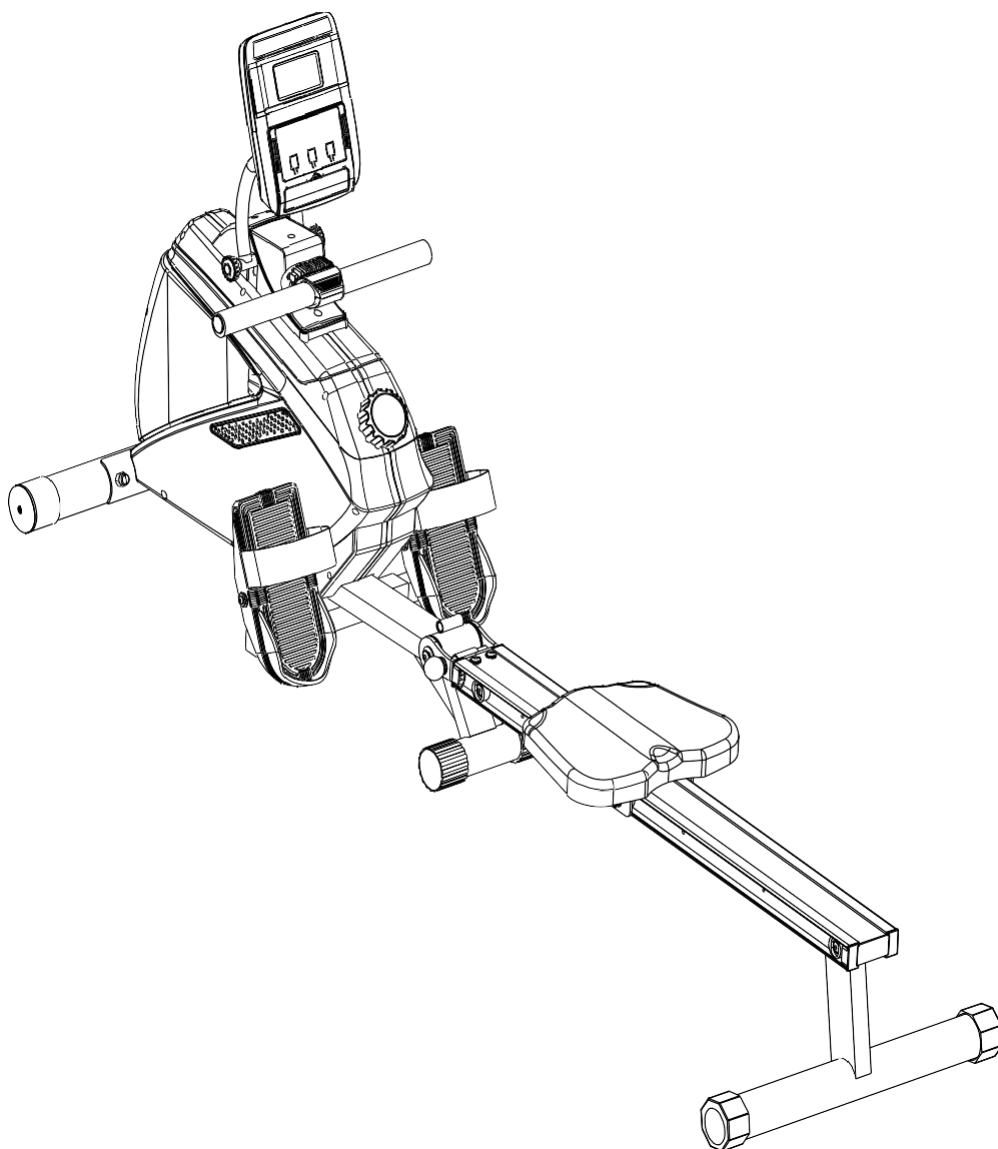


NORDIC[®]

205 ROWER

NORSK BRUKERVEILEDNING



CONTENTS

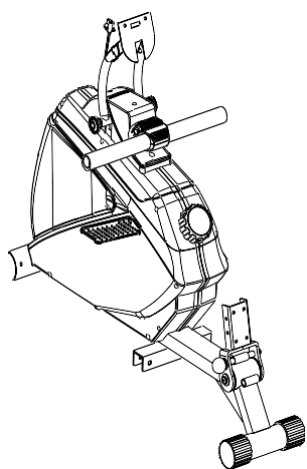
| | | | |
|-------------------------|-----|-----------------------|-------|
| SAFETY PRECAUTIONS | 2 | EXPLODED DIAGRAM | 8-9 |
| PRE-ASSEMBLY CHECK LIST | 3 | PART LIST | 10-11 |
| HARDWARE PARTS LIST | 4 | METER INSTRUCTIONS | 12 |
| ASSEMBLY INSTRUCTION | 5-7 | EXERCISE INSTRUCTIONS | 13-14 |

VIKTIGE FORHOLDSREGLER

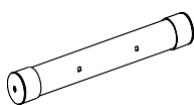
Selv om dette apparatet er utviklet med vekt på sikkerhet, vil det alltid være forholdsregler forbundet med treningsapparater. Forsikre deg om at du leser gjennom hele brukerveiledningen før du monterer og tar apparatet i bruk. Vær spesielt oppmerksom på følgende forholdsregler:

1. Barn og kjæledyr må ikke ha tilgang til dette apparatet. Ikke la barn få oppholde seg i samme rom som dette apparatet uten oppsyn.
2. Apparatet er kun utviklet for bruk av én person av gangen.
3. Dersom brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystsmerte eller annet ubehag må han eller hun avslutte treningsøkten og snakke med en lege umiddelbart.
4. Plasser apparatet på en jevn og åpen overflate. Ikke bruk apparatet nær vann eller utendørs.
5. Hold hender unna alle deler i bevegelse.
6. Ikle deg alltid passende treningstøy når du bruker apparatet. Ikke ikle deg badekåper eller annen bekledning som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler. Joggesko er også anbefalt.
7. Bruk apparatet kun på den måten brukerveiledningen beskriver at den skal brukes. Ikke benytt tilleggsutstyr som ikke er anbefalt av produsenten.
8. Ikke plasser skarpe objekter i nærheten av apparatet.
9. Funksjonshemmede personer bør ikke ta i bruk apparatet uten oppsyn av lege eller kvalifisert personell.
10. Varm opp og tøy ut før du bruker apparatet.
11. Ikke bruk apparatet dersom det ikke fungerer som det skal.
12. Maks brukervekt for dette apparatet er 110 kilo.

SJEKKLISTE, MONTERING (ENGELSK)



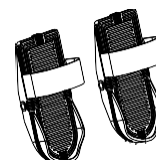
NO. 1



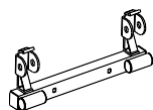
NO. 3



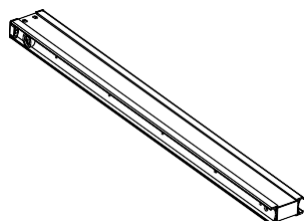
NO. 9



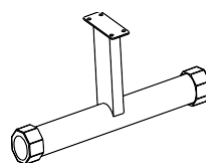
NO. 14



NO. 17



NO. 26



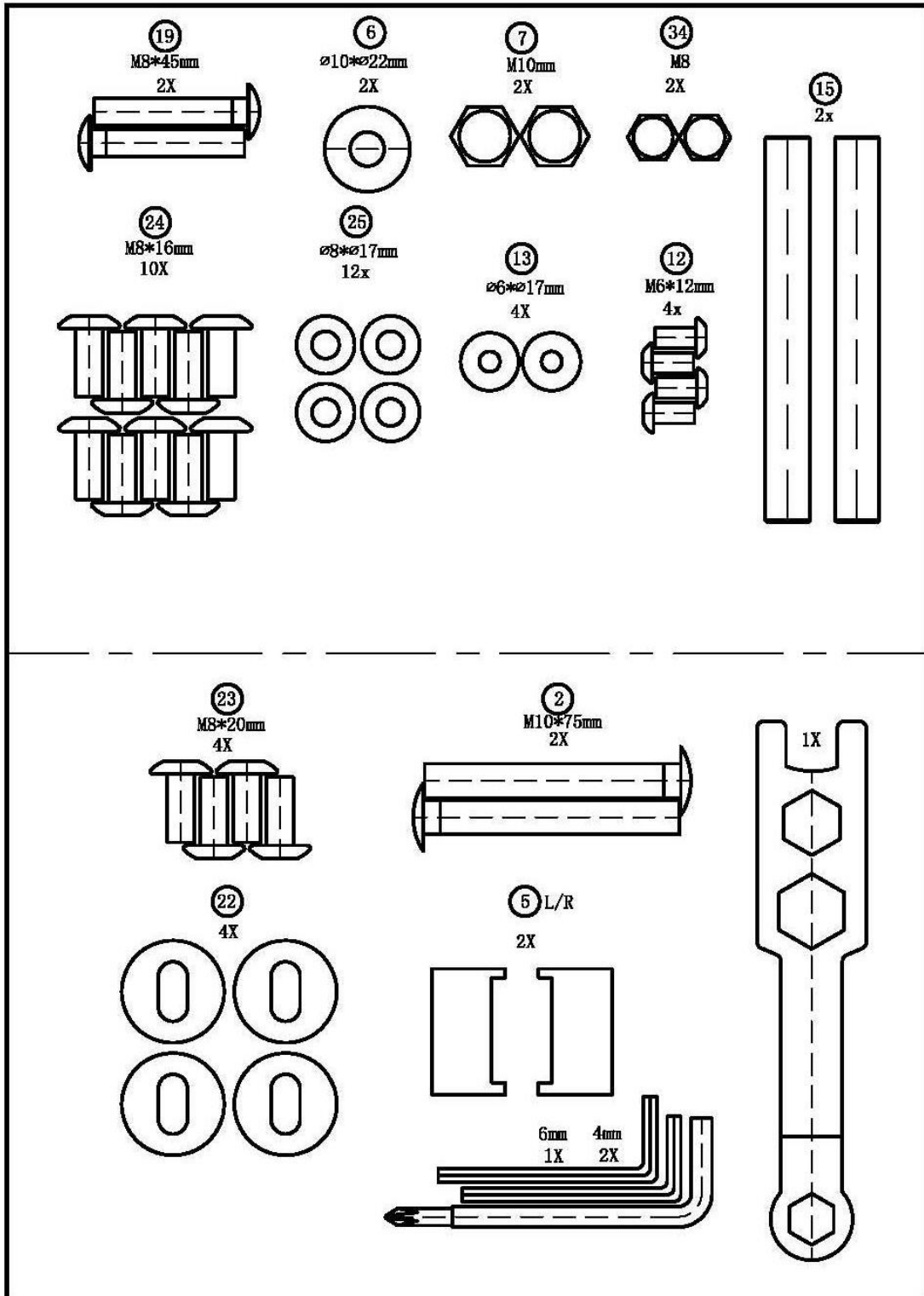
NO. 28



NO. 11

| NR. | ENGELSK NAVN | ANT |
|-----|-----------------------------|-----|
| 1 | Main Frame | 1 |
| 3 | Front Stabilizer w/end caps | 1 |
| 9 | Computer | 1 |
| 14 | Pedal L/R | 2 |
| 17 | Pedal Support Tube | 1 |
| 26 | Slide Rail | 1 |
| 28 | Rear Stabilizer w/end caps | 1 |
| 11 | Seat | 1 |

SMÅDELER

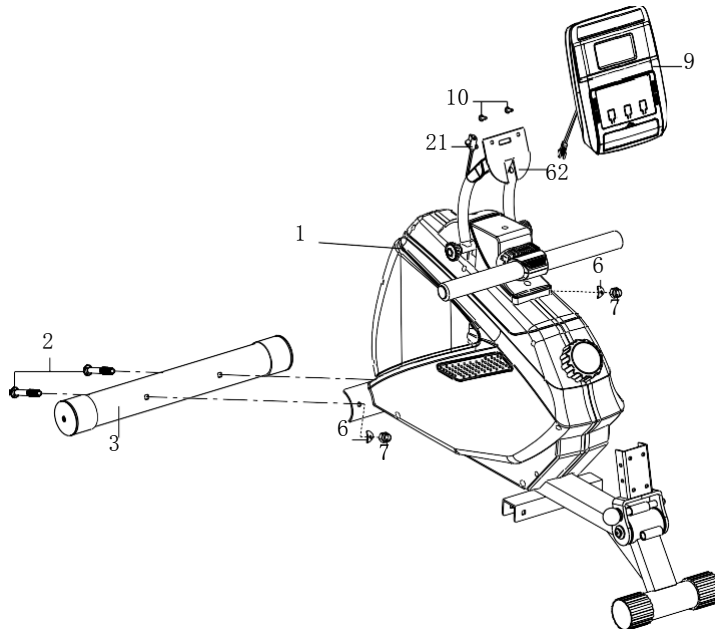


MONTERING

Steg 1

Fest fremre stabilisator (3) til fremre del av hoveddrammen (1) med to bolter (2), to kurvede skiver (6) og to kuppelmuttere (7).

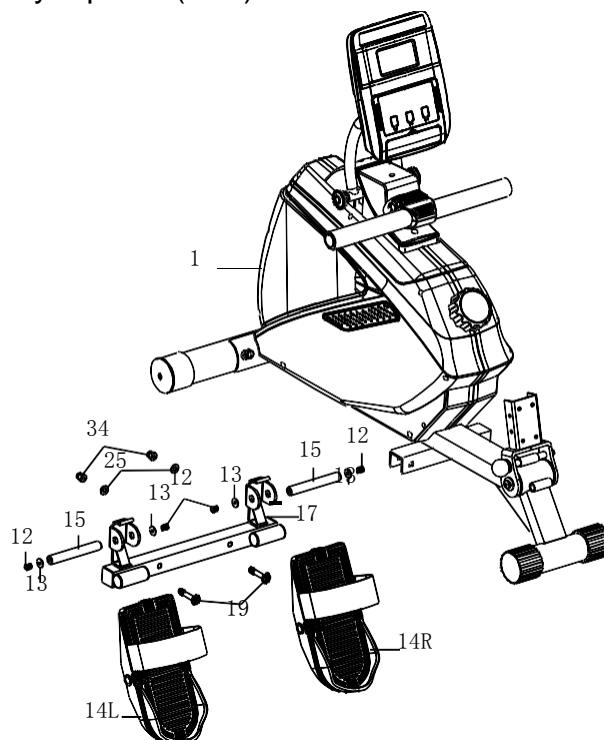
Koble computer-sensorledningen (21) til baksiden av computeren (9). Fest computeren (9) til computerbraketten (62) med to skruer (10). Merk: Forsikre deg om ingen ledninger ligger i klem bak computeren.



Steg 2

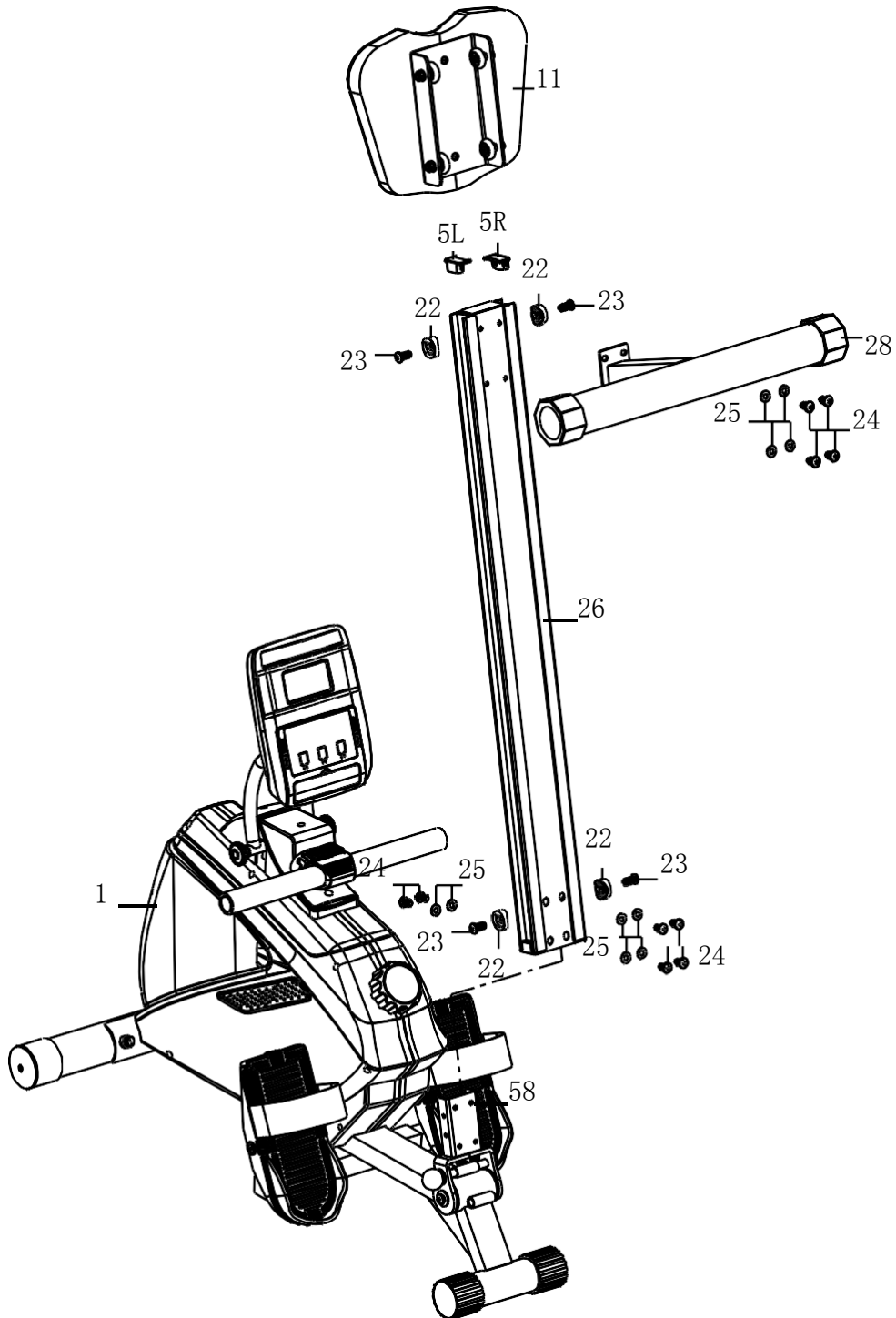
Fest pedaltuben (17) til baksiden av hoveddrammen (1) med to bolter (19), to flate skiver (25) og to kuppelmuttere (34).

Fest venstre pedal (14L) til enstre brakett på pedaltuben (17). Før akselen (15) gjennom venstre pedal (14L). Fest ved hjelp av to unbrakobolter (12) og to skiver (13). Gjenta samme prosedyre med høyre pedal (14R).



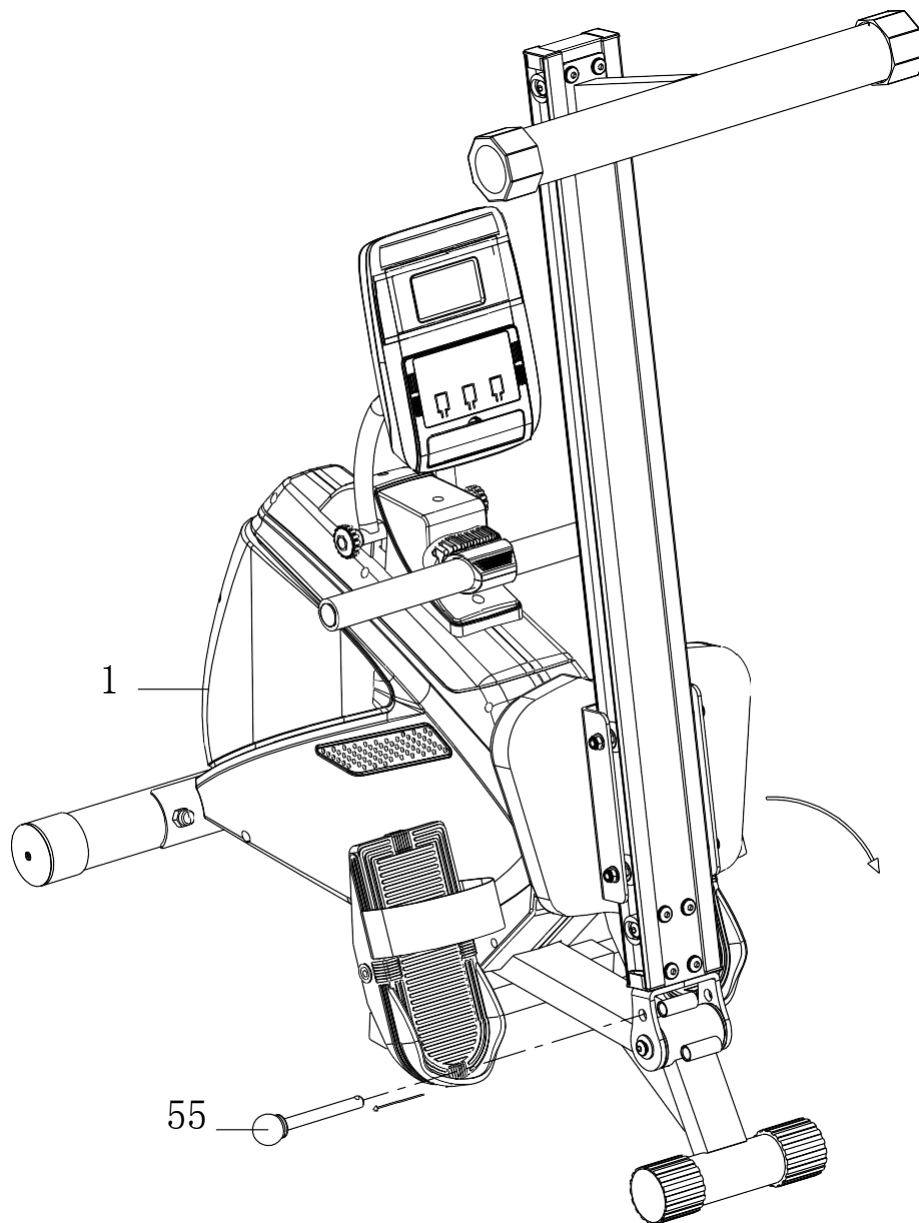
Steg 3

Før glideskinnen (26) på U-tuben (58), og fest med seks unbrakbolter (24) og seks skiver (25). Fest to krager (22) på fremre del av glideskinnen (26), og fest med to unbrakbolter (23). Før setet (11) på glideskinnen (26). Fest to krager (22) til baksiden av glideskinnen (26), og fest med to unbrakbolter (23). Fest endehettene (5L, 5R) på baksiden av glideskinnen (26). Fest bakre stabilisator (28) bak på glideskinnen (26), med fire unbrakbolter (24) og fire skiver (25).



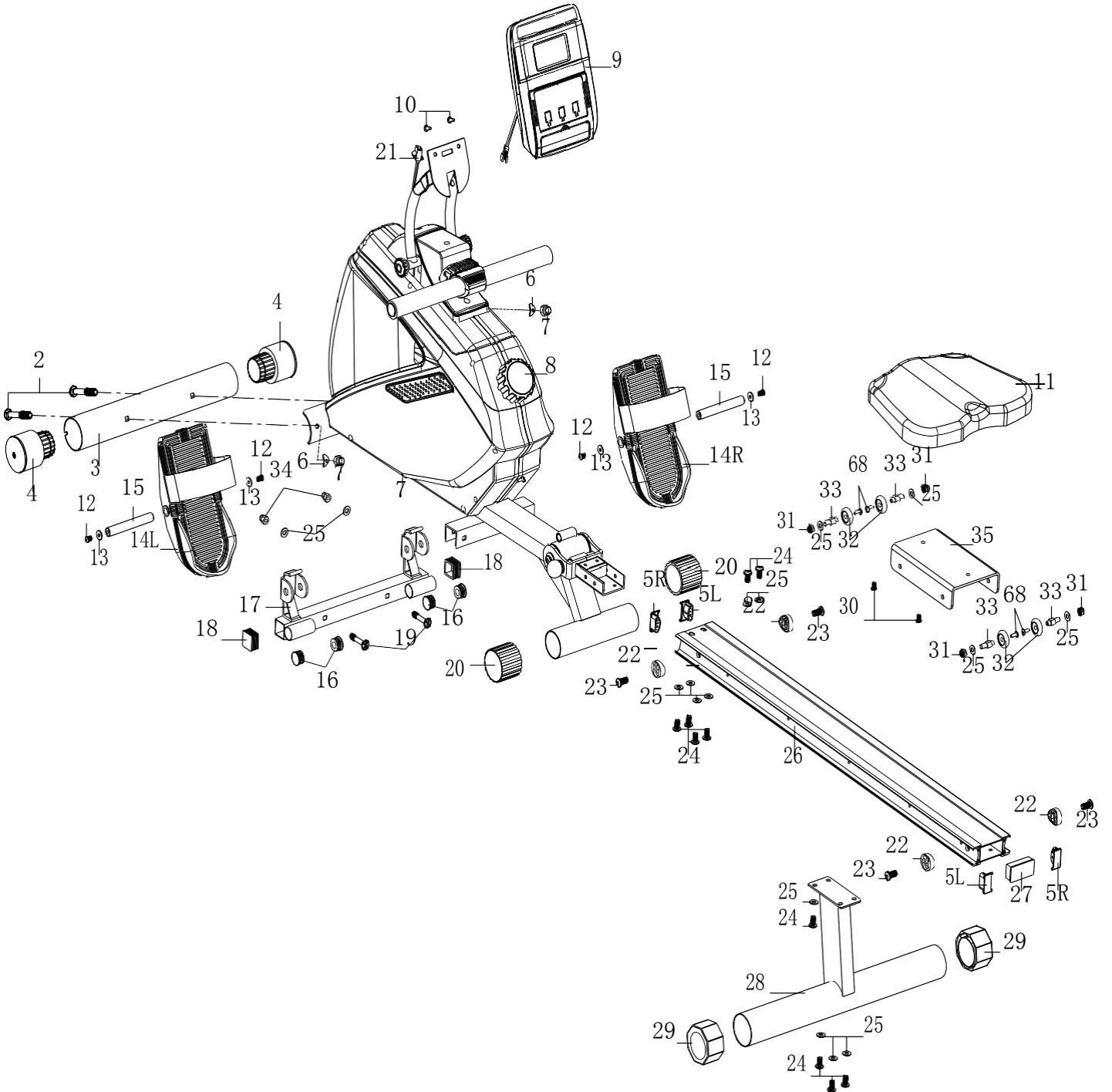
Steg 4

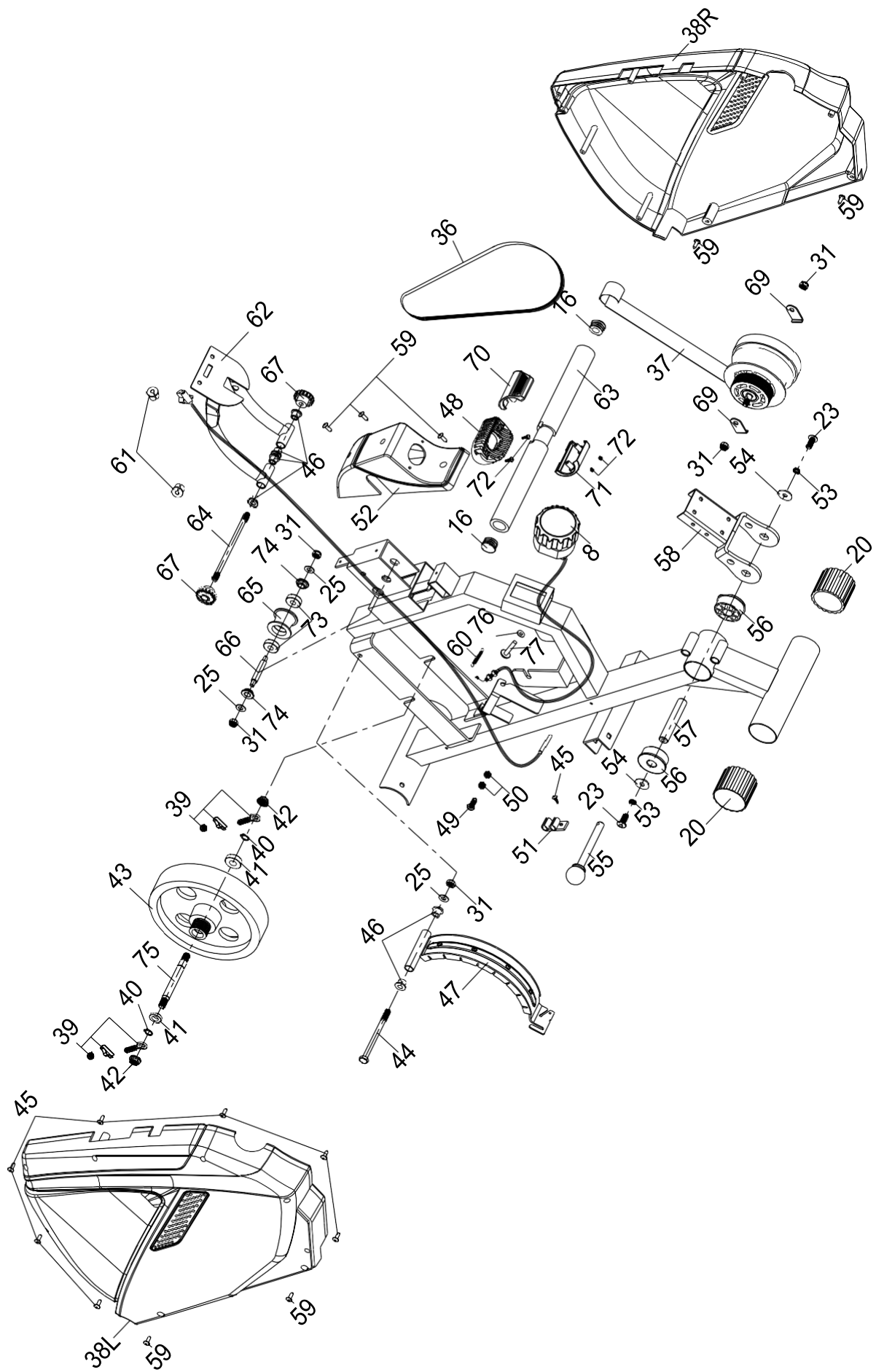
Dra låsepinnen (55) ut av hovedrammen (1) og juster den til riktig posisjon. Før deretter låsepinnen (55) tilbake inn i hovedrammen (1).



**SJEKK AT ALLE BOLTER O MUTTERE ER STRAMMET
FØR DU BRUKER APPARATET**

OVERSIKTSDIAGRAM





DELELISTE (ENGELSK)

| NR. | ENGELSK NAVN | ANT |
|-----|--|-----|
| 1 | Main Frame | 1 |
| 2 | Carriage Bolt M10*75 | 2 |
| 3 | Front Stabilizer | 1 |
| 4 | End Cap For Front Stabilizer | 2 |
| 5L | End cap for Slide Rail (Left) | 2 |
| 5R | End cap for Slide Rail (Right) | 2 |
| 6 | Curved Washer $\Phi 10 \times \Phi 22$ | 2 |
| 7 | Domed Nut M10 | 2 |
| 8 | Tension Control Knob w/cable | 1 |
| 9 | Computer | 1 |
| 10 | Phillips Screw M5*10 | 2 |
| 11 | Seat | 1 |
| 12 | Allen Bolt M6*12 | 4 |
| 13 | Washer $\Phi 6 \times 14$ | 4 |
| 14L | Pedal Left | 1 |
| 14R | Pedal Right | 1 |
| 15 | Axle for Pedal | 6 |
| 16 | End Cap | 4 |
| 17 | Pedal Support Tube | 1 |
| 18 | Square End Cap | 2 |
| 19 | Carriage Bolt M8*45 | 2 |
| 20 | End Cap | 2 |
| 21 | Computer Sensor Wire | 1 |
| 22 | Collar | 4 |
| 23 | Allen Bolt M8*20 | 6 |
| 24 | Allen Bolt M8*16 | 10 |
| 25 | Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$ | 17 |
| 26 | Slide Rail | 1 |
| 27 | Square End Cap For Slide Rail 60*30 | 1 |
| 28 | Rear Stabilizer | 1 |
| 29 | End Cap For Rear Stabilizer | 2 |
| 30 | Hex Bolt M6*20 | 2 |
| 31 | Nylon Nut M8 | 9 |
| 32 | Wheel | 4 |
| 33 | Sleeve | 4 |
| 34 | Domed Nut M8 | 2 |
| 35 | Seat Support | 1 |
| 36 | Belt | 1 |
| 37 | Rope Pulley w/rope | 1 |
| 38L | Chain Cover Left | 1 |
| 38R | Chain Cover Right | 1 |

DELELISTE (ENGELSK)

| NR. | ENGELSK NAVN | ANT |
|-----|--------------------------------|-----|
| 39 | Adjust Assembly | 2 |
| 40 | Clip | 2 |
| 41 | Bearing | 2 |
| 42 | France Nut | 2 |
| 43 | Flywheel | 1 |
| 44 | Hex Bolt M8*105 | 1 |
| 45 | Self Tapping Screw ST5*15 | 8 |
| 46 | Small Bushing | 6 |
| 47 | Magnetic Assembly | 1 |
| 48 | Collar | 1 |
| 49 | Hex Bolt M6*25 | 1 |
| 50 | Hex Nut M6 | 2 |
| 51 | Sensor bracket | 1 |
| 52 | Computer Support Tube Cover | 1 |
| 53 | Spring Washer $\Phi 8$ | 2 |
| 54 | Washer $\Phi 8 \times \Phi 25$ | 2 |
| 55 | Lock knob | 1 |
| 56 | Bushing | 2 |
| 57 | Axle For Slide Rail | 1 |
| 58 | U Type Connect Tube | 1 |
| 59 | Self Tapping Screw ST5*15 | 7 |
| 60 | Spring | 1 |
| 61 | Grommet | 2 |
| 62 | Computer Support Tube | 1 |
| 63 | Handlebar | 1 |
| 64 | Axle For Computer Support Tube | 1 |
| 65 | Idler Pulley | 1 |
| 66 | Axle For Idler | 1 |
| 67 | Adjust knob | 2 |
| 68 | Screw M5 | 4 |
| 69 | Bracket for Rope Pulley | 2 |
| 70 | Upper cover for handlebar | 1 |
| 71 | Lower cover for handlebar | 1 |
| 72 | Self tapping screw ST4*16 | 4 |
| 73 | Bearing | 2 |
| 74 | Spacer | 2 |
| 75 | Bolt | 1 |
| 76 | Washer | 1 |
| 77 | Screw | 1 |

COMPUTER



FUNKSJONSKNAPPER:

MODE – Velger funksjoner.

SET - Stiller inn verdier for tid, telling og kalorier når den ikke er i skanningsmodus.

RESET - Nullstiller verdier for tid, telling og kalorier.

FUNKSJON:

SCAN – Blar automatisk gjennom verdier for TIME (tid), COUNT (telling), TOTAL COUNT (total telling) og CALORIES (kalorier) med seks sekunders intervall.

TIME –Teller opp treningstiden fra null.

COUNT –Teller antallet steg under treningsøkten.

CALORIES –Teller det omtrentlige antallet du forbrenner under treningen..

TOTAL COUNT –Teller det totale antallet steg i samtlige treningsøkter.

MERK :

1. Dersom skjermen er svak eller uresponsiv, vennligst skift batterier.
2. Computeren vil skru seg av automatisk dersom den ikke mottar signaler på fire minutter.
3. Computeren vil automatisk skru seg på dersom den mottar signaler fra apparatet eller en funksjonsknapp.
4. Computeren vil automatisk telle verdier når du begynner å trene, og vil slutte å telle når den ikke mottar signaler på fire sekunder.

SPESIFIKASJONER

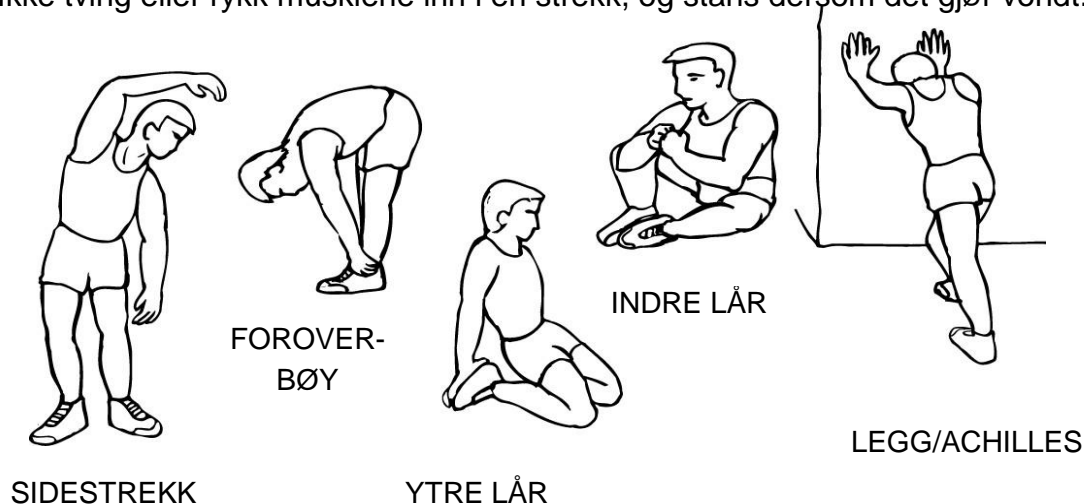
| | | |
|--------------------|-------------------------------|--------------------------|
| FUNKSJON | AUTO SCAN (FUNKSJONSSKANNING) | Seks sekunders intervall |
| | TIME (TID) | 00:00'~99:59' |
| | COUNT (TELLING) | 0~9999 |
| | TOTAL COUNT (TOTAL TELLING) | 0~9999 |
| | CALORIES (KALORIER) | 0.1~999.9 |
| BATTERITYPE | | 2 stk AA eller UM –3 |
| DRIFTSTEMPERATUR | | 0°C ~ +40°C |
| LAGRINGSTEMPERATUR | | -10°C ~ +60°C |

TRENINGSSINSTRUKSJONER

Ved å bruke dette treningsapparatet vil du forbedre din fysiske helse og muskeltone, og sammen med et kontrollert kalori-inntak vil det hjelpe deg å gå ned i vekt.

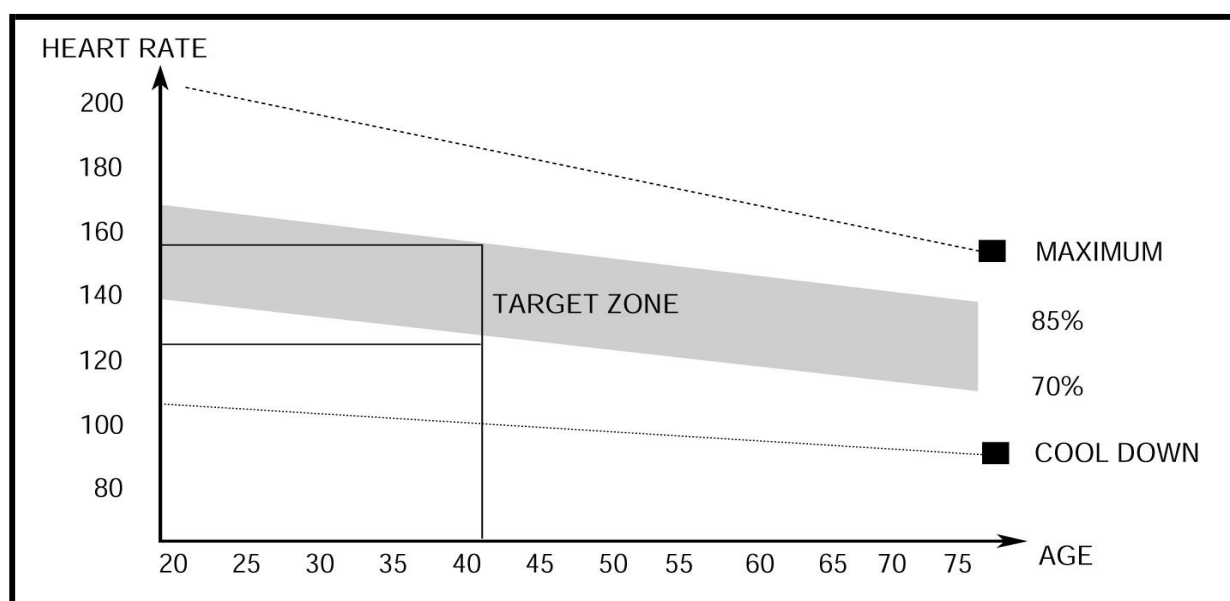
1. Oppvarmingsfasen

Denne fasen hjelper blodsirkulasjonen og gjør musklene klare til den kommende treningsøkt. Den vil også redusere risikoen for kramper og muskelskader. Det anbefales å utføre tøyeøvelser som vist på illustrasjonen under. Hver tøying bør holdes i omtrent 30 sekunder. Ikke tving eller rykk musklene inn i en strekk, og stans dersom det gjør vondt.



2. Treningsfasen

Dette er stadiet der du bør legge inn mest innsats. Musklene i bena dine vil bli mer fleksible etter regelmessig bruk. Tren i et tempo som passer deg, men forsikre deg om at du holder dette tempoet gjennom hele økta. Innsatsen bør være høy nok til å øke pulsen din slik at den kommer inn i målsonen («Target Zone») i grafen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter, men det er vanlig å starte med en varighet på omtrent 15 – 20 minutter.

3. Nedkjølingsfasen

Dette stadiet trapper ned anstrengelsen i ditt kardiovaskulær system og dine muskler. Stadiet gjentar øvelsene og innsatsen fra oppvarmingsfasen, hvilket betyr at du holder et redusert tempo i omtrent fem minutter. Gjenta deretter strekkøvelsene, og husk at du ikke må tvinge eller rykke musklene inn i strekken.

Etter hvert som du kommer i bedre form kan du trene både lengre og hardere. Det anbefales at du trener minst tre ganger i uka, og at du fordeler disse øktene slik at de har omtrent like lange pause imellom.

MUSKELTONING

Ønsker du å bruke apparatet til å tone musklene dine, må du stille motstanden høyt. Dette vil legge mer press på benmuskulaturen din, og vil sannsynligvis føre til at du ikke kan trene like lenge som du skulle ønske. Dersom du også forsøker å forbedre din utholdenhet blir du nødt til å endre treningsprogrammet ditt. Du bør trene som normalt under oppvarmingen og nedkjølingen, men mot slutten av treningsfasen bør du øke motstanden slik at bena dine arbeider hardere. Du vil bli nødt til å redusere hastigheten for å fortsatt holde pulsen i målsonen.

VEKTTAP

Innsatsen er det viktigste når du skal gå ned i vekt. Du vil brenne flere kalorier dess lenger og hardere du trener. Dette er essensielt samme type trening du vil utføre dersom du ønsker å forbedre din utholdenhet, og den eneste forskjellen ligger i det ultimate treningsmålet.

VEDLIKEHOLDSPLAN, ROMASKIN

| 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 |
| Drivrem | Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon. | Årlig | Nei | Nei |

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.