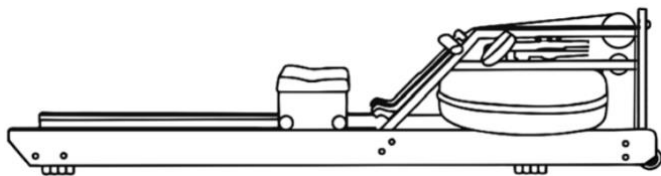


*Trekkrunner*TM

Roddmaskin

TR020



Monterings- och bruksanvisning

Innehållsförteckning

Viktig säkerhetsinformation.....	3
Maskinens delar.....	4
Monteringsanvisningar.....	5
Påfyllning och tömning av vattentanken.....	9
Träningsguide.....	10
Träningsdatorn.....	12
Sätta i/byta batterier.....	13
Felsökning.....	13
Miljöskydd	14

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

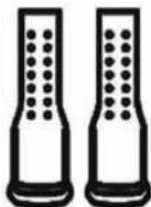
Förvara den här manualen på ett tryggt ställe för ev. framtida bruk.

1. Det är viktigt att du läser igenom hela manualen innan du monterar eller börjar använda roddmaskinen. För att användningen av roddmaskinen ska vara både säker och effektiv, måste den monteras, underhållas och användas på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att alla som använder roddmaskinen är informerade om varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Innan du påbörjar något träningsprogram, bör du konsultera din läkare för att fastställa att du inte lider av några fysiska åkommor som kan äventyra din hälsa eller säkerhet, eller som gör att du inte bör använda roddmaskinen. Din läkares råd är väsentliga om du tar några mediciner som påverkar din puls, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.
3. Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symptom: Smärta, kramp i bröstet, oregelbundna hjärtslag, onaturlig andnöd – eller om du känner dig yr, förvirrad eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd, bör du konsultera din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
4. Håll barn och husdjur borta från roddmaskinen. Utrustningen är endast avsedd för att användas av vuxna.
5. Använd roddmaskinen på ett stabilt, plant underlag med något material under den som skyddar golvet eller mattan. För att garantera säkerheten bör det finnas åtminstone 0,5 meters fritt utrymme runt om roddmaskinen.
6. Innan du börjar använda roddmaskinen, kontrollera att muttrar och bultar är ordentligt spända.
7. För att roddmaskinens säkerhet ska kunna garanteras, ska du undersöka den regelbundet för att se om skador och/eller slitage har uppstått.
8. Använd alltid roddmaskinen enligt anvisningarna. Om du upptäcker några defekta komponenter under monteringen eller när du kontrollerar roddmaskinen – eller om du hör ovanliga ljud från utrustningen under användningen – får den inte användas. Använd inte roddmaskinen förrän problemet har åtgärdats.
9. Använd kläder som passar för träning på roddmaskin. Använd inte löst sittande plagg, då det finns risk för att de fastnar i utrustningen, eller att de inverkar på eller förhindrar rörelsefriheten.
10. Roddmaskinen har testats och är certifierad enligt EN 957, klass HC. Endast lämplig för hemmabruk. Användarens maximala vikt: 150kg.
11. Roddmaskinen är inte avsedd för terapeutisk användning.
12. Var försiktig när du lyfter eller flyttar roddmaskinen, så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyfteknik och/eller be om hjälp vid behov.

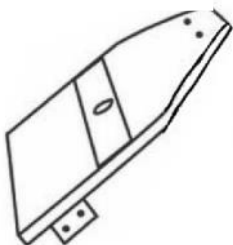
Maskinens delar



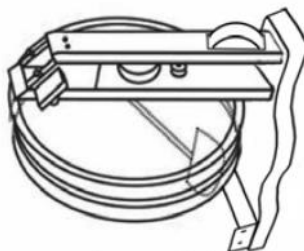
Skenor (2 st.)



Fotstöd
(2 st.)



Fotbräda
(1 st.)



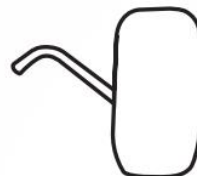
Vattentank
(1 st.)



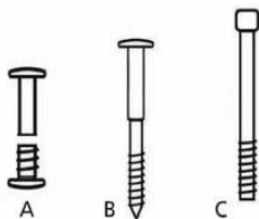
Bakre distans
(1 st.)



Sits
(1 st.)



Automatisk
sifonpump
(1 st.)



Skrudar:

(8st.)

(4 st.)

(2 st.)



Stopp
(1 st.)



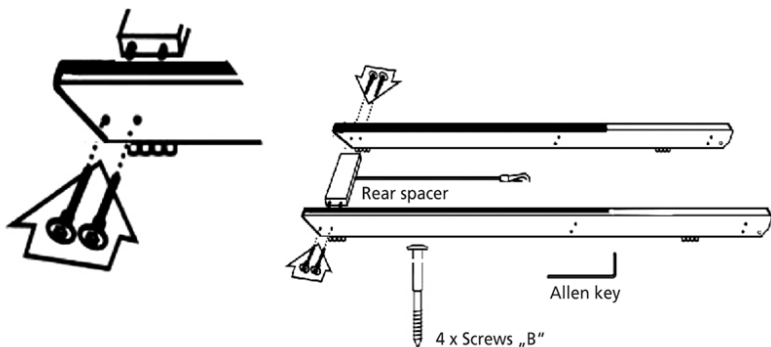
Insexnyckel
(3 st.)



Hjul
(2 st.)

Obs! Maskinen levereras i två kartonger – kontrollera att allt finns med. Om några delar saknas, kontakta din återförsäljare

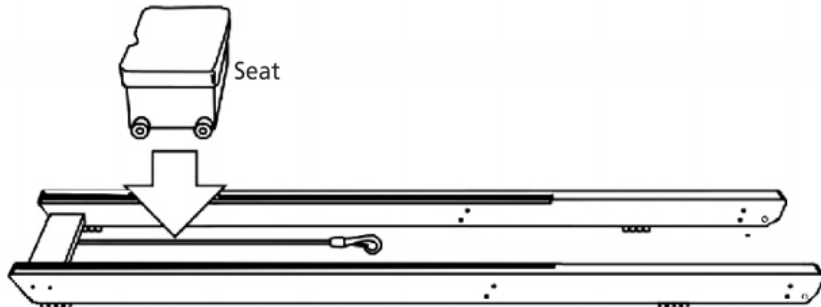
Monteringsanvisningar



Steg 1

Vi rekommenderar att vara två personer vid monteringen av maskinen för att undvika att någon person eller egendom skadas.

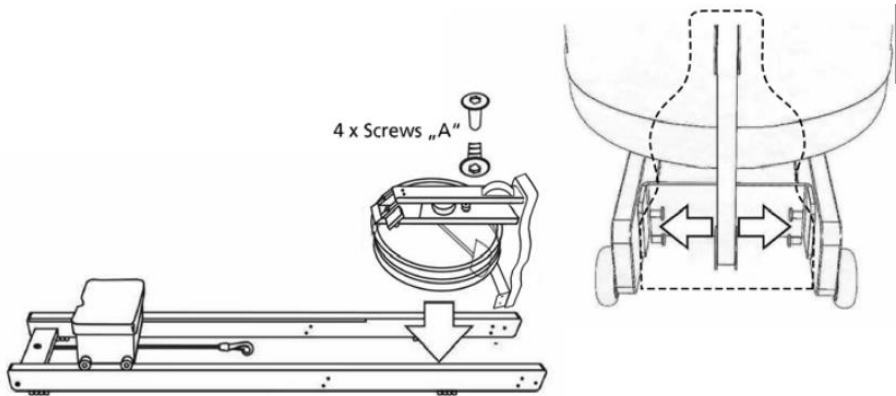
Montera ihop den bakre distansen och skenorna med 4 st. skruvar "B", se bilden.



Steg 2

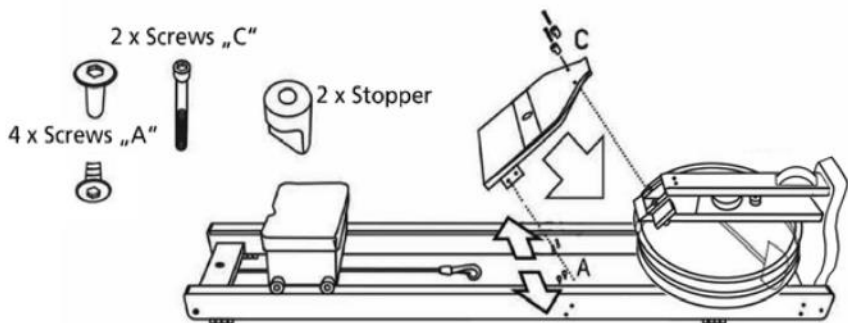
Placera sitsdelen på skenorna enligt bilden.

Se till att de större vertikalt monterade hjulen (lasthjul) hamnar på plastprofilerna ovanpå skenorna, och att de mindre horisontellt monterade hjulen (styrhjul) hamnar mellan skenorna.



Steg 3

Placera vattentanken mellan skenorna och fäst den med skruvarna "A".



Steg 4

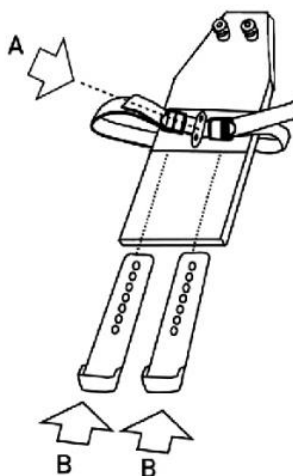
Placera fotbrädan mellan skenorna så att de två översta hålen passar in med de två gängade hålen på vattentanken.

Fäst fotbrädan på skenorna med skruvarna "A" och montera sen de två stoppen med skruvarna "C" som bilden visar.

Om du får problem med att passa in några delar – bara lossa något på anslutningarna, passa in dem ordentligt och spänn åt anslutningarna igen.

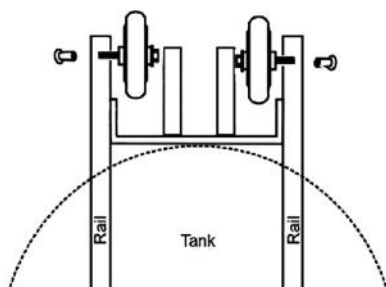


Heelrests



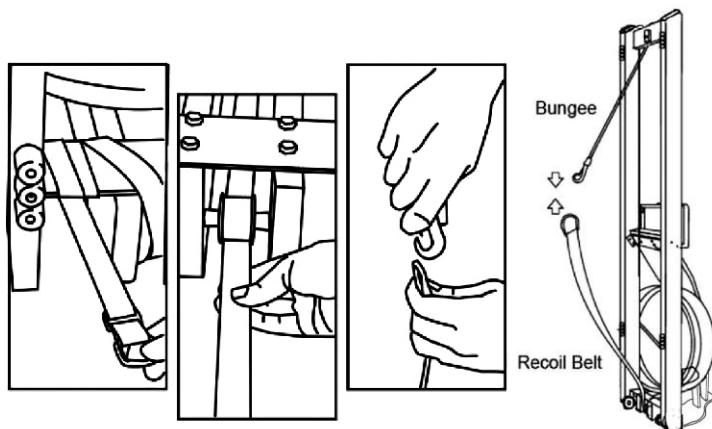
Steg 5

Tryck ner justeringsknappen (A) på hälstöden och för in hälstöden/fotstöden under fotbrädans hölje (B). Släpp justeringsknappen för att låsa fast hälstöden på plats. Höjden på hälstöden kan justeras för att passa dig personligen.



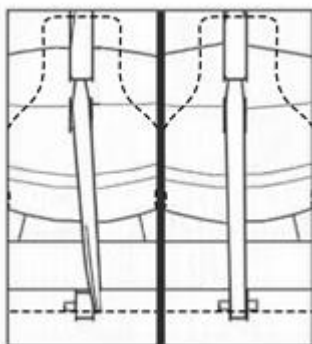
Steg 6

Fixera de två hjulen på skenornas utsida.



Steg 7

Placera maskinen i upprättstående position. Placera dragremmen så att den ligger över samtliga styrhjul och koppla ihop den med gummibandet med hjälp av kroken och ringen.

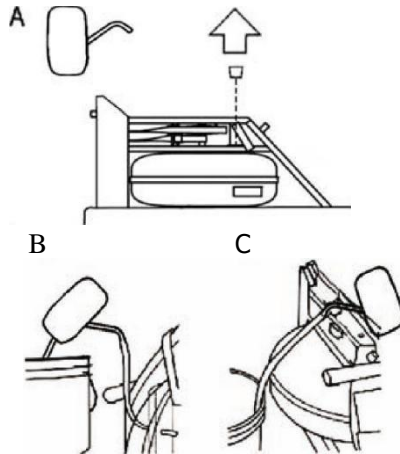


felaktig / korrekt placering av dragremmen

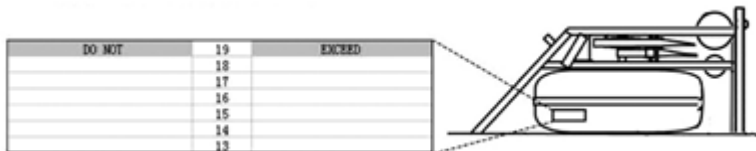
Viktigt! Dragremmen måste vara korrekt placerad över styrhjulen!

**KONTROLLERA ATT ALLA
SKRUVAR OCH MUTTRAR ÄR
ORDENTLIGT SPÄNDA INNAN DU
ANVÄNDER RODDMASKINEN!**

Påfyllning och tömning av vattentanken



Öppna vattentanken och stäng ventilen på sifonpumpen genom att vrida den medurs. Vattenkällan måste befinna sig på en högre nivå än tanken. Se bild B) för hur du fyller på, och bild C) för hur du tömmer tanken. Tryck på pumpen 4–5 gånger tills vattnet börjar flöda. Vrid vredet moturs så att luft kan tränga in i pumpen.



Korrekt vattennivå

Du hittar vattennivåmätaren på vattentankens sida. Max. fyllningsnivå är nivå 19! Överfyll aldrig vattentanken, annars kan maskinen skadas och göra garantin ogiltig.

Vi rekommenderar att fylla på vatten upp till nivå 17.

Obs!

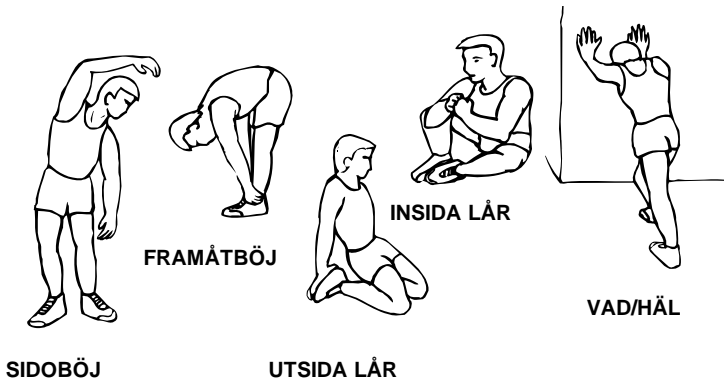
Byt vattnet regelbundet för att undvika att det bildas bakterier i det. Om vattenkvaliteten är dålig där du bor, använd istället destillerat vatten.

TRÄNINGSGUIDE

Din **roddmaskin** kommer att innebära många fördelar för dig. Din fysiska form förbättras, du får mer tonade muskler och, i kombination med en kaloristyrd diet, kommer du att gå ner i vikt.

1. Uppvärmningsfasen

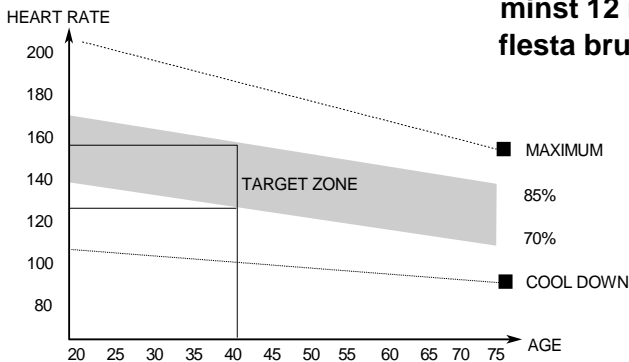
Den här fasen sätter igång blodflödet i kroppen och får musklerna att arbeta på rätt sätt. Den minskar också risken för kramp och muskelskador. Vi rekommenderar att du gör de stretchövningar som visas nedan. Varje stretchposition ska hållas i ungefär 30 sekunder. Tvinga eller pressa inte dina muskler. Gör det ont – **SLUTA**.



2. Träningsfasen

I den här fasen får du anstränga dig lite extra. När du tränar regelbundet, kommer dina benmuskler att bli mer flexibla. Träna i din egen takt, men det är väldigt viktigt att hålla ett jämnt tempo genom hela träningen. Den ska vara tillräckligt effektiv för att öka dina hjärtslag inom målzonen som diagrammet nedan visar.

Den här fasen bör pågå under minst 12 minuter, även om de flesta brukar börja med 15–20 minuter.



3. Nedvarvningsfasen

Den här fasen är till för att låta ditt hjärt- och kärlsystem och dina muskler varva ner. Den är en upprepning av uppvärmningsfasen. Minska tempot, fortsätt i ungefär 5 minuter. Repetera nu stretchövningarna. Kom även nu ihåg att inte tvinga eller pressa dina muskler att stretchas.

När konditionen blivit bättre, kommer du kanske att behöva träna längre och hårdare. Det är lämpligt att träna åtminstone 3 gånger i veckan, och om möjligt, försök att fördela träningstillfällena jämnt över veckan.

MUSKELTONING

För att tona dina muskler när du använder din **roddmaskin** behöver du ställa in ett ganska högt motstånd. Det sätter mer press på dina benmuskler, och då kanske du inte kan träna lika länge som du har tänkt. Om du samtidigt försöker att förbättra konditionen, behöver du variera ditt träningsprogram. Du bör träna som vanligt under uppvärmningen och när du varvar ner, men mot slutet av träningsfasen ökar du motståndet så att dina benmuskler får arbeta hårdare. Du kommer då att behöva reducera hastigheten för att behålla pulsen inom målzonen.

Träningsdatorn



För mer info om datorsdisplayens funktioner, se **"Instruktionsmanual för datorsdisplayen"**.

Sätta i/byta batterier

Ta av batterifackets lock och sätt i fyra batterier (typ AA/mignon). Se till att placera dem på rätt håll (rätt polaritet +/-). Sätt tillbaka batterifackets lock.

Gör likadant när du ska byta batterier.

Felsökning

Fel: Vattnet ändrar färg eller blir grumligt

Orsak: Dålig vattenkvalitet eller tanken utsatt för direkt solljus

Åtgärd: Placera inte maskinen i direkt solljus. Använd destillerat vatten.

Fel: Dragremmen glider av hjulen

Orsak: För hårt spänd rem, inte tillräckligt kraftig

reky! Åtgärd: Placera dragremmen korrekt och

använd rätt roddteknik.

Fel: Träningsdatorn fungerar inte

Orsak: Batterierna är slut eller sitter fel

Åtgärd: Byt till nya batterier, kontrollera att de sitter rätt.

Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB
Box 3124
13603 Haninge
Sverige

Miljöskydd

När roddmaskinens produktlivslängd är slut får den inte avyttras bland vanligt hushållsavfall. Lämna den istället till en återvinningsstation för elektriskt och elektronisk utrustning. Information om detta anges också genom en symbol på produkten, i bruksanvisningen eller på förpackningen. De huvudsakliga materialen kan återvinnas enligt specifikationerna på märkningen.

Genom att återvinna material och finna annan användning av förbrukad utrustning gör du stor skillnad och bidrar till att skydda vår miljö. Kontakta din kommun för mer information om återvinningsstationer i din närhet.



I enlighet med vår policy om ständiga produktförbättringar, förbehåller vi oss rätten att göra tekniska och designmässiga ändringar utan föregående meddelande.