

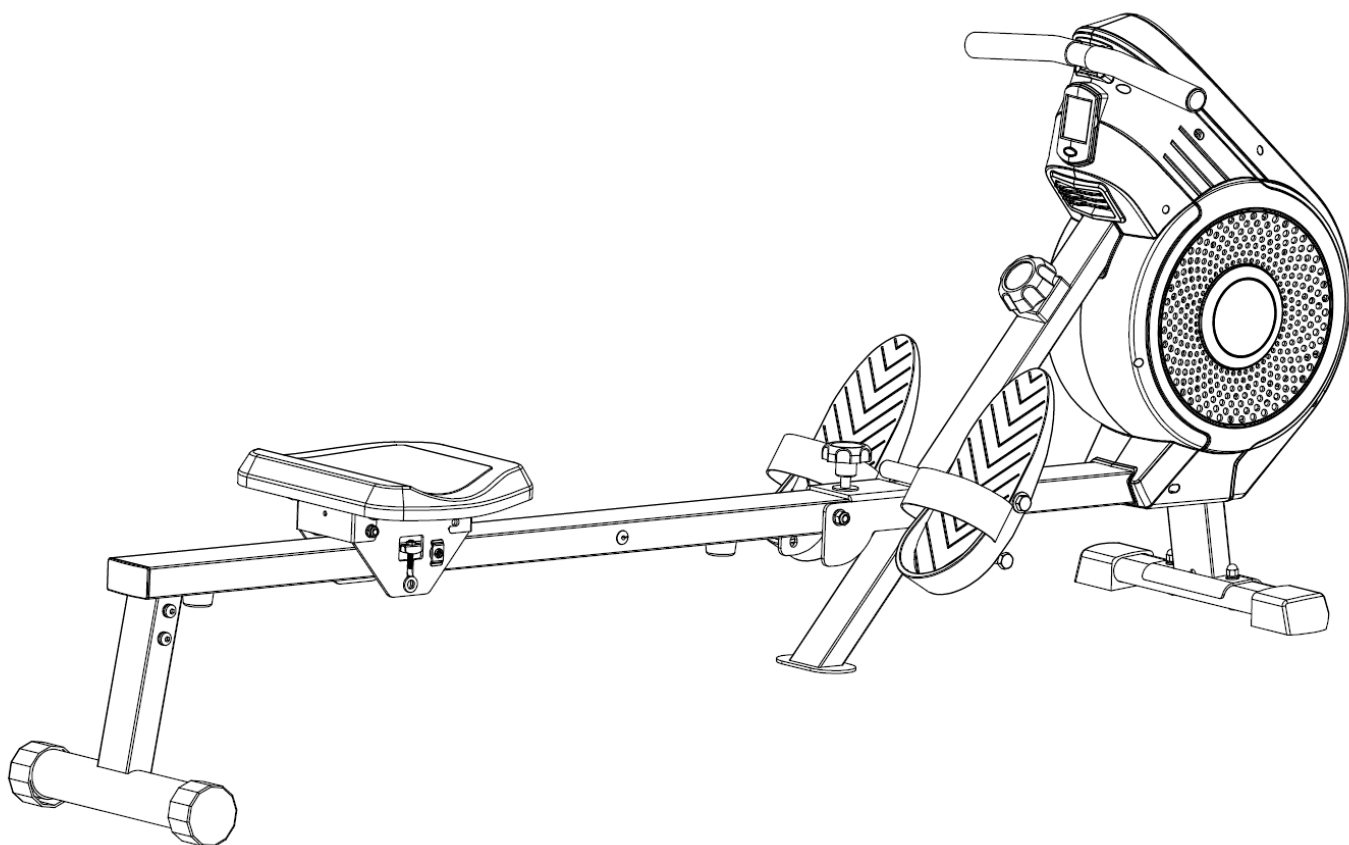
# Trekkrunner®

## RODDMASKIN LUFT- & MAGNETMOTSTÅND

---

### BRUKSANVISNING

Modell R-7115



Med trådlös pulsmottagare  
Med POLAR bröstbälte

---

#### **VIKTIGT!**

*Läs igenom alla instruktioner noggrant innan du börjar använda produkten.*

*Spara bruksanvisningen för framtida referens.*

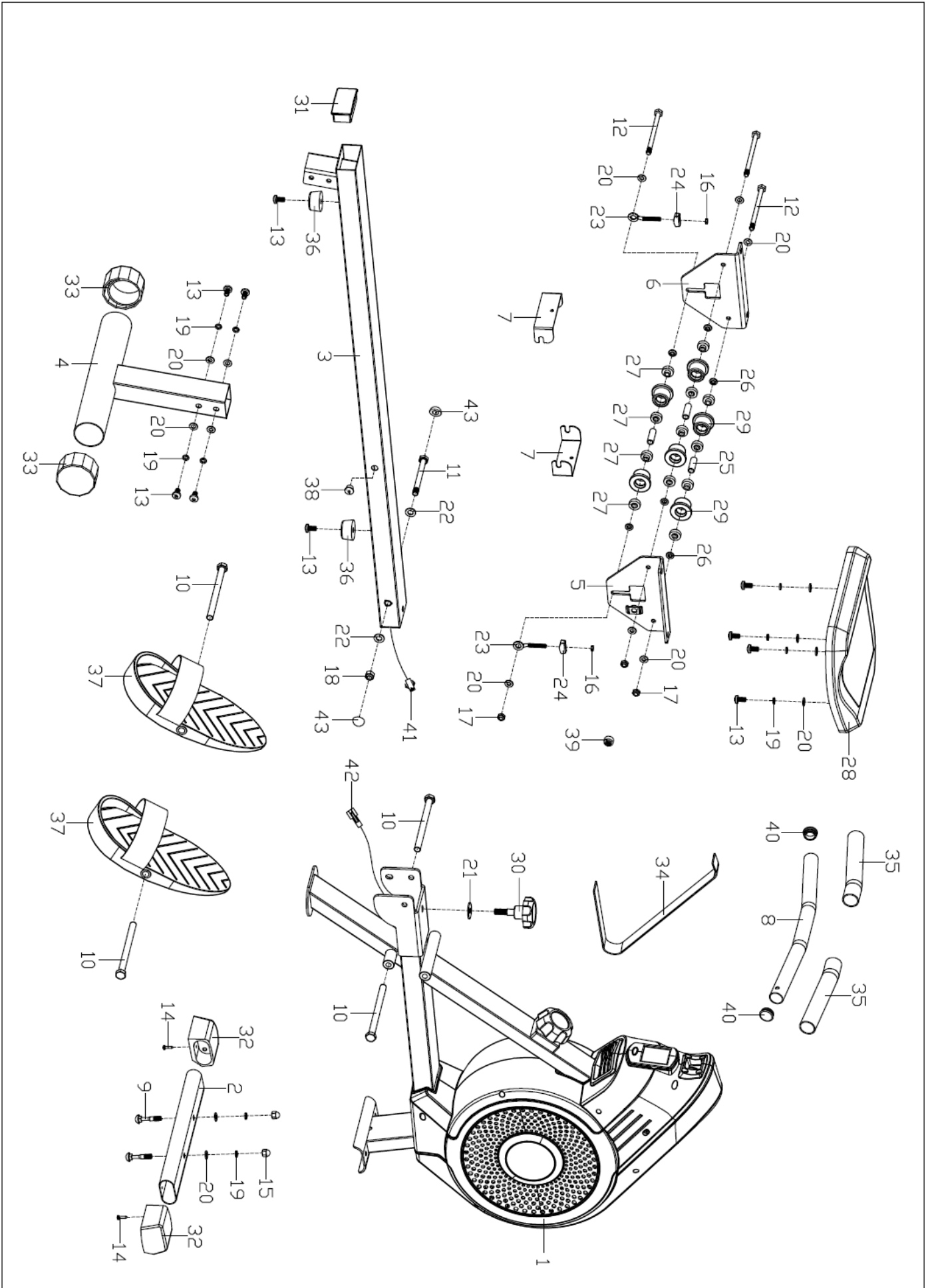
*Produktspecifikationerna kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.*

## **VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION**

Observera följande försiktighetsåtgärder innan du börjar montera och använda roddmaskinen.

1. Läs igenom bruksanvisningen och följ instruktionerna noggrant innan du börjar använda roddmaskinen. Kontrollera att den är korrekt monterad och att alla anslutningar sitter ordentligt fastspända innan du börjar använda den.
2. Vi rekommenderar att ni är två personer vid monteringen.
3. Vi rekommenderar att alla rörliga delar smörjs en gång om året.
4. Använd inte löst hängande kläder som kan riskera fastna i rörliga delar.
5. Montera och använd roddmaskinen på ett stabilt, jämnt underlag.
6. Bär alltid skor under träningen.
7. 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.
8. Det är viktigt att du håller balansen när du tränar.
9. 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 med 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 för att du skadar händerna och fingrarna.
13. Roddmaskinen får bara användas av en person åt gången.
14. Maxvikt för användaren är 100 kg.

# SPRÄNGSKISS



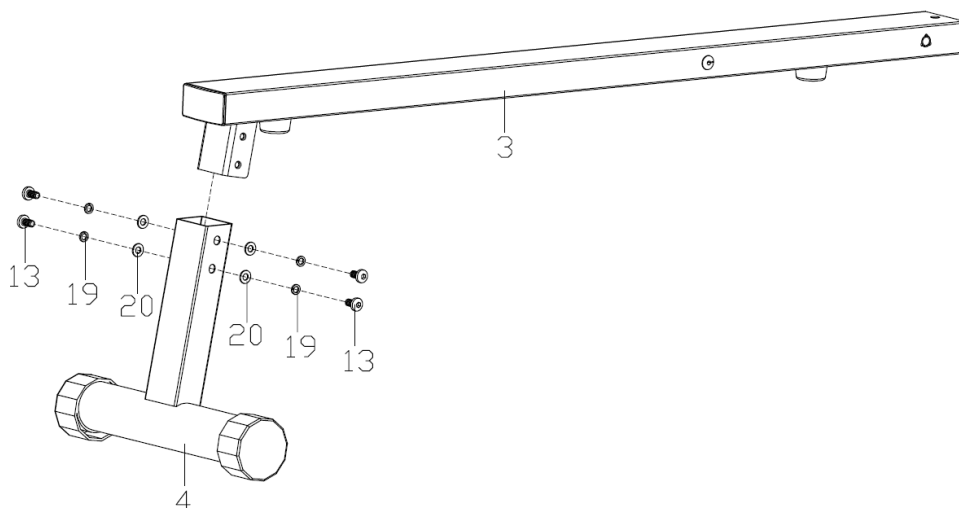
# LISTA ÖVER DELAR

NR.	Beskrivning	ST.	NR.	Beskrivning	ST.
1	Huvudram	1	23	Fixeringsbult M6 x 36	2
2	Främre stöd	1	24	Bågbricka	2
3	Styrskena	1	25	Distans $\varnothing 9 \times \varnothing 12 \times 35,8$	3
4	Bakre stöd	1	26	Distans $\varnothing 13 \times \varnothing 8,2 \times 3$	6
5	Höger stöd	1	27	Lager	12
6	Vänster stöd	1	28	Sits	1
7	U-formad avskärningsplåt	2	29	PU-hjul	6
8	Handtag	1	30	Bult	1
9	Fyrkantsbult M8 x L45 x 120 x 8	2	31	Fyrkantig ändplugg	1
10	Bult M12 x 155 x 16	4	32	Främre ändskydd	2
11	Sexkantsbult M10 x 105	1	33	Bakre ändskydd	2
12	Sexkantsbult M8 x 125 x L15	3	34	Rem	1
13	Pannskruv med sexkantshål M8 x 16	10	35	Skumhandtag	2
14	Pannskruv med kryssförsänkning ST4,2 x 18	2	36	Gummikudde	2
15	Kupolmutter M8	2	37	Pedal	2
16	Nylonmutter M6	2	38	Plugg	1
17	Nylonmutter M8	3	39	Rund magnet med fäste	1
18	Nylonmutter M10	1	40	Rund ändplugg	2
19	Fjäderbricka D8	10	41	Sensortråd	1
20	Planbricka D8 x $\varnothing 16 \times 1,5$	16	42	Förlängningstråd	1
21	Planbricka D10 x $\varnothing 32 \times 2$	1	43	Skruvskydd	2
22	Planbricka D10 x $\varnothing 20 \times 1,5$	2			

# MONTERINGSANVISNINGAR

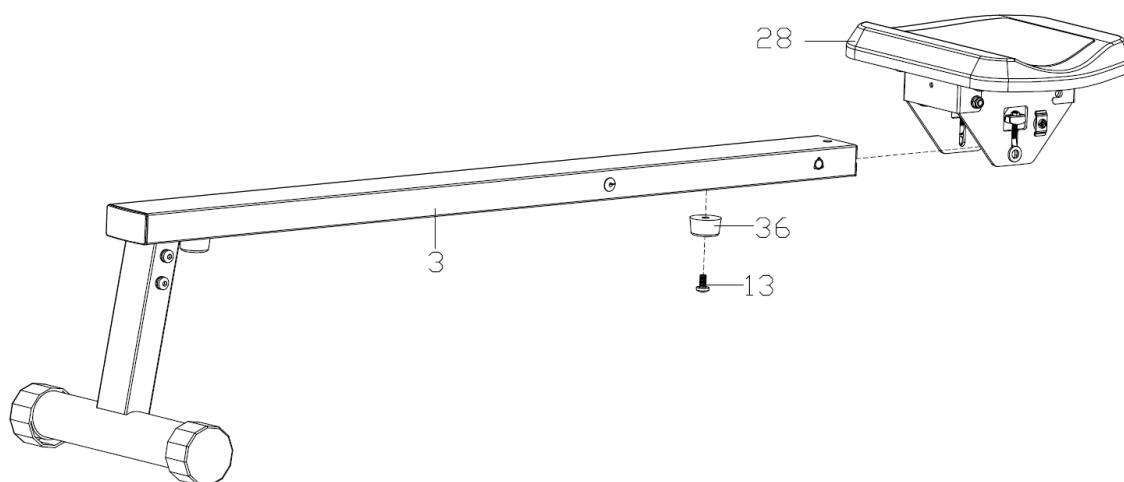
## STEG 1:

Lås fast det bakre stödet (4) på styrskenan (3) med pannskruven med sexkantshål (13), fjäderbrickan (19) och planbrickan (20).



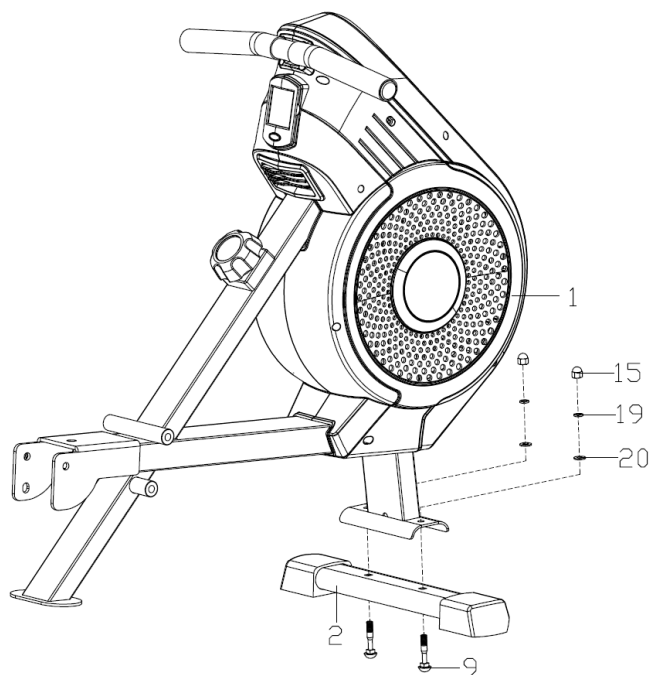
## STEG 2:

Plocka av gummikudden (36) och för in sitsen (28) på styrskenan (3). Sätt sen tillbaka gummikudden (36) på styrskenan (3) med pannskruven med sexkantshål (13).



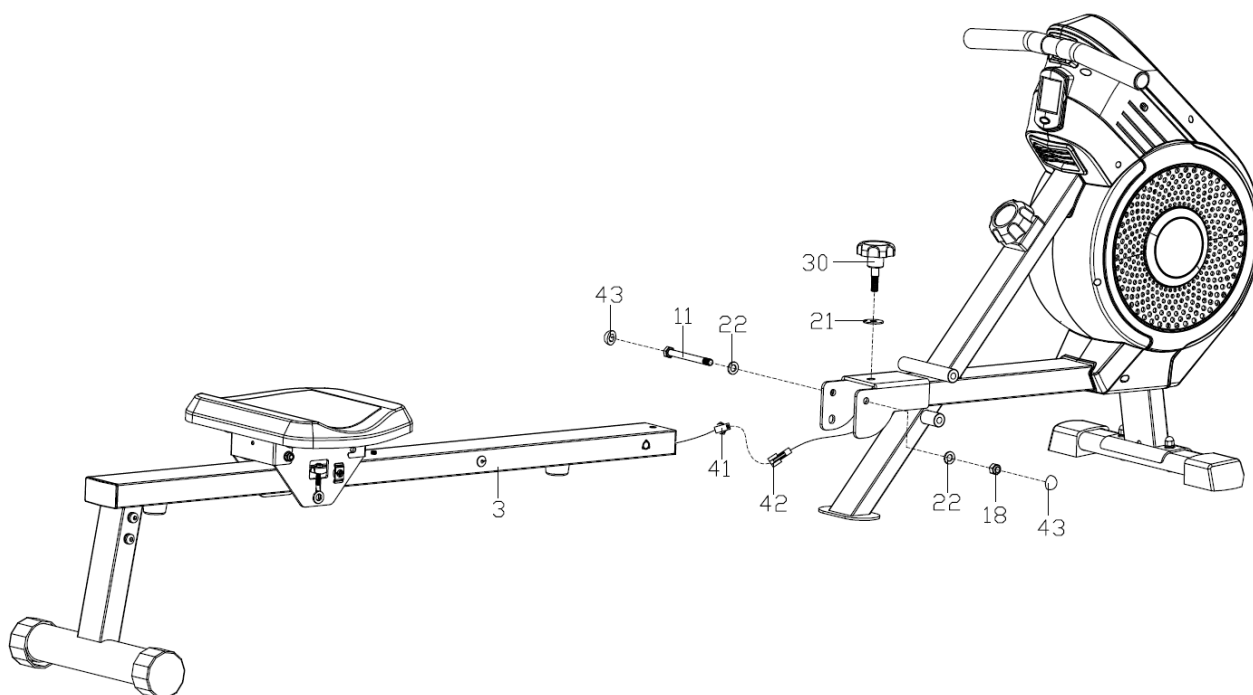
### STEG 3:

Montera ihop det främre stödet (2) med huvudramen (1) med fyrkantsbulten (9), planbrickan (20), fjäderbrickan (19) och kupolmuttern (15).



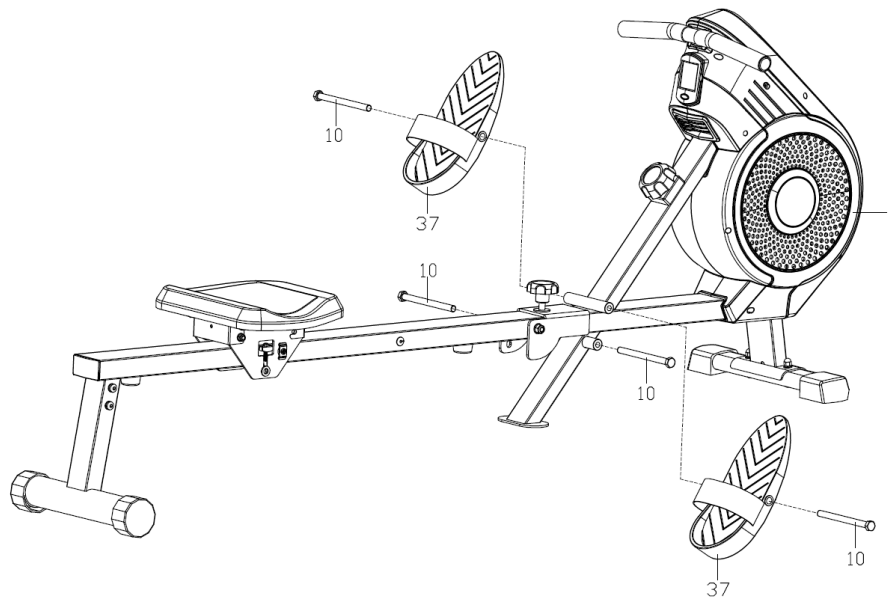
### STEG 4:

1. Anslut sensorträden (41) ordentligt till förlängningstråden (42).
2. Sätt fast styrskenan (3) på huvudramen (1) med sexkantsbulten (11), planbrickan (22), nylonmuttern (18) och sist skruvskyddet (43).
3. Lås fast styrskenan (3) på huvudramen (1) med bulten (30) och planbrickan (21).



## STEG 5:

Montera pedalen (37) på huvudramen (1) med bulten (10).



## FÄLLA IHOP RODDMASKINEN

Roddmaskinen går att fälla ihop när du inte använder den. (Akta dina händer, klämningsrisk vid hopfällning.)

1. Lossa och ta av bulten (30) och planbrickan (21). Lyft styrskenan (3) i pilens riktning, se bild 1.
2. Passa in hålet i styrskenan (3) med hålet i huvudramen (1) och lås samman dem med bulten (30) och planbrickan (21), se bild 2.

Bild 1

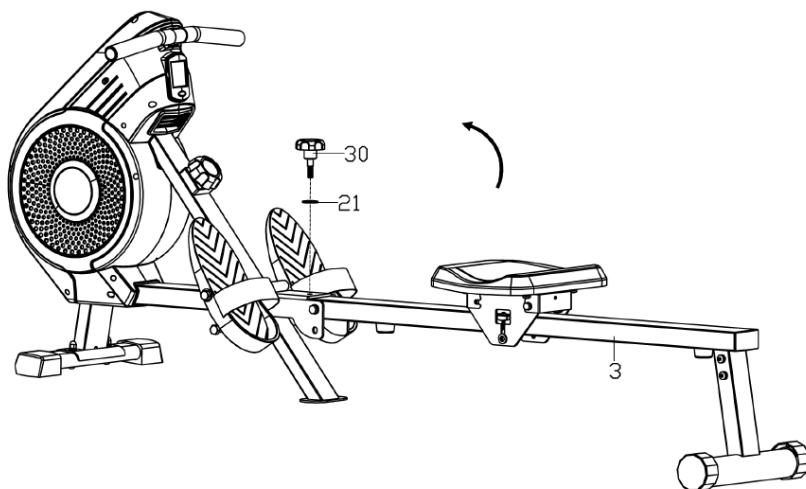
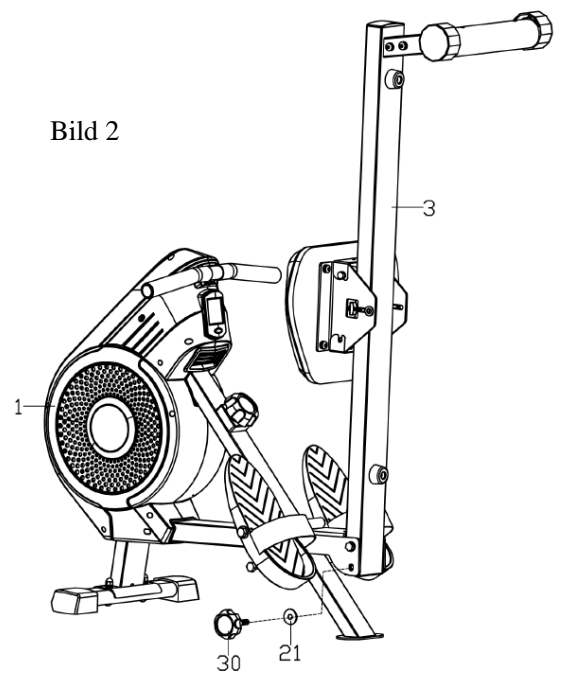


Bild 2



# INSTRUKTIONSANVISNING TRÄNINGSDATOR

## TEKNISKA DATA:

TIME-----00:00—99:59 MIN:SEK  
COUNT-----0—9999 GGR  
CALORIES-----0.0—999.9 KCAL  
STRIDES/MIN(RPM)-----0—999 GGR/MIN  
TOT.CNT-----0—9999 GGR  
DIST-----0.00—999.9 KM/H  
PULSE (VISSA MODELLER) -----40—240 BPM

## KNAPPFUNKTIONER:

**MODE/SELECT:** För att välja önskad funktion. Håll inne knappen i 4 sek. för att återställa alla funktionsvärden (total återställning).

**RESET/CLEAR:** (Endast vissa modeller, används för att återställa värdet).

## ANVÄNDNING:

**AUTO ON/OFF:** Träningsdatorn stängs automatiskt av efter 4 minuters inaktivitet. Träningsdatorn startar automatiskt när du börjar träna eller trycker på knappen.

## FUNKTIONER:

<1>.TIME: Visar pågående träningstid

<2>.COUNT: Visar antalet pågående träningsrörelser

<3>.CALORIES: Visar antalet förbrända kalorier för pågående träning

<4>.STRIDES/MIN: Visar antalet roddtag per minut för pågående träning

<5>. TOTAL CNT: Visar det totala antalet roddtag du har utfört.

<6>. DIST: Visar hur lång distans du tränat

<7>. PULSE (VISSA MODELLER): Visar hjärtfrekvens för den aktuella handen

**BATTERY:** Om träningsdatorn inte verkar visa rätt, är det troligtvis dags att byta batterierna. Du behöver två AAA-batterier. Byt alla batterierna samtidigt.

## Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige