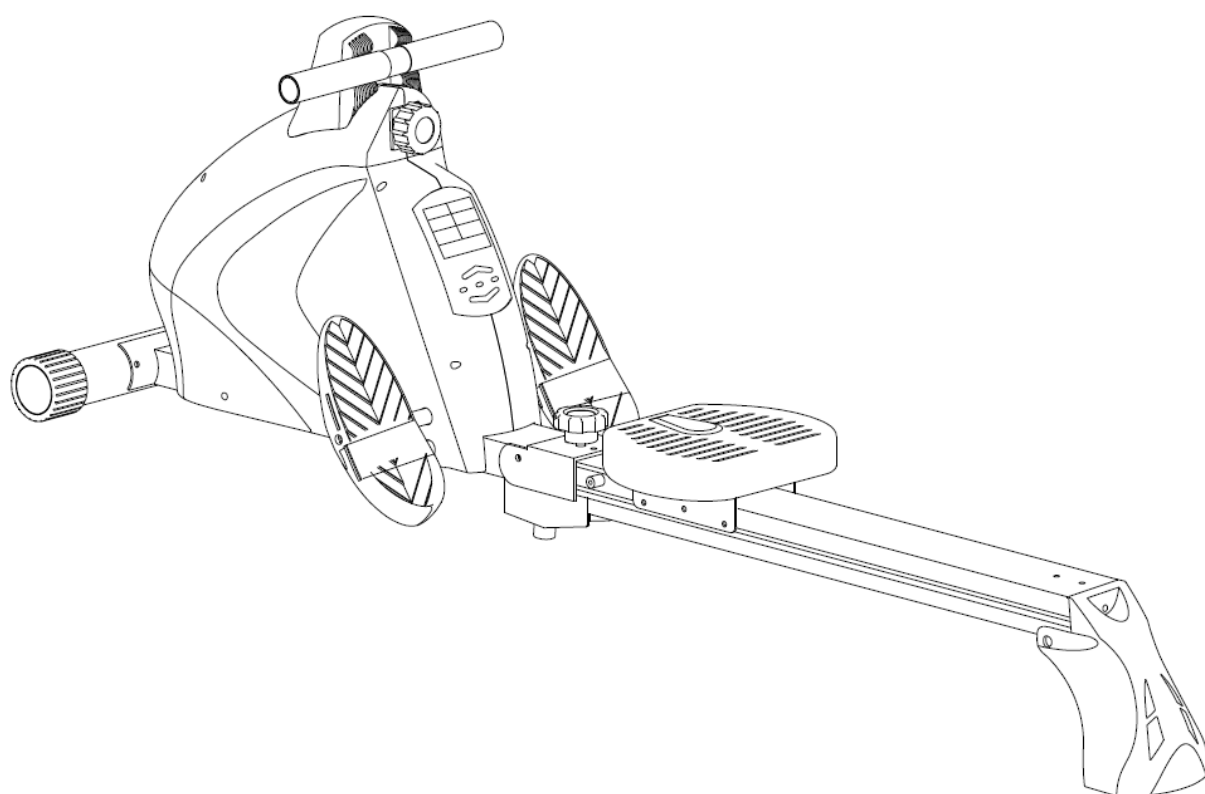


C-Rowler

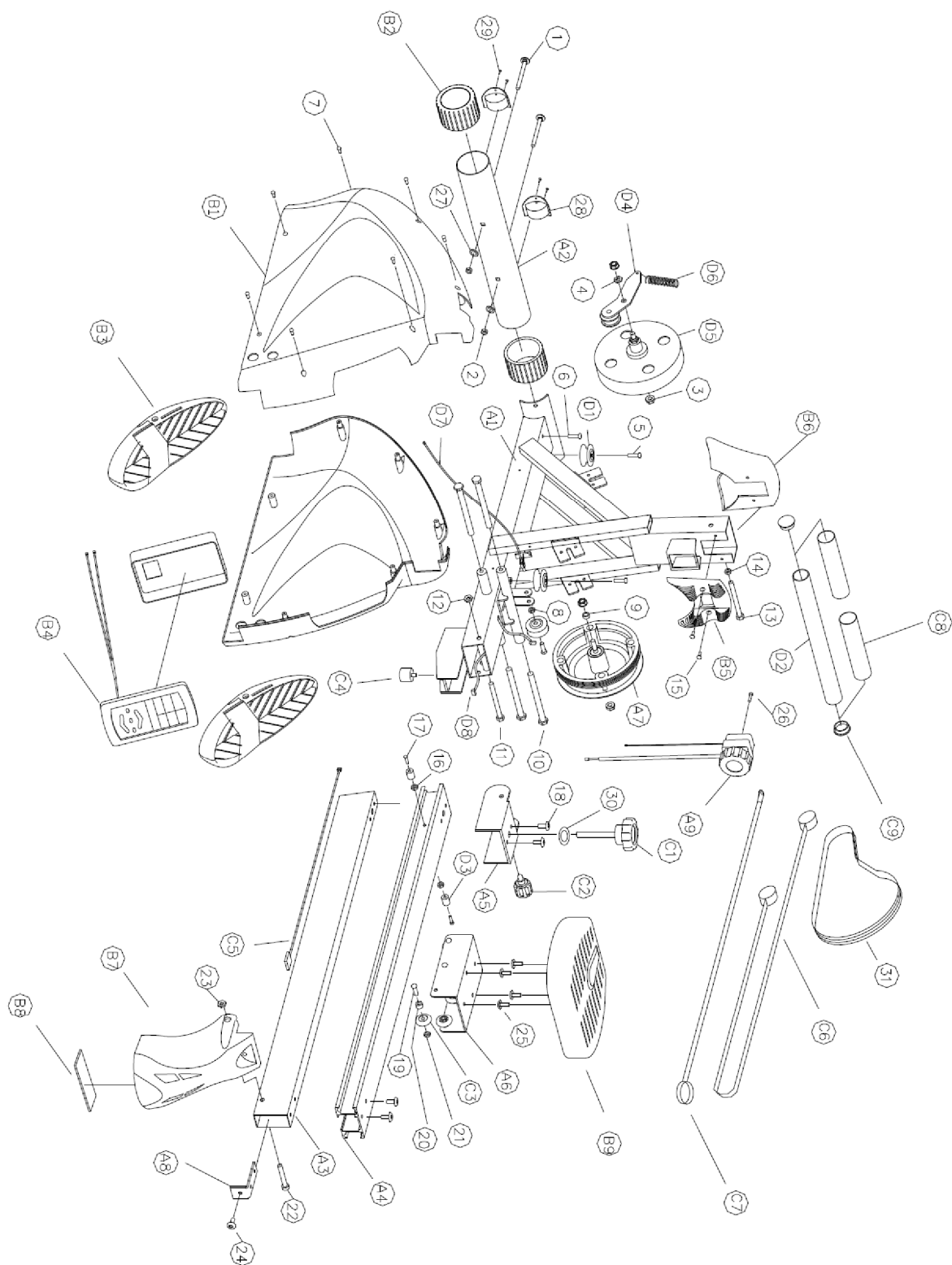


Art.nr. 555 171

INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

3			Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4			Deleliste / Dellista / Parts List
5			Montering / Assembly
7		N	Viktig informasjon
8			Betjening av computeren
10			Reklamasjonsvillkår
11			Kontaktinformasjon
12		S	Viktig information
13			Betjening av datoren
15			Reklamationsvillkor
16			Kontaktinformation
17		GB	Important information
18			Operating the console
20			Warranty regulations
21			Contact information

DELETEGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

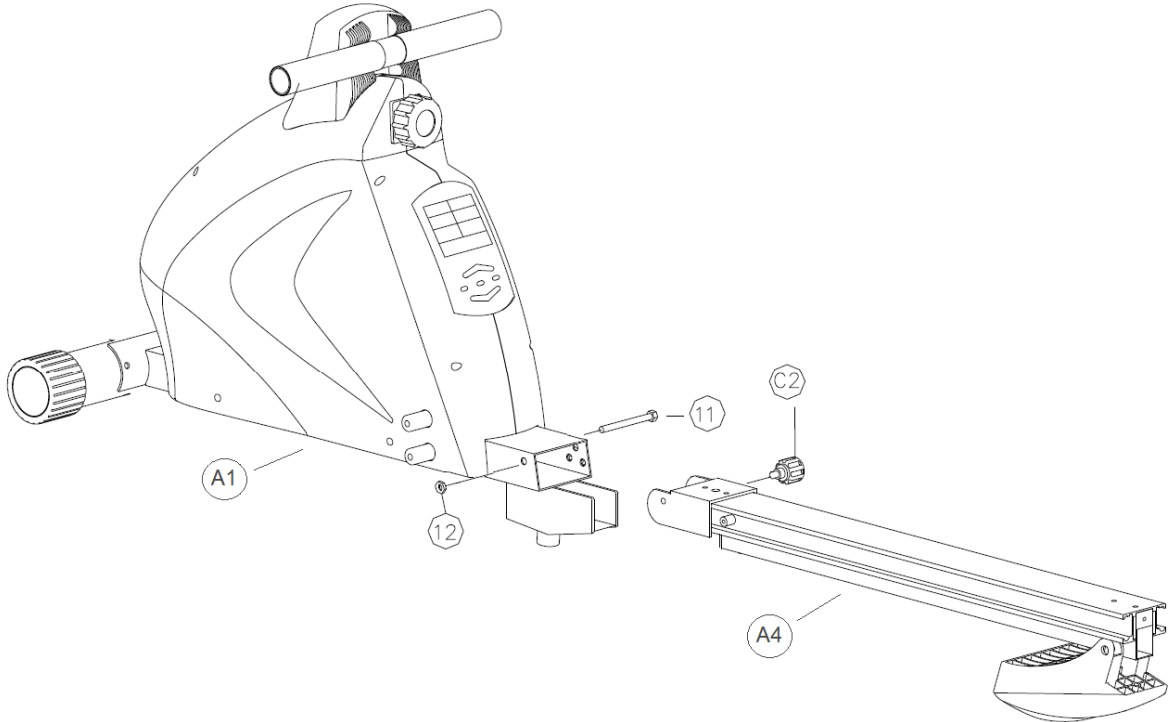
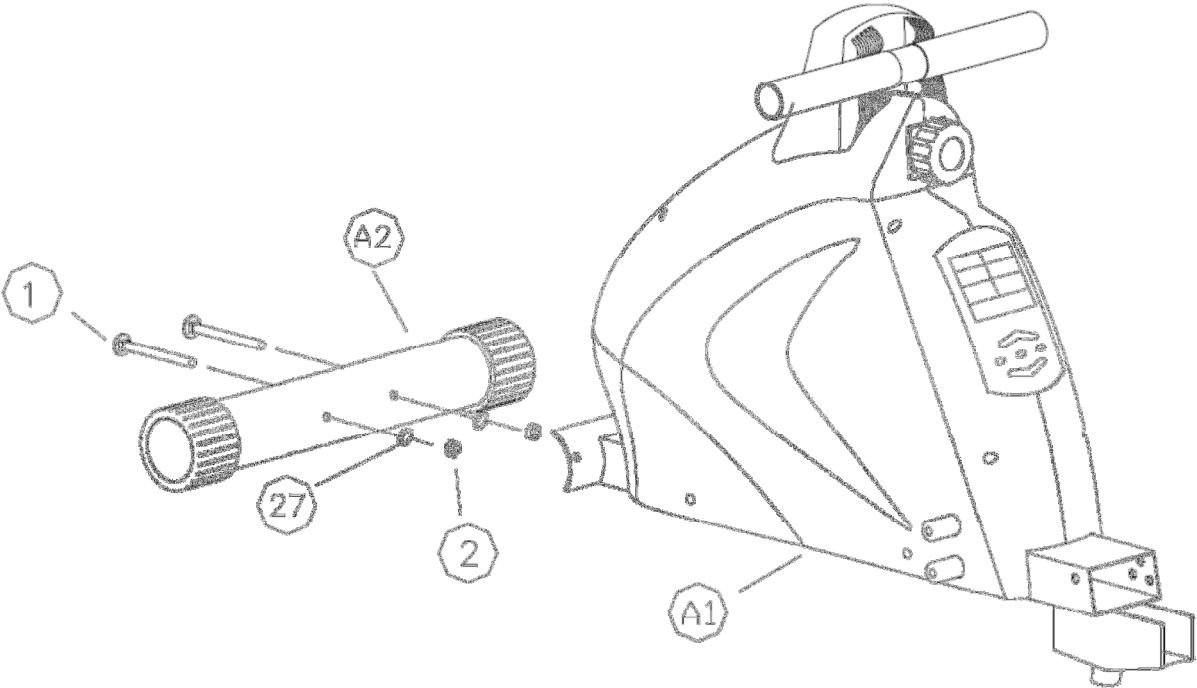
Nr	Delebeskrivelse	Antall	Nr	Delebeskrivelse	Antall
----	-----------------	--------	----	-----------------	--------

A1	Main frame	1	1	Bolt for front stabilizer M8 90L	2
A2	Front stabilizer	1	2	Nut for front stabilizer M8	2
A3	Lower glide rail	1	3	Nut for axle 3/8 x 26	4
A4	Upper glide rail	1	4	Washer for axle	1
A5	Glide rail cover	1	5	Screw M8 / 35mm	3
A6	Seat wagon	1	6	Screw M8 / 30mm	1
A7	Big pulley	1	7	Screw for side cover 4 x 16	8
A8	L-plate	1	8	Nut M8	1
A9	Tension control	1	9	Washer for big pulley	1
B1	Side cover (L+R)	1	10	Bolt 1/2	4
B2	End cap Ø 76	2	11	Attachment screw 3/8"	1
B3	Pedal	2	12	Nut for Attachment screw 3/8	1
B4	Computer	1	13	Bolt	1
B5	Handle holder	1	14	Nut 3/8	1
B6	Plastic cover	1	15	Screw M5 /15mm	2
B7	Rear stabilizer	1	16	Washer for seat stopper M6	2
B8	Rear stabilizer support	1	17	Screw for seat stopper M6 25L	2
B9	Seat	1	18	Screw M8 / 25mm	4
C1	Locking pin	1	19	Screw M8 / 25mm	6
C2	Pop-pin	1	20	Spacer 12.5 x 8.2 x 10	6
C3	Rollers for seat wagon Ø 37	1	21	Nut M8	6
C4	Rubber bushing	1	22	Bolt 3/8 / 90mm	1
C5	Wireless receiver	1	23	Nut for rear stabilizer 3/8	1
C6	Drive belt	1	24	Screw for L-plate M8 = 40mm	1
C7	Rubber band Ø 10	1	25	Screw for seat M8 = 12mm	4
C8	Handle grips Ø 35	2	26	Screw for tension control M5	1
C9	End cap for handle	2	27	Washer 8x16	2
D1	Lower small pulley	3	28	Transport wheel	2
D2	Handle	1	29	Screw for transport wheel 4x16	4
D3	Rubber stopper	2	30	Washer for locking pin13x25	1
D4	Belt tension bracket	1		Verktøy / Verktyg / Tools:	
D5	Flywheel	1		6 mm	1
D6	Spring	1		14 mm	2
D7	Computer cable	1		21 mm	1
D8	Pulse cable	1			

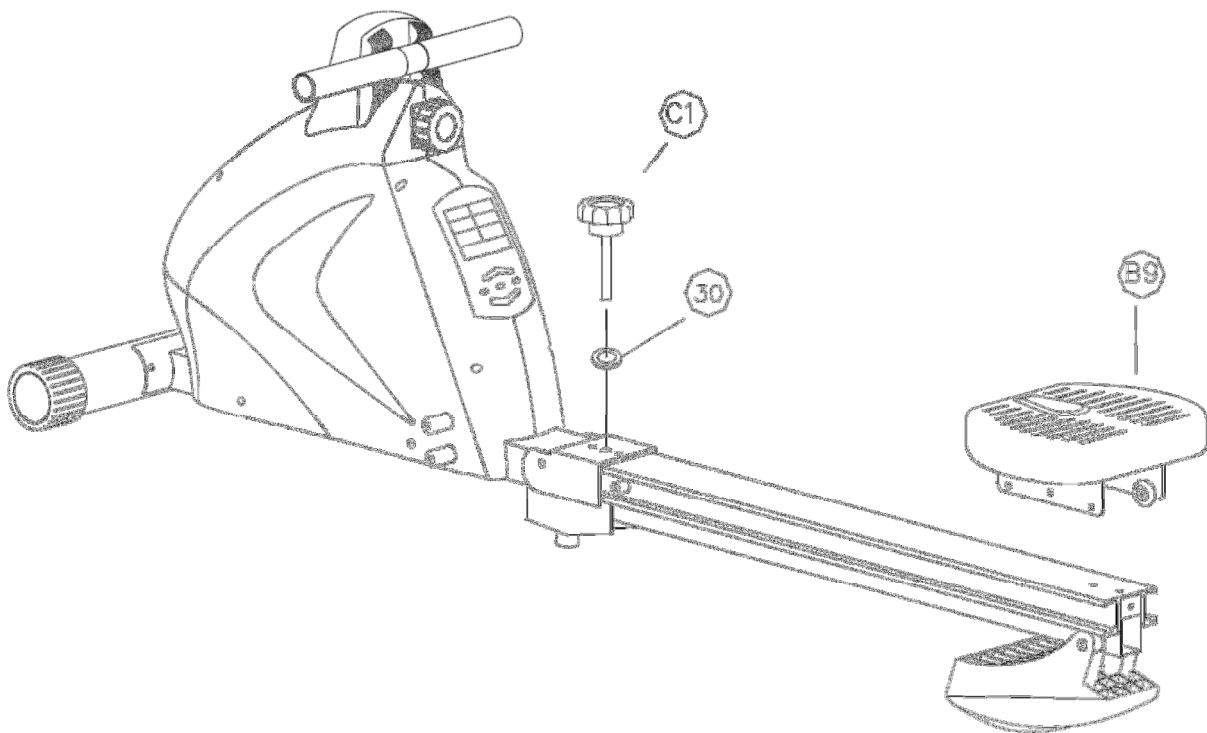
MONTERING / ASSEMBLY

Step 1

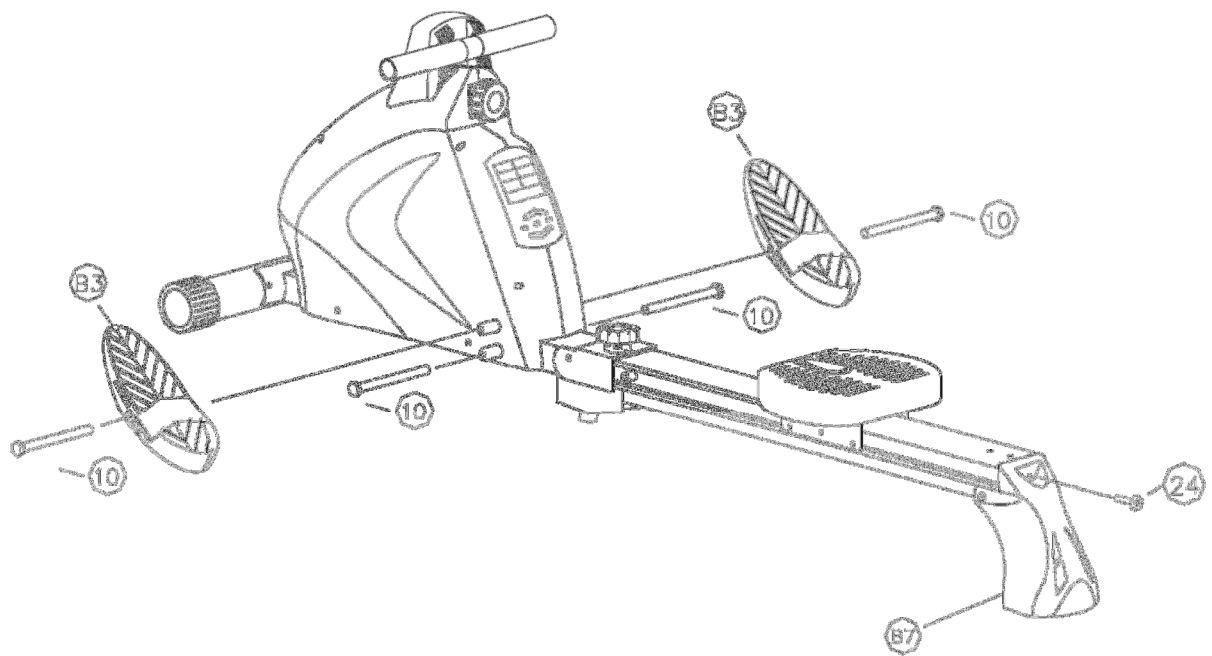
Step 2



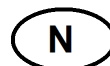
Step 3



Step 4



VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er hjemmetrening.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av trimapparatet 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 trimapparatet på et flatt og jevnt underlag.

Trimapparatet må ikke brukes utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade i.f.m. bruk av apparatet.

Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt. Displayet bør aldri utsettes for direkte sollys.

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 det er i tilfredsstillende stand igjen.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Det anbefales å bruke hansker ved bruk av apparatet, for å unngå ubehagelige blommer i hendene.

Sitt alltid på setet under bruk.

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

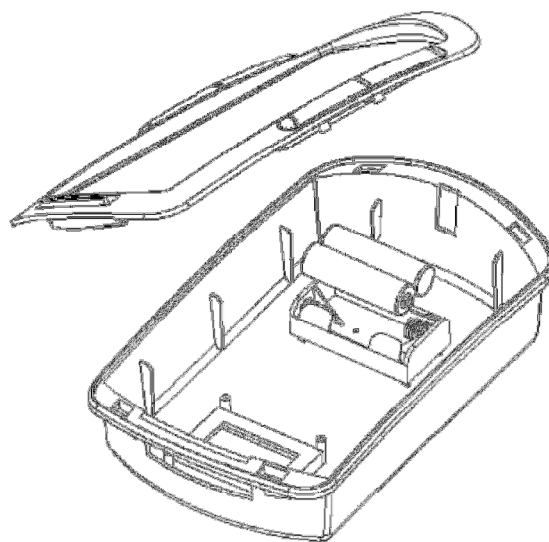
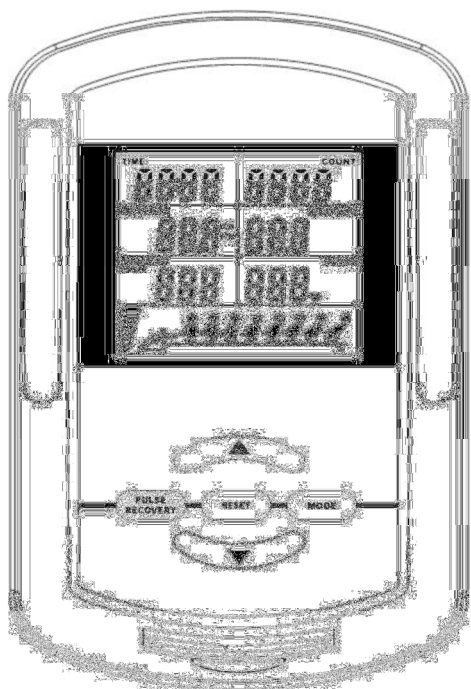
Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Apparatet bør ikke brukes i.f.m. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

HVORDAN BETJENE COMPUTEREN

N



KNAPPER

MODE	For å velge funksjon; tid, rotak, distanse, kaloriforbruk og puls
Pil opp	For å velge høyere verdi
Pil ned	For å velge lavere verdi
RESET	For å nullstille verdier

FUNKSJONER

<u>Engelsk</u>	<u>Norsk</u>	
Time	Tid	a) Viser tiden fra 00:00 til 99:59 b) Teller ned til 0 fra valgt tid.
Count	Åretak	Teller totalt antall åretak siden computer sist var nullstilt.
Distance	Distanse	a) Viser distansen fra 00.00 til 99.9 km. b) Teller ned til 0.00 fra valgte distanse.
Calorie	Kaloriforbruk	a) Viser forbrente kalorier fra 0 til 999. b) Teller ned til 0 fra valgt kaloriforbruk.

NB: Kaloriforbruket er kun en indikasjon!

Hvis ønskelig kan computer forhåndsinnstilles til å:

N

- Telle ned fra en gitt tid (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)
- Telle ned fra et gitt antall åretak (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)
- Telle ned fra en gitt distanse. (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)
- Telle ned fra et gitt kaloriforbruk. (hvis ikke angitt vil den telle oppover fra 0)

Hvordan forhåndsinnstille:

1. For å forhåndsinnstille computeren brukes MODE knappen for å velge funksjon en ønsker å forhåndsinnstille. Når ønsket funksjon blinker, er den klar for å endres.
2. Knappene pil opp/pil ned brukes for å sette ønsket verdi.
3. Ved å trykke MODE igjen, vil den flytte seg til neste funksjon.
4. Når verdi eller verdier er valgt, kan en når som helst starte trening.

Mulige forhåndsinnstillinger:

- TIME fra 00:00 til 99:00, hvert tastetrykk tilsvarer 1:00 min.
- COUNT fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk tilsvarer 0:10 km.
- DISTANCE fra 0:00 til 99:90, hvert tastetrykk tilsvarer 0:10 km.
- CALORIE fra 0 til 990, hvert tastetrykk tilsvarer 10 kcal.

Nullstille program:

Velg RESET for å nullstille computer.

NB! Forhåndsinnstillinger vil ikke slettes! Disse må manuelt settes til "0".

Symboler:



Symbolet indikerer lengden på hvert åretak under bruk.

Dersom displayet ikke har vært i bruk på 4 min. vil det automatisk slå seg av. Dataene vil da bli lagret i minnet.

- 1) Displayet begynner å fungere når du starter å ro eller trykker på en av knappene.
- 2) Dersom displayet blir utydelig/ustabilt, reinstaller batteriene i computeren.
- 3) Batterier 4 stk 1,5 V AA/UM-3 batterier.
- 4) All informasjon lagret i computer vil bli slettet ved batteribytte.

RETNINGSLINJER FOR REKLAMASJONSBEHANDLING

Reklamasjonsbestemmelsene omhandler produkter brukt til hjemmetrening. For bedriftsmarkedet finnes egen oversikt over garantibestemmelser for semi-proff utstyr.

Komponentene som trimutstyr er satt sammen av er i hovedsak delt inn i tre hovedgrupper; **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende. Ifølge kjøpslov/forbrukerkjøpslov er det ingen lovfestet reklamasjonsrett på slike deler. Men vi gir ett års garanti på disse delene.

*NB. For at det skal være tillatt å markedsføre eller omtale kjøpsvilkår som en GARANTI, forutsetter det at de gir kjøper vesentlig bedre rettigheter enn det som følger av loven. Normal REKLAMASJONSRETT er **ulovlig** å omtale som GARANTI i salgs- eller markedsføringsmateriell.*

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gjelder den lovfestede reklamasjonsretten på to år, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

For denne typen deler gjelder en fem års reklamasjonsrett, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Lengre garantier/livstidsgarantier på rammeverk vil evt. være spesifisert for hvert enkelt produkt.

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også se på hjemmesiden www.mylناسport.no/service. Her vil det ligge mye nyttig informasjon rundt produktene.

VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen tilgjengelig.

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Kundeservice: 32 27 27 27 (Danmark +45 – 70 24 18 60)

Mail: service@mylnاسport.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)

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för detta träningsredskap är hemmaträning.

Träningsredskapet får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Träningsredskapets ägare ansvarar för att alla användare har satt sig in i dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering: se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de är ordentligt införda innan du börjar spänna dem.

Placera träningsredskapet på ett plant och jämnt underlag.

Träningsredskapet får inte användas utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Du rekommenderas inte att använda träningsredskapet i ett garage, en carport eller på en överbyggd terrass.

Du rekommenderas att använda en underlagsmatta för att eliminera risken för att golv eller golvbeläggningen tar skada då träningsredskapets används.

Träningsredskapet ska förvaras torrt och frostfritt. Displayen bör aldrig utsättas för direkt solljus.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar: se till att ingen använder träningsredskapet förrän det befinner sig i tillfredsställande skick igen.

Endast en person åt gången får använda träningsredskapet.

Du rekommenderas att använda handskar när du använder träningsredskapet för att undvika obehagliga blemmor i händerna.

Sitt alltid på sätet under användning.

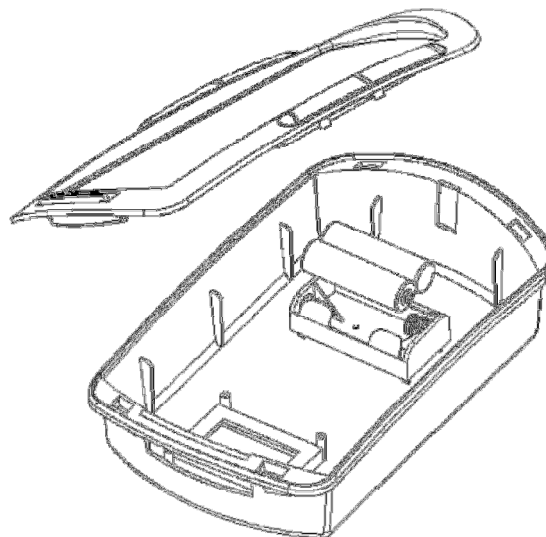
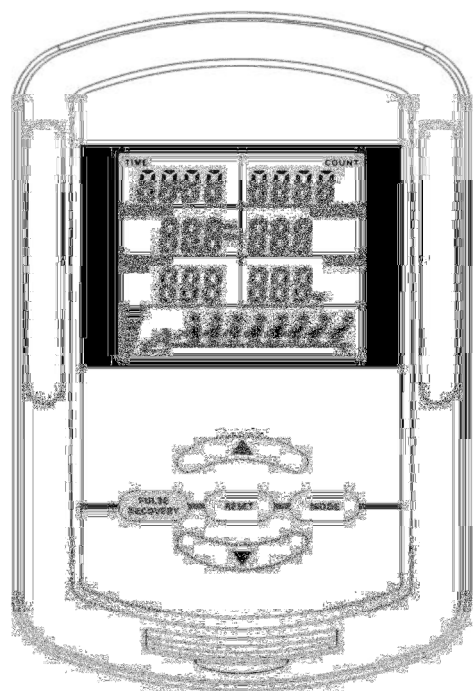
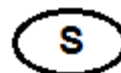
Barn får inte använda träningsredskapet utan tillsyn, och bör inte heller befinna sig i närheten när någon annan använder träningsredskapet.

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

Träningsredskapet bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, såvida inte detta ordinerats specifikt av läkare eller fysioterapeut.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

HUR DU ANVÄNDER DATORN



KNAPPAR

MODE	För och välja funktion; tid, roddtag, distans, kalorier och puls
Pil upp	För och välja högre data
Pil ned	För och välja lägre data
RESET	För och nollställa funktionerna

FUNKTIONER

<u>Engelsk</u>	<u>Svenska</u>	
Time	Tid	a) Visar tiden från 00:00 till 99:59. b) Räkner ned till 0 från vald tid.
Count	Roddtag	Visar antal roddtag efter sista RESET.
Distance	Distans	a) Visar distansen från 00.00 till 99.9 km b) Nedräkning till 0.00 från vald distans.
Calorie	Kaloriförbrukning	a) Visar förbrända kalorier från 0 till 999. b) Nedräkning 0 från vald kaloriförbrukning.
NB: Kaloriförbrukningen er endast en indikation!		

Valfria inställningar



- Nedräkning från angiven tid (i annat fall räknar den upp som en stoppklocka).
- Nedräkning från angiven distans (i annat fall räknar den upp distans).
- Nedräkning från angiven kaloriförbrukning (i annat fall räknar den upp förbrukade kalorier).

Hur du gör förhandsinställningar:

1. För och förhandsinställa datorn används MODE knappen för att välja önskad funktion. När önskad funktion blinkar så kan den ändras.
2. UP/DOWN knapparna används för och sätta/bestämma önskat värde.
3. Genom att trycka MODE igen byter du till nästa funktion.
4. När värdet/värdena är valda kan du när som helst för att starta

Möjliga förhandsinställningar:

- TIME från 00:00 till 99:00, varje knapptryck ökar med 1 min.
- DISTANCE från 0,00 till 99,99, varje knapptryck ökar med 0,1 km.
- CALORIE från 0 till 990, varje knapptryck ökar med 10 cal.
- COUNT 0 till 999, varje knapptryck ökar med 1 roddtag.

Symboler



Symbolen indikerar längden på varje roddtag.

OBSERVERA

Om du inte har tränat eller använt displayen på 4 min så stängs den automatiskt av. Displayen startas automatisk när du trycker på en av knapparna eller börjar att ro. Om displayen blir otydlig så behöver du antagligen byta ut batterierna. Använd 4 st. 1,5 V batterier.

REKLAMATIONSVILLKOR

S

Reklamationsvillkoren omfattar produkter som endast användts till hemmaträning
För företagsmarknaden gäller egna villkor.

Villkoren omfattar **slitdelar**, **andra utbytbara komponenter** och **konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande.

För dessa delar finns det ingen reklamationsrett enligt de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen. Men vi ger ett års garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna. Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar gäller en 3 års reklamationsrett, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori.

För alla löpbandsmotorer gäller en 5 års reklamationsrett, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar.

För denna typ av delar gäller minimum 5 års reklamationsrett. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna's servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister.

Du kan även gå till hemsidan www.mylناسport.se/service. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnاسport.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 area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

To avoid uncomfortable blisters in the palms, it is recommended to use suitable gloves when using the rower.

Always use the exercise machine sitting down only.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

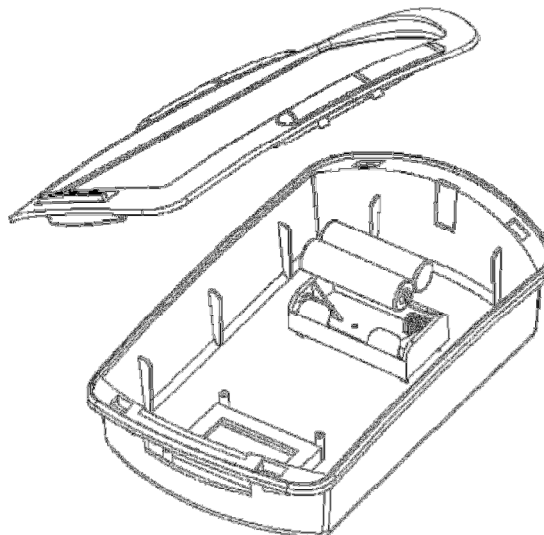
The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

HOW TO OPERATE THE CONSOLE

GB



BUTTONS	
MODE	Switch between functions TIME, STROKES, DISTANCE, CALORIES and PULSE
Arrow key UP	Select a higher value
Arrow key DOWN	Select a lower value
RESET	Reset all values

FUNCTIONS	
Time	a) Shows elapsed time from 00:00 TO 99:59
	b) Counts down from selected workout time to zero
Count	Shows total strokes since last RESET
Distance	a) Shows the travelled distance from 00.00 to 99.9 km.
	b) Counts down from selected workout distance to zero
Calorie	a) Shows calories burned from 0 to 999.
	b) Counts down from selected workout calorie to zero
NOTE: The calorie consumption is just an indication.	

If desired; the console could be pre-programmed to :

- Count down from a specific time (if none is indicated, the computer will count up from 0)
- Count down from a specific number of strokes (if none is indicated, the computer will count up from 0)
- Count down from a specific distance (if none is indicated, the computer will count up from 0)
- Count down from a specific number of calories burned (if none is indicated, the computer will count up from 0)

How to pre-set:

To pre-set the computer, use the MODE button to choose the function you want to program. When the desired function is flashing, use the arrow-keys to select the desired value.

By pressing MODE again, the computer will switch to the next function
Once you have pre-set any value, start at any time.

The computer will stop when either of the pre-set values reach 0.

Possible settings

TIME	From 00:00 to 99:00. Each step comes to 1:00 minute
COUNT	From 0 to 999. Each step comes to 1 stroke
DISTANCE	From 0,00 to 99,99. Each step comes to 0,1 km
CALORIE	From 0 to 990. Each step comes to 10 kcal

Reset program:

Press RESET to reset all the values registered during workout.
Enter each function and adjust to zero, for all pre-set values.

Symbols



This symbol will indicate the length of each stroke

If the console has not been used for 4 minutes, the display will automatically shut down to save energy. To re-start, push one of the buttons or start rowing.
If the information in the screen becomes weak or blurry, replace batteries with fresh ones.

The computer runs on 4 pcs. 1,5V AA batteries
All information in the computer will be erased with each change of batteries.

WARRANTY REGULATIONS



The warranty regulations apply for products that are used for home exercise. For the corporate market, there are specially adapted products and separate warranty regulations apply.

Exercise equipment consist mainly of three component categories; ***Wearing parts***, ***Other replaceable labour parts***, and ***Frame / Structure***.

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

Normally, there is no statutory right to bring forth claims for such parts, but we offer a 1 year warranty for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the consumer market, a 2 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 5 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 5 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

IMPORTANT REGARDING SERVICE

Should you experience problems of any kind with the product, please contact Mylna's service centre. Here you will meet advisors especially trained to assist you, regarding the product, assembly or flaws, defects and shortcomings.

Please feel free to visit our web-site www.mylnasport.no/service. Here you will also find useful information regarding our products.

WE URGE YOU TO CONTACT OUR SERVICE DEPT. PRIOR TO BRINGING THE PRODUCT BACK TO THE RETAILER

CUSTOMER SERVICE: +47 - 32 27 27 27 (Denmark +45 – 70 24 18 60)

Please keep this manual at hand upon contact.

ORDER OF SPARE PARTS

Call or write to

Customer service: +47 - 32 27 27 27 (Denmark +45 – 70 24 18 60)

Mail: 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)



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 244
3051 Mjøndalen
Norge
E-post: post@mylnasport.no
www.abilica.no
www.mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
E-post: info@mylnasport.se
www.abilica.se
www.mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
P.O. Box 244
N-3051 Mjøndalen
Norway
E-mail: post@mylnasport.com
www.abilica.com
www.mylnasport.com