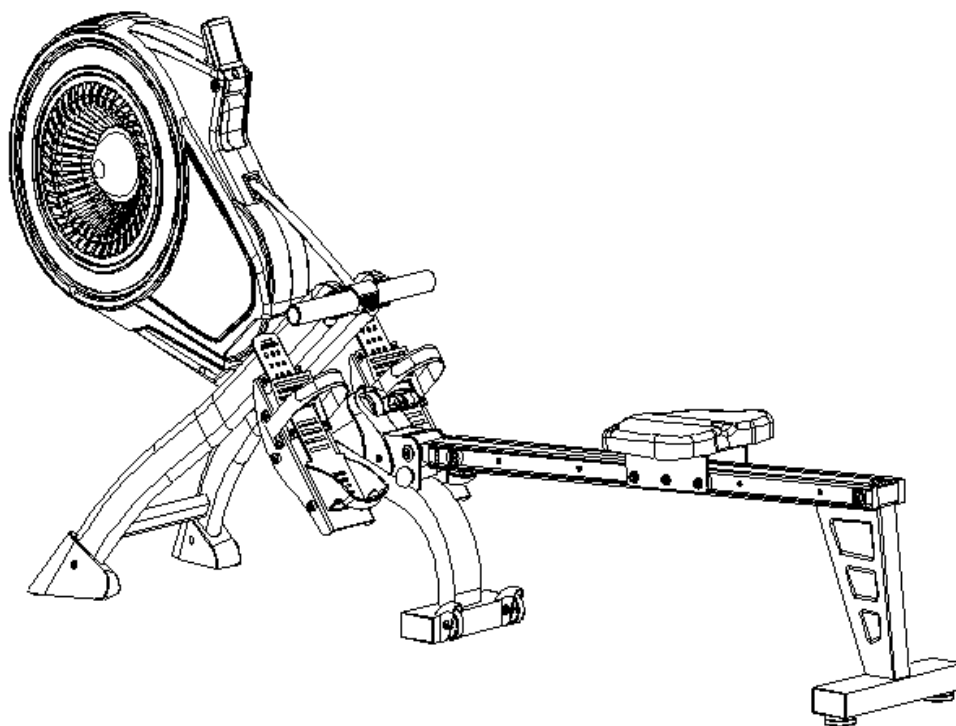




ANVÄNDARHANDBOK - SV

UNDER 20114 Roddmaskin inSPORTline Bravos



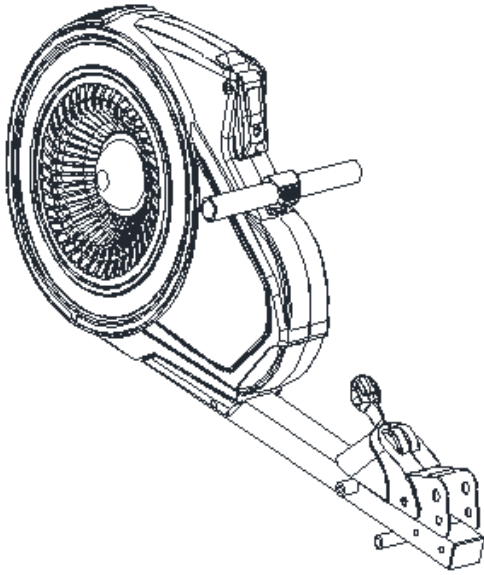
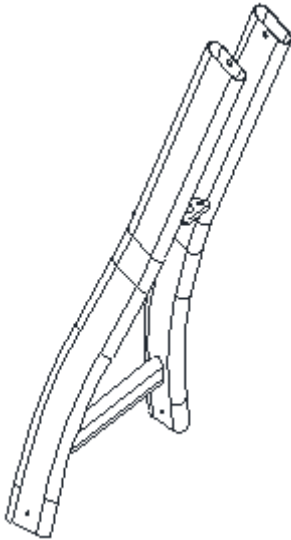
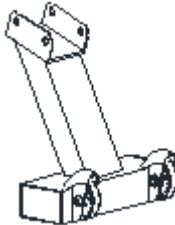
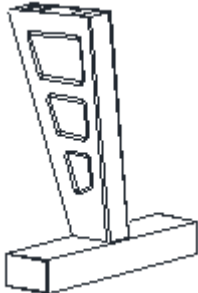


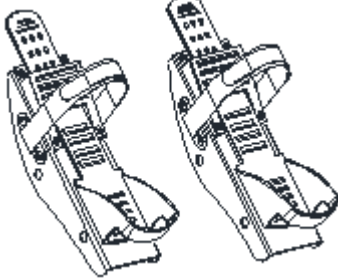

## INNEHÅLL





SÄKERHETS INSTRUKTIONER.....	3
HOPSÄTTNING .....	4
KONSOL .....	10
DIAGRAM.....	12
DELARLISTA .....	14
HUR TRÄNA .....	15
UNDERHÅLL .....	15
FÖRVARING .....	16
VIKTIGT MEDDELANDE.....	16
MILJÖSKYDD .....	16
VILLKOR OCH VILLKOR FÖR GARANTI, GARANTIKRAV .....	16

## SÄKERHETS INSTRUKTIONER


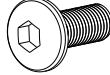



- Läs den här handboken noggrant innan du börjar använda den och spara den för framtida referens.
- Observera alla varningar och försiktighetsåtgärder inklusive monteringssteg. Använd den endast för avsedd användning.
- Montera och använd den endast enligt denna bruksanvisning för att garantera din säkerhet. Informera alla andra användare om säker användning.
- Håll det borta från barn och husdjur. Låt inte barn övervakas nära den här enheten. Endast en vuxen person får montera och använda den.
- Be din läkare om råd innan du startar ett träningsprogram. Det är särskilt nödvändigt om du lider av vissa hälsoproblem eller om du tar mediciner som kan påverka din hjärtfrekvens, blodtryck eller kolesterolnivå.
- Observera kroppssignaler. Om du känner några problem (smärta, trånghet i bröstet, oregelbunden hjärtslag, andnöd, yrsel eller illamående), sluta omedelbart. Felaktig träning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller skada.
- Placera den endast på en plan, torr och ren yta och håll ett säkerhetsavstånd på minst 0,6 m från andra föremål för högre säkerhet. Använd ett skyddande skydd för att skydda mattan eller golvet.
- Använd lämpliga sportkläder och sportskor. Undvik för lösa kläder. Använd det inte utomhus.
- 
- Kontrollera denna enhet för skador eller slitage före varje användning. Kontrollera regelbundet alla bultar och muttrar. De ska vara väl åtdragna. Dra åt vid behov igen. Använd aldrig skadad eller sliten enhet för att garantera din säkerhet.
- Sluta använda om några skarpa kanter uppstår.
- Om du hör några ovanliga ljud från den här enheten, sluta använda den.
- Ingen justerbar del får skjuta ut och hindra användarens rörelser. Endast en person får använda den åt gången.
- Det är inte avsett för terapeutiskt ändamål.
- Var uppmärksam när du lyfter eller transporterar den för att undvika ryggsador. Använd endast lämpliga lyfttekniker eller be någon annan person om hjälp.
- Gör inga felaktiga modifieringar av denna produkt. Kontakta vid behov auktoriserad service.
- **Viktgräns:** 150 kg
- **Kategori:** HC enligt EN 957 för hemmabruk
- **VARNING!** Hjärtfrekvensövervakningen kanske inte är helt korrekt. Överansträngning under träning kan leda till en allvarlig skada eller till och med dödsfall. Om du börjar svimma, sluta träningen omedelbart.



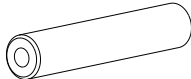
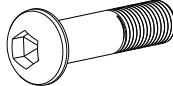

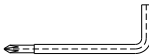
# HOPSÄTTNING

	
<p>Nr 1</p>	<p>Nr 9</p>
	
<p>Nr 78</p>	<p>Nr 54</p>
	
<p>Nr 53</p>	<p>Nr 45</p>
	
<p>Nr 14 L / R</p>	<p>Nr 11 L / R</p>

	
Nr 55	Nr 13
	
Nr 35	Nr 8 L / R

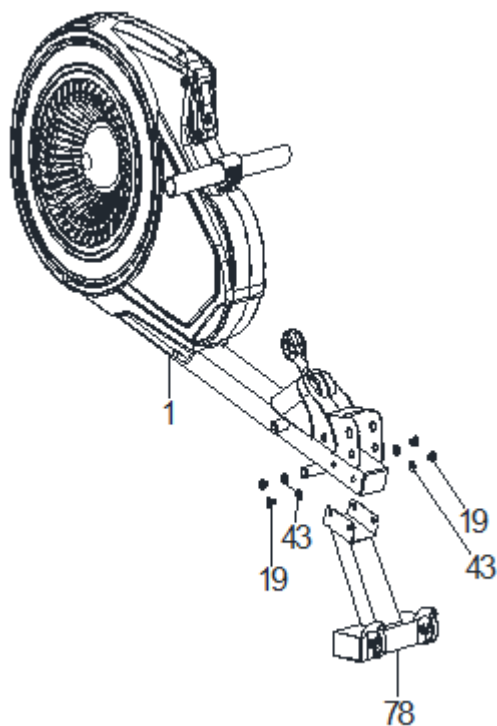
Nej.	namn	Antal
1	Huvudram	1
9	Främre stabilisator	1
78	Mellanstabilisator	1
54	Bakre stabilisator	1
53	Sittplats	1
45	Sadelstolpe	1
14L / R	Pedal (V / H)	1/1
11L / R	Styr (L / R)	1/1
55	Fötter	2
13	Pedalskruvar	4
35	Säkerhetsnål	1
8L / R	Ändlock för främre stabilisator (V / H) Manuell	1/1
		1
	Monteringsmaterial	1

Nej.	namn	Antal	Bild
19	insexskruv	9	
34	insexskruv	4	
36	Gummitvättare	2	
37	Vårtvätt	2	
38	Platt bricka	2	

40L	Ändkåpa för glidskenan L	1	
40R	Ändlock för glidskenor R	1	
41	Äxel för glidskenor	1	
42	insexskruv	2	
43	Platt bricka	7	
	Insexnyckel	2	

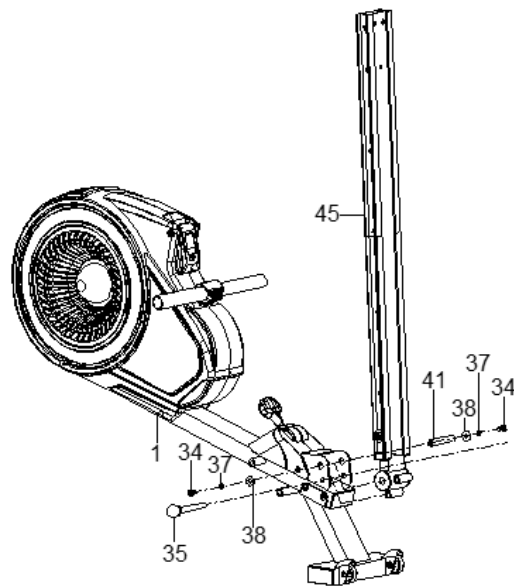
### STEG 1

Fäst den mellersta stabilisatorn (78) på huvudramen (1) med skruvar (19) och brickor (43).



## STEG 2

Dra ut säkerhetsstiftet (35) ur huvudramen (1). Fäst glidskenan (45) på huvudramen (1) och säkra med axeln (41), två skruvar (34), fjäderbricka (37) och platt bricka (38). Fäst den sedan igen med säkerhetsstiftet (35).

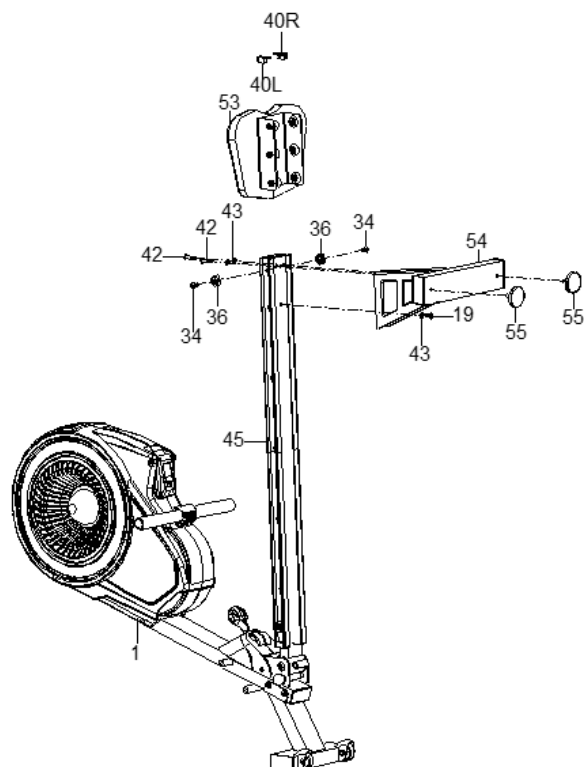


## STEG 3

Fäst sätet (53) på glidskenan (45). Sätt i de två gummibrickorna (36) på fäststängens (45) och dra åt något med två insexskruvar (34).

Fäst den bakre stabilisatorn (54) på glidskenan (45) och säkra med insexskruven (19), 3 brickor (43) och 2 skruvar (42).

Fäst sedan kåporna (40L / R) på glidskenans ände (45).

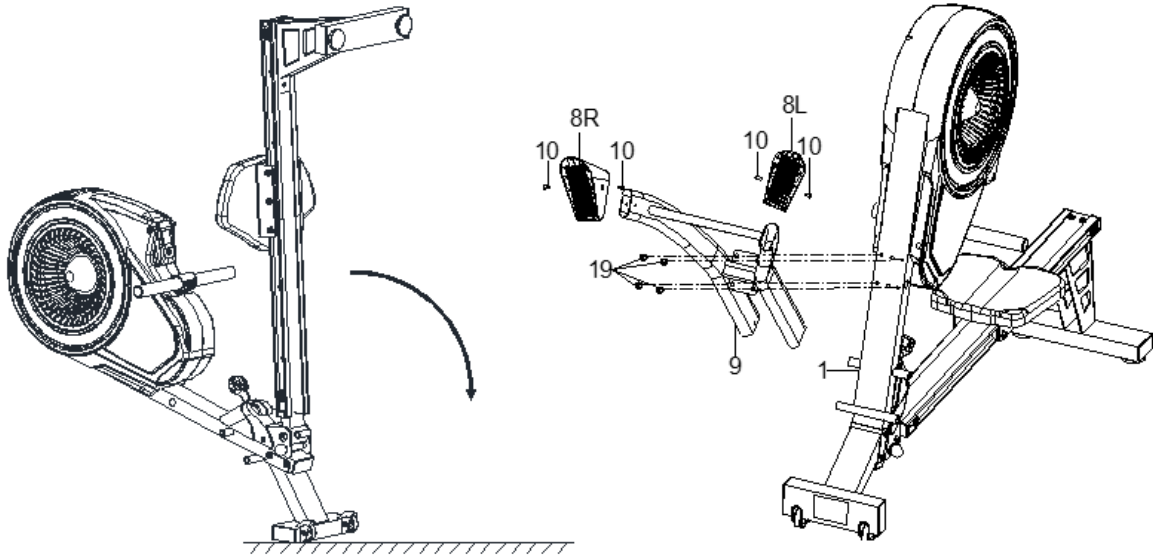


#### STEG 4

Placera huvudramen på den bakre stabilisatorn.

Ta bort de 4 bultarna (10) från de främre stabilisatorrändkåporna (8 L / R) och skruva fast de främre stabilisatorrändkåporna med 4 skruvar (10).

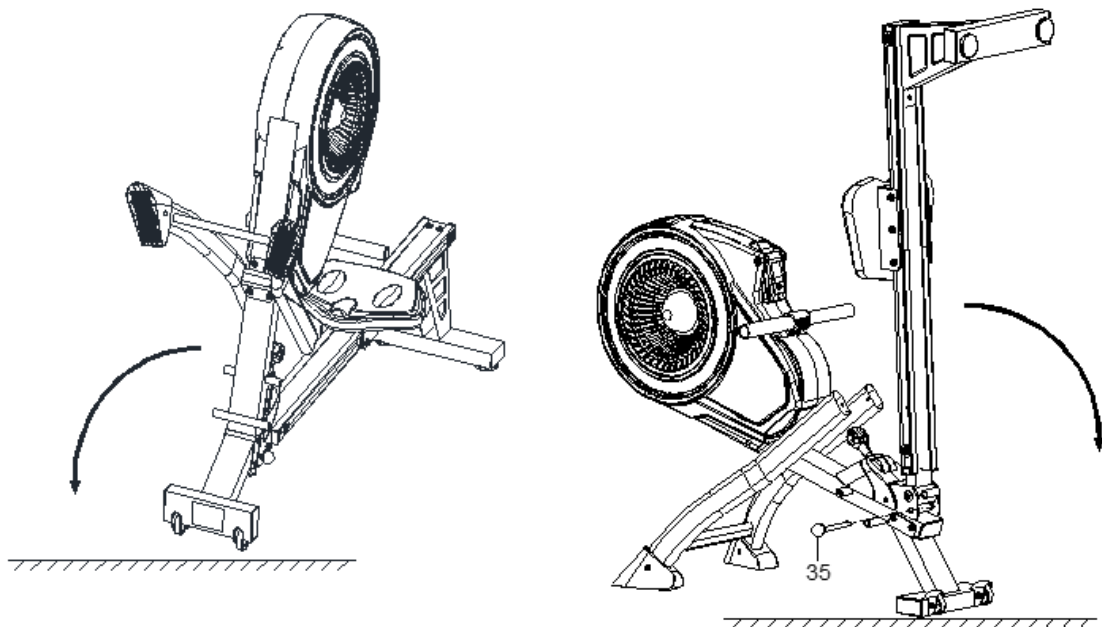
Fäst den främre stabilisatorn (9) på huvudramen (1) med 4 insexskruvar (19).



#### STEG 5

Sprid ut huvudramen (1) genom att dra ut säkerhetsstiftet (35) och fäst det sedan igen med säkerhetsstiftet (35).

Innan du sätter fast stiftet, se till att hälen är inriktade och fäst sedan säkerhetsstiftet.

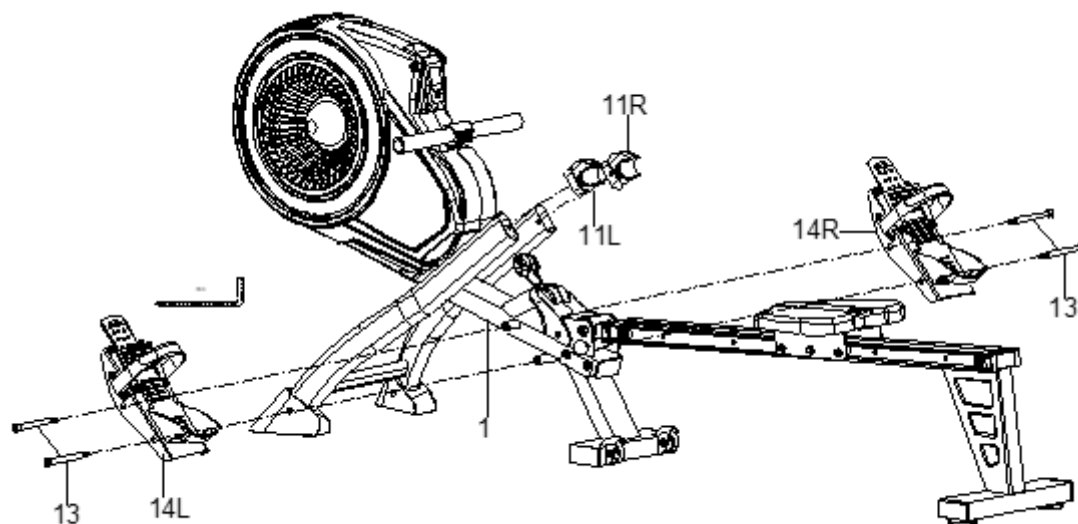




## STEG 6

Fäst styrhållarna (11 L / R) på huvudramen (1).

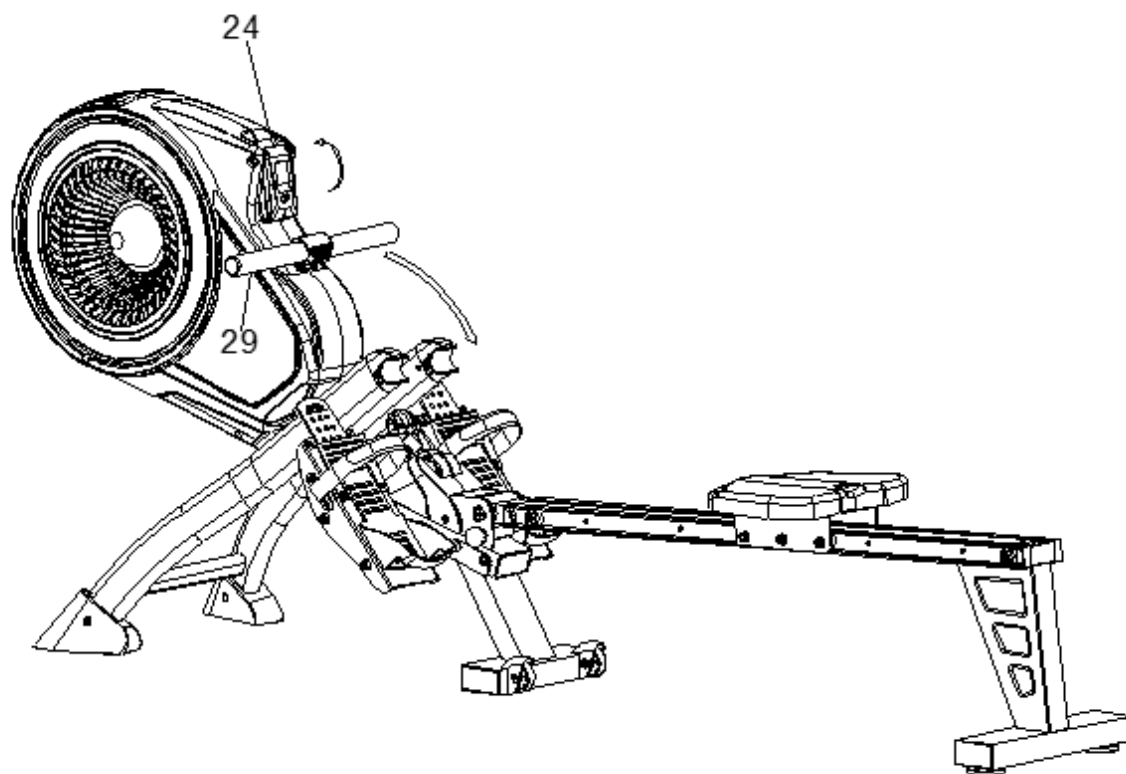
Fäst pedalen (14 L) på huvudramen (1) med 2 insexskruvar (13). Upprepa med höger pedal (14 R).



## STEG 7

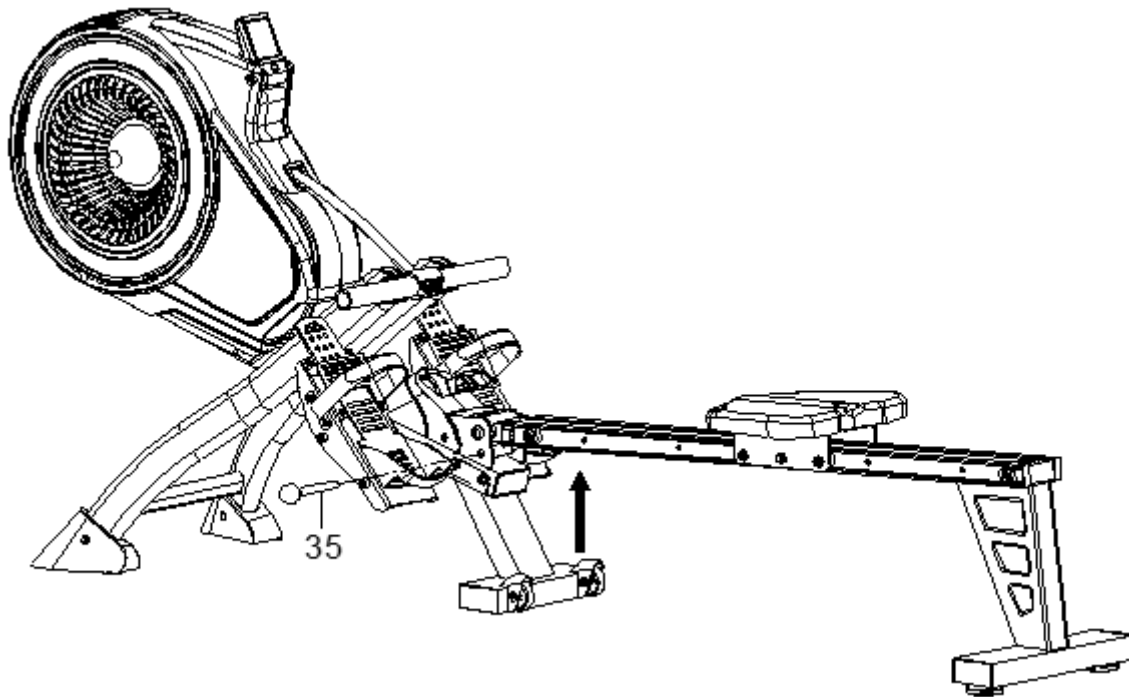
Öppna konsolen (24) uppåt för att visa data.

Du kan placera handtagen (29) i handtagshållarna.



## STEG 8

För att fälla roddmaskinen, ta bort säkerhetsstiftet (35) och montera strukturen.



## TRÖSTA

### KNAPPAR

#### LÄGE / ÅTERSTÄLL -

Tryck för att välja den visade funktionen

Håll knappen intryckt i 2 sekunder för att återställa tid, avstånd, kalorier och antal repetitioner

Efter byte av batteri, tryck på knappen och vänta 5 sekunder. Då startar konsolen automatiskt genom att flytta handtaget.

### FUNKTIONER

1. **SKANNA:** Tryck upprepade gånger för att välja SCAN, data kommer att växla var 5: e sekund
2. **TID:** Visar träningstid
3. **HASTIGHET:** Visar aktuell hastighet
4. **DISTANS:** Visar sträcka
5. **KALORI:** Visar brända kalorier
6. **RÄKNA:** Visar antalet repetitioner
7. **RPM:** Visar varvtalet
8. **PULS:** Visar den aktuella hjärtfrekvensen

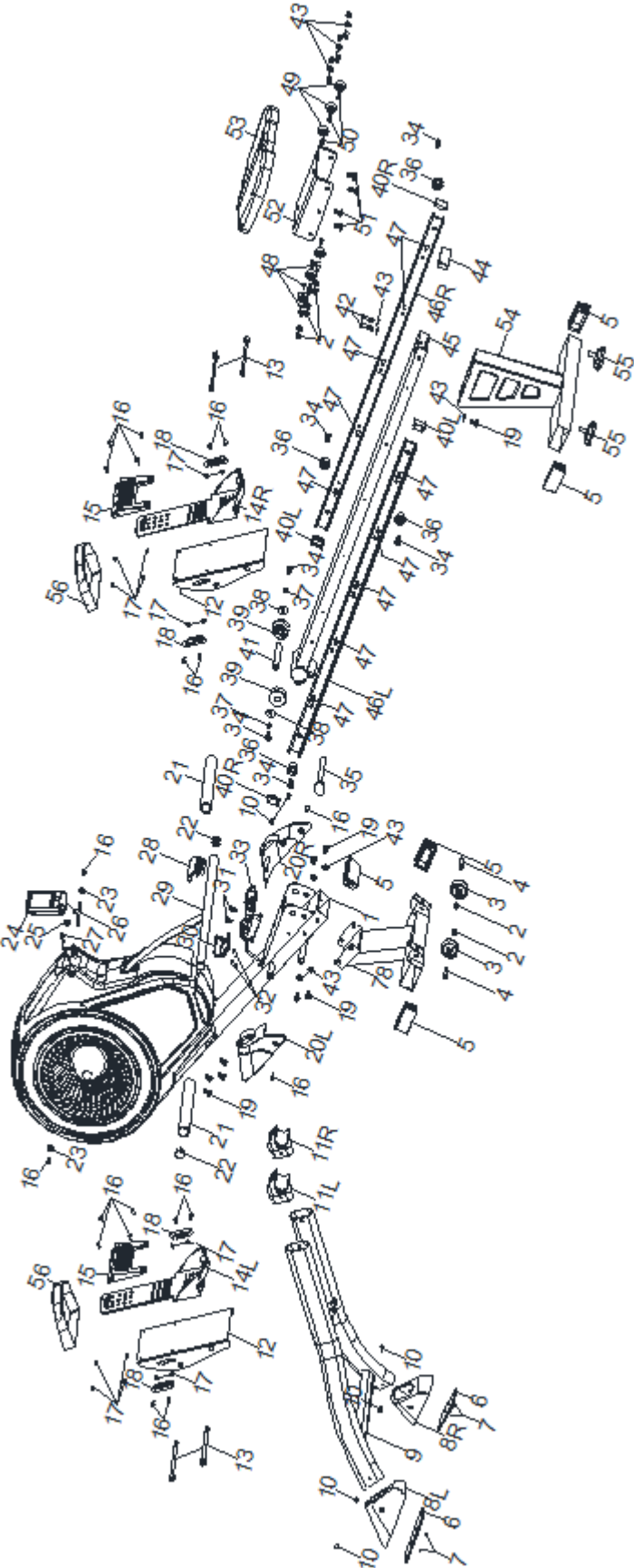
### NOTERA:

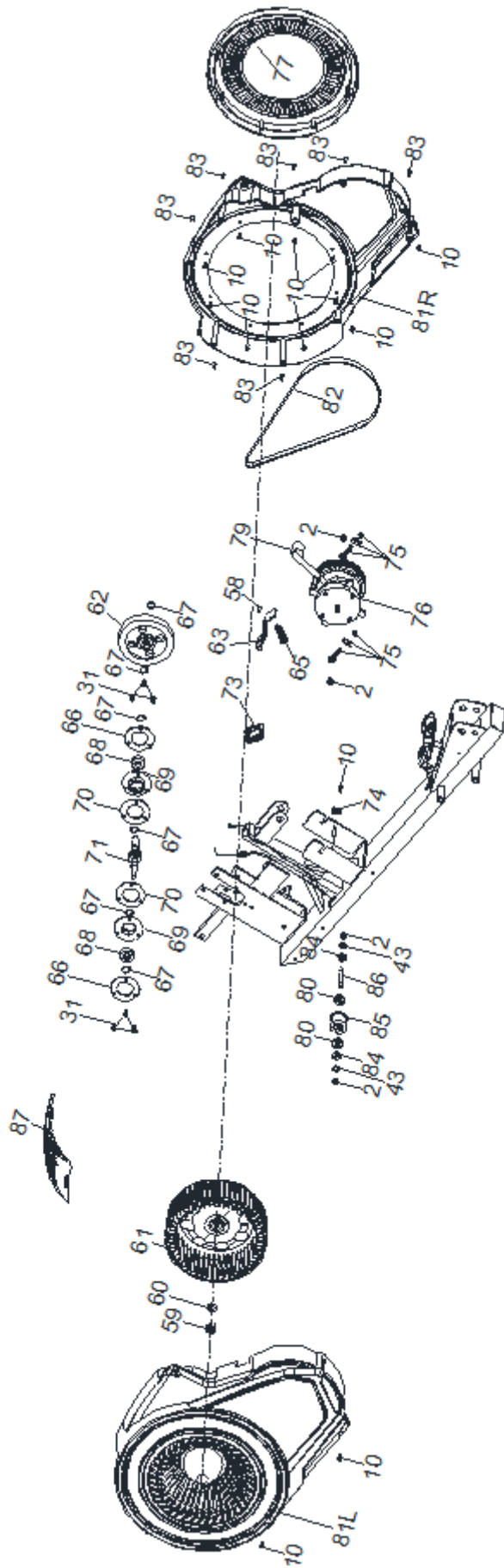
- Om displayen är svårsläst, byt ut batterierna.
- Displayen växlar till energisparläge efter 4 minuters inaktivitet. Konsolen slås på automatiskt när signaler tas emot.

**SPECIFIKATIONER**

FUNKCE	SKANNA	Växlar data var 5: e sekund Visar tiden från 00:00 till 99:59 Visar aktuell
	TID	hastighet upp till 99,99 km / h Visar aktuell sträcka från 0,0 till 999,9 km
	HASTIGHET	Visar förbrända kalorier från 0,0 till 999,9 kalorier Visar antalet repetitioner
	DISTANS	från 0 till 9999 Visar repetitionerna per minut från 0 till 999 rpm Visar en
	KALORIER	puls från 40 till 240 slag per minut 2x AAA eller UM-4
	RÄKNA	
	RPM	
	PULS	
	BATTERITYP	
DRIFTSTEMPERATUR	0 ° C - +40 ° C	
FÖRVARINGSTEMPERATUR	- 10 ° - + 60 ° C	

DIAGRAM





## DELLISTA

Nej.	namn	Antal	Nej.	namn	Antal
1	Huvudram	1	33	Motståndsknapp	1
2	Nöt	12	34	insexskruv	6
3	Transporthjul	2	35	Säkerhetsnål	1
4	insexskruv	2	36	Mjuk matta	4
5	Ändkåpa	5	37	Vårtvätt	2
6	Halkskydd	2	38	Platt bricka	2
7	Skruva	4	39	Gummiärm	2
8L	Främre stabilisatorlock L Främre	1	40L	Skjutstängskydd L	2
8R	stabilisatorlock R Främre	1	40R	Skjutstängskydd R	2
9	stabilisator	1	41	Skjutskenan	1
10	Skruva	20	42	insexskruv	2
11L	Styrhållare L	1	43	Platt bricka	11
11R	Styrhållare R	1	44	Bricka	1
12	Pedalhållare	2	45	Skjut skenan	1
13	Pedalfästskruv	4	46L	Skjutskenan L	1
14L	Pedal L	1	46R	Skjut skenan R	1
14R	Pedal R	1	47	Skruva	10
15	Pedalhållare	2	48	Transport hjulaxel	6
16	Skruva	20	49	Transporthjul	6
17	Nöt	16	50	Skruva	6
18	Fäst pedalarmensosexskruv	4	51	insexskruv	4
19		9	52	Sadelstolpe	1
20L	Knoppmotståndshölje L	1	53	Sittplats	1
20R	Knoppmotståndshölje R Skumvals	1	54	Bakre stabilisator	1
21		2	55	Fotmatta	2
22	Ändkåpa	2	56	Rem	2
23	Platt bricka	2	58	Skruva	1
24	Trösta	1	59	Nöt	1
25	Packning	1	60	Platt bricka	1
26	Roterande axel för konsol	1	61	Vindturbin	1
27	Sensorkabel	1	62	Svånghjul	1
28	Handtagskåpa (överst)	1	63	Magneter	1
29	Styret	1	65	Vår	1
30	Handtagskåpa (botten)	1	66	Lagerhylsa	2
31	insexskruv	8	67	Vår	6
32	Skruva	2	68	Kullager	2

69	Lagerhållare	2	79	Vävt tejp	2
70	Lagerplatta	2	80	Kullager	1/1
71	Vindturbinaxel	1	81	Kedjelucka L / R	1
73	Packning	1	82	Bälte	7
74	Sensorhållare	1	83	Skruva	2
75	Skruva	2	84	Metallhylsa	1
76	Vår	1	85	Remskiva	1
77	Remskiva	1	86	Remskiva axel	1
78	Mellanstabilisator	1	87	Luftutlopp	2

## HUR TRÄNA

Fas av höger rodd för att stärka specifika muskler:

1. Stroke (Lower Muscle Motion): Böj knäna och sträck armarna. Ta tag i handtaget och håll ryggen rak (bild 01).
2. Rörelse (mittmuskler): Reflektera benen och böj armarna (Bild 02).
3. Slut (överkroppsmuskler): Ta ryggen och benen tätt. Håll handlederna raka och dra i handtaget (Bild 03).
4. Träna den fyrhåriga lårbensmuskeln (bild 04). Muskelträning på
5. armarna (bild 05).
6. Övning av rygg- och magmuskler (Bild 06)



Picture 01



Picture 02



Picture 03



Picture 04



Picture 05



Picture 06

## UNDERHÅLL

- Rengöring: Använd en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel för att rengöra produkten. Använd inte slipmedel eller lösningsmedel på plastdelar.
- Torka av svetten efter varje användning.
- Skydda din dator mot fukt så att elektroniken inte skadas. Skydda maskinen och datorn från direkt solljus.

- Kontrollera alla skruvar och kontrollera att pedalerna är åtdragna minst en gång i veckan. Dra åt vid behov.
- Förvara på en torr och ren plats. Håll borta från barn.

## LAGRING

Förvara roddmaskinen i en ren och torr miljö. Se till att strömbrytaren är avstängd och att roddmaskinen inte är ansluten till eluttaget.

## VIKTIGT MEDDELANDE

- Denna roddmaskin levereras med standard säkerhetsbestämmelser och är endast lämplig för hemmabruk. All annan användning är förbjuden och kan vara farlig för användarna. Vi ansvarar inte för skador orsakade av felaktig och förbjuden användning av maskinen.
- Rådfråga din läkare innan du börjar träna på roddmaskinen. Din läkare bör utvärdera om du är fysiskt lämplig att använda maskinen och hur mycket ansträngning du kan genomgå. Felaktig träning eller byte av kroppen kan skada din hälsa.
- Läs noga följande tips och övningar. Om du upplever smärta, illamående, andning eller andra hälsoproblem under träningen, sluta omedelbart träningen. Om smärtan kvarstår, kontakta din läkare omedelbart.
- Denna roddmaskin är inte lämplig som professionellt eller medicinskt syfte. Det kan inte heller användas för läkning.
- Pulsmätaren är inte medicinsk. Den ger endast ungefärlig information om din genomsnittliga hjärtfrekvens och föreslagen puls är inte medicinskt bindande. Ackumulerade data kanske inte alltid är korrekta om okontrollerbara mänskliga och miljömässiga faktorer.

## MILJÖSKYDD

Efter att produktens livslängd har löpt ut eller om en eventuell reparation är oekonomisk, kasta den enligt lokala lagar och miljövänligt i närmaste skrotverk.

Genom korrekt bortskaffande skyddar du miljön och de naturliga källorna. Dessutom kan du hjälpa till att skydda människors hälsa. Om du inte är säker på att du ska hantera det korrekt, be lokala myndigheter att undvika lagöverträdelse eller sanktioner.

Lägg inte batterierna bland hushållsavfall utan lämna in dem till återvinningsplatsen.

## VILLKOR OCH VILLKOR FÖR GARANTI, GARANTIKRAV

### Allmänna garantivillkor och definition av villkor

Alla garantivillkor som anges nedan avgör proceduren för garantitäckning och garantikrav. Garantivillkor och garantikrav regleras av lag nr 89/2012 Coll. Civillagen och lag nr 634/1992 Coll., Konsumentskydd, med ändringar, även i fall som inte specificeras av dessa garantiregler.

Säljaren är SEVEN SPORT sro med sitt säte på Borivojova Street 35/878, Prag 13000, företagsregistreringsnummer: 26847264, registrerat i handelsregistret vid regiondomstolen i Prag, avsnitt C, infoga nr 116888.

Enligt gällande lagliga regler beror det på om köparen är slutkund eller inte.

"Köparen som är slutkund" eller helt enkelt "slutkund" är den juridiska enhet som inte slutar och utför avtalet för att driva eller främja sin egen handel eller affärsverksamhet.

"Köparen som inte är slutkund" är en affärsman som köper varor eller använder tjänster i syfte att använda varorna eller tjänsterna för sin egen affärsverksamhet. Köparen överensstämmer med det allmänna köpeavtalet och affärsvillkoren.



Dessa garantivillkor och garantikrav är en integrerad del av varje köpeavtal som görs mellan säljaren och köparen. Alla garantivillkor är giltiga och bindande, såvida inte annat anges i köpeavtalet, i ändringen av detta avtal eller i ett annat skriftligt avtal.

### **Garantivillkor**

#### **Garantiperiod**

Säljaren ger köparen 24 månaders garanti för varukvalitet, såvida inte annat anges i garantibeviset, fakturan, leveransbrev eller andra dokument relaterade till varorna. Den lagliga garantiperioden som tillhandahålls konsumenten påverkas inte.

Genom garantin för varukvalitet garanterar säljaren att de levererade varorna under en viss tid ska vara lämpliga för regelbunden eller kontraktsanvändning och att varorna ska bibehålla sina vanliga eller avtalade funktioner.

#### **Garantin täcker inte fel som härrör från (om tillämpligt):**

- Användarens fel, dvs produktskador orsakade av okvalificerat reparationsarbete, felaktig montering, otillräcklig föring av sadelstolpen i ramen, otillräcklig åtdragning av pedaler och vevar
- Felaktigt underhåll
- Mekaniska skador
- Regelbunden användning (t.ex. slitage på gummi- och plastdelar, rörelsemekanismer, fogar, slitage på bromsbelägg / block, kedja, däck, kasset / flerhjul etc.)
- Oundviklig händelse, naturkatastrof Justeringar gjorda av
- okvalificerad person
- Felaktigt underhåll, felaktig placering, skador orsakade av låg eller hög temperatur, vatten, olämpligt tryck, stötar, avsiktliga förändringar i design eller konstruktion etc.

#### **Garantikravförfarande**

Köparen är skyldig att kontrollera de varor som levereras av säljaren omedelbart efter att ha tagit ansvaret för varorna och dess skador, dvs. omedelbart efter leveransen. Köparen måste kontrollera varorna så att han upptäcker alla defekter som kan upptäckas med sådan kontroll.

När du gör ett garantikrav är köparen skyldig på säljarens begäran att bevisa köpet och giltigheten av fordran genom fakturan eller leveransfakturan som inkluderar produktens serienummer, eller så småningom av dokumenten utan serienumret. Om köparen inte bevisar giltigheten av garantikravet med dessa dokument har säljaren rätt att avslå garantikravet.

Om köparen meddelar ett fel som inte täcks av garantin (t.ex. om garantivillkoren inte uppfylldes eller i fallet att rapportera felet av misstag etc.), kan säljaren kräva ersättning för alla kostnader som uppstår till följd av reparationen. Kostnaden ska beräknas enligt giltig prislista för tjänster och transportkostnader.

Om säljaren upptäcker (genom att testa) att produkten inte är skadad accepteras inte garantikravet. Säljaren förbehåller sig rätten att kräva ersättning för kostnader som uppstår till följd av falskt garantianspråk.

Om köparen gör anspråk på varorna som lagligen täcks av garantin från säljaren, ska säljaren åtgärda de rapporterade bristerna genom reparation eller genom byte av den skadade delen eller produkten mot en ny. Baserat på köparens överenskommelse har säljaren rätt att byta ut de defekterade varorna mot ett fullt kompatibelt gods med samma eller bättre tekniska egenskaper. Säljaren har rätt att välja formen på de garantiprövningsförfaranden som beskrivs i detta stycke.

Säljaren ska reglera garantikravet inom 30 dagar efter leveransen av de defekta varorna, såvida inte en längre period har avtalats. Den dag då de reparerade eller utbytta varorna överlämnas till köparen anses vara dagen för garantianspråket. När säljaren inte kan lösa garantianspråket inom den överenskomna perioden på grund av varufelens specifika karaktär, ska han och köparen komma överens om en alternativ lösning. Om ett sådant avtal inte görs är säljaren skyldig att ge köparen en ekonomisk ersättning i form av återbetalning.

**CZ**  
**SEVEN SPORT sro**

Registrerat kontor: Strakonická 1151 / 2c, Praha 5, 150 00, ČR Dělnická  
Huvudkontor: 957, Vítkov, 749 01  
Garanti och service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264  
MOMSREGISTRERINGSNUMMER: CZ26847264

Telefon: + 420 556 300 970  
E-post: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Webb: www.inSPORTline.cz

**SK**  
**inSPORTline sro**

Huvudkontor, garanti- och servicecenter: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723  
MOMSREGISTRERINGSNUMMER: SK2020177082

Telefon: + 421 (0) 326526701  
E-post: objednavky@insportline.cz  
reklamacie@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Webb: www.inSPORTline.sk