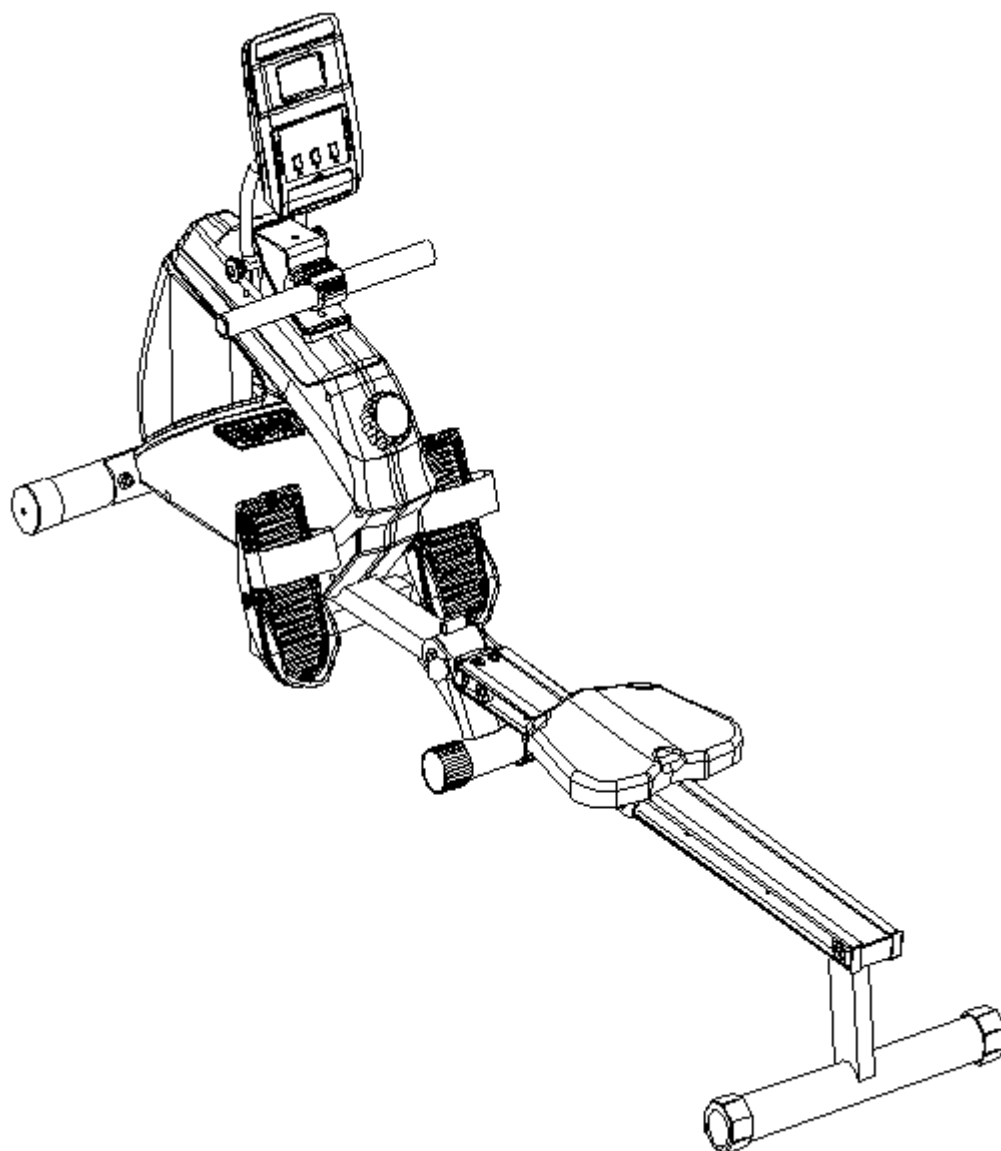




# Abilica Rower 20

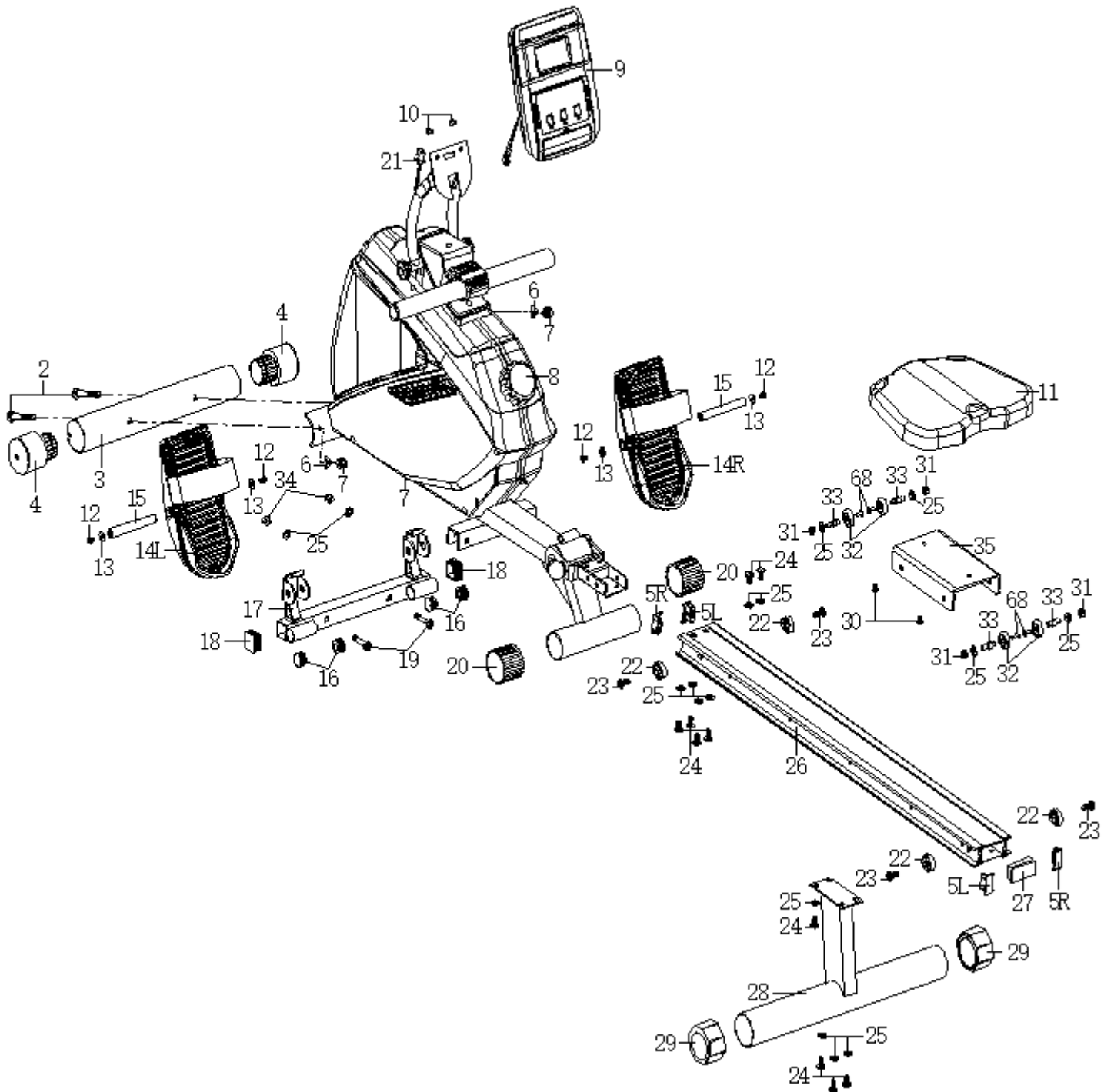


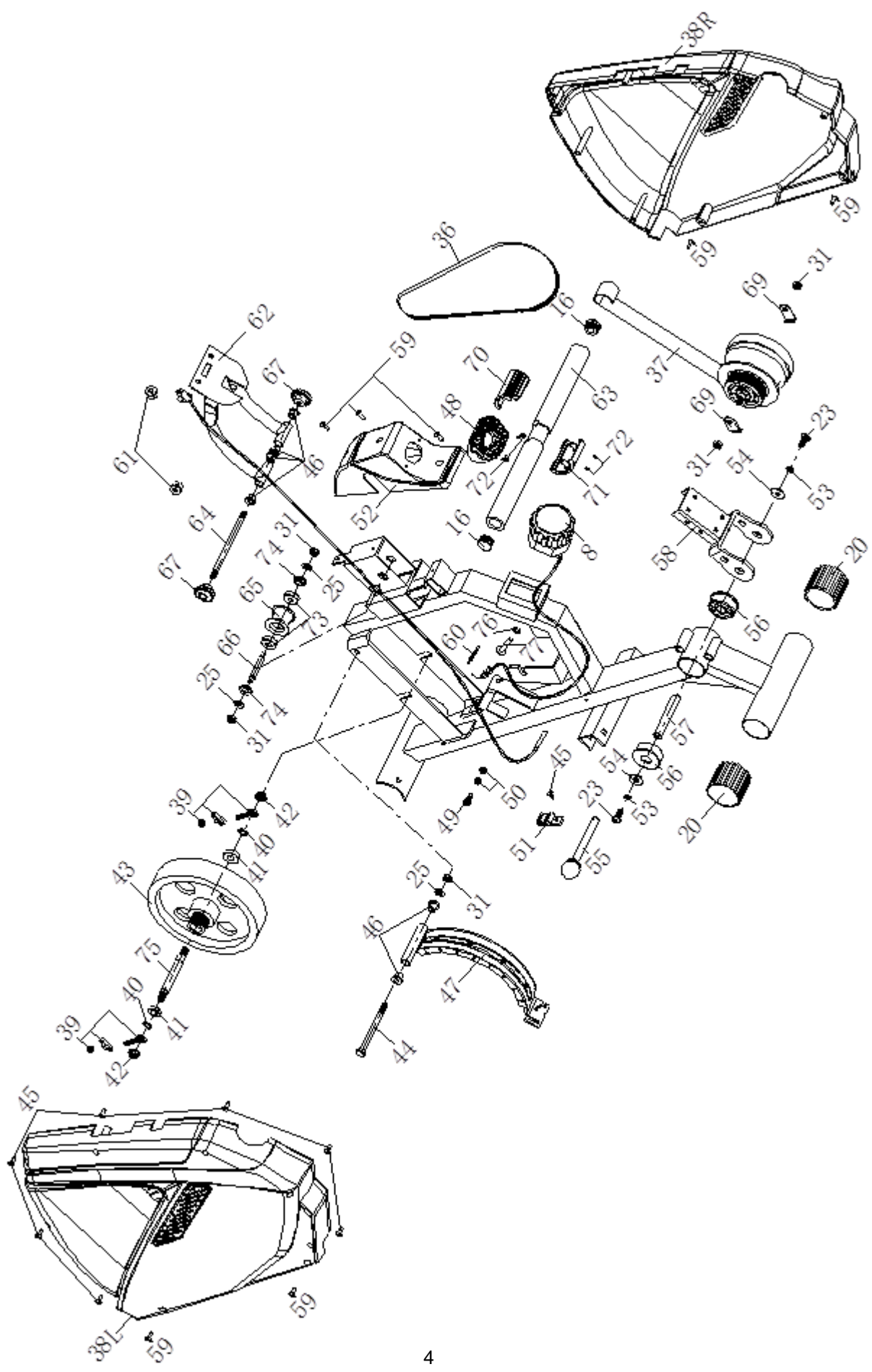
**Norsk/ Svensk/ English**

## **INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS**

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
5		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
14	DK NO	Viktig informasjon
16		Drift
17		Vedlikehold
20		Kontaktinformasjon
22	SE	Viktig Information
24		Konsoll
25		Underhåll
28		Kontaktinformation
29	GB	Important information
31		Computer
32		Maintenance
35		Contact information
36	FI	Tärkeitä tietoja
38		Operaatio
39		Huolto
42		Yhteystiedot

# DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING





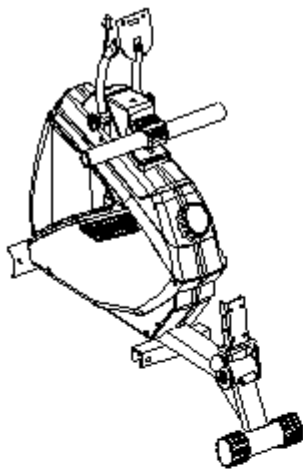
## DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Main Frame	1
2	Carriage Bolt M10*75	2
3	Front Stabilizer	1
4	End Cap For Front Stabilizer	2
5L	End cap for Slide Rail (Left)	2
5R	End cap for Slide Rail (Right)	2
6	Curved Washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
7	Domed Nut M10	2
8	Tension Control Knob w/cable	1
9	Computer	1
10	Phillips Screw M5*10	2
11	Seat	1
12	Allen Bolt M6*12	4
13	Washer $\Phi 6 \times 14$	4
14L	Pedal Left	1
14R	Pedal Right	1
15	Axle for Pedal	6
16	End Cap	4
17	Pedal Support Tube	1
18	Square End Cap	2
19	Carriage Bolt M8*45	2
20	End Cap	2
21	Computer Sensor Wire	1
22	Collar	4
23	Allen Bolt M8*20	6
24	Allen Bolt M8*16	10
25	Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	17
26	Slide Rail	1
27	Square End Cap For Slide Rail 60*30	1
28	Rear Stabilizer	1
29	End Cap For Rear Stabilizer	2
30	Hex Bolt M6*20	2
31	Nylon Nut M8	9
32	Wheel	4
33	Sleeve	4
34	Domed Nut M8	2
35	Seat Support	1
36	Belt	1
37	Rope Pulley w/rope	1
38L	Chain Cover Left	1
38R	Chain Cover Right	1
39	Adjust Assembly	2
40	Clip	2
41	Bearing	2
42	France Nut	2
43	Flywheel	1

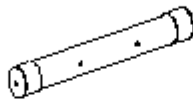
44	Hex Bolt M8*105	1
45	Self Tapping Screw ST5*15	8
46	Small Bushing	6
47	Magnetic Assembly	1
48	Collar	1
49	Hex Bolt M6*25	1
50	Hex Nut M6	2
51	Sensor bracket	1
52	Computer Support Tube Cover	1
53	Spring Washer $\Phi 8$	2
54	Washer $\Phi 8 * \Phi 25$	2
55	Lock knob	1
56	Bushing	2
57	Axle For Slide Rail	1
58	U Type Connect Tube	1
59	Self Tapping Screw ST5*15	7
60	Spring	1
61	Grommet	2
62	Computer Support Tube	1
63	Handlebar	1
64	Axle For Computer Support Tube	1
65	Idler Pulley	1
66	Axle For Idler	1
67	Adjust knob	2
68	Screw M5	4
69	Bracket for Rope Pulley	2
70	Upper cover for handlebar	1
71	Lower cover for handlebar	1
72	Self tapping screw ST4*16	4
73	Bearing	2
74	Spacer	2
75	Bolt	1
76	Washer	1
77	Screw	1

# MONTERING / ASSEMBLY

## PRE-ASSEMBLY CHECK LIST / SJEKKLISTE



NO. 1



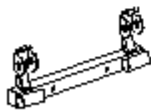
NO. 3



NO. 9



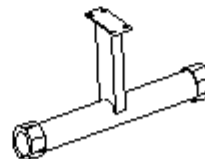
NO. 14



NO. 17



NO. 26



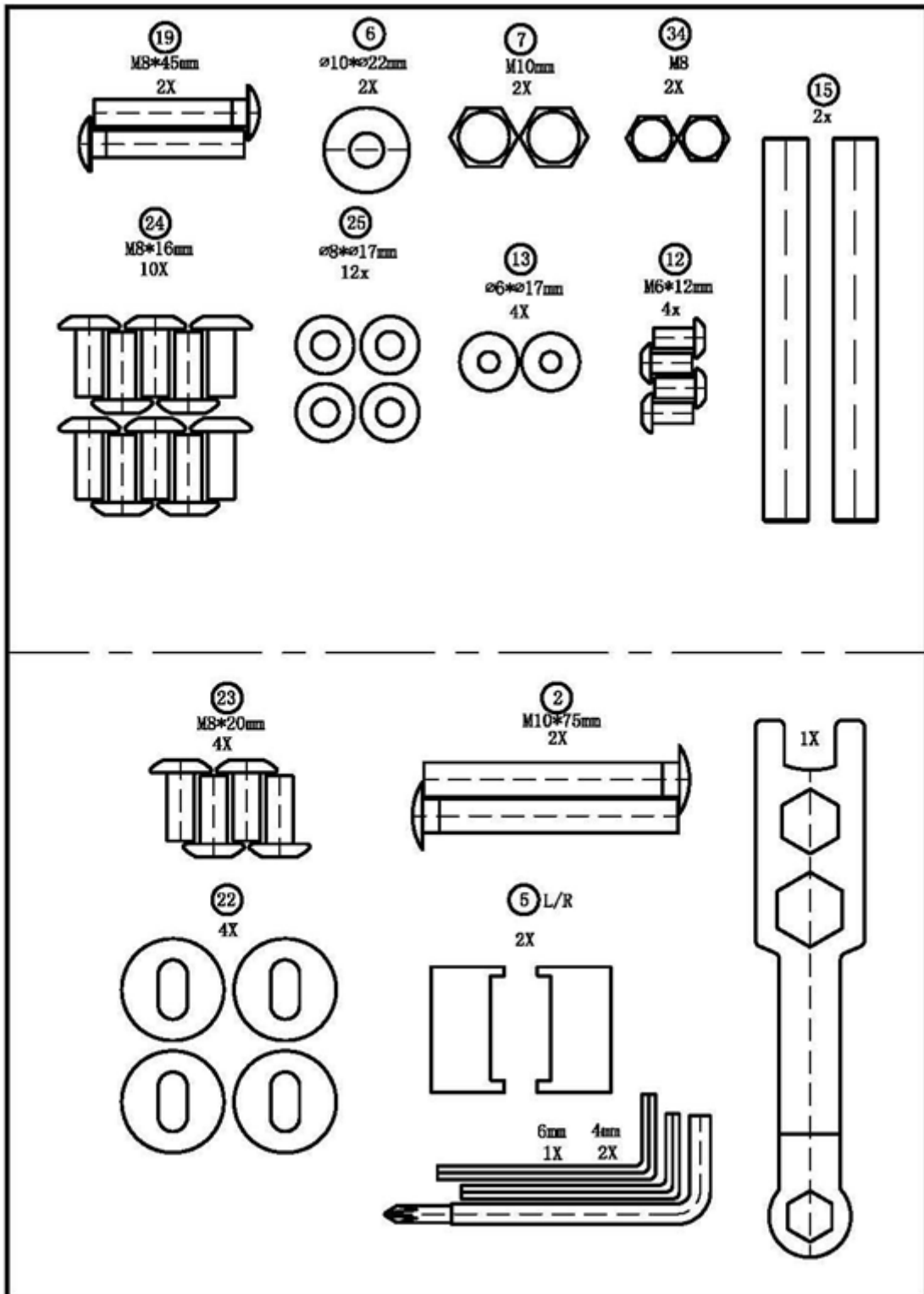
NO. 28



NO. 11

PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main Frame	1
3	Front Stabilizer w/end caps	1
9	Computer	1
14	Pedal L/R	2
17	Pedal Support Tube	1
26	Slide Rail	1
28	Rear Stabilizer w/end caps	1
11	Seat	1

# HARDWARE PARTS LIST / SMÅDELER

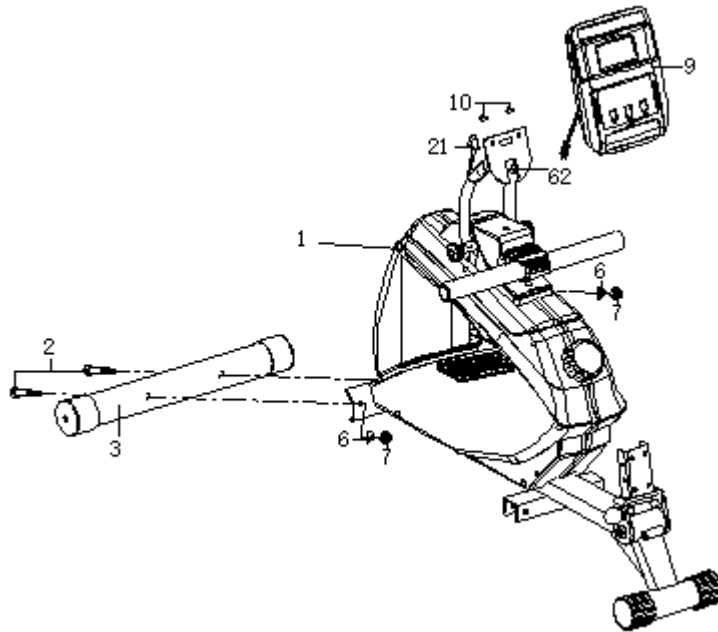




## STEP 1

Attach the front stabilizer (3) to the front of the main frame (1). Secure using two carriage bolts (2), two curved washers (6) and two domed nuts (7). Connect the computer sensor wire (21) to the back of the computer (9). Attach computer (9) to computer bracket (62) and tighten with two screws (10).

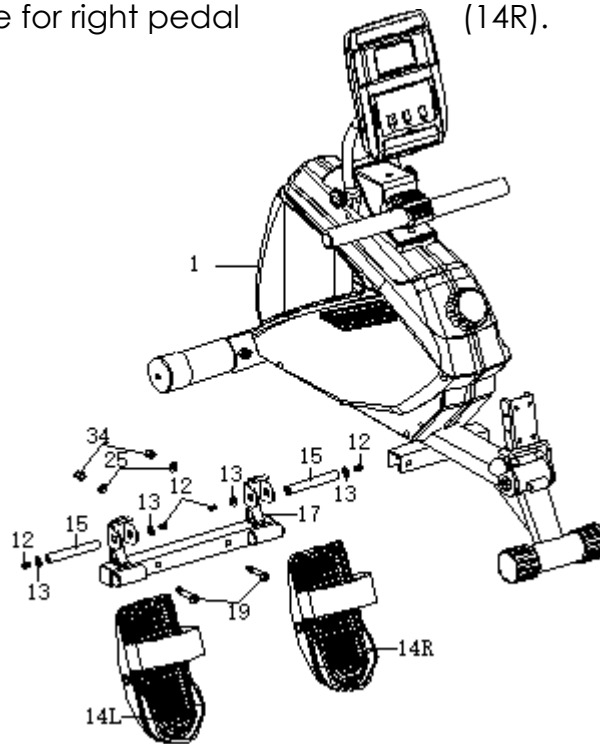
Note: Ensure that the wires are not pinched behind the computer.



## STEP 2

Attach the pedal support tube (17) to back of the main frame (1). Secure using two carriage bolts (19), two flat washers (25) and two acorn nuts (34). Attach the left pedal (14L) to the left bracket of the pedal support tube (17). Slide the axle (15) through the left pedal (14L). Secure using two allen bolts (12) and two washers (13).

Repeat the same procedure for right pedal (14R).



### **STEP 3**

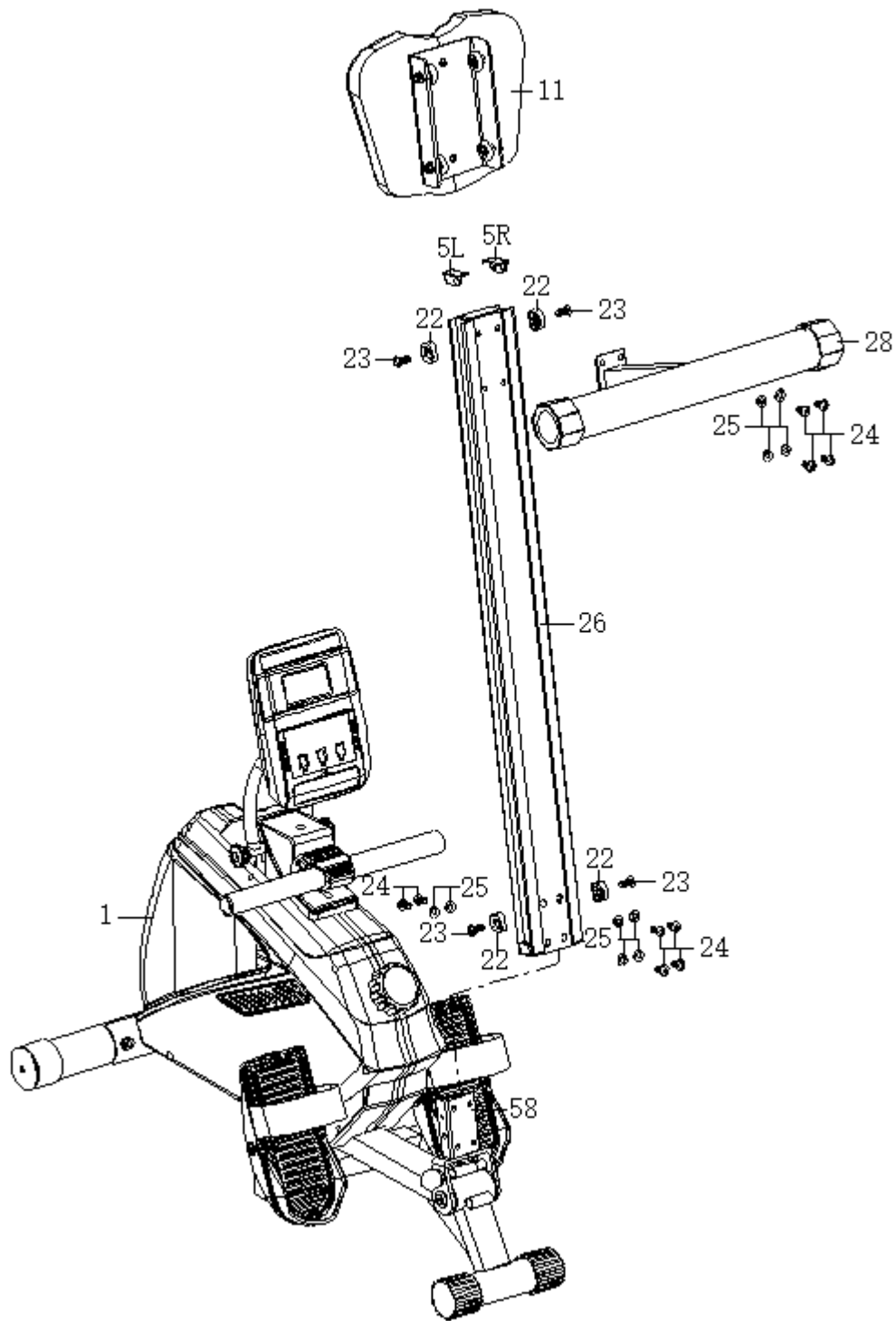
Insert the slide rail (26) onto the U type connect tube (58). Secure using six allen bolts (24) and six washers (25).

Attach two collars (22) to the front of the slide rail (26). Secure using two allen bolts (23).

Slide the seat (11) onto the slide rail (26).

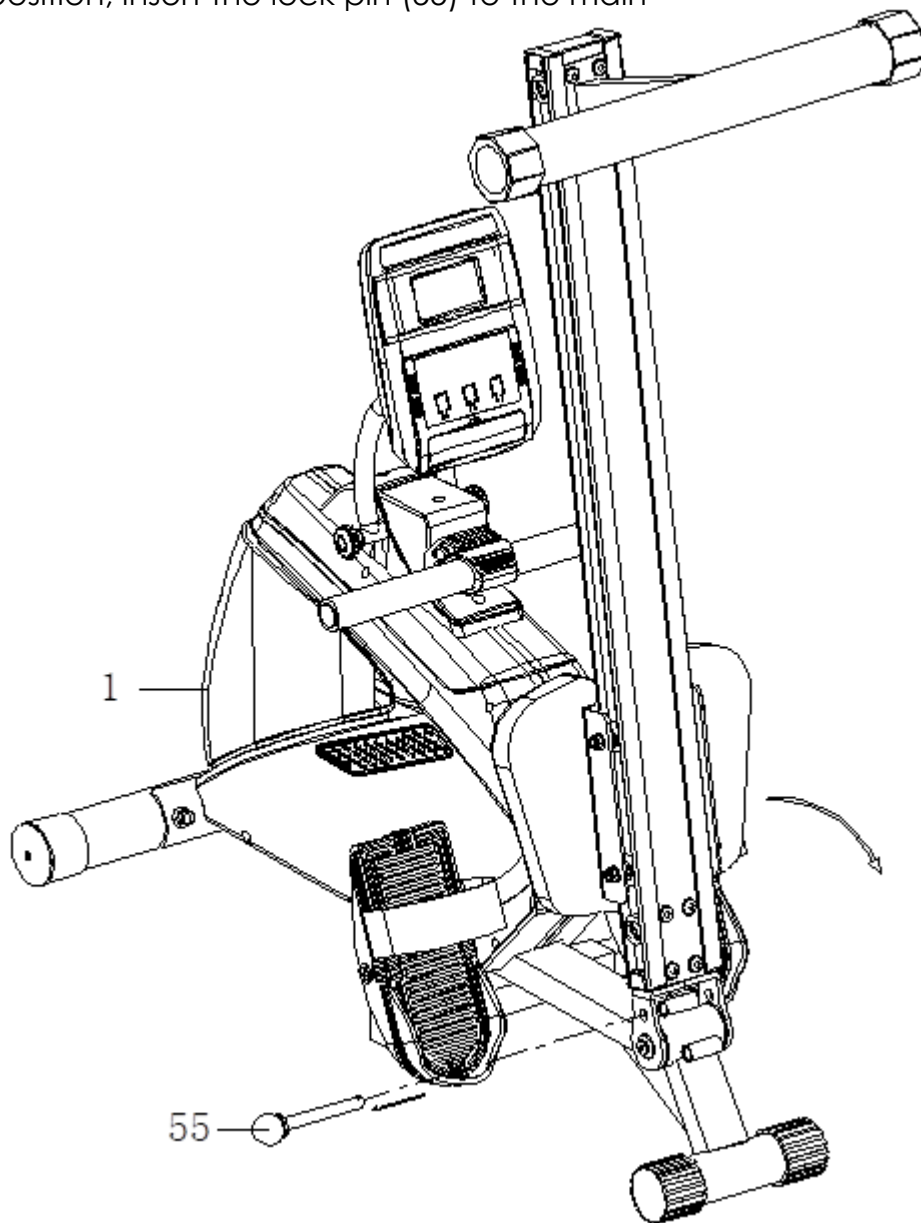
Attach two collars (22) to the back of the slide rail (26). Secure using two allen bolts (23). Attach the end caps (5L & 5R) onto the back of the slide rail (26).

Attach rear stabilizer (28) to back of the slide rail (26). Secure using four allen bolts (24) and four washers (25).



**STEP 4**

Pull out the lock pin (55) from the main frame (1) and adjust it to the correct position, insert the lock pin (55) to the main frame (1).



**CHECK ALL BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED  
BEFORE USING THE MACHINE**

## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med

mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

# KONSOLL

## FUNKSJONSKNAPPER:

- MODE:** Trykk for å velge forskjellige funksjoner.  
**SET:** Trykk for å stille inn verdier for **TIME, COUNT, DISTANCE** og **CALORIES**.  
**RESET:** Trykk for å nullstille verdier for **TIME, COUNT, DISTANCE** og **CALORIES**.

## DRIFT:

- 1.SCAN:** Trykk MODE til ordet SCAN vises på skjermen. Skjermen vil nå bla gjennom verdiene for samtlige seks funksjoner under treningsøkten: TIME, COUNT, DISTANCE, CALORIE, ODOMETER og RPM. Hver verdi vil vises på skjermen i seks sekunder.
- 2.TIME:**
  1. Teller treningstiden opp fra null.
  2. Trykk MODE til ordet TIME vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket treningstid. Når klokken har talt ned til null vil konsollet lydindikere i fem sekunder.
- 3.COUNT:**
  1. Teller antall rotak i treningsøkten.
  2. Trykk MODE til ordet CNT vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket antall rotak.  
Når målverdien er nådd vil konsollet lydindikere i fem sekunder.
- 4.DISTANCE:**
  1. Måler distansen du beveger deg i treningsøkten.
  2. Trykk MODE til ordet DIST vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn ønsket treningsdistanse.  
Når målverdien er nådd vil konsollet lydindikere i fem sekunder.
- 5.CALORIES:**
  1. Teller det omtrentlige antallet kalorier du forbrenner i treningsøkten.
  2. Trykk MODE til ordet CAL vises på skjermen. Trykk SET for å stille inn hvor mange kalorier du ønsker å forbrenne. Når målverdien er nådd vil konsollet lydindikere i fem sekunder.
- 6. ODOMETER:** Skjermen vil vise den samlede distansen du har beveget deg.
- 7.COUNT/MIN(RPM):** Teller automatisk det samlede antallet rotak du har tatt.

## MERK:

1. Dersom skjermstyrken er svak eller fullstendig fraværende, bytt batterier.
2. Skjermen vil skru seg av automatisk dersom den ikke mottar signaler på mer enn fire minutter.

## SPESIFIKASJONER:

FUNCTIO N	SCAN (automatisk)	Bytter hvert 6. sekund
	TIME (tid)	0:00~99:59
	COUNT (rotak)	0~9999
	DISTANCE (distance)	0.000~9.999 KM (MILE)
	CALORIES (kalorier)	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0 ~ 9999 KM (MILE)
	RPM (rotak pr min)	0~999 PR MIN
BATTERIER	2 stk AA eller UM -3	
DRIFTSTEMPERATUR	0°C ~ +40°C	
LAGRINGSTEMPERATUR	-10°C ~ +60°C	



## Vedlikehold

Romaskiner trenger ikke mye vedlikehold, men noe er nødvendig. Regelmessige inspeksjoner bør gjøres ukentlig. Rengjøring og tørking av utsiden av maskinen bør gjøres etter hver treningsøkt. Smøring av kjetting og svingepunkter og rengjøring av svinghjulet er andre vedlikehold punkter som bør utføres når det er nødvendig.

1. Forebygging
  2. Inspiser
  3. Rengjøring
  4. Styreskinne / monorail
  5. Smør kjede
  6. Svingpunkt
  7. Computer
- Vedlikehold etter type romaskin

Luftmotstand

Magnetisk motstand

Væske motstand

Luft + magnetisk motstand

Hydraulisk motstand

### 1. Forebygging

Det er bra å starte med noen forebyggende tiltak, slik at du muligens kan redusere noen av behovet for vedlikehold.

Legg en treningsmatte under roeren. Dette forhindrer at den beveger seg og skader gulvet. Sett roeren på et flatt underlag. Dette forhindrer å legge for mye press på den ene siden av de bevegelige delene som kan skade dem. Det er også mer behagelig.

Disse grunnleggende tingene kan forhindre slitasje og samtidig gjøre maskinen mer behagelig å bruke.

### 2. Inspiser

Omtrent en gang i uken, inspiser maskinen for skader eller noe som er galt.

Kontroller følgende:

Glideskinnefor smuss og skader.

Sjekk om setet glir jevnt.

Sjekk at alle boltene er stramme.

Sjekk kjedet / stroppen / ledningen for skader, og om den fremdeles er festet til maskinen og festet ordentlig.

Sjekk om motstanden er jevn og at det ikke er unormale lyder.

### 3. Rengjøring

Det er bra å tørke roeren etter hver bruk. Tørk bort svette på maskinen.

Svette tiltrekker seg smuss, støv og muligens bakterier. I tillegg er svette mer etsende enn vann, så hvis du lar den være på maskinen for lenge, kan det forårsake skade.

Tørk av overflatene på romaskinen din med en fuktig klut og eventuelt noe mildt vaskemiddel eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk veldig aggressive kjemiske rengjøringsmidler, fordi det kan skade overflatene.

#### 4. Styreskinne / monorail

Ett veldig viktig vedlikehold punkt som krever regelmessig oppmerksomhet er skinnen som sete går på.

Tørk av skinnen med en ikke-slipende klut og såpe- eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk etsende eller slipende kjemikalier. Sørg for å bevege deg rundt setet for å komme til alle delene.

Kontroller bevegelsen til setet, at det flytter seg jevnt og uten ulyder, støt og ujevne partier. Det avhenger av typen roer dersom skinnen trenger noe smøremiddel eller ikke. De fleste gjør det ikke, men sjekk brukerhåndboken for den spesifikke modellen din.

Hvis det er noe problem, sjekk skinnen for skader eller støv og smuss. Hvis den er OK, sjekk rullene på setet. Rengjør rullene på setet og sjekk om skruene er stramme.

Hvis rengjøring og stramming ikke fungerer, kan det hende du må bytte ut rullene.

#### 5. Smør kjede

Noen roere har en kjetting mellom håndtakene og svinghjulet, og noen har stropp eller belte. Kjede trenger smøring for å holde seg i best mulig stand.

Sjekk først om håndtaket er koblet forsvarlig til kjedet eller stroppen. Undersøk kjedet / stroppen / beltet for skader.

Hvis du har kjede, må den smøres etter hver ca. 50 timers bruk. Det anbefales ikke å rengjøre kjedet med noen form for løsemiddel. Spray litt smøremiddel på et papirhåndkle eller en ren klut, gni smøremiddel over hele kjedets lengde. Tørk av overflødig smøremiddel. Kjedeolje eller mineralolje fungerer bra.

#### 6. Svingpunkt

Mange roere har glideskinner som kan foldes sammen for lagring slik at de ikke tar så stor plass. For å være sikker på at dette fungerer som det skal trenger du bare å sørge for at den beveger seg fritt og gi den litt smøring innimellom.

#### 7. Computer

Mange roere leveres med en enkel datamaskin som sporer visse aspekter av treningen, for eksempel slag, slaghastighet, tid osv. Batteriet må skiftes ut på et tidspunkt. Det er normalt veldig enkelt å erstatte dette selv.

Vedlikehold etter type romaskin

Måten motstanden skapes på er forskjellig på ulike typer romaskiner. Dette betyr at det er litt forskjellige bevegelige deler, noe som betyr litt forskjellige vedlikehold krav.

De forskjellige typene er:

- Luftmotstand

- Magnetisk motstand
- Væske motstand
- Luft + magnetisk motstand
- Hydraulisk motstand

Her er hva vedlikehold som er spesifikt for disse typene.

#### Luftmotstand

Mange romaskiner bruker luftmotstand. Det betyr at du i utgangspunktet snurrer en vifte med roingen din. Dette er enkelt og effektivt. Det er ikke for mye som går galt, det eneste problemet er at viften kan bli ganske skitten og støvete. Hvis du regelmessig rengjør luftfiltrene (dersom den har det), viftebladene og andre skitne områder, vil roeren din fungere jevnt og forlenge levetiden.

Vanligvis innebærer det å fjerne dekslet rundt viften og rengjøre alle de skitne områdene med en støvsuger og en fuktig klut.

#### Magnetisk motstand

Magnetiske motstandsrovere er stengt så mye mindre støv og skitt kan få det. Over tid vil det fortsatt samle seg noe støv. Hvis du synes det er for mye støv der inne, kan du gå gjennom den samme prosessen som for en romaskin med luftmotstand.

#### Væske motstand

Denne typen er vanligvis fylt med vann. Vannfylte beholdere vil være utsatt for at det vil oppstå alger. For å forhindre dette kan du bytte vannet regelmessig og rense ut reservoaret når du gjør dette. Det er også lurt å legge noen vannbehandlingstabletter i den, slik at du ikke trenger å rengjøre den så ofte. Slike tabletter kan kjøpes hos mange ulike forhandlere.

#### Luft + magnetisk motstand

Dette er en kombinasjon av luft og magnetisk motstand. Bare se på de to punktene for de spesifikke vedlikehold punktene for disse typer roere.

#### Hydraulisk motstand

Hydrauliske motstandsroere har hydrauliske stempel/dempere som utgjør motstand når du bruker den. Det er flere svingpunkter på en hydraulisk roer enn de fleste andre typer. Dette betyr flere sjanser til å utvikle en lyder. Hvis du regelmessig smører disse bevegelige leddene, reduseres sjansene for at dette skjer.

Den faktiske delen av den hydrauliske roeren som skaper motstand, stempelet, kan lekke noen ganger. Det er ikke noe vedlikehold som skal gjøres på stempelet. Hvis den lekker, må du erstatte den. Du vil sannsynligvis føle at motstanden er lavere når dette skjer. Det er lurt å sjekke regelmessig for tegn på lekkasje. Temperatur kan også påvirke motstanden da oljen inne i stempelet påvirkes av dette.

Feil	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivreim	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE



Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du et kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

## VIGTIGT OM SERVICE



I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.

Besøg vores hjemmeside [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjælpe dig så effektivt som muligt

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Mail: [service@mylnاسport.no](mailto:service@mylnاسport.no)

Når du bestiller reservedeler er det vigtigt at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

## VIKTIG INFORMATION

S

Detta träningsredskap är avsett för träningsrum/företag, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer, till exempel träningsanläggningar. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk.

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Produktägaren ansvarar för att alla användare är kunniga om dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering; säkerställ att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och griper rätt i gängorna innan du drar åt ordentligt.

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

Produkten får inte användas eller förvaras utomhus, eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Produkten bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Produkten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Produkten ska förvaras torrt och frostfritt.

Vi rekommenderar att man använder en underlagsmatta för att eliminera risken för skador på golv eller golvbeläggning när produkten används. Försäkra dig om att produktens transporthjul inte skadar golvet vid förflyttning, eventuella skador täcks inte.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar ska du säkerställa att ingen använder produkten innan den har återställts till gott skick.

Använd ändamålsenliga skor när du använder produkten. Man bör inte använda skor med grova mönster på grund av slitaget.

Produkten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar ska man säkerställa att justeringsskruvarna är väl åtdragna innan produkten används. Lösa justeringsskruvar innebär ökad rörelse och högre slitage än vad som är nödvändigt.

Barn får inte använda produkten utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när produkten används av andra.

Produkten bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

Produkten bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.

Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga bruksanvisningens instruktioner om rengöring och underhåll. Det är viktigt att dessa instruktioner följs för produktens totala livslängd, både för enskilda komponenter och för själva produkten. Om underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte utförs kan det medföra att garantin upphör att gälla.

Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

Med reservation för tryckfel i bruksanvisningen.

## KONSOLINSTRUKTIONER

### FUNKTIONSKNAPPAR:

MODE - Tryck ned för att välja funktioner.

SET - För att ställa in konsumentens rörelse för tid, räkna, avstånd och kalorier.

ÅTERSTÄLL -För att återställa konsumenternas rörelser av tid, räkna, avstånd och kalorier.

### FUNKTION OCH ANVÄNDNING:

1.SCAN: Tryck på "MODE"-knappen tills "SCAN" visas, monitorn kommer att rotera genom alla 6 funktionerna: Tid, räkning, distans, kalori, vägmätare och RPM. Varje display kommer att hållas i 6 sekunder.

2.TID: (1) Räkna den totala tiden från träningsstart till slut.

(2) Tryck på "MODE"-knappen tills "TIME" visas, tryck på "SET"-knappen för att ställa in träningstiden. När "inställningen" är noll larmar datorn i 5 sekunder.

3.COUNT: (1) Räkna antalet från träningsstart till slut.

(2) Tryck på "MODE"-knappen tills "CNT" visas, tryck på "SET"-knappen för att ställa in träningsräkningen. När "inställningen" är noll larmar datorn i 5 sekunder.

4.DISTANCE: (1) Räkna avståndet från träningsstart till slut.

(2) Tryck på "MODE"-knappen tills "DIST" visas. Tryck på "SET"-knappen för att ställa in träningsavståndet. När "inställningen" är noll larmar datorn i 5 sekunder.

5.KALORIER: (1) Räkna det totala antalet kalorier från träningsstart till slut.

(2) Tryck på "MODE"-knappen. Enheten "CAL" visas. Tryck på "SET"-knappen för att ställa in träningskalorier. När "inställningen" är noll larmar datorn i 5 sekunder.

6. KÖRMÄTARE: Monitorn visar det totala ackumulerade avståndet.

7.COUNT/MIN(RPM): Ackumulerar automatiskt antalet träningspass per minut.

### NOTERA:

1. Om displayen är svag eller inte visar några siffror, vänligen byt ut batterierna.

2. Monitorn stängs av automatiskt om ingen signal tas emot efter 4 minuter.

### SPECIFIKATIONER:

FUNCTIO N	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59
	COUNT	0~9999TIMES
	TRIP DISTANCE	0.000~9.999 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0 ~ 9999 KM (MILE)
	RPM	0~999 TIMES/MIN
BATTERY TYPE	2pcs of SIZE -AA or UM -3	
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ +40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ +60°C	



## UNDERHÅLL

Roddmaskiner behöver inte speciellt mycket underhåll, men det behövs underhåll. Utför regelbundna kontroller, gärna veckovis. Maskinen bör rengöras och torkas av efter varje träningspass. Andra underhållspunkter som bör utföras vid behov är smörjning av kedja och svängleder, samt rengöring av svänghjul.

1. Förebygg
2. Kontrollera
3. Rengöring
4. Styrskena/monorail
5. Smörj kedjan
6. Svängled
7. Dator

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Luftmotstånd

Mekaniskt motstånd

Vätskemotstånd

Luft + mekaniskt motstånd

Hydrauliskt motstånd

1. Förebygg

Det är bra att inleda med några förebyggande åtgärder, för att på så sätt reducera mer omfattande underhållsbehov.

Placera en träningsmatta under roddmaskinen. Detta förhindrar att den flyttar sig och skadar golvet.

Placera roddmaskinen på ett plant underlag. På så sätt blir det mindre belastning på ena sidan av de rörliga delarna, vilket kan orsaka skador på delarna. Dessutom är det behagligare.

Dessa grundläggande åtgärder kan förebygga slitage, samtidigt som maskinen blir behagligare att använda.

2. Kontrollera

Ungefär en gång i veckan bör maskinen kontrolleras rörande skador och andra problem.

Kontrollera följande:

Glidskenor rörande smuts och skador.

Kontrollera att sitsen glider jämnt.

Kontrollera att alla skruvar är åtdragna.

Kontrollera kedja/rem/kabel rörande skador, samt att dessa sitter ordentligt fast på maskinen.

Kontrollera att motståndet är jämnt och att det inte förekommer onormala ljud.

3. Rengöring

Det är en bra idé att torka av rören efter varje användning. Torka bort svett på maskinen.

Svett drar till sig smuts, damm och ev. bakterier. Dessutom är svett mer korrosivt än vatten, om svetten lämnas kvar för länge på maskinen kan det orsaka skador. Torka av roddmaskinens ytor med en lätt fuktad trasa och eventuellt lite skonsamt diskmedel eller glasrengöringsmedel. Använd inte aggressiva kemiska rengöringsmedel eftersom dessa kan skada ytorna.

#### 4. Styrskena/monorail

Skenan som sitsen glider på är en mycket viktig underhållspunkt som kräver regelbundna kontroller.

Torka av skenan med en mjuk trasa och skonsamt rengöringsmedel. Använd inte frätande eller slipande kemikalier. Var noga och se till att rengöra alla delar av sitsen.

Kontrollera sitsens rörelse, den ska flyttas jämnt och utan oljud, stötar eller ojämna partier. Det är typen av roddmaskin som avgör om skenan behöver smörjas eller inte. De flesta behöver inte smörjas, men kontrollera i bruksanvisningen för just din modell.

Om det finns något problem, kontrollera att skenan är fri från skador, damm och smuts.

Om den är okej, kontrollera sitsens valsar. Rengör sitsens valsar och kontrollera att skruvarna är åtdragna.

Om rengöring och åtdragning inte fungerar kan det hända att valsarna behöver bytas ut.

#### 5. Smörj kedjan

Vissa roddmaskiner har en kedja mellan handtag och svänghjul, vissa har band eller rem. Kedjan behöver smörjas för att bibehålla bästa möjliga skick.

Kontrollera först om handtaget sitter ordentligt fast i kedjan eller bandet. Undersök kedjan/bandet/remmen rörande skador.

Om du har kedja ska den smörjas efter cirka 50 timmars användning. Kedjan bör inte rengöras med någon form av lösningsmedel. Spraya lite smörjmedel på en pappersduk/hushållspapper eller en ren trasa och gnid in hela kedjans längd med smörjmedel. Torka av överflödigt smörjmedel. Kedjeolja eller mineralolja går bra.

#### 6. Svängled

Många roddmaskiner har glidskenor som kan fällas samman vid förvaring för att spara in på utrymmet. För att vara säker på att dessa fungerar som avsett behöver man se till att skenan rör sig fritt och smörja den då och då.

#### 7. Dator

Många roddmaskiner levereras med en enkel dator som registrerar olika träningsaspekter, exempelvis drag, draghastighet, tid etc. Batteriet i datorn kan behöva bytas. Normalt är detta mycket enkelt att byta själv.

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Hur motståndet genereras varierar mellan olika typer av roddmaskiner. Detta innebär att det kan finnas lite olika typer av rörliga delar och som kan kräva olika grader av underhåll.

De olika typerna är:

- Luftmotstånd
- Mekaniskt motstånd
- Vätskemotstånd
- Luft + mekaniskt motstånd
- Hydrauliskt motstånd

Här följer exempel på underhåll för de olika typerna.

#### Luftmotstånd

Många roddmaskiner använder luftmotstånd. Detta innebär i grunden att du roterar en fläkt när du rör. Detta är både enkelt och effektivt. Det är inte så mycket som kan bli fel, det enda som kan bli problem är att fläkten kan bli smutsig och dammig. Om du regelbundet rengör luftfiltren (om så utrustad), fläktbladen och andra smutsiga delar kommer roddmaskinen att fungera jämnt och få lång livslängd.

Normalt innebär detta att man tar bort locket runt fläkten och rengör alla smutsiga delar med dammsugare och en lätt fuktad trasa.

#### Mekaniskt motstånd

Magnetiskt motstånd är ett slutet system, vilket innebär att mindre damm och smuts kan tränga in. Med tiden kan det dock samlas en del damm. Om det är för mycket damm i systemet kan du rengöra detta på samma sätt som på en roddmaskin med luftmotstånd.

#### Vätskemotstånd

Normalt är denna typ fylld med vatten. Vattenfyllda behållare kan innebära att det bildas alger. För att förhindra detta kan du byta ut vattnet regelbundet och samtidigt rengöra behållaren. Man kan även lägga vattenbehandlingstabletter i behållaren, på så sätt behöver den inte rengöras lika ofta. Dessa tabletter kan köpas i många olika butiker.

#### Luft + mekaniskt motstånd

Detta är en kombination av luft och mekaniskt motstånd. Använd underhållspunkterna för båda dessa typer av roddmaskiner.

#### Hydrauliskt motstånd

Roddmaskiner med hydrauliskt motstånd har hydrauliska kolvar/dämpare som skapar motstånd när du använder maskinen. Det finns fler svängleder på en hydraulisk roddmaskin jämfört med de flesta andra modellerna. Detta innebär fler punkter som kan orsaka ljud. Om du regelbundet smörjer dessa leder reducerar du risken för oljud.

Den del som faktiskt genererar motståndet på en hydraulisk roddmaskin är kolven och ibland kan det hända att den läcker. Själva kolven kräver inte något underhåll. Om kolven läcker ska den bytas ut. Troligtvis kommer du att märka att motståndet blir lägre om ett läckage inträffar. Ett bra tips är att regelbundet kontrollera om det finns läckage. Även temperaturen kan påverka motståndet, eftersom olja i kolven påverkas av temperaturen.

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

**Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

Besök vår hemsida [www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se) - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

## BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

E-posta till: [service@mylnasport.se](mailto:service@mylnasport.se)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (se sprängskissen och dellistan längst fram i manualen)

## IMPORTANT INFORMATION



The application of this fitness device is business/fitness room, any guarantees lapse when using the appliance in commercial environments such as a fitness centre. There are separate models that are suitable for commercial e-environments.

The appliance may only be used as described in this manual.

The owner of the appliance is responsible for ensuring that all users are familiar with these safety rules.

During assembly; make sure that all screws and nuts are in the correct position and that they enter properly, before you start tightening any of them.

Place the appliance on a flat and level surface.

Do not use or store the appliance outdoors or in rooms with abnormally high humidity. It is not recommended to use the appliance in a garage, carport or on a covered terrace. The appliance should not be placed where it is exposed to direct sunlight. The product is intended to be placed in rooms at normal room temperature (above 16 degrees). Store the appliance dry and frost-free.

It is recommended to use a substrate mat, to eliminate the chances of flooring or floor coverings taking damage ifm. use of the appliance. Make sure that the transport wheels of the product do not damage the floor before moving it, any damage is not covered.

Before each use; ensure that all screws and nuts are well tightened. If loose or defective parts are detected; make sure that no one uses the appliance until it is in satisfactory condition again.

Wear suitable shoes when using the appliance. The use of shoes with a coarse pattern should not be used due to wear.

The appliance may only be used by one person at a time.

On adjustments; make sure adjusting screws are firmly tightened before using the appliance. Loose adjusting screws lead to more movement and faster wear than necessary.

Children must not use the appliance unattended, nor should they be in the vicinity when the appliance is in use by others.

The appliance should not be used by persons weighing more than 130 kg.

The appliance should not be used if you do not use it. medical or physical treatment, unless specifically recommended by your doctor or physiotherapist.

The pulse function of the product is not a medical device, it will also differ from the heart rate clock and other appliances that measure heart rate. Its single-sight is to give an indication of the actual heart rate of the user. For more accurate heart rate monitoring, heart rate belt or heart rate watch is recommended.

Values such as speed, distance and calories etc. will differ.

Read the instructions in the user manual for cleaning and maintenance carefully. Following these instructions can be decisive for the overall life span of both individual components and the product as a whole. Failure to perform maintenance as described in this manual may result in warranty lapses.

The appliance consists of parts that are wear parts, interchangeable parts and parts that will last the life of the product provided that the product is used normally. Wear parts have a warranty of 1 year. Wear parts must be considered to be replaced within 1-2 years from the time the product is used related to the amount of the product used. Replaceable parts have a warranty of 2 years.

There are reservations for printing errors in the manual

# CONSOLE

## FUNCTIONAL BUTTONS:

**MODE** - Push down for selecting functions.

**SET** - To Set the consumer movement of time, count, distance and calories.

**RESET** -For resetting consumer movement of time, count, distance and calories.

## FUNCTION AND OPERATIONS:

- 1.**SCAN:** Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 6 functions: Time, count, distance, calorie, odometer and RPM. Each display will be hold 6 seconds.
- 2.**TIME:** (1) Count the total time from exercise start to end.  
(2) Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. When the "set" is zero, the computer will alarm 5 seconds.
- 3.**COUNT:** (1) Count the count from exercise start to end.  
(2) Press "MODE" button until "CNT" appears, press "SET" button to set exercise count. When the "set" is zero, the computer will alarm 5 seconds.
- 4.**DISTANCE:** (1) Count the distance from exercise start to end.  
(2) Press "MODE" button until "DIST" appears. Press "SET" button to set exercise distance. When the "set" is zero, the computer will alarm 5 seconds.
- 5.**CALORIES:** (1) Count the total calories from exercise start to end.  
(2) Press "MODE" button unit "CAL" appears. Press "SET" button to set exercise calories. When the "set" is zero, the computer will alarm 5 seconds.
6. **ODOMETER:** Monitor will display the total accumulated distance.
- 7.**COUNT/MIN(RPM):** Automatically accumulates the workout counts per minute.

## NOTE:

1. If the display is faint or shows no figures ,please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes .

## SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59
	COUNT	0~9999TIMES
	TRIP DISTANCE	0.000~9.999 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0 ~ 9999 KM (MILE)
	RPM	0~999 TIMES/MIN
BATTERY TYPE	2pcs of SIZE -AA or UM -3	
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ +40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ +60°C	

## MAINTENANCE

Rowing machines do not need much maintenance, but something is needed. Regular inspections should be done weekly. Cleaning and drying the outside of the machine should be done after each training session. Lubrication of chains and turning points and cleaning the flywheel are other maintenance points that should be carried out when necessary.

1. Prevention
2. Inspect
3. Cleaning
4. Monorail
5. Chain
6. Swing joint
7. Computer

Maintenance by type of rowing machine

air resistance

Magnetic resistance

Fluid resistance

Air + magnetic resistance

Hydraulic resistance

1. Prevention

It is good to start with some preventive measures, so that you can possibly reduce some of the need for maintenance.

Put a training mat under the rower. This prevents it from moving and damages the floor.

Place the rower on a flat surface. This prevents putting too much pressure on one side of the moving parts that can damage them. It is also more comfortable.

These basic things can prevent wear and at the same time make the machine more comfortable to use.

2. Inspect

About once a week, inspect the machine for damage or something that is wrong.

Check the following:

Sliding rail for dirt and damage.

Check if the seat slides smoothly.

Check that all bolts are tight.

Check the chain/strap/cord for damage and whether it is still attached to the machine and securely fastened.

Check if the resistance is even and that there are no abnormal sounds.

3. Cleaning

It is good to dry the rower after each use. Wipe away sweat on the machine.



Sweat attracts dirt, dust and possibly bacteria. In addition, sweat is more corrosive than water, so leaving it on the machine for too long can cause damage.

Wipe the surfaces of your rowing machine with a damp cloth and any mild detergent or glass cleaner. Do not use very aggressive chemical cleaners, because it can damage the surfaces.

#### 4. Monorail

One very important maintenance point that requires regular attention is the rail on which the seat runs.

Wipe the rail with a non-abrasive cloth and soap or glass cleaner. Do not use correping or abrasive chemicals. Be sure to move around the seat to get to all the parts.

Check the movement of the seat, that it moves smoothly and without noises, bumps and uneven sections.

It depends on the type of rower if the rail needs some lubricant or not. Most of them don't, but check the user manual for your specific model.

If there is any problem, check the rail for damage or dust and dirt. If it's OK, check the rollers on the seat. Clean the rollers on the seat and check if the screws are tight.

If cleaning and tightening do not work, you may need to replace the rollers.

#### 5. Chain

Some rowers have a chain between the handles and the flywheel, and some have a strap or belt. Chain needs lubrication to stay in the best possible condition.

First, check if the handle is securely connected to the chain or strap. Check the chain/strap/belt for damage.

If you have a chain, it must be lubricated after each approx. 50 hours of use. It is not recommended to clean the chain with any kind of solvent. Spray a little lubricant on a paper towel or a clean cloth, rub lubricant over the entire length of the chain. Wipe off excess lubricant. Chain oil or mineral oil works well.

#### 6. Swing joint

Many rowers have sliding rails that can be folded together for storage so that they do not take up as much space. To make sure this works properly, you just need to make sure it moves freely and give it some lubrication every once in a while.

#### 7. Computer

Many rowers come with a simple computer that tracks certain aspects of training, such as stroke, stroke speed, time, etc. The battery needs to be replaced at some point. It is normally very easy to replace this yourself.

#### Maintenance by type of rowing machine

The way resistance is created differs in different types of rowing machines. This means that there are slightly different moving parts, which means slightly different maintenance requirements.

The different types are:

- air resistance
- Magnetic resistance
- Fluid resistance
- Air + magnetic resistance
- Hydraulic resistance

Here's what maintenance is specific to these types.

#### Air resistance

Many rowing machines use air resistance. That means you're basically spinning a fan with your rowing. This is simple and effective. There is not too much going wrong, the only problem is that the fan can get quite dirty and dusty. If you regularly clean the air filters (if it has), fan blades and other dirty areas, your rower will operate smoothly and extend its service life.

Usually it involves removing the cover around the fan and cleaning all the dirty areas with a vacuum cleaner and a damp cloth.

#### Magnetic resistance

Magnetic resistance transgressions are closed so much less dust and dirt can get in. Over time, some dust will still accumulate. If you think there is too much dust in there, you can go through the same process as for a rowing machine with air resistance.

#### Fluid resistance

This type is usually filled with water. Water-filled containers will be susceptible to the fact that algae will appear. To prevent this, you can change the water regularly and clean out the reservoir when doing this. It is also advisable to put some water treatment tablets in it so that you do not have to clean it so often. Such tablets can be purchased at many different retailers.

#### Air + magnetic resistance

This is a combination of air and magnetic resistance. Just look at the two points of the specific maintenance points for these types of rowers.

#### Hydraulic resistance

Hydraulic resistors have hydraulic pistons/dampers that provide resistance when using it. There are more turning points on a hydraulic rower than most other types. This means more chances to develop a sound. If you regularly lubricate these moving joints, the chances of this happening are reduced.

The actual part of the hydraulic rower that creates resistance, the piston, can leak sometimes. There is no maintenance to be done on the piston. If it leaks, replace it. You will probably feel that the resistance is lower when this happens. It is a good idea to check regularly for signs of leakage. Temperature can also affect the resistance as the oil inside the piston is affected by this.

## IMPORTANT REGARDING SERVICE

If there are problems of any kind, we ask you to contact Mylna Service. Our experienced consultants can help you with questions about our products, assembly, spare parts and issues regarding faults or other problems.

We urge you to contact us before returning the product to the retailer so that we can offer you the best help possible.

Visit our website [www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com) – here you will find useful information and user manuals. On our website you will find our contact form, by filling out the form you will supply us with the information we need to help you as effective as we can.

## ORDER OF SPARE PARTS

Write to e-mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

When ordering spare parts, please have the following information ready.

- Model number of the product
- Name of the product
- Serial number of the product
- The spare part's number (please see the parts drawing and parts list)

## TÄRKEITÄ TIETOJA



Tämän kuntoilulaitteen käyttöalue on vain kotiharjoittelu ja yksityinen käyttö, takuu raukeaa, jos laitetta käytetään kaupallisissa tai monikäyttöisissä ympäristöissä, kuten urheiluseuroissa, taloyhtiöissä tai yrityksissä. Muut mallit soveltuvat kaupallisiin ja usean käyttäjän ympäristöihin.

Laitetta saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

Laitteen omistaja on vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia näistä turvallisuussäännöistä.

Kokoonpanon aikana: Varmista ennen kaikkien kiristämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeassa kohdassa ja että ne menevät oikein päin.

Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Laitetta ei saa käyttää tai säilyttää ulkona tai tiloissa, joissa on poikkeuksellisen korkea kosteus. Laitetta ei suositella käytettäväksi autotallissa, autokatoksessa tai katetulla terassilla. Laitetta ei saa sijoittaa ulos suoraan auringonvaloon. Laite on tarkoitettu sijoitettavaksi tiloihin, joissa on normaali huonelämpötila (yli 16 astetta). Laite on varastoitava kuivassa ja jäätymättömässä tilassa.

On suositeltavaa käyttää alusmattoa, jotta estetään lattian tai lattianpäällysteen vaurioituminen laitteen käyttöä. Varmista, että laitteen kuljetuspyörä ei vahingoita lattiaa, ennen kuin siirät sitä, vaurioita ei korvata.

Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukalla. Jos havaitset löysiä tai viallisia osia, varmista, ettei kukaan käytä laitetta, ennen kuin se on jälleen tyydyttävässä kunnossa.

Pidä sopivia kenkiä, kun käytät laitetta. Karkeakuvioisten kenkien käyttöä ei suositella kulumisen vuoksi.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Kun teet säätöjä: Varmista ennen laitteen käyttöä, että säätöruuvit ovat tiukalla. Löysät säätöruuvit liikkuvat enemmän ja nopeuttavat kulumista.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa, eivätkä he saa olla lähellä, kun muut käyttävät laitetta.

Laitetta eivät saa käyttää yli 135 kg painavat henkilöt.

Laitetta ei tule käyttää lääketieteellisen hoidon tai fysioterapian yhteydessä, ellei lääkäri tai fysioterapeutti nimenomaan suosittele.

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, se poikkeaa myös sykemittarilla ja muilla sykettä mittaavilla laitteilla tehdyistä mittauksista. Tarkoituksena on antaa tietoja

käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta, suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Arvot, kuten nopeus, matka ja kalorit jne., eroavat toisistaan.

Lue puhdistus- ja huolto-ohjeet huolellisesti käyttöohjeesta. Näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että tuotteen koko käyttöiän kannalta. Jos tässä käyttöohjeessa kuvattu huolto jätetään suorittamatta, takuu voi mitätöityä.

Laite koostuu osista, jotka ovat kuluvia osia, vaihdettavista osista ja osista, jotka kestävät tuotteen käyttöiän edellyttäen, että tuotetta käytetään normaalilla tavalla. Kulutusosien takuu on 1 vuosi. Kuluvat osat tulee vaihtaa 1-2 vuoden kuluessa tuotteen käyttöönotosta riippuen sen käytöstä. Vaihdettaville osille on 2 vuoden takuu.

Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.

## KONSOLI

### TOIMINNALLISET PAINIKKEET:

MODE - Paina alas toimintojen valitsemiseksi.

SET – Asettaa kuluttajan ajan, määrän, etäisyyden ja kalorien liikkeen.

RESET - Kuluttajan ajan, määrän, etäisyyden ja kalorien liikkeen nollaamiseen.

### TOIMINTA JA TOIMINNOT:

1.SCAN: Paina MODE-painiketta, kunnes "SCAN" tulee näkyviin. Monitori pyörii kaikkien kuuden toiminnon välillä: Aika, laskenta, etäisyys, kalori, matkamittari ja kierrosluku. Jokaista näyttöä pidetään 6 sekuntia.

2.TIME: (1) Laske kokonaisaika harjoituksen alusta loppuun.

(2) Paina "MODE"-painiketta, kunnes "TIME" tulee näkyviin, paina "SET"-painiketta asettaaksesi harjoitusajan. Kun "set" on nolla, tietokone hälyttää 5 sekuntia.

3.COUNT: (1) Laske lasku harjoituksen alusta loppuun.

(2) Paina "MODE"-painiketta, kunnes "CNT" tulee näkyviin, paina "SET"-painiketta asettaaksesi harjoitusmäärän. Kun "set" on nolla, tietokone hälyttää 5 sekuntia.

4. DISTANCE: (1) Laske etäisyys harjoituksen alusta loppuun.

(2) Paina "MODE"-painiketta, kunnes "DIST" tulee näkyviin. Paina "SET"-painiketta asettaaksesi harjoitusetäisyyden. Kun "set" on nolla, tietokone hälyttää 5 sekuntia.

5.KALORIT: (1) Laske kokonaiskalorit harjoituksen alusta loppuun.

(2) Paina "MODE"-painiketta ja "CAL" tulee näkyviin. Paina "SET"-painiketta asettaaksesi harjoituskalorit. Kun "set" on nolla, tietokone hälyttää 5 sekuntia.

6. MATKAMITTARI: Monitori näyttää kertyneen kokonaismatkan.

7.COUNT/MIN(RPM): Kerää automaattisesti harjoitusmäärät minuutissa.

### HUOMAUTUS:

1. Jos näyttö on himmeä tai siinä ei ole numeroita, vaihda paristot.

2. Näyttö sammuu automaattisesti, jos signaalia ei vastaanoteta 4 minuutin kuluttua.

## ERITELMÄT:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	0:00~99:59
	COUNT	0~9999TIMES
	TRIP DISTANCE	0.000~9.999 KM (MILE)
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODOMETER	0 ~ 9999 KM (MILE)
	RPM	0~999 TIMES/MIN
AKKUTYYPPI	2pcs of SIZE -AA or UM -3	
KÄYTTÖLÄMPÖTILA	0°C ~ +40°C	
SÄILYTYSLÄMPÖTILA	-10°C ~ +60°C	

## HUOLTO

Soutulaitteet eivät tarvitse paljon huoltoa, mutta jotakin kuitenkin tarvitaan. Säännölliset tarkastukset tulisi tehdä viikoittain. Laitteen ulkopinta on puhdistettava ja kuivattava jokaisen harjoittelun jälkeen. Ketjun ja kääntöpisteiden voitelu ja vauhtipyörän puhdistus ovat muita huoltokohteita, jotka tulisi suorittaa tarvittaessa.

1. Ennaltaehkäisy
2. Tarkastukset
3. Puhdistus
4. Kisko/monorail
5. Voitele ketjut
6. Kääntökohta
7. Tietokone

Huolto soutulaitetyypin mukaan

Ilmanvastus

Magneettinen vastus

Nestevastus

Ilma- ja magneettinen vastus

Hydraulinen vastus

1. Ennaltaehkäisy

On hyvä aloittaa ennalta ehkäisevillä toimenpiteillä, jotta voit vähentää huoltotarvetta. Aseta harjoitusmatto soutulaitteen alle. Tämä estää sitä liikkumasta ja vahingoittamasta lattiaa.

Aseta soutulaite tasaiselle alustalle. Tämä estää liikaa painetta liikkuvien osien toiselle puolelle, mikä voi vahingoittaa niitä. Se on myös miellyttävämpää.

Nämä perustiedot voivat estää kulumista ja samalla tehdä laitteesta mukavamman käyttää.

## 2. Tarkastukset

Noin kerran viikossa tarkista laite vaurioiden tai vikojen varalta.

Tarkasta seuraavat:

Liukukiskon lika ja vauriot.

Tarkista, että istuin liukuu tasaisesti.

Tarkista, että kaikki pultit ovat tiukasti kiinni.

Tarkista ketju/hihna/johto vaurioiden varalta ja onko se edelleen kiinni koneessa ja kunnolla.

Tarkista, onko vastus tasainen ja ettei laitteesta kuulu epänormaalia ääntä.

## 3. Puhdistus

Soutulaite on hyvä kuivata jokaisen käytön jälkeen. Kuivaa hiki laitteesta.

Hiki houkuttelee likaa, pölyä ja mahdollisesti bakteereja. Lisäksi hiki on syövyttävämpää kuin vesi, joten sen jättäminen koneelle liian kauan voi aiheuttaa vahinkoja.

Pyyhi soutulaitteesi pinnat kostealla liinalla ja miedolla puhdistusaineella tai lasinpuhdistusaineella. Älä käytä erittäin aggressiivisiä kemiallisia puhdistusaineita, sillä ne voivat vahingoittaa pintoja.

## 4. Kisko/monorail

Eräs erittäin tärkeä huoltokohta, joka vaatii säännöllistä huomiota, on kisko, jolla istuin liukuu.

Pyyhi kisko hankaamattomalla liinalla ja saippualla tai lasilla. Älä käytä syövyttäviä tai hankaavia kemikaaleja. Muista liikkua istuimen ympäri päästäksesi kaikkiin osiin.

Ohjaa istuimen liikettä niin, että se liikkuu sujuvasti ja ilman ääniä, kolhuja ja epätasaisia osia.

Soutulaitteen tyylistä riippuu, tarvitaanko kiskoon voiteluaineita vai ei. Useimmat eivät, mutta tarkista mallisi käyttöohjeet.

Jos ongelmia ilmenee, tarkista kisko vaurioiden, pölyn ja lian varalta. Jos se on OK, tarkista istuimen rullat. Puhdista istuimen rullat ja tarkista, että ruuvit ovat tiukalla.

Jos puhdistus ja kiristäminen eivät onnistu, sinun on ehkä vaihdettava rullat.

## 5. Voitele ketjut

Joissakin soutulaitteissa on ketju kahvojen ja vauhtipyörän välillä, ja joissakin on hihna. Ketju tarvitsee voitelua pysyäkseen parhaassa mahdollisessa kunnossa.

Tarkista ensin, onko kahva kunnolla kiinni ketjussa tai hihnassa. Tarkista ketju/hihna vaurioiden varalta.

Jos sinulla on ketju, se on voideltava noin joka n. 50 tunnin käytön jälkeen. Suihkuta voiteluainetta paperipyyhkeelle tai puhtaalle liinalle ja hiero voiteluaine ketjun koko pituudelta. Ruiskuta voiteluaineita paperipyyhkeelle tai puhtaalle liinalle ja hiero voiteluaine ketjun koko pituudelta. Pyyhi ylimääräinen voiteluaine pois. Ketjuöljy tai mineraaliöljy toimii hyvin.



## 6. Kääntökohta

Monissa soutu-laitteissa on liukukiskot, jotka voidaan taittaa säilytystä varten, jotta ne eivät vie paljon tilaa. Varmista, että se liikkuu vapaasti, ja anna sille ajoittain vähän voitelua.

## 7. Tietokone

Monissa soutu-laitteissa on yksinkertainen tietokone, joka seuraa tiettyjä harjoituksen osaluueita, kuten vetojen määrää, nopeutta, aikaa jne. Paristo on vaihdettava jossain vaiheessa. Sen vaihto itse on yleensä erittäin helppoa.

Huolto soutu-laitetyypin mukaan

Vastustuksen muodostumistapa on erilainen erityyppisillä soutu-laitteilla. Paljon ei mene pieleen, ainoa ongelma on, että tuuletin voi olla melko likainen ja pölyinen.

Eri tyypit ovat:

- Ilmanvastus
- Magneettinen vastus
- Nestevastus
- Ilma- ja magneettinen vastus
- Hydraulinen vastus

Tässä on kuvattu tämän tyyppisten huolto.

### Ilmanvastus

Monet soutu-laitteet käyttävät ilmavastusta. Tämä tarkoittaa, että pyörivät soutu-laitteen tuuletinta. Tämä on yksinkertaista ja tehokasta. Siinä ei voi mennä juuri mikään pieleen, ainoa ongelma on, että tuuletin voi olla melko likainen ja pölyinen. Jos puhdistat ilmansuodattimet (jos sellaisia on) säännöllisesti, tuulettimen siivet ja muut likaiset alueet, soutu-laitte toimii tasaisesti ja pidentää sen käyttöikä.

Tähän sisältyy yleensä tuulettimen kannen poistaminen ja kaikkien likojen puhdistaminen pölynimurilla ja kostealla liinalla.

### Magneettinen vastus

Magneettisen vastuksen soutu-laitteet ovat suljettuja, joten sisään päätyy paljon vähemmän pölyä ja likaa. Ajan myötä pölyä kertyy lisää. Jos luulet, että sisällä on liikaa pölyä, voit käydä läpi saman prosessin kuin ilmavastussoutu-laitteella.

### Nestevastus

Tämä malli on yleensä täytetty vedellä. Vedellä täytettyihin astioihin voi kertyä levää. Tämän estämiseksi voit vaihtaa vettä säännöllisesti ja puhdistaa säiliön, kun teet tämän. On myös hyvä laittaa siihen joitain vedenkäsittelytabletteja, jotta sinun ei tarvitse puhdistaa niitä niin usein. Näitä tabletteja voi ostaa monilta eri jälleenmyyjiltä.

### Ilma- ja magneettinen vastus

Tämä on ilman ja magneettisen vastuksen yhdistelmä. Tarkastele vain tämäntyyppisten soutilaitteiden erityisiä huoltopisteitä.

#### Hydraulinen vastus

Hydraulisen vastuksen soutilaitteissa on hydrauliset männät/vaimentimet, jotka antavat vastuksen käytön aikana. Hydraulisessa soutilaitteessa on enemmän kääntyviä pisteitä kuin useimmissa muissa malleissa. Näin siitä voi kuulua enemmän ääntä. Jos voitelet säännöllisesti nämä liikkuvat nivelet, ääntä ei kuulu niin paljoa.

Hydraulisen peräsimen varsinainen osa, joka aiheuttaa vastuksen, mäntä, voi joskus vuotaa. Mäntää ei tarvitse huoltaa. Jos se vuotaa, vaihda se. Luultavasti tunnet, että vastus on pienempi, kun näin tapahtuu. Tarkasta mahdolliset vuodot säännöllisesti. Lämpötila voi myös vaikuttaa vastukseen, koska tämä vaikuttaa männän sisällä olevaan öljyyn.

## TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON

**Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.**

**Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.**

Tutustu sivuihimme [www.mylناسport.fi](http://www.mylناسport.fi) - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia. Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla