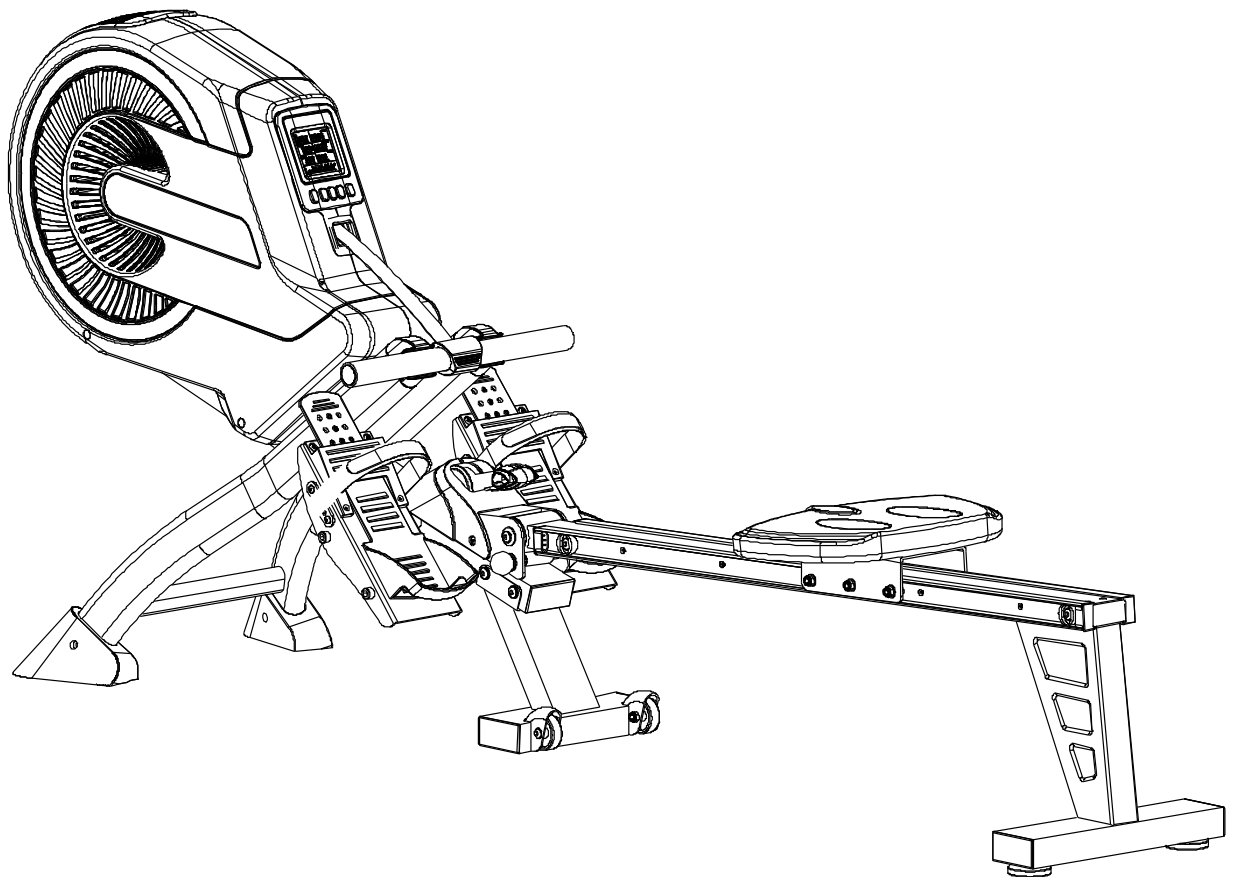


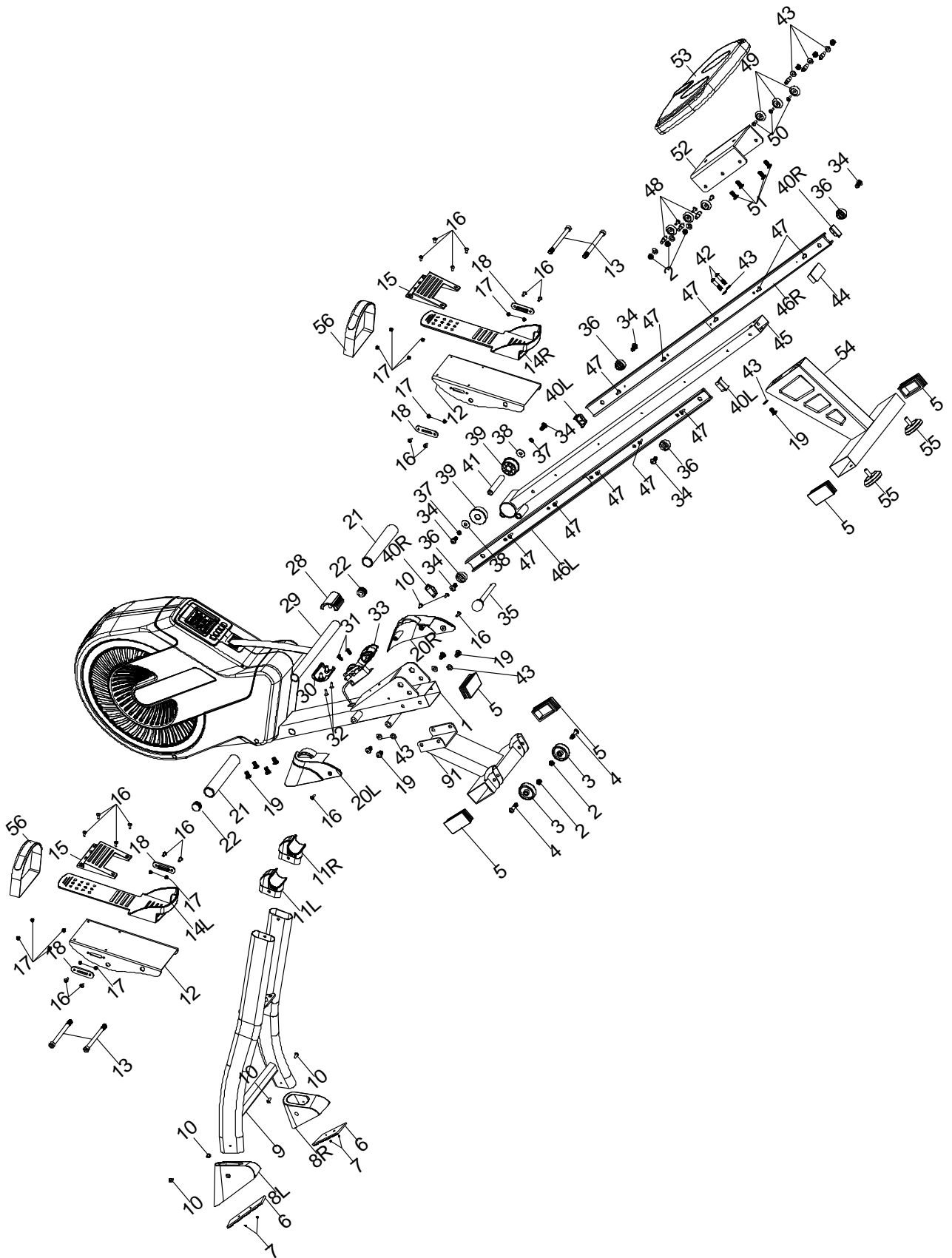
# HT Rower 6.0

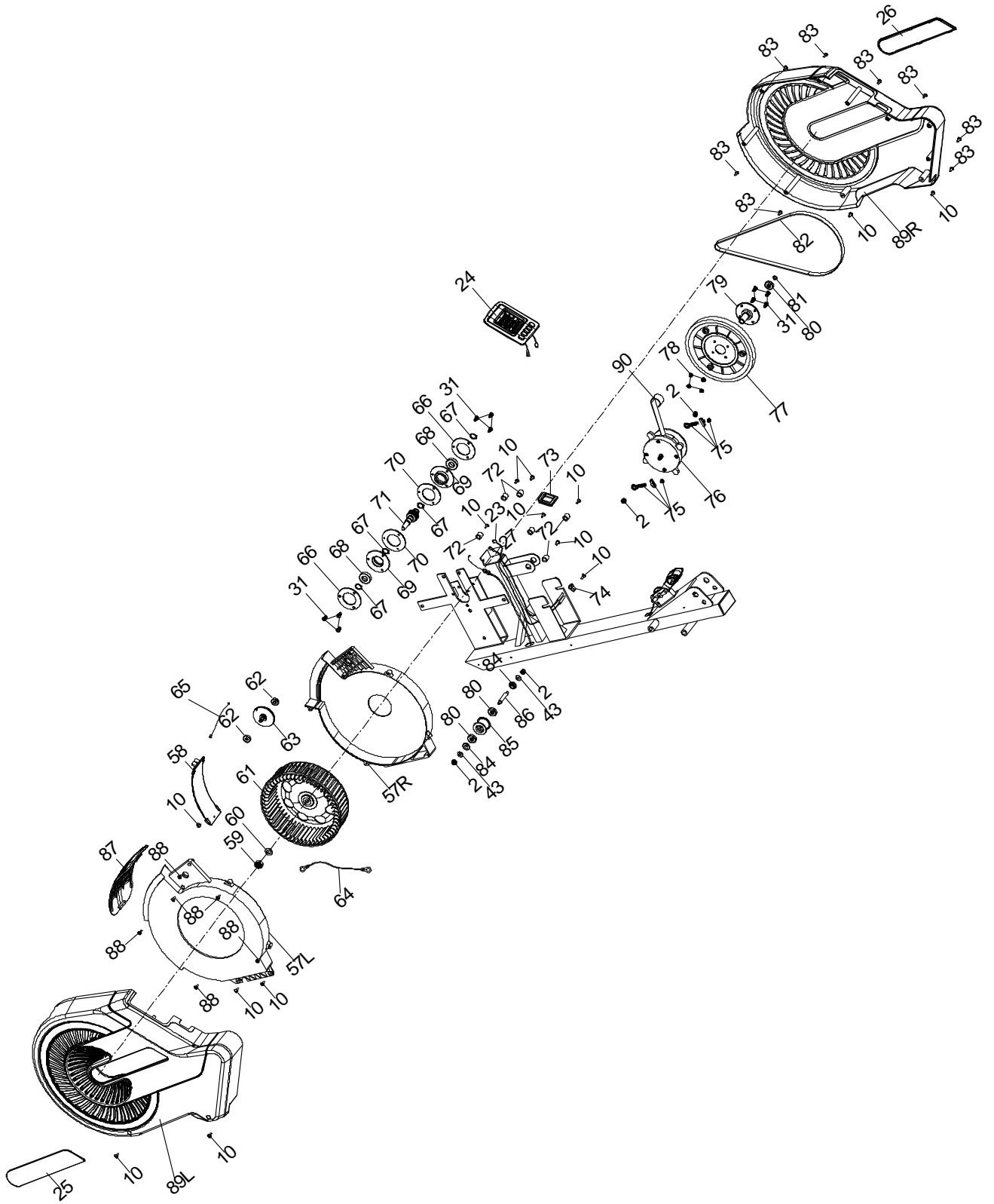


# INNHOOLD/INNEHÅLL/CONTENTS

	DELETEDEGNING/EXPLODED MAP	3
	DELELISTE/DELLISTA/PARTS LIST	5
	MONTERING/ASSEMBLY	8
DK NO	VIKTIG INFORMASJON	16
	TEKNISKE PARAMETRE	17
	BETJENING AV COMPUTER	18
	VEDLIKEHOLD	20
	KONTAKTINFORMASJON	23
SE	VIKTIG INFORMATION	24
	TEKNISKA PARAMETRAR	25
	DATOR INSTRUKTIONER	26
	UNDERHÅLL	28
	KONTAKTINFORMATION	31
GB	IMPORTANT INFORMATION	32
	TECHNICAL PARAMETERS	33
	COMPUTER INSTRUCTIONS	34
	MAINTENANCE	36
	CONTACT INFORMATION	39
FI	TÄRKEITÄ OHJEITA	40
	TEKNISET PARAMETRIT	41
	TIETOKONEED HUOLTO	42
	HULTO	44
	YHTEYSTIEDOT	47
DE	WICHTIGE INFORMATIONEN	48
	TECHNISCHE PARAMETER	50
	BEDIENUNG DES COMPUTERS	51
	INSTANDHALTUNG	53
	INFORMATIONEN ZUN SERVICE	56
GB	ERROR CODE AND TROUBLESHOOTING	57

# DELETEDEGNING/SPRÄNGSKISS/PARTS DRAWING





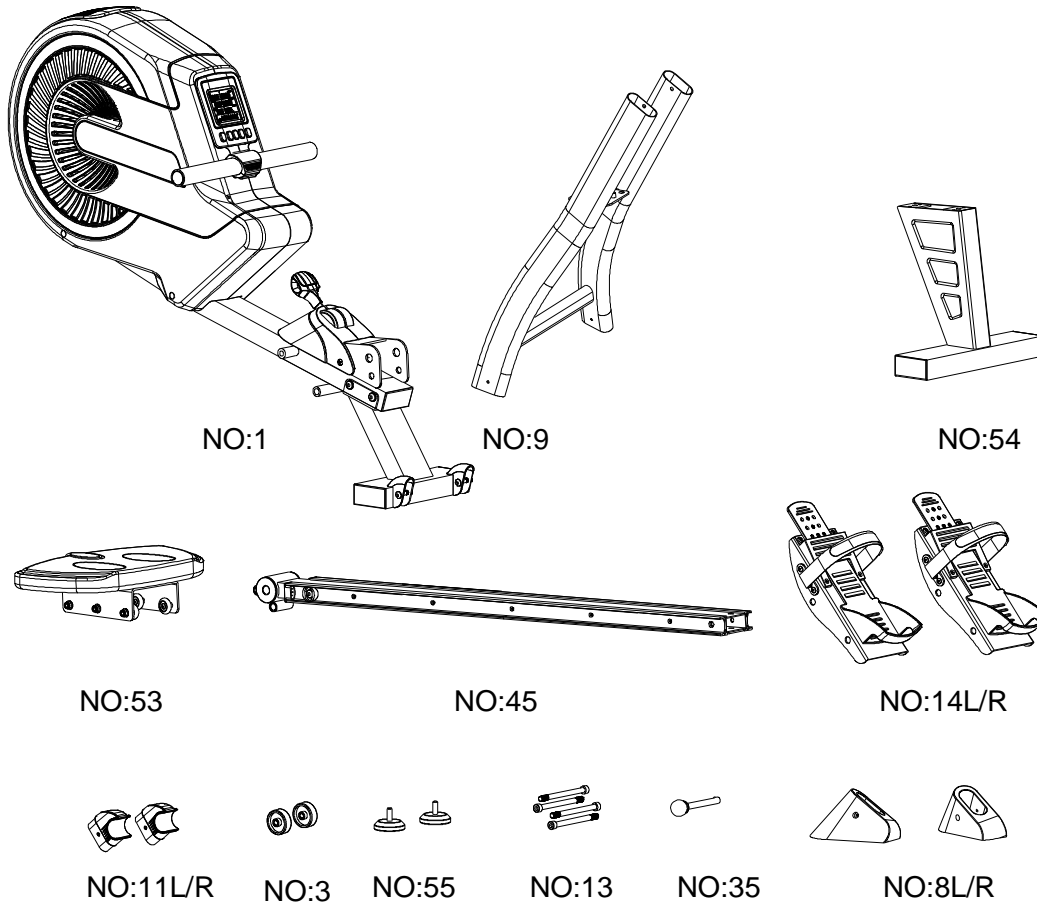
## DELELISTE/DELLISTA/PARTSLIST

PART NO.	DESCRIPTION	QUANTITY
1	Main frame	1
2	Nylon nut M8	12
3	Roller	2
4	Allen bolt M8*35	2
5	Square end cap 80*40	5
6	Non-slip pad	2
7	Self-tapping screw ST4*15	4
8L	End cap for front stabilizer tube (L)	1
8R	End cap for front stabilizer tube (R)	1
9	Front support tube	1
10	Self-tapping screw ST5*20	18
11R	Fixed bracket for handlebar (R)	1
11L	Fixed bracket for handlebar (L)	1
12	U type bracket for pedal	2
13	Allen bolt for pedal M12*140	4
14 R	Pedal (R)	1
14 L	Pedal (L)	1
15	Fixed bracket for pedal	2
16	Cross-head screw M5*12	18
17	Nylon nut M5	16
18	Fixed plate for strap	4
19	Allen bolt M8*16	9
20R	Decorative cover for tension control knob (R)	1
20L	Decorative cover for tension control knob (L)	1
21	Foam grip	2
22	Round end cap 25.4	2
23	Sensor wire 1	1
24	Meter	1
25	Decorative plate for left chain cover	1
26	Decorative plate for right chain cover	1
27	Sensor wire 2	1
28	Decorative cover for handlebar (Upper)	1
29	Handlebar	1
30	Decorative cover for handlebar (Lower)	1
31	Allen bolt M6*15	12
32	Self-tapping screw ST4*20	2

<b>PART NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QUANTITY</b>
33	Tension control knob	1
34	Allen bolt M8*20	6
35	Ball pin	1
36	Cushion rubber	4
37	Spring washer $\Phi 8$	2
38	Flat washer $\phi 8*\phi 25$	2
39	Nylon rubber jacket	2
40R	End cap for side rail (R)	2
40L	End cap for side rail (L)	2
41	Axle for slide rail	1
42	Allen bolt M8*40	2
43	Flat washer $\phi 8*\phi 17$	15
44	Square end cap 60*30	1
45	Slide rail	1
46L	Slide rail (L)	1
46R	Slide rail (R)	1
47	Self-tapping screw	10
48	Axle for roller	6
49	Roller	6
50	Cross-head screw M5*15	6
51	Allen bolt M6*20	4
52	U type bracket for seat	1
53	Seat	1
54	Rear support tube	1
55	Foot mat	2
56	Strap	2
57R	Air duct (R)	1
57L	Air duct (L)	1
58	Air damper	1
59	Nylon nut M12	1
60	Flat washer $\Phi 12.5*\Phi 25*2.2$	1
61	Wind turbine	1
62	Bearing 608ZZ	2
63	Pulley	1
64	Tension rope	1
65	Guy cable	1
66	Bearing bracket	2
67	Clamp spring $\Phi 17$	4
68	Bearing 6003ZZ	2
69	Bearing bracket	2
70	Fixed plate for bearing	2
71	Axle for wind turbine	1
72	Bushing	6









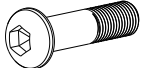


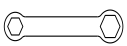
<b>PART NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>QUANTITY</b>
73	Rubber ring	1
74	Sensor bracket	1
75	Adjusted screw sets	2
76	Spring clutch	1
77	Belt pulley	1
78	Nylon nut M6	4
79	Belt pulley bracket	1
80	Bearing 6000ZZ	3
81	Clamp spring $\Phi 10$	1
82	Belt	1
83	Self-tapping screw ST5*30	8
84	Powder spacer	2
85	Pulley	1
86	Axle for pulley	1
87	Air outlet	1
88	Self-tapping screw	6
89R	Chain cover (R)	1
89L	Chain cover (L)	1
90	Woven tape	1
91	Middle support tube	1

# MONTERING/ASSEMBLY

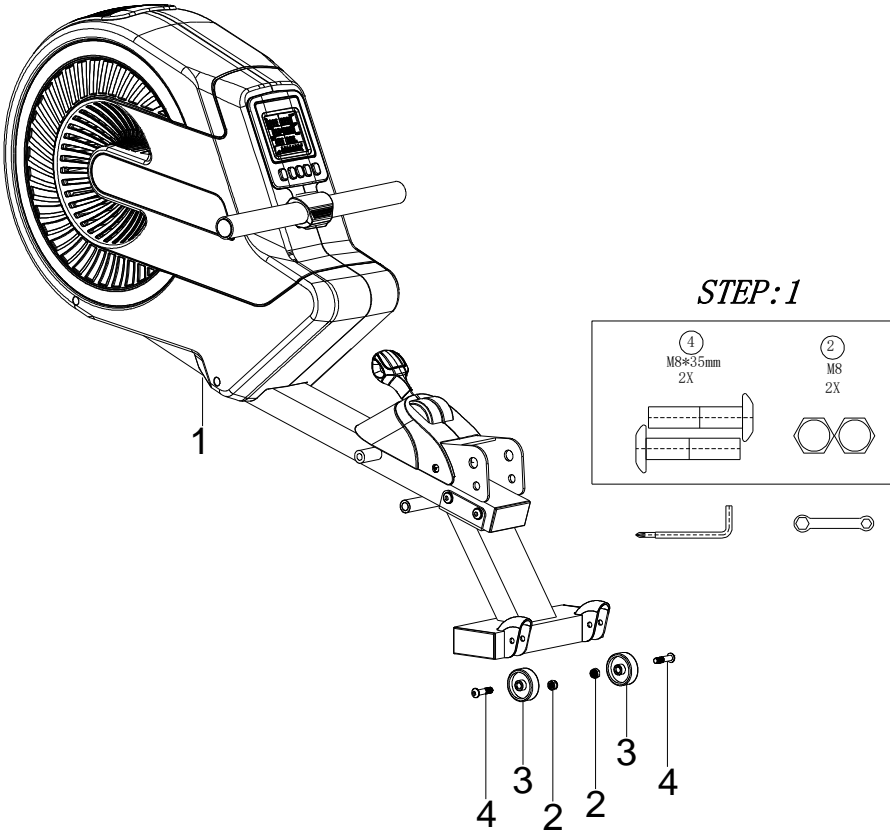


PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
9	Front support tube	1
54	Rear support tube	1
53	Seat	1
45	Slide rail	1
14L/R	Pedal (L/R)	1/1
11L/R	Fixed bracket for handlebar (L/R)	1/1
3	Roller	2
55	Foot mat	2
13	Allen bolt for pedal	4
35	Ball pin	1
8L/R	End cap for front stabilizer tube (L/R)	1/1
	User manual	1
	Hardware pack	1

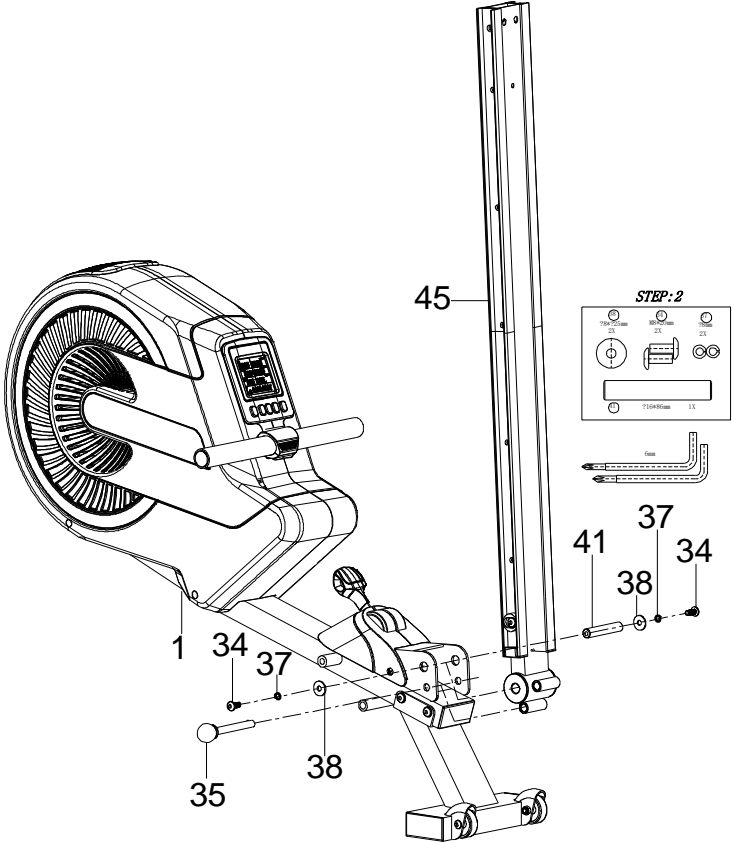


NO.	DESCRIPTION	DRAWING	QTY
19	Allen bolt		5
34	Allen bolt		4
36	Cushion rubber		2
37	Spring washer		2
38	Flat washer		2
40L	End cap for side rail (L)		1
40R	End cap for side rail (R)		1
41	Axle for slide rail		1
42	Allen bolt		2
43	Flat washer		7
	Allen key (6MM)		2
	Wrench (13MM)		1

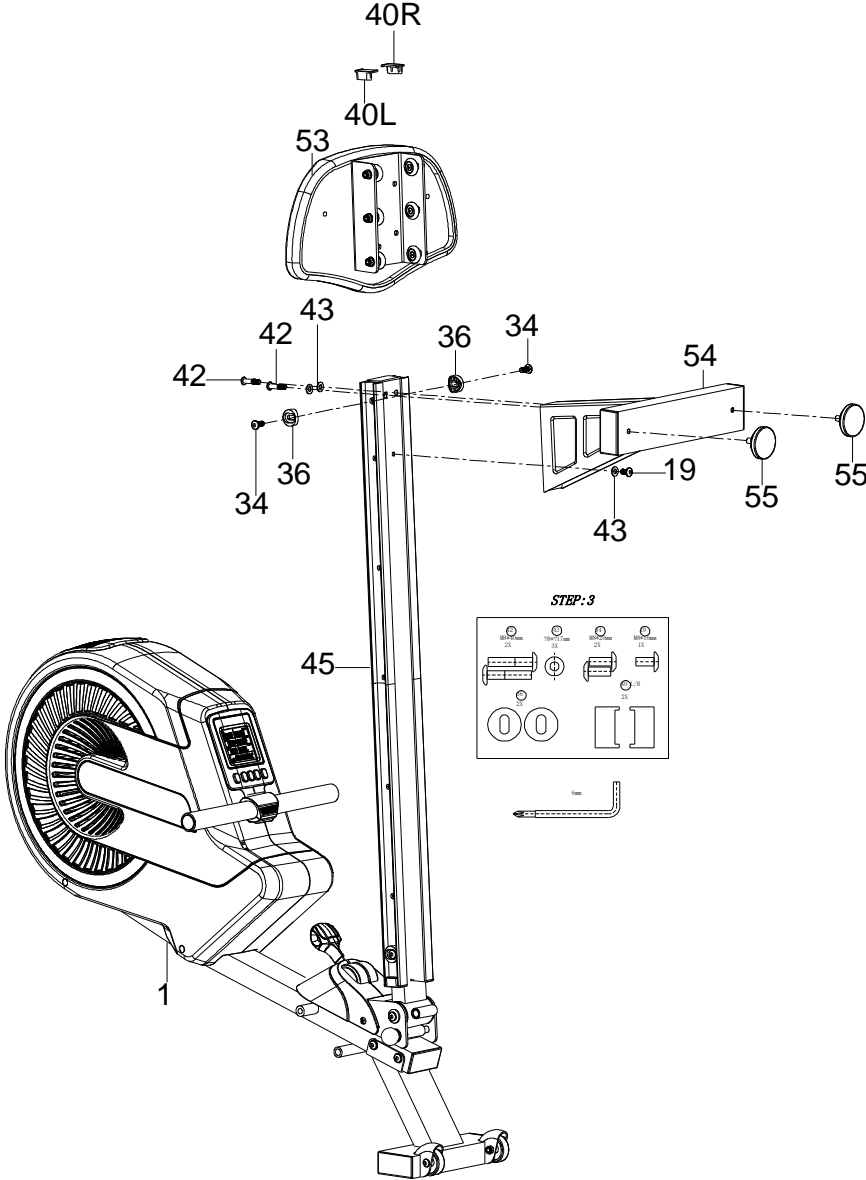
**Step 1**



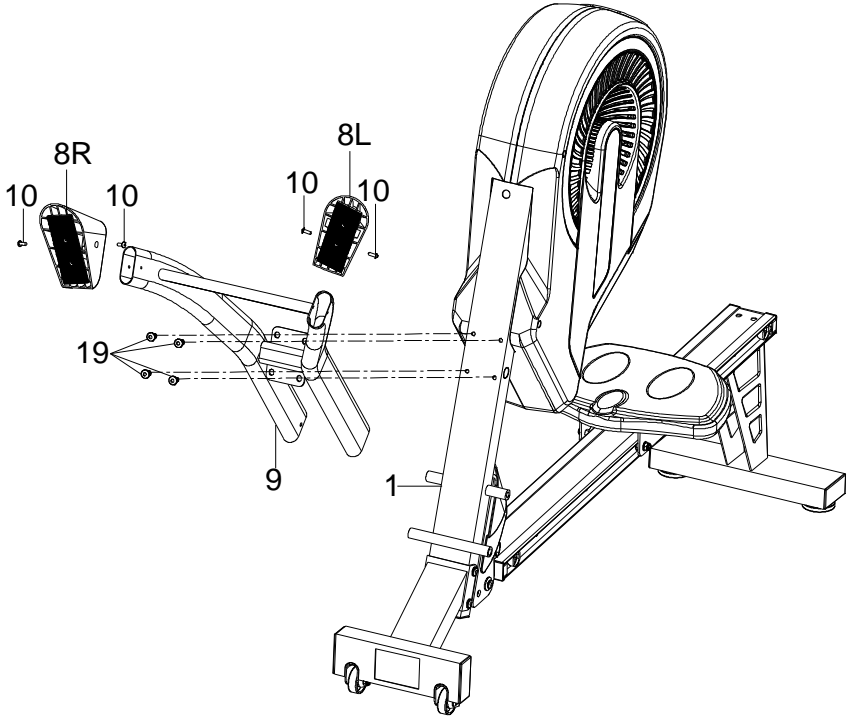
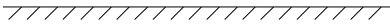
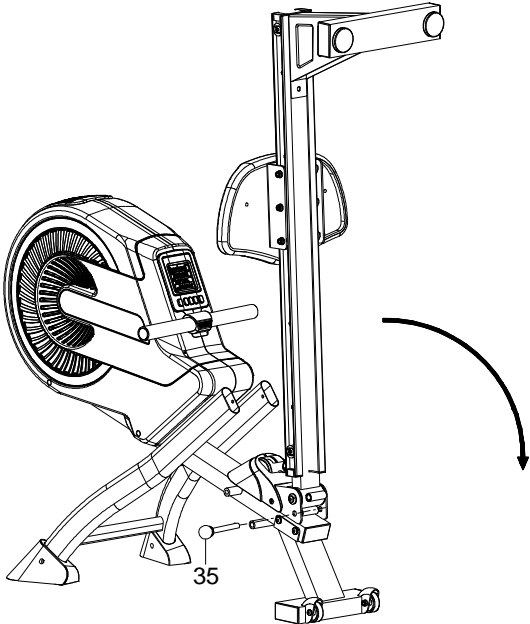
**Step 2**



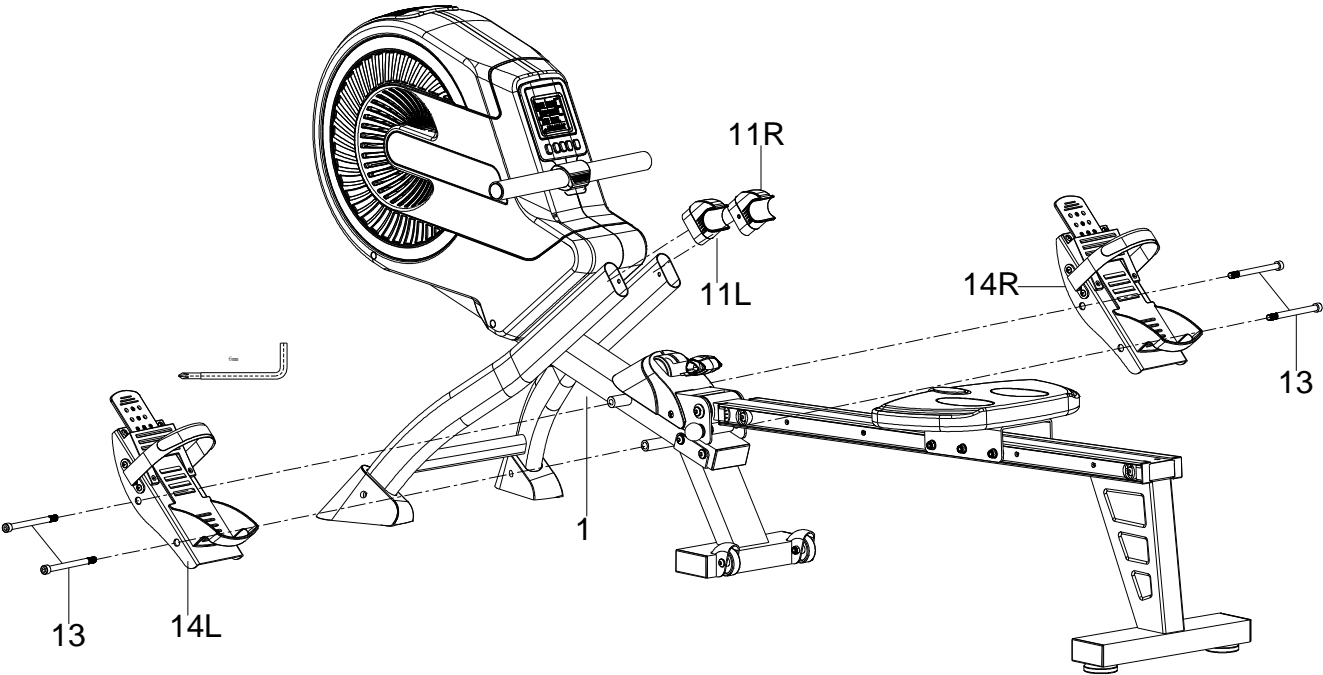
# Step 3



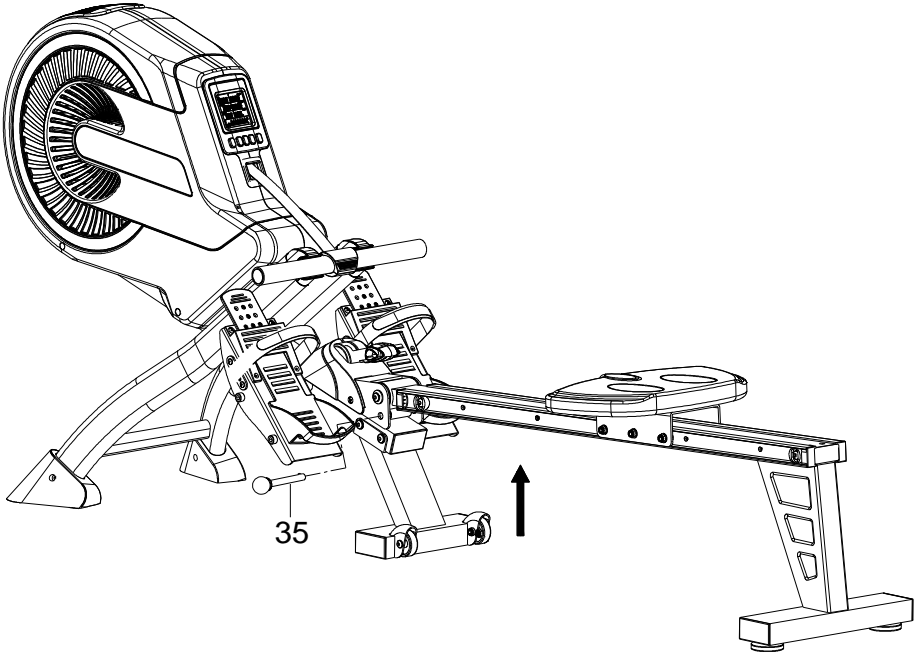
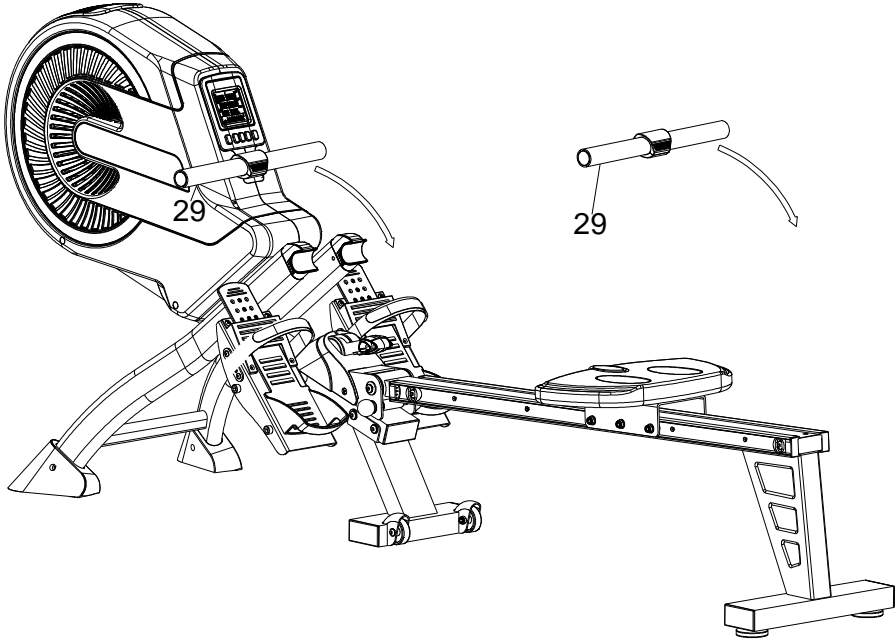
**Step 4**



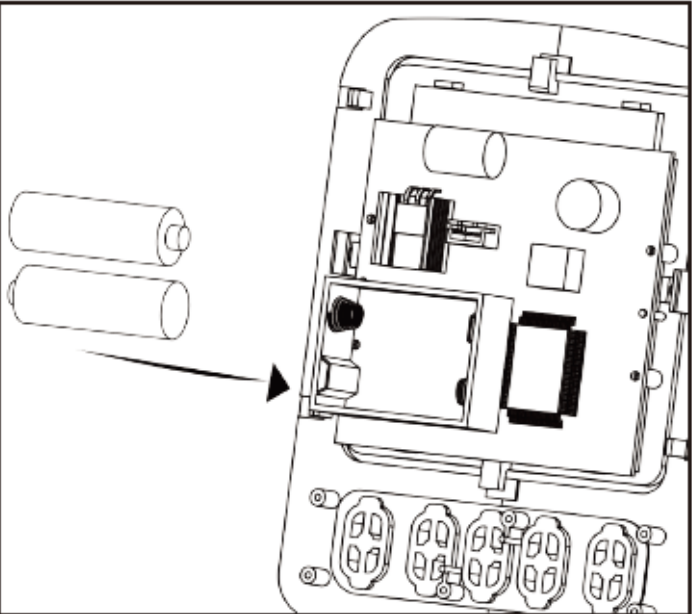
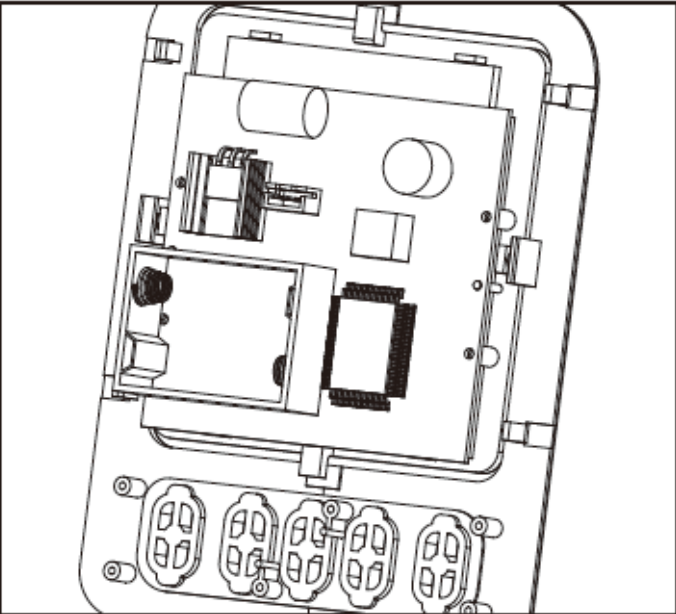
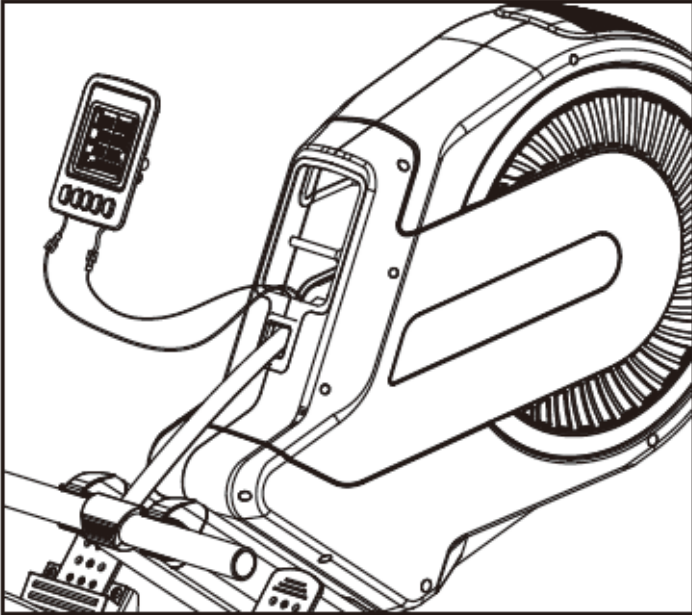
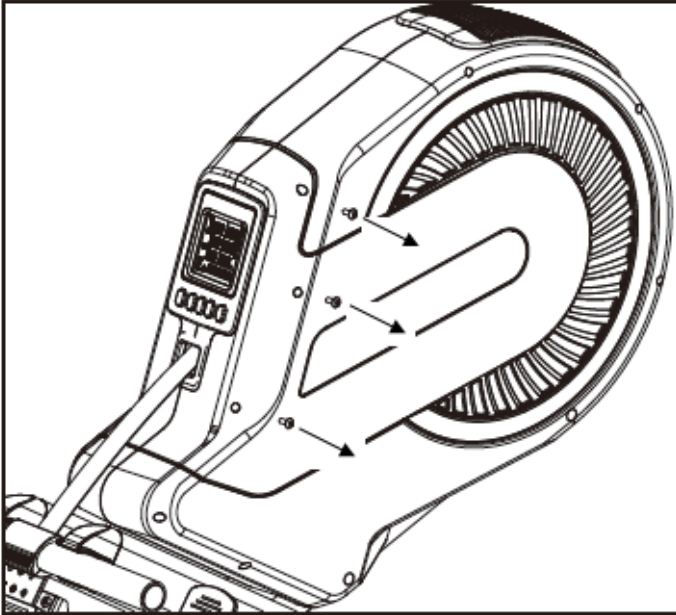
**Step 5**



Step 6



Step 7



## VIKTIG INFORMASJON



Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 130 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling



anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Apparatet består av deler som er slidedeler, utskiftbare deler og deler som skal vare ut produktets levetid forutsatt at produktet benyttes på normal måte. Slidedeler har en garanti på 1 år. Slidedeler må kunne regnes med å skiftes i løpet av 1-2 år fra produktet tas i bruk relatert til mengden produktet benyttes. Utskiftbare deler har en garanti på 2 år.

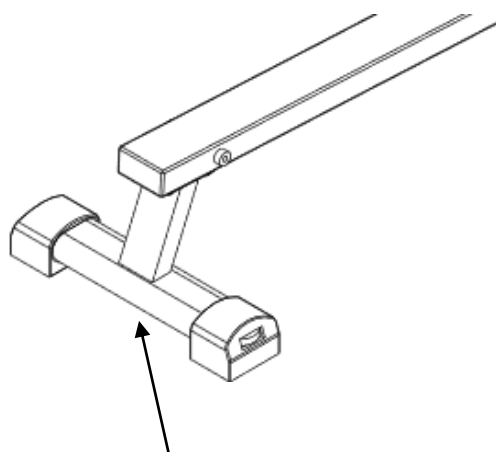
Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## TEKNISKE PARAMETRE



Motstand: Luft	Driftstemperatur: 10-40°C
Maks brukervekt:130 kg	Vekt på svinghjul: X
Kaloriskala: 000-999	Distanseskala: 0.00-99.9km
Pulsskala: 50-200 (time/min)	Tidsskala: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Produktstørrelse: 2180* 250* 890 mm	Foldbar: Ja

**Informasjon om produktet, serienummer og modellnavn finnes plassert under bakre stabilisator som vist på tegningen under**



**Plassering av produkt informasjon og standarder**

# BETJENING AV COMPUTER



## KNAPPENES FUNKSJON

### **Mode**

Brukes for å bytte mellom forhåndsinnstillingene tid, repetisjoner, distanse, kalorier og puls.

Ved valg av eksempelvis tid, trykk på mode til tid blinker, deretter øk eller reduser ønsket treningstid ved å trykke på Up eller Down.

### **Reset**

Trykk og hold inne knappen i 2 sekunder for å nullstille alle verdier på skjermen.

### **Up**

Trykkes for å øke ønsket verdi på følgende funksjoner: tid, repetisjoner, distanse, kalorier og puls.

### **Down**

Trykkes for å redusere ønsket verdi på følgende funksjoner: tid, repetisjoner, distanse, kalorier og puls.

### **Recovery**

Kan kun brukes ved bruk av pulsbelte med frekvens 5k hz (5.3k hz).

Etter fullført treningsøkt, trykk på «Recovery». Computer vil telle ned fra 60 sekunder. På denne tiden vil computer måle hvor mye pulsen din går ned på ett minutt. Etter fullført analyse vil computeren vise en «fitness score» mellom F1 og F6. Dette er kun en kalkulasjon. Ved nøyaktig måling anbefales det å oppsøke profesjonelle fagfolk innen trening og helse.

F1: Utmerket form

F2: God form

F3: Gjennomsnittlig form

F4: Under gjennomsnitt

F5: Ikke så god form

F6: Dårlig form

## **FUNKSJONER**

### **Time**

Viser total treningstid. Verdien går fra 00:00 opp til 99 minutter og 59 sekunder. Det kan settes ønsket mål for tid ved å trykke på mode til «TIME» blinker på skjermen og deretter bruke UP eller DOWN for å velge ønsket mål. Ved fullført mål vil computer gi fra seg en pipelyd i 3 sekunder.

### **Distance**

Kalkulerer distansen som har blitt utført. Verdien går fra 0.0 til 99.9 km. Det kan settes ønsket mål for distanse ved å trykke på mode til «Distance» blinker på skjermen og deretter bruke UP eller DOWN for å velge ønsket mål. Ved fullført mål vil computer gi fra seg en pipelyd i 3 sekunder.

### **Count**

Viser til hvor mange rotak som har blitt gjort. Verdien går fra 0 til 9999. Det kan settes ønsket mål for rotak ved å trykke på mode til «Count» blinker på skjermen og deretter bruke UP eller DOWN for å velge ønsket mål. Ved fullført mål vil computer gi fra seg en pipelyd i 3 sekunder.

### **Calorie**

Kalkulerer hvor mange kalorier som har blitt brukt under treningsøkten. Verdien går fra 0.0 kalorier til 9999 kalorier. Det kan settes ønsket mål for kalorier ved å trykke på mode til «Calorie» blinker på skjermen og deretter bruke UP eller DOWN for å velge ønsket mål. Ved fullført mål vil computer gi fra seg en pipelyd i 3 sekunder.

### **Pulse**

Pulsen vises i verdi fra 40 slag per minutt til 220 slag per minutt. For å få puls på computer må det brukes et pulsbelte med en frekvens på 5k hz (5.3k hz). Om computer ikke mottar signal i 8 sekunder vil det vises "P" på skjermen. Det kan settes ønsket hjerterefrekvens ved å trykke på mode til puls blinker på skjermen og deretter bruke UP eller DOWN for å velge en sone mellom 90 og 220. Om pulsen går over valgt grense vil skjermen blinke og be deg om å senke intensiteten.

### **Strokes per minute**

Viser gjennomsnitt rotak som utføres for hvert minutt

### **Travel distance**

Skjermen viser til hvor lang arbeidsvei som brukes ved hvert ro-tak.



## VEDLIKEHOLD

Romaskiner trenger ikke mye vedlikehold, men noe er nødvendig. Regelmessige inspeksjoner bør gjøres ukentlig. Rengjøring og tørking av utsiden av maskinen bør gjøres etter hver treningsøkt. Smøring av kjetting og svingepunkter og rengjøring av svinghjulet er andre vedlikehold punkter som bør utføres når det er nødvendig.

1. Forebygging
  2. Inspiser
  3. Rengjøring
  4. Styreskinne / monorail
  5. Smør kjede
  6. Svingpunkt
  7. Computer
- Vedlikehold etter type romaskin
- Luftmotstand
  - Magnetisk motstand
  - Væske motstand
  - Luft + magnetisk motstand
  - Hydraulisk motstand

1. Forebygging
- Det er bra å starte med noen forebyggende tiltak, slik at du muligens kan redusere noen av behovet for vedlikehold.
- Legg en treningsmatte under roeren. Dette forhindrer at den beveger seg og skader gulvet.
- Sett roeren på et flatt underlag. Dette forhindrer å legge for mye press på den ene siden av de bevegelige delene som kan skade dem. Det er også mer behagelig.
- Disse grunnleggende tingene kan forhindre slitasje og samtidig gjøre maskinen mer behagelig å bruke.

2. Inspiser
- Omtrent en gang i uken, inspiser maskinen for skader eller noe som er galt.
- Kontroller følgende:
- Glideskinnefor smuss og skader.
  - Sjekk om setet glir jevnt.
  - Sjekk at alle boltene er stramme.
  - Sjekk kjedet / stroppen / ledningen for skader, og om den fremdeles er festet til maskinen og festet ordentlig.
  - Sjekk om motstanden er jevn og at det ikke er unormale lyder.

3. Rengjøring
- Det er bra å tørke roeren etter hver bruk. Tørk bort svette på maskinen.
- Svette tiltrekker seg smuss, støv og muligens bakterier. I tillegg er svette mer etsende enn vann, så hvis du lar den være på maskinen for lenge, kan det forårsake skade.
- Tørk av overflatene på romaskinen din med en fuktig klut og eventuelt noe mildt vaskemiddel eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk veldig aggressive kjemiske rengjøringsmidler, fordi det kan skade overflatene.

#### 4. Styreskinne / monorail

Ett veldig viktig vedlikehold punkt som krever regelmessig oppmerksomhet er skinnen som sete går på.

Tørk av skinnen med en ikke-slipende klut og såpe- eller glassrengjøringsmiddel. Ikke bruk etsende eller slipende kjemikalier. Sørg for å bevege deg rundt setet for å komme til alle delene.

Kontroller bevegelsen til setet, at det flytter seg jevnt og uten ulyder, støt og ujevne partier.

Det avhenger av typen roer dersom skinnen trenger noe smøremiddel eller ikke. De fleste gjør det ikke, men sjekk brukerhåndboken for den spesifikke modellen din.

Hvis det er noe problem, sjekk skinnen for skader eller støv og smuss. Hvis den er OK, sjekk rullene på setet. Rengjør rullene på setet og sjekk om skruene er stramme. Hvis rengjøring og stramming ikke fungerer, kan det hende du må bytte ut rullene.

#### 5. Smør kjede

Noen roere har en kjetting mellom håndtakene og svinghjulet, og noen har stropp eller belte. Kjede trenger smøring for å holde seg i best mulig stand.

Sjekk først om håndtaket er koblet forsvarlig til kjedet eller stroppen. Undersøk kjedet / stroppen / beltet for skader.

Hvis du har kjede, må den smøres etter hver ca. 50 timers bruk. Det anbefales ikke å rengjøre kjedet med noen form for løsemiddel. Spray litt smøremiddel på et papirhåndkle eller en ren klut, gni smøremiddel over hele kjedets lengde. Tørk av overflødig smøremiddel. Kjedeolje eller mineralolje fungerer bra.

#### 6. Svingpunkt

Mange roere har glideskinner som kan foldes sammen for lagring slik at de ikke tar så stor plass. For å være sikker på at dette fungerer som det skal trenger du bare å sørge for at den beveger seg fritt og gi den litt smøring innimellom.

#### 7. Computer

Mange roere leveres med en enkel datamaskin som sporer visse aspekter av treningen, for eksempel slag, slaghastighet, tid osv. Batteriet må skiftes ut på et tidspunkt. Det er normalt veldig enkelt å erstatte dette selv.

#### Vedlikehold etter type romaskin

Måten motstanden skapes på er forskjellig på ulike typer romaskiner. Dette betyr at det er litt forskjellige bevegelige deler, noe som betyr litt forskjellige vedlikehold krav.

De forskjellige typene er:

- Luftmotstand
- Magnetisk motstand
- Væske motstand
- Luft + magnetisk motstand
- Hydraulisk motstand

Her er hva vedlikehold som er spesifikt for disse typene.

#### Luftmotstand

Mange romaskiner bruker luftmotstand. Det betyr at du i utgangspunktet snurrer en vifte med roingen din. Dette er enkelt og effektivt. Det er ikke for mye som går galt, det eneste problemet er at viften kan bli ganske skitten og støvete. Hvis du regelmessig rengjør luftfiltrene (dersom den har det), viftebladene og andre skitne områder, vil roeren din fungere jevnt og forlenge levetiden.

Vanligvis innebærer det å fjerne dekslet rundt viften og rengjøre alle de skitne områdene med en støvsuger og en fuktig klut.

#### Magnetisk motstand

Magnetiske motstandsrovere er stengt så mye mindre støv og skitt kan få det. Over tid vil det fortsatt samle seg noe støv. Hvis du synes det er for mye støv der inne, kan du gå gjennom den samme prosessen som for en romaskin med luftmotstand.

#### Væske motstand

Denne typen er vanligvis fylt med vann. Vannfylte beholdere vil være utsatt for at det vil oppstå alger. For å forhindre dette kan du bytte vannet regelmessig og rense ut reservoaret når du gjør dette. Det er også lurt å legge noen vannbehandlingstabletter i den, slik at du ikke trenger å rengjøre den så ofte. Slike tabletter kan kjøpes hos mange ulike forhandlere.

#### Luft + magnetisk motstand

Dette er en kombinasjon av luft og magnetisk motstand. Bare se på de to punktene for de spesifikke vedlikehold punktene for disse typer roere.

#### Hydraulisk motstand

Hydrauliske motstandsroere har hydrauliske stempel/dempere som utgjør motstand når du bruker den. Det er flere svingpunkter på en hydraulisk roer enn de fleste andre typer. Dette betyr flere sjanser til å utvikle en lyder. Hvis du regelmessig smører disse bevegelige leddene, reduseres sjansene for at dette skjer.

Den faktiske delen av den hydrauliske roeren som skaper motstand, stempelet, kan lekke noen ganger. Det er ikke noe vedlikehold som skal gjøres på stempelet. Hvis den lekker, må du erstatte den. Du vil sannsynligvis føle at motstanden er lavere når dette skjer. Det er lurt å sjekke regelmessig for tegn på lekkasje. Temperatur kan også påvirke motstanden da oljen inne i stempelet påvirkes av dette.

Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE



**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

## VIKTIG INFORMATION



Detta träningsredskap är endast avsett för privatbruk och användning hemma, eventuella garantier upphör att gälla om produkten används i kommersiella miljöer eller miljöer med flera användare, till exempel idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns speciella modeller som är avsedda för kommersiellt bruk och fleranvändarmiljöer.

Produkten får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.

Produktägaren ansvarar för att alla användare är kunniga om dessa säkerhetsföreskrifter.

Vid montering; säkerställ att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och griper rätt i gängorna innan du drar åt ordentligt.

Placera produkten på ett plant och jämnt underlag.

Produkten får inte användas eller förvaras utomhus, eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Produkten bör inte användas i garage, carport eller på överbyggda altaner. Produkten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Produkten ska förvaras torrt och frostfritt.

Vi rekommenderar att man använder en underlagsmatta för att eliminera risken för skador på golv eller golvbeläggning när produkten används. Försäkra dig om att produktens transporthjul inte skadar golvet vid förflyttning, eventuella skador täcks inte.

Före varje användningstillfälle: kontrollera att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om du upptäcker lösa eller defekta delar ska du säkerställa att ingen använder produkten innan den har återställts till gott skick.

Använd ändamålsenliga skor när du använder produkten. Man bör inte använda skor med grova mönster på grund av slitaget.

Produkten får endast användas av en person i taget.

Vid justeringar ska man säkerställa att justeringsskruvarna är väl åtdragna innan produkten används. Lösa justeringsskruvar innebär ökad rörelse och högre slitage än vad som är nödvändigt.

Barn får inte använda produkten utan tillsyn och bör inte heller vara i närheten när produkten används av andra.

Produkten bör inte användas av personer som väger över 130 kg.

Produkten bör inte användas i samband med medicinsk eller fysiologisk behandling, utan specifik rekommendation från läkare eller fysioterapeut.



Pulsmätningfunktionen är inte en medicinsk funktion, den avviker även från mätningar med pulsklocka och andra pulsmätare. Avsikten är att ge en indikation på användarens faktiska puls. Vid behov av exaktare pulsmätning rekommenderas pulsbälte eller pulsklocka.

Värden så som hastighet, distans och kalorier etc. kan avvika.

Läs noga bruksanvisningens instruktioner om rengöring och underhåll. Det är viktigt att dessa instruktioner följs för produktens totala livslängd, både för enskilda komponenter och för själva produkten. Om underhåll som beskrivs i denna bruksanvisning inte utförs kan det medföra att garantin upphör att gälla.

Maskinen består av delar som är slitagedelar, utbytbara delar och delar som ska hålla under hela produktens livslängd, förutsatt att produkten används på normalt sätt. Slitagedelar har en garanti på ett (1) år. Man får räkna med att slitagedelar måste bytas ut inom loppet av 1–2 år efter att produkten tas i bruk, beroende på hur mycket produkten används. Utbytbara delar har en garanti på två (2) år.

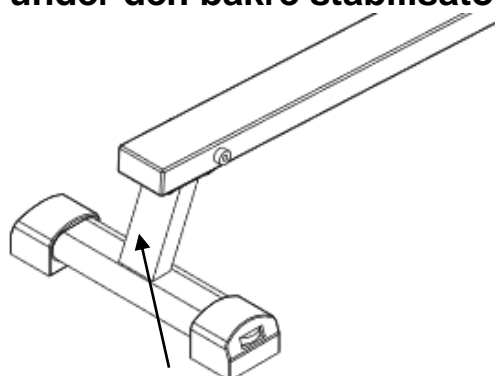
Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.



## TEKNISKA PARAMETRAR

Motstånd: Luft	Driftstemperatur: 10-40°C
Maks brukervekt: 130 kg	Svänghjulets vikt: X
Kaloriskala: 000-999	Avståndsskala: 0.00-99.9km
Pulsskala: 50-220 (time/min)	Tidsskala: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Produktstorlek: 2180* 250* 890 mm	Vikbar: Ja

**Information om produkt, serienummer och modellnamn finns under den bakre stabilisatorn som visas på ritningen nedan**



**Plats för produktinformation och standarder**

# ANVÄNDNING AV DATORN



## KNAPPARNAS FUNKTIONER

### **Mode**

Används för att växla mellan förhandsinställningarna tid, repetitioner, sträcka, kalorier och puls.

Vid val av exempelvis tid, trycker du på Mode tills tid blinkar, och sedan trycker du på OK eller minskar önskad träningstid genom att tryck på Up eller Down.

### **Reset**

Håll knappen intryckt i två sekunder för att nollställa alla värden på skärmen.

### **Up**

Tryck för att öka önskat värde på följande funktioner: tid, repetitioner, sträcka, kalorier och puls.

### **Down**

Tryck för att minska önskat värde på följande funktioner: tid, repetitioner, sträcka, kalorier och puls.

### **Recovery**

Kan endast användas i kombination med ett pulsband med en frekvens på 5 khz (5,3 khz).

Efter slutfört träningspass trycker du på «Recovery». Datorn räknar ned från 60 sekunder.

Under den tiden mäter datorn hur mycket din puls sjunker på en minut. Efter slutförd analys visar datorn en «fitness score» mellan F1 och F6. Detta är endast en beräkning. Vid nöjaktig mätning rekommenderas det att man uppsöker professionella yrkespersonen inom träning och hälsa.

F1: Utmärkt form

F2: God form

F3: Genomsnittlig form

F4: Under genomsnittet

F5: inte så god form

F6: Dålig form

## **FUNKTIONER**

### **Time**

Visar total träningstid. Värdet går från 00:00 upp till 99 minuter och 59 sekunder. Man kan ställa in önskat mål för tid genom att trycka på mode tills «TIME» blinkar på skärmen och sedan använda UP eller DOWN för att välja önskat mål. Vid uppnått mål avger datorn en ljudsignal i tre sekunder.

### **Distance**

Beräknar tillryggalagd sträcka. Värdet går från 0.0 till 99.9 km. Man kan ställa in önskat mål för sträcka genom att trycka på mode tills «Distance» blinkar på skärmen och sedan använda UP eller DOWN för att välja önskat mål. Vid uppnått mål avger datorn en ljudsignal i tre sekunder.

### **Count**

Visar hur många roddtag som gjorts. Värdet går från 0 till 9999. Man kan ställa in önskat mål för roddtag genom att trycka på mode tills «Count» blinkar på skärmen och sedan använda UP eller DOWN för att välja önskat mål. Vid uppnått mål avger datorn en ljudsignal i tre sekunder.

### **Calorie**

Beräknar hur många kalorier som har förbrukats under träningspasset. Värdet går från 0.0 kalorier till 9999 kalorier. Man kan ställa in önskat mål för kalorier genom att trycka på mode tills «CALORIE» blinkar på skärmen och sedan använda UP eller DOWN för att välja önskat mål. Vid uppnått mål avger datorn en ljudsignal i tre sekunder.

### **Pulse**

Pulsen visas i värden från 40 slag per minut till 220 slag per minut. För att visa pulsen på datorn krävs att man använder ett pulsband med en frekvens på 5 khz (5,3 khz). Om datorn inte mottar någon signal under åtta sekunder visas "P" på skärmen. Man kan ställa in önskad hjärtfrekvens genom att trycka på mode tills puls blinkar på skärmen och sedan använda UP eller DOWN för att välja en zon mellan 90 och 220. Om pulsen överstiger vald gräns blinkar skärmen och du uppmanas att sänka intensiteten.

### **Strokes per minute**

Visar genomsnittligt antal roddtag som utförs varje minut

### **Travel distance**

Skärmen visar hur lång arbetsväg som används vid varje roddtag.



# UNDERHÅLL



Roddmaskiner behöver inte speciellt mycket underhåll, men det behövs underhåll. Utför regelbundna kontroller, gärna veckovis. Maskinen bör rengöras och torkas av efter varje träningspass. Andra underhållspunkter som bör utföras vid behov är smörjning av kedja och svängleder, samt rengöring av svänghjul.

1. Förebygg
2. Kontrollera
3. Rengöring
4. Styrskena/monorail
5. Smörj kedjan
6. Svängled
7. Dator

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Luftmotstånd

Mekaniskt motstånd

Vätskemotstånd

Luft + mekaniskt motstånd

Hydrauliskt motstånd

## 1. Förebygg

Det är bra att inleda med några förebyggande åtgärder, för att på så sätt reducera mer omfattande underhållsbehov.

Placera en träningsmatta under roddmaskinen. Detta förhindrar att den flyttar sig och skadar golvet.

Placera roddmaskinen på ett plant underlag. På så sätt blir det mindre belastning på ena sidan av de rörliga delarna, vilket kan orsaka skador på delarna. Dessutom är det behagligare.

Dessa grundläggande åtgärder kan förebygga slitage, samtidigt som maskinen blir behagligare att använda.

## 2. Kontrollera

Ungefär en gång i veckan bör maskinen kontrolleras rörande skador och andra problem.

Kontrollera följande:

Glidskenor rörande smuts och skador.

Kontrollera att sitsen glider jämnt.

Kontrollera att alla skruvar är åtdragna.

Kontrollera kedja/rem/kabel rörande skador, samt att dessa sitter ordentligt fast på maskinen.

Kontrollera att motståndet är jämnt och att det inte förekommer onormala ljud.

## 3. Rengöring

Det är en bra idé att torka av rören efter varje användning. Torka bort svett på maskinen.

Svett drar till sig smuts, damm och ev. bakterier. Dessutom är svett mer korrosivt än vatten, om svetten lämnas kvar för länge på maskinen kan det orsaka skador.

Torka av roddmaskinens ytor med en lätt fuktad trasa och eventuellt lite skonsamt diskmedel eller glasrengöringsmedel. Använd inte aggressiva kemiska

rengöringsmedel eftersom dessa kan skada ytorna.

#### 4. Styrskena/monorail

Skenan som sitsen glider på är en mycket viktig underhållspunkt som kräver regelbundna kontroller.

Torka av skenan med en mjuk trasa och skonsamt rengöringsmedel. Använd inte frätande eller slipande kemikalier. Var noga och se till att rengöra alla delar av sitsen. Kontrollera sitsens rörelse, den ska flyttas jämnt och utan oljud, stötar eller ojämna partier.

Det är typen av roddmaskin som avgör om skenan behöver smörjas eller inte. De flesta behöver inte smörjas, men kontrollera i bruksanvisningen för just din modell. Om det finns något problem, kontrollera att skenan är fri från skador, damm och smuts. Om den är okej, kontrollera sitsens valsar. Rengör sitsens valsar och kontrollera att skruvarna är åtdragna.

Om rengöring och åtdragning inte fungerar kan det hända att valsarna behöver bytas ut.

#### 5. Smörj kedjan

Vissa roddmaskiner har en kedja mellan handtag och svänghjul, vissa har band eller rem. Kedjan behöver smörjas för att bibehålla bästa möjliga skick.

Kontrollera först om handtaget sitter ordentligt fast i kedjan eller bandet. Undersök kedjan/bandet/remmen rörande skador.

Om du har kedja ska den smörjas efter cirka 50 timmars användning. Kedjan bör inte rengöras med någon form av lösningsmedel. Spraya lite smörjmedel på en pappersduk/hushållspapper eller en ren trasa och gnid in hela kedjans längd med smörjmedel. Torka av överflödigt smörjmedel. Kedjeolja eller mineralolja går bra.

#### 6. Svängled

Många roddmaskiner har glidskenor som kan fällas samman vid förvaring för att spara in på utrymmet. För att vara säker på att dessa fungerar som avsett behöver man se till att skenan rör sig fritt och smörja den då och då.

#### 7. Dator

Många roddmaskiner levereras med en enkel dator som registrerar olika träningsaspekter, exempelvis drag, draghastighet, tid etc. Batteriet i datorn kan behöva bytas. Normalt är detta mycket enkelt att byta själv.

Underhåll baserat på typ av roddmaskin

Hur motståndet genereras varierar mellan olika typer av roddmaskiner. Detta innebär att det kan finnas lite olika typer av rörliga delar och som kan kräva olika grader av underhåll.

De olika typerna är:

- Luftmotstånd
- Mekaniskt motstånd
- Vätskemotstånd
- Luft + mekaniskt motstånd
- Hydrauliskt motstånd

Här följer exempel på underhåll för de olika typerna.

#### Luftmotstånd

Många roddmaskiner använder luftmotstånd. Detta innebär i grunden att du roterar en fläkt när du ror. Detta är både enkelt och effektivt. Det är inte så mycket som kan bli fel, det enda som kan bli problem är att fläkten kan bli smutsig och dammig. Om du regelbundet rengör luftfiltren (om så utrustad), fläktbladen och andra smutsiga delar kommer roddmaskinen att fungera jämnt och få lång livslängd.

Normalt innebär detta att man tar bort locket runt fläkten och rengör alla smutsiga delar med dammsugare och en lätt fuktad trasa.

#### Mekaniskt motstånd

Magnetiskt motstånd är ett slutet system, vilket innebär att mindre damm och smuts kan tränga in. Med tiden kan det dock samlas en del damm. Om det är för mycket damm i systemet kan du rengöra detta på samma sätt som på en roddmaskin med luftmotstånd.

#### Vätskemotstånd

Normalt är denna typ fylld med vatten. Vattenfyllda behållare kan innebära att det bildas alger. För att förhindra detta kan du byta ut vattnet regelbundet och samtidigt rengöra behållaren. Man kan även lägga vattenbehandlingstabletter i behållaren, på så sätt behöver den inte rengöras lika ofta. Dessa tabletter kan köpas i många olika butiker.

#### Luft + mekaniskt motstånd

Detta är en kombination av luft och mekaniskt motstånd. Använd underhållspunkterna för båda dessa typer av roddmaskiner.

#### Hydrauliskt motstånd

Roddmaskiner med hydrauliskt motstånd har hydrauliska kolvar/dämpare som skapar motstånd när du använder maskinen. Det finns fler svängleder på en hydraulisk roddmaskin jämfört med de flesta andra modellerna. Detta innebär fler punkter som kan orsaka ljud. Om du regelbundet smörjer dessa leder reducerar du risken för oljud. Den del som faktiskt genererar motståndet på en hydraulisk roddmaskin är kolven och ibland kan det hända att den läcker. Själva kolven kräver inte något underhåll. Om kolven läcker ska den bytas ut. Troligtvis kommer du att märka att motståndet blir lägre om ett läckage inträffar. Ett bra tips är att regelbundet kontrollera om det finns läckage. Även temperaturen kan påverka motståndet, eftersom olja i kolven påverkas av temperaturen.

Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Kontrollera för slitage, ersätta delar som är slitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE



Om det skulle uppstå andra problem av något slag ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida [www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.



## IMPORTANT INFORMATION

The area of use for this exercise device is only home training and private use, possible guarantees lapse when using devices in commercial or multi-user environments such as sports clubs, housing associations or companies. There are separate models that are suitable for commercial and multi-user environments.

Use the appliance only as described in these operating instructions.

The owner of the device is responsible for ensuring that all users are aware of these safety rules.

During assembly; make sure that all the screws and nuts are in the right place and that they enter properly, before you start tightening any of them.

Place the appliance on a flat and level surface.

The appliance must not be used or stored outdoors, or in rooms with abnormally high humidity. It is not recommended to use appliances in the garage, carport or on the covered terrace. The appliance should not be placed where it is exposed to direct sunlight. The product is intended to be placed in rooms with normal room temperature (above 16 degrees). The appliance must be stored dry and frost-free.

It is recommended to use a underlay mat, to eliminate the chances of the floor or floor covering being damaged in connection with use of the appliance. Make sure that the product's transport wheel does not damage the floor before moving it, any damage will not be covered.

Before each use; make sure that all screws and nuts are tight. If loose or defective parts are detected; make sure that no one uses the appliance until it is in satisfactory condition again.

Wear suitable shoes when using the appliance. The use of shoes with a rough pattern should not be used due to wear and tear.

The appliance must only be used by one person at a time.

By adjustments; make sure that the adjusting screws are tight before using the appliance. Loose adjusting screws lead to more movement and faster wear than necessary.

Children must not use the appliance without supervision, nor should they be near when the appliance is being used by others.

The appliance should not be used by persons weighing more than 130 kg.

The appliance should not be used in connection with. medical or physical therapy, unless specifically recommended by a physician or physiotherapist.



The heart rate function of the product is not a medical device, it will also deviate from measurements with a heart rate monitor and other devices that measure heart rate. The purpose is to give an indication of the actual heart rate of the user. If more accurate heart rate measurement is needed, a heart rate belt or heart rate monitor is recommended.

Values such as speed, distance and calories etc. will differ.

Carefully read the instructions in the user manual for cleaning and maintenance. Following these instructions can be crucial to the overall life of both individual components and the product as a whole. Failure to perform maintenance as described in this manual may result in void the warranty.

The appliance consists of parts that are wearing parts, replaceable parts and parts that will last the life of the product provided that the product is used in the normal way. Wear parts have a warranty of 1 year. Wear parts must be expected to be replaced within 1-2 years of the product being used in relation to the amount the product is used. Replaceable parts have a 2-year warranty.

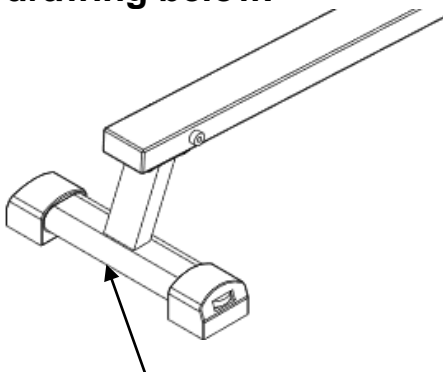
The manual is subject to printing errors.



## TECHNICAL PARAMETERS

Resistance: Air	Operating temperature: 10-40°C
Max userweight: 130 kg	Flywheel weight: X
Calorie scale: 000-999	Distance scale: 0.00-99.9km
Pulse scale: 50-200 (time/min)	Time Scale: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Product size: 2180* 250* 890 mm	Foldable: Yes

**Information about the product, serial number and model name can be found under the rear stabilizer as shown in the drawing below.**



**Location of product information and standards**

# COMPUTER INSTRUCTIONS



## BUTTONS ON THE COMPUTER

### **Mode**

Used to switch between the presets time, count/repetitions, distance, calories and heart rate.

When selecting, for example, time, press mode until time flashes, then increase or decrease the desired training time by pressing the Up or Down buttons.

### **Reset**

Press and hold the button for 2 seconds to reset all values on the screen.

### **Up**

Press to increase the desired value of the following functions: time, repetitions, distance, calories, and heart rate.

### **Down**

Press to decrease the desired value of the following functions: time, repetitions, distance, calories and heart rate.

### **Recovery**

Can only be used when using a heart rate belt with a frequency of 5k Hz (5.3k Hz). By pressing the Recovery button, the computer checks how fast your heart rate goes down and calculates from this how good shape you are in.

After completing the workout, press Recovery. Computer will count down from 60 seconds till zero. After completing the analysis, the computer will show a "fitness score" between F1 and F6. This is only a calculation. For accurate measurement, it is recommended to seek out someone with a training and health profession.

F1: Excellent shape  
F2: Good shape  
F3: Average shape

F4: Under average shape  
F5: Poor shape  
F6: Very poor shape

## **FUNCTIONS**

### **Time**

Shows total training time. The value goes from 00:00 up to 99 minutes and 59 seconds.

The desired target can be set for time by pressing mode until «TIME» flashes on the screen and then use UP or DOWN to select the desired target. When the target is reached, the computer will emit a beep for 3 seconds.

### **Distance**

Calculates the distance that has been performed. The value goes from 0.0 to 99.9 km. You can set the desired target for distance by pressing mode until "Distance" flashes on the screen and then use UP or DOWN to select the desired target. When the target is reached, the computer will emit a beep for 3 seconds.

### **Count**

Shows how many strokes have been made. The value goes from 0 to 9999. You can set the desired target for strokes by pressing mode until "Count" flashes on the screen and then use UP or DOWN to select the desired target. When the target is reached, the computer will emit a beep for 3 seconds.

### **Calorie**

Calculates how many calories are used during the workout. The value goes from 0.0 calories to 9999 calories. The desired calorie target can be set by pressing mode until "Calorie" flashes on the screen and then using UP or DOWN to select the desired target. When the target is reached, the computer will emit a beep for 3 seconds.

### **Pulse**

The pulse is displayed in value from 40 beats per minute to 220 beats per minute. To get a pulse on the computer, a heart rate belt with a frequency of 5k Hz (5.3k Hz) must be used. If there is no signal to the computer for 8 seconds, "P" will appear on the screen. The required heart rate for the workout can be set by pressing mode until the heart rate flashes on the screen and use UP or DOWN to select a zone between 90 and 220. If the heart rate exceeds the selected limit, the screen will flash and you will have to lower the intensity.

### **Strokes per minute**

Displays the average strokes performed per minute

### **Travel distance**

The screen indicates how long the working path is used at each stroke.



## MAINTENANCE

Rowing machines do not need much maintenance, but something is needed. Regular inspections should be done weekly. Cleaning and drying the outside of the machine should be done after each training session. Lubrication of chains and turning points and cleaning the flywheel are other maintenance points that should be carried out when necessary.

1. Prevention
  2. Inspect
  3. Cleaning
  4. Monorail
  5. Lubricate the chain
  6. Swing point
  7. Computer
- Maintenance by type of rowing machine
- air resistance
  - Magnetic resistance
  - Fluid resistance
  - Air + magnetic resistance
  - Hydraulic resistance

### 1. Prevention

It is good to start with some preventive measures, so that you can possibly reduce some of the need for maintenance.

Put a training mat under the rower. This prevents it from moving and damages the floor.

Place the rower on a flat surface. This prevents putting too much pressure on one side of the moving parts that can damage them. It is also more comfortable.

These basic things can prevent wear and at the same time make the machine more comfortable to use.

### 2. Inspect

About once a week, inspect the machine for damage or something that is wrong.

Check the following:

Sliding rail for dirt and damage.

Check if the seat slides smoothly.

Check that all bolts are tight.

Check the chain/strap/cord for damage and whether it is still attached to the machine and securely fastened.

Check if the resistance is even and that there are no abnormal sounds.

### 3. Cleaning

It is good to dry the rower after each use. Wipe away sweat on the machine.

Sweat attracts dirt, dust and possibly bacteria. In addition, sweat is more corrosive than water, so leaving it on the machine for too long can cause damage.

Wipe the surfaces of your rowing machine with a damp cloth and any mild detergent or glass cleaner. Do not use very aggressive chemical cleaners, because it can damage the surfaces.

#### 4. Monorail

One very important maintenance point that requires regular attention is the rail on which the seat runs.

Wipe the rail with a non-abrasive cloth and soap or glass cleaner. Do not use correping or abrasive chemicals. Be sure to move around the seat to get to all the parts.

Check the movement of the seat, that it moves smoothly and without noises, bumps and uneven sections.

It depends on the type of rower if the rail needs some lubricant or not. Most people don't, but check the user manual for your specific model.

If there is any problem, check the rail for damage or dust and dirt. If it's OK, check the rollers on the seat. Clean the rollers on the seat and check if the screws are tight.

If cleaning and tightening do not work, you may need to replace the rollers.

#### 5. Lubricate the chain

Some rowers have a chain between the handles and the flywheel, and some have a strap or belt. Chain needs lubrication to stay in the best possible condition.

First, check if the handle is securely connected to the chain or strap. Check the chain/strap/belt for damage.

If you have a chain, it must be lubricated after each approx. 50 hours of use. It is not recommended to clean the chain with any kind of solvent. Spray a little lubricant on a paper towel or a clean cloth, rub lubricant over the entire length of the chain. Wipe off excess lubricant. Chain oil or mineral oil works well.

#### 6. Swing point

Many rowers have sliding rails that can be folded together for storage so that they do not take up as much space. To make sure this works properly, you just need to make sure it moves freely and give it some lubrication occasionally.

#### 7. Computer

Many rowers come with a simple computer that tracks certain aspects of training, such as stroke, stroke speed, time, etc. The battery needs to be replaced at some point. It is normally very easy to replace this yourself.

#### Maintenance by type of rowing machine

The way resistance is created differs in different types of rowing machines. This means that there are slightly different moving parts, which means slightly different maintenance requirements.

The different types are:

- air resistance
- Magnetic resistance
- Fluid resistance
- Air + magnetic resistance
- Hydraulic resistance

Here's what maintenance is specific to these types.

### air resistance

Many rowing machines use air resistance. That means you're basically spinning a fan with your rowing. This is simple and effective. There is not too much going wrong, the only problem is that the fan can get quite dirty and dusty. If you regularly clean the air filters (if it has), fan blades and other dirty areas, your rower will operate smoothly and extend its service life.

Usually it involves removing the cover around the fan and cleaning all the dirty areas with a vacuum cleaner and a damp cloth.

### Magnetic resistance

Magnetic resistance transgressions are closed so much less dust and dirt can get it. Over time, some dust will still accumulate. If you think there is too much dust in there, you can go through the same process as for a rowing machine with air resistance.

### Fluid resistance

This type is usually filled with water. Water-filled containers will be susceptible to the fact that algae will appear. To prevent this, you can change the water regularly and clean out the reservoir when doing this. It is also advisable to put some water treatment tablets in it so that you do not have to clean it so often. Such tablets can be purchased at many different retailers.

### Air + magnetic resistance

This is a combination of air and magnetic resistance. Just look at the two points of the specific maintenance points for these types of rowers.

### Hydraulic resistance

Hydraulic resistors have hydraulic pistons/dampers that provide resistance when using it. There are more turning points on a hydraulic rower than most other types. This means more chances to develop a sound. If you regularly lubricate these moving joints, the chances of this happening are reduced.

The actual part of the hydraulic rower that creates resistance, the piston, can leak sometimes. There is no maintenance to be done on the piston. If it leaks, replace it. You will probably feel that the resistance is lower when this happens. It is a good idea to check regularly for signs of leakage. Temperature can also affect the resistance as the oil inside the piston is affected by this.

<b>Part</b>	<b>Recomended maintenance</b>	<b>How often?</b>	<b>Cleaning</b>	<b>Lubrication</b>
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Computer	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Tighten if necessary.	Monthly	No	No
Movable parts	Inspect for wear, replace parts that are worn or damaged.	Monthly	No	WD-40
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No



## IMPORTANT REGARDING SERVICE

**In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.**

Visit our website [www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no) - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.

## TÄRKEITÄ TIETOJA

Tämän kuntoilulaitteen käyttöalue on vain kotiharjoittelu ja yksityinen käyttö, takuu raukeaa, jos laitetta käytetään kaupallisissa tai monikäyttöisissä ympäristöissä, kuten urheiluseuroissa, taloyhtiöissä tai yrityksissä. Muut mallit soveltuvat kaupallisiin ja usean käyttäjän ympäristöihin.

Laitetta saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.

Laitteen omistaja on vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia näistä turvallisuussäännöistä.

Kokoonpanon aikana: Varmista ennen kaikkien kiristämistä, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat oikeassa kohdassa ja että ne menevät oikein päin.

Aseta laite tasaiselle ja vakaalle alustalle.

Laitetta ei saa käyttää tai säilyttää ulkona tai tiloissa, joissa on poikkeuksellisen korkea kosteus. Laitetta ei suositella käytettäväksi autotallissa, autokatoksessa tai katetulla terassilla. Laitetta ei saa sijoittaa ulos suoraan auringonvaloon. Laite on tarkoitettu sijoitettavaksi tiloihin, joissa on normaali huonelämpötila (yli 16 astetta). Laite on varastoitava kuivassa ja jäätymättömässä tilassa.

On suositeltavaa käyttää alusmattoa, jotta estetään lattian tai lattianpäällysteen vaurioituminen laitteen käyttöä. Varmista, että laitteen kuljetuspyörä ei vahingoita lattiaa, ennen kuin siirrät sitä, vaurioita ei korvata.

Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuvit ja mutterit ovat tiukalla. Jos havaitset löysiä tai viallisia osia, varmista, ettei kukaan käytä laitetta, ennen kuin se on jälleen tyydyttävässä kunnossa.

Pidä sopivia kenkiä, kun käytät laitetta. Karkeakuvioisten kenkien käyttöä ei suositella kulumisen vuoksi.

Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.

Kun teet säätöjä: Varmista ennen laitteen käyttöä, että säätöruuvit ovat tiukalla. Löysät säätöruuvit liikkuvat enemmän ja nopeuttavat kulumista.

Lapset eivät saa käyttää laitetta ilman valvontaa, eivätkä he saa olla lähellä, kun muut käyttävät laitetta.

Laitetta eivät saa käyttää yli 130 kg painavat henkilöt.

Laitetta ei tule käyttää lääketieteellisen hoidon tai fysioterapian yhteydessä, ellei lääkäri tai fysioterapeutti nimenomaan suosittele.

Tuotteen syketoiminto ei ole lääketieteellinen laite, se poikkeaa myös sykemittarilla ja muilla sykeä mittaavilla laitteilla tehdyistä mittauksista. Tarkoituksena on antaa tietoja käyttäjän todellisesta sykkeestä. Jos tarvitset tarkempaa sykemittausta,



suositellaan sykevyötä tai sykemittaria.

Arvot, kuten nopeus, matka ja kalorit jne., eroavat toisistaan.

Lue puhdistus- ja huolto-ohjeet huolellisesti käyttöohjeesta. Näiden ohjeiden noudattaminen voi olla ratkaisevan tärkeää sekä yksittäisten komponenttien että tuotteen koko käyttöiän kannalta. Jos tässä käyttöohjeessa kuvattu huolto jätetään suorittamatta, takuu voi mitätöityä.

Laite koostuu osista, jotka ovat kuluvia osia, vaihdettavista osista ja osista, jotka kestävät tuotteen käyttöiän edellyttäen, että tuotetta käytetään normaalilla tavalla. Kulutusosien takuu on 1 vuosi. Kuluvat osat tulee vaihtaa 1-2 vuoden kuluessa tuotteen käyttöönotosta riippuen sen käytöstä. Vaihdettaville osille on 2 vuoden takuu.

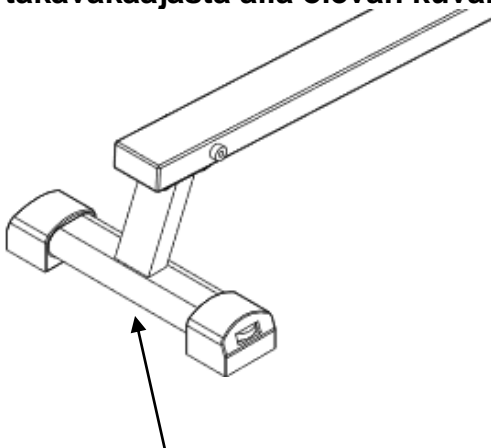
Emme vastaa käyttöohjeessa olevista painovirheistä.

## TEKNISET PARAMETRIT

FI

Vastus: ilmaa	Käyttölämpötila: 10-40°C
Käyttäjän suurin paino:130 kg	Vauhtipyörän paino: X
kalori asteikko: 000-999	Etäisyysasteikko: 0.00-99.9km
pulssiasteikko: 50-200 (time/min)	Aikaskaala: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Tuotteen koko: 2180* 250* 890 mm	taitettava: Joo

**Tuotetta, sarjanumeroa ja mallinimeä koskevat tiedot löytyvät takavakaajasta alla olevan kuvan mukaisesti**



**Tuotetietojen ja standardien sijainti**

# TIETOKONEEN KÄYTTÖ

FI



## PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

### **Mode**

Käytetään ajan, toistojen, matkan, kalorien ja sykkeen näyttöjen vaihtamiseen. Kun valitset esimerkiksi ajan, paina Mode, kunnes aika vilkkuu, ja lisää tai vähennä sitten haluamaasi harjoitusaikaa painamalla UP tai DOWN.

### **Reset**

Paina ja pidä painiketta painettuna 2 sekunnin ajan, ja voit nollata kaikki näytön arvot.

### **Up**

Paina lisätäksesi seuraavien toimintojen haluttua arvoa: aika, toistot, matka, kalorit ja syke.

### **Down**

Paina vähentääksesi seuraavien toimintojen haluttua arvoa: aika, toistot, matka, kalorit ja syke.

### **Recovery**

Voidaan käyttää sykevyön kanssa, jonka taajuus on 5 khz (5,3k hz).

Paina tehdyn harjoituksen jälkeen "Recovery". Tietokone laskee aikaa alaspäin 60 sekunnista.

Tässä ajassa tietokone mittaa, miten sykkeesi laskee minuutissa. Analyysin jälkeen tietokone näyttää "fitness score" -pisteytyksen arvoilla F1 - F6. Tämä on kuitenkin vain arvio. Tarkkaa mittausta varten kannattaa etsiä urheiluharjoittelun ja terveydenhuollon ammattilaisten apua.

F1: Erinomainen kunto

F2: Hyvä kunto

F3: Keskitason kunto

F4: Alle keskitason

F5: Ei kovin hyvä kunto

F6: Heikko kunto

## **TOIMINNOT**

### **Time**

Näyttää kokonaistreeniajan. Luku menee arvosta 00:00 - 99 minuuttiin ja 59 sekuntiin. Voit asettaa halutun tavoiteajan painamalla Mode-painiketta, kunnes näytössä vilkkuu "TIME", ja valitse sitten haluamasi tavoite UP- tai DOWN -painikkeilla. Kun tavoite on saavutettu, tietokone antaa äänimerkin 3 sekunnin ajan.

### **Distance**

Laskee soudetun matkan. Luku menee arvosta 0,0 - 99,9 km. Voit asettaa halutun tavoitematkan painamalla Mode-painiketta, kunnes "Distance" vilkkuu näytöllä, ja valitse sitten UP- tai DOWN- painikkeilla haluamasi tavoite. Kun tavoite on saavutettu, tietokone antaa äänimerkin 3 sekunnin ajan.

### **Count**

Näyttää, kuinka monta vetoa olet soutanut. Luku menee arvojen 0 - 9999 välillä. Haluttu vetotavoite voidaan asettaa painamalla Mode-painiketta, kunnes näytössä vilkkuu «Count», ja valitse sitten haluamasi kohde UP- tai DOWN -painikkeilla. Kun tavoite on saavutettu, tietokone antaa äänimerkin 3 sekunnin ajan.

### **Calorie**

Laskee kuinka monta kaloria on kulutettu harjoittelun aikana. Luku menee 0.0 kalorista 9999 kaloriin. Haluttu kaloritavoite voidaan asettaa painamalla Mode-painiketta, kunnes "Calorie" vilkkuu näytöllä, ja valitsemalla sitten UP- tai DOWN -painikkeilla haluamasi tavoite. Kun tavoite on saavutettu, tietokone antaa äänimerkin 3 sekunnin ajan.

### **Pulse**

Syke näytetään arvona 40 - 220 lyöntiä minuutissa. Jotta syke näkyy tietokoneella, sinun täytyy käyttää sykevyötä, jonka taajuus on 5,3 kHz. Jos tietokone ei vastaanota signaalia 8 sekunnin kuluessa, näytöllä näkyy "P". Haluttu syke voidaan asettaa painamalla Modea, kunnes syke vilkkuu näytöllä, ja valitsemalla sitten UP- tai DOWN -painikkeilla vyöhyke väliltä 90 - 220. Jos syke ylittää valitun rajan, näyttö vilkkuu ja kehottaa pienentämään tehoa.

### **Strokes per minute**

Näyttää keskimääräisten vetojen määrän minuutissa.

### **Travel distance**

Ruutu näyttää, miten pitkä matka on soudettu.



## HUOLTO

Soutulaitteet eivät tarvitse paljon huoltoa, mutta jotakin kuitenkin tarvitaan. Säännölliset tarkastukset tulisi tehdä viikoittain. Laitteen ulkopinta on puhdistettava ja kuivattava jokaisen harjoittelun jälkeen. Ketjun ja kääntöpisteiden voitelu ja vauhtipyörän puhdistus ovat muita huoltokohteita, jotka tulisi suorittaa tarvittaessa.

1. Ennaltaehkäisy
2. Tarkastukset
3. Puhdistus
4. Kisko/monorail
5. Voitele ketjut
6. Kääntökohta
7. Tietokone

Huolto soutulaitetyypin mukaan

Ilmanvastus

Magneettinen vastus

Nestevastus

Ilma- ja magneettinen vastus

Hydraulinen vastus

1. Ennaltaehkäisy

On hyvä aloittaa ennalta ehkäisevillä toimenpiteillä, jotta voit vähentää huoltotarvetta. Aseta harjoitusmatto soutulaitteen alle. Tämä estää sitä liikkumasta ja vahingoittamasta lattiaa.

Aseta soutulaite tasaiselle alustalle. Tämä estää liikaa painetta liikkuvien osien toiselle puolelle, mikä voi vahingoittaa niitä. Se on myös miellyttävämpää.

Nämä perustiedot voivat estää kulumista ja samalla tehdä laitteesta mukavamman käyttää.

2. Tarkastukset

Noin kerran viikossa tarkista laite vaurioiden tai vikojen varalta.

Tarkasta seuraavat:

Liukukiskon lika ja vauriot.

Tarkista, että istuin liukuu tasaisesti.

Tarkista, että kaikki pultit ovat tiukasti kiinni.

Tarkista ketju/hihna/johto vaurioiden varalta ja onko se edelleen kiinni koneessa ja kunnolla.

Tarkista, onko vastus tasainen ja ettei laitteesta kuulu epänormaalia ääntä.

3. Puhdistus

Soutulaite on hyvä kuivata jokaisen käytön jälkeen. Kuivaa hiki laitteesta.

Hiki houkuttelee likaa, pölyä ja mahdollisesti bakteereja. Lisäksi hiki on syövyttävämpää kuin vesi, joten sen jättäminen koneelle liian kauan voi aiheuttaa vahinkoja.

Pyyhi soutulaitteesi pinnat kostealla liinalla ja miedolla puhdistusaineella tai lasinpuhdistusaineella. Älä käytä erittäin aggressiivisiä kemiallisia puhdistusaineita, sillä ne voivat vahingoittaa pintoja.

4. Kisko/monorail

Eräs erittäin tärkeä huoltokohta, joka vaatii säännöllistä huomiota, on kisko, jolla istuin liikkuu.

Pyyhi kisko hankaamattomalla liinalla ja saippualla tai lasilla. Älä käytä syövyttäviä tai hankaavia kemikaaleja. Muista liikkua istuimen ympäri päästäksesi kaikkiin osiin. Ohjaa istuimen liikettä niin, että se liikkuu sujuvasti ja ilman ääniä, kolhuja ja epätasaisia osia.

Soutulaitteen tyypistä riippuu, tarvitaanko kiskoon voiteluaineita vai ei. Useimmat eivät, mutta tarkista mallisi käyttöohjeet.

Jos ongelmia ilmenee, tarkista kisko vaurioiden, pölyn ja lian varalta. Jos se on OK, tarkista istuimen rullat. Puhdista istuimen rullat ja tarkista, että ruuvit ovat tiukalla. Jos puhdistus ja kiristäminen eivät onnistu, sinun on ehkä vaihdettava rullat.

## 5. Voitele ketjut

Joissakin soutulaitteissa on ketju kahvojen ja vauhtipyörän välillä, ja joissakin on hihna. Ketju tarvitsee voitelua pysyäkseen parhaassa mahdollisessa kunnossa.

Tarkista ensin, onko kahva kunnolla kiinni ketjussa tai hihnassa. Tarkista ketju/hihna vaurioiden varalta.

Jos sinulla on ketju, se on voideltava noin joka n. 50 tunnin käytön jälkeen. Suihkuta voiteluainetta paperipyyhkeelle tai puhtaalle liinalle ja hiero voiteluaine ketjun koko pituudelta. Ruiskuta voiteluaineita paperipyyhkeelle tai puhtaalle liinalle ja hiero voiteluaine ketjun koko pituudelta. Pyyhi ylimääräinen voiteluaine pois. Ketjuöljy tai mineraaliöljy toimii hyvin.

## 6. Kääntökohta

Monissa soutulaitteissa on liukukiskot, jotka voidaan taittaa säilytystä varten, jotta ne eivät vie paljon tilaa. Varmista, että se liikkuu vapaasti, ja anna sille ajoittain vähän voitelua.

## 7. Tietokone

Monissa soutulaitteissa on yksinkertainen tietokone, joka seuraa tiettyjä harjoituksen osa-alueita, kuten vetojen määrää, nopeutta, aikaa jne. Paristo on vaihdettava jossain vaiheessa. Sen vaihto itse on yleensä erittäin helppoa.

Huolto soutulaitetyypin mukaan

Vastustuksen muodostumistapa on erilainen erityyppisillä soutulaitteilla. Paljon ei mene pieleen, ainoa ongelma on, että tuuletin voi olla melko likainen ja pölyinen.

Eri tyypit ovat:

- Ilmanvastus
- Magneettinen vastus
- Nestevastus
- Ilma- ja magneettinen vastus
- Hydraulinen vastus

Tässä on kuvattu tämän tyyppisten huolto.

Ilmanvastus

Monet soutulaitteet käyttävät ilmapastusta. Tämä tarkoittaa, että pyörivät soutulaitteen

tuuletinta. Tämä on yksinkertaista ja tehokasta. Siinä ei voi mennä juuri mikään pieleen, ainoa ongelma on, että tuuletin voi olla melko likainen ja pölyinen. Jos puhdistat ilmansuodattimet (jos sellaisia on) säännöllisesti, tuulettimen siivet ja muut likaiset alueet, soutu-laite toimii tasaisesti ja pidentää sen käyttöikä. Tähän sisältyy yleensä tuulettimen kannen poistaminen ja kaikkien likojen puhdistaminen pölynimurilla ja kostealla liinalla.

#### Magneettinen vastus

Magneettisen vastuksen soutu-laiteet ovat suljettuja, joten sisään päätyy paljon vähemmän pölyä ja likaa. Ajan myötä pölyä kertyy lisää. Jos luulet, että sisällä on liikaa pölyä, voit käydä läpi saman prosessin kuin ilmastussoutu-laiteella.

#### Nestevastus

Tämä malli on yleensä täytetty vedellä. Vedellä täytettyihin astioihin voi kertyä levää. Tämän estämiseksi voit vaihtaa vettä säännöllisesti ja puhdistaa säiliön, kun teet tämän. On myös hyvä laittaa siihen joitain vedenkäsittelytabletteja, jotta sinun ei tarvitse puhdistaa niitä niin usein. Näitä tabletteja voi ostaa monilta eri jälleenmyyjiltä.

#### Ilma- ja magneettinen vastus

Tämä on ilman ja magneettisen vastuksen yhdistelmä. Tarkastele vain tämän tyyppisten soutu-laiteiden erityisiä huoltopisteitä.

#### Hydraulinen vastus

Hydraulisen vastuksen soutu-laiteissa on hydrauliset männät/vaimentimet, jotka antavat vastuksen käytön aikana. Hydraulisessa soutu-laiteessa on enemmän kääntyviä pisteitä kuin useimmissa muissa malleissa. Näin siitä voi kuulua enemmän ääntä. Jos voitelet säännöllisesti nämä liikkuvat nivelet, ääntä ei kuulu niin paljoa. Hydraulisen peräsimen varsinainen osa, joka aiheuttaa vastuksen, mäntä, voi joskus vuotaa. Mäntää ei tarvitse huoltaa. Jos se vuotaa, vaihda se. Luultavasti tunnet, että vastus on pienempi, kun näin tapahtuu. Tarkasta mahdolliset vuodot säännöllisesti. Lämpötila voi myös vaikuttaa vastukseen, koska tämä vaikuttaa männän sisällä olevaan öljyyn.

Osa	Tarkastus ja toimenpiteet	Kuinka usein?	Puhdistaminen	Voiteluaine
Runko	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla	Käytön jälkeen	Vesi	Ei
Näyttö	Puhdista pehmeällä, puhtaalla ja kostealla liinalla	Käytön jälkeen	Ei	Ei
Pultit, mutterit etc.	Tarkista kaikki pultit ja ruuvit ja kiristä tarpeen mukaan	Kuukausittain	Ei	Ei
Liikkuvat osat	Tarkista kulumien varalta ja vaihda kuluneet osat	Kuukausittain	Ei	WD-40
Hihna	Tarkista, että hihna on tarpeeksi tiukalla, että siinä ei ole kulumia ja että hihna on oikeassa kohdassa	Vuosittain	Ei	Ei



## TÄRKEÄÄ TIETOA HUOLLOSTA

**Jos laitteessa ilmenee muita vikoja, pyydämme ottamaan yhteyttä Mylnan huoltoon. Toivomme, että otat yhteyttä ensin meihin, ennen kuin olet yhteydessä myymälään, jotta voimme auttaa sinua parhaalla mahdollisella tavalla.**

Käy kotisivullamme [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) – löydät täältä tuotetietoja, käyttöoppaita sekä yhteystiedot ja varaosien tilaamismahdollisuuden. Kun täytät yhteydenottolomakkeen, saamme sinulta tarvittavat tiedot ja pystymme auttamaan sinua mahdollisimman tehokkaasti.

## WICHTIGE INFORMATIONEN

Dieses Trainingsgerät ist für das Heimtraining und die private Nutzung vorgesehen. Die kommerzielle Nutzung oder die Nutzung durch mehrere Personen, z. B. von Sportmannschaften, Betriebssportgruppen oder Unternehmen, führt zum Erlöschen eventueller Garantien. Für kommerzielle Anwendungsgebiete und die Nutzung durch mehrere Personen gibt es eigene Modelle.

Das Gerät darf ausschließlich gemäß dieser Bedienungsanleitung verwendet werden.

Der Eigentümer des Geräts hat dafür Sorge zu tragen, dass alle Benutzer diese Sicherheitsbestimmungen kennen.

Stellen Sie bei der Montage sicher, dass alle Schrauben und Muttern an den richtigen Positionen verbaut wurden und korrekt in den Bohrungen sitzen, bevor Sie mit dem Festziehen beginnen.

Stellen Sie das Gerät auf einem flachen und ebenen Untergrund auf.

Das Gerät darf nicht im Außenbereich oder in Räumen mit außergewöhnlich hoher Luftfeuchtigkeit verwendet oder aufbewahrt werden. Es wird davon abgeraten, das Gerät in einer Garage, einem Carport oder auf einer überdachten Terrasse zu nutzen. Das Gerät darf keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Das Gerät ist für die Platzierung in einem Raum mit normaler Raumtemperatur (über 16 °C) vorgesehen. Das Gerät ist an einem trockenen und frostfreien Ort aufzubewahren.

Es wird empfohlen, das Gerät auf einer Unterlage aufzustellen, um eventuelle Schäden am Fußboden oder Bodenbelag infolge der Nutzung des Geräts zu vermeiden. Vergewissern Sie sich, dass das Transportrad des Produkts den Fußboden nicht beschädigt, bevor Sie das Produkt damit bewegen; es besteht keine Haftung für eventuelle Schäden.

Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass Schrauben und Muttern ordnungsgemäß festgezogen sind. Wenn lose oder defekte Teile festgestellt werden, sorgen Sie dafür, dass das Gerät nicht verwendet wird, bis ein einwandfreier Zustand wiederhergestellt ist.

Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignetes Schuhwerk. Schuhe mit grobem Profil sind ungeeignet, da diese zu Verschleiß führen.

Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

Wenn Sie Einstellungen vornehmen, vergewissern Sie sich, dass die Einstellschrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Lockere Einstellschrauben führen zu mehr Bewegung und höherem Verschleiß als notwendig.

Ohne Aufsicht dürfen Kinder oder Tiere das Gerät nicht benutzen, und sie dürfen sich nicht in seiner Nähe aufhalten, während es von anderen genutzt wird.

Das Gerät darf nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 130 kg verwendet



werden.

Das Gerät darf nicht in Verbindung mit medizinischen oder physischen Behandlungen verwendet werden, sofern dies nicht explizit durch den Arzt oder Physiotherapeuten empfohlen wird.

Die Pulsfunktion des Produkts ist keine medizinische Vorrichtung, die gemessenen Werte werden von den Messungen einer Pulsuhr und anderer pulsmessender Geräte abweichen. Die Pulsfunktion soll lediglich einen Anhaltspunkt für den tatsächlichen Puls den Nutzers bieten. Ist eine präzisere Pulsmessung erforderlich, wird ein Pulsgürtel oder eine Pulsuhr empfohlen.

Werte wie Geschwindigkeit, Distanz und Kalorien etc. können abweichen.

Lesen Sie die Anweisungen bezüglich Reinigung und Wartung/Pflege ganz hinten im Benutzerhandbuch sorgfältig durch. Die Befolgung dieser Anweisungen kann entscheidend für die Gesamtlebensdauer sowohl der Einzelkomponenten als auch des gesamten Produkts sein. Werden die in diesem Handbuch erläuterten Wartungs-/Pflegemaßnahmen nicht ausgeführt, kann dies zum Erlöschen der Garantie führen.

Das Gerät besteht aus Verschleißteilen, austauschbaren Teilen und Teilen, die über die gesamte Lebensdauer des Produktes halten, sofern das Produkt bestimmungsgemäß verwendet wird. Verschleißteile haben eine Garantielaufzeit von einem (1) Jahr. Verschleißteile müssen voraussichtlich im Laufe von 1-2 Jahren nach Ingebrauchnahme des Produkts ausgetauscht werden, abhängig davon, wie stark das Produkt genutzt wird. Austauschbare Teile haben eine Garantielaufzeit von zwei (2) Jahren.

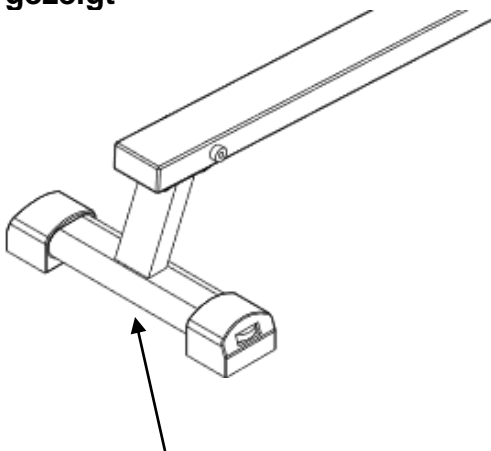
Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten

## TECHNISCHE PARAMETER

DE

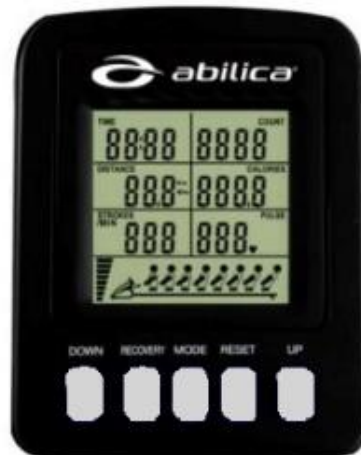
Widerstand: Luft	Betriebstemperatur: 10-40°C
Maximales Benutzergewicht: 130 kg	Gewicht Schwungrad: X
Kalorienskala: 000-999	Entfernungsskala: 0.00-99.9km
Pulsskala: 50-200 (time/min)	Zeitrahmen: 00:00 - 99:59 (min: sek)
Produktgröße: 2180* 250* 890 mm	Faltbar: Ja

**Informationen zu Produkt, Seriennummer und Modellbezeichnung finden Sie unter dem Heckstabilisator wie in der Zeichnung unten gezeigt**



**Standort von Produktinformationen und Normen**

# BEDIENUNG DES COMPUTERS



## TASTENFUNKTIONEN

### **Mode**

Wird verwendet, um zwischen den Voreinstellungen für Zeit, Wiederholungen, Entfernung, Kalorien und Puls zu wechseln.

Um beispielsweise die Zeit auszuwählen, drücken Sie auf die Taste "Mode", bis "Time" blinkt, und erhöhen oder verringern Sie dann die gewünschte Trainingszeit, indem Sie auf "Up" bzw. "Down" drücken.

### **Reset**

Halten Sie diese Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf dem Bildschirm zurückzusetzen.

### **Up**

Drücken Sie diese Taste, um den gewünschten Wert für die Funktionen Zeit, Wiederholungen, Entfernung, Kalorien und Puls zu erhöhen.

### **Down**

Drücken Sie diese Taste, um den gewünschten Wert für die Funktionen Zeit, Wiederholungen, Entfernung, Kalorien und Puls zu verringern.

### **Recovery**

Diese Taste kann nur in Verbindung mit einem Pulsgürtel mit einer Frequenz von 5 kHz (5,3 kHz) verwendet werden.

Drücken Sie nach Abschluss der Trainingseinheit auf "Recovery". Der Computer zählt von 60 Sekunden abwärts.

In dieser Zeit misst der Computer, wie stark sich Ihr Puls innerhalb einer Minute verlangsamt. Nach der Analyse der Werte zeigt der Computer einen "Fitness Score" zwischen F1 und F6 an. Dieser Wert ist lediglich eine Berechnung. Ist eine genaue Messung gewünscht, sollten Sie sich an geschultes Fachpersonal aus den Bereichen Sport/Gesundheit wenden.

F1: Herausragende Form  
F2: Gute Form  
F3: Durchschnittliche Form

F4: Unterdurchschnittliche Form  
F5: Schwache Form  
F6: Sehr schwache Form

## **FUNKTIONEN**

### **Time**

Zeigt die Gesamttrainingszeit. Der Wertebereich umfasst 00:00 bis 99 Minuten und 59 Sekunden.

Sie können einen Zielwert für die Zeit angeben, indem Sie auf "Mode" drücken, bis "Time" auf dem Bildschirm blinkt, und dann mit den Tasten "UP" bzw. "DOWN" den Zielwert auswählen. Bei Erreichen des Zielwerts gibt der Computer drei Sekunden lang ein Tonsignal aus.

### **Distance**

Berechnet die "zurückgelegte" Entfernung. Der Wertebereich umfasst 0,0 bis 99,9 km. Sie können einen Zielwert für die Entfernung angeben, indem Sie auf "Mode" drücken, bis "Distance" auf dem Bildschirm blinkt, und dann mit den Tasten "UP" bzw. "DOWN" den Zielwert auswählen. Bei Erreichen des Zielwerts gibt der Computer drei Sekunden lang ein Tonsignal aus.

### **Count**

Zeigt die Anzahl der ausgeführten Ruderschläge an. Der Wertebereich umfasst 0 bis 9999.

Sie können einen Zielwert für die Anzahl der Ruderschläge angeben, indem Sie auf "Mode" drücken, bis "Count" auf dem Bildschirm blinkt, und dann mit den Tasten "UP" bzw. "DOWN" den Zielwert auswählen. Bei Erreichen des Zielwerts gibt der Computer drei Sekunden lang ein Tonsignal aus.

### **Calories**

Berechnet, wie viele Kalorien während der Trainingseinheit verbraucht wurden. Der Wertebereich umfasst 0,0 bis 9009 Kalorien. Sie können einen Zielwert für die Kalorienzahl angeben, indem Sie auf "Mode" drücken, bis "Calories" auf dem Bildschirm blinkt, und dann mit den Tasten "UP" bzw. "DOWN" den Zielwert auswählen. Bei Erreichen des Zielwerts gibt der Computer drei Sekunden lang ein Tonsignal aus.

### **Pulse**

Für den Puls wird ein Wert zwischen 40 Schlägen pro Minute und 220 Schlägen pro Minute angezeigt.

Damit der Puls vom Computer erfasst werden kann, muss ein Pulsgürtel mit einer Frequenz von 5 kHz (5,3 kHz).

Wenn der Computer acht Sekunden lang kein Signal empfängt, wird auf dem Bildschirm "P" angezeigt.

Sie können einen Zielwert für die Herzfrequenz angeben, indem Sie auf "Mode" drücken, bis "Pulse" auf dem Bildschirm blinkt, und dann mit den Tasten "UP" bzw. "DOWN" den Zielwert auswählen. Wenn der Puls über einen festgelegten Grenzwert steigt, beginnt der Bildschirm zu blinken und Sie werden aufgefordert, die Trainingsintensität zu senken.

### **Strokes per minute**

Zeigt die durchschnittlich pro Minute ausgeführte Anzahl Ruderschläge an.

## Travel distance

Zeigt die Länge der mit jedem Ruderschlag zurückgelegte Strecke auf dem Bildschirm an.



## INSTANDHALTUNG



Das Rudergerät erfordert nur wenig Wartung, es gibt jedoch einige notwendige Maßnahmen. Eine regelmäßige Überprüfung einmal pro Woche ist unbedingt erforderlich. Außerdem ist das Gerät nach jeder Trainingseinheit von außen zu reinigen und abzuwischen. Des Weiteren ist es wichtig, die Kette und die Drehpunkte bei Bedarf zu schmieren und das Schwungrad zu reinigen.

1. Vorbeugung
2. Überprüfungen
3. Reinigung
4. Führungsschiene/Monorail
5. Schmieren der Kette
6. Drehpunkt
7. Computer

Wartung der unterschiedlichen Rudergerätetypen

Luftwiderstand

Magnetischer Widerstand

Flüssigkeitswiderstand

Luft- und magnetischer Widerstand

Hydraulischer Widerstand

1. Vorbeugung

Es empfiehlt sich, mit einigen vorbeugenden Maßnahmen zu beginnen, damit Sie den eigentlichen Wartungsaufwand möglichst gering halten können.

Legen Sie eine Trainingsmatte unter das Rudergerät. Damit verhindern Sie, dass das Gerät sich bewegt und den Fußboden beschädigt.

Stellen Sie das Rudergerät auf einen ebenen Untergrund. Damit wird verhindert, dass die beweglichen Teile einseitig zu stark belastet und dadurch beschädigt werden.

Außerdem ist das Training auf diese Weise auch angenehmer.

Mit diesen einfachen Schritten können Sie Verschleiß verhindern und außerdem die Nutzung des Geräts angenehmer gestalten.

2. Überprüfungen

Überprüfen Sie ungefähr einmal in der Woche, ob mit dem Gerät alles in Ordnung ist. Kontrollieren Sie Folgendes:

Überprüfen Sie die Gleitschiene auf Verschmutzungen und Beschädigungen.

Vergewissern Sie sich, dass der Sitz leicht gleitet.

Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

Überprüfen Sie Kette/Riemen/Seil auf Schäden und vergewissern Sie sich, dass alles weiterhin korrekt am Gerät befestigt ist.

Vergewissern Sie sich, dass der Widerstand gleichmäßig ist und dass keine ungewöhnlichen Geräusche zu hören sind.

### 3. Reinigung

Sie sollten das Rudergerät nach jeder Verwendung abwischen. Wischen Sie eventuelle Schweißtropfen vom Gerät ab.

Schweiß begünstigt die Ansammlung von Schmutz und Staub sowie das Bakterienwachstum. Außerdem wirkt Schweiß stärker ätzend als Wasser; wenn er also lange auf dem Gerät verbleibt, kann dies zu Schäden führen.

Wischen Sie die Oberflächen Ihres Rudergeräts mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel oder Glasreiniger ab. Verwenden Sie keine aggressiven chemischen Reinigungsmittel, da diese die Oberflächen beschädigen können.

### 4. Führungsschiene/Monorail

Die Schiene, auf der der Sitz läuft, muss unbedingt regelmäßig überprüft werden. Wischen Sie die Schiene mit einem nicht-scheuernden Tuch und Seife oder einem Glasreinigungsmittel ab. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, die ätzend sind oder Schleifmittel enthalten. Reinigen Sie den Sitz unbedingt von allen Seiten, um alle Teile zu erreichen.

Kontrollieren Sie, ob sich der Sitz gleichmäßig, geräuschlos und ohne Stöße oder unebene Bereiche bewegen lässt.

Ob die Schiene geschmiert werden muss, hängt vom Modell Ihres Rudergerätes ab. Bei den meisten Geräten ist keine Schmierung erforderlich, aber lesen Sie die Anforderungen bitte im Benutzerhandbuch Ihres Rudergerätes nach.

Wenn ein Problem besteht, überprüfen Sie die Schiene auf Beschädigungen oder Staub und Schmutz. Wenn der Zustand der Schiene einwandfrei ist, prüfen Sie die Rollen des Sitzes. Reinigen Sie die Rollen des Sitzes und vergewissern Sie sich, dass die Schrauben fest angezogen sind.

Wenn Reinigen und Nachziehen der Schrauben keinen Erfolg bringen, müssen Sie die Rollen ggf. austauschen.

### 5. Schmiermittel der Kette

Bei einigen Rudergeräten befindet sich zwischen den Griffen und dem Schwungrad eine Kette, andere sind mit einem Riemen oder Gurt ausgestattet. Die Kette muss geschmiert werden, damit ihr einwandfreier Zustand erhalten bleibt.

Überprüfen Sie zunächst, ob der Griff korrekt mit Kette oder Riemen verbunden ist. Untersuchen Sie Kette/Riemen/Gurt auf Schäden.

Wenn Sie eine Kette haben, muss diese regelmäßig nach etwa 50 Nutzungsstunden geschmiert werden. Reinigen Sie die Kette nicht mit Lösungsmitteln. Sprühen Sie etwas Schmiermittel auf ein Papiertuch oder einen sauberen Lappen, und reiben Sie das Schmiermittel auf die gesamte Länge der Kette. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel ab. Gut geeignet sind Kettenöl oder Mineralöl.

### 6. Drehpunkte

Viele Rudergeräte haben Gleitschienen, die sich zusammenklappen lassen, sodass sie bei der Aufbewahrung nicht so viel Platz in Anspruch nehmen. Um sicherzustellen, dass dies problemlos möglich ist, müssen Sie lediglich dafür sorgen, dass die Schiene sich frei bewegen lässt und gelegentlich etwas Schmiermittel auftragen.

## 7. Computer

Viele Rudergeräte sind mit einem einfachen Computer ausgestattet, mit dem sich einzelne Aspekte des Trainings, z. B. Schläge, Schlagzahl, Zeit usw., aufzeichnen lassen. Die Batterie muss nach einiger Zeit ausgetauscht werden. Dies können Sie in der Regel ganz einfach selbst ausführen.

### Wartung der unterschiedlichen Rudergerätetypen

Der Widerstand wird bei den verschiedenen Rudergerätetypen in unterschiedlicher Weise hergestellt. Das bedeutet, dass die beweglichen Teile sich geringfügig unterscheiden, was auch unterschiedliche Wartungsanforderungen zur Folge hat.

Folgende Typen gibt es:

- Luftwiderstand
- Magnetischer Widerstand
- Flüssigkeitswiderstand
- Luft- und magnetischer Widerstand
- Hydraulischer Widerstand

Nachfolgend sind die Wartungsmaßnahmen für die unterschiedlichen Typen aufgeführt:

#### Luftwiderstand

Viele Rudergeräte arbeiten mit Luftwiderstand. Das bedeutet, dass Sie durch Ihre Ruderbewegungen ein Gebläse antreiben. Dieses Prinzip ist einfach und effektiv. Bei diesen Modellen gibt es nicht viele Fehlerquellen, das einzige Problem stellt in der Regel ein verschmutztes und verstaubtes Gebläse dar. Wenn Sie die Luftfilter (sofern vorhanden), die Gebläseflügel und andere verschmutzte Bereiche regelmäßig reinigen, wird ihr Rudergerät über lange Zeit gleichmäßig funktionieren.

Normalerweise müssen Sie dazu die Abdeckung um das Gebläse entfernen und alle verschmutzten Bereiche mit einem Staubsauger und einem feuchten Tuch reinigen.

#### Magnetischer Widerstand

Rudergeräte mit magnetischem Widerstand sind geschlossen, sodass deutlich weniger Staub und Schmutz eindringen kann. Im Laufe der Zeit wird sich aber dennoch Staub ansammeln. Wenn Sie meinen, dass sich zu viel Staub im Inneren befindet, können Sie das Gerät wie ein Rudergerät mit Luftwiderstand reinigen.

#### Flüssigkeitswiderstand

Dieser Rudergerätetyp ist in der Regel mit Wasser befüllt. Bei mit Wasser befüllten Behältern besteht die Gefahr von Algenbildung. Um dies zu verhindern, können Sie das Wasser regelmäßig austauschen und den Behälter in diesem Zusammenhang reinigen. Eine gute Idee ist auch, Wasserreinigungstabletten in den Behälter zu geben, damit Sie ihn nicht so häufig reinigen müssen. Geeignete Tabletten sind bei verschiedenen Anbietern erhältlich.

#### Luft- und magnetischer Widerstand

Bei diesen Geräten sind Luft- und magnetischer Widerstand kombiniert. Die erforderlichen Wartungsarbeiten entnehmen Sie den beiden Punkten zu diesen Rudergerätetypen.

## Hydraulischer Widerstand

Bei Rudergeräten mit hydraulischem Widerstand sorgen hydraulische Stempel/Dämpfer für den Widerstand. An einem hydraulischen Rudergerät befinden sich mehr Drehpunkte als bei den meisten anderen Typen. Das bedeutet, dass die Gefahr von Geräuscentwicklungen höher ist. Indem Sie diese beweglichen Gelenke regelmäßig schmieren minimieren, Sie diese Gefahr.

Bei dem Teil des Rudergeräts, der den eigentlichen Widerstand herstellt, also dem Stempel, besteht die Gefahr einer Undichtigkeit. Am Stempel werden keine Wartungsaufgaben ausgeführt. Wenn es zu Undichtigkeiten kommt, muss er ausgetauscht werden. Bei Undichtigkeiten werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass sich der Widerstand verringert. Es empfiehlt sich, den Stempel regelmäßig auf Undichtigkeiten zu überprüfen. Auch die Temperatur kann sich auf den Widerstand auswirken, da sie das Öl im Inneren des Stempels beeinflusst.

Teil	Empfohlene Wartung	Wie häufig?	Reinigung	Schmiermittel
Rahmen	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Wasser	Nein
Computer	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Nein	Nein
Schrauben, Muttern etc.	Alle Bolzen, Muttern und Schrauben sind zu überprüfen und bei Bedarf nachzuziehen.	Monatlich	Nein	Nein
Bewegliche Teile	Überprüfen Sie die Teile auf Verschleiß, tauschen Sie verschlissene oder beschädigte Teile aus.	Monatlich	Nein	WD-40
Antriebsriemen	Überprüfen Sie, ob die Spannung des Antriebsriemens ausreichend und der Riemen korrekt positioniert ist, und prüfen Sie den Riemen auf Verschleiß.	Jährlich	Nein	Nein

## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE



**Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.**

Auf unserer Website [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.



# Troubleshooting

Problem	Cause	Solution
Monitor does not display	Batteries not Installed	Install Batteries
	Computer Wires not connected	Ensure the computer wires are connected properly at the upright and computer
No speed or distance displays on the monitor	Sensor wire not connected	Ensure the computer wires are connected properly at the upright and the computer
	Sensor wire not working properly	Replace sensor wire
	Monitor not working properly	Replace monitor
No tension	Air Damper needs Adjustment	Adjust tension lever accordingly
Squealing	Belt slipping	Adjust belt



Leverandør:  
 Mylna Sport AS  
 Postboks 244  
 3051 Mjøndalen  
 Norge  
 E-post: [post@mylnasport.no](mailto:post@mylnasport.no)  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

Leverantör:  
 Mylna Sport AB  
 Box 181  
 56624 Habo  
 Sverige  
 E-post: [info@mylnasport.se](mailto:info@mylnasport.se)  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Supplier:  
 Mylna Sport AS  
 P.O. Box 244  
 N-3051 Mjøndalen  
 Norway  
 E-mail: [post@mylnasport.com](mailto:post@mylnasport.com)  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)