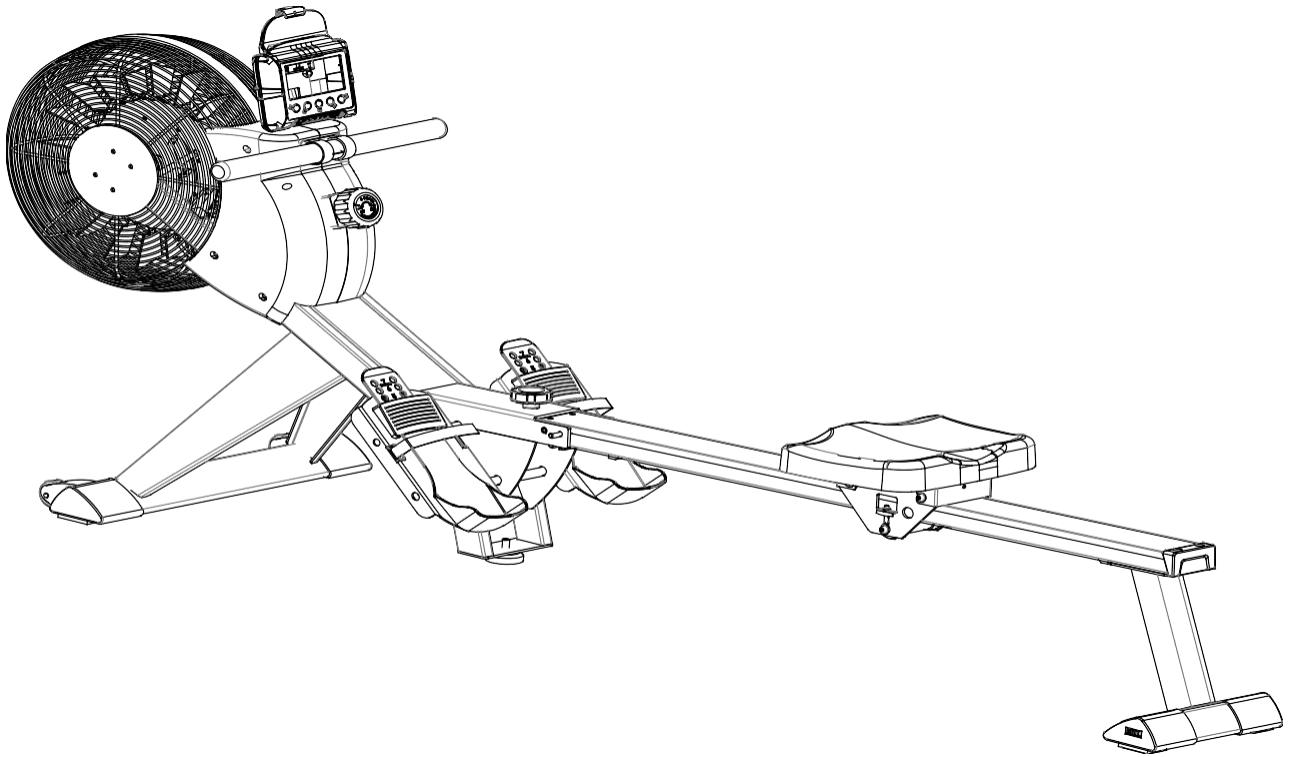




ROWER 40



INNHOLD

INNHOLD -----	2
VIKTIGE FORHOLDSREGLER -----	3
MONTERING -----	5
JUSTERINGER -----	8
DRIFT -----	10
VEDLIKEHOLD -----	13
OVERSIKTSDIAGRAM -----	14
DELELISTE -----	15
KONTAKTINFORMASJON -----	17

Merk: Dette apparatet er kun utviklet for hjemmebruk. All annen bruk ugyldiggjør produktgarantien

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 benyttes av personer med vekt over 135 kg.

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

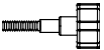







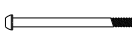


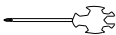



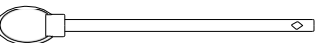

pulsklokke.

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

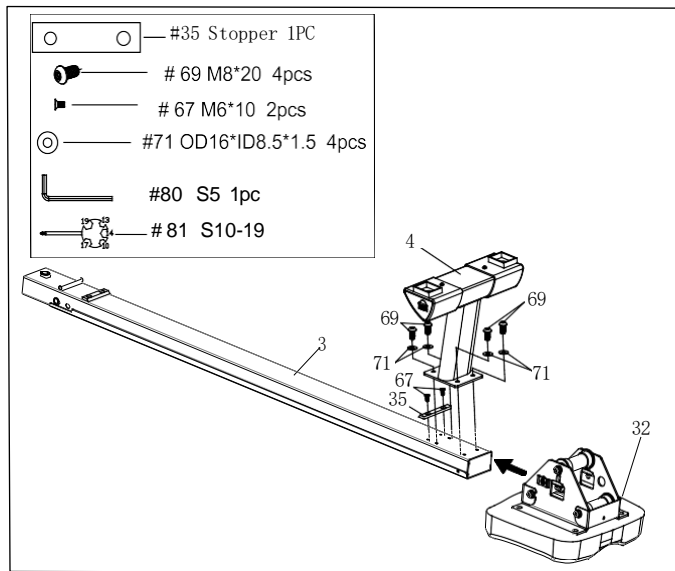
Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

SMÅDELER (ENGELSK)

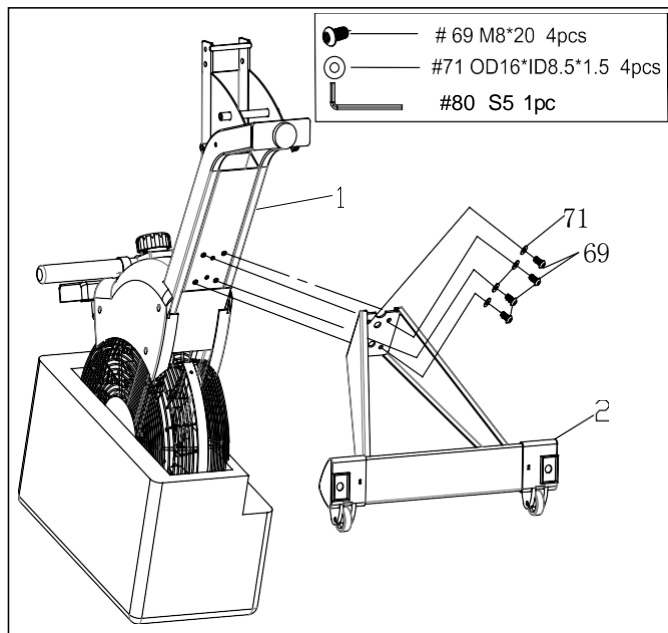
 #88 Rail Knob M12 1pc	 #71 Flat Washer ($\phi 16 \times \phi 8.5 \times 1.5 \text{mm}$) 8pc
 #89 Washer D12x24x2mm 1pc	 #69 Socket Head Cap Screw M8x20mm 8pc
 #92 Screw M6x16mm 1pc	 #35 Rubber Pad 1pc
 #90 Screw M6x25mm 1pc	 Allen Wrench 6mm
 #70 Button Head Cap Screw M6x70mm 1pc	 Allen Wrench 5mm
 #67 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:

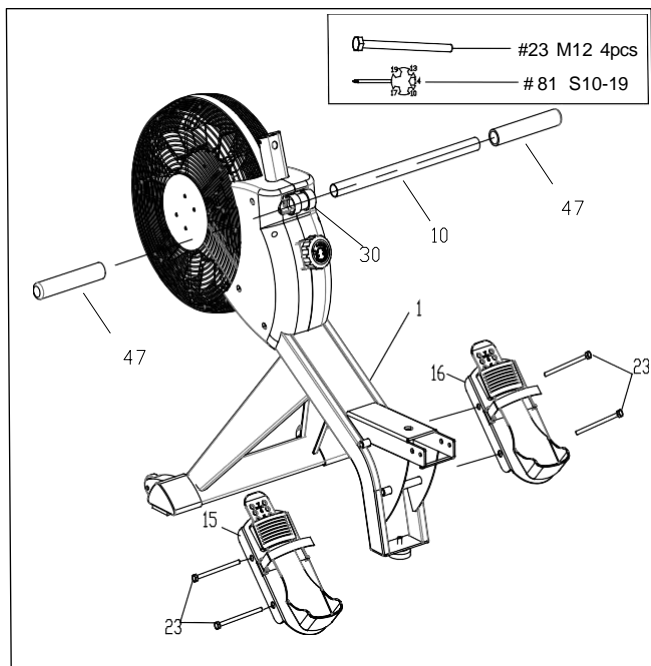
Snu skinneramma (3) og seteputa (32) rundt. Fest gummiputa (35) til skinneramma med to flate M6x10mm stjerneskruer (67). Fest deretter bakre stabilisator (4) til skinneramma (3) med fire M8x20mm skruer (69) og fire flate skiver (71).



Steg 2:

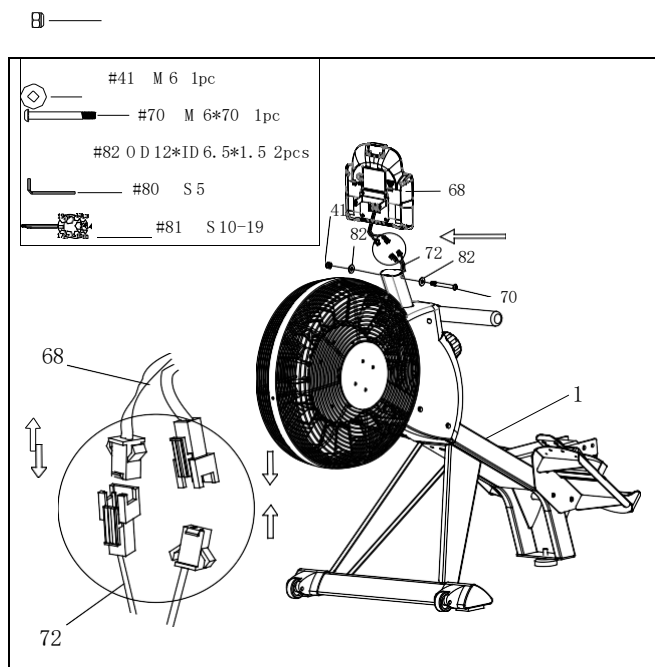
Fest fremre stabilisator (2) til hovedramma (1) med fire M8x20mm skruer (69) og fire flate skiver (71).

Merk: Ramma inneholder isopor. Når apparatet monteres vil fremre valse peke ned. Etter at skruene er strammet, løft apparatet til stående stilling og fjern isoporen.



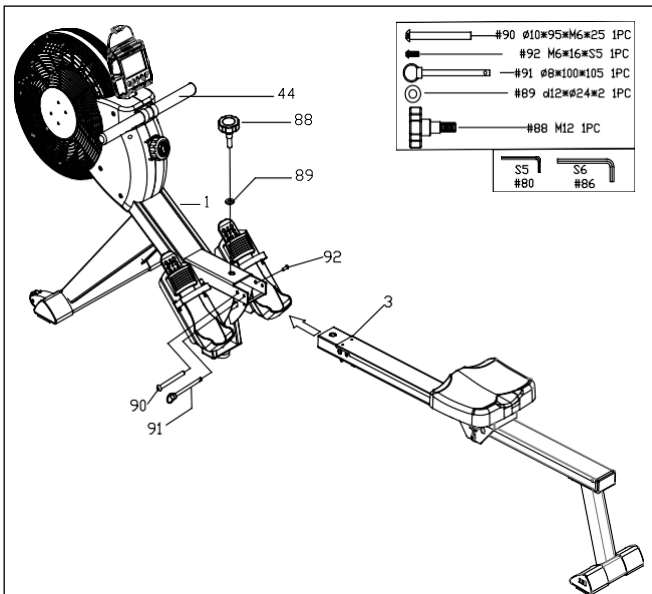
Steg 3:

1. Fest venstre og høyre pedaler (15/16) til hovedramma (1) med fire sekskantede M12 skruer (23).
2. Før håndtaket (10) inn i håndtaksbraketten (30), og før deretter håndtaksgrepene (47) på begge sider av håndtaket (10).



Steg 4:

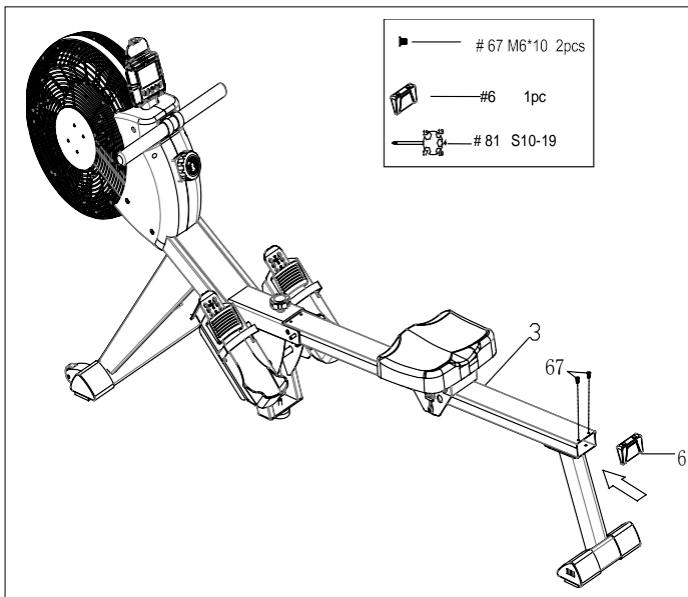
- Koble de to sensorledningene (72) før du fester konsollet (68) til hovedramma (1) med M6x70mm skruer (70), D6.5Ø12x1.5mm skive (82) og M6 mutter (41).



Steg 5:

1. Fest skinneramma (3) til hovedramma (1) med en M6x25mm skrue (90) o gen M6x16mm skrue (92).

2. Fest øvre del av skinneramma (3) til hovedramma (1) med en skinneramme (88) og en D12Ø24x2mm skive (89). Før deretter inn en pinne (91).



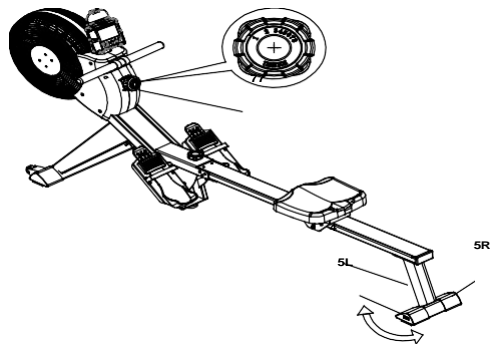
STEG 6:

Fest skinnerammepluggen (6) til skinneramma (3) med to flate M6x10mm stjerneskruer (67).

JUSTERINGER

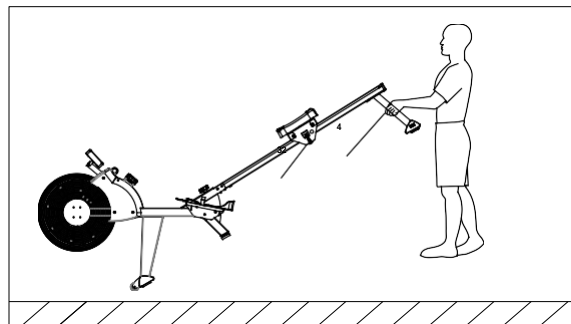
JUSTERING AV BALANSE

Juster **bakre stabilisator-skrue (5L/R)** på **bakre stabilisator (4)** dersom apparatet star ustødig.



FLYTTING AV APPARATET

Flytt apparatet ved å først løfte **bakre stabilisator (4)** til transporthjulene på fremre stabilisator berører gulvet. Rull deretter apparatet til ønsket plassering. Ikke berør **skinneramma (3)** eller andre bevegelige deler mens du flytter apparatet.

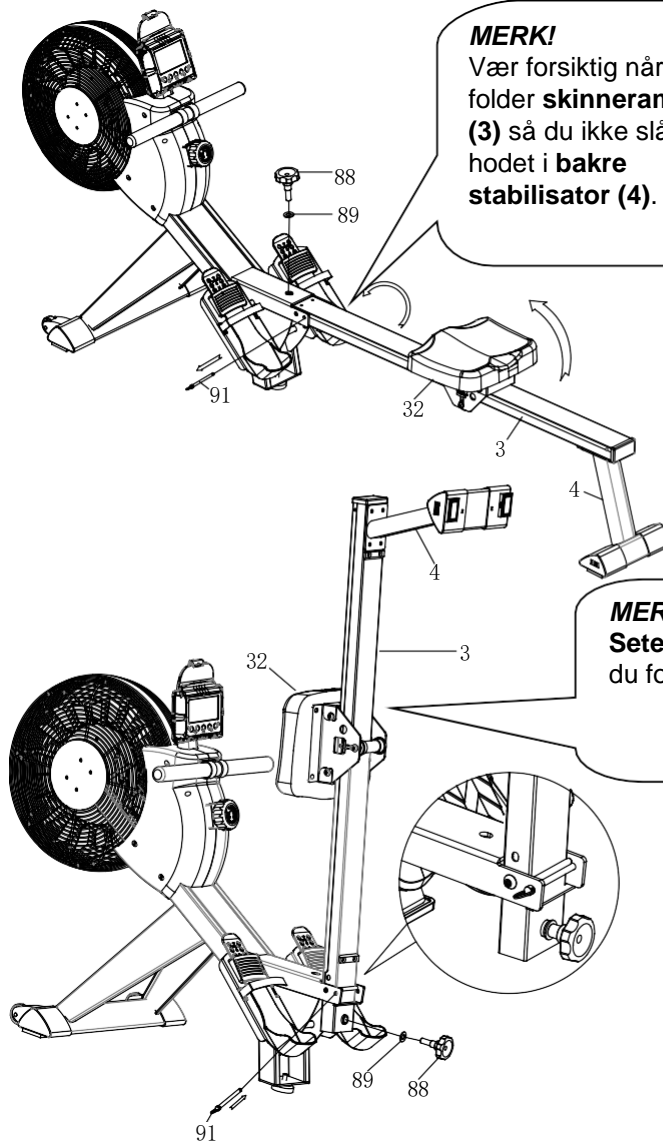


LAGRING

Fold **skinneramma (3)** når apparatet ikke er i bruk.

1. Demonter **skinneskruen (88)** og **skiven (89)**, og dra ut **pinnen (91)**. Fold skinneramma til vertikal stilling (figur A).
Merk: Setet vil gli ned når du folder skinnen.
2. Før **pinnen (91)** tilbake i hullet på hoveddramma, og stram deretter **skinneskruen (88)**

#



Figur A

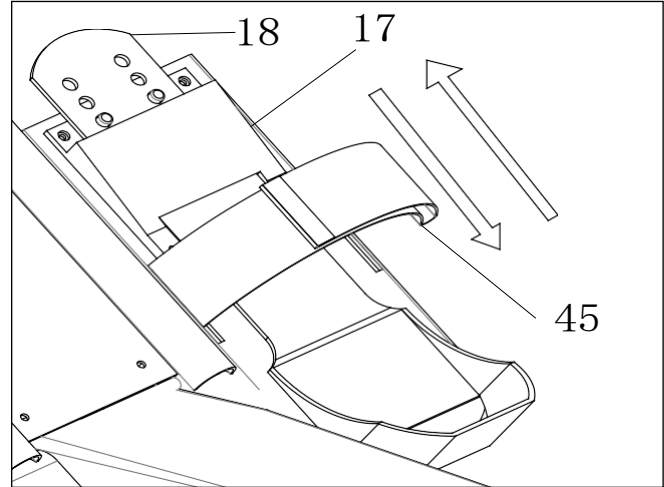
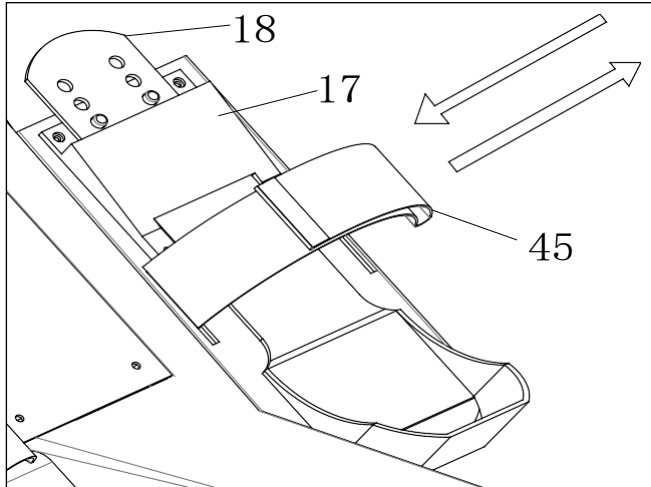
Figur B

JUSTERINGER

PEDALJUSTERING

Pedalstroppene er justerbare og passer de fleste føtter.

Lengden på pedalene kan endres for å justere fotstillingen eller for å passe til forskjellige fotstørrelser.



COMPUTER

【FUNKSJONSKNAPPER

OPP/NED

Trykk disse knappene

- For å justere funksjonsverdier opp eller ned.

ENTER

- For å bekrefte ditt valg.
- Hold knappen inne under treningsøkten for å rullere gjennom hver funksjon.

START / STOP

- For å starte eller stanse treningsøkten.

RESET

- For å returnere til hovedmenyen.

RECOVERY

- For å aktivere RECOVERY-programmet, som evaluerer ditt fitnessnivå umiddelbart etter treningsøkten.



【SKJERMFUNKSJONER

TIME (tid)

- Velg en forhåndsinnstilt treningstid ved å trykke (OPP) eller (NED). Du kan velge treningstid mellom 1 og 99 minutter.

TIME/500M (gjennomsnittlig treningstid pr 500 meter)

- Din gjennomsnittlige treningstid pr 500 meter vil automatisk vises på skjermen og oppdateres fortløpende.

SPM

- Rotak pr minutt.

DISTANCE (distance)

- Forhåndsinnstiller en målverdi for distance ved å trykke (OPP) eller (NED). Du kan velge en distance på mellom 0 og 99900 meter, med 100 meters endring pr trykk.

STROKES (rotak)

- Forhåndsinnstiller en målverdi for rotak ved å trykke (OPP) eller (NED). Du kan velge en målverdi på mellom 0 og 9990 rotak, med endring på 10 rotak pr trykk.

TOTAL STROKES (totalt antall rotak)

- Teller totalt antall rotak fra 0 til 9999.

CALORIES (kalorier)

- Forhåndsinnstiller en målverdi kalorier ved å trykke (OPP) eller (NED). Du kan velge en målverdi på mellom 5 og 9990 Cal, med endring på 5 cal pr trykk.

PULSE (puls)

- Velg målverdi fra 30 til 240 ved å trykke (OPP), (NED) eller (MODE). Computeren vil vise pulsverdien gjennom hele treningsøkten. Pulsverdien kan kun leses med et pulsbelte.

【DRIFT

1. Installer to AA-batterier. Konsollet vil nå lydindikere i to sekunder mens skjermen vil foreta en segmenttest (fig.1). Konsollet vil deretter åpne treningsmodus (fig.2).

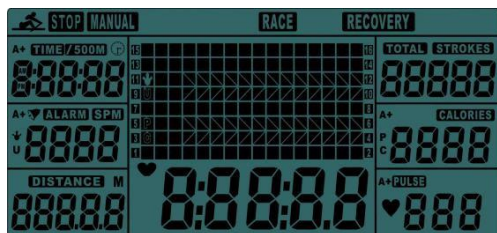


Fig.1



Fig.2



Fig.3

2. Trykk opp eller ned for å velge SPORT-, MANUAL- eller RACE-funksjonene, og trykk ENTER for å bekrefte valget.

(1) MANUAL (Fig.3):

- A. Etter å ha valgt MANUAL modus, trykk (OPP) for å stille inn treningstid. Trykk ENTER for å bekrefte. Trykk deretter (OPP) for å velge DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE og TIME. Du kan ikke velge målverdier for *både* TIME og DISTANCE i samme økt.
- B. Trykk START for å starte treningsøkten. STOP-ikonet vil forsvinne fra skjermen. Trykk (OPP) eller (DOWN) for å velge funksjoner.
- C. Computeren vil stanse treningsøkten automatisk når målverdien har talt ned til null eller dersom du trykker STOP-knappen. Gjennomsnittsverdiene dine vil deretter vises på skjermen.

(2) RACE (Fig.4):

Etter at du har valgt RACE-modus vil L1 blinke på skjermen. Verdien for TIME/500M vil vise standardverdien 8:00. Trykk (OPP) eller (NED) for å stille inn L1 til L15, og trykk ENTER for å bekrefte. Du kan deretter stille inn distansen med en verdi mellom 500M og 10000M. Trykk ENTER og en grafisk fremstilling av løpet vil vises på skjermen.

Verdiene for TIME/500M er som følger:

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

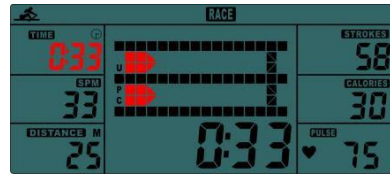


Fig.5

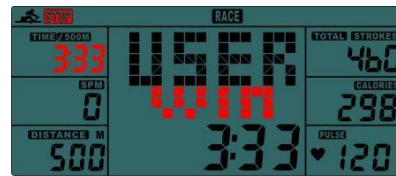


Fig.6

- Trykk START for å starte løpet. STOP-ikonet vil forsvinne fra skjermen. Brukeren (USER) og den virtuelle motstanderen (PC) vil vises på skjermen (fig.5). Løpet vil avsluttes når en av disse når den forhåndsinnstilte verdien, og avhengig av hvem som har vunnet vil enten «PC WIN» eller «USER WIN» vises på skjermen.
- Når løpet er over kan du trykke START dersom du ønsker å prøve på nytt. Trykk RESET for å avslutte programmet.

(3) RECOVERY:

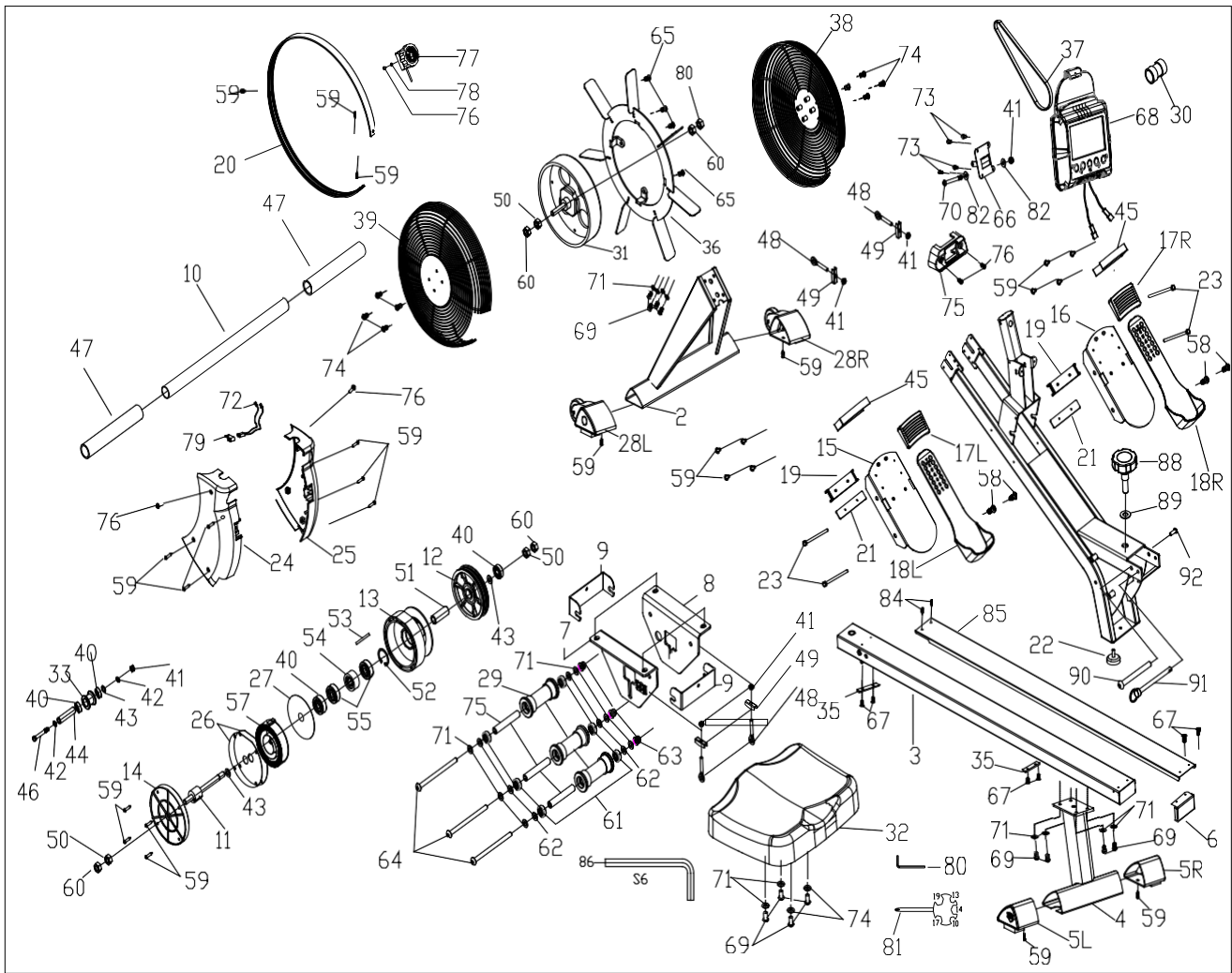
Etter å ha trent i en periode ikledd pulsbelte, trykk RECOVERY. Alle funksjoner unntatt TIME vil stanse. TIME vil deretter telle ned fra 60 sekunder. Skjermen vil deretter gi din rekonvalesens en karakter fra F1 (best) til F6 (dårligst). Ved å trene regelmessig vil brukeren over tid gradvis forbedre denne karakteren.

Trykk RECOVERY på nytt for å returnere til hovedmenyen.

VEDLIKEHOLD

Del	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

OVERSIKTSDIAGRAM



DELELISTE (ENGELSK)

Nr.	Engelsk Navn	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.	Engelsk Navn	Ant.
42	Shaft Circlip D10	2
43	Arc Washer D10x Φ 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

DELELISTE (ENGELSK)

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

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. 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 – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.