

ROWER FORCE

Computervejledning



Vigtig information

Denne maskine er designet og opbygget til hjemmebrug.

Læs venligst denne manual grundigt før montering, ibrugtagning og vedligeholdelse.

Sikkerhedsforanstaltninger:

Selv om vi gør meget for at sikre at produktet er i høj kvalitet, kan der opstå fejl. Skulle De få problemer med produktet, bedes De kontakte vores serviceafdeling.

Romaskinen er fabrikeret med øje for største sikkerhed. Men udvis største omhu og ansvarlighed når De bruger den. Læs omhyggeligt manualen før samling og ibrugtagning.

Denne maskiner har en max brugervægt på 100 kg.

Inden De starter med at bruge romaskinen, bør De rådfører dem med deres læge eller lign.

Oplever de ubehag af nogen art under brug af romaskinen, skal de stoppe omgående og søge læge.

Brug aldrig romaskinen hvis der er sket skader på den. En defekt ledning skal udskiftes inden næste ibrugtagning.

Romaskinen skal altid stilles på et jævnt og sikkert underlag. Må ikke installeres udendørs eller nær vand.

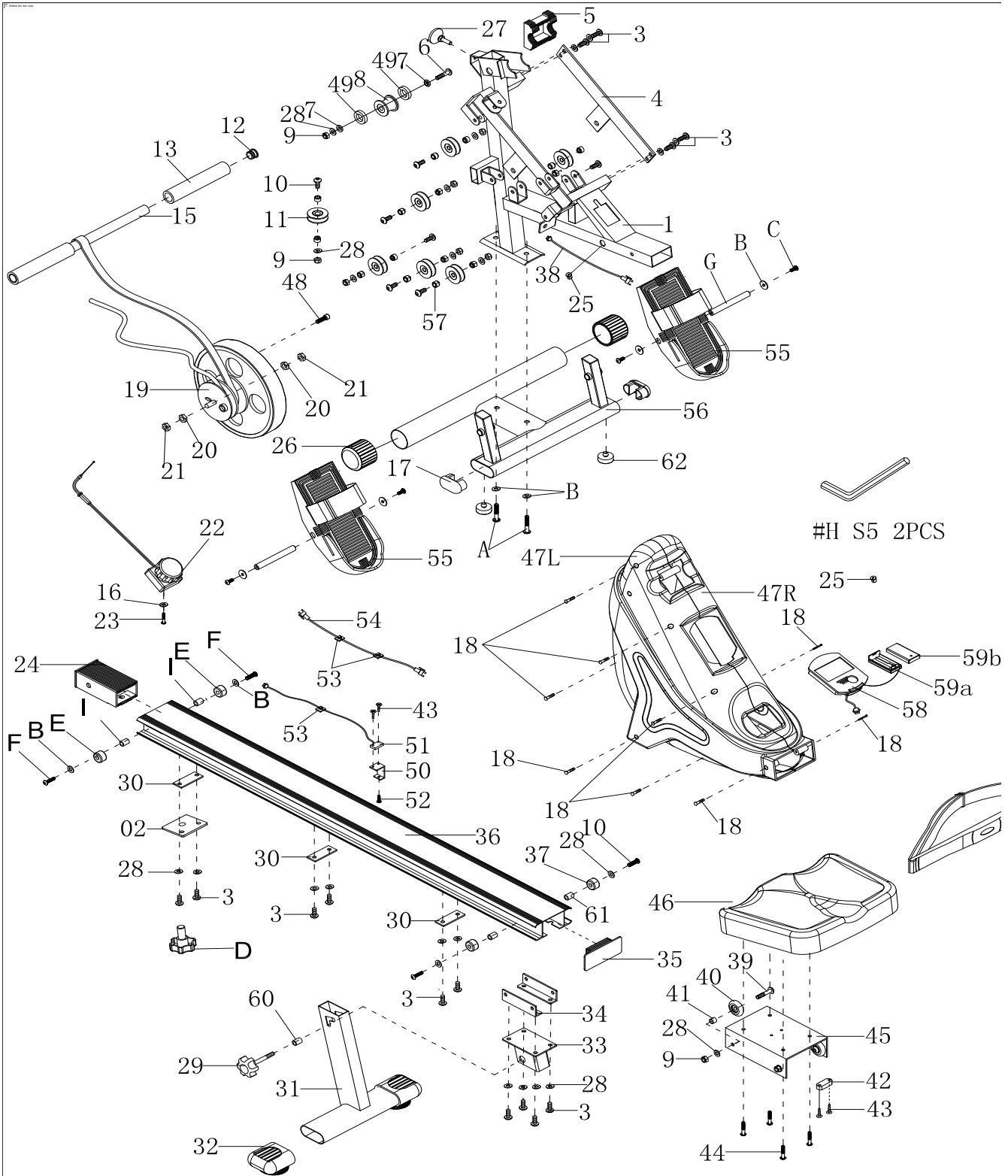
Hold børn og dyr væk fra romaskinen under brug.

Børn bør kun bruge romaskinen under voksen tilsyn og ikke til leg.

Når de stiller romaskinen i oprejst position, skal de sikre dem at den står forsvarligt.

Proline A/S, Bohrsvej 14, 8600 Silkeborg – Mail: Service@proline.dk Tlf: 86.81.86.55

Reservedelstegning og partliste.



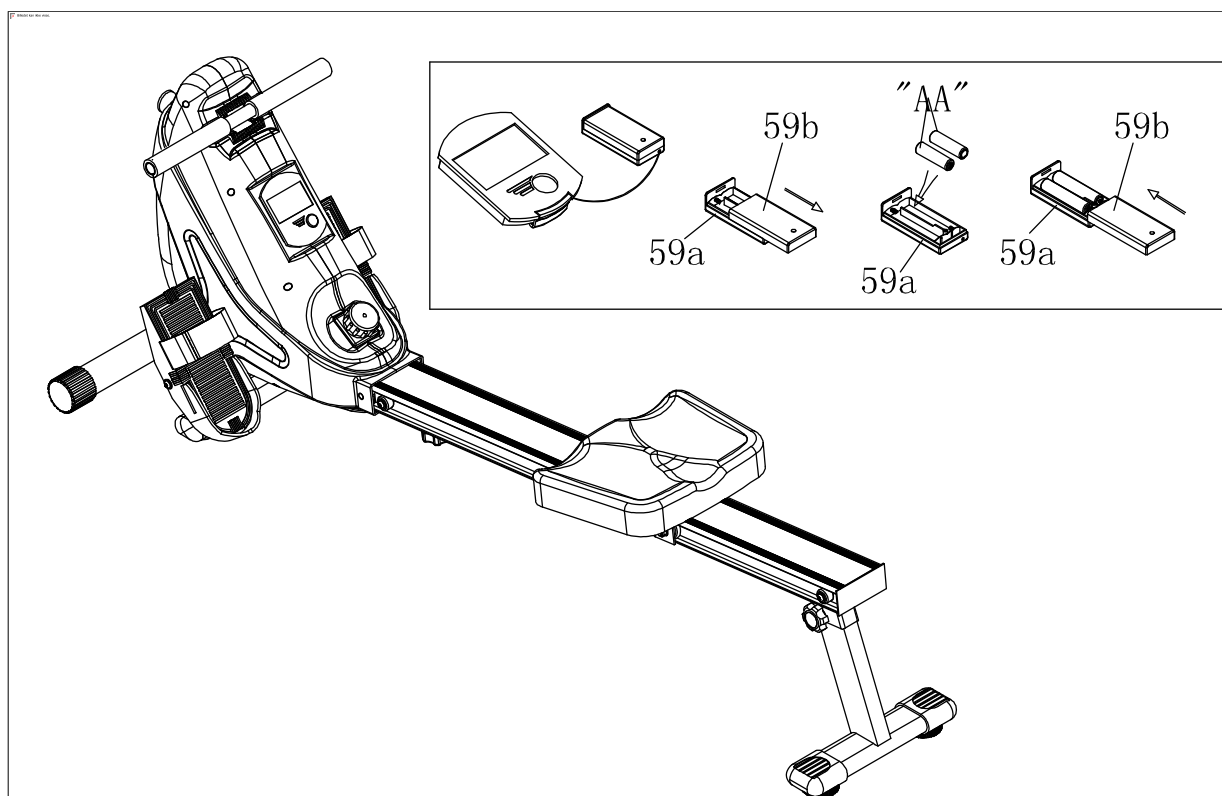
PART LIST:

	DESCRIPTION	Q'TY
A	Bolt M8x40	2
B	Washer	8
C	Bolt M8x15	4
D	Knob	1
E	Rubber Cushion	2
F	Bolt M8x40L	2
G	Axle	2
H	Wrench S5	2
I	Casing	2
1	Main Frame	1
2	Plate	1
3	Bolt M8*15	14
4	Enforcement plate	1
5	Plastic pad	1
6	Bolt M8x55	1
7	Sleeve	2
8	Plastic wheel	1
9	Nut M8	12
10	Bolt M8*40	9
11	pully	7
12	End cap	2
13	Grip	2
14	Heart rate transmitter	1
15	Rowing handle bar	1
16	Washer	1
17	End cap	2
18	Bolt M4*20	13
19	Magnetic flywheel	1
20	Nut M10 S17	2
21	Nut M10 S15	2
22	Tension Knob and cable	1
23	Screw M5*15	1
24	Hollow bushing	1
25	STRAIN RELIEF BUSHING	2

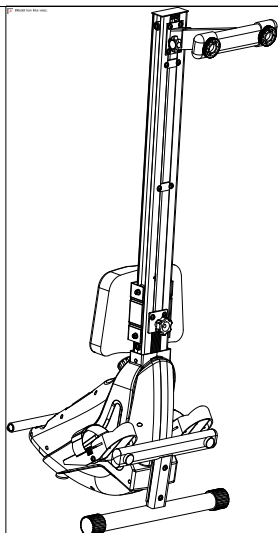
26	End cap	2
27	Knob	1
28	Washer M8	28
29	Knob M8 x40	1
30	Enforcement plate	3
31	Rear Stabilizer	1
32	End cap	2
33	Fasten plate	1
34	Fasten plate	2
35	End cap	1
36	Main Rail	1
37	Rubber Cushion	2
38	Sensor wire of computer	1
39	Bolt M8*30	4
40	Wheel	4
41	Sleeve	4
42	Magnet	1
43	Screws M3*10	4
44	Bolt M6*12	4
45	Saddle Support frame	1
46	Saddle	1
47R	Right plastics Cover(right)	1
47L	Left plastics Cover(left)	1
48	Bolt M6*30L	1
49	Bearing 6900Z	2
50	Sensor fasten plate	1
51	Sensor	1
52	Screw M5*10	1
53	STRAIN RELIEF BUSHING	3
54	Sensor wire of computer	1
55	Pedal	2
56	Front Stabilizer	1
57	Sleeve	14
58	Computer	1
59	Battery bracket	1
59	Cover of battery bracket	1
60	Casing: OD12.7*ID8.3*5L	1
61	Casing	2
62	Cushion	2
63	Washer	1
64	End cap	2

Udskiftning af batterier:

Computeren bruger 2 stk. AA. Bør udskiftes inden de går helt flade, da det ellers kan forringe computerens datalæsning, specielt pulsmålingen.
Ved batteriskift 0-stilles computeren.

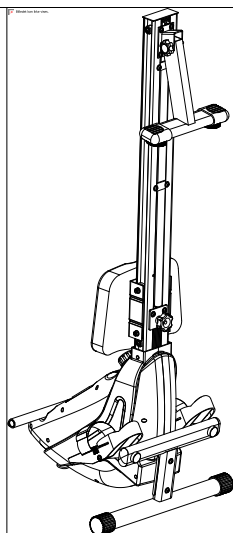


OPREJST OPBEVARING:

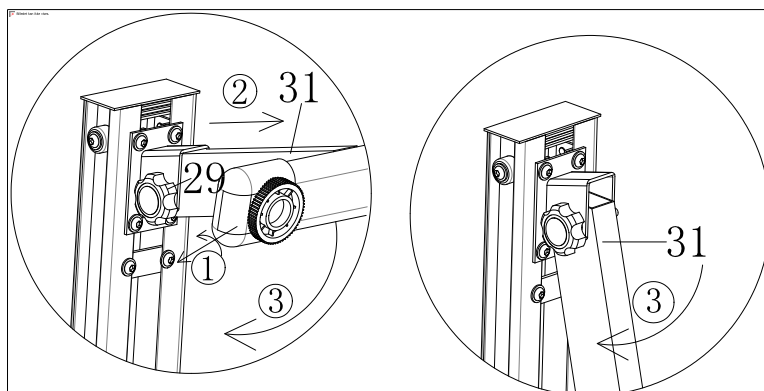


Opbevar maskinen et tørt sted, hvor den står mindst 1vejen og hvor børn ikke leger.

Evt. sikre den så den ikke kan vælte.

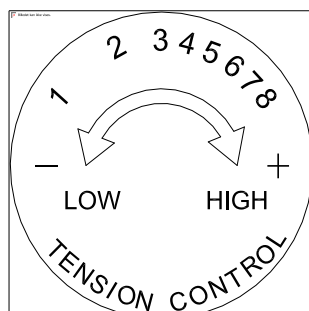


Løsen bolten (29) først, træk derefter støttebenet ud og ned, som vist nedenfor.



MODSTANDSREGULERINGEN:

Reguler modstanden som vist på håndtaget, fra 1 til 8, overdrej ikke, det giver ikke mere modstand. Kombinationen af belastning og rohastighed, vil give det ønskede træningsresultat.



Computer vejledning:



MODE-tasten bruges til at vælge de enkelte ønskede data. Ved tryk på tasten skifter markøren position, som viser hvilken data der vises i displayet.

PULS: Viser den aktuelle træningspuls. Er kun ca. data og kan ikke bruges som reference i medicinske data. Pulsmålingen foretages via det medfølgende pulsbælte, til computerens indbyggede modtager.

STROKES/MIN: Viser det antal åretag der foretages pr. minut.

TIME: Viser den aktuelle træningstid.

SCAN: Bruges til automatisk skift mellem 5 funktioner.

CALORIE: Viser den samlede mængde kalorier der er forbrændt under den aktuelle træning.

STROKES TOTAL: Den samlede mængde åretag.

STROKES: Antal åretag under den aktuelle træning.

Ved et tryk på 4 sekunder på MODE-tasten 0-stilles alle data.

Computeren slukker automatisk efter nogle minutters stilstand.

PULSBÆLTE:



Pulsmåler



Elastik til pulsbælte



CR2032 3V Lithium Batteri



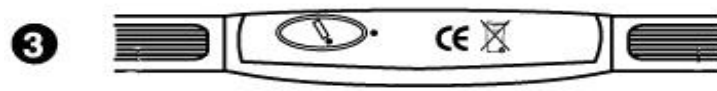
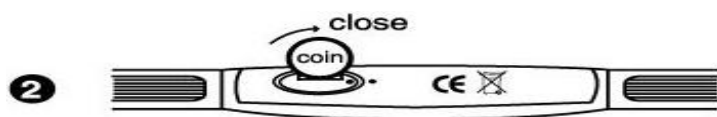
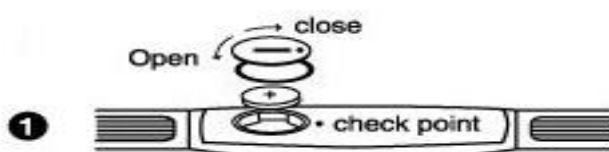
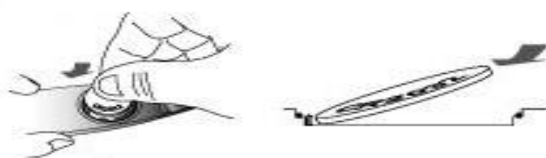
Batteri gummiring



Batteri dæksel

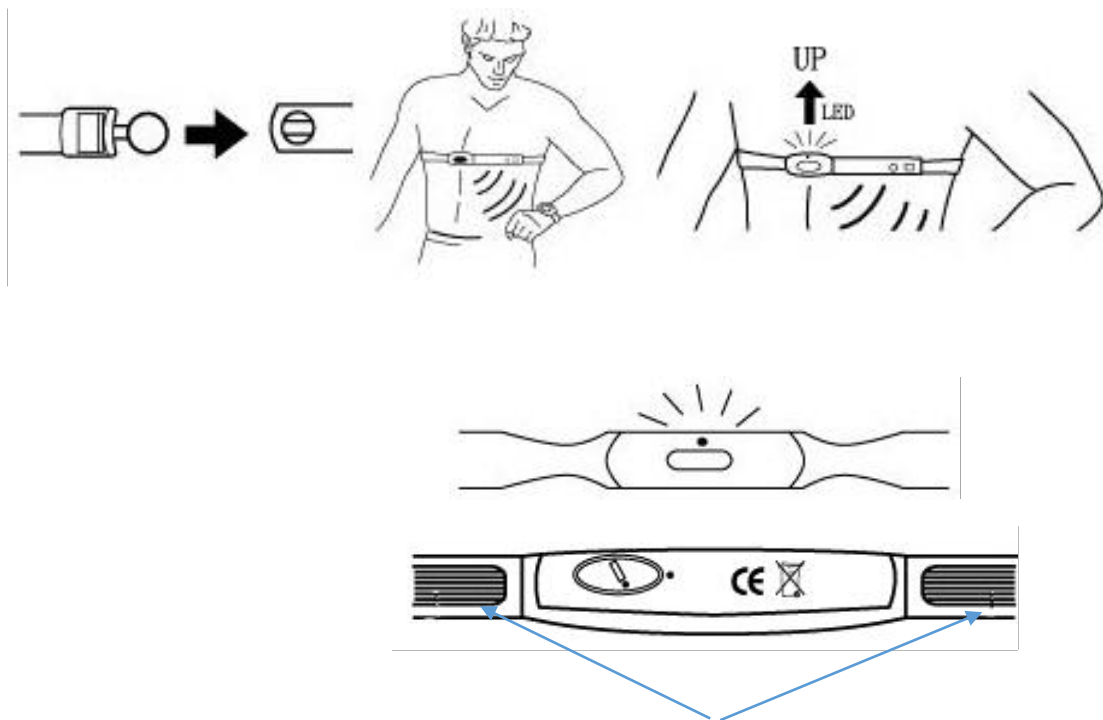
Monter batteri i pulsbælte:

Læg batteriet i med +-siden op, monter gummiringen og dækslet, lås dækslet med en mønt, sørg for at dækslet er lås helt, for at sikre at sved ikke kan trænge ind til batteriet, hvilket vil ødelægge det.



PULSMÅLING VIA TRÅDLØS SENDER:

Placer pulsmåleren på brystet, sørg for god kontakt mellem hud og senderens bagside, evt. fugt huden. Når der er pulsmåling vil LED signalet begynde at blinke, evt. juster bæltets placering til signalet er konstante blink.



For optimal forbindelse påfør vand eller conductiv gel på gummifelterne.