

Model RM500

Brugsanvisning

Bruksanvisning

Bruksanvisning

Gebrauchsanweisung

Instruction manual

Gebruiksaanwijzing

Manuel d'instructions

DK

SE

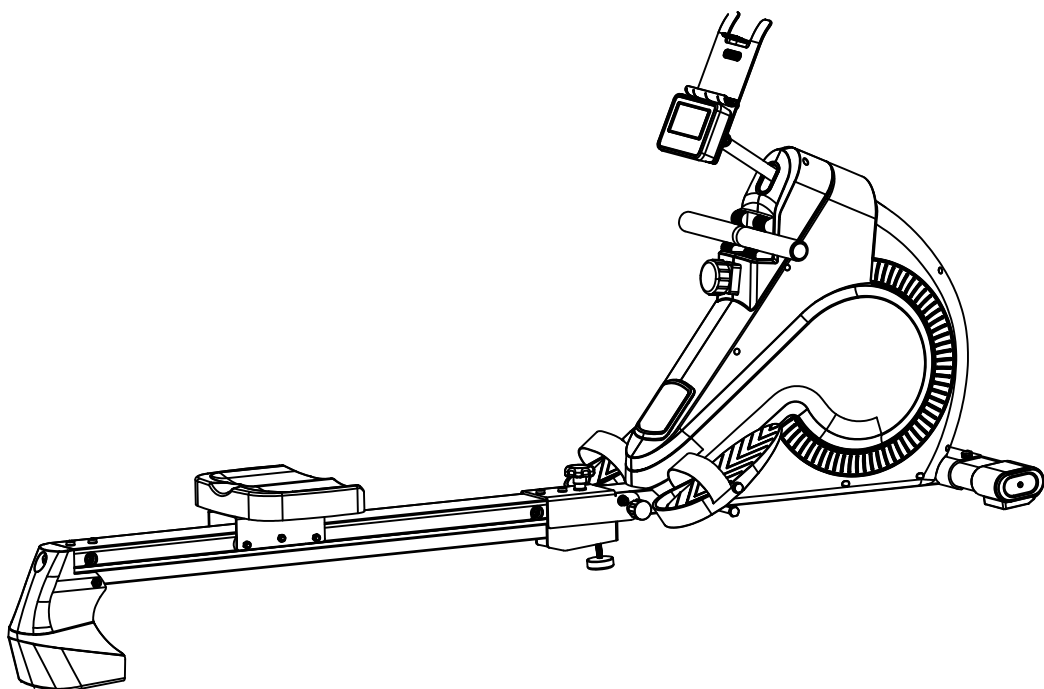
NO

DE

GB

NL

FR



ROMASKINE

Introduktion

For at du kan få mest mulig glæde af din nye romaskine, beder vi dig gennemlæse denne brugsanvisning, før du tager romaskinen i brug. Vi anbefaler dig desuden at gemme brugsanvisningen, hvis du senere skulle få brug for at genopfriske din viden om romaskinens funktioner.

Tekniske data

Belastningssystem:	Magnetisk modstand
Modstands niveauer:	15
Brugervægt:	maks. 120 kg
Mål:	220×62×100 cm
Batterier:	2× AA

Computerfunktioner: åretag pr. minut, tid/500 m., meter, kalorieforbrug, åretag i alt og puls

Klassifikation HC: Denne træningsmaskine er klassificeret som brugerklasse H (Home) til hjemmebrug og præcisions-/nøjagtighedsklasse C for lav nøjagtighed.

Generelle sikkerhedsforskrifter

Spørg altid din læge til råds, inden du begynder at træne.

Læg eventuelt et træningsprogram for dig i samråd med en læge, fysioterapeut eller fitnessinstruktør.

Lyt til din krop, når du træner. Husk at varme op, og lad være med at presse dig selv for hårdt, især i starten af træningsforløbet. Forkert eller for hård træning kan være sundhedsskadelig.

Husk at det tager tid at komme i god form, og at det kræver vedvarende træning.

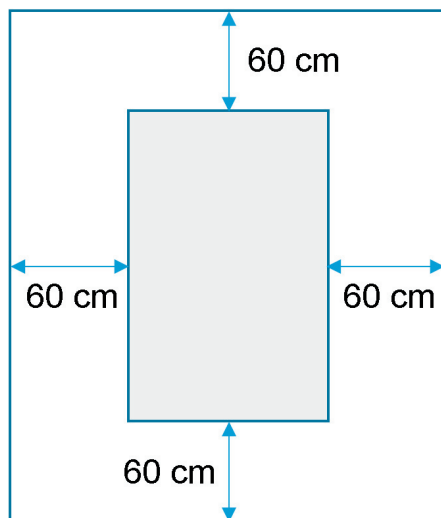
Varm op i 2-5 minutter før du begynder at bruge træningsmaskinen, og stræk ud i 2-5 minutter efter hver brug.

Undlad at træne umiddelbart før eller efter du har spist.

Brug altid passende træningstøj og -sko.

Hold hænder og fødder væk fra bevægelige dele, hvor de kan komme i klemme.

Placér altid træningsmaskinen på et plant og fast underlag, gerne på en måtte beregnet til træningsmaskiner. Der skal være et frirum på mindst 60 cm til hver af træningsmaskinens fire sider.



Træningsmaskinen må anvendes af børn over 8 år og personer med nedsat følsomhed, fysiske eller mentale handicap, forudsat at de overvåges eller er blevet instrueret i brugen af træningsmaskinen på en sikker måde og dermed forstår de forbundne risici. Børn må ikke lege med træningsmaskinen. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.

Når træningsmaskinen er i brug, bør den holdes under konstant opsyn. Når træningsmaskinen bruges, skal børn, der opholder sig i nærheden af den, altid holdes under opsyn. Træningsmaskinen er ikke legetøj.

Husk at kontrollere din træningsmaskine regelmæssigt. Efterspænd alle skruer, bolte og møtrikker på træningsmaskinen. Efterse træningsmaskinen, og udskift eventuelle slidte dele. Brug ikke træningsmaskinen, hvis den er defekt.

Hvis du skal flytte træningsmaskinen, skal du bruge en korrekt løfteteknik.

Træningsmaskinen er beregnet til indendørs brug i private husholdninger.

Klargøring til samling

Vær to personer om at samle romaskinen.

Læg alle delene ud på gulvet, og kontroller, at alle dele er til stede.

Der henvises til oversigtsbilledet og dellisten bagerst i brugsanvisningen.

Du skal bruge følgende værktøj:

- Sekskantnøgle
- Svensknøgle eller fastnøgle
- Stjerneskrueetrækker

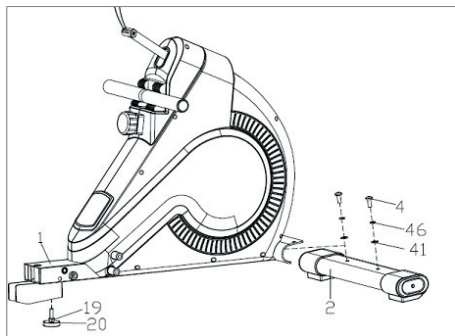
Samling

Vigtigt:

Følg samleanvisningen trin for trin for at samle romaskinen.

Trin 1:

Fastgør forreste ben (2) på hoveddrammen (1) med indvendige sekskantskruer (4), fjederskiver (46) og spændeskiver (41) som vist. Monter det justerbare greb (20) og møtrikken (19) på hoveddrammen (1).

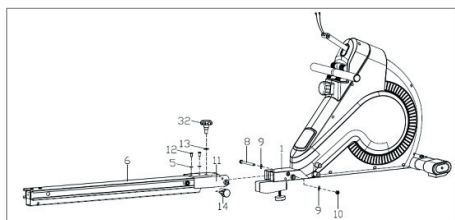


Trin 2:

A: Spænd den U-formede samleplade (11) godt fast på styreskinnen (6) med skruen (12) og spændeskiven (5).

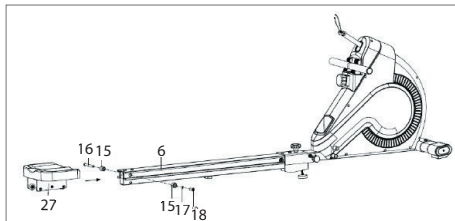
B: Spænd derefter den U-formede samleplade (11) sammen med hoveddrammen (1) ved hjælp af udvendig sekskantskrue (8), spændeskive (9), nylonmøtrik (10) og fjedregreb (14) som vist.

C: Spænd hoveddrammen (1) og den U-formede samleplade (11) godt sammen med grebet (32) og spændeskiven (13).



Trin 3:

Fjern først akslen til endestoppet (16), endestoppet (15), spændeskiven (17) og stjerneskruen (18), og monter derefter glidesædet (27) på styreskinnen (6) som vist med pilen.

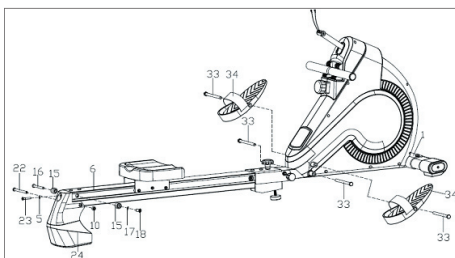


Trin 4:

A: Spænd foden (24) fast til styreskinnen (6) med den indvendige sekskantskrue (22), nylonmøtrikken (10), den indvendige sekskantskrue (23) og spændeskiven (5).

B: Monter endestoppet (15) på styreskinnen (6) med akslen til endestoppet (16), spændeskiven (17) og stjerneskruen (18).

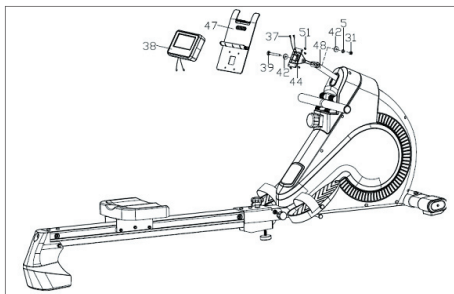
C: Monter fodstøtten (34) på hoveddrammen (1) med den lange bolt (33).



Trin 5:

A: Før sensorledningen (37) gennem konsolbeslaget (44), og fastgør derefter konsolbeslaget (44) og drejestangen (48) med boltene (39), stødpuden 1 (42), spændeskiven (5) og nylonmøtrikken (31).

B: Før sensorledningen (37) gennem iPad-holderen (47), og forbind derefter sensorledningen (37) med konsolens ledning (38). Før ledningerne ind i konsollens afskærmning, og fastgør til sidst konsollen (38) og iPad-holderen (47) på konsolbeslaget med skruen (51).



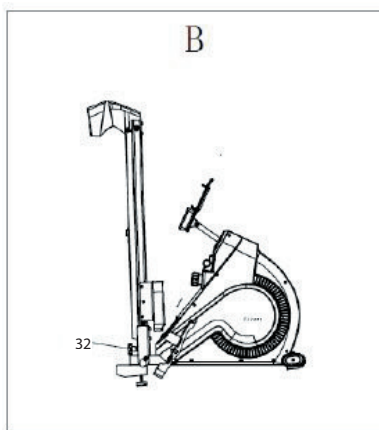
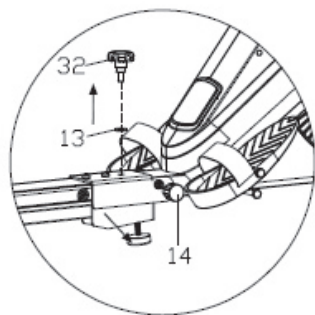
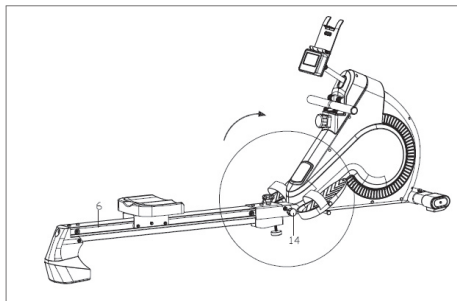
Opbevaring

BEMÆRK: Når du ikke bruger udstyret, kan du klappe det sammen som vist på billedet, så det er nemmere at opbevare. Pas på, at dine hænder ikke kommer i klemme, når du klapper udstyret sammen.

A: Skru grebet (32) ud af romaskinen ved at dreje det mod uret. Sæt spændeskiven (13) på grebet.

B: Træk fjedergrebet (14) ud, så du nemt kan klappe styreskinnen (6) op i den ønskede position som vist på følgende billede. Spænd derefter glideskinnen fast med grebet (32).

BEMÆRK: Romaskinen skal se ud som på figur B, når den er klappet helt sammen.



Brug

Sæt dig på sædet med front mod computeren.

Sæt en fod på hver fodplade, og stram fodpladernes stropper omkring fødderne.

Indstil belastningen på belastningsgrebet.

Tag godt fat omkring håndtaget med en hånd på hver side.

Sid med ret ryg, og træk håndtaget ud af romaskinen med armene, mens du skubber sædet bagud ved at strække benene. Ryggen skal holdes ret og må ikke belastes.

Bøj knæene igen, så sædet kører fremad, og håndtaget trækkes ind i romaskinen.

Computer

Funktionsknapper:

OP ▲ / NED ▼ Tryk på disse knapper for at bladre igennem de tilgængelige funktioner.

Med knapperne kan du også justere værdierne hhv. op og ned.

ENTER: Bruges til at bekræfte dit valg. Mens du træner, kan du scanne igennem hver displayfunktion ved at trykke på knappen.

START / STOP: Tryk på knappen for at starte og stoppe det valgte træningsprogram.

RESET: Tryk på knappen for at nulstille og gå tilbage til hovedmenuen.

RECOVERY: Tryk på knappen for at aktivere RECOVERY PROGRAM, som automatisk evaluerer din kondition, umiddelbart efter sessionen er afsluttet.

Displayfunktioner

TIME: Indstil den ønskede tid ved at trykke på knapperne OP og NED (1-99 minutter). Med hvert tryk hhv. forøges og reduceres tiden med 1 minut.

TIME/500M: Din gennemsnitstid for 500 meter vises automatisk og opdateres løbende.

SPM: Åretag pr. minut.

DISTANCE: Indstil den ønskede distance ved at trykke på knapperne OP og NED (1-99.990 meter). Med hvert tryk hhv. forøges og reduceres distancen med 100 meter.

STROKES: Indstil det ønskede antal åretag ved at trykke på knapperne OP og NED (1-9.990 åretag). Med hvert tryk hhv. forøges og reduceres antallet med 10.

TOTAL STROKES: Akkumulerer det samlede antal åretag fra 0 op til 9999.

CALORIES: Indstil det ønskede kalorieforbrug ved at trykke på knapperne OP og NED (5-9.990 kalorier). Med hvert tryk hhv. forøges og reduceres kalorieforbruget med 5 kalorier.

PULSE: Indstil den ønskede puls fra 30 til 240 ved at trykke på knapperne OP/NED/MODE. Med hvert tryk hhv. forøges og reduceres pulsen med 1. Displayet viser brugerens puls under træningen. Pulsmålerfunktionen kræver en brystpulsmåler (medfølger ikke).

CALENDAR: Displayet viser år, måned og dag, når displayet er i dvaletilstand.

TEMPERATUR: Displayet viser den omgivende temperatur, når displayet er i dvaletilstand.

CLOCK: Displayet viser klokkeslættet, når displayet er i dvaletilstand.

Betjening

1. Isæt 2 AA-batterier -> ét langt bip i 2 sekunder -> segmenttest i 2 sekunder (fig. 1). Displayet skifter derefter til CLOCK & CALENDAR MODE (fig. 2).

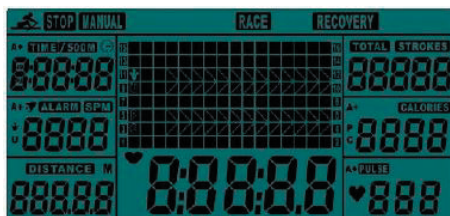


Fig. 1



Fig. 2

2. Først kan du vælge at åbne feltet CLOCK for at indstille YEAR (år) (i området STROKES); MONTH (måned) (i området CALORIES); DAY (dag) (i området PULSE). Når du har bekræftet din indstilling, blinker ALARM. Tryk på knappen OP for at vælge ON/OFF, som er alarmens symbol. Hvis symbolet ikke vises, kan du trykke på knappen ENTER for at springe til det næste. Når ALARM-symbolet viser "ON", kan du trykke på knappen ENTER for at indstille et alarmtidspunkt (på samme måde, som når du indstiller klokkeslættet). Når alarmtidspunktet er indstillet, kan du fortsætte til skærbilledet SPORT (fig.3).

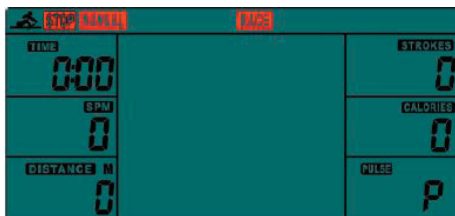


Fig.3

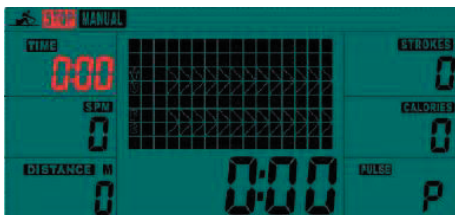


Fig.4

3. I skærbilledet SPORT blinker MANUAL og RACE. Tryk på knappen OP eller NED for at vælge en af mulighederne, og tryk derefter på ENTER for at bekræfte dit valg.

(1) MANUAL (Fig. 4):

A. Hvis du vælger MANUAL, skal du trykke på knappen OP for at indstille det blinkende tal under TIME. Tryk på ENTER for at bekræfte din indstilling. Du kan derefter trykke på knappen OP for at indstille DISTANCE->STROKES->CALORIES->PULSE->TIME. (Hvis du har indstillet en værdi for TIME, kan du ikke vælge DISTANCE og omvendt).

B. Tryk på knappen START for at starte, STOP forsvinder fra displayet. Tryk på knappen OP eller NED for at vælge funktioner.

C. Når den valgte funktion har talt ned til NUL, eller hvis du trykker på knappen STOP, stopper displayet og viser den gennemsnitlige værdi.

(2) RACE (Fig. 5)

D. Hvis du vælger RACE, lyser L1 på displayet. TIME/500M vises muligvis med 8:00. Du kan derefter indstille L1 ~ L15 ved at trykke på knappen OP eller NED og trykke på ENTER for at bekræfte. Derefter kan du indstille løbets distance (500M~10000M), når tallet for DISTANCE blinker.

Tryk på knappen ENTER, hvorefter skærbilledet for løbet vises tydeligt på displayet.

Værdierne for TIME/500M er som følger:

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

E. Tryk på knappen START for at starte, STOP forsvinder fra displayet. USER & PC vises i matricen (fig.6). STOP vises på displayet, når den første har tilbagelagt den distance, som er blevet defineret forinden. "PC WIN" eller "USER WIN" vises på displayet (fig. 7). Efter 6 sekunder vises energiforbruget.

F. Når kapløbet er forbi, kan du trykke på knappen START for at starte et nyt. Tryk på knappen RESET for at forlade kapløbsskærm billedet.



Fig. 5

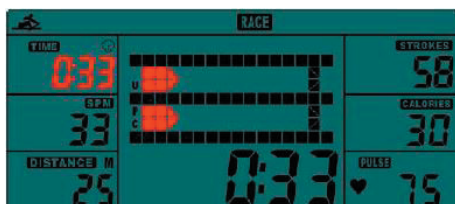


Fig. 6



Fig. 7

(3) RECOVERY:

Når du har gennemført et træningspas, beholder du brystpulsmåleren på og trykker på knappen "RECOVERY". Alle funktioner forsvinder fra displayet med undtagelse af "TIME", som begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00. På displayet vises din restitutionspuls med F1 til F6. F1 er det bedste, F6 er det dårligste. Bruger kan fortsætte træningen for at forbedre restitutionspulsen. (Tryk på knappen RECOVERY igen for at returnere til hovedmenuen).

Rengøring og vedligehold

Tør regelmæssigt romaskinen af med en hårdt opvredet klud.

Kontrollér jævnligt romaskinens stand og efterspænd om nødvendigt romaskinens bolte, skruer og møtrikker.

Tag batterierne ud af computeren, hvis romaskinen ikke skal bruges i en længere periode.

For at spare plads ved opbevaring kan du folde romaskinen sammen ved at fjerne grebet (33) og skiven (15).

Servicecenter

Bemærk: Produktets modelnummer skal altid oplyses i forbindelse med din henvendelse.

Modelnummeret fremgår af forsiden på denne brugsanvisning og af produktets typeskilt.

Når det gælder:

- Reklamationer
- Reservedele
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøoplysninger



Elektrisk og elektronisk udstyr (EEE) indeholder materialer, komponenter og stoffer, der kan være farlige og skadelige for menneskers sundhed og for miljøet, når affaldet af elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) ikke bortskaffes korrekt. Produkter, der er mærket med en "overkrydset skraldespand", er elektrisk og elektronisk udstyr. Den overkrydsede skraldespand symboliserer, at affald af elektrisk og elektronisk udstyr ikke må bortskaffes sammen med usorteret husholdningsaffald, men skal indsamles særskilt.

Produceret i P.R.C.

Fabrikant:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

Alle rettigheder forbeholdes. Indholdet i denne vejledning må ikke gengives, hverken helt eller delvist, på nogen måde ved hjælp af elektroniske eller mekaniske hjælpemidler, f.eks. fotokopiering eller optagelse, oversættes eller gemmes i et informationslagrings- og -hentningssystem uden skriftlig tilladelse fra Schou Company A/S.

RODDMASKIN

Inledning

För att du ska få så stor glädje som möjligt av din nya roddmaskin rekommenderar vi att du läser denna bruksanvisning innan du börjar använda den. Vi rekommenderar dessutom att du sparar bruksanvisningen ifall du behöver läsa informationen om de olika funktionerna igen.

Tekniska data

Belastningssystem:	Magnetiskt motstånd
Motståndsnivåer:	15
Användarvikt:	max. 120 kg
Mått:	220×62×100 cm
Batterier:	2× AA

Datorfunktioner: årtag per minut, tid/500 m, meter, kaloriförbrukning, årtag totalt och puls

Klassifikation HC: Denna träningsmaskin är klassificerad som användarklass H (Home) för hemmabruk och precisions- och noggrannhetsklass C för låg noggrannhet.

Allmänna säkerhetsföreskrifter

Rådfråga alltid din läkare innan du börjar träna.

Planera eventuellt ett träningsprogram för dig i samråd med en läkare, sjukgymnast eller fitnessinstruktör.

Lyssna på din kropp när du tränar. Kom ihåg att värma upp och att inte pressa dig för hårt, särskilt inte i början av träningspasset. Felaktig eller för hård träning kan leda till skador.

Kom ihåg att ta dig tid med uppvärmningen och att det krävs kontinuerlig träning.

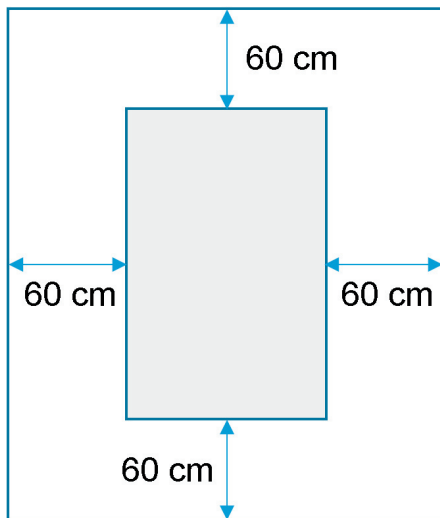
Värm upp i 2–5 minuter innan du börjar använda träningsmaskinen och stretcha i 2–5 minuter efter varje användning.

Undvik att träna precis före eller efter måltid.

Ha alltid på dig lämpliga träningskläder och -skor.

Håll händer och fötter borta från rörliga delar, då de kan komma i kläm.

Placera alltid träningsmaskinen på ett plant och fast underlag, gärna på en matta som är avsedd för träningsmaskiner. Det ska finnas ett fritt utrymme på minst 60 cm runt alla träningsmaskinens fyra sidor.



Träningsmaskinen får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt känslighet, fysiska eller mentala funktionshinder under förutsättning att de övervakas eller instrueras för användning av träningsmaskinen på ett säkert sätt och därmed förstår riskerna som är förknippade med den. Barn får inte leka med träningsmaskinen. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

När träningsmaskinen används bör den hållas under konstant uppsyn. När träningsmaskinen används måste du hålla uppsikt över barn som befinner sig i närheten. Träningsmaskinen är ingen leksak.

Kom ihåg att kontrollera din träningsmaskin regelbundet. Dra åt samtliga skruvar, bultar och muttrar på träningsmaskinen. Inspektera träningsmaskinen och byt ut eventuella slitna delar. Använd inte träningsmaskinen om den är defekt.

Om du ska flytta träningsmaskinen måste du använda en korrekt lyftteknik.

Träningsmaskinen är endast avsedd att användas i privata hushåll.

Förberedelser för montering

Var två personer för att montera roddmaskinen.

Lägg ut alla delar på golvet och kontrollera att alla delar finns på plats.

Vi hänvisar till översikten och dellistan längst bak i bruksanvisningen.

Använd följande verktyg:

- Insexnyckel
- Skiftnyckel eller fast nyckel
- Stjärnskruvmejsel

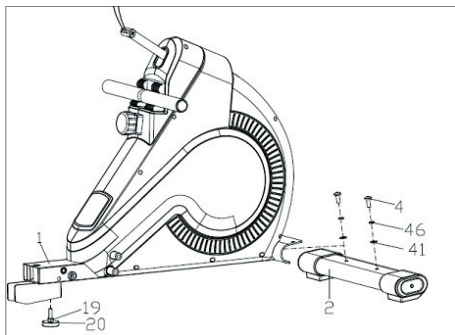
Montering

Viktigt:

Följ monteringsanvisningen steg för steg för att montera roddmaskinen.

Steg 1:

Sätt fast det främre benet (2) på huvudramen (1) med invändiga sexkantskruvar (4), fjäderbrickor (46) och brickor (41) enligt bilden. Montera det justerbara vredet (20) och muttern (19) på huvudramen (1).

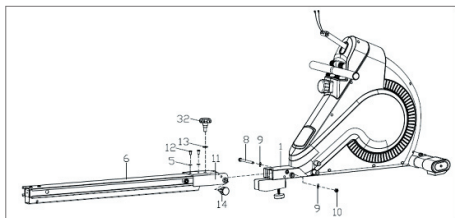


Steg 2:

A: Spänn fast den U-formade monteringsplattan (11) ordentligt på styrskenan (6) med skruven (12) och brickan (5).

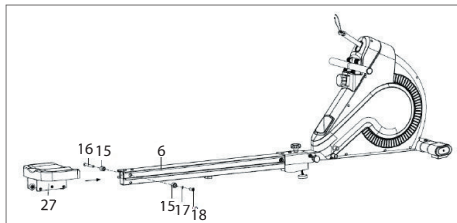
B: Spänn sedan ihop den U-formade monteringsplattan (11) med huvudramen (1) med hjälp av utvändiga sexkantskruv (8), bricka (9), nylonmutter (10) och fjädervred (14) enligt bilden.

C: Spänn fast huvudramen (1) och den U-formade monteringsplattan (11) ordentligt med vredet (32) och brickan (13).



Steg 3:

Avlägsna först axeln till ändstoppet (16), ändstoppet (15), brickan (17) och stjärnskruven (18) och montera sedan glidsätet (27) på styrskenan (6) som pilen visar.

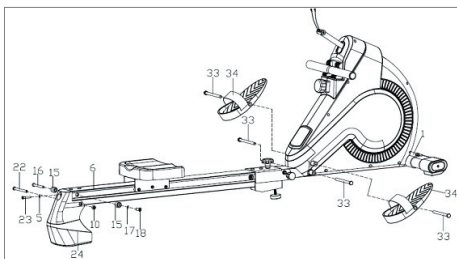


Steg 4:

A: Spänn fast foten (24) till styrskenan (6) med den invändiga sexkantskruven (22), nylonmuttern (10), den invändiga sexkantskruven (23) och brickan (5).

B: Montera ändstoppet (15) på styrskenan (6) med axeln till ändstoppet (16), brickan (17) och stjärnskruven (18).

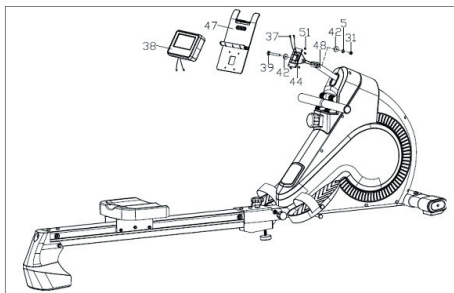
C: Montera fotstödet (34) på huvudramen (1) med den långa bulten (33).



Steg 5:

A: För sensorledningen (37) genom konsolbeslaget (44) och sätt sedan fast konsolbeslaget (44) och vridstången (48) med bulten (39), stödkudden 1 (42), brickan (5) och nylonmuttern (31).

B: För sensorledningen (37) genom iPad-hållaren (47) och förbind sedan sensorledningen (37) med konsolens ledning (38). För ledningarna in i konsolens avskärmning och sätt slutligen fast konsolen (38) och iPad-hållaren (47) på konsolbeslaget med skruven (51).



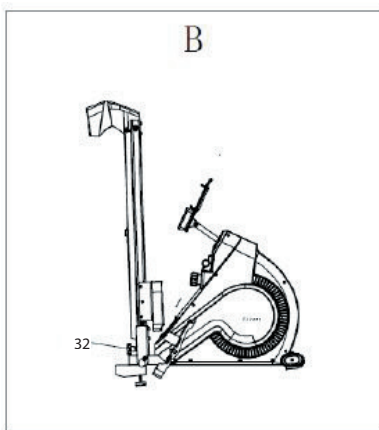
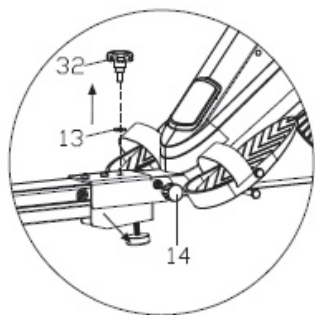
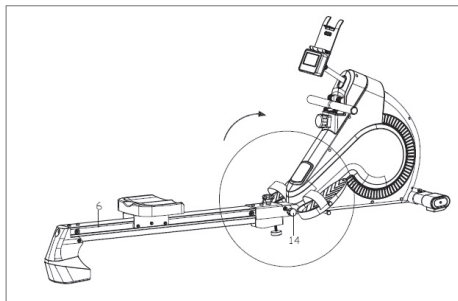
Förvaring

OBSERVERA: När du inte använder utrustningen kan du fälla ihop den enligt bilden, så att den är enklare att stuva undan. Se upp så att dina händer inte kommer i kläm när du fäller ihop utrustningen.

A: Skruva ut vredet (32) ur roddmaskinen genom att vrida det moturs. Sätt bricken (13) på vredet.

B: Dra ut fjädervredet (14) så att du enkelt kan fälla upp styrskenan (6) i önskat läge enligt följande bild. Spänn därefter fast glidskenan med vredet (32).

OBSERVERA: Roddmaskinen ska se ut som på bild B när den helt ihopfälld.



Användning

Sätt dig på sätet vänd mot datorn.

Sätt en fot på varje fotplatta och dra åt fotplattornas remmar runt fötterna.

Justera belastningen med belastningsreglaget.

Ta ett ordentligt tag runt handtaget med en hand på varje sida.

Sitt med rak rygg och dra ut handtaget från roddmaskinen med armarna medan du skjuter sätet bakåt genom att sträcka ut benen. Ryggen ska hållas rak och får inte belastas.

Böj knäna igen så att sätet körs framåt och handtaget dras in i roddmaskinen.

Dator

Funktionsknappar:

UPP ▲ / NED ▼ : Tryck på dessa knappar för att bläddra genom de tillgängliga funktionerna.

Med knapparna kan du också justera värdena resp. upp och ned.

ENTER: Används för att bekräfta ditt val. Medan du tränar kan du skanna genom varje displayfunktion genom att trycka på knappen.

START / STOP: Tryck på knappen för att starta och stoppa det valda träningsprogrammet.

RESET: Tryck på knappen för att nollställa och gå tillbaka till huvudmenyn.

RECOVERY: Tryck på knappen för att aktivera RECOVERY PROGRAM som automatiskt utvärderar din kondition omedelbart efter att sessionen har avslutats.

Displayfunktioner

TIME: Ställ in önskad tid genom att trycka på knapparna UPP och NED (1-99 minuter). Med varje tryckning ökar resp. minskar tiden med 1 minut.

TIME/500M: Din genomsnittstid för 500 meter visas automatiskt och uppdateras löpande.

SPM: Årtag per minut:

DISTANCE: Ställ in önskad distans genom att trycka på knapparna UPP och NED (1-99.990 meter). Med varje tryckning ökar resp. minskar distansen med 100 meter.

STROKES: Ställ in önskat antal årtag genom att trycka på knapparna UPP och NED (1-9.990 årtag). Med varje tryckning ökar resp. minskar antalet med 10.

TOTAL STROKES: Samlar det totala antalet årtag från 0 upp till 9999.

CALORIES: Ställ in önskad kaloriförbrukning genom att trycka på knapparna UPP och NED (5-9.990 kalorier). Med varje tryckning ökar resp. minskar kaloriförbrukningen med 5 kalorier.

PULSE: Ställ in önskad puls från 30 till 240 genom att trycka på knapparna UPP/NED/MODE. Med varje tryckning ökar resp. minskar pulsen med 1. Displayen visar användarens puls under träningen. Pulsmätarfunktionen kräver en bröstpulsmätare (ikke inkluderat).

CALENDAR: Displayen visar år, månad och dag när displayen är i viloläge.

TEMPERATUR: Displayen visar omgivningstemperaturen när displayen är i viloläge.

CLOCK: Displayen visar klockslaget när displayen är i viloläge.

Användning

1. Sätt i 2 AA-batterier > ett långt pipande ljud i 2 sekunder -> segmenttest i 2 sekunder (bild 1). Displayen växlar sedan till CLOCK & CALENDAR MODE (bild 2).

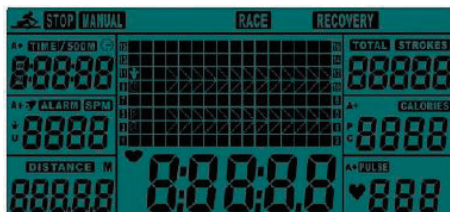


Bild 1



Bild 2

2. Först kan du välja att öppna fältet CLOCK för att ställa in YEAR (år) (i området STROKES); MONTH (månad) (i området CALORIES); DAY (dag) (i området PULSE). När du har bekräftat din inställning blinkar ALARM. Tryck på knappen UPP för att välja ON/OFF som är larmets symbol. Om symbolen inte visas kan du trycka på knappen ENTER för att hoppa till nästa. När ALARM-symbolen visar "ON" kan du trycka på knappen ENTER för att ställa in en larmtidpunkt (på samma sätt som när du ställer in klockslaget). När larmtidpunkten är inställd kan du fortsätta till skärmbilden SPORT (bild 3).

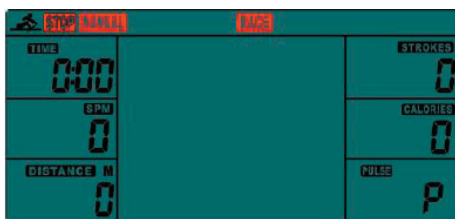


Bild 3



Bild 4

3. På skärmbilden SPORT blinkar MANUAL och RACE. Tryck på knappen UPP eller NED för att välja ett av alternativen och tryck sedan på ENTER för att bekräfta ditt val.

(1) MANUAL (bild 4):

A. Om du väljer MANUAL ska du trycka på knappen UPP för att ställa in det blinkande talet under TIME. Tryck på ENTER för bekräfta din inställning. Du kan sedan trycka på knappen UPP för att ställa in DISTANCE->STROKES->CALORIES->PULSE->TIME. (Om du har ställt in ett värde för TIME kan du välja DISTANCE och omvänt).

B. Tryck på knappen START för att starta, STOP försvinner från displayen. Tryck på knappen UPP eller NED för att välja funktioner.

C. När den valda funktionen har räknat ned till NOLL eller om du trycker på knappen STOP stoppar displayen och visar det genomsnittliga värdet.

(2) RACE (bild 5)

D. Om du väljer RACE lyser L1 på displayen. TIME/500M visas eventuellt med 8:00. Du kan sedan ställa in L1 ~ L15 genom att trycka på knappen UPP eller NED och trycka på ENTER för att bekräfta. Därefter kan du ställa in kapproddens distans 500M~10000M) när talet för DISTANCE blinkar.

Tryck på knappen ENTER, varefter skärmbilden för loppet visas tydligt på displayen.

Värdena för TIME/500M är som följer:

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

E. Tryck på knappen START för att starta, STOP försvinner från displayen. USER & PC visas i matrisen (bild 6). STOP visas på displayen när den första har tillryggalagt den distans som har definierats innan. "PC WIN" eller "USER WIN" visas på displayen (bild 7). Efter 7 sekunder visas energiförbrukningen

F. När kapprodden är över kan du trycka på knappen START för att starta en ny. Tryck på knappen RESET för att lämna kapproddsskärbilden.



Bild 5

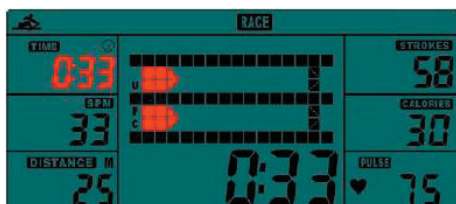


Bild 6



Bild 7

(3) RECOVERY:

När du har genomfört ett träningspass behåller du bröstpulsmätaren på och trycker på knappen "RECOVERY". Alla funktioner försvinner från displayen med undantag för "TIME" som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00. På displayen visas din återhämtningspuls med F1 till F6. F1 är den bästa, F6 är den sämsta. Användaren kan fortsätta träningen för att förbättra återhämtningspulsens. (Tryck på knappen RECOVERY igen för att återgå till huvudmenyn).

Rengöring och underhåll

Torka regelbundet av roddmaskinen med en väl urvriden trasa.

Kontrollera regelbundet roddmaskinens skick och dra åt bultar, skruvar och muttrar vid behov.

Ta ur batterierna från datorn om roddmaskinen inte ska användas under en längre tid.

För att spara plats vid förvaring kan du fälla ihop roddmaskinen genom att ta bort vredet (33) och brickan (15).

Servicecenter

OBS! Produktens modellnummer ska alltid uppges vid kontakt med återförsäljaren.


Modellnumret finns på framsidan i denna bruksanvisning och på produktens märkplåt.

När det gäller:

- Reklamationer
- Reservdelar
- Returvaror
- Garantivaror
- www.schou.com

Miljöinformation



Elektriska och elektroniska produkter (EEE) innehåller material, komponenter och ämnen som  kan vara farliga och skadliga för människors hälsa och för miljön om avfallet av elektriska och elektroniska produkter (WEEE) inte bortskaffas korrekt. Produkter som är markerade med en "överkryssad sophink" är elektriska och elektroniska produkter. Den överkryssade sophinken symboliserar att avfall av elektriska och elektroniska produkter inte får bortskaffas tillsammans med osorterat hushållsavfall, utan de ska samlas in separat.

Tillverkad i Folkrepubliken Kina (PRC)

Tillverkare:

Schou Company A/S

Nordager 31

DK-6000 Kolding

Alla rättigheter förbehålles. Innehållet i denna bruksanvisning får inte på några villkor, varken i sin helhet eller delvis, återges med hjälp av elektroniska eller mekaniska hjälpmedel, t.ex. genom fotokopiering eller fotografering, ej heller översättas eller sparas i ett informationslagrings- och informationshämtningsystem, utan skriftligt medgivande från Schou Company A/S.

ROMASKIN

Innledning

For at du skal få mest mulig glede av den nye romaskinen, ber vi deg lese gjennom denne bruksanvisningen før du tar romaskinen i bruk. Vi anbefaler også at du tar vare på bruksanvisningen, i tilfelle du skulle få behov for å repetere informasjonen om romaskinens funksjoner senere.

Tekniske spesifikasjoner

Belastingssystem: Magnetisk motstand
Motstands nivåer: 15
Brukervekt: maks. 120 kg
Mål: 220×62×100 cm
Batterier: 2× AA

Computerfunksjoner: åretak per minutt, tid/500 m, meter, kaloriforbruk, åretak i alt og puls

Klassifisering HC: Dette treningsapparatet er klassifisert som brukerklasse H (Home) til hjemmebruk og presisjons-/nøyaktighetsklasse C for lav nøyaktighet.

Generelle sikkerhetsanvisninger

Konsulter alltid lege før du begynner å trene.

Legg eventuelt opp et treningsprogram i samråd med lege, fysioterapeut eller treningsveileder.

Lytt til kroppen når du trener. Husk å varme opp, og ikke press deg selv for hardt, særlig i begynnelsen av treningsøkten. Feil eller for hard trening kan være helseskadelig.

Husk at det tar tid å komme i god form, og at det krever vedvarende trening.

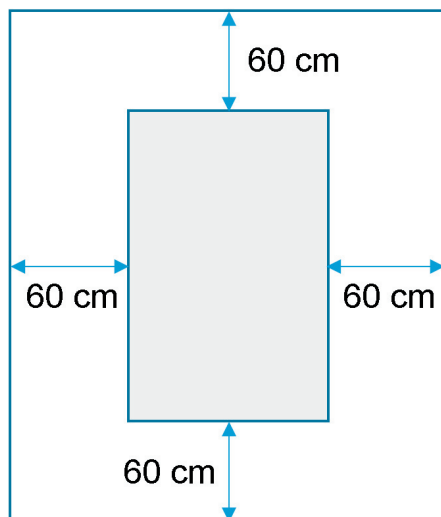
Varm opp i 2-5 minutter før du begynner å bruke treningsapparatet, og strekk ut i 2-5 minutter etter hver gang.

Tren ikke umiddelbart før eller etter et måltid.

Bruk alltid passende treningstøy og -sko.

Hold hender og føtter unna bevegelige deler der de kan komme i klem.

Plasser alltid treningsapparatet på et flatt og fast underlag, gjerne på en matte beregnet til treningsapparater. Det må være en fri avstand på minst 60 cm på alle sidene av treningsapparatet.



Treningsapparatet kan brukes av barn over 8 år og personer med nedsatt følsomhet, fysiske eller mentale handikap, forutsatt at de er under tilsyn eller har fått opplæring i bruken av apparatet på en sikker måte og dermed forstår risikoen bruken innebærer. Barn skal ikke leke med treningsapparatet. Barn skal bare utføre rengjøring og vedlikehold når de er under oppsyn.

Når treningsapparatet er i bruk, bør det holdes under konstant oppsyn. Når treningsapparatet er i bruk, må du holde øye med barn som oppholder seg i nærheten. Dette er ikke et leketøy.

Husk å kontrollere treningsapparatet regelmessig. Ettetrekk alle skruer, bolter og mutre på treningsapparatet. Se over treningsapparatet, og skift ut eventuelle slitte deler. Bruk ikke treningsapparatet dersom det har mangler.

Bruk riktig løfteteknikk dersom du skal flytte treningsapparatet.

Treningsapparatet er bare beregnet på bruk i private husholdninger.

Klargjøring til montering

Vær to personer når romaskinen skal monteres.

Legg alle delene utover på gulvet, og kontroller at ingen deler mangler.

Det vises til oversiktsbildet og delelisten bakerst i bruksanvisningen.

Du trenger følgende verktøy:

- Unbrakonøkkel
- Skiftenøkkel eller fastnøkkel
- Stjernetrekker

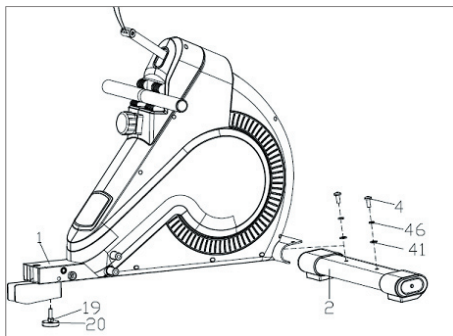
Montering

Viktig!

Følg monteringsanvisningen trinn for trinn for å montere romaskinen.

Trinn 1:

Fest fremre ben (2) på hoveddrammen (1) med innvendige sekskantskruer (4), fjærskiver (46) og spennskiver (41) som vist. Monter det justerbare håndtaket (20) og mutteren (19) på hoveddrammen (1).

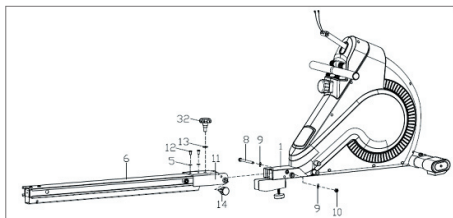


Trinn 2:

A: Skru den U-formede monteringsplaten (11) godt fast på styreskinnen (6) med skruen (12) og spennskiven (5).

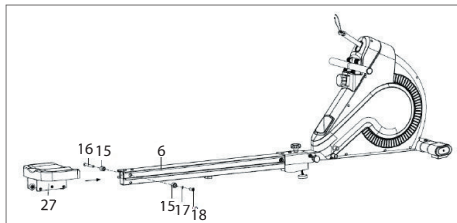
B: Skru deretter den U-formede monteringsplaten (11) sammen med hoveddrammen (1) ved hjelp av utvendig sekskantskrue (8), spennskive (9), nylonmutter (10) og fjærhåndtak (14) som vist.

C: Skru hoveddrammen (1) og den U-formede monteringsplaten (11) godt sammen med håndtaket (32) og spennskiven (13).



Trinn 3:

Fjern først akselen til endestopperen (16), endestopperen (15), spennskiven (17) og stjerneskruen (18), og monter derefter glidesetet (27) på styreskinen (6) som vist med pilen.

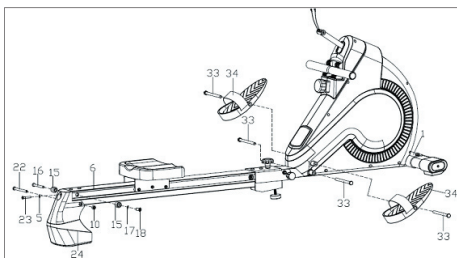


Trinn 4:

A: Skru foten (24) fast til styreskinen (6) med den innvendige sekskantskrue (22), nylonmutteren (10), den innvendige sekskantskrue (23) og spennskiven (5).

B: Monter endestopperen (15) på styreskinen (6) med akselen til endestopperen (16), spennskiven (17) og stjerneskruen (18).

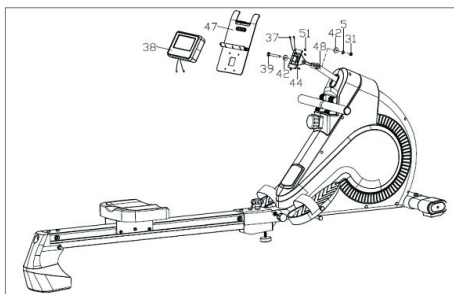
C: Monter fotstøtten (34) på hovedrammen (1) med den lange bolten (33).



Trinn 5:

A: Før sensorledningen (37) gjennom konsollbeslaget (44), og fest deretter konsollbeslaget (44) og dreiestangen (48) med bolten (39), støtputen 1 (42), spennskiven (5) og nylonmutteren (31).

B: Før og sensorledningen (37) gjennom iPad-holderen (47), og koble deretter sensorledningen (37) til konsollens ledning (38). Før ledningene inn i konsollens deksel, og fest til slutt konsollen (38) og iPad-holderen (47) på konsollbeslaget med skruen (51).



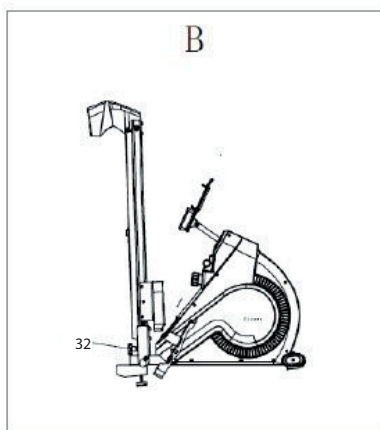
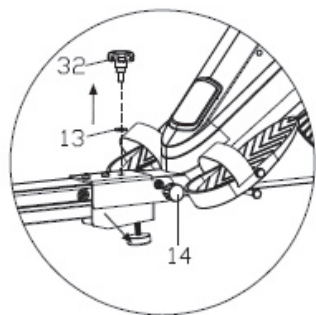
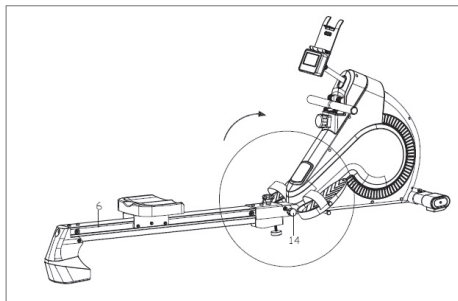
Oppbevaring

MERK: Når du ikke bruker utstyret, kan du slå det sammen som vist på bildet, slik at det er enklere å rydde bort. Vær forsiktig slik at hendene dine ikke kommer i klem når du slår utstyret sammen.

A: Skru håndtaket (32) ut av romaskinen ved å dreie det mot urviseren. Sett spennskiven (13) på håndtaket.

B: Trekk ut fjærhåndtaket (14) slik at du enkelt kan felle opp styreskinnen (6) i ønsket posisjon, som vist på neste bilde. Skru deretter glideskinnen fast med håndtaket (32).

MERK: Romaskinen skal se ut som på figur B når den er slått helt sammen.



Bruk

Sett deg på setet med ansiktet mot computeren.

Sett en fot på hver fotplate, og stram stroppene på fotplatene rundt føttene.

Still inn belastningen på belastningshåndtaket.

Hold godt rundt håndtaket med en hånd på hver side.

Sitt med rett rygg, og trekk håndtaket ut av romaskinen med armene, mens du skyver setet bakover ved å strekke ut bena. Ryggen skal holdes rett og må ikke belastes.

Bøy knærne igjen, slik at setet går fremover og håndtaket trekkes inn i romaskinen.

NO

Computer

Funksjonsknapper:

OPP ▲ / NED ▼ : Trykk på disse knappene for å bla gjennom de tilgjengelige funksjonene.

Med knappene kan du også justere verdiene enten opp eller ned.

ENTER: Brukes til å bekrefte et valg. Mens du trener, kan du bla gjennom hver displayfunksjon ved å trykke på knappen.

START / STOP: Trykk på knappen for å starte og stoppe det valgte treningsprogrammet.

RESET: Trykk på knappen for å nullstille og gå tilbake til hovedmenyen.

RECOVERY: Trykk på knappen for å aktivere RECOVERY PROGRAM, som automatisk evaluerer kondisjonen din rett etter at økten er avsluttet.

Displayfunksjoner

TIME: Still inn ønsket tid ved å trykke på knappene OPP og NED (1-99 minutter). For hvert trykk økes eller reduseres tiden med 1 minutt.

TIME/500M: Gjennomsnittstiden din for 500 meter vises automatisk og oppdateres løpende.

SPM: Åretak per minutt.

DISTANCE: Still inn ønsket strekning ved å trykke på knappene OPP og NED (1 - 99 990 meter). For hvert trykk økes eller reduseres strekningen med 100 meter.

STROKES: Still inn ønsket antall åretak ved å trykke på knappene OPP og NED (1-9990 åretak). For hvert trykk økes eller reduseres antallet med 10.

TOTAL STROKES: Teller det totale antallet åretak fra 0 til 9999.

CALORIES: Still inn ønsket kaloriforbruk ved å trykke på knappene OPP og NED (5-9990 kalorier). For hvert trykk økes eller reduseres kaloriforbruket med 5 kalorier.

PULSE: Still inn ønsket puls fra 30 til 240 ved å trykke på knappene OPP/NED/MODE. For hvert trykk økes eller reduseres pulsen med 1. På displayet vises brukerens puls under treningen. Pulsmålerfunksjoner krever en brystpuls måler (medfølger ikke).

CALENDAR: På displayet vises år, måned og dag, når displayet er i dvalemodus.

TEMPERATUR: På displayet vises omgivelsestemperaturen, når displayet er i dvalemodus.

CLOCK: På displayet vises klokkeslettet, når displayet er i dvalemodus.

Betjening

1. Sett i 2 AA-batterier -> én lang pipelyd i 2 sekunder -> segmenttest i 2 sekunder (fig. 1). Displayet skifter derefter til CLOCK & CALENDAR MODE (fig. 2).

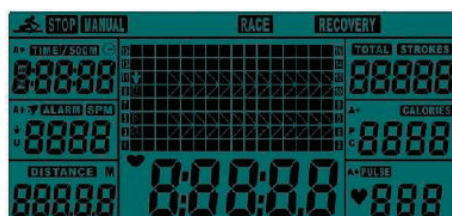


Fig. 1



Fig. 2

2. Først kan du velge å åpne feltet CLOCK for å stille inn YEAR (år) (i området STROKES); MONTH (måned) (i området CALORIES); DAY (dag) (i området PULSE). Når du har bekreftet innstillingen, blinker ALARM på displayet. Trykk på knappen OPP for at velge ON/OFF, som er symbolet for alarmen. Hvis symbolet ikke vises, kan du trykke på knappen ENTER for å gå videre til neste. Hvis ALARM-symbolet viser "ON", kan du trykke på knappen ENTER for å stille inn et alarmtidspunkt (på samme måte som du stiller inn klokkeslettet). Når alarmtidspunktet er stilt inn, kan du gå videre til skjermbildet SPORT (fig. 3).

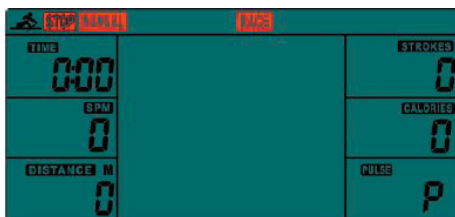


Fig. 3

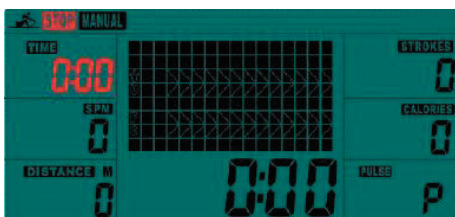


Fig. 4

3. På skjermbildet SPORT blinker MANUAL og RACE. Trykk på knappen OPP eller NED for å velge mellom disse, og trykk deretter på ENTER for å bekrefte valget.

(1) MANUAL (Fig. 4):

A. Hvis du velger MANUAL, må du trykke på knappen OPP for å stille inn det blinkende tallet under TIME. Trykk på ENTER for å bekrefte innstillingen. Deretter kan du trykke på knappen OPP for å stille inn DISTANCE->STROKES->CALORIES->PULSE->TIME. (Hvis du har stilt inn en verdi for TIME, kan du ikke velge DISTANCE og omvendt).

B. Trykk på knappen START for å starte, STOP forsvinner fra displayet. Trykk på knappen OPP eller NED for å velge funksjoner.

C. Når den valgte funksjonen har talt ned til NULL, eller hvis du trykker på knappen STOP, stopper displayet og viser gjennomsnittsverdien.

(2) RACE (Fig. 5)

D. Hvis du velger RACE, lyser L1 på displayet. TIME/500M vises kanskje med 8:00. Nå kan du stille inn L1 ~ L15 ved å trykke på knappen OPP eller NED og trykke på ENTER for å bekrefte. Deretter kan du stille inn kappløpets distanse (500M~10000M), når tallet for DISTANCE blinker.

Trykk på knappen ENTER, nå vises skjermbildet for løpet tydelig på displayet.

Verdiene for TIME/500M er som følger:

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

E. Trykk på knappen START for å starte, STOP forsvinner fra displayet. USER & PC vises i matrisen (fig. 6). STOP vises på displayet når førstemann har tilbakelagt den forhåndsdefinerte distansen. "PC WIN" eller "USER WIN" vises på displayet (fig. 7). Etter 6 sekunder vises energiforbruket.

F. Når kappløpet er ferdig, kan du trykke på knappen START for å starte et nytt. Trykk på knappen RESET for å nullstille kappløpskjernbildet.



Fig. 5

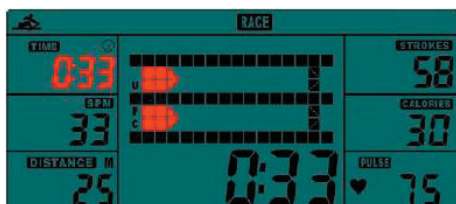


Fig. 6



Fig. 7

(3) RECOVERY:

Når du har gjennomført en treningsøkt, lar du brystpulsmåleren være på og trykker på knappen "RECOVERY". Alle funksjonene forsvinner fra displayet med unntak av "TIME", som begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00. På displayet vises restitusjonspulsen din med F1 til F6. F1 er det beste, F6 er det dårligste. Brukeren kan fortsette treningen for å forbedre restitusjonspulsen. (Trykk på knappen RECOVERY igjen for å gå tilbake til hovedmenyen).

Rengjøring og vedlikehold

Tørk regelmessig av romaskinen med en godt oppvridd klut.

Kontroller jevnlig romaskinens tilstand, og trekk om nødvendig til romaskinens bolter, skruer og mutre.

Ta batteriene ut av computeren hvis romaskinen ikke skal brukes på en god stund.

For å spare plass ved oppbevaring kan du slå romaskinen sammen ved å fjerne håndtaket (33) og skiven (15).

Servicesenter

Merk: Ved henvendelser om produktet, skal modellnummeret alltid oppgis.

Modellnummeret står på fremsiden av denne bruksanvisningen og på produktets typeskilt.

Når det gjelder:

- Reklamasjoner
- Reservedeler
- Returvarer
- Garantivarer
- www.schou.com

Miljøinformasjon



Elektrisk og elektronisk utstyr (EEE) inneholder materialer, komponenter og stoffer som  kan være farlige og skadelige for menneskers helse og for miljøet hvis elektrisk og elektrisk avfall (WEEE) ikke avhendes riktig. Produkter som er merket med en søppeldunk med kryss over, er elektrisk og elektronisk utstyr. Søppeldunken med kryss over symboliserer at avfall av elektrisk og elektronisk utstyr ikke må kastes i det usorterte husholdningsavfallet, men behandles som spesialavfall.

Produsert i Kina

Produsent:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alle rettigheter forbeholdes. Innholdet i denne bruksanvisningen må ikke gjengis, verken helt eller delvis, på noen måte ved hjelp av elektroniske eller mekaniske hjelpemidler, inkludert fotokopiering eller opptak, oversettes eller lagres i et informasjonslagrings- og informasjonshentingssystem uten skriftlig tillatelse fra Schou Company A/S.

NO

RUDERGERÄT

Einleitung

Damit Sie an Ihrem neuen Rudergerät möglichst lange Freude haben, bitten wir Sie, die Gebrauchsanweisung und die beiliegenden Sicherheitshinweise vor Ingebrauchnahme sorgfältig durchzulesen. Ferner wird empfohlen, die Gebrauchsanweisung für den Fall aufzubewahren, dass Sie sich die Funktionen des Rudergeräts später nochmals ins Gedächtnis rufen möchten.

Technische Daten

Belastungssystem: Magnetischer Widerstand

Widerstandsniveaus: 15

Benutzergewicht: max. 120 kg

Maße: 220×62×100 cm

Batterien: 2× AA

Computerfunktionen: Ruderschläge pro Minute, Zeit/500 m, Meter, Kalorienverbrauch, gesamte Ruderschläge und Herzfrequenz

Klassifizierung HC: Dieses Trainingsgerät ist in der Benutzerklasse H (Home) für den Gebrauch zuhause und in der Präzisions-/Genauigkeitsklasse C für geringe Genauigkeit klassifiziert.

Allgemeine Sicherheitsvorschriften

Fragen Sie stets Ihren Arzt um Rat, bevor Sie zu trainieren beginnen.

Legen Sie gegebenenfalls zusammen mit einem Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Fitnesstrainer ein Trainingsprogramm für sich an.

Hören Sie beim Training auf Ihren Körper.

Denken Sie daran, sich aufzuwärmen und belasten Sie sich besonders zu Beginn des Trainings nicht zu stark. Falsches oder zu hartes Trainieren kann gesundheitsschädlich sein.

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, bis man gut in Form ist, und dass dafür ein ständiges Training erforderlich ist.

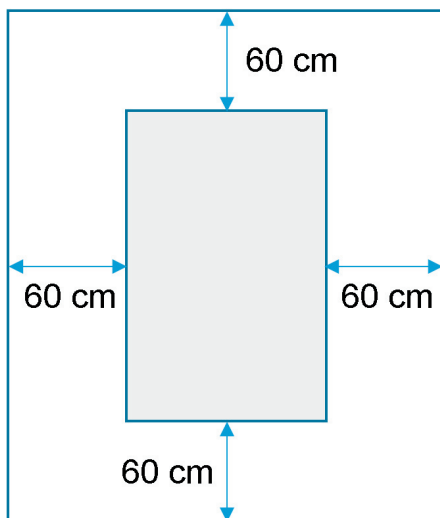
Wärmen Sie sich 2-5 Minuten lang auf, bevor Sie damit beginnen, das Trainingsgerät zu benutzen, und machen Sie nach jedem Gebrauch 2-5 Minuten lang Streckübungen.

Vermeiden Sie es, unmittelbar vor oder nach dem Essen zu trainieren.

Benutzen Sie stets geeignete Trainingsbekleidung und -schuhe.

Halten Sie mit Händen und Füßen Abstand zu beweglichen Teilen, an denen Sie sich einklemmen könnten.

Stellen Sie das Trainingsgerät stets auf eine ebene und feste Unterlage, vorzugsweise auf eine für Trainingsgeräte vorgesehene Matte. Auf jeder der vier Seiten des Trainingsgeräts muss ein Freiraum von mindestens 60 cm sein.



Das Trainingsgerät darf von Kindern über 8 Jahren, von Personen mit beeinträchtigtem Wahrnehmungsvermögen und von Personen, die körperliche oder geistige Behinderungen haben, unter der Voraussetzung benutzt werden, dass sie beaufsichtigt werden oder im sicheren Gebrauch des Trainingsgeräts angeleitet wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Trainingsgerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt.

Wenn das Trainingsgerät in Gebrauch ist, muss es ständig beaufsichtigt werden. Wenn das Trainingsgerät benutzt wird, müssen Kinder, die sich in der Nähe aufhalten, stets beaufsichtigt werden. Das Trainingsgerät ist kein Spielzeug.

Denken Sie daran, Ihr Trainingsgerät regelmäßig zu überprüfen. Ziehen Sie alle Schrauben, Bolzen und Muttern des Trainingsgeräts nach. Überprüfen Sie das Trainingsgerät und ersetzen Sie gegebenenfalls abgenutzte Teile. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn es defekt ist.

Wenn Sie das Trainingsgerät bewegen möchten, müssen Sie die richtige Hebetchnik anwenden.

Das Trainingsgerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen in privaten Haushalten vorgesehen.

Vorbereitung für den Zusammenbau

Für den Zusammenbau des Rudergeräts werden zwei Personen benötigt.

Legen Sie die Teile auf dem Boden aus und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind.

Es wird auf das Übersichtsbild und die Teileliste im hinteren Teil der Gebrauchsanweisung verwiesen.

Sie benötigen folgendes Werkzeug:

- Inbusschlüssel
- Verstellbarer Schraubenschlüssel oder Gabelschlüssel
- Kreuzschlitzschraubenzieher

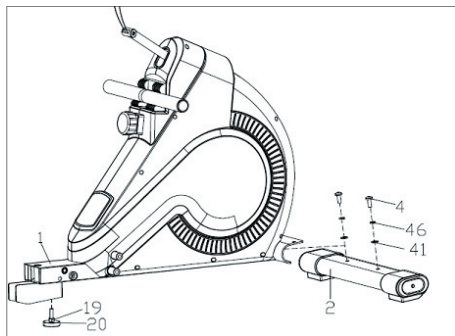
Zusammenbau

Wichtig:

Befolgen Sie die Zusammenbauanleitung Schritt für Schritt, um das Rudergerät zusammenzubauen.

Schritt 1:

Befestigen Sie das vordere Bein (2) mit Innensechskantschrauben (4), Federscheiben (46) und Unterlegscheiben (41) wie gezeigt am Haupttrahmen (1). Montieren Sie den verstellbaren Griff (20) und die Mutter (19) am Haupttrahmen (1).

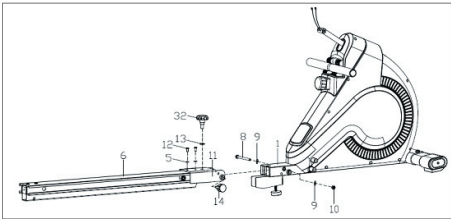


Schritt 2:

A: Ziehen Sie die U-förmige Verbindungsplatte (11) mit der Schraube (12) und der Unterlegscheibe (5) gut an der Führungsschiene (6) fest.

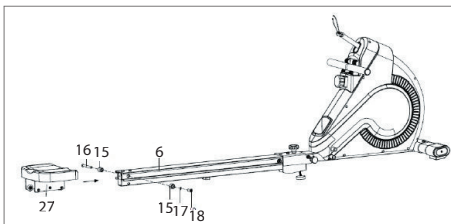
B: Ziehen Sie die U-förmige Verbindungsplatte (11) mithilfe der Außensechskantschraube (8), der Unterlegscheibe (9), der Nylonmutter (10) und dem Federgriff (14) wie gezeigt am Haupttrahmen (1) fest.

C: Spannen Sie den Haupttrahmen (1) und die U-förmige Verbindungsplatte (11) gut mit dem Griff (32) und der Unterlegscheibe (13) fest.



Schritt 3:

Entfernen Sie zuerst die Achse des Endstücks (15), das Endstück (15), die Unterlegscheibe (17) und die Kreuzschlitzschraube (18), und montieren Sie dann den Gleitsitz (27) wie mit dem Pfeil gezeigt an der Führungsschiene (6).

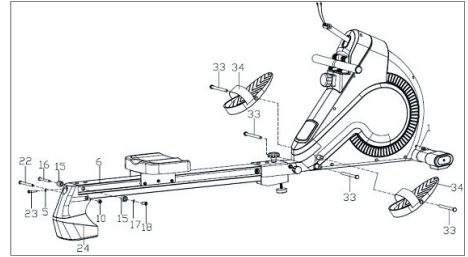


Schritt 4:

A: Ziehen Sie den Fuß (24) mit der Innensechskantschraube (22), der Nylonmutter (10), der Innensechskantschraube (23) und der Unterlegscheibe (5) an der Führungsschiene (6) fest.

B: Montieren Sie das Endstück (15) mit der Achse für das Endstück (16), der Unterlegscheibe (17) und der Kreuzschlitzschraube (18) an der Führungsschiene.

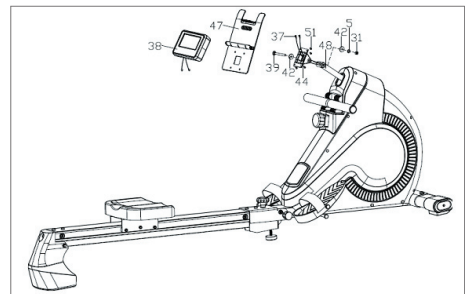
C: Montieren Sie die Fußstütze (34) mit der langen Schraube (33) am Haupttrahmen (1).



Schritt 5:

A: Führen Sie das Sensorkabel (37) durch den Konsolenbeschlag (44), und befestigen Sie danach den Konsolenbeschlag (44) und die Drehstange (48) mit dem Bolzen (39), dem Stoßfänger 1 (42), der Unterlegscheibe (5) und der Nylonmutter (31).

B: Führen Sie das Sensorkabel (37) durch die iPad-Halterung (47) und verbinden Sie das Sensorkabel (37) mit dem Konsolenkabel (38). Führen Sie die Kabel in die Abdeckung der Konsole ein und befestigen Sie schließlich die Konsole (38) und die iPad-Halterung (47) mit der Schraube (51) am Konsolenbeschlag (44).



Aufbewahrung

HINWEIS: Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, können Sie es wie in der Abbildung gezeigt zusammenklappen, um es leichter verstauen zu können. Achten Sie darauf, Ihre Hände nicht einzuklemmen, wenn Sie das Gerät zusammenklappen.

A: Schrauben Sie den Griff (32) von dem Rudergerät ab, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Setzen Sie die Unterlegscheibe (13) auf den Griff.

B: Ziehen Sie den Federgriff (14) heraus, damit Sie die Führungsschiene (6), wie in der folgenden Abbildung gezeigt, leicht in die gewünschte Position klappen können. Ziehen Sie danach die Gleitschiene mit dem Griff (32) fest.

HINWEIS: Das Rudergerät sollte im vollständig zusammengeklappten Zustand wie in Abbildung B aussehen.

Gebrauch

Setzen Sie sich mit der Vorderseite zum Computer auf den Sitz.

Setzen Sie einen Fuß auf jede Fußplatte und ziehen Sie die Riemen der Fußplatten um die Füße fest.

Stellen Sie die Belastung am Belastungsgriff ein.

Fassen Sie den Handgriff mit einer Hand auf jeder Seite gut fest.

Sitzen Sie mit geradem Rücken und ziehen Sie den Handgriff mit den Armen aus dem Rudergerät, während Sie den Sitz nach hinten schieben, indem Sie die Beine ausstrecken. Der Rücken muss gerade gehalten und darf nicht belastet werden.

Beugen Sie die Knie, sodass der Sitz nach vorne fährt und der Handgriff in das Rudergerät gezogen wird.

DE

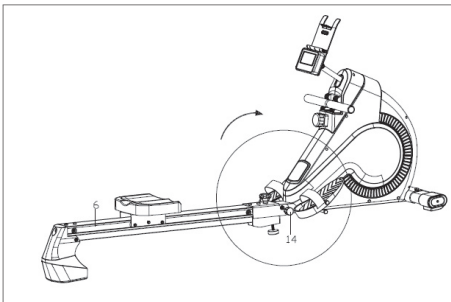


Abb. A

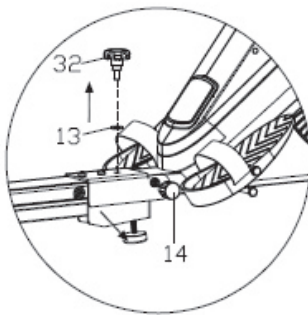
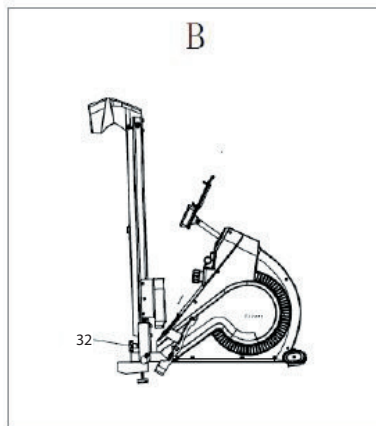


Abb. B



Computer

Funktionstasten:

AUF ▲ / AB ▼ : Drücken Sie diese Tasten, um durch die verfügbaren Funktionen zu blättern.

Mit den Tasten können Sie auch die Werte erhöhen bzw. reduzieren.

ENTER: Wird verwendet, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Während des Trainings können Sie durch Drücken der Taste durch sämtliche Displayfunktionen scannen.

START / STOP: Drücken Sie auf die Taste START, um das gewählte Trainingsprogramm zu starten und zu stoppen.

RESET: Drücken Sie die Taste, um zurückzusetzen und zum Hauptmenü zurückzukehren.

RECOVERY: Drücken Sie die Taste, um das RECOVERY-PROGRAMM zu aktivieren, das Ihre Fitness unmittelbar nach Ende der Trainingseinheit automatisch bewertet.

Displayfunktionen

TIME: Stellen Sie die gewünschte Zeit durch Drücken der Tasten AUF und AB ein (1-99 Minuten). Mit jedem Druck wird die Zeit um 1 Minute erhöht oder reduziert.

TIME/500M: Ihre durchschnittliche Zeit für 500 Meter wird automatisch angezeigt und kontinuierlich aktualisiert.

SPM: Ruderschläge pro Minute

DISTANCE: Stellen Sie die gewünschte Strecke durch Drücken der Tasten AUF und AB ein (1-99.990 Meter). Mit jedem Druck wird die Strecke um 100 Meter erhöht oder reduziert.

STROKES: Stellen Sie die gewünschte Anzahl Ruderschläge durch Drücken der Tasten AUF und AB ein (1-9.990 Ruderschläge). Mit jedem Druck wird die Anzahl um 10 erhöht oder reduziert.

TOTAL STROKES: Gesamtanzahl der Ruderschläge von 0 bis 9999.

CALORIES: Stellen Sie den gewünschten Kalorienverbrauch durch Drücken der Tasten AUF und AB ein (5-9.990 Kalorien). Mit jedem Druck wird der Kalorienverbrauch um 5 Kalorien erhöht oder reduziert.

PULSE: Stellen Sie den gewünschten Puls von 30 bis 240 ein, indem Sie die Tasten AUF/AB/MODE drücken. Mit jedem Druck wird der Puls um 1 erhöht oder reduziert. Das Display zeigt den Puls des Benutzers während des Trainings an. Die Pulsmessfunktion erfordert eine Brustpulsmesser (nicht enthalten).

CALENDAR: Das Display zeigt Jahr, Monat und Tag an, wenn sich das Display im Ruhemodus befindet.

TEMPERATUR: Das Display zeigt die Umgebungstemperatur an, wenn sich das Display im Ruhemodus befindet.

CLOCK: Das Display zeigt die Uhrzeit an, wenn sich das Display im Ruhemodus befindet.

Bedienung

1. Legen Sie 2 AA-Batterien ein -> ein langer Piepton für 2 Sekunden -> Segmenttest für 2 Sekunden (Abb. 1). Das Display wechselt dann auf CLOCK & CALENDAR MODE (Abb. 2).

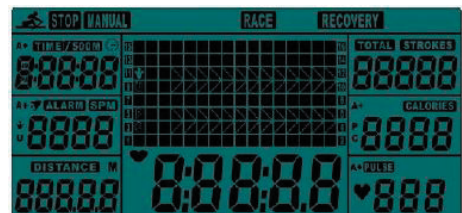


Abb. 1



Abb. 2

2. Zuerst können Sie das Feld CLOCK öffnen, um YEAR (Jahr) (im Bereich STROKES); MONTH (Monat) (im Bereich CALORIES); DAY (Tag) (im Bereich PULSE) einzustellen. Wenn Sie Ihre Einstellung bestätigt haben, blinkt ALARM. Drücken Sie die AUF-Taste, um ON/OFF auszuwählen, bei dem es sich um das Symbol des Alarms handelt. Wenn das Symbol nicht angezeigt wird, drücken Sie die Taste ENTER, um zum nächsten zu springen. Wenn das ALARM-Symbol „ON“ anzeigt, können Sie die ENTER-Taste drücken, um eine Alarmzeit einzustellen (ähnlich wie beim Einstellen der Uhrzeit). Wenn die Alarmzeit eingestellt ist, können Sie mit dem Bildschirm SPORT fortfahren (Abb. 3).

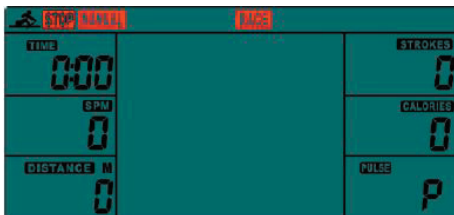


Abb.3

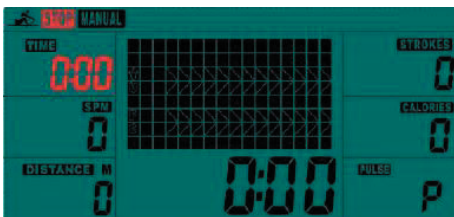


Abb.4

3. Auf dem Bildschirm SPORT blinken MANUAL und RACE. Drücken Sie die AUF- oder AB-Taste, um eine der Optionen auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

(1) MANUAL (Abb. 4):

- A. Wenn Sie MANUAL auswählen, müssen Sie die AUF-Taste drücken, um die blinkende Zahl unter TIME einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Ihre Einstellung zu bestätigen. Sie können dann die AUF-Taste drücken, um DISTANCE-> STROKES-> CALORIES-> PULSE-> TIME einzustellen. (Wenn Sie einen Wert für TIME eingestellt haben, können Sie DISTANCE nicht auswählen und umgekehrt.)
- B. Drücken Sie zum Starten die START-Taste. STOP verschwindet vom Display. Drücken Sie die Taste AUF oder AB, um Funktionen auszuwählen.
- C. Wenn die ausgewählte Funktion auf NULL heruntergezählt hat, oder wenn Sie die STOP-Taste drücken, stoppt das Display und zeigt den Durchschnittswert an.

(2) RACE (Abb. 5)

- D. Wenn Sie RACE auswählen, leuchtet L1 im Display auf. TIME/500M wird möglicherweise mit 8:00 angezeigt. Sie können danach L1 ~ L15 einstellen, indem Sie die AUF- oder AB-Taste drücken und zur Bestätigung ENTER drücken. Sie können dann die Rennstrecke (500M~10000M) einstellen, wenn die Zahl für DISTANCE blinkt.

Drücken Sie die Taste ENTER, und der Rennenbildschirm wird deutlich im Display angezeigt.

Die Werte für TIME/500M sind wie folgt:

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

E. Drücken Sie zum Starten die START-Taste. STOP verschwindet vom Display. USER & PC werden in der Matrix angezeigt (Abb.6). STOP erscheint auf dem Display, wenn der erste die zuvor definierte Strecke zurückgelegt hat. Auf dem Display erscheint „PC WIN“ oder „USER WIN“ (Abb. 7). Nach 6 Sekunden wird der Energieverbrauch angezeigt.

F. Wenn das Rennen vorbei ist, können Sie die START-Taste drücken, um ein neues zu starten. Drücken Sie die Taste RESET um den Rennenbildschirm zu verlassen.



Abb. 5

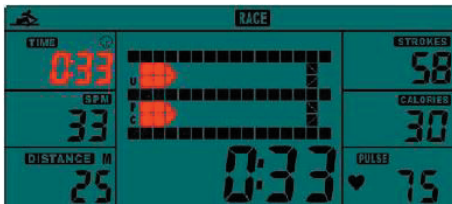


Abb. 6

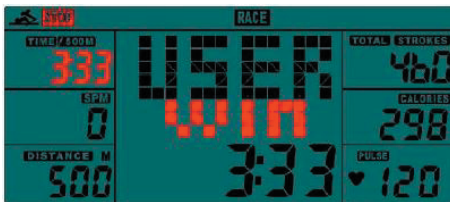


Abb. 7

(3) RECOVERY:

Wenn Sie eine Trainingseinheit absolviert haben, lassen Sie den Brustpulmessor an und drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Alle Funktionen verschwinden vom Display, mit Ausnahme von „TIME“, die von 00:60 auf 00:00 herunterzählt. Das Display zeigt Ihren Erholungsimpuls mit F1 bis F6 an. F1 ist der beste, F6 ist der schlechteste. Der Benutzer kann das Training fortsetzen, um den Erholungspuls zu verbessern. (Drücken Sie die Taste RECOVERY erneut, um zum Hauptmenü zurückzukehren.)

Reinigung und Pflege

Wischen Sie das Rudergerät regelmäßig mit einem gut ausgewungenen Tuch ab.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob das Rudergerät gut steht und ziehen Sie erforderlichenfalls die Bolzen, Schrauben und Muttern des Rudergeräts nach.

Nehmen Sie die Batterien aus dem Computer, wenn das Rudergerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt werden soll.

Um Platz bei der Aufbewahrung zu sparen, können Sie das Rudergerät zusammenklappen, indem Sie den Griff (33) und die Unterlegscheibe (15) entfernen.

Servicecenter

Hinweis: Bei Anfragen stets die Modellnummer des Produkts angeben.

Die Modellnummer finden Sie auf der Titelseite dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Typenschild des Produkts.

Wenn Sie uns brauchen:

- Reklamationen
- Ersatzteile
- Rücksendungen
- Garantiewaren
- www.schou.com

Entsorgung des Gerätes



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass die Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Wirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Deshalb sind Elektrogeräte mit einer „durchkreuzten Abfalltonne“ gekennzeichnet.

Hergestellt in der Volksrepublik China

Hersteller:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung darf ohne die schriftliche Genehmigung von Schou Company A/S weder ganz noch teilweise in irgendeiner Form unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch Fotokopieren oder Aufnahmen, wiedergegeben, übersetzt oder in einem Informationsspeicher und -abrufsystem gespeichert werden.

DE

ROWING MACHINE

Introduction

To get the most out of your new rowing machine, please read through these instructions before use. Please also save the instructions in case you need to refer to them at a later date.

Technical Data

Tension system: Magnetic resistance

Resistance levels: 15

User weight: max. 120 kg

Dimensions: 220×62×100 cm

Batteries: 2× AA

Computer functions: SPM, time/500 m, meter, calorie, strokes and pulse

Classification HC: This exercise equipment has been classified as user class H (Home) for domestic use and precision class C for low precision.

General safety instructions

Always consult your doctor before starting any new exercise programme.

If appropriate, plan a personal exercise programme in consultation with your doctor, physiotherapist or fitness instructor.

Listen to your body when exercising.

Remember to warm up, and don't push yourself too hard, particularly at the start of any exercise programme. The wrong type of training or training too hard may be damaging to your health.

Remember that it takes time and sustained effort to get in shape.

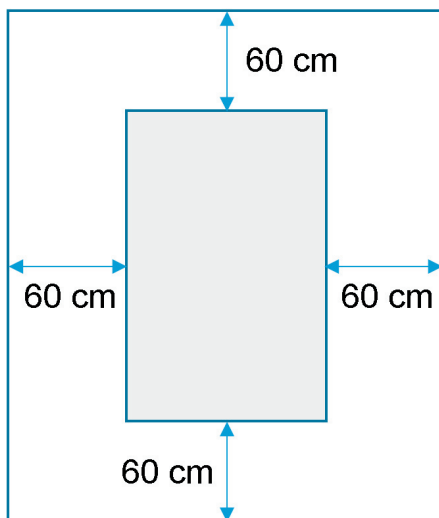
Warm up for 2-5 minutes before starting to use the equipment and stretch for 2-5 minutes after each use.

Avoid exercising immediately before or after eating.

Always wear suitable clothing and footwear.

Keep your hands and feet clear of moving parts where they could become trapped.

Always place the equipment on a firm, flat surface, preferably on a mat designed for exercise equipment. There must be at least 60 cm of free space on all four sides of the equipment.



The equipment may be used by children over 8 years old and people with reduced sensitivity, or a physical or mental disability, as long as they are supervised or have been instructed in use of the equipment in a safe manner and have thus understood the associated risks. Children must not play with the equipment. Cleaning and maintenance must not be carried out by children unless they are supervised.

When the equipment is in use, it should be monitored continuously. When the equipment is in use, any children near it must not be left unattended. The equipment is not a toy.

Remember to check your equipment regularly. Tighten all screws, bolts and nuts on the equipment as required. Inspect the equipment and replace any worn parts. Do not use the equipment if it is defective.

When moving the equipment, employ the correct lifting technique.

The equipment is only intended for indoor use in private households.

Preparations for assembly

Two people are required to assemble the rowing machine.

Lay all the pieces out on the floor and check that all the parts are there.

Please refer to the illustration and parts list at the back of the manual.

You must use the following tools:

- Allen key
- Adjustable wrench or spanner
- Phillips screwdriver

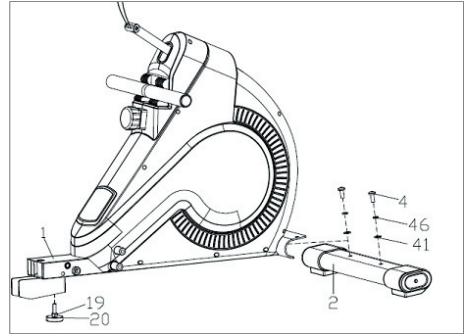
Assembly

Important:

Follow the assembly instructions step by step to assemble the rowing machine.

Step 1:

Secure the front leg (2) to the main frame (1) using internal hexagonal screws (4), spring washers (46) and washers (41) as shown. Attach the adjustable knob (20) and nut (19) to the main frame (1).

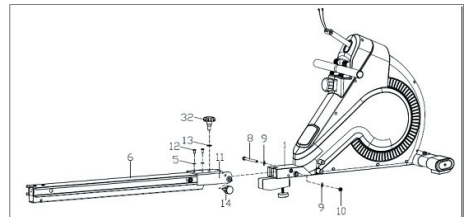


Step 2:

A: Securely tighten the U-shaped assembly plate (11) to the guide rail (6) using the screw (12) and washer (5).

B: Attach the U-shaped assembly plate (11) to the main frame (1) using an external hexagonal screw (8), washer (9), nylon nut (10) and spring knob (14) as shown.

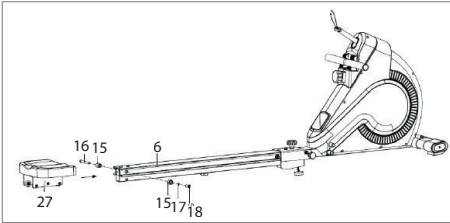
C: Tighten the main frame (1) and the U-shaped assembly plate (11) securely using the knob (32) and washer (13).



GB

Step 3:

First remove the axle for the end stop (16), the end stop (15), washer (17) and star screw (18) and then attach the sliding seat (27) to the guide rail (6) as shown by the arrow.

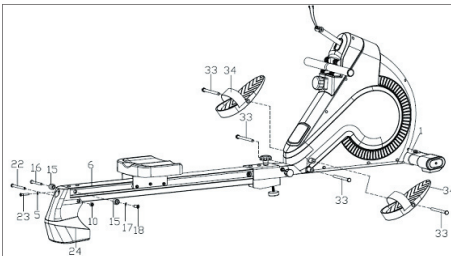


Step 4:

A: Tighten the base (24) securely to the guide rail (6) using the internal hexagonal screw (22), nylon nut (10), the internal hexagonal screw (23) and washer (5).

B: Attach the end stop (15) to the guide rail (6) with the axle for the end stop (16), the washer (17) and star screw (18).

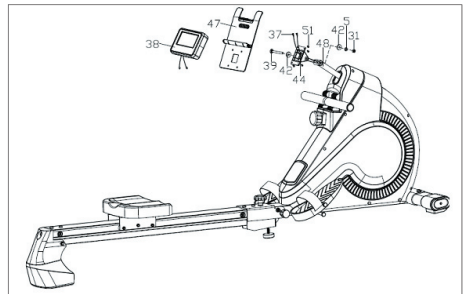
C: Attach the base support (34) to the main frame (1) using the long bolt (33).



Step 5:

A: Feed sensor cable (37) through the console bracket (44), and then secure the console bracket (44) and crank (48) using the bolt (39), buffer 1 (42), washer (5) and nylon nut (31).

B: Feed sensor cable (37) through the iPad holder (47), and then connect sensor cable (37) to the console's cable (38). Feed the cables into the console's screening and finally secure the console (38) and the iPad holder (47) to the console bracket using the screw (51).



Storage

NOTE: When not using the equipment, you can fold it up as shown in the picture to make it easier to put away. Make sure your hands do not get trapped when you fold the equipment up.

A: Unscrew the knob (32) from the rowing machine by turning it anticlockwise. Place the washer (13) on the knob.

B: Pull the spring knob (14) out so you can easily fold the guide rail (6) up into the required position as shown in the picture. Then secure the slide rail in place using the knob (32).

NOTE: The rowing machine should look like figure B once it is folded up.

Use

Sit on the seat facing the computer.

Place one foot on each footplate and tighten the footplate straps around your feet.

Adjust the tension using the tension adjustment knob.

Firmly grasp the handle with one hand on each side.

Sit with your back straight and pull the handle out of the rowing machine with your arms as you slide the seat backwards by stretching your legs. Your back must be kept straight but not strained.

Bend your knees again so the seat moves forward and the handle is pulled into the rowing machine.

GB

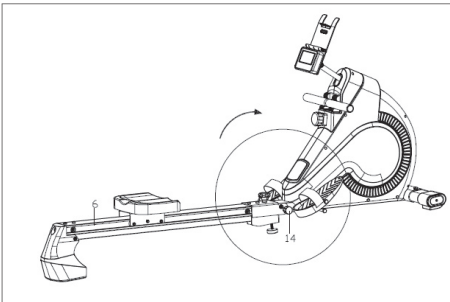


Fig. A

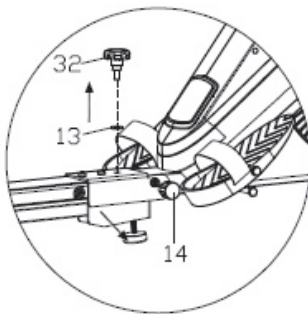
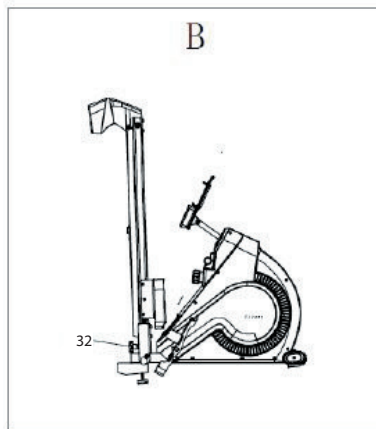


Fig. B



Computer

Function buttons:

UP ▲ / DOWN ▼ : Press these buttons to scroll through the available functions.

You can also use these buttons to adjust the values up and down respectively.

ENTER: Used to confirm your choice. While exercising, you can scan through each display function by pressing the button.

START/STOP: Press the button to start and stop the selected exercise program.

RESET: Press the button to reset and return to the main menu.

RECOVERY: Press the button to activate the RECOVERY PROGRAM, which automatically evaluates your condition immediately after your exercise session is complete.

Display functions

TIME: Set the desired time by pressing the UP and DOWN buttons (1-99 minutes). Each press increases or decreases respectively the time by 1 minute.

TIME/500M: Your average time for 500 metres is automatically displayed and updated continuously.

SPM: Strokes per minute.

DISTANCE: Set the desired distance by pressing the UP and DOWN buttons (1-99,900 metres). Each press increases or decreases respectively the distance by 100 metres.

STROKES: Set the desired number of strokes by pressing the UP and DOWN buttons (1-9990 strokes). Each press increases or decreases respectively the number by 10.

TOTAL STROKES: Counts up the total number of strokes from 0 up to 9999.

CALORIES: Set the desired calorie consumption by pressing the UP and DOWN buttons (5-9990 calories). Each press increases or decreases respectively the number of calories by 5.

PULSE: Set the desired pulse from 30 to 240 by pressing the UP/DOWN/MODE buttons. Each press increases or decreases respectively the pulse by 1. The display shows the user's pulse while exercising. The pulse gauge function requires a chest heart rate monitor (not included).

CALENDAR: The display shows the year, month and day when the display is in sleep mode.

TEMPERATURE: The display shows the ambient temperature when the display is in sleep mode.

CLOCK: The display shows the time when the display is in sleep mode.

Operation

1. Insert 2 AA batteries -> one long beep for 2 seconds -> segment test for 2 seconds (fig. 1). The display then shifts to CLOCK & CALENDAR MODE (fig. 2).

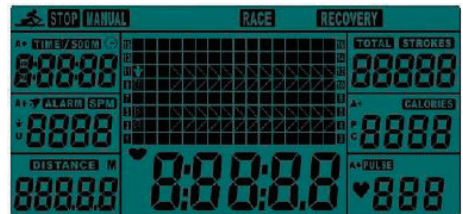


Fig. 1



Fig. 2

2. First, you can choose to open the CLOCK field to set the YEAR (in the STROKES area); MONTH (in the CALORIES area); DAY (in the PULSE area). Once you confirm your setting, ALARM flashes. Press the UP button to select ON/OFF, which is the alarm symbol. If the symbol is not displayed, press the ENTER button to jump to the next. When the ALARM symbol shows "ON", you can press the ENTER button to set the alarm time (in the same way as you set the time). Once the alarm time is set, you can continue to the SPORT screen (fig.3).

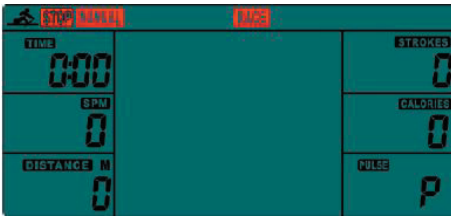


Fig. 3

3. In the SPORT screen, MANUAL and RACE flash. Press the UP or DOWN button to select one of the options and then press ENTER to confirm your choice.

(1) MANUAL (fig. 4):

A. If you select MANUAL, press the UP button to set the flashing digit under TIME. Press ENTER to confirm your setting. You can then press the UP button to set DISTANCE->STROKES->CALORIES->PULSE->TIME. (If you have set a value for TIME, you cannot select DISTANCE, and vice versa).

- B. Press the START button to start. STOP disappears from the display. Press the UP or DOWN button to select functions.
- C. Once the selected function has counted down to ZERO, or if you press the STOP button, the display stops and shows the average value.

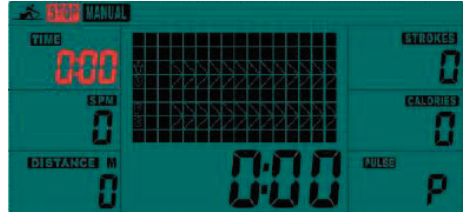


Fig. 4

(2) RACE (fig. 5)

D. If you select RACE, L1 lights up on the display. TIME/500M may be displayed with 8:00. You can then set L1 ~ L15 by pressing the UP or DOWN button and pressing ENTER to confirm. You can then set the distance of the race (500M~10000M) when the number for DISTANCE flashes.

Press the ENTER button. The race screen will be prominently shown on the display.

The values for TIME/500M are as follows:

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

E. Press the START button to start. STOP disappears from the display. USER & PC are displayed in the matrix (fig.6). STOP is shown on the display once the first rower has covered the distance that was previously defined. "PC WIN" or "USER WIN" is shown on the display (fig. 7). After 6 seconds, the energy consumption is shown.

F. Once the race is over, you can press the START button to start a new one. Press the RESET button to leave the race screen.



Fig. 5

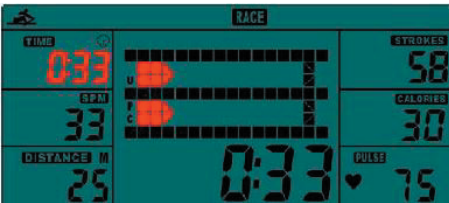


Fig. 6



Fig. 7

(3) RECOVERY:

Once you have completed an exercise session, keep the chest heart rate monitor on and press the "RECOVERY" button. All functions disappear from the display except "TIME", which starts to count down from 00:60 to 00:00. Your recovery pulse is shown on the display as F1 to F6. F1 is the best, F6 is the worst. The user can continue exercising to improve their recovery pulse. (Press the RECOVERY button again to return to the main menu.)

Cleaning and Maintenance

Wipe the rowing machine down regularly with a well-wrung cloth.

Check the condition of the rowing machine regularly and tighten any bolts, screws and nuts as necessary.

Remove the batteries from the computer if the rowing machine is not going to be used for a prolonged period.

In order to save space when in storage, you can fold up the rowing machine by removing the knob (33) and washer (15).

Service centre

Note: Please quote the product model number in connection with all inquiries.

The model number is shown on the front of this manual and on the product rating plate.

For:

- Complaints
- Replacement parts
- Returns
- Guarantee issues
- www.schou.com

Environmental information



Electrical and electronic equipment (EEE) contains materials, components and substances that may be hazardous and harmful to

human health and the environment if waste electrical and electronic equipment (WEEE) is not disposed of correctly. Products marked with a crossed-out wheeled bin are electrical and electronic equipment. The crossed-out wheeled bin indicates that waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with unsorted household waste, but must be collected separately.

Manufactured in P.R.C.

Manufacturer:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

All rights reserved. The content of this manual may not be reproduced, either in full or in part, in any way by electronic or mechanical means, e.g. photocopying or publication, translated or saved in an information storage and retrieval system without written permission from Schou Company A/S.

GB

ROEITRAINER

Inleiding

Om optimaal gebruik te maken van uw nieuwe roeitrainer, moet u deze aanwijzingen voor gebruik doorlezen. Bewaar de instructies voor het geval u deze op een later moment wilt raadplegen.

Technische gegevens

Spanningssysteem: Magnetische weerstand

Weerstands niveaus: 15

Gewicht gebruiker: max. 120 kg

Afmetingen: 220 × 62 × 100 cm

Batterijen: 2× AA

Computerfuncties: SPM, tijd/500 m, meter, calorieën, slagen en hartslag

Classificering HC: Deze fitnessapparatuur is geclassificeerd als gebruikersklasse H (Home) voor huishoudelijk gebruik en precisieklasse C voor lage precisie.

Algemene veiligheidsaanwijzingen

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een nieuw trainingsprogramma start.

Stel, indien nodig, samen met uw arts, fysiotherapeut of fitnessinstructeur een persoonlijk trainingsprogramma op.

Luister naar uw lichaam tijdens het sporten. Zorg voor een goede warming-up en span u niet te veel in, vooral aan het begin van een nieuw trainingsprogramma. De verkeerde soort training of te hard trainen, kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

Het kost tijd en moeite om in vorm te komen.

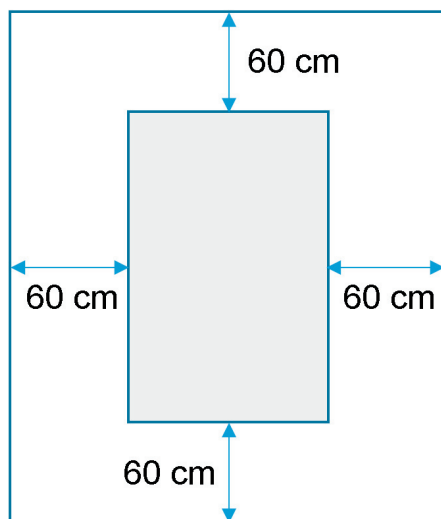
Doe een warming-up van 2-5 minuten voordat u de roeitrainer gebruikt en rek na gebruik 2-5 minuten.

Sport niet meteen nadat u wat hebt gegeten of gedronken.

Draag altijd geschikte kleding en geschikt schoeisel.

Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen waarin ze vast kunnen komen te zitten.

Zet het apparaat altijd op een stevig, plat oppervlak, bij voorkeur op een mat die is gemaakt voor fitnessapparatuur. Er moet tenminste 60 cm vrije ruimte zijn aan alle vier de zijden van de roeitrainer.



De roeitrainer mag gebruikt worden door kinderen ouder dan 8 jaar en personen met verminderde gevoeligheid, of een fysieke of mentale beperking, als er toezicht op hen gehouden wordt of als ze aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van de roeitrainer en de bijbehorende gevaren dus begrijpen. Kinderen mogen niet met de roeitrainer spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen uitgevoerd worden tenzij er toezicht op hen wordt gehouden.

Wanneer de roeitrainer in gebruik is, dient deze constant in de gaten te worden gehouden. Wanneer de roeitrainer in gebruik is, mogen kinderen nooit alleen worden gelaten in de buurt van de roeitrainer. De roeitrainer is geen speelgoed.

Controleer de roeitrainer regelmatig. Draai alle schroeven, bouten en moeren aan zoals vereist. Inspecteer de roeitrainer en vervang versleten onderdelen. Gebruik de roeitrainer niet als deze defect is.

Gebruik bij het verplaatsen van de roeitrainer de juiste tiltechniek.

De roeitrainer is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.

Montagevoorbereidingen

Er zijn twee mensen nodig om de roeitrainer te monteren.

Leg alle onderdelen op de vloer en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

Neem de afbeeldingen en onderdelenlijst op de achterkant van de handleiding in acht.

U dient de volgende gereedschappen te gebruiken:

- Inbussleutel
- Verstelbare moersleutel of steeksleutel
- Kruiskopschroevendraaier

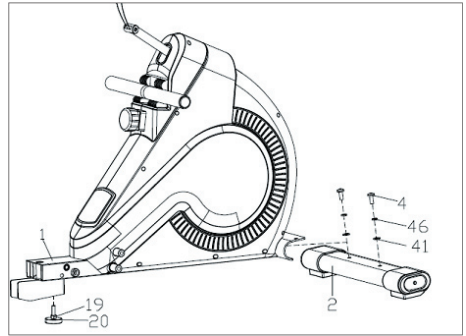
Montage

Belangrijk:

Volg de montage-instructies stap voor stap om de roeitrainer te monteren.

Stap 1:

Bevestig de voorpoot (2) op het frame (1) met behulp van interne inbusschroeven (4), veerringen (46) en onderleggingen (41), zoals afgebeeld. Bevestig de regelknop (20) en moer (19) op het frame (1).

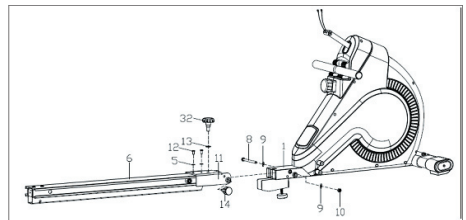


Stap 2:

A: Bevestig de U-vormige plaat (11) op de geleiderail (6) met behulp van de schroef (12) en onderlegging (5).

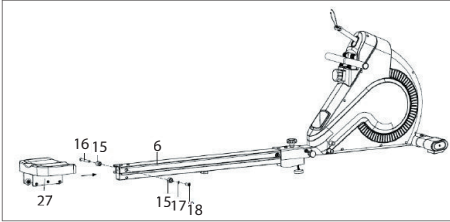
B: Bevestig de U-vormige plaat (11) op het frame (1) met behulp van een externe inbusschroef (8), onderlegging (9), nylon moer (10) en veerknop (14), zoals afgebeeld.

C: Draai het frame (1) en de U-vormige plaat (11) stevig aan met de knop (32) en onderlegging (13).



Stap 3:

Verwijder eerst de as voor de eindstop (16), de eindstop (15), onderlegging (17) en sterschroef (18) en bevestig vervolgens het zitje (27) op de geleiderail (6) zoals getoond door de pijl.

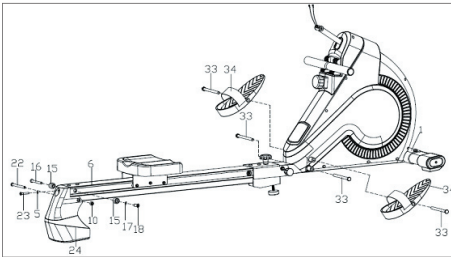


Stap 4:

A: Bevestig de basis (24) stevig op de geleiderail (6) met behulp van de interne inbusschroef (22), nylon moer (10), interne inbusschroef (23) en onderlegging (5).

B: Bevestig de eindstop (15) aan de geleiderail (6) met de as voor de eindstop (16), de onderlegging (17) en de sterschroef (18).

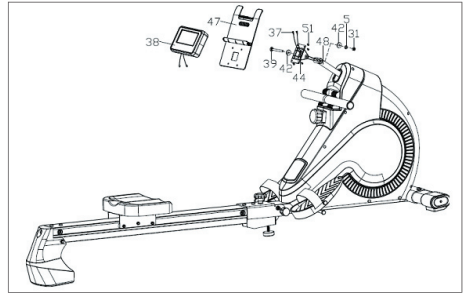
C: Bevestig de steun (34) aan het frame (1) met behulp van de lange bout (33).



Stap 5:

A: Steek de sensorkabel (37) door de consolebeugel (44) en bevestig de consolebeugel (44) en arm (48) met behulp van de bout (39), buffer 1 (42), onderlegging (5) en nylon moer (31).

B: Steek de sensorkabel (37) door de iPad-houder (47) en sluit de sensorkabel (37) aan op de consolekabel (38). Voer de kabels door de consolebehuizing en bevestig de console (38) en de iPad-houder (47) met behulp van de schroef (51) op de consolebeugel.



Opslag

OPMERKING: Als de roeitrainer niet wordt gebruikt, kunt u deze inklappen zoals getoond in de afbeelding om hem eenvoudig op te bergen. Let op dat uw handen niet klem komen te zitten als u de roeitrainer inklapt.

A: Draai de knop (32) los van de roeitrainer door deze linksom te draaien. Plaats de onderlegging (13) op de knop.

B: Trek de veerknop (14) uit om de geleiderail (6) eenvoudig in te klappen in de positie die wordt getoond in de afbeelding. Bevestig de rail met behulp van de knop (32).

OPMERKING: Afbeelding B toont de roeitrainer in ingeklapte positie.

Gebruik

Ga met uw gezicht naar de computer op het zitje zitten.

Plaats een voet op elke voetplaat en trek de bandjes aan over uw voeten.

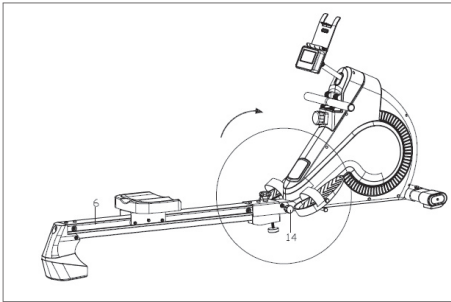
Pas de spanning aan met behulp van de spanningsknop.

Pak de handgreep stevig vast met één hand aan elke zijde.

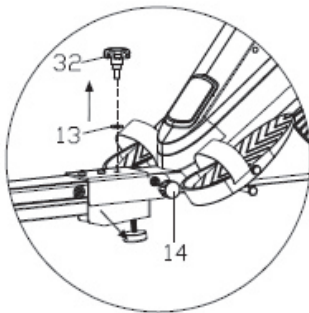
Ga zitten met rechte rug en trek de handgreep met uw handen uit de roeitrainer terwijl u het zitje naar achteren schuift door uw benen te strekken. Uw rug moet recht en ontspannen blijven.

Buig uw knieën om het zitje weer naar voren te verplaatsen en de handgreep weer in te laten trekken in de roeitrainer.

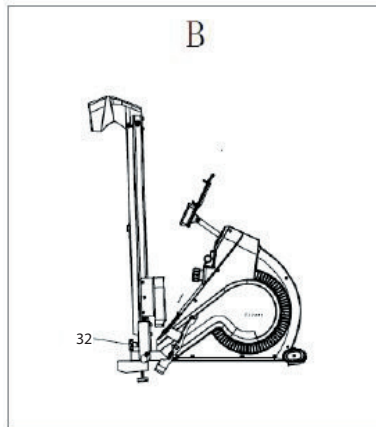
NL



Afb. A



Afb. B



Computer

Funcatieknoppen:

UP ▲ / DOWN ▼ : Druk op deze knoppen om door de beschikbare functies te navigeren.

U kunt deze knoppen ook gebruiken om de waarden aan te passen.

ENTER: Gebruik deze knop om uw keuze te bevestigen. U kunt deze knop gebruiken om de displayfuncties te doorlopen terwijl u traint.

START/STOP: Druk op deze knop om het geselecteerde trainingsprogramma te starten en te stoppen.

RESET: Druk op deze knop om te resetten en terug te keren naar het hoofdmenu.

RECOVERY: Druk op deze knop om het RECOVERY PROGRAM te activeren, waarmee uw conditie automatisch wordt bijgehouden meteen na afloop van de trainingssessie.

Displayfuncties

TIME: Stel de gewenste tijd in met de knoppen UP en DOWN (1-99 minuten). Elke keer dat op de knop wordt gedrukt wordt de tijd met 1 minuut verhoogd of verlaagd.

TIME/500M: De gemiddelde tijd die u erover hebt gedaan om 500 meter af te leggen wordt automatisch weergegeven en bijgewerkt.

SPM: Slagen per minuut.

DISTANCE: Stel de gewenste afstand in met de knoppen UP en DOWN (1-99.900 meter). Elke keer dat op de knop wordt gedrukt wordt de afstand met 100 meter verhoogd of verlaagd.

STROKES: Stel het gewenste aantal slagen in met de knoppen UP en DOWN (1-9990 slagen). Elke keer dat op de knop wordt gedrukt wordt het aantal met 10 verhoogd of verlaagd.

TOTAL STROKES: Telt het totaal aantal slagen van 0 tot 9999.

CALORIES: Stel de gewenste calorieverbranding in met de knoppen UP en DOWN (5-9990 calorieën). Elke keer dat op de knop wordt gedrukt wordt het aantal met 5 verhoogd of verlaagd.

PULSE: Stel de gewenste hartslag in van 30 tot 240 door op de knoppen UP/DOWN/MODE te drukken. Elke keer dat op de knop wordt gedrukt wordt de hartslag met 1 verhoogd of verlaagd. Het display toont de hartslag van de gebruiker tijdens de training. Voor deze functie is een hartslagmonitor (niet inbegrepen) vereist.

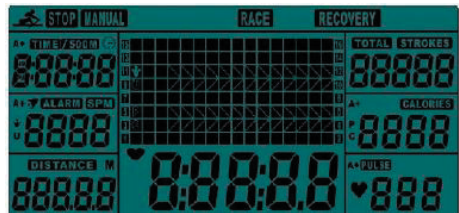
CALENDAR: In de stand-by-stand toont display het jaar, de maand en de dag.

TEMPERATURE: In de stand-by-stand toont display de omgevingstemperatuur.

CLOCK: In de stand-bystand toont display de tijd.

Bediening

1. Plaats 2 AA-batterijen. U hoort een lange pieptoon gedurende 2 seconden; dit betekent dat er een segmenttest van 2 seconden wordt uitgevoerd (afb. 1). Het display schakelt vervolgens over op de modus CLOCK & CALENDAR (afb. 2).

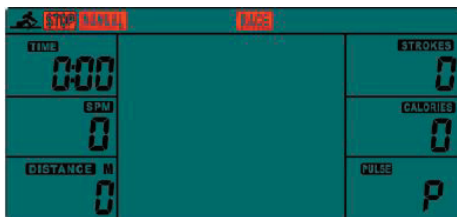


Afb. 1



Afb. 2

2. Open het CLOCK-veld om YEAR (jaar, in het gedeelte STROKES), MONTH (maand, in het gedeelte CALORIES) en DAY (day, in het gedeelte PULSE) in te voeren. ALARM knippert nadat u uw instelling hebt bevestigd. Druk op de knop UP om ON/OFF (het alarmsymbool) te selecteren. Als het symbool niet wordt weergegeven drukt u op de knop ENTER om door te gaan naar de volgende invoer. Als het ALARM-symbool 'ON' toont, drukt u op de knop ENTER om de alarmtijd in te stellen (op dezelfde manier dat u de tijd instelt). Zodra de alarmtijd is ingesteld kunt u verdergaan naar het scherm SPORT (afb. 3).



Afb. 3

3. In het scherm SPORT knippen MANUAL en RACE. Druk op de knop UP of DOWN om een van de opties te selecteren en vervolgens op ENTER om uw keuze te bevestigen.

(1) MANUAL (afb. 4):

A. Als u MANUAL kiest, drukt u op de knop UP om het knipperende getal onder TIME in te stellen. Druk op ENTER om de instelling te bevestigen. Druk vervolgens op de knop UP om DISTANCE->STROKES->CALORIES->PULSE->TIME in te stellen. (Als u een waarde hebt ingesteld voor TIME, kunt u DISTANCE niet selecteren en vice versa).

E. Druk op de knop START om te starten. STOP is niet langer zichtbaar op het display. Gebruik de knoppen UP en DOWN om de functies te selecteren.

C. Zodra de geselecteerde functie heeft teruggeteld naar ZERO of als u op de knop STOP drukt, stopt het display en wordt de gemiddelde waarde weergegeven.



Afb. 4

(2) RACE (afb. 5)

D. Als u RACE selecteert, licht L1 op in het display. TIME/500M kan weergegeven worden tot 8:00. U kunt L1-L15 instellen door op de knoppen UP en DOWN te drukken en vervolgens op de knop ENTER om te bevestigen. U kunt de afstand van de race instellen (500M-10000M) als het getal voor DISTANCE knippert.

Druk op de knop ENTER. Het racescherm wordt duidelijk weergegeven op het display.

De waarden voor TIME/500M zijn als volgt:

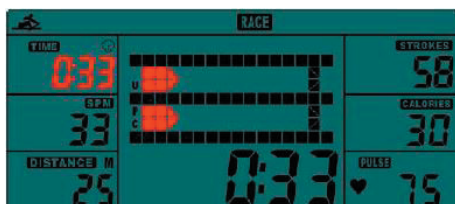
L1	L2	L3	L4	L5
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00
L6	L7	L8	L9	L10
5:30	5:00	4:30	4:00	3:30
L11	L12	L13	L14	L15
3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

E. Druk op de knop Start om te starten. STOP is niet langer zichtbaar op het display. USER en PC worden getoond in de matrix (afb. 6). Stop wordt getoond op het display als de eerste roeier de ingestelde afstand heeft afgelegd. 'PC WIN' of 'USER WIN' wordt getoond op het display (afb. 7). Na 6 seconden wordt het energieverbruik weergegeven.

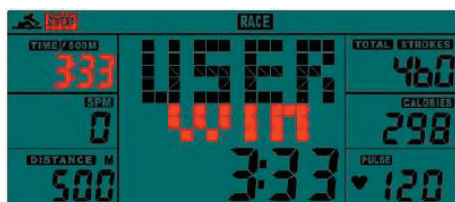
F. Als de race is afgelopen kunt u op de knop START drukken om een nieuwe race te starten. Druk op de knop RESET om het race-scherm te verlaten.



Afb. 5



Afb. 6



Afb. 7

(3) RECOVERY:

Houd de hartslagmonitor om na afronding van een trainingssessie en druk op de knop RECOVERY. Alleen de functie TIME blijft zichtbaar op het scherm en de functie telt terug van 00:60 naar 00:00. Uw herstelhartslag wordt weergegeven op het display als F1 tot F6. F1 is de beste score, F6 de slechtste. De gebruiker kan verdergaan met trainen om de herstelhartslag te verbeteren. (Druk opnieuw op de knop RECOVERY om terug te keren naar het hoofdmenu.)

Reiniging en onderhoud

Veeg de roeitrainer regelmatig af met een goed uitgewrongen doek.

Controleer de roeitrainer regelmatig en draai bouten, schroeven en moeren indien nodig aan.

Haal de batterij uit de computer als u de roeitrainer langere tijd niet gebruikt.

Om ruimte te besparen kunt u de roeitrainer inklappen door de knop (33) en de onderlegging (15) te verwijderen.

Service centre

Let op: Vermeld bij alle vragen het productmodelnummer.

Het modelnummer staat op de voorkant van deze handleiding en op het producttypeplaatje.

Voor:

- Klachten
- Reserveonderdelen
- Retourzendingen
- Garantiekwesties
- www.schou.com

Milieu-informatie



Elektrische en elektronische apparatuur (EEE) bevat materialen, componenten en substanties die gevaarlijk en schadelijk voor de menselijke gezondheid en het milieu kunnen zijn als afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (WEEE) niet correct als afval afgevoerd wordt. Producten gemarkeerd met een doorgestreepte afvalbak zijn elektrische en elektronische apparatuur. De doorgestreepte afvalbak geeft aan dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet met het huisafval weggegooid mag worden, maar dat deze afzonderlijk ingezameld moet worden.

Vervaardigd in P.R.C.

Fabrikant:
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze handleiding mag op geen enkele wijze, noch volledig noch in delen, elektronisch of mechanisch gereproduceerd worden, bijv. kopiëren of publicatie, vertaald of opgeslagen in een informatie-opslag- en ontsluitingssysteem zonder schriftelijke toestemming van Schou Company A/S.

RAMEUR

Introduction

Pour profiter au mieux de toutes les possibilités offertes par votre nouveau rameur, veuillez lire entièrement les instructions avant toute utilisation. Veuillez également conserver ces instructions au cas où vous auriez besoin de les consulter ultérieurement.

Données techniques

Système de freinage : Résistance magnétique

Niveaux de résistance : 15

Poids de l'utilisateur : 120 kg max.

Dimensions : 220 × 62 × 100 cm

Piles : 2 piles AA

Fonctions de la console : SPM, temps/500 m, mètres, calories, coups et fréquence cardiaque

Classification HC : Cet appareil d'exercice a été classé dans la catégorie d'utilisation H (Maison) pour un usage domestique et dans la catégorie de précision C, précision faible.

Consignes de sécurité générales

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice.

Si nécessaire, établissez un programme d'exercice personnel en coordination avec votre médecin, kinésithérapeute ou instructeur fitness.

Écoutez votre corps quand vous pratiquez des exercices physiques. N'oubliez pas de vous échauffer et ne dépassez pas vos limites notamment au début de tout programme d'exercice. Un mauvais type d'entraînement ou un entraînement trop intensif peut nuire à votre santé.

Gardez à l'esprit qu'il faut du temps et des efforts constants pour retrouver la forme.

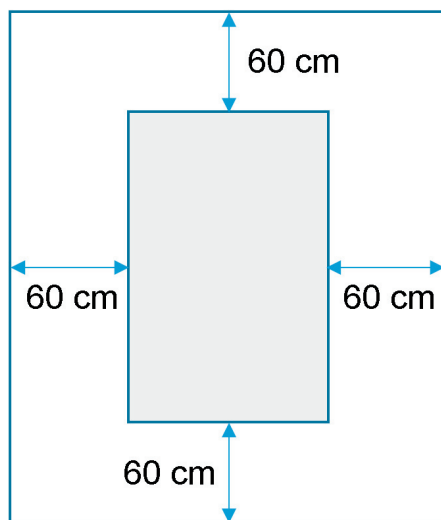
Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes avant de commencer à utiliser l'équipement et étirez-vous pendant 2 à 5 minutes après chaque utilisation.

Évitez de faire des exercices immédiatement avant de manger et juste après.

Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés.

Gardez vos mains et pieds à l'écart des pièces mobiles qui pourraient vous blesser.

Placez l'équipement sur une surface ferme et plane, de préférence sur un tapis spécialement conçu pour les appareils d'exercices. Il doit y avoir au moins 60 cm d'espace libre de chaque côté de l'appareil.



Cet équipement peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, s'ils sont surveillés, ont reçu des instructions relatives à l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et comprennent les dangers auxquels

ils s'exposent. Ne laissez pas les enfants jouer avec l'équipement. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être confiés à des enfants sans surveillance.

Lorsque l'équipement est utilisé, il doit être surveillé en permanence. De même lorsque l'équipement est en marche, ne laissez pas d'enfants à proximité sans surveillance. L'équipement n'est pas un jouet.

Pensez à le contrôler régulièrement. Serrez tous les boulons, vis et écrous de l'équipement au besoin. Inspectez l'équipement et remplacez toutes les pièces usées. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé.

Quand vous déplacez l'équipement, utilisez la bonne technique de levage.

L'équipement est conçu pour être utilisé à l'intérieur chez les particuliers.

Préparatifs en vue de l'assemblage

Il faut deux personnes pour assembler le rameur.

Disposez toutes les pièces sur le sol et vérifiez qu'il n'en manque pas une.

Veillez consulter l'illustration et la liste des pièces à la fin du manuel.

Vous devez utiliser les outils suivants :

- Clé Allen
- Clé à molette ou clé
- Tournevis à pointe cruciforme

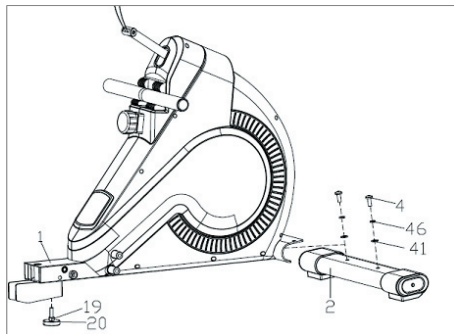
Assemblage

Important :

Suivez étape par étape les consignes de montage pour assembler le rameur.

Étape 1 :

Fixez le pied avant (2) sur le cadre principal (1) en utilisant comme illustré des vis à six pans creux (4), des rondelles élastiques (46) et des rondelles (41). Attachez le bouton réglable (20) et l'écrou (19) sur le cadre principal (1).

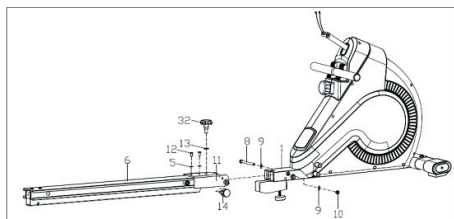


Étape 2 :

A : Fixez bien la plaque d'assemblage en forme de U (11) au rail de guidage (6) en utilisant la vis (12) et la rondelle (5).

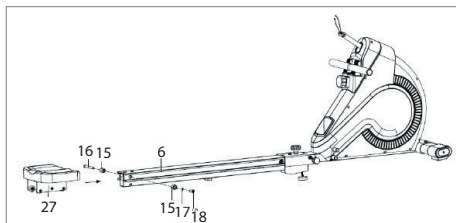
B : Puis attachez la plaque d'assemblage en forme de U (11) au cadre principal (1) en utilisant une vis à tête hexagonale (8), une rondelle (9), un écrou en nylon (10) et un bouton à ressort (14) comme illustré.

C : Fixez fermement le cadre principal (1) et la plaque d'assemblage (11) en utilisant le bouton (32) et la rondelle (13).



Étape 3 :

Retirez d'abord l'axe de la butée (16), la butée (15), la rondelle (17) et la vis étoile (18) et puis attachez le siège coulissant (27) au rail de guidage (6) comme indiqué par la flèche.

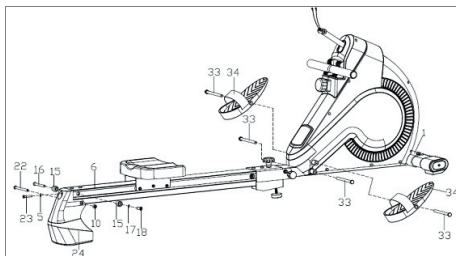


Étape 4 :

A : Fixez le pied (24) fermement au rail de guidage (6) en utilisant la vis à six pans creux (22), l'écrou en nylon (10), la vis à six pans creux (23) et la rondelle (5).

B : Attachez la butée (15) au rail de guidage (6) avec l'axe de la butée (16), la rondelle (17) et la vis étoile (18).

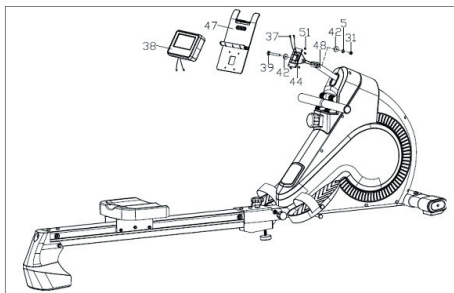
C : Attachez le support de pied (34) au cadre principal (1) en utilisant la vis longue (33).



Étape 5 :

A : Passez le câble du capteur (37) à travers le support de la console (44) puis fixez le support de la console (44) et l'articulation (48) en utilisant la vis (39), le tampon 1 (42), la rondelle (5) et l'écrou en nylon (31).

B : Passez le câble du capteur (37) à travers le support iPad (47) et raccordez le câble du capteur (37) ensuite au câble de la console (38). Passez les câbles dans l'affichage de la console et fixez finalement la console (38) et le support iPad (47) au support de la console en utilisant la vis (51).



Rangement

REMARQUE : Quand vous n'utilisez pas l'équipement, vous pouvez le plier comme illustré pour faciliter le rangement. Faites attention de ne pas vous coincer les mains quand vous pliez l'équipement.

A : Desserrez le bouton (32) du rameur en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Placez la rondelle (13) sur le bouton.

B : Tirez sur le bouton à ressort (14) pour facilement plier le rail de guidage (6) et le mettre dans la position requise, montrée dans l'image. Fixez le rail de coulissage en utilisant le bouton (32).

REMARQUE : Le rameur, une fois replié, doit ressembler à ce qui est montré à la figure B.

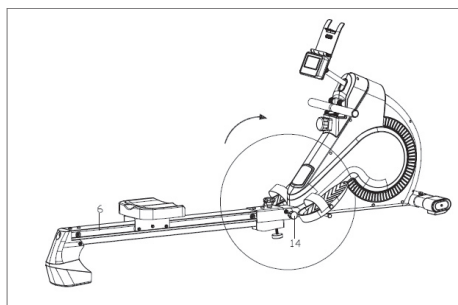


Fig. A

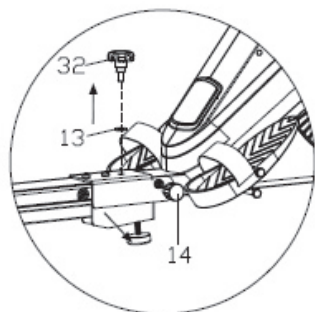
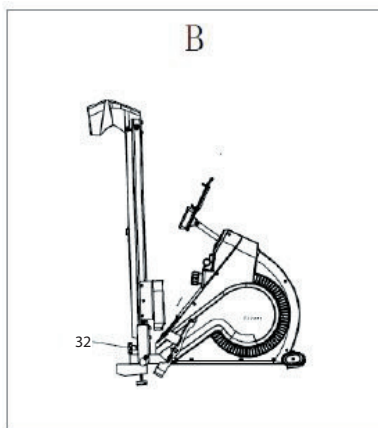


Fig. B



Utilisation

Asseyez-vous sur le siège en face de la console.

Placez un pied sur chaque cale-pied et resserrez les sangles autour de vos pieds.

Réglez la résistance en utilisant le bouton de réglage.

Tenez fermement la poignée avec une main de chaque côté.

Tenez-vous avec le dos bien droit et tirez la poignée hors du rameur à la force de vos bras et glissez le siège vers l'arrière en tendant vos jambes. Votre dos doit rester droit mais pas tendu.

Pliez à nouveau les genoux pour faire avancer le siège et ramener la poignée vers le rameur.

Console

Boutons de fonction :

UP ▲ / DOWN ▼ : Appuyez sur ces boutons pour naviguer entre les fonctions disponibles.

Vous pouvez également utiliser ces boutons pour régler les valeurs respectivement vers le haut et le bas.

ENTER : Utilisé pour confirmer votre choix. Quand vous faites des exercices, vous pouvez survoler chaque fonction d'affichage en appuyant sur ce bouton.

START/STOP : Appuyez sur ce bouton pour commencer et arrêter le programme d'exercice sélectionné.

RESET : Appuyez sur ce bouton pour réinitialiser et retourner au menu principal.

RECOVERY : Appuyez sur ce bouton pour activer le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION qui évalue votre condition physique immédiatement après la fin de la séance d'exercice.

Fonctions d'affichage

TIME : Réglez la durée désirée en appuyant sur les boutons UP et DOWN (1 à 99 minutes). À chaque fois que vous appuyez, la durée augmente ou diminue respectivement d'1 minute.

TIME/500M : Votre temps moyen pour 500 mètres est automatiquement affiché et constamment mis à jour.

SPM : Coups par minute.

DISTANCE : Réglez la distance désirée en appuyant sur les boutons UP et DOWN (1 à 99 900 mètres). À chaque fois que vous appuyez, la distance augmente ou diminue respectivement de 100 mètres.

STROKES : Réglez le nombre de coups désiré en appuyant sur les boutons UP et DOWN (1 à 9 990 coups). À chaque fois que vous appuyez, le nombre augmente ou diminue respectivement de 10 coups.

TOTAL STROKES : Compte le nombre total de coups de 0 à 9 999.

CALORIES : Réglez la consommation de calories désirée en appuyant sur les boutons UP et DOWN (5 à 9 990 calories). À chaque fois que vous appuyez, le nombre augmente ou diminue respectivement de 5 calories.

PULSE : Réglez la fréquence cardiaque dans une plage de 30 à 240 en appuyant sur les boutons UP/DOWN/MODE. À chaque fois que vous appuyez, le nombre augmente ou diminue respectivement de 1 battement. La fréquence cardiaque est affichée à l'écran pendant l'exercice. La fonction d'indication de la fréquence cardiaque nécessite un cardiofréquencemètre pectoral (non fourni).

CALENDAR : L'année, le mois et le jour sont affichés quand l'écran est en mode veille.

TEMPÉRATURE : La température ambiante est affichée quand l'écran est en mode veille.

CLOCK : L'heure est affichée quand l'écran est en mode veille.

Utilisation

1. Insérez 2 piles AA -> un long bip sonore pendant 2 secondes -> test du segment pendant 2 secondes (fig. 1). L'affichage passe ensuite au MODE HORLOGE ET CALENDRIER (fig. 2).

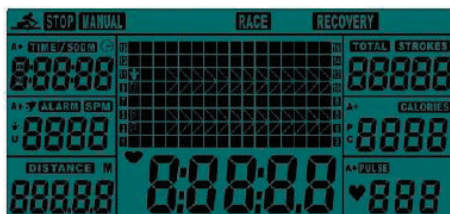


Fig. 1



Fig. 2

2. Vous pouvez d'abord choisir d'ouvrir le champ de l'horloge (CLOCK) pour régler l'année (YEAR) (dans la zone des coups (STROKES)) ; le mois (MONTH) (dans la zone des CALORIES) ; et le jour (DAY) (dans la zone de la fréquence cardiaque (PULSE)). Lorsque vous confirmez le réglage, ALARM clignote. Appuyez sur le bouton UP pour sélectionner ON/OFF, ce qui correspond au symbole de l'alarme. Si le symbole n'est pas affiché, appuyez sur le bouton ENTER pour aller au suivant. Quand le symbole de l'alarme est sur « ON », vous pouvez appuyer sur le bouton ENTER pour régler l'heure de l'alarme (de la même manière que pour le réglage de l'heure). Lorsque l'heure de l'alarme est réglée, vous pouvez passer à l'écran SPORT (fig. 3).

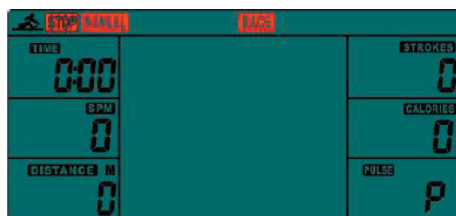


Fig. 3

3. Dans l'écran SPORT, les mots MANUAL et RACE clignotent. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner une des options puis appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix.

(1) MANUAL (fig. 4) :

A. Si vous sélectionnez MANUAL, appuyez sur le bouton UP pour régler le nombre clignotant sous TIME. Appuyez sur ENTER pour confirmer le réglage. Vous pouvez ensuite appuyer sur le bouton UP pour régler DISTANCE->STROKES->CALORIES->PULSE->TIME. (Si vous avez réglé une valeur pour TIME, vous ne pouvez pas sélectionner DISTANCE, et inversement).

B. Appuyez sur le bouton START pour commencer. STOP n'est plus affiché à l'écran. Utilisez les boutons UP et DOWN pour sélectionner des fonctions.

C. Lorsque la fonction sélectionnée arrive à ZÉRO, ou si vous appuyez sur le bouton STOP, l'affichage s'arrête et montre la valeur moyenne.



Fig. 4

(2) RACE (fig. 5)

D. Si vous sélectionnez RACE, L1 s'allume sur l'écran. TIME/500M peut être affiché avec 8:00. Vous pouvez alors choisir de L1 à L15 en appuyant sur les boutons UP ou DOWN et en appuyant sur ENTER pour confirmer. Vous pouvez régler la distance de la course (500 m à 10 000 m) quand le nombre de la DISTANCE clignote.

Appuyez sur le bouton ENTER. L'écran de course s'affiche de manière bien visible.

Les valeurs pour TIME/500M sont comme suit :

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

E. Appuyez sur le bouton START pour commencer. STOP n'est plus affiché à l'écran. USER & PC sont affichés dans la matrice (fig.6). STOP est affiché à l'écran quand le premier rameur a parcouru la distance réglée précédemment. « PC WIN » (PC vainqueur) ou « USER WIN » (utilisateur vainqueur) s'affichent à l'écran (fig. 7). La consommation d'énergie s'affiche après 6 secondes.

F. À la fin de la course, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour en commencer une autre. Appuyez sur le bouton RESET pour quitter l'écran de course.



Fig. 5

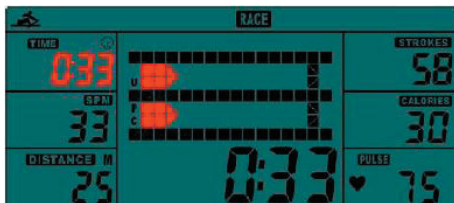


Fig. 6



Fig. 7

(3) RECOVERY :

Lorsque vous avez fini une séance d'exercices, n'enlevez pas le cardiofréquence-mètre pectoral et appuyez sur le bouton « RECOVERY ». Toutes les fonctions disparaissent de l'écran à part « TIME », qui commence un compte à rebours de 00:60 à 00:00. Votre récupération de fréquence cardiaque s'affiche à l'écran sous forme de codes de F1 à F6. F1 est le meilleur résultat et F6 le plus mauvais. L'utilisateur peut continuer à faire des exercices pour améliorer la récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyez une nouvelle fois sur le bouton RECOVERY pour retourner au menu principal.)

Nettoyage et entretien

Essayez le rameur régulièrement avec un chiffon bien essoré.

Contrôlez régulièrement l'état du rameur et serrez les boulons, vis et écrous si nécessaire.

Enlevez les piles de la console si vous n'allez pas utiliser le rameur pendant une période prolongée.

Pour éviter l'encombrement, vous pouvez replier le rameur en enlevant le bouton (33) et la rondelle (15).

Centre de service

Remarque : veuillez toujours mentionner le numéro de modèle du produit en cas de demandes.

Le numéro de modèle est indiqué sur la première page de ce manuel et sur la plaque signalétique du produit.

Pour :

- Réclamations
- Pièces de rechange
- Retours
- Questions de garantie
- www.schou.com

Informations relatives à l'environnement



Les équipements électriques et électroniques (EEE) contiennent des matériaux, pièces et substances pouvant être dangereux et nocifs pour la santé et l'environnement si les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ne sont pas éliminés correctement. Les produits marqués du pictogramme de la poubelle sur roues barrée d'une croix sont des équipements électriques et électroniques. Ce pictogramme indique que les déchets des équipements électriques et électroniques ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères non triées et qu'ils doivent être ramassés séparément.

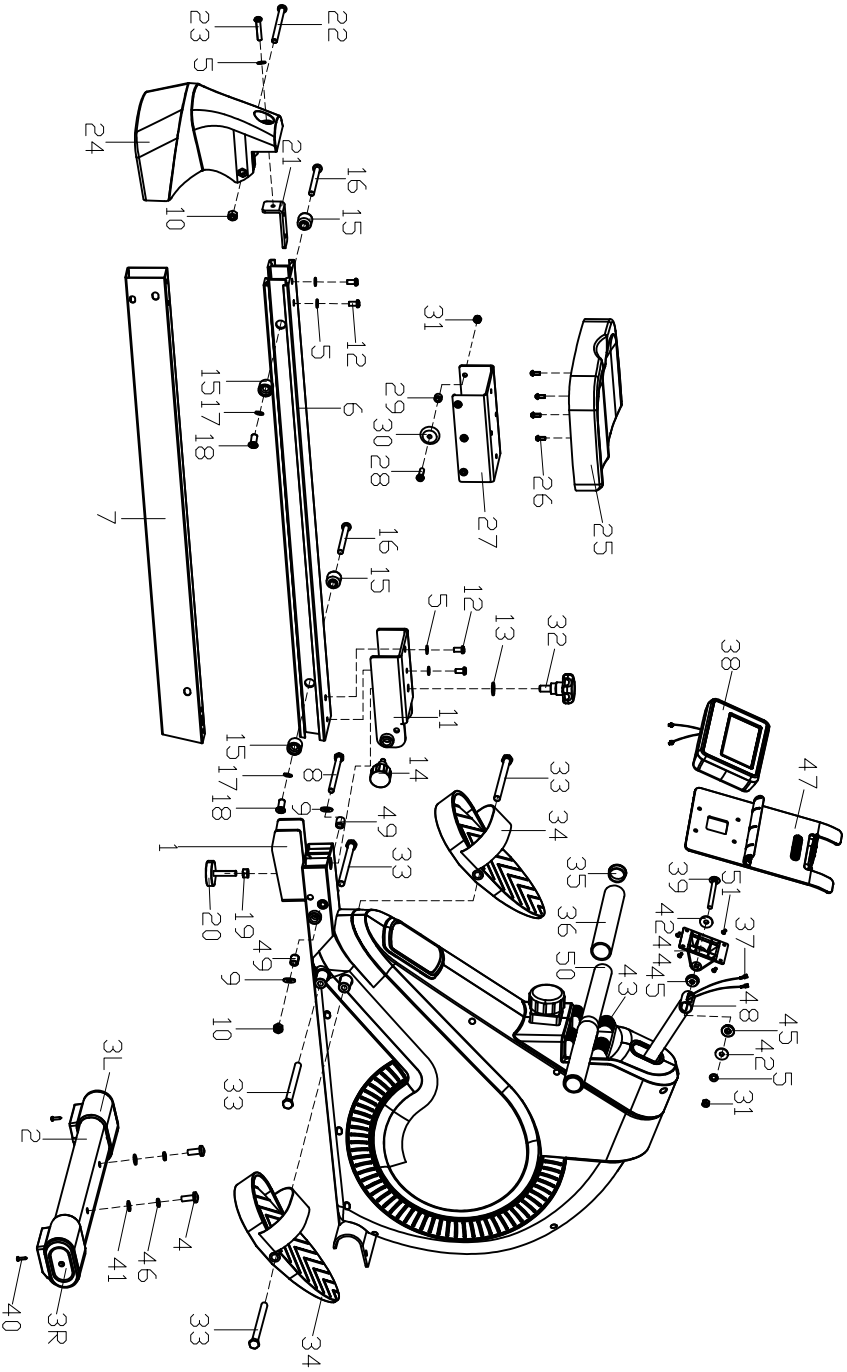


Fabriqué en R.P.C.

Fabricant :
Schou Company A/S
Nordager 31
DK-6000 Kolding

Tous droits réservés. Le contenu du présent manuel ne doit en aucun cas être reproduit intégralement ou partiellement, sous forme électronique ou mécanique (par exemple par photocopie ou numérisation), traduit ou sauvegardé dans un système stockage et de récupération d'informations sans l'accord écrit de Schou Company A/S.

FR



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	27	Glide saddle post	1
2	Front bottom tube	1	28	Screw M8X28	6
3L/R	Front end cap	2	29	Spacer	6
4	Inner hex bolt M10X25	2	30	Roller	6
5	Flat washer D8X1.5	6	31	Nylon nut M8	7
6	Guide rail	1	32	Knob	1
7	Lead rail tube	1	33	Long bolt M12X155	4
8	Outer hex bolt M10X125	1	34	Pedal	2
9	Flat washer D10X2	2	35	Round bushing	2
10	Nylon nut M10	2	36	Foam grip	2
11	Connected U-shape plate	1	37	Sensor extended wire	1
12	Screw M8X20	4	38	Console	1
13	Flat washer D12X2.5	1	39	Square neck bolt M8X74	1
14	Spring knob	1	40	Screw ST4.2X18	2
15	Limiting base	4	41	Washer D10*2	2
16	Axle for limiting base Φ 10.9X80	2	42	Crash pad 1	2
17	Flat washer D6XD16X1.2	2	43	Rubber crash pad	1
18	Cross screw M6*15	2	44	Console bracket	1
19	Hex Nut M10	1	45	Alloy bushing	2
20	Adjustable knob	1	46	Spring washer D10	2
21	L-shaped connected plate	1	47	IPAD holder	1
22	Inner hex bolt M10X110	1	48	Swinging rod combination	1
23	Inner hex bolt M8X45	1	49	Alloy bushing	2
24	Tail boom	1	50	Handlebar	1
25	Seat	1	51	Cross screw	4
26	Cross screw M6X20	4			