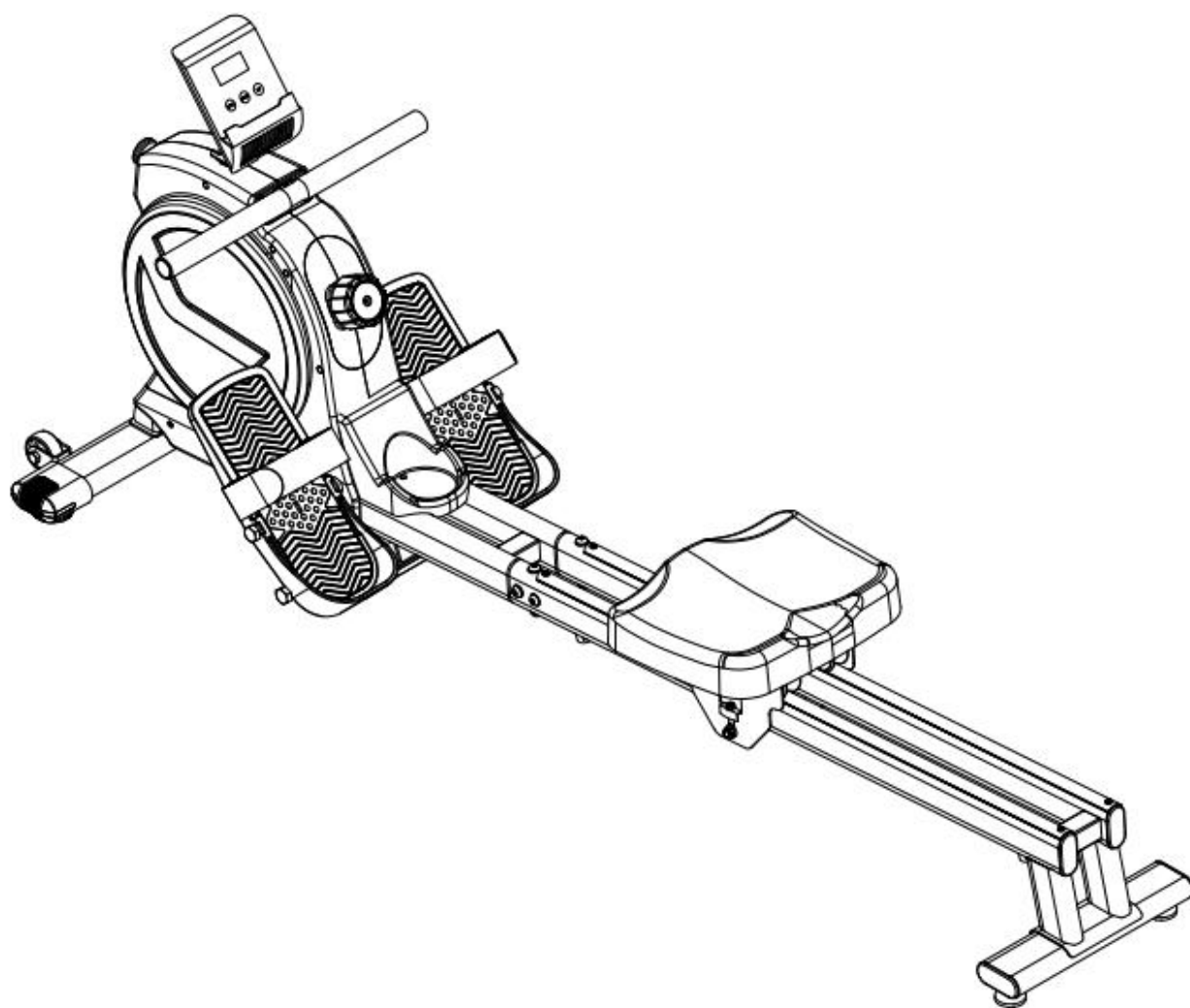


RODDMASKIN

Bruksanvisning

SKU: HF101-3-23

Modell: RW7006



Read all instruction carefully before use this product. Retain this owner's manual for future's reference.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Spara denna bruksanvisning på en säker plats för framtida referens.

1. Innan du monterar och använder träningsutrustningen ska du läsa bruksanvisningen noggrant. Endast korrekt installation, underhåll och användning av träningsutrustningen kan ge säkra och effektiva träningsresultat. Det måste säkerställas att alla användare är väl insatta i alla varningar och försiktighetsåtgärder för träningsutrustningen.
2. Innan du använder träningsutrustningen bör användaren rådfråga en läkare om sitt hälsotillstånd för att undvika säkerhetsolyckor under träningen som kan leda till att man inte kan träna normalt. Om användaren befinner sig i behandling på grund av fysiska tillstånd som hjärta, blodtryck eller kolesterol som överstiger normala värden måste läkare alltid rådfrågas innan träning.
3. Var uppmärksam på ditt hälsotillstånd under träningen. Felaktiga träningsmetoder kan påverka din hälsa. Om du får följande symtom (inklusive huvudvärk, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel, svindel eller illamående), sluta omedelbart träningen och uppsök läkare för kontroll. Träningen får endast återupptas efter läkarens godkännande.
4. Barn och husdjur måste hållas borta från träningsutrustningen. Den är endast avsedd för vuxna.
5. Träningsutrustningen ska placeras på en hård och plan yta. Ett skyddande underlag bör användas för att skydda golv eller matta. Avståndet mellan utrustningen och eventuella hinder ska vara minst 1,6 fot (cirka 50 cm).
6. Kontrollera före användning att alla bultar och muttrar är ordentligt åtdragna för att säkerställa säker användning.
7. Regelbundet underhåll av delar som är lätt utsatta för slitage, skador eller brott krävs för att säkerställa säker användning av träningsutrustningen.
8. Utrustningen måste användas enligt instruktionerna i manualen. Om defekta delar upptäcks under montering/underhåll eller om ovanliga ljud uppstår under användning ska träningen omedelbart avbrytas tills problemet är åtgärdat.
9. Använd lämpliga kläder under träning. Undvik löst sittande kläder eftersom de kan fastna i utrustningen och orsaka olyckor.
10. Denna träningsutrustning är endast avsedd för hemmabruk. Maximal användarvikt är 135 kg.
11. Träningsutrustningen är inte avsedd att användas som medicinsk utrustning.
12. Vid lyft eller förflyttning av träningsutrustningen ska säkerhet iakttas. Använd korrekta lyftmetoder eller ta hjälp av en annan person vid behov.
13. När utrustningen ställs upprätt ska den placeras framför en vägg eller annan fast yta och stå på en säker plats, utom räckhåll för barn, för att förhindra skador.
14. Rodmaskinen är avsedd för hemmabruk. Noggrannheten är klass C.

Underhåll:

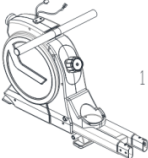
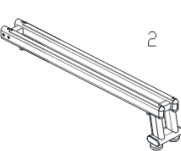
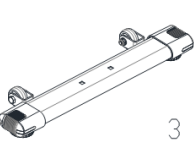
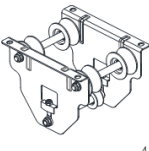
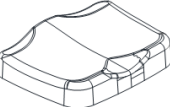
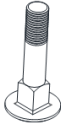
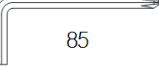
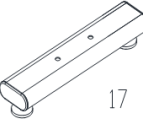
1. Linor, remskivor och anslutningspunkter är slitdelar som ska kontrolleras regelbundet. Vid kraftigt slitage ska de bytas omedelbart för att säkerställa säker användning.
2. Om delar av roddmaskinen är skadade ska de bytas ut omedelbart.

Varning:

Rådfråga alltid läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder utrustningen.

DELLISTA

Nedan delar ingår i förpackningen.

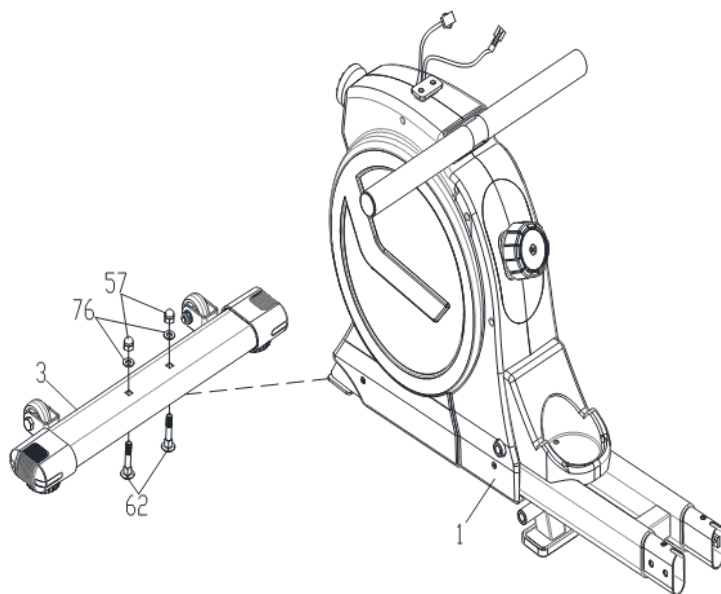
NR	BESKRIVNING	SPEC	QTY	ENHET
1	Huvudram		1	SET
2	Skensystem		1	SET
3	Främre stabilisator		1	SET
4	Sitsdynans plattset		1	SET
7	Datorhållare		1	PCS
12	Insexskruvar	M8*45	2	PCS
17	Bakre stabilisator		1	SET
28	Stoppkloss	Φ 20*11.9*R15	2	PCS

35	Sits	55*322*261	1	PCS
36	Pedal	313. 1*136. 4*64. 7	2	PCS
54	Dator	XT-2070	1	PCS
57	Kombinerade kupolmuttrar	M8	2	PCS
58	Insexskruvar M8*10	M8*10	2	PCS
62	Halvrund skruv med fyrkantsbas	M8*42	2	PCS
65	Sexkantsbult M12*160	M12*160	4	PCS
68	Insexskruv M8*15	M8*15	10	PCS
69	Insexskruv M8*20	M8*20	4	PCS
70	Krysspårsskruv M4*12	M4*12	2	PCS
76	Planbricka 8	8	18	PCS
77	Fjäderbricka 8	8	4	PCS
78	Välvd distansbricka	φ 8	4	PCS
84	Open spanner	S=10, 13, 17, 19	1	PCS
85	Öppen nickel	6 # (86X35)	1	PCS
86	Planbricka	12	2	PCS

MONTERINGSINSTRUKTIONER

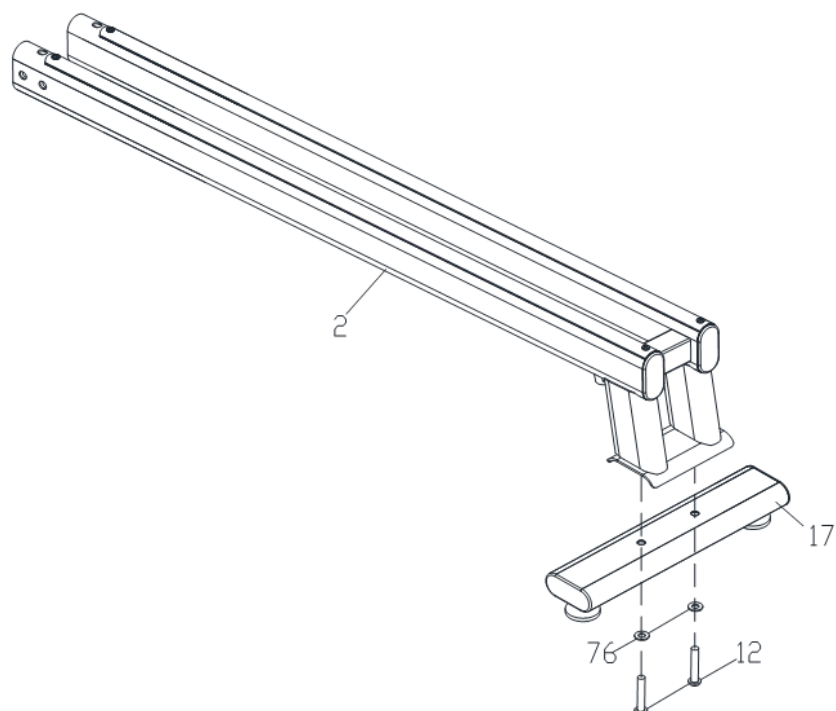
Steg 1:

Fäst den främre stabilisatorn (del 3) i huvudramen (del 1) med två set av planbricka Ø8 (del 76), kupolmutter M8 (del 57) och vagnsbult M8×42 (del 62). Dra åt och säkra med öppen nyckel (del 84).



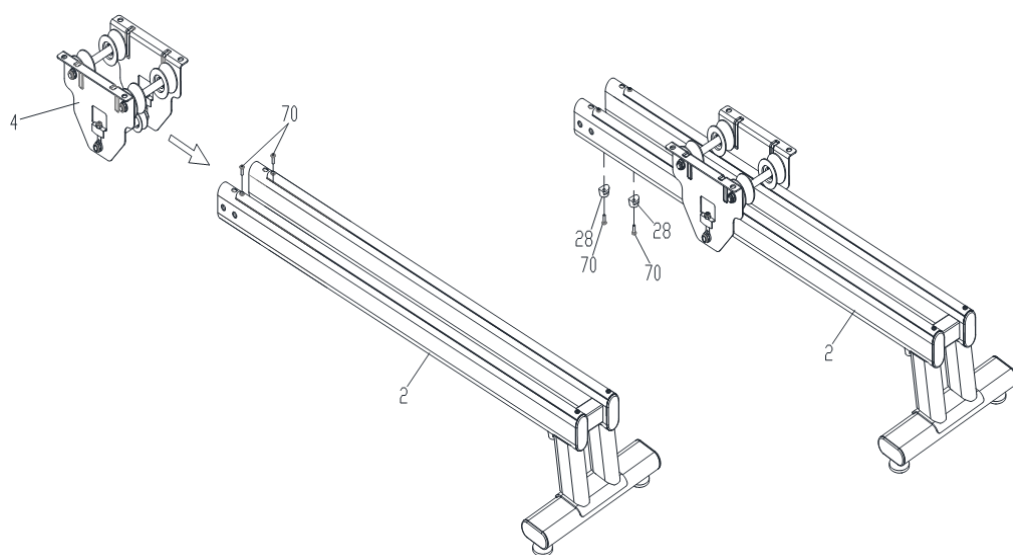
Steg 2:

Fäst den bakre stabilisatorn (del 17) i skensystemet (del 2) med två set av planbricka Ø8 (del 76) och insexskruvar (del 12). Dra åt och säkra med insexnyckel (del 85).



Steg 3:

1. Använd insexnyckel (del 85) för att ta bort krysspårsskruvarna med rundat huvud (del 70).
2. För in sittdynans platta (del 4) i skensystemet (del 2).
3. Sätt tillbaka och fäst krysspårsskruvarna med rundat huvud (del 70) samt stoppklossen (del 28) i skensystemet (del 2) med insexnyckel (del 85).

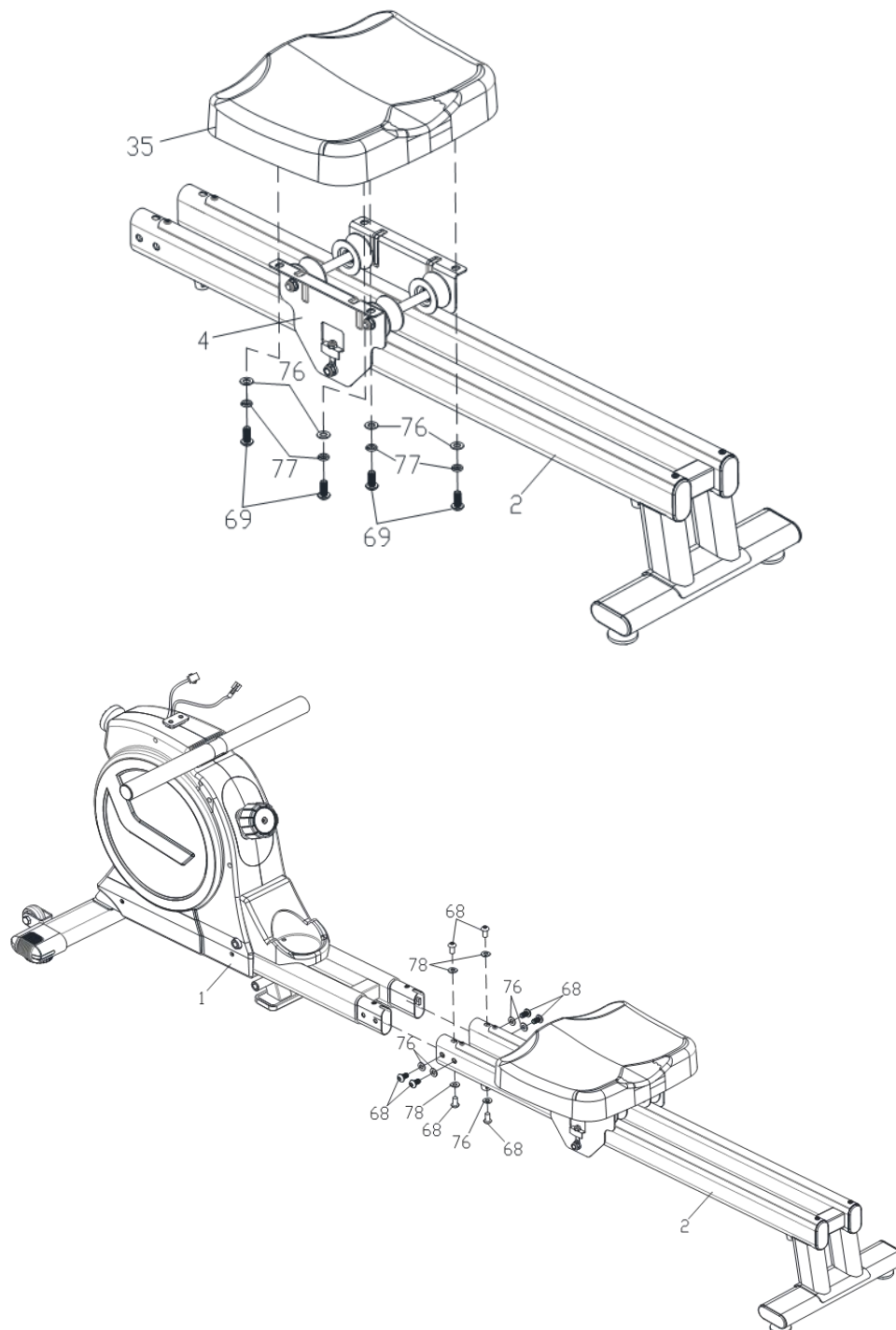


Step 4:

Fäst sitsen (del 35) i sittdynans platta (del 4) med fyra set av insexskruv M8×20 (del 69), fjäderbricka 8 (del 77) och planbricka 8 (del 76). Dra åt och säkra med insexnyckel (del 85).

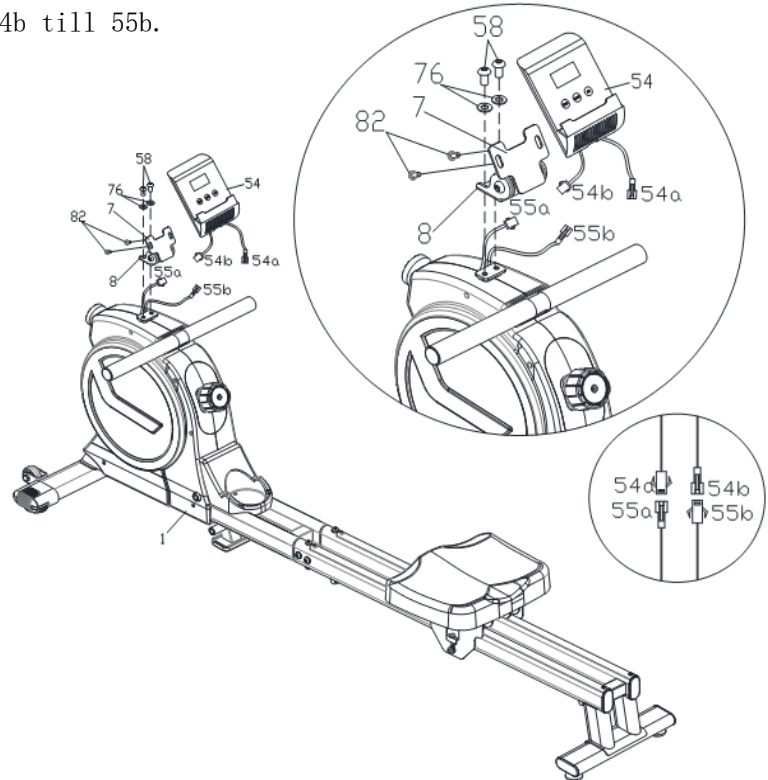
Steg 5:

1. För in skensystemet (del 2) i huvudramen (del 1) och säkerställ att det sitter korrekt på plats.
2. Använd insexnyckel (del 85), insexskruvar M8×15 (del 68) och planbrickor 8 (del 76) för att montera skensystemet (del 2) på huvudramen (del 1) och lås fast det.
3. Använd insexnyckel (del 85), insexskruvar M8×15 (del 68) och välvda distansbrickor (del 78) för att montera och låsa fast.



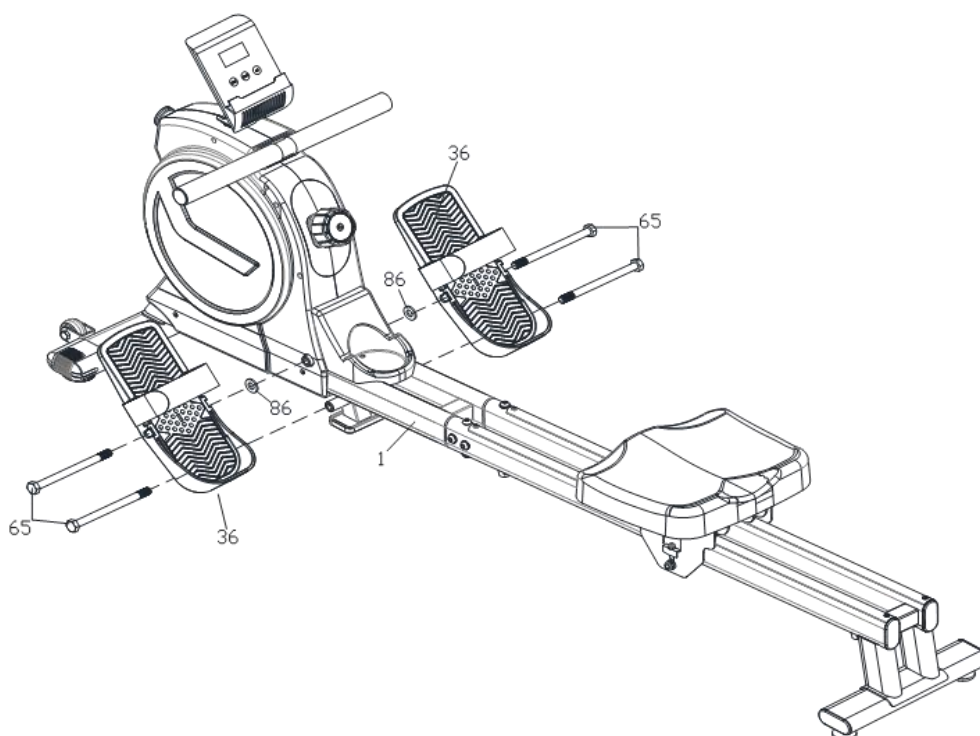
Step 6:

1. Fäst U-fästplattan (del 8) i huvudramen (del 1) med två set av insexskruv M8×15 (del 58) och planbricka 8 (del 76). Dra åt och säkra med insexnyckel (del 85).
2. Ta bort de två skruvarna (del 82) från datorn (del 54) med insexnyckel (del 85). Fäst datorn (del 54) på datorhållaren (del 7) med de två skruvarna (del 82) som togs bort. Dra åt och säkra med insexnyckel (del 85).
3. Anslut kabel 54a till 55a samt 54b till 55b.



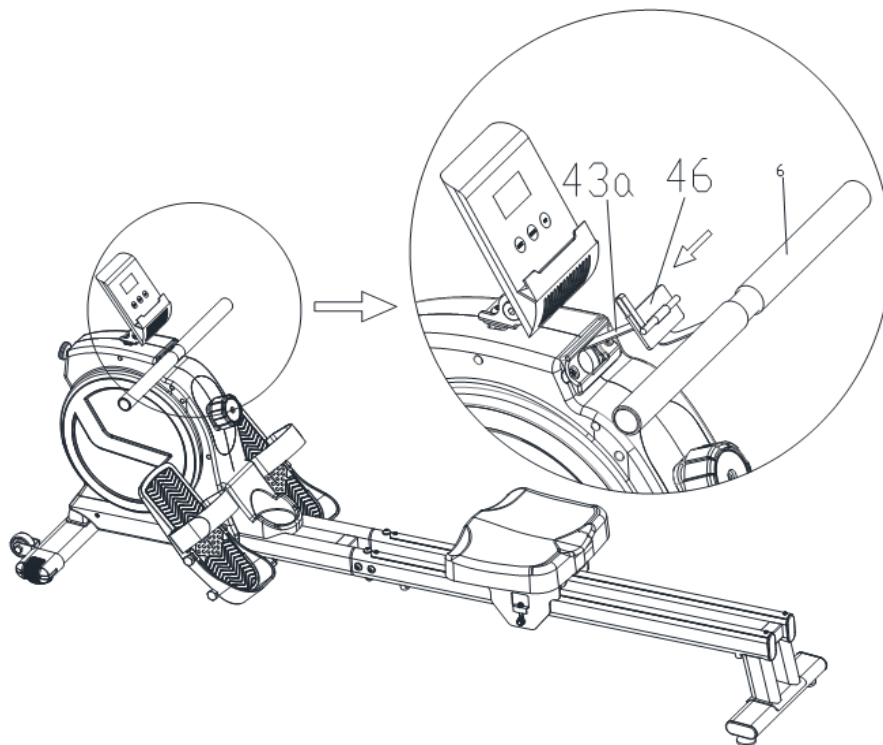
Steg 7:

Använd öppen nyckel (del 84) för att fästa sexkantsbult M12×160 (del 65), pedalen (del 36) och planbricka (del 86) i huvudramen (del 1).



Steg 8:

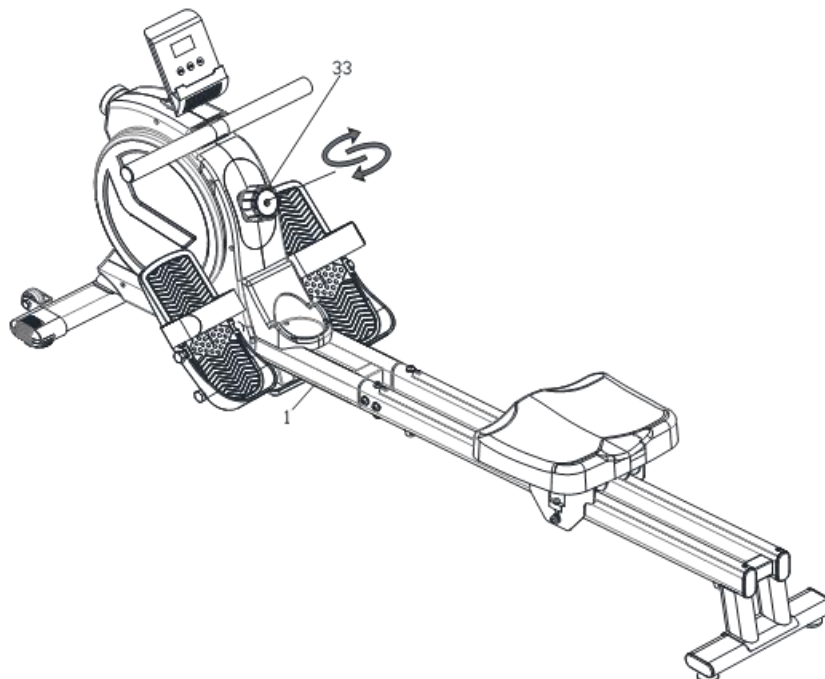
När handtaget (del 6) dras ut ska bandet (del 43a) och bandklämman (del 46) frigöras. Roddmaskinen kan användas först när bandklämman (del 46) har dragits ut i pilens riktning.



Justera motståndet:

För att öka motståndet, vrid spänningsreglaget (del 33) åt höger.

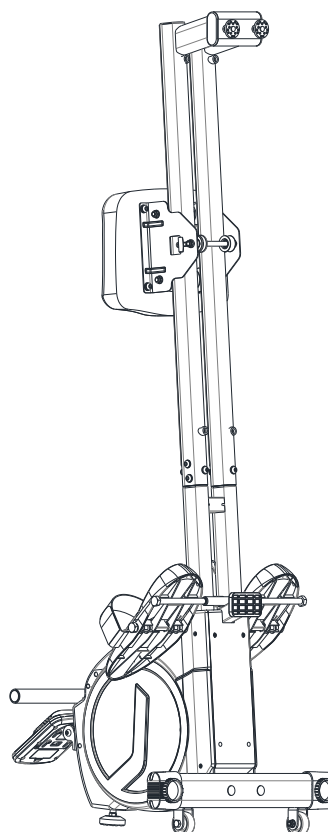
För att minska motståndet, vrid spänningsreglaget (del 33) åt vänster.



Förvaring av maskinen:

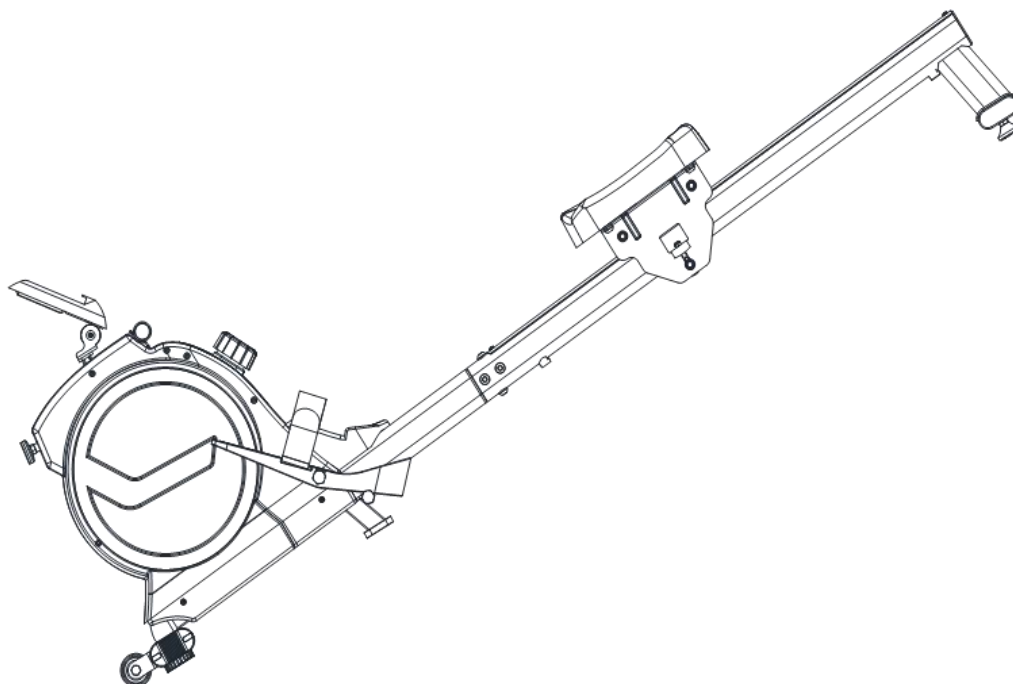
Håll i det bakre benröret med båda händerna och lyft maskinen i pilens riktning så att transporthjulen (del 52) och stoppet (del 51) samtidigt nuddar golvet.

Obs: När träningsutrustningen ställs i vertikalt läge ska den alltid placeras framför en vägg eller annan fast yta och i ett säkert läge, utom räckhåll för barn, för att förhindra skador.

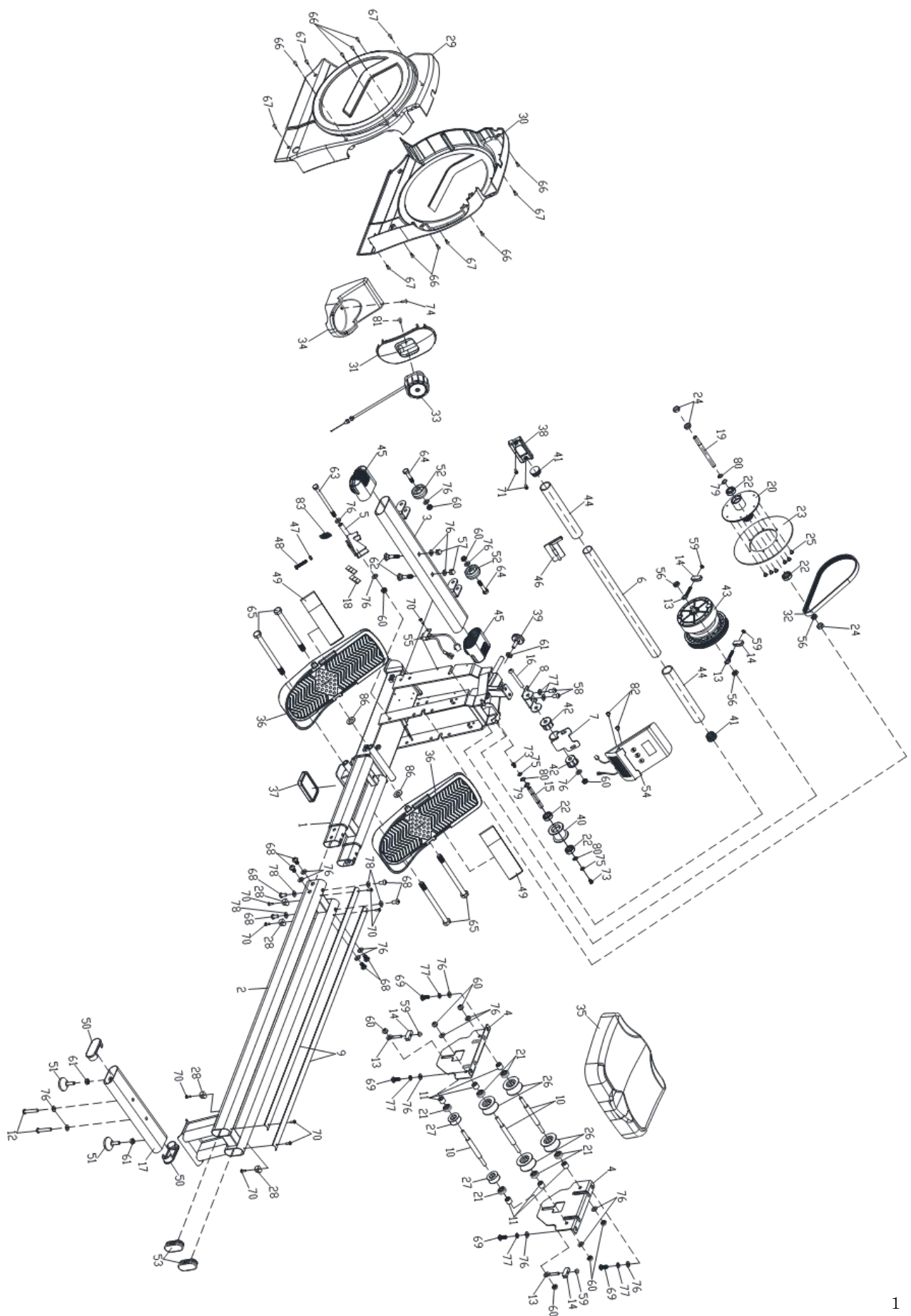


Förflyttning av maskinen:

Håll i det bakre benröret med båda händerna och lyft maskinen i pilens riktning så att transporthjulen (del 52) nuddar golvet. Därefter kan maskinen flyttas.



SPRÄNGSKISS



Nr.	Beskrivning	Spec.	Qty.
1	Huvudram		1
2	Skensystem		1
3	Främre stabilisator		1
4	Sitsdynans platta		2
5	Magnetplatta		1
6	Handtag		1
7	Datorhållare		1
8	U-fästplatta		1
9	Aluminumlist	R15*22*910	2
10	Rullaxel	Φ 12*75*144	3
11	Distansyta	φ 15* φ 8*15. 5	6
12	Insexskruvar	M8*45	2
13	Spänningsbult	M6*40*Φ 9	4
14	Block	Φ 6. 5T1	4
15	Remskiveaxel	Φ 10*80*M6	1
16	Insexskruvar	M8*65	1
17	Spänningsbult		1
18	Magnet	15*12*3	8
19	Tröghetsaxel	Φ 10*123*M10*1*17	1
20	Aluminumringens axelhylsa	φ 32*76*Φ 120*3*57. 5*PJ11	1
21	Kullager 608	608-2RS	6
22	Kullager 6000	6000-2RS	4
23	Aluminumring	Φ 188*t3* φ 88	1
24	Tunn sexkantsmutter	M10*1. 0 (H=7. 0mm)	2
25	Krysspårsskruv M6*10	M5*6	6
26	Sitsrulle	φ 48*25*R16	4
27	Liten sitsrulle	φ 33*15*R15	2
28	Stoppkloss	φ 20*11. 9*R15	4
29	Vänster kåpa	417. 8*400. 5*69. 5	1
30	Höger kåpa	417. 8*400. 5*69. 5	1
31	Spänningskåpa	176*91*27. 9	1
32	Rem	220PJ6	1
33	Spänningsratt	L=250	1
34	Flaskhållare	140. 6*112*105. 8	1
35	Sits	55*322*261	1
36	Pedal	324*133*59,	1
37	Gummidyna	84. 5*49. 5*9. 7	1
38	Handtagsfäste	106*40*31	1
39	Stopp	φ 35*37/ (M8X20)	1
40	Bandrulle	Φ 45*35* Φ 34	1
41	Ändkåpa	φ 28*1. 5	2
42	Bussing	Φ 32*2. 7*Φ 28*23*Φ 8. 2	2
43	Fjädrar	Φ 111*88	1
44	Skumgrepp	φ 26* φ 32*205	2

45	Oval fotrörsstopp	70*30	2
46	Bandklämma	83*65*6	1
47	Sexkantsmuttrar	M6	1
48	Sexkantsbult	M6*35	1
49	Rem	50*500	2
50	Oval ändkåpa 70	70*30*1.5	2
51	Stopp	Φ 38*43/ (M8X25)	2
52	Transporthjul	Φ 50*23	2
53	Oval ändkåpa 60	60*30*1.5	2
54	Dator	XT-3015	1
55	Fäste	LTF8163 Φ6	1
56	Tunn sexkantsmutter	M10*1.0 (H=5.0mm)	3
57	Kupolmutter	M8 (H=16mm)	2
58	Insexskruvar	M8*10	2
59	Låsmutter M6	GB/T 889.1-2000 M6	4
60	Låsmutter M8	GB/T 889.1-2000 M8	10
61	Sexkantsmuttrar	GB/T 41-2000 M8	2
62	Halvrund skruv med fyrkantshals	GB/T 12-1988 M8*42	2
63	Sexkantsbult	M8*125	1
64	Sexkantsbult	M8*40	2
65	Sexkantsbult	M12*160	4
66	Krysspårig självgående skruv	ST4. 2*19	8
67	Krysspårig självborrande självgående skruv	ST4. 2X13	6
68	Insexskruvar	M8*15	8
69	Insexskruvar	M8*20	4
70	Krosspårskruv	M4*12	9
71	Krosspårskruv	M5*12	2
72	Krosspårskruv	M5*35	1
73	Krosspårskruv	M6*10	2
74	Krysspårig försänkt självgående skruv	ST4. 2X19	1
75	Planbricka 6	6	2
76	Planbricka 8	8	21
77	Fjäderbricka 8	8	4
78	Välvd bricka	Φ 8	4
79	Fjäderbricka 36	d1=10 D=15 s=0.3	2
80	Fjäderbricka 10	Φ 10	2
81	Krysspårsskruv M5*10	M5*10	1
82	Krysspårig knappskruv	M5*12	2
83	Spännfjäder	Φ 2.0*55	1
84	Öppen nyckel	S=10, 13, 17, 19 (151X43.5)	1
85	Insexnyckel	6# (86X35)	1
86	Planbricka	12	2

INSTRUKTIONER FÖR ANVÄNDNING AV SKÄRM

■ KNAPPFUNKTIONER:

Genom att trycka på MODE-knappen väljer och låser du en funktion i följande ordning:
SCAN → COUNT → TIME → TOTAL → CAL

Håll MODE-knappen intryckt i 3 sekunder för att återställa värdena till noll (utom TOTAL).

■ VILOLÄGE:

Systemet startar när MODE-knappen trycks in eller när systemet känner av en signal från sensorn.

Systemet stängs av automatiskt när sensorn inte registrerar någon signal eller om inga knappar trycks in under cirka 4 minuter.

■ FUNKTIONER:

SCAN: Visningen växlar automatiskt mellan funktionerna enligt diagrammet var 6:e sekund.

COUNT: Visar aktuell räknad rörelse under träning.

TIME: Visar total träningstid under pågående träning.

TOTAL: Visar total användning baserat på batteriets livslängd.

CAL: Visar uppskattad kaloriförbränning under träning.

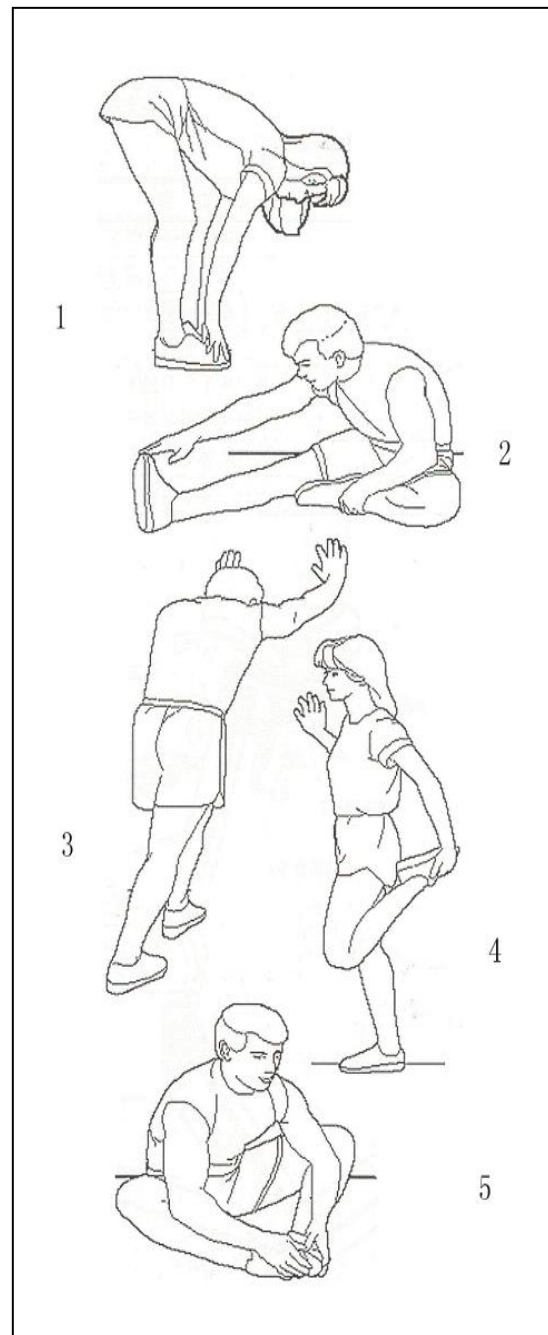
■ SPECIFIKATIONER:

FUNKTION	SCAN	6S
	TIME	99M:59S
	COUNT	0~9999
	TOTAL	0~9999
	CAL	0~999.9Kcal
	PULSE	40~240 times/min
BATTERY		SIZE-AAA or UM-4 *2
Operating temperature		0~40°C
Storage temperature		-10~60°C

Uppvärmning

Innan träning är det bra att göra stretchövningar. Varma muskler töjs lättare, därför bör du först värma upp i 5-10 minuter. Utför sedan stretchövningarna enligt följande metod - gör varje övning fem gånger, håll varje ben i cirka 10 sekunder eller längre. Gör dessutom stretchövningarna igen efter avslutad träning.

1. **Framåtböjning:** Böj knäna lätt och luta kroppen långsamt framåt så att rygg och axlar slappnar av. Försök även att nå tårna med händerna. Håll i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger (se figur 1).
2. **Hamstringsstretch:** Sitt på en ren yta och sträck ut ett ben rakt fram. För det andra benet inåt så att det ligger nära det raka benets insida. Försök att nå tårna med händerna. Håll i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa för varje ben tre gånger (se figur 2).
3. **Stretch för ben och vad:** Stå mot en vägg eller ett träd. Placera ena foten bakåt. Håll benen raka och låt hälen vila mot golvet medan du lutar dig mot väggen eller trädet. Håll i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa för varje ben tre gånger (se figur 3).
4. **Quadricepsstretch (framsida lår):** Stöd dig med vänster hand mot en vägg eller ett bord för balans. Ta tag i höger fot med höger hand och dra den långsamt mot sätet tills du känner spänning i framsida lår. Håll i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa för varje ben tre gånger (se figur 4).
5. **Sartorius-/insida lårstretch:** Sitt med fotsulorna mot varandra och knäna utåt. Ta tag i fötterna och dra dem försiktigt mot ljumsken. Håll i 10-15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa tre gånger (se figur 5).



KONSUMENTKONTAKT:

Hemfint Kristianstad AB

Barbackagatan 2, 29 132 Kristianstad SE

info@hemfint.se