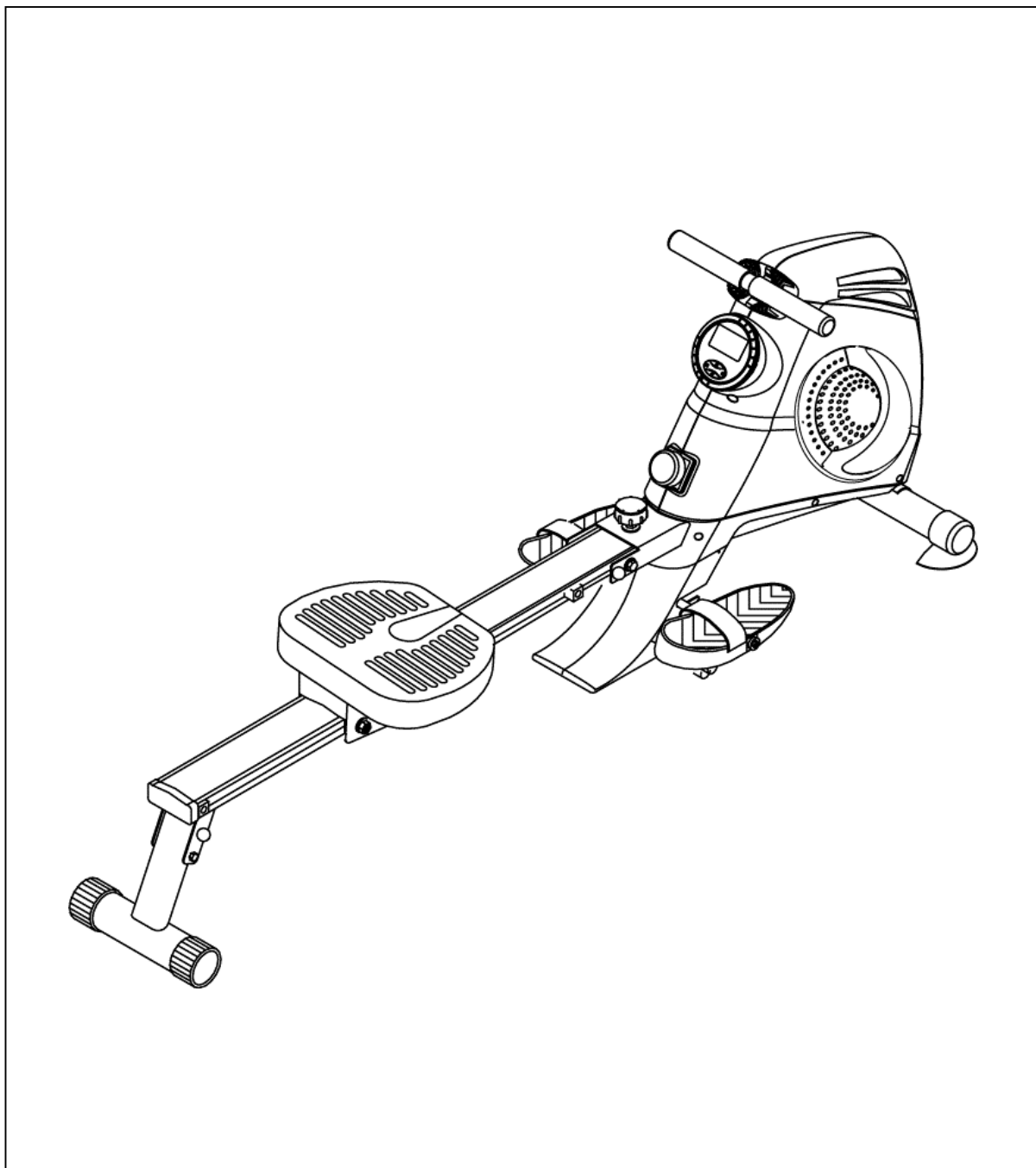


gmaster R610



EN 957

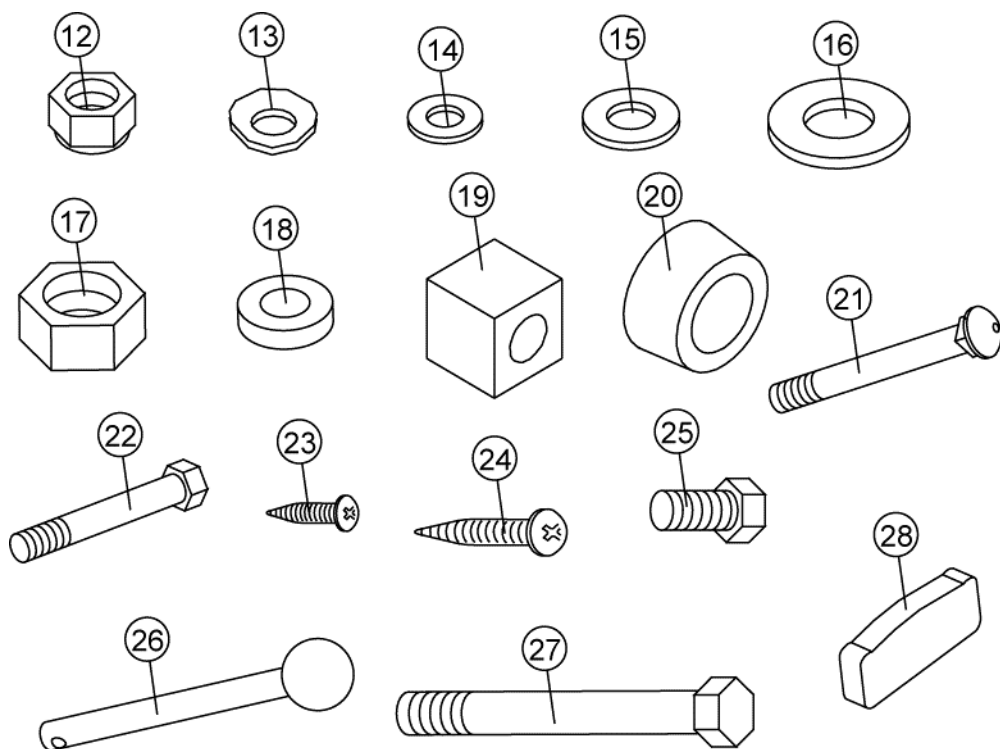
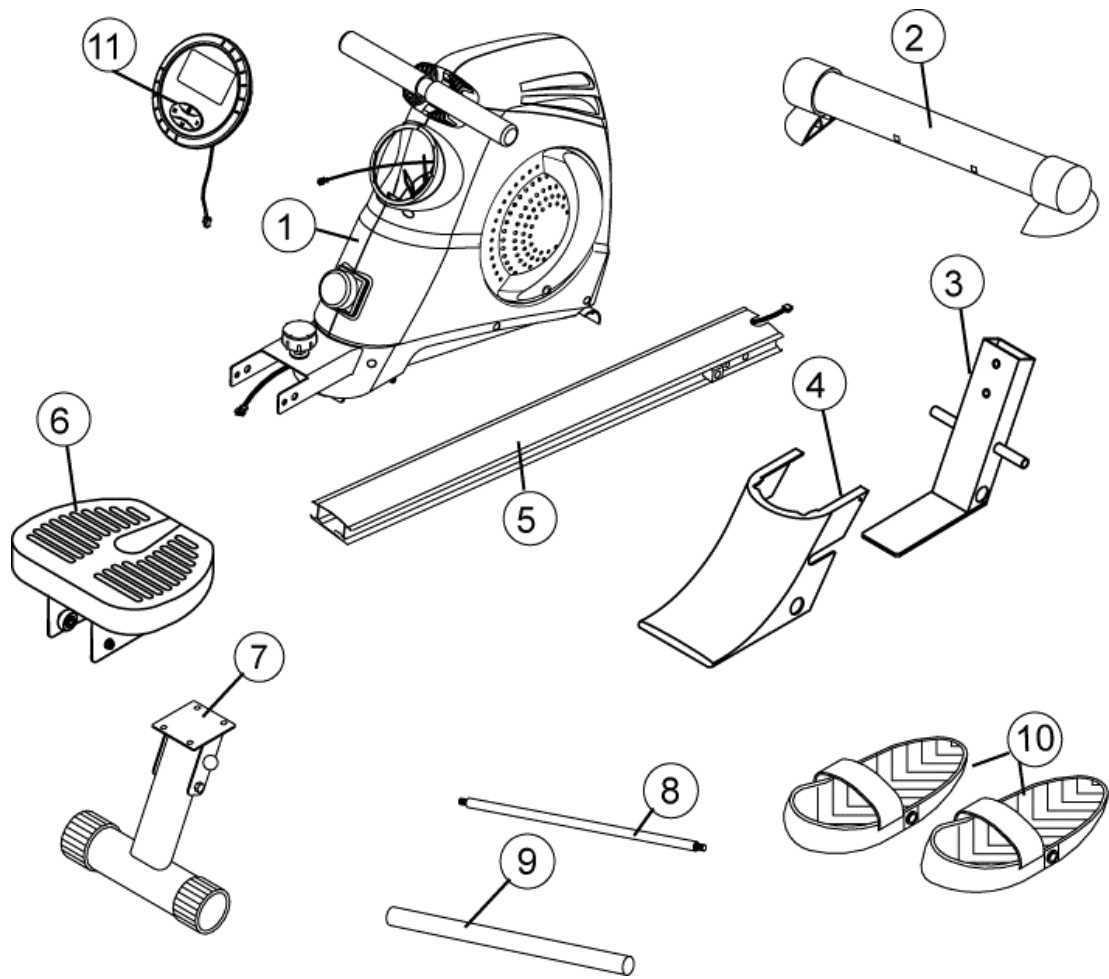


Viktig Säkerhetsinformation

*Förvara denna manual på en säker plats för ev framtida behov.

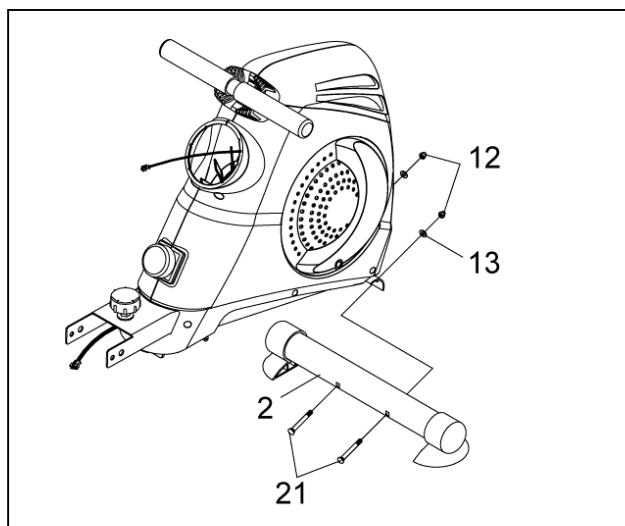
1. Det är viktigt att läsa igenom hela manualen före montering och för säker användning. Ägaren ansvarar för att alla användare informeras om gällande föreskrifter.
2. Innan du börjar träna bör du rådfråga din läkare. Detta är speciellt viktigt om du lider av någon sjukdom.
3. Var aktsam på kroppens signaler. Felaktig eller för mycket träning kan skada din hälsa. Sluta genast träna om du känner smärta i bröstet, oregelbundna hjärtslag, får andnöd, känner dig yr eller illamående. Konsultera din läkare innan du fortsätter med träningsprogrammet.
4. Håll barn och husdjur utom räckhåll för redskapet. Roddmaskinen är endast avsedd för vuxna.
5. Placera redskapet på ett jämnt underlag, gärna på en skyddande matta. För säkerhets skull bör ett utrymme om 0.5 m runt omkring roddmaskinen vara fritt.
6. Före användning, se till att muttrar och skruvar är ordentligt åtdragna.
7. Utrustningens säkerhetsnivå kan endast vidmakthållas om redskapet kontrolleras regelbundet.
8. Kontrollera om några delar är felaktiga före användning.
9. Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
10. Redskapet är avsett för träning i hemmet. Max.vikt för användare: 120 kg.
11. Var försiktig när du lyfter eller förflyttar redskapet.

Spesifikasi Delar



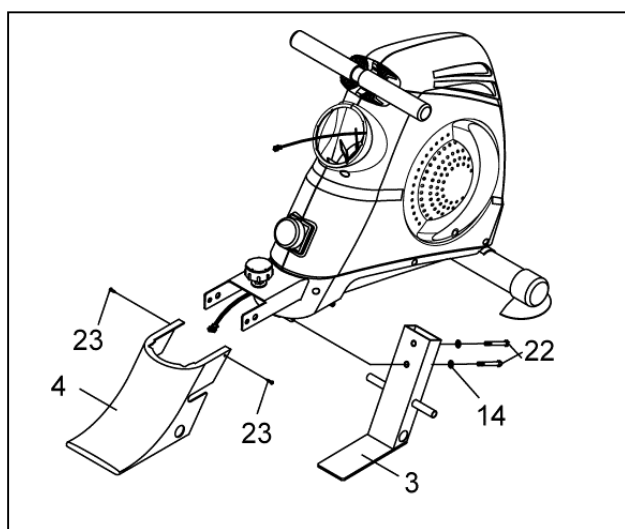
Nr	Beskrivning	Antal	Nr	Beskrivning	Antal
1.	Huvudram	1	15.	Bricka (M8x23)	2
2.	Främre stöd	1	16.	Bricka (M8x26)	1
3.	Fäste	1	17.	Tunn Nylonmutter	1
4.	Kåpa för fäste	1	18.	Plastbussning	2
5.	Liggande ram	1	19.	Vagnstopp	2
6.	Sits	1	20.	Distans	2
7.	Bakre stöd	1	21.	Bult	2
8.	Axel	1	22.	Bult (55mm)	2
9.	Fotstödsaxel	1	23.	Skruv (kort)	2
10.	Fotpedal	2	24.	Skruv (lång)	2
11.	Dator	1	25.	Bult (15mm)	4
12.	Nylonmutter (M8)	4	26.	Låspinne	1
13.	Bågformad bricka	2	27.	Bult (127mm)	1
14.	Bricka (M8x16)	6	28.	Skyddskåpa	1

Monteringsinstruktioner



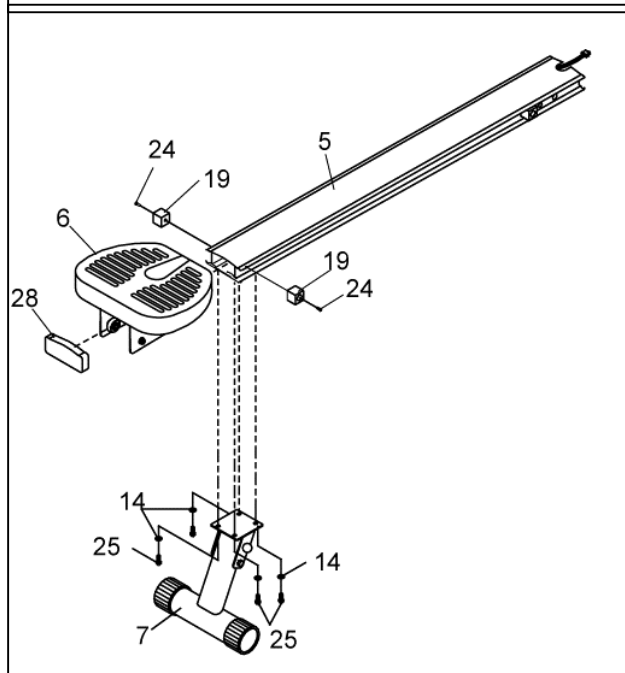
Steg 1.

Fäst det främre stödet på huvudramen med två bultar (#21), 2 brickor (#13) och nylonmuttrar (#12).



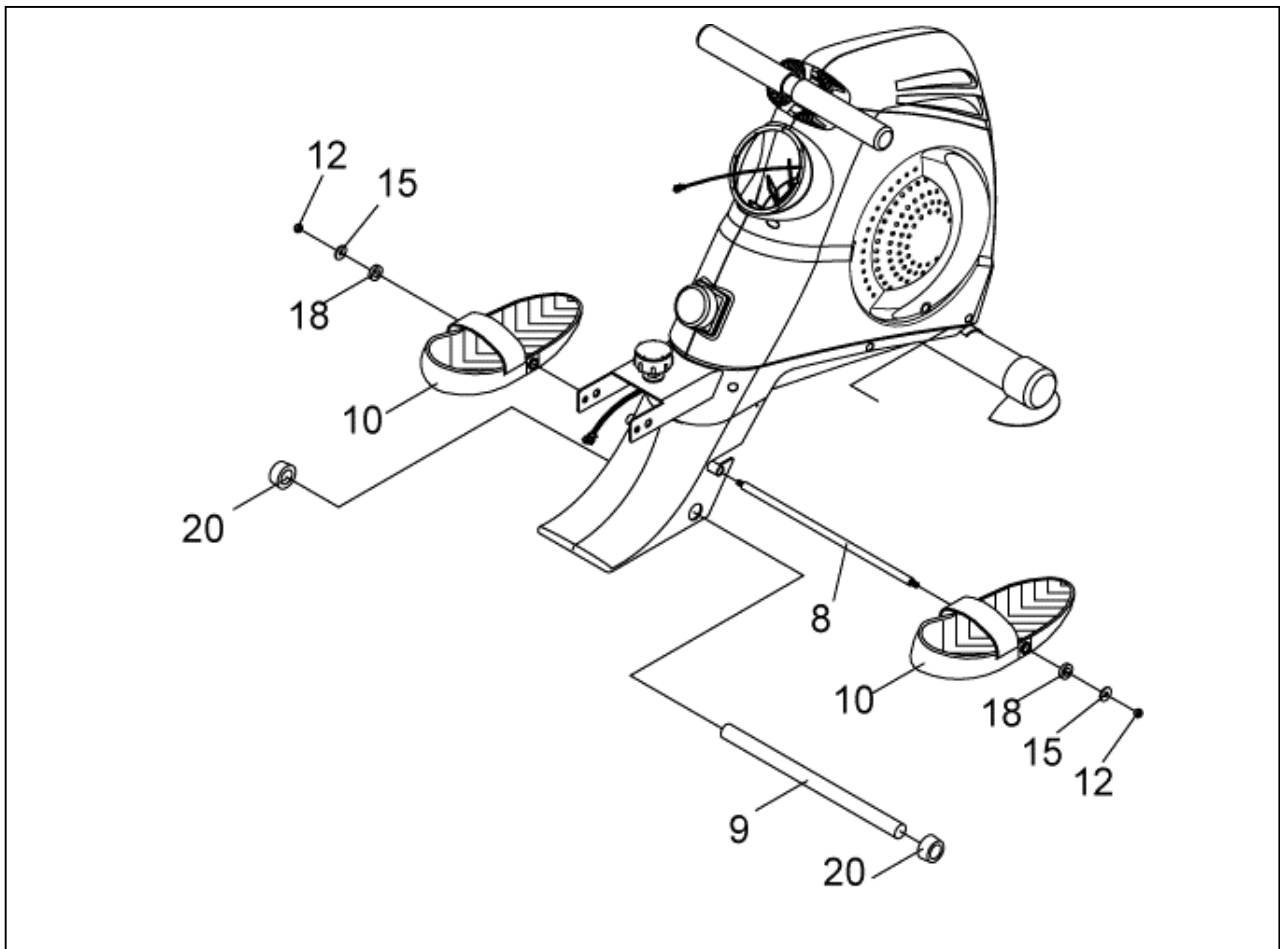
Steg 2.

Montera fästet (#3) på huvudramen med två brickor (#14) och två bultar (#22). Sätt på kåpan (#4) och skruva fast (#23).



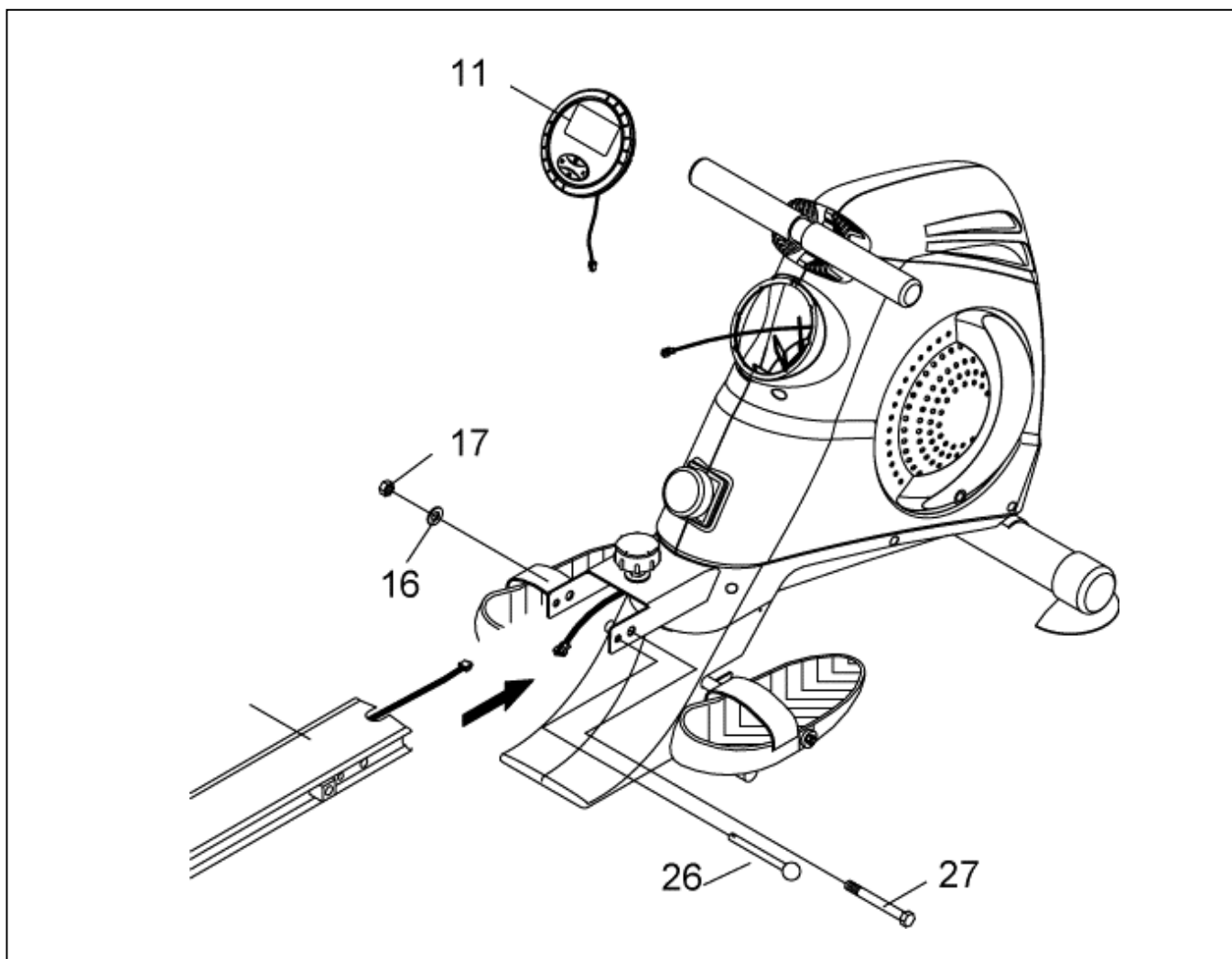
Steg 3.

1. Fäst sitsen (#6) på den liggande ramen (#5) och lås vagnstoppen (#19) på ramen (#5) med skruvar (#24) såsom bilden visar. Tryck in skyddskåpan (#28) i änden av liggande ram.
2. Montera liggande ram (#5) på bakre stöd (#7) med medlev. fäste. Lås fast med bultar (#25) och brickor (14)



Steg 4.

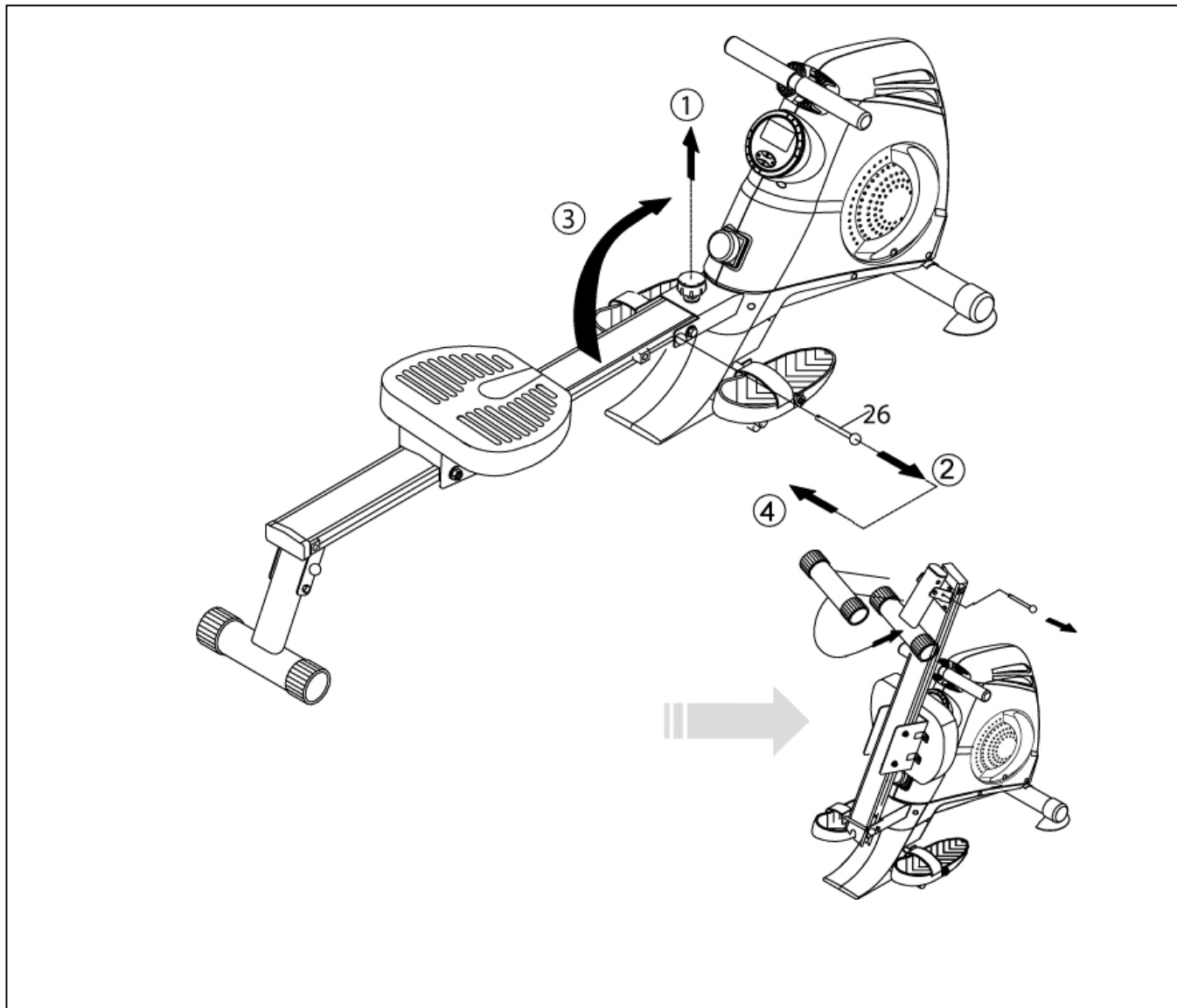
1. Montera muttrar (#12), brickor (#15), bussningar (#18) och fotpedaler (#10) på axeln (# 8) enligt skiss.
2. Montera fotstödsaxel (#9) och distans (#20) enligt skiss ovan.



Steg 5.

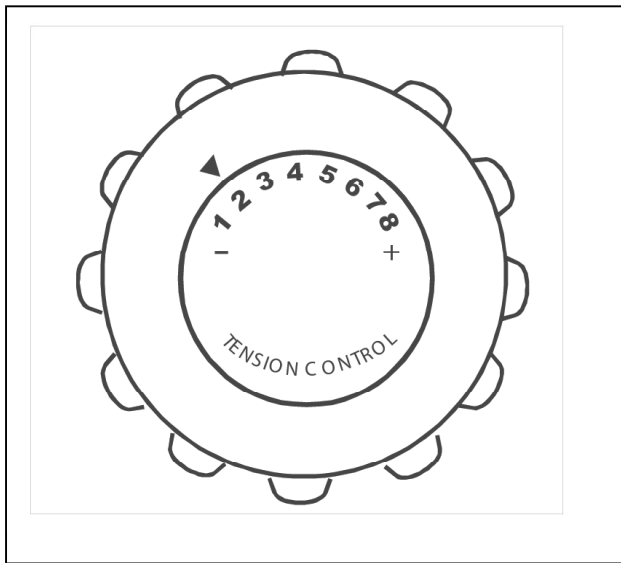
1. Koppla ihop kablarna från den liggande ramen och huvudramen. Fäst därefter den liggande ramen mot huvudramen med bult (#27), bricka (#16) och mutter (#17). Stick in låspinnen (#26) genom det förborrade hålet. Skruva slutligen fast låsratten i den liggande ramen (#5).
2. Koppla ihop mätarens (#11) elkabel med huvudramens.

Ihopvikning för Förvaring



1. Ta bort låspinnen (#26) och lossa låsratten.
2. Vik upp den liggande ramen (#5) och sätt tillbaka låspinnen (#26) för att förvara ramen i vikt läge.
3. Ta bort låspinnen som sitter på fästet på bakre stöd.
4. Vik ner bakre stöd och sätt tillbaka låspinnen för förvaring.

Justering av Motstånd



Vrid justerratten medsols för högre motstånd. För lägre motstånd, vrid justerratten motsols.

Underhåll

1. Innan du använder redskapet kontrollera att alla bultar/muttrar är ordentligt fastskruvade.
2. Ett förbrukat batteri är riskavfall – skall ej slängas i sophinken.

FUNKTIONSKNAPPAR

MODE	1. FÖR VAL AV FUNKTION VID FÖRINSTÄLLNING. 2. FÖR ATT GODKÄNNA OCH BYTA TILL NÄSTA FUNKTION EFTER FÖRINSTÄLLNING.
SET	FÖR JUSTERING UPPÅT AV TIME, COUNT OCH CALORIES.
RESET	FÖR NOLLSTÄLLNING AV FUNKTIONERNA COUNT, TIME OCH CALORIES.
TOTAL RESET	FÖR NOLLSTÄLLNING AV ALL FÖRINSTÄLLD DATA OCH FÖR OMSTART AV DATORN.

FUNKTIONER

SCAN	SCANNAR AUTOMATISKT VARJE FUNKTION VAR 6:e SEKUND.
TIME	UPPRÄKNING: MÄTAREN RÄKNAR TRÄNINGSTID FRÅN 00:00 UPP TILL 99:59. NEDRÄKNING: OM DU HAR FÖRINSTÄLLT MÅLTID KOMMER MÄTAREN ATT RÄKNA NED FRÅN FÖRINSTÄLLD TID TILL 00:00 NÄR DU BÖRJAR TRÄNA.
COUNT	UPPRÄKNING: ACKUMULERAR ANTALET DRAG FRÅN NOLL. NEDRÄKNING: OM DU HAR FÖRINSTÄLLT ETT MÅLVÄRDE KOMMER MÄTAREN ATT RÄKNA NED TILL NOLL NÄR DU BÖRJAR TRÄNA.
TOTAL COUNT	MÄTAREN ACKUMULERAR TOTALA ANTALET DRAG UNDER OLIKA TRÄNINGSTILLFÄLLEN EFTER DET ATT BATTERIER HAR INSTALLERATS I MÄTAREN. DESSA UPPGIFTER NOLLSTÄLLS NÄR DU TRYCKER PÅ "TOTAL RESET" KNAPPEN.
CALORIES	UPPRÄKNING: ACKUMULERAR ENERGIFÖRBRUKNING UNDER TRÄNING. NEDRÄKNING: OM DU HAR FÖRINSTÄLLT ETT MÅLVÄRDE KOMMER MÄTAREN ATT RÄKNA NED TILL NOLL. UPPGIFTERNA ÄR ENDAST SOM RIKTLINJE OCH SKALL ANVÄNDAS SOM JÄMFÖRELSE ÖVER FLERA TRÄNINGSTILLFÄLLEN.

ANM.

1. OM EJ NÅGON SIGNAL ÖVERFÖRTS TILL MÄTAREN UNDER 4 MINUTER STÄNGS LCDn AV AUTOMATISKT OCH ALL DATA SPARAS. NÄR DU BÖRJAR TRÄNA IGEN EFTER EN STUND ELLER TRYCKER PÅ NÅGON KNAPP VISAS TIDIGARE LAGRAD DATA PÅ MÄTAREN.
2. MÄTAREN AVGER EN SIGNAL SOM PÅMINNELSE SÅ SNART NÅGOT FÖRINSTÄLLT MÅLVÄRDE UPPNÅR NOLL.
3. BATTERISPECIFIKATION: 1.5V AA (2 ST)