaatumisvammat. Muista, että istuin liikkuu kiskoilla.

**⚠ Varoitus!** Älä aseta vastusta liian korkeaksi liian nopeasti, koska se voi aiheuttaa lihasjännitystä.

**⚠ Varoitus!** Pysäytä tuote välittömästi, jos sinua huimaa, pyörryttää, tunnet kipua tai et ole tasapainossa.

**⚠ Huomio!** Pidä jalat polkimilla käytön aikana. Älä liiku liian nopeasti. Lopeta, jos tunnet kipua.

**Huom.** Käytä mukavia treenivaatteita ja oikeanlaisia kenkiä, joissa on hyvä pito.

- Huolehdi nesteytyksestä ja pidä taukoja. Juo vettä ennen harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen.
- Varmista, että istuin ei liiku kiskossa ja että olet tasapainossa, ennen kuin nouse ylös.
- Pidä oikea asento käytön aikana. Pidä selkä suorana ja hartiat rentoina lihasjännityksen välttämiseksi.

- 1 Istu istuimelle ja aseta jalkasi jalkahihnoihin.
- 2 Säädä jalkahihnat niin, että ne pitävät jalat tiukasti kiinni.
- 3 Pidä kahvasta kiinni molemmiin käsiin. Pidä selkä suorana.
- 4 Työnnä jalkojasi, kunnes ne ovat suorassa.
- 5 Vedä kahvaa kohti rintakehäsi. Pidä kyynärpäät lähellä vartaloa.
- 6 Palaa alkuasentoon kädet ensin suorina ja taivuta sitten polvia.
- 7 Toista liike tasaisesti ja hallitusti.

#### 3.2 Ajan laskennan asettaminen

**Huom.** Jos aika on asetettu, näyttöruudussa näkyvän ajan laskenta käynnistyy heti, kun kahvasta vedetään.

**Huomaa!** Kun asetettu aika on 0, laite antaa merkkiään. Tämän jälkeen ajastin alkaa laskea arvosta 0.

- 1 Paina MODE-painiketta valitaksesi "Time". Sana "Time" näkyy näytön vasemmassa kulmassa.

- 2 Kun painat SET-painiketta, Time-näyttöruudussa oleva arvo alkaa vilkkua.

- 3 Aseta aika painamalla SET-painiketta uudelleen.

**Huom.** Lyhin asetettava aika on 1 minuuttia. Tämän jälkeen arvo kasvaa 1 minuutilla per painallus.

- 4 Paina SET-painiketta, kunnes pääset haluamaasi aikaan.

**Huom.** Aseta arvoksi 0 painamalla RESET-painiketta.

- 5 Paina MODE-painiketta jatkaaksesi seuraavaan parametriin tai paina MODE-painiketta kaksi kertaa palataksesi takaisin päänäyttöön.

#### 3.3 Etäisyyden laskennan asettaminen

**Huom.** Jos etäisyys on asetettu, näyttöruudussa näkyvä etäisyys alkaa laskea alaspäin, kun kahvasta vedetään.

**Huomaa!** Kun asetettu etäisyys saavuttaa arvon 0, laite antaa merkkiään. Etäisyyden laskenta jatkuu arvosta 0 alkaen.

- 1 Jos näyttö on asetustilassa, paina MODE-painiketta, kunnes etäisyyden näyttöruudussa oleva arvo alkaa vilkkua.

**Huom.** Jos näyttö on päänäytössä, paina MODE-painiketta, kunnes näytön vasemmassa kulmassa näkyy sana "Distance", ja paina sitten SET-painiketta.

**Huom.** Etäisyys ilmoitetaan metreinä. Pienen asetettava arvo on 10 m, jonka jälkeen arvo kasvaa 10 metrillä painallusta kohden.

- 2 Paina SET-painiketta, kunnes saavutat haluamasi etäisyyden.

**Huom.** Aseta arvoksi 0 painamalla RESET-painiketta.

- 3 Paina MODE-painiketta jatkaaksesi seuraavaan parametriin tai paina MODE-painiketta kaksi kertaa palataksesi takaisin päänäyttöön.

#### 3.4 Sykearvon asettaminen (valinnainen)

**Huom.** Sykevyö ei sisälly tuotteen toimitukseen. Langattoman sykemittarin käyttämiseksi sinun on käytettävä sykevyötä. Katso lisätietoja kohdasta "[3.9 Sykemittarin sykevyön käyttäminen \(valinnainen\)](#)" on [page 21](#).

**Huom.** Jos sykkeen arvo on asetettu, näyttöruudussa näkyvä syke seuraa sydämen sykettä (bpm). Kun asetettu bpm ylittää asetetun arvon, laite antaa merkkiään.

- 1 Jos näyttö on asetustilassa, paina MODE-painiketta, kunnes sykkeen näyttöruudussa näkyvä arvo alkaa vilkkua.

**Huom.** Jos päänäyttö on näkyvässä, paina MODE-painiketta, kunnes näytön vasemmassa kulmassa näkyy sana "Pulse", ja paina sitten SET-painiketta.

**Huom.** Syke näytetään muodossa bpm. Asetettava minimiarvo on 40, jonka jälkeen arvo kasvaa 1 bpm:llä painallusta kohden.

- 2 Paina SET-painiketta, kunnes saavutat haluamasi sykearvon.

**Huom.** Aseta arvoksi 0 painamalla RESET-painiketta.

- 3 Paina MODE-painiketta jatkaaksesi seuraavaan parametriin tai paina MODE-painiketta kaksi kertaa palataksesi takaisin päänäyttöön.

#### 3.5 Kalorilaskennan asettaminen

**Huom.** Jos kaloriarvo on asetettu, kaloriarvo alkaa laskea alaspäin käytön aikana.

**Huom!** Kun asetettu kaloriarvo on 0, laite antaa merkkiään.

- 1 Jos näyttö on asetustilassa, paina MODE-painiketta, kunnes kalorien näyttöruudussa näkyvä arvo alkaa vilkkua.

**Huom.** Jos päänäyttö on näkyvissä, paina MODE-painiketta, kunnes näytön vasemmassa kulmassa näkyy sana "Calorie", ja paina sitten SET-painiketta.

**Huom.** Kalorit lasketaan 10 kalorin välein. Arvo kasvaa 10 kalorilla painallusta kohden.

- 2 Paina SET-painiketta, kunnes saavutat halutun kaloriarvon.

**Huom.** Aseta arvoksi 0 painamalla RESET-painiketta.

- 3 Paina MODE-painiketta jatkaaksesi seuraavaan parametriin tai paina MODE-painiketta kaksi kertaa palataksesi takaisin päänäyttöön.

### 3.6 Vetojen laskennan asettaminen

**Huom.** Jos vetojen määrä on asetettu, näyttöruudussa näkyvä vetojen arvo alkaa laskea alaspäin käytön aikana.

**Huom!** Kun vetojen arvo on 0, laite antaa merkkiään.

- 1 Jos näyttö on asetustilassa, paina MODE-painiketta, kunnes vetojen näyttöruudussa näkyvä arvo alkaa vilkkua.

**Huom.** Jos päänäyttö on näkyvissä, paina MODE-painiketta, kunnes näytön vasemmassa kulmassa näkyy sana "Stroke", ja paina sitten SET-painiketta.

**Huom.** Vetojen laskentaväli on 50. Arvo kasvaa 50 kalorilla painallusta kohden.

- 2 Paina SET-painiketta, kunnes saavutat haluamasi vetomäärän.

**Huom.** Aseta arvoksi 0 painamalla RESET-painiketta.

- 3 Paina MODE-painiketta jatkaaksesi seuraavaan parametriin tai paina MODE-painiketta kaksi kertaa palataksesi takaisin päänäyttöön.

### 3.7 Vapaapyörän kireyden säätäminen

**Varoitus!** Älä aseta vastusta liian korkeaksi liian nopeasti, koska se voi aiheuttaa lihaskramppeja.

**Huomaa!** Jännitys voidaan asettaa 1:stä (helppo) 10:een (vaikea). Säädä sopiva kireys käytön aikana.

- 1 Lisää kireystä kääntämällä kireystynäppää myötäpäivään.
- 2 Vähennä kireystä kääntämällä kireystynäppää vastapäivään.

## 7 Vianetsintä

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Näyttö ei käynnisty.	Kaapelit ovat löysät tai niitä ei ole kytketty oikein. Istuin ei liiku.	Tarkista kaapelit ja varmista, että ne on kytketty oikein. Tutki kisko ja varmista, että istuin voi liikkua vapaasti. Säädä tarvittaessa.
Vapaapyörän vastus ei muutu.	Kireystysjohto on löysällä tai irti.	Irrota vastusnappi ja tutki jännitevaijeri. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.

## 8 Hävittäminen

- Varmista, että hävität tuotteen paikallisten määräysten mukaisesti. Älä polta tuotetta.

## 9 Tekniset tiedot

Tekniset tiedot	Arvo
Enimmäiskuormitus	120 kg
Näyttö, akkutyyppe	AAA x 2
Mitat (P x L x S)	222 x 49 x 91 cm
Paino	34,7 kg

## 3.8 Tuotteen siirtäminen

**Varoitus!** Varmista, että seisot vakaasti ja että pyörät ovat kosketuksissa lattiapintaan, ennen kuin siirrät tuotetta.

**Varoitus!** Ennen kuin nostat tuotteen, siirrä istuin kiskon etupäähän.

- 1 Seiso tuotteen edessä ja nosta takatukea, kunnes kuljetuspyörät ovat kosketuksissa lattiaan.
- 2 Siirrä tuotetta työntämällä takatukea tai vetämällä siitä.
- 3 Kun laite on sopivassa asennossa, laske takatuki takaisin lattiaan.

## 3.9 Sykemittarin sykevyön käyttäminen (valinnainen)

Tuotteessa on langaton sykemittari. Tuote tukee tavallista, keholla käytettävää 5,3 kHz:n syketunnistinta.

**Huomaa!** Langattoman sykemittarin käyttämiseksi sinun on käytettävä sykevyötä.

**Huom.** Lue sykevyön turvallisuusohjeet ja noudata niitä. Tutustu sykevyön käyttöohjeeseen ennen käyttöä.

- 1 Käytä tuotteen kanssa yhteensopivaa langatonta sykevyötä.
- 2 Kostuta molemmat kosketuselektrodit vedellä ennen käyttöä.
- 3 Säädä hihnan pituutta, jotta se istuu turvallisesti ja mukavasti rinnan ympärillä.

## 4 Kuljettaminen

**Varoitus!** Varmista, että tuote on vakaassa asennossa siirtämisen aikana.

- Varmista, että kaikki liikkuvat osat on kiinnitetty turvallisesti, jotta ne eivät pääse liikkumaan ja vahingoittumaan, kun tuotetta siirretään.

## 5 Säilytys

- Jos tuotetta ei käytetä pitkään aikaan, säilytä sitä puhtaassa ja kuivassa paikassa lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa.

## 6 Huolto

### 6.1 Tuotteen puhdistaminen

- Puhdista tuote säännöllisesti kostealla liinalla.
- Puhdista kahvat ja näyttö puhtaalla pyyhkeellä tai desinfiiovalla pyyhkeellä. Suihkuta desinfiointiainetta pehmeälle kankaalle (ei suoraan kahvoille), jotta kosteutta ei muodostuisi liikaa. Puhdista pinta, näyttö ja painikkeet varovasti.

# 1 Introduction




## 1.1 Le produit

Le produit est un rameur.

## 1.2 Utilisation prévue

Le produit est un équipement sportif conçu pour l'entraînement en salle ou pour s'entraîner à ramer. Uniquement pour un usage domestique. Le produit n'est pas applicable à des fins de haute précision.

## 1.3 Symboles

	Lisez attentivement le mode d'emploi et veillez à bien en comprendre les instructions avant d'utiliser le produit. Conservez le mode d'emploi pour toute référence ultérieure.
	Ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.
	Recycler comme déchet électrique.

## 1.4 Présentation du produit

Figure 1

- Roue libre
- Support pour téléphone portable ou tablette
- Écran
- Poignée
- Dispositif de réglage de la tension
- Support pour les pieds avec sangles
- Siège
- Rail
- Support arrière
- Support de base
- Support avant
- Roues de transport

## 1.5 Écran

**Remarque !** L'affichage démarre lorsque vous commencez à bouger les pédales ou que vous appuyez sur 1 des 3 boutons pour démarrer l'affichage manuellement.

N°	Écran	Description de la fonction
13	Fenêtre principale (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pendant l'utilisation, la fenêtre principale affiche le temps, le temps par 500 m, la distance, les calories, le SPM, les coups et le total de coups pendant l'utilisation.</li> </ul>
14	TIME (TEMPS) (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'écran affiche l'heure en minutes et en secondes.</li> <li>La minuterie démarre de 0 jusqu'à 99 minutes et 59 secondes. Lorsque le compte à rebours arrive à la durée programmée, il continue à compter à partir de 0.</li> </ul>
15	DISTANCE km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le décompte de la distance commence à partir de 00,00 jusqu'à 99,99 km. Lorsque la distance atteint la valeur définie, elle continue à compter à partir de 0.</li> </ul> <p><b>Remarque !</b> La distance est indiquée en mètres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsque la distance compte à rebours, elle part de la valeur réglée et diminue jusqu'à 0.</li> </ul>
16	PULSE (POULS) (00,0 battements/min) (FACULTATIF)	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fenêtre Poul indique les battements de cœur par minute.</li> <li>La plage d'affichage de la valeur du rythme cardiaque est comprise entre 40 et 240 bpm (battements/min).</li> </ul> <p><b>Remarque !</b> Ces données sont fournies à titre indicatif et ne peuvent être considérées comme des données médicales.</p>
17	CAL.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le champ d'écran CAL indique les calories brûlées à l'utilisation.</li> </ul>

N°	Écran	Description de la fonction
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fenêtre SPM affiche la vitesse de coups par minute.</li> </ul>
19	TOTAL STROKES	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fenêtre indique le nombre total de coups depuis le moment où la pile a été installée dans l'écran.</li> </ul>
20	RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le bouton de réinitialisation permet de remettre les valeurs réglées à 0 sur un mode différent.</li> <li>Pendant l'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur le bouton pour mettre la valeur du paramètre sélectionné à 0.</li> </ul> </li> <li>En mode réglage : <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes pour mettre toutes les valeurs à 0 (sauf le nombre total de coups).</li> </ul> </li> </ul>
21	MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le bouton mode permet de sélectionner un programme à régler ou de sélectionner le paramètre à afficher dans la fenêtre principale pendant l'utilisation.</li> <li>Pendant l'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur le bouton sélectionner un paramètre spécifique à afficher dans l'écran principal.</li> </ul> </li> <li>En mode réglage : <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur le bouton pour sélectionner le paramètre à régler.</li> <li>Appuyez sur la touche pendant 3 secondes pour mettre toutes les valeurs à 0 (sauf le nombre total de coups).</li> </ul> </li> </ul>
22	SET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pendant l'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur le bouton pour changer les paramètres à afficher entre le TEMPS et le TEMPS/500m, les COUPS et le TOTAL DES COUPS.</li> </ul> </li> <li>En mode réglage : <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour régler ou ajuster les valeurs d'un paramètre.</li> </ul> </li> </ul>

## 2 Sécurité

### 2.1 Définitions relatives à la sécurité

**⚠ Avertissement !** Le non-respect de ces instructions induit un risque de mort ou de blessure.

**⚠ Attention !** Le non-respect des présentes instructions induit un risque d'endommagement du produit, des autres matériels ou de la zone adjacente.

**Remarque !** Informations nécessaires dans une situation donnée.

### 2.2 Consignes de sécurité pour le fonctionnement

**⚠ Attention !** Le non-respect de ces instructions induit un risque de mort ou de blessure.

**⚠ Attention !** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Si vous vous sentez faible ou instable, arrêtez immédiatement l'exercice.

- Veuillez lire et respecter les instructions d'avertissement avant l'utilisation.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes fatigué(e), malade ou en état d'ébriété. Cela diminuera votre vision, votre vigilance, votre coordination et votre jugement.
- Ne laissez pas des enfants ou des personnes utiliser le produit sans en avoir une connaissance adéquate.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- N'apportez aucune modification au produit.
- Utilisez le produit uniquement pour sa fonction spécifiée.
- L'espace consacré au produit doit être supérieur à 0,6 m. Cela permet de s'assurer que l'utilisateur peut descendre du produit rapidement et en toute sécurité. L'espace libre peut être partagé avec les équipements adjacents. (Figure 3)

- Remettez les dispositifs de réglage correctement en place pour vous assurer qu'il n'y a pas d'interférence entre le mouvement de l'utilisateur et les dispositifs de réglage.
- Posez le produit sur une base plane, stable et horizontale. Le produit doit être stable dans toutes les directions à l'utilisation, quand il est plié et en position de stockage.
- Le poids maximal autorisé de l'utilisateur est de 120 kg.

### 3 Assemblage

**⚠ Attention !** Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace lors du montage.

- Utilisez les outils adéquats pour le montage.
- Il est recommandé d'être au moins 2 personnes pour le montage afin d'éviter les blessures.

- 1 Assemblez le produit comme indiqué sur les illustrations. (Figure 4 à 8)
- 2 Reliez les fils du poteau à l'écran. Fixez le support d'écran mobile et l'écran au poteau. (Figure 9)

#### 3.1 Pour utiliser le produit

**⚠ Attention !** Ne faites pas plus que votre niveau de forme physique. Écoutez votre corps. Reposez-vous entre les séances pour éviter les blessures.

**⚠ Attention !** Fais attention lorsque vous montez et descendez des pédales pour éviter les blessures dues aux chutes. N'oubliez pas que le siège se déplace sur les rails.

**⚠ Attention !** Ne réglez pas trop rapidement la résistance à un niveau trop élevé. Cela pourrait provoquer des tensions musculaires.

**⚠ Attention !** Arrêtez immédiatement le produit si vous vous sentez étourdi(e), si vous avez des vertiges, si vous ressentez des douleurs ou si vous perdez l'équilibre.

**⚠ Attention !** Gardez les pieds sur les pédales pendant l'utilisation. N'allez pas trop vite. Arrêtez en cas de douleur.

**Remarque !** Portez des vêtements d'entraînement confortables et des chaussures appropriées avec une bonne adhérence.

- Restez hydraté(e) et faites des pauses. Buvez de l'eau avant, pendant et après votre entraînement.
- Vérifiez que le siège ne bouge pas dans le rail et que vous êtes en équilibre avant de vous lever.
- Gardez une posture appropriée pendant l'utilisation. Gardez le dos droit et les épaules détendues pour éviter les tensions musculaires.

- 1 Asseyez-vous sur le siège et mettez les pieds dans les sangles de pieds.
- 2 Ajustez les sangles de pieds pour qu'elles maintiennent bien vos pieds.
- 3 Tenez la poignée des deux mains. Gardez le dos droit.
- 4 Poussez avec les jambes jusqu'à ce qu'elles soient bien droites.
- 5 Tirez la poignée vers votre poitrine. Gardez les coudes près de votre corps.
- 6 Revenez à la position de départ en commençant par les bras tendus, puis pliez les genoux.
- 7 Répétez le mouvement de manière fluide et contrôlée.

#### 3.2 Pour régler le compte à rebours

**Remarque !** Si une heure est programmée, le temps affiché dans la fenêtre commence à diminuer dès que la poignée est tirée.

**Remarque !** Quand le temps programmé est écoulé, un bip sonore se fait entendre. La minuterie commence alors à compter à partir de 0.

- 1 Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner "Time", le mot "Time" s'affiche dans le coin gauche de l'écran.

- 2 Appuyez sur le bouton SET, la valeur dans la case de l'écran Time se met à clignoter.
- 3 Appuyez à nouveau sur le bouton SET pour régler la durée.

**Remarque !** La durée minimale pouvant être réglée est de 1 minute. Ensuite, la valeur augmente d'1 minute à chaque pression sur le bouton.

- 4 Appuyez sur le bouton SET (RÉGLAGES) jusqu'au temps souhaité.

**Remarque !** Pour remettre la valeur à 0, appuyez sur le bouton RESET.

- 5 Appuyez sur le bouton MODE pour passer au paramètre suivant ou appuyez deux fois sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

#### 3.3 Pour régler le compte à rebours de la distance

**Remarque !** Si une distance est définie, la distance dans la fenêtre commence à diminuer dès que vous tirez la poignée.

**Remarque !** Quand la distance réglée atteint 0, un signal sonore se fait entendre. Le décompte de la distance continuera à partir de 0.

- 1 Si l'écran se trouve en mode réglage, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la valeur dans la fenêtre de distance commence à clignoter.

**Remarque !** Si l'écran principal est affiché, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot « Distance » apparaisse dans le coin gauche de l'écran, puis appuyez sur le bouton SET.

**Remarque !** La distance est indiquée en mètres. La valeur minimale qui peut être réglée est de 10 m, puis la valeur augmente de 10 m à chaque pression sur le bouton.

- 2 Appuyez sur le bouton SET (RÉGLAGES) jusqu'à la distance souhaitée.

**Remarque !** Pour remettre la valeur à 0, appuyez sur le bouton RESET.

- 3 Appuyez sur le bouton MODE pour passer au paramètre suivant ou appuyez deux fois sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

#### 3.4 Pour régler la valeur de l'impulsion (en option).

**Remarque !** La ceinture thoracique n'est pas incluse dans le produit. Pour utiliser le récepteur de pouls sans fil, vous devez porter une ceinture thoracique. Voir "[3.9 Pour utiliser une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque \(en option\)](#)" on page 24.

**Remarque !** Si une valeur de pouls est définie, le pouls dans la fenêtre surveillera les battements du cœur (bpm). Lorsque le bpm réglé dépasse la valeur définie, un signal sonore se fait entendre.

- 1 Si l'écran est en mode réglage, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la valeur dans la fenêtre des impulsions se mette à clignoter.

**Remarque !** Si l'écran principal est affiché, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot « Pulse » apparaisse dans le coin gauche de l'écran, puis appuyez sur le bouton SET.

**Remarque !** Le pouls est indiqué en bpm, la valeur minimale qui peut être réglée est 40, puis la valeur augmente de 1 bpm par pression.

- 2 Appuyez sur le bouton SET jusqu'à ce que vous arriviez à la valeur de l'impulsion.

**Remarque !** Pour remettre la valeur à 0, appuyez sur le bouton RESET.

- 3 Appuyez sur le bouton MODE pour passer au paramètre suivant ou appuyez deux fois sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

#### 3.5 Pour régler le compte à rebours des calories

**Remarque !** Si une valeur calorique est définie, la valeur calorique dans le champ de l'écran commence à diminuer à l'utilisation.

**Remarque !** Dès que la valeur calorique réglée arrive à 0, un signal sonore se fait entendre.

- 1 Si l'écran est en mode réglage, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la valeur dans la fenêtre des calories se mette à clignoter.

**Remarque !** Si l'écran principal est affiché, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot « Calorie » apparaisse dans le coin gauche de l'écran, puis appuyez sur le bouton SET.

**Remarque !** Les calories sont exprimées en valeur de 10. La valeur augmente de 10 calories à chaque pression sur le bouton.

- Appuyez sur le bouton SET (RÉGLAGES) jusqu'à la valeur calorique souhaitée.

**Remarque !** Pour remettre la valeur à 0, appuyez sur le bouton RESET.

- Appuyez sur le bouton MODE pour passer au paramètre suivant ou appuyez deux fois sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

### 3.6 Pour régler le compte à rebours des coups

**Remarque !** Si un nombre de coups est défini, la valeur des coups dans la fenêtre commencera à diminuer pendant l'utilisation.

**Remarque !** Lorsque la valeur des coups réglée arrive à 0, un signal sonore se fait entendre.

- Si l'écran se trouve en mode réglage, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la valeur dans la fenêtre des coups se mette à clignoter.

**Remarque !** Si l'écran principal est affiché, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le mot « Coup » apparaisse dans le coin gauche de l'écran, puis appuyez sur le bouton SET.

**Remarque !** Le coup est exprimé en valeur de 50. La valeur augmente de 50 calorie à chaque pression sur le bouton.

- Appuyez sur le bouton SET jusqu'à ce que vous atteigniez le nombre de coups souhaité.

**Remarque !** Pour remettre la valeur à 0, appuyez sur le bouton RESET.

- Appuyez sur le bouton MODE pour passer au paramètre suivant ou appuyez deux fois sur le bouton MODE pour revenir à l'écran principal.

### 3.7 Pour régler la tension de la roue libre

**Attention !** Ne réglez pas trop rapidement la résistance à un niveau trop élevé. Cela pourrait provoquer des tensions musculaires.

**Remarque !** La tension peut être réglée de 1 (facile) à 10 (difficile). Réglez la tension applicable pendant l'utilisation.

- Tournez le bouton de tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension.
- Tournez le bouton de tension dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer la tension.

## 7 Dépannage

Problème	Cause possible	Tâche
L'affichage ne démarre pas.	Les câbles sont lâches ou ne sont pas correctement raccordés.	Faites une vérification des câbles et assurez-vous qu'ils sont raccordés correctement.
	Le siège ne bouge pas.	Examinez le rail, assurez-vous que le siège peut bouger librement, réglez-le si nécessaire.
La résistance de la roue libre ne change pas.	Le câble de tension est lâche ou débranché.	Retirez le bouton de résistance et examinez le câble de tension. Référez-vous à un centre de service agréé.

## 8 Mise au rebut

- Veillez à respecter la réglementation locale quand vous mettez le produit au rebut. Ne brûlez pas le produit.

## 3.8 Pour déplacer le produit

**Attention !** Assurez-vous que votre position est stable et que les roues sont en contact avec le sol avant de déplacer le produit.

**Attention !** Avant de soulever le produit, déplacez le siège vers l'extrémité avant du rail.

- Placez-vous à l'avant du produit et soulevez le support arrière jusqu'à ce que les roues de transport entrent en contact avec le sol.
- Poussez ou tirez sur le support arrière pour déplacer le produit.
- Une fois en position, abaissez le support arrière jusqu'au sol.

## 3.9 Pour utiliser une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque (en option)

Le produit est doté d'un récepteur de fréquence cardiaque sans fil. Le produit prend en charge un détecteur de fréquence cardiaque portable standard de 5,3 KHz.

**Remarque !** Pour utiliser le récepteur de pouls sans fil, vous devez porter une ceinture thoracique.

**Remarque !** Lisez et respectez les consignes de sécurité de la ceinture thoracique, reportez-vous au mode d'emploi de la ceinture thoracique avant de l'utiliser.

- Portez une ceinture thoracique de fréquence cardiaque sans fil compatible avec le produit.
- Mouillez les deux électrodes de contact avec de l'eau avant de l'utiliser.
- Ajustez la longueur de la sangle pour un ajustement sûr et confortable autour de la poitrine.

## 4 Transport

**Attention !** Assurez-vous que le produit reste stable lors de son déplacement.

- Assurez-vous que toutes les pièces mobiles sont bien fixées pour éviter tout mouvement et tout dommage lors du déplacement du produit.

## 5 Stockage

- Si le produit n'est pas utilisé pendant une longue période, rangez-le dans un endroit propre et sec, hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.

## 6 Maintenance

### 6.1 Pour nettoyer le produit

- Nettoyez régulièrement le produit à l'aide d'un chiffon humide.
- Nettoyez les poignées et l'écran avec une serviette propre ou une lingette désinfectante. Vaporisez un désinfectant sur un chiffon doux (pas directement sur les poignées) pour éviter une trop grande humidité. Nettoyez délicatement la surface, l'écran et les boutons.

## 9 Données techniques

Spécifications	Valeur
Charge max.	120 kg
Affichage, type de batterie	AAA x2
Dimensions LxIxH	222 x 49 x 91 cm
Poids	34,7 kg

# 1 Inleiding




## 1.1 Het product

Het product is een roeimachine.

## 1.2 Beoogd gebruik

Het product is een trainingsapparaat voor indoor training of voor roeitraining. Alleen voor huishoudelijk gebruik. Het product is niet geschikt voor hoge nauwkeurigheid.

## 1.3 Symbolen

	Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en zorg ervoor dat u de instructies begrijpt voordat u het product gebruikt. Bewaar de instructies voor toekomstig gebruik.
	Dit product voldoet aan de geldende EU-richtlijnen en -regelgeving.
	Recyclen als elektrisch afval.

## 1.4 Productoverzicht

Afbeelding 1

1. Vrijloop
2. Houder voor mobiele telefoon of tablet
3. Display
4. Hendel
5. Spanningsregelaar
6. Voetsteun met riempjes
7. Zitting
8. Rail
9. Achtersteun
10. Basissteun
11. Voorsteun
12. Transportwielen

## 1.5 Display

**Let op!** De weergave start wanneer u de pedalen begint te bewegen of op 1 van de 3 knoppen drukt om het display handmatig te starten.

Nr.	Display	Beschrijving van functie
13	Hoofdschermvak (00,0 km/u)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tijdens het gebruik toont het hoofdschermvak de tijd, tijd per 500 m, afstand, calorie, SPM, slag en totale slag.</li></ul>
14	TIJD (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het scherm toont de tijd in minuten en seconden.</li><li>• De timer start van 0 tot 99 minuten en 59 seconden. Als de aftelling de ingestelde tijd bereikt, telt hij verder vanaf 0.</li></ul>
15	DISTANCE (AFSTAND) km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"><li>• De afstandstelling is van 00,00 tot 99,99 km. Als de afstand de ingestelde waarde bereikt, telt de afstand verder vanaf 0.</li></ul> <p><b>Let op!</b> De afstand wordt weergegeven in meters.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Als de afstand aftelt, begint deze bij de ingestelde waarde en neemt deze af tot 0.</li></ul>
16	PULSE (PULS) (00,0 slagen/min) (OPTIONEEL)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het schermvenster Pulse toont de hartslag per minuut.</li><li>• Het weergavebereik van de hartslagwaarde is 40-240 bpm (slagen/min).</li></ul> <p><b>Let op!</b> Deze gegevens dienen alleen ter referentie en kunnen niet worden beschouwd als medische gegevens.</p>
17	CAL.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het schermvak CAL toont de verbrande calorieën tijdens het gebruik.</li></ul>
18	SPM	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het schermvak SPM toont de slagsnelheid per minuut.</li></ul>

Nr.	Display	Beschrijving van functie
19	TOTAL STROKES (TOTAAL AANTAL SLAGEN)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het schermvak toont het totale aantal slagen vanaf het moment dat de batterij in het display is geplaatst.</li></ul>
20	RESET (RESETTEN)	<ul style="list-style-type: none"><li>• De resetknop wordt gebruikt om de ingestelde waarden terug te zetten naar 0 in een andere modus.</li><li>• Tijdens gebruik:<ul style="list-style-type: none"><li>• Druk op de knop om de waarde van de geselecteerde parameter op 0 te zetten.</li></ul></li><li>• In de instellingsmodus:<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd de knop 3 seconden ingedrukt om alle waarden op 0 te zetten (behalve het totale aantal slagen).</li></ul></li></ul>
21	MODE (MODUS)	<ul style="list-style-type: none"><li>• De modusknop wordt gebruikt om een in te stellen programma te selecteren of om de parameter te selecteren die tijdens gebruik in het hoofdschermvak moet worden getoond.</li><li>• Tijdens gebruik:<ul style="list-style-type: none"><li>• Selecteer met de knop een specifieke parameter die op het hoofdscherm moet worden weergegeven.</li></ul></li><li>• In de instellingsmodus:<ul style="list-style-type: none"><li>• Druk op de knop om de in te stellen parameter te selecteren.</li><li>• 3 seconden ingedrukt houden om alle waarden op 0 te zetten (behalve het totale aantal slagen).</li></ul></li></ul>
22	SET (INSTELLEN)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tijdens gebruik:<ul style="list-style-type: none"><li>• Druk op de knop om de weer te geven parameters te veranderen tussen TIME (TIJD) en TIME/500m (TIJD/500 m), STROKES (SLAGEN) en TOTAL STROKES (TOTAAL AANTAL SLAGEN).</li></ul></li><li>• In de instellingsmodus:<ul style="list-style-type: none"><li>• De waarden van een parameter instellen of aanpassen.</li></ul></li></ul>

## 2 Veiligheid

### 2.1 Definities van veiligheid

**! Waarschuwing!** Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

**! Voorzichtig!** Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot schade aan het product, overige materialen of de nabije omgeving.

**Let op!** Informatie die in een bepaalde situatie noodzakelijk is.

### 2.2 Veiligheidsvoorschriften voor gebruik

**! Waarschuwing.** Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

**! Waarschuwing.** Hartslagmeters zijn niet altijd nauwkeurig. Als u zich flauw, zwak of onvast voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

- Lees en volg de waarschuwingsinstructies voor gebruik.
- Gebruik het product niet als u moe, ziek of onder invloed bent. Dat vermindert uw gezichtsvermogen, alertheid en coördinatie- en beoordelingsvermogen.
- Laat het product niet gebruiken door kinderen of personen die het product niet kennen.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Breng geen wijzigingen aan in het product.
- Gebruik het product alleen voor de beoogde functie.
- De vrije ruimte voor het product moet meer dan 0,6 m zijn. Dit zorgt ervoor dat de gebruiker snel en veilig van het product af kan stappen. De vrije ruimte kan worden gedeeld met aangrenzende apparatuur. (Afbeelding 3)

- Zet de verstelvoorzieningen op de juiste manier terug om ervoor te zorgen dat er geen interferentie is tussen de beweging van de gebruiker en de verstelvoorzieningen.
- Zet het product op een vlakke, stabiele en horizontale ondergrond. Het product moet stabiel zijn in elke richting, tijdens gebruik, opgevouwen en opgeborgen.
- Het maximaal toegestane gewicht van de gebruiker is 120 kg.

### 3 Montage

**⚠ Voorzichtig!** Zorg dat u genoeg ruimte hebt tijdens het monteren.

- Gebruik het juiste gereedschap voor de montage.
- Het wordt aanbevolen om de montage door ten minste 2 personen te laten doen om letsel te voorkomen.

**1** Zet het product volgens de illustraties in elkaar. (Afbeelding 4-8)

**2** Sluit de draden aan van de paal naar het display. Bevestig de mobiele schermhouder en het display aan de paal. (Afbeelding 9)

#### 3.1 Het product gebruiken

**⚠ Waarschuwing.** Doe niet meer dan uw conditie toelaat: luister naar uw lichaam. Rust tussen de sessies om blessures te voorkomen.

**⚠ Waarschuwing.** Wees voorzichtig wanneer u op en van de pedalen stapt om letsel door vallen te voorkomen. Vergeet niet dat de zitting over de rails beweegt.

**⚠ Waarschuwing!** Stel de weerstand niet te snel te hoog in, want dit kan spierspanning veroorzaken.

**⚠ Waarschuwing.** Stop het product onmiddellijk als u zich duizelig of licht in uw hoofd voelt, pijn ervaart of niet in balans bent.

**⚠ Voorzichtig!** Houd tijdens het gebruik uw voeten op de pedalen. Beweeg niet te snel. Stop als u pijn voelt.

**Let op!** Draag comfortabele trainingskleding en goede schoenen met een goede grip.

- Blijf gehydrateerd en neem pauzes. Drink water voor, tijdens en na de training.
- Zorg ervoor dat de zitting niet beweegt in de rail en dat u in balans bent voordat u opstaat.
- Houd een correcte houding aan tijdens het gebruik. Houd uw rug recht en uw schouders ontspannen om spierspanning te voorkomen.

**1** Ga op de zitting zitten en steek uw voeten in de voetbanden.

**2** Stel de voetbanden zo af dat ze uw voeten stevig vasthouden.

**3** Houd de hendel met beide handen vast. Houd uw rug recht.

**4** Duw met uw benen totdat ze recht zijn.

**5** Trek het handvat naar uw borst. Houd uw ellebogen dicht bij uw lichaam.

**6** Keer terug naar de startpositie, met gestrekte armen eerst, en buig dan uw knieën.

**7** Herhaal de beweging op een soepele en gecontroleerde manier.

#### 3.2 De afteltijd instellen

**Let op!** Als er een tijd is ingesteld, begint de tijd in het schermvak af te tellen zodra u aan de hendel trekt.

**Let op!** Als de ingestelde tijd op 0 komt, hoort u een geluid. De timer begint dan vanaf 0 te tellen.

**1** Druk op de MODE-knop om 'Time' te selecteren. Het woord 'Time' verschijnt in de linkerhoek van het display.

**2** Druk op de SET-knop. De waarde in het schermvak Tijd begint te knipperen.

**3** Druk opnieuw op de SET-knop om de tijd in te stellen.

**Let op!** De kortste tijd die kan worden ingesteld is 1 minuut. Daarna stijgt de waarde met 1 minuut per duw.

**4** Druk op de SET-knop totdat u bij de gewenste tijd bent.

**Let op!** Als u de waarde op 0 wilt zetten, drukt u op de RESET-knop.

**5** Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende parameter of druk 2 keer op de MODE-knop om terug te gaan naar het hoofdscherm.

#### 3.3 Het aftellen voor afstand instellen

**Let op!** Als er een afstand is ingesteld, begint de afstand in het schermvak af te tellen zodra aan de hendel wordt getrokken.

**Let op!** Als de ingestelde afstand 0 wordt, hoort u een geluid. De afstand blijft vooruit tellen met een start vanaf 0.

**1** Als het display in de instelmodus staat, drukt u op de MODE-knop totdat de waarde in het afstandsschermvak begint te knipperen.

**Let op!** Als het display in het hoofdscherm staat, drukt u op de MODE-knop totdat u het woord 'Distance' in de linkerhoek van het display ziet en drukt u op de SET-knop.

**Let op!** De afstand wordt weergegeven in meters. De minimale waarde die kan worden ingesteld is 10 m. Daarna neemt de waarde toe met 10 m per duw.

**2** Druk op de SET-knop totdat u bij de gewenste afstand bent.

**Let op!** Als u de waarde op 0 wilt zetten, drukt u op de RESET-knop.

**3** Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende parameter of druk 2 keer op de MODE-knop om terug te gaan naar het hoofdscherm.

#### 3.4 De pulswaarde instellen (optioneel)

**Let op!** De borstriem is niet inbegrepen bij het product. Om de draadloze pulsvangert te gebruiken moet u een borstriem dragen. Zie "[3.9 Een borstband met hartslagmonitor gebruiken \(optioneel\)](#)" op page 27.

**Let op!** Als er een pulswaarde is ingesteld, zal de puls in het schermvak de hartslag (bpm) volgen. Als de ingestelde bpm meer dan de ingestelde waarde wordt, hoort u een geluid.

**1** Als het display in de instellingsmodus staat, druk dan op de MODE-knop totdat de waarde in het schermvak voor puls begint te knipperen.

**Let op!** Als het display in het hoofdscherm staat, drukt u op de MODE-knop totdat u het woord 'Pulse' in de linkerhoek van het display ziet en drukt u vervolgens op de SET-knop.

**Let op!** De puls wordt weergegeven in bpm. De minimale waarde die kan worden ingesteld is 40, daarna stijgt de waarde met 1 bpm per druk op de knop.

**2** Druk op de SET-knop totdat u bij de pulswaarde komt.

**Let op!** Als u de waarde op 0 wilt zetten, drukt u op de RESET-knop.

**3** Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende parameter of druk 2 keer op de MODE-knop om terug te gaan naar het hoofdscherm.

#### 3.5 Het aftellen voor calorieën instellen

**Let op!** Als er een caloriewaarde is ingesteld, zal de caloriewaarde in het schermvak beginnen af te tellen tijdens het gebruik.

**Let op!** Als de ingestelde caloriewaarde op 0 komt, hoort u een geluid.

**1** Als het display in de instelmodus staat, drukt u op de MODE-knop totdat de waarde in het schermvak voor calorieën begint te knipperen.

**Let op!** Als het display in het hoofdscherm staat, drukt u op de MODE-knop totdat u het woord 'Calorie' in de linkerhoek van het display ziet en drukt u vervolgens op de SET-knop.

**Let op!** De calorieën worden geteld in waarde van 10. De waarde stijgt met 10 calorieën per duw.

- 2 Druk op de SET-knop totdat u bij de gewenste caloriewaarde komt.

**Let op!** Als u de waarde op 0 wilt zetten, drukt u op de RESET-knop.

- 3 Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende parameter of druk 2 keer op de MODE-knop om terug te gaan naar het hoofdscherm.

### 3.6 Het aftellen voor slagen instellen

**Let op!** Als er een aantal slagen is ingesteld, zal de waarde van de slag in het schermvak beginnen af te tellen tijdens het gebruik.

**Let op!** Als de ingestelde slagwaarde op 0 komt, hoort u een geluid.

- 1 Als het display in de instelmodus staat, druk dan op de MODE knop totdat de waarde in het slagenscherm begint te knipperen.

**Let op!** Als het display in het hoofdscherm staat, druk dan op de MODE knop totdat u het woord 'Stroke' ziet in de linkerhoek van het display en druk dan op de SET knop.

**Let op!** De slag worden geteld in waarde van 50. De waarde stijgt met 50 calorie per duw.

- 2 Druk op de SET-knop totdat u bij het gewenste aantal slagen bent.

**Let op!** Als u de waarde op 0 wilt zetten, drukt u op de RESET-knop.

- 3 Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende parameter of druk 2 keer op de MODE-knop om terug te gaan naar het hoofdscherm.

### 3.7 De spanning van de vrijloop instellen

**⚠ Waarschuwing.** Stel de weerstand niet te snel te hoog in, want dit kan spierspanning veroorzaken.

**Let op!** De spanning kan worden ingesteld van 1 (gemakkelijk) tot 10 (moeilijk). Stel de gewenste spanning in tijdens het gebruik.

- 1 Draai de spanknop met de klok mee om de spanning te verhogen.
- 2 Draai de spanknop tegen de klok in om de spanning te verlagen.

## 7 Problemen oplossen

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het display start niet.	De kabels zitten los of zijn niet goed aangesloten.	Controleer de kabels en zorg ervoor dat ze goed zijn aangesloten.
	De zitting beweegt niet.	Onderzoek de rail en controleer of de zitting vrij kan bewegen. Pas hem indien nodig aan.
De weerstand van de vrijloop verandert niet.	De spandraad zit los of is losgekoppeld.	Verwijder de weerstandsknop en onderzoek de spandraad. Neem contact op met een erkend servicecentrum.

## 8 Afvoeren

- Volg de lokale voorschriften wanneer u het product afvoert. Verbrand het product niet.

## 3.8 Het product verplaatsen

**⚠ Voorzichtig!** Zorg ervoor dat u stabiel bent en dat de wielen contact maken met het vloeroppervlak voordat u het product verplaatst.

**⚠ Voorzichtig!** Voordat u het product optilt, verplaatst u de zitting naar de voorkant van de rail.

- 1 Ga aan de voorkant van het product staan en til de achtersteun op totdat de transportwielen contact maken met de grond.
- 2 Duw of trek aan de achtersteun om het product te verplaatsen.
- 3 Als het in positie is, laat u de achtersteun weer op de grond zakken.

## 3.9 Een borstband met hartslagmonitor gebruiken (optioneel)

Het product heeft een draadloze hartslagontvanger. Het product ondersteunt een standaard 5,3 KHz draagbare hartslagdetector.

**Let op!** Om de draadloze pulsontvanger te kunnen gebruiken, moet u een borstriem dragen.

**Let op!** Lees en volg de veiligheidsinstructies van de borstriem, raadpleeg de gebruiksaanwijzing van de borstriem voor gebruik.

- 1 Draag een draadloze hartslagborstband die compatibel is met het product.
- 2 Maak de twee contactelektroden vóór gebruik nat met water.
- 3 Pas de lengte van de band aan voor een stevige en comfortabele pasvorm rond de borst.

## 4 Vervoeren

**⚠ Waarschuwing.** Zorg ervoor dat het product stabiel is als het wordt verplaatst.

- Zorg ervoor dat alle bewegende onderdelen veilig zijn vastgebonden om beweging en schade te voorkomen als het product wordt verplaatst.

## 5 Opbergen

- Als het product gedurende lange tijd niet wordt gebruikt, bewaar het dan op een schone en droge plaats waar kinderen en huisdieren geen toegang hebben.

## 6 Onderhoud

### 6.1 Het product schoonmaken

- Maak het product regelmatig schoon met een vochtige doek.
- Maak de handgrepen en het display schoon met een schone handdoek of een desinfectiedoekje. Spuit een ontsmettingsmiddel op een zachte doek (niet direct op de handgrepen) om te voorkomen dat er te veel vocht op komt. Maak het oppervlak, het display en de knoppen voorzichtig schoon.

## 9 Technische gegevens

Specificatie	Waarde
Maximale belasting	120 kg
Display, batterijtype	AAA x2
Afmetingen LxBxH	222 x 49 x 91 cm
Gewicht	34,7 kg

# KAYOVA

[www.jula.com](http://www.jula.com)