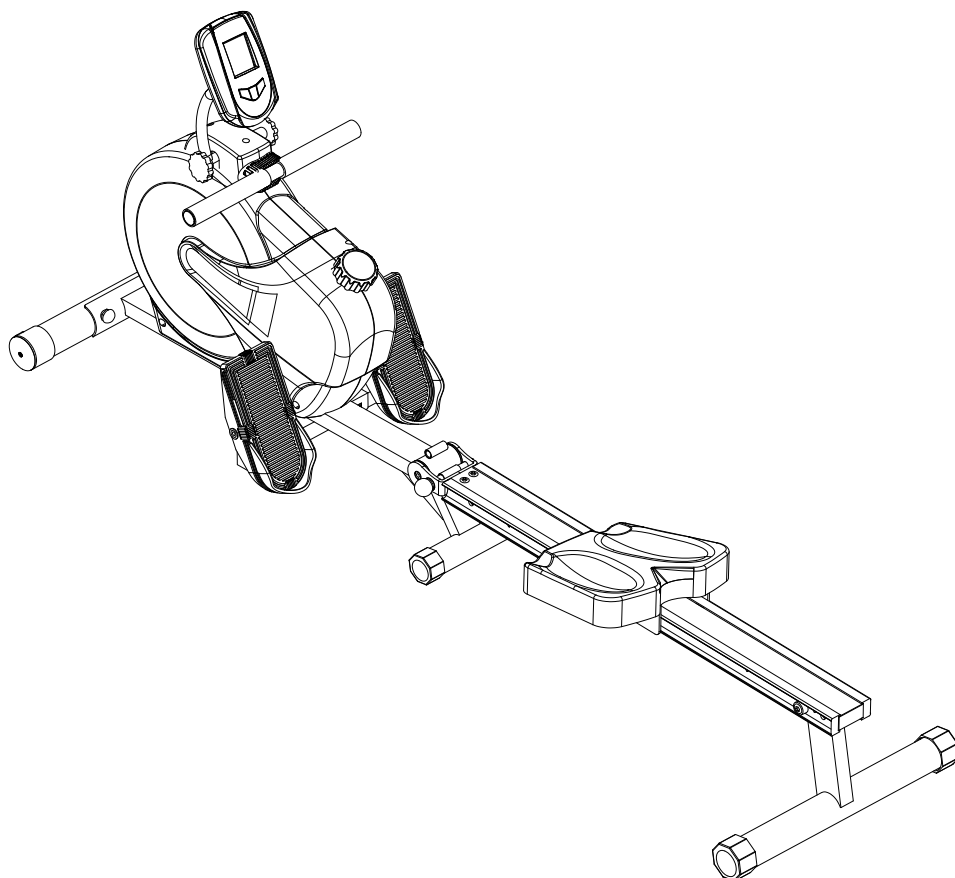




# BRUKERVEILEDNING

for

## 810 ROWER



BUILT FOR HEALTH

## INNHold

FORHOLDSREGLER	2	OVERSIKTSDIAGRAM	8-9
SJEKKLISTE	3	DELELISTE	10-11
SMÅDELER	4	COMPUTER	12-13
MONTERING	5-7	TRENINGSINSTRUKSJONER	14-15

## VIKTIGE FORHOLDSREGLER

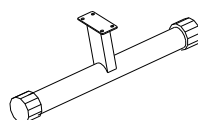
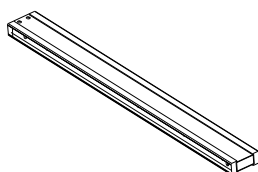
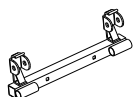
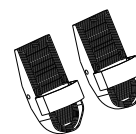
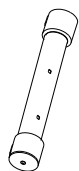
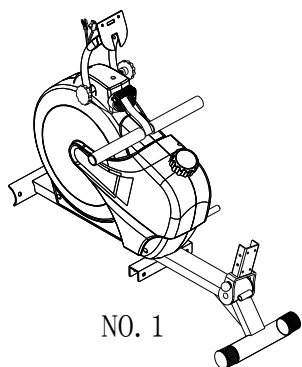
Vennligst les gjennom hele denne brukerveiledningen før du monterer eller benytter deg av dette apparatet. Ta spesielt notis av følgende forholdsregler:

1. Barn under 12 år og kjæledyr bør holdes unna dette apparatet. Ikke la barn oppholde seg i samme rom som dette apparatet uten oppsyn.
2. Dette apparatet tar kun én person om gangen.
3. Avslutt treningen umiddelbart dersom du opplever svimmelhet, kvalme eller andre former for ubehag. Konsulter umiddelbart med en lege.
4. Plassér apparatet på et ryddig og jevnt underlag. Ikke benytt apparatet nær vann eller utendørs.
5. Hold hendene dine unna alle deler som er i bevegelse.
6. Ikle deg passende treningstøy og joggesko når du benytter deg av dette apparatet. Ikke bruk klær eller smykker som kan vikles inn i apparatets bevegelige deler.
7. Benytt apparatet kun for det formålet som er beskrevet i denne brukerveiledningen. Ikke bruk tilbehør som ikke er godkjente av fabrikanten.
8. Ikke plassér skarpe objekter i nærheten av apparatet.
9. Funksjonshemmede brukere bør ikke benytte seg av apparatet uten oppsyn.
10. Varm opp og strekk ut før du benytter deg av apparatet.
11. Ikke bruk apparatet dersom det ikke fungerer som det skal.
12. Maks brukervekt er 150 kg.

**MERK: Du bør alltid snakke med en lege før du begynner på et nytt treningsprogram. Dette er særdeles viktig dersom du er over 35 år gammel eller allerede har helseproblemer. Les gjennom alle instruksjonene før du benytter deg av dette apparatet.**








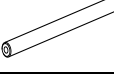






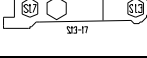
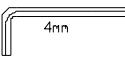
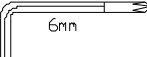
**Spar på denne brukerveiledningen.**

# SJEKKLISTE



NR.	BESKRIVELSE	ANT
1	Hovedramme	1
3	Fremre stabilisator med endehetter	1
9	Computer	1
14L/R	Pedal (venstre og høyre)	1/1
17	Støttetube, pedal	1
26	Skinne	1
28	Bakre stabilisator med endehetter	1
11	Sete	1
	Bruerveiledning	1
	Smådeler	1

## SMÅDELER

NR.	BESKRIVELSE	ILLUSTRASION	ANTALL
2	Festebolt		2
5L	Endehette for venstre skinne		1
5R	Endehette for høyre skinne		1
6	Kurvet skive		2
7	Kuppelmutter		2
12	Unbrakoolt		4
13	Flat skive		4
15	Pedalaksel		2
19	Festebolt		2
22	Gummidemper		4
23	Unbrakobolt		4
24	Unbrakobolt		10
25	Flat skive		12
34	Kuppelmutter		2
69	Unbrakonøkkel		1
70	Unbrakonøkkel L4		2
71	Unbrakonøkkel L6		1

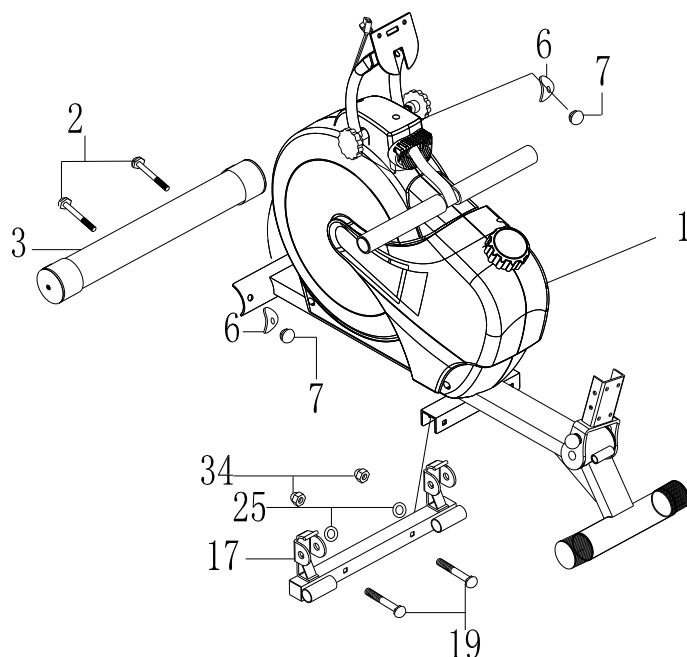
**Sjekk pakningen før du monterer apparatet, for å være sikker på at du har alle smådelene du trenger.**

# MONTERING

## Steg 1

Fest fremre stabilisator (3) til hoveddrammen (1) med to festebolter (2), to kurvede skiver (6) og to kuppelmuttere (7).

Fest pedalstøttetuben (17) midt på hoveddrammen (1) med to festebolter (19), to flate skiver (25) og to kuppelmuttere (34).

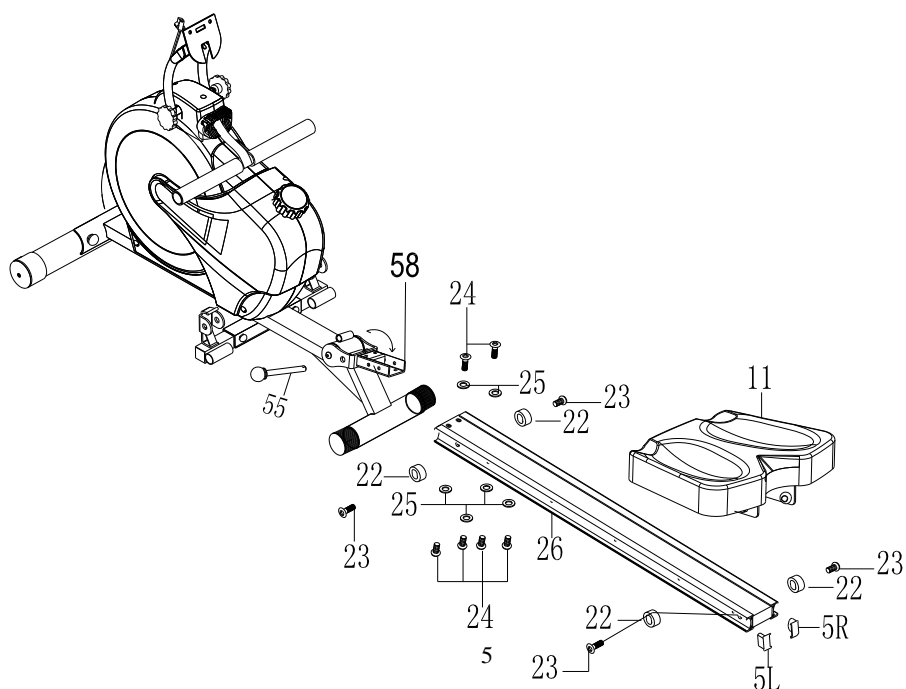


## Steg 2

Dra ut en låsepinne (55) fra hoveddrammen (1). Før skinnen (26) på U-kobletuben (58) med seks unbrakobolter (24) og seks flate skiver (25).

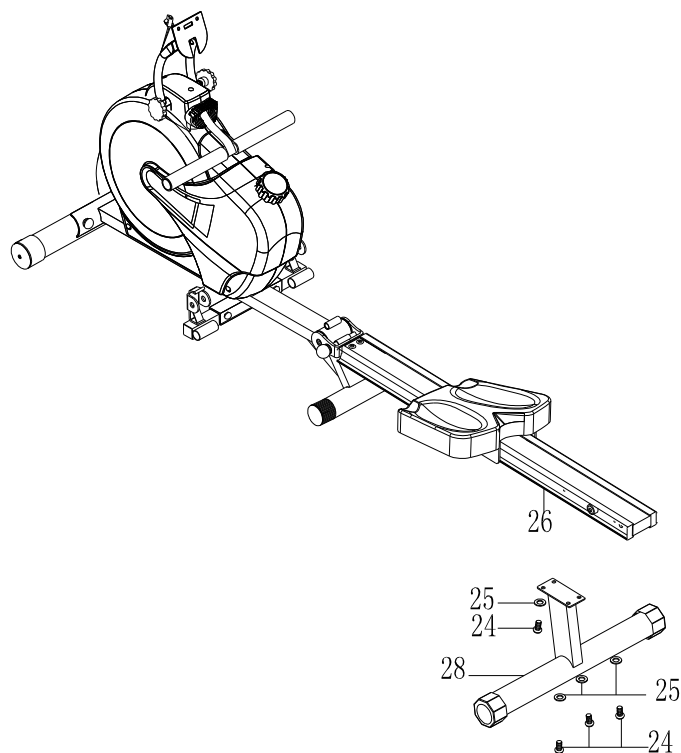
Før setet (11) på skinnen (26).

Fest to gummidempere (22) til fremre og bakre del av skinnen (26). Fest med unbrakobolter (23). Fest endeheftene (5L og 5R) til bakre del av skinnen.



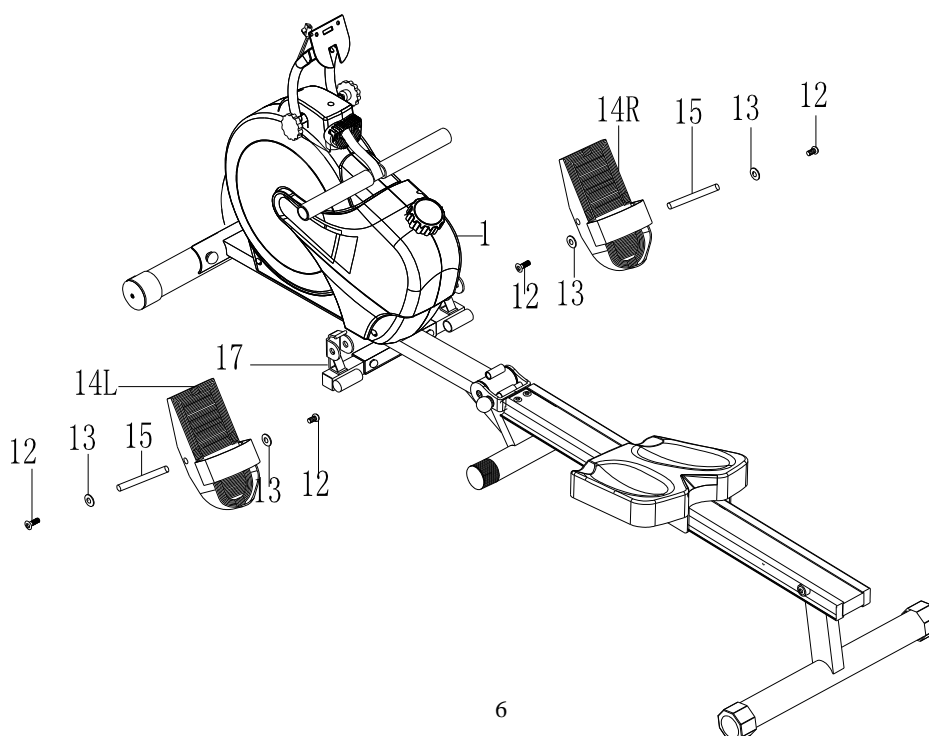
### Steg 3

Fest bakre stabilisator (28) til bakre del av skinnen (26) med fire unbrakobolter (24) og fire flate skiver (25).



### Steg 4

Fest venstre pedal (14L) til venstre brakett på pedalstøttetuben (17). Før pedalakselen (15) gjennom venstre pedal (14L). Fest med to unbrakobolter (12) og to flate skiver (13). Gjenta på andre siden med høyre pedal (14R).

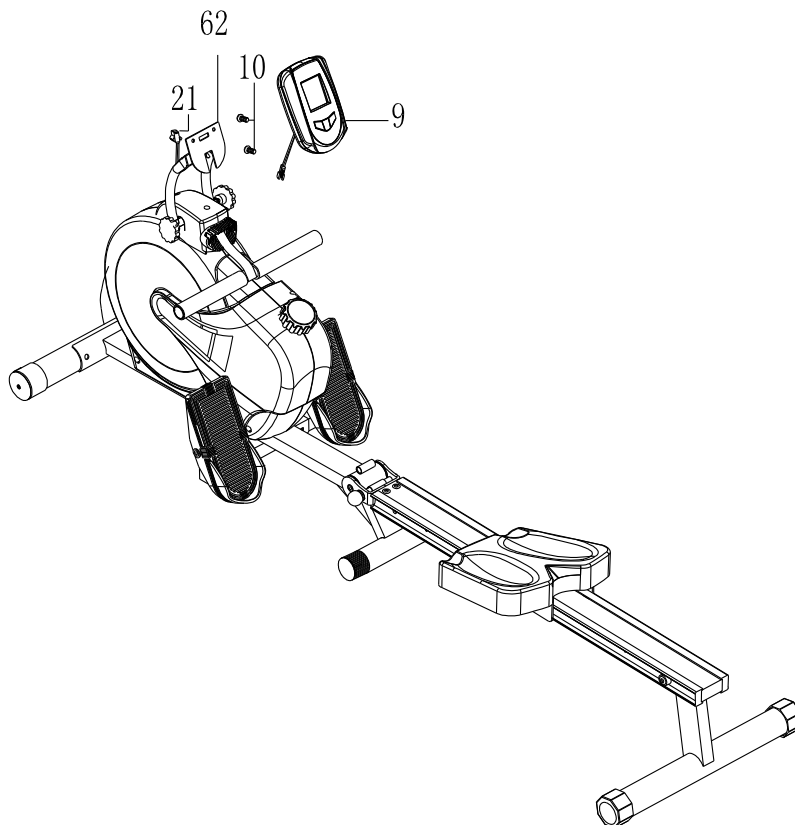


### Steg 5

Koble sensorledningen (21) bak på computeren (9).

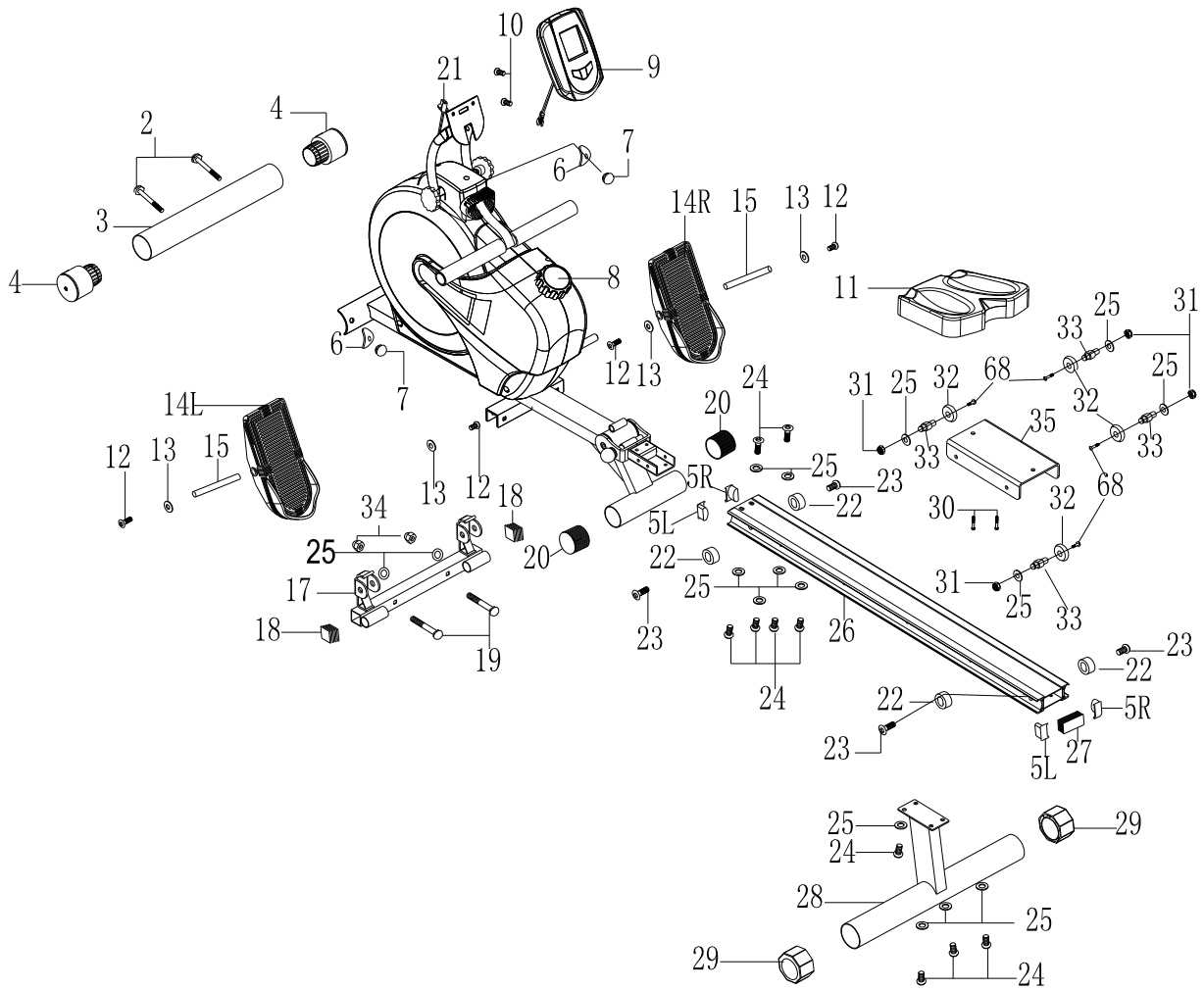
Fest computeren (9) til computerbraketten (62) med to skruer (10).

Merk: Forsikre deg om at ingen ledninger legges i klem.

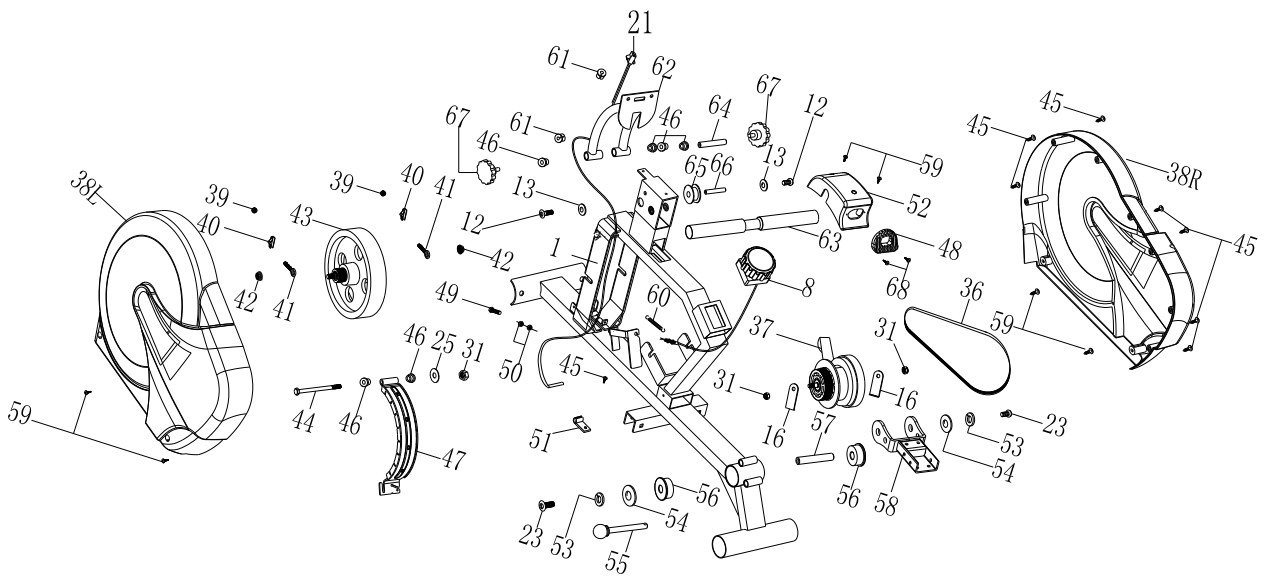


**FORSIKRE DEG OM AT ALLE BOLTER OG MUTTERE ER STRAMMET RIKTIG FØR DU BENYTTET DEG AV APPARATET.**

# OVERSIKTSDIAGRAM







## DELELISTE

<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANTALL</b>
1	Hovedramme	1
2	Festebolt	2
3	Fremre stabilisator	1
4	Endehette, fremre stabilisator	2
5L	Venstre endehette, skinne	1
5R	Høyre endehette, skinne	1
6	Kurvet skive	2
7	Kuppelmutter	2
8	Motstandsskrue /m kabel	1
9	Computer	1
10	Skrue	2
11	Sete	1
12	Unbrakobolt	6
13	Flat skive	6
14L	Venstre pedal	1
14R	Høyre pedal	1
15	Pedalaksel	2
16	Bom	2
17	Støttetube, pedal	1
18	Kvadratisk endehette	2
19	Festebolt	2
20	Endehette, midtre stabilisator	2
21	Sensorledning	1
22	Dempepute	4
23	Unbrakobolt	6
24	Unbrakobolt	10
25	Flat skive	17
26	Skinne	1
27	Kvadratisk endehette, skinne	1
28	Bakre stabilisator	1
29	Endehette, bakre stabilisator	2
30	Unbrakobolt	2
31	Nylonmutter	7
32	Svingjul	4
33	Svinghjulaksel	4
34	Kuppelmutter	2

## DELELISTE

<b>NR</b>	<b>BESKRIVELSE</b>	<b>ANTALL</b>
35	Setebrakett	1
36	Belte	1
37	Fjærklemme /m rep	1
38L	Venstre kjededeksel	1
38R	Høyre kjededeksel	1
39	Nylonmutter	2
40	Justeringsplate	2
41	Justeringskrue	2
42	Flensmutter	2
43	Svinghjul	1
44	Bolt	1
45	Skruer, Self-tapping	8
46	Hylse	6
47	Magnetsett	1
48	Bumper for handlebar	1
49	Bolt	1
50	Mutter	2
51	Sensorbrakett	1
52	Håndtaksdeksel	1
53	Springskive	2
54	Flat skive	2
55	Låsepinne	1
56	Foring	2
57	Skinneaksel	1
58	U-tube	1
59	Skruer, Self-tapping	6
60	Fjær	1
61	Malje	2
62	Computerbrakett	1
63	Håndtak	1
64	Aksel, computerbrakett	1
65	Plastisk reimskive	1
66	Reimskiveaksel	1
67	Justeringskrue	2
68	Skruer	2

# COMPUTER



## Før du bruker apparatet:

Etter at du har installert to batterier i computeren, vil klokke-modusen på skjermen vise beskjeden '0:00'. Dersom computeren ikke mottar signaler på fire minutter, vil klokken under trening telle opp fra 0:00.

## Funksjoner:

1. **SCAN:** Under trening, trykk MODE-knappen til beskjeden 'SCAN' vises på skjermen. Følgende funksjoner vil så vises på skjermen med seks sekunders mellomrom: TIME (tid); SPEED (hastighet); DISTANCE (distanse); CALORIE (kalorier); COUNT (antall rotak); RPM (rotasjoner pr minutt); PULSE (puls).
2. **TIME (tid):** Denne funksjonen viser treningstiden din i minutter og sekunder. Computeren vil telle opp fra 0:00 til 99:59. Du kan alternativt sette opp en målverdi, og computeren kan telle ned fra 5:00 til 99:00. I dvalemodus vil computeren vise klokkeslettet.
3. **SPEED (hastighet):** Viser din hastighet i km/t eller mile/t fra 0.0 til 99.90. Dersom du ror i høyere hastighet enn dette, vil computeren vise feilmeldingen 'E'. Dersom computeren ikke mottar signaler innen fire sekunder, vil verdiene nullstilles.
4. **DISTANCE (distanse):** Viser distansen du har beveget deg under hver treningsøkt opp til maks 9999 meter. Du kan også stille inn en målverdi slik at computeren teller ned fra mellom 100 til 9900 meter.
5. **CALORIES (kalorier):** Dette er et omtrentlig antall kalorier computeren antar at du har forbrant under treningsøkten. Funksjonen teller opp fra 0.0 til 999.9. Du kan også stille inn en målverdi mellom 10 og 990.0.
6. **PULSE (puls):** Computeren vil vise pulsen din under treningsøkten, på en skala fra 40 til 220. Dersom computeren ikke mottar pulssignaler på åtte sekunder, vil beskjeden 'P' dukke opp på skjermen.

**7. RPM (rotasjoner pr minutt):** Denne funksjonen viser hvor mange rotak du tar pr minutt. Denne funksjonen deler skjerm med puls-funksjonen på computeren, og verdiene vil roteres med seks sekunders mellomrom. Skalaen er fra 15 til 999, og dersom verdien overstiger dette, vil feilmeldingen 'E' dukke opp på skjermen. Dersom computeren ikke mottar nye signaler på fire sekunder, vil verdiene nullstilles.

**8. COUNT (antall rotak):** I ROLLER-modus vil computeren telle hvert rotak hver gang stangen er tilbake etter hvert rotak. Computeren vil telle opptil 9999.

### **Knappefunksjoner:**

Computeren består av tre knapper:

1. **UP (opp):** I innstillingsmodus kan du bruke denne knappen til å øke verdier i forbindelse med TIME, DISTANCE, CALORIES, osv. Du kan også stille klokkeslettet med denne knappen.

2. **DOWN (ned):** I innstillingsmodus kan du bruke denne knappen til å senke verdier i forbindelse med TIME, DISTANCE, CALORIES, osv. Du kan også stille klokkeslettet med denne knappen.

### **3. MODE:**

a. I innstillingsmodus kan du bruke denne knappen for å bekrefte valgte verdier i forbindelse med TIME, DISTANCE og CALORIE.

b. Når du har stanset treningsøkten kan du bruke denne knappen for å nullstille alle verdier.

c. Når du trener kan du bruke denne knappen for å bla gjennom alle funksjonene: SCAN, TIME, SPEED, DIST, CAL, RPM, PULSE.

### **MERK:**

1. Du kan holde MODE-knappen inne i to sekunder dersom du ønsker å starte apparatet på nytt. Klokkeslettet vil dermed nullstilles.

Trykk denne knappen for å gå inn i innstillingsmodus. Når computeren forandrer funksjon mellom TIME, DISTANCE, CALORIES og PULSE, kan du stille inn verdiene til hver modus ved hjelp av UP og DOWN-knappene. Trykk MODE på nytt for å gå til neste modus.

### **2. Hvordan stille klokkeslett:**

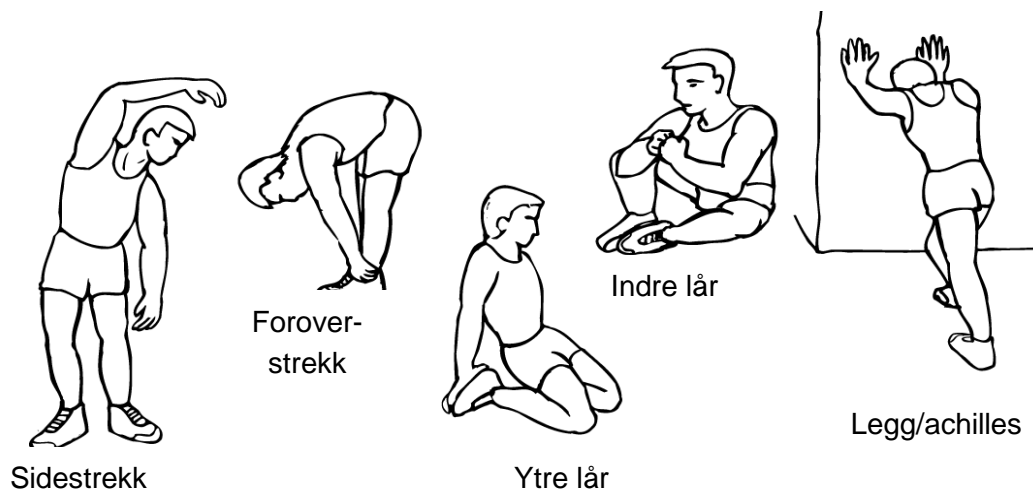
Computeren vil be deg om å stille klokken med en gang du skrur på strømmen og aktiverer skjermene. Time-sifferet vil blinke, og du kan trykke UP eller DOWN for å skrive inn ønsket time. Trykk deretter MODE for å bekrefte, og minutt-sifferet vil så begynne å blinke. Bruk UP eller DOWN for å stille inn ønsket minutt, og trykk MODE for å bekrefte. Computeren vil så skifte til hovedskjermen. Hold MODE og UP nede i to sekunder fulgt av kun MODE i to sekunder for å stille klokka på nytt.

# TRENINGSIKSTRUKSJONER

Flere fordeler kan oppnås ved bruk av ditt nye treningsapparat. Du kan forbedre din kondisjon, tone musklene dine, og sammen med en sunn diet, vil du kunne gå ned i vekt.

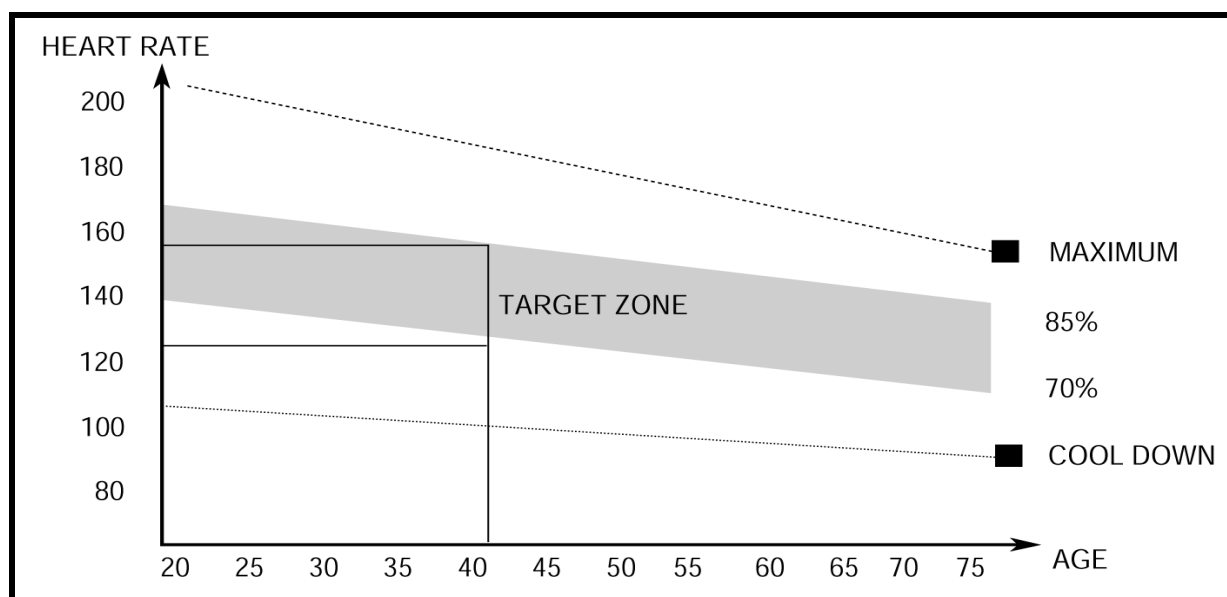
## 1. Oppvarming

Denne delen av treningsøkten får i gang blodsirkulasjonen slik at musklene virker optimalt. Det vil også redusere risikoen for krampe og muskelskader. Det lønner seg også å utføre noen strekkøvelser som vist under. Hver strekk bør holdes i minst 30 sekunder; gå forsiktig inn i strekken – ikke rykk til. Dersom du opplever smerter bør du avslutte umiddelbart.



## 2. Treningsfasen

Dette er delen av treningsøkten hvor du bør legge ned mest innsats. Du vil oppleve at musklene blir mer fleksible jo mer du bruker dem. Det er viktig å holde et stødig tempo gjennom hele treningsøkten. Innsatsen bør være nok til å heve hjerterytmen din til målsonen i grafen under.



Dette stadiet bør vare i minst 12 minutter. De aller fleste trener i omtrent 15 til 20 minutter.

### **3. Nedtrappingsfasen**

Denne fasen lar musklene dine og ditt kardiovaskulære system gradvis trappe ned innsatsen. Dette er en gjentakelse av oppvarmingsfasen, hvilket betyr at du for eksempel reduserer tempoet de siste fem minuttene av treningsøkten din. Du bør nå strekke ut på nytt, og husk å bevege deg forsiktig inn i strekken – ikke rykk til.

Jo bedre form du oppnår, jo lenger og hardere vil du være i stand til å trene. Du bør trene minst tre ganger i uka, og såfremt det er mulig spre disse øktene ut gjennom hele uka.

### **MUSKELTONING**

Ønsker du å tone muskler med dette apparatet, må du sette motstandsnivået ganske høyt. Dette vil legge mer press på benmusklene dine, og vil føre til at du kanskje ikke vil være i stand til å trene like lenge som du skulle ønske. Dersom du også ønsker å forbedre kondisjonen din, vil du være nødt til å variere treningsprogrammet ditt. Du bør trene som normalt under oppvarmings- og nedtrappingsfasen, men mot slutten av treningsøkten bør du øke motstanden for å gi bena dine en hardere treningsøkt. Reduser hastigheten for å forsikre deg om at hjerterytmen din fremdeles følger målsonen.

### **VEKTTAP**

Ytelsen er den viktigste faktoren dersom du ønsker å gå ned i vekt. Du vil forbrenne flere kalorier jo hardere og lenger du trener. Du følger essensielt samme treningsprogram som du ville gjort dersom du ønsket å forbedre kondisjonen din – den eneste forskjellen ligger i hovedmålet.

## **VEDLIKEHOLD**

Det er viktig at du vedlikeholder apparatet ditt dersom du ønsker å forholde det i god tilstand. Slurvete vedlikehold kan i verste fall føre til skader på apparatet eller at dets levetid forkortes. Slurvete vedlikehold kan også ha negativ påvirkning på produktets garanti.

Viktig: Bruk aldri slitende midler eller løsemidler for å rengjøre apparatet. Unngå skade på computeren ved å holde væsker unna, og ikke oppbevar den i direkte sollys.

Etter hver treningsøkt bør du tørke over konsolle og andre overflater med en ren og fuktig klut for å fjerne svette og smuss. Inspisér alle delene regelmessig, og stram eventuelle løse deler. Slitte eller ødelagte deler bør byttes ut umiddelbart, og du bør ikke benytte deg av apparatet uten at du vet at det fungerer som det skal. Beltet er den delen av apparatet som er mest mottakelig for slitasje. Dersom du opplever at apparatet ikke beveger seg like jevnt som vanlig, bør du sjekke beltet eller kontakte Mylna Sports servicesenter.

### **Justering av endehetter, og folding av produktet**

Fjern låsepinnen fra leddene og fold sammen aluminiumsskinnen. Fest deretter sammen med låsepinnen.

### **Riktig treningsstilling**

Under trening bør du gripe hardt rundt håndtaket, og slappe av i ryggen. Forsøk å utføre rytmiske og jevne bevegelser. Dersom du finner treningen ukomfortabel kan det tyde på at motstanden er for høy.



## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Mylna servicesenter. Her sitter det konsulenter med spesiell kompetanse til å hjelpe deg med spørsmål rundt produktet, montering eller feil og mangler. Du kan også kikke på hjemmesiden [www.xerfit.no](http://www.xerfit.no). Her vil det ligge mye informasjon rundt produktene.

**VI ØNSKER AT DU SKAL KONTAKTE OSS FØR DU EVENTUELT  
GÅR TILBAKE TIL BUTIKKEN MED PRODUKTET:**

Kundeservice: 32 27 27 27

Når du kontakter oss bør du ha denne brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL")

## BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til

Kundeservice: 32 27 27 27

Mail: [service@xerfit.no](mailto:service@xerfit.no)

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i Brukerveiledningen).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i brukermanualen.