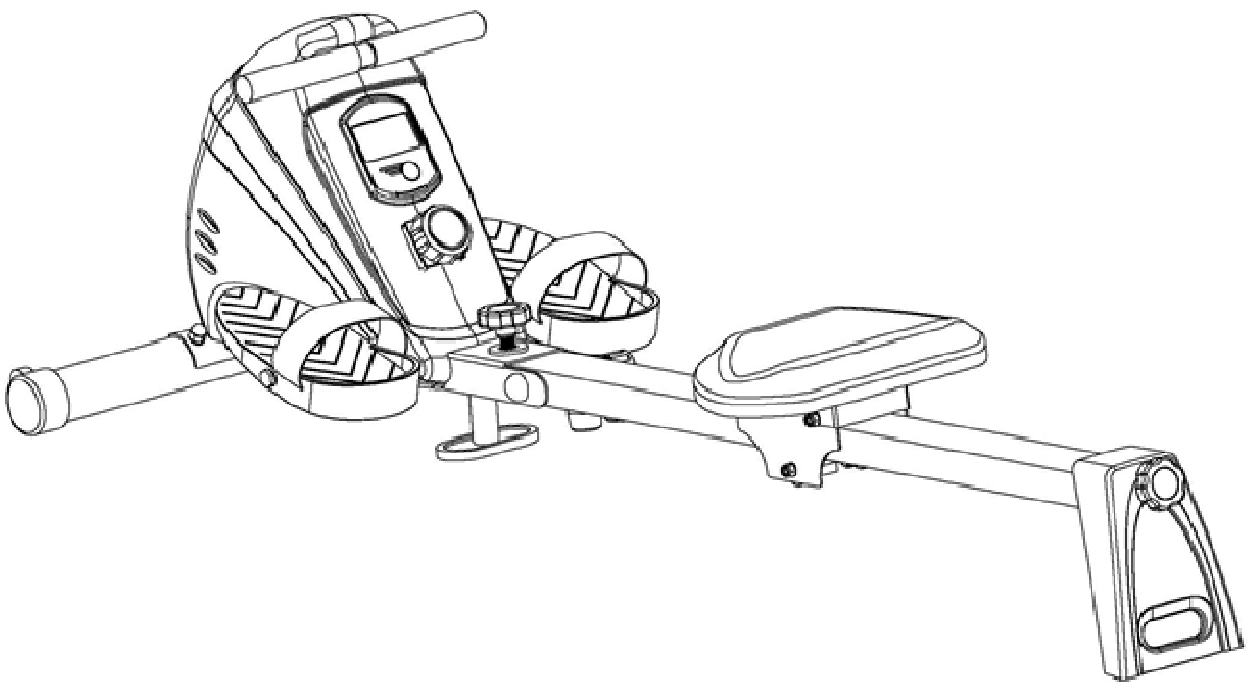


# MAGNETISK RODDMASKIN



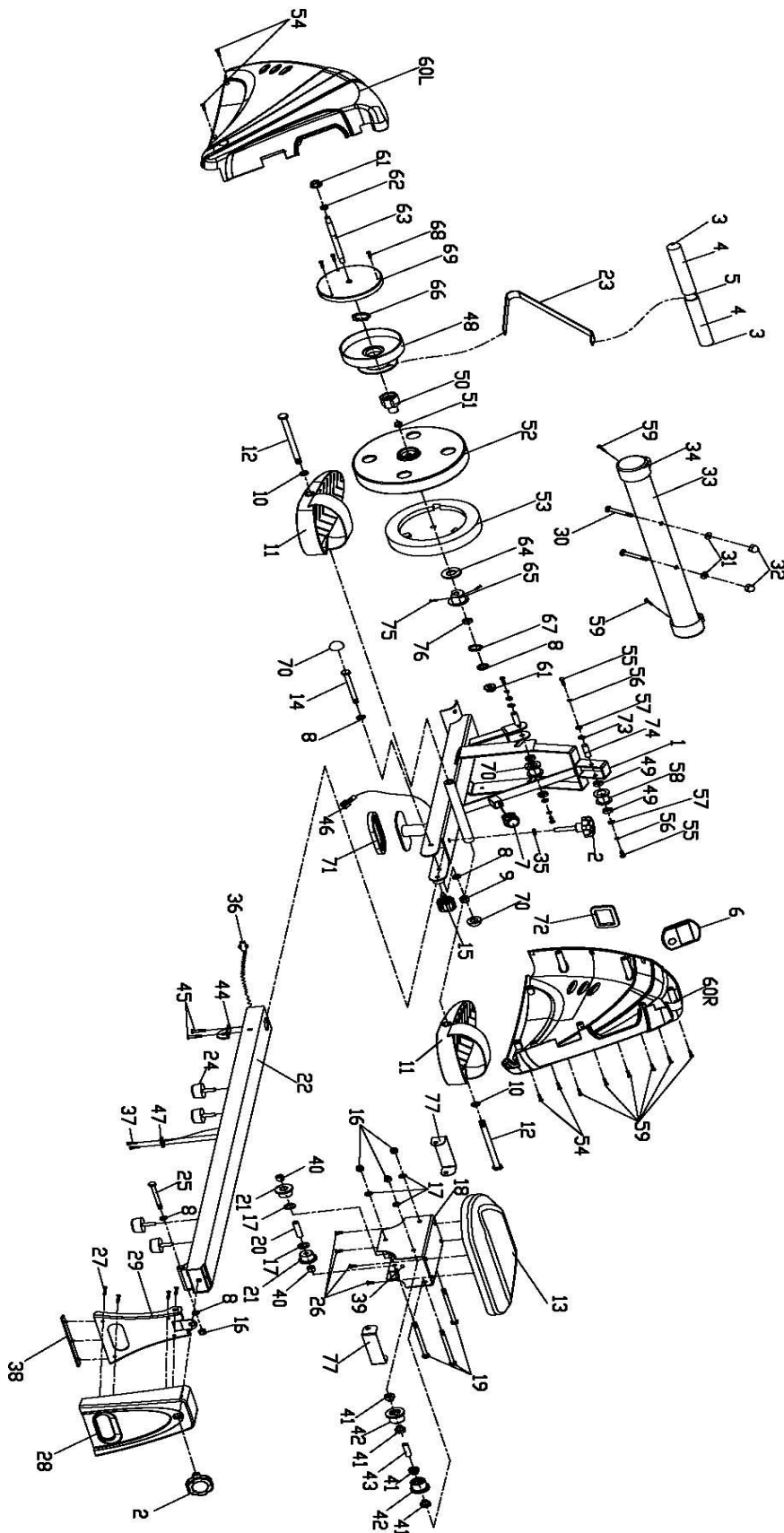
## BRUKSANVISNING

## VIKTIGA SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Läs igenom följande säkerhetsinstruktioner innan du monterar och använder maskinen.

1. Läs bruksanvisningen och följ instruktionerna noggrant innan du tar roddmaskinen i bruk. Försäkra dig om att den är monterad på rätt sätt och att alla delar är ordentligt fastspända.
2. Vi rekommenderar att två personer hjälps åt att montera maskinen.
3. Vi rekommenderar att alla rörliga delar smörjas årligen.
4. Använd åtsittande kläder för att undvika att kläder trasslar in sig i rörliga delar.
5. Montera och använd maskinen på en stadig, jämn yta.
6. Använd alltid skor då du använder maskinen.
7. Håll barn och husdjur borta från maskinen då den är i bruk. Låt inte barn leka med maskinen; maskinen är menad för vuxna, inte barn.
8. Håll balansen då du använder maskinen.
9. Avbryt genast om du börjar må illa, får andnöd, yrsel, huvudvärk, smärta, smärta i bröstet eller andra symtom.
10. Lägg inte fingrar eller andra objekt i de rörliga delarna.
11. Innan du börjar motionera, tala med din läkare för att försäkra dig om hur ofta, länge och mycket du ska motionera i förhållande till din ålder och kondition.
12. Ta inte tag i sitsen för att flytta på roddmaskinen. Sitsen är rörlig och du kan stöta dina händer och fingrar.
13. Roddmaskinen ska användas av en person åt gången, och den är endast menad för fritidsanvändning.
14. Användaren maximala vikt är 100 kg.

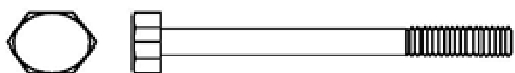
# SPRÄNGSKISS



## KOMPONENTLISTA

Nr.	Beskrivning	St.	Nr.	Beskrivning	St.
1	Huvudram	1	40	Stålbussning	2
2	Vred M10*25	2	41	Lager	8
3	Ändplugg	2	42	Hjul i plast	4
4	Kuddar för handtag	2	43	Hylsa 2	2
5	Handtag	1	44	Bricka	1
6	Dator	1	45	Skruv M6*20	2
7	Drivkontroll	1	46	Kopplingskabel	1
8	Plan bricka D10×2.0×φ20	5	47	Sensor	1
9	Plastmutter M10	2	48	Svänghjul	1
10	Plan bricka D13×2.0×φ26	2	49	Lager 6000	4
11	Pedal	2	50	Plugg	1
12	Skruv M12×155×16	2	51	Bussning	1
13	Sits	1	52	Svänghjul	1
14	Sexkantskruv M10*100	1	53	Magnetplatta	1
15	Vred M16×1.5	1	54	Skruv ST4.2X18	4
16	Plastmutter M8	3	55	Sexkantskruv M6*15	4
17	Plan bricka D8×1.5×φ16	5	56	Skevad bricka D6	4
18	Glidskena	1	57	Plan bricka D6×1.0×φ12	4
19	Sexkantskruv M8*110	3	58	Hjul	2
20	Hylsa 1	2	59	Skruv ST4.2X18	8
21	Hjul	2	60V/H	V/H kedjeskydd	1 av varje
22	Räls	1	61	Bult M10*1.0	2
23	Drivrem	1	62	Sexkantskruv M10*1.0	1
24	Stötdämpare	4	63	Handtagsskaft	1
25	Sexkantskruv M10*95	1	64	Fjäder	1
26	Skruv M6*15	4	65	Axel	1
27	Skruv ST4.2*8	4	66	Bricka D17	1
28	Skydd	1	67	Bricka D12	1
29	Stödben	1	68	Skruv ST3.5*18	3
30	Vagnsbult M8*73	2	69	Ändplugg	1
31	Skevad bricka D8×2×Φ25×R30.5	2	70	Plastplugg S17	2
32	Ändmutter M8	2	71	Gummidyna	1
33	Främre undre rör	1	72	Monteringsfäste	1
34	Ändplugg	2	73	Brickor D10	4
35	Plan bricka D10×2.5	1	74	Hylsa 3	2
36	Sensor	1	75	Sexkantskruv M8×10	2
37	Skruv ST3X10	2	76	Lager 16003	1
38	Gummidyna	1	77	Ändplatta	2
39	Magnet	1			

## FÖRPACKNINGSLISTA PÅ HÅRDVAROR



#12 M12X155 2PCS



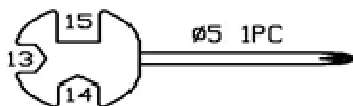
#14 M10X100 1PC



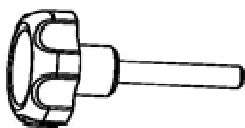
#25 M10X95 1PC



2PCS



Ø5 1PC



#2 M10X25 1PC



#10 D13 2PCS



#8 D10X2 4PCS



#35 D10X2.5 1PC



#9 M10 2PCS



#70 S17 2PCS



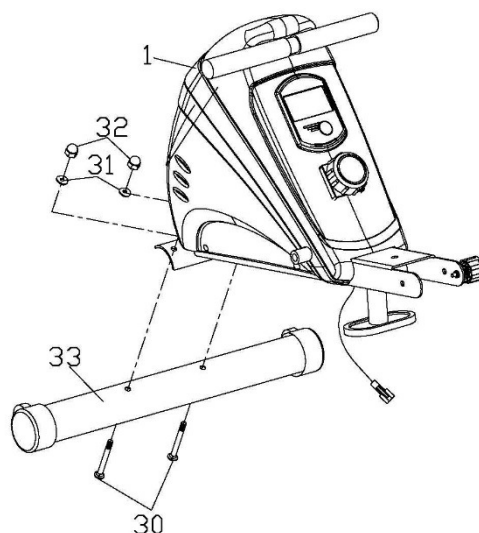
#15 M16X1.5 1PC

DEL #	BESKRIVNING	STYCKE
12	Skruv M2X155	2
14	Skruv M10X100	1
25	Skruv M10X95	1
2	Vred M10X25	1
10	Plan bricka D13	2
8	Plan bricka D10 X 2	4
35	Plan bricka D10 X 2,5	1
9	Mutter M10	2
70	Plastplugg S17	2
15	Vred M16 X 1,5	1
	Nyckel (S17,S19)	2
	Nyckel (13,14,15,Ø5)	1

## MONTERINGSANVISNING

### STEG 1:

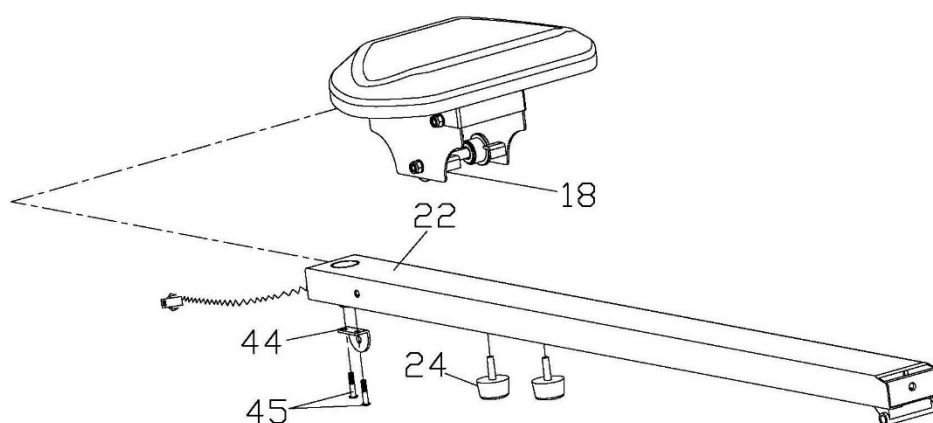
Spänn framröret (33) i huvudramen (1) med vagnsbult (30), skevad bricka (31) och ändmutter (32)



### STEG 2:

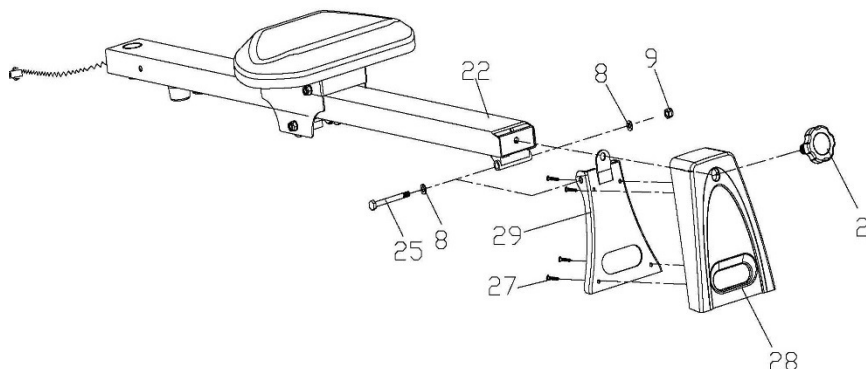
1. Ta loss stötdämparen (24), skruven (45), brickan (44). För in glidskenan (18) i rälsen (22) och spänn sedan stötdämparen (24) fast på rälsen (22).

2. Spänn brickan (44) på rälsen (22) med en skruv (45).



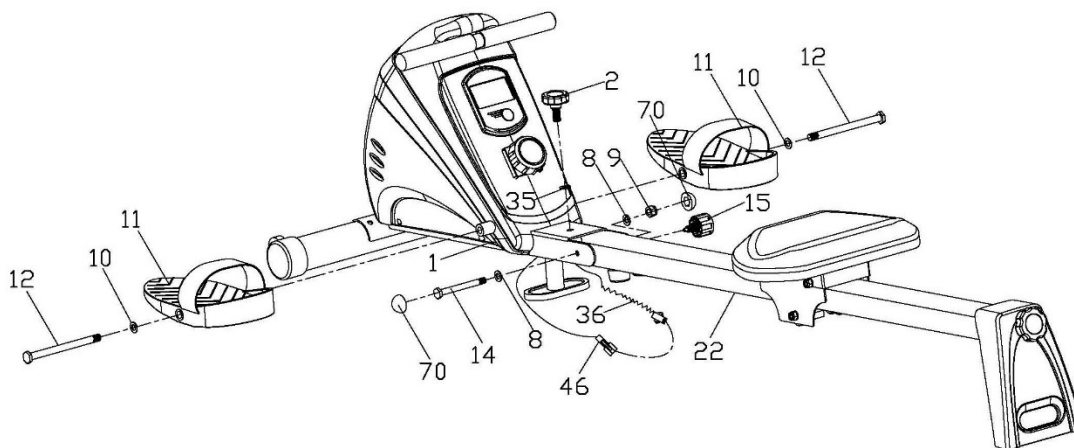
### STEG 3:

Spänn stödbenet (29) i skyddet (28) med en skruv (27) och spänn sedan skyddet fast i rälsen (22) med sexkantskruv (25), vred (2), plan bricka (8) och plastmutter (9).



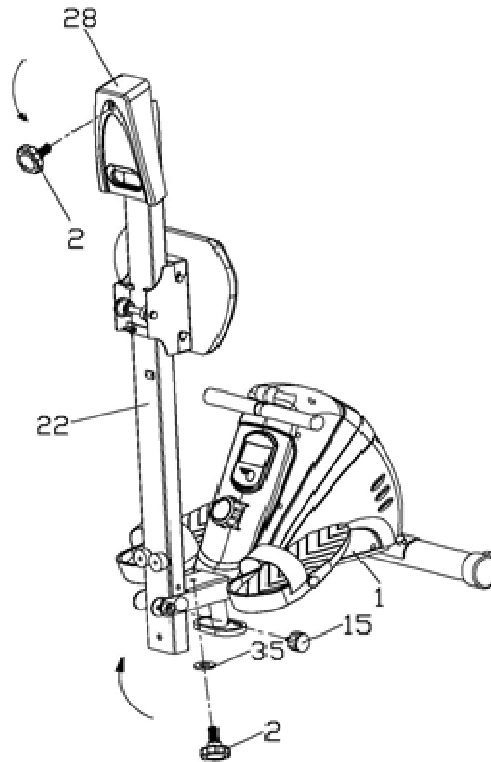
### STEG 4:

1. Koppla kopplingskabeln (46) till sensorn (36), spänn rälsen (22) i huvudramen (1) med sexkantskruv (14), vred (2), vred (15), plan bricka (35), plan bricka (8), plastmutter (9) och lägg på plastpluggen (70) till sist.
2. Spänn pedalen (11) till huvudramen (1) med skruv (12), plan bricka (10). När du fäller ihop roddmaskinen lossar du vreden (15) och viker rälsen (22).



### STEG 5:

Roddmaskinen kan fällas ihop när den inte är i bruk. Ta först loss vreden (15) och vreden (2), plan bricka (35) och vik rälsen (22) och skyddet (28) enligt bilden. Fäst huvudramen (1) i skyddet (28) med vred (2) och plan bricka (35).



## FÖRVARING OCH UPPEHÅLL

1. Förvara roddmaskinen på en ren och torr plats.
2. Ta tag i ramen för att flytta på maskinen. Ta inte tag i sitsen för att flytta på maskinen; sitsen är rörlig och du kan stöta dina händer och fingrar.
3. Ta ut batteriet om du förvarar maskinen under en längre tid.
4. Rengör rälsen med en absorberande duk.
5. Försäkra alltid att alla muttrar och skruvar är ordentligt fastspända.
6. Maskinen kräver regelbundet uppehåll.
7. Byt ut slitna eller söndriga delar omedelbart.

## MANUAL FÖR RODDMASKINSDATORN

- FUNKTIONSKNAPP:

### MQDE

- Tryck för att välja funktion.
- håll nedtryckt i 2 sekunder för att återställa alla värden.



▪ FUNKTIONER OCH ANVÄNDNING

1. **SCAN:** I SCAN-läget roterar mätaren genom följande funktioner: time count total count calorie count/min pulse. Varje funktion syns i 6 sekunder.
2. **TIME:** Räkner roddtiden från början till slut.
3. **COUNT:** Räkner roddtagen från början till slut.
4. **TOTAL COUNT:** Beräknar de sammanlagda roddtagen från början till slut.
5. **CALORIES:** Beräknar de sammanlagda kalorierna från början till slut.
6. **COUNT/MIN:** Visar roddtag per minut eller frekvens per minut.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** Skärmen stänger automatiskt av sig efter 4 minuter om den inte får någon signal. Vid roddtag eller knapptryck kommer skärmen igång igen.

**SPECIFIKATIONER:**

FUNKTION	AUTOSCAN	Var sjätte sekund
	TIME	0:00-99:59 (MINUT: Sekund)
	COUNT	0~9999
	TOTAL COUNT	0~9999
	COUNT/MIN	0~1200
	CALORIES	0~9999 Kcal
BATTERITYP		2 st. AA eller UM-3 batterier
BRUKSTEMPERATUR		0°C ~+40°C (32°F~104°F)
FÖRVARINGSTEMPERATUR		-10°C ~+60°C (14°F~168°F)

**Konsumentkontakt**

Arc E-commerce AB  
 Box 3124  
 13603 Haninge  
 Sverige