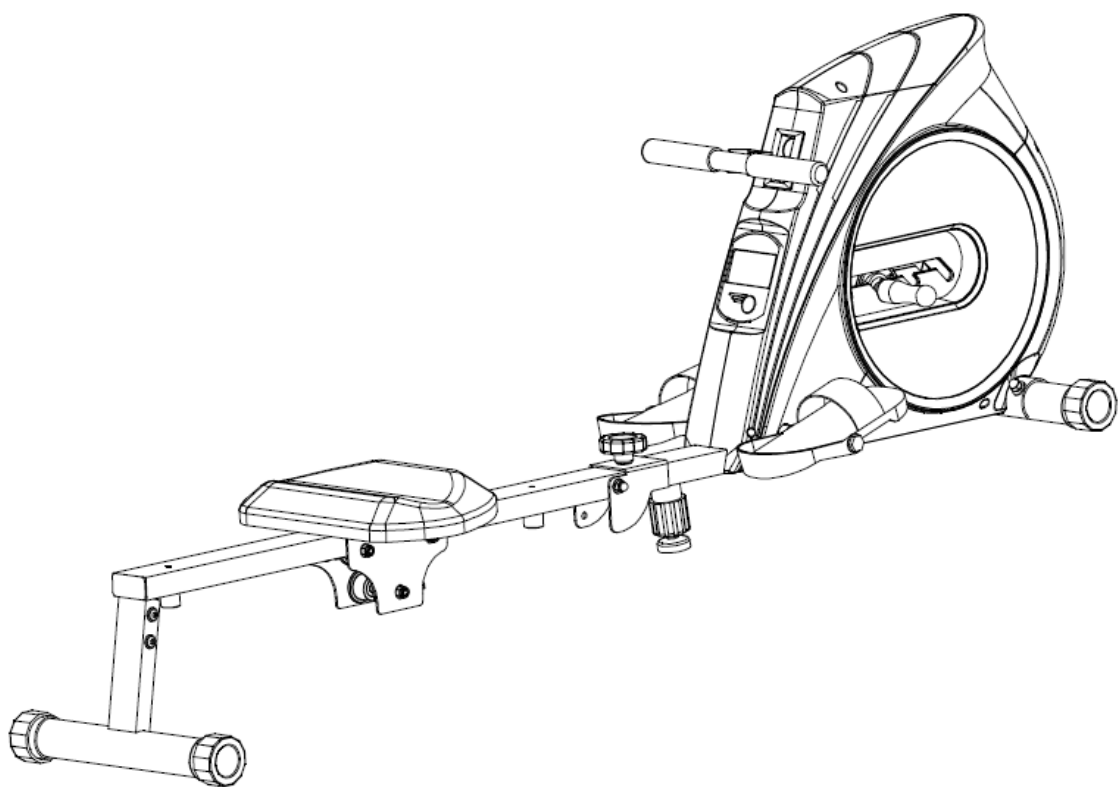


Trekkrunner[®]

RODDMASKIN

BRUKSANVISNING

Modell 7109

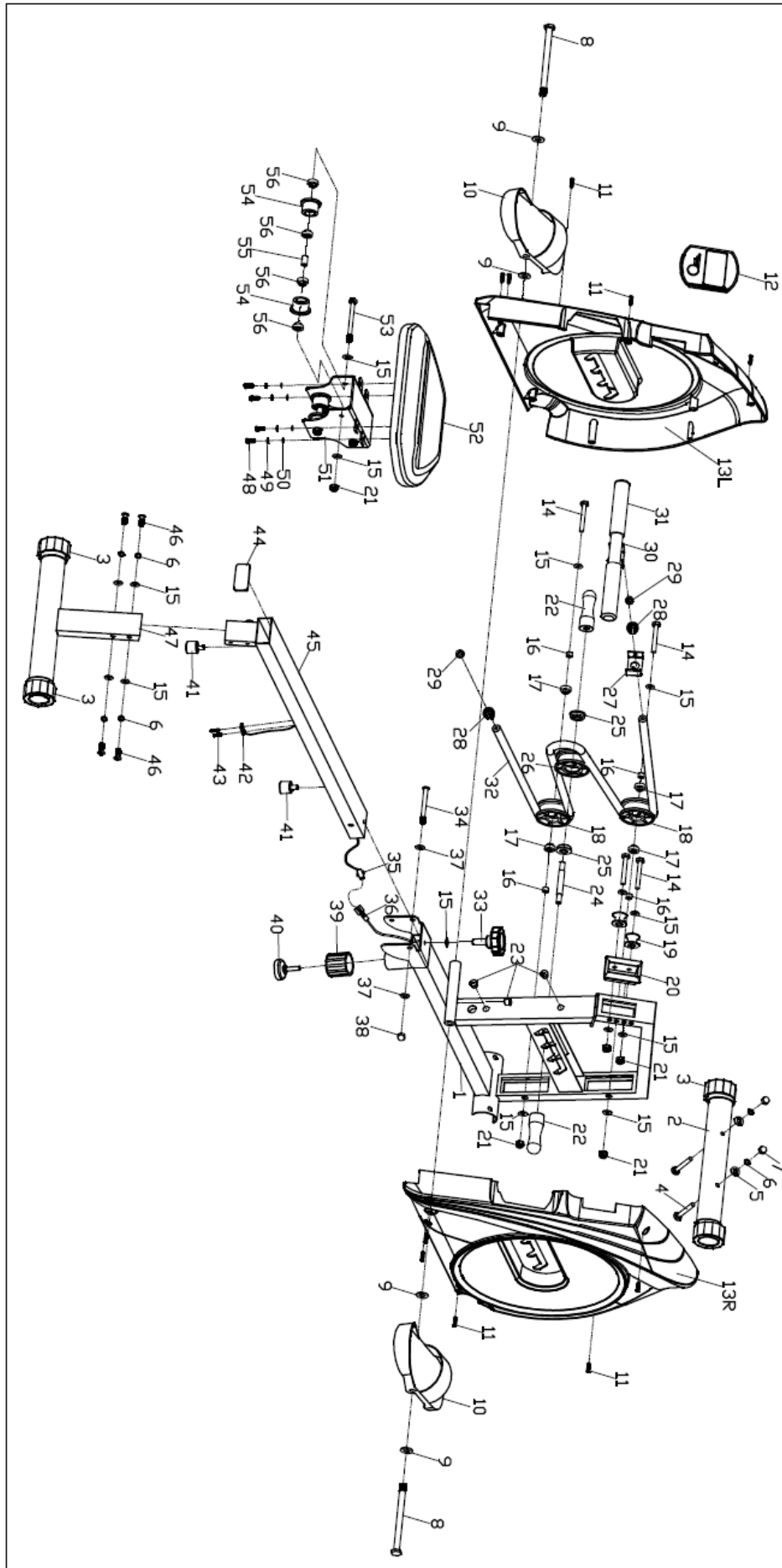


VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Observera följande säkerhetsföreskrifter innan du monterar eller använder maskinen

- 1、 Montera maskinen exakt enligt instruktionerna i manualen.
- 2、 Kontrollera alla skruvar och andra kopplingar innan du använder maskinen för första gången och försäkra dig om att maskinen är säker att använda.
- 3、 Placera maskinen på en torr, jämn plats som inte kan bli våt eller fuktig.
- 4、 Placera ett lämpligt underlag (ex. gummimatta, spånskiva etc.) under maskinen då du monterar den för att undvika smuts etc.
- 5、 Avlägsna alla föremål på en 2-meters radie från maskinen innan du börjar träna.
- 6、 Använd inte sträva rengöringsmaterial då du torkar av maskinen, använd endast de tillhandahållna verktygen eller motsvarande lämpliga verktyg för att montera eller reparera maskinens delar. Torka av svett från maskinen genast efter användningen.
- 7、 Din hälsa kan påverkas av felaktig eller för mycket träning. Tala med en läkare innan du inleder träningsprogrammet. Läkaren kan hjälpa dig definiera de maximala inställningarna (Puls, Watt, Träningstid etc.) som du kan träna till och få detaljerad information om under träningen. Denna maskin lämpar sig inte för terapeutiska ändamål.
- 8、 Använd maskinen endast när den är hel. Använd lämpliga reservdelar för nödvändiga reparationer.
- 9、 Maskinen ska användas av endast en person åt gången.
- 10、 Använd alltid lämpliga träningskläder när du tränar på maskinen. Kom ihåg att använda löp- eller träningsskor.
- 11、 Om du känner av yrsel, illamående eller andra onormala symtom, sluta träna omedelbart och kontakta en läkare.
- 12、 Barn och handikappade personer bör endast använda maskinen i en annan persons närvaro som kan hjälpa till och ge råd om användningen.
- 13、 Maskinens styrka ökar då du ökar hastigheten, och vice versa.
Maskinen är utrustad med ett vred med vilket man kan justera motståndet.
- 14、 Användarens maximala vikt är 100 kg.

SPRÄNGSKISS

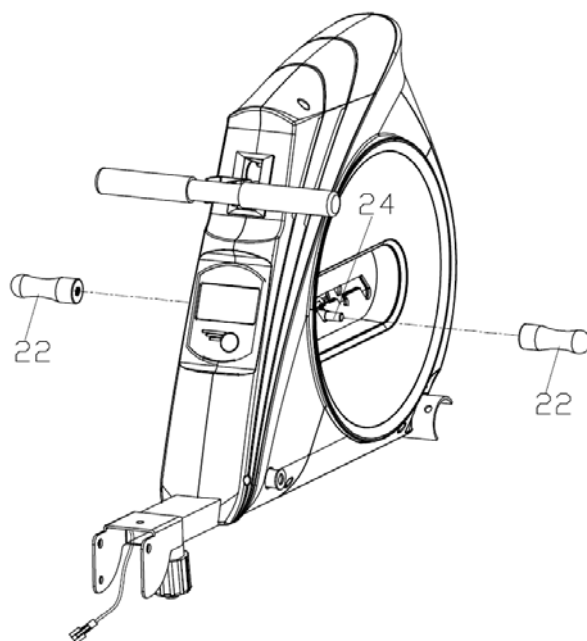


LISTA ÖVER DELAR

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1	29	Plug	2
2	Front stabilizer	1	30	Handlebar	1
3	End cap	4	31	Foam grip	2
4	Bolt M8x65	2	32	Rope	1
5	Curved washer d8x1.5xΦ20xR30	2	33	Bolt	1
6	Spring washer D8	6	34	Bolt M10x80	1
7	Nut M8	2	35	Sensor wire	1
8	Bolt Φ12.5x130xM12x18	2	36	Extended wire	1
9	Washer D13xΦ26x2	4	37	Washer D10xΦ20x1.5	2
10	Pedal	2	38	Nut M10	1
11	Screw ST4.2x18	10	39	End cap	1
12	Computer	1	40	Adjustable foot pad	1
13L/R	Chain cover	2	41	Cushion pad	2
14	Bolt M8x62	4	42	Sensor	1
15	Washer D8xΦ19x1.5	19	43	Screw ST3x10	2
16	Bushing Φ12xΦ8.5x10.5	4	44	End cap	1
17	Bearing 608	4	45	Rail tube	1
18	Wheel	2	46	Screw M8x16	4
19	Idler wheel	2	47	Rear support frame	1
20	Fixed sleeve	1	48	Bolt M6x17	4
21	Nylon nut M8	7	49	Spring washer D6	4
22	Handlebar	2	50	Washer D6	4
23	End cap	3	51	Saddle post	1
24	Axle M10xΦ12x95	1	52	Saddle	1
25	Bearing Φ32xΦ12x11	2	53	Bolt M8x90	3
26	Wheel	1	54	Wheel	6
27	U-shaped washer	1	55	Bushing Φ12xΦ8x20	3
28	Rope lock	2	56	Bearing	12

Steg 1:

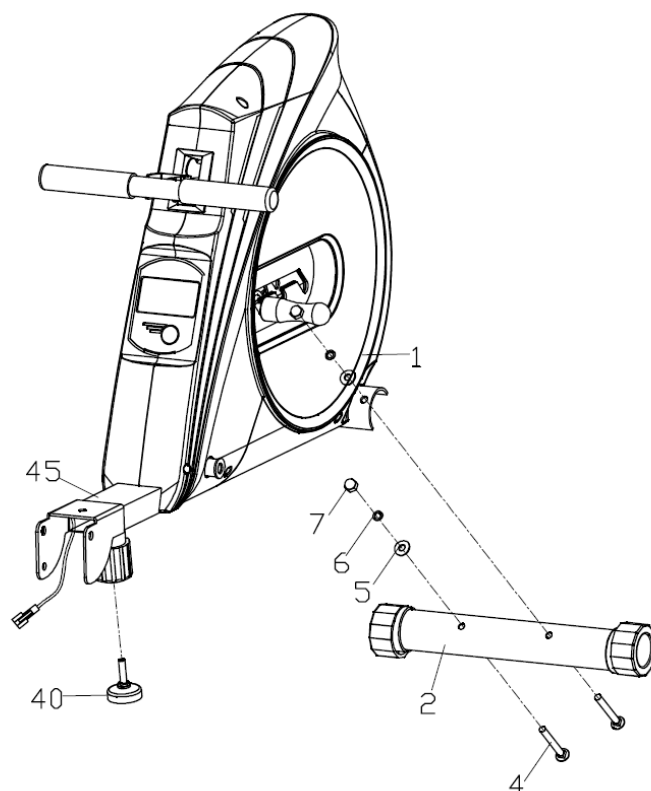
Fäst handstången (22) på axeln (24).



Steg 2:

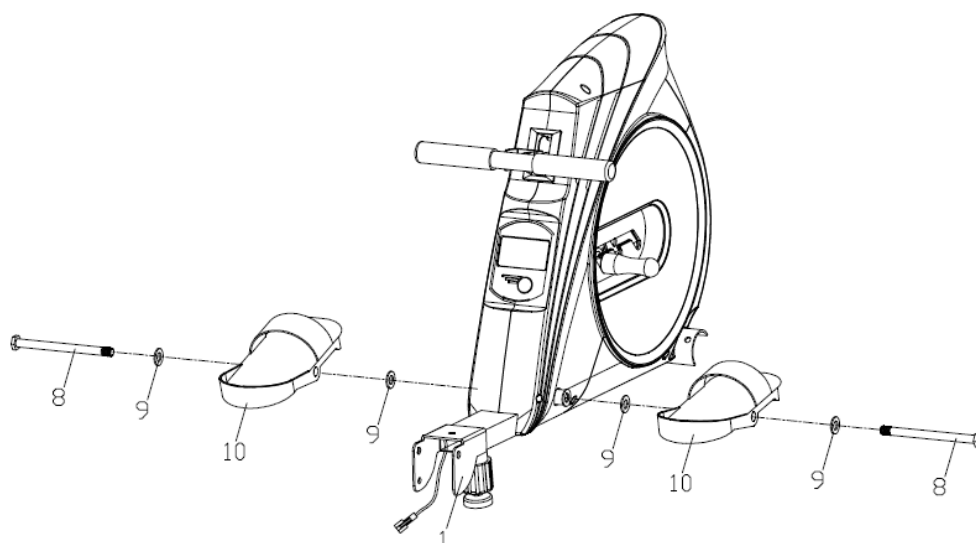
A: Fäst den främre stödfoten (2) på huvudramen (1) med en bult (4), böjd bricka (5), fjäderbricka (6) och mutter (7).

B: Montera det justerbara fotstödet (40) på huvudramen (1) enligt bilden. (Justera den i lämplig position för att kopplas till sitsskenan(45))



Steg 3:

Fäst pedalerna (10) på huvudramen (1) med bultar (8) och brickor (9).

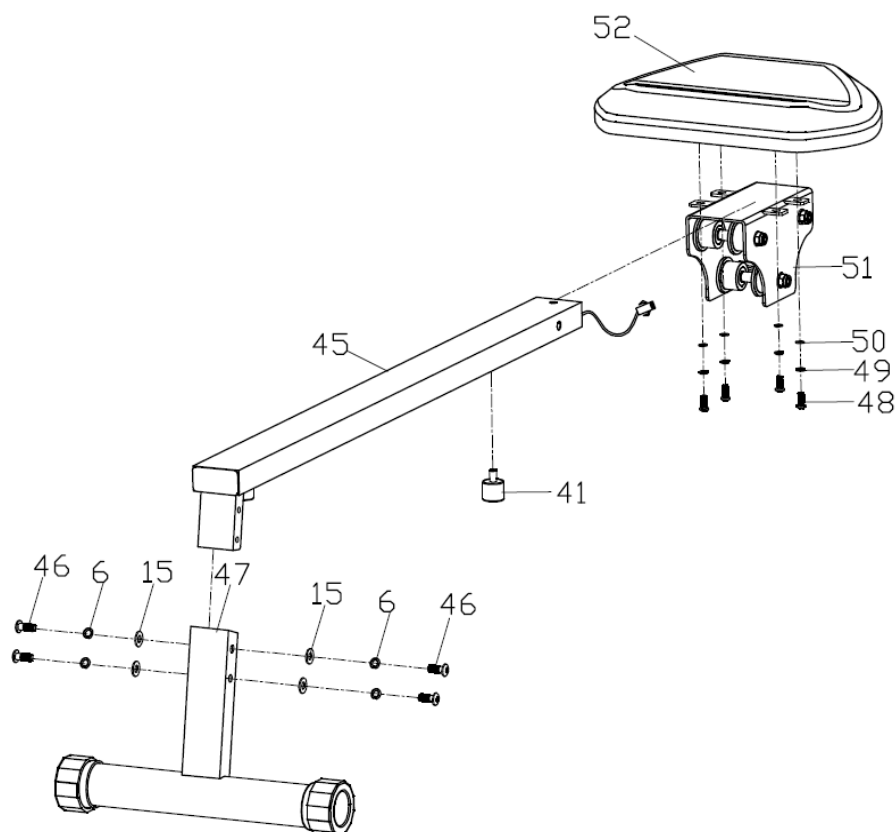


Steg 4:

A: Fäst sadeln (52) på sadelstolpen (51) med skruvar (48), fjäderbrickor (49) och brickor (50).

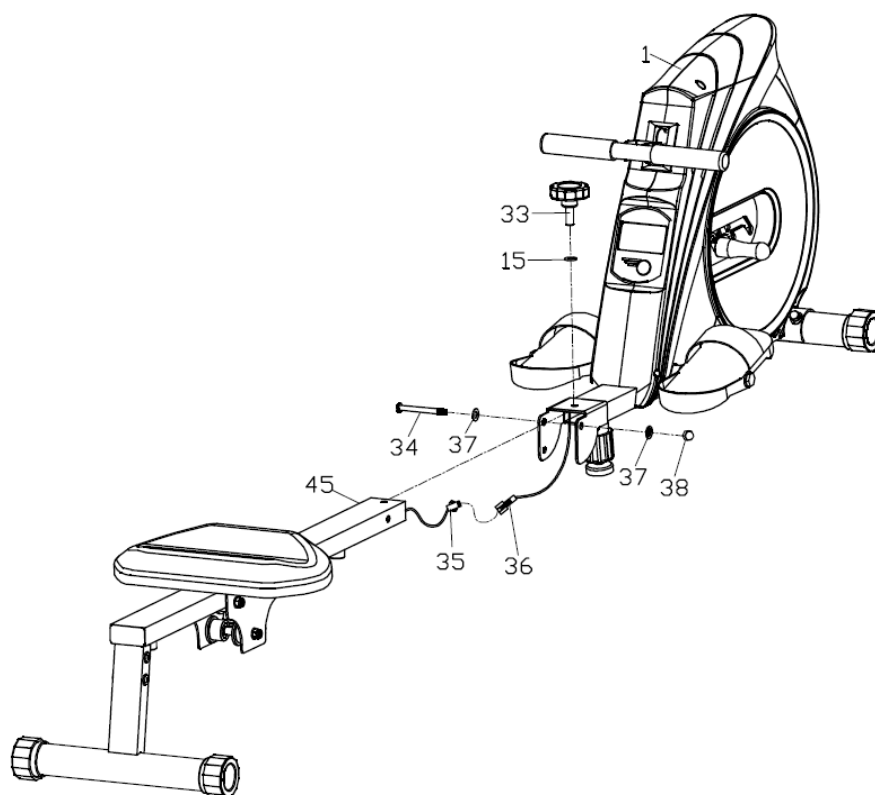
B: Fäst det bakre stödbenet (47) på sitsskenan (45) med skruv (46), fjäderbricka (6) och brickor (15).

C: Ta först dynan (41) ner, för sedan in sadelstolpen (51) i sitsskenan (45), fäst slutligen dynan (41) på sitsskenan (45).



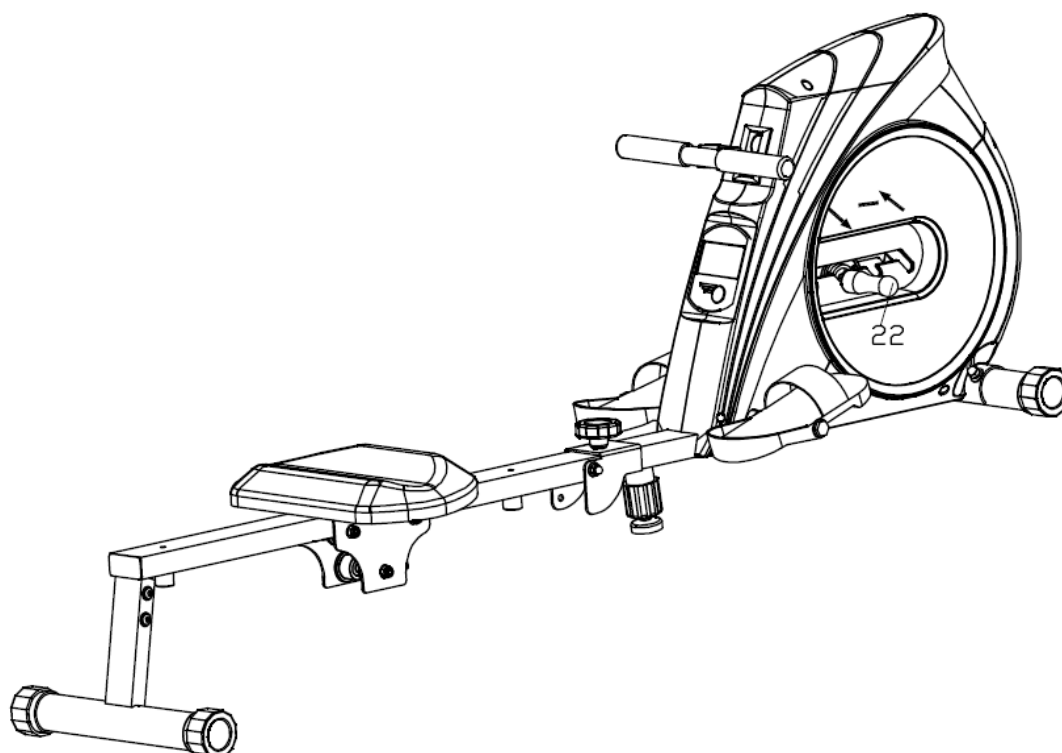
Steg 5:

Koppla förlängningskabeln (36) till sensorkabeln (35), och fast sedan sitsskenan (45) till huvudramen (1) med bultar (34), brickor (37) och muttrar (38). Fäst sedan bulten (33) och brickan (15) på huvudramen (1).



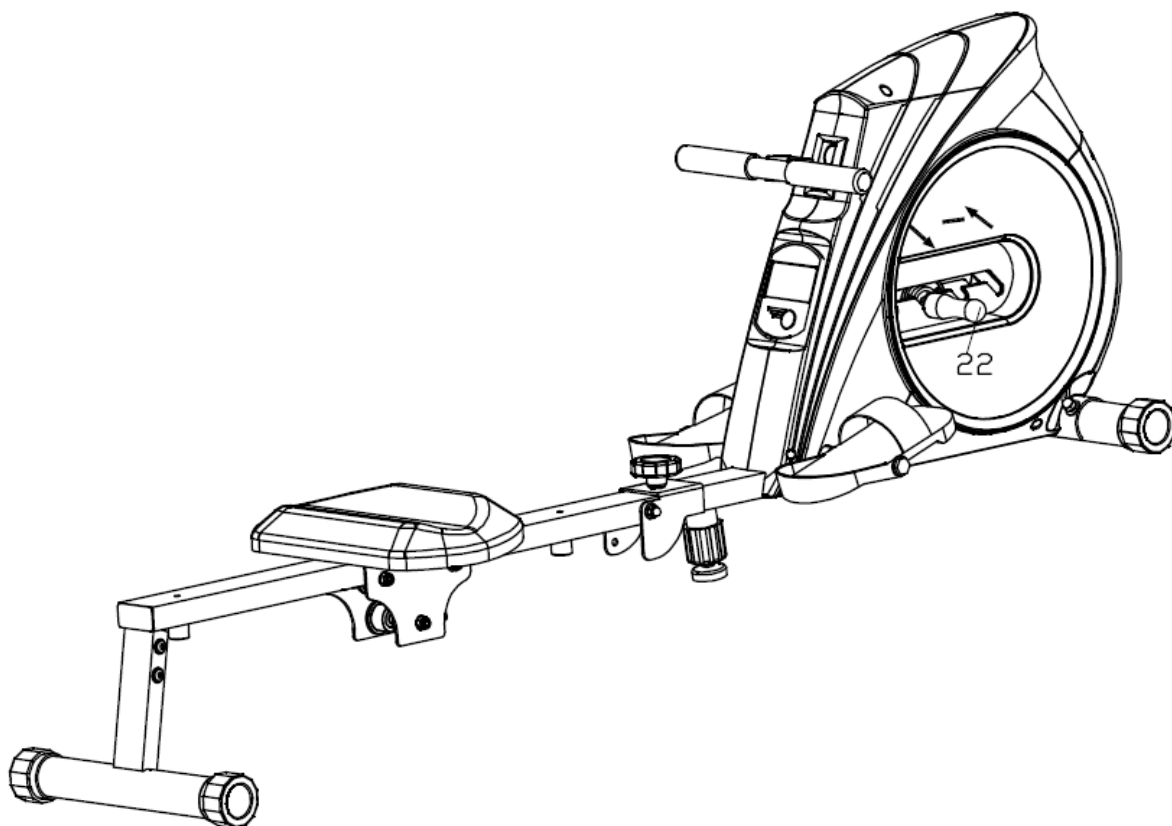
Steg 6:

Dra upp handtaget (22) från skåran som bilden visar. Dra handtaget (22) och fäst det i nästa skåra som pilen visar.



Steg 7:

Roddmaskinen är hopfällbar. Innan du fäller ihop maskinen, ta ner bulten (33) och brickan (15). Du kan fästa den hopfällbara med bulten (33) och brickan (15) enligt bilden nedan.



RODDMASKIN KONTROLLPANEL

JS-124/1242/1243

■ FUNKTIONSKNAPP:

MQDE – Tryck för att välja funktioner.

- Tryck och håll nere i 2 sekunder för att återställa alla funktionsvärden.

■ FUNKTIONER OCH ANVÄNDNING

1. SCAN: I SCAN-läget går mätaren igenom följande funktioner: time (tid), count (antal), total count (sammanlagt antal), calorie (kalorier), count/min (antal/minut) och pulse (puls). Varje värde syns i 6 sekunder.

2. TIME: Räknar träningstiden från början till slut.

3. COUNT: Räknar roddtagen från början till slut.

4. TOTAL COUNT: Räknar det sammanlagda antalet roddtag från början till slut.

5. CALORIES: Räknar det sammanlagda antalet brända kalorier från början till slut.

6. COUNT/MIN: Visar nuvarande antal roddtag per minut, eller frekvensen per minut.

7. PULSE RATE: Tryck MQDE till PULSE och bär transmitterbältet på rätt sätt så skickar den trådlöst din puls till mätarens skärm.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:

Utan signal i 4 minuter kommer strömmen automatiskt att kopplas bort. När du tar ett roddtag eller trycker på knappen kommer strömmen på på skärmen.

■ DETALJER:

FUNKTION	AUTOSCAN	Var 6:e sekund
	TIME	0:00-99:59 (MINUT:Sekund)
	COUNT	0~9999
	TOTAL COUNT	0~9999
	COUNT/MIN	0~1200
	CALORIES	0~9999 Kcal
	PULSE	40-240 BPM (slag per minut)
BATTERISORT		2 st. AA
BRUKSTEMPERATUR		0°C ~+40°C
FÖRVARINGSTEMPERATUR		-10°C ~+60°C

ANVÄNDNING AV MOTIONS CYKELN

Du kan ha många fördelar av att använda motionscykeln. Den förbättrar din kondition, bygger dina muskler och kan i kombination med en kontrollerad diet hjälpa dig att gå ner i vikt.

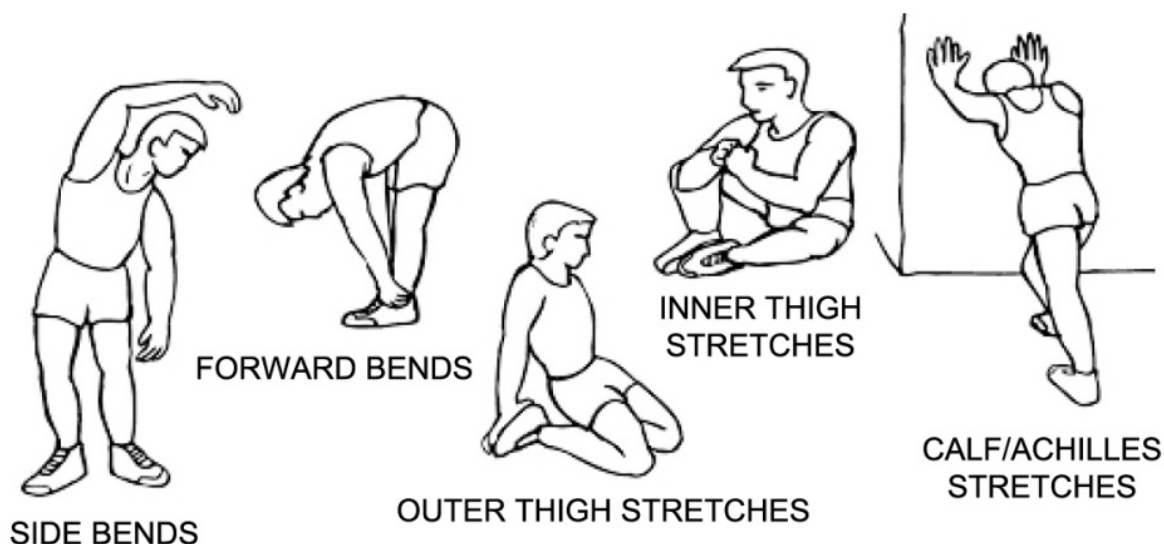
UPPVÄRMNING

Meningen med uppvärmning är att förbereda kroppen för träning och att minimera skador. Värm upp kroppen i två till fem minuter innan styrketräning och aerobisk motion. Utför övningar som ökar din puls och värmer musklerna. Övningarna kan bestå av rask gång, jogging, X-hopp, rephoppning och springning på stället.

STRETCHING

Att stretcha medan dina muskler är varma efter en ordentlig uppvärmning och efter styrke- eller den aerobiska träningen är mycket viktigt. Musklerna tänjer lättare då eftersom de är uppvärmda, vilket minskar på risken för skador. Håll stretchpositionen i 15-30 sekunder.

STUDSA INTE.



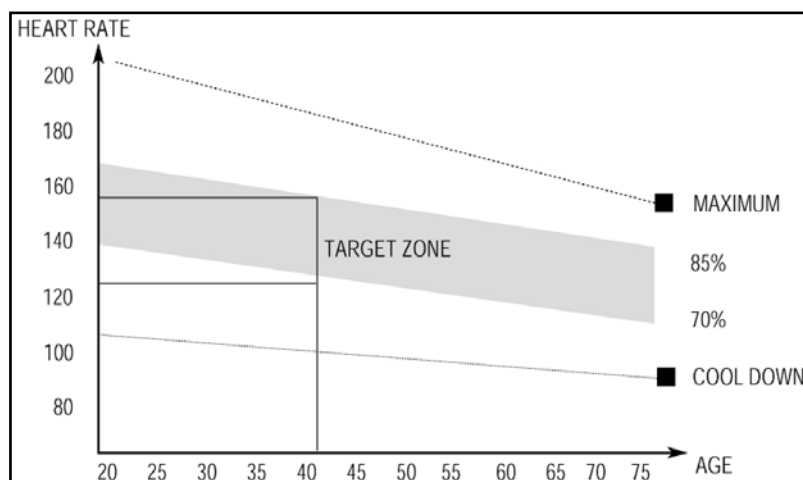
Tala alltid med din läkare innan du börjar med ett nytt träningsprogram.

TRÄNING

Detta är delen där du anstränger dig mest. Efter regelbunden motion blir dina muskler mer flexibla. Träna i egen takt och se till att hålla ett jämnt tempo genom hela träningspasset. Träningsstempot borde vara högt nog att öka pulsen till målfrekvensen (TARGET ZONE) som visas i grafen.

AVSLAPPNING

Meningen med avslappning är att låta kroppen återhämta sig till dess normal eller nästan normal viloläge efter varje träningspass. En ordentlig avslappning minskar långsamt på pulsen och tillåter blodet att cirkulera till hjärtat.



Trekkrunner®