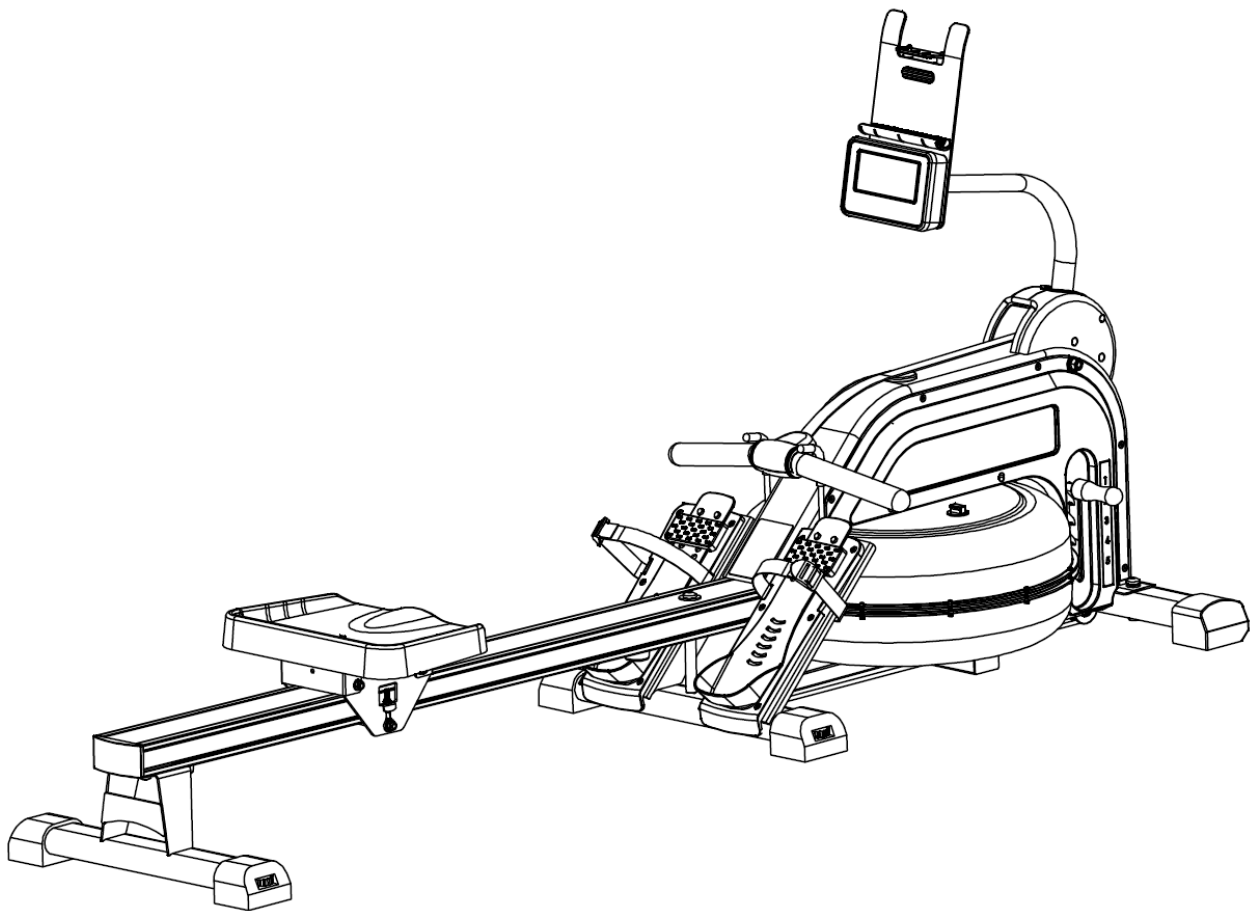


Trekkrunner®

DELUXE RODDMASKIN VATTENMOTSTÅND

BRUKSANVISNING

Modell R-7116



**Med trådlös pulsmottagare
Med POLAR bröstbälte
Med iConsole app
Med Bluetooth**

VIKTIGT!

**Läs igenom alla instruktioner noggrant innan du börjar använda produkten.
Spara bruksanvisningen för framtida referens.**

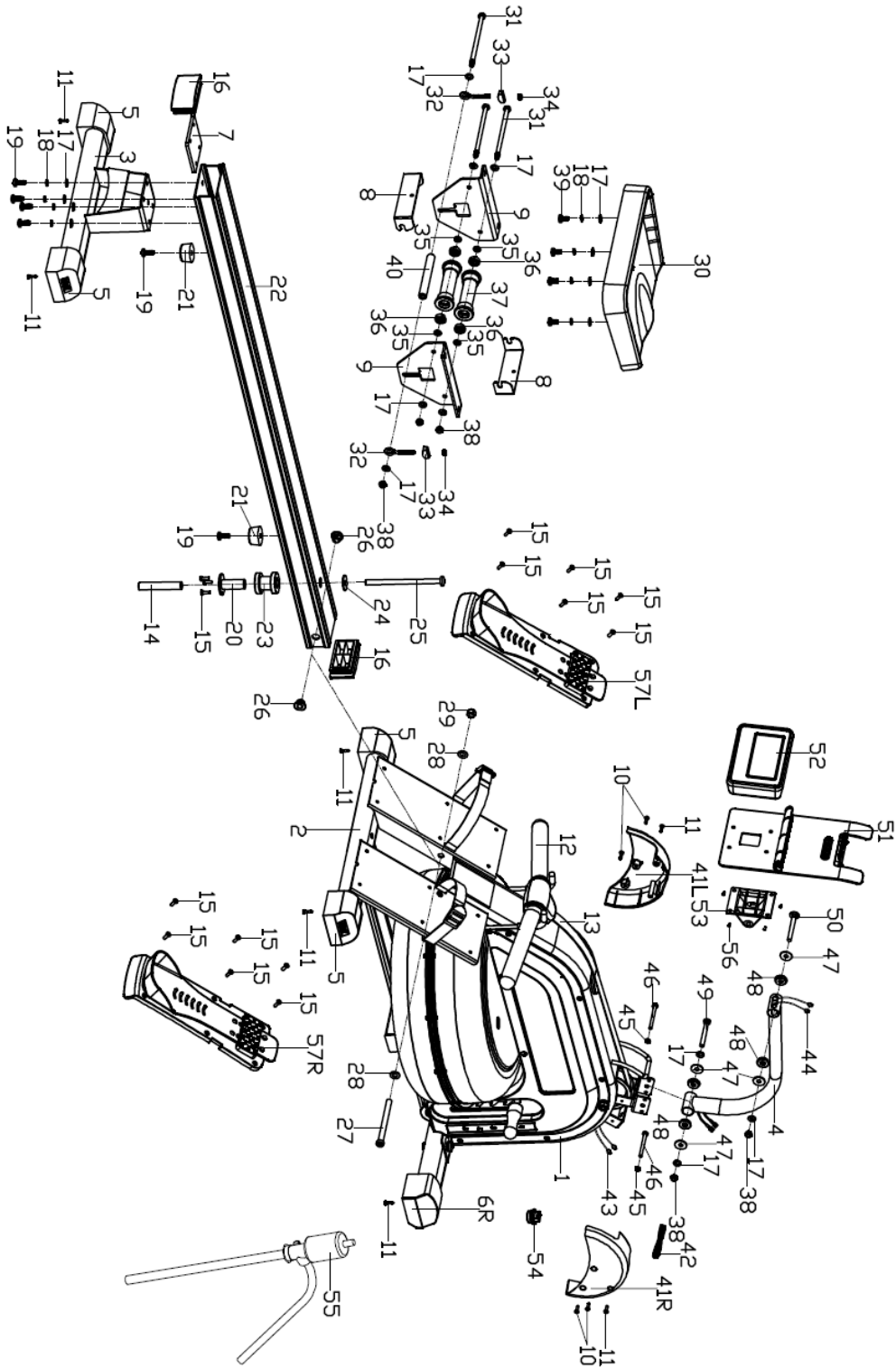
Produktspecifikationerna kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Observera följande försiktighetsåtgärder innan du börjar montera och använda roddmaskinen.

- 01-Läs igenom bruksanvisningen och följ instruktionerna noggrant innan du börjar använda roddmaskinen. Kontrollera att den är korrekt monterad och alla anslutningar sitter ordentligt fastspända innan du börjar använda den.
- 02-Vi rekommenderar att ni är två personer vid monteringen.
- 03-Vi rekommenderar att alla rörliga delar smörjs en gång om året.
- 04-Använd inte löst hängande kläder som kan riskera fastna i rörliga delar.
- 05-Montera och använd roddmaskinen på ett stabilt, jämnt underlag.
- 06-Bär alltid skor under träningen.
- 07-Håll barn och husdjur borta från roddmaskinen när den används. Låt inte barn leka med eller använda roddmaskinen. Den är avsedd för vuxna, inte för barn.
- 08-Det är viktigt att du håller balansen när du tränar.
- 09-Avbryt genast träningen om du känner illamående, andnöd, yrsel, huvudvärk, smärta, tryck över bröstet eller annat obehag.
- 10-För inte in fingrarna eller några föremål i de rörliga delarna.
- 11-Innan du börjar träna på roddmaskinen ska du konsultera din läkare för att fastställa vilken träningsfrekvens, tid och intensitet som är lämplig för din specifika ålder och kondition.
- 12-Lyft inte i sitsen när du ska flytta roddmaskinen. Sitsen är rörlig och det finns risk att du skadar händerna och fingrarna.
- 13-Roddmaskinen får bara användas av en person åt gången och är endast avsedd för hemmabruk.

SPRÄNGSKISS



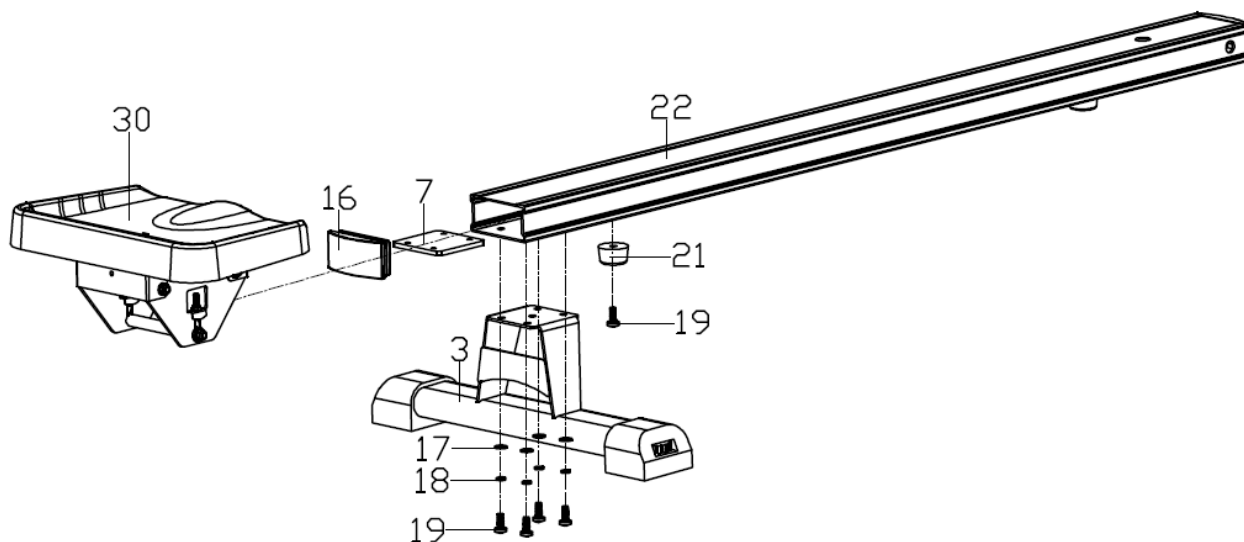
LISTA ÖVER DELAR

NR.	Beskrivning	ST.	NR.	Beskrivning	ST.
1	Huvudramsdel	1	30	Sits	1
2	Fotstödsdel	1	31	Sexkantsbult M8 x 145	3
3	Bakre bottenstöd	1	32	Fixeringsbult	2
4	Svängrör	1	33	Bågbricka	2
5	Bakre bottenstödet ändskydd	4	34	Nylonmutter M6	2
6 V/H	Främre ändskydd	1 par	35	Bärhjulsbussning	4
7	Platta	1	36	Lager	4
8	U-formad avskärmningsplåt	2	37	Bärrulle	2
9	Vänster stöd	2	38	Nylonmutter M8	5
10	Krysskruv M5 x 10	4	39	Sexkantsbult M8 x 16	4
11	Pannskruv (kryss) ST4,2 x 18	8	40	Bussning	1
12	Handtag	1	41L/R	Hjulskydd	1 par
13	Band	1	42	Tätningring	1
14	Bussning	1	43	Sensortråd	2
15	Krysskruv M5 x 15	15	44	Förlängningstråd	2
16	Fyrkantigt ändskydd	2	45	Sexkantsmutter M6	2
17	Planbricka D8 x 1,5	17	46	Sexkantsbult M6 x 65	2
18	Fjäderbricka D8	8	47	Gummikudde 1	4
19	Sexkantsbult M8 x 20	6	48	Bussning, legerad	4
20	Registreringsstång	1	49	Sexkantsbult M8 x 70	1
21	Gummikudde	2	50	Fyrkantsskruv M8 x 74	1
22	Styrskena	1	51	iPad-hylla	1
23	Stödstång	1	52	Display	1
24	Planbricka D10 x D23 x 2	1	53	Monteringsplatta	1
25	Sexkantsbult M10 x 165	1	54	Hålplugg	1
26	Bussning, legerad	2	55	Plastpump	1
27	Sexkantig insexskruv M10 x 125	1	56	Krysskruv	4
28	Planbricka D10 x 2	2	57 L/R	Pedaler	1 par
29	Nylonmutter M10	1			

MONTERINGSANVISNINGAR

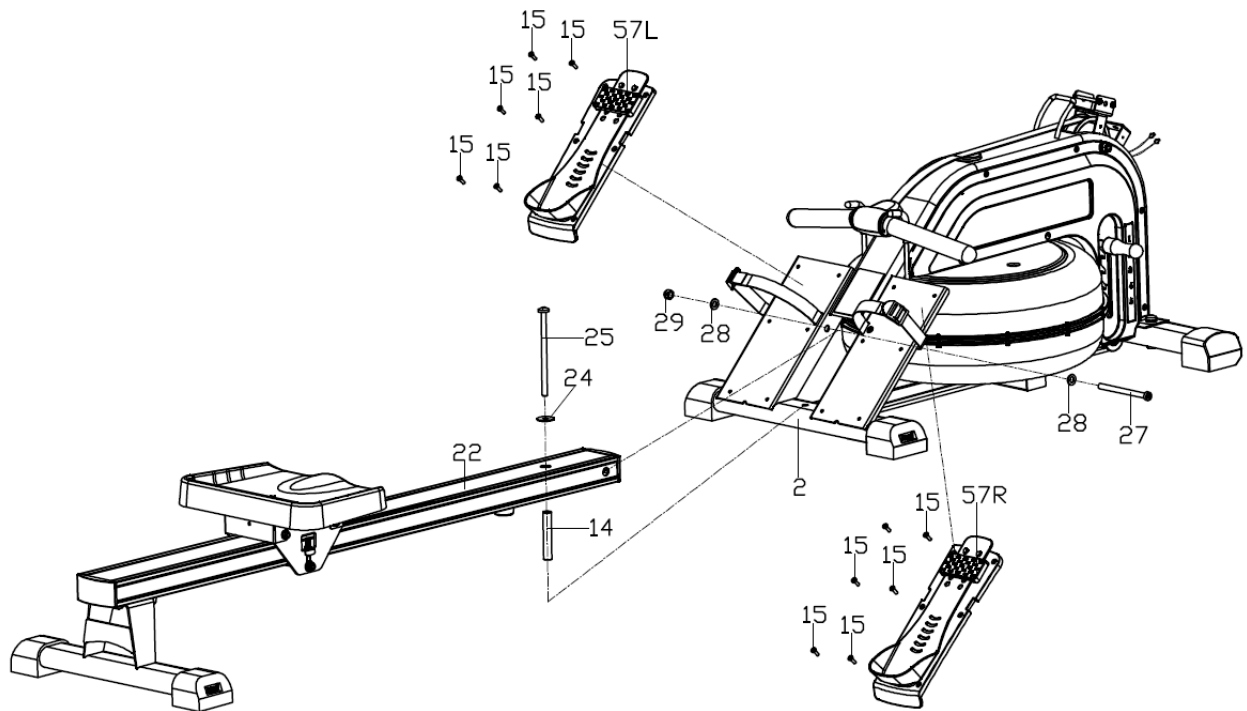
STEG 1:

1. Plocka av gummikudden (21) och det fyrkantiga ändskyddet (16) från styrskenan (22). För sen in sitsen (30) i änden av styrskenan (22). Därefter sätter du tillbaka gummikudden (21) på styrskenan (22) igen och spänner fast den med sexkantsbulten (19).
 2. Sätt fast plattan (7) på styrskenan (22) och passa in hålen längst ner och på änden av styrskenan (22). Sätt fast det bakre bottenstödet (3) på styrskenan (22) med sexkantsbulten (19), fjäderbrickan (18) och planbrickan (17). Avsluta med det fyrkantiga ändskyddet (16).
- Obs! Sexkantsbulten (19) ska sitta ordentligt fast i plattan (7).



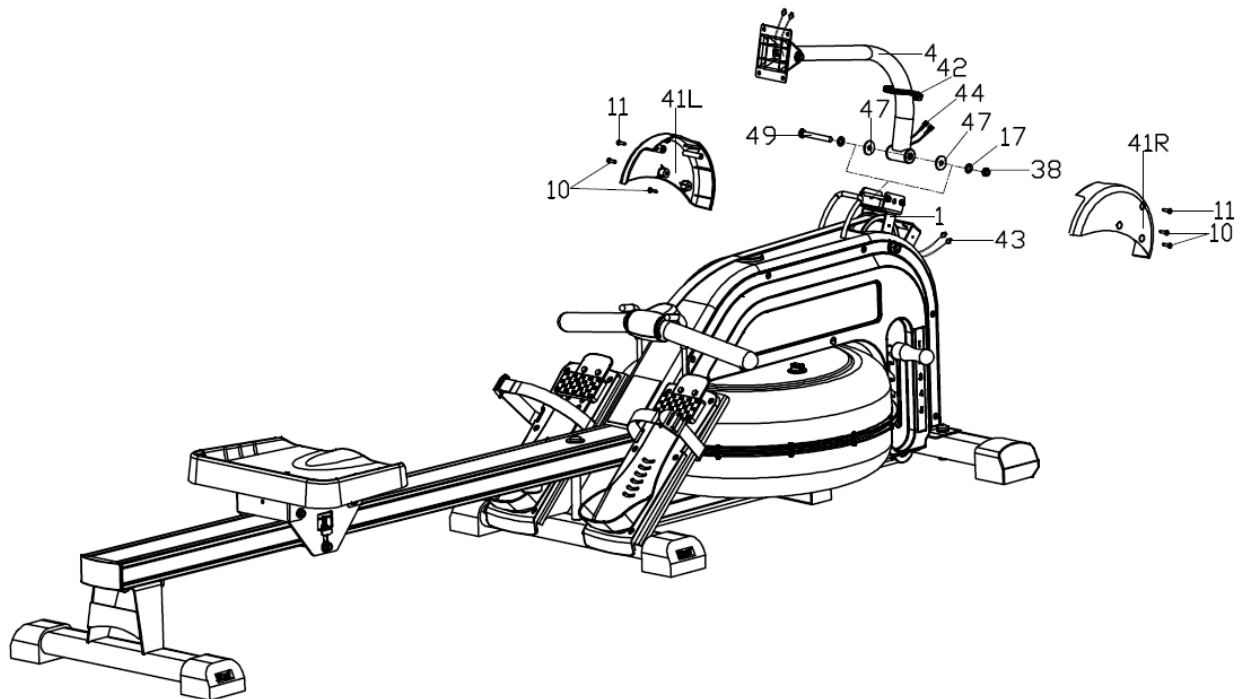
STEG 2:

1. Montera ihop styrskenan (22) med fotstödsdelen (2) med de sexkantiga insexskruvarna (27), planbrickan (28) och nylonmuttern (29). Sätt sen fast sexkantsbulten (25), planbrickan (24) och bussningen (14) på fotstödsdelen (2).
2. Lås fast pedalerna (57 L/R) på fotstödsdelen (2) med krysskruven (15).



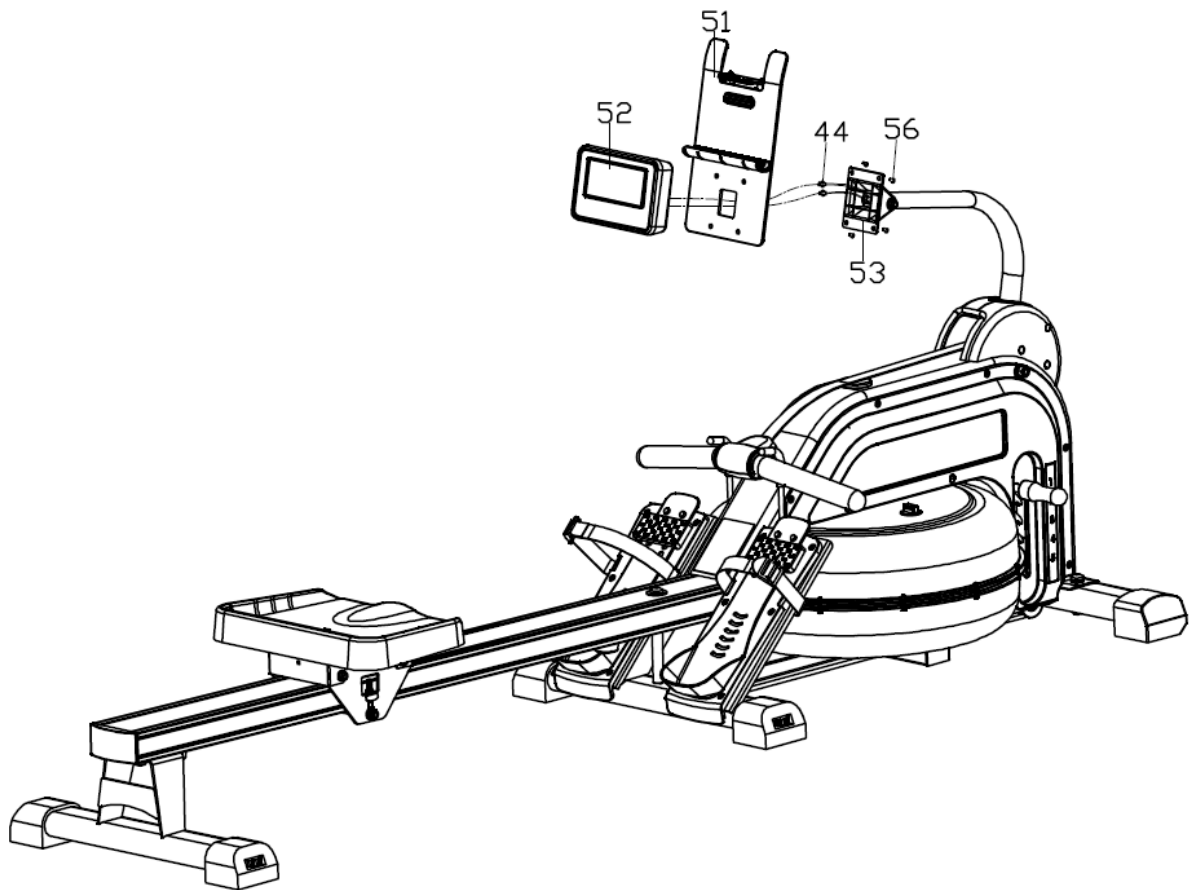
STEG 3:

1. Sätt på tätningringen (42) på svängroret (4) och lås sen fast det på huvudramsdelen (1) med sexkantsbulten (49), planbrickan (17) och nylonmuttern (38).
2. Anslut sensortråden (43) ordentligt med förlängningstråden (44). Sätt på hjulskydden (41 L/R) på huvudramsdelen (1) och svängroret (4). Sätt på tätningringen (42) på hjulskydden (41 V/H). Avsluta med att sätt fast hjulskydden (41 V/H) på huvudramsdelen (1) med krysskruven (10) och pannskruven (kryss) (11).



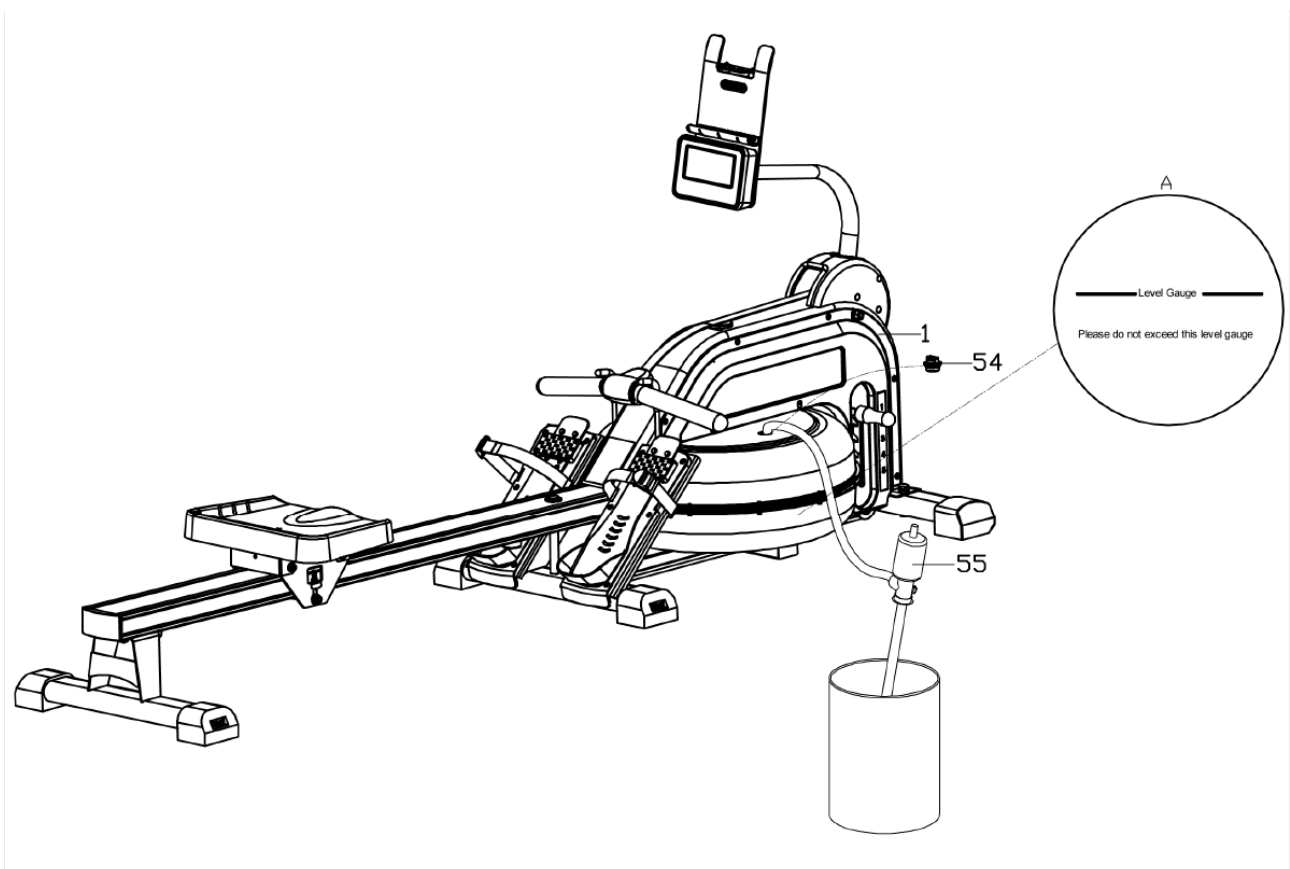
STEG 4:

Dra förlängningstråden (44) genom iPad-hyllan (51) och anslut den sen med tråden från displayen (52). Fäst iPad-hyllan (51) och displayen (52) på monteringsplattan (53) med krysskruven (56).



STEG 5:

Ta loss hållpluggen (54). För in ena änden av plastpumpen (55) i vattenbehållaren och för in den andra änden i huvudrumsdelen (1). Fyll sen på vatten och sätt tillbaka hållpluggen (54). Obs! Det sitter ett klistermärke på huvudrumsdelen (1) som anger max. fyllnadsnivå. Överskrid aldrig max. fyllnadsnivå.



INSTRUKTIONSANVISNING TRÄNINGSDATOR

【FUNKTIONSKNAPPAR】

- UP▲/ DOWN▼: Tryck på uppåt- eller nedåtpilen för att göra dina val mellan de olika funktionerna.
- ENTER: Används för att bekräfta ditt val.
Tryck på knappen under pågående träning för att få en översikt över varje displayfunktion.
- START/STOP: Startar alt. stoppar det träningsprogram du valt.
- RESET: Återställer träningsdatorn till huvudmenyn.
- RECOVERY: Tryck för att aktivera RECOVERY-programmet, dvs. för att visa en automatisk utvärdering av din kondition (din pulsåterhämtning) direkt efter träningen.

【SKÄRMFUNKTIONER】

- TIME: Förinställ måltiden för din träning med knapparna UP och DOWN (1–99 min).
Varje knapptryckning ökar/minskar med 1 minut.
- TIME/500M: Din genomsnittliga tid för 500 meter visas automatiskt och uppdateras kontinuerligt.
- SPM: Står för strokes per minute, dvs. antal roddtag per minut.
- DISTANCE: Förinställ distansmålet för din träning med knapparna UP och DOWN (0–99900 m).
Varje knapptryckning ökar/minskar med 100 meter.
- STROKES: Förinställ antalet roddtag du har som mål med knapparna UP och DOWN (0–9990 roddtag).
Varje knapptryckning ökar/minskar antalet med 10.
- TOTAL STROKES: Ackumulerar totalt antal roddtag från 0 upp till 9999.
- CALORIES: Förinställ hur många KALORIER du har som mål att förbränna med knapparna UP och DOWN (5–9990 kalorier.)
Varje knapptryckning ökar/minskar antalet med 5 kalorier.
- PULSE: Förinställ vilken hjärtfrekvens du har som mål för din träning med knapparna UP/DOWN/MODE från 30 till 240.
Varje knapptryckning ökar/minskar frekvensen med 1. Träningsdatorn visar användarens hjärtfrekvens under pågående träning.
Pulsmätarfunktionen kan bara användas via bröstbältesystemet.
- CALENDAR: Träningsdatorn visar år, månad och dag när den befinner sig i viloläge.
- TEMPERATURE: Träningsdatorn visar aktuell rumstemperatur när den befinner sig i viloläge.
- CLOCK: Träningsdatorn visar aktuell tid när den befinner sig i viloläge.

【ANVÄNDNING】

1. Sätt in två AA-batterier → ett långt pip hörs i 2 sekunder → under tiden utförs ett segmenttest på 2 sekunder (bild 1). Därefter går träningsdatorn över till KLOCKA & KALENDER (bild 2).



Bild 1



Bild 2

2. Först går du in i fältet KLOCKA för att ställa in ÅR (i fältet för antal roddtag, STROKES); MÅNAD (i fältet för antal kalorier, CALORIES); DAG (i fältet för puls, PULSE). När du bekräftat, blinkar ALARM (larm). Tryck på knappen UP för att ställa in ON/OFF (på/av) via ALARM-symbolen. Om symbolen inte visas kan du trycka på ENTER för att hoppa till nästa. Om ALARM-symbolen visar "ON" (dvs. att alarmet är på), trycker du på ENTER för att ställa in tiden för ALARMET (på samma sätt som när du ställde in klocktiden). När du är klar kan du gå vidare till SPORT-skärmen (bild 3).



Bild 3



Bild 4

3. När du kommer till SPORT-skärmen, blinkar MANUAL och RACE (för manuell och tävling). Tryck på UP eller DOWN för att välja och tryck sen på ENTER för att bekräfta valet.

(1) MANUAL (bild 4):

- A. Gå till läget MANUAL (manuell), tryck på UP för att ställa in den blinkande TIDEN. Bekräfta med ENTER. Sen kan du trycka på UP för att ställa in DISTANCE→STROKES→CALORIES→PULSE→TIME direkt. (Om du har ställt in en måltid, kan du inte ställa in någon distans och vice versa).
- B. Tryck på START för att starta och STOP-symbolen försvinner. Tryck på UP eller DOWN för att välja funktioner.
- C. Om funktionen du valt räknar bakåt till NOLL, eller om du har tryckt på knappen STOP, kommer träningsdatorn att stoppa och visa de genomsnittliga värdena.

(2) RACE (bild 5):

- D. Gå in i läget RACE (för tävling) och L1 börjar glittra. TIME/500M och 8:00 visas eventuellt, då trycker du på UP eller DOWN för att ställa in L1–L15 direkt. Tryck ENTER för att bekräfta. Därefter kan du ställa in distansen för tävlingsläget (500–10000 m) när siffran för DISTANCE blinkar.

Tryck på ENTER så visas tävlingsskärmen tydligt.

Tiderna för TIME/500M är följande:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Bild 5

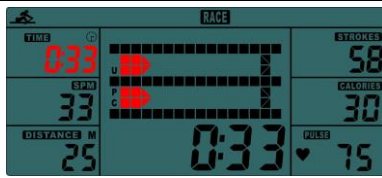


Bild 6



Bild 7

- E. Tryck på START för att starta och STOP-symbolen försvinner. Matrisen (bild 5) visar USER och PC (för användare respektive dator). Träningsdatorn STOPPAR när antingen användaren eller datorn nått den inställda tävlingsdistansen. Sen visar matrisen vem som vann med "PC WIN" eller "USER WIN" (bild 7). Eventuellt visas också energinivån efter 6 sekunder.
- F. När tävlingen är klar, trycker du på START om du vill köra ännu en tävling. Tryck på RESET för att lämna tävlingsskärmen.

(2) RECOVERY :

När du har tränat en stund, behåller du bröstbältet på och trycker på knappen

RECOVERY. Alla funktioner som visas på skärmen stoppas, utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00. Skärmen visar statusen på din pulsåterhämtning som F1, F2... till F6. F1 är bäst, F6 är sämst. Användaren kan fortsätta träningen för att förbättra statusen på pulsåterhämtningen. (Tryck på RECOVERY igen för att gå tillbaka till normal

F1 är

skärmvisning).

APP



1. Datorn kan anslutas till en APP via en smartphone och Bluetooth eller Tunelinc.

2. När datorn anslutits via en smartphone och Bluetooth eller Tunelinc, slöcknar roddmaskinens datorskärm.

Konsumentkontakt:

Arc E-commerce AB
Box 3124
13602 Haninge
Sverige