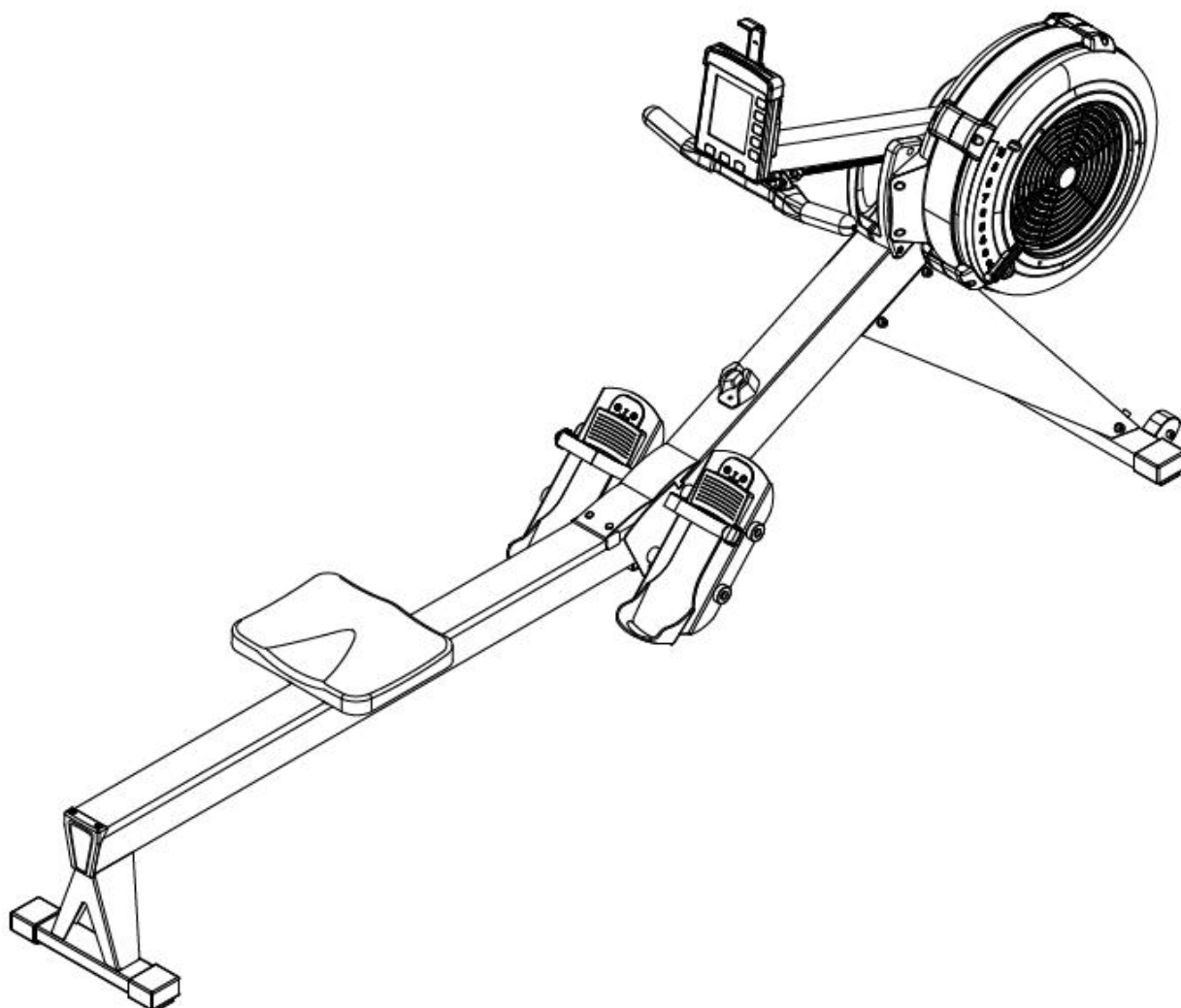


# Premium Row 90



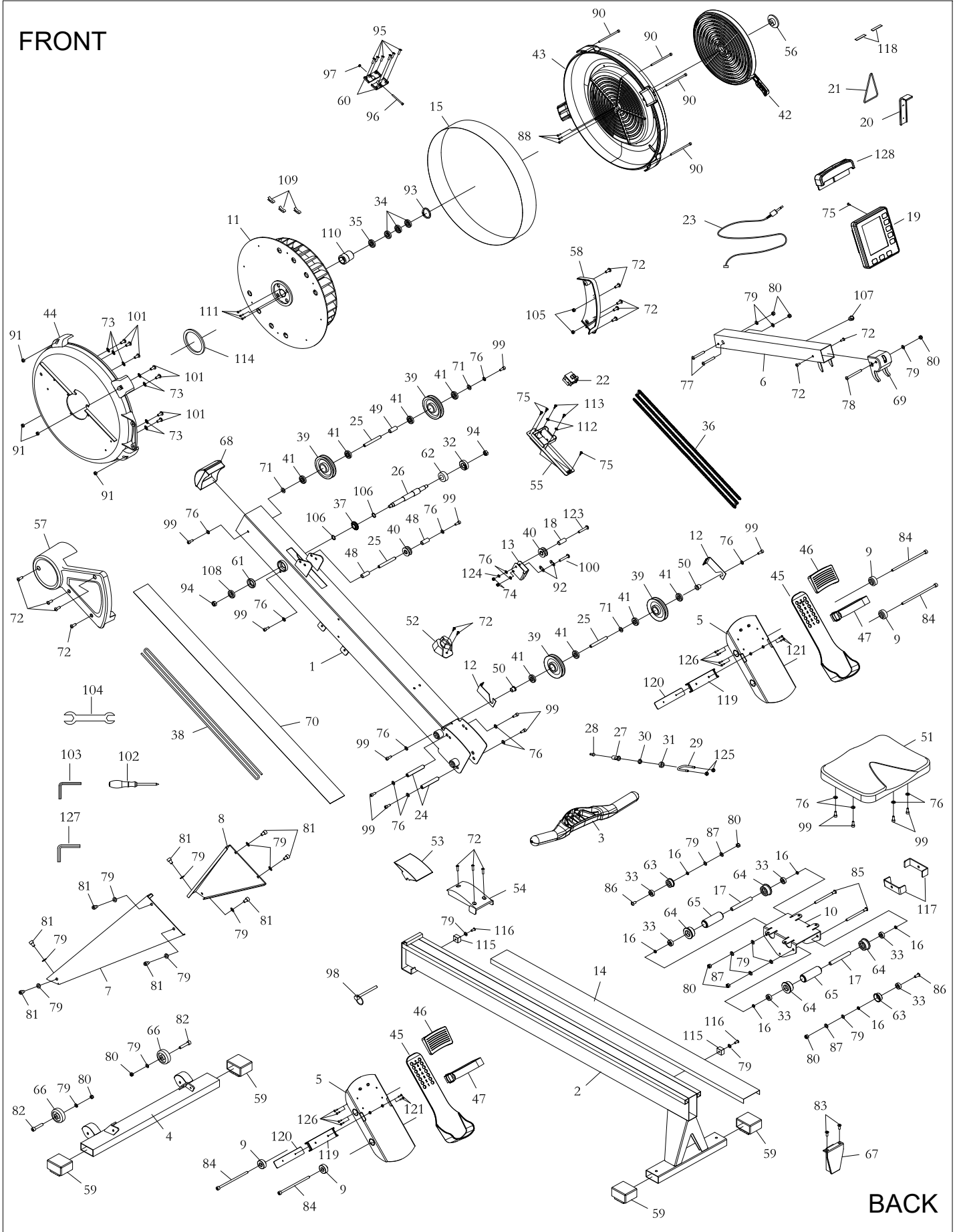
Art.nr. 374 726  
Model: R1000S

## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS

2		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
3		Deleliste / Dellista / Parts List
7		Montering / Assembly
16	(N)	Viktig informasjon
18		Betjening av computeren
23		Vedlikehold
26	(DK) (N)	Kontaktinformasjon
27	(S)	Viktig information
29		Dator instruksjoner
34		Underhåll
36		Kontaktinformation
37	(GB)	Important information
39		Computer instructions
44		Maintenance
46		Contact information
47	(DE)	Wichtige informationen
49		Bedienung des computers
55		Wartung
58		Informationen zum service
59	(SF)	Tärkeitä ohjeita
61		Tietokoneen huolto
66		Huolto
68		Yhteystiedot

DELETEDNING / SPRÄNGSKISS / EXPLODED VIEW / OSAKUVAUS/ TEILEZEICHNUNG

FRONT



BACK

**DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST / OSALUETTELO/ LISTE DER EINZELTEILE**

<b>No.</b>	<b>Description</b>	<b>Qty</b>
1	Main Frame	1
2	Monorail	1
3	Handle bar	1
4	Front Stabilizer	1
5	Pedal set	2
6	Meter arm	1
7	Left support frame	1
8	Right support frame	1
9	Pedal stopper	4
10	Seat carriage	1
11	Flywheel assembly	1
12	Elastic rope hook	2
13	Chain holder	1
14	Stainless steel track	1
15	Stainless steel mesh	1
16	Seat spacer	6
17	Long seat spacer	2
18	PU Pulley spacer	1
19	Meter	1
20	Smart phone holder	1
21	Elastic rope	2
22	Generator set	1
23	Sensor wire	1
24	Folding axis	2
25	Pulley axis	3
26	Fan axis	1
27	Chain pulling buckle	1
28	Chain buckle	1
29	U-ring	1

30	Copper-based powder metallurgy (inner)	1
31	Copper-based powder metallurgy (outer)	1
32	Bearing (6003RS)	1
33	Bearing (608ZZ)	6
34	Bearing (6201RS)	3
35	One-way bearing HF2016	1
36	Chain	1
37	Sprocket wheel	1
38	Elastic band	1
39	Pulley	4
40	PU roller	2
41	Bearing (6000ZZ)	8
42	Cover (upper)	1
43	Cover (middle)	1
44	Cover (bottom)	1
45	Pedal adjustment	2
46	Pedal adjustment bracket	2
47	Pedal strap	2
48	Small pulley bushing	2
49	Big small pulley bushing	1
50	Big small pulley bushing (second)	2
51	Cushion	1
52	Armrest fixed block	1
53	Joint cover A	1
54	Joint cover B	1
55	Power generator	1
56	Fan fixed heart	1
57	Left side cover	1
58	Right side cover	1
59	Stabilizer cap	4
60	Web buckle	2
61	6001 rubber sleeve	1
62	6003 rubber sleeve	1

63	Seat stopper	2
64	Seat roller	4
65	Roller spacer	2
66	Transport wheel	2
67	Roller rear stopper	1
68	Front cover	1
69	Handlebar holder	1
70	Drive under cover	1
71	Plastic washer	3
72	Cross head bolt M6X10	16
73	Inner star washer M6	7
74	Nylon nut M6	2
75	Cross self-tapping bolt ST4.2X10	4
76	Flat washer M6	16
77	Hex round head bolt M8*65	2
78	Round head hex bolt M8*75	1
79	Flat washer M8	19
80	Nylon nut M8	9
81	Hex round head bolt M8*12	8
82	Hex round head bolt M8*40	2
83	Cross recessed head screw M6X16	2
84	Hex round head bolt M10*160	4
85	Hex round head bolt M8*110	2
86	Round head hex bolt M8*25	2
87	Spring washer M8	4
88	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	3
90	Hex round head bolt M5*92	4
91	Hex nuts M5	4
92	Stainless steel coupons	2
93	Hole-used flexible ring $\Phi$ 32	1
94	Nylon nut M10	2
95	Cross self-tapping bolt ST4.2*6	6
96	Hex round head bolt M4*45	1

97	Nylon nut M4	1
98	Pin	1
99	Hex round head bolt M6*16	14
100	Cross flat head bolt M6*30 (full thread)	1
101	Cross flat head bolt M6*10	7
102	Screwdriver	1
103	Allen wrench T6	1
104	Screw driver 13-15	1
105	Hex nut M6	2
106	PU apron	2
107	Plug	1
108	Bearing 6001RS	1
109	Counterweight plate	3
110	Bearing sleeve	1
111	Hex round head bolt M4*12	3
112	Flat Washer $\Phi 12 * \Phi 13.5 * t 1.0$	2
113	Cross Self-Tapping Bolt ST3.5 *12	2
114	Magnetic	1
115	Stopper	2
116	Hex round head bolt M8*20	2
117	Stop block	2
118	EVA	2
119	Pedal strap stopper plate	2
120	Pedal strap protector	2
121	Cross flat head bolt M5*12	4
123	Cross flat head bolt M6*30 (half thread)	1
124	Spring washer M6	1
125	Nylon lock nut M6	2
126	Cross self-taping bolt ST4.2*10	8
127	Allen wrench T8	1
128	Smarts phone holder base	1

# PRE-ASSEMBLY CHECK LIST

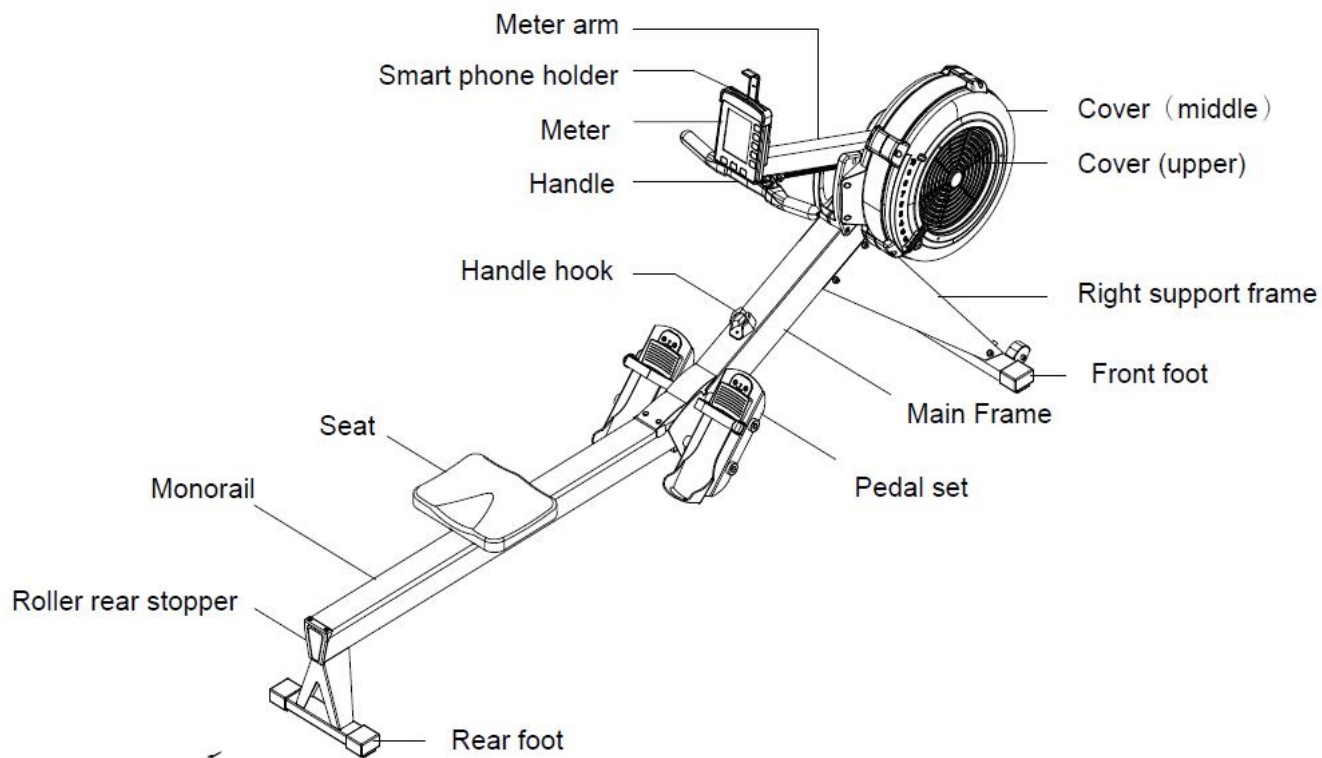

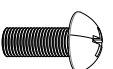
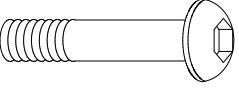
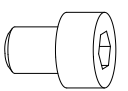

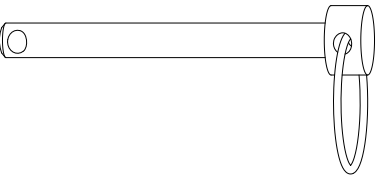
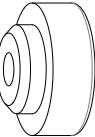

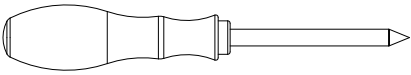
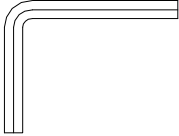
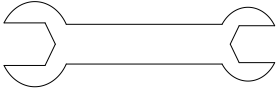


Image	No.	Description	Qty.
	84	Hex round head bolt M8*150	4
	72	Cross head bolt M6X10	2
	78	Round head hex bolt M8*75	1
	81	Hex round head bolt M8*12	8
	79	Flat washer M8	9
	98	Pin	1
	9	Pedal stopper	4

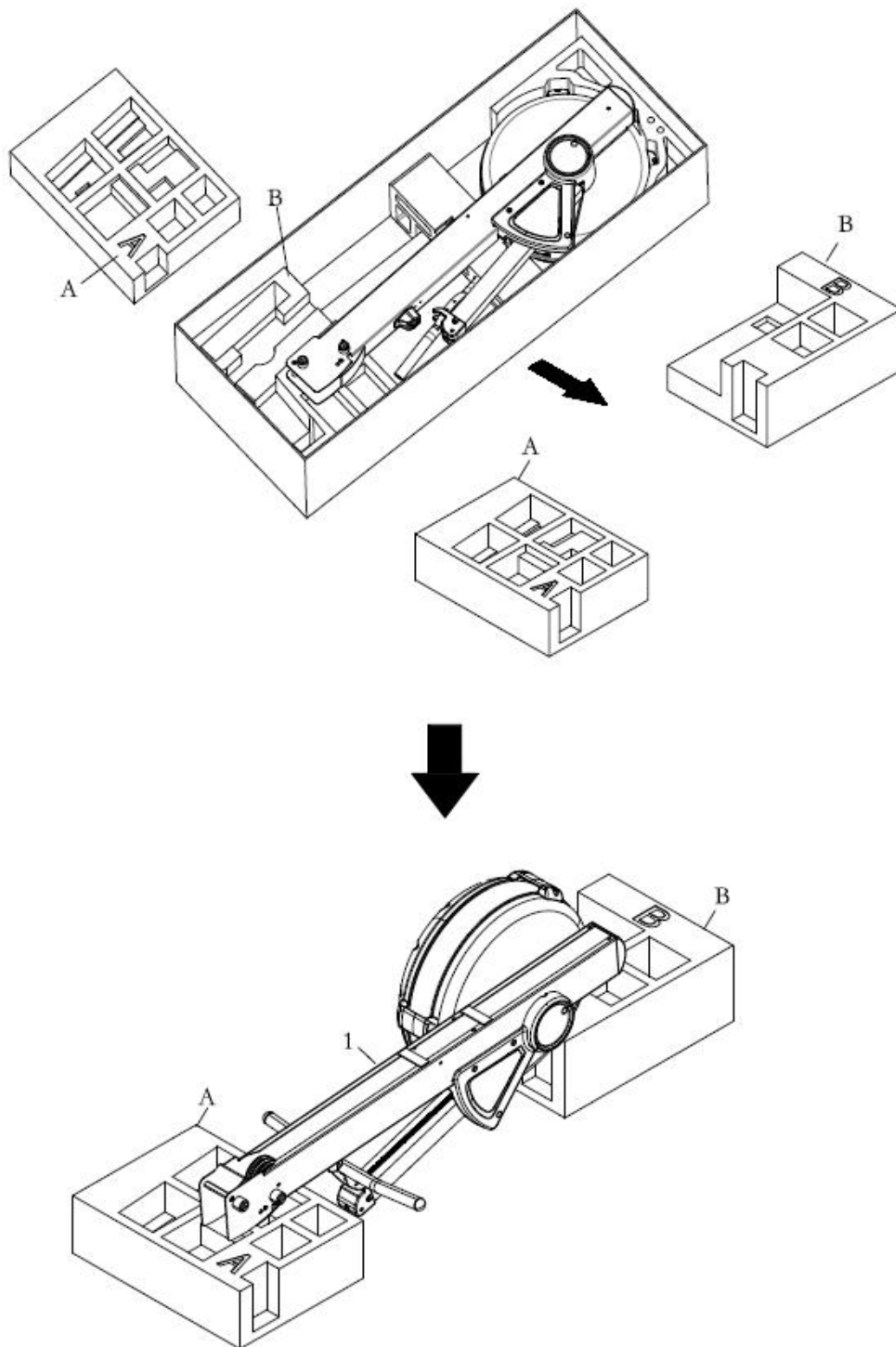


	80	Nylon nut M8	1
	102	Screwdriver	1
	103 127	Allen wrench T6 Allen wrench T8	1 1
	104	Screw driver 13-15	1

## MONTERING / ASSEMBLY/ ASENNUS/ MONTAGE

### STEP 1

Take out the packing materials Styrofoam (A) Styrofoam (B). Take the main frame (1) out and put it on the Styrofoam(A) and Styrofoam(B). The chain cover should be place in the groove of Styrofoam(B). (Please note the product can not be placed directly on the ground, otherwise the chain cover will be easily crushed or scratched.)

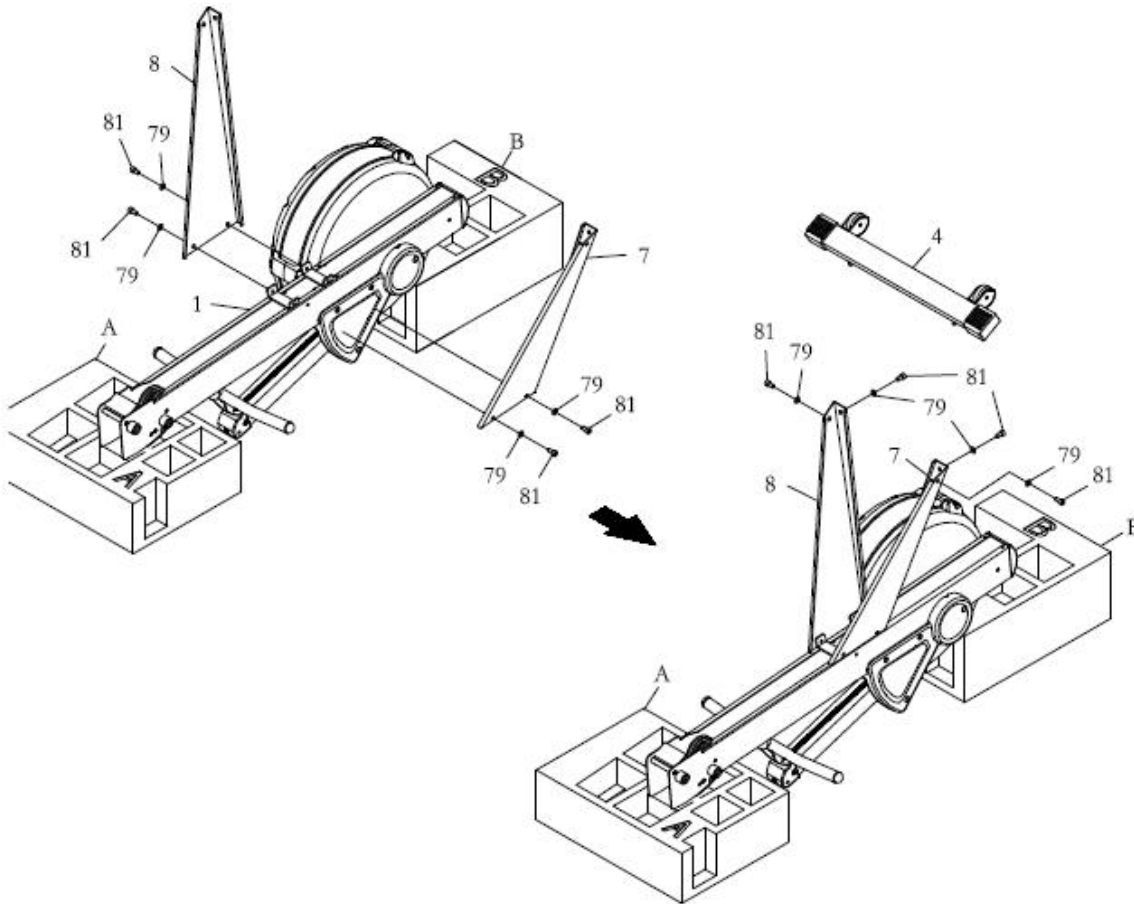


## STEP 2

Refer to illustration 1. Turn the main assembly of the **FAN ROWER** upside down and place it in the packing material styrofoam(A) and (B) to avoid breaking the chain covers. Attach the **LEFT** and **RIGHT SUPPORT LEGS**(7, 8) to the **MAIN FRAME**(1) with **SOCKET HEAD BOLTS**(M8x1.25x12mm) and **WASHERS**(M8)(79). Do not tighten all bolts until Step 3.

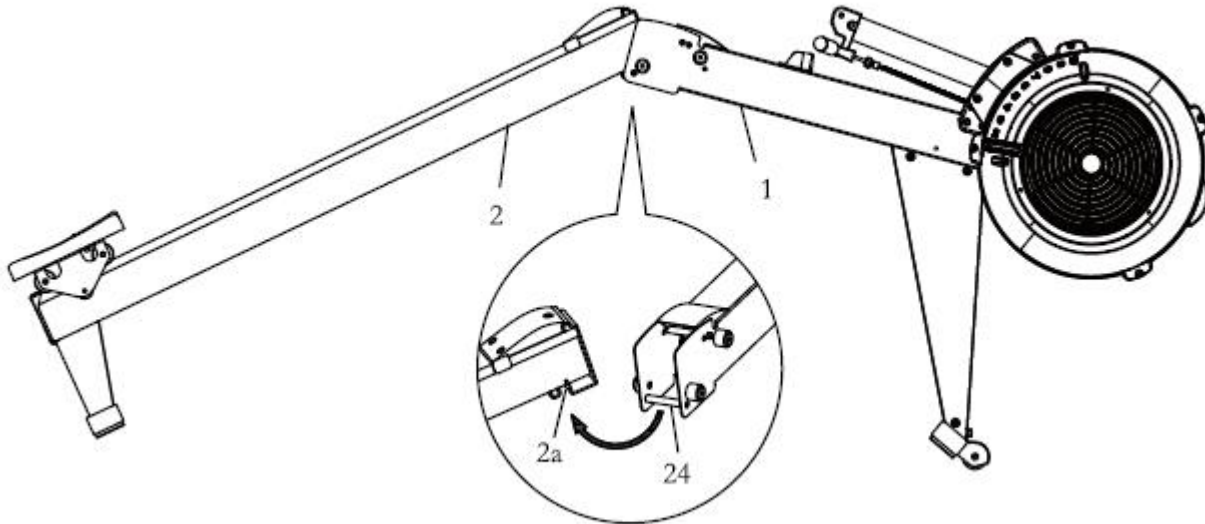
## STEP 3

Refer to illustration 2. Attach the **FRONT STABILIZER** (4) to the **LEFT** and **RIGHT SUPPORT LEGS** (7, 8) with **SOCKET HEAD BOLTS**(M8x1.25x12mm) (81) and **WASHERS**(M8)(79). Then tighten all bolts. Turn the rower over.



## Step 4

Lift up the main frame (1) and monorail (2). Insert the monorail (2) into the main frame (1). Remember to lock the folding axis on the part (2a)

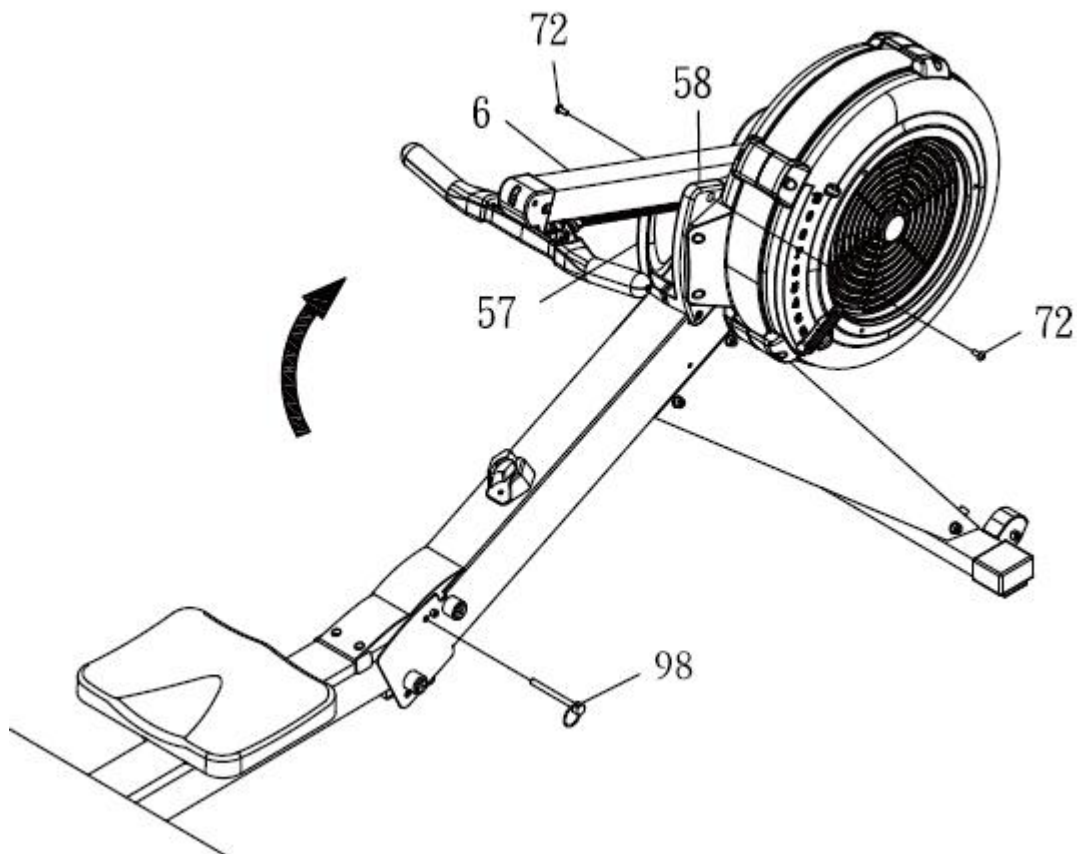


## Step 5

Put the pin (98) on.

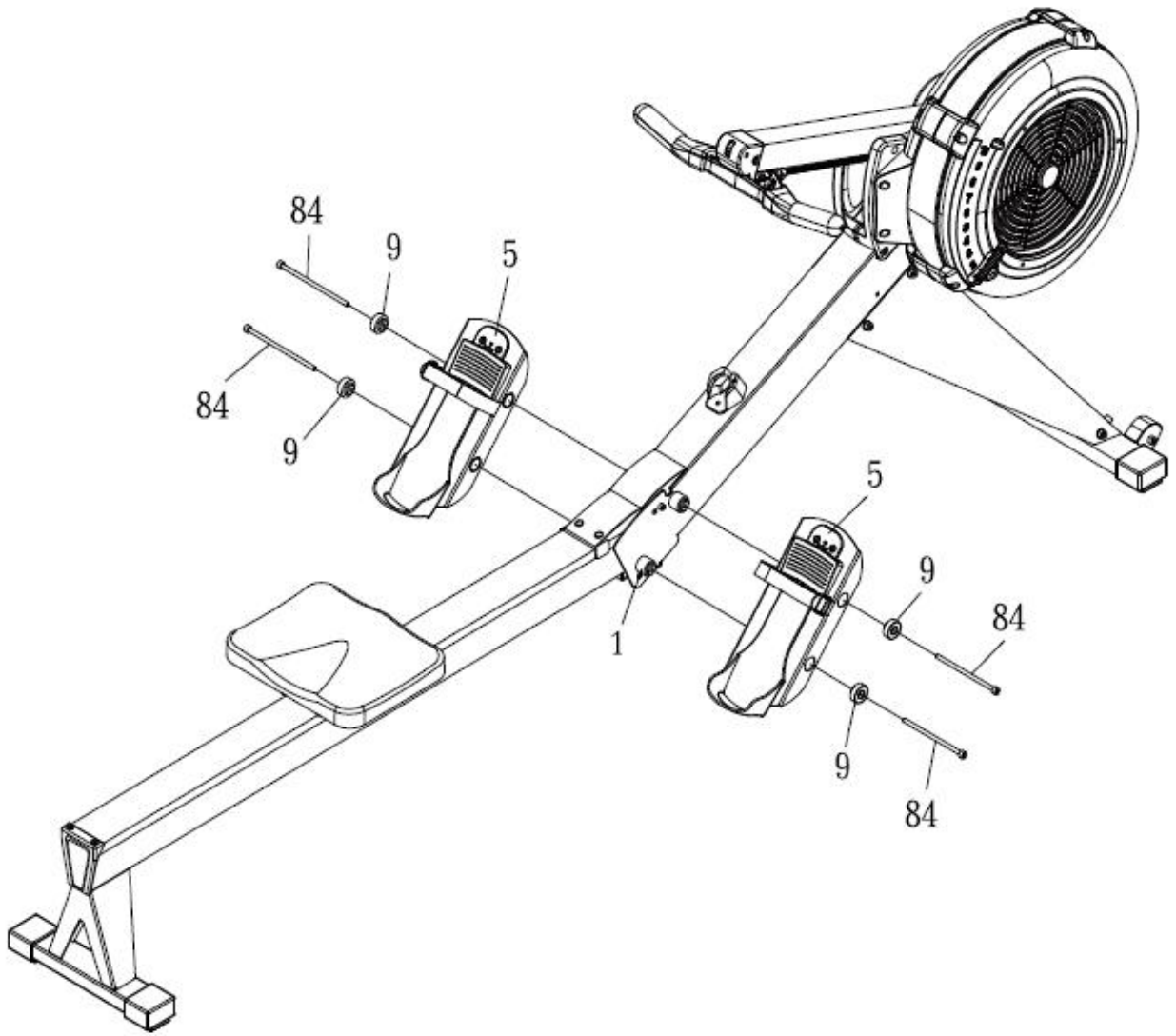
## Step 6

Lift up the meter (6). And lock the meter (6) on left/right side cover (57/58) with cross head bolt M6X10.



## Step 7

Lock the Pedal Set (5) on the Main Frame (1) with the Hex Round Head Bolt M8\*150 (84) and Pedal Stopper (9).



## Step 8

Put the Smart Phone Holder (20) onto the Meter (19) and cross the Elastic Rope (21) on the three bumps behind Smart Phone Holder (20) and Meter (19).

## Step 9

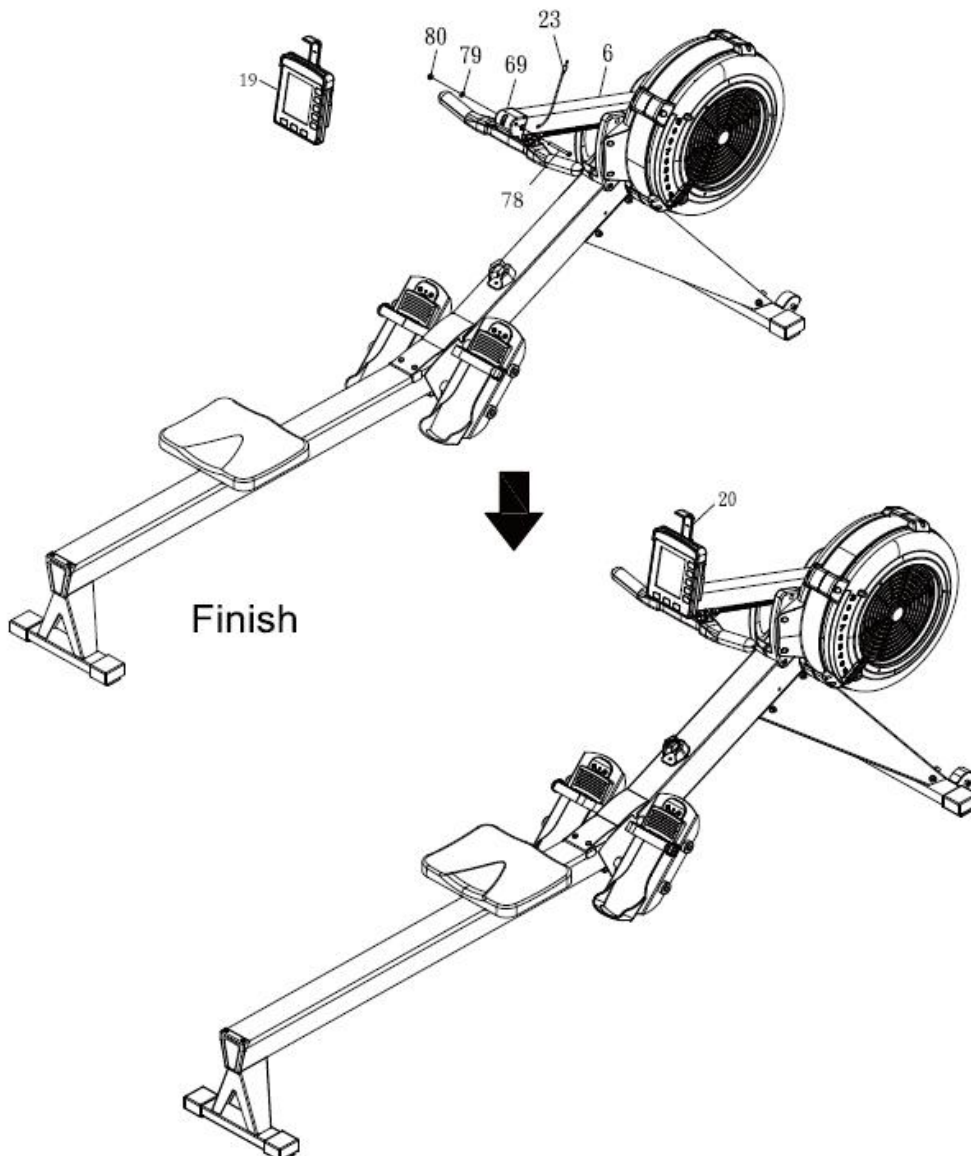
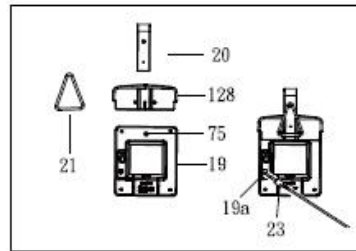
Lock the meter (19) on the meter holder (69) with the round head hex bolt M8\*75 (78), flat washer M8 (79), and nylon nut (80).

Insert the sensor wire (23) into the meter hole (19a).

## Step 10

Assemble complete.

Now you can put your phone on the smart phone holder (20).

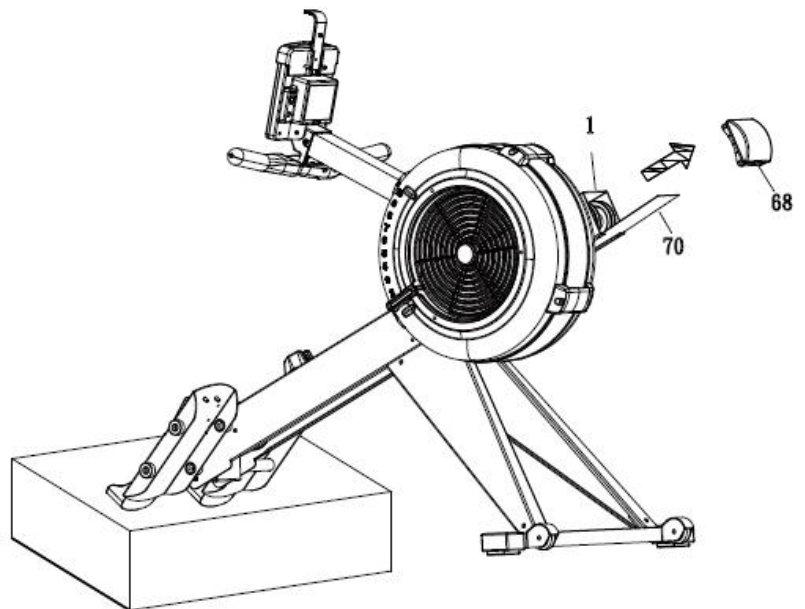


## BUNGEE CORD ADJUSTMENT

Over time, about 250,000 strokes on **HANDLEBAR(3)**, your **BUNGEE CORD(38)** may stretch.

Follow the following process to adjust:

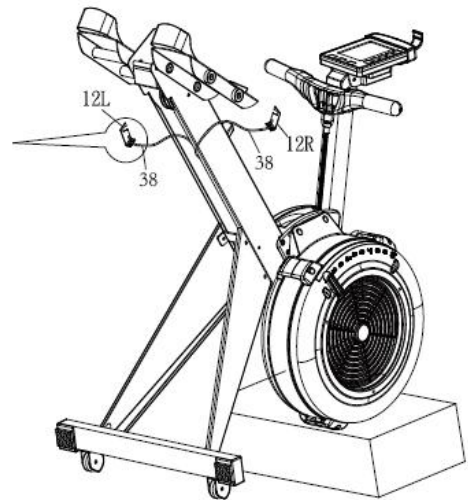
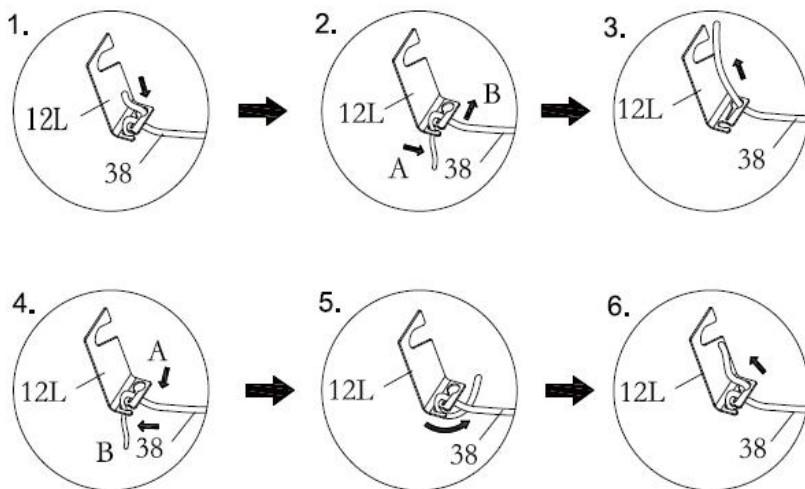
1. Position the **MAIN FRAME ASSEMBLY(1)** as shown in the illustration. Remove the **MAIN FRAME CAP(68)** from the **MAIN FRAME(1)**. Slid out the **BOTTOM COVER(70)** from the **MAIN FRAME(1)**.



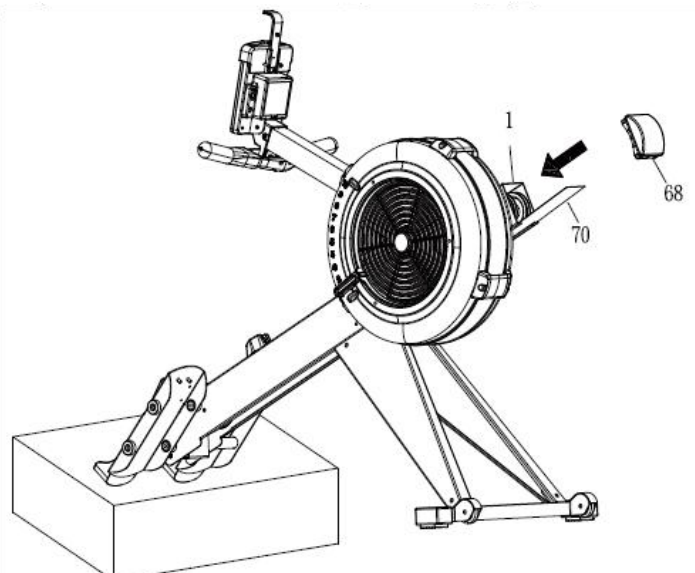
2. Position the **MAIN FRAME ASSEMBLY(1)** as shown in the below illustration. Unhook the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)** from the **MAIN FRAME(1)**. Make a mark on the **BUNGEE CORD(38)**

to move the hook forward 2 inches. Refer to **View 1** to **View 3** to untie the **BUNGEE CORD(38)** from the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)**, and move the hook forward 2 inches. Refer to **View 4** to **View 6** to retie the **BUNGEE CORD(38)** to the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)**. Hook the **LEFT BUNGEE CORD HOOK(12L)** back into the **MAIN FRAME(1)** and push the hook to the left side to touch the inner wall of the **MAIN FRAME(1)**. **CAUTION: Always use two hands with a secure grip when re-attaching the BUNGEE CORD HOOKS(12L & 12R).**

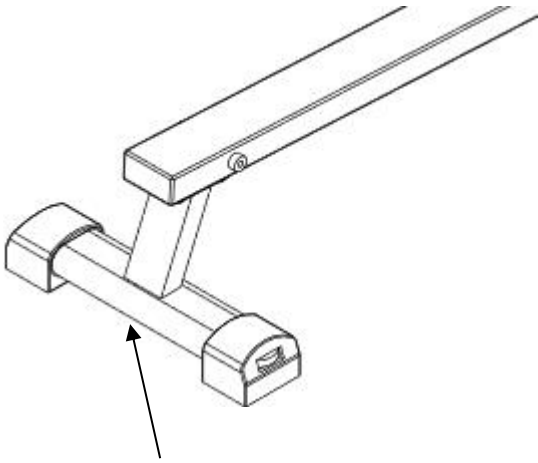
Unhook the **RIGHT BUNGEE CORD HOOK(12R)** from the **MAIN FRAME(1)**. Do the same as above to adjust the **BUNGEE CORD(38)** on the right side.



3. Position the **MAIN FRAME ASSEMBLY(1)** as shown in the illustration. Slid the **BOTTOM COVER(70)** back into the **MAIN FRAME(1)**. Press the **MAIN FRAME CAP(68)** into the **FRAME(1)**.



**Information, serialnumber and modelname can be located under the back stabilizer as shown on the drawing below**



**Placement of product information and regulations**



## VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## BETJENING AV COMPUTEREN



### Generelt om computeren

#### Hvordan starte computeren

- Når du starter å ro vil computeren starte opp i løpet av få sekunder. Ved å starte computeren på denne måten starter computeren automatisk i «Quick Start» modus.
- Du kan også starte computeren ved å holde inne ENTER knappen i 3 sekunder. Da vil computeren starte i «Idle» modus. Vi anbefaler deg å starte på denne måten om du ønsker å trene med et spesifikt program. Merk at denne oppstarts metoden kun fungerer om du har batteri i computeren.

#### Første oppstart

- Første gangen du starter opp konsollen så ber computeren deg om å sette inn dato og tid. Bruk pilene for å navigere deg igjennom hvert siffer. Når du er ferdig å stille inn dato og tid trykker du på «ENTER»
- Om du har et ønske om å endre tid eller dato senere kan du holde inne PROG og DISPLAY knappen samtidig når du er i IDLE modus.

#### Når skruer computeren seg av

- Når computeren er i IDLE modus vil den skru seg av etter 20 sekunder inaktivitet.
- Er du i et intervall program vil computeren skru seg av etter 2 minutter med inaktivitet. Dette gjelder ikke om konsollen er i nedtellings modus for hviletiden du har lagt inn i intervall økten.
- Ved alle andre programmer og Quick Start skruer konsollen seg av etter 30 sekunder inaktivitet.

## **Knappenes funksjon**

### **▲ UP**

- Trykk for å øke en verdi i valgt program. Trykk og hold inn for å øke verdien hurtig. I memory mode brukes knappen for å bla gjennom lagrede treningsøkter.

### **▼ Down**

- Trykk for å senke en verdi i valgt program. Trykk og hold inn for å senke verdien hurtig. I memory mode brukes knappen for å bla gjennom lagrede treningsøkter.

### **▶ RIGHT**

- Trykk for å bevege deg mellom de ulike verdiene du ønsker å endre i valgt program. I memory mode og oppsummering av treningsøkt brukes knappen for å se de ulike splittene.

### **◀ LEFT**

- Trykk for å bevege deg mellom de ulike verdiene du ønsker å endre i valgt program. I memory mode og oppsummering av treningsøkt brukes knappen for å se de ulike splittene.

### **STOP**

- Brukes for å gå tilbake om du har valgt feil program.
- Under treningsøkten vil et trykk på STOP kunne stoppe treningsøkten. Ved å trykke en ekstra gang på STOP vil du gå over til oppsummering av treningsøkten. Ved å trykke 3 ganger vil du gå tilbake til IDLE modus.
- Når du trener i et treningsprogram vil det å trykke på STOP knappen gjøre at du lagrer treningsøkten i Memory.
- Hold STOP knappen inne for å nullstille alle verdier. Dette vil også gjøre at du kommer til «Idle» mode hvor du kan velge programmer.

### **ENTER**

- Trykkes for å godkjenne valg av verdier i treningsprogram

### **DISPLAY**

- Ved å trykke på DISPLAY knappen vil du kunne se et annet vindu av verdier under treningsøkten. Trykker du DISPLAY igjen vil computeren gi fra seg 2 pipe lyder og vil da veksle mellom å vise de to ulike verdi vinduene.
- Når du ser på treningsoppsummering i memory mode vil det å trykke på DISPLAY knappen gjøre at computeren veksler mellom de to ulike verdi vinduene.

## **Verdier på skjermen**

### **S/M (Stroke rate)**

- Viser nåværende rotak per minutt
- Viser verdi mellom 1-99

### **Strokes**

- Viser total mengde rotak iløpet av treningsøkten
- Viser verdi 0-9999

### **TIME**

- Tid på Quick start går opp til 02:34:59.
- Tid på treningsprogram kan gå opp til 17:59:59

- Tiden starter på nytt dersom maksimal tid blir oppnådd

#### TOTAL METER, TOTAL METER/30 min

- Viser verdi opp til 99 999 meter
- TOTAL METER viser den totale distansen som har blitt oppnådd
- TOTAL METER/30 min estimerer distansen oppnådd etter 30 min ut fra nåværende hastighet

#### CALORIES, CALORIES/HR

- Viser verdi opp til 9999 kalorier
- Verdien starter på nytt om maksnivå er oppnådd
- CALORIES/HR er estimat av hvor mange kalorier som blir oppnådd på en time med nåværende hastighet

#### PULSE & DRAG

- Puls verdien viser mellom 40-220 slag per minutt. For å bruke denne funksjonen må det brukes et pulsbelte med 5.3K Hz frekvens.

#### CYCLE (Syklus)

- Viser verdi mellom 1-35
- Vises kun under intervall trening

#### WATT, AVE WATT

- Viser verdi 0-999
- Viser nåværende watt
- AVE WATT viser totalt gjennomsnitt watt gjennom treningsøkten

#### TIME/500m, AVE TIME/500m

- Viser verdi mellom 00:00-99:59 (minutt: sekund)
- Time/500M er estimert tid per 500 meter ut fra nåværende hastighet
- AVE TIME/500M er gjennomsnitt tid som brukes for å nå 500 meter akkumulert gjennom hele treningen

#### SPLIT TIME/500m, SPLIT CAL

- Viser verdi mellom 00:99:59 på TIME og 0-9999 på CAL (kalori)
- TIME/500M viser gjennomsnitt tid på din nåværende splitt
- SPLIT CAL viser akkumulert kalorier på din nåværende splitt

#### SPLIT (XX)

- Viser verdi mellom 0-35
- SPLIT vises i oppsummeringen til treningsøkten og i Memory mode
- Når SPLIT viser «0» i displayet betyr det at ingen splitter har blitt gjennomført og dermed betyr at det som vises er den totale treningsøkten.

### **Quick mode**

Om du kun ønsker ta i bruk Quick mode og ha en normal treningsøkt uten programmer anbefaler vi at du starter å ro på maskinen. Da vil computeren starte opp etter få sekunder og vise verdiene dine. Trykk på DISPLAY knappen for å endre hvilke verdier som vises ut fra hva du ønsker å se under økten.

## Programmer

Merk: Denne funksjonen fungerer kun med batteri i computeren.

Hold inne ENTER knappen i 3 sekunder for å starte computeren. Med denne metoden kommer du rett inn til IDLE modus. Når du er i IDLE modus så vises Dato og tid på skjermen.

Trykk gjentatte ganger på PROG knappen for å bla igjennom de ulike programmene.

Programmene vises i rekkefølge:

Nedtelling tid – nedtelling distanse – nedtelling kalorier – Intervall tid – intervall distanse – intervall kalori – memory mode

Når du har bestemt deg for program bruker du enkelt piltastene venstre og høyre for å velge hvilke av sifrene du ønsker å endre og pil opp og ned for å øke eller senke verdien. Når du har valgt verdi trykker du enter og kan da begynne å ro.

Ved intervall trening må du trykke ENTER etter ønsket verdi treningstid for så å bruke piltastene for å sette ønsket pausetid mellom intervallene.

### Nedtelling tid

- Teller ned tiden ut fra valgt verdi
- Du kan velge nedtellingstid mellom 00:00:20-09:59:59
- Programmet vil starte når du starter å ro. Når programmet er fullført, vil computeren vise et sammendrag av din økt. Trykk STOP knappen for å lagre den i MEMORY.

### Nedtelling distance

- Teller ned distansen ut fra valgt verdi
- Du kan velge nedtelling fra 10 meter til 50 000 meter
- Programmet vil starte når du starter å ro. Når programmet er fullført, vil computeren vise et sammendrag av din økt. Trykk STOP knappen for å lagre den i MEMORY.

### Nedtelling kalorier

- Teller ned kalorier ut fra valgt verdi
- Du kan velge nedtelling fra 10 til 5000 kalorier

### Intervall på tid

- Ved valgt av tidsintervall setter du inn treningstid per intervall først. Trykk ENTER, for så å velge tid for hviletid
- Treningstid per intervall kan velges mellom 00:00:20-09:59:59
- Hviletid per intervall kan velges mellom 10 sekunder til 30 minutter
- Intervallsyklus opp til 35 runder

### Intervall på distanse

- Ved valg av distanse intervall settes distanse per intervall først. Trykk ENTER, for så å velge tid for hviletid
- Distanse per intervall kan velges mellom 100 meter til 50 000 meter
- Hviletid per intervall kan velges mellom 10 sekunder til 30 minutter
- Intervallsyklus opp til 35 runder

### Intervall på kalorier

- Ved valg av kalori intervall setter du inn kalorier per intervall først. Trykk ENTER, for så å velge tid for hviletid
- Kalori per intervall kan velges mellom 10 kalorier til 5000 kalorier
- Hviletid per intervall kan velges mellom 10 sekunder til 30 minutter
- Intervallsyklus opp til 35 runder

### Memory mode

- Etter å ha trykket på PROG knappen gjentatte ganger kommer du til Memory mode, trykk ENTER for å se på tidligere treningsøkter. Her kan du bla deg igjennom tidligere økter ved å bruke pil opp eller ned. Finner du en treningsøkt du ønsker å se nærmere på trykker du en gang til på ENTER for så å bla gjennom de ulike splittene i økten ved å bruke piltast høyre eller venstre. Trykk på STOP for å gå tilbake til oversikten over treningsøkter.
- Kun programmer vil bli lagret i Memory mode. Quick Start økter vil ikke bli lagret.
- Memory mode kan lagre opptil 80 sett av data og maksimalt 35 treningsøkter.  
(Eksempel: Om du gjør en treningsøkt på nedtelling 1000 meter vil 3 sett med data bli lagret. 1 for selve økten og 2 splitt data på 500 meter hver)
- Når du lagrer en treningsøkt og computeren ikke har nok minne vil den automatisk slette den eldste treningsøkten for å få plass.
- Din siste treningsøkt vil ha det laveste nummeret i Memory mode
- Når du ser på en treningsøkt, kan du trykke på DISPLAY for å se andre verdier fra økten.
- Når SPLIT viser «00» viser den totalen i treningsøkten.
- Under vises det hvordan computeren splitter dataen ut fra hvilket program du bruker.

#### **Nedtelling tid**

Rule	Splitt
5-10 timer	30min
200 min-5 timer	15min
100-200min	10min
60-100min	5min
20-60min	3min
5-20min	1min
1-5min	30sek
20 sek-1min	20sek

#### **Nedtelling Kalorier**

Rule	Splitt
4000-5000 kalorier	250cal
3000-4000 kalorier	200cal
2000-3000 kalorier	150cal
1000-2000 kalorier	100cal
500-1000 kalorier	50cal
100-500 kalorier	20cal
10-100 kalorier	10cal

#### **Intervall Program**

Rule	Splitt
1 Cycle = 1 Split	Opptil splitter 35

#### **Nedtelling distanse**

Rule	Splitt
20 000-50 000 meter	2000m
10 000-20 000 meter	1000m
500-10 000 meter	500m
100-500 meter	100m

#### Eksempel:

Om du gjør en treningsøkt på 1200 meter vil splitt «00» vise totalen på 1200 meter. 1200 meteren vil bli delt opp i 500 meter splitter som du kan se på hver for seg. Men siden de resterende 200 meterne ikke når opp til kravet på 500 meter vil ikke den vises som en egen splitt.

## Vedlikehold

Romaskiner trenger ikke mye vedlikehold, men noe er nødvendig. Regelmessige inspeksjoner bør gjøres ukentlig. Rengjøring og tørking av utsiden av maskinen bør gjøres etter hver treningsøkt. Smøring av kjetting og svingepunkter og rengjøring av svinghjulet er andre vedlikehold punkter som bør utføres når det er nødvendig.

1. Forebygging
2. Inspiser
3. Rengjøring
4. Styreskinne / monorail
5. Smør kjede
6. Svingpunkt
7. Computer

Vedlikehold etter type romaskin

Luftmotstand

Magnetisk motstand

Væske motstand

Luft + magnetisk motstand

Hydraulisk motstand

### 1. Forebygging

Det er bra å starte med noen forebyggende tiltak, slik at du muligens kan redusere noen av behovet for vedlikehold.

Legg en treningsmatte under roeren. Dette forhindrer at den beveger seg og skader gulvet.

Sett roeren på et flatt underlag. Dette forhindrer å legge for mye press på den ene siden av de bevegelige delene som kan skade dem. Det er også mer behagelig.

Disse grunnleggende tingene kan forhindre slitasje og samtidig gjøre maskinen mer behagelig å bruke.

### 2. Inspiser

Omtrent en gang i uken, inspiser maskinen for skader eller noe som er galt.

Kontroller følgende:

Glideskinnefor smuss og skader.

Sjekk om setet glir jevnt.

Sjekk at alle boltene er stramme.

Sjekk kjedet / stroppen / ledningen for skader, og om den fremdeles er festet til maskinen og festet ordentlig.

Sjekk om motstanden er jevn og at det ikke er unormale lyder.

### 3. Rengjøring

Det er bra å tørke roeren etter hver bruk. Tørk bort svette på maskinen.

Svette tiltrekker seg smuss, støv og muligens bakterier. I tillegg er svette mer etsende enn vann, så hvis du lar den være på maskinen for lenge, kan det forårsake skade.

Tørk av overflatene på romaskinen din med en fuktig klut og eventuelt noe mildt vaskemiddel eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk veldig aggressive kjemiske rengjøringsmidler, fordi det kan skade overflatene.

### 4. Styreskinne / monorail

Ett veldig viktig vedlikehold punkt som krever regelmessig oppmerksomhet er skinnen som sete går på.

Tørk av skinnen med en ikke-slipende klut og såpe- eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk etsende eller slipende kjemikalier. Sørg for å bevege deg rundt setet for å komme til alle delene.



Kontroller bevegelsen til setet, at det flytter seg jevnt og uten ulyder, støt og ujevne partier. Det avhenger av typen roer dersom skinnen trenger noe smøremiddel eller ikke. De fleste gjør det ikke, men sjekk brukerhåndboken for den spesifikke modellen din. Hvis det er noe problem, sjekk skinnen for skader eller støv og smuss. Hvis den er OK, sjekk rullene på setet. Rengjør rullene på setet og sjekk om skruene er stramme. Hvis rengjøring og stramming ikke fungerer, kan det hende du må bytte ut rullene.

## 5. Smør kjede

Noen roere har en kjetting mellom håndtakene og svinghjulet, og noen har stropp eller belte. Kjede trenger smøring for å holde seg i best mulig stand.

Sjekk først om håndtaket er koblet forsvarlig til kjedet eller stroppen. Undersøk kjedet / stroppen / beltet for skader.

Hvis du har kjede, må den smøres etter hver ca. 50 timers bruk. Det anbefales ikke å rengjøre kjedet med noen form for løsemiddel. Spray litt smøremiddel på et papirhåndkle eller en ren klut, gni smøremiddel over hele kjedets lengde. Tørk av overflødig smøremiddel. Kjedeolje eller mineralolje fungerer bra.

## 6. Svingpunkt

Mange roere har glideskinner som kan foldes sammen for lagring slik at de ikke tar så stor plass. For å være sikker på at dette fungerer som det skal trenger du bare å sørge for at den beveger seg fritt og gi den litt smøring innimellom.

## 7. Computer

Mange roere leveres med en enkel datamaskin som sporer visse aspekter av treningen, for eksempel slag, slaghastighet, tid osv. Batteriet må skiftes ut på et tidspunkt. Det er normalt veldig enkelt å erstatte dette selv.

### Vedlikehold etter type romaskin

Måten motstanden skapes på er forskjellig på ulike typer romaskiner. Dette betyr at det er litt forskjellige bevegelige deler, noe som betyr litt forskjellige vedlikehold krav.

De forskjellige typene er:

- Luftmotstand
- Magnetisk motstand
- Væske motstand
- Luft + magnetisk motstand
- Hydraulisk motstand

Her er hva vedlikehold som er spesifikt for disse typene.

### Luftmotstand

Mange romaskiner bruker luftmotstand. Det betyr at du i utgangspunktet snurrer en vifte med roingen din. Dette er enkelt og effektivt. Det er ikke for mye som går galt, det eneste problemet er at viften kan bli ganske skitten og støvete. Hvis du regelmessig rengjør luftfiltrene (dersom den har det), viftebladene og andre skitne områder, vil roeren din fungere jevnt og forlenge levetiden. Vanligvis innebærer det å fjerne dekslet rundt viften og rengjøre alle de skitne områdene med en støvsuger og en fuktig klut.

### Magnetisk motstand

Magnetiske motstandsrovere er stengt så mye mindre støv og skitt kan få det. Over tid vil det fortsatt samle seg noe støv. Hvis du synes det er for mye støv der inne, kan du gå gjennom den samme prosessen som for en romaskin med luftmotstand.

#### Væske motstand

Denne typen er vanligvis fylt med vann. Vannfylte beholdere vil være utsatt for at det vil oppstå alger. For å forhindre dette kan du bytte vannet regelmessig og rense ut reservoaret når du gjør dette. Det er også lurt å legge noen vannbehandlingstabletter i den, slik at du ikke trenger å rengjøre den så ofte. Slike tabletter kan kjøpes hos mange ulike forhandlere.

#### Luft + magnetisk motstand

Dette er en kombinasjon av luft og magnetisk motstand. Bare se på de to punktene for de spesifikke vedlikehold punktene for disse typer roere.

#### Hydraulisk motstand

Hydrauliske motstandsroere har hydrauliske stempel/dempere som utgjør motstand når du bruker den. Det er flere svingpunkter på en hydraulisk roer enn de fleste andre typer. Dette betyr flere sjanser til å utvikle en lyder. Hvis du regelmessig smører disse bevegelige leddene, reduseres sjansene for at dette skjer. Den faktiske delen av den hydrauliske roeren som skaper motstand, stempelet, kan lekke noen ganger. Det er ikke noe vedlikehold som skal gjøres på stempelet. Hvis den lekker, må du erstatte den. Du vil sannsynligvis føle at motstanden er lavere når dette skjer. Det er lurt å sjekke regelmessig for tegn på lekkasje. Temperatur kan også påvirke motstanden da oljen inne i stempelet påvirkes av dette.

<b>Del</b>	<b>Anbefalt vedlikehold</b>	<b>Hvor ofte?</b>	<b>Rens</b>	<b>Smøremiddel</b>
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

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Servicesenter. Våre konsulenter har lang erfaring og vil hjelpe deg med spørsmål om produkter, montering, bestilling av reservedeler eller ved eventuelle feil og mangler.

**Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no) – her vil du finne informasjon om produktene og brukermanualer. På vår hjemmeside finner du et kontaktskjema, ved å fylle ut dette gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

### VIGTIGT OM SERVICE

**I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedste mulige hjælp.**

Besøg vores hjemmeside [www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com) - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjelpe dig så effektivt som muligt

### BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til:

Mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på produktet.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Nummeret på reservedelene (se deletegning og deleliste lengst frem i manualen)

## VIKTIG INFORMATION

S

Detta träningsredskap är avsett för träningsrum/företag, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer, till exempel träningsanläggningar. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk.

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Produktägaren ansvarar för att alla användare är kunskap om dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering; säkerställ att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och griper rätt i gängorna innan du drar åt ordentligt.

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

Produkten får inte användas eller förvaras utomhus, eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Produkten bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Produkten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Produkten ska förvaras torrt och frostfritt.

Vi rekommenderar att man använder en underlagsmatta för att eliminera risken för skador på golv eller golvbeläggning när produkten används. Försäkra dig om att produktens transporthjul inte skadar golvet vid förflyttning, eventuella skador täcks inte.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar ska du säkerställa att ingen använder produkten innan den har återställts till gott skick.

Använd ändamålsenliga skor när du använder produkten. Man bör inte använda skor med grova mönster på grund av slitaget.

Produkten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar ska man säkerställa att justeringsskruvarna är väl åtdragna innan produkten används. Lösa justeringsskruvar innebär ökad rörelse och högre slitage än vad som är nödvändigt.

Barn får inte använda produkten utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när produkten används av andra.

Produkten bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

Produkten bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.

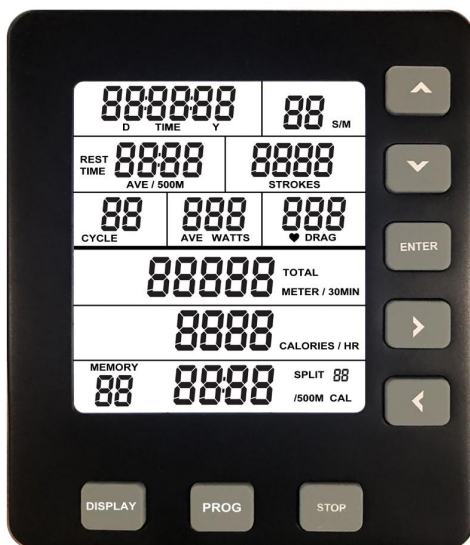
Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga bruksanvisningens instruktioner om rengöring och underhåll. Det är viktigt att dessa instruktioner följs för produktens totala livslängd, både för enskilda komponenter och för själva produkten. Om underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte utförs kan det medföra att garantin upphör att gälla.

Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

Med reservation för tryckfel i bruksanvisningen.



## Allmän information om datorn

### Hur man startar datorn

- När du börjar ro startar datorn inom några sekunder. När du startar datorn på det här sättet startas den automatiskt i läget "Quick Start".
- Du kan även starta datorn genom att hålla ENTER-knappen intryckt i 3 sekunder. Då startar datorn i läget "Idle". Vi rekommenderar att du startar datorn på det här sättet om du vill träna enligt ett specifikt program. Observera att det här sättet endast fungerar om datorns batterier är laddade.

### Första uppstart

- Första gången du startar displayen ber datorn dig att ställa in datum och tid. Använd pilarna för att bläddra igenom varje siffra. När du är färdig med att ställa in datum och tid trycker du på "ENTER".
- Om du vill ställa in tid eller datum vid ett senare tillfälle kan du hålla knapparna PROG och DISPLAY intryckta samtidigt i läget IDLE.

### När stängs datorn av

- När datorn är i läget IDLE stängs den av automatiskt efter 20 sekunders inaktivitet.
- Om du befinner dig i ett intervallprogram stängs datorn av efter 2 minuters inaktivitet. Detta gäller inte om displayen befinner sig i nedräkningsläge för vilotiden du lagt in i intervallpasset.
- I alla andra program samt Quick Start stängs datorn av efter 30 sekunders inaktivitet.

## Knapparnas funktion

### ▲ UP

- Tryck för att öka ett värde i valt program. Håll intryckt för att öka värdet snabbare. I minnesläget används knappen för att bläddra igenom sparade träningspass.

### ▼ Down

- Tryck för att sänka ett värde i valt program. Håll intryckt för att sänka värdet snabbare. I minnesläget används knappen för att bläddra igenom sparade träningspass.

### ▶ RIGHT

- Tryck för att hoppa mellan de olika värdena du vill ändra i valt program. I minnesläget och vid sammanfattning av träningspass används knappen för att se de olika varvtiderna.

### ◀ LEFT

- Tryck för att hoppa mellan de olika värdena du vill ändra i valt program. I minnesläget och vid sammanfattning av träningspass används knappen för att se de olika varvtiderna.

### STOP

- Används för att gå tillbaka om du valt fel program.
- Under träningspasset stoppas passet om man trycker på STOP. Om du trycker en extra gång på STOP går du vidare till sammanfattningen av träningspasset. Om du trycker tre gånger går du tillbaka till läget IDLE.
- Om du kör ett träningsprogram sparas passet i minnet när du trycker på STOP.
- Håll STOP-knappen intryckt för att nollställa alla värden. Detta gör även att du kommer till läget "Idle" där du kan välja program.

### ENTER

- Används för att godkänna val av värden i träningsprogram.

### DISPLAY

- Genom att trycka på DISPLAY-knappen kan du se ett annat fönster med värden under träningspasset. Trycker du på DISPLAY avger datorn två ljudsignaler och växlar mellan att visa de olika värdefönsterna.
- Om du trycker på DISPLAY-knappen när träningspasset i minnesläget visas växlar datorn mellan de två olika fönsterna med värden.

## Värden på skärmen

### S/M (Stroke rate)

- Visar nuvarande roddtag per minut
- Visar ett värde mellan 1 och 99

### Strokes

- Visar det totala antalet roddtag under träningspasset
- Visar ett värde mellan 0 och 9 999

### TIME

- Tid för Quick Start går upp till 02:34:59.
- Tid för träningsprogram kan gå upp till 17:59:59
- Tiden börjar om när den maximala tiden uppnåtts

#### TOTAL METER, TOTAL METER/30 min

- Visar ett värde på upp till 99 999 meter
- TOTAL METER visar den totala sträcka som uppnåtts
- TOTAL METER/30 min beräknar sträckan som uppnås på 30 minuter utifrån nuvarande hastighet

#### CALORIES, CALORIES/HR

- Visar ett värde på upp till 9 999 kalorier
- Värdet börjar om från noll när den högsta nivån uppnås
- CALORIES/HR är en beräkning av hur många kalorier som uppnås på en timme med nuvarande hastighet

#### PULSE & DRAG

- Pulsvärden visas mellan 40 och 220 slag per minut. För att använda den här funktionen krävs ett pulsband med en frekvens på 5,3K Hz.

#### CYCLE

- Visar ett värde mellan 1 och 35
- Visas endast under intervallträning

#### WATT, AVE WATT

- Visar ett värde mellan 0 och 999
- Visar nuvarande watt-värde
- AVE WATT visar genomsnittligt watt-värde under träningspasset

#### TIME/500m, AVE TIME/500m

- Visar ett värde mellan 00:00 och 99:59 (minut:sekund)
- Time/500M är beräknad tid per 500 meter utifrån nuvarande hastighet
- AVE TIME/500M är genomsnittlig tid som används för att nå 500 meter ackumulerat under hela träningen

#### SPLIT TIME/500m, SPLIT CAL

- Visar ett värde upp till 00:99:59 för TIME och mellan 0 och 9 999 för CAL (kalorier)
- TIME/500M visar genomsnittlig tid för nuvarande varv
- SPLIT CAL visar ackumulerat antal kalorier för nuvarande varv

#### SPLIT (XX)

- Visar ett värde mellan 0 och 35
- SPLIT visas i sammanfattningen av träningspasset och i minnesläget
- När SPLIT visar "0" på displayen innebär det att ingen varvtid har genomförts, vilket i sin tur innebär att det som visas är det totala träningspasset.

### **Quick mode**

Om du endast vill använda Quick mode och ha ett normalt träningspass utan program rekommenderar vi att du börjar ro med maskinen. Då startar datorn efter några sekunder och visar dina värden. Tryck på DISPLAY-knappen för att ändra vilka värden som visas utifrån vad du vill se under passet.



## Program

Obs! Den här funktionen fungerar endast om datorns batterier är laddade.

Håll ENTER-knappen intryckt i 3 sekunder för att starta datorn. På det här sätter hamnar du direkt i läget IDLE. När du befinner dig i läget IDLE visas datum och tid på skärmen.

Tryck upprepade gånger på PROG-knappen för att bläddra igenom de olika programmen.

Programmen visas i ordning:

Nedräkning tid – Nedräkning sträcka – Nedräkning kalorier – Intervall tid – Intervall sträcka – Intervall kalorier – Minnesläge

När du bestämt dig för ett program använder du pilknapparna vänster och höger för att välja vilken av siffrorna du vill ändra och pil upp och ned för att höja eller sänka värdet. När du har valt värde trycker du på Enter och kan sedan börja ro.

Vid intervallträning måste du trycka på ENTER efter önskat värde för träningstid och sedan använda pilknapparna för att ställa in önskad vilotid mellan intervallen.

### Nedräkning tid

- Räkner ned tiden utifrån valt värde
- Du kan välja nedräkningstid mellan 00:00:20 och 09:59:59
- Programmet startar när du börjar ro. När programmet är slut visar datorn en sammanfattning av ditt träningspass. Tryck på STOP-knappen för att spara det i MEMORY.

### Nedräkning sträcka

- Räkner ned sträckan utifrån valt värde
- Du kan välja nedräkning från 10 meter till 50 000 meter
- Programmet startar när du börjar ro. När programmet är slut visar datorn en sammanfattning av ditt träningspass. Tryck på STOP-knappen för att spara det i MEMORY.

### Nedräkning kalorier

- Räkner ned kalorier utifrån valt värde
- Du kan välja nedräkning från 10 till 5 000 kalorier

### Intervall efter tid

- Vid val av tidsintervall ställer du först in träningstid per intervall. Tryck på ENTER för att välja tid för vila
- Träningstid per intervall kan väljas mellan 00:00:20 och 09:59:59
- Vilotid per intervall kan väljas mellan 10 sekunder och 30 minuter
- Intervallcykel upp till 35 varv

### Intervall efter sträcka

- Vid val av intervall på sträcka ställer du först in sträcka per intervall. Tryck på ENTER för att välja tid för vila
- Sträcka per intervall kan väljas mellan 100 och 50 000 meter
- Vilotid per intervall kan väljas mellan 10 sekunder och 30 minuter
- Intervallcykel upp till 35 varv
- 

### Intervall efter kalorier

- Vid val av intervall på kalorier ställer du först in kalorier per intervall. Tryck på ENTER för att välja tid för vila
- Kalorier per intervall kan väljas mellan 10 och 5 000 kalorier
- Vilotid per intervall kan väljas mellan 10 sekunder och 30 minuter
- Intervallcykel upp till 35 varv

### Minnesläge

- Efter att ha tryckt på PROG-knappen upprepade gånger kommer du till minnesläget, där du kan trycka på ENTER för att se tidigare träningspass. Här kan du bläddra igenom tidigare pass med hjälp av pil upp eller ned. Om du hittar ett träningspass du vill titta närmare på trycker du en gång till på ENTER för att bläddra igenom de olika varvtiderna under passet med hjälp av pilknapp höger eller vänster. Tryck på STOP för att gå tillbaka till översikten över träningspass.
- Endast program sparas i minnesläget. Quick Start-pass sparas inte.
- Minnesläget kan spara upp till 80 uppsättningar data och som mest 35 träningspass.  
(Exempel: Om du gör ett träningspass med nedräkning av 1 000 meter sparas tre uppsättningar data. Ett för själva passet och två varvtidsdata om 500 meter vardera)
- När du sparar ett träningspass och datorn inte har nog med minne så kommer det äldsta träningspasset att raderas automatiskt för att skapa utrymme.
- Ditt senaste träningspass har det lägsta numret i minnesläget.
- När du visar ett träningspass kan du trycka på DISPLAY för att se andra värden från passet.
- När SPLIT visar "00" visar den det totala värdet för träningspasset.
- Nedan visas hur datorn delar data utifrån vilket program som används.

#### **Nedräkning tid**

Regel	Varvtid
5–10 timmar	30 min
200 min–5 timmar	15min
100–200 min	10min
60–100min	5min
20–60min	3min
5–20min	1min
1–5min	30sek
10 sek–1 min	20sek

#### **Nedräkning kalorier**

Regel	Varvtid
4 000–5 000 kalorier	250 cal
3000–4000 kalorier	200cal
2000–3000 kalorier	150cal
1000–2000 kalorier	100cal
500–1000 kalorier	50cal
100–500 kalorier	20cal
10–100 kalorier	10cal

#### **Intervallprogram**

Regel	Varvtid
1 cykel = 1 varvtid	Upp till 35 varvtider

#### **Nedräkning sträcka**

Regel	Varvtid
20 000–50 000 meter	2000m
10 000–20 000 meter	1000m
500–10 000 meter	500m
100–500 meter	100m

#### Exempel:

Om du utför ett träningspass på 1 200 meter visar varvtiden "00" det totala värdet för 1 200 meter. 1 200 meter delas upp i varvtider om 500 meter som du kan se var för sig. Men eftersom de resterande 200 meterna inte når upp till kravet på 500 meter visas den inte som en egen varvtid.

Roddmaskiner behöver inte speciellt mycket underhåll, men det behövs underhåll. Utför regelbundna kontroller, gärna veckovis. Maskinen bör rengöras och torkas av efter varje träningspass. Andra underhållspunkter som bör utföras vid behov är smörjning av kedja och svängleder, samt rengöring av svänghjul.

1. Förebygg
2. Kontrollera
3. Rengöring
4. Styrskena/monorail
5. Smörj kedjan
6. Svängled
7. Dator

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Luftmotstånd

Mekaniskt motstånd

Vätskemotstånd

Luft + mekaniskt motstånd

Hydrauliskt motstånd

1. Förebygg

Det är bra att inleda med några förebyggande åtgärder, för att på så sätt reducera mer omfattande underhållsbehov.

Placera en träningsmatta under roddmaskinen. Detta förhindrar att den flyttar sig och skadar golvet.

Placera roddmaskinen på ett plant underlag. På så sätt blir det mindre belastning på ena sidan av de rörliga delarna, vilket kan orsaka skador på delarna. Dessutom är det behagligare.

Dessa grundläggande åtgärder kan förebygga slitage, samtidigt som maskinen blir behagligare att använda.

2. Kontrollera

Ungefär en gång i veckan bör maskinen kontrolleras rörande skador och andra problem.

Kontrollera följande:

Glidskenor rörande smuts och skador.

Kontrollera att sitsen glider jämnt.

Kontrollera att alla skruvar är åtdragna.

Kontrollera kedja/rem/kabel rörande skador, samt att dessa sitter ordentligt fast på maskinen.

Kontrollera att motståndet är jämnt och att det inte förekommer onormala ljud.

3. Rengöring

Det är en bra idé att torka av rören efter varje användning. Torka bort svett på maskinen.

Svett drar till sig smuts, damm och ev. bakterier. Dessutom är svett mer korrosivt än vatten, om svetten lämnas kvar för länge på maskinen kan det orsaka skador.

Torka av roddmaskinens ytor med en lätt fuktad trasa och eventuellt lite skonsamt diskmedel eller glasrengöringsmedel. Använd inte aggressiva kemiska rengöringsmedel eftersom dessa kan skada ytorna.

4. Styrskena/monorail

Skenan som sitsen glider på är en mycket viktig underhållspunkt som kräver regelbundna kontroller.

Torka av skenan med en mjuk trasa och skonsamt rengöringsmedel. Använd inte frätande eller slipande kemikalier. Var noga och se till att rengöra alla delar av sitsen.

Kontrollera sitsens rörelse, den ska flyttas jämnt och utan oljud, stötar eller ojämna partier.

Det är typen av roddmaskin som avgör om skenan behöver smörjas eller inte. De flesta behöver inte smörjas,

men kontrollera i bruksanvisningen för just din modell.

Om det finns något problem, kontrollera att skenan är fri från skador, damm och smuts. Om den är okej, kontrollera sitsens valsar. Rengör sitsens valsar och kontrollera att skruvarna är åtdragna.

Om rengöring och åtdragning inte fungerar kan det hända att valsarna behöver bytas ut.

## 5. Smörj kedjan

Vissa roddmaskiner har en kedja mellan handtag och svänghjul, vissa har band eller rem. Kedjan behöver smörjas för att bibehålla bästa möjliga skick.

Kontrollera först om handtaget sitter ordentligt fast i kedjan eller bandet. Undersök kedjan/bandet/remmen rörande skador.

Om du har kedja ska den smörjas efter cirka 50 timmars användning. Kedjan bör inte rengöras med någon form av lösningsmedel. Spraya lite smörjmedel på en pappersduk/hushållspapper eller en ren trasa och gnid in hela kedjans längd med smörjmedel. Torka av överflödigt smörjmedel. Kedjeolja eller mineralolja går bra.

## 6. Svängled

Många roddmaskiner har glidskenor som kan fällas samman vid förvaring för att spara in på utrymmet. För att vara säker på att dessa fungerar som avsett behöver man se till att skenan rör sig fritt och smörja den då och då.

## 7. Dator

Många roddmaskiner levereras med en enkel dator som registrerar olika träningsaspekter, exempelvis drag, draghastighet, tid etc. Batteriet i datorn kan behöva bytas. Normalt är detta mycket enkelt att byta själv.

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Hur motståndet genereras varierar mellan olika typer av roddmaskiner. Detta innebär att det kan finnas lite olika typer av rörliga delar och som kan kräva olika grader av underhåll.

De olika typerna är:

- Luftmotstånd
- Mekaniskt motstånd
- Vätskemotstånd
- Luft + mekaniskt motstånd
- Hydrauliskt motstånd

Här följer exempel på underhåll för de olika typerna.

### Luftmotstånd

Många roddmaskiner använder luftmotstånd. Detta innebär i grunden att du roterar en fläkt när du ror. Detta är både enkelt och effektivt. Det är inte så mycket som kan bli fel, det enda som kan bli problem är att fläkten kan bli smutsig och dammig. Om du regelbundet rengör luftfiltren (om så utrustad), fläktbladen och andra smutsiga delar kommer roddmaskinen att fungera jämnt och få lång livslängd.

Normalt innebär detta att man tar bort locket runt fläkten och rengör alla smutsiga delar med dammsugare och en lätt fuktad trasa.

### Mekaniskt motstånd

Magnetiskt motstånd är ett slutet system, vilket innebär att mindre damm och smuts kan tränga in. Med tiden kan det dock samlas en del damm. Om det är för mycket damm i systemet kan du rengöra detta på samma sätt som på en roddmaskin med luftmotstånd.

### Vätskemotstånd

Normalt är denna typ fylld med vatten. Vattenfyllda behållare kan innebära att det bildas alger. För att förhindra detta kan du byta ut vattnet regelbundet och samtidigt rengöra behållaren. Man kan även lägga vattenbehandlingstabletter i behållaren, på så sätt behöver den inte rengöras lika ofta. Dessa tabletter kan köpas i många olika butiker.

### Luft + mekaniskt motstånd

Detta är en kombination av luft och mekaniskt motstånd. Använd underhållspunkterna för båda dessa typer av roddmaskiner.

### Hydrauliskt motstånd

Roddmaskiner med hydrauliskt motstånd har hydrauliska kolvar/dämpare som skapar motstånd när du använder maskinen. Det finns fler svängleder på en hydraulisk roddmaskin jämfört med de flesta andra modellerna. Detta innebär fler punkter som kan orsaka ljud. Om du regelbundet smörjer dessa leder reducerar du risken för oljud.

Den del som faktiskt genererar motståndet på en hydraulisk roddmaskin är kolven och ibland kan det hända att den läcker. Själva kolven kräver inte något underhåll. Om kolven läcker ska den bytas ut. Troligtvis kommer du att märka att motståndet blir lägre om ett läckage inträffar. Ett bra tips är att regelbundet kontrollera om det finns läckage. Även temperaturen kan påverka motståndet, eftersom olja i kolven påverkas av temperaturen.

## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

S

I händelse av problem av något slag, ber vi dig att kontakta mylne service. Våra konsulter har lång erfarenhet och hjälper dig med frågor om produkter, installation, beställa reservdelar eller eventuella brister.

**Vi vill att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

Besök vår hemsida [www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se) - här hittar du information om produkterna och bruksanvisningar. På vår hemsida hittar du en kontaktformulär, genom att fylla ut detta ger oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

### BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

E-posta till: [service@mylnasport.se](mailto:service@mylnasport.se)

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (se sprängkissen och dellistan längst fram i manualen)

## IMPORTANT INFORMATION



**WARNING:** To minimize risk of fire, electrical shock or serious injury, please read these safety precautions before using the treadmill. The owner of the treadmill is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Make sure the power cord is not pinched underneath the frame or tangled up in moving parts. Do not use the treadmill if the power cord is damaged in any way.

Place the treadmill on an even surface, and make sure you have 2m. of free space behind the running deck.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

Make sure the treadmill is only plugged into a grounded wall outlet.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Inspect the running belt before every use, and make sure all components are functional.

For your own safety, always attach the safety key line to your clothing or body while exercising. Should you fall over, the safety key will become unattached and cut the power to the main drive motor.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

As far as possible; avoid running with long sleeved shirts or long trousers made from polyester or other synthetic fabric. This might generate static electricity and lead to damage of electronic components, or uncomfortable shocks upon contact with the metal frame.

Refrain from using loose robes or clothing that might get tangled up in any moving parts. Use proper running shoes and make sure they are clean.

Do not stand on the running belt during start-up.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The maximum user weight for this exercise machine is 130 kg.

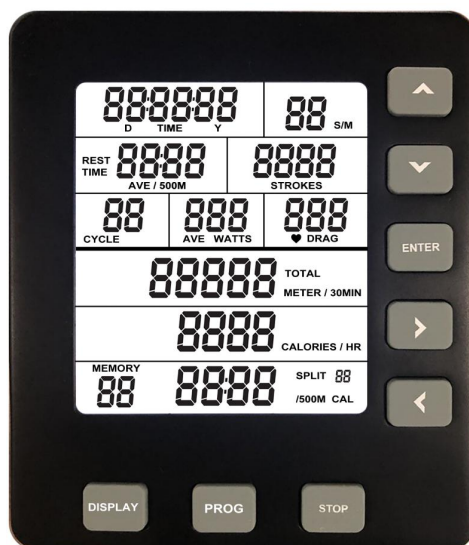
Never insert objects into the treadmill.

Never leave the treadmill while the belt is running.

Read the instructions about cleaning and maintenance carefully. Following these instructions might prove crucial to ensure the total desired life expectancy of both single components and the treadmill itself.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints



### General information about the computer

#### How to start the computer

- When you start to row the computer will start automatically after a few second. If you are going to use the Quick Start mode then this is the easiest way to start the workout.
- You can also start the computer by holding the ENTER button for 3 seconds. By starting the computer by holding the ENTER button you will come directly to “Idle” mode. We recommend starting the computer this way if you want to use one of the programs on the computer. MERK The computer must have batteries to start the computer like this

#### First time starting the computer

- First time turning on the computer you will have to put in date and time. Use the arrows to navigate through each number. When you have set the right time and date press ENTER.
- If you wish to change date or time at a later time you can easily do that by holding PROG and DISPLAY button simultaneously when you are in Idle mode on the computer.

#### When do the computer turn itself off?

- When the computer is in IDLE mode it will automatically turn itself off after 20 seconds of inactivity
- When you are using an interval program it will turn itself off after 2 minutes of inactivity. This will not happen if you are in a interval program while it’s counting down rest time.
- When using Quick Start or other kinds of programs it will turn itself off after 30 seconds inactivity



## Function of the buttons

### ▲ UP

- Press to increase a value in chosen program. Press and hold the button to increase the value faster. In Memory mode you will use this button to look through saved workouts.

### ▼ Down

- Press to decrease the value in chosen program. Press and hold the button to decrease the value faster. In Memory mode you will use this button to look through saved workouts,

### ▶ RIGHT

- Press to move between the numbers when setting the values for your workout. In Memory mode and in the summary of a workout you can use the button to see the different splits that has been done.

### ◀ LEFT

- Press to move between the numbers when setting the values for your workout. In Memory mode and in the summary of a workout you can use the button to see the different splits that has been done.

### STOP

- Press to go back if you have chosen the wrong program or setting.
- While doing a workout press the STOP button to stop the workout. By pressing the STOP button twice you will end the workout and go to summary. By pressing the button 3 times you will go back to IDLE mode.
- When you are doing a program you will save the workout in Memory mode by pressing the STOP button.
- Hold the STOP button to reset the values and return to IDLE mode.

### ENTER

- Pressing the ENTER button to finalize the settings for the workout.

### DISPLAY

- By pressing the DISPLAY button while doing a workout you will see another window with different values. By pressing the DISPLAY button twice you will hear two «beeps» and the computer will cycle between those two windows.
- When looking at a program in memory mode you will be able to see different values by pressing the DISPLAY button.

## Values on screen

### S/M (Stroke rate)

- Displays current stroke rate per minute
- Shows a value between 1-99

### Strokes

- Displays total amount of strokes done in the workout
- Shows a value between 0-9999 strokes

### TIME

- Time on Quick start goes up to 02:34:59.
- Time on a program can go up till 17:59:59
- The time starts from zero again if you have reached maximum limit.

#### TOTAL METER, TOTAL METER/30 min

- Display a value up to 99 999 meters
- TOTAL METER shows the total meter in the workout
- TOTAL METER/30 min estimates the distance achieved in 30 min on current speed

#### CALORIES, CALORIES/HR

- Display a value up to 9999 calories
- The value starts from zero again if max value is reached
- CALORIES/HR is an estimate of calories achieved after an hour on current speed.

#### PULSE & DRAG

- The pulse value shows pulse between 40-220 beats per minute. To use this function, you need to use a pulse belt with a 5.3K Hz frequency.

#### CYCLE

- Shows a value between 1-35
- This function shows how many cycles in an interval that has been done

#### WATT, AVE WATT

- Display a value up to 999 WATT
- Watt shows current watt during the workout
- AVE WATT shows total average watt through the workout

#### TIME/500m, AVE TIME/500m

- Display time up to-99:59 (minute: seconds)
- Time/500M is an estimate of time used per 500 meters on current speed
- AVE TIME/500M is average time used per 500 meters through the whole workout

#### SPLIT TIME/500m, SPLIT CAL

- Displays a value up to 00:99:59 on TIME and 0-9999 on CAL
- SPLIT TIME/500M shows average time on your current split
- SPLIT CAL shows accumulated calories on your current split

#### SPLIT (XX)

- Shows a value between 0-35
- SPLIT can be reviewed in summary after the workout and in memory mode
- When SPLIT shows as «0» in the display it means that there has not been done any splits and it's the workout as a whole that is being viewed.

#### **Quick mode**

If you only wish to use the Quick mode and do a normal workout without programs, we recommend that you start the workout by starting to row. Then the computer will start within seconds and you are all set for a great workout. The computer will show the values and you can easily change the values on screen by pressing DISPLAY.

## Programs

Note: These functions only work if you have batteries in the console.

Press and hold the ENTER button for 3 seconds to start the computer. By starting the computer like this you will instantly be in IDLE mode. An easy way to see if you are in idle mode is if time and date are visible on the screen. From IDLE mode, press the PROG button several times to choose the program you wish to use.

The programs will be showed in following order:

Countdown time – countdown distance – countdown calories – time interval – distance interval – calorie interval – memory mode

When you have decided on a program you can easily start to change the values in the program by using the LEFT and RIGHT button to select the different values and change them by using button UP or DOWN. When you have changed the values, press ENTER and start rowing.

When choosing interval training you must press ENTER after choosing workout time/value to be able to choose rest time between the intervals.

### Countdown time

- Counts down time from chosen value.
- You can choose time between 00:00:20-09:59:59.
- The program will start when you start to row. Then the program is done the computer will show a summary of your workout. Press the STOP button to save the workout in memory mode.

### Countdown distance

- Counts down the distance from chosen value.
- You can choose a value between 10-50 000 meters.
- The program will start when you start to row. Then the program is done the computer will show a summary of your workout. Press the STOP button to save the workout in memory mode.

### Countdown calories

- Counts down the calories from a chosen value.
- You can choose a value between 10 and 5000 calories

### Time intervals

- By choosing time interval, you first set in your workout time for the interval. Press ENTER, and then set in your rest time.
- Workout time per interval can be between 00:00:20-09:59:59.
- Rest time per interval can be from 10 sec till 30 min.
- You can have up to 35 interval cycles.

### Distance intervals

- By choosing time interval, you first set in your workout distance for the interval. Press ENTER, and then set in your rest time.
- Distance per interval can be between 100 to 50 000 meters.
- Rest time per interval can be from 10 sec till 30 min.
- You can have up to 35 interval cycles.

### Calorie intervals

- By choosing time interval, you first set in your workout calories for the interval. Press ENTER, and then set in your rest time.

- Calorie per interval can be between 10-5000 calories.
- Rest time per interval can be from 10 sec till 30 min.
- You can have up to 35 interval cycles.

### Memory mode

- After pressing the PROG button repeatedly to enter Memory mode, press ENTER to view previous workouts. Here you can browse previous sessions by using the up or down arrow. If you find a training session you want to take a closer look at, press ENTER again and then scroll through the different splits in the session by using the right or left arrow key. Press STOP to return to the workout list.
- Only programs will be stored in Memory mode. Quick Start sessions will not be saved.
- Memory mode can store up to 80 sets of data and a maximum of 35 workouts.  
(Example: If you do a training session of counting down 1000 meters, 3 sets of data will be stored. 1 for the session itself and 2 split data of 500 meters each)
- When you save a workout and the computer does not have enough memory, it will automatically delete the oldest workout to fit.
- Your last workout will have the lowest number in Memory mode
- When watching a workout, you can press DISPLAY to see other values from the workout.
- When SPLIT shows «00» it shows the total of the workout session.
- Below is how the computer splits the data based on which program you are using.

#### **Countdown time**

Rule	Split
5-10 hours	30min
200 min-5 hours	15min
100-200min	10min
60-100min	5min
20-60min	3min
5-20min	1min
1-5min	30sec
20 sek-1min	20sec

#### **Countdown calories**

Rule	Split
4000-5000 calories	250cal
3000-4000 calories	200cal
2000-3000 calories	150cal
1000-2000 calories	100cal
500-1000 calories	50cal
100-500 calories	20cal
10-100 calories	10cal

#### **Intervall Program**

Rule	Split
1 Cycle = 1 Split	Up to 35 splits

#### **Countdown distance**

Rule	Split
20 000-50 000 meters	2000m
10 000-20 000 meters	1000m
500-10 000 meters	500m
100-500 meters	100m

#### Example:

Om du gjør en treningsøkt på 1200 meter vil splitt «00» vise totalen på 1200 meter. 1200 meteren vil bli delt opp i 500 meter splitter som du kan se på hver for seg. Men siden de resterende 200 meterne ikke når opp til kravet på 500 meter vil ikke den vises som en egen splitt.

Rowing machines do not need much maintenance, but something is needed. Regular inspections should be done weekly. Cleaning and drying the outside of the machine should be done after each training session. Lubrication of chains and turning points and cleaning the flywheel are other maintenance points that should be carried out when necessary.

1. Prevention
2. Inspect
3. Cleaning
4. Monorail
5. Chain
6. Swing joint
7. Computer

Maintenance by type of rowing machine

air resistance

Magnetic resistance

Fluid resistance

Air + magnetic resistance

Hydraulic resistance

1. Prevention

It is good to start with some preventive measures, so that you can possibly reduce some of the need for maintenance.

Put a training mat under the rower. This prevents it from moving and damages the floor.

Place the rower on a flat surface. This prevents putting too much pressure on one side of the moving parts that can damage them. It is also more comfortable.

These basic things can prevent wear and at the same time make the machine more comfortable to use.

2. Inspect

About once a week, inspect the machine for damage or something that is wrong.

Check the following:

Sliding rail for dirt and damage.

Check if the seat slides smoothly.

Check that all bolts are tight.

Check the chain/strap/cord for damage and whether it is still attached to the machine and securely fastened.

Check if the resistance is even and that there are no abnormal sounds.

3. Cleaning

It is good to dry the rower after each use. Wipe away sweat on the machine.

Sweat attracts dirt, dust and possibly bacteria. In addition, sweat is more corrosive than water, so leaving it on the machine for too long can cause damage.

Wipe the surfaces of your rowing machine with a damp cloth and any mild detergent or glass cleaner. Do not use very aggressive chemical cleaners, because it can damage the surfaces.

4. Monorail

One very important maintenance point that requires regular attention is the rail on which the seat runs.

Wipe the rail with a non-abrasive cloth and soap or glass cleaner. Do not use correping or abrasive chemicals. Be sure to move around the seat to get to all the parts.

Check the movement of the seat, that it moves smoothly and without noises, bumps and uneven sections.

It depends on the type of rower if the rail needs some lubricant or not. Most of them don't, but check the user manual for your specific model.

If there is any problem, check the rail for damage or dust and dirt. If it's OK, check the rollers on the seat. Clean the rollers on the seat and check if the screws are tight.

If cleaning and tightening do not work, you may need to replace the rollers.

## 5. Chain

Some rowers have a chain between the handles and the flywheel, and some have a strap or belt. Chain needs lubrication to stay in the best possible condition.

First, check if the handle is securely connected to the chain or strap. Check the chain/strap/belt for damage.

If you have a chain, it must be lubricated after each approx. 50 hours of use. It is not recommended to clean the chain with any kind of solvent. Spray a little lubricant on a paper towel or a clean cloth, rub lubricant over the entire length of the chain. Wipe off excess lubricant. Chain oil or mineral oil works well.

## 6. Swing joint

Many rowers have sliding rails that can be folded together for storage so that they do not take up as much space. To make sure this works properly, you just need to make sure it moves freely and give it some lubrication every once in a while.

## 7. Computer

Many rowers come with a simple computer that tracks certain aspects of training, such as stroke, stroke speed, time, etc. The battery needs to be replaced at some point. It is normally very easy to replace this yourself.

## Maintenance by type of rowing machine

The way resistance is created differs in different types of rowing machines. This means that there are slightly different moving parts, which means slightly different maintenance requirements.

The different types are:

- air resistance
- Magnetic resistance
- Fluid resistance
- Air + magnetic resistance
- Hydraulic resistance

Here's what maintenance is specific to these types.

### Air resistance

Many rowing machines use air resistance. That means you're basically spinning a fan with your rowing. This is simple and effective. There is not too much going wrong, the only problem is that the fan can get quite dirty and dusty. If you regularly clean the air filters (if it has), fan blades and other dirty areas, your rower will operate smoothly and extend its service life.

Usually it involves removing the cover around the fan and cleaning all the dirty areas with a vacuum cleaner and a damp cloth.

### Magnetic resistance

Magnetic resistance transgressions are closed so much less dust and dirt can get it. Over time, some dust will still accumulate. If you think there is too much dust in there, you can go through the same process as for a rowing machine with air resistance.

#### Fluid resistance

This type is usually filled with water. Water-filled containers will be susceptible to the fact that algae will appear. To prevent this, you can change the water regularly and clean out the reservoir when doing this. It is also advisable to put some water treatment tablets in it so that you do not have to clean it so often. Such tablets can be purchased at many different retailers.

#### Air + magnetic resistance

This is a combination of air and magnetic resistance. Just look at the two points of the specific maintenance points for these types of rowers.

#### Hydraulic resistance

Hydraulic resistors have hydraulic pistons/dampers that provide resistance when using it. There are more turning points on a hydraulic rower than most other types. This means more chances to develop a sound. If you regularly lubricate these moving joints, the chances of this happening are reduced.

The actual part of the hydraulic rower that creates resistance, the piston, can leak sometimes. There is no maintenance to be done on the piston. If it leaks, replace it. You will probably feel that the resistance is lower when this happens. It is a good idea to check regularly for signs of leakage. Temperature can also affect the resistance as the oil inside the piston is affected by this.



### **IMPORTANT REGARDING SERVICE**

If there are problems of any kind, we ask you to contact Mylna Service. Our experienced consultants can help you with questions about our products, assembly, spare parts and issues regarding faults or other problems.

We urge you to contact us before returning the product to the retailer so that we can offer you the best help possible.

Visit our website [www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com) – here you will find useful information and user manuals. On our website you will find our contact form, by filling out the form you will supply us with the information we need to help you as effective as we can.

### **ORDER OF SPARE PARTS**

Write to e-mail: [service@mylnasport.no](mailto:service@mylnasport.no)

When ordering spare parts, please have the following information ready.

- Model number of the product
- Name of the product
- Serial number of the product
- The spare part's number (please see the parts drawing and parts list)

## WICHTIGE INFORMATONEN



Dieses Trainingsgerät ist für Betriebe/Fitnessräume vorgesehen. Die kommerzielle Nutzung, z. B. in Fitnesscentern, führt zum Erlöschen eventueller Garantien. Für kommerzielle Anwendungsgebiete gibt es eigene Modelle.

Das Gerät darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Der Eigentümer des Geräts hat dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer diese Sicherheitsbestimmungen kennen.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut wurden und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen.

Stellen Sie das Gerät auf einem flachen und ebenen Untergrund auf.

Das Gerät darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet oder aufbewahrt werden. Es wird davon abgeraten, das Gerät in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen. Das Gerät darf keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Das Gerät ist für die Platzierung in einem Raum mit normaler Raumtemperatur (über 16 °C) vorgesehen. Das Gerät ist an einem trockenen und frostfreien Ort aufzubewahren.

Es wird empfohlen, das Gerät auf einer Unterlage aufzustellen, um eventuelle Schäden am Fußboden oder Bodenbelag infolge der Nutzung des Geräts zu vermeiden. Vergewissern Sie sich, dass das Transportrad des Produkts den Fußboden nicht beschädigt, bevor Sie das Produkt damit bewegen; es besteht keine Haftung für eventuelle Schäden.

Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Gerät nicht verwendet wird, bis ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignetes Schuhwerk. Schuhe mit grobem Profil sind ungeeignet, da diese zu Verschleiß führen.

Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

Wenn Sie Einstellungen vornehmen, vergewissern Sie sich, dass die Einstellschrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Lockere Einstellschrauben führen zu mehr Bewegung und höherem Verschleiß als notwendig.

Ohne Aufsicht dürfen Kinder oder Tiere das Gerät nicht benutzen, und sie dürfen sich nicht in seiner Nähe aufhalten, während es von anderen genutzt wird.

Das Gerät darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 130 kg verwendet werden.

Das Gerät darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Die Pulsfunktion des Produkts ist keine medizinische Vorrichtung, die gemessenen Werte werden von den Messungen einer Pulsuhr und anderer pulsmessender Geräte abweichen. Die Pulsfunktion soll lediglich



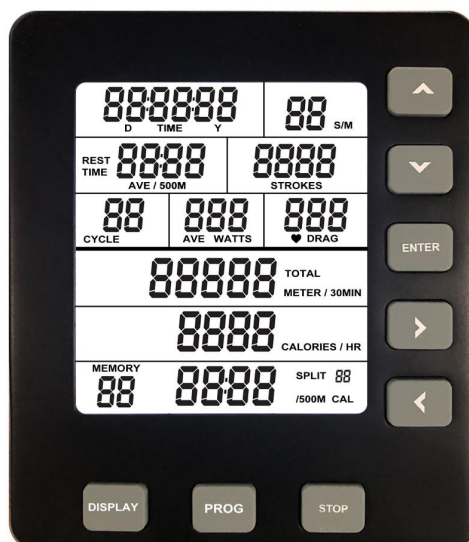
einen Anhaltspunkt für den tatsächlichen Puls den Nutzers bieten. Ist eine präzisere Pulsmessung erforderlich, wird ein Pulsgürtel oder eine Pulsuhr empfohlen.

Werte wie Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien etc. können abweichen.

Lesen Sie die Anweisungen bezüglich Reinigung und Wartung/Pflege ganz hinten im Benutzerhandbuch sorgfältig durch. Die Befolgung dieser Anweisungen kann entscheidend für die Gesamtlebensdauer sowohl der Einzelkomponenten als auch des gesamten Produkts sein. Werden die in diesem Handbuch erläuterten Wartungs-/Pflegetechniken nicht ausgeführt, kann dies zum Erlöschen der Garantie führen.

Das Gerät besteht aus Verschleißteilen, austauschbaren Teilen und Teilen, die über die gesamte Lebensdauer des Produktes halten, sofern das Produkt bestimmungsgemäß verwendet wird. Verschleißteile haben eine Garantielaufzeit von einem (1) Jahr. Verschleißteile müssen voraussichtlich im Laufe von 1-2 Jahren nach Ingebrauchnahme des Produkts ausgetauscht werden, abhängig davon, wie stark das Produkt genutzt wird. Austauschbare Teile haben eine Garantielaufzeit von zwei (2) Jahren.

Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.



## Allgemeine Informationen zum Computer

### Starten des Computers

- Wenn Sie beginnen zu rudern, startet der Computer nach einigen Sekunden. Wenn Sie den Computer auf diese Weise starten, wird automatisch der Schnellstart-Modus "Quick Start" aufgerufen.
- Sie können den Computer auch starten, indem Sie die Taste "ENTER" drei Sekunden lang gedrückt halten. In diesem Fall wird automatisch der Leerlauf-Modus "IDLE" aufgerufen. Wir empfehlen, den Computer auf diese Weise zu starten, wenn Sie mit einem bestimmten Programm trainieren möchten. Beachten Sie, dass diese Startmethode nur funktioniert, wenn Sie eine Batterie in den Computer eingelegt haben.

### Erster Start

- Beim ersten Starten der Konsole fordert der Computer Sie auf, das Datum und die Uhrzeit einzugeben. Navigieren Sie mit den Pfeiltasten zu den einzelnen Ziffern. Wenn Sie die Eingabe von Datum und Uhrzeit abgeschlossen haben, bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der Taste "ENTER".
- Um die Uhrzeit oder das Datum zu einem späteren Zeitpunkt zu ändern, drücken Sie gleichzeitig die Tasten "PROG" und "DISPLAY", während Sie sich im Modus "IDLE" befinden.

### Abschalten des Computers

- Wenn sich der Computer im Modus "IDLE" befindet, schaltet er sich automatisch nach 20 Sekunden Inaktivität aus.
- Wenn Sie ein Intervallprogramm ausführen, schaltet sich der Computer nach zwei Minuten Inaktivität automatisch aus. Dies gilt nicht, wenn die Konsole sich in einem Countdown-Modus befindet und Sie in einer Intervall-Trainingseinheit eine Pausenzeit eingestellt haben.
- Bei allen anderen Programmen sowie im Modus "Quick Start" schaltet sich die Konsole nach 30 Sekunden Inaktivität aus.

## Tastenfunktionen

### ▲ UP (Nach oben)

- Drücken Sie diese Taste, um einen Wert in einem ausgewählten Programm zu erhöhen. Um den Wert schnell zu erhöhen, halten Sie die Taste gedrückt. Im Memory-Modus blättern Sie mit dieser Taste durch die gespeicherten Trainingseinheiten.

### ▼ DOWN (Nach unten)

- Drücken Sie diese Taste, um einen Wert in einem ausgewählten Programm zu verringern. Um den Wert schnell zu verringern, halten Sie die Taste gedrückt. Im Memory-Modus blättern Sie mit dieser Taste durch die gespeicherten Trainingseinheiten.

### ▶ RIGHT (Rechts)

- Drücken Sie diese Taste, um zu den verschiedenen Werten zu springen, die Sie in einem ausgewählten Programm ändern möchten. Im Memory-Modus und in der Zusammenfassung der Trainingseinheit verwenden Sie diese Taste, um die verschiedenen Teileinheiten anzuzeigen.

### ◀ LEFT (Links)

- Drücken Sie diese Taste, um zu den verschiedenen Werten zu springen, die Sie in einem ausgewählten Programm ändern möchten. Im Memory-Modus und in der Zusammenfassung der Trainingseinheit verwenden Sie diese Taste, um die verschiedenen Teileinheiten anzuzeigen.

### STOP (Stopp)

- Mit dieser Taste springen Sie zurück, wenn Sie beispielsweise das falsche Programm ausgewählt haben.
- Während einer Trainingseinheit können Sie das Training durch Drücken der Taste "Stop" anhalten. Wenn Sie die Taste "Stop" erneut drücken, gelangen Sie zur Zusammenfassung der Trainingseinheit. Wenn Sie die Taste "Stop" dreimal drücken, kehren Sie in den Modus "IDLE" zurück.
- Wenn Sie in einem Trainingsprogramm trainieren, wird die Trainingseinheit durch Drücken der Taste "Stop" im Speicher (Memory) hinterlegt.
- Indem Sie die Taste "Stop" gedrückt halten, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt. Dies hat außerdem zur Folge, dass Sie in den Modus "IDLE" zurückkehren, in dem Sie Programme auswählen können.

### ENTER

- Durch Drücken dieser Taste bestätigen Sie die Auswahl von Werten im Trainingsprogramm.

### DISPLAY (Anzeigen)

- Durch Drücken der Taste "DISPLAY" können Sie während der Trainingseinheit ein anderes Fenster mit Werten anzeigen. Wenn Sie die Taste "DISPLAY" erneut drücken, gibt der Computer zwei Tonsignale aus und wechselt zwischen der Anzeige der beiden verschiedenen Werte-Fenster.
- Wenn Sie eine Trainingszusammenfassung im Memory-Modus anzeigen, führt das Drücken der Taste "DISPLAY" dazu, dass der Computer zwischen den beiden verschiedenen Werte-Fenstern wechselt.

## Werte auf dem Bildschirm

### S/M (Stroke rate, Schlagzahl)

- Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an.
- Zeigt einen Wert zwischen 1 und 99.

### Strokes (Schläge)

- Zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge während einer Trainingseinheit an.
- Zeigt einen Wert zwischen 0 und 9999.

### TIME (Zeit)

- Die maximale Zeit im Modus "Quick Start" ist 02:34:59.
- Die maximale Zeit im Trainingsprogramm ist 17:59:59.
- Nach Erreichen der maximalen Zeit beginnt die Zeit wieder neu.

### TOTAL METER, TOTAL METER/30MIN (Meter gesamt, Meter gesamt/30 Min.)

- Zeigt einen Wert von maximal 99.999 Metern.
- "TOTAL METER" zeigt die erreichte Gesamtdistanz
- "TOTAL METER/30MIN" schätzt, welche Distanz bei der aktuellen Geschwindigkeit innerhalb von 30 Minuten erreicht wird.

### CALORIES, CALORIES/HR (Kalorien, Kalorien/Stunde)

- Zeigt einen Wert von maximal 9.999 Kalorien.
- Nach Erreichen des maximalen Werts beginnt die Kalorienzahl wieder bei Null.
- "CALORIES/HR" schätzt, wie viele Kalorien bei der aktuellen Geschwindigkeit innerhalb einer Stunde verbraucht werden

### PULSE & DRAG (Puls)

- Zeigt einen Wert von 40 bis 220 Schlägen pro Minute. Um diese Funktion nutzen zu können, benötigen Sie einen Pulsgürtel mit einer Frequenz von 5,3 kHz.

### CYCLE (Zyklus)

- Zeigt einen Wert zwischen 1 und 35.
- Wird nur beim Intervalltraining angezeigt.

### WATT, AVE WATT (Wattzahl, durchschnittliche Wattzahl)

- Zeigt einen Wert zwischen 0 und 999.
- Zeigt die aktuelle Wattzahl an.
- "AVE WATT" zeigt die durchschnittliche Wattzahl über die gesamte Trainingseinheit.

### TIME/500M, AVE TIME/500M (Zeit/500 m, durchschnittliche Zeit/500 m)

- Zeigt einen Wert zwischen 00:00 und 99:59 (Minuten: Sekunden)
- "TIME/500M" ist die durchschnittliche Zeit auf 500 Meter, ausgehend von der aktuellen Geschwindigkeit.
- "AVE TIME/500M" ist die durchschnittlich für 500 Meter benötigte Zeit akkumuliert auf das gesamte Training.

### SPLIT TIME/500M, SPLIT CAL (Teileinheit Zeit/500 m, Teileinheit Kalorien)

- Zeigt einen Wert von 00:99:59 für "TIME" (Zeit) und einen Wert von 0 bis 9999 für "CAL" (Kalorien)
- "TIME/500M" zeigt die durchschnittliche Zeit für die aktuelle Teileinheit
- "SPLIT CAL" zeigt die akkumulierten Kalorien für die aktuelle Teileinheit

### SPLIT (XX) (Teileinheit (XX))

- Zeigt einen Wert zwischen 0 und 35.
- "SPLIT" zeigt eine Zusammenfassung der Trainingseinheit und im Memory-Modus.

- Wenn "SPLIT" den Wert "0" anzeigt, bedeutet dies, dass keine Teileinheiten absolviert wurden. Somit entspricht der angezeigte Wert der gesamten Trainingseinheit.

### **Modus "Quick Start"**

Wenn Sie den Modus "Quick Start" nutzen und damit eine normale Trainingseinheit ohne Programme absolvieren möchten, empfehlen wir, mit dem Rudern auf der Maschine zu beginnen. Damit startet der Computer nach einigen Sekunden und zeigt Ihre Werte an. Drücken Sie auf die Taste "DISPLAY", um genau die Werte anzuzeigen, die Sie während der Trainingseinheit sehen möchten.

### **Programme**

Hinweis: Diese Funktion kann nur genutzt werden, wenn Sie eine Batterie in den Computer eingelegt haben.

Halten Sie die Taste "ENTER" drei Sekunden lang gedrückt, um den Computer zu starten. Mit dieser Methode wird direkt der Modus "IDLE" aufgerufen. Im Modus "IDLE" werden das Datum und die Uhrzeit auf dem Bildschirm angezeigt.

Drücken Sie mehrmals die Taste "PROG", um durch die verschiedenen Programme zu blättern.

Die Programme werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

Countdown Zeit – Countdown Distanz – Countdown Kalorien – Intervall Zeit – Intervall Distanz – Intervall Kalorien – Memory-Modus

Nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, navigieren Sie mit den Pfeiltasten nach links/rechts zu den jeweiligen Ziffern, die Sie ändern möchten, und erhöhen/verringern die Werte anschließend mit den Pfeiltasten nach oben/unten. Wenn Sie die Werte ausgewählt haben, drücken Sie die Taste "ENTER". Jetzt können Sie mit dem Rudertraining beginnen.

Beim Intervalltraining können Sie nach einer gewünschten Trainingszeit die Taste "ENTER" drücken und dann mit den Pfeiltasten die gewünschte Pausenzeit zwischen den Intervallen einstellen.

#### Countdown Zeit

- Zählt die Zeit ausgehend von einem frei wählbaren Wert herunter.
- Sie können eine Countdown-Zeit zwischen 00:00:20 und 09:59:59 auswählen.
- Das Programm startet, sobald Sie zu rudern beginnen. Nach Ablauf des Programms zeigt der Computer eine Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit an. Drücken Sie die Taste "STOP", um die Trainingseinheit im Speicher (MEMORY) abzulegen.

#### Countdown Distanz

- Zählt die Distanz ausgehend von einem frei wählbaren Wert herunter.
- Sie können eine Countdown-Distanz zwischen 10 und 50.000 Metern wählen.
- Das Programm startet, sobald Sie zu rudern beginnen. Nach Ablauf des Programms zeigt der Computer eine Zusammenfassung Ihrer Trainingseinheit an. Drücken Sie die Taste "STOP", um die Trainingseinheit im Speicher (MEMORY) abzulegen.

#### Countdown Kalorien

- Zählt die Kalorien ausgehend von einem frei wählbaren Wert herunter.
- Sie können einen Countdown-Wert zwischen 10 und 5.000 Kalorien wählen.

#### Intervall Zeit

- Bei Auswahl eines Zeitintervalls geben Sie zunächst die Trainingszeit pro Intervall ein. Drücken Sie anschließend die Taste "ENTER", um eine Pausenzeit auszuwählen.
- Für die Trainingszeit pro Intervall kann ein Wert zwischen 00:00:20 und 09:59:59 ausgewählt werden.
- Für die Pausenzeit pro Intervall kann ein Wert zwischen 10 Sekunden und 30 Minuten ausgewählt werden.
- Ein Intervallzyklus kann bis zu 35 Runden umfassen.

#### Intervall Distanz

- Bei Auswahl eines Distanzintervalls geben Sie zunächst die Distanz pro Intervall ein. Drücken Sie anschließend die Taste "ENTER", um eine Pausenzeit auszuwählen.
- Für die Distanz pro Intervall kann ein Wert zwischen 100 und 50.000 Metern ausgewählt werden.
- Für die Pausenzeit pro Intervall kann ein Wert zwischen 10 Sekunden und 30 Minuten ausgewählt werden.
- Ein Intervallzyklus kann bis zu 35 Runden umfassen.

#### Intervall Kalorien

- Bei Auswahl eines Kalorienintervalls geben Sie zunächst die Kalorien pro Intervall ein. Drücken Sie anschließend die Taste "ENTER", um eine Pausenzeit auszuwählen.
- Für die Kalorien pro Intervall kann ein Wert zwischen 10 und 5.000 Kalorien ausgewählt werden.
- Für die Pausenzeit pro Intervall kann ein Wert zwischen 10 Sekunden und 30 Minuten ausgewählt werden.
- Ein Intervallzyklus kann bis zu 35 Runden umfassen.

#### Memory-Modus

- Drücken Sie mehrmals die Taste "PROG", bis der Memory-Modus aufgerufen wird. Drücken Sie dann die Taste "ENTER", um frühere Trainingseinheiten anzuzeigen. Um durch frühere Trainingseinheiten zu blättern, verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten. Wenn Sie eine Trainingseinheit genauer ansehen möchten, drücken Sie einmal die Taste "ENTER". Jetzt können Sie mit den Pfeiltasten nach rechts/links durch die einzelnen Teileinheiten der Trainingseinheit blättern. Drücken Sie "STOP", um zur Übersicht über die Trainingseinheiten zurückzukehren.
- Im Memory-Modus werden ausschließlich Programme gespeichert. Trainingseinheiten aus dem Modus "Quick Start" werden nicht gespeichert.
- Im Memory-Modus können bis zu 80 Datensätze und maximal 35 Trainingseinheiten gespeichert werden.  
(Beispiel: Wenn Sie eine Trainingseinheit mit einem Countdown von 1.000 Metern absolvieren, werden drei Datensätze gespeichert (ein Datensatz für die eigentliche Einheit und zwei Datensätze für Teileinheiten von jeweils 500 Metern).
- Wenn Sie eine Trainingseinheit speichern möchten und nicht mehr genügend Speicherplatz auf dem Computer vorhanden ist, wird automatisch die älteste Trainingseinheit gelöscht, um freien Speicherplatz zu schaffen.
- Ihre letzte Trainingseinheit erhält dann die niedrigste Nummer im Memory-Modus.
- Wenn Sie eine Trainingseinheit anzeigen, können Sie die Taste "DISPLAY" drücken, um weitere Werte der Einheit anzuzeigen.
- Wenn "SPLIT" den Wert "00" anzeigt, wird die gesamte Trainingseinheit angezeigt.
- Nachfolgend wird angezeigt, wie der Computer die Daten abhängig vom genutzten Programm aufteilt.

### Countdown Zeit

Regel	Teileinheit
5 bis 10 Stunden:	30 Minuten
200 Minuten bis 5 Stunden	15 Minuten
100 bis 200 Minuten	10 Minuten
60 bis 100 Minuten	5 Minuten
20 bis 60 Minuten	3 Minuten
5 bis 20 Minuten	1 Minute
1 bis 5 Minuten	30 Sekunden
20 Sekunden bis 1 Minute	20 Sekunden

### Countdown Kalorien

Regel	Teileinheit
4000 bis 5000 Kalorien	250 Kalorien
3000 bis 4000 Kalorien	200 Kalorien
2000 bis 3000 Kalorien	150 Kalorien
1000 bis 2000 Kalorien	100 Kalorien
500 bis 1000 Kalorien	50 Kalorien
100 bis 500 Kalorien	20 Kalorien
10 bis 100 Kalorien	10 Kalorien

### Intervallprogramm

Regel	Teileinheit
1 Zyklus = 1 Teileinheit	Bis zu 35 Teileinheiten

### Countdown Distanz

Regel	Teileinheit
20.000 bis 50.000 Meter	2000 Meter
10.000 bis 20.000 Meter	1000 Meter
500 bis 10.000 Meter	500 Meter
100 bis 500 Meter	100 Meter

#### Beispiel:

Wenn Sie eine Trainingseinheit über 1200 Meter absolvieren, zeigt Teileinheit "00" die Gesamteinheit über 1200 Meter an. Die 1200 Meter werden dann in Teileinheiten von jeweils 500 Metern aufgeteilt, die Sie einzeln anzeigen können. Da die verbleibenden 200 Meter die Anforderung von 500 Metern nicht erfüllen, werden sie als eigene Teileinheit angezeigt.

Das Rudergerät erfordert nur wenig Wartung, es gibt jedoch einige notwendige Maßnahmen. Eine regelmäßige Überprüfung einmal pro Woche ist unbedingt erforderlich. Außerdem ist das Gerät nach jeder Trainingseinheit von außen zu reinigen und abzuwischen. Des Weiteren ist es wichtig, die Kette und die Drehpunkte bei Bedarf zu schmieren und das Schwungrad zu reinigen.

1. Vorbeugung
2. Überprüfungen
3. Reinigung
4. Führungsschiene/Monorail
5. Schmieren der Kette
6. Drehpunkt
7. Computer

Wartung der unterschiedlichen Rudergerätetypen

Luftwiderstand

Magnetischer Widerstand

Flüssigkeitswiderstand

Luft- und magnetischer Widerstand

Hydraulischer Widerstand

1. Vorbeugung

Es empfiehlt sich, mit einigen vorbeugenden Maßnahmen zu beginnen, damit Sie den eigentlichen Wartungsaufwand möglichst gering halten können.

Legen Sie eine Trainingsmatte unter das Rudergerät. Damit verhindern Sie, dass das Gerät sich bewegt und den Fußboden beschädigt.

Stellen Sie das Rudergerät auf einen ebenen Untergrund. Damit wird verhindert, dass die beweglichen Teile einseitig zu stark belastet und dadurch beschädigt werden. Außerdem ist das Training auf diese Weise auch angenehmer.

Mit diesen einfachen Schritten können Sie Verschleiß verhindern und außerdem die Nutzung des Geräts angenehmer gestalten.

2. Überprüfungen

Überprüfen Sie ungefähr einmal in der Woche, ob mit dem Gerät alles in Ordnung ist.

Kontrollieren Sie Folgendes:

Überprüfen Sie die Gleitschiene auf Verschmutzungen und Beschädigungen.

Vergewissern Sie sich, dass der Sitz leicht gleitet.

Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

Überprüfen Sie Kette/Riemen/Seil auf Schäden und vergewissern Sie sich, dass alles weiterhin korrekt am Gerät befestigt ist.

Vergewissern Sie sich, dass der Widerstand gleichmäßig ist und dass keine ungewöhnlichen Geräusche zu hören sind.

3. Reinigung

Sie sollten das Rudergerät nach jeder Verwendung abwischen. Wischen Sie eventuelle Schweißtropfen vom Gerät ab.

Schweiß begünstigt die Ansammlung von Schmutz und Staub sowie das Bakterienwachstum. Außerdem wirkt Schweiß stärker ätzend als Wasser; wenn er also lange auf dem Gerät verbleibt, kann dies zu Schäden führen.

Wischen Sie die Oberflächen Ihres Rudergeräts mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel oder Glasreiniger ab. Verwenden Sie keine aggressiven chemischen Reinigungsmittel, da



diese die Oberflächen beschädigen können.

#### 4. Führungsschiene/Monorail

Die Schiene, auf der der Sitz läuft, muss unbedingt regelmäßig überprüft werden.

Wischen Sie die Schiene mit einem nicht-scheuernden Tuch und Seife oder einem Glasreinigungsmittel ab. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die ätzend sind oder Schleifmittel enthalten. Reinigen Sie den Sitz unbedingt von allen Seiten, um alle Teile zu erreichen.

Kontrollieren Sie, ob sich der Sitz gleichmäßig, geräuschlos und ohne Stöße oder unebene Bereiche bewegen lässt.

Ob die Schiene geschmiert werden muss, hängt vom Modell Ihres Rudergerätes ab. Bei den meisten Geräten ist keine Schmierung erforderlich, aber lesen Sie die Anforderungen bitte im Benutzerhandbuch Ihres Rudergerätes nach.

Wenn ein Problem besteht, überprüfen Sie die Schiene auf Beschädigungen oder Staub und Schmutz. Wenn der Zustand der Schiene einwandfrei ist, prüfen Sie die Rollen des Sitzes. Reinigen Sie die Rollen des Sitzes und vergewissern Sie sich, dass die Schrauben fest angezogen sind.

Wenn Reinigen und Nachziehen der Schrauben keinen Erfolg bringen, müssen Sie die Rollen ggf. austauschen.

#### 5. Schmiermittel der Kette

Bei einigen Rudergeräten befindet sich zwischen den Griffen und dem Schwungrad eine Kette, andere sind mit einem Riemen oder Gurt ausgestattet. Die Kette muss geschmiert werden, damit ihr einwandfreier Zustand erhalten bleibt.

Überprüfen Sie zunächst, ob der Griff korrekt mit Kette oder Riemen verbunden ist. Untersuchen Sie Kette/Riemen/Gurt auf Schäden.

Wenn Sie eine Kette haben, muss diese regelmäßig nach etwa 50 Nutzungsstunden geschmiert werden. Reinigen Sie die Kette nicht mit Lösungsmitteln. Sprühen Sie etwas Schmiermittel auf ein Papiertuch oder einen sauberen Lappen, und reiben Sie das Schmiermittel auf die gesamte Länge der Kette. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel ab. Gut geeignet sind Kettenöl oder Mineralöl.

#### 6. Drehpunkte

Viele Rudergeräte haben Gleitschienen, die sich zusammenklappen lassen, sodass sie bei der Aufbewahrung nicht so viel Platz in Anspruch nehmen. Um sicherzustellen, dass dies problemlos möglich ist, müssen Sie lediglich dafür sorgen, dass die Schiene sich frei bewegen lässt und gelegentlich etwas Schmiermittel auftragen.

#### 7. Computer

Viele Rudergeräte sind mit einem einfachen Computer ausgestattet, mit dem sich einzelne Aspekte des Trainings, z. B. Schläge, Schlagzahl, Zeit usw., aufzeichnen lassen. Die Batterie muss nach einiger Zeit ausgetauscht werden. Dies können Sie in der Regel ganz einfach selbst ausführen.

#### Wartung der unterschiedlichen Rudergerätetypen

Der Widerstand wird bei den verschiedenen Rudergerätetypen in unterschiedlicher Weise hergestellt. Das bedeutet, dass die beweglichen Teile sich geringfügig unterscheiden, was auch unterschiedliche Wartungsanforderungen zur Folge hat.

Folgende Typen gibt es:

- Luftwiderstand
- Magnetischer Widerstand
- Flüssigkeitswiderstand

- Luft- und magnetischer Widerstand
- Hydraulischer Widerstand

Nachfolgend sind die Wartungsmaßnahmen für die unterschiedlichen Typen aufgeführt:

#### Luftwiderstand

Viele Rudergeräte arbeiten mit Luftwiderstand. Das bedeutet, dass Sie durch Ihre Ruderbewegungen ein Gebläse antreiben. Dieses Prinzip ist einfach und effektiv. Bei diesen Modellen gibt es nicht viele Fehlerquellen, das einzige Problem stellt in der Regel ein verschmutztes und verstaubtes Gebläse dar. Wenn Sie die Luftfilter (sofern vorhanden), die Gebläseflügel und andere verschmutzte Bereiche regelmäßig reinigen, wird ihr Rudergerät über lange Zeit gleichmäßig funktionieren.

Normalerweise müssen Sie dazu die Abdeckung um das Gebläse entfernen und alle verschmutzten Bereiche mit einem Staubsauger und einem feuchten Tuch reinigen.

#### Magnetischer Widerstand

Rudergeräte mit magnetischem Widerstand sind geschlossen, sodass deutlich weniger Staub und Schmutz eindringen kann. Im Laufe der Zeit wird sich aber dennoch Staub ansammeln. Wenn Sie meinen, dass sich zu viel Staub im Inneren befindet, können Sie das Gerät wie ein Rudergerät mit Luftwiderstand reinigen.

#### Flüssigkeitswiderstand

Dieser Rudergerätetyp ist in der Regel mit Wasser befüllt. Bei mit Wasser befüllten Behältern besteht die Gefahr von Algenbildung. Um dies zu verhindern, können Sie das Wasser regelmäßig austauschen und den Behälter in diesem Zusammenhang reinigen. Eine gute Idee ist auch, Wasserreinigungstabletten in den Behälter zu geben, damit Sie ihn nicht so häufig reinigen müssen. Geeignete Tabletten sind bei verschiedenen Anbietern erhältlich.

#### Luft- und magnetischer Widerstand

Bei diesen Geräten sind Luft- und magnetischer Widerstand kombiniert. Die erforderlichen Wartungsarbeiten entnehmen Sie den beiden Punkten zu diesen Rudergerätetypen.

#### Hydraulischer Widerstand

Bei Rudergeräten mit hydraulischem Widerstand sorgen hydraulische Stempel/Dämpfer für den Widerstand. An einem hydraulischen Rudergerät befinden sich mehr Drehpunkte als bei den meisten anderen Typen. Das bedeutet, dass die Gefahr von Geräuschentwicklungen höher ist. Indem Sie diese beweglichen Gelenke regelmäßig schmieren minimieren, Sie diese Gefahr.

Bei dem Teil des Rudergeräts, der den eigentlichen Widerstand herstellt, also dem Stempel, besteht die Gefahr einer Undichtigkeit. Am Stempel werden keine Wartungsaufgaben ausgeführt. Wenn es zu Undichtigkeiten kommt, muss er ausgetauscht werden. Bei Undichtigkeiten werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass sich der Widerstand verringert. Es empfiehlt sich, den Stempel regelmäßig auf Undichtigkeiten zu überprüfen. Auch die Temperatur kann sich auf den Widerstand auswirken, da sie das Öl im Inneren des Stempels beeinflusst.

**Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.**

Auf unserer Website [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.

## TÄRKEITÄ TIETOJA



Tämän kuntolaitteen käyttöalue on yritys/kotikuntosali, ja takuut raukeavat, kun laitetta käytetään kaupallisissa ympäristöissä, kuten kuntokeskuksessa. Muut mallit soveltuvat kaupallisiin ja usean käyttäjän ympäristöihin.

Laitetta saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

Laitteen omistaja on vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia näistä turvallisuussäännöistä.

Kokoonpanon aikana: Varmista ennen kaikkien kiristämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeassa kohdassa ja että ne menevät oikein päin.

Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Laitetta ei saa käyttää tai säilyttää ulkona tai tiloissa, joissa on poikkeuksellisen korkea kosteus. Laitetta ei suositella käytettäväksi autotallissa, autokatoksessa tai katetulla terassilla. Laitetta ei saa sijoittaa ulos suoraan auringonvaloon. Laite on tarkoitettu sijoitettavaksi tiloihin, joissa on normaali huonelämpötila (yli 16 astetta). Laite on varastoitava kuivassa ja jäätymättömässä tilassa.

On suositeltavaa käyttää alusmattoa, jotta estetään lattian tai lattianpäällysteen vaurioituminen. Laitteen käyttöä. Varmista, että laitteen kuljetuspyörä ei vahingoita lattiaa, ennen kuin siirrät sitä, vaurioita ei korvata.

Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukalla. Jos havaitset löysiä tai viallisia osia, varmista, ettei kukaan käytä laitetta, ennen kuin se on jälleen tyydyttävässä kunnossa.

Pidä sopivia kenkiä, kun käytät laitetta. Karkeakuvioisten kenkien käyttöä ei suositella kulumisen vuoksi.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Kun teet säätöjä: Varmista ennen laitteen käyttöä, että säätöruuvit ovat tiukalla. Löysät säätöruuvit liikkuvat enemmän ja nopeuttavat kulumista.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa, eivätkä he saa olla lähellä, kun muut käyttävät laitetta.

Laitetta eivät saa käyttää yli 130 kg painavat henkilöt.

Laitetta ei tule käyttää lääketieteellisen hoidon tai fysioterapian yhteydessä, ellei lääkäri tai fysioterapeutti nimenomaan suosittele.

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, se poikkeaa myös sykemittarilla ja muilla sykettä mittaavilla laitteilla tehdyistä mittauksista. Tarkoituksena on antaa tietoja käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta, suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Arvot, kuten nopeus, matka ja kalorit jne., eroavat toisistaan.

Lue puhdistus- ja huolto-ohjeet huolellisesti käyttöohjeesta. Näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että tuotteen koko käyttöiän kannalta. Jos tässä käyttöohjeessa kuvattu huolto jätetään suorittamatta, takuu voi mitätöityä.

Laite koostuu osista, jotka ovat kuluvia osia, vaihdettavista osista ja osista, jotka kestävät tuotteen käyttöön edellyttäen, että tuotetta käytetään normaalilla tavalla. Kulutusosien takuu on 1 vuosi. Kuluvat osat tulee vaihtaa 1-2 vuoden kuluessa tuotteen käyttöönotosta riippuen sen käytöstä. Vaihdeaville osille on 2 vuoden takuu.

Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.



## Yleisiä tietoja konsolista

### Konsolin käynnistäminen

- Kun aloitat soudun, konsoli käynnistyy muutamassa sekunnissa. Kun konsoli käynnistetään tällä tavalla, se käynnistyy automaattisesti "Quick Start"-tilassa.
- Voit käynnistää konsolin myös pitämällä ENTER-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan. Silloin tietokone käynnistyy IDLE-tilassa. Suosittelemme, että aloitat tällä tavalla, jos haluat harjoitella tietyllä ohjelmalla. Huomaa, että tämä käynnistystapa toimii vain, jos konsolissa on paristo.

### Ensimmäinen käynnistys

- Kun käynnistät konsolin ensimmäisen kerran, konsoli pyytää sinua syöttämään päivämäärän ja kellonajan. Käytä nuolia navigoidaksesi kunkin numeron välillä. Kun olet määrittänyt päivämäärän ja kellonajan, paina ENTER
- Jos haluat muuttaa aikaa tai päivämäärää myöhemmin, voit pitää PROG- ja DISPLAY -painikkeita painettuna samanaikaisesti kun olet IDLE-tilassa.

### Kun konsoli sammuu

- Kun konsoli on IDLE-tilassa, se sammuu 20 sekunnin käyttämättömyyden jälkeen.
- Jos olet intervalliohjelmassa, konsoli sammuu 2 minuutin käyttämättömyyden jälkeen. Tämä ei päde, jos konsoli on lähtölaskentatilassa intervalliharjoitukselle syöttämäsi lepoajan ajan.
- Kaikissa muissa ohjelmissa ja Quick Startissa konsoli sammuu, kun sitä ei käytetä 30 sekuntiin.

## Painikkeiden toiminnot

### ▲ UP

- Lisää arvoa valitussa ohjelmassa. Paina ja pidä painettuna, niin arvo nousee nopeasti. Memory Mode-tilassa painiketta käytetään tallennettujen harjoitusten selaamiseen.

### ▼ Down

- Vähennä arvoa valitussa ohjelmassa Paina ja pidä painettuna, niin arvo vähenee nopeasti. Memory Mode -tilassa painiketta käytetään tallennettujen harjoitusten selaamiseen.

#### ▶ RIGHT

- Paina siirtyäksesi eri arvojen välillä, joita haluat muuttaa valitussa ohjelmassa. Memory Mode -tilassa ja harjoituksen yhteenvedossa painiketta käytetään eri kierrosten näkemiseen.

#### ◀ LEFT

- Paina siirtyäksesi eri arvojen välillä, joita haluat muuttaa valitussa ohjelmassa. Memory Mode -tilassa ja harjoituksen yhteenvedossa painiketta käytetään eri kierrosten näkemiseen.

#### STOP

- Käytetään takaisin palaamiseen, jos olet valinnut väärän ohjelman.
- Harjoituksen aikana STOPin painaminen pysäyttää harjoituksen. Jos painat STOP toisen kerran, siirryt treenin yhteenvedoon. Kun painat sitä kolme kertaa, palaat IDLE-tilaan.
- Kun harjoittelet harjoitusohjelmassa, STOP-painikkeen painaminen tallentaa harjoituksen muistiin.
- Pidä STOP-painiketta painettuna kaikkien arvojen nollaamiseksi. Tämä vie sinut myös IDLE-tilaan, jossa voit valita ohjelmia.

#### ENTER

- Painettu hyväksyäksesi arvojen valinnan harjoitusohjelmassa

#### DISPLAY

- Painamalla DISPLAY-painiketta näet toisen arvoikkunan harjoituksen aikana. Jos painat DISPLAY uudelleen, konsolista kuuluu kaksi 2 piippausta ja vaihtaa sitten kahden eri arvoikkunan näyttämisen välillä.
- Kun katsot harjoituksen yhteenvedoa muistitilassa, DISPLAY-painikkeen painaminen saa konsolin vaihtamaan kahden eri arvoikkunan välillä.

### **Näytöllä näkyvät arvot**

#### S/M (Stroke rate)

- Näyttää nykyisen vetojen määrän minuutissa
- Näyttää arvot välillä 1-99

#### Strokes

- Näyttää vetojen kokonaismäärän harjoituksen aikana
- Näyttää arvot 0-9999

#### TIME

- Pikakäynnistysaika jatkuu 02:34:59:ään.
- Harjoitusohjelman kesto voi olla jopa 17:59:59
- Aika alkaa alusta, jos enimmäisaika saavutetaan

#### TOTAL METER, TOTAL METER/30 min

- Näyttää arvot 99999 metriin asti
- TOTAL METER näyttää soudetun kokonaismäärän
- TOTAL METER/30 min arvioi 30 minuutin kuluttua saavutetun matkan nykyisen nopeuden perusteella

### CALORIES, CALORIES/HR

- Näyttää arvot 9 999 kaloriin asti
- Arvo alkaa alusta, jos maksimitaso on saavutettu
- CALORIES/HR on arvio siitä, kuinka monta kaloria kertyy tunnissa nykyisellä nopeudella

### SYKE JA VETO

- Pulse-arvo näyttää 40 - 220 lyöntiä minuutissa. Tämän toiminnon käyttöön tarvitaan sykevyötä, jonka taajuus on 5,3 kHz.

### CYCLE (Sykli)

- Näyttää arvot välillä 1 - 35
- Näkyy vain intervalliharjoituksen aikana

### WATT, AVE WATT

- Näyttää arvot 0 - 999
- Näyttää nykyiset watit
- AVE WATT näyttää keskimääräisen wattimäärän koko harjoituksen aikana

### TIME/500m, AVE TIME/500m

- Näyttää arvon välillä 00:00-99:59 (minuutti: sekunti)
- Time/500M on arvioitu aika 500 metriä kohden nykyisen nopeuden perusteella
- AVE TIME/500M on keskimääräinen aika, jolla saavutetaan 500 metriä koko harjoituksen aikana

### SPLIT TIME/500m, SPLIT CAL

- Näyttää arvon välillä 00:99:59 TIME ja 0-9999 CAL (kalorit)
- TIME/500M näyttää nykyisen kierroksesi keskimääräisen ajan
- SPLIT CAL näyttää kertyneet kalorit nykyisellä kierroksellasi

### SPLIT (XX)

- Näyttää arvot välillä 0 - 35
- SPLIT näkyy harjoituksen yhteenvedossa ja Memory mode -tilassa
- Kun SPLIT näyttää «0» näytössä, se tarkoittaa, ettei kierrosta ole suoritettu, ja näytössä näkyy harjoituksen kokonaismäärä.

### **Quick mode**

Jos haluat käyttää vain Quick mode -tilaa ja harjoitella normaalisti ilman ohjelmia, suosittelemme aloittamaan soutamisen laitteella. Sitten konsoli käynnistyy muutaman sekunnin kuluttua ja näyttää arvosi.

Paina DISPLAY -painiketta muuttaaksesi, mitkä arvot näytetään sen mukaan, mitä haluat nähdä istunnon aikana.

### **Ohjelmat**

Huomaa: Tämä toiminto toimii vain paristoilla konsolissa.

Käynnistä konsoli pitämällä ENTER-painiketta painettuna 3 sekuntia. Näin pääset suoraan IDLE-tilaan. Kun olet IDLE-tilassa, päivämäärä ja aika näkyvät näytöllä.

Paina PROG-painiketta toistuvasti selataksesi eri ohjelmia.

Ohjelmat näytetään järjestyksessä:

Vähenevä aika - vähenevä matka - vähenevät kalorit - intervalliaika - intervallimatka - intervallikalori - muistitila



Kun olet valinnut ohjelman, käytä vasenta ja oikeaa nuolinäppäintä valitaksesi, mitkä numerot haluat muuttaa, ja ylä- ja alanuolinäppäimillä lisätäksesi tai pienentääksesi arvoa. Kun olet valinnut arvon, paina ENTER ja voit aloittaa soutamisen.

Intervalliharjoittelun aikana paina ENTER halutun arvoisen harjoitusajan jälkeen ja aseta sitten nuolinäppäimillä haluamasi tauko aika intervallien välillä.

#### Vähenevä aika

- Laskee aikaa alaspäin valitusta arvosta
- Voit valita vähenevän ajan väliltä 00:00:20-09:59:59
- Ohjelma käynnistyy, kun aloitat soutamisen. Kun ohjelma on valmis, konsoli näyttää yhteenvedon harjoituksestasi. Paina STOP-painiketta tallentaaksesi sen muistiin.

#### Vähenevä matka

- Laskee matkaa alaspäin valitusta arvosta
- Voit valita vähenevän arvon 10 - 50 000 metriin väliltä
- Ohjelma käynnistyy, kun aloitat soutamisen. Kun ohjelma on valmis, konsoli näyttää yhteenvedon harjoituksestasi. Paina STOP-painiketta tallentaaksesi sen muistiin.

#### Vähenevät kalorit

- Laskee kalorit valitusta arvosta alaspäin
- Voit valita aloitusarvon välillä 10 - 5000 kaloria

#### Aikaintervallit

- Kun valitset aikaväliä, syötä ensin harjoitusaika intervallia kohti. Paina ENTER ja valitse sitten lepoaika
- Harjoitusaika intervallia kohden voidaan valita välillä 00:00:20-09:59:59
- Lepoaika intervallia kohden voidaan valita 10 sekunnista 30 minuuttiin
- Intervalleja enintään 35 kierrosta

#### Matkaintervallit

- Kun valitset intervallimatkan, matka intervallia kohti asetetaan ensin. Paina ENTER ja valitse sitten lepoaika
- Matka per intervalli voidaan valita 100 metristä 50 000 metriin
- Lepoaika intervallia kohden voidaan valita 10 sekunnista 30 minuuttiin
- Intervalleja enintään 35 kierrosta

#### Kalori-intervallit

- Kun valitset kalori-intervallin, lisää ensin kalorit intervallia kohti. Paina ENTER ja valitse sitten lepoaika
- Kalorit intervallia kohden voidaan valita välillä 10 - 5000 kaloria
- Lepoaika intervallia kohden voidaan valita 10 sekunnista 30 minuuttiin
- Intervalleja enintään 35 kierrosta

#### Memory mode

- Kun olet painanut PROG-painiketta toistuvasti siirtyäksesi muistitilaan, paina ENTER nähdäksesi edelliset harjoitukset. Täällä voit selata aikaisempia istuntoja käyttämällä ylä- tai alanuolta. Jos löydät

harjoituksen, jota haluat tarkastella lähemmin, paina ENTER uudelleen ja selaa sitten harjoituksen eri jaksoja käyttämällä oikeaa tai vasenta nuolinäppäintä. Paina STOP palataksesi harjoitusluetteloon.

- Vain ohjelmat tallennetaan Memory mode -tilaan. Quick Start -harjoituksia ei tallenneta.
- Memory mode -tilaan voi tallentaa jopa 80 datasarjaa ja enintään 35 harjoitusta.  
(Esimerkki: Jos teet harjoituksen, jossa soudat 1000 metriä alaspäin, 3 osaa dataa tallennetaan 1 varsinaiselle harjoitukselle ja 2 jaettua dataa, kumpikin 500 metriä)
- Kun tallennat harjoituksen ja konsolissa ei ole tarpeeksi muistia, se poistaa automaattisesti vanhimman harjoituksen.
- Viimeisellä harjoituksellasi on pienin luku Memory mode -tilassa
- Kun tarkastelet harjoitusta, voit painaa DISPLAY nähdäksesi muut harjoituksen arvot.
- Kun SPLIT näyttää "00", näytetään kokonaisharjoitus.
- Alla näytetään, kuinka konsoli jakaa tiedot käyttämäsi ohjelman perusteella.

### Vähenevä aika

Rule	Kierros
5-10 tuntia	30 min
200 min -5 tuntia	15 min
100 - 200 min	10 min
60 - 100 min	5 min
20 - 60 min	3 min
5 - 20 min	1 min
1 - 5 min	30 s
20 s - 1min	20 s

### Vähenevät kalorit

Rule	Kierros
4000 - 5000 kaloria	250 cal
3000 - 4000 kaloria	200 cal
2000 - 3000 kaloria	150 cal
1000 - 2000 kaloria	100 cal
500 - 1000 kaloria	50 cal
100 - 500 kaloria	20 cal
10 - 100 kaloria	10 cal

### Intervalliohjelma

Rule	Kierros
1 sykli = 1 kierros	Enintään 35 kierrosta

### Vähenevä matka

Rule	Kierros
20 000 - 50 000 metriä	2000 m
10 000 - 20 000 metriä	1000 m
500 - 10 000 metriä	500 m
100 - 500 metriä	100 m

### Esim:

Jos teet 1200 metrin harjoituksen, kierros «00» näyttää kokonaismatkan 1 200 metriä. 1200 metriä jaetaan 500 metrin kierroksiin, joita voit tarkastella erikseen. Mutta koska loput 200 metriä eivät täytä 500 metrin vaatimusta, se ei näy erillisenä kierroksena

Soutulaitteet eivät tarvitse paljon huoltoa, mutta jotakin kuitenkin tarvitaan. Säännölliset tarkastukset tulisi tehdä viikoittain. Laitteen ulkopinta on puhdistettava ja kuivattava jokaisen harjoittelun jälkeen. Ketjun ja kääntöpisteiden voitelu ja vauhtipyörän puhdistus ovat muita huoltokohteita, jotka tulisi suorittaa tarvittaessa.

1. Ennaltaehkäisy
2. Tarkastukset
3. Puhdistus
4. Kisko/monorail
5. Voitele ketjut
6. Kääntökohta
7. Tietokone

Huolto soutulaitetyypin mukaan

Ilmanvastus

Magneettinen vastus

Nestevastus

Ilma- ja magneettinen vastus

Hydraulinen vastus

1. Ennaltaehkäisy

On hyvä aloittaa ennalta ehkäisevillä toimenpiteillä, jotta voit vähentää huoltotarvetta.

Aseta harjoitusmatto soutulaitteen alle. Tämä estää sitä liikkumasta ja vahingoittamasta lattiaa.

Aseta soutulaite tasaiselle alustalle. Tämä estää liikaa painetta liikkuvien osien toiselle puolelle, mikä voi vahingoittaa niitä. Se on myös miellyttävämpää.

Nämä perustiedot voivat estää kulumista ja samalla tehdä laitteesta mukavamman käyttää.

2. Tarkastukset

Noin kerran viikossa tarkista laite vaurioiden tai vikojen varalta.

Tarkasta seuraavat:

Liukukiskon lika ja vauriot.

Tarkista, että istuin liukuu tasaisesti.

Tarkista, että kaikki pultit ovat tiukasti kiinni.

Tarkista ketju/hihna/johto vaurioiden varalta ja onko se edelleen kiinni koneessa ja kunnolla.

Tarkista, onko vastus tasainen ja ettei laitteesta kuulu epänormaalia ääntä.

3. Puhdistus

Soutulaite on hyvä kuivata jokaisen käytön jälkeen. Kuivaa hiki laitteesta.

Hiki houkuttelee likaa, pölyä ja mahdollisesti bakteereja. Lisäksi hiki on syövyttävämpää kuin vesi, joten sen jättäminen koneelle liian kauan voi aiheuttaa vahinkoja.

Pyyhi soutulaitteesi pinnat kostealla liinalla ja miedolla puhdistusaineella tai lasinpuhdistusaineella. Älä käytä erittäin aggressiivisiä kemiallisia puhdistusaineita, sillä ne voivat vahingoittaa pintoja.

4. Kisko/monorail

Eräs erittäin tärkeä huoltokohta, joka vaatii säännöllistä huomiota, on kisko, jolla istuin liukuu.

Pyyhi kisko hankaamattomalla liinalla ja saippualla tai lasilla. Älä käytä syövyttäviä tai hankaavia kemikaaleja. Muista liikkua istuimen ympäri päästäksesi kaikkiin osiin.

Ohjaa istuimen liikettä niin, että se liikkuu sujuvasti ja ilman ääniä, kolhuja ja epätasaisia osia.

Soutulaitteen tyypistä riippuu, tarvitaanko kiskoon voiteluaineita vai ei. Useimmat eivät, mutta tarkista mallisi käyttöohjeet.

Jos ongelmia ilmenee, tarkista kisko vaurioiden, pölyn ja lian varalta. Jos se on OK, tarkista istuimen rullat. Puhdista istuimen rullat ja tarkista, että ruuvit ovat tiukalla.

Jos puhdistus ja kiristäminen eivät onnistu, sinun on ehkä vaihdettava rullat.

## 5. Voitele ketjut

Joissakin soutu-laitteissa on ketju kahvojen ja vauhtipyörän välillä, ja joissakin on hihna. Ketju tarvitsee voitelua pysyäkseen parhaassa mahdollisessa kunnossa.

Tarkista ensin, onko kahva kunnolla kiinni ketjussa tai hihnassa. Tarkista ketju/hihna vaurioiden varalta.

Jos sinulla on ketju, se on voideltava noin joka n. 50 tunnin käytön jälkeen. Suihkuta voiteluainetta paperipyyhkeelle tai puhtaalle liinalle ja hiero voiteluaine ketjun koko pituudelta. Ruiskuta voiteluaineita paperipyyhkeelle tai puhtaalle liinalle ja hiero voiteluaine ketjun koko pituudelta. Pyyhi ylimääräinen voiteluaine pois. Ketjuöljy tai mineraaliöljy toimii hyvin.

## 6. Kääntökohta

Monissa soutu-laitteissa on liukukiskot, jotka voidaan taittaa säilytystä varten, jotta ne eivät vie paljon tilaa. Varmista, että se liikkuu vapaasti, ja anna sille ajoittain vähän voitelua.

## 7. Tietokone

Monissa soutu-laitteissa on yksinkertainen tietokone, joka seuraa tiettyjä harjoituksen osa-alueita, kuten vetojen määrää, nopeutta, aikaa jne. Paristo on vaihdettava jossain vaiheessa. Sen vaihto itse on yleensä erittäin helppoa.

Huolto soutu-laitetyypin mukaan

Vastustuksen muodostumistapa on erilainen erityyppisillä soutu-laitteilla. Paljon ei mene pieleen, ainoa ongelma on, että tuuletin voi olla melko likainen ja pölyinen.

Eri tyypit ovat:

- Ilmanvastus
- Magneettinen vastus
- Nestevastus
- Ilma- ja magneettinen vastus
- Hydraulinen vastus

Tässä on kuvattu tämän tyyppisten huolto.

### Ilmanvastus

Monet soutu-laitteet käyttävät ilmastusta. Tämä tarkoittaa, että pyörivät soutu-laitteen tuuletinta. Tämä on yksinkertaista ja tehokasta. Siinä ei voi mennä juuri mikään pieleen, ainoa ongelma on, että tuuletin voi olla melko likainen ja pölyinen. Jos puhdistat ilmansuodattimet (jos sellaisia on) säännöllisesti, tuulettimen siivet ja muut likaiset alueet, soutu-laitte toimii tasaisesti ja pidentää sen käyttöikä.

Tähän sisältyy yleensä tuulettimen kannen poistaminen ja kaikkien likojen puhdistaminen pölynimurilla ja kostealla liinalla.


### Magneettinen vastus

Magneettisen vastuksen soutu-laitteet ovat suljettuja, joten sisään päätyy paljon vähemmän pölyä ja likaa. Ajan myötä pölyä kertyy lisää. Jos luulet, että sisällä on liikaa pölyä, voit käydä läpi saman prosessin kuin ilmastussoutu-laitteella.

### Nestevastus

Tämä malli on yleensä täytetty vedellä. Vedellä täytettyihin astioihin voi kertyä levää. Tämän estämiseksi voit vaihtaa vettä säännöllisesti ja puhdistaa säiliön, kun teet tämän. On myös hyvä laittaa siihen joitain vedenkäsittelytabletteja, jotta sinun ei tarvitse puhdistaa niitä niin usein. Näitä tabletteja voi ostaa monilta eri jälleenmyyjiltä.

#### Ilma- ja magneettinen vastus

Tämä on ilman ja magneettisen vastuksen yhdistelmä. Tarkastele vain tämäntyyppisten  soutulaitteiden erityisiä huoltopisteitä.

#### Hydraulinen vastus

Hydraulisen vastuksen soutulaitteissa on hydrauliset männät/vaimentimet, jotka antavat vastuksen käytön aikana. Hydraulisessa soutulaitteessa on enemmän kääntyviä pisteitä kuin useimmissa muissa malleissa. Näin siitä voi kuulua enemmän ääntä. Jos voitelet säännöllisesti nämä liikkuvat nivelet, ääntä ei kuulu niin paljoa.

Hydraulisen peräsimen varsinainen osa, joka aiheuttaa vastuksen, mäntä, voi joskus vuotaa. Mäntää ei tarvitse huoltaa. Jos se vuotaa, vaihda se. Luultavasti tunnet, että vastus on pienempi, kun näin tapahtuu. Tarkasta mahdolliset vuodot säännöllisesti. Lämpötila voi myös vaikuttaa vastukseen, koska tämä vaikuttaa männän sisällä olevaan öljyyn.

## TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON

**Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen. Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.**

Tutustu sivuihimme [www.mylناسport.fi](http://www.mylناسport.fi) - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
E-post: [post@mylnasport.no](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjøndalen  
Norway  
E-mail: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com)