

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Oceans 500 Soutulaite
FitNord Oceans 500 Rowing Machine
FitNord Oceans 500 Roddmaskin
FitNord Oceans 500 Romaskin

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

SISÄLLYSLUETTELO

1 TÄRKEÄ TURVALLISUUSILMOITUS.....6

2 KOKOAMISOSAT7

3 KOKOAMISOHJEET8

4 OHJAUSPANEELIN KÄYTTÖOHJE14

5 TEKNISET TUOTETIEDOT17

6 LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY18

7 RÄJÄYTYSKUVA.....20

OSALISTA.....21

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY NOTICE.....24

2 ASSEMBLY PARTS.....25

3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....26

4 USER MANUAL FOR THE CONTROL PANEL.....32

5 TECHNICAL PRODUCT SPECIFICATIONS.....35

6 WARM-UP AND COOL-DOWN36

7 EXPLOADED DIAGRAM.....38

PARTS LIST.....39

INNEHÅLL

1 VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION.....42

2 MONTERINGSDELAR.....43

3 MONTERINGSANVISNINGAR.....44

4 BRUKSANVISNING FÖR KONTROLLPANELEN.....50

5 TEKNISKA PRODUKTSPECIFIKATIONER.....53

6 UPPVÄRMNING OCH NEDVARNING.....54

7 SPRÄNGBILD.....56

DEL LISTA.....57

INNHold

1 VIKTIG SIKKERHETSADVARSEL.....60

2 MONTERINGSDELER.....61

3 MONTERINGSINSTRUKSER.....62

4 BRUKSANVISNING FOR KONTROLLPANELET 68

5 TEKNISKE PRODUKTTSPESIFIKASJONER.....71

6 OPPVARMING OG NEDKJØLING.....72

7 SPRENGSKISSE74

DELSLISTE.....75

FI

ONNITTELU FITNORD OCEANS 500 SOUTULAITTEEN HANKINNASTA!

**TURVALLISUUTESI VUOKSI, LUETHAN TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN
HUOLELLISESTI ENNEN KÄYTTÖÄ.**



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

VASTUUVAPLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivi 2001/95/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-5 (käsien ja jalkojen harjoitukseen tarkoitetut kuntopyörät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE- merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 TÄRKEÄ TURVALLISUUSILMOITUS

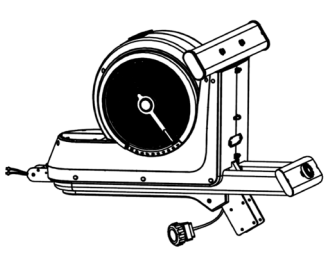
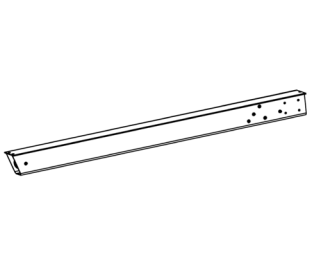
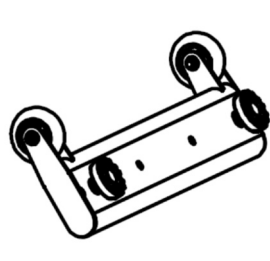
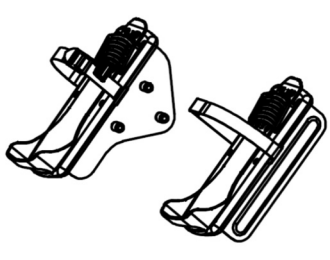
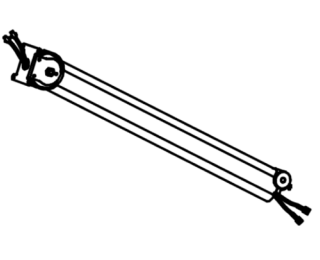
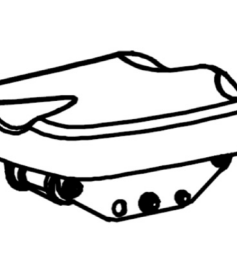
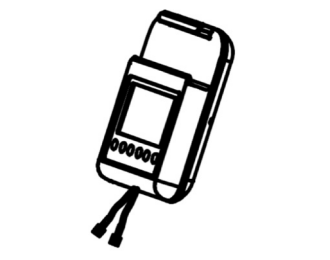
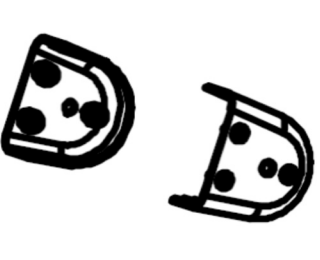
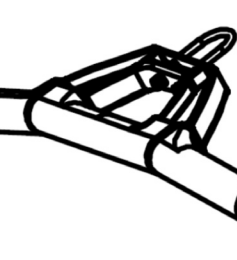
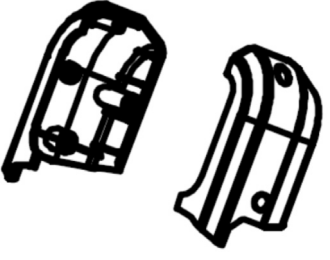
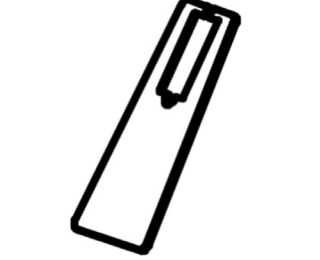
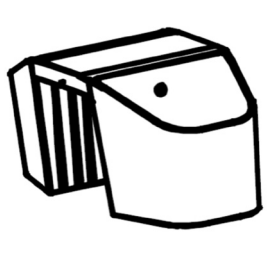
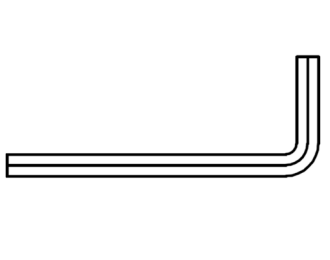
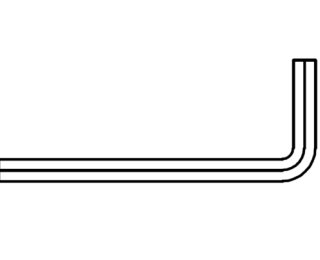
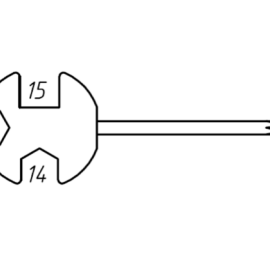
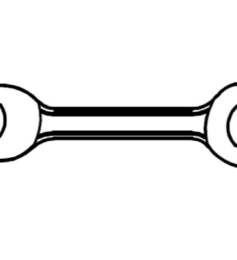
Huomioi seuraavat varotoimenpiteet ennen laitteen kokoamista ja käyttöä:

- Lue tämä käyttöohje ja noudata ohjeita huolellisesti ennen soutulaitteen käyttöä.
- Varmista, että laite on asianmukaisesti koottu ja kiristetty ennen käyttöä.
- Suosittelemme, että laitteen kokoamisessa on mukana kaksi henkilöä.
- Kaikkien liikkuvien osien voitelu kerran vuodessa on suositeltavaa.
- Älä käytä löysiä vaatteita välttääksesi takertumista liikkuviin osiin.
- Aseta soutulaite vakaalle ja tasaiselle pinnalle ja käytä sitä siinä.
- Käytä aina kenkiä laitteen käytön aikana.
- Pidä lapset ja lemmikit poissa laitteen läheisyydestä sen käytön aikana. Älä anna lasten leikkiä tai käyttää laitetta. Tämä laite on tarkoitettu aikuisille, ei lapsille.
- Pidä tasapainosi laitteen käytön aikana.
- Keskeytä harjoittelu välittömästi, jos tunnet pahoinvointia, hengästyit, pyörryt, sinulla on päänsärkyä, kipua, puristusta rinnassa tai muuta epämukavuutta.
- Älä laita sormia tai muita esineitä liikkuviin osiin.
- Kysy lääkäriltäsi ennen harjoittelua sopivan harjoittelutiheyden, ajan ja intensiteetin määrittämiseksi ikääsi ja terveydentilaasi varten.
- Älä tartu istuimeen siirtääksesi soutulaitetta. Istuimen liike voi aiheuttaa vammoja kädellesi tai sormillesi.
- Soutulaitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan, ja se on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
- **Käyttäjän enimmäispaino: 180 kg / 400 lb**

! TÄRKEÄÄ!

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten. Tämän tuotteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista ja voivat muuttua ilman ennakoilmoitusta.

2 KOKOAMISOSAT

 #1 Pääkehys 1 kpl	 #11 Liukukisko 1 kpl	 #5 Front Stabilizer 1PC	 #2 Takatukiputki 1 kpl
 #7 Vasen/Oikea poljin tukemassa 1 pari	 #3 Konsolituki 1 kpl	 #68 Kiskosuoja 1 kpl	 #79 Istuin 1 kpl
 #84 Konsoli 1 kpl	 #64 Ulkoinen kiinnityssuojus 2 kpl	 #4 Jännityksen säädin -kiinnike 1 kpl	 #74 Ohjaustanko 1 kpl
 #60 Konsolitukisuoja 1 pari	 #6 Suojalevy 1 kpl	 #61 Pullonpidike 1 kpl	 Akseliavain S4 1 kpl
 Akseliavain S5 1 kpl	 Akseliavain S6 1 kpl	 Avain S13, S14, S15 1 kpl	 Avoin avain S8, S10 1 kpl

3 KOKOAMISOHJEET

VALMISTAUTUMINEN:

Varaa aikaa käyttöohjeen läpikäymiseen ja perehdy koko kokoamisprosessiin ennen jatkamista. Koska laitteiden paino on huomattava, suosittelemme, että kokoamisessa on mukana kaksi tai useampia henkilöitä ja että tarvittaessa on apua saatavilla. Tämä on erityisen kätevää, kun koottavana on useita osia tai laitteita siirretään.

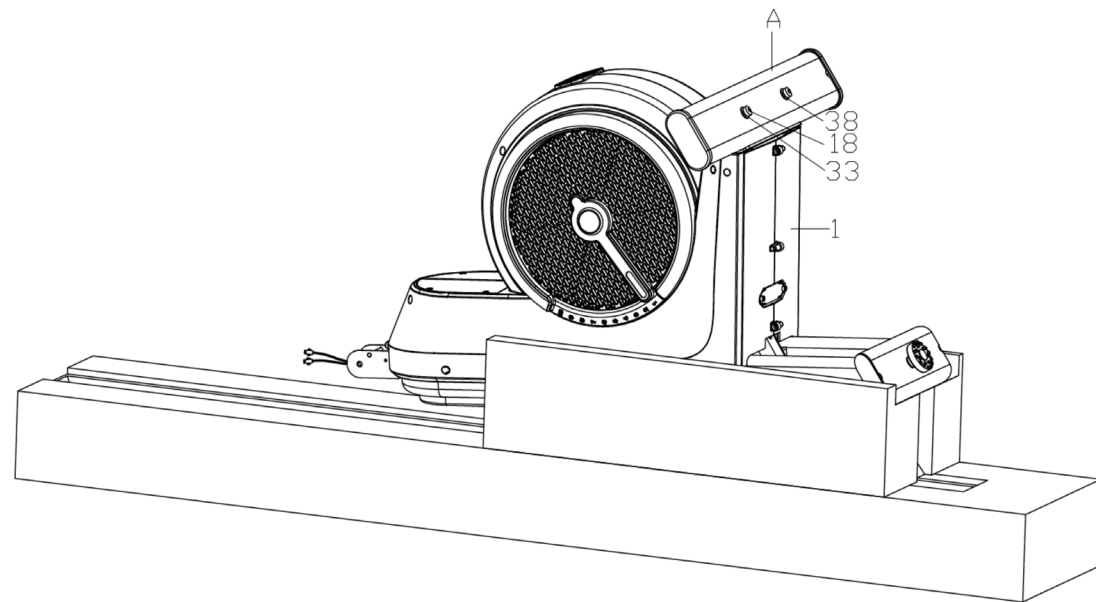
Kokoamisvinkki: On aina hyödyllistä esivalmistella kunkin kokoamisvaiheen tarvitsemat osat.

VAIHE 1:

- Poista ensin muut osat ja styroksit, jättäen jäljelle osat, kuten alla olevassa kaaviossa on esitetty.
- Poista kuljetusteline (A), kuusiokanta-ruuvit (Nro 18), jousipesarit (Nro 33) ja litteät pesäri (Nro 38) pääkehystä (Nro 1).

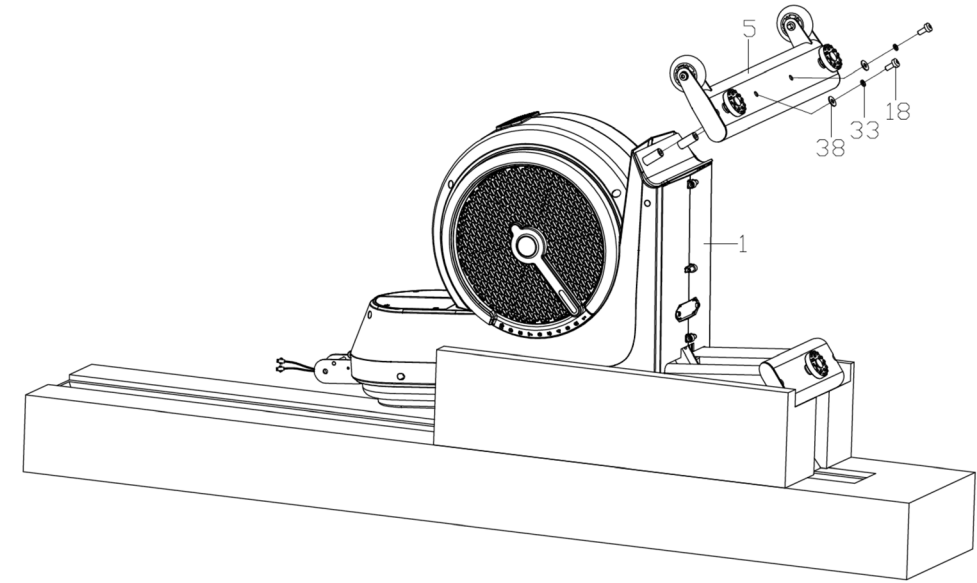
! HUOM!

Voit hävittää kuljetustelineen (Nro A) tai säilyttää sen tuotteen pakkaamista varten tulevaisuudessa.



VAIHE 2:

- Kiinnitä etutuki (Nro 5) pääkehykseen (Nro 1) kuusiokanta-ruuveilla (Nro 18), jousipesarilla (Nro 33) ja litteillä pesäreillä (Nro 38), jotka juuri poistettiin.



VAIHE 3:

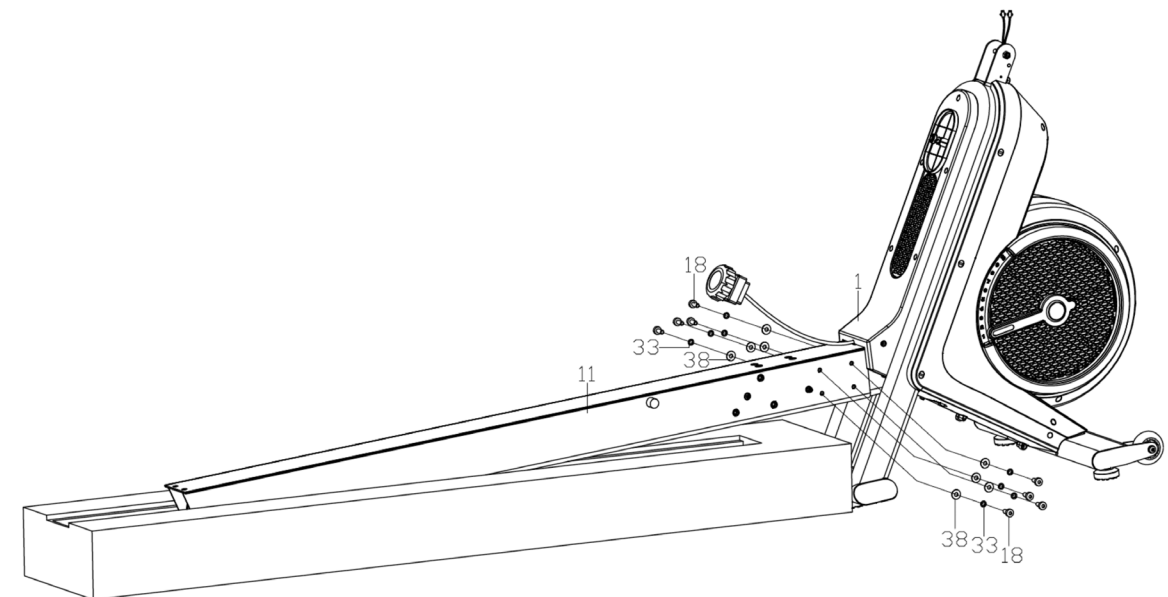
- Toisen henkilön avustuksella, käännä pääkehys (Nro 1) lattiaan.
- Kiinnitä liukukisko (Nro 11) pääkehykseen (Nro 1) kuusiokanta-ruuveilla (Nro 18), jousipesarilla (Nro 33) ja litteillä pesäreillä (Nro 38).

! HUOM!

Kun käännät pääkehystä (Nro 1) lattiaa kohti, varmista, että liukukisko (Nro 11) on linjassa pääkehykseen (Nro 1) kanssa ja varmista, että ketju ei ole solmussa tai kiertynyt.

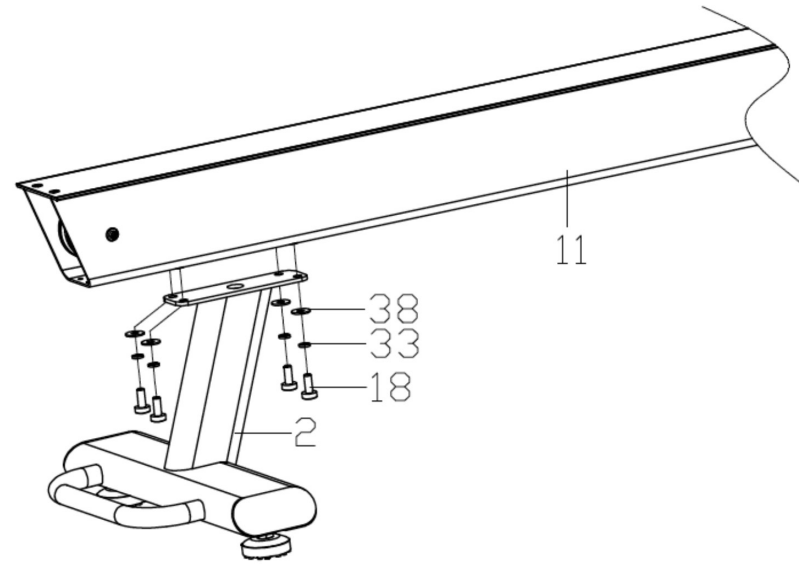
! VAROITUS!

Ketjun jännitys voi vetää ohjauskiskoa kohti pääkehystä, joten ole varovainen, ettet purista kättäsi.



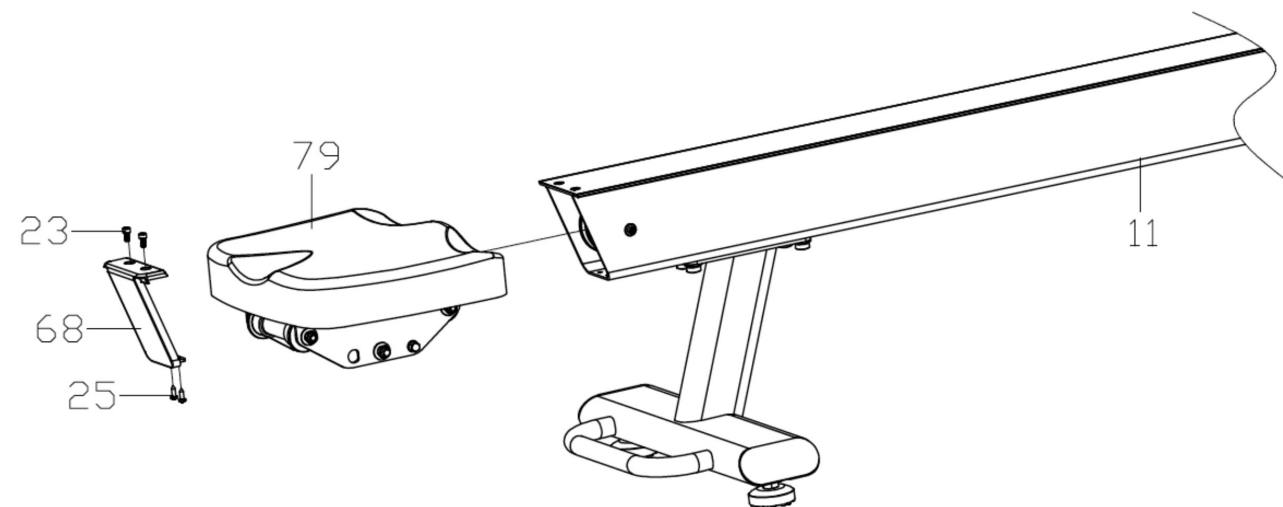
VAIHE 4:

- Lukitse takatukiputki (Nro 2) liukukiskoon (Nro 11) kuusiokanta-ruuveilla (Nro 18), jousipesarilla (Nro 33) ja litteillä pesäreillä (Nro 38).



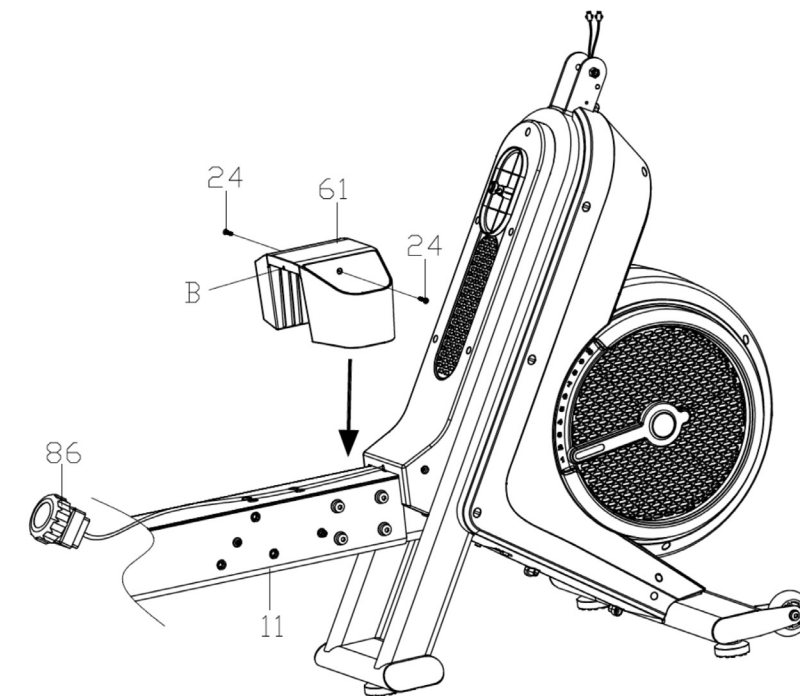
VAIHE 5:

- Liuku istuin (nro 79) liukukiskolle (nro 11). Sen jälkeen kiinnitä kiskosuoja (nro 68) liukukiskoon (nro 11) kuusiokanta-ruuveilla (nro 23) ja ristipääruuveilla (nro 25).



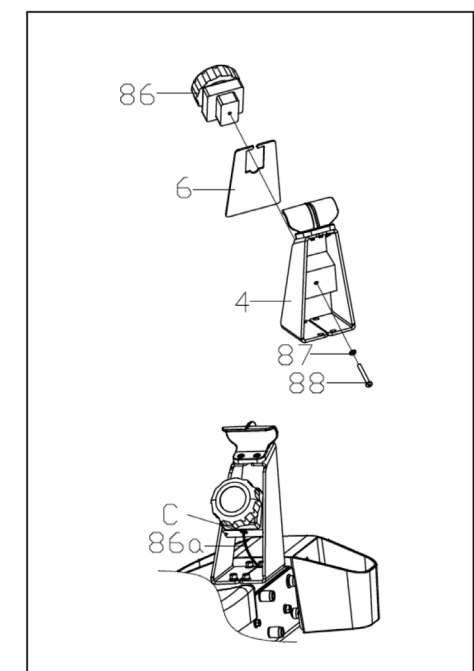
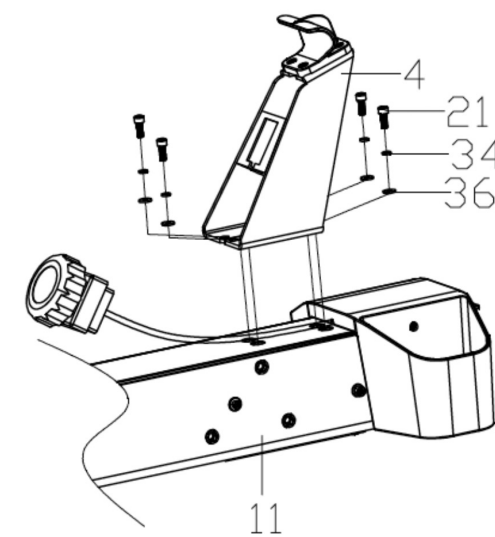
VAIHE 6:

- Kiinnitä pullonpidike (nro 61) alaspäin liukukiskoon (nro 11). Kiinnitä sitten jännityksen säädinkabeli (nro 86) pullonpidikkeen (nro 61) B-aukkoon.
- Lukitse pullonpidike (nro 61) liukukiskoon (nro 11) ristipääruuveilla (nro 24).



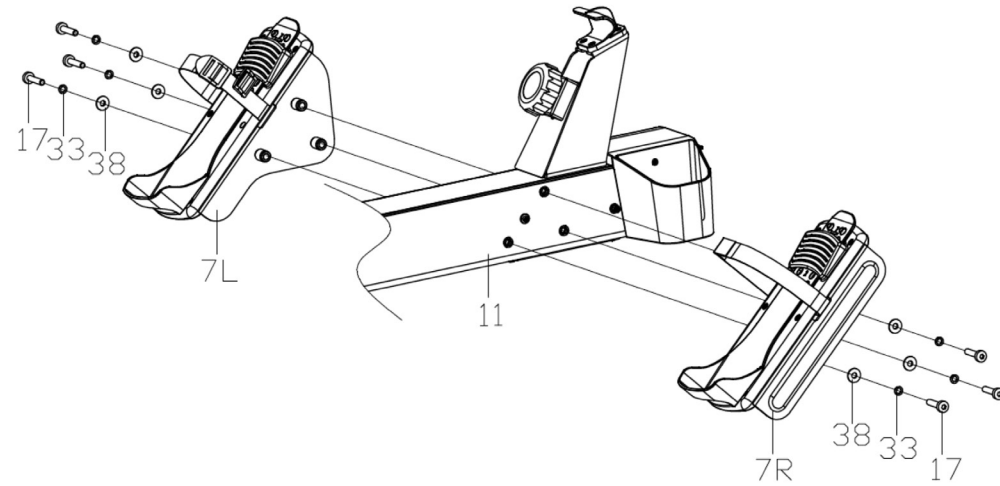
VAIHE 7:

- Lukitse jännityksen säädin -kiinnike (nro 4) liukukiskoon (nro 11) kuusiokanta-ruuveilla (nro 21), jousipesarilla (nro 34) ja litteillä pesäreillä (nro 36).
- Lukitse jännityksen säädin (nro 86) ja suojalevy (nro 6) jännityksen säädin -kiinnikkeeseen (nro 4) käyttäen litteää pesäriä (nro 87) ja ristipääruuvia (nro 88). Varmista, että kiinnität jännityksen säädinkabelin (nro 86) jännityksen säädin -kiinnikkeen (nro 4) C-aukkoon.



VAIHE 8:

- Lukitse poljin tuki (nro 7L/R) liukukiskoon (nro 11) kuusiokanta-ruuveilla (nro 17), jousipesarilla (nro 33) ja litteillä pesäreillä (nro 38).



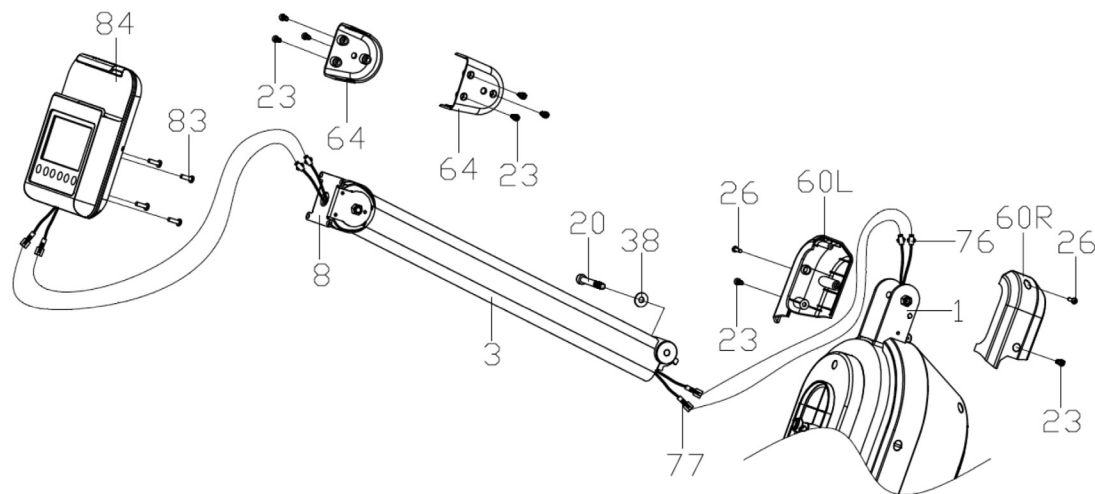
VAIHE 9:

- Yhdistä anturijohtimet (nro 76) anturipidentäjijohtimiin (nro 77), ja kiinnitä sitten konsolituki (nro 3) pääkehykseen (nro 1) kuusiokanta-ruuveilla (nro 20) ja litteillä pesäreillä (nro 38).
- Yhdistä anturipidentäjijohtimien (nro 77) toinen pää konsolista (nro 84) tuleviin johtimiin. Lajittele johtimet konsolin (nro 84) takakannen uralle, ja lukitse sitten konsoli (nro 84) konsolikiinnikkeeseen (nro 8) ristipääruuveilla (nro 83).

! HUOM!

Älä leikkaa tai purista mitään johtoja kiinnittäessäsi konsolia (nro 84).

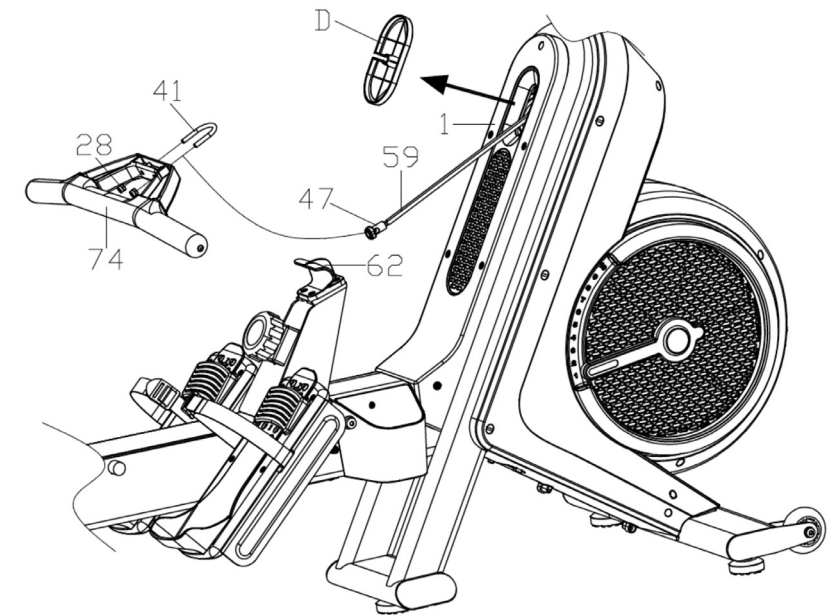
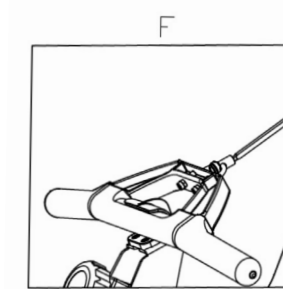
- Lukitse ulkoiset kiinnityssuojat (nro 64) konsolikiinnikkeeseen (nro 8) kuusiokanta-ruuveilla (nro 23).
- Lukitse konsolitukisuojat (nro 60L/R) pääkehykseen (nro 1) kuusiokanta-ruuveilla (nro 23) ja ristipääruuveilla (nro 26).



VAIHE 10:

- Kiinnitä U-muotoinen pultti (nro 41) ketjun kiinnikkeeseen (nro 47). Syötä sitten U-muotoinen pultti (nro 41) ohjaustangon (nro 74) reikiin ja kiinnitä ne yhteen nailonipulteilla (nro 28).
- Ota muovinen korkki (D) pääkehykset (nro 1) ja ripusta sitten ohjaustanko (nro 74) ohjaustankopohjaan (nro 62), kuten kaaviossa F on esitetty.

Kokoaminen on nyt valmis!



4 OHJAUSPANEELIN KÄYTTÖOHJE

PAINIKKEEN TOIMINTO

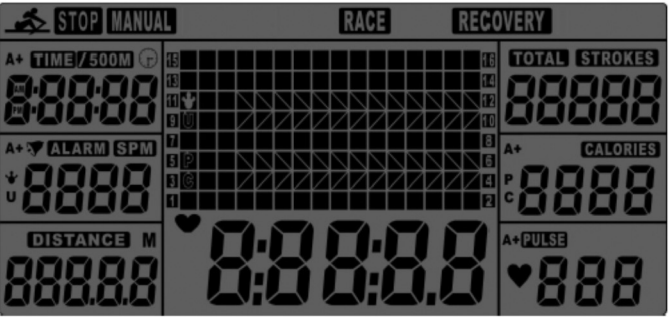
UP / DOWN (ylös/alas)	Valitsemalla nämä kaksi näppäintä voit nostaa tai laskea arvoa.
ENTER (vahvista)	- Paina tätä painiketta vahvistaaksesi valinnan. - Harjoituksen aikana paina tätä painiketta siirtyäksesi muihin näyttöihin.
START (aloitus)	Paina tätä painiketta aloittaaksesi.
PAUSE / STOP (tauko / pysäytä)	Pysäytä liikeohjelma.
RESET (nollaa)	Paina tätä painiketta tyhjentääksesi arvon ja palataksesi päänäyttöön.

NÄYTÖN TOIMINTO

TIME (aika)	Aseta alue (1–99 minuuttia) painamalla YLÖS tai ALAS asettaaksesi tavoiteajan. Lisää tai vähennä, yksikköarvo on 1 minuutti.
TIME / 500M (aika / 500M)	Se näytetään automaattisesti joka 500 metriä ja se päivittyy jatkuvasti
SPM	Lyönnit minuutissa. Lisää tai vähennä, soluarvo on 100 metriä.
DISTANCE (matka)	Aseta tavoitematka painamalla YLÖS ja ALAS -näppäimiä. Asetusalue (0–99900 m).
STROKES (lyönnit)	Lisää tai vähennä, soluarvo on 10.
TOTAL STROKES (kokonaislyönnit)	Kokonaislyöntialue: 0–9999.
CALORIES (kalorit)	Aseta tavoitekalorit painamalla YLÖS tai ALAS, aseta alue (10 kcal–9990 kcal). Lisää tai vähennä, soluarvo on 10 kcal.
PULSE (pulssi)	Aseta tavoitesyke 30 ä 240 painamalla YLÖS tai ALAS. Lisää tai vähennä, soluarvo on 1. Käyttäjän harjoitellessa näyttö näyttää käyttäjän sydämen sykkeen. Sydämen sykkeen testitoiminto on saatavilla vain rintahihnajärjestelmässä.

TOIMINTA

- a. Laita 2 kpl 5-alkuisia paristoja › Pitkä vihellys 2 sekuntia › Täysi näyttö 2 sekuntia (kuten kuvassa 1) siirtyäksesi valmiustilaan.



Kuva 1

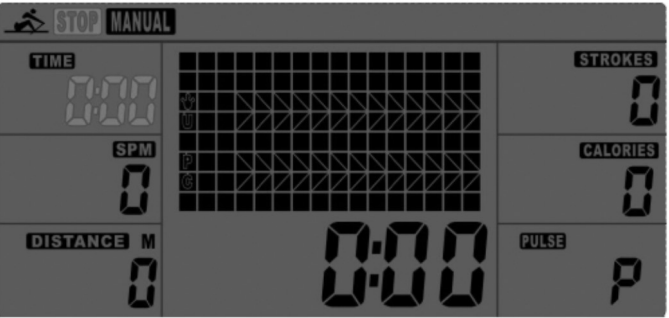
- b. Kun käyttäjä siirtyy liikenäyttöön, MANUAALI ja KILPAILU vilkkuvat ja valitaan.
c. Paina YLÖS tai ALAS valitaksesi, ja paina sitten ENTER vahvistaaksesi kaikki valinnat.



Kuva 2

MANUAALI

- a. Siirry manuaali-tilaan, paina ylös asettaaksesi ajan vilkkuvan kuvion, ja paina enter vahvistaaksesi. Paina sitten ylös-näppäintä nopeasti asettaaksesi ajan matkan lyöntien kalorien syke ajan (jos käyttäjä on asettanut aikarajan, matkarajaa ei voi asettaa, ja päinvastoin).
b. Paina START-näppäintä aloittaaksesi. Pysäytysikoni häviää. Paina YLÖS tai ALAS valitaksesi toimintoa.
c. Kun käyttäjän valitsema arvo palautuu nolnaan tai käyttäjä painaa PAUSE/STOP-näppäintä, näyttö pysähtyy ja näyttää keskiarvon.



Kuva 3

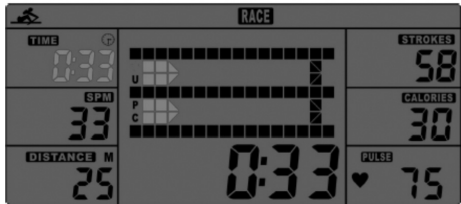
KILPAILU

- a. Siirry liike-tilaan, L1 vilkkuu ja AIKA/500M näkyy arvolla 8:00. Voit sitten painaa YLÖS tai ALAS nopeasti asettaaksesi L1–L15 ja painaa ENTER vahvistaaksesi. Tämän jälkeen käyttäjä voi asettaa liikkeen MATKAN (asetusalue 500M–10000M), samalla kun matka-arvo vilkkuu.
- b. Paina ENTER, ja liikkuva kuva näkyy selkeästi näytöllä. AIKA/500M-arvo on seuraava:

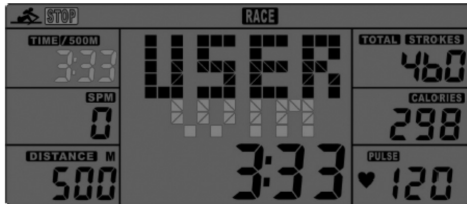
L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6

- c. Paina START-näppäintä aloittaaksesi liikkeen, ja STOP-symboli katoaa. Käyttäjä ja tietokone näkyvät suorakulmiossa (kuten kuvassa 5), ja kun jokin arvoista saavuttaa asetetun arvon, näyttö pysähtyy. Suorakulmiossa näkyy sitten 'PC voitti' tai 'Käyttäjä voitti' (kuten kuvassa 6), ja 6 sekunnin kuluttua voi näkyä energiastatus.
- d. Kun harjoitus on ohi, käyttäjä voi painaa START-näppäintä aloittaakseen harjoituksen uudelleen ja painaa PAUSE/STOP pysäyttääkseen harjoituksen.

APP

- a. Tämä digitaalinen kello voidaan yhdistää älylaitteisiin Bluetoothin kautta käyttämällä APP-toimintoa.
- b. Kun älylaite on yhdistetty Bluetoothin kautta, digitaalisen kellon näyttö sammuu.



5 TEKNISET TUOTETIEDOT

Vetoisuustyyppi	Hihna
Taitettava	Kyllä
Sykemittaus	Analoginen (5 kHz) sykemittaus
Vastustyyppi	Magneettivastus
Vastustasot	8
Vauhtipyörän mass	7 kg
Istuinkorkeus	28 cm
Kiristysremmit jalansijoissa	Kyllä
Jalansijat	Kyllä
Virtalähde	Paristokäyttöinen
Säädettävä näyttö	Kyllä
Näytön ominaisuudet (watti-ohjelma)	Ei
Watti-ohjelma	Ei
Materiaali	Teräs
Tuotteen paino	28,5 kg
Pituus, leveys, korkeus	124 cm, 22,5 cm, 58 cm
Mitat käyttökunnossa: pituus, leveys, korkeus	178 cm, 51 cm, 48 cm
Juomapulloteline	Ei
Tablettiteline	Ei
Tuuletin	Ei
Kaiuttimet	Ei
Siirtopyörät	Kyllä
Soutukapulan paksuus	4 cm

6 LÄMMITTELY JA JÄÄHDYTTELY

Onnistunut harjoitusohjelma koostuu lämmittelystä, aerobista harjoittelusta ja jäähdyttelystä. Suorita koko ohjelma vähintään kaksi ja mieluiten kolme kertaa viikossa, pitäen lepopäivä harjoitusten välissä. Useiden kuukausien jälkeen voit lisätä harjoituksia neljään tai viiteen kertaan viikossa.

Lämmittelyn tarkoitus on valmistella kehoasi liikuntaan ja minimoida vammoja. Lämmittely kestäisi kaksi viisi minuuttia ennen voimaharjoittelua tai aerobista harjoittelua. Suorita aktiviteetteja, jotka nostavat sykeasi ja lämmittävät työskenteleviä lihaksia. Aktiviteetteja voivat olla reipas kävely, hölkkä, hyppynaruharjoitukset, hyppyjä ja paikallaan juokseminen.

Venyttele lihaksia, kun ne ovat lämpimiä oikean lämmittelyn jälkeen ja taas voimaharjoittelun tai aerobisen harjoituksen jälkeen. Tämä on erittäin tärkeää, sillä lihakset venyvät helpommin näinä aikoina, koska niiden lämpötila on kohonnut, mikä vähentää merkittävästi loukkaantumisriskiä. Venytyksiä tulisi pitää 15–30 sekuntia. **ÄLÄ NYI.**

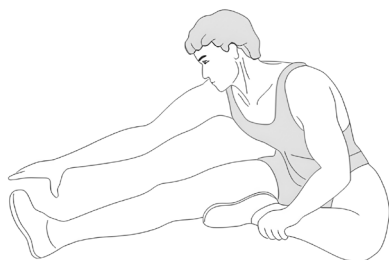
Muista aina kysyä lääkäriltäsi ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista.

Jäähdyttelyn tarkoitus on palauttaa keho normaalitilaan tai lähes normaaliin lepotilaan jokaisen harjoitusession jälkeen. Oikea jäähdyttely laskee sykettäsi hitaasti ja sallii veren palata sydämeen.



Sisäreiden venytys

Istu ja aseta jalkapohjasi vastakkain niin, että polvesi osoittava ulospäin. Vedä jalkateräsi niin lähelle nivusiasi kuin pystyt. Paina polviasi varovasti kohti lattiaa. Pidä paikoillaan 15 sekuntia.



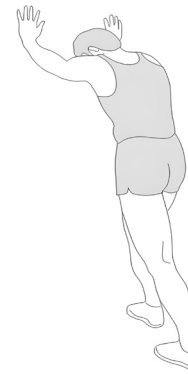
Varpaiden kosketus

Istu ja ojenna oikea jalkasi. Aseta vasen jalkapohjasi vasten oikeaa sisäreittäsi. Kurota varpaitasi kohden niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä asento 15 sekuntia. Rentouta ja toista venytys toisella jalalla.



Sivutaivutus

Nosta käsiä sivulle ja ylöspäin kunnes ne nousevat pääsi yläpuolelle. Kurota oikeaa kättäsi yhden sekunnin ajan niin ylös kuin mahdollista. Tunne kuinka oikea kylkesi venyy. Toista venytysliike vasemmalla kädelläsi.



Pohjevenytys

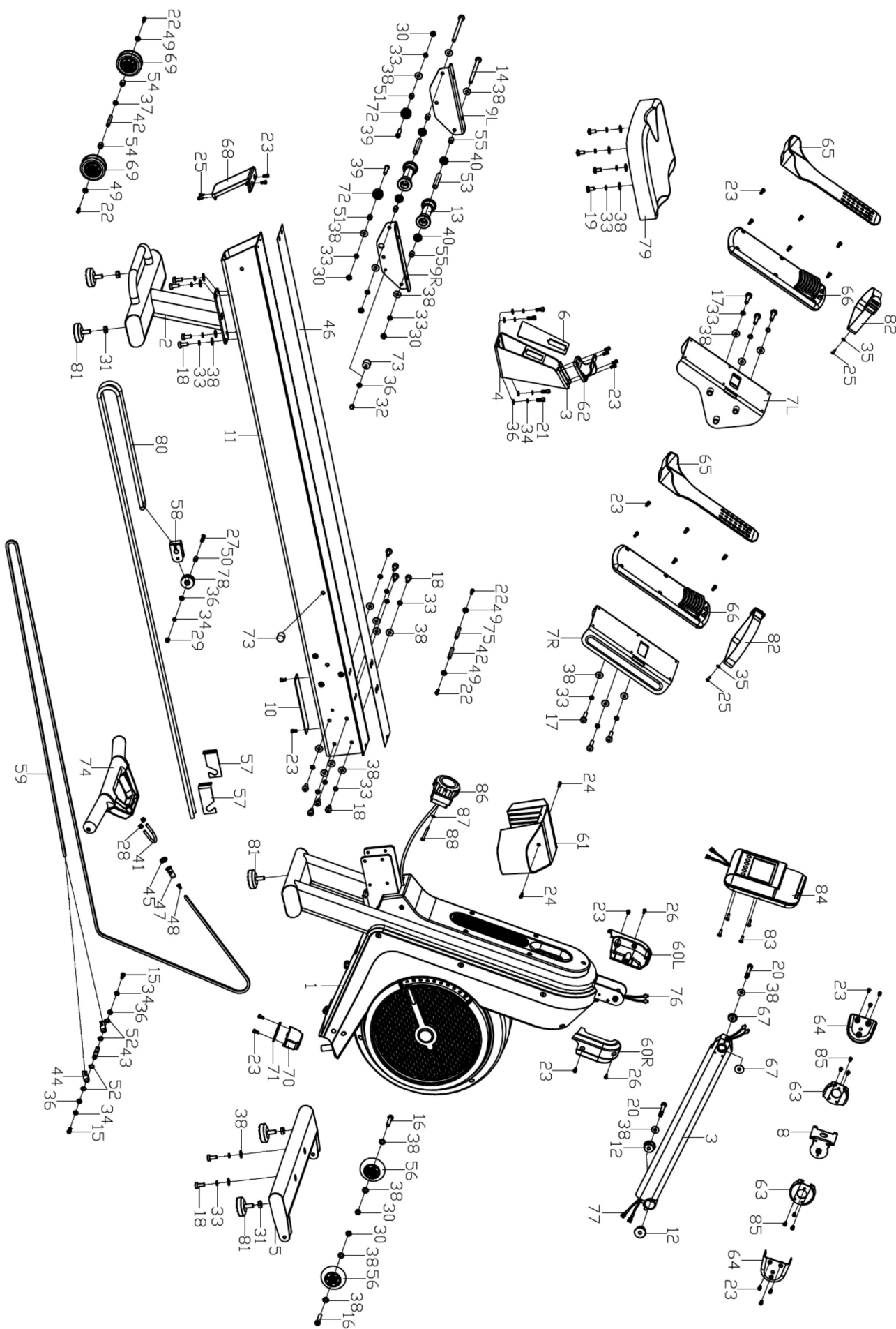
Nojaa seinää vasten ojentaen vasemman jalkasi ja kätesi eteenpäin. Pidä oikea jalka suorassa ja vasen jalka lattialla, taivuta sitten vasenta jalkaa ja nojaa eteenpäin työntäen lantiota eteen. Pidä paikoillaan 15 sekunnin ajan ja toista sitten toisella jalalla.



Takareisivenytys

Kumarru hitaasti eteenpäin lantiosta, antaen selän ja hartioiden rentoutua samalla kun venytät sormia kohti varpaitasi. Kurota alas niin pitkälle kun pystyt ja pidä asento 15 sekuntia.

7 RÄJÄYTYSKUVA



OSALISTA

Nro	Kuvaus	Lkm.
1	Pääkehys	1
2	Takatukiputki	1
3	Konsolituki	1
4	Jännityksen säädin -kiinnike	1
5	Etutuki	1
6	Suojalevy	1
7L/R	Poljin tuki	1PR
8	Konsolikiinnike	1
9L/R	Istuintuki	1PR
10	Kiskolevy	1
11	Liukukisko	1
12	Alloy-pusla	2
13	Rulla	2
14	Akseli-ruuvi M8*135	2
15	Kuusiokanta-ruuvi M6*16	2
16	Kuusiokanta-ruuvi M8*45	2
17	Kuusiokanta-ruuvi M8*40	6
18	Kuusiokanta-ruuvi M8*20	14
19	Kuusiokanta-ruuvi M8*16	4
20	Kuusiokanta-ruuvi M8*60	2
21	Kuusiokanta-ruuvi M6*20	4
22	Kuusiokanta-ruuvi M5*16	4
23	Kuusiokanta-ruuvi M5*10	30
24	Ristipääruuvi M4*20	2
25	Ristipääruuvi	4
26	Ristipääruuvi	2
27	Akseli-ruuvi M6*30	1
28	Nylonipultti M6*H8	2
29	Nylonipultti M6*H6	1
30	Nylonipultti M8*H8	6
31	Kuusiomutteri M10	4
32	Kuppinutteri M6	1
33	Jousipesari D8	28
34	Jousipesari D6	7
35	Litteä pesäri D5*D10*1	2
36	Litteä pesäri D6*D13*1.5	10
37	Litteä pesäri D8*D13*1.5	1
38	Litteä pesäri D8*D20*1.5	30
39	Akseli-ruuvi M8*35	2
40	Laakeri 608Z	4
41	U-muotoinen pultti	1
42	Akseli	2
43	Ketjuakseli	1
44	Ketjun koukku	2
45	Pysäytysrenka	1
46	Ruostumaton levy	1
47	Ketjun kiinnike	1
48	Yhdistyskiinnike	1
49	Välikappale φ14*6.2	4
50	Kuparivälikappale φ6.2* φ10*15.2	1
51	Välikappale φ8.3* φ12*11.3	2
52	Akselin jousirengas D10	4
53	Välikappale φ8.3* φ12*73.2	2
54	Välikappale φ8.5* φ12.7*13.6	3
55	Välikappale φ8.3* φ12*15.3	4
56	Kuljetuspyörä	2
57	Köysilevy	2
58	Rullan kiinnityslevy	1
59	Ketju	1
60L/R	Konsolitukisuojaus	1PR.
61	Pullonpidike	1
62	Kiinteä pohja	1
63	Sisempi kiinnityssuoja	2
64	Ulkoinen kiinnityssuoja	2
65	Poljinpehmuste	2
66	Poljin	2
67	Akseliholkki	2
68	Kiskosuoja	1
69	Rulla	2
70	Paristokotelo	1
71	Paristokotelon kansi	1
72	Istuinpyörä	2
73	Iskuvaimennusistuin	2
74	Ohjaustanko	1
75	Silikonivälikappale	1
76	Anturi	2
77	Anturipidentäjiijohto	2
78	Pieni pyörä	1
79	Istuin	1
80	Naru	1
81	Säädettävä pehmuste	5
82	Poljinremmi	2
83	Ristipääruuvi M5	4
84	Konsoli	1
85	Akseli-ruuvi M5*12	6
86	Jännityksen säädin	1
87	Litteä pesäri	1
88	Ristipääruuvi	1

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD OCEANS 500 ROWING MACHINE!

**FOR YOUR SAFETY, PLEASE READ THIS MANUAL
CAREFULLY BEFORE USE.**



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

! IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any questions about the product or its use.

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S INSURANCE

FitNord certifies that the product complies with the requirements of the Machinery Directive 2006/42/EC and EN957-5. As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damage as a result of neglecting the user manual.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals

1 IMPORTANT SAFETY NOTICE

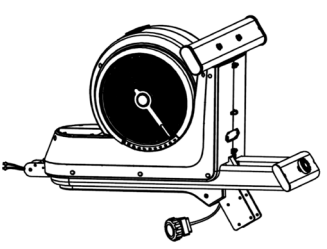
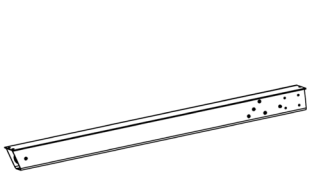
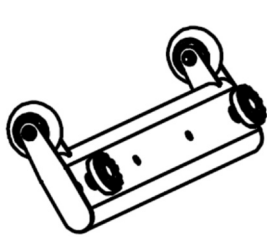
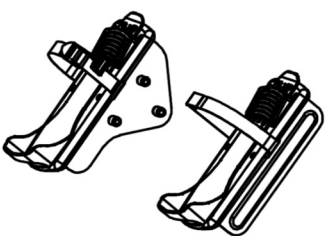
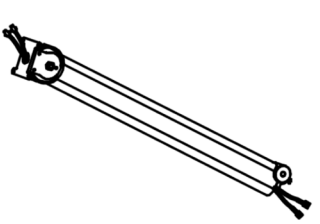
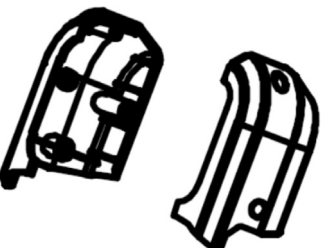
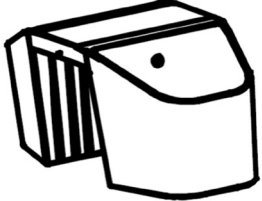
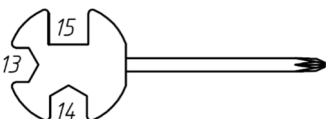
Note the following precautions before assembling and operating the machine:

- Read this Owner’s Manual and follow the instruction carefully before using the Rowing Machine. Make sure that it is properly assembled and tightened before use.
- We recommend having two people for assembling this machine.
- To lubricate all moving parts annually is recommended.
- Do not wear loose clothing to avoid entangling in any moving parts.
- Set up and operate the rowing machine on a solid level surface.
- Always wear shoes when using the machine.
- Please keep children and pets away from the machine while it is in use. Do not allow children to play or use the machine. This machine is designed for adults, not children.
- Please maintain your balance while using the machine.
- Stop exercise immediately in case of nausea, shortness of breath, faint, headache, pain, tightness in your chest or any discomfort.
- Do not place fingers or any other objects into the moving parts.
- Prior to any exercise, consult with your physician first to establish the exercise frequency, time and intensity appropriate for your particular age and condition.
- Do not grasp the seat to move the Rowing Machine. The seat will move and it may hurt your hand and fingers.
- The rowing machine should be used by only one person at a time, and it is designed for consumer use only.
- **Maximum user’s weight is 180Kg/ 400LB.**

! IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

2 ASSEMBLY PARTS

 #1 Main frame 1 Pc	 #11 Sliding rail 1 Pc	 #5 Front stabilizer 1 Pc	 #2 Rear support tube 1 Pcs
 #7 Left/Right pedal support 1 Pair	 #3 Console support 1 Pc	 #68 Rail cover 1 Pc	 #79 Seat 1 Pc
 #84 Console 1 Pc	 #64 External mounting cover 2 Pc	 #4 Tension control bracket 1 Pc	 #74 Handlebar 1 Pc
 #60 Console support cover 1 Pair	 #6 Protective plate 1 Pc	 #61 Bottle holder 1 Pc	 Axle wrench S4 1 Pc
 Axle wrench S5 1 Pc	 Axle wrench S6 1 Pc	 Wrench S13, S14, S15 1 Pc	 Open-end wrench S8, S10 1 Pc

3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

PREPARATION:

Take time to review the manual and familiarize yourself with the entire assembly process before proceeding. Given the weight of the equipment, we recommend that two or more people be involved in assembly, and having assistance accordingly. This is especially convenient when assembling multiple parts or moving the equipment.

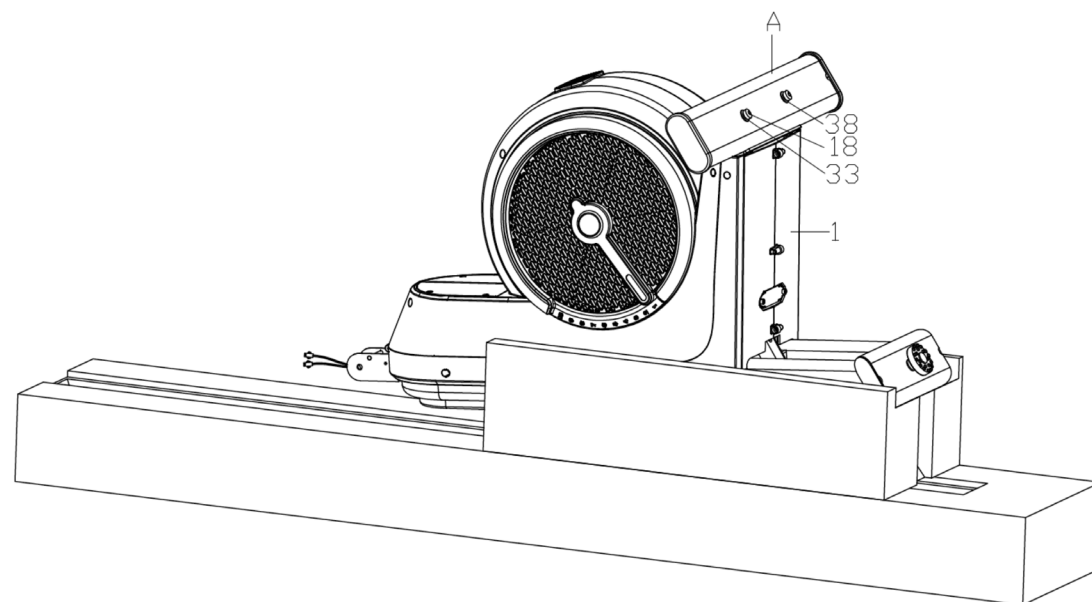
Assembly Tip: It is always helpful to pre-stage the items needed for each assembly step.

STEP 1:

- First, remove the other parts and styrofoams, leaving the parts as shown in below diagram.
- Remove the shipping tube (A), socket head cap screws (No. 18), spring washers (No. 33) and flat washers (No. 38) from the main frame (No. 1).

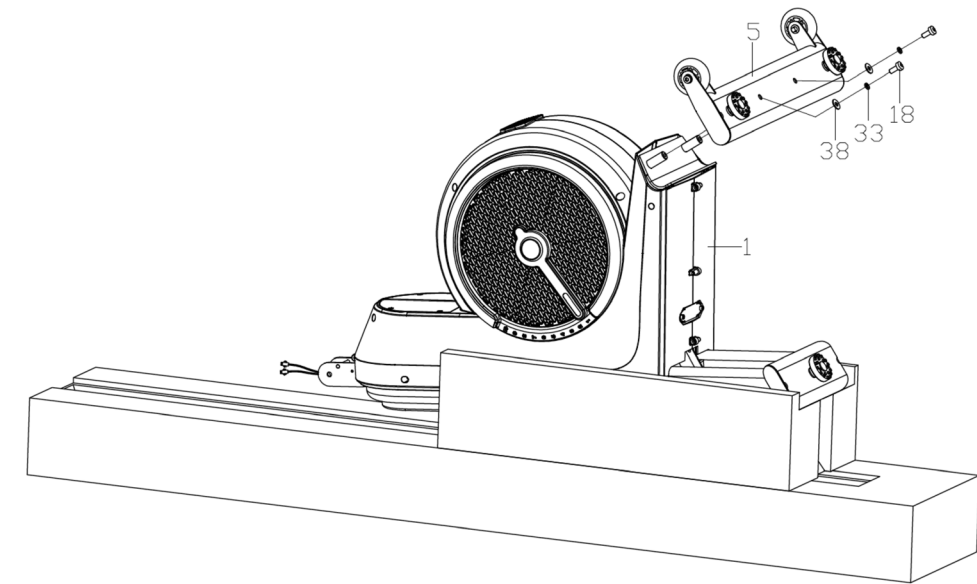
NOTE!

You can discard the shipping tube (No. A) or save it to repack the item in the future.



STEP 2:

- Attach the front stabilizer (No. 5) to the main frame (No. 1) with socket head cap screws (No. 18), spring washers (No. 33) and flat washers (No. 38) that were just removed.



STEP 3:

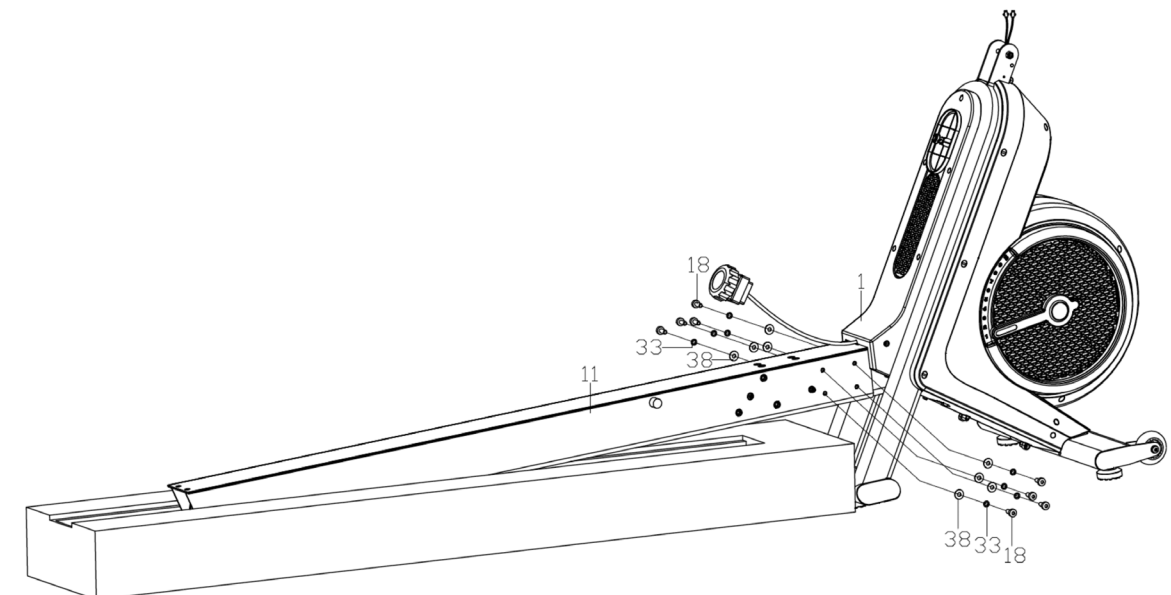
- With the assistance of a second person, rotate the main frame (No. 1) onto the floor.
- Tighten the slide rail (No. 11) to the main frame (No. 1) with socket head cap screws (No. 18), spring washers (No. 33) and flat washers (No. 38).

NOTE!

When rotating the main frame (No. 1) downwards the floor, please make sure to keep the slide rail (No. 11) in line with the main frame (No. 1) and ensure that the chain is not knotted or twisted.

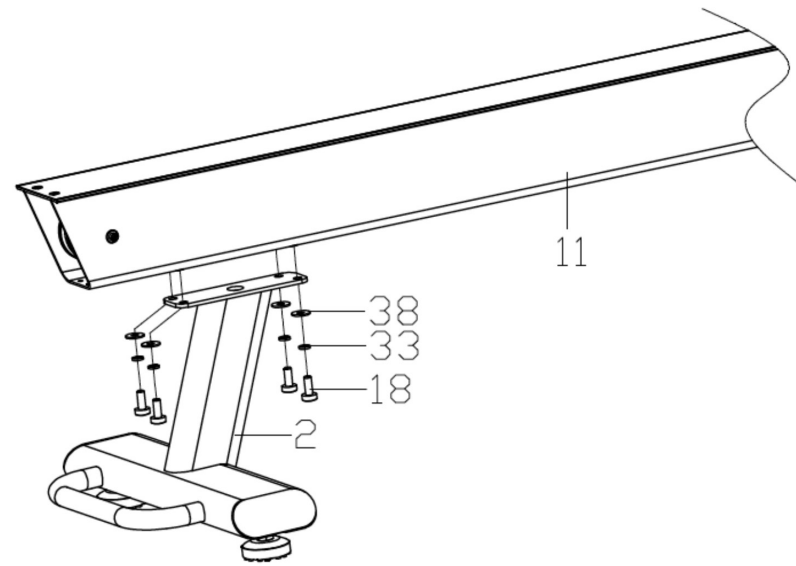
WARNING!

Tension of the chain may pull up the guide rail towards the main frame, be careful not to pinch your hand.



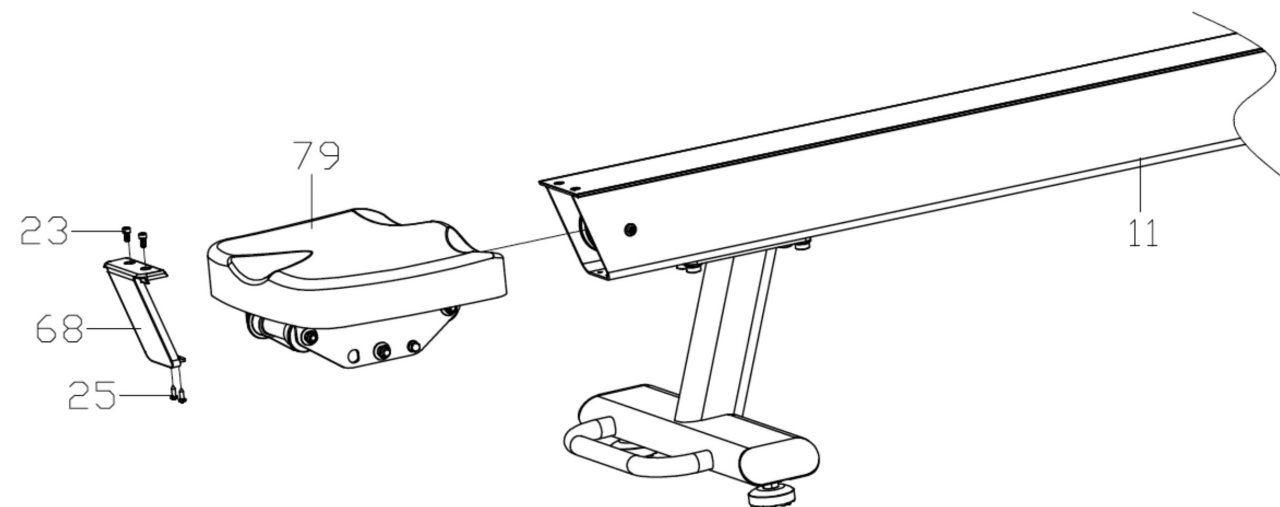
STEP 4:

- Lock the rear support tube (No. 2) to the slide rail (No. 11) with socket head cap screws (No. 18), spring washers (No. 33) and flat washers (No. 38).



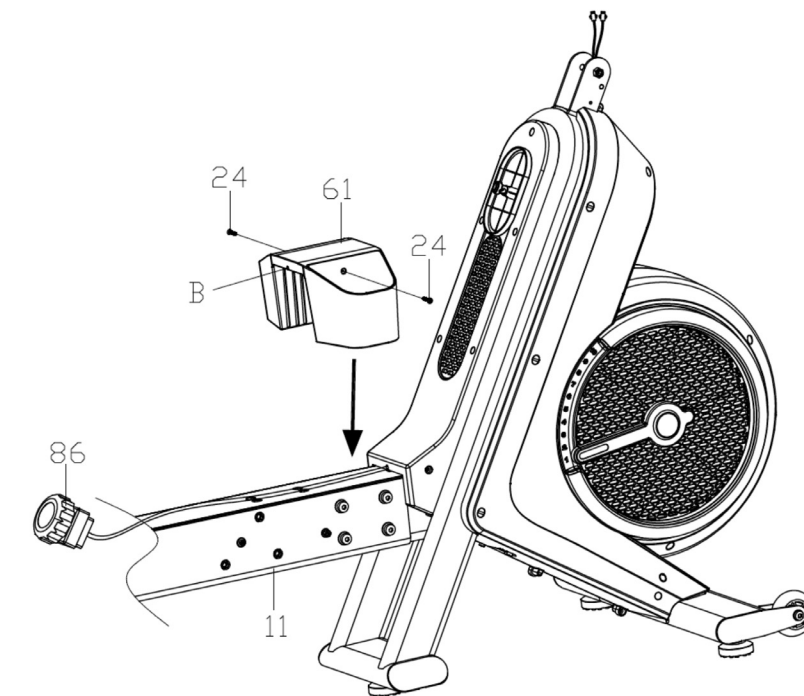
STEP 5:

- Slide the seat (No. 79) on to the slide rail (No. 11). Then lock the rail cover (No. 68) to the slide rail (No. 11) with socket head cap screws (No. 23) and phillips screws (No. 25).



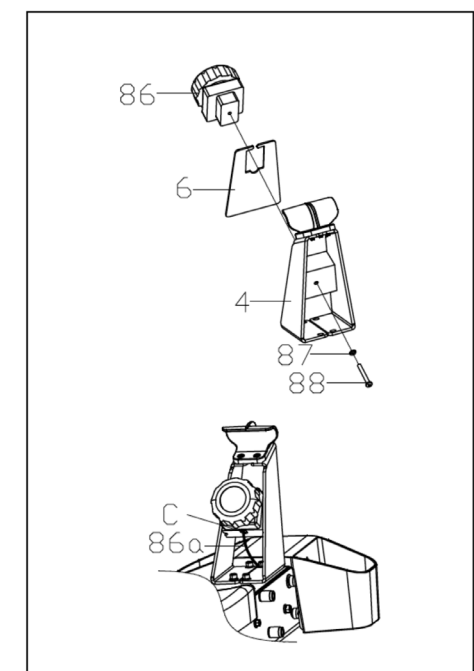
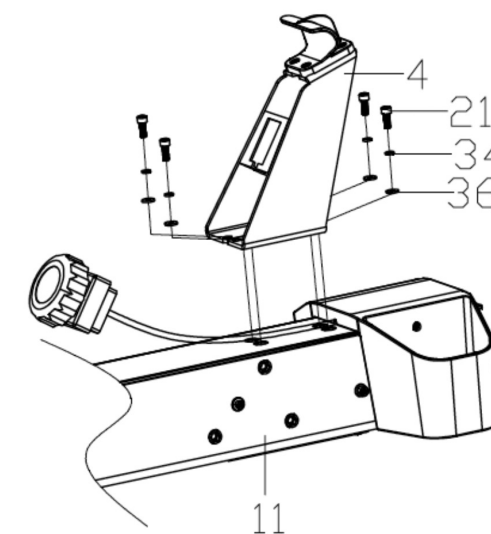
STEP 6:

- Buckle the bottle holder (No. 61) downwards on the slide rail (No. 11). Then fix the cable of the tension controller (No. 86) into the slot B of the bottle holder (No. 61).
- Lock the bottle holder (No. 61) on the slide rail (No. 11) with phillips screws (No. 24).



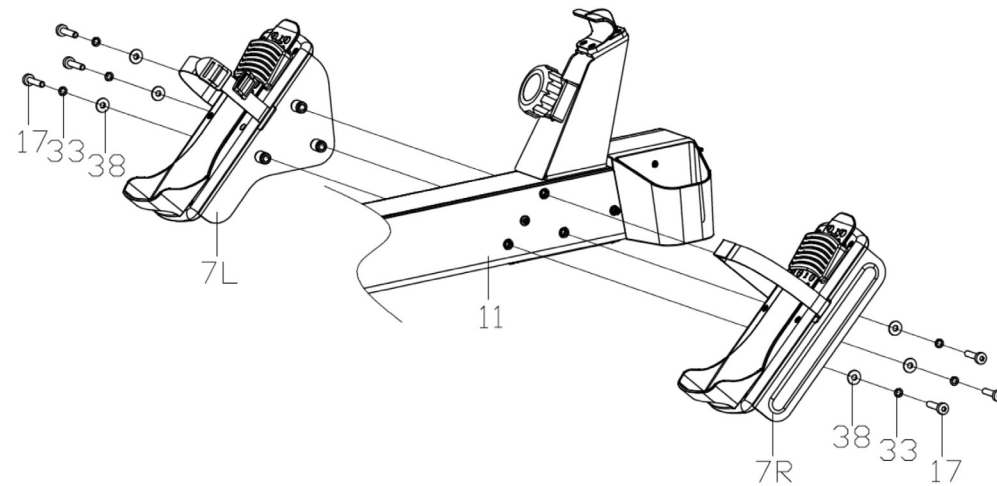
STEP 7:

- Lock the tension controller bracket (No. 4) on to the slide rail (No. 11) with socket head cap screws (No. 21), spring washers (No. 34) and flat washers (No. 36).
- Lock the tension controller (No. 86) and baffle board (No. 6) to the tension controller bracket (No. 4) using flat washer (No. 87) and phillips screw (No. 88).
- Make sure to fix the cable of the tension controller (No. 86) into the slot C of the tension controller bracket (No. 4).



STEP 8:

- Lock the pedal support (No. 7L/R) to the slide rail (No. 11) with socket head cap screws (No. 17), spring washers (No. 33) and flat washers (No. 38).



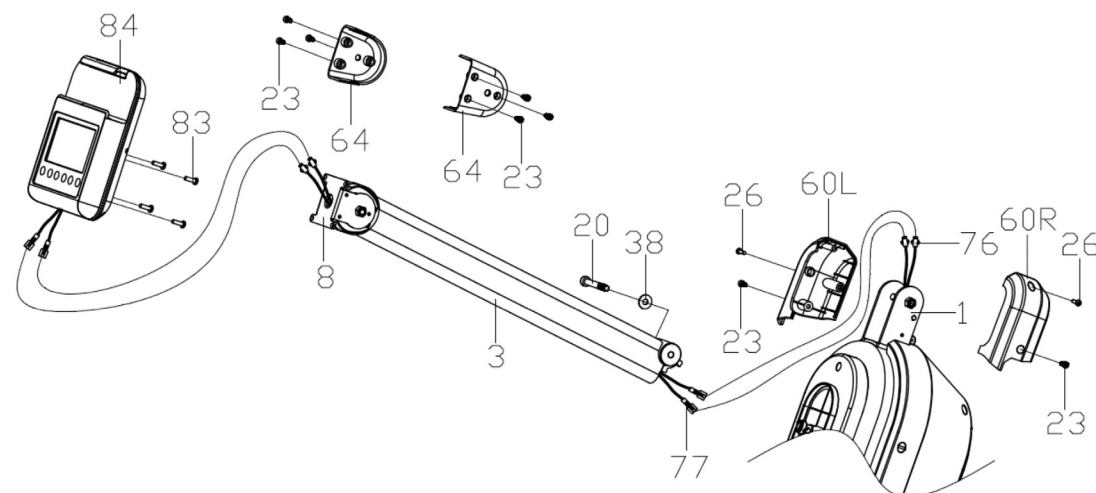
STEP 9:

- Connect sensor wires (No. 76) with sensor extension wires (No. 77), then secure the console support (No. 3) to the main frame (No. 1) with socket head cap screws (No. 20) and flat washers (No. 38).
- Connect the other side of the sensor extension wires (No. 77) with the wires coming out from the console (No. 84). Sort the wires into the groove on the back cover of the console (No. 84), then lock the console (No. 84) to the console bracket (No. 8) with phillips screws (No. 83).

NOTE!

Do not cut or pinch any wires when attaching the console (No. 84).

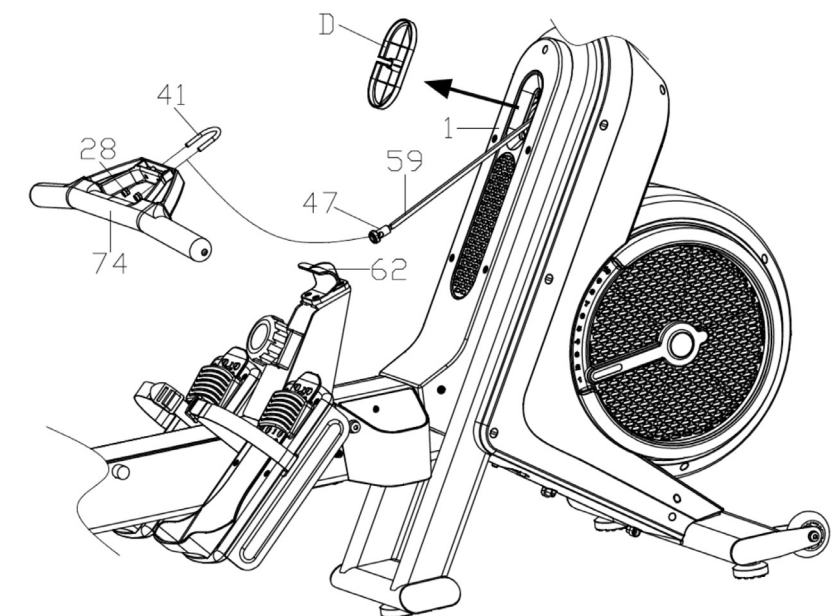
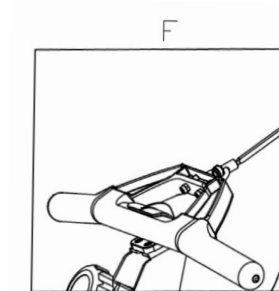
- Lock the outer bracket covers (No. 64) to the console bracket (No. 8) with socket head cap screws (No. 23).
- Lock the console support covers (No. 60L/R) to the main frame (No. 1) with socket head cap screws (No. 23) and phillips screws (No. 26).



STEP 10:

- Buckle the U-shaped bolt (No. 41) on the chain buckle (No. 47). Then insert the U-shaped bolt (No. 41) into the holes on the handlebar (No. 74) and secure them together with nylon nuts (No. 28).
- Take out the plastic plug (D) from the main frame (No. 1), then hang the handlebar (No. 74) on the handlebar base (No. 62), as show in diagram F.

The assembly is now complete!



4 USER MANUAL FOR THE CONTROL PANEL

FUNCTION OF THE BUTTON

UP / DOWN	By selecting these two keys, you can raise or lower the value.
ENTER	- Press this button to confirm the selection. - While exercising, press this button to navigate to other displays.
START	Press this button to start.
PAUSE / STOP	Pause motion program.
RESET	Press this button to clear the value and return to the main screen.

DISPLAY FUNCTION

TIME	Set the range (1 to 99 minutes) by pressing UP or DOWN to set the target time, Increase or decrease, the unit value is 1 minute.
TIME / 500M	It is automatically displayed every 500 meters and is constantly updated.
SPM	Strokes per minute. Increase or decrease, cell value is 100 meters.
DISTANCE	Set the target distance by pressing the UP and DOWN keys. Setting range (0–99900 m).
STROKES	Increase or decrease, cell value is 10.
TOTAL STROKES	Total stroke range: 0 to 9999.
CALORIES	By pressing UP or DOWN to set the target calories, set the range (10 Cal–9990 Cal), Increase or decrease, the cell value is 10 Cal.
PULSE	Set the target heartbeat from 30 to 240 by pressing UP or DOWN. Increase or decrease, cell value is 1. As the user exercises, the screen displays the user's heart rate. The heart rate test function is only available on the chest strap system.

OPERATION

- a. Load 2 No. 5 batteries › Long whistle for 2 seconds › Full display for 2 seconds (as shown in Figure 1) to enter standby mode.

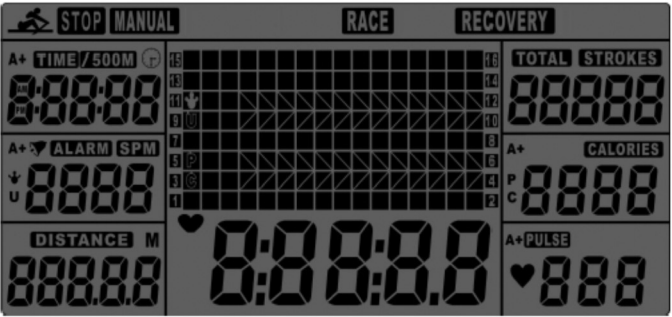


Figure 1

- b. When the user enters the motion screen, MANUAL & RACE will flash and be selected.
c. Press UP or DOWN to select, then press ENTER to confirm all the selections.



Figure 2

MANUAL

- a. ENTER the MANUAL mode, press UP to set the TIME flashing pattern, and press ENTER to confirm. Then, press the UP key to quickly set up TIME › DISTANCE › STROKES › CALORIES › PULSE › TIME (If the user has set a time target value, then the distance target value cannot be set, and vice versa.).
b. Press the START key to start. The stop icon will disappear. Press UP or DOWN to select a function value.
c. When the value selected by the user returns to 0, or the user presses the PAUSE/STOP key, the display will stop and display the average value.

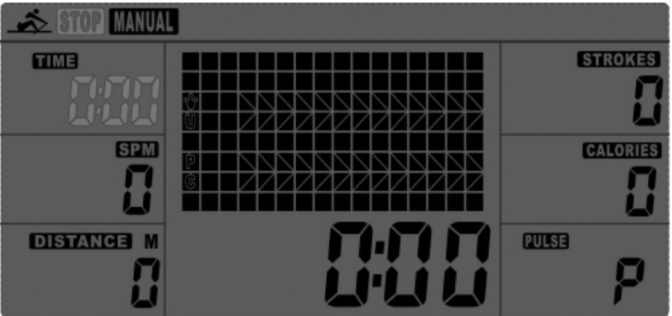


Figure 3

RACE

- a. Enter the motion mode, L1 blinks, and TIME/500M is displayed at 8:00. Then, you can press UP or DOWN to quickly set L1 to L15, and press ENTER to confirm. After that, the user can set the DISTANCE of the movement (set range 500M–10000M), at the same time, the distance value flashes.
- b. Press ENTER and the moving picture will be clearly displayed on the screen. The value of TIME/500M is as follows:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L1	L11	L1	L1	L14	L1
									0		2	3		5
8:0	7:3	7:0	6:3	6:0	5:3	5:0	4:3	4:0	3:3	3:0	2:3	2:0	1:3	1:0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Figure 4

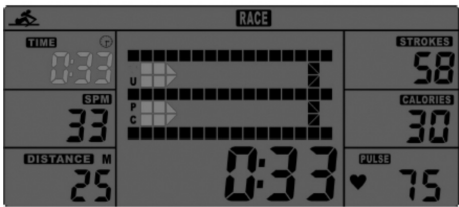


Figure 5

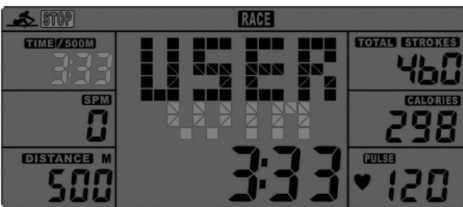


Figure 6

- c. Press the START key to start the movement, and the STOP symbol will disappear. The user and PC will be displayed in a rectangle (as shown in Figure 5), and when one of the values reaches the preset value, the display will stop. The rectangle will then display "PC Win" or "User Win" (as shown in Figure 6), and after 6 seconds may display the energy status.
- d. When the exercise is over, the user can press the START key to start the exercise again, and press PAUSE/STOP to stop the exercise

APP

- a. This digital watch can be connected to smart devices via Bluetooth, using the APP function.
- b. Once the smart device is connected via Bluetooth, the digital watch screen goes out.



5 TECHNICAL PRODUCT SPECIFICATIONS

Type of resistance	Belt
Foldable	Yes
Heart rate measurement	Analog (5 kHz) heart rate measurement
Resistance type	Magnetic resistance
Resistance levels	8
Flywheel mass	7 kg
Seat height	28 cm
Tightening straps on footrests	Yes
Footrests	Yes
Power supply	Battery-powered
Adjustable display	Yes
Display features (watt program)	No
Watt program	No
Material	Steel
Product weight	28.5 kg
Length, width, height	124 cm, 22.5 cm, 58 cm
Dimensions in use: length, width, height	178 cm, 51 cm, 48 cm
Water bottle holder	No
Tablet holder	No
Fan	No
Speakers	No
Transport wheels	Yes
Thickness of rowing handle	4 cm

6 WARM-UP AND COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

The purpose of **warming up** is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**

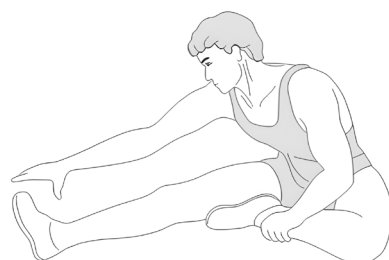
Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

The purpose of **cooling down** is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



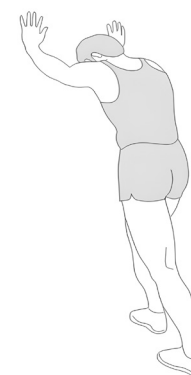
Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



Calf-Achilles Stretch

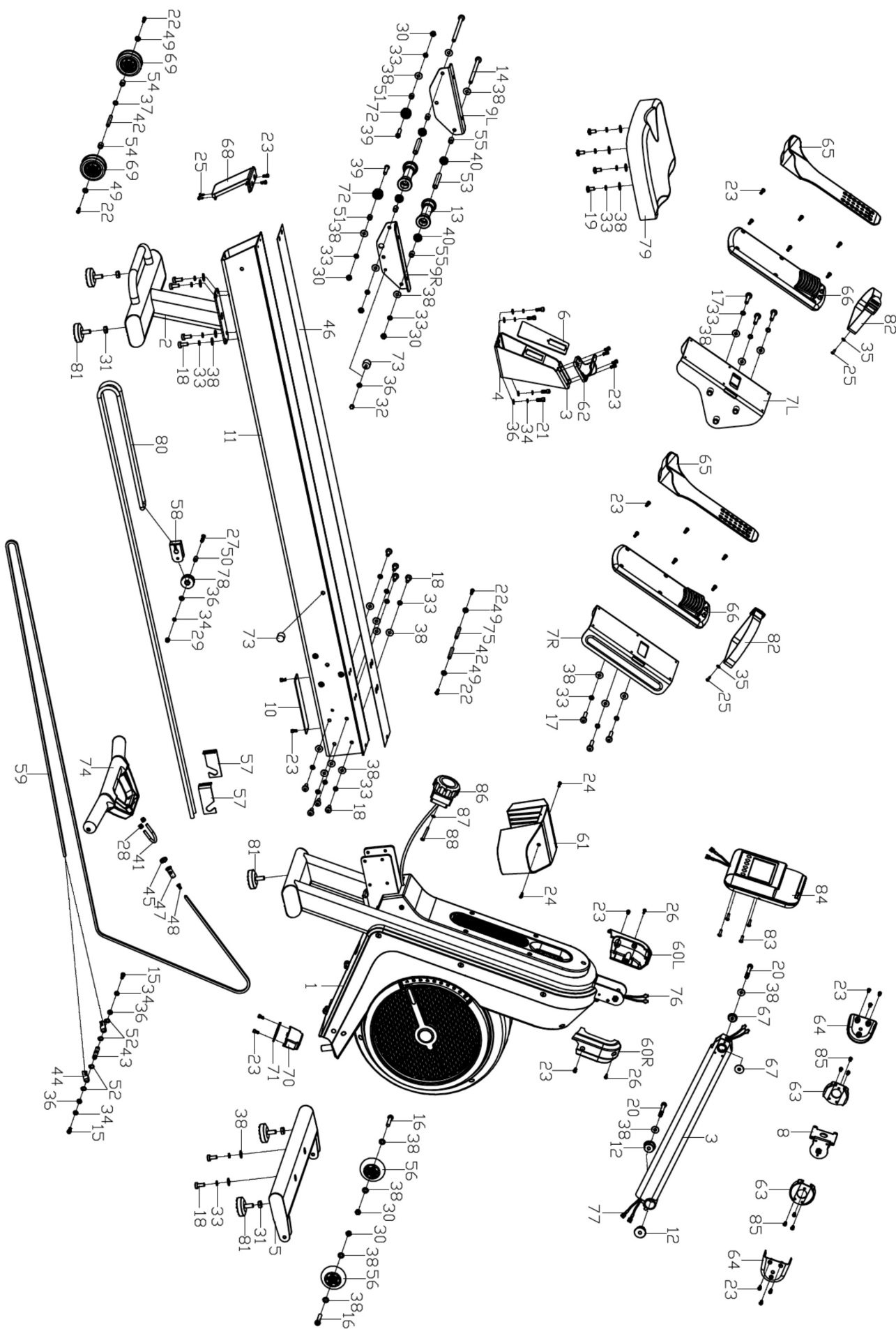
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

7 EXPLOADED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	Description	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Support Tube	1
3	Console Support	1
4	Tension Controller Bracket	1
5	Front Stabilizer	1
6	Baffle Board	1
7L/R	Pedal Support	1PR.
8	Console Bracket	1
9L/R	Seat Support Board	1PR.
10	Rail Plate	1
11	Slide Rail	1
12	Alloy Bushing	2
13	Roller	2
14	Allen Bolt M8*135	2
15	Socket Head Cap Screw M6*16	2
16	Socket Head Cap Screw M8*45	2
17	Socket Head Cap Screw M8*40	6
18	Socket Head Cap Screw M8*20	14
19	Socket Head Cap Screw M8*16	4
20	Socket Head Cap Screw M8*60	2
21	Socket Head Cap Screw M6*20	4
22	Socket Head Cap Screw M5*16	4
23	Socket Head Cap Screw M5*10	30
24	Phillips Screw M4*20	2
25	Phillips Screw	4
26	Phillips Screw	2
27	Allen Bolt M6*30	1
28	Nylon Nut M6*H8	2
29	Nylon Nut M6*H6	1
30	Nylon Nut M8*H8	6
31	Hex Nut M10	4
32	Cap Nut M6	1
33	Spring Washer D8	28
34	Spring Washer D6	7
35	Flat Washer D5*D10*1	2
36	Flat Washer D6*D13*1.5	10
37	Flat Washer D8*D13*1.5	1
38	Flat Washer D8*D20*1.5	30
39	Allen Screw M8*35	2
40	Bearing 608Z	4
41	U-Shaped Bolt	1
42	Axle	2
43	Chain Axle	1
44	Chain Hook	2
45	Stop Ring	1
46	Stainless Sheet	1
47	Chain Buckle	1
48	Connecting Buckle	1
49	Spacer $\phi 14*6.2$	4
50	Copper Spacer $\phi 6.2*\phi 10*15.2$	1
51	Spacer $\phi 8.3*\phi 12*11.3$	2
52	Axle Spring Ring D10	4
53	Spacer $\phi 8.3*\phi 12*73.2$	2
54	Spacer $\phi 8.5*\phi 12.7*13.6$	3
55	Spacer $\phi 8.3*\phi 12*15.3$	4
56	Transportation Wheel	2
57	Pulley Plate	2
58	Roller Fixed Plate	1
59	Chain	1
60L/R	Console Support Cover	1PR.
61	Bottle Holder	1
62	Fixed Base	1
63	Inner Bracket Cover	2
64	Outer Bracket Cover	2
65	Pedal Pad	2
66	Pedal	2
67	Axle Sleeve	2
68	Rail Cover	1
69	Roller	2
70	Battery Case	1
71	Battery Case Cover	1
72	Seat Wheel	2
73	Buffer Limit Seat	2
74	Handlebar	1
75	Silicon Spacer	1
76	Sensor	2
77	Sensor Extension Wire	2
78	Small Wheel	1
79	Seat	1
80	Rope	1
81	Adjustable Pad	5
82	Pedal Strap	2
83	Phillips Screw M5	4
84	Console	1
85	Allen Screw M5*12	6
86	Tension Controller	1
87	Flat Washer	1
88	Phillips Screw	1

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD OCEANS 500 RODDMASKIN!

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT
FÖRE ANVÄNDNING.**



Var särskilt uppmärksam på varningar och anmärkningar i användarmanualen.

! VIKTIGT!

Läs noggrant igenom alla instruktioner innan du använder denna produkt. Spara denna manual för framtida referens. Specifikationerna för denna produkt kan skilja sig något från illustrationerna och kan ändras utan föregående meddelande.

Kontakta importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har några frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARSRISKRIVNING

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakas av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

FitNord intygar att produkten uppfyller kraven i maskindirektivet 2006/42/EC och EN957-5. Därför är produkten märkt med CE-märket. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av att bruksanvisningen har åsidosatts.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT:

www.fitnord.com/manuals

1 VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

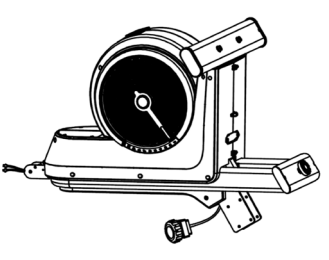
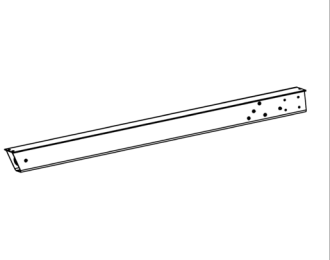
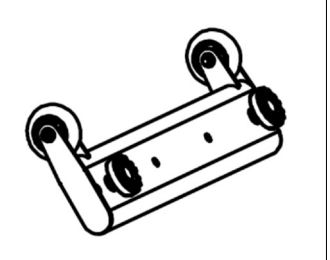
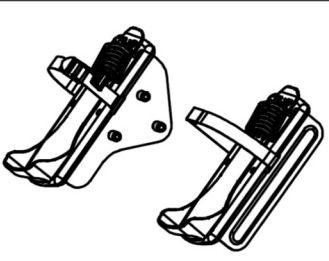
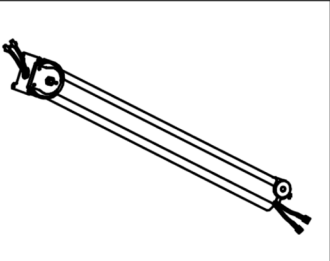
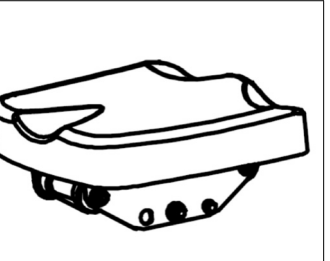
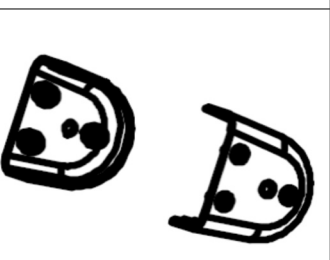
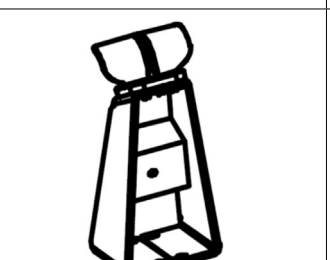
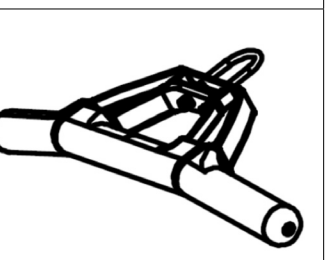
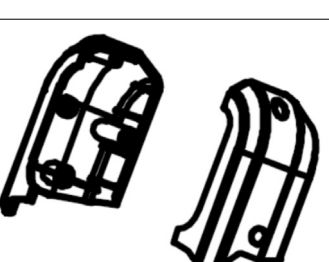
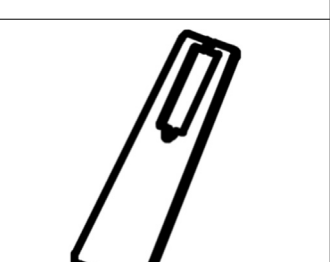
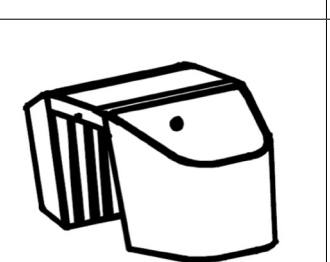
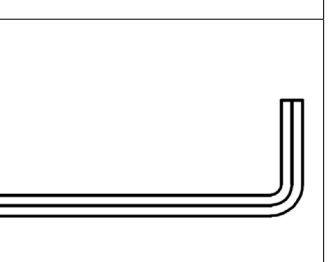
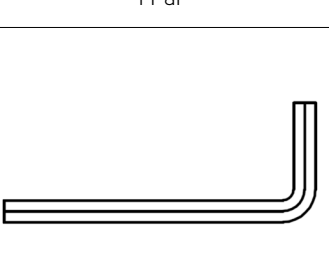
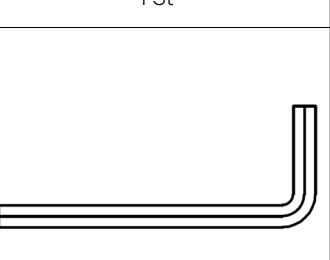
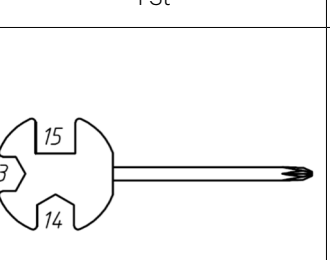
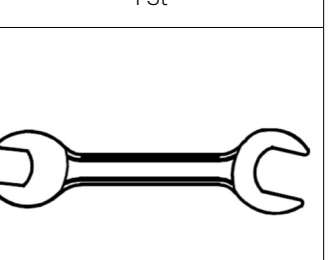
Tänk på följande försiktighetsåtgärder innan du monterar och använder enheten:

- Läs denna bruksanvisning och följ instruktionerna noggrant innan du använder roddmaskinen.
- Se till att enheten är korrekt monterad och åtdragen innan användning.
- Vi rekommenderar att två personer är involverade i monteringen av enheten.
- Det är rekommenderat att smörja alla rörliga delar en gång om året.
- Använd inte lösa kläder för att undvika att fastna i rörliga delar.
- Placera roddmaskinen på en stabil och jämn yta och använd den där.
- Använd alltid skor när du använder enheten.
- Håll barn och husdjur borta från enhetens närhet under användning. Låt inte barn leka med eller använda enheten. Denna enhet är avsedd för vuxna, inte för barn.
- Håll balansen under användning av enheten.
- Avbryt träningen omedelbart om du känner illamående, blir andfådd, yr, har huvudvärk, bröstsmärta eller annan obehag.
- Sätt inte fingrar eller andra föremål i rörliga delar.
- Fråga din läkare innan du tränar för att fastställa en lämplig träningsfrekvens, tid och intensitet utifrån din ålder och hälsotillstånd.
- Dra inte i sätet för att flytta roddmaskinen. Sätets rörelse kan orsaka skador på din hand eller fingrar.
- Roddmaskinen får endast användas av en person åt gången och är avsedd för hemmabruk.
- **Maxvikt för användaren är 180 kg / 400 lb.**

❗ VIKTIGT!

Läs noga igenom alla instruktioner innan du använder produkten. Spara denna bruksanvisning för framtida behov. Produktens tekniska specifikationer kan avvika något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

2 MONTERINGSDELAR

 #1 Huvudram 1 St	 #11 Glidskena 1 St	 #5 Framstabilisator 1 St	 #2 Bakstöd rör 1 St
 #7 Vänster/Höger pedal stöd 1 Par	 #3 Konsolstöd 1 St	 #68 Skenskydd 1 St	 #79 Säte 1 St
 #84 Konsol 1 St	 #64 Extern fästskydd 2 St	 #4 Spänningsregulatorfäste 1 St	 #74 Styrrör 1 St
 #60 Konsolstödsskydd 1 Par	 #6 Skyddsplåt 1 St	 #61 Flaskhållare 1 St	 AxelInnyckel S4 1 St
 AxelInnyckel S5 1 St	 AxelInnyckel S6 1 St	 Nyckel S13, S14, S15 1 St	 Öppen nyckel S8, S10 1 St

3 MONTERINGSANVISNINGAR

FÖRBEREDELSE:

Avsätt tid för att gå igenom bruksanvisningen och bekanta dig med hela monteringsprocessen innan du fortsätter. Eftersom utrustningens vikt är betydande rekommenderar vi att två eller flera personer är involverade i monteringen och att hjälp finns tillgänglig vid behov. Detta är särskilt användbart när flera delar ska monteras eller när utrustningen flyttas.

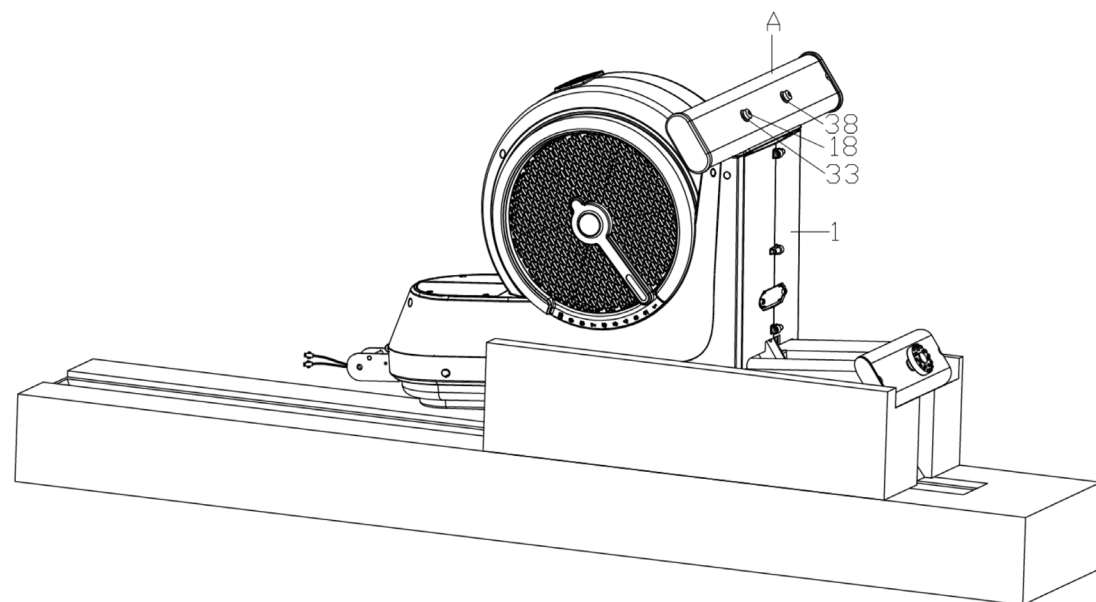
Monteringstips: Det är alltid bra att förbereda de delar som behövs för varje monteringssteg.

STEG 1:

- Ta först bort de andra delarna och styrofoamen, och lämna kvar delarna som visas i diagrammet nedan.
- Ta bort transportstativet (A), insexskruvarna (nr 18), fjäderfästen (nr 33) och de plana brickorna (nr 38) från huvudramen (nr 1).

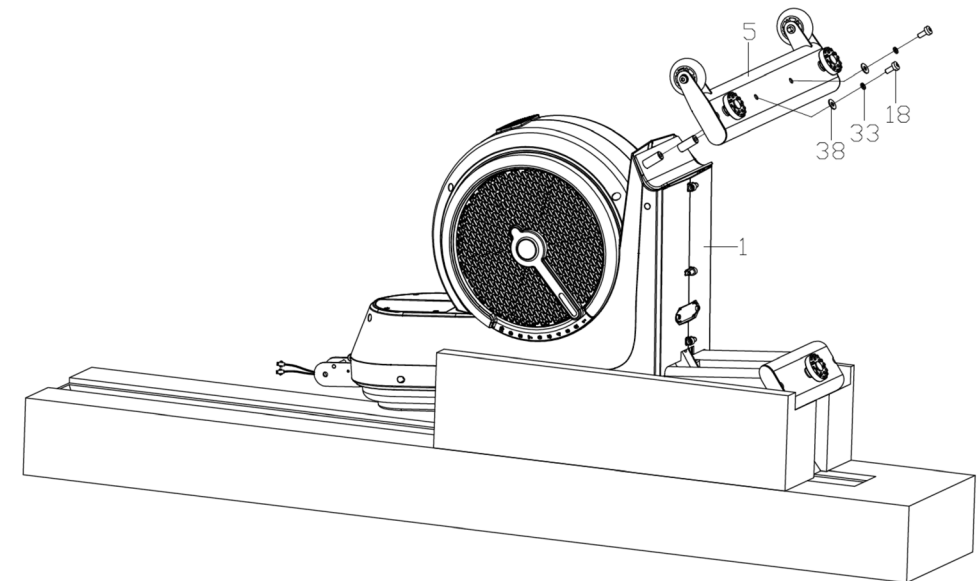
! OBSERVERA!

Du kan kassera transportstativet (nr A) eller spara det för framtida förpackning av produkten.



STEG 2:

- Fäst framstöd (nr 5) på huvudramen (nr 1) med insexskruvarna (nr 18), fjäderfästen (nr 33) och de plana brickorna (nr 38) som just togs bort.



STEG 3:

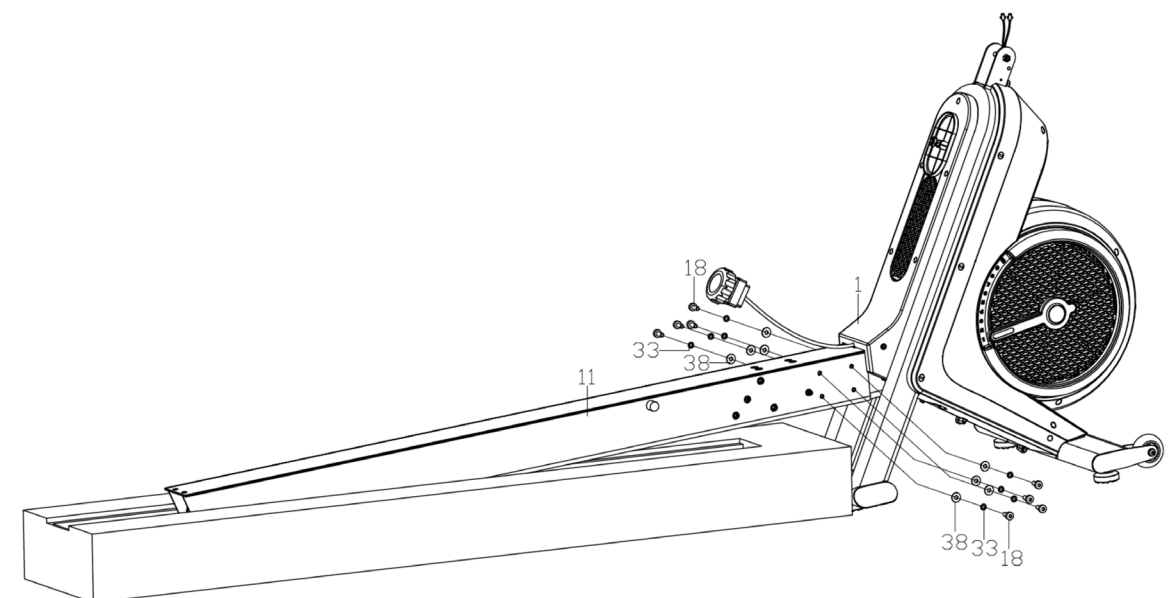
- Med hjälp av en andra person, vänd huvudramen (nr 1) mot golvet.
- Fäst glidskenan (nr 11) på huvudramen (nr 1) med insexskruvarna (nr 18), fjäderfästen (nr 33) och de plana brickorna (nr 38).

! OBSERVERA!

När du vänder huvudramen (nr 1) mot golvet, se till att glidskenan (nr 11) är i linje med huvudramen (nr 1) och se till att kedjan inte är trasslad eller vriden.

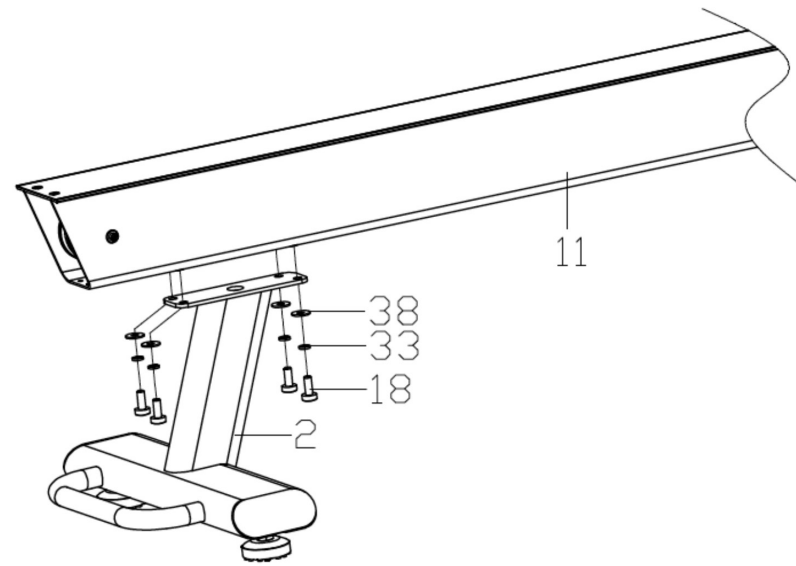
! VARNING!

Kedjans spänning kan dra styrskenan mot huvudramen, så var försiktig så att du inte klämmer din hand.



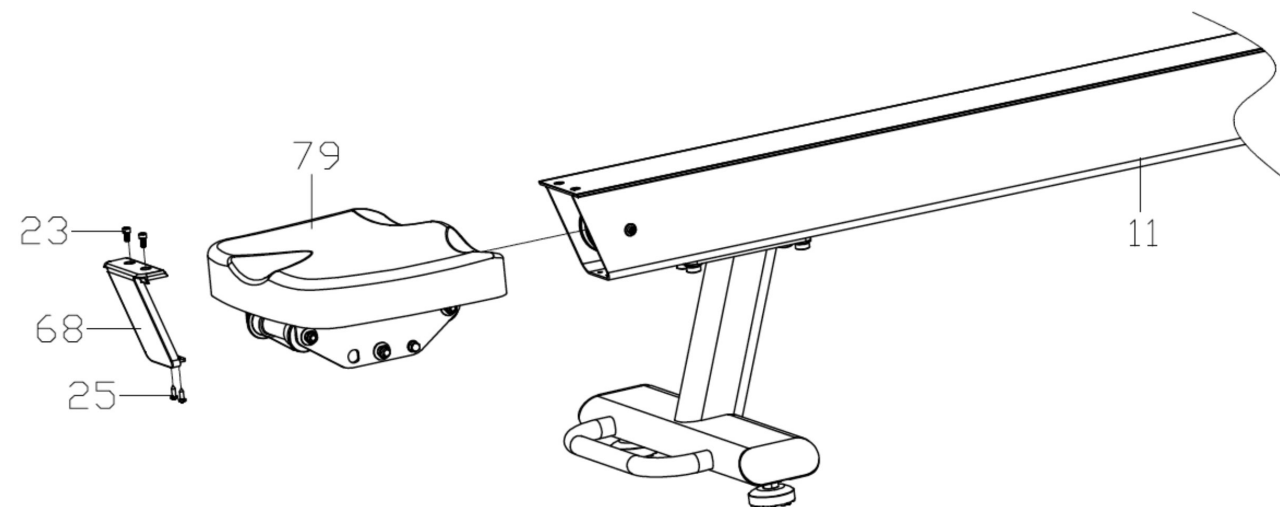
STEG 4:

- Lås bakstöd röret (nr 2) till glidskenan (nr 11) med insexskruvarna (nr 18), fjäderfästen (nr 33) och de plana brickorna (nr 38).



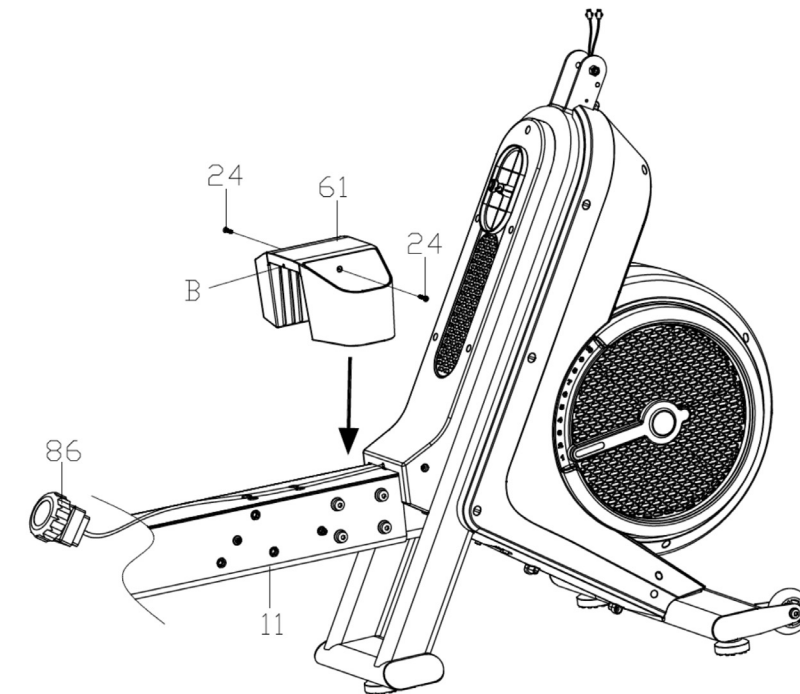
STEG 5:

- Montera sitsen (nr 79) på glidskenan (nr 11). Fäst sedan skyddet (nr 68) på glidskenan (nr 11) med insexskruvarna (nr 23) och korsskruvarna (nr 25).



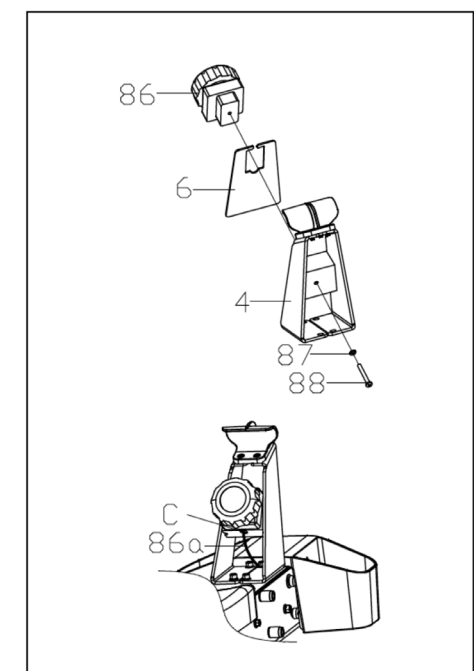
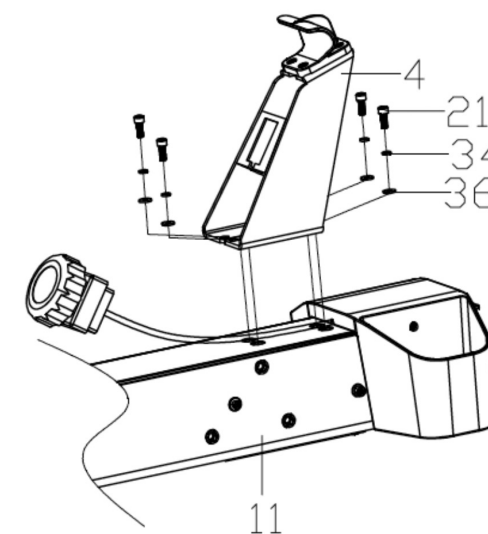
STEG 6:

- Fäst flaskhållaren (nr 61) nedåt på glidskenan (nr 11). Fäst sedan spänningsregulator kabeln (nr 86) i B-uttaget på flaskhållaren (nr 61).
- Lås flaskhållaren (nr 61) till glidskenan (nr 11) med korsskruvarna (nr 24).



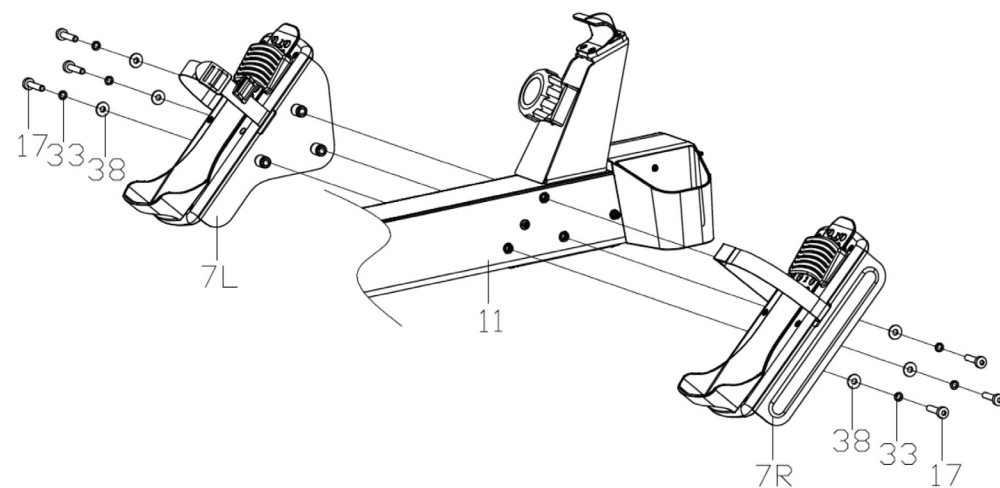
STEG 7:

- Lås spänningsregulatorfästet (nr 4) till glidskenan (nr 11) med insexskruvarna (nr 21), fjäderfästen (nr 34) och de plana brickorna (nr 36).
- Lås spänningsregulatorn (nr 86) och skyddsplåten (nr 6) till spänningsregulatorfästet (nr 4) med den plana brickan (nr 87) och korsskruven (nr 88).
- Se till att du fäster spänningsregulator kabeln (nr 86) i C-uttaget på spänningsregulatorfästet (nr 4).



STEG 8:

- Lås pedaltstödet (nr 7L/R) till glidskenan (nr 11) med insexskruvarna (nr 17), fjäderfästen (nr 33) och de plana brickorna (nr 38).



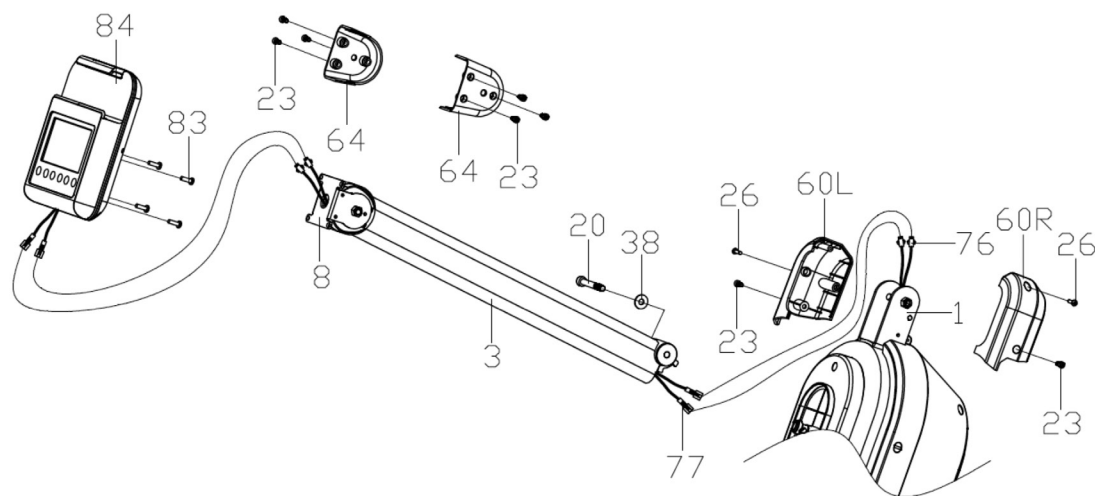
STEG 9:

- Anslut sensorkablarna (nr 76) till sensorhållarkablarna (nr 77), och fäst sedan konsoltstödet (nr 3) på huvudramen (nr 1) med insexskruvarna (nr 20) och de plana brickorna (nr 38).
- Anslut den andra änden av sensorhållarkablarna (nr 77) till kablarna från konsolen (nr 84). Sortera kablarna i spåret på baksidan av konsolen (nr 84), och lås sedan konsolen (nr 84) till konsolfästet (nr 8) med korsskruvarna (nr 83).

! OBSERVERA!

Klipp eller krossa inte några kablar när du fäster konsolen (nr 84).

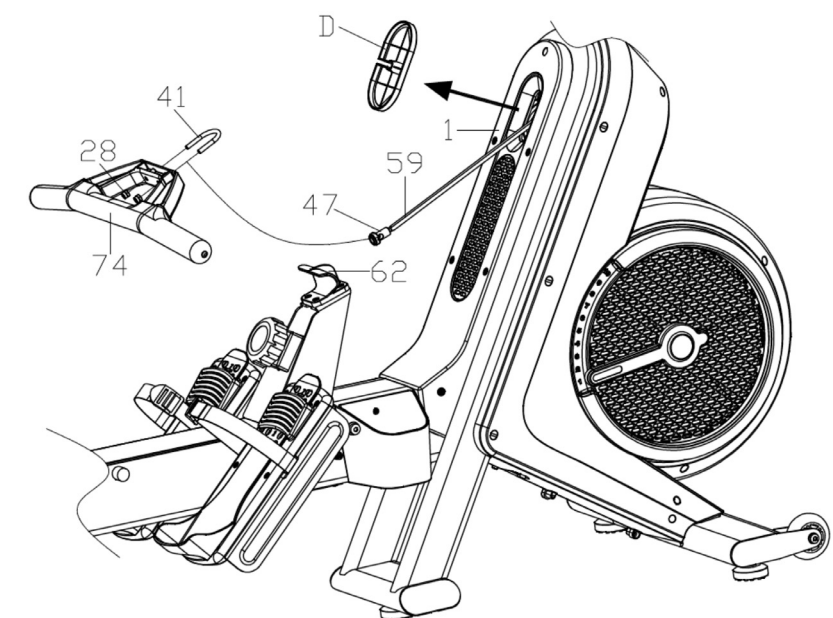
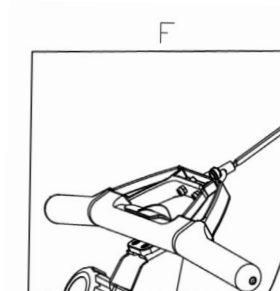
- Lås de externa fästsäkerheterna (nr 64) till konsolfästet (nr 8) med insexskruvarna (nr 23).
- Lås konsoltstöds skydden (nr 60L/R) till huvudramen (nr 1) med insexskruvarna (nr 23) och korsskruvarna (nr 26).



STEG 10:

- Fäst U-formade bulten (nr 41) till kedjefästet (nr 47). Sätt sedan in U-formade bulten (nr 41) i hålen på styret (nr 74) och fäst dem tillsammans med nylonmuttrarna (nr 28).
- Ta bort plastkorken (D) från huvudramen (nr 1) och häng sedan styret (nr 74) på styret basen (nr 62), som visas i diagram F.

Monteringen är nu klar!



4 BRUKSANVISNING FÖR KONTROLLPANELEN

KNAPPENS FUNKTION

UP / DOWN (upp / ner)	Genom att välja dessa två knappar kan du höja eller sänka värdet.
ENTER (enter)	- Tryck på denna knapp för att bekräfta ditt val. - Under övningen, tryck på denna knapp för att gå vidare till andra skärmar.
START (start)	Tryck på denna knapp för att starta.
PAUSE / STOP (paus / stopp)	Stoppa rörelseprogrammet.
RESET (återställ)	Tryck på denna knapp för att rensa värdet och återgå till huvudskärmen.

SKÄRMFUNKTION

TIME (tid)	Ange tidsintervall (1–99 minuter) genom att trycka UPP eller NER för att ställa in måltiden. Öka eller minska, enhetsvärdet är 1 minut.
TIME / 500M (tid/500M)	Det visas automatiskt var 500 meter och uppdateras kontinuerligt.
SPM	Slag per minut. Öka eller minska, cellvärdet är 100 meter.
DISTANCE (distans)	Ställ in måldistansen genom att trycka på UPP- och NER-knapparna. Inställningsområde (0–99900 m).
STROKES (slag)	Öka eller minska, cellvärdet är 10.
TOTAL STROKES (totala slag)	Totalt slagområde: 0–9999.
CALORIES (kalorier)	Ställ in målkalorier genom att trycka på UPP eller NER, ställ in området (10 kcal–9990 kcal). Öka eller minska, cellvärdet är 10 kcal.
PULSE (puls)	Ställ in målpuls mellan 30 och 240 genom att trycka på UPP eller NER. Öka eller minska, cellvärdet är 1. När användaren tränar visar skärmen användarens hjärtfrekvens. Hjärtfrekvenstestfunktionen är endast tillgänglig med bröstbandsystemet.

FUNKTION

- a. Sätt i 2 st 5-kolvsbatterier › Långt pip i 2 sekunder › Full skärm i 2 sekunder (som på bild 1) för att gå till standby-läge.

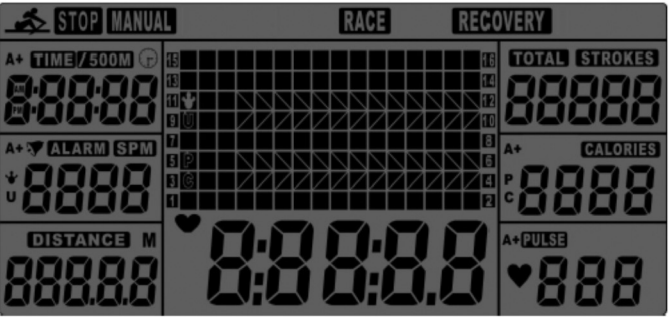


Bild 1

- b. När användaren går till rörelseskärmen blinkar MANUELL och TÄVLING och väljs.
c. Tryck på UPP eller NER för att välja, och tryck sedan på ENTER för att bekräfta alla val.



Bild 2

MANUELL

- a. Gå till manuell läge, tryck upp för att ställa in tiden med ett blinkande mönster, och tryck på enter för att bekräfta. Tryck sedan snabbt på upp-knappen för att ställa in tid › distans › slag › kalorier › puls › tid (om användaren har ställt in en tidsgräns kan inte distansgränsen ställas in och vice versa).
b. Tryck på START-knappen för att börja. Stoppikonen försvinner. Tryck på UPP eller NER för att välja funktion.
c. När det värde som användaren valt återgår till noll eller när användaren trycker på PAUSE/STOP-knappen, stannar skärmen och visar medelvärdet.

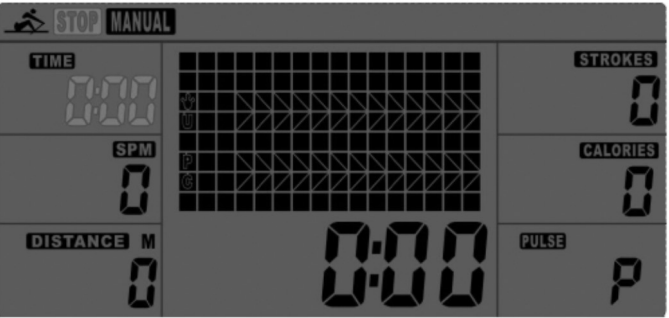


Bild 3

TÄVLING

- a. Gå till rörelse-läget, L1 blinkar och TID/500M visas med värdet 8:00. Du kan sedan trycka snabbt på UPP eller NER för att ställa in L1–L15 och trycka på ENTER för att bekräfta. Efter det kan användaren ställa in rörelsens DISTANS (inställningsområde 500M–10000M), medan distansvärdet blinkar.
- b. Tryck på ENTER, och den rörliga bilden visas tydligt på skärmen. TID/500M-värdet är följande:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L1	L11	L1	L1	L14	L1
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Bild 4

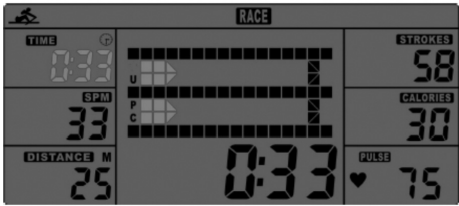


Bild 5

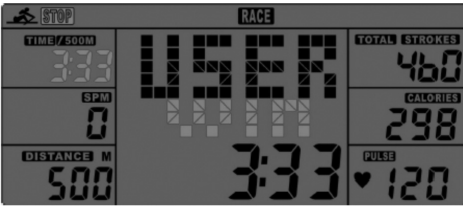


Bild 6

- c. Tryck på START-knappen för att påbörja rörelsen, och STOP-symbolen försvinner. Användaren och datorn visas i en rektangel (som på bild 5), och när något av värdena når det inställda värdet stannar skärmen. I rektangeln visas då 'PC vann' eller 'Användaren vann' (som på bild 6), och efter 6 sekunder kan energistatusen visas.
- d. När träningen är över kan användaren trycka på START-knappen för att påbörja träningen igen och trycka på PAUSE/STOP för att stoppa träningen.

APP

- a. Denna digitala klocka kan anslutas till smarta enheter via Bluetooth med hjälp av APP-funktionen.
- b. När den smarta enheten är ansluten via Bluetooth släcks skärmen på den digitala klockan.



5 TEKNISKA PRODUKTSPECIFIKATIONER

Motståndstyp	Rem
Hopfällbar	Ja
Pulsmätning	Analog (5 kHz) pulsmätning
Motståndstyp	Magnetiskt motstånd
Motståndsnivåer	8
Svänghjulsmassa	7 kg
Sitsens höjd	28 cm
Spännband på fotstöd	Ja
Fotstöd	Ja
Strömförsörjning	Batteridrivnen
Justerbar display	Ja
Displayfunktioner (wattprogram)	Nej
Wattprogram	Nej
Material	Stål
Produktvikt	28,5 kg
Längd, bredd, höjd	124 cm, 22,5 cm, 58 cm
Mått i bruk: längd, bredd, höjd	178 cm, 51 cm, 48 cm
Flaskhållare	Nej
Hållare för surfplatta	Nej
Fläkt	Nej
Högtalare	Nej
Transporthjul	Ja
Tjocklek på roddhandtaget	4 cm

6 UPPVÄRMNING OCH NEDVARNING

Ett framgångsrikt träningsprogram består av uppvärmning, aerob träning och nedvarvning. Genomför hela programmet minst två och helst tre gånger i veckan, med en vilodag mellan träningspassen. Efter flera månader kan du öka träningarna till fyra eller fem gånger i veckan.

Syftet med **uppvärmning** är att förbereda din kropp för träning och minimera skador. Uppvärmningen bör vara två till fem minuter innan styrketräning eller aerob träning. Utför aktiviteter som höjer din puls och värmer upp de arbetande musklerna. Aktiviteter kan inkludera rask promenad, jogging, hopprep, hopp och löpning på stället.

Stretcha musklerna när de är varma efter korrekt uppvärmning och igen efter styrketräning eller aerob träning. Detta är mycket viktigt, eftersom musklerna är lättare att sträcka vid dessa tidpunkter, då deras temperatur har ökat, vilket avsevärt minskar risken för skador. Stretchningar bör hållas i 15–30 sekunder. **VAR INTE STRESSAD.**

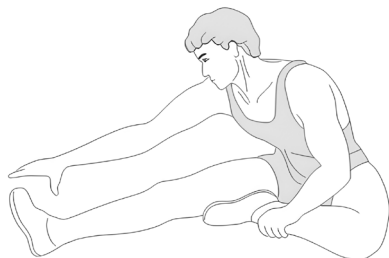
Kom ihåg att alltid fråga din läkare innan du påbörjar något träningsprogram.

Syftet med **nedvarvning** är att återföra kroppen till sitt normala tillstånd eller nästan normal vilostatus efter varje träningspass. Rätt nedvarvning sänker din puls långsamt och låter blodet återvända till hjärtat.



Tänja insidan av låret

Sätt dig och placera fotsulorna mot varandra så att knäna pekar utåt. Dra upp fötterna så nära ljumskarna som möjligt. Tryck försiktigt knäna mot golvet. Sitt så i 15 sekunder.



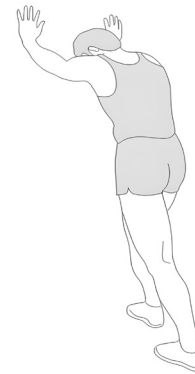
Tänja baksidan av låret

Sitt och sträck höger ben. Placera vänster fotsula mot insidan av höger lår. Sträck dig mot tårna, så lång som möjligt. Sitt så i 15 sekunder. Slappna av och upprepa med andra benet.



Tänja sidan

Höj armarna uppåt längs sidorna tills de är över huvudet på dig. Tänk höger arm så högt du kan i en sekund. Känn hur sidan tänjs. Upprepa med vänster arm.



Tänja vaden och akillessenan

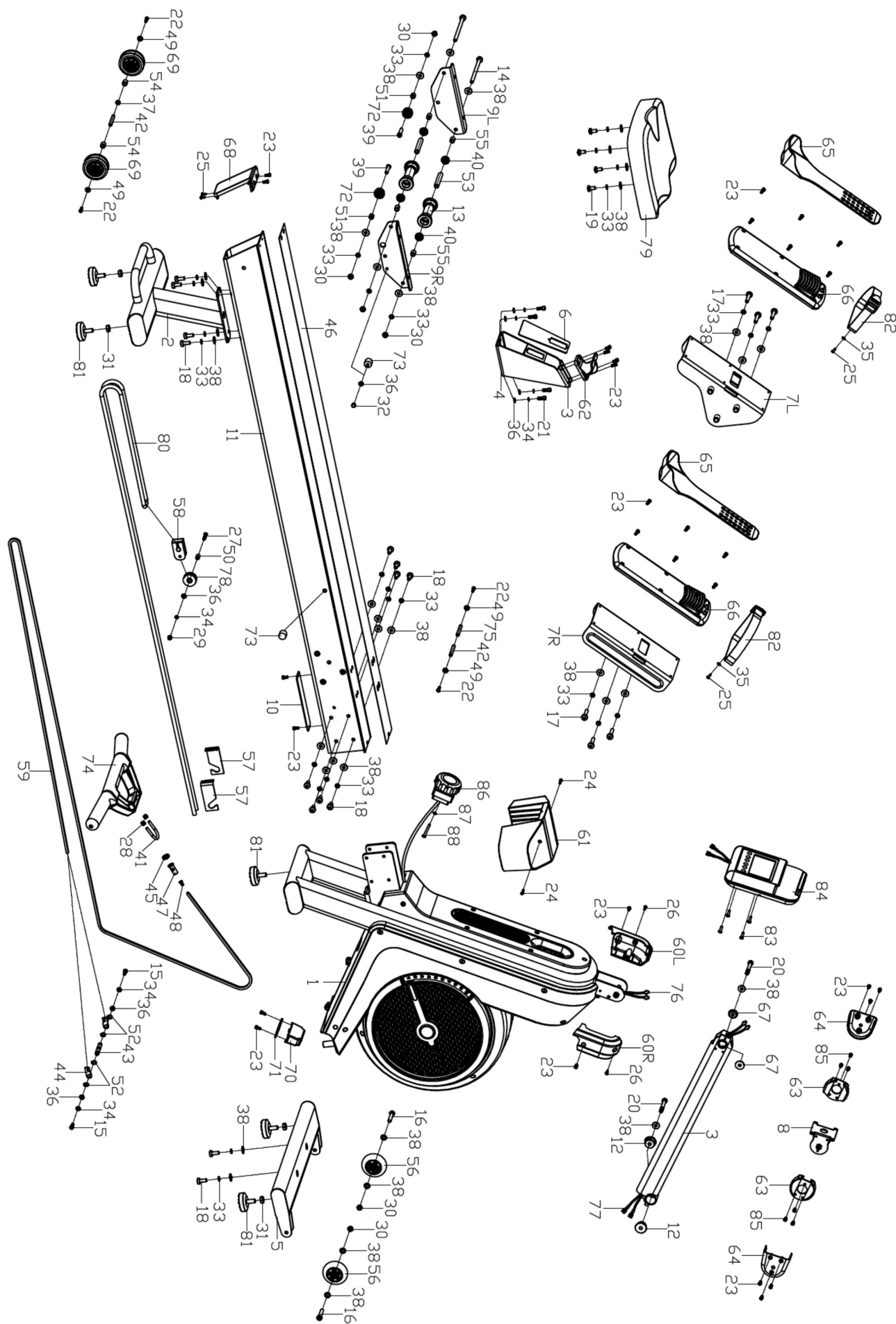
Luta dig mot väggen och sträck vänster fot och hand framåt. Håll höger ben sträckt och vänstra foten på golvet, böj sedan vänster ben och luta dig framåt så att du trycker höften framåt. Stå så i 15 sekunder och upprepa med andra benet.



Tänja ryggen

Böj dig långsamt framåt från höften, låt ryggen och skuldrorna slappna av samtidigt som du sträcker fingrarna mot tårna. Försök tänja så långt ner du kan och stå så i 15 sekunder.

7 SPRÄNGBILD



DEL LISTA

NR.	Beskrivning	Antal	30	Nylonmutter M8*H8	6	60L/R	Konsoltuksskydd	1 par
1	Huvudram	1	31	Sexkantmutter M10	4	61	Flaskhållare	1
2	Bakstödsrör	1	32	Koppmutter M6	1	62	Fast botten	1
3	Konsolstöd	1	33	Fjäderskare D8	28	63	Inre Fästskydd	2
4	Spänningsregulatorfäste	1	34	Fjäderskare D6	7	64	Yttre Fästskydd	2
5	Framstöd	1	35	Platt skiva D5*D10*1	2	65	Pedalkudde	2
6	Skyddsplatta	1	36	Platt skiva D6*D13*1.5	10	66	Pedal	2
7L/R	Pedalt Stöd	1 par	37	Platt skiva D8*D13*1.5	1	67	Axelhylsa	2
8	Konsolfäste	1	38	Platt skiva D8*D20*1.5	30	68	Skenskydd	1
9L/R	Sitsstöd	1 par	39	Allen-skruv M8*35	2	69	Rulle	2
10	Skena	1	40	Lager 608Z	4	70	Batterihållare	1
11	Glidbana	1	41	U-Bult	1	71	Batterihållare	1
12	Legeringspussel	2	42	Axel	2	72	Sitt-hjul	2
13	Rulle	2	43	Kedjeaxel	1	73	Dämpad sits	2
14	Axelskruv M8*135	2	44	Kedjehake	2	74	Styrstång	1
15	Sexkantsskruv M6*16	2	45	Stopp Ring	1	75	Silicon mellanstycke	1
16	Sexkantsskruv M8*45	2	46	Rostfri Platta	1	76	Sensor	2
17	Sexkantsskruv M8*40	6	47	Kedjekoppling	1	77	Sensorförlängningskabel	2
18	Sexkantsskruv M8*20	14	48	Anslutningsfäste	1	78	Litet hjul	1
19	Sexkantsskruv M8*16	4	49	Mellanbit ϕ 14*6.2	4	79	Sitsens	1
20	Sexkantsskruv M8*60	2	50	Koppar Mellanbit ϕ 6.2* ϕ 10*15.2	1	80	Snöre	1
21	Sexkantsskruv M6*20	4	51	Mellanbit ϕ 8.3* ϕ 12*11.3	2	81	Justerbart vaddering	5
22	Sexkantsskruv M5*16	4	52	Axelfjädersring D10	4	82	Pedalrem	2
23	Sexkantsskruv M5*10	30	53	Mellanbit ϕ 8.3* ϕ 12*73.2	2	83	Korsskruv M5	4
24	Phillips-skruv M4*20	2	54	Mellanbit ϕ 8.5* ϕ 12.7*13.6	3	84	Konsol	1
25	Phillips-skruv	4	55	Mellanbit ϕ 8.3* ϕ 12*15.3	4	85	Axelskruv M5*12	6
26	Phillips-skruv	2	56	Transporthjul	2	86	Spänningsregulator	1
27	Allenbult M6*30	1	57	Repblock	2	87	Platt fäste	1
28	Nylonmutter M6*H8	2	58	Rullfästepatta	1	88	Korsskruv	1
29	Nylonmutter M6*H6	1	59	Kedja	1			

NO

GRATULERER MED KJØP AV EN FITNORD OCEANS 500 ROMASKIN!

**FOR DIN EGEN SIKKERHET, VENNLIGST LES DENNE
BRUKSANVISNINGEN**



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i bruksanvisningen.

! VIKTIG!

Les alle instruksjonene nøye før du tar i bruk dette produktet. Ta vare på denne bruksanvisningen for fremtidig bruk. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike noe fra illustrasjonene og kan endres og kan endres uten varsel.

Ta kontakt med importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARSRASKRIVELSE

Alle rettigheter forbeholdes. Produktet og brukerveiledningen kan endres. Bruksanvisningen kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader som skyldes bruk i strid med bruksanvisningen.

PRODUSENTENS FORSIKRING

FitNord bekrefter at produktet er i samsvar med kravene i maskindirektivet 2006/42/EF og EN957-5. Som et resultat av dette er produktet merket med CE-merket. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som følge av at bruksanvisningen ikke er fulgt.

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Lindövägen 14
186 92

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

BRUKSANVISNINGEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

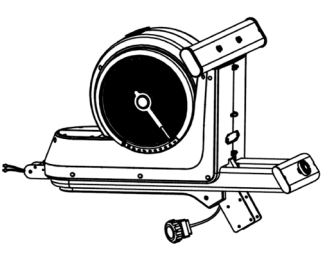
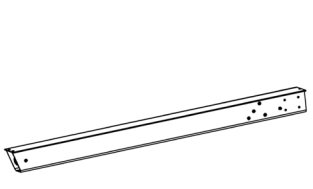
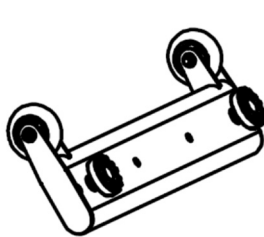
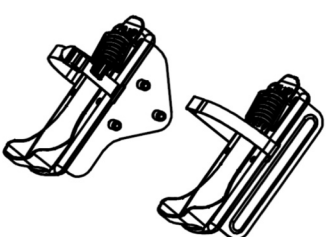
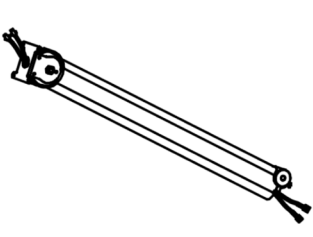
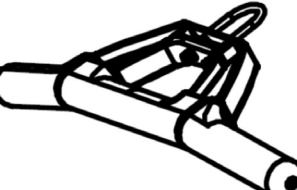
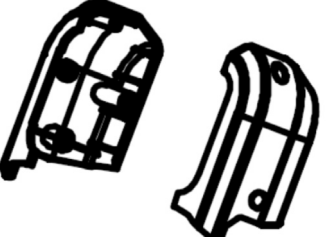
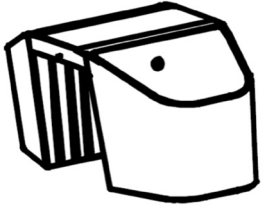
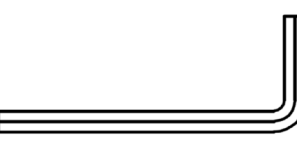
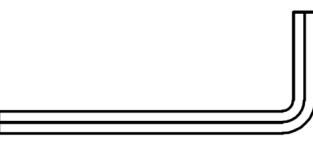
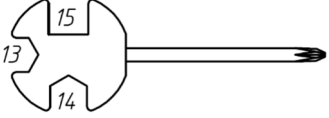
Vær oppmerksom på følgende sikkerhetstiltak før du setter sammen og bruker enheten:

- Les denne bruksanvisningen og følg instruksjonene nøye før du bruker romaskin.
- Sørg for at enheten er riktig montert og strammet før bruk.
- Vi anbefaler at to personer deltar i monteringen av enheten.
- Det er anbefalt å smøre alle bevegelige deler én gang i året.
- Ikke bruk løse klær for å unngå at de fester seg i bevegelige deler.
- Plasser romaskin på en stabil og jevn overflate og bruk den der.
- Bruk alltid sko under bruken av enheten.
- Hold barn og kjæledyr unna enheten mens den er i bruk. La ikke barn leke med eller bruke enheten. Denne enheten er ment for voksne, ikke barn.
- Hold balansen mens du bruker enheten.
- Avbryt treningen umiddelbart hvis du føler deg kvalm, blir kortpustet, svimmel, får hodepine, opplever smerte eller trykk i brystet, eller annen ubehag.
- Ikke sett fingrene eller andre gjenstander inn i bevegelige deler.
- Konsulter legen din før trening for å fastslå passende treningsfrekvens, varighet og intensitet basert på din alder og helse.
- Ikke grip tak i setet for å flytte romaskin. Bevegelsen av setet kan forårsake skader på hånden eller fingrene.
- Romaskin skal kun brukes av én person om gangen, og er kun ment for hjemmebruk.
- **Maksimal brukervekt er 180 kg / 400 lb.**

!

VIKTIG!

Les alle instruksjoner nøye før du bruker produktet. Oppbevar denne bruksanvisningen for fremtidig behov. Produktets tekniske spesifikasjoner kan avvike litt fra bildene og kan endres uten forvarsel.

 #1 Hoveddrumme 1stk	 #11 Glideskinne 1 stk	 #5 Front Stabilisator 1 stk	 #2 Bakre støttepipe 1 stk
 #7 Venstre/Høyre pedalstøtte 1 par	 #3 Konsollstøtte 1 stk	 #68 Skinnebeskyttelse 1 stk	 #79 Sete 1 stk
 #84 Konsoll 1 stk	 #64 Ekstern festebeskyttelse 2 stk	 #4 Spenningsjusteringsfeste 1 stk	 #74 Styrestang 1 stk
 #60 Konsollstøttebeskyttelse 1 par	 #6 Beskyttelsesplate 1 stk	 #61 Flaskeholder 1 stk	 Akseltang S4 1 stk
 Akseltang S5 1 stk	 Akseltang S6 1 stk	 Nøkkel S13, S14, S15 1 stk	 Åpen nøkkel S8, S10 1 stk

3 MONTERINGSINSTRUKSER

FORBEREDELSE:

Sett av tid til å gå gjennom bruksanvisningen og bli kjent med hele monteringsprosessen før du fortsetter. Siden vekten på enhetene er betydelig, anbefaler vi at to eller flere personer deltar i monteringen, og at hjelp er tilgjengelig om nødvendig. Dette er spesielt nyttig når det er flere deler som skal monteres, eller når enheter skal flyttes.

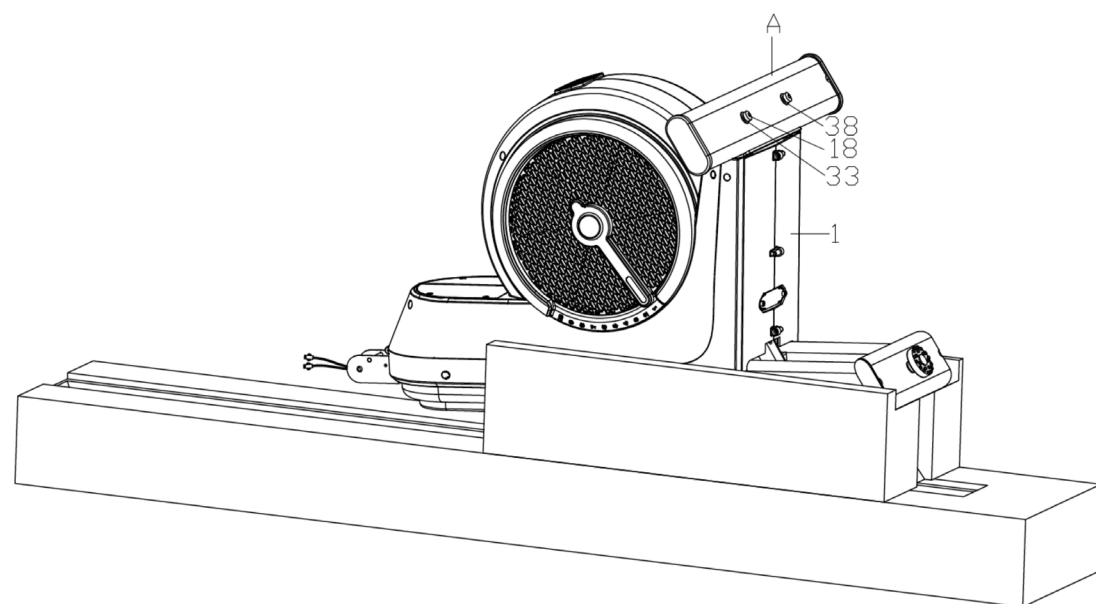
Monteringstips: Det er alltid nyttig å forhåndsforberede delene som trengs for hvert monteringsstadium.

TRINN 1:

- Fjern først de andre delene og styrofoamen, og behold delene som vist i diagrammet nedenfor.
- Fjern transportstativet (A), sekskantsskruene (Nr. 18), fjærbelastningen (Nr. 33) og de flate skivene (Nr. 38) fra hovedrammen (Nr. 1).

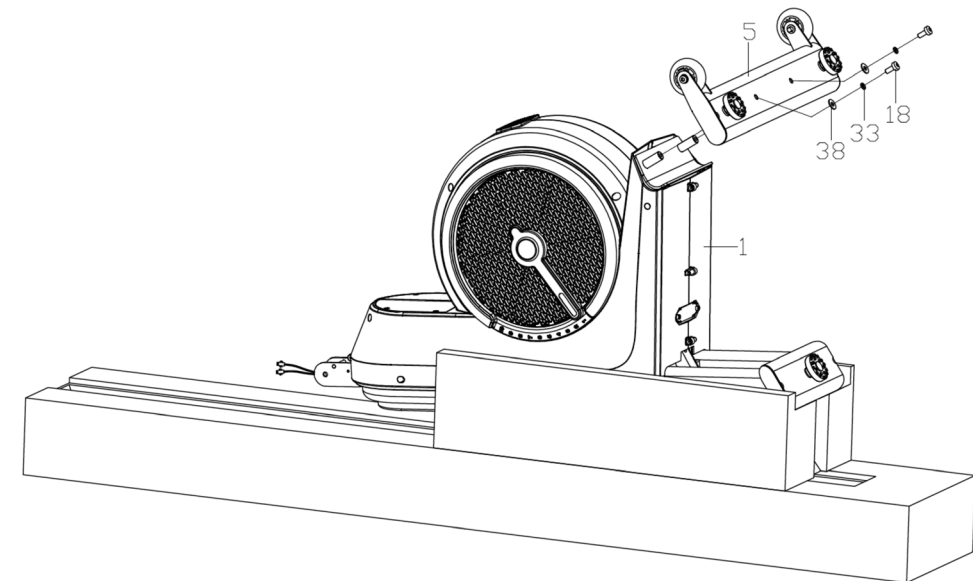
! MERK!

Du kan spare emballasjen for fremtidig oppbevaring eller transport (Nr. A) eller oppbevare det for fremtidig emballering av produktet.



TRINN 2:

- Fest frontstabilisatoren (Nr. 5) til hovedrammen (Nr. 1) med sekskantsskruene (Nr. 18), fjærbelastningen (Nr. 33) og de flate skivene (Nr. 38) som nettopp ble fjernet.



TRINN 3:

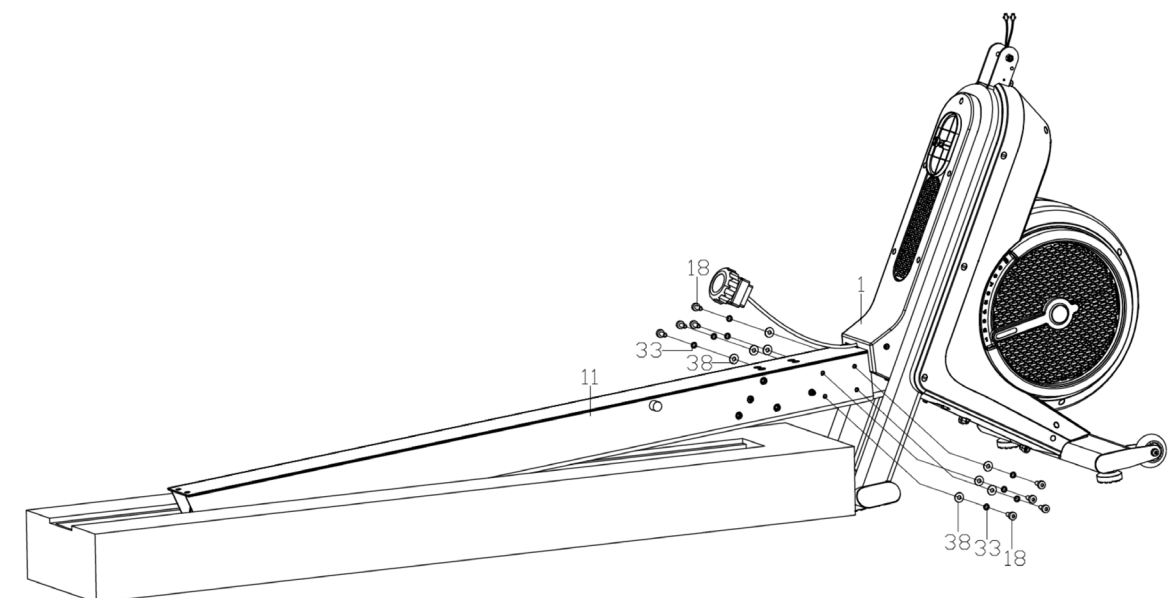
- Med hjelp fra en annen person, vipp hovedrammen (Nr. 1) ned mot gulvet.
- Fest glideskinnen (Nr. 11) til hovedrammen (Nr. 1) med sekskantsskruer (Nr. 18), fjærskiver (Nr. 33) og flate skiver (Nr. 38).

! MERK!

Når du vipper hovedrammen (Nr. 1) mot gulvet, sørg for at glideskinnen (Nr. 11) er justert med hovedrammen (Nr. 1) og pass på at kjeden ikke er i en knute eller vridd.

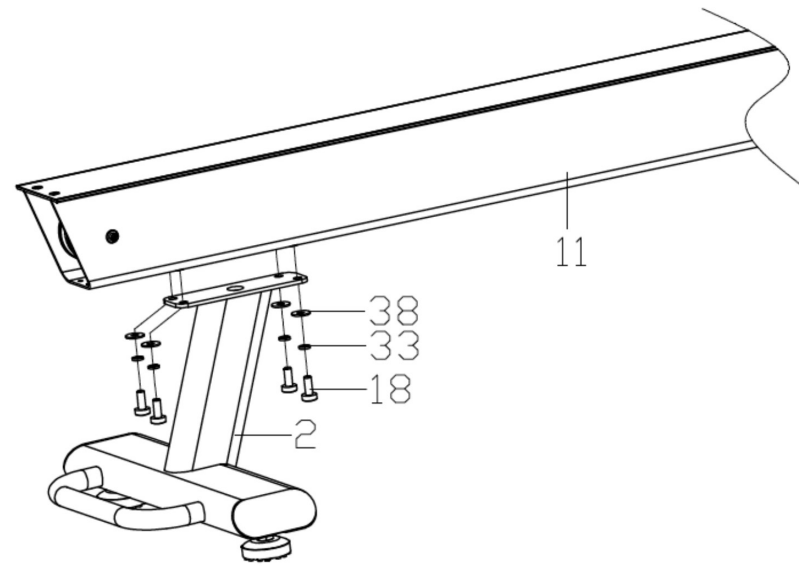
! ADVARSEL!

Spenningen i kjeden kan trekke styringsskinnen mot hovedrammen, så vær forsiktig så du ikke klemmer hånden din.



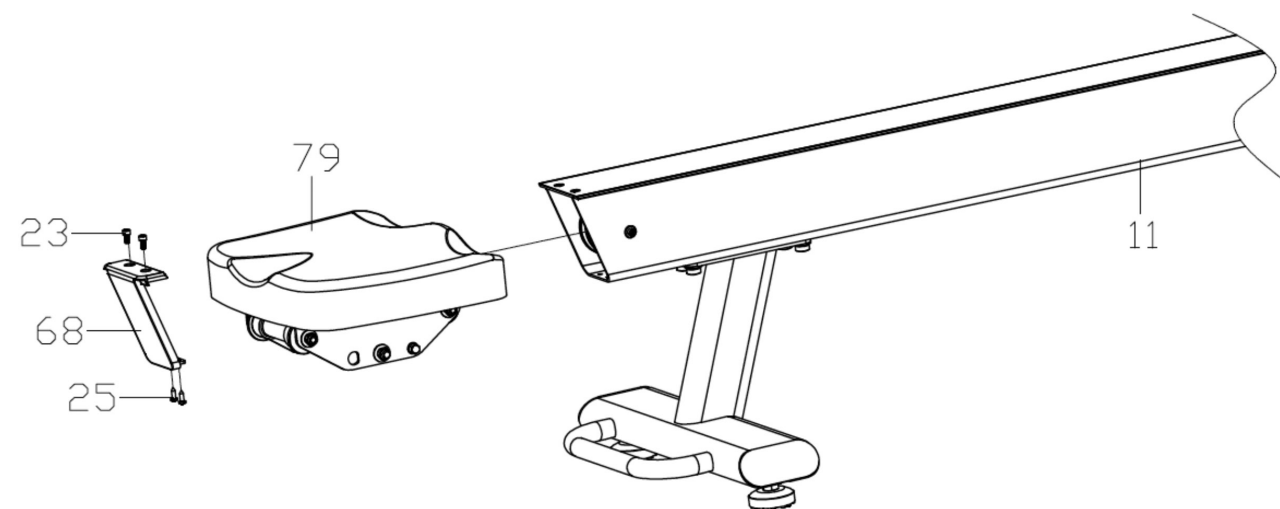
TRINN 4:

- a. Lås bakre støttepipe (Nr. 2) til glideskinnen (Nr. 11) med sekskantsskruer (Nr. 18), fjærskiver (Nr. 33) og flate skiver (Nr. 38).



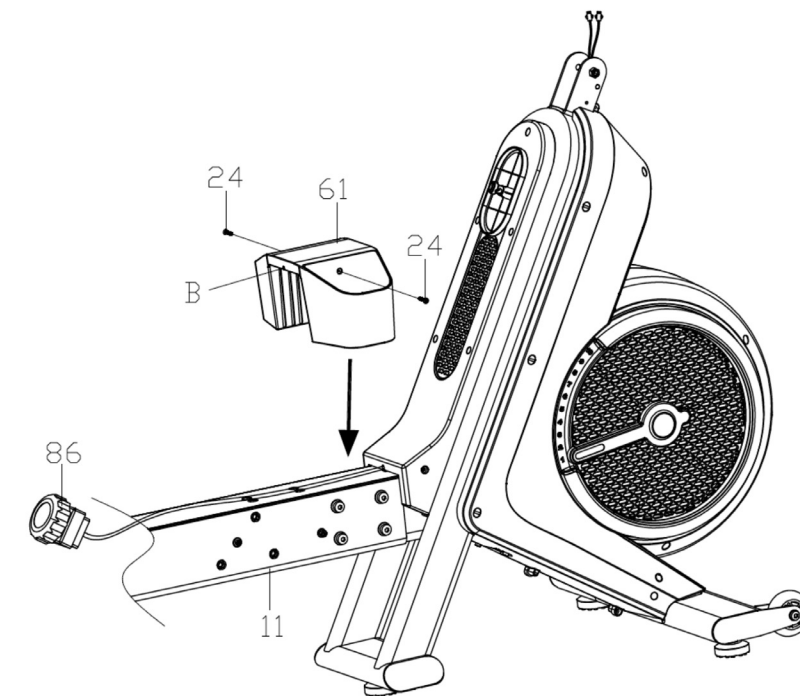
TRINN 5:

- a. Skyv setet (Nr. 79) på glideskinnen (Nr. 11). Fest deretter skinnebeskyttelsen (Nr. 68) til glideskinnen (Nr. 11) med sekskantsskruer (Nr. 23) og krysskjærskruer (Nr. 25).



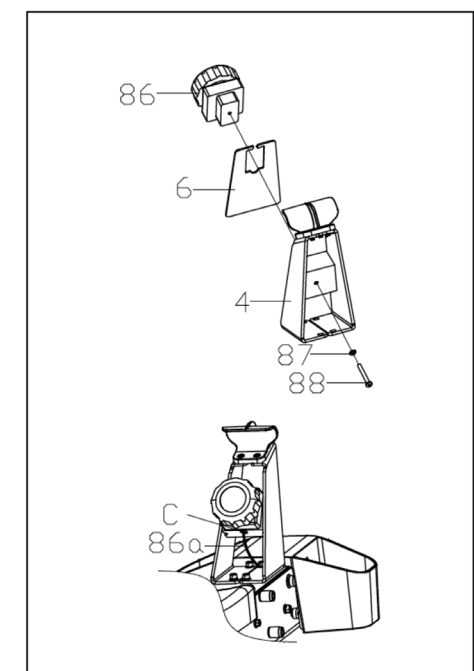
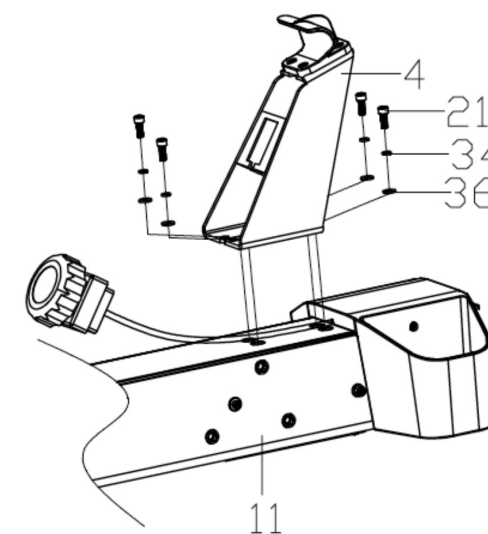
TRINN 6:

- a. Fest flaskeholderen (Nr. 61) nedover på glideskinnen (Nr. 11). Fest deretter spenningsjusteringskabelen (Nr. 86) til hull B på flaskeholderen (Nr. 61).
- b. Lås flaskeholderen (Nr. 61) til glideskinnen (Nr. 11) med krysskjærskruer (Nr. 24).



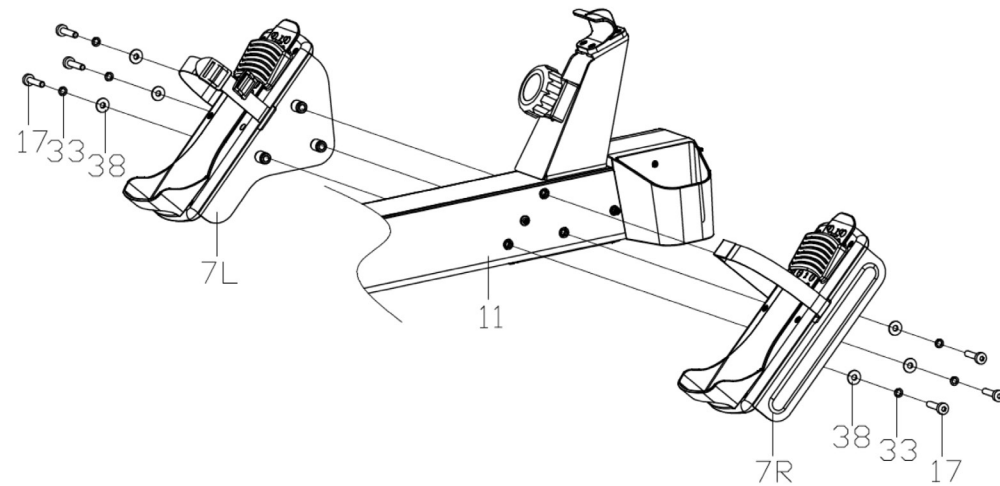
TRINN 7:

- a. Lås spenningsjusteringsfestet (Nr. 4) til glideskinnen (Nr. 11) med sekskantsskruer (Nr. 21), fjærskiver (Nr. 34) og flate skiver (Nr. 36).
- b. Lås spenningsjusteringen (Nr. 86) og beskyttelsesplaten (Nr. 6) til spenningsjusteringsfestet (Nr. 4) ved hjelp av flat skive (Nr. 87) og krysskjærskruer (Nr. 88).
- c. Sørg for at spenningsjusteringskabelen (Nr. 86) festes til hull C på spenningsjusteringsfestet (Nr. 4).



TRINN 8:

- Lås pedalstøtten (Nr. 7L/R) til glideskinnen (Nr. 11) med sekskantsskruer (Nr. 17), fjærskiver (Nr. 33) og flate skiver (Nr. 38).



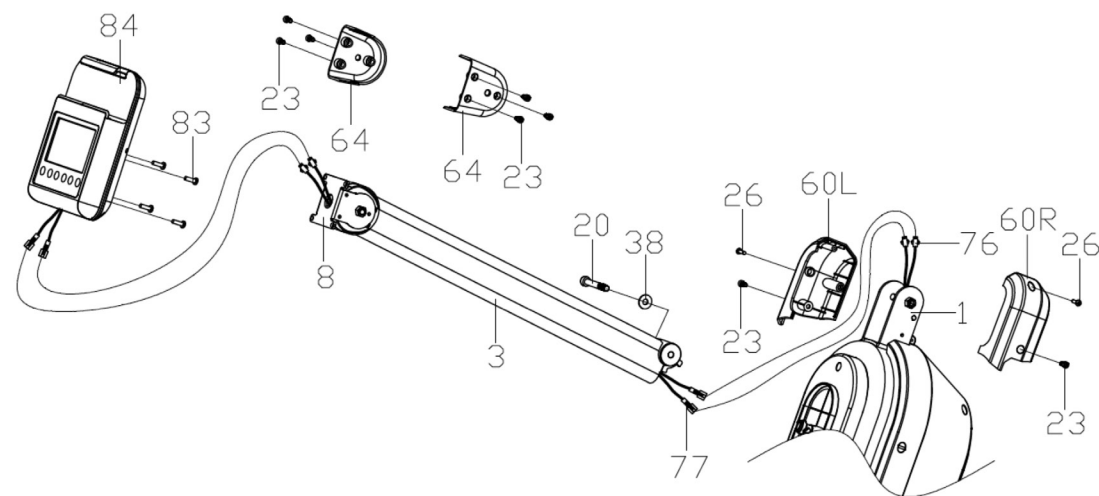
TRINN 9:

- Koble sensorsledningene (Nr. 76) til sensorforlengelseskablene (Nr. 77), og fest deretter konsollstøtten (Nr. 3) til hovedrammen (Nr. 1) med sekskantsskruer (Nr. 20) og flate skiver (Nr. 38).
- Koble den andre enden av sensorforlengelseskablene (Nr. 77) til ledningene som kommer fra konsollen (Nr. 84). Plasser ledningene i sporet på baksiden av konsollen (Nr. 84), og fest deretter konsollen (Nr. 84) til konsollfestet (Nr. 8) med krysskjærskruer (Nr. 83).

! MERK!

Ikke kutt eller klem noen ledninger når du fester konsollen (Nr. 84).

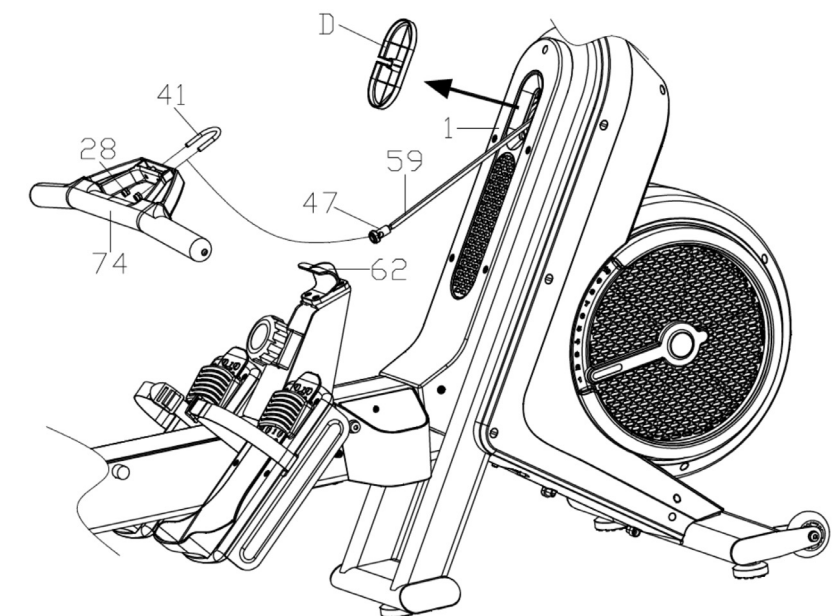
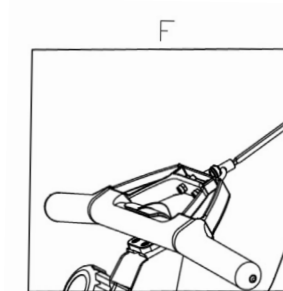
- Fest de eksterne festebeskyttelsene (Nr. 64) til konsollfestet (Nr. 8) med sekskantsskruer (Nr. 23).
- Fest konsollstøttebeskyttelsene (Nr. 60L/R) til hovedrammen (Nr. 1) med sekskantsskruer (Nr. 23) og krysskjærskruer (Nr. 26).



TRINN 10:

- Fest U-formet bolt (Nr. 41) til kjedefestet (Nr. 47). Før deretter U-formet bolt (Nr. 41) gjennom hullene i styrestangen (Nr. 74) og fest dem sammen med nylonmuttere (Nr. 28).
- Ta av plastlokket (D) fra hovedrammen (Nr. 1), og heng deretter styrestangen (Nr. 74) på styrestangbasen (Nr. 62), som vist i diagram F.

Monteringen er nå fullført!



4 BRUKSANVISNING FOR KONTROLLPANELET

KNAPPENS FUNKSJON

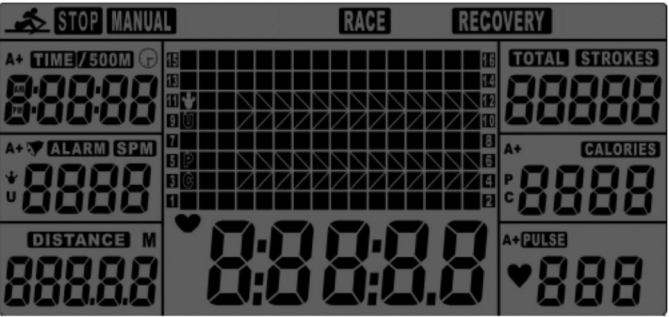
UP / DOWN (opp/ned)	Ved å velge disse to knappene kan du heve eller senke verdien.
ENTER (bekreft)	- Trykk på denne knappen for å bekrefte valget. - Under treningen, trykk på denne knappen for å navigere til andre skjermer.
START (start)	Trykk på denne knappen for å starte.
PAUSE/STOP (pause/stopp)	Stopp bevegelsesprogrammet.
RESET (nullstill)	Trykk på denne knappen for å tømme verdien og gå tilbake til hovedskjermen.

SKJERMFUNKSJON

TIME (tid)	Sett området (1–99 minutter) ved å trykke på OPP eller NED for å angi mål tiden. Legg til eller trekk fra, enhetsverdien er 1 minutt.
TIME/500M (tid/500M)	Det vises automatisk hver 500 meter og oppdateres kontinuerlig.
SPM	Slag per minutt. Legg til eller trekk fra, enhetsverdien er 100 meter.
DISTANCE (distanse)	Sett mål avstanden ved å trykke på OPP og NED-knappene. Innstillingsområdet (0–99900 m).
STROKES (slag)	Legg til eller trekk fra, enhetsverdien er 10.
TOTAL STROKES (totale slag)	Total slagområde: 0–9999.
CALORIES (kalorier)	Sett mål kalorier ved å trykke på OPP eller NED, angi området (10 kcal–9990 kcal). Legg til eller trekk fra, enhetsverdien er 10 kcal.
PULSE (puls)	Sett mål puls mellom 30 og 240 ved å trykke på OPP eller NED. Legg til eller trekk fra, enhetsverdien er 1. Når brukeren trener, viser skjermen brukerens hjerterefrekvens. Hjerterefrekvens-testfunksjonen er kun tilgjengelig med brystbåndsystemet.

FUNKSJON

- a. Sett inn 2 stk 5-batterier › Lang pipelyd i 2 sekunder › Full skjerm i 2 sekunder (som vist i bilde 1) for å gå til standby-modus.



Bilde 1

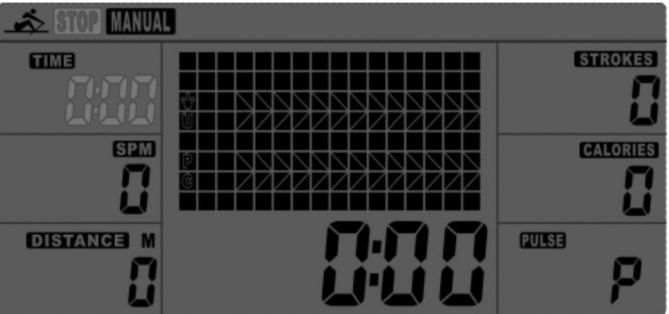
- b. Når brukeren går til treningsskjermen, blinker MANUAL og COMPETITION, og de velges.
c. Trykk på OPP eller NED for å velge, og trykk deretter ENTER for å bekrefte alle valg.



Bilde 2

MANUELL

- a. Gå til manuell modus, trykk opp for å angi tiden med et blinkende mønster, og trykk deretter ENTER for å bekrefte. Trykk deretter raskt på opp-knappen for å angi tid › distanse › slag › kalorier › puls › tid (hvis brukeren har angitt en tidsgrense, kan ikke distansegrensen settes, og vice versa).
b. Trykk på START-knappen for å begynne. Stoppsymbolet forsvinner. Trykk på OPP eller NED for å velge funksjon.
c. Når den valgte verdien fra brukeren går tilbake til null, eller brukeren trykker på PAUSE/STOP-knappen, stopper skjermen og viser gjennomsnittet.



Bilde 3

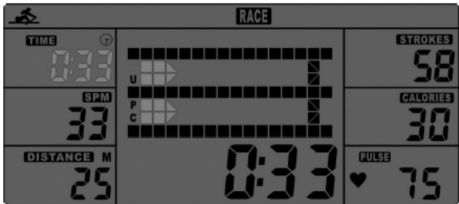
KONKURRANSE

- a. Gå til bevegelsestilstand, L1 blinker og AIK/500M vises med verdien 8:00. Du kan deretter raskt trykke på OPP eller NED for å stille inn L1–L15 og trykke ENTER for å bekrefte. Etter dette kan brukeren stille inn bevegelses AVSTANDEN (innstillingsområde 500M–10000M), samtidig som avstandsverdien blinker.
- b. Trykk ENTER, og bevegelsens bilde vises tydelig på skjermen. AIK/500M-verdien er som følger:

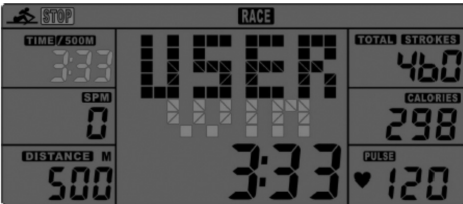
L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L1	L11	L1	L1	L14	L1
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Bilde 4



Bilde 5



Bilde 6

- c. Trykk på START-knappen for å begynne bevegelsen, og STOP-symbolen forsvinner. Brukeren og datamaskinen vises i et rektangel (som vist i bilde 5), og når en av verdiene når den angitte verdien, stopper skjermen. I rektangelet vises deretter 'PC vant' eller 'Bruker vant' (som vist i bilde 6), og etter 6 sekunder kan energistatus vises.
- d. Når treningen er over, kan brukeren trykke på START-knappen for å starte treningen på nytt og trykke PAUSE/ STOP for å stoppe treningen.

APP

- a. Denne digitale klokken kan kobles til smartenheter via Bluetooth ved å bruke APP-funksjonen.
- b. Når smartenheten er koblet til via Bluetooth, slukker skjermen på den digitale klokken.



5 TEKNISKE PRODUKTTSPESIFIKASJONER

Motstandstype	Rem
Sammenleggbar	Ja
Pulsmåling	Analog (5 kHz) pulsmåling
Motstandstype	Magnetisk motstand
Motstandsnivåer	8
Svinghjulmasse	7 kg
Setehøyde	28 cm
Strikker på fotstøtter	Ja
Fotstøtter	Ja
Strømforsyning	Batteridrevet
Justerbar skjerm	Ja
Skjermfunksjoner (wattprogram)	Nei
Wattprogram	Nei
Materiale	Stål
Produktvekt	28,5 kg
Lengde, bredde, høyde	124 cm, 22,5 cm, 58 cm
Mål i bruk: lengde, bredde, høyde	178 cm, 51 cm, 48 cm
Flaskeholder	Nei
Tabletholder	Nei
Vifte	Nei
Høyttalere	Nei
Transporthjul	Ja
Tykkelse på roddhåndtaket	4 cm

6 OPPVARMING OG NEDKJØLING

Et vellykket treningsprogram består av oppvarming, aerob trening og nedkjøling. Utfør hele programmet minst to, og helst tre ganger i uken, med en hviledag mellom treningsøktene. Etter noen måneder kan du øke treningsøktene til fire eller fem ganger i uken.

Hensikten med **oppvarming** er å forberede kroppen på trening og minimere risikoen for skader. Oppvarming bør vare i to til fem minutter før styrketrening eller aerob trening. Utfør aktiviteter som øker pulsen og varmer opp musklene som skal jobbe. Aktiviteter kan inkludere rask gange, jogging, hoppetauøvelser, hopping og løping på stedet.

Tøy musklene når de er varme etter riktig oppvarming, og igjen etter styrketrening eller aerob trening. Dette er svært viktig, fordi musklene tøyes lettere når de er oppvarmet, noe som reduserer risikoen for skader betydelig. Hold hver tøyning i 15–30 sekunder. **IKKE RYKK.**

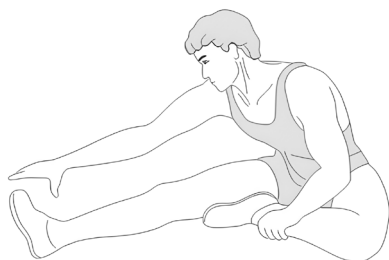
Husk alltid å konsultere legen din før du starter noe treningsprogram.

Hensikten med **nedkjøling** er å returnere kroppen til normaltilstand eller nesten normal hviletilstand etter hver treningsøkt. Riktig nedkjøling senker pulsen din sakte og lar blodet returnere til hjertet.



Indre lår strekk

Sitt med fotsålene sammen og knærne pekende utover. Trekk føttene så nærme lysken som mulig. Dytt forsiktig knærne mot gulvet. Hold ca 15-30 sekunder.



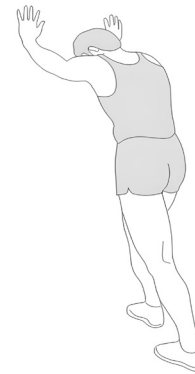
Hamstringsstrekk

Sitt med høyre ben utstrakt. Hvile sålen av venstre fot mot innsiden av høyre lår. Strekk mot tåen så langt som mulig. Hold ca 15-30 sekunder. Slapp av og gjenta deretter med venstre ben utstrakt.



Sidelengs strekk

Åpne armene til siden og fortsett å løfte dem til de er over hodet. Rekk høyre arm så langt opp mot taket som mulig i ett tell. Kjenn strekket oppover din høyre side. Gjenta denne bevegelsen med venstre arm.



Legg-Achilles Strekk

Lene deg mot en vegg med venstre ben foran det høyre og armene fremover. Hold høyre ben rett og venstre fot på gulvet; bøy deretter det venstre benet og lene deg fremover ved å bevege hoftene mot veggen. Hold, og gjenta deretter på den andre siden i 15 sekunder.

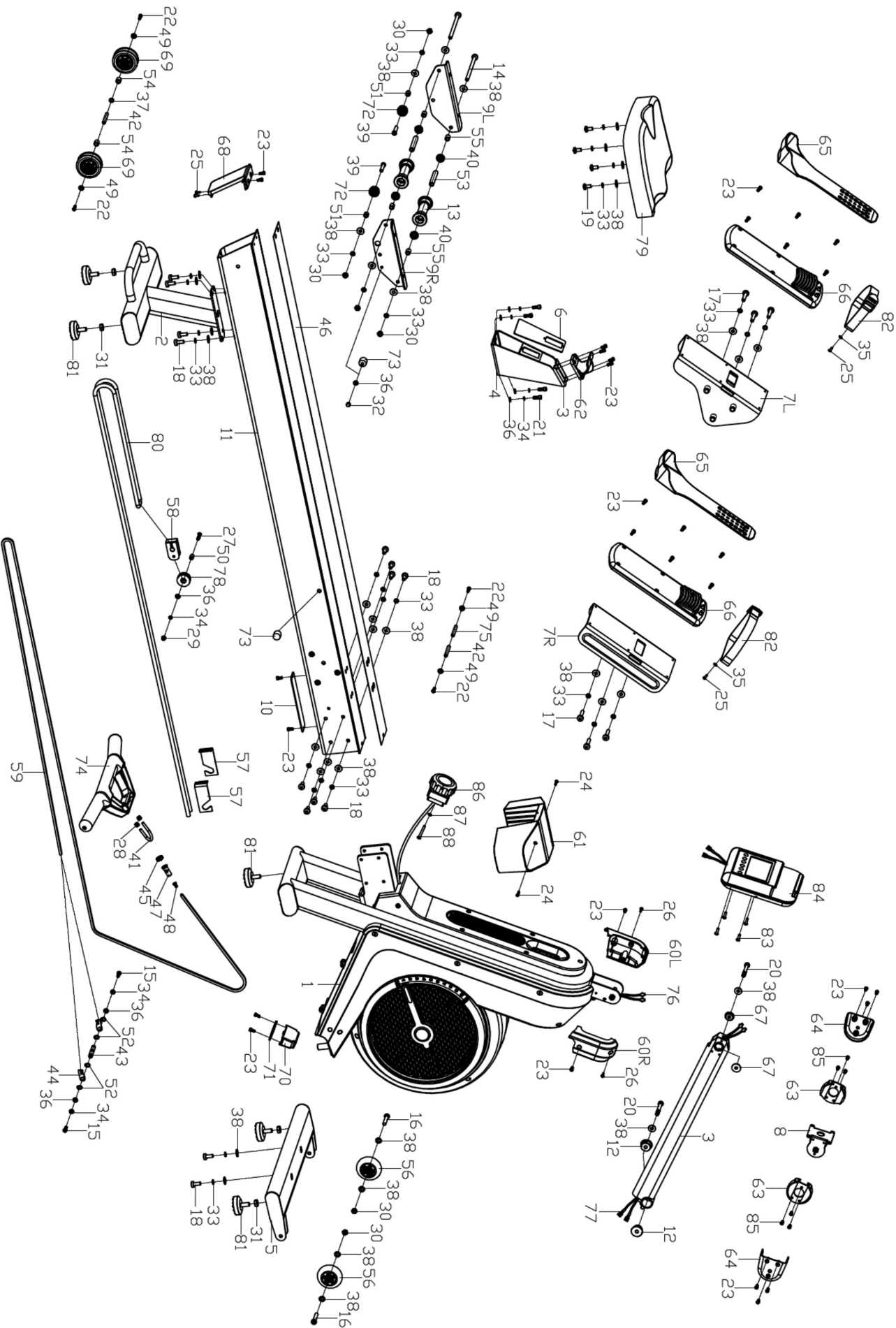


Tåberøring

Bøy deg sakte fremover fra hoften, la ryggen og skuldrene slappe av mens du strekker deg mot tærne. Rekk ned så langt du kan og hold i 15 sekunder.

7 SPRENGSKISSE

DELSLISTE



NR.	Beskrivning	Antal	30	Nylonmutter M8*H8	6	60L/R	Konsollbeskyttelse	1 par
1	Hovedramme	1	31	Sekskantmutter M10	4	61	Flaskeholder	1
2	Bakstøtte	1	32	Koppmutter M6	1	62	Fast bunn	1
3	Konsollstøtte	1	33	Fjærskiver D8	28	63	Indre festebeskyttelse	2
4	Spenningsjusteringsfeste	1	34	Fjærskiver D6	7	64	Ytre festebeskyttelse	2
5	Fremre støtte	1	35	Flate skiver D5*D10*1	2	65	Pedalpute	2
6	Beskyttelsesplate	1	36	Flate skiver D6*D13*1.5	10	66	Pedal	2
7L/R	Pedalstøtte	1 par	37	Flate skiver D8*D13*1.5	1	67	Akselhus	2
8	Konsollfeste	1	38	Flate skiver D8*D20*1.5	30	68	Skinnebeskyttelse	1
9L/R	Setestøtte	1 par	39	Akselbolt M8*35	2	69	Rulle	2
10	Skinneplate	1	40	Lager 608Z	4	70	Batteriholder	1
11	Glideskinne	1	41	U-formet bolt	1	71	Batteriholder	1
12	Legertunnel	2	42	Aksel	2	72	Setehjul	2
13	Rulle	2	43	Kjedeaksel	1	73	Støtdempingssete	2
14	Akselbolt M8*135	2	44	Kjedekrok	2	74	Styrestang	1
15	Sekskantsskruer M6*16	2	45	Stoppring	1	75	Silikonskive	1
16	Sekskantsskruer M8*45	2	46	Rustfritt stålplate	1	76	Sensor	2
17	Sekskantsskruer M8*40	6	47	Kjedefeste	1	77	Sensorholderledning	2
18	Sekskantsskruer M8*20	14	48	Festeanordning	1	78	Liten hjul	1
19	Sekskantsskruer M8*16	4	49	Skive $\varnothing 14*6.2$	4	79	Seten	1
20	Sekskantsskruer M8*60	2	50	Kobbberskive $\varnothing 6.2*\varnothing 10*15.2$	1	80	Snor	1
21	Sekskantsskruer M6*20	4	51	Skive $\varnothing 8.3*\varnothing 12*11.3$	2	81	Justerbar pute	5
22	Sekskantsskruer M5*16	4	52	Akselens fjær-ring D10	4	82	Pedalrem	2
23	Sekskantsskruer M5*10	30	53	Skive $\varnothing 8.3*\varnothing 12*73.2$	2	83	Krysskjærskruer M5	4
24	Krysskjærskruer M4*20	2	54	Skive $\varnothing 8.5*\varnothing 12.7*13.6$	3	84	Konsoll	1
25	Krysskjærskruer	4	55	Skive $\varnothing 8.3*\varnothing 12*15.3$	4	85	Akselbolt M5*12	6
26	Krysskjærskruer	2	56	Transporthjul	2	86	Spenningsjustering	1
27	Akselbolt M6*30	1	57	Tauplate	2	87	Flate skiver	1
28	Nylonmutter M6*H8	2	58	Rullens festeskive	1	88	Krysskjærskruer	1
29	Nylonmutter M6*H6	1	59	Kjede	1			



FITNORD