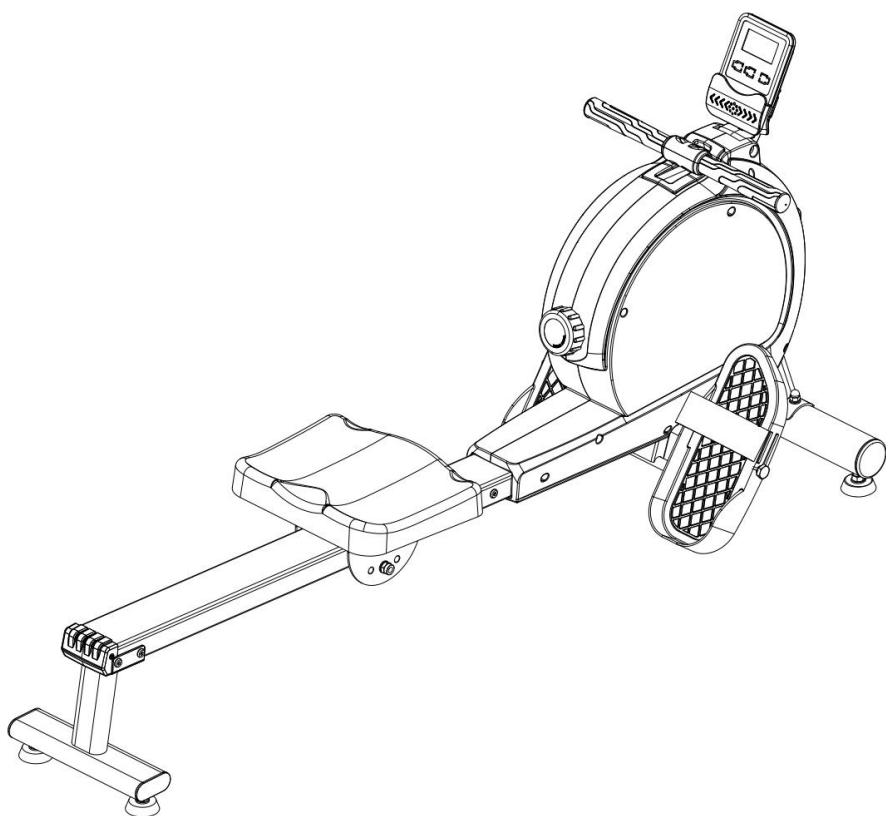


RODDMASKIN ANVÄNDARMANUAL



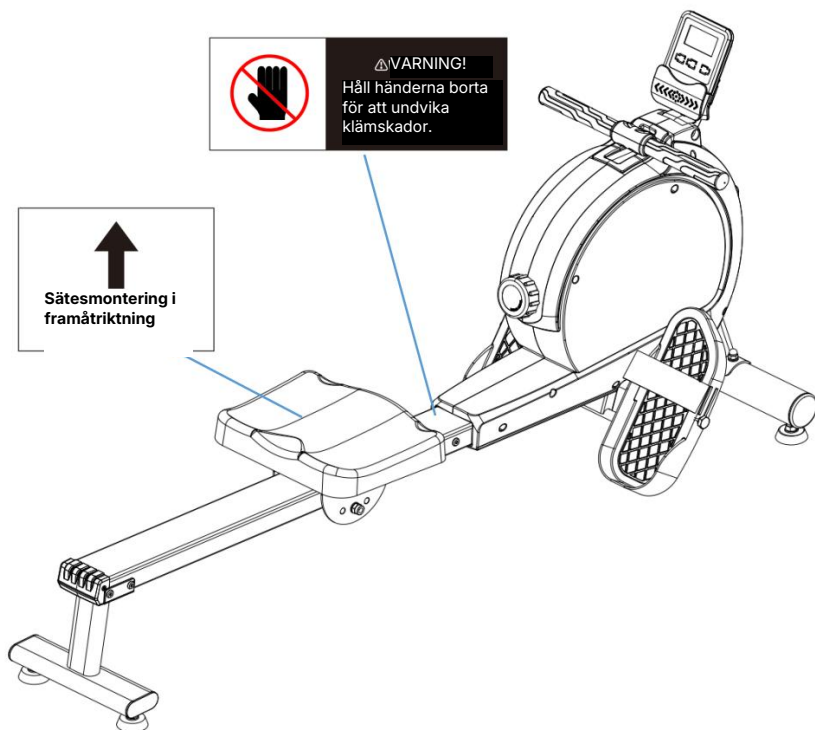
Innehåll

VARNINGSMÄRKNINGAR	1
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	2
INNAN DU BÖRJAR.....	3
SPRÄNGSKISS	4
DELLISTA.....	5
MONTERINGSANVISNING	7
TRÄNINGSRÅD	13
KONSOLINSTRUKTIONER	15

VARNINGSMÄRKNINGAR (PLACERING)

Denna figur visar placeringen av varningsdekalerna.

Obs: Dekalerna kan vara avbildade i en annan skala än den faktiska storleken.



VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Denna roddmaskin har konstruerats och tillverkats med säkerhet i åtanke. Användaren måste dock alltid iaktta nödvändiga försiktighetsåtgärder vid användning av denna träningsutrustning. Var särskilt uppmärksam på följande varningar under montering och användning, och se till att läsa igenom denna manual innan montering och användning:

1. Låt inte barn eller husdjur vistas nära roddmaskinen utan uppsikt för att undvika olyckor.
2. Använd maskinen på ett plant och stabilt underlag, justera basen på träningsmaskinen till en balanserad position och placera en matta under maskinen.
3. Ha ett fritt utrymme på minst 1 m (3,28 fot) runt maskinen vid montering och användning.
4. Kontrollera före varje användning att inga delar är skadade eller lösa och dra åt justeringsdelarna.
5. Avbryt omedelbart träningen och sök vård om du upplever yrsel eller bröstsmärta under träning.
6. Stick inte in händer eller andra föremål i maskinens rörliga delar för att undvika olyckor.
7. Bär lämpliga kläder vid träning. Undvik löst sittande plagg som kan fastna i maskinen och använd träningsskor.
8. Modifiera inte maskinen och använd endast originaldelar.
9. Personer med begränsad rörlighet bör inte använda maskinen ensamma, utan i sällskap av en fackkunnig person.
10. Värm upp före träningen för att förebygga sträckningar.
11. Sluta omedelbart använda roddmaskinen om den inte fungerar som den ska.
12. Denna roddmaskin är inte avsedd för medicinsk rehabilitering och ska inte användas för terapeutiska syften.
13. Vid reparationer, kontakta kundservice.
14. Endast en person får använda maskinen åt gången; använd den inte samtidigt med någon annan.
15. Kontrollera före varje användning att alla komponenter är felfria och ordentligt fastsatta.
16. Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram, särskilt om du har hälsoproblem eller är över 45 år.
17. Den maximala användarvikten för denna träningsmaskin är 120 kg (Produktklass: H).

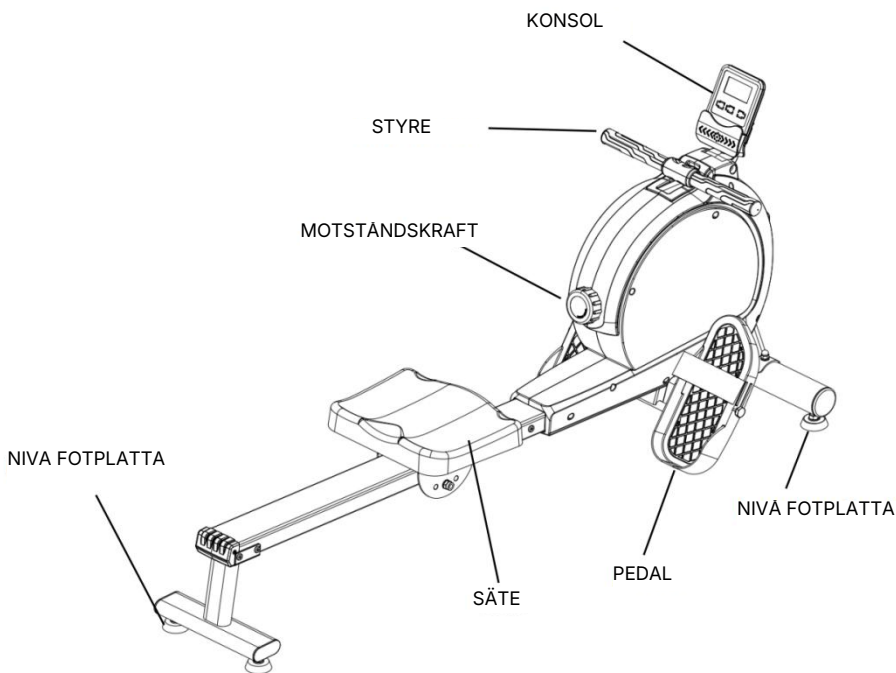
Obs: Rådgör med din läkare innan du använder denna utrustning eller påbörjar något träningsprogram. Läs igenom användarmanualen innan du använder träningsutrustningen, och spara manualen för framtida referens.

INNAN DU BÖRJAR

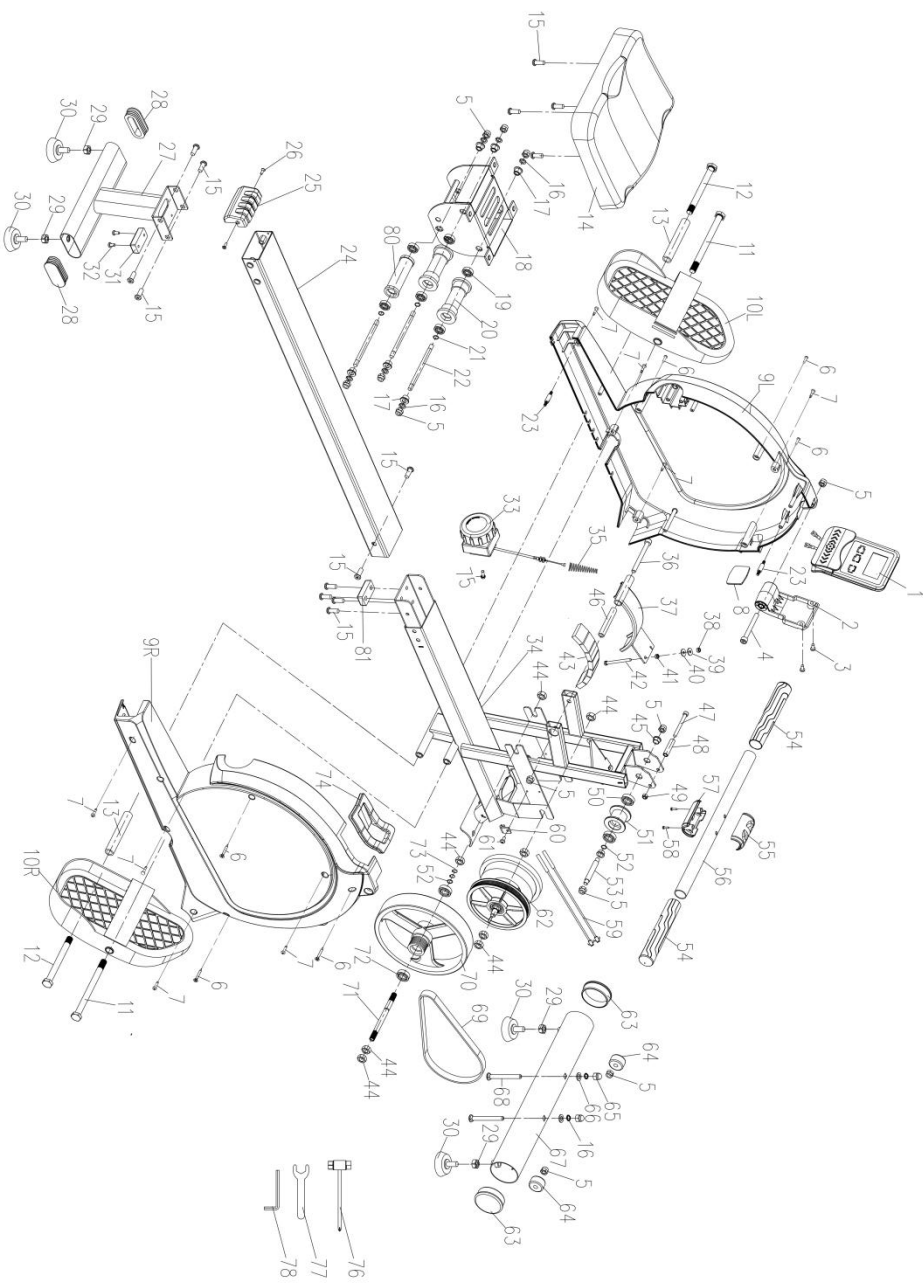
Tack för att du har köpt vår roddmaskin. Rodd är en effektiv träningsform för att stärka det kardiovaskulära systemet, öka uthålligheten och strama upp kroppen. Roddträning erbjuder många funktioner som gör hemmaträningen både mer effektiv och mer njutbar.

Läs igenom dessa instruktioner noggrant innan du använder roddmaskinen. Om du har några frågor efter genomläsningen, kontakta den e-postadress som finns angiven på manualens framsida. Modellnummer och serienummer för produkten finns också tryckta på framsidan.

Innan du fortsätter att läsa, vänligen bekanta dig med de delar som är markerade i illustrationen nedan.



SPRÄNGSKISS



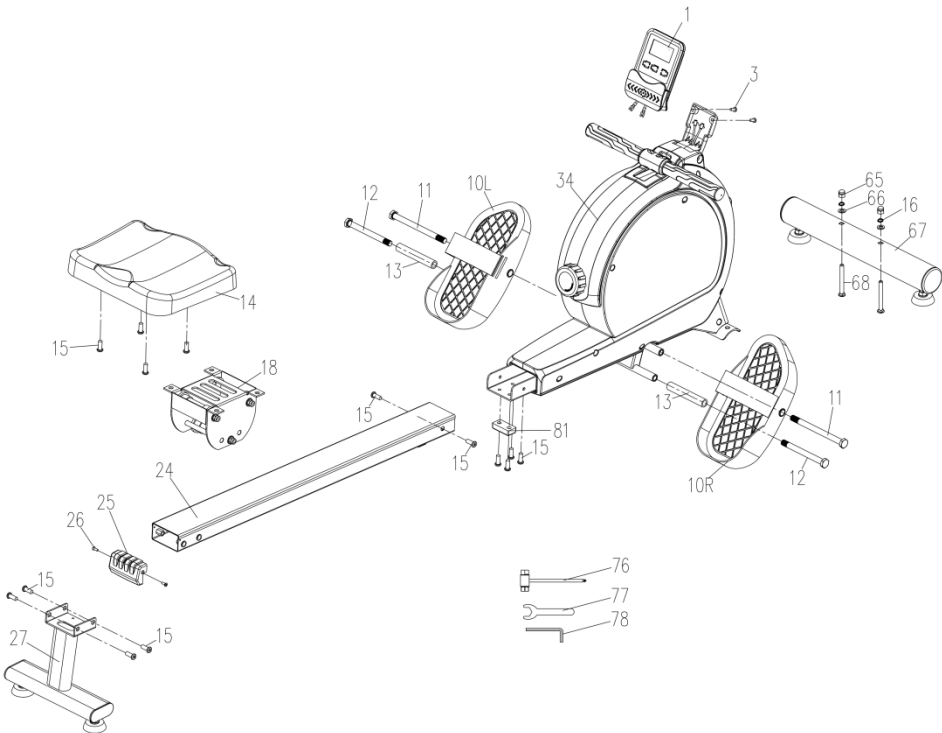
DELLISTA

DEL NR.	BESKRIVNING	ST	DEL NR.	BESKRIVNING	ST
1	Konsol	1	21	Bricka $\phi 8$	3
2	Konsolfäste	1	22	Rullager $\phi 8$	3
3	Stor försänkt krysspårsskruv M5*10L	4	23	Anslutningstratt	2
4	Cylindrisk insexskruv M8*75	1	24	Glidskena	1
5	Mutter M8	12	25	Glidskenehölje	1
6	Stor försänkt självgående skruv M4*20	6	26	Skruv M4*10	2
7	Borrspets-skruv M4.2*19mm	6	27	Bakre fotrör	1
8	Gummiplatta	1	28	Vinklad rörplugg 30*70	2
9L	Plasthölje (V)	1	29	Sexkantsmutter M10	4
9R	Plasthölje (H)	1	30	Fotplatta M10	4
10L	Pedal (V)	1	31	Stopp	2
10R	Pedal (H)	1	32	Kullrig krysspårsskruv M5*10	4
11	Sexakantskruv M12*150L	2	33	Motståndsgelag	1
12	Sexkantskruv M12*120L	2	34	Maskinram	1
13	Hylsa 16*1.5T*100L	2	35	Konisk fjäder	1
14	Säte	1	36	Kullrig insexskruv M8*90L	1
15	Insexskruv M8*20L	14	37	Motståndsställning	1
16	Fjäderbricka $\phi 8$	8	38	Mutter M5	1
17	Hylsa	6	39	Bricka $\phi 5*18*1T$	1
18	Glidenhet	1	40	Silikonbricka $\phi 4*16*2T$	1
19	Kullager 608	6	41	Sexkantsmutter M5	1
20	Lång rulle	3	42	Sexkantskruv M5*65L	1

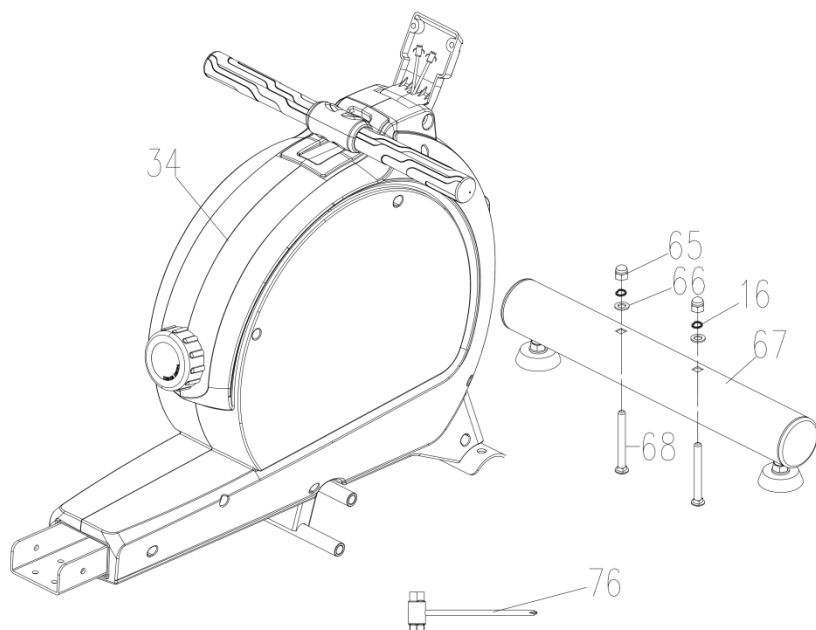
DELLISTA

DEL NR.	BESKRIVNING	ST	DEL NR.	BESKRIVNING	ST
43	Magnet 35.2*23.2*10T	7	61	Kullrig krysspårsskruv M5*8L	2
44	Sexkantsmutter M10*1.0	6	62	Fjäderhölje	1
45	Rör ϕ 10	2	63	Rörplugg ϕ 60	2
46	Elliptisk axel	1	64	Φ 30 Transporthjul	2
47	Sexkantsskruvstång M6*55L	1	65	Kåpmutter M8	2
48	Hylsa ϕ 6	1	66	Bockad bricka ϕ 8*20*2T	2
49	Mutter M6	1	67	Främre fotrör	1
50	Kullager 6000	2	68	Vagnsbult M8*75L	2
51	Remskiva	1	69	Drivrem 240J5	1
52	Vågbricka ϕ 10	1	70	Svänghjul	1
53	Cylindrisk insexskruv M10*65L	1	71	Svänghjulsaxel	1
54	Styreskydd	2	72	Kullager 6200	2
55	Övre handtagsskydd	1	73	Fjäder ϕ 10	1
56	Styre	1	74	Styrstopp	1
57	Nedre handtagsskydd	1	75	Sexkantsskruv M5*15	1
58	Kullrig självgående skruv	1	76	Hylsnyckel 13mm	1
59	Sensor	2	77	Hylsnyckel 19mm	1
60	Sensorhållare	2	78	L-formad insexnyckel 5mm	1

MONTERINGSANVISNING

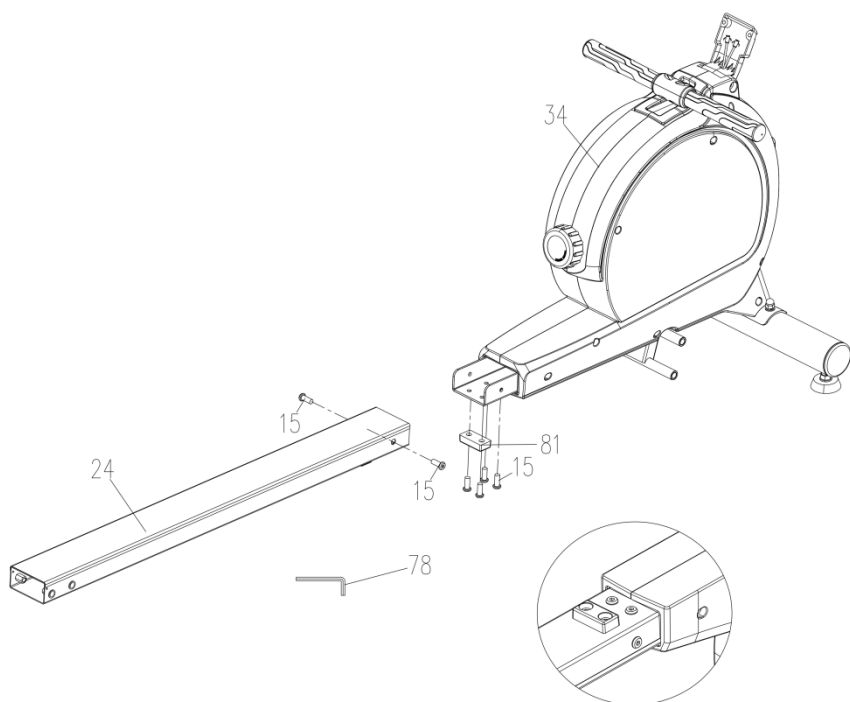


MONTERINGSANVISNING



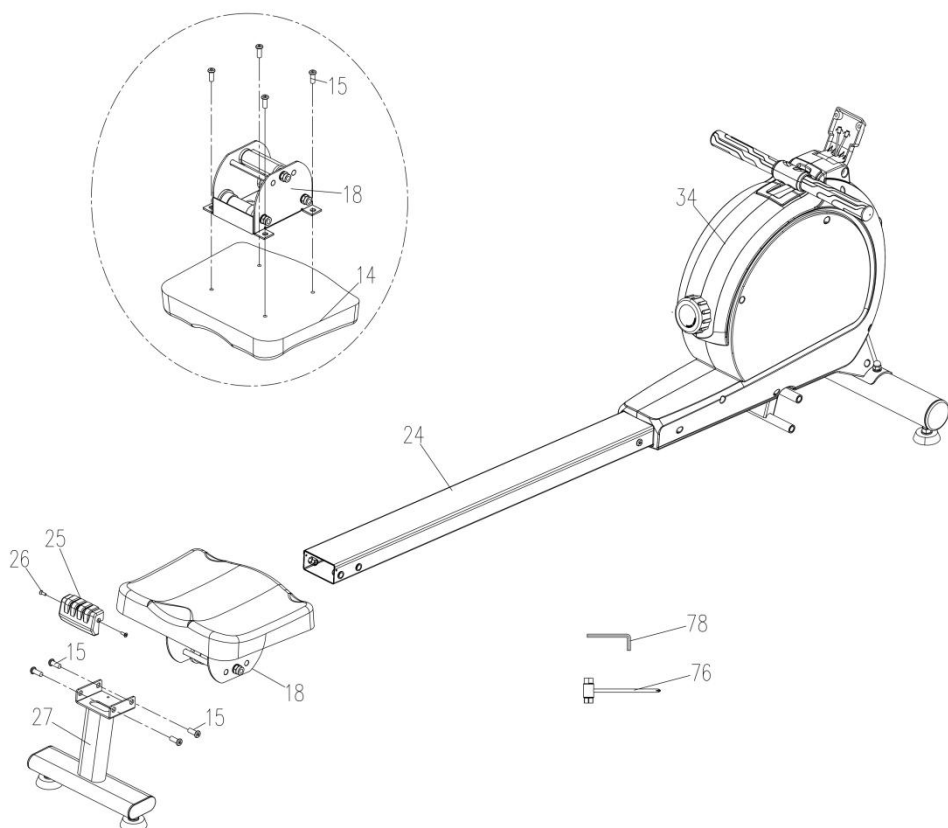
STEG1

Använd hylsnyckel (76) tillsammans med vagnsbult (68), kåpmutter (65), fjäderbricka (16) och böjlad bricka (66) för att montera främre fotrör (67) på maskinramen (34).



STEG2

Montera glidskenan (24) och insexskruv (15) på maskinramen (34) med hjälp av L-formad insexnyckel (78).

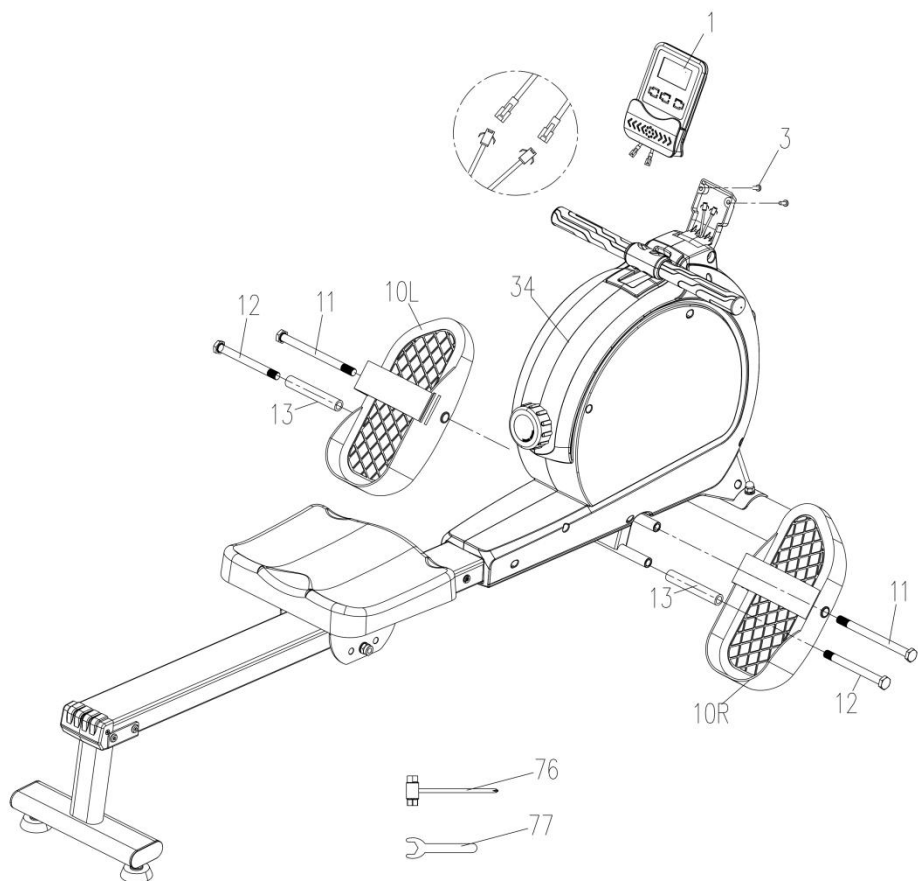


STEG3

Som visas i diagrammet:

1. Använd L-formad insexnyckel (78) tillsammans med insexskruvar (15) för att fästa sätet (14) och glidenheten (18).
2. Montera glidenheten (18) på glidskenan (24).
3. Använd L-formad insexnyckel (78) tillsammans med insexskruvar (15) för att fästa bakre fotrör (27) på glidskenan (24).

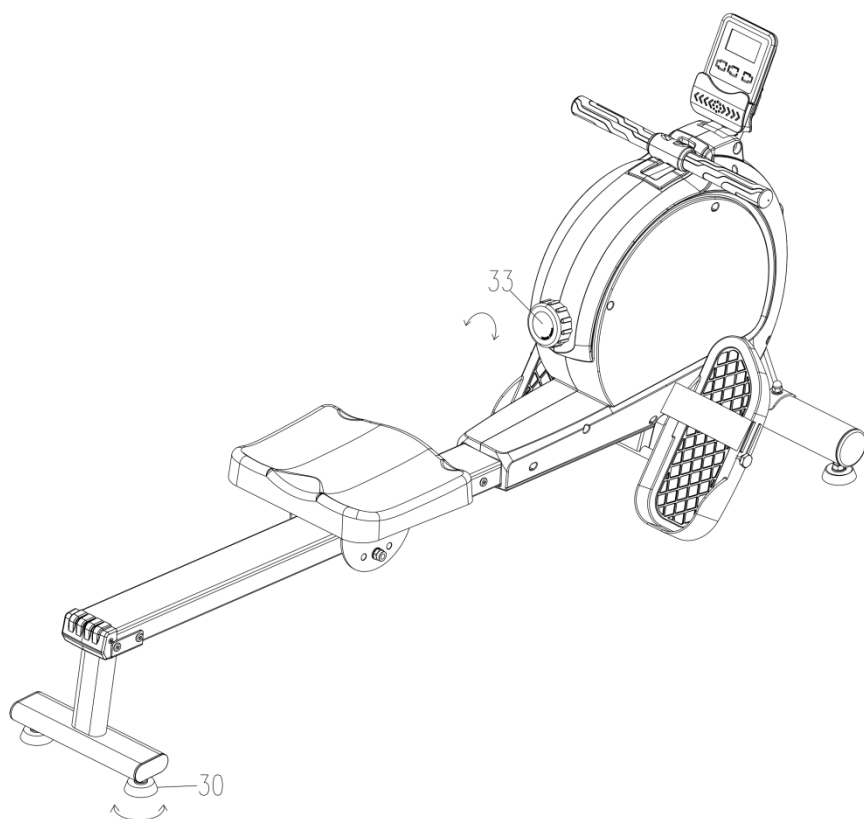
Använd hylsnyckel (76) för att fästa glidskenehöljet (25) med skruvar (26) på glidskenan (24).



STEG4

Som visas i diagrammet:

1. Anslut konsolsensorn till maskinramen (34).
2. Använd hylsnyckel (76) tillsammans med krysspårsskruv (3) för att fästa konsolen (1) på maskinramen (34).
3. Använd fast nyckel (77) tillsammans med sexkantskruvar (11), sexkantskruvar (12) och hylsa (13) för att fästa vänster pedal (10L) och höger pedal (10R) på maskinramen (34).



STEG5

Efter montering:

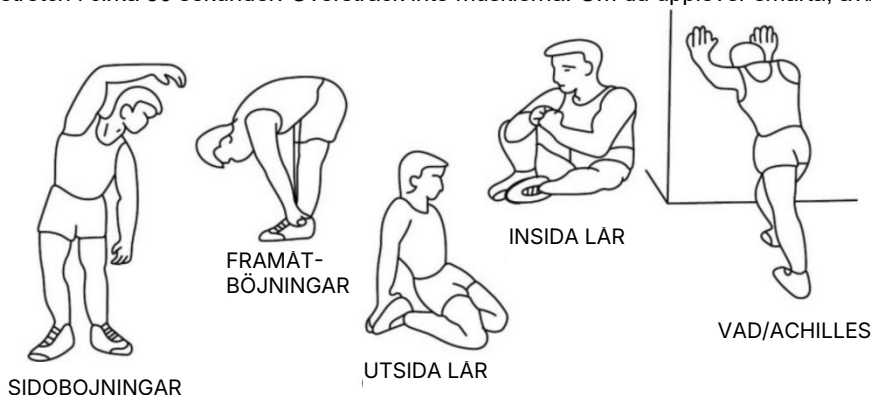
- Justera motståndet genom att vrida på motståndsreglaget (33).
- Balansera maskinen genom att justera de fyra nivåfötterna (30).

Träningsråd

Att använda en roddmaskin ger flera fördelar. Brist på fysisk styrka kan motverkas, muskeltonus förbättras och du kan gå ner i vikt i kombination med en kalorikontrollerad diet.

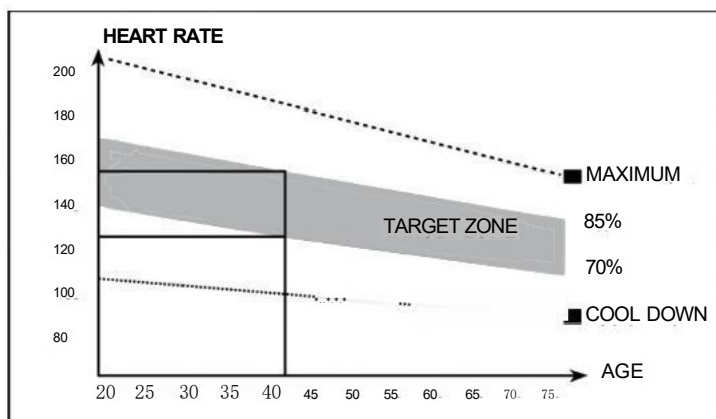
1.Uppvärmningsfas

I detta skede ökar blodflödet och musklerna fungerar optimalt. Risken för kramp och muskelskador kan också minskas. Vi rekommenderar att du gör några stretchövningar som visas nedan. Håll varje stretch i cirka 30 sekunder. Översträck inte musklerna. Om du upplever smärta, avbryt omedelbart.



2.Exercise Phase

Här är det dags att fokusera. Vid regelbunden användning blir benmusklerna mer flexibla. Du kan träna i din egen takt, men det är mycket viktigt att hålla ett jämnt tempo. Träningshastigheten ska höja din puls till målzonen som visas i diagrammet nedan.



Denna fas rekommenderas att pågå i minst 12 minuter, men de flesta börjar med en tid på cirka 15–20 minuter.

3.Nedvarvningsfas

I detta skede återhämtar sig hjärt-kärlsystemet och musklerna kyla ned. Detta är en upprepnig av uppvärmningsfasen. Sänk tempot och fortsätt i cirka 5 minuter. Gör stretching

igen. Var noga med att inte översträcka musklerna. När du blir starkare kan du behöva träna längre och hårdare. Vi rekommenderar att du tränar minst tre gånger i veckan och om möjligt fördelar passen jämnt över veckan.

4.Felsökning

Om konsolen inte visar några data, kontrollera att alla kablar är korrekt anslutna.

※ Muskelstärkande

För att hålla musklerna i trim under roddträningen behöver du ställa in en relativt hög belastning. Detta innebär större påfrestning på benmusklerna, vilket kan göra att du inte orkar träna så länge som önskat. Vill du ändå förbättra din konditionsnivå, bör du ändra ditt träningsupplägg. Under uppvärmning och nedvarvning tränar du som vanligt, men mot slutet av träningsfasen behöver du öka belastningen och ro hårdare. För att hålla pulsen inom målzonen kan du samtidigt behöva sänka takten.

※ Viktminskning

Det som spelar störst roll är hur mycket ansträngning du lägger i träningen. Ju hårdare du tränar, desto längre kan du fortsätta bränna fler kalorier. Detta är samma träningsmetod som för att förbättra konditionen – den enda skillnaden är målsättningen.

※ Användning

Sätets avstånd kan justeras framåt eller bakåt med hjälp av justerratten. Kontrollera alltid att sätet är ordentligt fastsatt efter justering innan du börjar ro. Motståndet kan justeras genom att vrida på motståndsrattet. Generellt gör högre motstånd rodden tyngre, medan lägre motstånd gör den lättare. Anpassa motståndet efter dina behov.

KONSOLINSTRUKTION

SPECIFIKATIONER:

TID (TIME) 00:00~99:59MIN
ANTAL (COUNT) 0~9999 KALORIER
(CALORIES(CAL)) 0~9999CAL
(DISTANCE(DIST)) 0~9999M(FT)
RODDTAG / MIN (REPS/MIN (STRIDES/MINUTE)) 0~9999

ANVÄNDNINGSPROCEDURER

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Systemet startar när en knapp trycks in eller när sensorn tar emot signal från hastighetssensorn.
- ◆ Systemet stängs av automatiskt när ingen signal från sensorn registreras eller ingen knapp trycks in under cirka 2 minuter.

2. MODE (LÄGE)

Om du inte vill använda SCAN-läget, tryck på MODE-knappen när pekaren står på den funktion du vill använda – den börjar då blinka.

3.SET (STÄLL IN)

Här ställer du in värden för tid (TIME), distans (DISTANCE) och kalorier (CALORIES).

4. RESET (ÅTERSTÄLL)

Återställer alla data till noll genom att trycka på knappen.

FUNKTIONER:

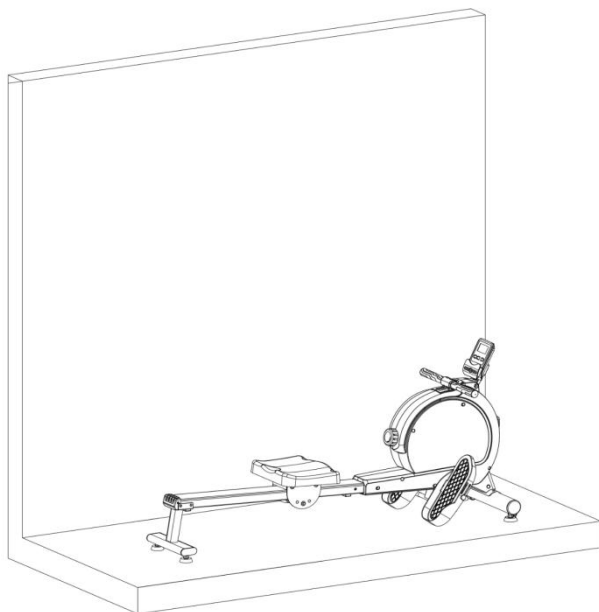
- 1. Tid (TIME):** Tryck på MODE tills pekaren står på TIME. Den totala träningstiden visas när träningen startar.
 - 2. Antal (COUNT):** Tryck på MODE tills pekaren står på COUNT. Träningens antal roddtag ackumuleras automatiskt när du börjar.
 - 3. Kalorier (CALORIE):** Tryck på MODE tills pekaren står på CALORIE. Förbrända kalorier visas när träningen startar.
 - 4. Distans (DISTANCE):** Tryck på MODE tills pekaren står på DISTANCE. Den ackumulerade distansen visas.
 - 5. Roddtag/min (REPS/MIN):** Tryck på MODE tills pekaren står på REPS/MIN. Displayen visar träningshastigheten i realtid.
- Skanna:** Varje funktion visas rullande var 4:e sekund.

NOTE:

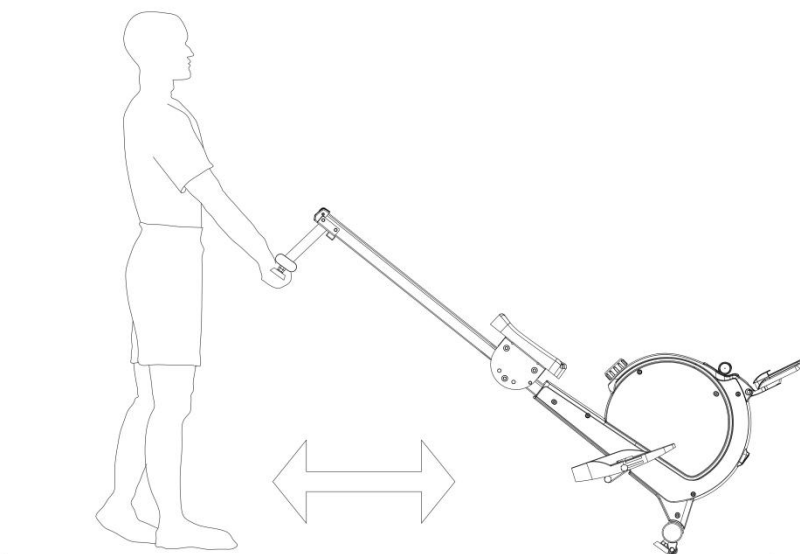
1. Om displayen inte fungerar korrekt eller inte startar, installera om eller byt batterier.
2. Kontrollera att sensorsladden är korrekt ansluten.

PRODUKTHANTERING OCH FÖRVARING

1.FÖRVARING



2.HANTERING





CE

Made in China