

# KAYOBA

**003148**



## **SE** RODDMASKIN

Bruksanvisning i original

Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

## **NO** ROMASKIN

Bruksanvisning

(Oversettelse av original bruksanvisning)

Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.

Ta vare på den for fremtidig bruk.

## **PL** WIOSŁA TRENINGOWE

Instrukcja obsługi

(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)

Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją na przyszłość.

## **EN** ROWING MACHINE

Operating instructions

(Translation of the original instructions)

Important! Read the user instructions carefully before use.

Save them for future reference.

Värna om miljön!

Får inte slängas bland hushållssopor!

Denna produkt innehåller elektriska eller elektroniska komponenter som ska återvinnas. Lämna produkten för återvinning på anvisad plats, till exempel kommunens återvinningsstation.

Rätten till ändringar förbehålles.

Vid eventuella problem, kontakta vår serviceavdelning på telefon 0200-88 55 88.

[www.jula.se](http://www.jula.se)

Verne om miljøet!

Må ikke kastes sammen med husholdningsavfallet! Dette produktet må inneholder elektriske eller elektroniske komponentersom skal gjenvinnes. Lever produkt till gjenvinning på anvist sted, f.eks. kommunens miljøstation.

Med forbehold om endringer.

Ved eventuelle problemer kan du kontakte vår serviceavdeling på telefon 67 90 01 34.

[www.jula.no](http://www.jula.no)

Dbaj o środowisko!

Nie wyrzucaj zużytego produktu wraz z odpadami komunalnymi! Produkt zawiera elektryczne komponenty mogące być zagrożeniem dla środowiska i dla zdrowia. Produkt należy oddać do odpowiedniego punktu składowania lub przynieść go do jednego ze sklepów gdzie przy zakupie nowego sprzętu bezpłatnie przyjmimy stary tego samego rodzaju i w tej samej ilości.

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

W razie ewentualnych problemów skontaktuj się telefonicznie z naszym działem obsługi klienta pod numerem: 22 338 88 88.

[www.jula.pl](http://www.jula.pl)

Care for the environment!

Must not be discarded with household waste! This product contains electrical or electronic components that should be recycled. Leave the product for recycling at the designated station e.g. the local authority's recycling station.

Jula reserves the right to make changes. In the event of problems, please contact our service department.

[www.jula.com](http://www.jula.com)



Tillverkare/ Produsent/ Producenci/ Manufacturer

Jula AB, Box 363, 532 24 SKARA

Distributør/ Distributør/ Dystrybutor/ Distributor

Jula Poland Sp. z o.o., ul.

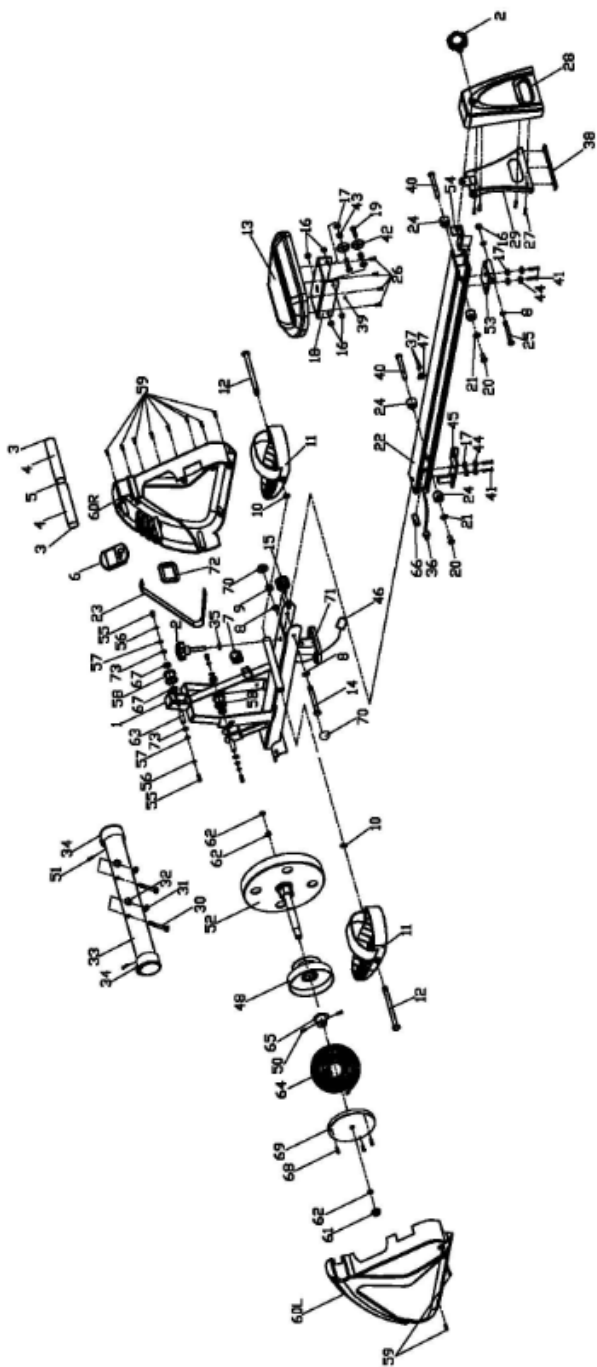
Malborska 49, 03-286 Warszawa, Polska

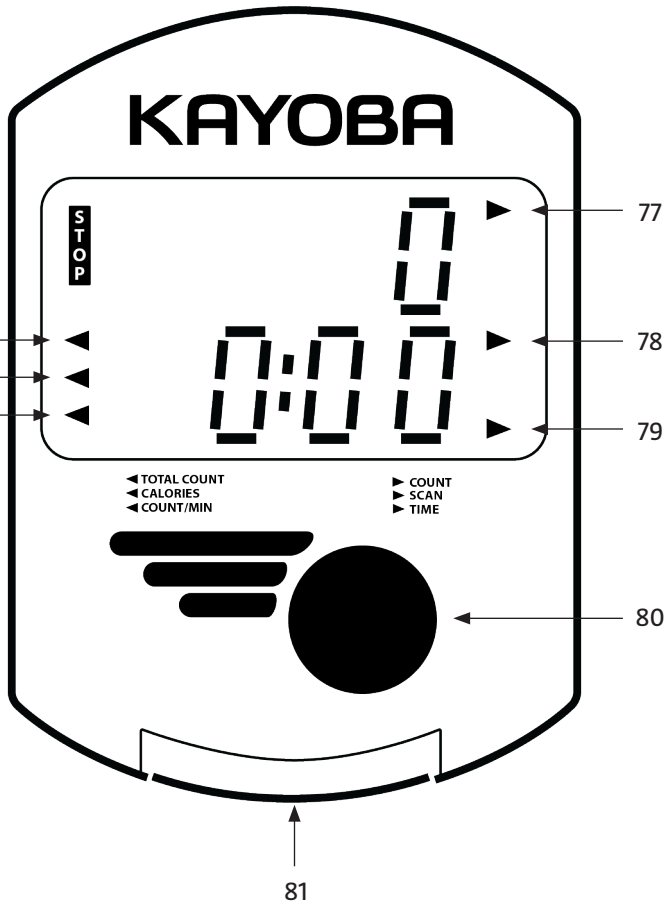
Jula Norge AS, Solheimsveien 6–8,

1471 LØRENSKOG

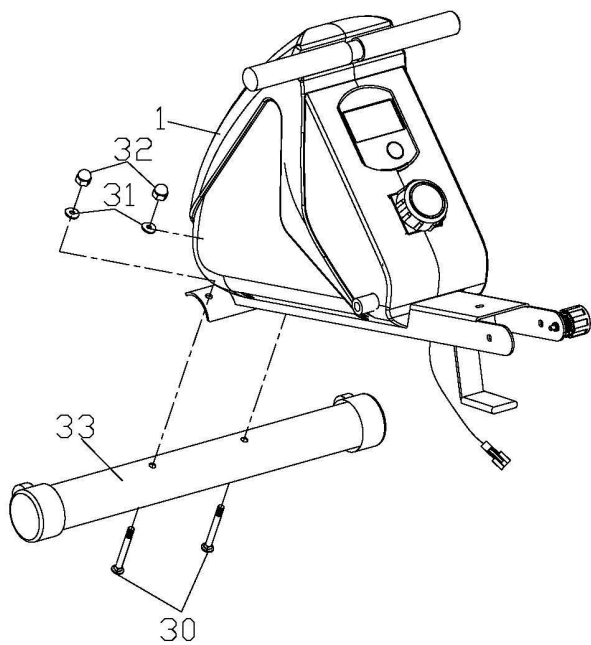
2018-02-26

© Jula AB

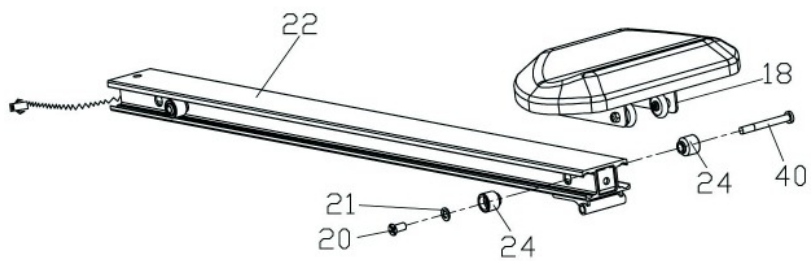


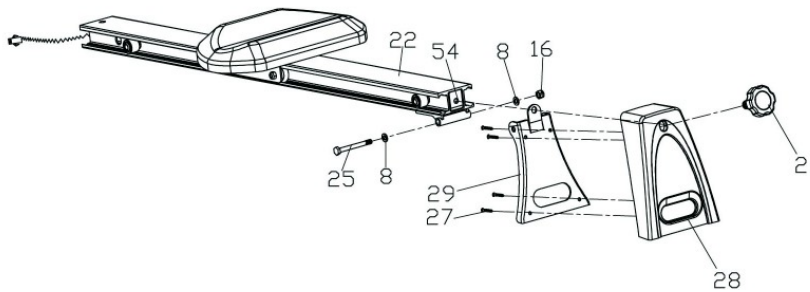
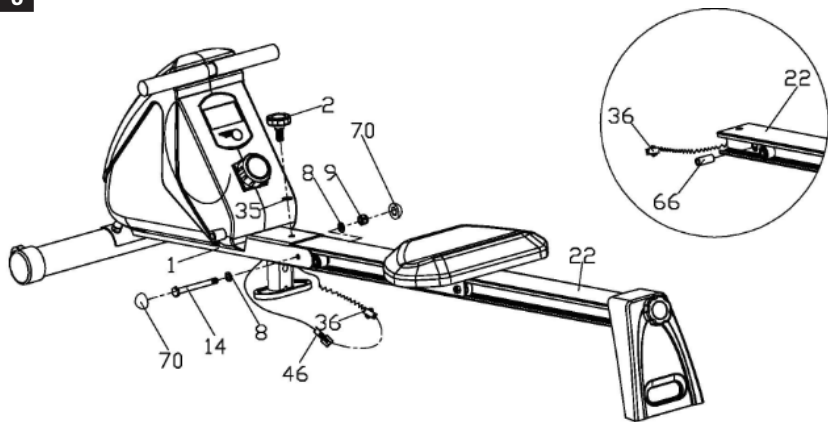
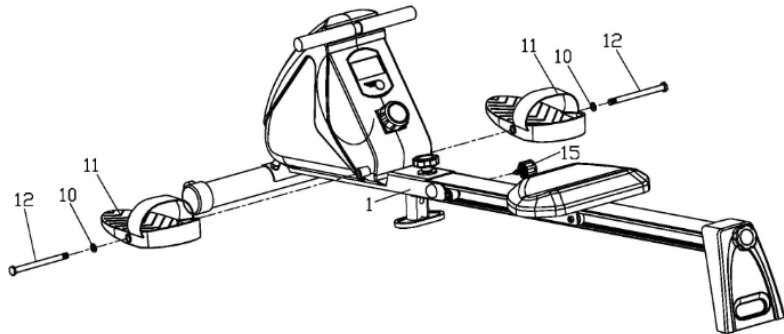


3



4



**5****6****7**

## SÄKERHETSANVISNINGAR

- Roddmaskinen tål max. 120 kg belastning och kräver minst 1630 x 510 x 460 mm fritt utrymme för träning.
- Endast en person kan använda maskinen åt gången. För hög belastning kan skada maskinen och användaren.
- Kontrollera maskinens skick före varje användningstillfälle.
- Placera maskinen på en plan yta.
- Kontrollera att alla delar sitter fast ordentligt och att de är i gott skick.
- Använd lämpliga kläder och sportskor under träning. Använd aldrig maskinen barfota.
- Värm upp innan träning med maskinen.
- Förvara maskinen torrt och svalt. Håll barn och husdjur på behörigt avstånd.
- Avbryt träningen omedelbart om du drabbas av yrsel, bröstsmärtor eller illamående.
- Anpassa träningsmängden efter din egen kondition.
- För hög träningsdos kan orsaka skador.
- Maskinen är endast avsedd för hemmabruk.
- Tänk på att maskinen utsätts för slitage. Undersök maskinen och dess delar regelbundet av säkerhetsskäl.
- Om de rörliga delarna har skadats, använd inte maskinen innan delarna reparerats.
- Detta är inte en leksak.
- Låt inte barn använda eller leka på maskinen – de riskerar att skada sig.

## TEKNISKA DATA

Mått	1780 x 490 x 460 mm
Batteri, träningsdator	2 x AA
Max. vikt för användare	120 kg
Drifttemperatur	0 – 40 °C
Förvaringstemperatur	-10 – 60 °C

## BESKRIVNING

### RODDMASKIN

1. *Ram x 1*
2. *Vred x 2*
3. *Ändstycke x 2*
4. *Handtag skumgummi x 2*
5. *Handtag x 1*
6. *Display*
7. *Belastningsreglage x 1*
8. *Planbricka x 4*
9. *Nylonmutter x 1*
10. *Planbricka x 2*
11. *Pedal x 2*
12. *Sexkantskruv x 1*
13. *Sits x 1*
14. *Sexkantskruv x 1*
15. *Fjäderstift x 1*
16. *Nylonmutter x 5*
17. *Planbricka x 6*
18. *Glidsits x 1*
19. *Sexkantskruv x 4*
20. *Skruv x 2*
21. *Planbricka x 2*
22. *Skena x 1*
23. *Rem x 1*
24. *Gummikon x 4*
25. *Sexkantskruv x 1*
26. *Rundad krysskruv x 4*
27. *Rundad krysskruv x 4*
28. *Kåpa till stödrum x 1*
29. *Stödrum x 1*
30. *Fyrkantig vagnsskruv x 2*
31. *Fjäderbricka x 2*
32. *Kupolmutter x 2*
33. *Nedre rör fram x 1*

34. Främre kåpa x 2
35. Planbricka x 1
36. Sensor x 1
37. Rundad krysskruv x 2
38. Gummiplatta x 1
39. Rund magnet x 1
40. Metallbussning x 2
41. Skruv x 4
42. Hjul x 4
43. Bussning x 4
44. Fjäderbricka x 4
45. Anslutning x 1
46. Kort kabel x 1
47. Sensor x 1
48. Rotationsplatta x 1
49. Fjäderbricka x 1
50. Skruv x 1
51. Skruv x 1
52. Svänghjul x 1
53. Fästplatta x 1
54. L-formad anslutning x 1
55. Sexkantskruv x 4
56. Fjäderbricka x 4
57. Planbricka x 4
58. Mellanhjul x 2
59. Rundad självgående krysskruv x 10
60. Kåpa höger (R) x 1, Kåpa vänster (L) x 1
61. Flänsmutter x 1
62. Sexkantskruv x 3
63. Bussning x 2
64. Tallriksfjäder x 1
65. Axel för tallriksfjäder x 1
66. Stödrör x 1
67. Lager x 4
68. Rundad självgående krysskruv x 3
69. Ändstycke för rotationsplatta x 1

70. Ändstycke S172
71. Gummiplatta x 1
72. Lock x 1
73. Krage till axel D10 x 4

### BILD 1

## TRÄNINGSDATOR

74. Count/min (roddtag per minut)
75. Calories (kalorier, träningspass)
76. Total count (roddtag, totalt)
77. Count (roddtag, träningspass)
78. Scan (växlande visning)
79. Time (tidtagning, träningspass)
80. Funktionsväljare
81. Frigöringsknapp, träningsdator

### BILD 2

## MONTERING

1. Anslut det nedre röret fram (33) i ramen (1) med den fyrkantiga vagnsskruven (30), fjäderbrickan (31) och kupolmuttern (32), dra åt ordentligt.

### BILD 3

2. Avlägsna de två gummikonerna (24) och den rundade krysskruven (20), planbrickan (21) och fästplattan (40). För in glidsitsen (18) i skenan (22). Skruva sedan fast de två gummikonerna (24) i skenan (22), fäst fästplattan (40) i skenan (22) med den rundade krysskruven (20) och planbrickan (21).

### BILD 4

3. Fäst stödramen (29) i skenan (22) med sexkantskruven (25), planbrickan (8) och nylonmuttern (16). Fäst sedan stödramens kåpa (28) i stödramen (29)



med den rundade krysskruven (27) och fäst stödramen (29) i den L-formade anslutningen (54) med vredet (2).

#### BILD 5

- Koppla samman den korta kabeln (46) med sensorkabeln (36). Passa in skruvhålen och fäst skenan (22) i ramen (1) med sexkantskruven (14), planbrickan (8) och nylonmuttern (9). Sätt på ändstycket (70). Dra därefter åt med vredet (2) och planbrickan (35) på ramen (1).

#### BILD 6

- Fäst pedalen (11) i ramen (1) med sexkantskruven (12) och planbrickan (10).

#### BILD 7

- Montera batterier i träningsdatorn.
  - Tryck frigöringsknappen (81) uppåt och lossa träningsdatorn från roddmaskinen.
  - Montera två stycken AA-batterier med rätt polaritet.
  - Sätt träningsdatorn på plats och tryck fast.

#### OBS!

Var försiktig så att inte elkabeln som är fäst på datorns baksida skadas, kläms eller rycks loss.

## HANDHAVANDE

Om roddmaskinen är ihopfälld. Dra ut sprinten (15) och fäll ned skenan (22). Fäst därefter skenan (22) med sprinten (15) och skruva fast med vred (2).

#### OBS!

**Var försiktig vid fällning av skenan så att inte kabeln på roddmaskinens undersida skadas eller kläms.**

## TRÄNINGSDATOR

Tryck på funktionsväljaren nedanför displayen för att stega mellan funktionerna SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES och COUNT/MIN.

### Scan

Visar omväxlande värden för tid, antal roddtag, totalt antal roddtag, kalorier och roddtag per minut. Varje värde visas i sex sekunder.

### Time

Visar roddtid under det aktuella träningspasset.

### Count

Visar antal roddtag under det aktuella träningspasset.

### Total count

Visar det totala antalet roddtag sedan batterierna sattes i träningsdatorn.

### Calories

Visar antalet förbrukade kalorier under det aktuella träningspasset.

### Count/min

Visar aktuellt antal roddtag per minut.

## AUTOMATISK AVSTÄNGNING

Träningsdatorn stängs av automatiskt om den inte används på fyra minuter.

## AUTOMATISK START/STOPP

Träningsdatorn startar automatiskt när maskinen används (sitsen förs fram och tillbaka) eller när funktionsväljaren trycks in.

## NOLLSTÄLLNING AV VÄRDEN

Håll funktionsväljaren intryckt i två sekunder för att nollställa samtliga värden förutom det totala antalet roddtag. För att nollställa detta värde krävs att minst ett av batterierna tas ut ur batterihållaren under någon sekund.

## BELASTNING

Öka eller minska motståndet i roddhandtagen genom att vrida ratten under displayen från 1-8, där 1 innebär minst motstånd och 8 störst. Skillnaden i motstånd mellan de olika stegen är begränsad.

## UNDERHÅLL

### RENGÖRING

- Rengör vid behov roddmaskinen med en mjuk fuktad trasa och mild tvållösning.
- Använd inga starka eller slipande rengöringsmedel.
- Se till att fukt inte tränger in i träningsdatorn eller andra elektriska komponenter.

### BYTE AV BATTERIER

Tryck frigöringsknappen (81) uppåt och lossa träningsdatorn från roddmaskinen. Sätt i batterierna med rätt polaritet och sätt tillbaka träningsdatorn.

### OBS!

Var försiktig så att inte elkabeln som är fäst på datorns baksida skadas, kläms eller rycks loss.

### FÖRVARING

För att spara plats vid förvaring eller när roddmaskinen inte används kan den fällas ihop. Dra ut sprinten (15) och fäll upp skenan (22).

### OBS!

**Var försiktig vid fällning av skenan så att inte kabeln på roddmaskinens undersida skadas eller kläms.**

## SIKKERHETSANVISNINGER

- Romaskinen tåler maks. 120 kg belastning og krever minst 1630 x 510 x 460 mm ledig plass til trening.
- Maskinen må kun brukes av en person om gangen. For høy belastning kan skade maskinen og brukeren.
- Kontroller maskinens tilstand før hver gangs bruk.
- Plasser maskinen på et plant underlag.
- Kontroller at alle deler sitter ordentlig fast og at de er i god stand.
- Bruk egnede klær og sportssko under trening. Bruk aldri maskinen barfot.
- Varm opp før trening med maskinen.
- Oppbevar maskinen tørt og kjølig. Hold barn og husdyr på forsvarlig avstand.
- Avbryt treningen umiddelbart hvis du rammes av kvalme, brystmerter eller blir uvel.
- Tilpass treningsmengden etter egen kondisjon.
- For høy treningsdose kan forårsake skader.
- Maskinen er kun beregnet på hjemmebruk.
- Husk at maskinen utsettes for slitasje. Undersøk maskinen og tilhørende deler regelmessig av sikkerhetshensyn.
- Hvis de bevegelige delene er skadet, skal ikke maskinen brukes før delene er reparert.
- Dette er ikke et leketøy.
- Ikke la barn bruke eller leke på maskinen – de risikerer å skade seg.

## TEKNISKE DATA

Mål (L x B x H)	1780 x 490 x 460 mm
Batteri, treningsdatamaskin	2 x AA
Maks. vekt for bruker	120 kg
Driftstemperatur	0 – 40 °C
Oppbevaringstemperatur	-10 – 60 °C

## BESKRIVELSE

1. *Ramme x 1*
2. *Skruknott x 2*
3. *Endestykke x 2*
4. *Håndtak skumgummi x 2*
5. *Håndtak x 1*
6. *Display*
7. *Belastningsregulering x 1*
8. *Underlagsskive x 4*
9. *Nylonmutter x 1*
10. *Underlagsskive x 2*
11. *Pedal x 2*
12. *Seksantskrue x 1*
13. *Sete x 1*
14. *Seksantskrue x 1*
15. *Fjærstift x 1*
16. *Nylonmutter x 5*
17. *Underlagsskive x 6*
18. *Glidesete x 1*
19. *Seksantskrue x 4*
20. *Skruer x 2*
21. *Underlagsskive x 2*
22. *Skinne x 1*
23. *Rem x 1*
24. *Gummikon x 4*
25. *Seksantskrue x 1*
26. *Avrundet krysskrue x 4*
27. *Avrundet krysskrue x 4*
28. *Deksel til støtteramme x 1*
29. *Støtteramme x 1*
30. *Firkantet vognbolt x 2*
31. *Fjærskive x 2*
32. *Kapselmutter x 2*
33. *Nedre rør foran x 1*
34. *Fremre deksel x 2*
35. *Underlagsskive x 1*

36. Sensor x 1
37. Avrundet krysskrue x 2
38. Gummiplate x 1
39. Rund magnet x 1
40. Metallbøssing x 2
41. Skrue x 4
42. Hjul x 4
43. Bøssing x 4
44. Fjærskive x 4
45. Tilkobling x 1
46. Kort kabel x 1
47. Sensor x 1
48. Rotasjonsplate x 1
49. Fjærskive x 1
50. Skrue x 1
51. Skrue x 1
52. Svinghjul x 1
53. Festeplate x 1
54. L-formet tilkobling x 1
55. Sekskantskrue x 4
56. Fjærskive x 4
57. Underlagsskive x 4
58. Mellomhjul x 2
59. Avrundet selvgjengende krysskrue x 10
60. Deksel høyre (R) x 1, Deksel venstre (L) x 1
61. Flensmutter x 1
62. Sekskantskrue x 3
63. Bøssing x 2
64. Tallerkenfjær x 1
65. Aksel for tallerkenfjær x 1
66. Støtterør x 1
67. Lager x 4
68. Avrundet selvgjengende krysskrue x 3
69. Endestykke for rotasjonsplate x 1
70. Endestykke S172
71. Gummiplate x 1

72. Lokk x 1
73. Krage til aksel D10 x 4

#### BILDE 1

### TRENINGSDATAMASKIN

74. Count/min (åretak per minutt)
75. Calories (kalorier, treningsøkt)
76. Total count (åretak, totalt)
77. Count (åretak, treningsøkt)
78. Scan (vekslende visning)
79. Time (tidtaking, treningsøkt)
80. Funksjonsvelger
81. Utløserknapp, treningsdatamaskin

#### BILDE 2

### MONTERING

1. Koble til det nedre røret foran (33) i rammen (1) med den firkantede vognbolten (30), fjærskiven (31) og kapselmutteren (32), stram skikkelig.

#### BILDE 3

2. Fjern de to gummikonene (24) og den avrundede krysskruen (20), underlagsskiven (21) og festeplanten (40). Før glidesetet (18) inn i skinnen (22). Skru deretter fast de to gummikonene (24) i skinnen (22), fest festeplaten (40) i skinnen (22) med den avrundede krysskruen (20) og underlagsskiven (21).

#### BILDE 4

3. Fest støtterammen (29) i skinnen (22) med sekskantskruen (25), underlagsskiven (8) og nylonmutteren (16). Fest deretter støtterammens deksel (28) i støtterammen (29) med den avrundende krysskruen (27), og fest støtterammen (29) i den L-formede tilkoblingen (54) med skruknotten (2).

#### BILDE 5

4. Koble sammen den korte kabelen (46) med sensorkabelen (36). Juster skruerhullene og fest skinnen (22) i rammen (1) med sekskantskruen (14), underlagsskiven (8) og nylonmutteren (9). Sett på endestykket (70). Stram deretter med skruknotten (2) og underlagsskiven (35) på rammen (1).

#### BILDE 6

5. Fest pedalen (11) i rammen (1) med sekskantskruen (12) og underlagsskiven (10).

#### BILDE 7

6. Monter batterier i treningsdatamaskinen.
  - Trykk utløserknappen (81) oppover og løsne treningsdatamaskinen fra romaskinen.
  - Sett inn to stk. AA-batterier med riktig polaritet.
  - Sett treningsdatamaskinen på plass og trykk den fast.

#### MERK!

Vær forsiktig så strøm-kabelen som er festet på baksiden av datamaskinen, ikke blir skadet, klemt eller rykket løs.

#### BRUK

Hvis romaskinen er sammenlagt. Dra ut splinten (15) og fell ned skinnen (22). Fest deretter skinnen (22) med splinten (15) og skru fast med vrideren (2).

#### MERK!

**Vær forsiktig ved håndtering av skinnen så ikke kabelen på undersiden av romaskinen blir skadet eller klemt.**

### TRENINGSDATAMASKIN

Trykk på funksjonsvelgeren nedenfor displayet for å bytte mellom funksjonene SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES og COUNT/MIN.

#### Scan

Viser vekselvis verdi for tid, antall åretak, totalt antall åretak, kalorier og åretak per minutt. Hver verdi vises i seks sekunder.

#### Time

Viser rotid under den aktuelle treningsøkten.

#### Count

Viser antall åretak under den aktuelle treningsøkten.

#### Total count

Viser det totale antallet åretak siden batteriene ble satt inn i treningsdatamaskinen.

#### Calories

Viser antall forbrente kalorier under den aktuelle treningsøkten.

#### Count/min

Viser aktuelt antall åretak per minutt.

### AUTOMATISK AVSTENGING

Treningsdatamaskinen slås av automatisk hvis den ikke brukes på fire minutter.

## AUTOMATISK START/STOPP

Treningsdatamaskinen starter automatisk når maskinen brukes (setet føres frem og tilbake), eller når funksjonsvelgeren trykkes inn.

## NULLSTILLING AV VERDIER

Hold inne funksjonsvelgeren i to sekunder for å nullstille samtlige verdier med unntak av det totale antallet åretak. For å nullstille denne verdien må minst ett av batteriene tas ut av batteriholderen i noen sekunder.

## BELASTNING

Øk eller reduser motstanden i årene ved å vri rattet under displayet fra 1-8, der 1 betyr minst motstand og 8 størst. Forskjellen i motstand mellom de ulike trinnene er begrenset.

## VEDLIKEHOLD

### RENGJØRING

- Rengjør ved behov romaskinen med en myk, fuktet klut og mild såpe.
- Ikke bruk sterke eller slipende rengjøringsmidler.
- Pass på at det ikke trenger fuktighet inn i treningsdatamaskinen eller andre elektriske komponenter.

### BYTTE AV BATTERIER

Trykk utløserknappen (81) oppover og løsne treningsdatamaskinen fra romaskinen. Sett inn batteriene med riktig polaritet, og sett treningsdatamaskinen tilbake på plass.

### MERK!

Vær forsiktig så strømkabelen som er festet på baksiden av datamaskinen, ikke blir skadet, klemt eller rykket løs.

## OPPBEVARING

For å spare plass ved oppbevaring eller når romaskinen ikke er i bruk, kan den slås sammen. Dra ut splinten (15) og fell opp skinnen (22).

### MERK!

**Vær forsiktig ved håndtering av skinnen så ikke kablen på undersiden av romaskinen blir skadet eller klemt.**

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Symulator wiosłowania wytrzymałe maks. obciążenie rzędu 120 kg i do treningu wymaga powierzchni o wymiarach przynajmniej 1630 x 510 x 460 mm.
- Z urządzenia jednocześnie może korzystać tylko jedna osoba. Zbyt duże obciążenie może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia oraz urazu u użytkownika.
- Przed każdym użyciem sprawdź stan urządzenia.
- Ustaw urządzenie na płaskiej powierzchni.
- Sprawdź, czy wszystkie części są dobrze osadzone i w dobrym stanie.
- Podczas treningu noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe. Nigdy nie korzystaj z urządzenia na boso.
- Rozgrzej się przed treningiem.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscu suchym i chłodnym. Dzieci i zwierzęta domowe powinny przebywać w bezpiecznej odległości od produktu.
- Jeśli zaczniesz odczuwać zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej lub nudności, natychmiast przerwij trening.
- Dostosuj intensywność treningu do własnej kondycji.
- Zbyt intensywny trening może doprowadzić do urazu.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.
- Pamiętaj, że urządzenie jest narażone na zużycie. Ze względów bezpieczeństwa regularnie sprawdzaj urządzenie i jego części.
- Jeśli ruchome części ulegną uszkodzeniu, nie używaj urządzenia aż do czasu naprawy.
- Produkt nie służy do zabawy.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem ani z niego korzystać ze względu na ryzyko doznania obrażeń.

## DANE TECHNICZNE

Wymiary (dł. x szer. x wys.)	1780 x 490 x 460 mm
Baterie, komputer treningowy	2 x AA
Maksymalna masa użytkownika	120 kg
Temperatura pracy	0 – 40°C
Temperatura przechowywania	-10 – 60°C

## OPIS

1. Rama x 1
2. Pokrętło x 2
3. Zaślepka x 2
4. Piankowo-gumowy uchwyt x 2
5. Uchwyt x 1
6. Wyświetlacz
7. Pokrętło regulacji obciążenia x 1
8. Podkładka płaska x 4
9. Nakrętka nylonowa x 1
10. Podkładka płaska x 2
11. Pedał x 2
12. Śruba z łbem sześciokątnym x 1
13. Siedzisko x 1
14. Śruba z łbem sześciokątnym x 1
15. Kołek sprężysty x 1
16. Nakrętka nylonowa x 5
17. Podkładka płaska x 6
18. Wsuwane siedzisko x 1
19. Śruba z łbem sześciokątnym x 4
20. Śruba x 2
21. Podkładka płaska x 2
22. Szyna x 1
23. Pas x 1
24. Gumowy stożek x 4
25. Śruba z łbem sześciokątnym x 1
26. Zaokrąglona śruba krzyżowa x 4
27. Zaokrąglona śruba krzyżowa x 4
28. Osłona ramy podporowej x 1

29. Rama podporowa x 1
30. Prostokątna śruba zamkowa x 2
31. Podkładka sprężynowa x 2
32. Nakrętka kołpakowa x 2
33. Dolna rura przednia x 1
34. Przednia osłona x 2
35. Podkładka płaska x 1
36. Czujnik x 1
37. Zaokrąglona śruba krzyżowa x 2
38. Płytkę gumowa x 1
39. Okrągły magnes x 1
40. Tuleja metalowa x 2
41. Śruba x 4
42. Koło x 4
43. Tuleja x 4
44. Podkładka sprężynowa x 4
45. Złącze x 1
46. Przewód krótki x 1
47. Czujnik x 1
48. Płyta obrotowa x 1
49. Podkładka sprężynowa x 1
50. Śruba x 1
51. Śruba x 1
52. Koło zamachowe x 1
53. Płytkę mocująca x 1
54. Złącze w kształcie litery L x 1
55. Śruba z łbem sześciokątnym x 4
56. Podkładka sprężynowa x 4
57. Podkładka płaska x 4
58. Koło zębate pośrednie x 2
59. Zaokrąglona samogwintująca śruba krzyżowa x 10
60. Osłona prawa (R) x 1, Osłona lewa (L) x 1
61. Nakrętka kołnierзова x 1
62. Śruba z łbem sześciokątnym x 3
63. Tuleja x 2

64. Sprężyna talerzowa x 1
65. Oś do sprężyny talerzowej x 1
66. Podpórka x 1
67. Łożysko x 4
68. Zaokrąglona samogwintująca śruba krzyżowa x 3
69. Zaślepka do płyty obrotowej x 1
70. Zaślepka S172
71. Płytkę gumowa x 1
72. Pokrywa x 1
73. Kołnierz do osi D10 x 4

#### RYS. 1

### KOMPUTER TRENINGOWY

74. Count/min (liczba ruchów wiałami na minutę)
75. Calories (kalorie, trening)
76. Total count (całkowita liczba ruchów wiałami)
77. Count (liczba ruchów wiałami, trening)
78. Scan (zmienny widok)
79. Time (mierzenie czasu, trening)
80. Przetłącznik wyboru funkcji
81. Przycisk zwalniający, komputer treningowy

#### RYS. 2

### MONTAŻ

1. Przymocuj dolną rurę przednią (33) do ramy (1) za pomocą prostokątnej śruby zamkowej (30), podkładki sprężynowej (31) i nakrętki kołpakowej (32), dobrze dokreć.
2. Wyciągnij dwa gumowe stożki (24) i zaokrągloną śrubę krzyżową (20), podkładkę płaską (21) oraz płytkę mocującą (40). Wsuń wsuwane siedzisko (18) w szynę

#### RYS. 3



(22). Następnie przykręć dwa gumowe stożki (24) w szynie (22), umocuj płytkę mocującą (40) w szynie (22) za pomocą zaokrąglonej śruby krzyżowej (20) i płaskiej podkładki (21).

#### RYS. 4

- Zamocuj ramę podporową (29) w szynie (22), używając śruby sześciokątnej (25), płaskiej podkładki (8) i nakrętki nylonowej (16). Następnie umocuj osłonę ramy podporowej (28) w ramie podporowej (29) za pomocą zaokrąglonej śruby krzyżowej (27) i umocuj ramę podporową (29) w złączu w kształcie litery L (54) za pomocą pokrętła (2).

#### RYS. 5

- Połącz krótki przewód (46) z przewodem czujnika (36). Dopasuj otwory na śruby i umocuj szynę (22) w ramie (1), używając śruby sześciokątnej (14), płaskiej podkładki (8) i nakrętki nylonowej (9). Nałóż zaślepkę (70). Następnie dokręć pokrętłem (2) i płaską podkładką (35) na ramie (1).

#### RYS. 6

- Umocuj pedały (11) w ramie (1) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (12) i podkładki płaskiej (10).

#### RYS. 7

- Włóż baterie do komputera treningowego.
  - Przesuń przycisk zwalniający (81) w górę i wyjmij komputer z wioseł treningowych.
  - Włóż dwie baterie AA, zachowując właściwą polaryzację.
  - Umieść komputer treningowy na swoim miejscu i dociśnij.

#### UWAGA!

Uważaj, aby przewód elektryczny zamocowany z tyłu komputera nie został uszkodzony, ściśnięty ani wyrwany.

## OBŚŁUGA

Wiosła treningowe są złożone. Wyciągnij kołek (15) i rozłóż szynę (22). Następnie zamocuj szynę (22) kołkiem (15) i dokręć pokrętłem (2).

#### UWAGA!

**Zachowaj ostrożność podczas rozkładania szyny, aby przewód znajdujący się u spodu wioseł nie został uszkodzony ani ściśnięty.**

## KOMPUTER TRENINGOWY

Naciśnij przełącznik wyboru funkcji pod wyświetlaczem, aby przełączać się między funkcjami SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES i COUNT/MIN.

### Scan

Wyświetlanie naprzemiennie wartości: czas, liczba ruchów wiosłami, całkowita liczba ruchów wiosłami, kalorie i liczba ruchów wiosłami na minutę. Każda wartość jest wyświetlana przez sześć sekund.

### Time

Wyświetlanie czasu wiosłowania podczas aktualnego treningu.

### Count

Wyświetlanie liczby ruchów wiosłami podczas aktualnego treningu.

### Total count

Wyświetlanie całkowitej liczby ruchów wiosłami od włożenia baterii do komputera.

## Calories

Wyświetlanie liczby spalonych kalorii podczas aktualnego treningu.

## Count/min

Pokazuje aktualną liczbę ruchów wiosłami na minutę.

## AUTOMATYCZNE WYŁĄCZANIE

Komputer treningowy wyłącza się automatycznie, jeżeli nie jest używany przez cztery minuty.

## AUTOMATYCZNE URUCHAMIANIE/ ZATRZYMYWANIE

Komputer treningowy włącza się automatycznie podczas używania urządzenia (siedzisko przesuwa się do przodu i tyłu) lub naciśnięciu przełącznika wyboru funkcji.

## RESETOWANIE WARTOŚCI

Przytrzymaj przełącznik wyboru funkcji przez dwie sekundy, aby zresetować wszystkie wartości poza całkowitą liczbą ruchów wiosła. Aby zresetować tę wartość, wymagane jest wyjęcie na chwilę co najmniej jednej baterii z komory.

## OBciążENIE

Zwiększaj lub zmniejszaj opór uchwytów wiosła poprzez przekręcenie pokrętła pod wyświetlaczem w zakresie 1–8, przy czym „1” oznacza najmniejszy opór, a „8” największy. Różnica oporu między poszczególnymi poziomami jest ograniczona.

## KONSERWACJA

### CZYSZCZENIE

- W razie potrzeby czyść wiosła treningowe miękką szmatką zwilżoną wodą z dodatkiem delikatnego mydła.
- Nie używaj silnych ani ściernych środków czyszczących.
- Dopilnuj, aby woda nie dostała się do wnętrza komputera lub innych komponentów elektrycznych.

### WYMIANA BATERII

Przesuń przycisk zwalniający (81) w górę i wyjmij komputer z wiosła treningowych. Włóż baterie, zachowując właściwą polaryzację, a następnie osadź komputer treningowy z powrotem na miejscu.

### UWAGA!

Uważaj, aby przewód elektryczny zamocowany z tyłu komputera nie został uszkodzony, ściśnięty ani wyrwany.

### PRZECHOWYWANIE

Urządzenie można złożyć, aby zaoszczędzić miejsce podczas przechowywania lub gdy nie jest używane. Wyciągnij kołek (15) i złoż szynę (22).

### UWAGA!

**Zachowaj ostrożność podczas rozkładania szyny, aby przewód znajdujący się u spodu wiosła nie został uszkodzony ani ściśnięty.**

## SAFETY INSTRUCTIONS

- The rowing machine can hold a maximum weight of 120 kg and needs a free space of 1630 x 510 x 460 mm for exercises.
- Only one person at once can use the machine. Overloading the machine can damage it and injure the user.
- Always check the condition of the machine before using it.
- Place the machine on a level surface.
- Check that all the parts are properly attached and in good condition.
- Wear suitable clothing and sports shoes when exercising. Never use the machine barefoot.
- Warm up before exercising with the machine.
- Store the machine in a dry and cool place. Keep children and pets at a safe distance.
- Stop exercising immediately if you are affected by dizziness, chest pains, or nausea.
- Your physical condition should dictate the intensity of your exercising.
- Overexertion can result in injury.
- The machine is only intended for home use.
- Take into consideration that the machine is exposed to wear and tear. Check the machine and its parts regularly to make sure it is safe.
- Do not use the machine before any damaged moving parts have been repaired.
- This is not a toy.
- Do not allow children to use or play with the machine – risk of injury.

## TECHNICAL DATA

Size (L x W x H)	1780 x 490 x 460 mm
Battery, training computer	2 x AA
Max weight for users	120 kg
Operating temperature	0 – 40°C
Storage temperature	-10 – 60°C

## DESCRIPTION

1. *Frame x 1*
2. *Knob x 2*
3. *End piece x 2*
4. *Foam rubber handle x 2*
5. *Handle x 1*
6. *Display*
7. *Tension control x 1*
8. *Flat washer x 4*
9. *Nylon nut x 1*
10. *Flat washer x 2*
11. *Pedal x 2*
12. *Hex screw x 1*
13. *Seat x 1*
14. *Hex screw x 1*
15. *Spring pin x 1*
16. *Nylon nut x 5*
17. *Flat washer x 6*
18. *Slide seat x 1*
19. *Hex screw x 4*
20. *Screw x 2*
21. *Flat washer x 2*
22. *Rail x 1*
23. *Strap x 1*
24. *Rubber cone x 4*
25. *Hex screw x 1*
26. *Round crosshead screw x 4*
27. *Round crosshead screw x 4*
28. *Casing for support frame x 1*
29. *Support frame x 1*
30. *Square carriage screw x 2*
31. *Spring washer x 2*
32. *Dome nut x 2*
33. *Front bottom tube x 1*
34. *Front casing x 2*
35. *Flat washer x 1*

36. Sensor x 1
37. Round crosshead screw x 2
38. Rubber pad x 1
39. Round magnet x 1
40. Metal bushing x 2
41. Screw x 4
42. Wheel x 4
43. Bushing x 4
44. Spring washer x 4
45. Connector x 1
46. Short cable x 1
47. Sensor x 1
48. Rotation plate x 1
49. Spring washer x 1
50. Screw x 1
51. Screw x 1
52. Flywheel x 1
53. Mounting plate x 1
54. L-shaped connector x 1
55. Hex screw x 4
56. Spring washer x 4
57. Flat washer x 4
58. Middle wheel x 2
59. Round self-threading crosshead screw x 10
60. Casing right (R) x 1, Casing left (L) x 1
61. Flange nut x 1
62. Hex screw x 3
63. Bushing x 2
64. Cup spring x 1
65. Axle for cup spring x 1
66. Supporting tube x 1
67. Bearing x 4
68. Round self-threading crosshead screw x 3
69. End piece for rotation plate x 1
70. End piece S172
71. Rubber pad x 1

72. Cap x 1
73. Collar for axle D10 x 4

**FIG. 1****TRAINING COMPUTER**

74. Count/min (rowing strokes per minute)
75. Calories (calories, session)
76. Total count (rowing strokes, total)
77. Count (rowing strokes, session)
78. Scan (alternating display)
79. Time (timing, session)
80. Mode selector
81. Release button, training computer

**FIG. 2****ASSEMBLY**

1. Connect the front bottom tube (33) in the frame (1) with the square carriage screw (30), spring washer (31) and dome nut (32), and screw tight.

**FIG. 3**

2. Remove the two rubber cones (24) and the round crosshead screw (20), flat washer (21) and mounting plate (40). Put the sliding seat (18) in the rail (22). Screw tight the two rubber cones (24) in the rail (22), fasten the mounting plate (40) in the rail (22) with the round crosshead screw (20) and flat washer (21).

**FIG. 4**

3. Fasten the support frame (29) in the rail (22) with the hex screw (25), flat washer (8) and nylon nut (16). Fasten the support frame casing (28) in the support frame (29) with the round crosshead screw (27) and fasten the support frame (29) in the L-shaped connector (54) with the knob (2).

**FIG. 5**

4. Connect the short cable (46) together with the sensor cable (36). Align the screw holes and fasten the rail (22) in the frame (1) with the hex screw (14), flat washer (8) and nylon nut (9). Put on the end piece (70). Tighten with the knob (2) and flat washer (35) on the frame (1).

**FIG. 6**

5. Fasten the pedal (11) in the frame (1) with the hex screw (12) and flat washer (10).

**FIG. 7**

6. Put batteries in the training computer.
  - Press up the release button (81) and release the training computer from the rowing machine.
  - Insert two AA batteries with the correct polarity.
  - Put the training computer in place and press on.

**NOTE:**

Make sure that the cable fastened to the back of the computer is not damaged, pinched or jerked loose.

**USE**

If the rowing machine is folded up. Pull out the pin (15) and fold down the rail (22). Fasten the rail (22) with the pin (15), and screw tight with the knob (2).

**NOTE:**

**Be careful when unfolding the rail so that the cable underneath the rowing machine is not damaged or pinched.**

**TRAINING COMPUTER**

Press the mode selector under the display to step between the modes SCAN, TIME, COUNT, TOTAL COUNT, CALORIES and COUNT/MIN.

**Scan**

Shows alternating values for time, number of rowing strokes, total number of strokes, calories, and strokes per minute. Each value is shown for six seconds.

**Time**

Shows rowing time during the actual session.

**Count**

Shows number of rowing strokes during the actual session.

**Total count**

Shows the total number of rowing strokes since the batteries were put in the training computer.

**Calories**

Shows number of calories burned during the actual session.

**Count/min**

Shows actual number of rowing strokes per minute.

**AUTOMATIC SWITCHING OFF**

The training computer switches off automatically if it has not been used for four minutes.

**AUTOMATIC STARTING/STOPPING**

The training computer starts automatically when the machine is used (seat moved backwards and forwards), or when the mode selector is pressed.

## RESETTING THE VALUES

Press the mode selector for two seconds to reset all values, except for the total number of rowing strokes. To reset this value at least one of the batteries needs to be taken out of the battery holder for a few seconds.

## TENSION

Increase or decrease the resistance in the rowing handles by turning the knob under the display from 1-8, where 1 is the least resistance and 8 the most. The difference in the resistance between the different steps is limited.

## MAINTENANCE

### CLEANING

- Clean the rowing machine when necessary with a soft, damp cloth and mild detergent.
- Do not use strong or abrasive detergents.
- Make sure that no water gets into the training computer or other electrical components.

## REPLACING THE BATTERIES

Press up the release button (81) and release the training computer from the rowing machine. Insert the batteries with the correct polarity and replace the training computer.

### NOTE:

Make sure that the cable fastened to the back of the computer is not damaged, pinched or jerked loose.

## STORAGE

To save space when putting into storage, or when the rowing machine is not in use, it can be folded up. Pull out the pin (15) and fold up the rail (22).

### NOTE:

**Be careful when unfolding the rail so that the cable underneath the rowing machine is not damaged or pinched.**