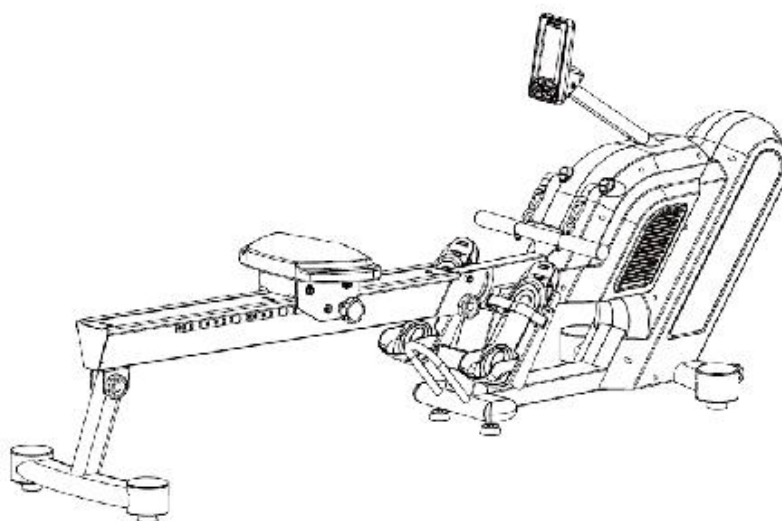




BRUKERVEILEDNING - NO
I 16443 Roermaskin iSportline Yakapa



INNHOLD


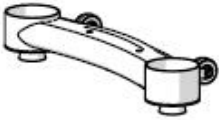
SIKKERHETSINSTRUKSJONER.....	3
DELER BESKRIVELSE	3
HARDWARE AND TOOLS	6
DELELISTE	7
EKSPLODERT TEGNING	11
MONTERINGSSTEG	12
FOLDING	15
KORREKT ROWING GUIDE	17
1. ENKEL SKULLEøvelse	19
2. ROWING OEFENING	19
3. KAYAK ROWING OEFENING	19
KORREKT ROWING OEFNINGSVEILEDNING	20
JUSTERING.....	20
AC ADAPTER INSTALLASJON	21
FEILSØKING	21
VEDLIKEHOLD	21
COMPUTER OPERATION MANUAL	22
NØKKELFUNKSJON	23
FUNKSJONS BESKRIVELSE	23
PROGRAMBESKRIVELSE	24
FEILMELDING	29
OPPVARMING ØVNING	30
VILKÅR OG BETINGELSER FOR GARANTI, GARANTIKRAV	30

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

- Følg grunnleggende sikkerhetsinstruksjoner og les denne håndboken nøye før du bruker den først. Behold den for fremtidig referanse.
- Gjør oppvarmingsøvelser før hver trening for å unngå muskelskader og trene rimelig. Aldri strekk deg selv.

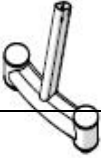


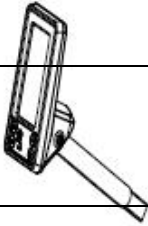
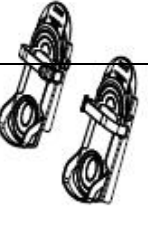

- Kontroller regelmessig alle bolter, muttere og komponenter. De skal strammes godt. Kontroller den regelmessig for skader eller bruk. Bruk aldri skadet eller slitt produkt.
- Plasser den bare på en flat og ren overflate. Bruk en matte for å beskytte gulvet.
- Hold en sikkerhetsklarering minst 0,6 m rundt denne enheten.
- Bruk riktige klær og sko. Unngå for løs kjole som lett kan fanges i maskinen.
- Bruk og vedlikehold den bare i henhold til denne håndboken. Ikke gjør noen feil modifisering.
- Hvis det oppstår noen problemer, må du ikke reparere det selv. Kontakt en autorisert tjeneste.
- Ikke bruk den utendørs.
- Bare en person kan trene i tiden.
- Hold barn og kjæledyr borte fra denne enheten. La dem aldri være uten tilsyn i nærheten av denne maskinen. Denne enheten er kun beregnet på voksne mennesker.
- Hvis du føler deg svakt eller har helseproblemer, må du slutte å bruke den umiddelbart. Rådfør deg med legen din før du begynner på nytt. Rådfør deg med legen din før du starter en øvelse. Det er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år, eller hvis du har helseplager.
- Det kreves to personer for å brette denne maskinen for å forhindre fall eller personskaade.
- Hold ryggen rett mens du trener på denne maskinen.
- Fortsett å holde styret forsvarlig når spenningen på roeremmen er tett.
- **Vektgrense:** 180 kg
- **Kategori: S** (i henhold til EN957-normen) beregnet for kommersiell bruk.
- **ADVARSEL!** Pulsmåleren er kanskje ikke helt nøyaktig. Overanstrengelse under trening kan føre til en alvorlig skade eller til og med død. Hvis du begynner å føle deg besvimt, må du stoppe øvelsen umiddelbart.

DELES BESKRIVELSE

Nei.	Bilde	Beskrivelse	Mengde
A01		Hovedramme	1 sett
A02		Stabilisator foran	1 sett

3

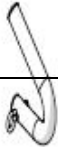


A03		Bakre stabilisator	1 sett
A04 / C07		Polstret sete	1 sett
A05		Føringsskinne	1 sett

			
A06 / A19 / D02		Oppreist post datamaskin	1 sett
A07 / A08 / C15 / C16		Venstre / høyre pedal	2 sett
B22		Plomme knott 62 mm	1 stk
B23		Plommeknott 75 mm	1 stk
A13		Fotpedalaksel	1 stk



4

A09		Treningshåndtak med enkelt skalle	1 sett
A10		Roehåndtak	1 sett
A11		Kajakkpadling treningshåndtak	1 sett
C10		PVC-dyner	2 stk



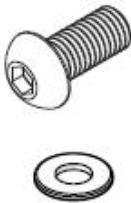
			
C03		Padle	1 sett
C04		Slutthette ø4 "	1 sett
D03		Strømadapter	1 stk

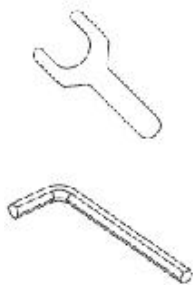


5

HARDWARE OG VERKTØY

Nei.	Bilde	Beskrivelse	Mengde
B29		Skru M5x16 mm	4 stk
B14		Skru M4x8 mm	2 stk
B27		Skru M8 * 16 mm	4 stk
B13		Skive 5/16 ** 23 * 2,0T	4 stk
-		Sekskantverktøy 19 mm	1 stk

-		Unbrakonøkkel M10	1 stk
-		Unbrakonøkkel M5	1 stk
-		Verktøy	1 stk



6

DELELISTE

Nei.	Beskrivelse	Stk.
A01	Hovedramme	1
A02	Stabilisator foran	1
A03	Bakre stabilisator	1
A04	Polstret sete	1
A05	Spor	1
A06	Oppreist innlegg	1
A07	Justeringsenhet for fotpedalremmen -R	1
A08	Justeringsenhet for fotpedalremmen -L	1
A09	Treningshåndtak med enkelt skalle	1
A10	Roehåndtak	1
A11	Kajakkpadding treningshåndtak	1
A12	Drei arm av konsollen	1
A13	Fotpedalaksel	1
A14	Fotpedalbeslag	2
A15	Endehette av aluminium foran	1
A16	Aluminium endehette-back	1
A17	Håndtakholder	1
A18	Returfjærmonteringsbeslag -R	1
A19	Returfjærmonteringsbeslag -L	1
A20	Driv remskivenheten	1
A21	Returfjærmontering -R	1

A22	Returnerende fjærmontering-L	1
A23	Roespenningssammenstilling -R	1
A24	Roespenningssammenstilling -L	1
A25	Sensorholder A	1
A26	Sensorholder B	1
A27	Stroppens ledningsrør	1
A28	Stroppguide R	1
B01	Skru M6	2
B02	Bolt 1/4 "	2
B03	Nylon mutter 1/4 "	2
B04	Vaskemaskin 1/4 "	4
B05	Klemkrok	2
B06	Nylonmutter M10	4
B07	Bolt M6	8

7

B08	Bolt M10	4
B09	Skive 3/8 "	6
B10	Nylonmutter M12	2
B11	Bolt M8	2
B12	Nylonmutter M8	1
B13	Skive M8	14
B14	Skru M4	4
B15	Skru M8	6
B17	Bolt M12	1
B18	Bolt M12	2
B19	Skive M13	3
B20	Klemkrok	6
B21	Nylon mutter 5/16 "	6
B22	Plomme knott	1
B23	Plomme knott	1
B24	Skru M4	8
B25	Skru M6	4
B26	Skru 3/8 "	2
B27	Bolt M6	14
B28	Skive 5/16 "	2
B29	Skru M5	26
B30	Skru M8	2
B31	Bolt M8	1
B32	Skru M4	4
B33	Skru M6	2
B34	Skrujusteringsbrakett	2
B35	Nylonmutter M6	2
B36	Mutter 3/8 "	2
B37	Skive 3/8 "	2

B38	M8 kurvevask	8
B39	Bolt M6	8
B40	Remskive avstand	2
B41	Skive 5/16 "	2
B42	Bolt M6	4
B43	Bolt M8	4
B44	Plomme knott	1
B45	C-ring 40	2
B46	Skru M5	4

8

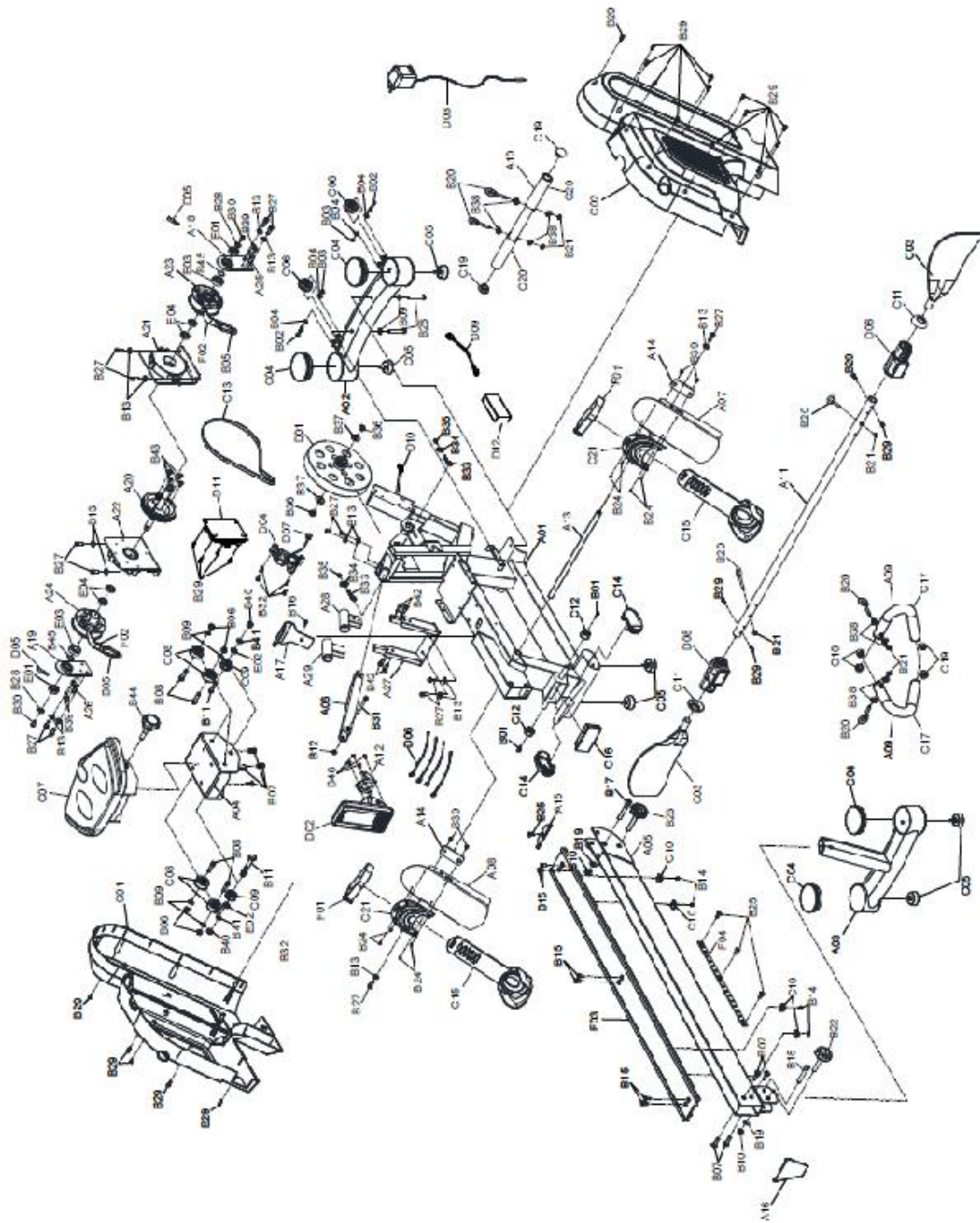
C01	Hoveddeksel / L	1
C02	Hoveddeksel / R	1
C03	Padle	2
C04	Endekappe ø101.6	4
C05	Justerbar fotpute	6
C06	Transporthjul	2
C07	Polstret sal	1
C08	Seterulle	4
C09	Plastskive	2
C10	PVC-dyner	4
C11	Fotstopper	2
C12	Gummiputer	2
C13	Belte	1
C14	Ovalt endelokk 50x100	2
C15	Fotpedal	2
C16	Endestykke	1
C17	Skumgrep	2
C18	Dome end cap	2
C19	Rundhette ø1 "	4
C20	Skumgrep	2
C21	Fotpedal	2
D01	Selvdrevet svinghjul	1
D02	Datamaskin	1
D03	Strømadapter	1
D04	Motor med kabel	1
D05	Sensor med kabel	1
D07	AC-pluggkabel	1
D08	Hurtigtast med gyro sensor	1 sett
D09	Generator kabel	1
D10	Kontrolltavlekabel	1
D11	Kontrolltavle (CB.)	1
D12	Batteri	1
E01	peiling	2

E02	peiling	4
E03	peiling	2
E04	peiling	4
F01	Bånd	2 sett
F02	Drivrem	2

9

F03	Styreskinne i aluminium	1
F04	Kajakkpadling øvelsessete låsebrakett	1

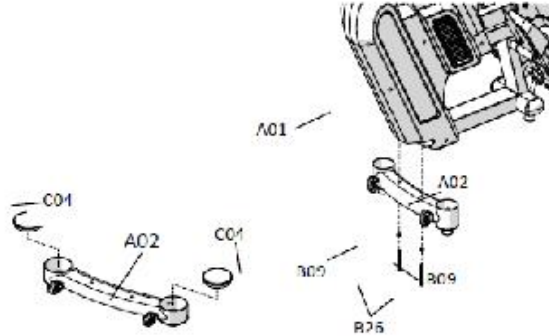
EKSPLODERT TEGNING



MONTERINGSSTEG

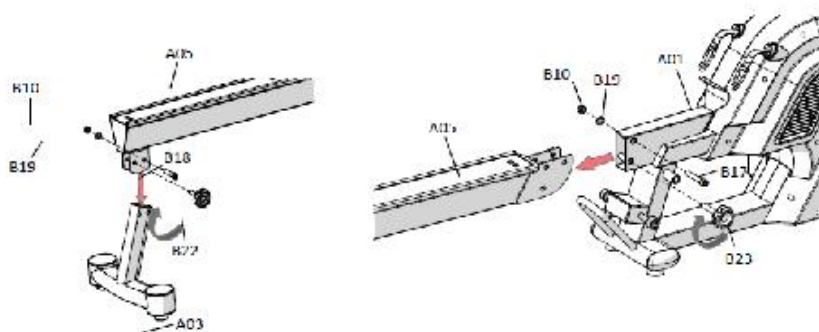
Front stabilisatorinstallasjon

- Installasjon av endekapsler (C04).
- Plasser et styreskum for å løfte hoveddrammen (A01) for enklere installasjon.
- Monter det fremre stabilisatorrøret (A02) til den fremre kurveplaten til hoveddrammen (A01) ved hjelp av to skruer 3/8" (B26) og to skiver (B09).
- Trekk til mutterne med sekskantverktøyet med en medfølgende skrutrekker.



Bakre stabilisator og ledeskinneinstallasjon

- Det kreves to personer for dette trinnet.
- Løsne en bolt M12 (B18) og en skive (B19) og en nylonmutter M12 (B10) fra den bakre styreskinnen (A05).
- Monter den bakre stabilisatoren (A03) til den bakre U-formede platen på føringskinnen (A05) med en bolt M12 (B18) og en skive (B19) og en nylonmutter M12 (B10), som er frigjort fra forrige trinn. Fest styreskinnen med låseknappen (B22). Lås den ved å vri rattet medurs.
- Løsne en bolt M12 (B17) og en skive (B19) og en nylonmutter M12 (B10) bak på hoveddrammen (A01).
- Monter føringskinnen (A05) til bakrøret på hoveddrammen (A01) med en bolt M12 (B17) og en skive (B19) og en nylonmutter M12 (B10) som er frigjort fra forrige trinn. Fest styreskinnen med låseknappen (B23). Lås den ved å vri den med klokken.
- Bruk medfølgende M10 unbrakonøkkel og 19 mm sekskantverktøy for å stramme dem.
- ADVARSEL: Kabler kan ikke brettes.

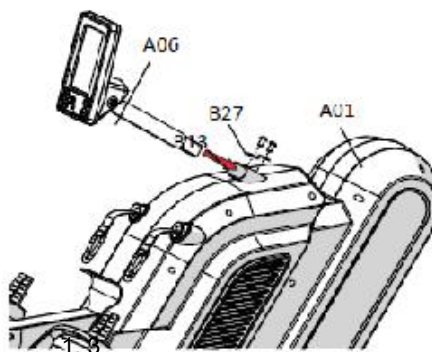
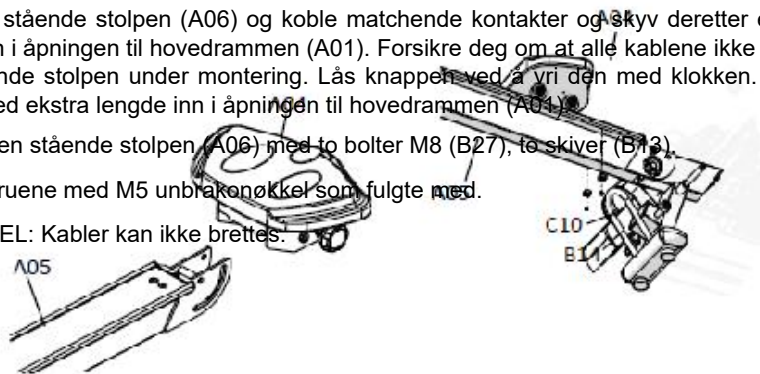


Polstret seteinstallasjon

- Monter det polstrede setet (A04) til styreskinnen (A05) med to PVC-dyner (C10) og to skruer M4 (B14).
- Trekk til mutterne med sekskantverktøyet med en medfølgende skrutrekker.

Oppreist postinstallasjon

- Løft den stående stolpen (A06) og koble matchende kontakter og skyv deretter ekstra lengder kabler inn i åpningen til hoveddrammen (A01). Forsikre deg om at alle kablene ikke blir presset av den stående stolpen under montering. Lås knappen ved å vri den med klokken. Skyv deretter kabler med ekstra lengde inn i åpningen til hoveddrammen (A01).
- Monter den stående stolpen (A06) med to bolter M8 (B27), to skiver (B13).
- Stram skruene med M5 unbrakonøkkel som fulgte med.
- ADVARSEL: Kabler kan ikke brettes.



Fotpedalinstallasjon

- Skyv fotpedalens svingaksel (A23) inn i det sveisede slangen på hoveddrammen (A01). Monter fotpedalen (A07 / A08) til akselen med to bolter M8 (B27) og to skiver (B13).
- Stram skruene med M5 unbrakonøkkel som fulgte med.

Justering av fotpedalens stropp

- Finn låsepinnen (C18) på fotstroppens justeringsenhet (A22) på pedalen. Trekk låsepinnen og skyv fotstroppen til ønsket stilling. Fest fotstroppens posisjon med den fjærbelastede tappet klipt inn i det nødvendige hullet. Det er fire hull som er designet for forskjellige posisjoner.
- Juster fotposisjonen med hurtigutløseren. Sikre spennen mens posisjonen er justert.

Ulike treningsmodeller håndterer installasjon

- Fest kroken på styret til forskjellige modeller for roing på klemmekroken på stropstroppen (Fig. 01-03).
- Monter C03-delen til den fremre kurveplaten til treningshåndtaket for padle-kajakkpadling (A11) med to skruer M5 (B29).
- Stram muttere med sekskantverktøyet med en medfølgende skrutrekker.

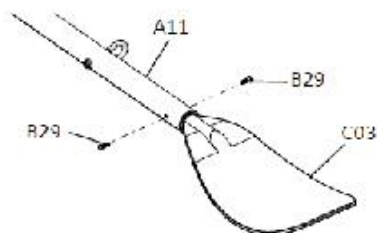


Figure 03

Figure 01

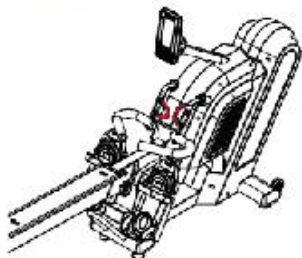
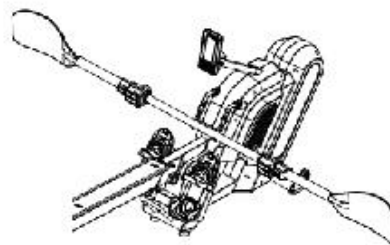
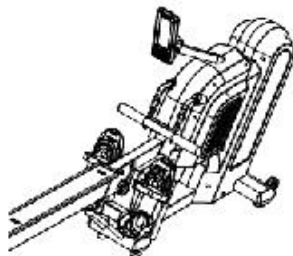
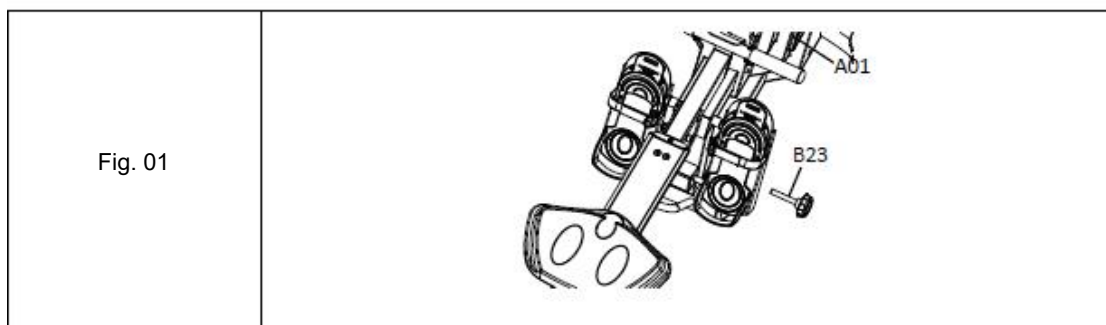


Figure 02



FOLDING

- Det kreves to personer for folding.
- Fjern B23 fra fronten på A01 (Fig. 01).
- Skyv seteenheten foran. Brett deretter styreskinnen (A05). Sikre føringskinnen med utbrettet stilling med låsing av knappen mens du dreier den med klokken. Fest styreskinnen med stramming av låseknappen.
- Fjern låseknappen (B22) for å feste bakfotstabilisatoren (A03). Drei bakre stabilisator til foldet stilling. Sikre den bakre stabilisatoren med å stramme låseknappen.



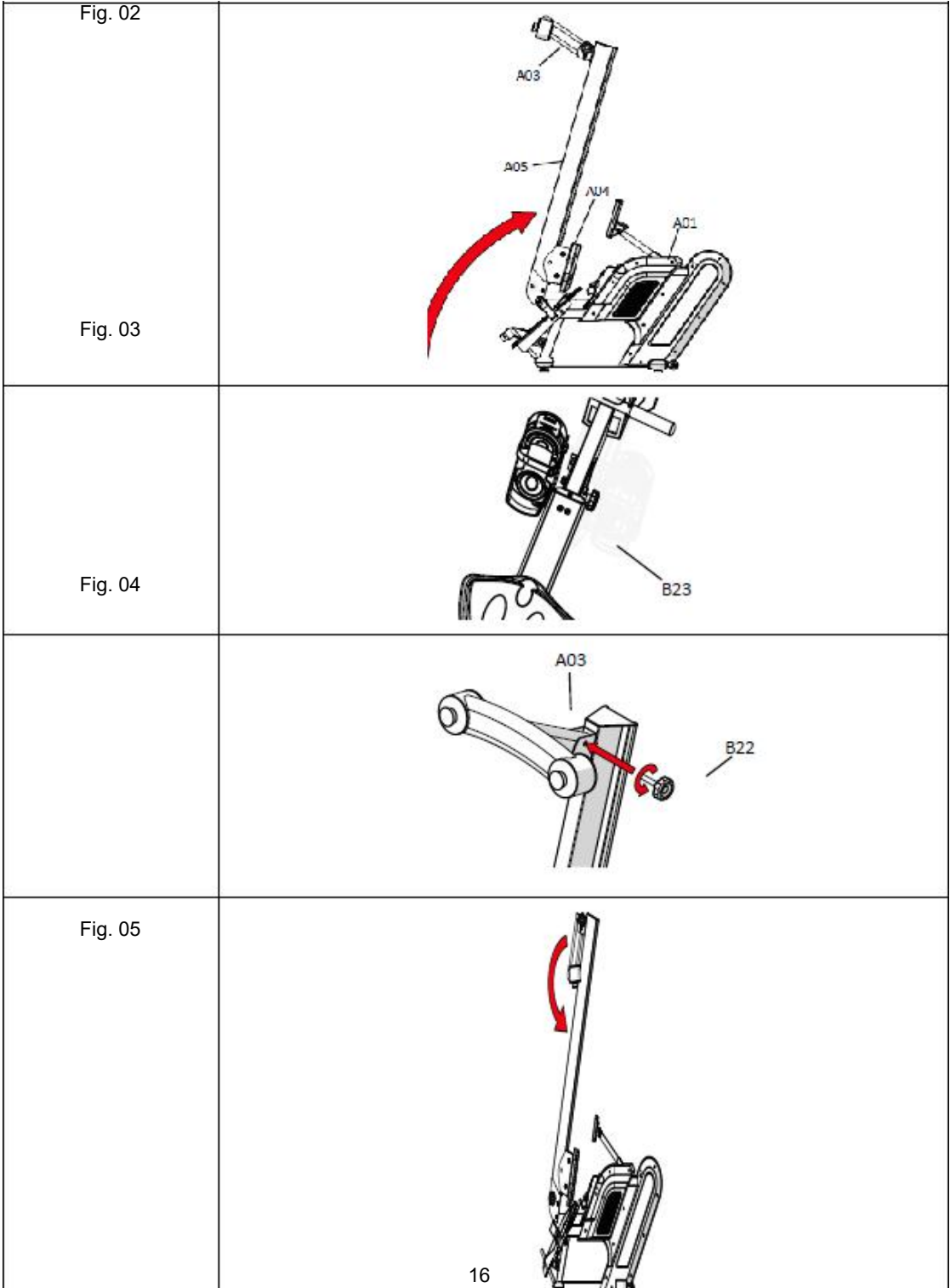



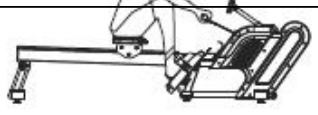
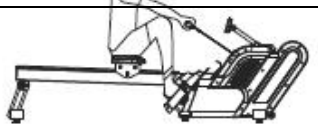
Fig. 06

KORREKT ROWING GUIDE

<p>FEIL: OVER NÅ: Kroppen strekker seg for langt frem. Skinnene kan være forbi vertikalt. Hodet og skuldrene har en tendens til å falle mot føttene. Kroppen er i en svak stilling for hjerneslaget.</p> <p>LØSNING: Skinnene er vertikale. Kroppen presses opp til bena. Armene er helt forlengede og avslappede. Kroppen vipres litt fremover. Denne stillingen skal føles komfortabel.</p>	
	
Feil	Løsning



FEIL: ROWING MED BENT ARMS: Brukeren starter streken med å trekke med armene i stedet for å skyve med bena.

LØSNING: Brukeren starter hjerneslaget ved å skyve bena og avstive ryggen med armene helt forlenget og avslappet.

	
Feil	Løsning

FAULT: BENT WRISTS: Brukeren bøyer håndleddene når som helst gjennom hjerneslaget.

LØSNING: Ro alltid med flate håndledd gjennom hele hjerneslaget.

	
Feil	Løsning

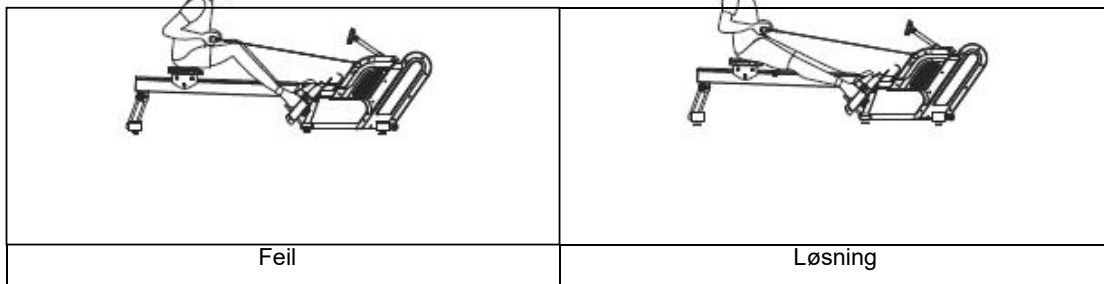
FEIL: PULLING AV KROPPEN TIL HÅNDTAKET: Ved målgang trekker brukeren seg i stedet for å trekke håndtaket til kroppen, fremover til håndtaket for slag.

LØSNING: Ved finish lener brukeren seg litt bakover, holder bena nede og trekker håndtaket mot kroppen ved hjelp av overkroppen som en fast plattform.

Feil	Løsning
------	---------

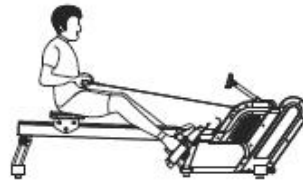
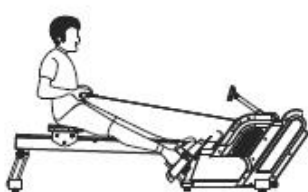
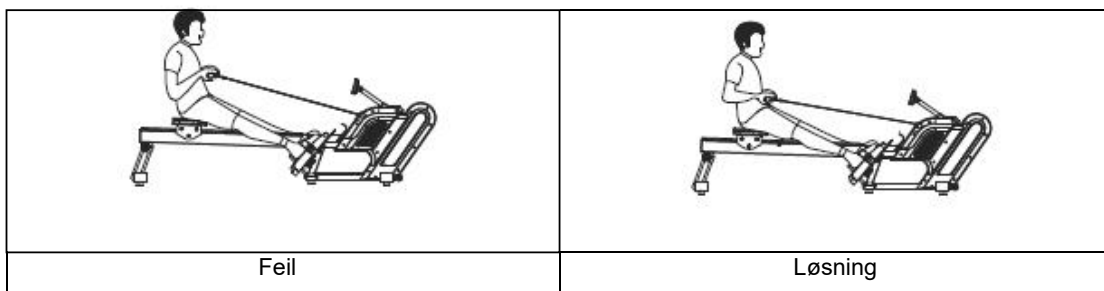
FAULT: FLYING ELBOWS: Bruker albueene stikker ut fra kroppen ved finish og håndtaket er på brystnivå.

LØSNING: Trekk håndtaket mot kroppen. Håndleddene er flate og albuen passerer nær kroppen. Albuen strekker seg bak kroppen når håndtaket trekkes mot livet.



FEIL: LÅSER KJENE: På slutten av hjerneslaget låser brukeren knærne og gjør beina rette.

LØSNING: Hold alltid bena litt bøyd i helt forlenget stilling. Ikke lås knærne.



18

MERKNAD: Fest kroken på styret til forskjellige modeller for roingsøvelser til klipshaken på roespenningen.

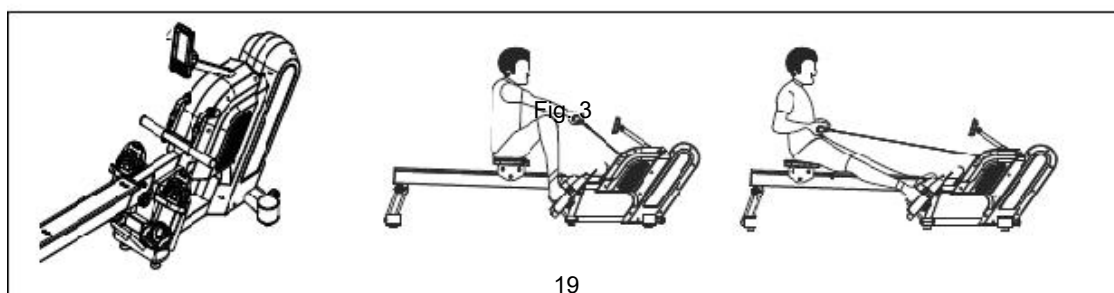
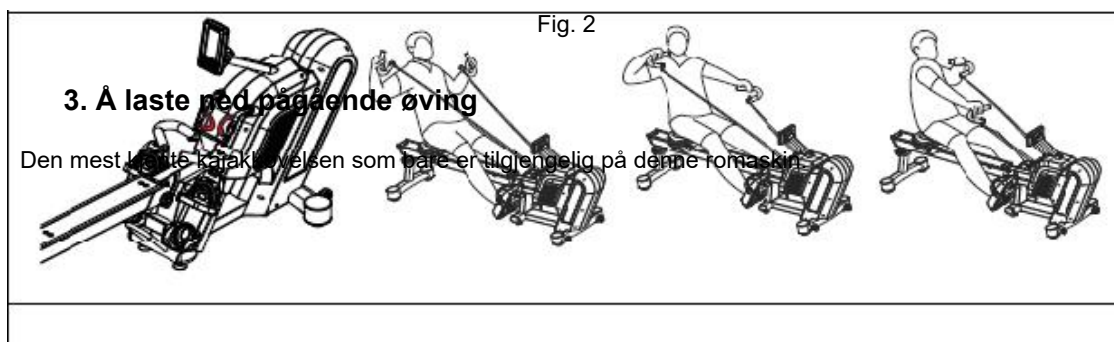
1. ENKEL SKULLEØVELSE

Denne nye romaskin kan simulere øvelsen av den enkelt skull roingøvelsen.

Figur 1

2. ROWING TRENING

Den vanlige roøvingen er også tilgjengelig på denne romaskin.



KORREKT ROWING OEFNINGSVEILEDNING

Tre faser med riktig røvelse for trening av muskelgrupper:

1. Kjør (muskelgruppetrening i underkroppen): Bøy kneet og strekk armene. Hold håndtaket på romaskinen med ryggen rett opp (Fig. 01).
2. Skyv (kjerne muskelgruppetrening): Skyv kroppen tilbake med de to beina og hold armene strukket (Fig. 02).
3. Avslutt (trening i overkroppens muskelgruppe): Len ryggen med to ben strukket. Trekk i håndtaket med flate håndledd (fig. 03).
4. Quadriiceps femoris muskeltrening (Fig. 04).
5. Biceps brachii muskeltrening (Fig. 05).
6. Rygg- og magemuskeltrening (Fig. 06).

Fig. 01	Fig. 02	Fig. 03
Fig. 04	Fig. 05	Fig. 06

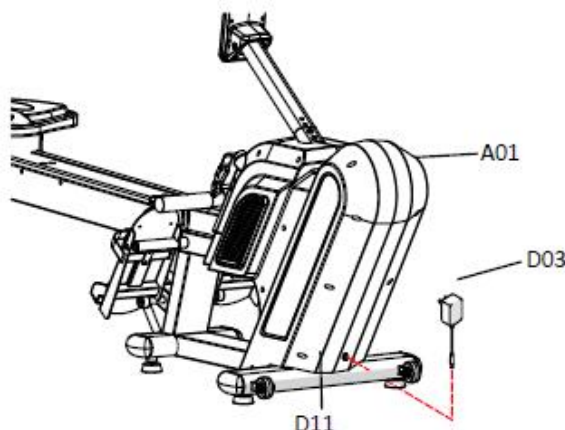
JUSTERING

- Justering av den justerbare fotputen.
- Juster de justerbare fotputene på stabilisatoren foran og på bakre stabilisator etter behov for å jevne roer maskinen.
- Roermaskinen skal være jevn som forebygging mot vingling eller risting under treningen.



INSTALLASJON AV AC-ADAPTER

- Koble vekselstrømadapteren (D03) til AC-pluggkabelen (D11) på baksiden av hovedrammen (A01).
- Forsikre deg om at spesifikasjonene for strømforsyningen på adapteren er riktig før du kobler den til.
- Plugg den andre enden av strømadapteren (D03) inn i stikkontakten.
- G-versjon kun for lading av batteri.



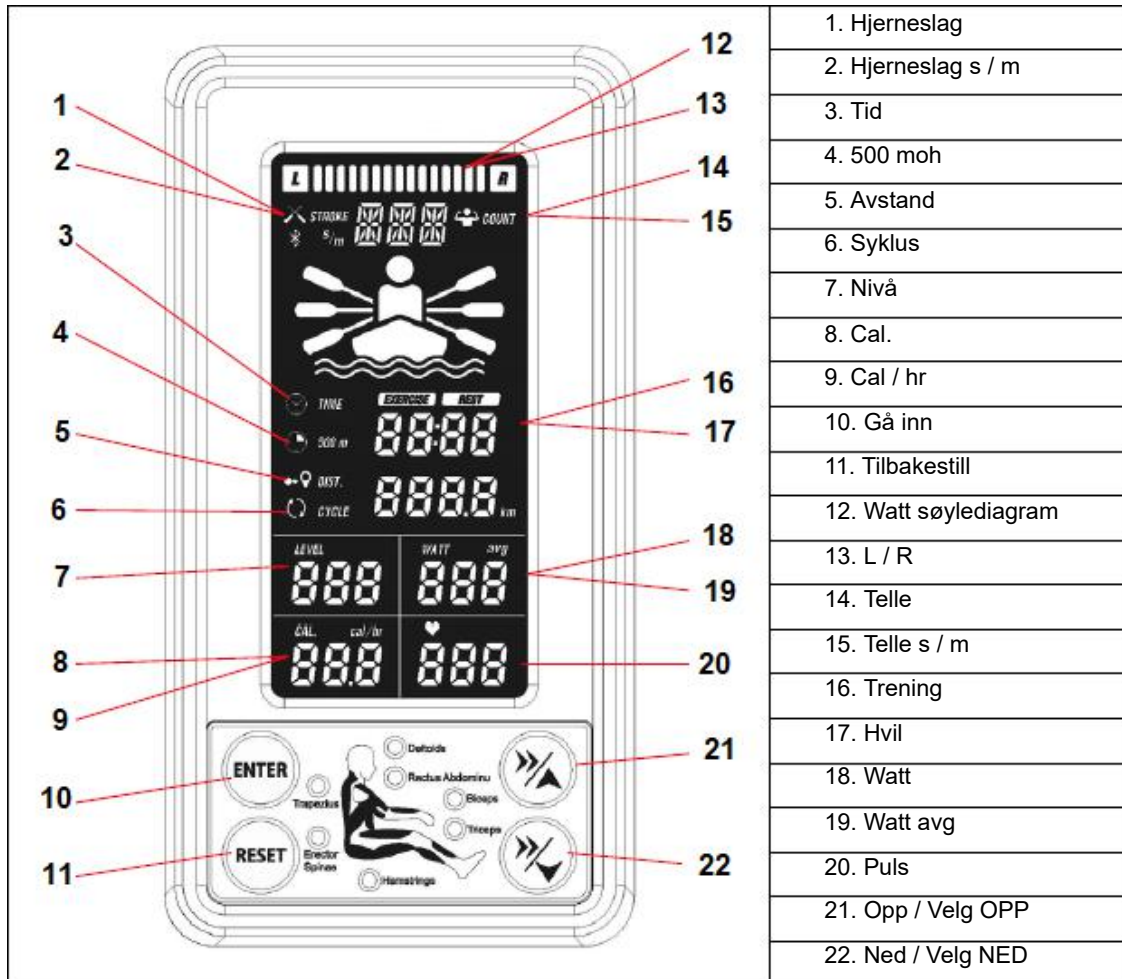
FEILSØKING

PROBLEM	LØSNING
Datamaskinen fungerer ikke ordentlig.	<ul style="list-style-type: none"> • Sjekk om datamaskinen er tilkoblet sikkert. • Kontroller om adapteren er riktig installert.
Maskinen vinger under bruk.	<ul style="list-style-type: none"> • Drei den justerbare spaken på hovednettet ramme. Stabilisator foran og bakstabilisator etter behov for å jevne ut denne maskinen.
Knirkende støy under trening.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller om boltene og mutterne ikke er løse. Stram om nødvendig på nytt.
Inkonsekvent eller mislykket hjerterytme.	<ul style="list-style-type: none"> • Hold alltid fast i styret sensorer med to hender, ikke bare med en. • Forsøk å opprettholde moderat trykk mens holder på håndpulsfølerne. • Kontroller at kabelforbindelsene til håndpulssensorer er ordentlig

VEDLIKEHOLD

- Rengjøring: bruk en myk klut og et mildt vaskemiddel for å rengjøre den.
 - Bruk aldri skuremidler eller løsemidler for plastdeler.
 - Tørk svetten av romaskinen etter hver bruk.
 - Beskytt datamaskinens skjerm mot fuktighet for å unngå elektrisk fare. 21
-
- Forhindre at maskinen og spesielt datamaskinkonsollen kommer i direkte sollys.
 - Inspiser alle monteringsbolter og pedaler på maskinen hver uke. Stram dem om nødvendig.
 - Oppbevar den på et rent og tørt sted, borte fra barn.

COMPUTER DRIFTSHÅNDBOK



Datamaskinen vil vise tre store treningsmodus som ventemodus:

K - kajakkpadling

R - roing

S - tøyning

Trykk på hvilken som helst knapp (ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT) for å aktivere datamaskinen. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge hovedøvningsmodus. Bekreft det med ENTER-knappen. Trykk på RESET-knappen for å gå tilbake til hovedmenyen. Lyset på muskelgruppene vil tennes når øvelsen er på muskelgruppene.

NØKKELFUNKSJON

UP KEY / SELECT UP : For å velge treningsmodell eller program før du trener eller for å øke motstandsnivået under treningen.

NED NØKKEL / VELG NED : For å velge treningsmodell eller program før du trener. For å senke motstandsnivået under trening.

Sykklusen for valg av programmer er fra K1 til K9. Deretter går det tilbake til K1. De sykler i R- og S-modus er de samme. Trykk ENTER for å bekrefte. Trykk på UP (velg opp) eller NED (velg ned) for å øke eller redusere treningsparameterne. Trykk på OPP (velg opp) eller NED (velg ned) -tasten og hold nede i 2 sekunder for å øke eller redusere nivåer eller parametere kontinuerlig. Trykk ENTER for å bekrefte det.

ENTER : Trykk ENTER-knappen for å bekrefte treningsmodus og parameteroppsett .

RESET : Trykk RESET-knappen for å gå tilbake til hovedmenyen eller forrige meny. Etter å ha fullført oppsettet av programmer eller motstandsnivåer, trykk RESET-knappen for å gå tilbake til ventemodus. Trykk på RESET-knappen i tre sekunder for å gå tilbake til ventemodus på en meny.

FUNKSJONSBESKRIVELSE

WATT BAR CHART

WATT BAR-diagrammet viser bare watt under K (kajakpadling) og R (roing) treningsmodus. Jo høyere wattnummer som oppstår i K- eller R-modus, desto flere WATT-stolper vises.

L / R-

“L” og “R” viser bare venstre eller høyre håndtak under utøvelsen av S (strek) -modus.

STROKE

STROKE viser akkumulerte slag under trening. Dette diagrammet er kun for K (kajakpadling) og R (roing) modus. Omfanget av slagene er fra 0 til 999. Totalt antall akkumulerte slag eller slag per minutt. Vil vises automatisk hvert 6. sekund i løpet av ØVELSE-modus.

STROKE s / m

STROKE s / m viser de øvede slagene per minutt. Dette diagrammet er kun for K (kajakpadling) og R (roing) modus. Omfanget av slagene er fra 0 til 999. Totalt antall akkumulerte slag eller slag per min. vises automatisk hvert 6. sekund under treningsmodus.

TELLE

TELLEN viser de akkumulerte utøvede tellingene. Dette diagrammet er bare for S (strek) -modus. Omfanget av slagene er fra 0 til 999. Den totale akkumulerte teller eller teller per minutt. vises automatisk hvert 6. sekund under treningsmodus.

COUNT s / m

COUNT s / m viser utøvede tellinger per minutt. Dette diagrammet er bare for S (strek) -modus. Omfanget av slagene er fra 0 til 999. Den totale akkumulerte teller eller teller per minutt. vises automatisk hvert 6. sekund under treningsmodus.

TID

Tidsområdet er fra 00:00 til 99:59. Tiden begynner å telle fra 00:00 i ventemodus med den manuelle treningsmodusen som hurtigstart. TIDEN eller 500 m vises under alle treningsmodus hvert sjette sekund.

500m

500m-diagrammet er å vise tiden for å nå 500 meter under trening. TIDEN eller 500m vises under alle treningsmodus hvert sjette sekund.

AVSTAND

DISTANCE-diagrammet viser den akkumulerte avstanden under trening. Rekkevidden er fra 0 ~ 9999 m til 999,9 km.

SYKLUS

CYCLE-diagrammet er bare for K7, R7 og S7 som Tabat-brukermodus. De forhåndsinnstilte 8 syklusene med området fra 8-99 sykluser.

NIVÅ

NIVÅet er å vise motstandsnivåene fra nivå 1 til nivå 10.

WATT

WATT er å vise den øvede WATT i området 0 til 999. WATT eller WATT avg vil vises under alle treningsmodus hvert sjette sekund.

WATT gjennomsnitt

WATT-gjennomsnittet er å vise gjennomsnittet av trente watt i området 0 til 999. WATT- eller WATT-avg vil vises i alle treningsmodus hvert sjette sekund.

CAL.

CAL. Er å vise de akkumulerte utøvede kaloriene i området 0 til 999. CAL. eller CAL / hr avg vil vises i alle treningsmodus hvert sjette sekund.

CAL / hr

CAL / timen er å vise kaloriene som forbrukes hver time etter trening i området 0 til 999. CAL. eller CAL / hr avg vil vises i alle treningsmodus hvert sjette sekund.

PULS

PULSE er å vise hjerterytmen som er talt i området 40 til 220. "P" -ikonet vises hvis ingen hjerterytme oppdages. Hjerterikonet blinker mens hjerterytmen vises.

PROGRAMBESKRIVELSE

SOVE MODUS

Datamaskinen går automatisk i dvalemodus hvis det ikke er noe program i funksjon og ikke trener i løpet av to minutter.

STRØM PÅ

Trykk på nay-knappen eller trekk noen treningsstenger, og datamaskinen avslutter dvalemodus med en lang pipelyd. Displayet slås på om tre sekunder. Datamaskinen går over i ventemodus etter tre sekunder uten å trykke på noen knapp eller trekke treningsstenger.

STANDBY-MODUS

Datamaskinen vil vise tre hovedøvingsmodus (K-kajakkpadling, R-roing, S-stretching) som ventemodus. Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen.

ADVARSEL: Strekkhjulet for å kontrollere svinghjulsspenningen vil ikke bli aktivert under ventemodus.

ØVNINGSMODUS

Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge hovedøvingsmodus. Pres ENTER-tasten for å bekrefte hovedøvingsmodus. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT NED for å velge sub-trening modus. Trykk ENTER for å bekrefte. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-tasten for å øke eller senke motstandsnivået eller parametrene. Trykk ENTER for å bekrefte.

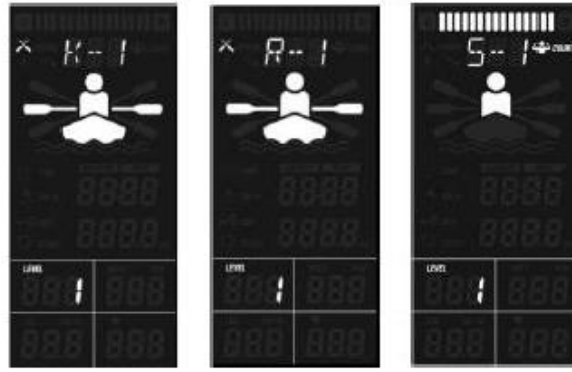
PAUSE-MODUS

Datamaskinen går inn i PAUSE-modus hvis det ikke er noe program i funksjon innen 5 sekunder. Telling av alle treningsdata vil bli satt på pause. Datamaskinen går inn i STANDBY-modus hvis det ikke er noen programfunksjon på 120 sekunder.

SLUTTMODUS

Det vil være tre pipelyder og skrive inn END modus etter å ha nådd de set-up parametere. Meldingsvinduet vil blinke med "END". Datamaskinen går over i ventemodus etter 30 sekunder.

MANUELL INNSTILLING



Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge hovedøvingsmodus (K, R, S). Trykk ENTER for å bekrefte. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K1, R1 eller S1. Trykk ENTER for å bekrefte det, eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Trykk RESET for å gå tilbake til hovedmenyen. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller senke motstands nivået. Trykk på RESET-tasten i 3 sekunder for å avslutte treningsmodusen hvis trening må stoppes.

MÅLTID



Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-tasten for å velge hovedøvingsmodus (K, R, S). Trykk ENTER for å bekrefte det. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K2, R2 eller S2. Trykk ENTER-knappen for å velge klokkeslett. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere tiden. Pres ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Trykk på RESET-tasten med 3 sekunder for å avslutte treningsmodusen hvis trening må stoppes.

MÅL AVSTAND

Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-tasten for å velge hovedøvningsmodus (K, R, S). Trykk ENTER for å bekrefte det. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K3, R3 eller S3. Trykk ENTER-knappen for å velge avstand. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere avstanden. Pres ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Trykk på RESET-tasten med 3 sekunder for å avslutte treningsmodusen hvis trening må stoppes.

MÅLKALORIER



Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-tasten for å velge hovedøvningsmodus (K, R, S). Trykk ENTER for å bekrefte det. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K4, R4 eller S4. Trykk ENTER-knappen for å velge kalorier. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere kaloriene. Pres ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Trykk på RESET-tasten med 3 sekunder for å avslutte treningsmodusen hvis trening må stoppes.

TABATA 1 High Tension Tabata-program på K5, R5 og S5-programmer

Hver øvelse i en gitt Tabata-trening varer bare fire minutter, men det er sannsynligvis et av de lengste fire minuttene du noen gang har talt. Strukturen til programmet er som følger. Tren hardt i 20 sekunder, hvil i 10 sekunder med komplette 8 runder.

TABATA 2 Mindre spenning Tabata-program på K6, R6 og S6-programmer

Hver øvelse i en gitt Tabata-trening varer bare fire minutter, men det er sannsynligvis et av de lengste fire minuttene du noen gang har talt. Strukturen til programmet er som følger. Tren hardt i 10 sekunder, hvil i 20 sekunder med komplette 8 runder.

Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-tasten for å velge hovedøvningsmodus (K, R, S). Trykk ENTER for å bekrefte det. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K5, R5 eller S5 for høyspenning Tabata-trening. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K6, R6 eller S6 for å få mindre spenning på Tabata-trening. Trykk ENTER for å velge motstands nivå. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller senke nivåene. Trykk ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Treningstiden til de tre siste sekundene av trening starter med å telle ned med ett pip i sekundet. Syklusens hviletid på de tre siste sekundene av øvelsen begynner å telle ned med ett pip i sekundet. Trykk på RESET-knappen med 3 sekunder for å avslutte treningsmodusen hvis øvelsen må stoppes.

TABATA BRUKER (Brukeroppsett Tabata Mode)



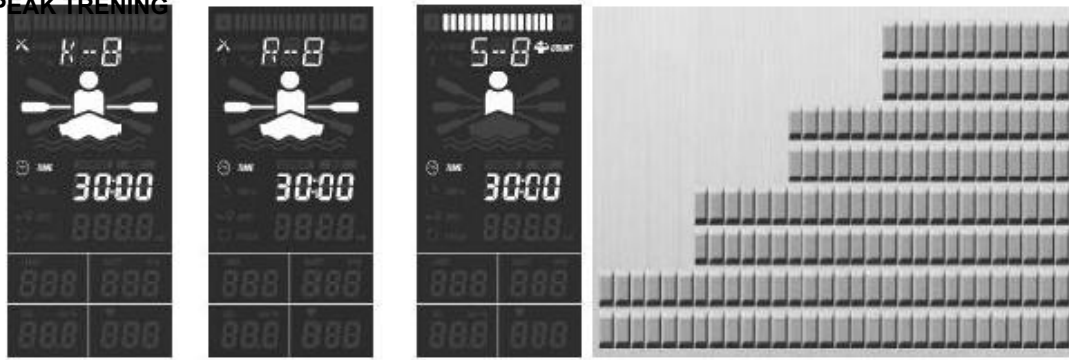
TABATA BRUKER er modus for brukeren å sette opp ønsket treningstid, hviletid og sykluser. Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge hovedøvningsmodus (K, R, S). Bruk ENTER for å bekrefte det. Trykk UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K7, R7 eller S7 for høyspenning Tabata User Mode. Trykk ENTER for å velge syklus trening

27

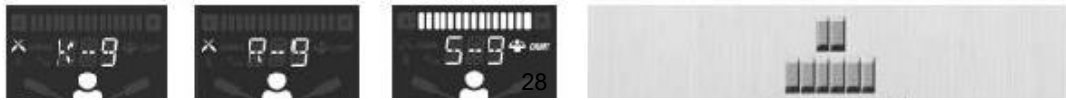
tid. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere tiden. Trykk ENTER for å bekrefte eller RESET for å gå til forrige trinn. Trykk ENTER-knappen for å velge syklusens hviletid. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere hviletiden. Trykk ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Trykk ENTER-knappen for å velge treningsyklus. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere syklusene. Trykk ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Treningstiden til de tre siste sekundene av trening starter med å telle ned med ett pip i sekundet. Trykk på RESET-knappen med tre sekunder for å avslutte treningsmodusen hvis trening må stoppes.

FELTTRENING

Felttreningssmodus er programmet med forskjellige nivåer med oppsett tid. Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge hovedøvningsmodell (K, R, S). Bruk ENTER for å bekrefte. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K8, R8 eller S8 for felttreningssmodus. Trykk ENTER-knappen for å velge treningstid. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere tiden. Trykk ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller senke treningsnivået under trening. Trykk på RESET-knappen med 3 sekunder for å avslutte treningsmodusen hvis trening må stoppes.

PEAK TRENING

PEAK-treningsmodus er programmet med forskjellige nivåer med oppsettavstand eller tellinger. Trykk på hvilken som helst knapp på ENTER, UP / SELECT og DOWN / SELECT for å aktivere datamaskinen. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge hovedøvelsesmodus (K, R, S). Bruk ENTER-knappen for å bekrefte det. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å velge manuell treningsmodus som K9, R9 eller S9 for topp treningsmodus. Avstanden som er angitt til K9 og R9 er fra 3000 til 9900 meter. Den forhåndsinnstilte avstanden er 5000 meter med 100 meter. Telleområdet utpekt til S9 er fra 300 teller til 990 teller. Trykk ENTER-knappen for å velge treningsavstand eller teller. Trykk på UP / SELECT UP eller DOWN / SELECT DOWN-knappen for å øke eller redusere avstanden eller teller. Trykk ENTER for å bekrefte eller trykk RESET for å gå til forrige trinn.

**BLUETOOTH FUNKSJON (VALGFRITT)**

Det er en valgfri Bluetooth-modul for å koble datamaskinen til Fit Hi Way-appen. Finn koden på baksiden av datamaskinen. Koble Bluetooth med iOS eller Android-enhet. Skjermen blir slått av når appen er koblet til datamaskinen. Nivåene kan justeres av appen. Skjermen slås på når appen kobles fra datamaskinen.

Systemkrav:

Støtt Android 4.3 eller nyere med Bluetooth 3.0 og 4.0

Støtt iOS 9 eller nyere med Bluetooth 3.0 og 4.0

Appinstallasjon:

For Android-systemsøk "Fit Hi Way" på Googleplay.

For iOS-systemsøk "Fit Hi Way" i Appstore.

HURTIG NØKKELFUNKSJON**Funksjon**

NIVÅ OPP Trykk på LEVEL UP-knappen for å øke motstandsivået.

NIVÅ NED Trykk på NIVÅ NED-knappen for å redusere motstandsivået.

Hurtigtasten er bare for K (kajakk) -modus. Gyrosensoren kan vise padleengelen mens du trener i K-modus. Hurtigtasten går inn i hvilemodus hvis det ikke er noe program i funksjon innen 5 minutter. Trykk på en vilkårlig tast for å vekke hurtigknappen. Hurtigtasten går over i hvilemodus etter 15 sekunder med rødt lys blinker (lavt batterinivå). Bruk USB-kabelen til en mobiltelefon for å lade hurtigknappen. Hvis batteriet er ladet, lyser det røde lyset. Det grønne lyset vil blinke hvis batteriet er ladet.





FEILMELDING

EEPROM ERROR: Feil i kode E-1 EEPROM Memory IC.

MOTOR FEIL: Kode E-2 Tension gear motor feil.

29

OPPVARMING ØVELSE

	<p>Quadriceps strekk</p> <p>Med den ene hånden mot en vegg for balanse. Nå bak deg og trekk høyre fot opp. Ta med hælen så nær rumpa som mulig. Hold i 15 sekunder og gjenta med venstre fot.</p>
	<p>Innvendig lårstrekk</p> <p>Sitt med fotsålene og knærne peker utover. Trekk føttene så nær lysken som mulig. Skyv knærne forsiktig mot gulvet. Hold i 10 sekunder.</p>
	<p>Tå Berører</p> <p>Bøy sakte fremover fra livet og la ryggen og skuldrene slappe av mens du strekker deg mot tærne. Nå ned så langt du kan og hold i 15 sekunder.</p>
	<p>Hamstring strekker seg</p> <p>Sitt med høyre bein forlengt. Hvil sålen på venstre fot mot høyre indre lår. Strekk mot tåa så langt som mulig. Hold i 15 sekunder, slapp av og gjenta med venstre ben.</p>

VILKÅR OG BETINGELSER FOR GARANTI, GARANTIKRAV

Generelle garantibetingelser og definisjon av vilkår

Alle garantibetingelser som er angitt nedenfor bestemmer prosedyre for garantidekning og garantikrav. Vilkår for garanti og garantikrav er regulert av lov nr. 89/2012 Coll. Civil Code, og lov nr. 634/1992 Coll., Consumer Protection, med endringer, også i tilfeller som ikke er spesifisert av disse garantireglene.

Selgeren er SEVEN SPORT sro med sitt hovedkontor i Borivojova Street 35/878, Praha 13000, firmaets registreringsnummer: 26847264, registrert i handelsregisteret ved regionale domstol i Praha, seksjon C,

innsatsnr. 116888.

I henhold til gyldige lovbestemmelser avhenger det om kjøperen er sluttkunden eller ikke.

"Kjøperen som er sluttkunden" eller bare "sluttkunden" er den juridiske enheten som ikke inngår og utfører kontrakten for å drive eller markedsføre sin egen handel eller forretningsvirksomhet.

"Kjøperen som ikke er sluttkunden" er en forretningsmann som kjøper varer eller bruker tjenester for å bruke varene eller tjenestene til sin egen forretningsvirksomhet. Kjøperen overholder den generelle kjøpsavtalen og forretningsbetingelsene.

Disse garantibetingelsene og garantikravene er en integrert del av hver kjøpsavtale som er gjort mellom selger og kjøper. Alle garantibetingelser er gyldige og bindende, med mindre

30

ellers spesifisert i kjøpsavtalen, i endringen til denne kontrakten eller i en annen skriftlig avtale.

Garantibetingelser

Garantiperiode

Selgeren gir kjøperen 24 måneders garanti for varekvalitet, med mindre annet er spesifisert i garantibeviset, fakturaen, leveringsregningen eller andre dokumenter relatert til varene. Den juridiske garantiperioden som gis til forbrukeren påvirkes ikke.

I henhold til garantien for varekvalitet garanterer selgeren at de leverte varene skal være til en viss tid, egnet for regelmessig eller inngått kontrakt, og at varene skal opprettholde sine vanlige eller avtalte funksjoner.

Garantien dekker ikke mangler som følge av (hvis aktuelt):

- Brukerens feil, dvs. produktskader forårsaket av utrullert reparasjonsarbeid, feil montering, utilstrekkelig innsetting av setepinnen i rammen, utilstrekkelig stramming av pedaler og veiv.
- Feil vedlikehold
- Mekaniske skader
- Regelmessig bruk (f.eks. Bruk av deler av gummi og plast, bevegelige mekanismer, skjøter etc.)
- Uunngåelig hendelse, naturkatastrofe
- Justeringer utført av en kvalifisert person
- Feil vedlikehold, feil plassering, skader forårsaket av lav eller høy temperatur, vann, upassende trykk, støt, forsettlige endringer i design eller konstruksjon etc.

Fremgangsmåte for garantikrav

Kjøperen er forpliktet til å sjekke varene levert av selgeren umiddelbart etter å ha tatt ansvaret for varene og dets skader, dvs. umiddelbart etter levering. Kjøperen må sjekke varene slik at han oppdager alle manglene som kan oppdages ved en slik sjekk.

Når du fremsetter en garantikrav, er kjøperen på forespørsel fra selgeren forpliktet til å bevise kjøpet og gyldigheten av kravet av fakturaen eller leveringsregningen som inkluderer produktets serienummer, eller etter hvert av dokumentene uten serienummeret. Hvis kjøperen ikke beviser gyldigheten av garantikravet i disse dokumentene, har selgeren rett til å avvise garantikravet.

Hvis kjøperen gir beskjed om en mangel som ikke er dekket av garantien (f.eks. I tilfelle garantibetingelsene ikke var oppfylt eller ved rapportering av feilen ved en feiltakelse osv.), Er selgeren berettiget til å kreve erstatning for alle kostnadene som følger av reparasjonen. Kostnaden skal beregnes i henhold til gyldig prislister for tjenester og transportkostnader.

Hvis selgeren finner ut (ved å teste) at produktet ikke er skadet, aksepteres ikke garantikravet. Selger forbeholder seg retten til å kreve erstatning for kostnader som følger av det falske garantikravet.

I tilfelle kjøperen fremsetter krav om varene som er lovlig dekket av garantien gitt av selgeren, skal selgeren fikse de rapporterte manglene ved reparasjon eller ved utveksling av den skadede delen eller produktet for en ny. Basert på kjøperens avtale, har selgeren rett til å bytte ut de mangelfulle varene for et fullt kompatibelt gods med samme eller bedre tekniske egenskaper. Selgeren har rett til å velge formen for prosedyrene for garantikrav beskrevet i dette avsnittet.

Selger skal gjøre opp garantikravet innen 30 dager etter levering av mangelfulle varer, med mindre det er avtalt en lengre periode. Dagen da det reparerte eller byttede godset blir overlevert til kjøperen, anses å være dagen for oppgjøret av garantikrav. Når selgeren ikke er i stand til å gjøre opp garantikravet innen den avtalte perioden på grunn av den spesifikke arten av varedefekten, skal han og kjøperen avtale en alternativ løsning. I tilfelle slik avtale ikke er inngått, er selger forpliktet til å gi kjøperen en økonomisk kompensasjon i form av refusjon.

**SEVEN SPORT sro**

Registrert kontor: Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Tsjekkia
Hovedkvarter: Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Tsjekkia
Garanti og servicesenter: Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Tsjekkia
CRN: 26847264
MVA-ID: CZ26847264
telefon: +420 556 300 970
E-post: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
web: www.insportline.cz

SK**INSPORTLINE sro**

Hovedkvarter, garanti og servicesenter: Elektricka 6471, 911 01 Trencin, Slovakia
CRN: 36311723
MVA-ID: SK2020177082
telefon: +421 (0) 326 526 701
E-post: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
web: www.insportline.sk

Dato for salg:

Stempel og underskrift av selger: