

KAYOBA

003-149



SE RODDMASKIN

Bruksanvisning i original

Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

NO ROMASKIN

Bruksanvisning

(Oversettelse av original bruksanvisning)

Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.

Ta vare på den for fremtidig bruk.

PL WIOSŁA TRENINGOWE

Instrukcja obsługi

(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)

Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją na przyszłość.

EN ROWING MACHINE

Operating instructions

(Translation of the original instructions)

Important! Read the user instructions carefully before use.

Save them for future reference.

Värna om miljön!

Får inte slängas bland hushållssopor!

Denna produkt innehåller elektriska eller elektroniska komponenter som ska återvinnas. Lämna produkten för återvinning på anvisad plats, till exempel kommunens återvinningsstation.

Rätten till ändringar förbehålles.

Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon 0200-88 55 88.

www.jula.se

Verne om miljøet!

Må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet! Dette produktet må inneholder elektriske eller elektroniske komponentersom skal gjenvinnes. Lever produkt till gjenvinning på anvist sted, f.eks. kommunens miljøstation.

Med forbehold om endringer.

Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.

www.jula.no

Dbaj o środowisko!

Nie wyrzucaj zużytego produktu wraz z odpadami komunalnymi! Produkt zawiera elektryczne komponenty mogące być zagrożeniem dla środowiska i dla zdrowia. Produkt należy oddać do odpowiedniego punktu składowania lub przynieść go do jednego ze sklepów gdzie przy zakupie nowego sprzętu bezpłatnie przyjmimy stary tego samego rodzaju i w tej samej ilości.

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 22 338 88 88.

www.jula.pl

Care for the environment!

Must not be discarded with household waste! This product contains electrical or electronic components that should be recycled. Leave the product for recycling at the designated station e.g. the local authority's recycling station.

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.

www.jula.com



Tillverkare/ Produsent/ Producenci/ Manufacturer

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

Distributør/ Distributør/ Dystrybutor/ Distributor

Jula Poland Sp. z o.o., ul.

Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska

Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8,

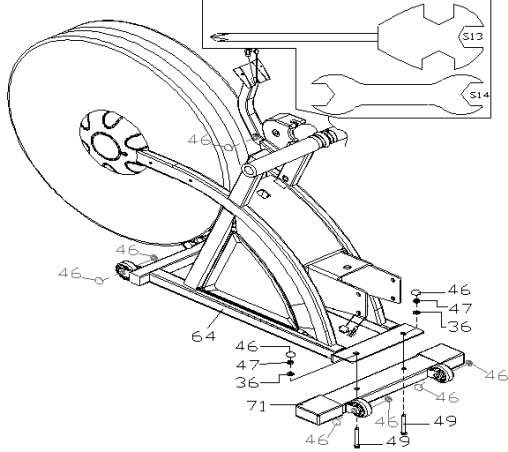
1471 LØRENSKOG

2017-10-27

© Jula AB

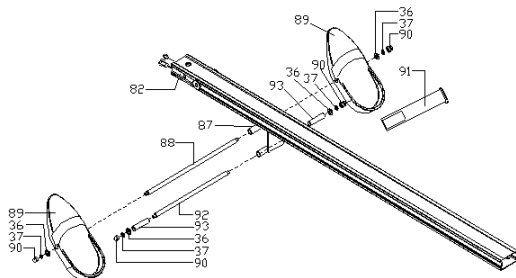
2

	49#	M8*45*20*S14	2PCS
	36#	d8*ø20X2.0	2PCS
	47#	M8*H7.5*S13	2PCS
	46#	S13	12PCS

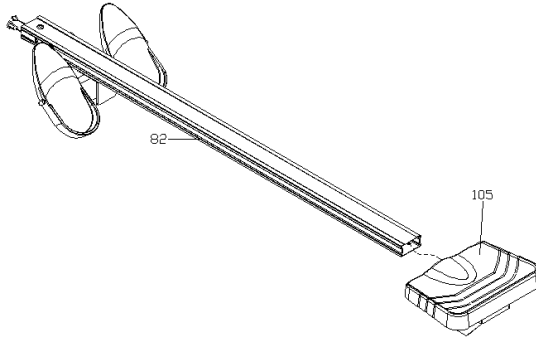


3

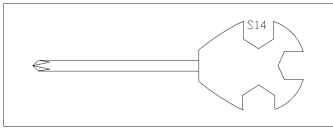
	88#	ø13*434*M8*10	1PC
	92#	ø13*355*M8*10	1PC
	93#	ø16*1.5*97	2PCS
	38#	M8*20*S6	4PCS
	37#	d8	8PCS
	90#	M8*H16*S13	4PCS
	36#	d8*ø20X2.0	8PCS



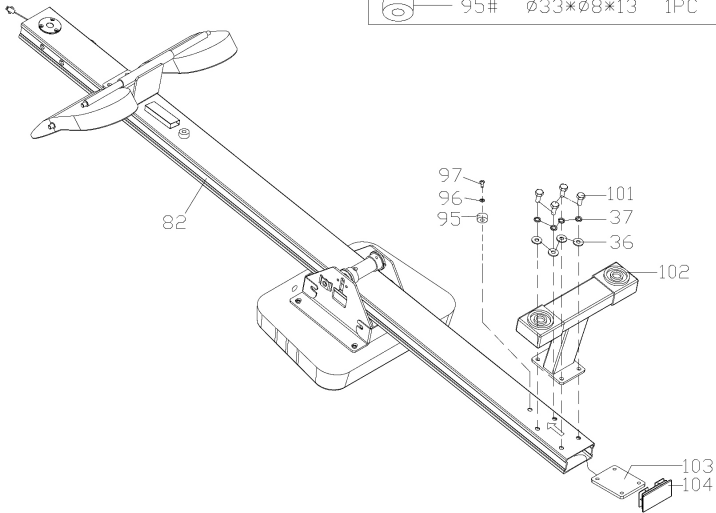
4



5

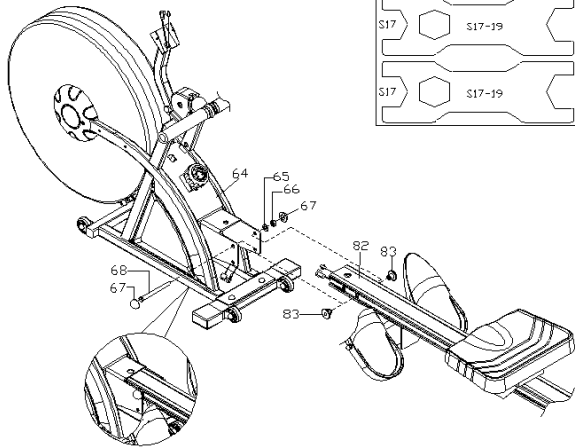


- | | | | |
|--|------|------------|------|
| | 101# | M8*20*S14 | 4PCS |
| | 37# | d8 | 4PCS |
| | 36# | d8*ø20*2.0 | 4PCS |
| | 97# | M6*16*ø12 | 1PC |
| | 96# | d6*ø16*1.5 | 1PC |
| | 95# | ø33*ø8*13 | 1PC |

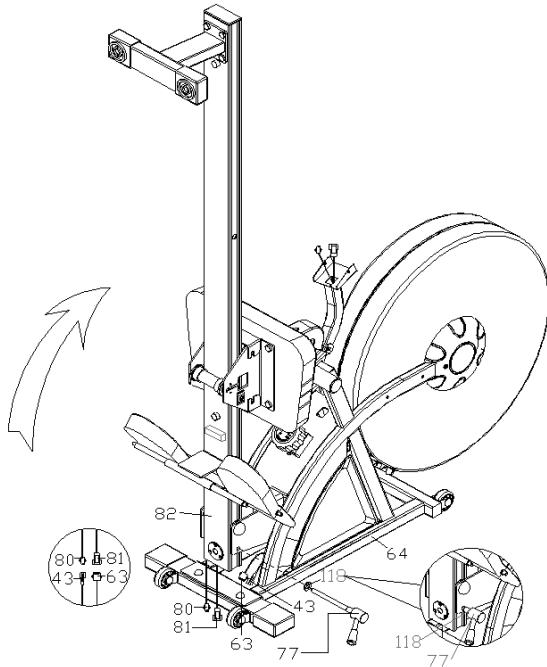


6

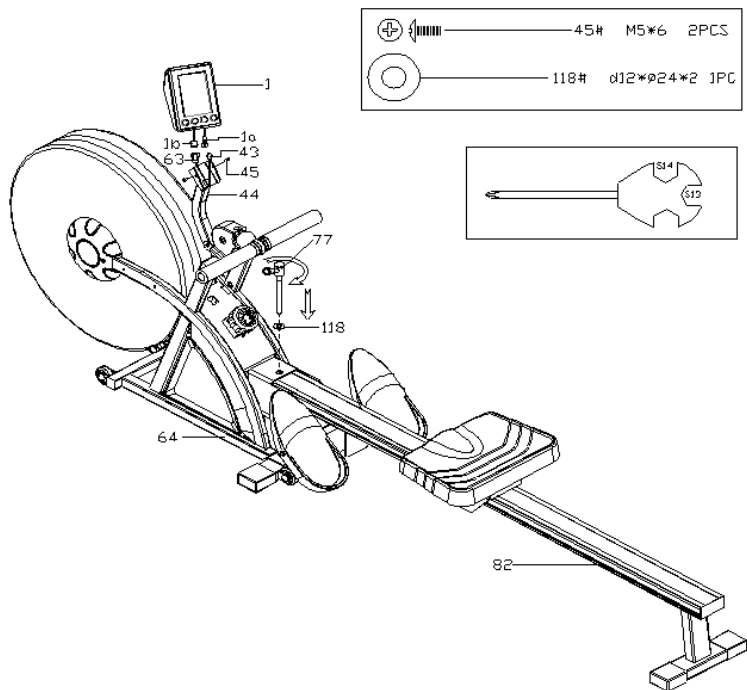
- 68# M10*112*14*s17 1PC
- 65# $\phi 10 \times \phi 20 \times 2.0$ 1PC
- 66# M10*H9.5*s17 1PC
- 67# S16 2PCS
- 83# $\phi 2 \times 4.5 \times 10$ 2PCS



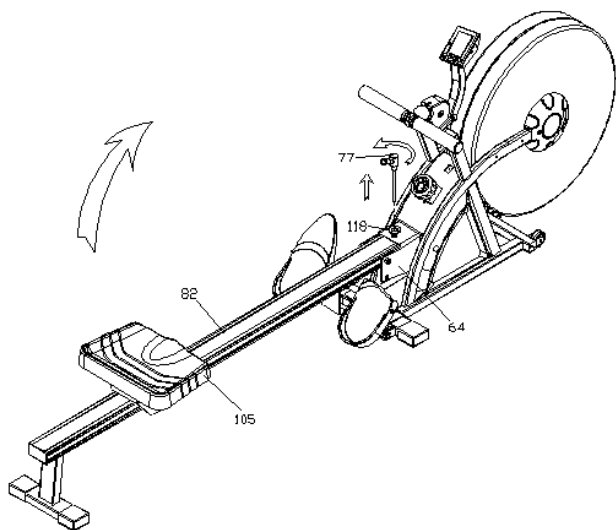
7



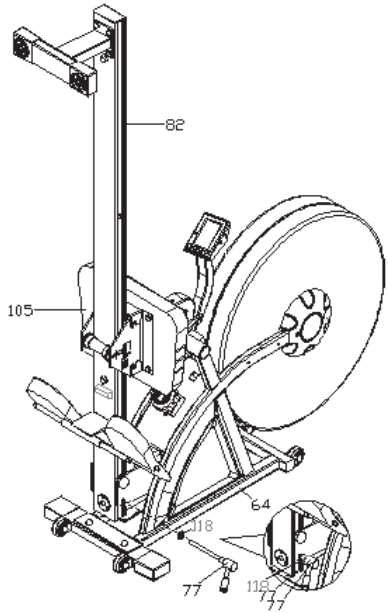
8



9



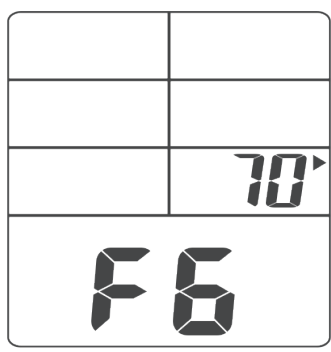
10



11



12



SÄKERHETSANVISNINGAR

- Läs alla varningar, säkerhetsanvisningar och andra anvisningar. Om inte alla anvisningar och säkerhetsanvisningar följs finns risk för allvarlig personskada och/eller egendomsskada.
- Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du tar några läkemedel som påverkar puls, blodtryck eller kolesterolhalt.
- Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan påverka hälsan negativt. Om du drabbas av bröstsmärtor, oregelbunden hjärtverksamhet, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från maskinen. Maskinen är endast avsedd för vuxna personer.
- Placera maskinen på plant, stabilt underlag. Använd lämpligt golvskydd under maskinen. Se till att det finns minst 0,5 x 0,5 m fritt utrymme bakom maskinen.
- Kontrollera före varje användning att alla skruvförband är korrekt åtdragna.
- Använd maskinen med försiktighet. Använd inte maskinen om du upptäcker något fel på den under montering eller användning, eller om den låter onormalt. Använd inte maskinen innan problemet avhjälpes.
- Använd lämpliga, bekväma kläder när maskinen används. Använd inte löst sittande kläder, slipsar, halsdukar eller liknande, som kan fastna i rörliga delar. Använd inte kläder som begränsar dina rörelser.
- Maskinen är endast avsedd för hushållsbruk. Max. användarvikt är 120 kg.
- Var försiktig när maskinen lyfts och flyttas, för att undvika skada.
- Maskinen är inte avsedd för sjukvårdande behandling.

TEKNISKA DATA

Mått	241 x 93 x 48 cm
Batterier konsol	2 x 1,5 V AA
Vikt	35 kg
Max. vikt för användare	120 kg
Drifttemperatur	0-40 °C
Förvaringstemperatur	-10-60 °C

BESKRIVNING

1. Träningsdator	x1
2. Stålkåpa L/R	x2
3. Krysskruv (4,2x16xØ8)	x14
4. Kåpa (Ø186x32)	x2
5. Flänsmutter (M10x1)	x2
6. Justerskruv för kedja (M6x40xØ10x2,5)	x4
7. Sexkantskruv (M10x1)	x2
8. Lager(6000ZZ)	x2
9. Stålhjul (Ø550x50xØ35x103)	x1
10. Gummiring (26,5x6,8x2000)	x1
11. Remhjul (Ø60x14xØ33)	x1
12. Kil (5x5x10)	x1
13. Mutter (M33x1xØ41x4)	x1
14. Axel (Ø10x150)	x1
15. Stoppring, axel (Ø17)	x2
16. Stoppring, håll (Ø35)	x2
17. Lager (6003Z)	x2
18. Lagerhållare (Ø73x14xØ35)	x2
19. Bussning (Ø22xØ18x6)	x2
20. Bussning för rem (Ø58x33xM48x1,0)	x1
21. Remhjul (Ø215x13)	x1
22. Mutter (Ø61x5xM48x1,0)	x1
23. Axel för lina (Ø25,4x174)	x1
24. Kil (A6x6x25)	x1
25. Linhjul (Ø160x50)	x1

26. Tryckplatta (1,5x6x19)	x1	62. Motståndsställning med 8 steg (Ø1,5x100x28)	x1
27. Krysskruv (ST3x10)	x10	63. Mittre pulskabel (900)	x1
28. Remhjul (Ø161x25)	x1	64. Ram	x1
29. Fästplatta för fjäder (1,5xØ80)	x2	65. Bricka (Ø110xØ20x2,0)	x1
30. Fjäder (0,6xØ63x15xN14)	x2	66. Nyloc-mutter (M10xH9,5xS17)	x1
31. Insexskruv (M5x16)	x6	67. Lock (S16)	x2
32. Bricka (Ø5 Ø10x1,0)	x13	68. Sexkantskruv (M10x112x14xS17)	x1
33. Fjäderfäste (Ø102x26,5)	x2	69. Sexkantskruv (M8x35)	x4
34. Insexskruv (M5x12)	x6	70. Rulle (Ø50xØ8x19,2)	x4
35. U-fäste	x1	71. Främre fot	x1
36. Bricka (Ø18xØY20x2)	x28	72. Fyrkantigt ändstycke (J60x30)	x4
37. Bricka (Ø8)	x20	73. Stoppring, axel (Ø20)	x1
38. Insexskruv (M8x20xS6)	x8	74. Fyrkantigt ändstycke (F30x30x16)	x2
39. Dragfjäder (Ø1,8xØ10x32xN9)	x1	75. Sexkantskruv (M8)	x2
40. Rem (4,5x18x560)	x1	76. Fot (Ø43x14xM8 x25)	x2
41. Sexkantskruv (M5x14xS8)	x2	77. Sprint (Ø25x160xM12)	x1
42. Nyloc-mutter (M5)	x1	78. Sprinthandtag (Ø20x80)	x1
43. Mittre kabel (900)	x1	79. Bussning (Ø44,5xØ20x34,8)	x1
44. Fäste träningsdator	x1	80. Givare (900)	x1
45. Krysskruv (M5x6)	x2	81. Pulskabel (700)	x1
46. Lock (S13)	x12	82. Aluminiumska (80x40x1500)	x1
47. Nylocmutter (M8xH7,5xS13)	x11	83. Bussning, aluminiumska (Ø32x4,5xØ 10)	x2
48. Skruv (M5x5)	x2	84. T-bussning (Ø45x41,8xM12)	x1
49. Sexkantskruv (M8x45x20xS14)	x4	85. Krysskruv (M5x16)	x5
50. Krysskruv (M5x25)	x4	86. Mutter (Ø14xM8)	x4
51. Bricka (Ø5xØ13x1)	x2	87. Pedalfäste	x1
52. Rulle (Ø51x19xØ8)	x1	88. Lång pedalaxel (Ø13x434xM8x10)	x1
53. Remhållare (115x90,5x74)	x1	89. Pedal (320x140x55)	x2
54. Runt lock (Ø28x15)	x2	90. Kupolmutter (M8xH16xS13)	x4
55. Roddhandtag	x1	91. Pedalrem	x2
56. Skumgummiskydd (Ø26x5x175)	x2	92. Kort pedalaxel (Ø13x355xM8x10)	x1
57. Hjul för roddhandtag (Ø38x30)	x1	93. Bussning för pedalaxel (Ø16xØ1,5x97,5)	x2
58. Fäste för roddhandtag (Ø38x10)	x1	94. Mutter (Ø12xM6)	x2
59. Lina (Ø6,2x2800)	x1		
60. Gummiboll (Ø44)	x1		
61. Kedjeskydd L/R (335x296x20)	x2		

95. Fot (Ø33xØ8x13)	x 2
96. Bricka (Ø6xØ16x1,5)	x 2
97. Krysskruv med försänkt skalle (M6x16xØ12)	x 2
98. Krysskruv (ST4.2x16xØ 8)	x 4
99. Gummiskydd för kabel (Ø12x11xØ3)	x 1
100. Kilrem (Z 1295)	x 1
101. Sexkantskruv (M8x20xS14)	x 4
102. Bakre fot	x 1
103. Bakre mutterfästplatta (6x88x68)	x 1
104. Ändstycke, aluminiumskena (J80x40x17,5)	x 1
105. Sits (365x262x50)	x 1
106. U-fäste	x 2
107. Vänster sadelfäste	x 1
108. Sexkantmutter (M8x125x15)	x 3
109. Höger sadelfäste	x 1
110. Bussning för rulle (Ø8xØ15x4)	x 6
111. Lager (608Z)	x 6
112. Rulle (Ø40x92)	x 3
113. Rund magnet (Ø15x7)	x 1
114. Skruvnyckel (S 17–19 S 17)	x 2
115. Skruvnyckel (S 13–14)	x 1
116. Skruvnyckel (S 13–14–15)	x 1
117. Insexnyckel (S6)	x 1
118. Bricka (Ø12xØ24x2)	x 1

BILD 1**MONTERING**

1. Montera den bakre foten (71) på ramen (64) med sexkantskruv (49), bricka (36) och Nyloc-mutter (47) och tryck på locket (46).

BILD 2

2. Montera pedalfästet (87) på styrskenan av aluminium (82) med insexskruv med

cylindrisk skalle (37), fjäderbricka (37) och bricka (36).

3. För in den långa och den korta pedalexeln i pedalfästet (87) och för in bussningen för pedalexel (93) i den korta pedalexeln (92). Lås med kupolmutter (90), bricka (36) och fjäderbricka (37). Lås den långa pedalexeln på samma sätt.

BILD 3

4. Placera sitsen (105) på styrskenan av aluminium (82).

BILD 4

5. Montera foten (95) på styrskenan av aluminium med krysskruv (97) och bricka (96).
6. Placera mutterfästplattan (103) i styrskenan av aluminium (82). Montera den bakre foten (102) på styrskenan av aluminium (82) med sexkantskruv (101), fjäderbricka (37) och bricka (36).
7. Tryck fast ändstycket på aluminiumskenan.

BILD 5

8. För in lagret (83) i aluminiumskenan (82) och fixera aluminiumskenan (82) på ramen (64) med nylocmutter (66), bricka (65) och skruv (68). Tryck sedan fast locket (67).

BILD 6

9. Fäll in aluminiumskenan och säkra den med sprint (77) och bricka (118). Anslut sedan den mittre pulskabeln (81) till pulskabeln (63). Anslut den mittre kabeln (80) till givaren (43).

BILD 7

10. Dra ut sprint (77) och bricka (118) och fäll ut aluminiumskenan. Lås aluminiumskenan igen med sprint (77) och bricka (118).
11. Anslut kabeln från träningsdatorn till pulskabeln (63) och givarkabeln (43).

Montera träningsdatorn med krysskruv (45).

BILD 8

HANDHAVANDE

OBS!

- **Använd transporthjulen för att transportera roddmaskinen.**
- **Var försiktig vid hopfällning och utfällning.**
- **Vid hopfällning placeras sitsen i upprätt läge.**

BILD 9

1. Vrid på vredet för motståndsställning för att välja mellan 8 steg, 1 är minsta motstånd, 8 är största motstånd.

BILD 10

2. Använd pedalernas spännen och fäst foten på pedalerna.

TRÄNINGSDATOR

OBS!

- **Displayen stängs av automatiskt efter 4 minuters inaktivitet. Displayen aktiveras när rodd påbörjas eller om någon knapp trycks in.**
- **Ta ut och sätt i batterierna om displayen eller funktionerna inte fungerar korrekt.**

Knappar

RECOVERY

- RECOVERY kan endast användas när PULSE är aktiverad.
- Tryck på RECOVERY för att starta återhämtningsfunktionen medan pulsfunktionen är aktiverad.

MODE

- Tryck för att bekräfta inställt värde.
- Tryck för att visa huvuddisplaybilden.
- Håll intryckt 3 sekunder för att återställa alla funktionsvärden.

SET

- Tryck för ställa in önskade värden för funktioner.
- Håll intryckt för att snabbt ändra värden för funktioner.

RESET

- Tryck för att återställa värden för funktioner.
- Håll intryckt 3 sekunder för att återställa alla funktionsvärden.

Funktioner

- Endast en i taget av funktionerna TIME, DISTANCE och CALORIES kan användas.
- Vid växling av en funktion till en annan, nollställs inställningarna för den första funktionen automatiskt.
- Vid inställning av tid i funktionen TIME och sedan växling till DISTANCE, nollställs den inställda tiden.
- När inställda värden för STROKES, TIME, DISTANCE eller CALORIES räknats ned till 0, blinkar motsvarande symbol på displayen i 10 sekunder. Vid fortsatt träning påbörjas räkning uppåt.

Funktion	Max. värde	Inställningar	Värde sparas automatiskt
STROKES	0-9990	0–9990 i steg om 10	Ja
SPM	0-999	-	Nej
TIME/500M	0:00-99:59	-	Nej
TIME	0:00-99:59	0:00–99:59 i steg om 1 min	Ja
DISTANCE	0,00-99:59	0,00–99:59 i steg om 0,5	Ja
CALORIES	0-9999	0–9999 i steg om 10	Ja
PULS	60-220	60–220 i steg om 1	Ja

STROKES

Totalt antal årtag från träningspassets början.

TIME

Total träningstid i minuter och sekunder.

TIME/500M

Visar tid per 500 m med aktuellt antal årtag per minut.

CALORIES

Totalt antal förbrända kalorier från träningspassets början.

SCAN

- Visar alla funktioner i tur och ordning på displayen.
- Varje funktion visas i 6 sekunder.

SPM

Aktuellt antal årtag per minut.

DISTANCE

Total tillryggalagd sträcka.

PULSE

Aktuell puls.

HJÄRTSYMBOL

Puls.

STOP

Indikerar paus, visas vid avbrott i träningen.

Användning

- Sätt i 2 x 1,5 V AA-batterier. Displayen aktiveras inom 2 sekunder.
- Tryck på MODE för att ställa in värden för funktioner.
- Tryck på SET för att bekräfta inställt värde.
- Tryck på RESET för att återställa värdet till 0. SPM och TIME/500M kan inte ställas in.

Scan

- Alla funktioner visas i tur och ordning på displayen. Varje funktion visas i 6 sekunder.
- Om målvärde ställts in räknas värdet för funktionen ned från målvärdet. Om inget målvärde ställts in räknas värdet för funktionen upp från 0.
- Tryck på MODE för att avsluta läge SCAN och visa huvuddisplaybilden.

Recovery

- Tryck på RECOVERY när pulsfunktionen är aktiverad. Tiden räknas ned från 60 sekunder till noll.

BILD 11

- Medan tiden räknas ned till 0 visar displayen återhämtningsnivån (F1–F6), där F1 är bäst.

BILD 12

SIKKERHETSANVISNINGER

- Les alle advarsler, sikkerhetsanvisninger og andre anvisninger. Hvis ikke alle anvisningene og sikkerhetsanvisningene følges, er det fare for alvorlig personskade og/eller eiendomsskade.
- Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du tar noen legemidler som påvirker puls, blodtrykk eller kolesterolnivå.
- Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan påvirke helsen negativt. Hvis du opplever brystmerter, uregelmessig hjertevirksomhet, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege før du fortsetter.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand fra maskinen. Maskinen skal kun brukes av voksne personer.
- Plasser maskinen på et plant, stabilt underlag. Bruk passende gulvbeskyttelse under maskinen. Pass på at det er minst 0,5 x 0,5 m klaring bak maskinen.
- Kontroller alltid at alle skruerforbindelser er korrekt strammet før bruk.
- Bruk maskinen med forsiktighet. Ikke bruk maskinen hvis du oppdager en feil på den under montering eller bruk, eller hvis den lager unormale lyder. Ikke bruk maskinen før problemet er løst.
- Ha på deg funksjonelle, behagelige klær når du bruker maskinen. Ikke bruk løstsittende klær, slips, skjerf eller lignende som kan sette seg fast i bevegelige deler. Ikke bruk klær som begrenser bevegelsene dine.
- Maskinen er kun beregnet på bruk i private husholdninger. Maks. brukervekt er 120 kg.
- Vær forsiktig når maskinen løftes og flyttes, for å unngå skade.
- Maskinen er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade.

TEKNISKE DATA

Mål	241 x 93 x 48 cm
Batterier konsoll	2 x 1,5 V AA
Vekt	35 kg
Maks. vekt for bruker	120 kg
Driftstemperatur	0-40 °C
Oppbevaringstemperatur	-10-60 °C

BESKRIVELSE

1.	Treningsdatamaskin	x1
2.	Ståldesk V/H	x2
3.	Krysskrue med rundt hode (4,2x16xØ 8)	x14
4.	Deksel (Ø186x32)	x2
5.	Flensmutter (M10x1)	x2
6.	Justeringsskrue for kjede (M6x40xØ10x2,5)	x4
7.	Tynn sekskantskrue (M10x1)	x2
8.	Lager (6000ZZ)	x2
9.	Stållhjul (Ø550x50xØ35x103)	x1
10.	Gummiring (26,5x6,8x2000)	x1
11.	Remhjul (Ø60x14xØ33)	x1
12.	Kile (A5x5x10)	x1
13.	Mutter (M33x1xØ41x4)	x1
14.	Aksel (Ø10x150)	x1
15.	Stoppring, aksel (Ø17)	x2
16.	Stoppring, hull (Ø35)	x2
17.	Lager (6003Z)	x2
18.	Lagerholder (Ø73x14xØ35)	x2
19.	Bøssing (Ø22xØ18x6)	x2
20.	Bøssing for rem (Ø58x33xM48x1)	x1
21.	Remhjul (Ø215x13)	x1
22.	Mutter (Ø61x5xM48x1)	x1
23.	Aksel for line (Ø25,4x174)	x1
24.	Kile (6x6x25)	x1
25.	Linehjul (Ø160x50)	x1

26. Trykkplate (1,5x6x19)	x1	57. Hjul for rohåndtak (Ø38x30)	x1
27. Krysskrue med forsenket hode (ST3x10)	x10	58. Feste for rohåndtak (Ø38x10)	x1
28. Remhjul (Ø161x25)	x1	59. Line (Ø6,2x2800)	x1
29. Festeplate for fjær (1,5xØ80)	x2	60. Gummiball (Ø44)	x1
30. Fjær (0,6xØ63x15xN14)	x2	61. Kjedebeskyttelse V/H (335x296x20)	x2
31. Sekskantskrue med sylindrisk hode (M5x16)	x6	62. Motstandsinnstilling med 8 trinn (Ø1,5x100x28)	x1
32. Skive (Ø5xØ10x1)	x13	63. Midtre pulskabel (900)	x1
33. Fjærfeste (Ø102x26,5)	x2	64. Ramme	x1
34. Sekskantskrue med sylindrisk hode (M5x12)	x6	65. Skive (Ø10xØ20x2)	x1
35. U-feste	x1	66. Nyloc-mutter (M10x9,5x17)	x1
36. Skive (Ø8xØ20x2)	x28	67. Lokk (S16)	x2
37. Skive (Ø8)	x20	68. Sekskantskrue (M10x112x14x17)	x1
38. Sekskantskrue med sylindrisk hode (M8x20x6)	x8	69. Sekskantskrue (M8x35)	x4
39. Trekkefjær (Ø1,8xØ10x32x9)	x1	70. Rulle (Ø50xØ8x19,2)	x4
40. Rem (4,5x18x560)	x1	71. Fremre fot	x1
41. Sekskantskrue (M5x14x8)	x2	72. Firkantet endestykke (J60x30)	x4
42. Nyloc-mutter (M5)	x1	73. Stoppring, aksel (Ø20)	x1
43. Midtre kabel (900)	x1	74. Firkantet endestykke (30x30x16)	x2
44. Feste treningsdatamaskin	x1	75. Sekskantskrue (M8)	x2
45. Krysskrue med rundt hode (M5x6)	x2	76. Fot (Ø43x14xM8x25)	x2
46. Lokk (S13)	x12	77. Splint (Ø25x160xM12)	x1
47. Nyloc-mutter (M8x7,5x13)	x11	78. Splinthåndtak (Ø20x80)	x1
48. Skrue (M5x5)	x2	79. Bøssing (Ø44,5xØ20x34,8)	x1
49. Sekskantskrue (M8x45x20x14)	x4	80. Sensor (900)	x1
50. Krysskrue med halvrundt hode (M5x25)	x4	81. Pulskabel (700)	x1
51. Skive (Ø5xØ13x1)	x2	82. Aluminiumsskinne (80x40x1500)	x1
52. Rulle (Ø51x19xØ8)	x1	83. Bøssing, aluminiumsskinne (Ø32x4,5xØ10)	x2
53. Remholder (115x90,5x74)	x1	84. T-bøssing (Ø45x41,8xM12)	x1
54. Rundt lokk (Ø28x15)	x2	85. Krysskrue (M5x16)	x5
55. Rohåndtak	x1	86. Mutter (Ø14xM8)	x4
56. Skumgummibeskyttelse (Ø26x5x175)	x2	87. Pedalfeste	x1
		88. Lang pedalaksel (Ø13x434xM8x10)	x1
		89. Pedal (320x140x55)	x2
		90. Kapselmutter (M8x16x13)	x4
		91. Pedalrem	x2

92. Kort pedalaksel (Ø13x355xM8x10)	x1
93. Bøssing for pedalaksel (Ø16xØ1,5x97,5)	x2
94. Mutter (Ø12xM6)	x2
95. Fot (Ø33xØ8x13)	x2
96. Skive (Ø6xØ16x1,5)	x1
97. Krysskrue med forsenket hode (M6x16xØ12)	x2
98. Krysskrue med forsenket hode (4.2x16xØ8)	x4
99. Gummibeskyttelse for kabel (Ø12x11xØ3)	x1
100. Kilerem (Z 1295)	x1
101. Sekskantskrue (M8x20x14)	x4
102. Bakre fot	x1
103. Bakre mutterfesteplate (6x88x68)	x1
104. Endestykke, aluminiumsskinne (J80x40x17,5)	x1
105. Sete (365x262x50)	x1
106. U-feste	x2
107. Venstre setefeste	x1
108. Sekskantmutter (M8x125x15)	x3
109. Høyre setefeste	x1
110. Bøssing for rulle (Ø8xØ15x4)	x6
111. Lager (608Z)	x6
112. Rulle (Ø40x92)	x3
113. Rund magnet (Ø15x7)	x1
114. Skrunøkkel (S 17–19 S 17)	x2
115. Skrunøkkel (S 13–14)	x1
116. Skrunøkkel (S 13–14–15)	x1
117. Sekskantnøkkel (S 6)	x1
118. Skive (Ø12xØ24x2)	x1

BILDE 1**MONTERING**

1. Monter den bakre foten (71) på rammen (64) med sekskantskrue (49), skive (36) og Nyloc-mutter (47) og trykk på lokket (46).

BILDE 2

2. Monter pedalfestet (87) på styreskinnen i aluminium (82) med sekskantskrue med sylindrisk hode (37), fjærskive (37) og skive (36).
3. Før den lange og den korte pedalakselen inn i pedalfestet (87) og før bøssingen for pedalaksel (93) inn i den korte pedalakselen (92). Lås med kapselmutter (90), skive (36) og fjærskive (37). Lås den lange pedalakselen på samme måte.

BILDE 3

4. Plasser setet (105) på styreskinnen i aluminium (82).

BILDE 4

5. Monter foten (95) på styreskinnen i aluminium med krysskrue med rundt hode (97) og skive (96).
6. Plasser mutterfesteplaten (103) i styreskinnen i aluminium (82). Monter den bakre foten (102) på styreskinnen i aluminium (82) med sekskantskrue (101), fjærskive (37) og skive (36).
7. Trykk fast endestykket på aluminiumsskinnen.

BILDE 5

8. Før lageret (83) inn i aluminiumsskinnen (82) og fest aluminiumsskinnen (82) på rammen (64) med Nyloc-mutter (66), skive (65) og skrue (68). Trykk deretter fast lokket (67).

BILDE 6

9. Fell inn aluminiumsskinnen og sikre den med splint (77) og skive (118). Koble deretter den midtre pulskabelen (81)

til pulskabelen (63). Koble den midtre kabelen (80) til sensoren (43).

BILDE 7

- Trekk ut splint (77) og skive (118) og fell ut aluminiumsskinen. Lås aluminiumsskinen igjen med splint (77) og skive (118).
- Koble kabelen fra treningsdatamaskinen til pulskabelen (63) og sensorkabelen (43). Monter treningsdatamaskinen med krysskrue med rundt hode (45).

BILDE 8

BRUK

MERK!

- **Bruk transporthjulene til å transportere maskinen.**
- **Vær forsiktig ved innfelling og utfelling.**
- **Ved innfelling plasseres setet i oppreist stilling.**

BILDE 9

- Vri på hendelen for motstandsinnstilling for å velge mellom 8 trinn, 1 er minste motstand, 8 er største motstand.

BILDE 10

- Bruk pedalenes spenner og fest foten på pedale.

TRENINGSDATAMASKIN

MERK!

- **Displayet slås automatisk av etter 4 minutter uten aktivitet. Displayet aktiveres når roing starter eller hvis en knapp trykkes inn.**
- **Ta ut og sett inn batteriene hvis displayet eller funksjonene ikke fungerer korrekt.**

Knapper

RECOVERY

- RECOVERY kan bare brukes når PULSE er aktivert.
- Trykk på RECOVERY for å starte restitusjonsfunksjonen mens pulsfunksjonen er aktivert.

MODE

- Trykk for å bekrefte innstilt verdi.
- Trykk for å vise hoveddisplaybildet.
- Hold inne i 3 sekunder for å tilbakestille alle funksjonsverdier.

SET

- Trykk for å stille inn ønskede verdier for funksjoner.
- Hold inne for å endre verdier for funksjoner raskt.

RESET

- Trykk for å tilbakestille verdier for funksjoner.
- Hold inne i 3 sekunder for å tilbakestille alle funksjonsverdier.

Funksjoner

- Funksjonene TIME, DISTANCE og CALORIES kan bare brukes én om gangen.
- Ved bytting av én funksjon til en annen nullstilles innstillingene for den første funksjonen automatisk.
- Ved innstilling av tid i funksjonen TIME og deretter bytting til DISTANCE nullstilles den innstilte tiden.
- Når innstilte verdier for STROKES, TIME, DISTANCE eller CALORIES har talt ned til 0, blinker tilsvarende symboler på displayet i 10 sekunder. Ved fortsatt trening starter telling oppover.

Funksjon	Maks. verdi	Innstillinger	Verdi lagres automatisk
STROKES	0-9990	0-9990 i intervaller på 10	Ja
SPM	0-999	-	Nei
TIME/500M	0:00-99:59	-	Nei
TIME	0:00-99:59	0:00-99:59 i intervaller på 1 min	Ja
DISTANCE	0,00-99:59	0,00-99:59 i intervaller på 0,5	Ja
CALORIES	0-9999	0-9999 i intervaller på 10	Ja
PULS	60-220	60-220 i intervaller på 1	Ja

STROKES

Totalt antall åretak fra treningsøktens start.

TIME

Total treningstid i minutter og sekunder.

TIME/500M

Viser tid per 500 m med aktuelt antall åretak per minutt.

CALORIES

Totalt antall forbrente kalorier fra treningsøktens start.

SCAN

- Viser alle funksjoner i tur og orden på displayet.
- Hver funksjon vises i 6 sekunder.

SPM

Aktuelt antall åretak per minutt.

DISTANCE

Totalt tilbakelagt strekning.

PULSE

Aktuell puls.

HJERTESYMBOL

Puls.

STOP

Indikerer pause, vises ved avbrudd i treningen.

Bruk

- Sett inn 2 x 1,5 V AA-batterier. Displayet aktiveres innen 2 sekunder.
- Trykk på MODE for å stille inn verdier for funksjoner.
- Trykk på SET for å bekrefte innstilt verdi.
- Trykk på RESET for å tilbakestille verdien til 0. SPM og TIME/500M kan ikke stilles inn.

Scan

- Alle funksjoner vises i tur og orden på displayet. Hver funksjon vises i 6 sekunder.
- Hvis målverdi er stilt inn, telles verdien for funksjonen ned fra målverdien. Hvis ingen målverdi er stilt inn, telles verdien for funksjonen opp fra 0.
- Trykk på MODE for å avslutte modusen SCAN og vise hoveddisplaybildet.

Recovery

- Trykk på RECOVERY når pulsfunksjonen er aktivert. Tiden telles ned fra 60 sekunder til null.

BILDE 11

- Mens tiden telles ned til 0, viser displayet restitusjonsnivået (F1–F6), der F1 er best.

BILDE 12

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Zapoznaj się ze wszystkimi ostrzeżeniami, zasadami bezpieczeństwa i innymi wskazówkami. Nieprzestrzeganie wszystkich zaleceń i zasad bezpieczeństwa grozi ciężkimi obrażeniami i/lub szkodami materialnymi.
- Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. To szczególnie ważne, jeśli przyjmujesz leki regulujące tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może negatywnie wpłynąć na stan zdrowia. Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nieregularną pracę serca, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast zakończ ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie rozpoczniesz trening.
- Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się w bezpiecznej odległości od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Umieść urządzenie na płaskim, stabilnym podłożu. Używaj pod urządzeniem odpowiedniej podkładki ochronnej na podłogę. Dopilnuj, aby za urządzeniem była wolna przestrzeń o powierzchni co najmniej 0,5 x 0,5 m.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy połączenia śrubowe są prawidłowo dokręcone.
- Używając urządzenia, zachowaj ostrożność. Nie używaj urządzenia, jeśli zauważysz jakąś nieprawidłowość w jego montażu lub podczas użycia bądź jeśli urządzenie będzie wydawało nietypowe dźwięki. Nie używaj urządzenia bez uprzedniego usunięcia wykrytego problemu.
- Podczas korzystania z urządzenia noś odpowiednią, wygodną odzież. Nie noś luźnych ubrań, krawatów, szali itp.,

które mogą zostać wciągnięte przez ruchome elementy narzędzia. Nie nos ubrań, które ograniczają ruchy.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Maksymalny ciężar ciała użytkownika to 120 kg.
- Aby uniknąć obrażeń, zachowaj ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów leczniczych.

DANE TECHNICZNE

Wymiary	241 x 93 x 48 cm
Baterie do konsoli	2 x 1,5 V AA
Masa	35 kg
Maksymalna masa użytkownika	120 kg
Temperatura pracy	0-40°C
Temperatura przechowywania	-10-60°C

OPIS

1.	<i>Komputer treningowy</i>	x1
2.	<i>Pokrywa stalowa L/P</i>	x2
3.	<i>Śruba krzyżowa z łbem kulistym (4,2x16xØ8)</i>	x14
4.	<i>Ośłona (Ø186x32)</i>	x2
5.	<i>Nakrętka kotłownicza (M10x1)</i>	x2
6.	<i>Śruba do regulacji tańcucha (M6x40xØ10x2,5)</i>	x4
7.	<i>Cienka śruba imbusowa (M10x1)</i>	x2
8.	<i>Łożysko (6000ZZ)</i>	x2
9.	<i>Koło stalowe (Ø550x50xØ35x103)</i>	x1
10.	<i>Pierścień gumowy (26,5x6,8x2000)</i>	x1
11.	<i>Koło na pas (Ø60x14xØ33)</i>	x1
12.	<i>Klin (5x5x10)</i>	x1
13.	<i>Nakrętka (M33x1xØ41x4)</i>	x1
14.	<i>Oś (Ø10x150)</i>	x1

15. Pierścień blokujący osi ($\varnothing 17$)	x2	46. Pokrywa (S 13)	x12
16. Pierścień blokujący do otworu ($\varnothing 35$)	x2	47. Nakrętka Nyloc (M8x7,5x13)	x11
17. Łożysko (6003Z)	x2	48. Śruba (M5x5)	x2
18. Uchwyt na łożysko ($\varnothing 73 \times 14 \times \varnothing 35$)	x2	49. Śruba imbusowa (M8x45x20x14)	x4
19. Tuleja ($\varnothing 22 \times \varnothing 18 \times 6$)	x2	50. Śruba krzyżowa z łbem półokrągłym (M5x25)	x4
20. Tuleja do pasa ($\varnothing 58 \times 33 \times M48 \times 1$)	x1	51. Podkładka ($\varnothing 5 \times \varnothing 13 \times 1$)	x2
21. Koło na pas ($\varnothing 215 \times 13$)	x1	52. Wałek ($\varnothing 51 \times 19 \times \varnothing 8$)	x1
22. Nakrętka ($\varnothing 61 \times 5 \times M48 \times 1$)	x1	53. Uchwyt na pas (115x90,5x74)	x1
23. Oś do liny ($\varnothing 25,4 \times 174$)	x1	54. Okrągła pokrywa ($\varnothing 28 \times 15$)	x2
24. Klin (A6x6x25)	x1	55. Uchwyt wiośla	x1
25. Koło na linę ($\varnothing 160 \times 50$)	x1	56. Osłona piankowa ($\varnothing 26 \times 5 \times 175$)	x2
26. Płytką dociskowa (1,5x6x19)	x1	57. Koło do uchwytu wiośla ($\varnothing 38 \times 30$)	x1
27. Śruba krzyżowa z łbem stożkowym (ST3x10)	x10	58. Mocowanie do uchwytu wiośla ($\varnothing 38 \times 10$)	x1
28. Koło na pas ($\varnothing 161 \times 25$)	x1	59. Lina ($\varnothing 6,2 \times 2800$)	x1
29. Płytką mocująca do sprężyny (1,5x $\varnothing 80$)	x2	60. Piłka gumowa ($\varnothing 44$)	x1
30. Sprężyna (0,6x $\varnothing 63 \times 15 \times N14$)	x2	61. Osłona łańcucha P/L (335x296x20)	x2
31. Śruba imbusowa z łbem walcowym (M5x16)	x6	62. Ustawienie oporu na 8 stopniach ($\varnothing 1,5 \times 100 \times 28$)	x1
32. Podkładka ($\varnothing 5 \times \varnothing 10 \times 1$)	x13	63. Środkowy przewód tętna (900)	x1
33. Mocowanie sprężyny ($\varnothing 102 \times 26,5$)	x2	64. Rama	x1
34. Śruba imbusowa z łbem walcowym (M5x12)	x6	65. Podkładka ($\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$)	x1
35. Mocowanie typu U	x1	66. Nakrętka Nyloc (M10x9,5x17)	x1
36. Podkładka ($\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$)	x28	67. Pokrywa (S 16)	x2
37. Podkładka ($\varnothing 8$)	x20	68. Śruba imbusowa (M10x112x14x17)	x1
38. Śruba imbusowa z łbem walcowym (M8x20x6)	x8	69. Śruba imbusowa (M8x35)	x4
39. Linka do przeciągania przewodów (1,8x $\varnothing 10 \times 32 \times 9$)	x1	70. Wałek ($\varnothing 50 \times \varnothing 8 \times 19,2$)	x4
40. Pas (4,5x18x560)	x1	71. Przednia stopa	x1
41. Śruba imbusowa (M5x14x8)	x2	72. Prostokątna zaślepka (J60x30)	x4
42. Nakrętka Nyloc (M5)	x1	73. Pierścień blokujący, oś ($\varnothing 20$)	x1
43. Przewód środkowy (900)	x1	74. Prostokątna zaślepka (F30x30x16)	x2
44. Mocowanie do komputera treningowego	x1	75. Śruba imbusowa (M8)	x2
45. Śruba krzyżowa (M5x6)	x2	76. Podstawa ($\varnothing 43 \times 14 \times M8 \times 25$)	x2
		77. Zatyczka ($\varnothing 25 \times 160 \times M12$)	x1
		78. Uchwyt zatyczki ($\varnothing 20 \times 80$)	x1
		79. Tuleja ($\varnothing 44,5 \times \varnothing 20 \times 34,8$)	x1

80. Czujnik (900)	x1
81. Przewód tętna (700)	x1
82. Szyna aluminiowa (80x40x1500)	x1
83. Tuleja szyny aluminiowej (Ø32x4,5xØ10)	x2
84. Tuleja T (Ø45x41,8xM12)	x1
85. Śruba krzyżowa z łbem stożkowym (M5x16)	x5
86. Nakrętka (Ø14xM8)	x4
87. Mocowanie pedała	x1
88. Długa oś pedała (Ø13x434xM8x10)	x1
89. Pedał (320x140x55)	x2
90. Nakrętka kołpakowa (M8x16x13)	x4
91. Pas pedała	x2
92. Krótka oś pedała (Ø13x355xM8x10)	x1
93. Tuleja do osi pedała (Ø16xØ1,5x97,5)	x2
94. Nakrętka (Ø12xM6)	x2
95. Podstawa (Ø33xØ8x13)	x2
96. Podkładka (Ø6xØ16x1,5)	x1
97. Śruba krzyżowa z łbem stożkowym (M6x16xØ12)	x2
98. Śruba krzyżowa z łbem stożkowym (4,2x16xØ8)	x4
99. Gumowa osłona do przewodu (Ø12x11xØ3)	x1
100. Pas klinowy (Z 1295)	x1
101. Śruba imbusowa (M8x20x14)	x4
102. Tylna stopa	x1
103. Tylna płytka pod mocowanie nakrętki (6x88x68)	x1
104. Zaślepka do szyny aluminiowej (J80x40x17,5)	x1
105. Siedzisko (365x262x50)	x1
106. Mocowanie typu U	x2
107. Lewe mocowanie siodełka	x1
108. Nakrętka imbusowa (M8x125x15)	x3
109. Prawe mocowanie siodełka	

110. Tuleja do wałka (Ø8xØ15x4)	x6
111. Łożysko (608Z)	x6
112. Wałek (Ø40x92)	x3
113. Okrągły magnes (Ø15x7)	x1
114. Klucz (S 17–19 S 17)	x2
115. Klucz (S 13–14 S)	x1
116. Klucz (S 13–14–15)	x1
117. Klucz imbusowy (S 6)	x1
118. Podkładka (Ø12xØ24x2)	x1

RYS. 1**MONTAŻ**

1. Zamontuj tylną stopę (71) na ramie (64) za pomocą śruby imbusowej (49), podkładki (36) i nakrętki Nyloc (47) i dociśnij pokrywę (46).

RYS. 2

2. Zamontuj mocowanie pedału (87) na szynie sterującej z aluminium (82) za pomocą śruby imbusowej z łbem walcowym (37), podkładki sprężynowej (37) i podkładki zwykłej (36).
3. Wsuń długą i krótką oś pedału w mocowanie pedału (87), a następnie tuleję na oś pedału (93) na oś pedału (92). Zablokuj nakrętką kołpakową (90), podkładką (36) i podkładką sprężynową (37). Zablokuj długą oś pedału w taki sam sposób.

RYS. 3

4. Umieść siedzisko (105) na szynie sterującej z aluminium (82).

RYS. 4

5. Zamontuj stopę (95) na szynie sterującej z aluminium za pomocą śruby krzyżowej z łbem kulistym (97) i podkładki (96).
6. Umieść płytkę mocującą nakrętkę (103) na szynie sterującej z aluminium (82). Zamontuj tylną stopę (102) na szynie

sterującej z aluminium (82) za pomocą śruby imbusowej (101), podkładki sprężynowej (37) i podkładki zwykłej (36).

7. Wciśnij zaślepkę na szynę aluminiową.

RYS. 5

8. Wsuń łożysko (83) na szynę aluminiową (82) i umocuj ją na ramie (64) za pomocą nakrętki Nyloc (66), podkładki (65) i śruby (68). Następnie dociśnij pokrywę (67).

RYS. 6

9. Złóż szynę aluminiową i zabezpiecz zatyczką (77) i podkładką (118). Następnie podłącz środkowy przewód tętna (81) do przewodu tętna (63). Podłącz przewód środkowy (80) do czujnika (43).

RYS. 7

10. Wyciągnij zatyczkę (77) i podkładkę (118) i rozłóż szynę aluminiową. Ponownie zablokuj szynę aluminiową zatyczką (77) i podkładką (118).
11. Podłącz przewód od komputera treningowego do przewodu tętna (63) i przewodu czujnika (43). Zamontuj komputer treningowy śrubą krzyżową z łbem kulistym (45).

RYS. 8

OBŚŁUGA

UWAGA!

- **Koło transportowe służy wyłącznie do transportowania urządzenia.**
- **Zachowuj ostrożność przy składaniu i rozkładaniu urządzenia.**
- **Po rozłożeniu siedzisko znajduje się w położeniu pionowym.**

RYS. 9

1. Przekręć pokrętko nastawiania oporu, aby wybrać jego siłę w skali od 1 do 8, gdzie 1 oznacza najmniejszy, a 8 największy opór.

RYS. 10

2. Użyj mocowania na pedałach i zamocuj stopę na pedale.

KOMPUTER TRENINGOWY

UWAGA!

- **Wyświetlacz wyłącza się automatycznie po 4 minutach braku aktywności. Wyświetlacz aktywuje się po rozpoczęciu wiosłowania lub po naciśnięciu dowolnego przycisku.**
- **Wyciągnij i włóż ponownie baterie, jeśli wyświetlacz lub któraś z jego funkcji nie działa poprawnie.**

Przyciski

RECOVERY

- Przycisku RECOVERY można użyć tylko po włączeniu opcji PULSE.
- Naciśnij przycisk RECOVERY, aby włączyć funkcję regeneracji przy włączonej funkcji pomiaru tętna.

MODE

- Naciśnij, aby zatwierdzić wprowadzoną wartość.
- Naciśnij, aby wyświetlić główny ekran.
- Przytrzymaj ten przycisk wciśnięty przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.

SET

- Naciśnij ten przycisk, aby wprowadzić własne wartości dla różnych funkcji.
- Przytrzymaj wciśnięty ten przycisk, aby zmienić wartości funkcji.

RESET

- Naciśnij, aby zresetować wartości funkcji.
- Przytrzymaj ten przycisk wciśnięty przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości funkcji.

Funkcje

- Można użyć tylko jednej z funkcji jednocześnie: TIME, DISTANCE i CALORIES.
- Przy zmianie funkcji na inną automatycznie zerują się ustawienia pierwszej funkcji.
- Przy ustawieniu czasu dla funkcji TIME, a następnie po przejściu do funkcji DISTANCE, wartości czasu się wyzerują.
- Kiedy ustawione wartości dla funkcji STROKES, TIME, DISTANCE lub CALORIES odliczą do 0, na wyświetlaczu przez 10 sekund miga odpowiedni symbol. Jeśli użytkownik kontynuuje trening, wówczas odliczanie rozpoczyna się w górę.

Funkcja	Maks. wartość	Ustawienia	Wartość zapisywana jest automatycznie
STROKES	0–9990	0–9990 co 10	Tak
SPM	0–999	–	Nie
TIME/ 500M	0:00– 99:59	–	Nie
TIME	0:00– 99:59	0:00–99:59 co 1 min	Tak
DISTANCE	0,00– 99:59	0,00–99:59 co 0,5	Tak
CALORIES	0–9999	0–9999 co 10	Tak
PULSE	60–220	60–220 co 1	Tak

STROKES

Łączna liczba pociągnięć od rozpoczęcia treningu.

TIME

Całkowity czas treningu w minutach i sekundach.

TIME/500M

Wyświetla czas na 500 m z bieżącą liczbą pociągnięć na minutę.

CALORIES

Łączna liczba spalonych kalorii od rozpoczęcia treningu.

SCAN

- Wyświetla wszystkie funkcje po kolei.
- Każda funkcja jest wyświetlana przez 6 sekund.

SPM

Bieżąca liczba pociągnięć na minutę.

DISTANCE

Całkowity przebyty dystans.

PULSE

Aktualne tętno.

SYMBOL SERCA

Tętno.

STOP

Wskazuje na przerwę, wyświetlany w momencie przerywania treningu.

Sposób użycia

- Włóż 2 baterie AA 1,5 V. Wyświetlacz włączy się w ciągu 2 sekund.
- Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić wartość dla poszczególnych funkcji.
- Naciśnij przycisk SET, aby potwierdzić wprowadzoną wartość.
- Naciśnij przycisk RESET, aby zresetować wartość (0). Nie można ustawić funkcji SPM i TIME/500M.

Scan

- Wszystkie funkcje są wyświetlane po kolei. Każda funkcja jest wyświetlana przez 6 sekund.
- Jeśli zostanie ustawiona wartość docelowa, funkcja odlicza w dół od wartości docelowej. Jeśli nie zostanie ustawiona wartość docelowa, funkcja odlicza w górę od 0.
- Naciśnij przycisk MODE, aby zakończyć tryb SCAN i wyświetlić główny ekran.

Recovery

- Naciśnij przycisk RECOVERY przy włączonej funkcji pomiaru tętna. Czas odliczany jest w dół od 60 sekund do zera.

RYS. 11

- Podczas odliczania czasu do 0 wyświetlacz pokazuje poziom powrotu tętna do standardowej wartości (F1–F6), gdzie F1 jest tętnem najlepszym.

RYS. 12

SAFETY INSTRUCTIONS

- Read all warnings, safety instructions and other directives. Failure to follow all the instructions and safety instructions can lead to the risk of personal injury and/or material damage.
- Consult your doctor before starting an exercise programme. This is particularly important if you are taking medicines that affect heart rate, blood pressure or cholesterol.
- Listen to your body. Incorrect or excessive exercise can have a negative impact on health. If you experience chest pains, irregular heart activity, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor before continuing to exercise.
- Keep children and pets at a safe distance from the machine. The machine is only designed for adults.
- Place the machine on a level, stable surface. Use appropriate floor protection under the machine. Make sure that there is at least 0.5 x 0.5 metres of free space behind the machine.
- Always check before use that all the screw connections are properly tightened.
- Use the machine with care. Do not use the machine if you discover any malfunction during installation or use or if it sounds abnormal. Do not use the machine until the fault has been rectified.
- Use appropriate, comfortable clothing when using the machine. Do not wear loose-fitting clothing, ties, scarves, etc., that can get caught in moving parts. Do not wear clothes that limit your movements.
- The machine is designed for household use only. Maximum permitted user weight is 120 kg.
- Be careful when the machine is lifted and moved, to avoid damage.
- The machine is not designed for rehabilitation purposes.

TECHNICAL DATA

Dimensions	241 x 93 x 48 cm
Batteries console	2 x 1.5 V AA
Weight	35 kg
Maximum weight for users	120 kg
Operating temperature	0-40 °C
Storage temperature	-10-60 °C

DESCRIPTION

1.	<i>Training computer</i>	x1
2.	<i>Steel cover L/R</i>	x2
3.	<i>Crosshead screw with round head (4.2x16xØ8)</i>	x14
4.	<i>Cover (Ø186x32)</i>	x2
5.	<i>Flange nut (M10x1)</i>	x2
6.	<i>Chain adjuster screw (M6x40xØ10x 2.5)</i>	x4
7.	<i>Thin hex screw (M10x1)</i>	x2
8.	<i>Bearing (6000ZZ)</i>	x2
9.	<i>Steel wheel (Ø550x50xØ35x103)</i>	x1
10.	<i>Rubber ring (26.5x6.8x2000)</i>	x1
11.	<i>Belt pulley (Ø60x14xØ33)</i>	x1
12.	<i>Key (A5x5x10)</i>	x1
13.	<i>Nut (M33x1xØ41x4)</i>	x1
14.	<i>Axle (Ø10x150)</i>	x1
15.	<i>Stop ring, axle (Ø17)</i>	x2
16.	<i>Stop ring, whole (Ø35)</i>	x2
17.	<i>Bearing (6003Z)</i>	x2
18.	<i>Bearing holder (Ø73x14xØ35)</i>	x2
19.	<i>Bushing (Ø22xØ18x6)</i>	x2
20.	<i>Bushing for belt (Ø58x33xM48x1)</i>	x1
21.	<i>Belt pulley (Ø215x13)</i>	x1
22.	<i>Nuts (Ø61x5xM48x1)</i>	x1
23.	<i>Axle for line (Ø25.4x174)</i>	x1
24.	<i>Key (A6x6x25)</i>	x1

25. Line pulley ($\varnothing 160 \times 50$)	x1	61. Chain guard L/R (335x296x20)	x2
26. Pressure plate (1.5x6x19)	x1	62. Resistance setting in 8 steps ($\varnothing 1.5 \times 100 \times 28$)	x1
27. Crosshead screw (ST3x10)	x10	63. Middle pulse cable (900)	x1
28. Belt pulley ($\varnothing 161 \times 25$)	x1	64. Frame	x1
29. Fastener plate for springs (1.5x $\varnothing 80$)	x2	65. Washer ($\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$)	x1
30. Springs (0.6x $\varnothing 63 \times 15 \times 14$)	x2	66. Nyloc nut (M10x9.5x17)	x1
31. Allen screw (M5x16)	x6	67. Cover (S16)	x2
32. Washer ($\varnothing 5 \times \varnothing 10 \times 1$)	x13	68. Hex screw (M10x112x14x17)	x1
33. Spring bracket ($\varnothing 102 \times 26.5$)	x2	69. Hex screw (M8x35)	x4
34. Allen screw (M5x12)	x6	70. Roller ($\varnothing 50 \times \varnothing 8 \times 19,2$)	x4
35. U-bracket	x1	71. Front foot	x1
36. Washer ($\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2$)	x28	72. Square end-piece (J60x30)	x4
37. Washer ($\varnothing 8$)	x20	73. Retaining ring, axle ($\varnothing 20$)	x1
38. Allen screw (M8x20x6)	x8	74. Square end-piece (30x30x16)	x2
39. Torsion spring ($\varnothing 1.8 \times \varnothing 10 \times 32 \times 9$)	x1	75. Hex screw (M8)	x2
40. Belt (4.5x18x560)	x1	76. Foot ($\varnothing 43 \times 14 \times M8 \times 25$)	x2
41. Hex screw (M5x14x8)	x2	77. Pin ($\varnothing 25 \times 160 \times M12$)	x1
42. Nyloc nut (M5)	x1	78. Pin handle ($\varnothing 20 \times 80$)	x1
43. Middle cable (900)	x1	79. Bushing ($\varnothing 44.5 \times \varnothing 20 \times 34.8$)	x1
44. Training computer attachment	x1	80. Sensor (900)	x1
45. Crosshead screw (M5x6)	x2	81. Pulse cable (700)	x1
46. Cover (S 13)	x12	82. Aluminium rail (80x40x1500)	x1
47. Nyloc nut (M8x7.5x13)	x11	83. Bushing aluminium rail ($\varnothing 32 \times 4.5 \times \varnothing 10$)	x2
48. Screw (M5x5)	x2	84. T-bushing ($\varnothing 45 \times 41.8 \times M12$)	x1
49. Hex screw (M8x45x20x14)	x4	85. Crosshead screw with countersunk head (M5x16)	x5
50. Crosshead screw (M5x25)	x4	86. Nut ($\varnothing 14 \times M8$)	x4
51. Washer ($\varnothing 5 \times \varnothing 13 \times 1$)	x2	87. Pedal attachment	x1
52. Roller ($\varnothing 51 \times 19 \times \varnothing 8$)	x1	88. Long pedal axle ($\varnothing 13 \times 434 \times M8 \times 10$)	x1
53. Belt holder (115x90.5x74)	x1	89. Pedal (320x140x55)	x2
54. Round cover ($\varnothing 28 \times 15$)	x2	90. Dome nut (M8x16x13)	x4
55. Rowing handle	x1	91. Pedal belt	x2
56. Foam protection ($\varnothing 26 \times 5 \times 175$)	x2	92. Short pedal axle ($\varnothing 13 \times 355 \times M8 \times 10$)	x1
57. Rowing handle pulley ($\varnothing 38 \times 30$)	x1	93. Bushing for pedal axle ($\varnothing 16 \times \varnothing 1.5 \times 97.5$)	x2
58. Rowing handle attachment ($\varnothing 38 \times 10$)	x1		
59. Line ($\varnothing 6.2 \times 2800$)	x1		
60. Rubber ball ($\varnothing 44$)	x1		

94. Nut ($\varnothing 12 \times M6$)	x2
95. Foot ($\varnothing 33 \times \varnothing 8 \times 13$)	x2
96. Washer ($\varnothing 6 \times \varnothing 16$)	x1.5
97. Crosshead screw with countersunk head ($M6 \times 16 \times \varnothing 12$)	x2
98. Crosshead screw with countersunk head ($4.2 \times 16 \times \varnothing 8$)	x4
99. Rubber sheath for cable ($\varnothing 12 \times 11 \times \varnothing 3$)	x1
100. V-belt (Z 1295)	x1
101. Hex screw ($M8 \times 20 \times 14$)	x4
102. Rear foot	x1
103. Rear nut attachment plate ($6 \times 88 \times 68$)	x1
104. End-piece, aluminium rail ($J80 \times 40 \times 17.5$)	x1
105. Seat ($365 \times 262 \times 50$)	x1
106. U-bracket	x2
107. Left saddle attachment	x1
108. Hex nut ($M8 \times 125 \times 15$)	x3
109. Right saddle attachment	x1
110. Bushing for roller ($\varnothing 8 \times \varnothing 15 \times 4$)	x6
111. Bearing (608Z)	x6
112. Roller ($\varnothing 40 \times 92$)	x3
113. Round magnet ($\varnothing 15 \times 7$)	x1
114. Screw wrench (S 17–19 S 17)	x2
115. Screw wrench (S 13–14)	x1
116. Screw wrench (S 13–14–15)	x1
117. Allen key (S 6)	x1
118. Washer ($\varnothing 12 \times \varnothing 24 \times 2$)	x1

FIG. 1**ASSEMBLY**

1. Attach the rear foot (71) on the frame (64) with the hex screw (49), washer (36)

and Nyloc-nut (47) and press on the cover (46).

FIG. 2

2. Attach the pedal attachment (87) on the aluminium guide rail (82) with the Allen screw with the cylindrical head (37), spring washer (37) and washer (36).
3. Insert the long and the short pedal axle in the pedal attachment (87) and insert the bushing for the pedal axle (93) in the short pedal axle (92). Lock with the dome nut (90), washer (36) and spring washer (37). Lock the long pedal axle in the same way.

FIG. 3

4. Place the seat (105) on the aluminium guide rail (82).

FIG. 4

5. Attach the foot (95) on the aluminium guide rail with crosshead screw with round head (97) and washer (96).
6. Place the nut attachment plate (103) in the aluminium guide rail (82). Attach the rear foot (102) on the aluminium guide rail (82) with the hex screw (101), spring washer (37) and washer (36).
7. Push the end-piece on the aluminium rail.

FIG. 5

8. Insert the bearing (83) in the aluminium rail (82) and secure the aluminium rail (82) on the frame (64) using a Nyloc-nut (66), washer (65) and screw (68). Now attach the cover (67).

FIG. 6

9. Fold up the aluminium rail and secure with the pin (77) and washer (118). Now connect the middle pulse cable (81) to the pulse cable (63). Connect the middle cable (80) to the sensor (43).

FIG. 7

10. Pull out the pin (77) and washer (118) and fold out the aluminium rail. Lock the aluminium rail again with the pin (77) and washer (118).
11. Connect the cable from the training cable to the pulse cable (63) and sensor cable (43). Fit the training computer with the crosshead screw with round head (45).

FIG. 8

USE

NOTE:

- **Use the transport wheels to transport the machine.**
- **Be careful when folding up and folding out.**
- **When folding together place the seat in the upright position.**

FIG. 9

1. Turn the resistance setting knob to select between 8 steps, 1 is the minimum resistance, 8 is the greatest resistance.

FIG. 10

2. Use the pedal straps and secure the feet on the pedals.

TRAINING COMPUTER

NOTE:

- **The display switches off automatically after 4 minutes of inactivity. The display is activated when rowing is started or if a button is activated.**
- **Take out and insert the batteries if the display or functions do not work correctly.**

Buttons

RECOVERY

- RECOVERY can only be used when PULSE is activated.
- Press RECOVERY to start the recovery function while the pulse function is activated.

MODE

- Press to confirm the set values.
- Press to show the main display screen.
- Press and hold for 3 seconds to reset all the function values

SET

- Press to set the required values for the functions.
- Press and hold to quickly change the values for the functions.

RESET

- Press to reset the values for the functions.
- Press and hold for 3 seconds to reset all the function values

Functions

- The functions TIME, DISTANCE and CALORIES can only be used one at a time.
- When switching functions, the settings for the first function are reset automatically.
- When setting the time in the function TIME and then switching to DISTANCE, the set time is reset.
- When the set values for STROKES, TIME, DISTANCE or CALORIES count down to 0, the corresponding symbol on the display flashes for 10 seconds. During continued training counting starts to count upwards.

Function	Max. value	Settings	Values are saved automatically
STROKES	0-9990	0–9990 in increments of 10	Yes
SPM	0-999	-	No
TIME/500M	0:00-99:59	-	No
TIME	0:00-99:59	0:00–99:59 in increments of 1 minute	Yes
DISTANCE	0.00-99:59	0.00–99:59 in increments of 0.5	Yes
CALORIES	0-9999	0–9999 in increments of 10	Yes
PULSE	60-220	60–220 in increments of 1	Yes

STROKES

Total number of strokes from the beginning of the training session.

TIME

Total training time in minutes and seconds

TIME/500M

Shows the time per 500 m with the current number of strokes per minute.

CALORIES

Total number of calories burnt during the training session.

SCAN

- Shows all functions in order on the display.

- Each function is shown for 6 seconds.

SPM

Number of strokes per minute.

DISTANCE

Total distance travelled.

PULSE

Current pulse.

HEART SYMBOL

Pulse.

STOP

Indicates a pause, displays an interruption in training.

Use

- Insert 2 X 1.5 V AA batteries The display is activated within 2 seconds.
- Press MODE to set the required values for the functions.
- Press SET to confirm the set values.
- Press RESET to return to the value to 0. SPM and TIME/500M can be set.

Scan

- All functions are shown in order on the display. Each function is shown for 6 seconds.
- If the target value is set, the function is counted down from the target value. If no target value is set, the function is counted up from 0.
- Press MODE to exit SCAN mode and display the main display screen

Recovery

- Press RECOVERY when the pulse function is activated. The time counts down from 60 seconds to zero.

FIG. 11

- The display shows the recovery level (F1–F6), where F1 is the best, while the time counts down to 0.

FIG. 12