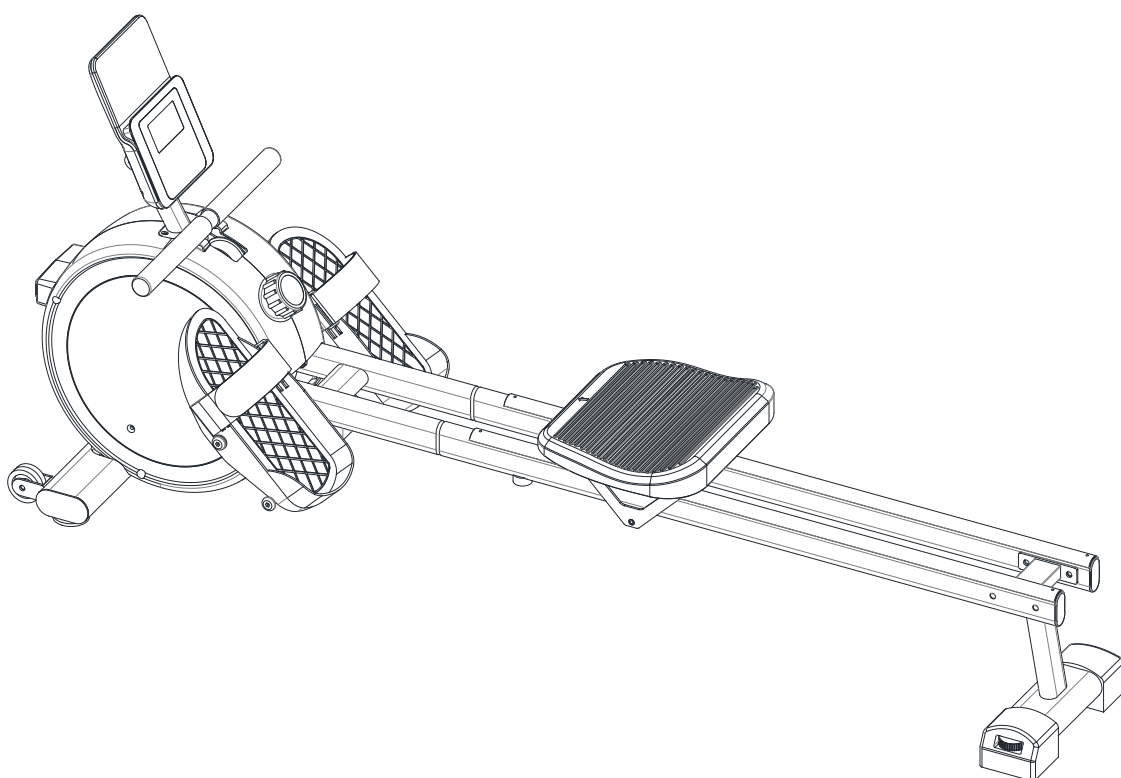


BRUGERVEJLEDNING

ASG Flowrow 200
Romaskine ASG4651



VIGTIGT! Læs venligst alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne manual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan afvige en smule fra illustrationerne og kan ændres uden varsel.

Indhold

Vigtig sikkerhedsinformation	2
Eksploderet tegning	3
Stykliste	4
Indhold i kassen	5
Blisterkort	6
Monteringstrin	7
Brugsanvisning	12

Vigtig sikkerhedsinformation

Advarsler

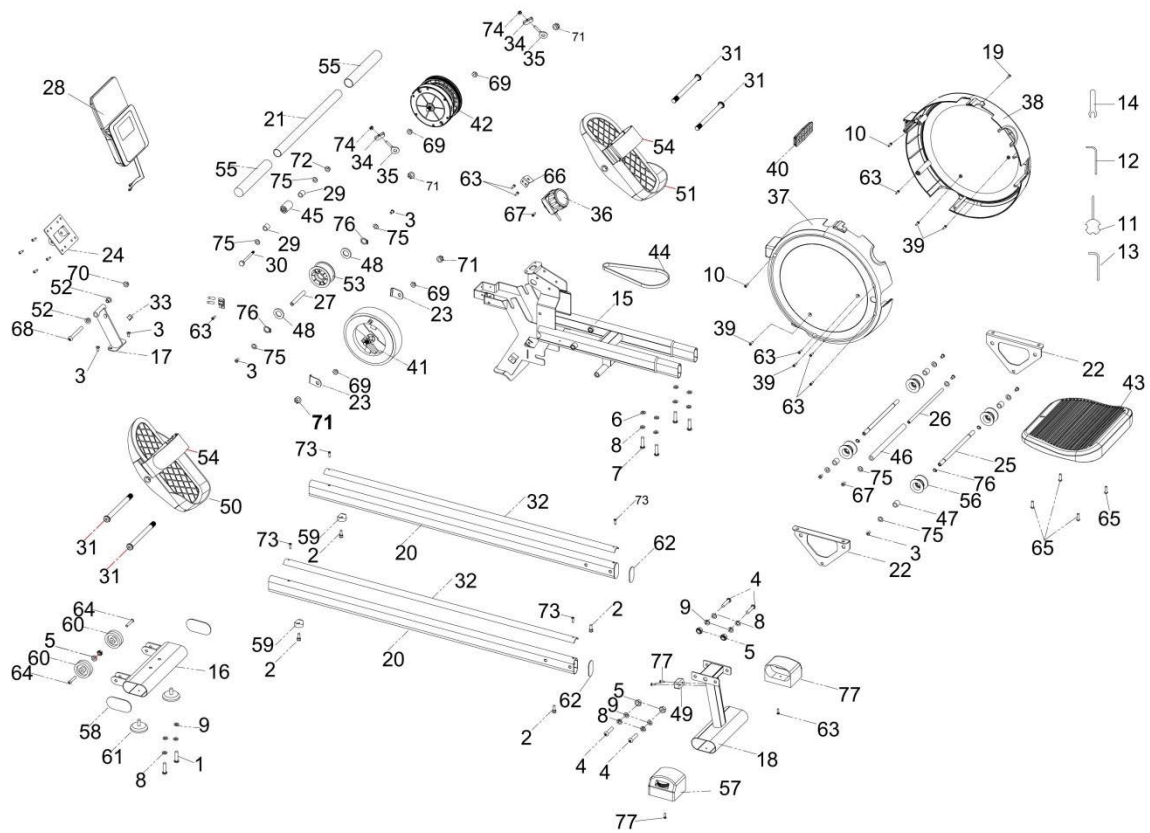
For at reducere risikoen for alvorlig skade skal du læse følgende vigtige advarsler, før du bruger maskinen.

1. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har fysiske eller helbredsmæssige tilstande, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge maskinen korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesteroltal.
2. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: Smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelse af svimmelhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.

Generelle sikkerhedsforanstaltninger

1. Brug kun maskinen på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Før du bruger maskinen, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er forsvarligt fastspændt.
3. Brug maskinen på en solid, plan overflade med et beskyttende overtræk til gulvet eller tæppet.
4. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 0,6 meter fra maskinen.
5. Når maskinen er korrekt samlet, skal du se vores opvarmningsvejledning i slutningen af denne brochure, før du starter din træning.
6. Brug kun denne maskine, når den er i korrekt stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer.
7. Hold maskinen væk fra overdreven fugt og støv.
8. Denne maskine kan kun bruges til én persons træning ad gangen.
9. Bær passende tøj, mens du bruger maskinen. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan sætte sig fast i maskinen, eller tøj, der kan begrænse eller forhindre bevægelse.
10. Maskinen er ikke egnet til terapeutisk brug.
11. Hold børn og kæledyr væk fra maskinen. Kun designet til voksne.
12. Alt bevægeligt tilbehør kræver ugentlig vedligeholdelse. Kontroller det før hver brug. Hvis noget er i stykker eller løst, skal det repareres med det samme. Du kan fortsætte med at bruge maskinen, efter at eventuelle beskadigede dele er blevet repareret.
13. Dette træningsudstyr er i overensstemmelse med EN20957 del 7 til husholdningsbrug.
14. For at montere maskinen skal du tage fat i gelænderet og træde op på fodpladerne.
15. For at afmontere maskinen skal du tage fat i gelænderet og træde ned fra fodpladerne. Gem venligst disse oplysninger til senere brug.

Eksploderet tegning af maskinens dele



Stykliste

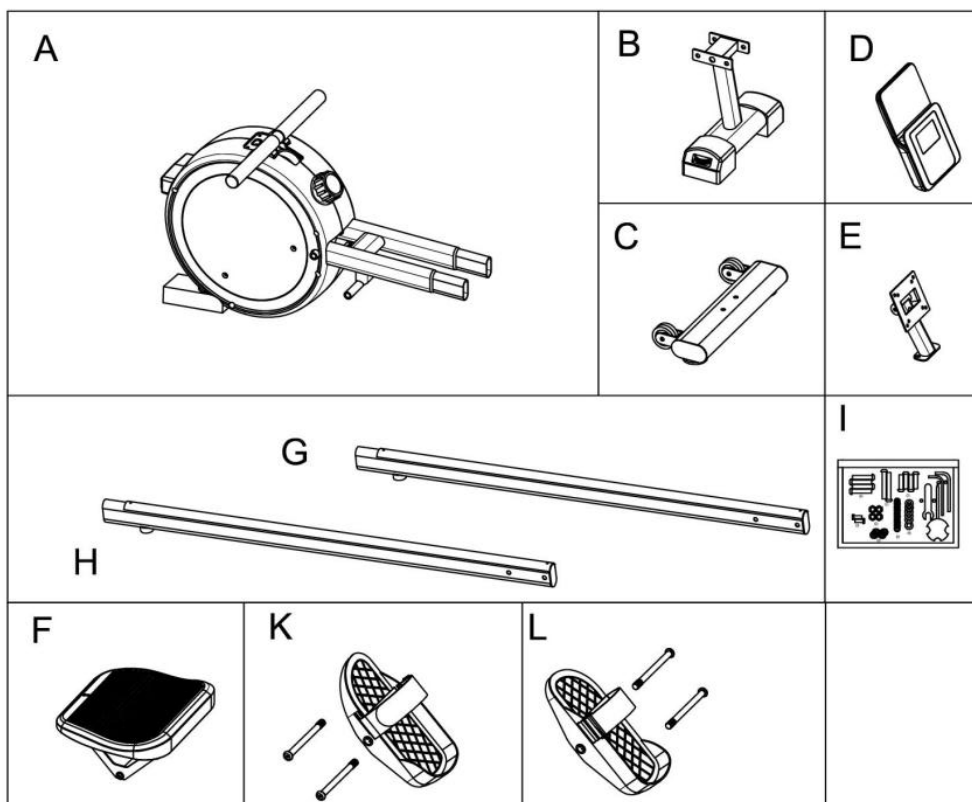
NO	Delens navn	Specifikation /mm	Farve	Antal	Enhed
1	Skrue med indvendig sekskant	M8X60XS5, tandlængde 35	Sort zinkbelægning	2	pcs
2	Sekskantet rundhovedskrue	M6*16*S5	Sort zinkbelægning	2	pcs
3	Skrue med indvendig sekskant	M6×10×S4	Sort zinkbelægning	8	pcs
4	Skrue med indvendig sekskant	M8×40×20×S5 Tyk stang	Sort zinkbelægning	4	pcs
5	Nylonmøtrikker	M8xH7.5xS14	Sort zinkbelægning	6	pcs
6	Bueformede pakninger	D8	Sort zinkbelægning	4	pcs
7	Skrue med indvendig sekskant	M8×30×S5	Sort zinkbelægning	4	pcs
8	Elastisk pude	d8	Sort zinkbelægning	10	pcs
9	Flad skive	d8×Φ16×1.5	Sort zinkbelægning	6	pcs
10	Selvskærende skrue med krydskærv og panhoved	ST4.8x16 (Hoved 9.5)	Sort zinkbelægning	2	pcs
11	Krydsnøgle	S13/14/15	Galvanisering	1	pcs
12	Unbrakonøgle S4	25*80*5 S4	Galvanisering	1	pcs
13	Unbrakonøgle S5	30*80*5 S5	Galvanisering	1	pcs
14	Gaffelnøgle nr. 10	S10	Galvanisering	1	pcs
15	Rammemontering	Malet komponent	Sort sandmønster	1	pcs
16	Forrørsmontering	Malet komponent	Sort sandmønster	1	pcs
17	Elektronisk urbasesamling	Malet komponent	Sort sandmønster	1	pcs
18	Bagstøtteenhed	Malet komponent	Sort sandmønster	1	pcs
19	Krydskærv-forsænket selvskærende skrue	ST3.5*45 (fuld tand) hoved med en diameter på 6,5	Sort zinkbelægning	1	pcs
20	Glideskinne	Malet komponent	Sort sandmønster	2	pcs
21	Armlænsrør	Malet komponent	Sort sandmønster	1	pcs
22	Sædehyndestøtteplade	Malet komponent	Sort sandmønster	2	pcs
23	Fast forstærkningsplade	Malet komponent	Sort sandmønster	2	pcs
24	Nyt elektronisk displaypanel	Malet komponent	Sort sandmønster	1	pcs
25	Sædehyndeskæft	φ10*150	Galvanisering	2	pcs

26	Sædegrænseaksel	φ8*150	Galvanisering	1	pcs
27	Rulleaksel	φ10*76	Galvanisering	1	pcs
28	Elektronisk enhed		Original color	1	pcs
29	Tandhjulsakselmuffe	φ10*φ6.1*6	Galvanisering	2	pcs
30	Skrue med indvendig sekskant	M6 × 55 × 15 tyk stang S5	Galvanisering	1	pcs
31	Pedalskaft	φ12*148 tandlængde 20	Galvanisering	4	pcs
32	Aluminum skinne	28*9.9*853*2.0 Sunshine Yinyin	Original farve	2	pcs
33	Wire plug	φ14.5*φ12*φ6*12	Original farve	1	pcs
34	U-formet beskyttelsesplade		Galvanisering	2	pcs
35	Fastholdelsesbolt	M6	Galvanisering	2	pcs
36	Finjustering		Sort	1	pcs
37	Venstre dækplade	φ380*70, 0.62kg	Sort	1	pcs
38	Højre dækplade	φ380*70, 0.62kg	Sort	1	pcs
39	Krydsnot-forsænkede selvskærende selvborende skruer	ST4.2x16 (med 7 mm skruehoveder)	Sort	4	pcs
40	Forreste fodpude	60*31*5	Sort	1	pcs
41	Magnetisk kontrolenhed	φ180*44	Komponent	1	pcs
42	Retractor assembly	Nylon + Bearing + Webbing + Coiled Spring	Komponent	1	pcs
43	Sædehynde	277*260*42	Sort	1	pcs
44	Multi-ribbet bælte	230J5. 4 dale og 5 toppe	Sort	1	pcs
45	Begrænsningshjul	φ23*40	Sort	1	pcs
46	PVC-ærme	φ15*φ8.2*145	Sort	1	pcs
47	PVC-ærme	φ15*φ10.2*18	Sort	4	pcs
48	Bølgeformet pakning	Φ10	Sort zinkbelægning	2	pcs
49	Bufferpude	32*20*15	Gummi	1	pcs
50	Venstre pedal	305*127*82	Sort	1	pcs
51	Højre pedal	305*127*82	Sort	1	pcs
52	Aksial muffe	φ16*φ6.2*11	Sort	2	pcs
53	Stor plastikremskive	φ68*32 sort	Sort	1	pcs
54	Kombination af fodbindende elastikbånd	38.1*2*750	Sort	2	pcs

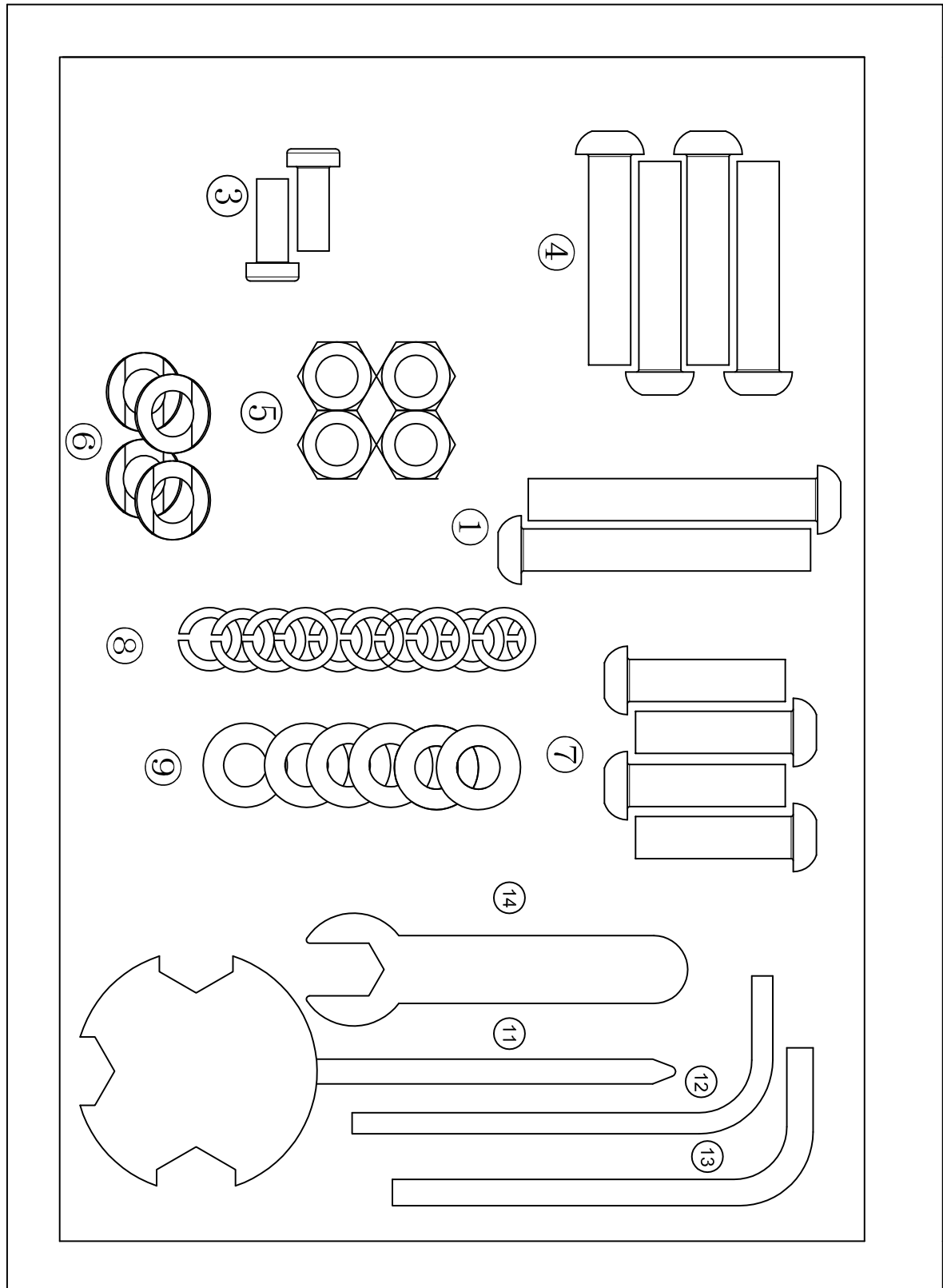
55	PVC-grebdæksel	Med 25 runde rør, L = 185 mm	Sort	2	pcs
56	Ny kombination af sædehynderuller	φ40*31,5, udstyret med lejer	Hvid	4	pcs
57	Justeringsprop	Med 80*40*1,5, med justerbare fodpuder (JE555)	Sort	2	pcs
58	Oval rørprop	Med 80*40 elliptiske rør	Sort	2	pcs
59	Begrænsningspude	φ26*12	Sort	2	pcs
60	Transporthjul	φ50*φ8.5*21.6	Sort	2	pcs
61	Justeringsfodpude	M8	Sort	2	pcs
62	Oval rørprop	Med 50*25 elliptiske rør	Sort	2	pcs
63	Selvsikærende skrue med krydskærv og panhoved	ST4.2x16	Sort zinkbelægning	9	pcs
64	Skrue med indvendig sekskant	M8×35×S5	Sort zinkbelægning	2	pcs
65	Skrue med indvendig sekskant	M8X10XS5	Sort zinkbelægning	4	pcs
66	Finjuster låsepladen		Sort sandmønster	1	pcs
67	Skrue med indvendig sekskant	M5*10*S4	Sort zinkbelægning	3	pcs
68	Sekskantet rundhovedskrue	M6*70 tynd stang, tandlængde 25	Sort zinkbelægning	1	pcs
69	Sekskantet tynd møtrik	M10*1.0*4mm	Sort zinkbelægning	4	pcs
70	Sekskantmøtrik	M6*12	Sort zinkbelægning	1	pcs
71	Flangemøtrik	M10	Sort zinkbelægning	4	pcs
72	Nylonmøtrik	M6	Sort zinkbelægning	1	pcs
73	Åben udstøderstift	3.2*9	Sølv	4	pcs
74	Sekskantet møtrik	M6	Galvanisering	2	pcs
75	Øget flad skive	d6×Φ18×1.5	Sort zinkbelægning	8	pcs
76	Aksial låsering	D10	Sort zinkbelægning	6	pcs
77	Krydshoved selvborende selvsikærende skrue	ST4.2*16	Sort zinkbelægning	4	pcs

Indhold i kassen

A	Hoveddrammemontering
B	Bagstøtteenhed
C	Frontstøtteenhed
D	Elektronisk ur
E	Elektronisk urstøtteenhed
F	Pudemontering
G	Højre skinnesamling
H	Venstre skinnesamling
I	Tilbehørstaske
K	Venstre fodsæt
L	Højre fodenhed



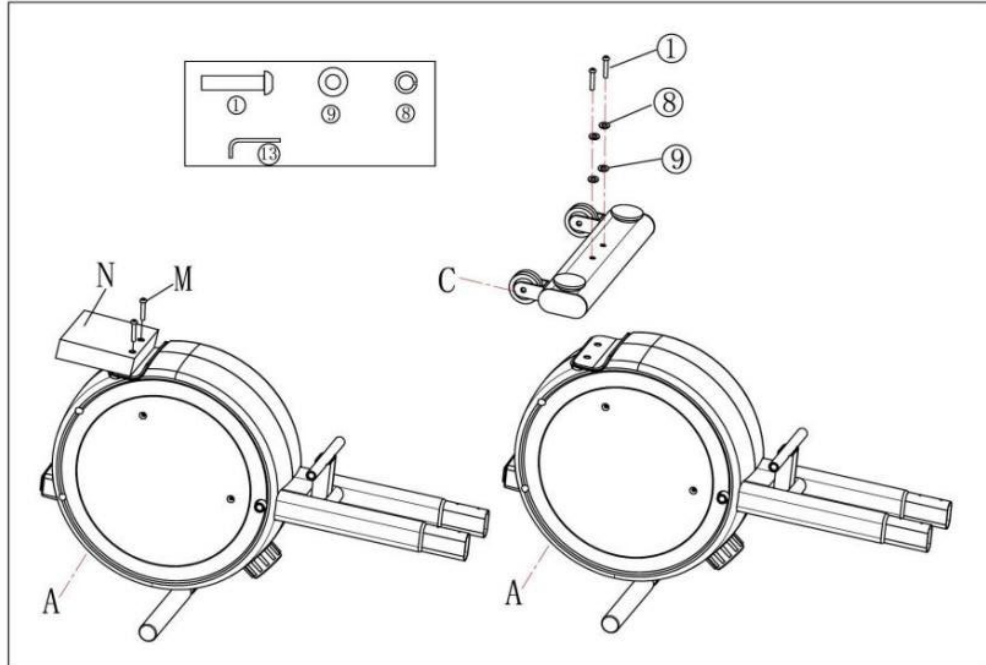
Blisterkort



Monteringstrin

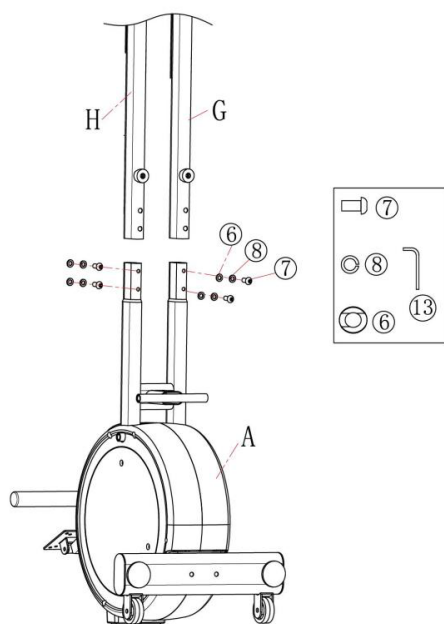
Trin 1

1. Fjern den forreste støtteenhed (C) og hoveddrummeenheten (A), og placer hoveddrummeenheten (A) på jorden med bagsiden som vist på figuren (pas på ikke at mase den). Brug en skruenøgle (13) til at fjerne skruen M og plastikblokken N. Fjern derefter 2 skruer (1), 2 fjederskiver (8) og 2 flade skiver (9) fra reservedelsbakken. Lås den forreste støtteenhed (C) og hoveddrummeenheten (A) med en skruenøgle (13).



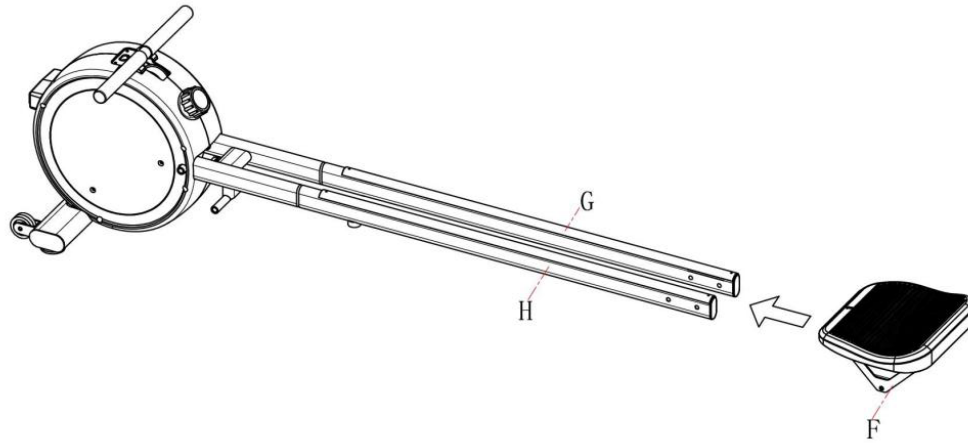
Trin 2

2. Opsæt hoveddrummen A som vist på figuren. Fjern 4 stk. skruer (7), 4 stk. fjederskiver (8) og 4 stk. bueskiver (6) fra reservedelsbakken, og lås den højre glideskinneenhed (G) og venstre glideskinneenhed (H) fast i hoveddrummen med en skruenøgle (13).



Trin 3

1. Som vist på følgende figur skal sædehynden (F) indsættes i den højre glideskinneenhed (G) og den venstre glideskinneenhed (H) i pilenes retning.

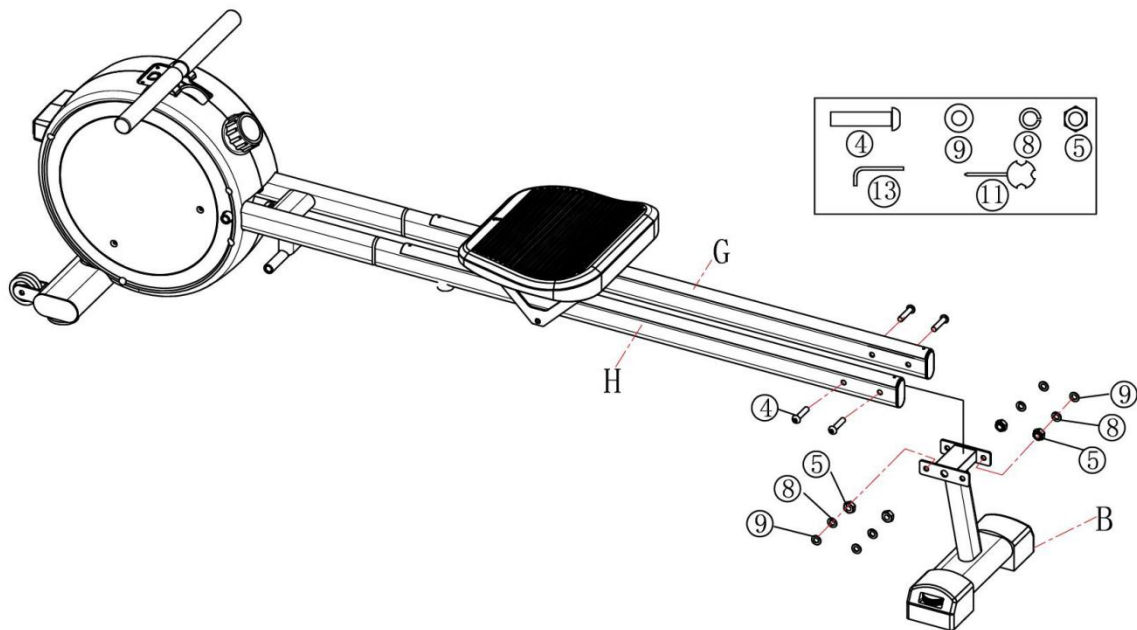


Trin 4

4. (1) Fjern skruerne (④) 4 stk., flade puder (⑨) 4 stk., elastiske puder (⑧) 4 stk. og møtrikker (⑤) 4 stk.

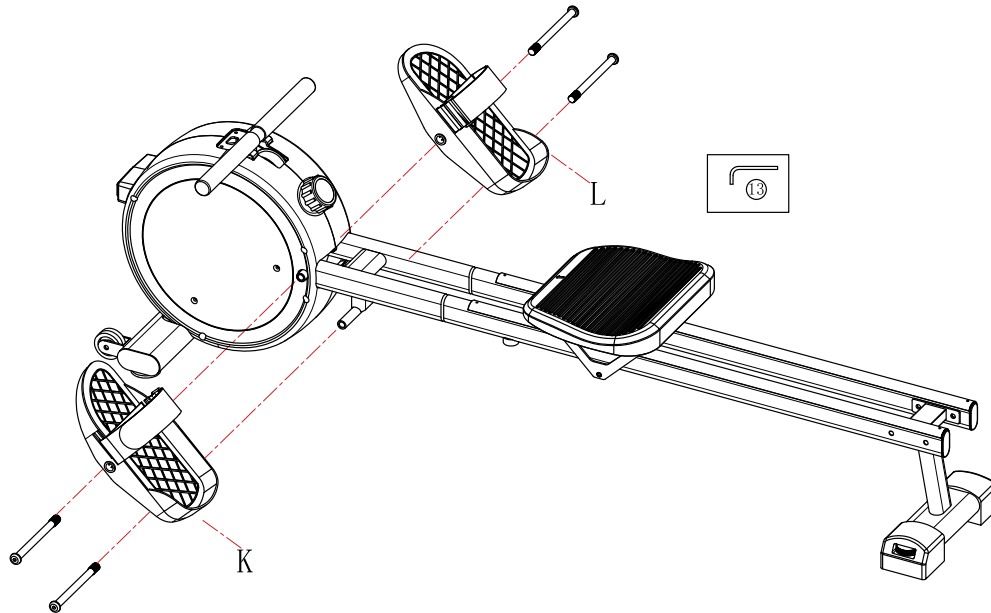
(2) Skub skruen (④) 2 stk. ind i den højre glideenhed (G) og den bagerste støtteenhed (B) og fastgør den med en flad pude (⑨) 2 stk., den elastiske pude (⑧) 2 stk. og møtrikken (⑤) 2 stk., og lås den med en skruenøgle (⑪) og (⑬).

(3) Skub skruen (④) 2 stk. ind i den venstre glideenhed (H) og den bagerste støtteenhed (B) og fastgør den med en flad pude (⑨) 2 stk., den elastiske pude (⑧) 2 stk. og møtrikken (⑤) 2 stk., og lås den med en skruenøgle (⑪) og (⑬).



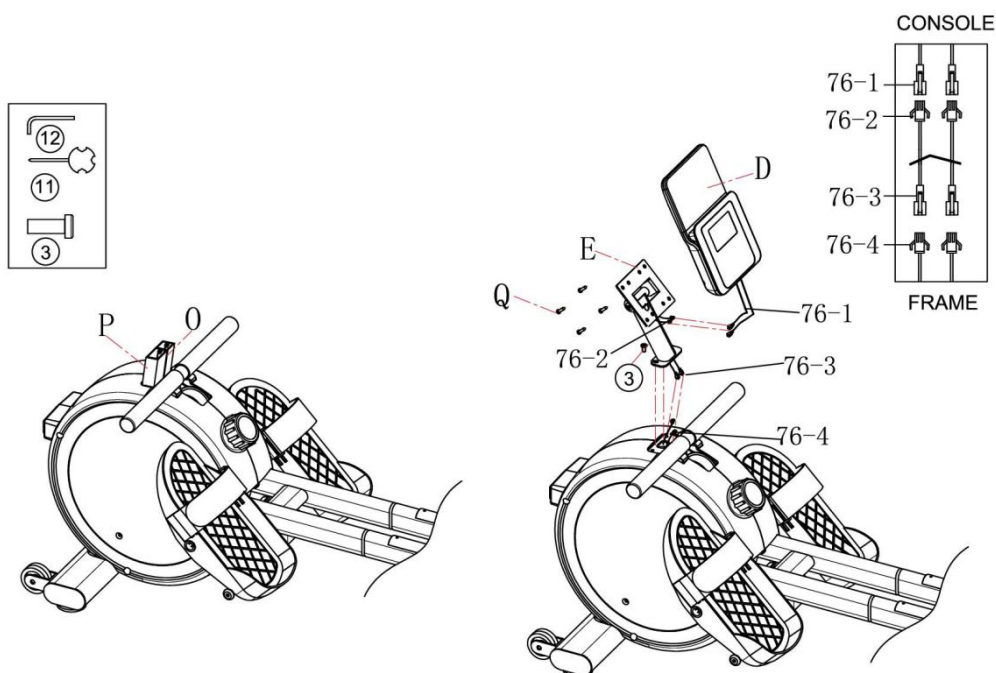
Trin 5

5. Fjern venstre fodpedalenhed K og højre fodpedalenhed L fra tilbehørspakken, og brug en skruenøgle (13) til at låse venstre og højre fodpedalenhed fast til enderne af hoveddrammen. Vær opmærksom på forskellen mellem venstre og højre fodpedal.



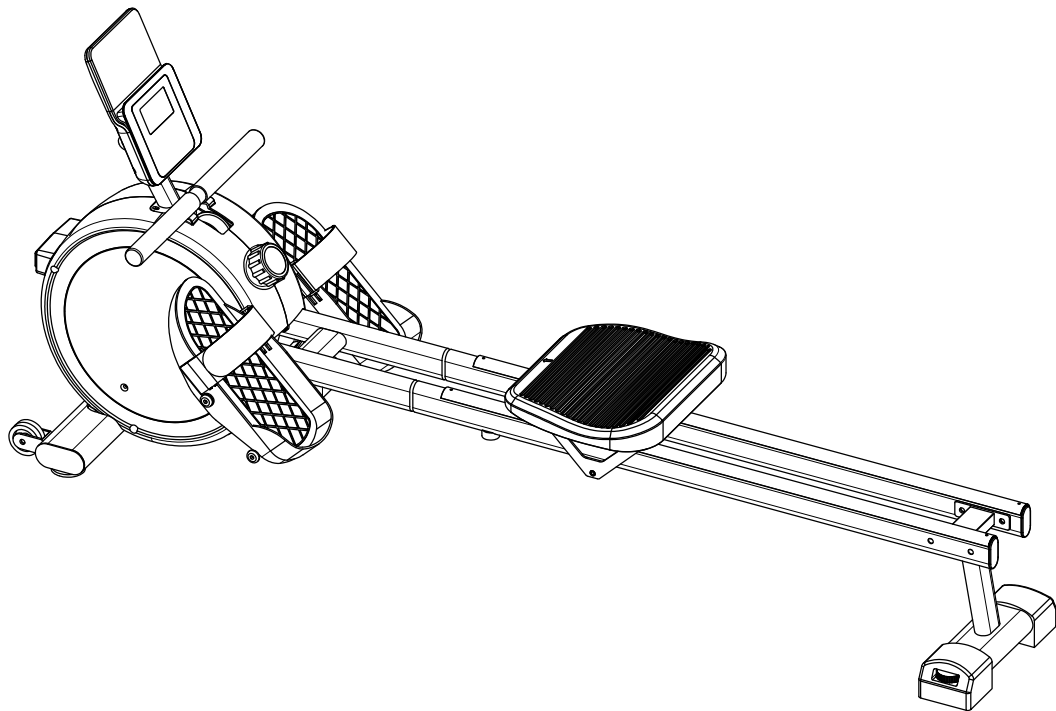
Trin 6

6. Fjern kabelbinderne O og papirrørene P fra hovedrammen, forbind ledningsenderne 76-3 og 76-4, og sæt dem i røret til det elektroniske ur. Brug en skruenøgle (12) og 2 skruer (3) i delebakken til at samle det elektroniske urs støtteenhed (E) og stellet. Brug en skruenøgle (11) til at fjerne skruerne Q og 4 stk., der er forlåst på det elektroniske ur (D). Før derefter ledningsenden 76-1 gennem centerhullet på beslagspladen, og forbind den med ledningsenden 76-2. Lås det elektroniske ur (D) fast på det elektroniske urs støtteenhed (E) som vist på figuren.



Trin 7

Det færdigsamlede product.



Brugervejledning

Retningslinjer for konditionering

Følgende retningslinjer vil hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram. Husk, at korrekt ernæring og tilstrækkelig hvile er afgørende for succesfulde resultater. Hvis du starter et træningsprogram, bør du kontakte din læge, hvis:

- Du har hjerteproblemer, forhøjet blodtryk eller en anden medicinsk tilstand.
- Du ikke har trænet i over et år.
- Du er over 35 år og træner ikke i øjeblikket.
- Du er gravid.
- Du har diabetes.
- Du har bryst smerter, eller oplever svimmelhed eller besvimelsesanfald.
- Du er ved at komme dig efter en skade eller sygdom.

Target Heart Rate (THR)

	TRÆNINGS ZONE
ALDER	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Bemærk: Dette er kun en vejledning, og ydeevnen afhænger af den person, der bruger maskinen, sin kondition og tilstand (helbred).

træningstips

- Udfør altid strækøvelser både før og efter din træning. Se side 9.
- Start langsomt; at gøre for meget for tidligt kan føre til skader.
- Hvis du er øm eller træt, så giv dig selv et par ekstra dage til at komme dig.

- Start med to eller tre 15-minutters sessioner om ugen med en hviledag mellem træningerne.
- Varm op i 5 eller 10 minutter med blide bevægelser som at gå eller svinge armene i en cirkel, og stræk derefter de muskler, du vil bruge under din træning. Maskinen vil primært træne lår- og lægmusklerne.
- Øg tempoet og modstanden til lidt hårdere end behageligt, og træn så længe du kan. Du kan muligvis kun træne i et par minutter ad gangen, men det vil ændre sig hurtigt, hvis du træner regelmæssigt.
- Afslut hver træning med en 5 minutters nedkøling med modstanden indstillet til et lavt niveau. Du bør derefter strække de muskler, du lige har trænet, for at forhindre skader og kramper.
- Øg din træningstid med et par minutter hver uge, indtil du kan træne kontinuerligt i 30 minutter pr. session.
- Du skal ikke bekymre dig om distance eller tempo. Fokuser på udholdenhed og konditionstræning de første par uger.

Hvor hårdt skal du træne?

1. Når du træner, bør du forsøge at holde dig inden for din målpulszone (THR).
2. THR-tabellen viser dig THR for din alder. Dette er kun en vejledning og afhænger af den person, der bruger maskinen, sin kondition og tilstand (helbred).
3. Vær altid opmærksom på, hvordan du har det, når du træner. Hvis du føler dig svimmel eller ør, skal du stoppe med det samme og hvile dig. Hvis du ikke begynder at svede, så øg tempoet!

Udstrækningsguide

Tips til udstræk

- Start med gradvise mobilitetsøvelser i alle led, dvs. roter blot håndleddene, bøj armen og rul dine skuldre. Dette vil tillade kroppens naturlige smøring (synovialvæske) at beskytte knoglernes overflade i disse led.
- Varm altid kroppen op, før du strækker dig, da dette øger blodgennemstrømningen rundt i kroppen, hvilket igen gør musklerne mere smidige.
- Start med dine ben, og arbejd dig opad i kroppen.
- Hver strækning skal holdes i mindst 10 sekunder (arbejd op til 20 til 30 sekunder) og gentages normalt cirka 2 eller 3 gange.
- Stræk ikke ud, før det gør ondt. Hvis der er smerter, så sænk bevægelserne.
- Spring ikke. Strækningen skal være gradvis og afslappet.
- Hold ikke vejret under en strækning.
- Stræk ud efter træning for at forhindre, at musklerne strammes. Stræk ud mindst tre gange om ugen for at opretholde fleksibiliteten.

Lårstrækning

Stå på højre ben og tag fat i venstre ankel med venstre hånd, og træk foden tæt bagtil mod hofterne.

Hold ryggen ret og knæene samlet. Brug en væg til balance, hvis det er nødvendigt.

Hold i cirka 10 sekunder.

Gentag for den anden leg.



Udstrækning af

hamstring

Hold det forreste ben strakt, hænderne på det bøjede ben (låret). Pres ned og ud, indtil du begynder at mærke strækket i bagsiden af knæet (eller det strakte ben).

Hold knæene ulåste og ryggen ret.

Hold i cirka 10 sekunder.

Gentag for det andet ben.



Lægstrækning

Stå med den bagerste fod fladt på gulvet og overfør vægten til den forreste fod.

Hold i cirka 10 sekunder.

Gentag med det andet ben.

Note: Keep your back and rear leg straight when performing this exercise.



Inderlårsstrækning

Sid med fodsålerne samlet og knæene udad. Træk dine fødder så langt ind mod lysken som muligt.

Hold i cirka 10 sekunder.



COMPUTERVEJLEDNING

KNAPPER

NO.0091

1. MODE

- Tryk på denne knap for at skifte visning eller vælge det vindue, der skal indstilles.
- SET – For at indstille tid, tælle distance og kalorier, når den ikke er i scanningstilstand.
- RESET – Tryk for at nulstille tid, distance og kalorier.
- Hold den nede i 3 sekunder for at nulstille tid, tæller, distance og kalorier.

FUNKTIONER

1.SCAN

Tryk på MODE-knappen, indtil "SCAN" vises. Computeren vil gennemgå alle 5 funktioner: Tid, Tælling, Distance, Totalt antal, Kalorier. Hver visning vil holdes i 6 sekunder.

2.COUNT (CNT)

Viser det øjeblikkelige antal, og området er 0~9999.

3.TIME

Tæl den samlede tid fra træningens start til slut, og intervallet er 0:00 ~ 99:59 minutter.

4. DISTANCE(DST)

Tæl den samlede afstand fra træningens start til slut, og intervallet er 0,00 ~ 9999 km.

5. CALORIES(CAL)

Tæl det samlede kalorieforbrug fra træningens start til slut, og intervallet er 0,0 ~ 9999 KALORIER.

6. TOTAL COUNT (TOT):

Tæl det samlede antal roningtag efter installation af batteriet.

7.AUTO START/STOP

- i. Uden signal om træning eller drift i 4 minutter, slukker strømmen automatisk.
- ii. Når der modtages et trænings- eller driftssignal, tænder skærmen automatisk.

8. SET

Funktionerne tid, distance og kalorieforbrug kan indstilles til nedtælling. Enhver af ovenstående værdier går til nul, og computeren vil blinke med en meddelelse.

Tryk på MODE for at vælge funktionen, og tryk derefter på SET for at justere værdien.

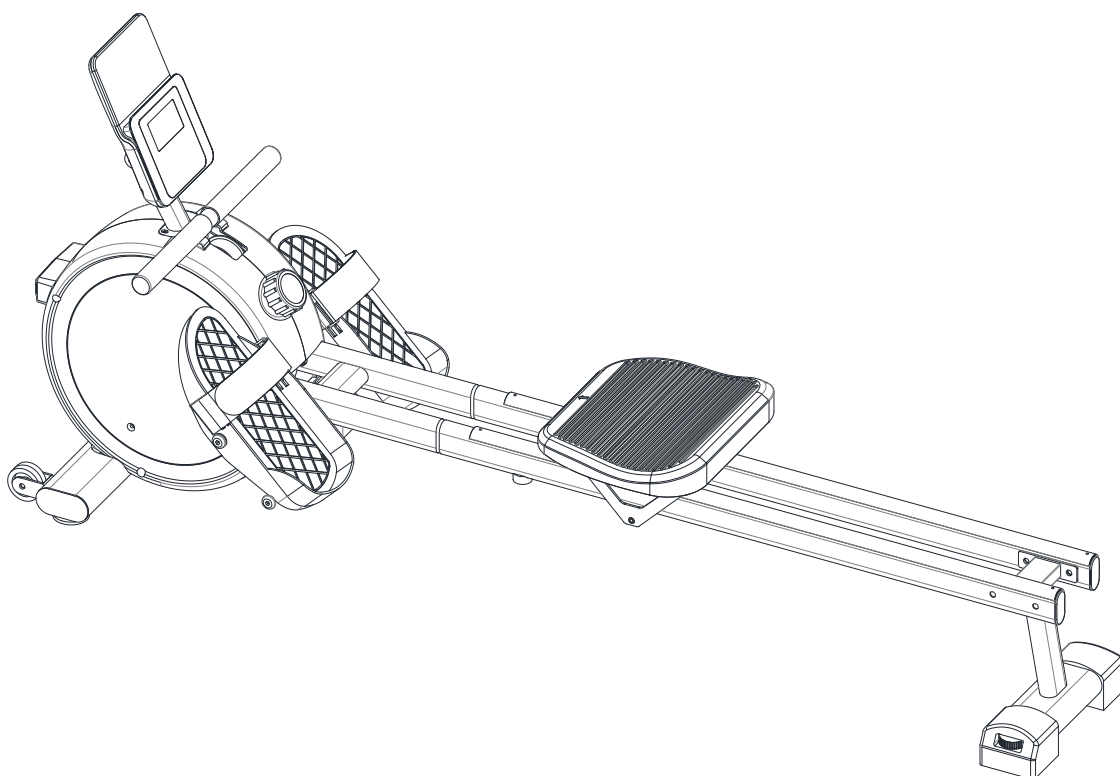
Når brugerens faktiske puls er nået, og brugerens faktiske puls overstiger målpulsen, vil det elektroniske ur blinke med en pulspåmindelse.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk

INSTRUCTION MANUAL

ASG Flowrow 200 rowing machine

ASG4651



IMPORTANT! Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Content

Important Safety Information	2
Explosive Drawing	3
Part List	4
Package List	5
Bilster Card	6
Assembly Steps	7
Instruction For Use	12

Important Safety Information

Warnings

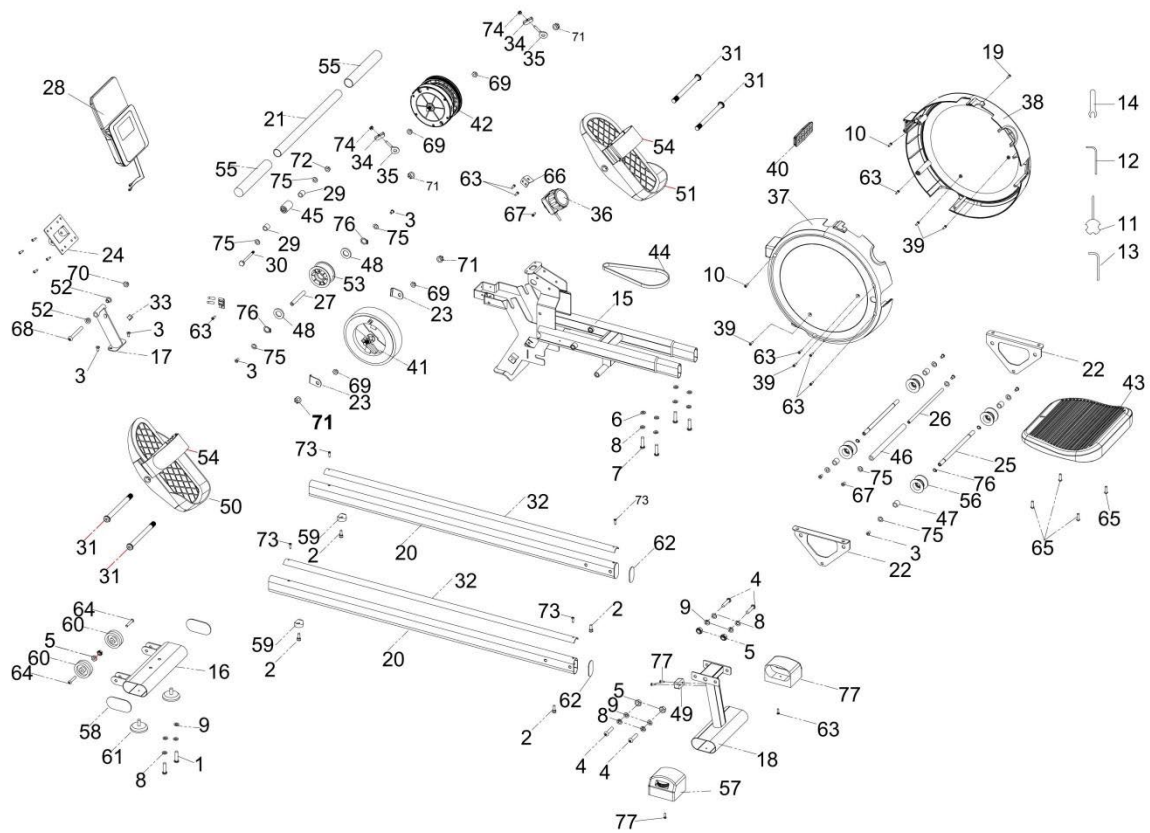
To reduce the risk of serious injury, read the following important warnings before using the Machine.

1. Before starting any exercise program, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the Machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light-headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.

General Safety Precautions

1. Use the Machine only in the way described in this instruction book.
2. Before using the Machine, check the nuts and bolts are securely tightened.
3. Use the Machine on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet.
4. Before beginning training, remove all objects within a radius of 0.6 meters from the machine.
5. Once the machine is correctly assembled, please consult our Warm up guide towards the end of this booklet before you start your exercise regime.
6. Only use this machine when it is in correct working order. Use only original spare parts for any necessary repairs.
7. Keep the Machine away from excessive moisture and dust.
8. This machine can be used for only one person's training at a time.
9. Wear suitable clothing whilst using the Machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the Machine or clothing that may restrict or prevent movement.
10. The Machine is not suitable for therapeutic use.
11. Keep children and pets away from the machine. Designed for adult use only.
12. All moveable accessories require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything is broken or loose, please fix it immediately. You may continue using the Machine after any damaged parts have been fixed.
13. This training equipment is in compliance with EN20957 part 7 for domestic use.
14. To mount the machine, please take hold of the handrail and step onto the foot plates.
15. To dismount the machine, take hold of the handrail and step off the foot plates. Please retain this information for future reference.

Explosive Drawing



Part list

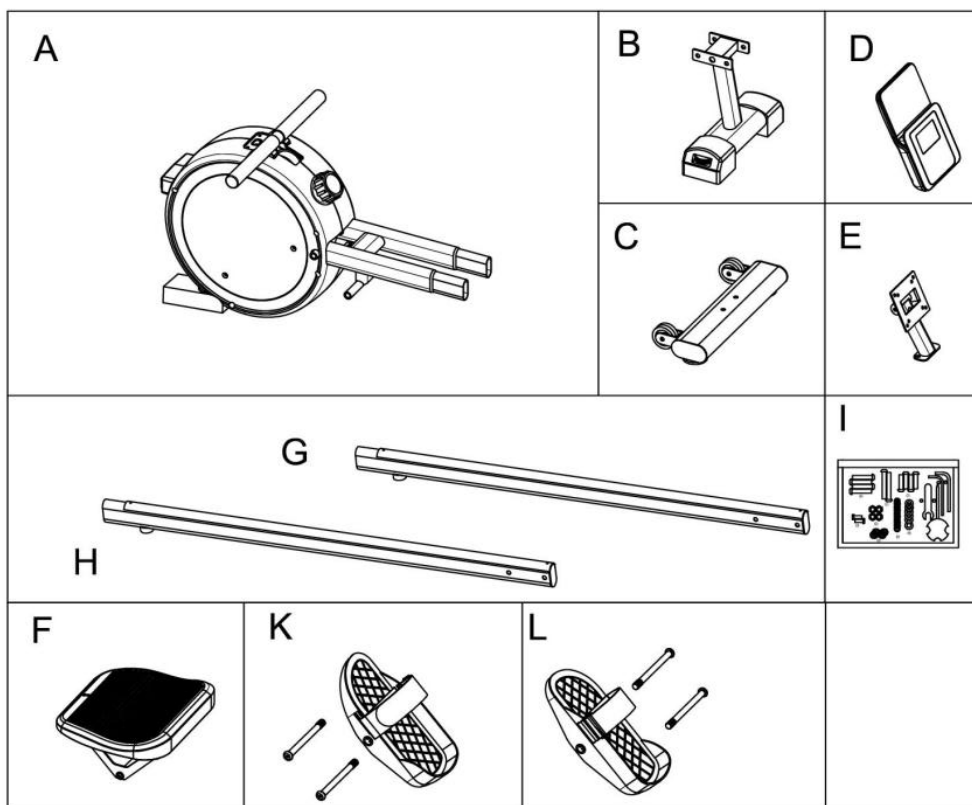
NO	Part name	Specification /mm	Color	Quantity	Unit
1	Hex socket cap screw	M8X60XS5, tooth length 35	Black zinc plating	2	pcs
2	Hexagonal round head screw	M6*16*S5	Black zinc plating	2	pcs
3	Hex socket cap screw	M6×10×S4	Black zinc plating	8	pcs
4	Hex socket cap screw	M8×40×20×S5 Thick rod	Black zinc plating	4	pcs
5	Nylon nuts	M8xH7.5xS14	Black zinc plating	6	pcs
6	Arc-shaped gaskets	D8	Black zinc plating	4	pcs
7	Hex socket cap screw	M8×30×S5	Black zinc plating	4	pcs
8	Elastic pad	d8	Black zinc plating	10	pcs
9	Flat washer	d8×Φ16×1.5	Black zinc plating	6	pcs
10	Cross-slot pan-head self-tapping screw	ST4.8x16 (Head 9.5)	Black zinc plating	2	pcs
11	Cross socket wrench	S13/14/15	Galvanization	1	pcs
12	Hex socket wrench S4	25*80*5 S4	Galvanization	1	pcs
13	Hex socket wrench S5	30*80*5 S5	Galvanization	1	pcs
14	No. 10 open-end wrench	S10	Galvanization	1	pcs
15	Frame assembly	Painted component	Black sand pattern	1	pcs
16	Front tube assembly	Painted component	Black sand pattern	1	pcs
17	Electronic watch base assembly	Painted component	Black sand pattern	1	pcs
18	Rear support assembly	Painted component	Black sand pattern	1	pcs
19	Cross slot countersunk self-tapping screw	ST3.5*45 (full tooth) head with diameter of 6.5	Black zinc plating	1	pcs
20	Slide rail	Painted component	Black sand pattern	2	pcs
21	Armrest tube	Painted component	Black sand pattern	1	pcs
22	Seat cushion support plate	Painted component	Black sand pattern	2	pcs
23	Fixed reinforcement plate	Painted component	Black sand pattern	2	pcs
24	New electronic display panel	Painted component	Black sand pattern	1	pcs
25	Seat cushion shaft	φ10*150	Galvanization	2	pcs

26	Seat limit shaft	φ8*150	Galvanization	1	pcs
27	Roller shaft	φ10*76	Galvanization	1	pcs
28	Electronic device		Original color	1	pcs
29	Sprocket shaft sleeve	φ10*φ6.1*6	Galvanization	2	pcs
30	Hex socket cap screw	M6 × 55 × 15 thick rod S5	Galvanization	1	pcs
31	Pedal shaft	φ12*148 tooth length20	Galvanization	4	pcs
32	Aluminum rail	28*9.9*853*2.0 Sunshine Yinyin	Original color	2	pcs
33	Wire plug	φ14.5*φ12*φ6*12	Original color	1	pcs
34	U-shaped guard plate		Galvanization	2	pcs
35	Retaining bolt	M6	Galvanization	2	pcs
36	Fine-tuning		black	1	pcs
37	Left cover plate	φ380*70, 0.62kg	black	1	pcs
38	Right cover plate	φ380*70, 0.62kg	black	1	pcs
39	Cross-slot countersunk self-tapping self-drilling screws	ST4.2x16 (with 7mm screw heads)	black	4	pcs
40	Front foot pad	60*31*5	black	1	pcs
41	Magnetic control assembly	φ180*44	Component	1	pcs
42	Retractor assembly	Nylon + Bearing + Webbing + Coiled Spring	Component	1	pcs
43	Seat cushion	277*260*42	black	1	pcs
44	Multi-ribbed belt	230J5. 4 valleys and 5 peaks	black	1	pcs
45	Limiting wheel	φ23*40	black	1	pcs
46	PVC sleeve	φ15*φ8.2*145	black	1	pcs
47	PVC sleeve	φ15*φ10.2*18	black	4	pcs
48	Wave-shaped gasket	Φ10	Black zinc plating	2	pcs
49	Buffer pad	32*20*15	Rubber	1	pcs
50	Left pedal	305*127*82	black	1	pcs
51	Right pedal	305*127*82	black	1	pcs
52	Axial sleeve	φ16*φ6.2*11	black	2	pcs
53	Plastic large pulley	φ68*32 black	black	1	pcs
54	Foot binding elastic band combination	38.1*2*750	black	2	pcs

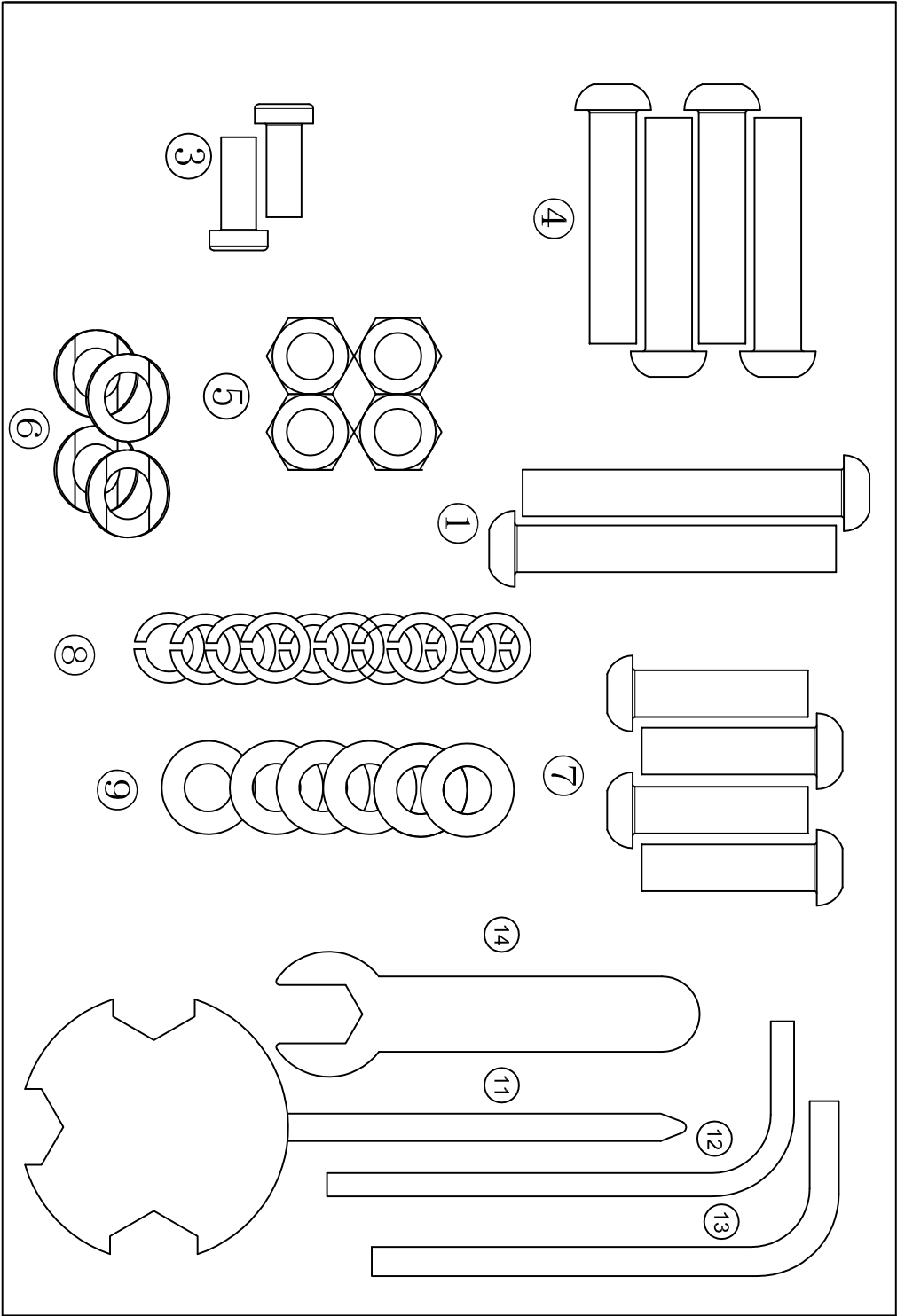
55	PVC grip cover	With 25 round tubes, L = 185mm	black	2	pcs
56	New seat cushion roller combination	φ40*31.5, equipped with bearings	white	4	pcs
57	Adjustment plug	With 80*40*1.5, with adjustable foot pads (JE555)	black	2	pcs
58	Oval tube plug	With 80*40 elliptical tubes	black	2	pcs
59	Limiting pad	φ26*12	black	2	pcs
60	Transport wheel	φ50*φ8.5*21.6	black	2	pcs
61	Adjustment foot pad	M8	black	2	pcs
62	Oval tube plug	With 50*25 elliptical tubes	black	2	pcs
63	Cross slot pan head self-tapping screw	ST4.2*16	Black zinc plating	9	pcs
64	Hex socket cap screw	M8×35×S5	Black zinc plating	2	pcs
65	Hex socket cap screw	M8X10XS5	Black zinc plating	4	pcs
66	Fine-tune the lock plate		Black sand pattern	1	pcs
67	Hex socket cap screw	M5*10*S4	Black zinc plating	3	pcs
68	Hexagonal round head screw	M6*70 thin rod, tooth length 25	Black zinc plating	1	pcs
69	Hexagonal thin nut	M10*1.0*4mm	Black zinc plating	4	pcs
70	Hexagon head nut	M6*12	Black zinc plating	1	pcs
71	Flange nut	M10	Black zinc plating	4	pcs
72	Nylon nut	M6	Black zinc plating	1	pcs
73	Open type ejector pin	3.2*9	Silver	4	pcs
74	Hexagonal nut	M6	Galvanization	2	pcs
75	Increased flat washer	d6×Φ18×1.5	Black zinc plating	8	pcs
76	Axial retaining ring	D10	Black zinc plating	6	pcs
77	Cross head self-drilling self-tapping screw	ST4.2*16	Black zinc plating	4	pcs

Package list

A	Main frame assembly
B	Rear support assembly
C	Front support assembly
D	Electronic watch
E	Electronic watch support assembly
F	Cushion assembly
G	Right rail assembly
H	Left rail assy
I	Accessory bag
K	Left foot assy
L	Right foot assy



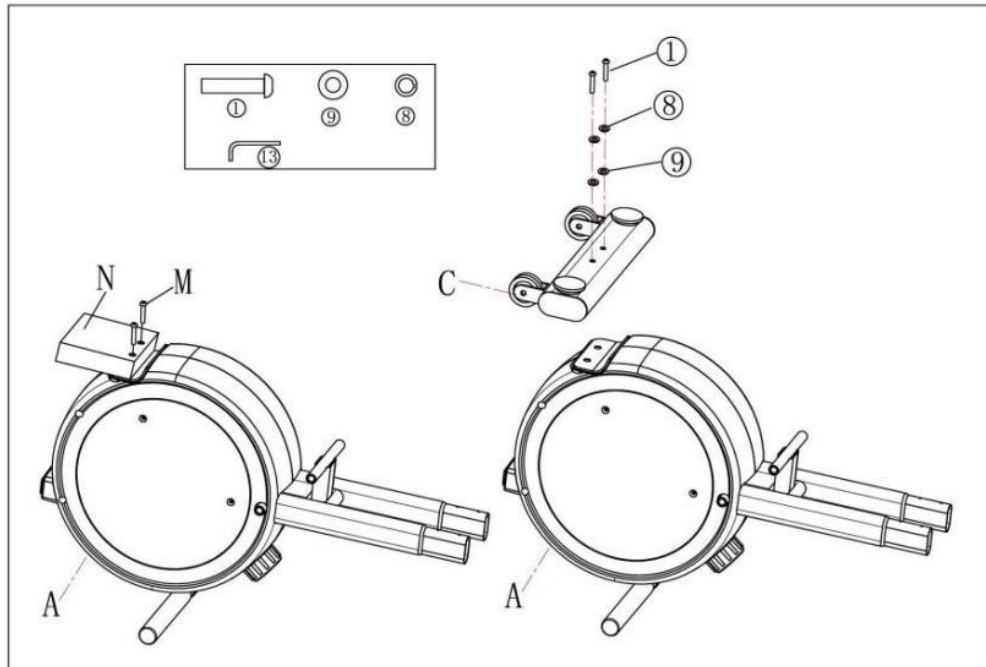
Blister card



Assembly steps

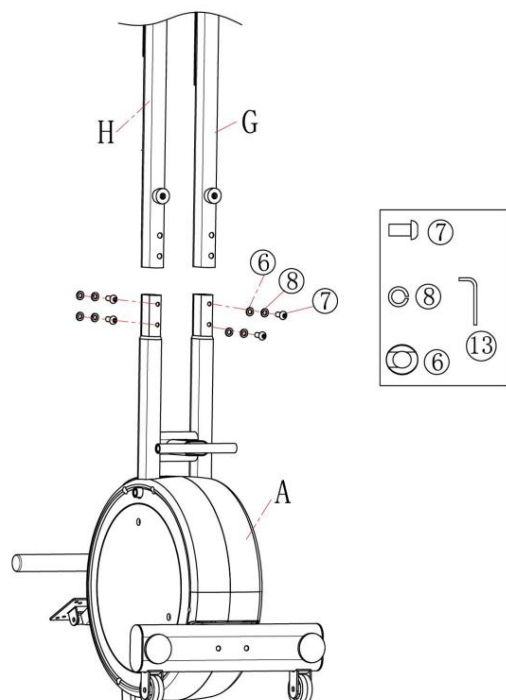
Step1

1. Remove the front support assembly (C) and the main frame assembly (A), and place the main frame assembly (A) on the ground with its reverse side as shown in the figure (be careful not to crush it). Use a wrench (⑬) to remove screw M and plastic block N. Then remove 2 pieces of screws (①), 2 pieces of spring washers (⑧) and 2 pieces of flat washers (⑨) from the parts tray. Lock the front support assembly (C) and the main frame assembly (A) with a wrench (⑬).



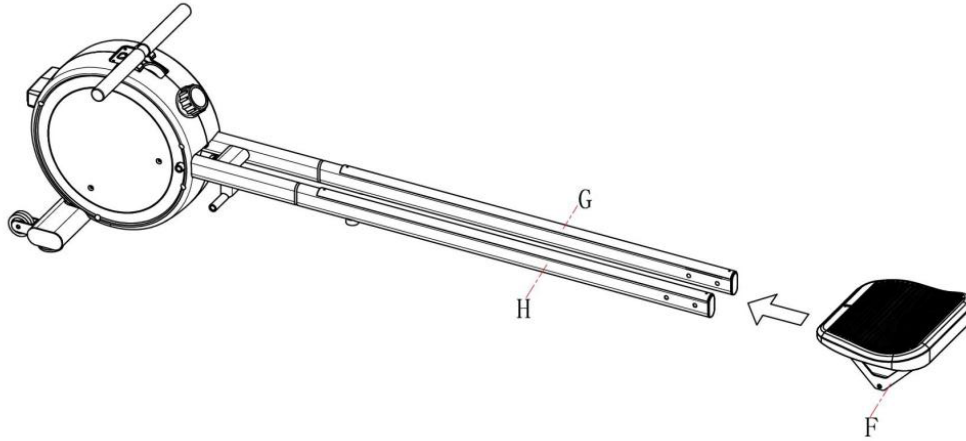
Step2

2. Erect the main frame A as shown in the figure. Remove 4PCS of screws (⑦), 4PCS of spring washers (⑧) and 4PCS of arc washers (⑥) from the parts tray, and lock the right slide rail assembly (G) and left slide rail assembly (H) into the main frame assembly with a wrench (⑬).



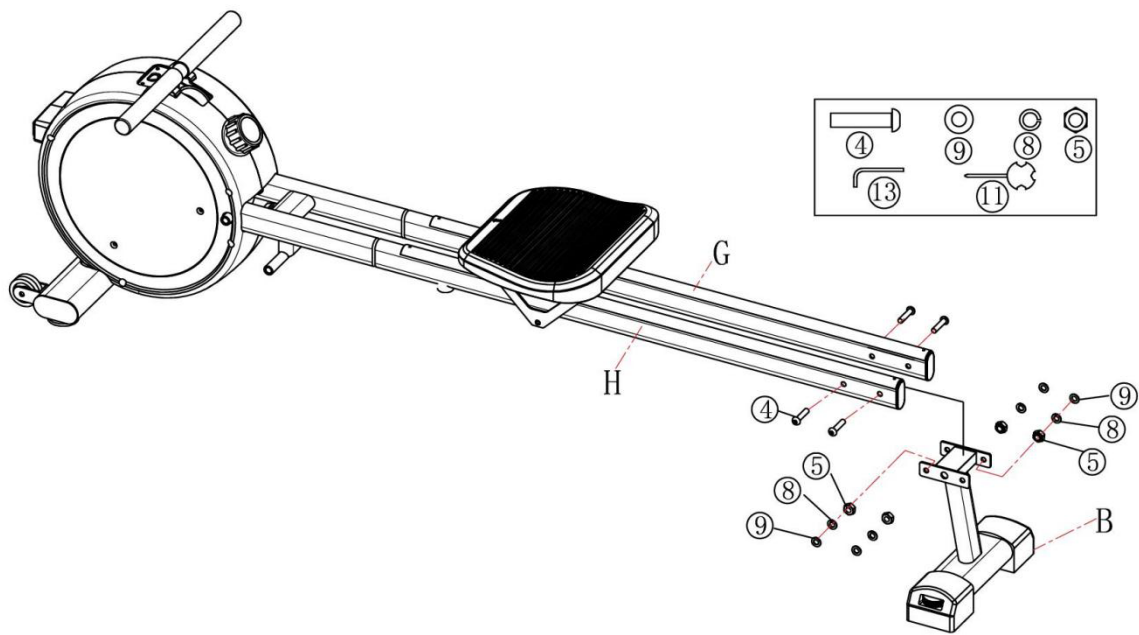
Step3

1. As shown in the following figure, insert the seat cushion assembly (F) into the right slide rail assembly (G) and the left slide rail assembly (H) in the direction of the arrows



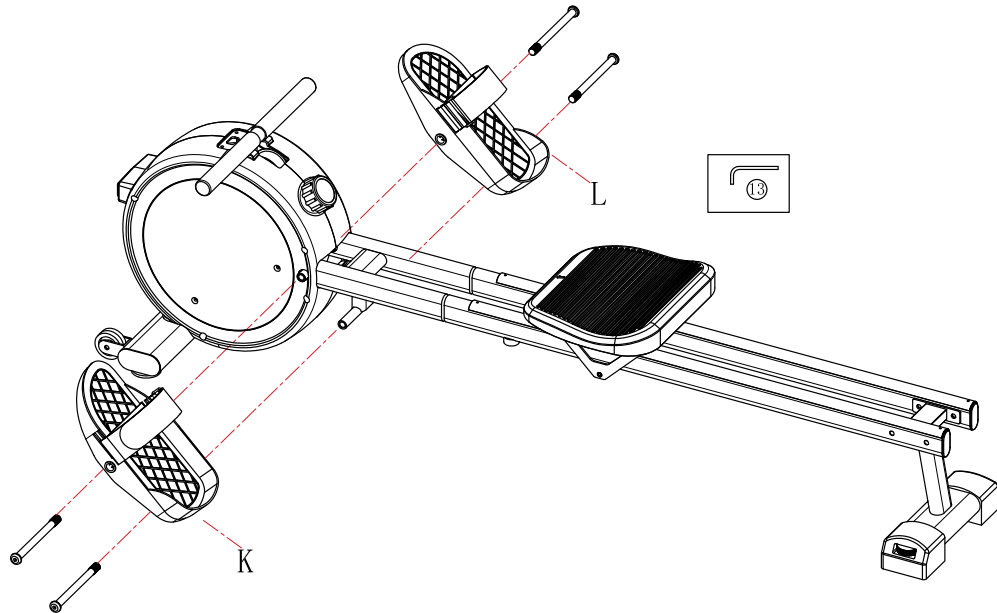
Step4

4. (1) Remove the screws (④) 4PCS, flat pads (⑨) 4pcs, elastic pads (⑧) 4pcs and nuts (⑤) 4pcs.
- (2) Push the screw (④) 2pcs into the right slide assembly (G) and rear support assembly (B) and fix it with a flat pad (⑨) 2pcs, the elastic pad (⑧) 2pcs and the nut (⑤) 2pcs, and lock it with a wrench (⑪) and (⑬).
- (3) Push the screw (④) 2pcs into the left slide assembly (H) and rear support assembly (B) and fix it with a flat pad (⑨) 2pcs, the elastic pad (⑧) 2pcs and the nut (⑤) 2pcs, and lock it with a wrench (⑪) and (⑬).



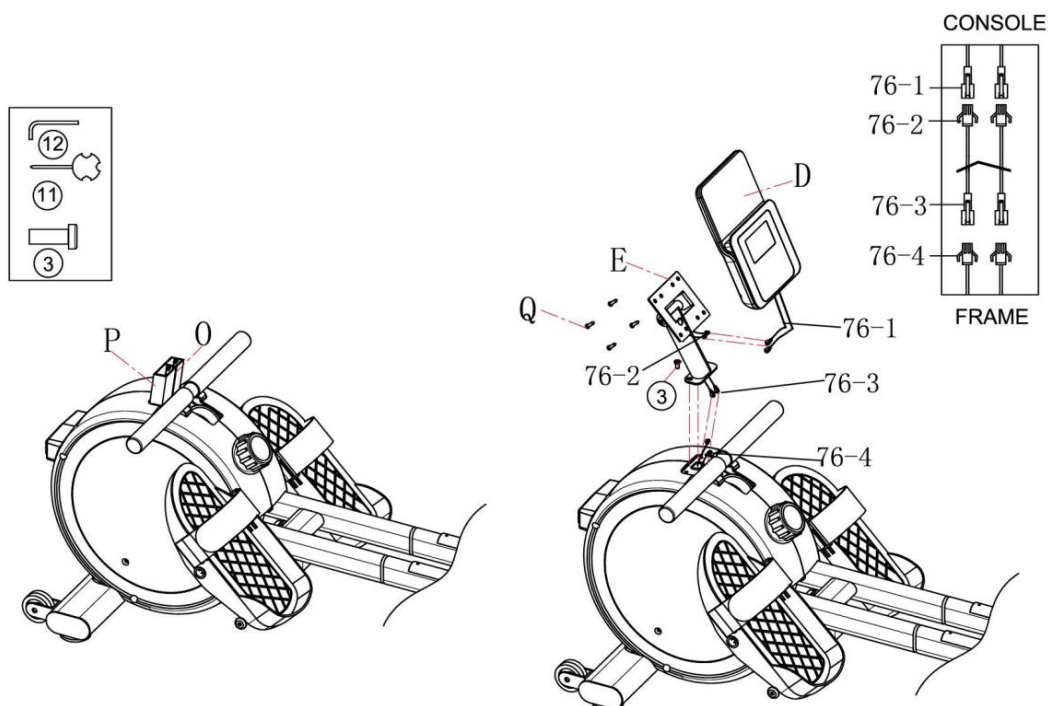
Step5

5. Remove the left foot pedal assembly K and right foot pedal assembly L from the accessory package, and use a wrench (13) to lock the left and right foot pedal assemblies to the ends of the main frame respectively. Pay attention to the difference between the left and right of the foot pedals!



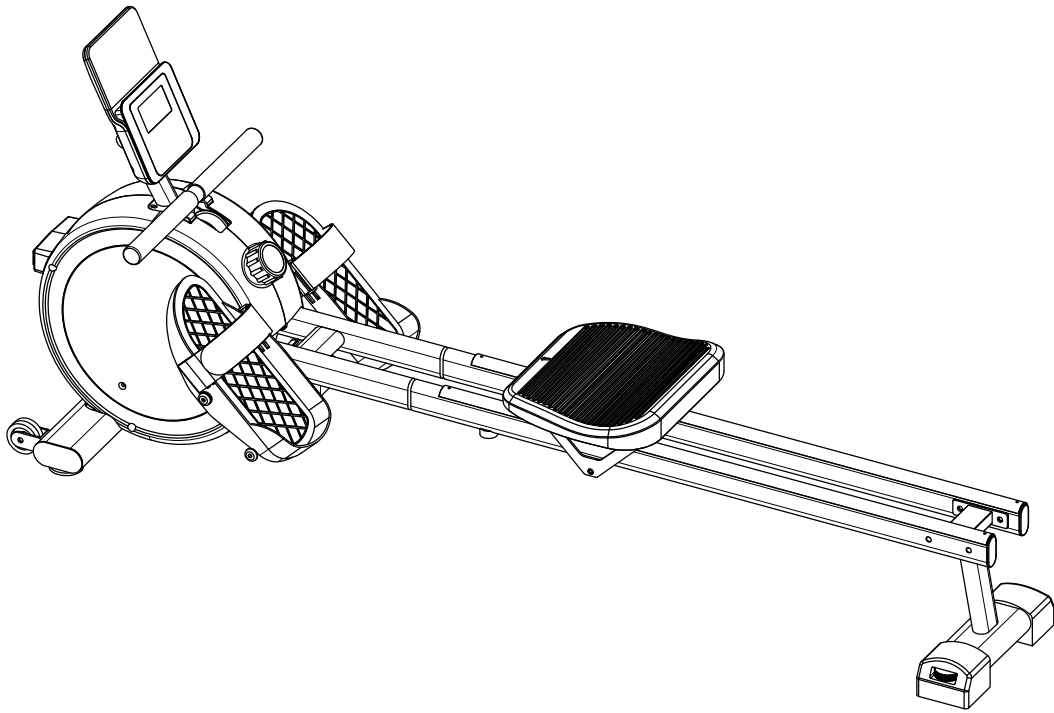
Step 6

6. Remove the cable ties O and paper tubes P from the main frame assembly, connect the wire ends 76-3 and 76-4, and insert them into the electronic watch assembly tube. Use a wrench (12) and 2 pieces of screws (3) in the parts tray to assemble the electronic watch support assembly (E) and the frame together. Use a wrench (11) to remove the screws Q and 4PCS that are pre-locked on the electronic watch (D). Then, pass the wire end 76-1 through the center hole on the bracket plate and connect it to the wire end 76-2. Lock the electronic watch (D) on the electronic watch support assembly (E) as shown in the figure.



Step7

Finished product.



Instruction For Use

Conditioning Guidelines

The following guidelines will help you to plan your exercise program. Remember that correct nutrition and adequate rest are essential for successful results. If you're beginning an exercise program, you should check with your doctor if:

- You have been diagnosed with heart problems, high blood pressure or any other medical condition.
- You have not exercised for over a year.
- You are over 35 and do not currently exercise.
- You are pregnant.
- You have diabetes.
- You have chest pains, or experience dizziness or fainting spells.
- You are recovering from an injury or illness.

Target Heart Rate (THR)

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Note: This is a guide only and performance will depend on the fitness and condition (health) of the person using the Machine.

Work-Out Tips

- Always perform stretching exercises both before and after your work-out. See page 9.
- Start slowly; doing too much too soon can lead to injuries.

- If you are sore or tired, give yourself a few extra days to recover.
- Start with two or three 15 minute sessions per week with a rest day between work-outs.
- Warm-up for 5 or 10 minutes with gentle movements like walking or swinging your arms in a circle and then stretch the muscles you'll use during your work-out. The Machine will mainly exercise the thigh and calf muscles.
- Increase the pace and resistance to slightly harder than comfortable and exercise for as long as you can. You may only be able to exercise for a few minutes at a time, but that will change quickly if you exercise regularly.
- End each work-out with a 5 minute cool down with the resistance set to a low level. You should then stretch the muscles you've just worked to prevent injury and cramp.
- Increase your work-out time by a few minutes each week until you can work continuously for 30 minutes per session.
- Don't worry about distance or pace. For the first few weeks, focus on endurance and conditioning.

How hard should you work?

1. When exercising, you should try to stay within your Target Heart Rate (THR) zone.
2. The THR table will tell you the THR for your age. This is only a guide and will depend on the fitness and condition (health) of the person using the machine.
3. Always be aware of how you feel when you exercise. If you feel dizzy or light-headed, stop immediately and rest. If you're not breaking into a sweat, speed it up!

Stretching Guide

Tips For Stretching

- Begin with gradual mobility exercises of all the joints, i.e. simply rotate the wrists, bend the arm and roll your shoulders. This will allow the body's natural lubrication (synovial fluid) to protect the surface of the bones at these joints.
- Always warm up the body before stretching, as this increases blood flow around the body, which in turn makes the muscles more supple.
- Start with your legs, and work up the body.
- Each stretch should be held for at least 10 seconds (working up to 20 to 30 seconds) and usually repeated about 2 or 3 times.
- Do not stretch until it hurts. If there's any pain, ease off.
- Don't bounce. Stretching should be gradual and relaxed.
- Don't hold your breath during a stretch.
- Stretch after exercising to prevent muscles tightening up. Stretch at least three times a week to maintain flexibility.

Thigh Stretch

- Stand on right leg and take hold of the left ankle with the left hand, drawing the foot up close behind to the hips.
- Keep back straight and knees together. Use a wall for balance if required.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for the other



Hamstring Stretch

- Keep front leg straight, hands on bent leg (thigh). Push down and out until you begin to feel the stretch in back of knee (or straight leg).
- Keep knees unlocked and back straight.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for other leg.



Calf Stretch

- Stand with the back foot flat on the floor and transfer weight to the front foot.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for other leg.



Note: Keep your back and rear leg straight when performing this

Inner Thigh

Stretch

- Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible.
- Hold for about 10 seconds.



INSTRUCTION MANUAL

■BUTTONS

NO.0091

1. MODE

- Press this button to changeover display or choose the window needs to be set.
- SET – To set value of time,count distance ,calories when not in scan mode.
- RESET – Press to reset time, distance and calories.
- Hold it for 3 seconds to reset time,count, distance , calories .

■FUNCTIONS

1.SCAN

i:Press MODE button until “SCAN” appears , computer will rotate through all the 5 functions: Time, Count, Distance,Total count,Calorie . Each display will be hold for 6 seconds.

2.COUNT (CNT)

- i. Display instantaneous count and the range is 0~9999 Count.

3.TIME

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0:00 ~ 99:59Minute.

4.DISTANCE(DST)

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00~ 9999KM.

5. CALORIES(CAL)

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 9999 CAL.

6.TOTAL COUNT (TOT): Count the total rowing strokes after installing the battery.

7.AUTO START/STOP

- i. Without any signal of exercise or operation for 4 minutes, the power will turn off automatically.
- ii. Once receive exercise or operation signal, the monitor will turn on automatically.

8. SET

The functions of time, distance and calorie can be set countdown, any of above value goes to zero, the computer will Flash prompt.

Press MODE to select the function, then press SET to adjust the value.

After establishing a good target pulse, if the user's actual pulse exceed the target pulse, the electronic watch will Flash heart rate reminder

Manufactured in China for:

Sport Scandinavia A/S

Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK

Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk

www.spsca.dk

