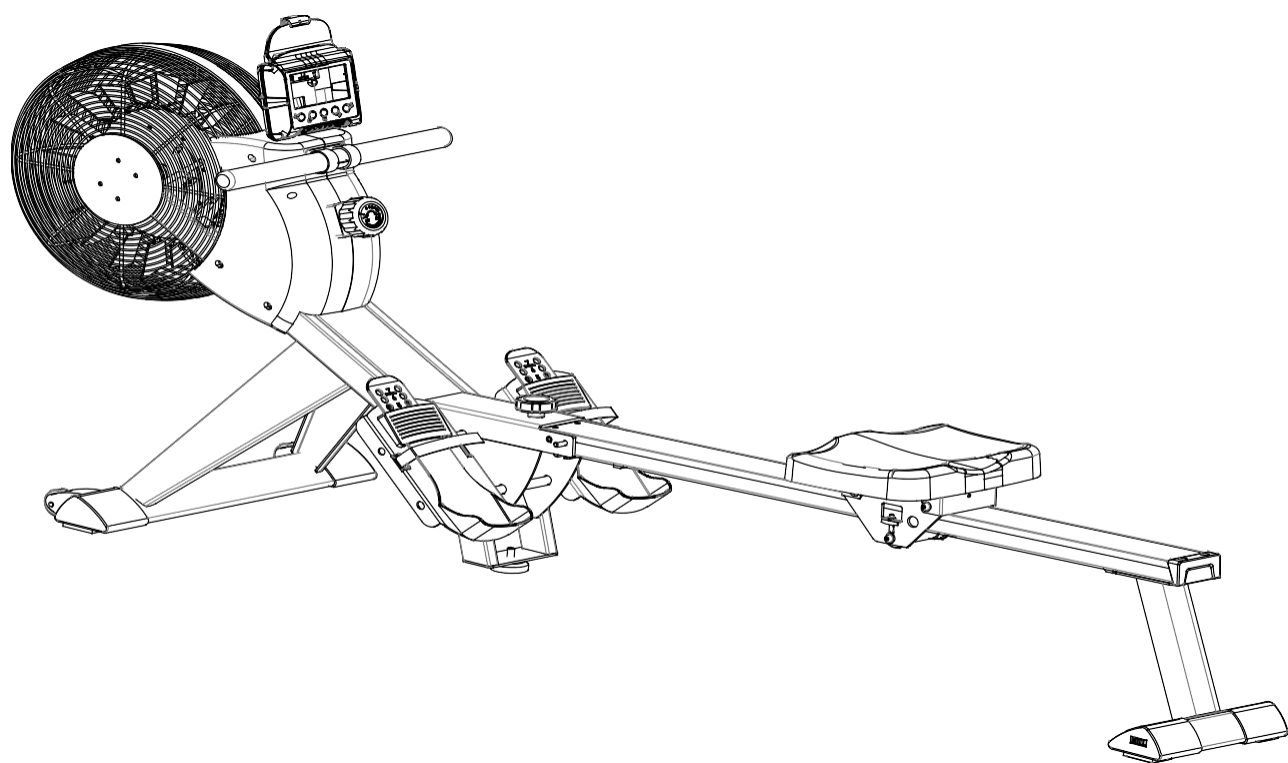




ROWER 40



INNEHÅLL

INNEHÅLL	2
VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER	3
MONTERING	5
JUSTERINGAR	8
DRIFT	10
UNDERHÅLL	13
ÖVERSIKTSDIAGRAM	14
DELLISTA	15
KONTAKTINFORMATION	17

Obs: Denna apparat är endast avsedd för hemmaträning och privat användning. All annan användning upphäver produktgarantin

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren av apparaten är ansvarig för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan och jämn yta.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas p.g.a. användning av enheten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder enheten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa justerskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

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

Enheten bör inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på












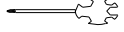



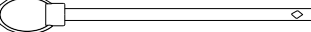
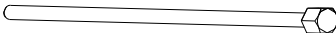
användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.

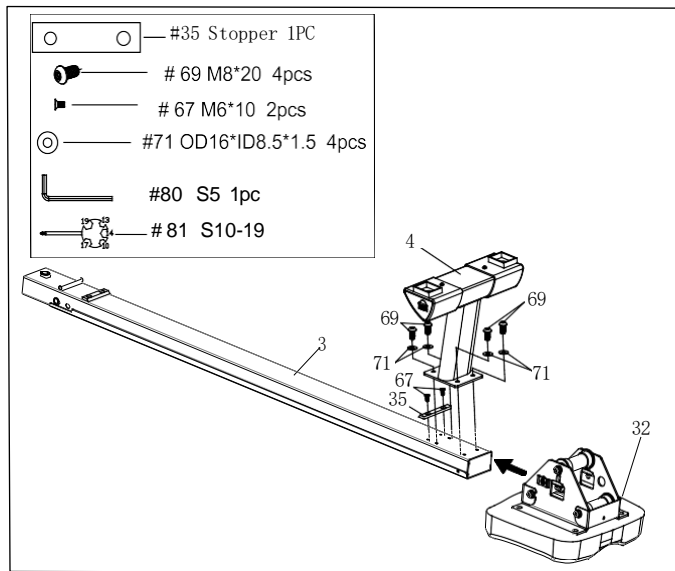
Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Reservation tas för tryckfel fel i manualen.

SMÅDELAR (ENGELSKA)

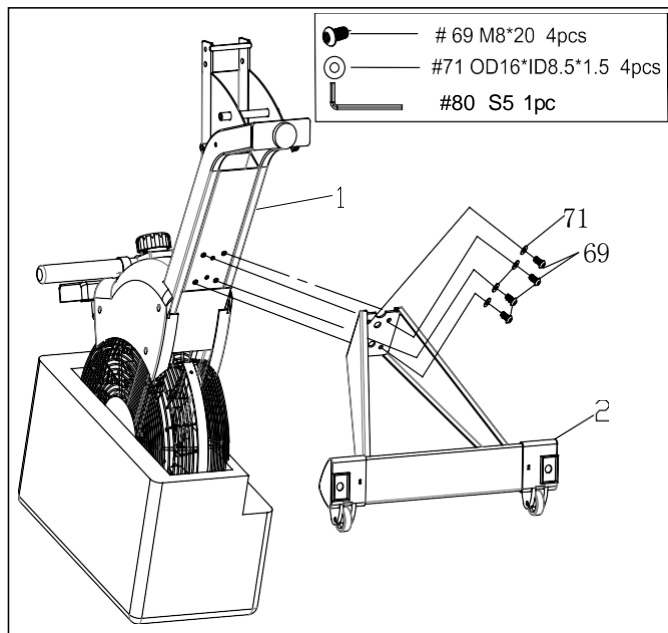
 #88 Rail Knob M12 1pc	 #71 Flat Washer ($\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5 \text{mm}$) 8pc
 #89 Washer D12x424x2mm 1pc	 #69 Socket Head Cap Screw M8x20mm 8pc
 #92 Screw M6x16mm 1pc	 #35 Rubber Pad 1pc
 #90 Screw M6x25mm 1pc	 Allen Wrench 6mm
 #70 Button Head Cap Screw M6x70mm 1pc	 Allen Wrench 5mm
 #67 Phillips Flat Head Screw M6x10mm 4pc	 Open End Wrench S13-S19mm
 #41 Nut M6 1pc	 #6 Rail Frame Plug 1pc
 #82 Washer D6.5x12x1.5mm 1pc	
 #91 Pull Pin 1pc	
 #23 Hex Socket Head Cap Screw M12 4pc	

MONTERING



Steg 1:

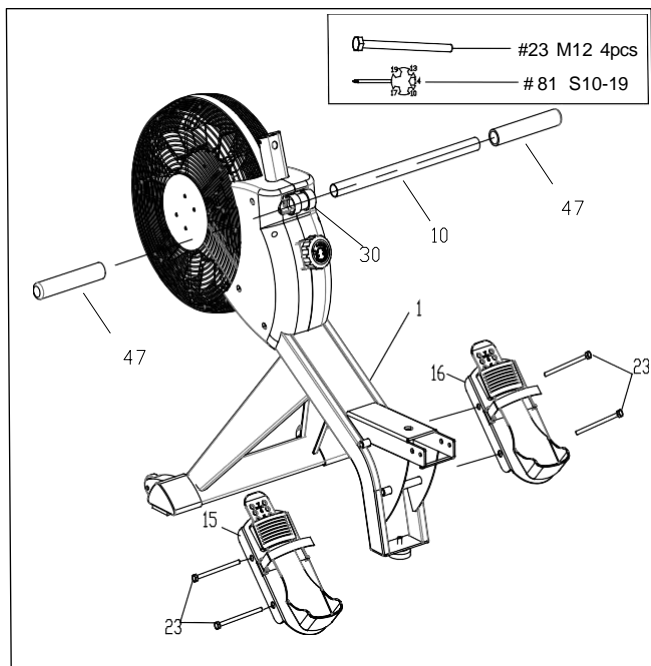
Vänd skenramen (3) och sittdynan (32) runt. Fäst gummikudden (35) på skenramen med två platta M6x10mm Phillips-skrivar (67). Fäst sedan den bakre stabilisatorn (4) på skenramen (3) med fyra M8x20mm skruvar (69) och fyra platta brickor (71).



Steg 2:

Fäst den främre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med fyra M8x20mm skruvar (69) och fyra platta brickor (71).

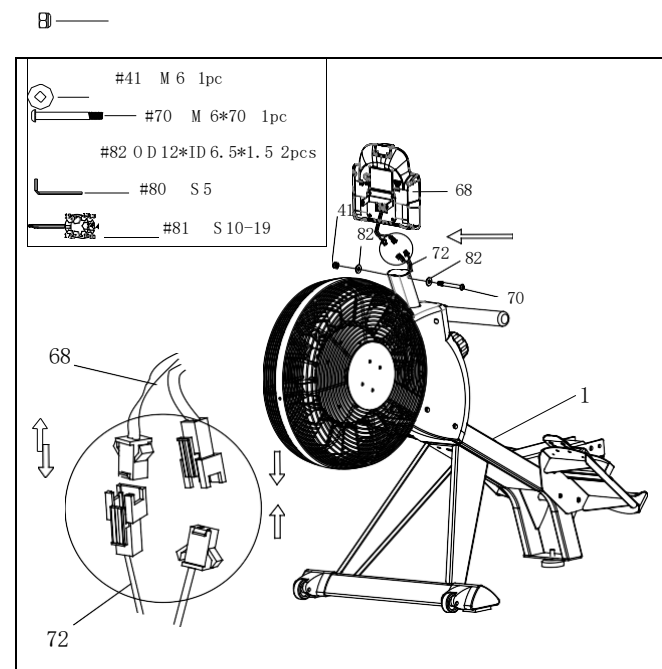
Obs: Ramen innehåller frigolit. När enheten är monterad kommer den främre rullen att peka nedåt. Efter att skruvarna har dragits åt lyfter du enheten till upprätt läge och tar bort frigoliten.



Steg 3:

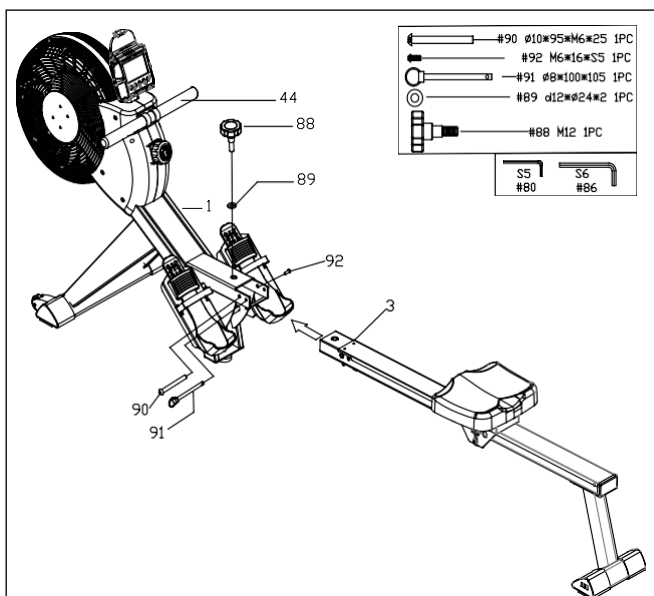
1. Fäst vänster och höger pedal (15/16) på huvudramen (1) med fyra sexkantiga M12-skruvar (23).

2. Sätt in handtaget (10) i handtagsfästet (30), sätt sedan in handtagen (47) på båda sidor av handtaget (10).



Steg 4:

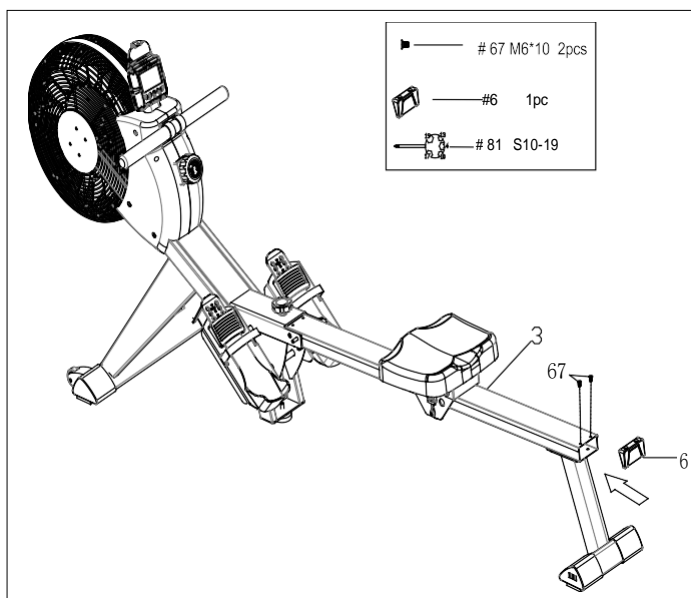
Anslut de två sensorledningarna (72) innan du fäster konsolen (68) till huvudramen (1) med M6x70mm skruv (70), D6.5ø12x1.5mm bricka (82) och M6 mutter (41).



Steg 5:

1. Fäst skenramen (3) till huvudramen (1) med en M6x25mm skruv (90) och en M6x16mm skruv (92).

2. Fäst den övre delen av skenramen (3) till huvudramen (1) med en skenskruv (88) och en D12ø24x2mm bricka (89). Sätt sedan in låspinnen (91).



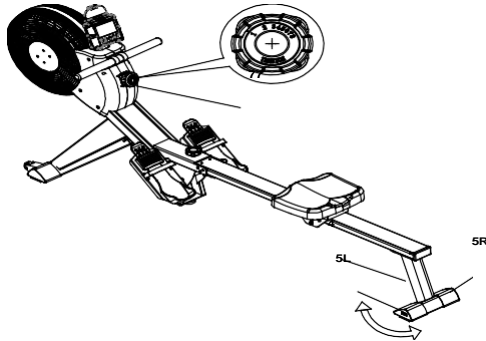
STEG 6:

Fäst plastskyddet (6) till skenramen (3) med två platta M6x10mm Phillips-skruvar (67).

JUSTERINGAR

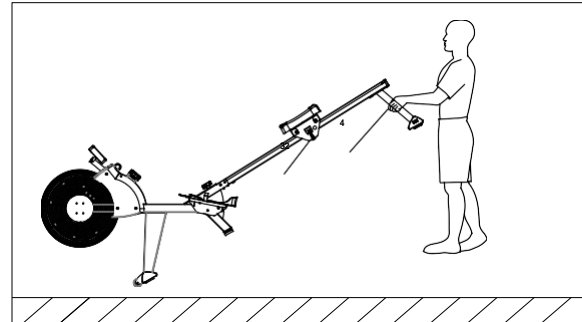
JUSTERING AV BALANS

Justera den bakre stabilisatorskruven (5L/R) på den bakre stabilisatorn (4) om enheten är instabil.



FLYTTING AV APPARATEN

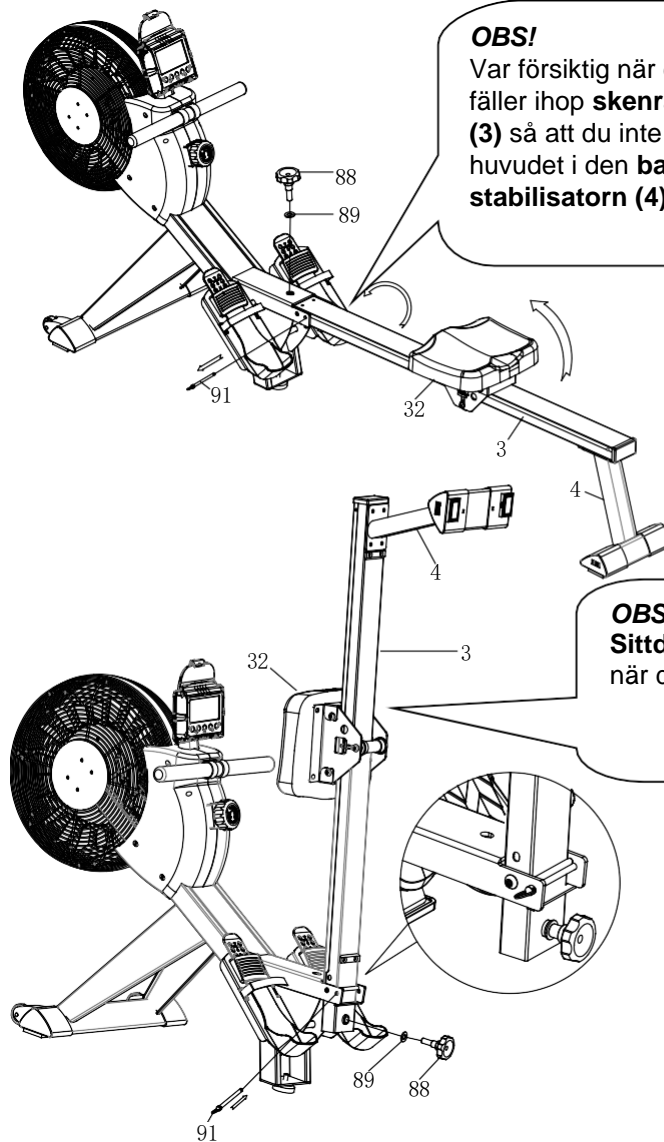
Flytta apparaten genom att först lyfta den bakre stabilisatorn (4) tills transporthjulen på den främre stabilisatorn nuddar golvet. Rulla sedan enheten till önskad plats. Rör inte skenramen (3) eller andra rörliga delar när du flyttar apparaten.



LAGRING

Vik skenramen (3) när apparaten inte används

1. Ta isär skenskruven (88) och brickan (89) och dra ut låspinnen (91). Vik skenramen till vertikalt läge (figur A).
Obs: Sitsen glider ner när du fäller ihop skenan.
2. Sätt tillbaka låspinnen (91) i hålet på huvudramen, dra sedan åt skenskruven (88) och brickan (89) till skenramen (3) (figur B).



Figur A

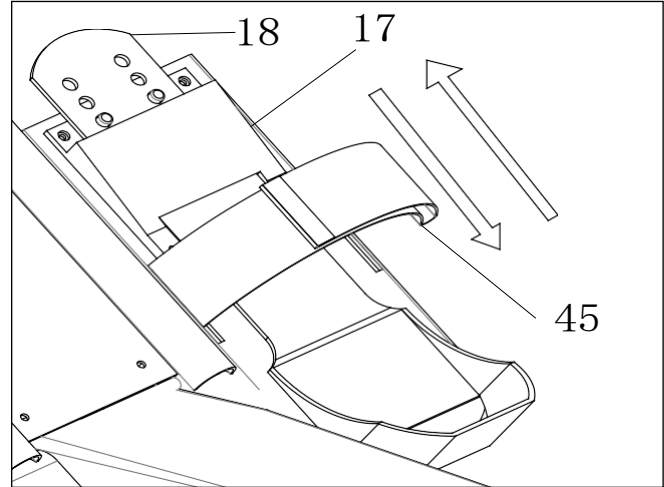
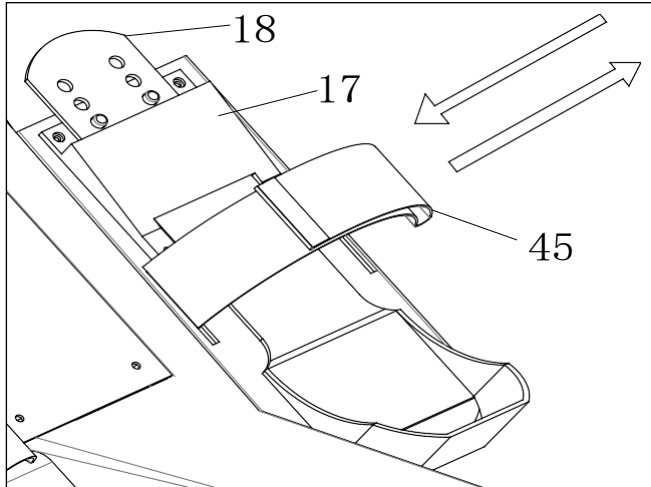
Figur B

JUSTERINGAR

PEDALJUSTERING

Pedalremmarna är justerbara och passar de flesta fötter.

Längden på pedalerna kan ändras för att justera fotpositionen eller för att passa olika fotstorlekar.



COMPUTER

【FUNKTIONSKNAPPAR

Tryck på dessa knapparna

UP/DOWN

- För att justera funktionsvärden uppåt / nedåt.

ENTER

- För att bekräfta ditt val.
- Håll ned knappen under träningspasset för att bläddra igenom varje funktion.

START / STOP

- För att starta eller stoppa träningspasset.

RESET

- För att återgå till huvudmenyn.

RECOVERY

- För att aktivera RECOVERY-programmet, som utvärderar din kondition direkt efter träningspasset.



【SKÄRMFUNKTIONER

TIME (tid)

- Välj en förinställd träningstid genom att trycka på (UP) eller (DOWN). Du kan välja en träningstid mellan 1 och 99 minuter.

TIME/500M (genomsnittlig träningstid per 500 meter)

- Din genomsnittliga träningstid per 500 meter kommer automatiskt att visas på skärmen och uppdateras kontinuerligt.

SPM

- Rotak per minutt.

DISTANCE (distans)

- Förinställer ett målvärde för rotak genom att trycka på (UP) eller (DOWN). Du kan välja ett målvärde på mellan 0 och 9990 rotak, med en förändring på 10 rotak per press.

STROKES (rotak)

- Förinställer ett målvärde för avstånd genom att trycka på (UP) eller (DOWN). Du kan välja ett avstånd mellan 0 och 9900 meter, med en förändring på 100 meter per tryckning.

TOTAL STROKES (totalt antal rotak)

- Räknar det totala antalet rotak från 0 till 9999.

CALORIES (kalorier)

- Förinställ ett målkalorivärde genom att trycka på (UP) eller (DOWN). Du kan välja ett målvärde på mellan 5 och 9990 cal, med en förändring på 5 cal per tryck.

PULSE (puls)

- Välj målvärde från 30 till 240 genom att trycka på (UP), (DOWN) eller (MODE). Datorn visar puls värdet under hela träningspasset. Puls värdet kan endast avläsas med ett puls bälte.

【DRIFT】

1. Sätt in två AA-batterier. Konsolen piper nu i två sekunder medan skärmen utför ett segmenttest (fig.1). Konsolen kommer då att öppna träningsläget (fig.2).

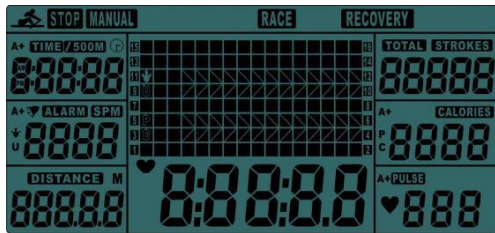


Fig.1

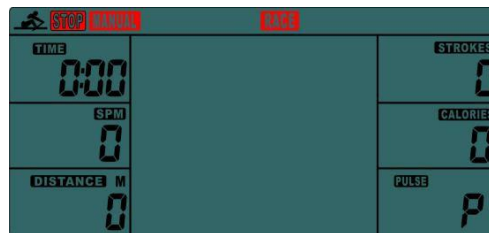


Fig.2

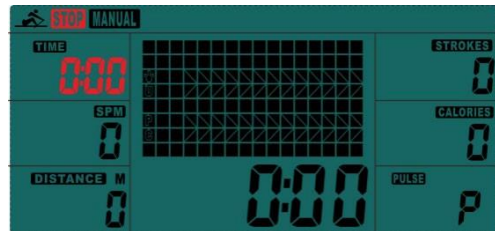


Fig.3

2. Tryck uppåt eller nedåt för att välja funktionerna SPORT, MANUELL eller RACE och tryck på ENTER för att bekräfta valet.

(1) MANUAL (Fig.3):

- A. Efter att ha valt MANUAL-läget, tryck på (UP) för att ställa in träningstiden. Tryck på ENTER för att bekräfta. Tryck sedan på (UP) för att välja DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE och TIME. Du kan inte välja målvärden för både TIME och DISTANCE i samma session.
- B. Tryck på START för att starta träningspasset. STOP-ikonen försvinner från skärmen. Tryck på (UP) eller (DOWN) för att välja funktioner.
- C. Datorn stoppar träningspasset automatiskt när målvärdet har räknat ner till noll eller om du trycker på STOP-knappen. Dina medelvärden kommer då att visas på skärmen.

(2) RACE (Fig.4):

Efter att ha valt RACE-läge kommer L1 att blinka på skärmen. Värdet för TIME/500M kommer att visa standardvärdet 8:00. Tryck på (UP) eller (DOWN) för att ställa in L1 till L15 och tryck på ENTER för att bekräfta. Du kan sedan ställa in avståndet med ett värde mellan 500M och 10000M. Tryck på ENTER och en grafisk representation av loppet visas på skärmen.

Värdena för TIME/500M är följande:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

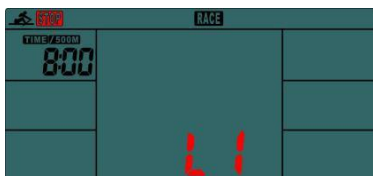


Fig.4

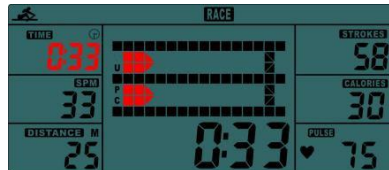


Fig.5



Fig.6

- Tryck på START för att starta loppet. STOP-ikonen försvinner från skärmen. Användaren (USER) och den virtuella motståndaren (PC) kommer att visas på skärmen (fig.5). Tävlningen avslutas när en av dessa når det förinställda värdet, och beroende på vem som har vunnit kommer antingen "PC WIN" eller "USER WIN" att visas på skärmen.
- När loppet är över kan du trycka på START om du vill försöka igen. Tryck på RESET för att avsluta programmet.

(3) RECOVERY :

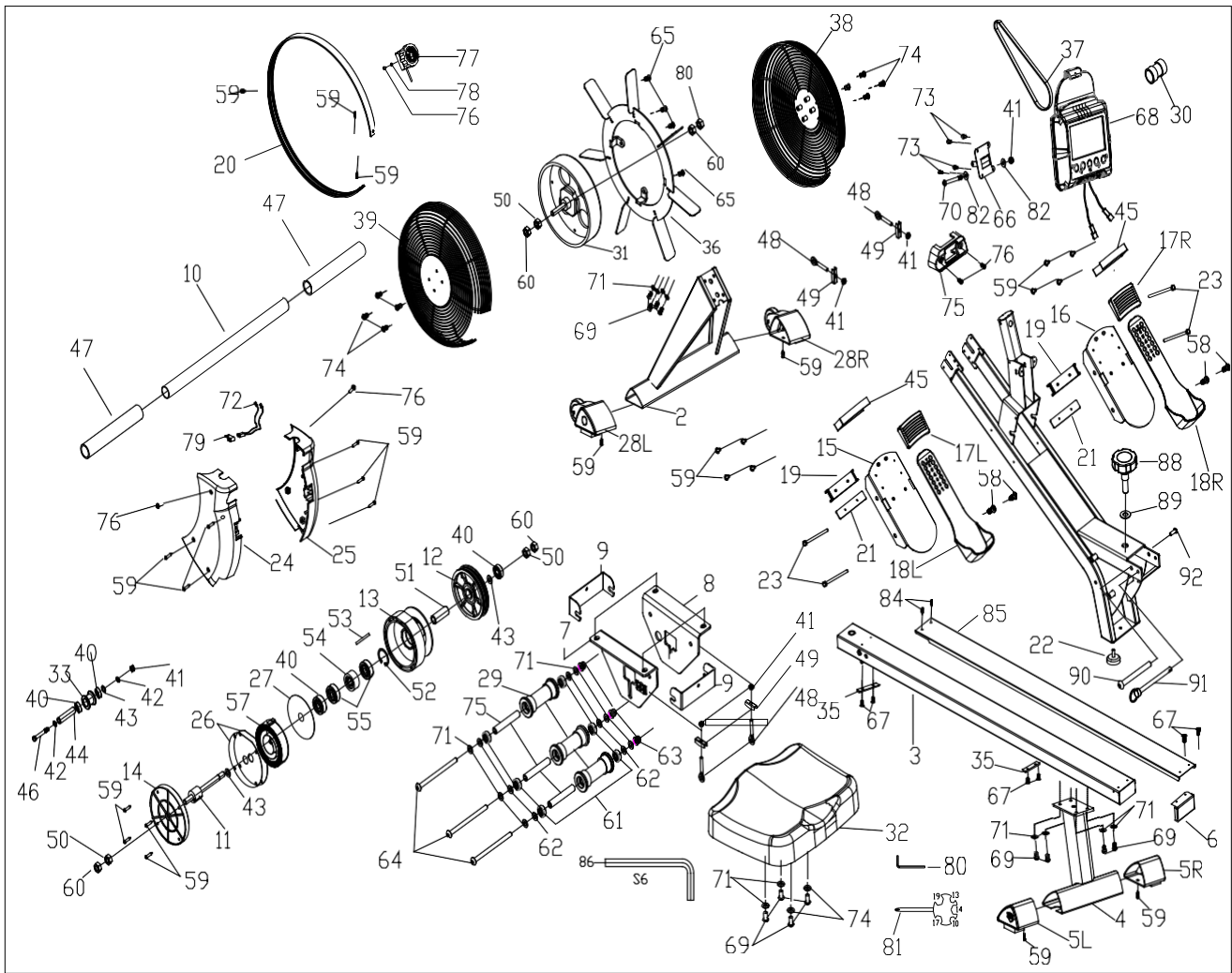
Efter att ha tränat en period med pulsbältet, tryck på RECOVERY. Alla funktioner utom TID stoppas. TIME kommer sedan att räknas ned från 60 sekunder. Skärmen ger sedan din konvalescens ett betyg från F1 (bäst) till F6 (sämst). Genom att träna regelbundet kommer användaren gradvis att förbättra detta betyg med tiden.

Tryck på RECOVERY igen för att återgå till huvudmenyn.

UNDERHÅLL

Del	Rekommenderat underhåll	Hur ofta?	Rengöring	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter bruk	Vatten	Nej
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Efter bruk	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Alla bultar, muttrar och skruvar inspekteras och efterdras vid behov.	En gång i månaden	Nej	Nej
Rörliga deler	Inspektera för slitage, byt ut slitna eller skadade delar.	En gång i månaden	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera om drivremmen är tillräckligt spänd, se efter eventuellt slitage och att den är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

ÖVERSIKTSDIAGRAM



DELLISTA (ENGELSKA)

Nr.	Engelska Namn	Ant.
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rail Frame	1
4	Rear Stabilizer	1
5	Rear Stabilizer Plug	2
6	Rail Frame Plug	1
7	Left Seat Support Plate	1
8	Right Seat Support Plate	1
9	U-shaped Baffle	2
10	Handlebar	1
11	Connection for Bandage and Wheel Axle	1
12	Belt Pulley $\Phi 26 \times 104\text{mm}$	1
13	Bandage Wheel Set	1
14	Spiral Spring Cover	1
15	Left Pedal Support Plate	1
16	Right Pedal Support Plate	1
17	Foot Pedal Holder	2
18	Foot Pedal	2
19	Strap Fixed Plate A	2
20	Fan Cover Connection	1
21	Strap Fixed Plate B	2
22	Foot Cushion	1
23	Hex Socket Head Cap Screw M12	4
24	Left Cover	1
25	Right Cover	1
26	Wheel Cover	1
27	Bandage Wheel Board	1
28	Front Foot Tube Plug	2
29	Roller (POM)	3
30	Handlebar Connection	1
31	Magnet	1
32	PU Seat Cushion	1
33	Belt Wheel	1
35	Rubber Pad	2

Nr.	Engelska Namn	Ant.
42	Shaft Circlip D10	2
43	Arc Washer D10x $\Phi 15$	2
44	Wheel Casing	1
45	Pedal Strap	2
46	Hex Screws M6x55x15xS10	1
47	Handlebar Foam	2
48	Adjustment Lever	4
49	Chained U Shape (30x10xT1.5mm)	4
50	Hex Nut M10	4
51	One-way Bearing Sleeve ($\Phi 17 \times 44$)	1
52	Washer D36	1
53	Bandage Fixed Shaft	1
54	One-way Bearing ($\Phi 35 \times D17 \times 16\text{mm}$)	1
55	Bearing 16003	2
56	Bearing 6300	1
57	Spiral Spring t0.5x22x5080mm	1
58	Phillips Flat Head Screw M5x10mm	4
59	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2x16mm	17
60	Hex Flange Nut M12	4
61	Bearing 6008-2Z	6
62	Roller Spacer	6
63	Nut M8	3
64	Hex Screw M8	3
65	Button Head Cap Screw M6x10mm	4
66	Console Support Plate	1
67	Phillips Flat Head Screw M6x10mm	4
68	Console	1
69	Socket Head Cap Screw M8x20mm	16
70	Button Head Cap Screw M6x70mm	1
71	Flat Washer ($\Phi 16 \times \Phi 8.5 \times 1.5\text{mm}$)	26
72	Sensor Wire	2
73	Phillips Round Head Screw M5x12mm	4
74	Socket Head Cap Screw M6x35mm	8
75	Armrest Fixing Pad	1

DELLISTA (ENGELSKA)

36	Fan	1
37	Belt	1
38	Right Fan Cover	1
39	Left Fan Cover	1
40	Bearing 6000	3
41	Nut M6	5
82	Washer D6.5xΦ12x1.5mm	2
83	Screw M4x15mm	10
84	Screw ST4.2x12mm	2
85	Stainless Steel Rail	1
86	Allen Wrench 6mm	1
87	Screw ST4.2x9.5mm	8

76	Phillips Round Head Screw, M5x12mm	4
77	Resistance Knob	1
78	Washer D6xΦ12x1.5mm	1
79	Sensor Clip	1
80	Allen Wrench S5mm	1
81	Open End Wrench S13mm-S19mm	1
88	Rail Knob	1
89	Washer D12xΦ24x2mm	1
90	Screw M6x25mm	1
91	Pull Pin	1
92	Screw M6x16mm	1

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Skulle det oppstå problem av något slag, vänligen kontakta Mylna Service. Vi önskar att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.no- här hittar du information om produkterna, användarmanualer, ett kontaktformulär för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla i kontaktformuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig så effektivt som möjligt.