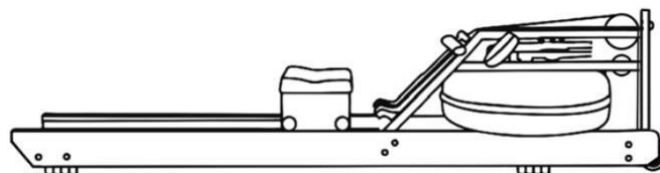


## MANUAL FÖR RODDMASKIN



TR020

## Innehållsförteckning

Viktig säkerhetsinformation	3
Maskinens delar	4
Monteringsanvisningar	5
Påfyllning och tömning av vattentanken	9
Träningsguide	10
Träningsdatorn	12
Sätta i/byta batterier	18
Felsökning	19

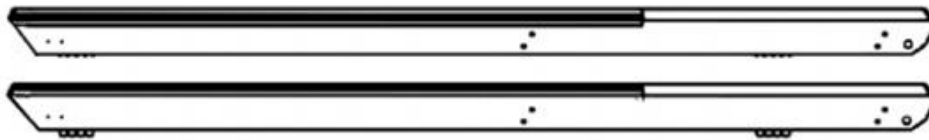
## VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

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

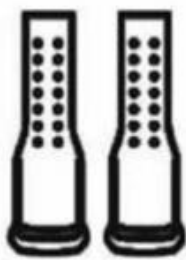
- Det är viktigt att du läser igenom hela manualen innan du monterar eller börjar använda roddmaskinen. För att användningen av roddmaskinen ska vara både säker och effektiv, måste den monteras, underhållas och användas på rätt sätt. Det är ditt ansvar att se till att alla som använder roddmaskinen är informerade om varningar och försiktighetsåtgärder.
- 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.
- 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.
- Håll barn och husdjur borta från roddmaskinen. Utrustningen är endast avsedd för att användas av vuxna.
- 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.
- Innan du börjar använda roddmaskinen, kontrollera att muttrar och bultar är ordentligt spända.
- För att roddmaskinens säkerhet ska kunna garanteras, ska du undersöka den regelbundet för att se om skador och/eller slitage har uppstått.
- 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.
- 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.
- Roddmaskinen har testats och är certifierad enligt EN 957, klass HC. Endast lämplig för hemmabruk. Användarens maximala vikt: 150kg.
- Roddmaskinen är inte avsedd för terapeutisk användning.
- Var försiktig när du lyfter eller flyttar roddmaskinen, så du inte skadar ryggen. Använd alltid rätt lyftteknik och/eller be om hjälp vid behov.

# Trekkrunner®

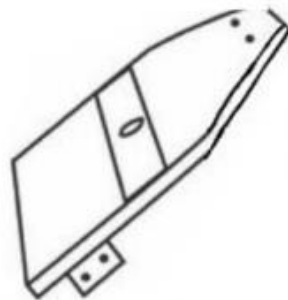
## Maskinens delar



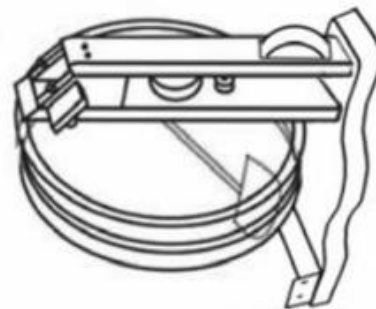
Skenor (2 st.)



Fotstöd  
(2 st.)



Fotbräda  
(1 st.)



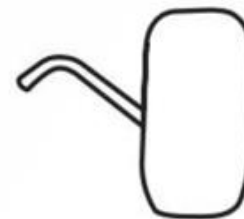
Vattentank  
(1 st.)



Bakre distans  
(1 st.)

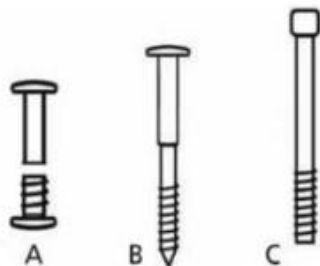


Sits  
(1 st.)



Automatisk  
sifonpump  
(1 st.)

Skrubar:



A  
(8st.)

B  
(4 st.)

C  
(2 st.)



Stopp  
(1 st.)



Insexnyckel  
(3 st.)

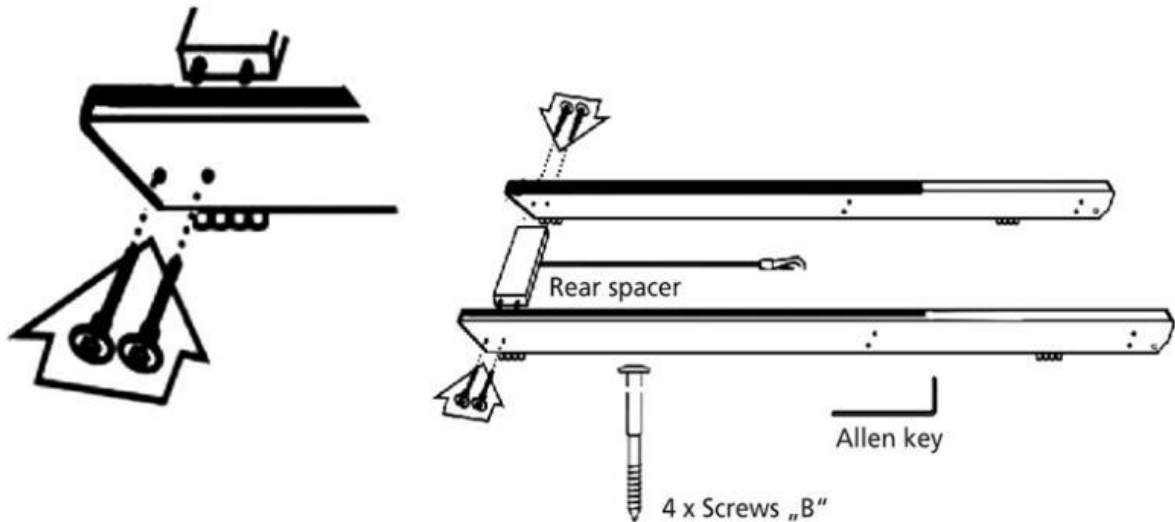


Hjul  
(2 st.)

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

# Trekkrunner®

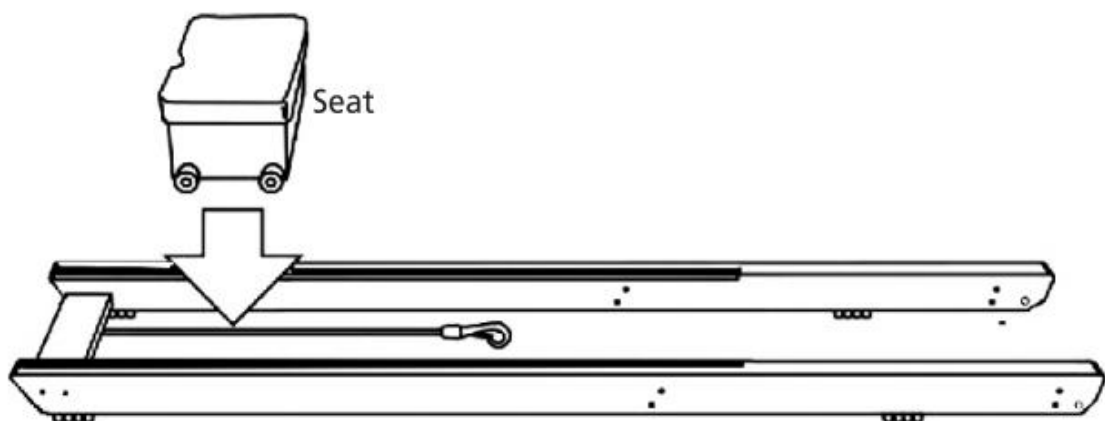
## Monteringsanvisningar



### 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.

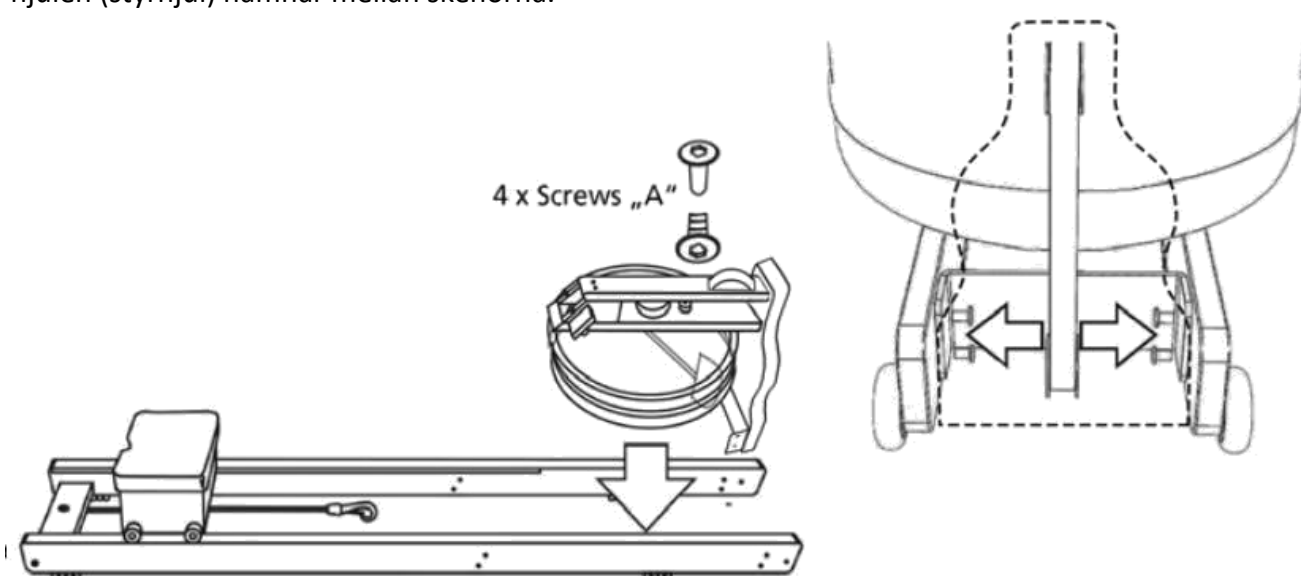


### Steg 2

Placera sitsdelen på skenorna enligt bilden.

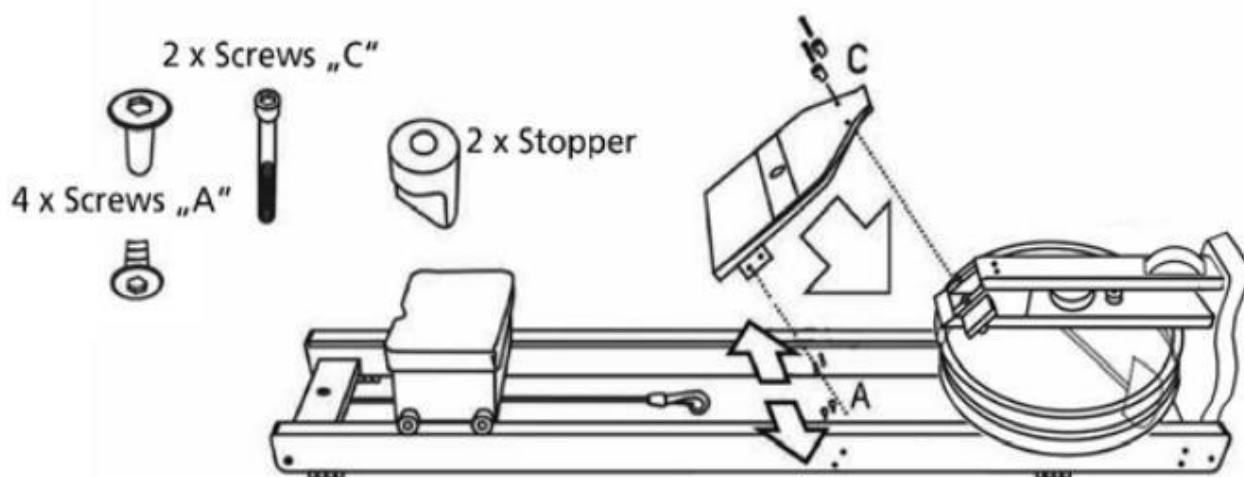
# Trekkrunner®

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".

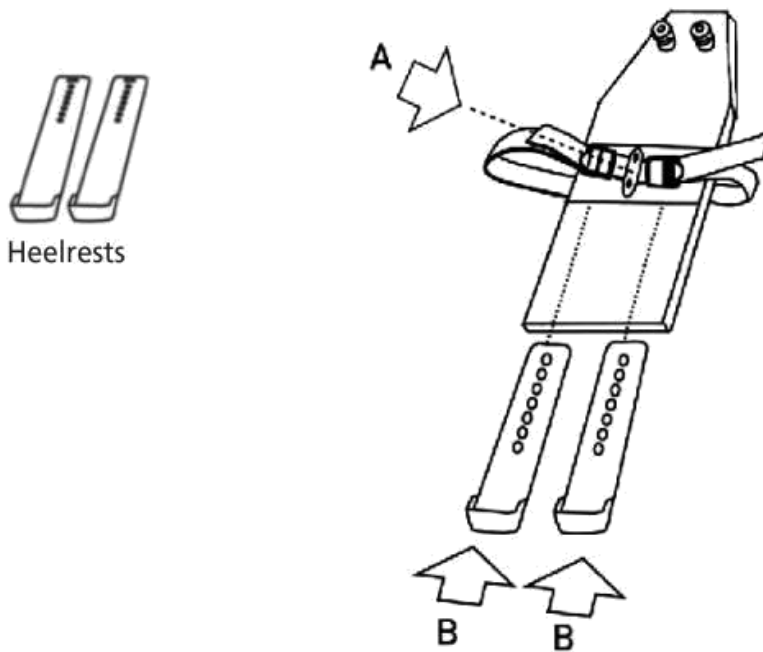


## Steg 4

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

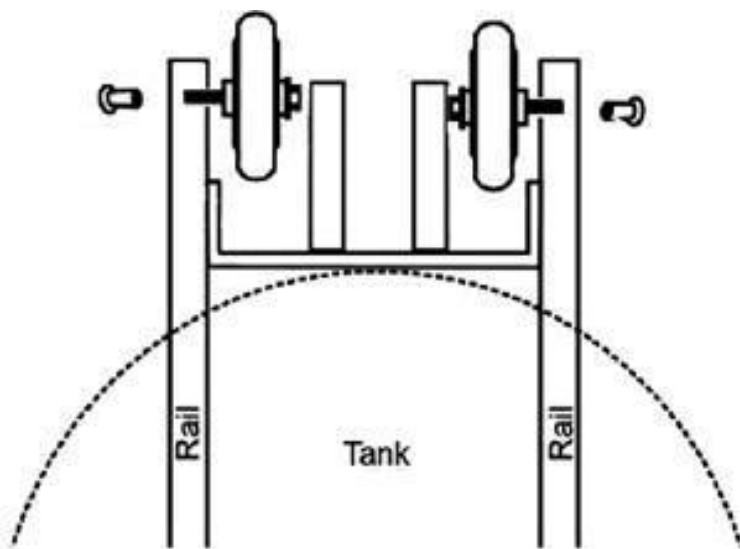
Fäst fotbrädan på skenorna med skruvarna "A" och montera sen de två stoppen med skruvarna "C" som bilden visar. Om du får problem med att passa in några delar – bara lossa något på anslutningarna, passa in dem ordentligt och spänn åt anslutningarna igen.

# Trekkrunner®



## Steg 5

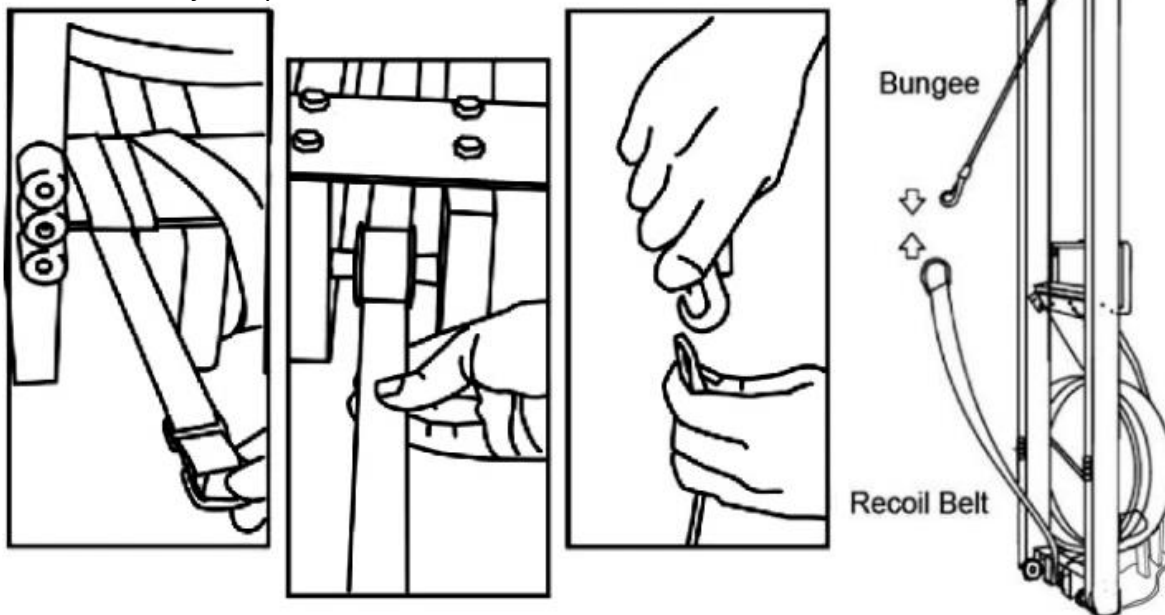
Tryck ner justeringsknappen (A) på hälstöden och för in hälstöden/fotstöden under fotbrädans hölje (B). Släpp justeringsknappen för att låsa fast hälstöden på plats. Höjden på hälstöden kan justeras för att passa dig personligen.



# Trekkrunner®

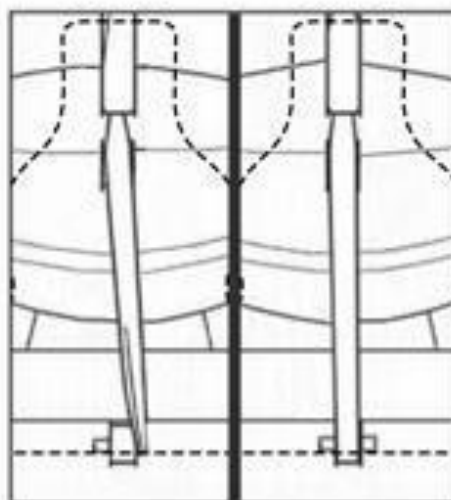
## Steg 6

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

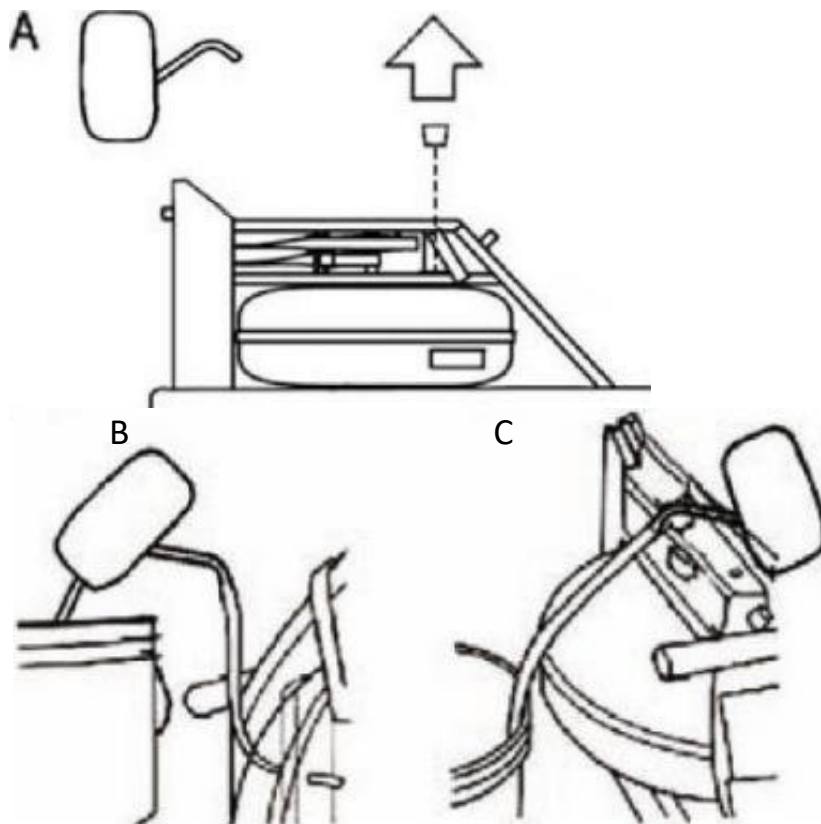
Viktigt! Dragremmen måste vara korrekt placerad över styrhjulen!

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

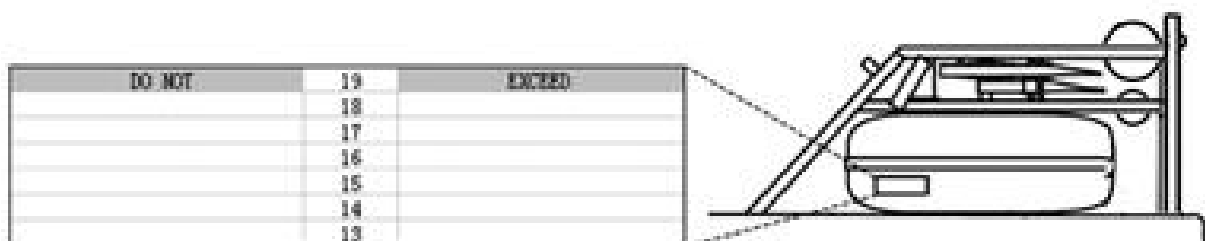


# Trekkrunner®

## 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.

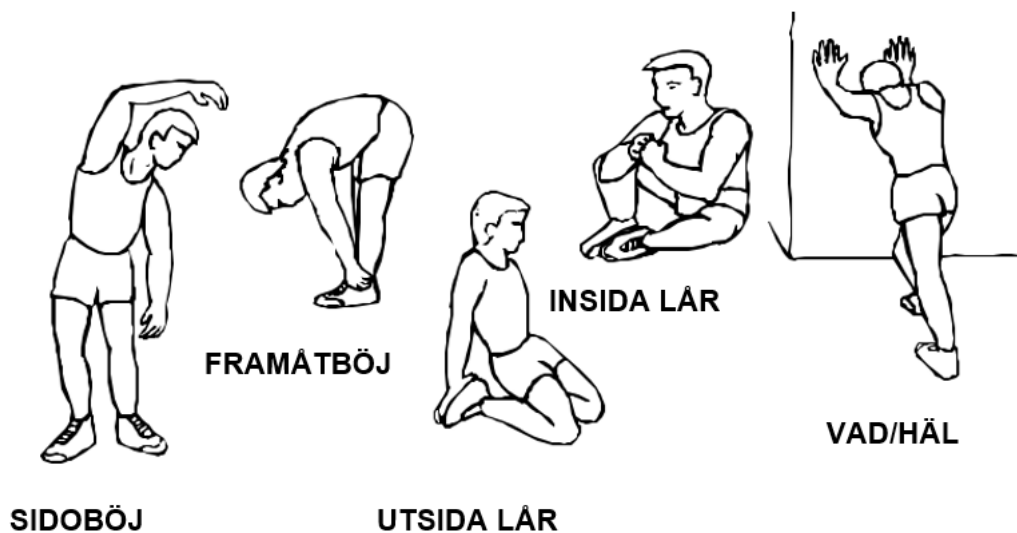
# Trekkrunner®

## 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.

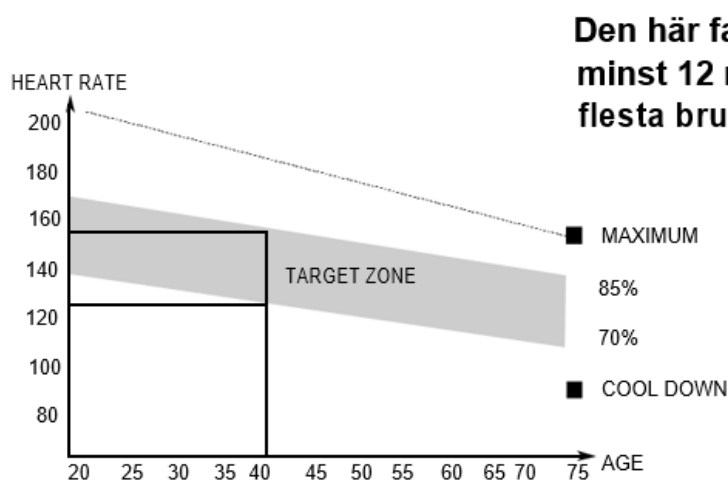
### 1. Uppvärmningsfasen

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.



### 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.



# Trekkrunner®

## Träningsdatorn



## DISPLAYFUNKTION

NR.	ALTERNATIV	VISNINGSPERIOD	INSTÄLLNINGSPERIOD	MINNE	ÅTERSTÄLLNINGSBAR	BESKRIVNING
1	TIME (TID)	0:00~99:99	±1 minut	Ja	Ja	1. Om den inte ställts in kommer tiden att ackumuleras medan du rör. 2. Om tiden ställts in kommer den att räknas ner från det förinställda värdet till noll (piper 4 gånger vid noll). 3. Displayen går in i standby-läge efter 4 minuter utan knapptryckningar.
2	DISTANCE (DISTANS)	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	Ja	Ja	1. Om den inte ställts in kommer tiden att ackumuleras medan du rör. 2. Om distansen ställts in kommer den att räknas ner från det förinställda värdet till noll (piper 4 gånger vid noll). 3. Displayen går in i standby-läge efter 4 minuter utan knapptryckningar.
3	CALORIES (KALORIER)	0~9999 kal	0~9990 (±10)	Ja	Ja	1. Om den inte ställts in kommer tiden att ackumuleras medan du rör. 2. Om det ställts in kommer den att räknas ner från det förinställda värdet till noll (piper 4 gånger vid noll). 3. Displayen går in i standby-läge efter 4 minuter utan knapptryckningar.
4	SPM (drag/minut)	0~999	Nej	Nej	Ja	I Startläge: a. När du börjar träna visas ett värde inom 3 sekunder. b. Om ingen träning registreras återställs räknaren till 0 inom 6 sekunder.
5	STROKES (DRAG)	0~9999	0~9990 (±10)	Ja	Ja	Drag och totalt antal drag delar samma fönster, så de visas i fem sekunder var sen skiftar det.

6	TOTAL STROKES (TOTALT ANTAL DRAG)	0~9999	Nej	Ja	Nej	Det totala antalet drag.
7	Manual Program (Manuellt läge)					Om någon aktivitet uppmäts i standby-läge kommer displayen att snabbstarta
8	INTERVAL 20-10					1. Intervallträning 2. Träna i 20 sek, vila i 10 sek.
9	INTERVAL 10-20					1. Intervallträning 2. Träna i 10 sek, vila i 20 sek.
10	INTERVAL CUSTOM					1. Intervallträning 2. Du ställer själv in hur länge du ska träna/vila under intervallträningen.
11	TARGET TIME (TIDSMÅL)					Du ställer in hur lång tid du ska träna.
12	TARGET DISTANCE (DISTANSMÅL)					Du ställer in hur långt (distans) du ska komma under träningen.
13	TARGET CALORIES (KALORIMÅL)					Ställ in hur många kalorier du vill förbränna under träningen.
14	TARGET STROKES (DRAGMÅL)					Ställ in hur många drag du vill nå under träningen.
15	 PÅ/AV					Om du anslutit till appen via Bluetooth visas den här ikonen:  .

## 2.Ström på och av:

### 1). På:

Efter påslagning visas bilden nedan (Bild 1) i två sekunder och sedan går displayen in i standby-läge.

# Trekkrunner®

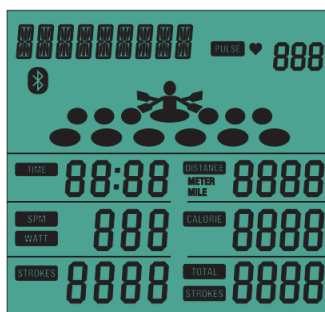


Bild 1

## 2). Av:

- 2.1. Efter 4 minuter utan någon aktivitet går displayen in i viloläge.
- 2.2. Om du trycker på någon knapp eller använder maskinen vaknar displayen.

## 3. Drift

### 1). Påslagning:

När strömmen slås på (eller om du trycker ner MODE/RESET i 3 sekunder) piper ljudsignalen i två sekunder och Bild 1 visas sedan går displayen in i viloläge.

### 2). Standby-läge

- A. Efter påslagning går displayen in i standby-läge, **MANUAL**, **INTERVAL**, **TARGET**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **SPM**, **TOTAL STROKES**, **STROKES**, visas alternerande på displayen, se bild 2–8.

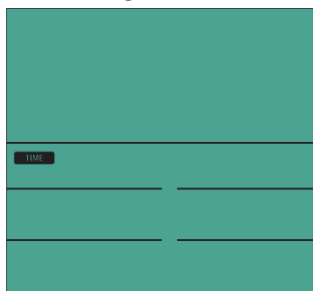


Bild 2



Bild 3

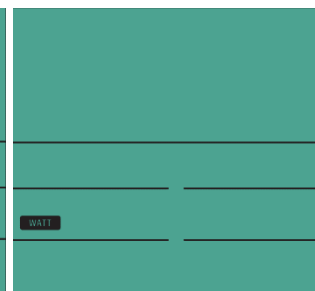


Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

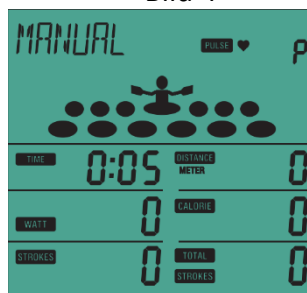


Bild 8

- B. Om ingen aktivitet uppmäts under 4 minuter i standby-läge går displayen in i viloläge.

### 3). MANUAL (MANUELL):

Om någon aktivitet uppmäts i standby-läge kommer displayen att snabbstarta.

- A. Eller, i standby-läget, tryck på MODE-knappen så visas MANUAL, tryck på MODE-knappen igen för att starta det läget. Tid, distans, kalorier, puls, drag/minut, totalt antal drag och drag kommer att börja räknas upp i takt med att du använder maskinen. Drag/minut och Watt visas på samma plats och alterneras var femte sekund. Eller tryck på MODE-knappen för att byta manuellt.
- B. Under träning, om ingen aktivitet uppmäts på 4 minuter kommer displayen att gå in i standby-läge.
- C. Under träning, tryck på START/STOP-knappen för att avsluta träningen. TIME, DISTANCE, TOTAL STROKES, STROKES och CALORIES blinkar och visar dess nuvarande värden. Efter 4 minuter utan aktivitet går displayen in i standby-läge.

#### 4). INTERVAL (INTERVALL):

I standby-läge, tryck på MODE-knappen och bläddra sedan med UP-knappen till INTERVAL (som blinkar). Se bild 10-13.

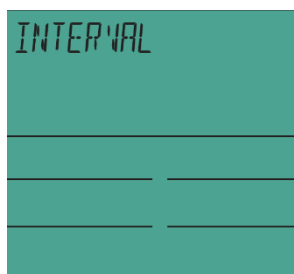


Bild 10



Bild 11



Bild 12

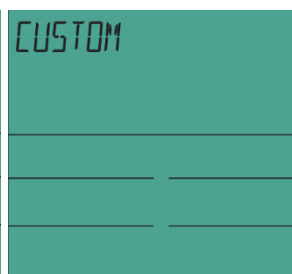


Bild 13

##### (1) INTERVALL 10/20

- A. När INTERVAL blinkar, tryck på MODE-knappen så kommer intervallläget 10/20 börja blinka. Tryck på START/STOP-knappen för att starta det intervallläget.

##### (2) INTERVALL 20/10

- A. Bläddra vidare med UP-knappen tills 20/10 blinkar för att välja det intervallläget, starta med START/STOP -knappen.

##### (3) INTERVAL CUSTOM (ANPASSAD INTERVALL)

- A. Bläddra vidare med UP-knappen tills CUSTOM blinkar för att välja en egenanpassad intervall. Tryck på MODE-knappen för att välja det läget och ställa in intervallvärdena. Eller tryck på den dedikerade INTERVAL CUSTOM knappen.

#### 5). TARGET (MÅL):

I standby-läget, tryck på MODE-knappen och bläddra sedan med UP-knappen tills TARGET blinkar. (Bild 14–18).

# Trekkrunner®



Bild 14

Bild 15

Bild 16

Bild 17

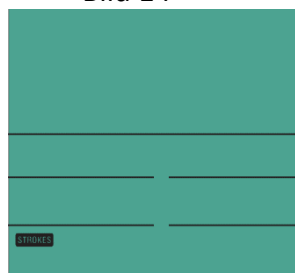


Bild 18

**(1). TARGET TIME (TIDSMÅL):** (Bild 15)

- A. När TARGET blinkar, tryck på MODE-knappen och bläddra sedan med UP-knappen tills TIME blinkar, tryck på MODE-knappen för att välja det läget och ställa in tidsmålet.

**(2) TARGET DISTANCE (DISTANSMÅL):** (Bild 16)

- A. När TARGET blinkar, tryck på MODE-knappen och bläddra sedan med UP-knappen tills DISTANCE blinkar, tryck på MODE-knappen för att välja det läget och ställa in distansmålet.

**(3) TARGET CALORIES (KALORIMÅL):** (Bild 17)

- A. När TARGET blinkar, tryck på MODE-knappen och bläddra sedan med UP-knappen tills CALORIES blinkar, tryck på MODE-knappen för att välja det läget och ställa in kalorimålet.

**(4) TARGET STROKES (DRAGMÅL):** (Bild 18)

- A. När TARGET blinkar, tryck på MODE-knappen och bläddra sedan med UP-knappen tills STROKES blinkar, tryck på MODE-knappen för att välja det läget och ställa in dragmålet.

## 5.KNAPPFUNKTIONER:

(1). UP-knappen

- A. Tryck en gång för att öka värdet med 1. Håll in den för att öka värdet i snabb takt.
- B. TIME (tid) inställningsintervall: 0:00~99:00 (INTERVALL: 1 sekund per steg, TIME: 1 minut per steg)
- C. CAL (kalorier) inställningsintervall: 0~9990 (10 per steg)
- D. DIST (distans) inställningsintervall: 0~9990 (10 per steg)
- E. STROKES (drag) inställningsintervall: 0~9990 (10 per steg)
- F. I standby-läge, tryck ner UP och MODE-knapparna samtidigt i två sekunder för att byta enhet distans visas i mellan meter och engelsk mile.



## (2). MODE-knappen

- A. När du bläddrar mellan olika lägen använder du knappen för att välja läge/funktion.
- B. När du ställer in värden bekräftar du ditt val med den här knappen.
- C. Under träning, tryck på denna knapp för att gå in i START/STOP-läge.
- D. Konsolen piper till två gånger varje gång du trycker på den här knappen som en påminnelse.
- G. I standby-läge, tryck ner UP och MODE-knapparna samtidigt i två sekunder för att byta enhet  
distans visas i mellan meter och engelsk mile.

## (3). RESET-knappen


- E. När du bläddrar bland lägen, tryck ner knappen för att gå till föregående läge.
- F. När du ställer in värden, tryck ner knappen för att rensa värdet.
- G. I STOP-läge, tryck på knappen för att gå in i standby-läge.
- H. Konsolen piper till två gånger varje gång du trycker på den här knappen som en påminnelse.

(4). INTERVAL CUSTOM-knappen: tryck på knappen för att gå till anpassad intervallträning direkt.


(5). RECOVERY-knappen: Tryck på knappen för att starta 60 sekunders återhämtning när du avslutat träningen.

(6).  PÅ/AV-knapp:



Slå på/av Bluetooth. -ikonen visas när Bluetooth är påslaget, för att använda appen via Bluetooth.

## 6. Ansluta med Bluetooth:

- 1.1 Tryck på -knappen och anslut till din telefon. Skanna QR-koden nedan och ladda ner appen. Följ instruktionerna i appen.



### Notera:

- När displayens ljusstyrka är konstant låg och mörk behöver batterierna bytas ut.
- Om displayen inte fungerar, kolla så att sladden är korrekt inkopplad.

### Sätta i/byta batterier

Ta av batterifackets lock och sätt i fyra batterier (AA-batterier). Se till att placera dem åt 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 rekyl

**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.

## 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.

## Konsumentkontakt

Arc E-commerce AB

Box 3124

13603 Haninge

Sverige