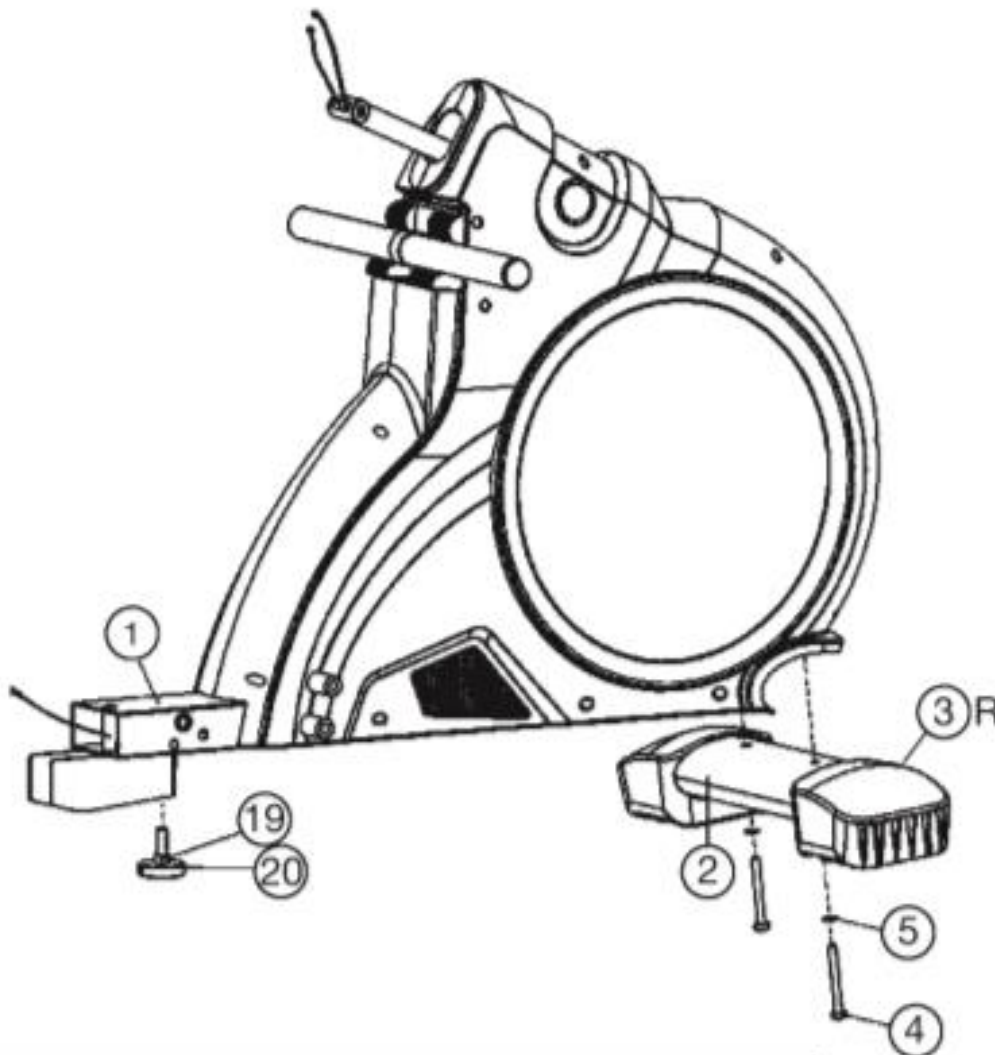


VEJLEDNING COMO ROMASKINE



Trin 1:

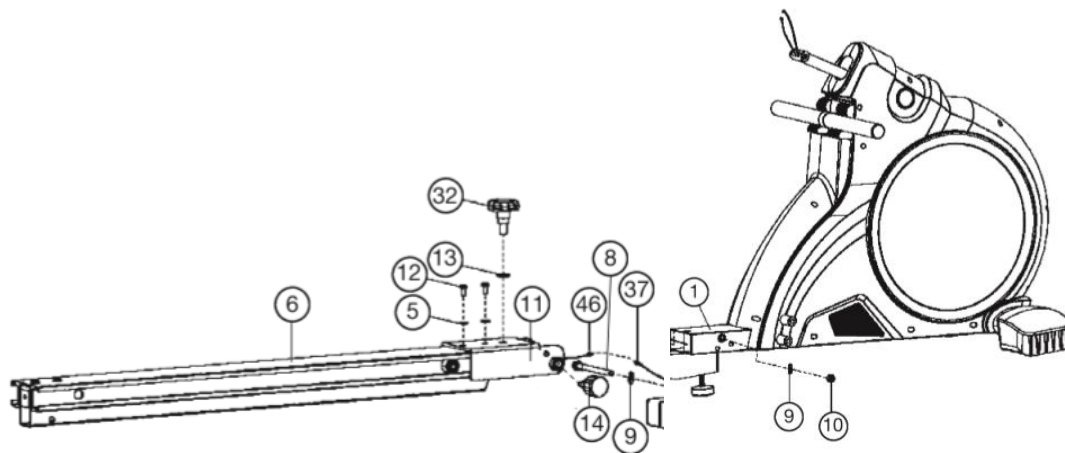
Sæt frontstabilisatoren (2) fast på hoveddrammen (1). 1. Fastgør den forreste stabilisator til hoveddrammen (1) ved hjælp af hexskrue M8x75 (4) og skiver (5). 2. Skrue den justerbare fod (20) i passende position ved hoveddrammen (1), og fastgør positionen med møtrikken (19).



Trin 2:

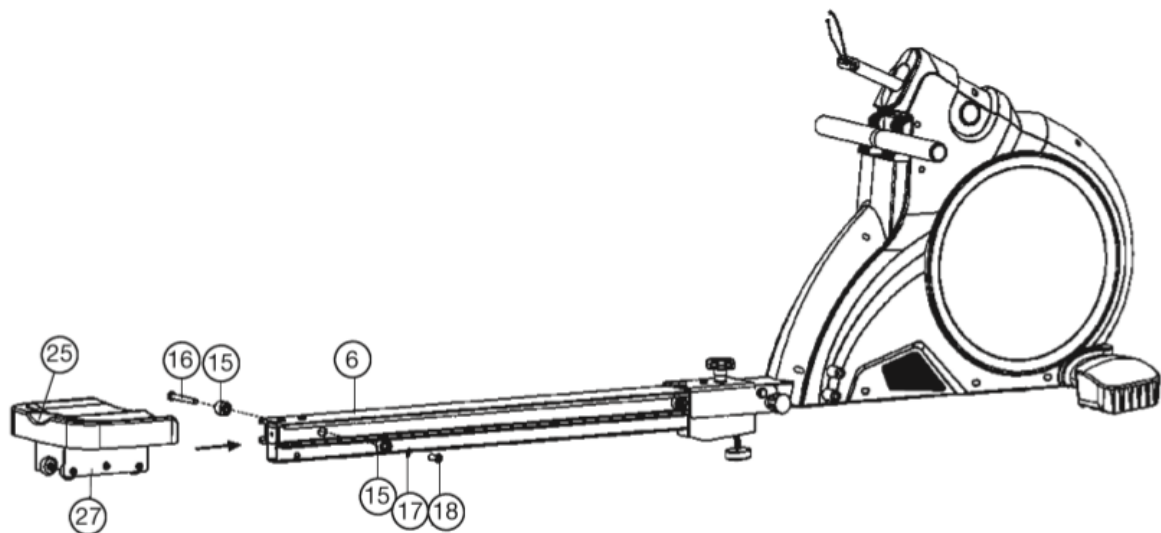
Fastgør sædeskinnen (6) ved hoveddrammen (1). 1. Placer forbindelses-U-pladen (11) på sædeskinnen (6), og skrue forbindelses-U-pladen (11) ved sædeskinnen (6) ved hjælp af skrue M8x20 (12) og skiver (5). 2. Før sædeskinnen (6) mod hoveddrammen (1), og tilslut sensoren 1 (46) med sensorforbindelseskablet (37). 3. Placer forbindelses-U-pladen (11) på holderen til hoveddrammen (1), så sidehullemønsteret strammes, og tilslut U-pladen (11) ved hoveddrammen (1) ved hjælp af skruen M10x125 (8), skive (9) og møtrik (10). Spænd ikke skruen (8) for

meget, fordi foldningssystemet fungerer let. 4. Fastgør sædeskinnen (6) inden træning ved at skrue håndgrebsskruen (32) med skive (13) og lås (14).



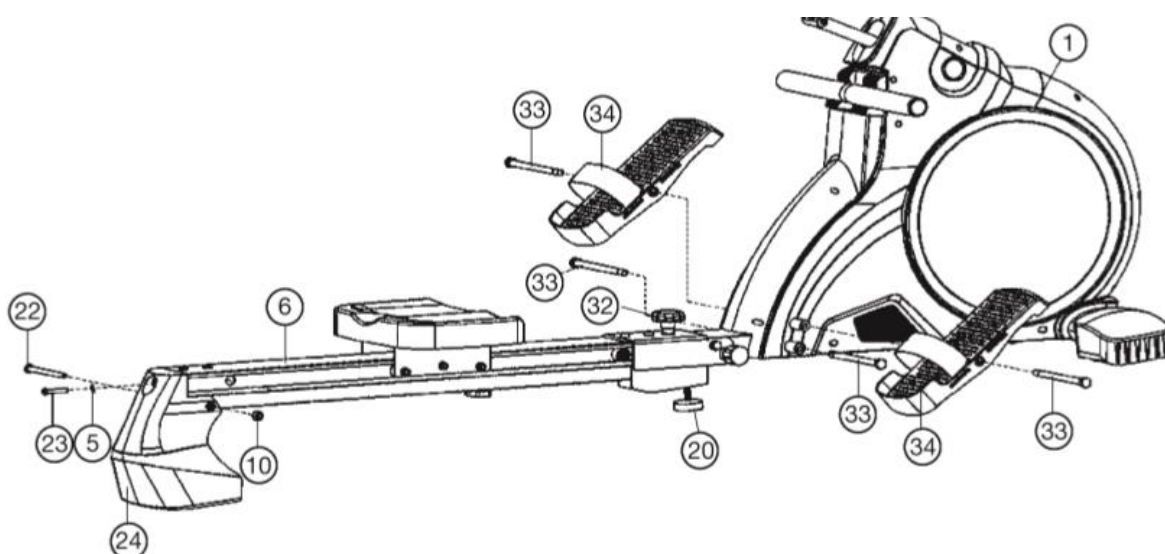
Trin 3:

Fastgør sædeslæden (27) med sædet (25) ved sædeskinnen (6). 1. Skrue bagstopperen (15) ud af sædeskinnen (6), og skub sædeslæden (27) med det formonterede sæde (25) på sædeskinnen (6) på den rigtige måde, som vist i figur Trin 3. 2. Fastgør bagstopperne (15) i passende position på sædeskinnen (6) ved hjælp af akslen (16), skive (17) og skrue (18).



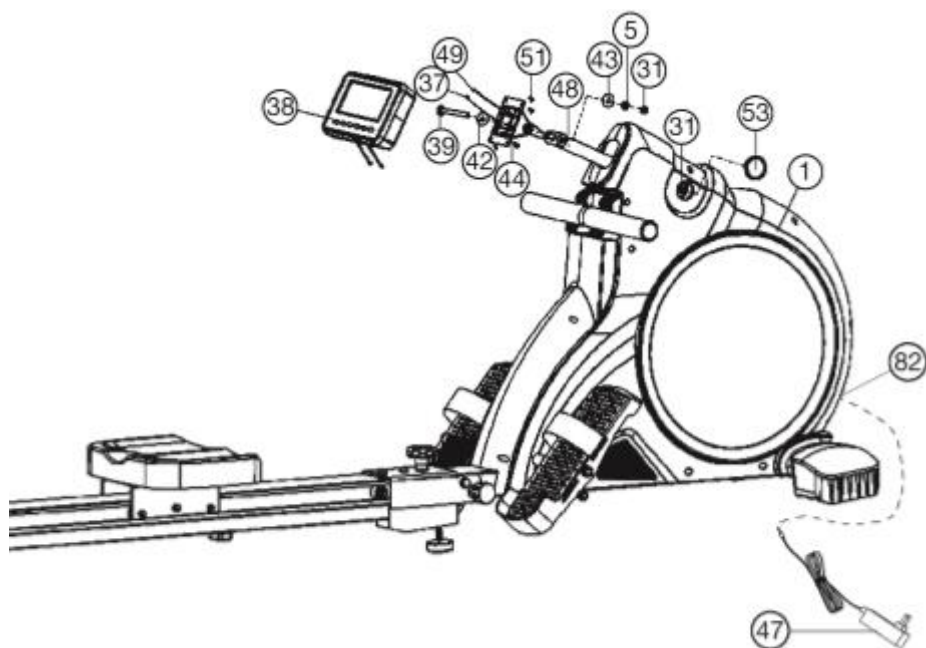
Trin 4:

Sæt bageste fod (24) og fodpedaler (34) fast. 1. Sæt bagfoden (24) i holderen ved sædeskinnen (6), og skrue den fast ved hjælp af skruen M10x110 (22), skruen M8x45 (23), skiver (5) og selvlåsende møtrik (10). 2. Skru skruerne M12x170 (33) i hoveddrammen ind i hoveddrammen. Fastgør derefter fodpedalerne (34) ved hoveddrammen (1) i passende position med skruer M12x170 (33). (For sikker træningstilstand for romaskinen skal stjernegrebskruen nr. 32 strammes godt til, inden brugeren starter træningen. Den højdejusterbare fod 20 under sædeskinnen skal indstilles på en sådan måde, at den ikke rører jorden, når den er foldet ud. Under foldning rører den højdejusterbare fod jorden og fungerer som en støttefod.)



Trin 5:

Sæt computeren (38) fast på computerstøtten (48). 1. Skub forbindelseskablet (49) og sensortilslutningskablet (37) gennem computerholderen (44) i frontposition. 2. Sæt computerholderen (44) med to plastikskiver (42 + 43) på computerstøtten (48), og sæt den fast med bolten M8x75 (39), skive (5) og møtrik (31). 3. Fjern de 4 skruer (51) fra bagsiden af computeren (38). Før computeren (38) til computerholderen (44), og skub stikket på tilslutningskablet (49) og sensorforbindelseskablet (37) ind i det tilhørende stik på computeren (38). 4. Opbevar kabelforbindelsen i bagsiden af computeren (38), og sæt computeren (38) på computerholderen (44), og fastgør den med skruerne (51). Bemærk: Hvis den indstillede position af computeren bevæger sig under træningen, skal du stramme møtrikken (31) lidt ved computerstøtten (44) for en fast hældningsposition samt møtrikken (31) bag stikket (53) til computerhøjdeposition.



Trin 6:

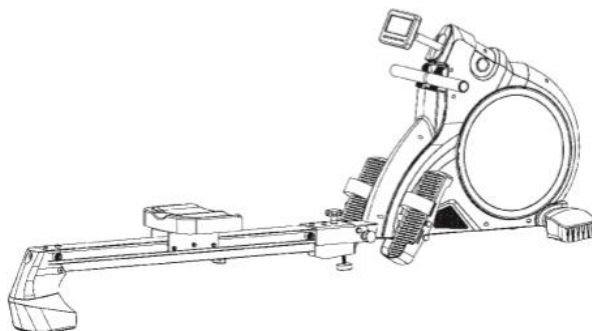
Tilslut strømmen. 1. Sæt adapterstikstikket (47) i stikket (82) i slutningen af kædebeskyttelsen. 2. Indsæt adapterstikket (47) i stikket til vægstrøm (230V ~ 50Hz)

Trin 7:

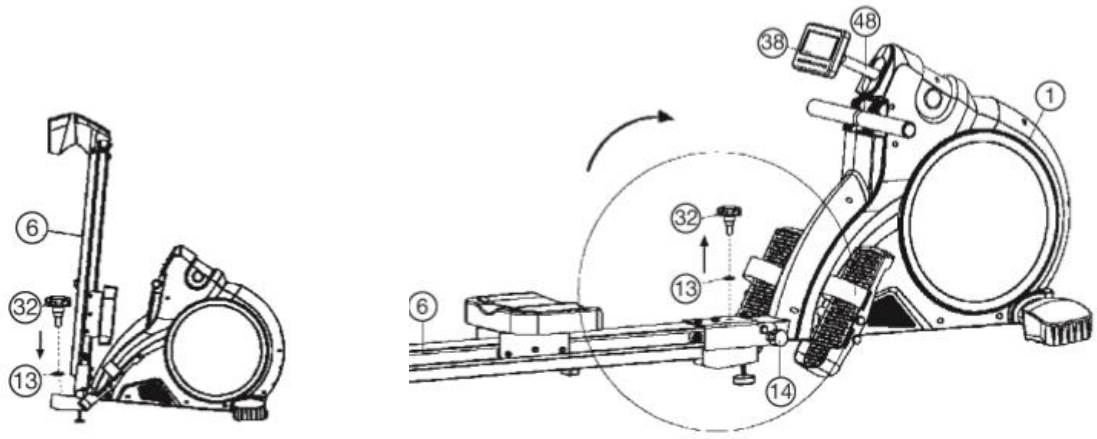
Kontroller 1. Kontroller den korrekte installation og funktion af alle skruer og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.

2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen i en lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk: Opbevar værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da det kan være nødvendigt ved senere reparationer eller reservedelsbestillinger



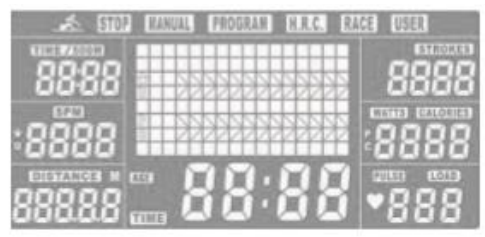
Opbevaring af romaskinen. 1. For at opbevare romaskinen skal du skrue håndgrebskruen (32) helt ud og dreje / trække hurtigudløseren (14) for at låse sædeskinnen (6) op. Fold sædeskinnen (6) op i lodret position og fastgør denne position ved at dreje / trække hurtigudløseren (14) nederst på hoveddrammen (1).



Computer instruktion



Så snart computeren er tilsluttet strømforsyning, lyder et akustisk signal, og alle funktioner vises på LCD i 2 sekunder.



Hvis der ikke trykkes på nogen knap, og pedalerne ikke er flyttet i ca. 4 minutter skifter computeren til strømbesparende tilstand.

DISPLAY & KNAPFUNKTIONER

<u>Træningsværdier</u>	<u>Område</u>	<u>Beskrivelse / indstillingsområde</u>
SPM	0 ~ 999	Slag pr. Minut / 10 - 95
Tid	0,00 ~ 99: 00min	Træningstid / 0 - 99
Tid / 500m	0,0 ~ 99: 00min	Træningstid på 500m afstand
DISTANCE	0 ~ 99900m	Afstand i meter / 100 - 99900
KALORIER	0 ~ 9999 Cal.	ca. kalorier i kcal / 10 - 9990
Ro-tag	0 ~ 99900	Ro - tag
PULSE	30 - 240 BPM	Faktisk hjertefrekvens / 30 - 240,
WATT	0 ~ 999	Visning af effekt i Watt

KNAP

FUNKTION

+ tast	Forøg modstandsniveau - Funktionsvalg
- tast	Sænk modstandsniveau - Funktionsvalg
F - tast	Bekræft indstilling eller valg.
L - tast	Hold trykket nede i 2 sekunder, computeren genstarter. - Nulstil alle værdier Vend tilbage til hovedmenuen af afsluttet træning
Start / Stop - tast	Start eller Stop træningen.
Testnøgle	Hvilepuls test funktion

Akustiske signaler

Alle indstillinger foretaget med computeren bekræftes med et akustisk signal: 1 bip = indstilling bekræftet 2 bip = Det er umuligt at foretage nogen indstillinger

Start træning med det samme (MANUEL) Derefter MANUEL -> PROGRAM -> H.R.C .- -> RACE -> BRUGER blinker med 1Hz. Tryk på +/- - for at vælge MANUEL og bekræft ved at trykke på F - tasten. Hvis du tidligere har valgt et program eller startet din træning, skal du trykke på L - tasten for at vende tilbage til startdisplayet.



- Tryk på START / STOP-knappen for straks at starte træningen uden at indtaste yderligere indstillinger. - Tryk på +/- - tasten for at indtaste dine personlige indstillinger, og tryk på F - tasten for at bekræfte. De følgende felter blinker efter tur: • Modstandsniveau (1 ~ 16) • TID (eller METER) (Tid og målere kan ikke indstilles på samme tid.) • KALORIER • PULSE Brug +/- - tasten til at indstille værdier og bekræft dit valg med F - tasten. Tryk på START / STOP for at starte træningen.



Så snart en af de indstillede værdier når det forudindstillede mål, alarmerer computeren med Bi-bi lyd og stopper. - Du kan justere modstandsniveauet under træningen ved at trykke på +/- - tasten. Den nyligt indstillede niveauværdi vises i profilen (standardværdien er niveau 1). - Tryk på START / STOP for at afslutte træningen. Alle værdier forbliver. - Tryk på L - tasten for at vende tilbage til valg af træningsmenu.

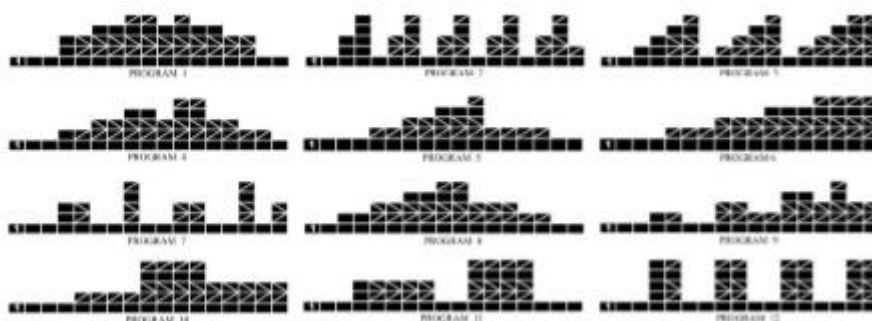
Valg af et program (PROGRAM) - Tryk på +/- - tasten for at scanne MANUEL-> PROGRAM-> H.R.C. -> race-> BRUGER. - Vælg PROGRAM, og tryk på F - tasten for at bekræfte. Programmerne er forudindstillet med 12 profiler. Tryk på +/- - for at vælge en fra de 12 forudindstillede profiler. Indstil den ønskede træningsværdi og bekræft med F - tasten:

• Modstandsniveau (1 ~ 16) • TID - Tryk på STATR / STOP for at starte træningen.



Du kan justere modstandsniveauet under træningen ved at trykke på +/- - tasten. Den nyligt indstillede niveauværdi vises i profilen (standardværdien er niveau 1). –

Programmer profiler:



- Tryk på START / STOP for at afslutte træningen. Alle værdier forbliver. - Tryk på L - tasten for at vende tilbage til valg af træningsmenu.

Indstil program i henhold til hjerterytmen (H.R.C.) I dette program reagerer maskinen på din puls, målt ved brystbæltet. Derudover viser enkel grafik dig også, om du har brug for at øge eller sænke dit modstandsniveau. Du kan vælge mellem:

HRC 55: Her ror du i det meget effektive interval på 55%, ideelt til begyndere og til generel fedtforbrænding.

HRC 75: Dette interval på 75% af den maksimale pulsfrekvens er velegnet til erfarne brugere og atleter.

HRC 90: Det anaerobe interval på 90% af den maksimale pulsfrekvens er kun egnet til konkurrencedygtige atleter og korte sprintøvelser.

TA: Computeren bruger din alder til at beregne en målpuls, som du kan ændre efter ønske. Vælg aldrig en målpuls, der er højere end din aldersbestemte maksimale puls.

- Tryk på +/- - tasten for at vælge H.R.C. og indtast ved at trykke på F - tasten. Vælg HRC55 -> HRC75 -> HRC90-> MÅL. Med HRC55, HRC75, HRC90, den

maksimal Puls beregnes automatisk af computeren. - Med TARGET-programmet vises den forudindstillede værdi 100. Tryk på +/- - for at indstille en værdi mellem 30 ~ 240 og bekræft med F - tasten. Programmet er gemt.

- Indstil den ønskede trænings TID med +/- - tasten og tryk på F - tasten for at bekræfte. - Tryk på START / STOP for at starte træningen. Til dette program er det nødvendigt at bære brystbæltet, så computeren kan registrere og vise din pulsværdi.

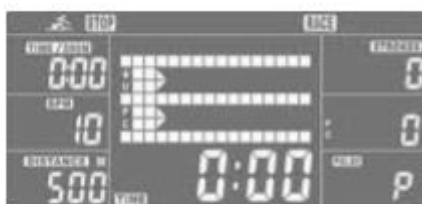


Træning i konkurrencetilstand (RACE)

I dette program kan du træne som du var i en konkurrence. Din rival er computeren. - Tryk på +/- - for at vælge RACE, og tryk på F - tasten for at bekræfte. - Tryk på +/- - tasten for at indstille SPM-bekræftelse ved at trykke på F - tasten. - Tryk på +/- - tasten for at vælge ønsket roning METER og bekræft med F - tasten. - Tryk på +/- - tasten for at justere modstanden. - Tryk på START / STOP for at starte træningen. Computeren viser USER & PC træningsstatus.



- Tryk på +/- - tasten for at justere modstandsniveauet. Enten pc'en eller brugeren afslutter den indstillede rækkeafstand først, computeren stopper og viser pc-vinder eller brugervinder.



- Tryk på START / STOP for at afslutte træningen. Alle træningsværdier forbliver. - Tryk på L - tasten for at vende tilbage til valg af træningsmenu.

Brugerdefineret profil (BRUGERPROGRAM) Her kan du designe din egen profil med søjler ligesom de forudindstillede programprofiler. - Tryk på +/- - tasten for at vælge BRUGERPROGRAM, og tryk på F - tasten for at bekræfte. Den første bjælke vises. - Tryk på +/- - tasten for at indstille modstandsniveau og bekræfte med F - tasten. Den næste bjælke vises. - Fortsæt denne proces, indtil der er oprettet 16 søjler. Maks. modstandsniveau er 16. For at afslutte din indstilling eller forlade indstillingen skal du trykke på F - tasten. - Tryk på F -tasten i 2 sekunder for at indtaste træningstid med +/- -tasten. - Tryk på START / STOP for at starte træningen.



Så snart en af de indstillede værdier når det forudindstillede mål, alarmerer computeren med Bi-bi lyd og stopper. - Du kan justere modstandsniveauet under træningen ved at trykke på +/- - tasten. Den nyligt indstillede niveauværdi vises i profilen (standardværdien er niveau 1). - Tryk på START / STOP for at afslutte træningen. Al udøvelsesværdi forbliver. - Tryk på L - tasten for at vende tilbage til valg af træningsmenu.

Hvilepuls (TEST)

Det anbefales at afslutte en intensiv ro-session med en hvilepuls test. I denne fase skal du være i stand til at slappe af og ro uden stærk modstand, indtil din puls er nede på vanligt niveau. - Tryk på TEST-tasten, husk brystbælte på. Derefter vises kun TID med nedtælling fra 60 sekunder til 0, alle andre funktioner er ikke tilgængelige. Når 60 sekunders hvilepuls test er slut, vises en evaluering af den opnåede hjerterytme.



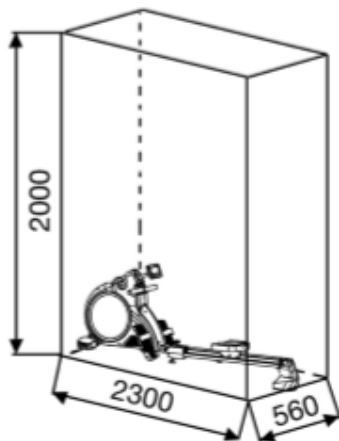
1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 1.9	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Fejlfinding:

E-2: Omdrejninger over normalområdet. Tilslut adapteren igen. Når du sætter kraft på konsollen og motoren, vender du tilbage til det normale interval.

E-7: Kontroller, om kablerne er korrekt tilsluttet eller beskadiget.

Areal på maskinen



Anbefalet areal til træning

