

CARDIO



SE

ROWER R95

TITAN LIFE®

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BÄSTA KUND	3
BORTSKAFFANDE	3
KUNDSERVICE	4
GARANTIBESTÄMMELSER	6
SÄKERHETSINFORMATION	7
SKÖTSEL	9
BRUKSANVISNING	10

BÄSTA KUND

Det gläder oss att du har valt en TITAN LIFE-produkt.

Detta är en kvalitetsprodukt, avsedd för användning i hemmet. Produkten har testats enligt Europastandarden EN 957.

Innan produkten monteras och tas i bruk, ber vi dig att noggrant läsa igenom denna bruksanvisning.

Vi rekommenderar att alla steg i monteringsanvisningen noggrant gås igenom innan montering påbörjas och att kontrollera att alla delar finns med och är intakta.

Spara alltid allt emballage tills produkten har monterats och testats.

Kom ihåg att spara denna handbok/bruksanvisning för eventuell senare användning.

BORTSKAFFANDE



Denna symbol betyder att produkten inte får kasseras som vanligt hushållsavfall. Det är istället ditt ansvar att lämna produkten på ett lämpligt insamlingsställe. Detta bidrar till att bevara naturresurser och att förhindra eventuella negativa konsekvenser för både människor och miljö.

KUNDSERVICE

För att kunna ge bästa möjliga service vid exempelvis brist eller fel, ber vi dig anteckna och spara produktens serienummer och kvitto. Du hittar serienumret på en etikett som sitter nederst på produktens ram. Eftersom inte alla uppgifter alltid framgår av kvittot, rekommenderar vi också att du fyller i uppgifterna nedan om produkten. Dessa uppgifter ska användas om du någon gång skulle behöva kontakta LivingSport om din produkt. Vi rekommenderar att uppgifterna nedan sparas tillsammans med kvittot. Kvittot **ska** kunna uppvisas vid ev. reklamation.

Märke:

ex. TITAN LIFE

Produkttyp:

ex. Treadmill

Modellnamn:

ex. ATHLETE T'11

Serienummer:

ex. re-12011/5212/45101-01

Säljställe:

ex. Expert sport Norge

SERVICE OCH REPARATION

Vi vill ge den snabbaste och bästa möjliga servicen. Om du har problem med din utrustning eller önskar beställa reservdelar, ber vi dig fylla i vårt serviceschema som du hittar på vår hemsida.

För beställning av reservdelar hittar du numret på den del du behöver, antingen i stycklistan eller i sprängskissen i denna handbok.

För att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt är det mycket viktigt att schemat fylls i så detaljerat som möjligt, gärna med bilder och/eller video.

Serviceschemat på hemsidan ska alltid fyllas i vid reklamationer eller förfrågan om reservdelar, speciellt vid reklamationer är det viktigt att kvitto och serienummer bifogas.

Ytterligare info finns på hemsidan under Service.

DK: www.livingsport.dk

SE: www.livingsport.se

FI: www.livingsport.fi

NO: www.livingsport.eu

GARANTIBESTÄMMELSER

TITAN LIFE-produkter är konstruerade och testade för hemmabruk. Det betyder att reklamationsrätten helt faller bort om produkten används för kommersiellt bruk eller för offentlig eller annan icke-privat användning.

Denna produkt har tillverkats enligt Europastandarden EN 957.

Som importör av din TITAN LIFE-produkt ger LivingSport A/S två (2) års reklamationsrätt enligt konsumentköplagen, vilken omfattar fabriktions- och materialfel som kan konstateras vid varans normala användning.

Reklamationsrätten täcker inte fel, skador eller slitage, som direkt eller indirekt uppstått som en följd av felaktig användning, bristande underhåll, våld eller otillåtet ingrepp.

LivingSport A/S kan inte hållas ansvariga för skador som åsamkats annat bohag i samband med användning av produkten.

Reklamation vid fel och brister som bör upptäckas vid vanlig undersökning av varan, ska meddelas LivingSport A/S inom rimlig tid.

Produkten kan vid fel/brister returneras för reparation. Detta SKA överenskommas med LivingSport A/S innan varan returneras. Efter utvärdering av felets/bristens omfattning, försöker vi reparera den. Om detta inte kan göras inom rimlig tid och utan stort besvär för användaren, kommer produkten att ersättas eller krediteras. Reklamationsperioden börjar samma dag som leveransen sker. Spara därför alltid kvittot för både köp och leverans.

SÄKERHETSINFORMATION

Innan du börjar med detta eller andra träningsprogram, bör du kontakta din läkare. Detta är speciellt viktigt för personer som inte tidigare har tränat regelbundet eller för personer som har eller har haft problem med hälsan.

Läs igenom denna bruksanvisning noggrant innan du börjar träna. Varken tillverkaren eller säljaren påtar sig något ansvar för personskada eller skada på bohag som förorsakats av eller vid användning av denna produkt. Läs igenom alla förhållningsregler och instruktioner noggrant innan produkten tas i bruk. Vi rekommenderar att du sparar denna bruksanvisning för framtida referens.

- Det är ägarens ansvar att försäkra sig om att alla användare av produkten har tillräcklig information om alla förhållningsregler. Använd endast produkten enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.
- Använd endast produkten inomhus på jämn yta med tillräckligt fritt utrymme runt produkten (min 200 cm).
- Förvara inte produkten i garaget, carporten, uthuset eller i närheten av vatten.
- Produkten ska förvaras i normal rumstemperatur – inte under 15°C.
- Håll produkten fri från fukt och damm.
- Håll ALLTID barn under tolv år och husdjur borta från produkten.
- Placera eventuellt en matta under stabilisatorerna för att skydda trägolv eller matta.
- Byt ut eventuella nerslitna delar omedelbart.
- Skadade delar eller komponenter kan medföra risk för din

säkerhet eller minskning av produktens livstid. Byt därför ut skadade eller slitna delar och använd inte produkten innan de ersatts.

- Reparationer får endast utföras efter överenskommelse med LivingSport A/S.
- Försäkra dig om att INGA vätskor kommer in i maskinen eller i elektroniska delar, eftersom de kan skada produkten.
- Bär lämpliga kläder när du tränar och bär inte lösa plagg som kan fastna i produktens rörliga delar.
- Träna alltid med sportskor.
- Om du känner smärta eller blir yr under träningen, sluta omedelbart träna!
Överträning kan resultera i allvarlig skada eller död. Om du mår dåligt ska du omedelbart sluta träna.
- Om din produkt är utrustad med en handpulsmatrare ska du tänka på att pulsmätaren inte är ett medicinskt redskap och att man måste räkna med en viss brist i exaktheten hos en handpulsmatrare, jämfört med en pulsmätare som mäter närmare hjärtat. Flera faktorer, bl.a. utövarens rörelser kan påverka handpulsmatrarens precision.
- Produkten är en klass "H" (hemma)-produkt och är därför endast avsedd för träning i hemmet. Därför bör den inte användas för företags- eller institutionella förhållanden.
- Produkten är inte avsedd för medicinska eller rehabiliterande ändamål.
- Denna produkt har tillverkats enligt Europastandarden EN 957 och är INTE avsedd för terapeutisk eller läkande träning.
- För maximal användarvikt se [BRUKSANVISNINGEN](#).

SKÖTSEL

Det är viktigt att produkten underhålls/rengörs för att undvika fel. Felaktigt underhåll/rengöring kan leda till kortare livslängd och att garantin inte gäller.

Inför varje användning ska produkten efterspännas och kontrolleras för eventuella uppkomna fel, glapp, ljud och saknade delar. Om du är osäker på om produkten har ett fel, sluta med all användning och kontakta LivingSport A/S:s serviceavdelning.

Du ska vara särskilt uppmärksam på skruvar och bultar som håller fast rörliga delar, oavsett om de är synliga eller dolda. Om ett fel uppstår på grund av felaktig användning, bristande efterspänning eller underhåll, bortfaller alltid garantin. LivingSport A/S ansvarar inte heller för fel som ev. uppstår på 2a och 3e part.

Ytterligare info finns på hemsidan under [Service](#).

BRUKSANVISNING

Max användarvikt 150kgs

RODDM

 **BRUKSANVISNING**

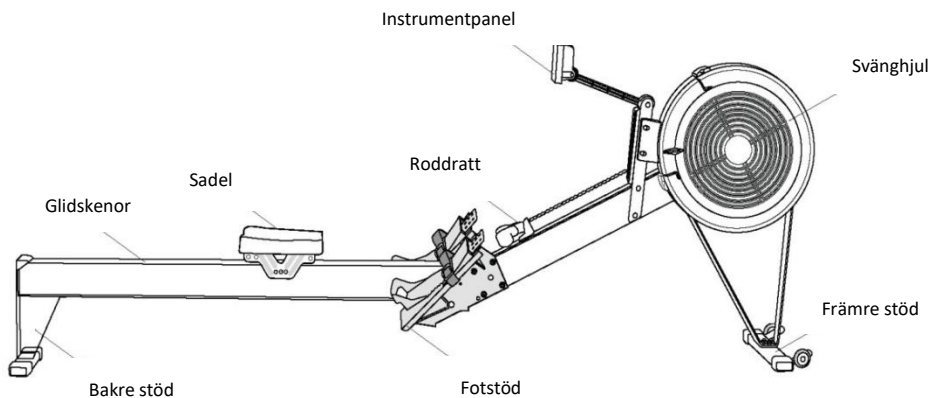
Användning av produkter

Se till att du läser bruksanvisningen för korrekt användning av denna produkt. Denna bruksanvisning innehåller ett garantikort.

Produktens utseende och specifikationer kan ändras utan föregående meddelande för att förbättra produktens prestanda.

Produktinformation och delar

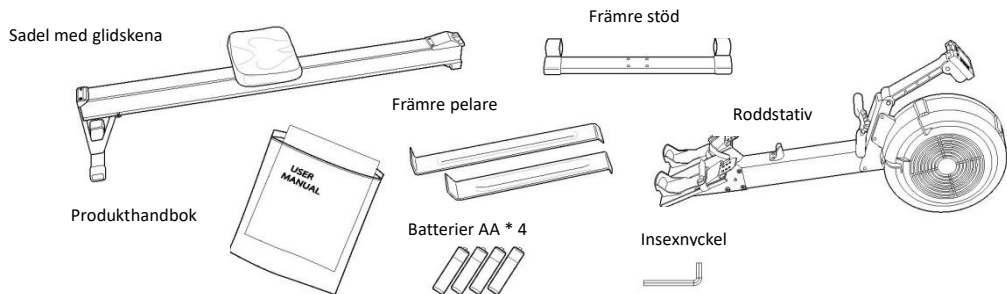
RODDMASKIN



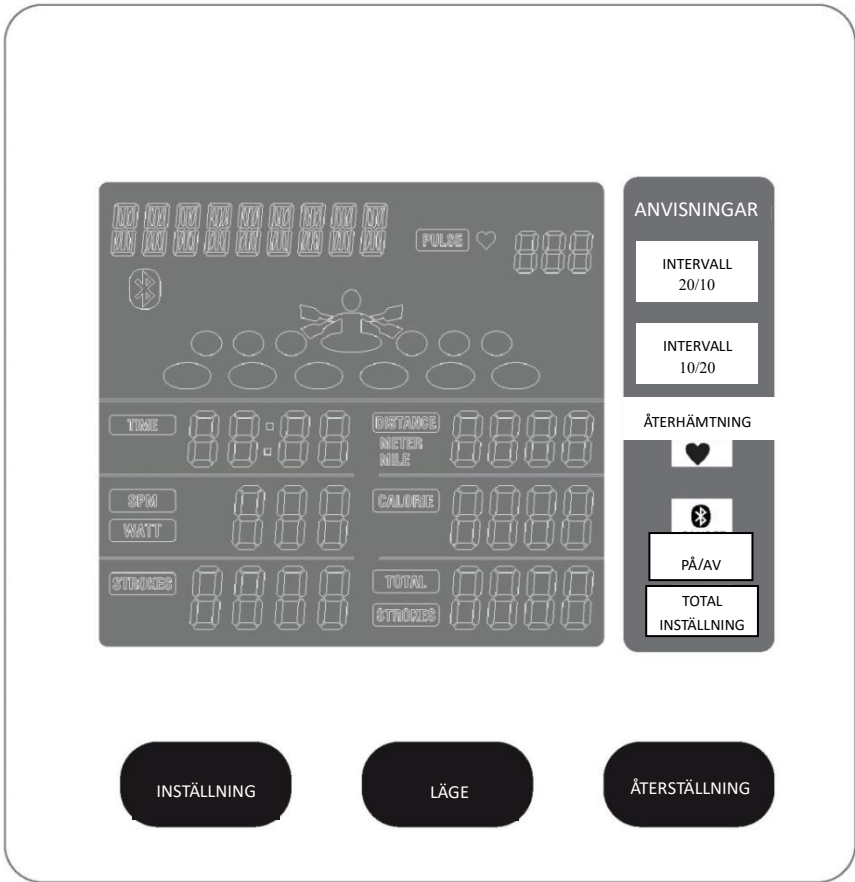
Produktinformation

Sadeltyp	Fot fast, sadel med glidskena
Displayinformation	Tid, frekvens, distans, kalorier, total distans
Intensitetskontroll för träningen	Steg 1 till 10
Produktens storlek (mm)	2 420 (L) * 620 (B) * 1 060 (H)
Kartongens storlek (mm)	1 420 (L) * 420 (B) * 550 (H)
Produktens vikt:	N.W: 32 KG/G.W: 38 KG
färg	svart
Korrekt användarupplevelse	130 KG

Konfigurator



Instrumentbeskrivning



Information om funktionen

■ Slå av strömmen automatiskt

När du börjar träna trycker du på valfri knapp för att slå på instrumentpanelen.

Om du inte använder den på 4 minuter stängs instrumentpanelen av automatiskt.

■ Initiering

Du kan återuppta enheten genom att associera batteriet eller genom att trycka ned återställningsknappen i 3 sekunder.

■ Läge

Om du trycker på knappen LÄGE en kort stund kan du välja antal gånger, avstånd etc. för hand.

■ Tid

Visar den totala tiden du har tränat.

■ Antal gånger

Visar antalet gånger.

■ Distans

Visar distansen du har tränat.

■ Antal gånger

Visar det sammanlagda antalet kategorier..

Knappfunktion

■ Välj (SET)

Välj tid, antal gånger, avstånd och kalorier.

■ Läge (MODE)

Du kan välja önskad funktion. Håll intryckt i 3 sekunder för att initiera instrumentgruppen

■ Initiering (RESET)

Initiera varje funktion utom det totala antalet (tid, frekvens, avstånd, kalorier)

Batteri

■ 4 AA-batterier

Fyra AA-batterier sätts in i instrumentpanelen.

Visar mätare

Tid 0: 00~99: 59

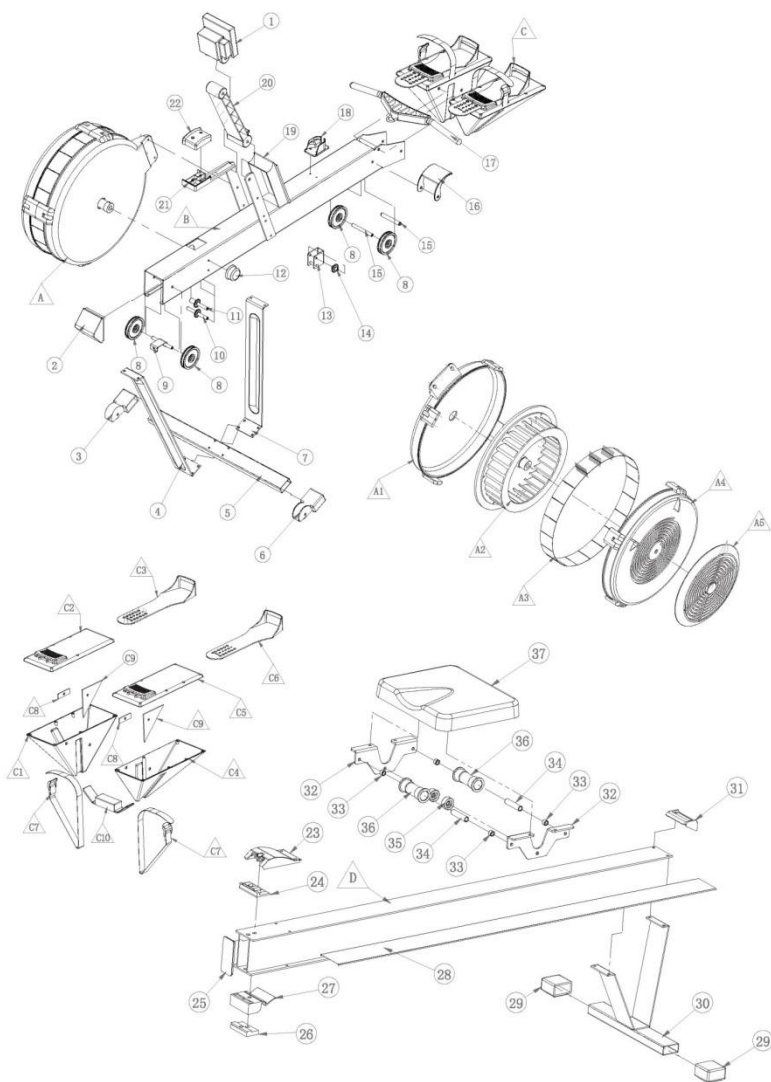
0~9999 gånger

Avstånd 0,0~999,9 km

Kalorier 0,0~999,9 KCAL

0,0-9999 totalt antal gånger

Sprängskiss av produkten | Denna sida är för reservdelar och A/S.



Bifogad lista | Denna sida är för reservdelar och A/S.

NR.	Delens namn	ANT.	NR.	Delens namn	ANT.
1	displayenhet	1	D	glidstycke	1
2	ändlocksram	1	A	motståndskontrollenhet	1
3	höger hjuländlock	1	A1	fläktbas	1
4	fäste för främre stödrör	1	A2	fläkt	2
5	främre stödrör	1	A3	motståndskontroll	1
6	vänster hjuländlock	1	A4	flödesregulator	1
7	fäste för bakre stödrör	1	A5	fläktkåpa	1
8	rullband	4	B	ramenhet	1
9	rullfäste	1	C	pedalenhet	1
10	växelenhet b	1	C1	höger pedalbas	1
11	växelenhet a	1	C2	höger pedalkåpa	1
12	fläktaxelns lock	1	C3	höger fotdyna	1
13	kedjehållare	1	C4	vänster pedalbas	1
14	växel	1	C5	litet gummihjul	1
15	pedalaxel	2	C6	bandaxel	1
16	ramanslutningens hölje	1	C7	handdragsrör	2
17	handtag	1	C8	vänster fästplatta för säte	2
18	handtagshållare	1	C9	höger fästplatta för säte	2
19	nedre fästplatta för display	1	C10	fäststift för band	1
20	övre fästplatta för display	2			
21	nedre hållare för hastighetssensor	1			
22	övre hållare för hastighetssensor	1			
23	övre fäste för ramanslutning	1			
24	övre hållare för ramanslutning	1			
25	glidskenans ändlock	1			
26	nedre hållare för ramanslutning	1			
27	nedre fäste för ramanslutning	1			
28	glidstycke	1			

29	ändlock på bakre stödrör	2			
30	enhet för bakre stödrör	1			
31	bakre glidskydd	1			
32	kuddfäste	2			
33	kort inre bussning	6			
34	lång inre bussning	2			
35	nedre spänningshjul	2			
36	övre spänningshjul	2			
37	dyna	1			

A. Främre del/främre stöd

1. Ta bort bultar och brickor från det främre stödet

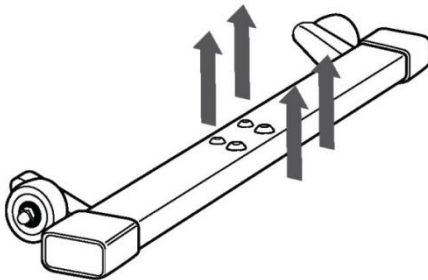
Bultarna och muttrarna som används för montering är fästa på det främre stödet (5).

Ta bort bult och bricka från det främre stödet (5).

2. Första monteringen av det främre stödet

På det främre stödets spår (5), anslut den korta stödpelaren (7) och den långa stödpelaren (4) med bultar, brickor och skiftnycklar enligt bilden.

3. Ta bort bulten och brickan från hålet i ramen

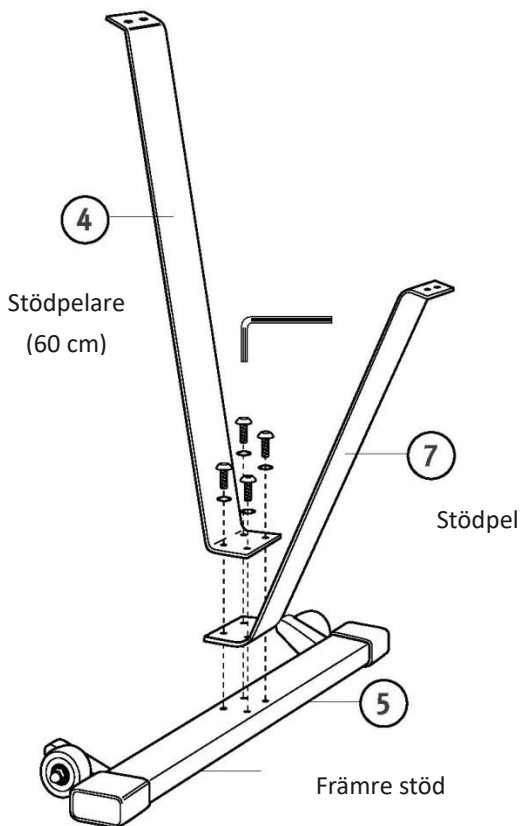


Bultarna och muttrarna som används för montering är fästa i hålen i ramen.

Ta bort bulten och brickan från huvudramen

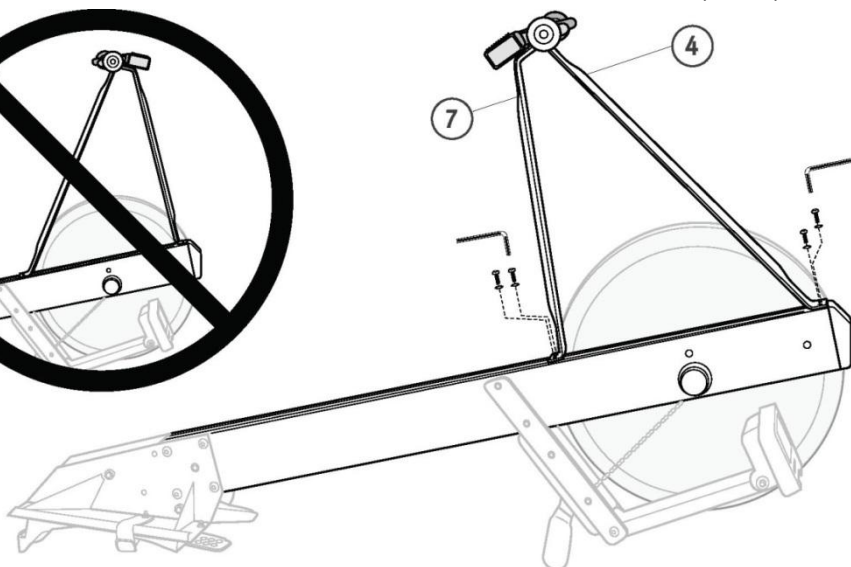
4. Sätt ihop främre stöd och ramen

Sätt ihop det främre stödet med bult, bricka och skiftnyckel.



Stödpelare
(49 cm)

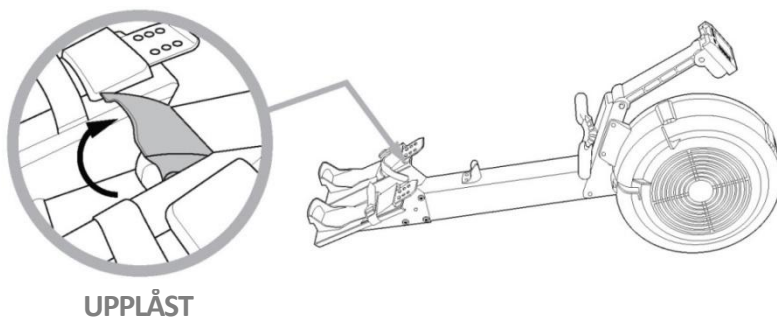
Stödpelare
(60 cm)



B. Anslutning sadel glidskenor och flyga

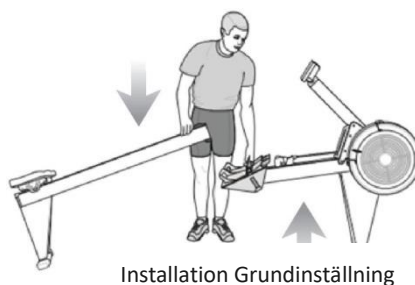
1. Öppna skyddskåpan för hälen

Mellan fötterna på det monterade svänghjulet öppnas skyddskåpan för att göra förarens ljud.



2. Fly-fill och slide-lift

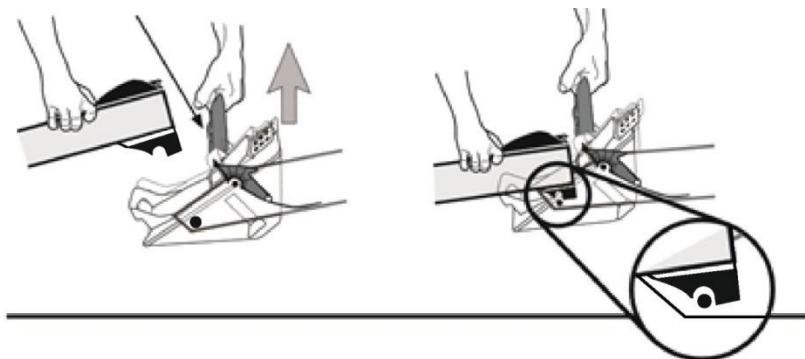
Håll i foten på den öppnade flugens hand med ditt skyddskåpa och håll sadelglaset med din högra hand



3. ply vit och glidanslutning

För in sadelglaset i spåret på insidan av flugjärnets säkerhetslock och stäng säkerhetslocket så att förarens ljud hörs.

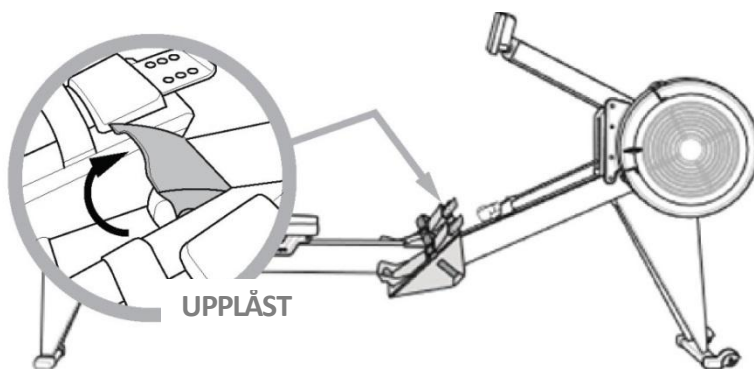
Ställningsrem



C. Separat sadelstång och håll i ramen

1. Öppna svänghjulets säkerhetslock

Mellan det monterade svänghjulets fötter öppnar du säkerhetslocket så att det hörs ett klickljud.



2. Lyft glidskenan

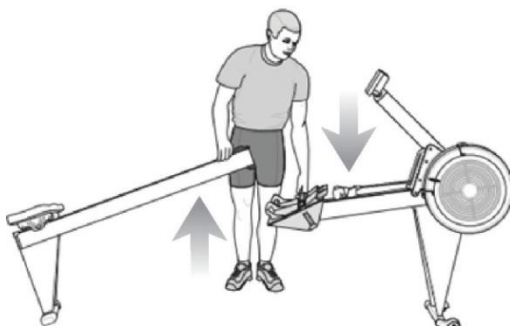
Lyft glidskenan något och ta bort den från huvudramen.

Använda aerodynamik



Varning

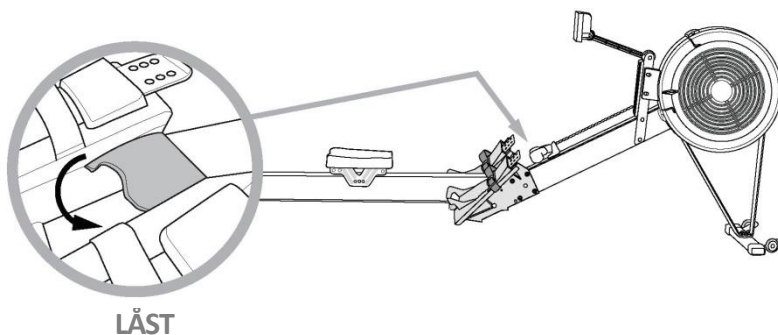
* Håll alltid skyddslocket låst när svänghjulet och glidskenan är anslutna. Om den inte är låst kan den skadas eller lyftas.



D. Använda aerodynamik

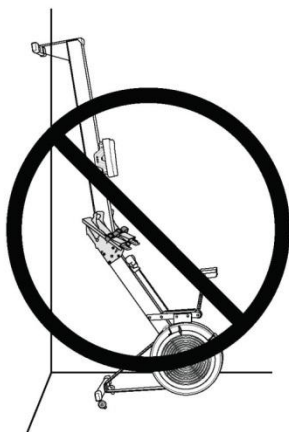
1. Stäng flyghöjden säkerhetslock och använd aerodynamik.

Stäng skyddslocket och träna säkert.



E. Förvaring av roddmaskinen

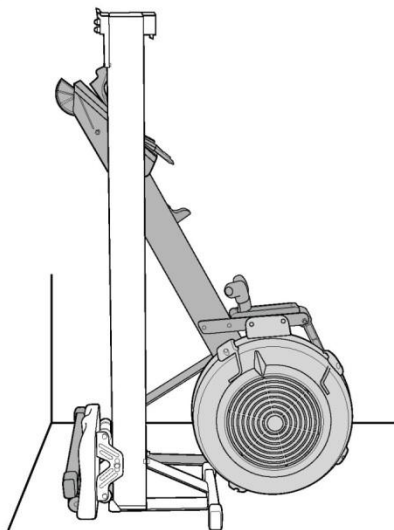
Se till att separera glidskenan och svänghjulet och placera dem enligt bilden. Håll ned svänghjulet och förhindra att det skakar.



Varning

*Håll inte produkten i dina händer.

Se till att hålla den separat



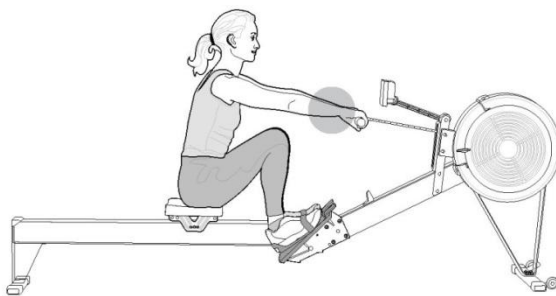
Varning

*Slitna eller försvagade delar som kedjor, kedjehjul, roterande kontakter, handtagets U-bultar eller gummiliner kan orsaka skador på användaren.

*När sätet inte används kan det dras fram på skenan.

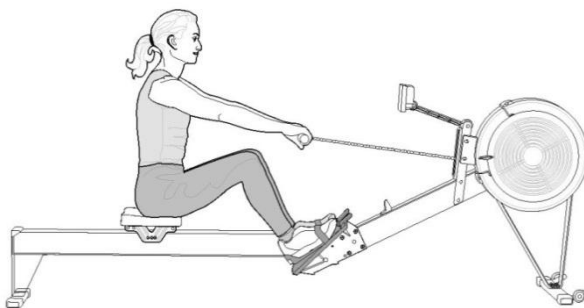
Positioner för rörelser i roddmaskinen

- 1. Det första steget i justering av spakens (FÅNGST) position:**
Räta inte ut ryggraden, böj den under 30 grader och ta tag i handtaget bekvämt med en handled.
- 2. Medelposition (MITTEN)**



Mellanposition

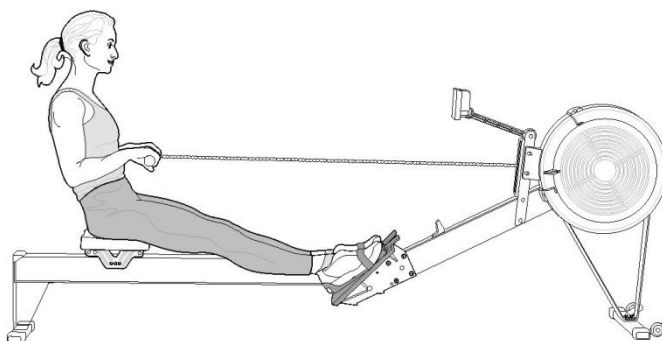
Använd dina benmuskler för att hålla foten medan du håller armarna raka. När benet är ungefär halvt utsträckt glider det tillbaka.



3. AVSLUTNINGS-position

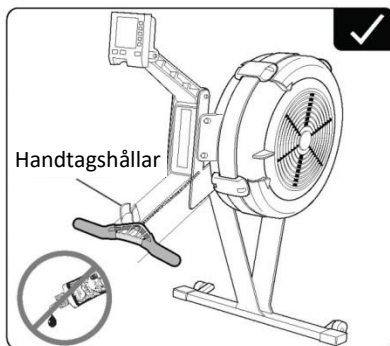
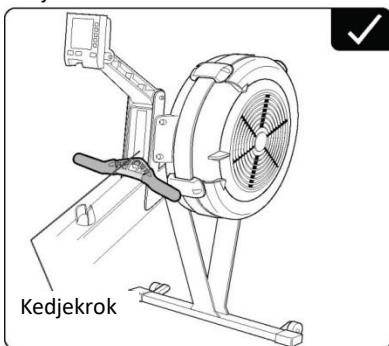
Sträck ut benen med benmusklerna och dra det accelererade handtaget till mitten av buken.

Gör om hela rörelsen



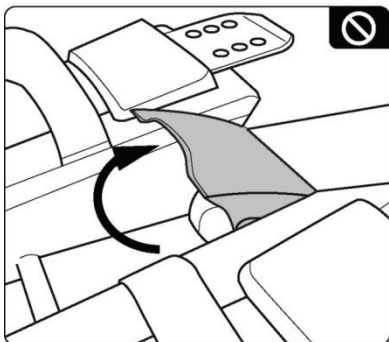
Meddelanden om att använda roddmaskiner

När du har avslutat roddträningen hänger du handtaget på handtagshållaren eller kedjekroken.

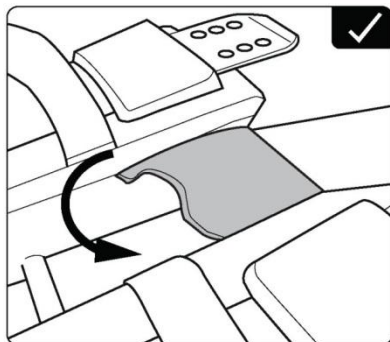


Olja behöver inte injiceras i handtagskedjan.

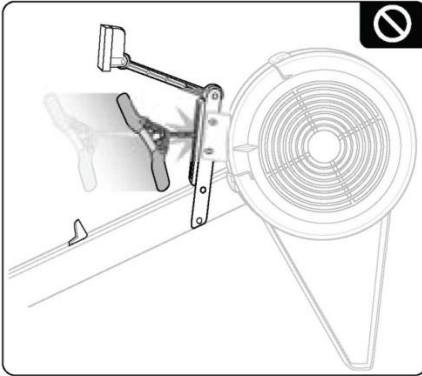
Se till att läget för låst hjulaxel är aktiverat när du flyttar eller arbetar med roddmaskinen



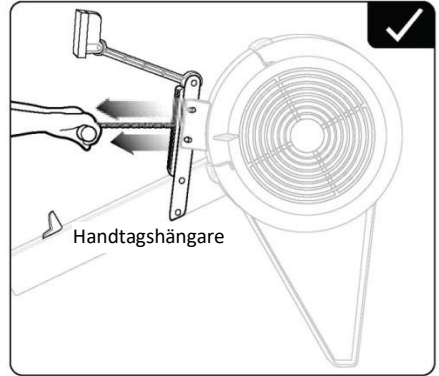
UPPLÅST



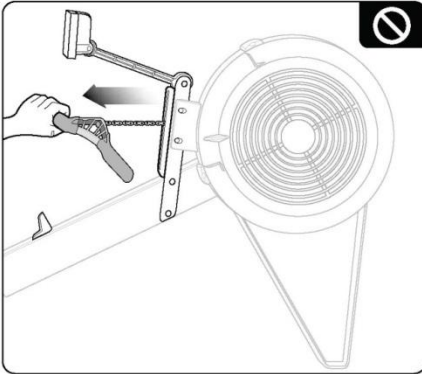
LÅST



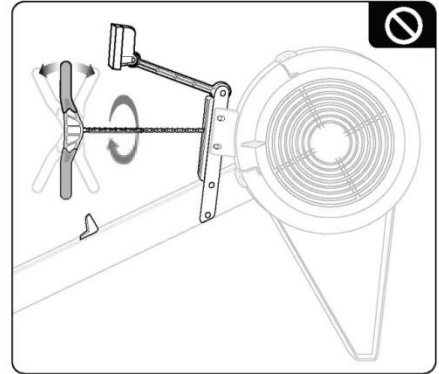
Släpp inte handtaget plötsligt.
Det kan orsaka skada eller fel.



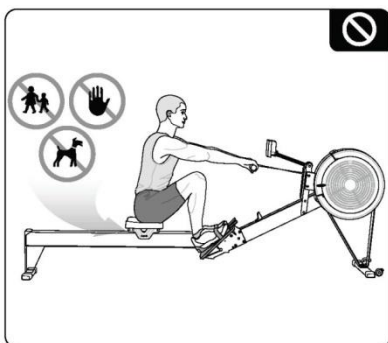
Håll i handtaget med båda händerna och
dra med jämn kraft.



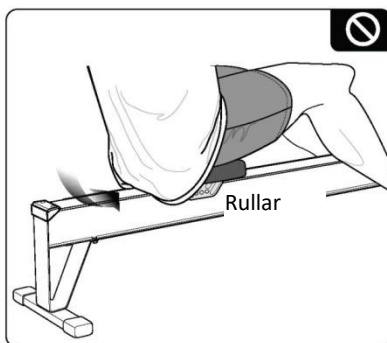
Dra inte i handtaget med en hand.
Felaktig användning av kedjan kan leda till
personskada.



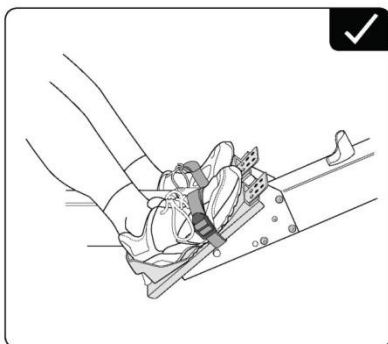
Ta aldrig av handtaget eller dra handtaget
åt vänster eller höger.



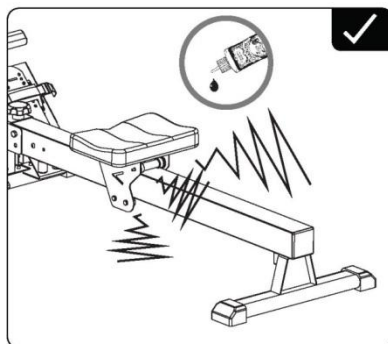
Låt inte barn, sällskapsdjur eller fingrar röra vid sadeln under roddträningen. Skador på grund av sadeln kan uppstå.



Var försiktig så att inte dina kläder fastnar mellan sadlarna.

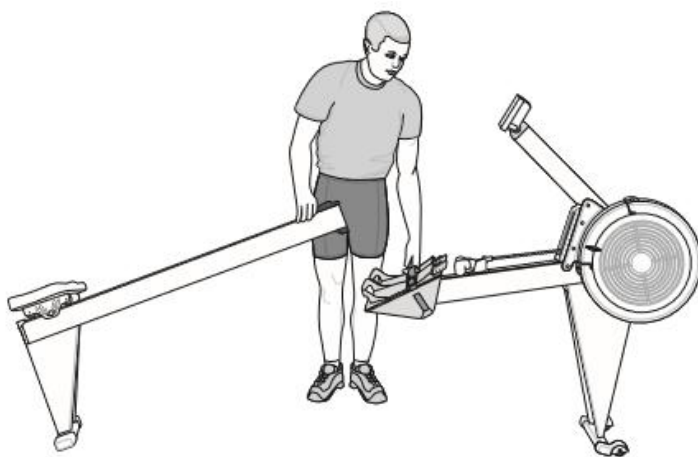
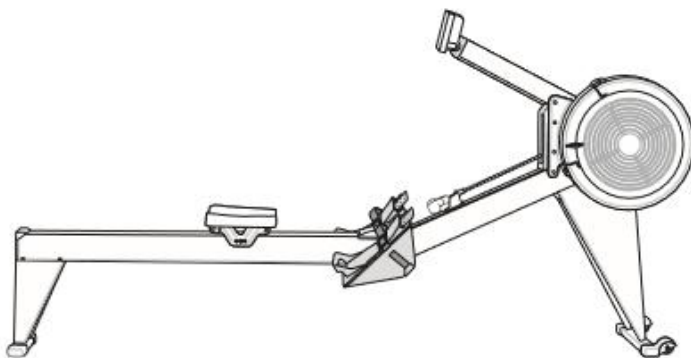


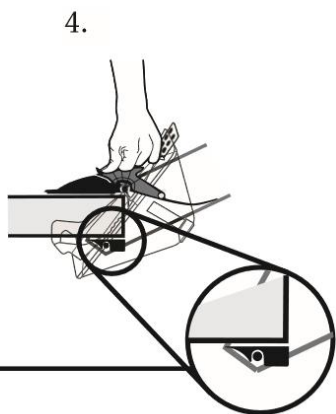
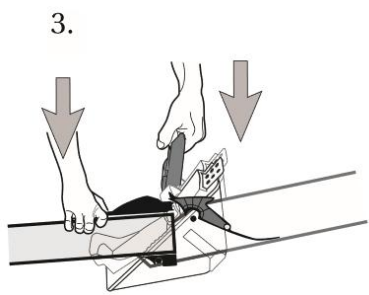
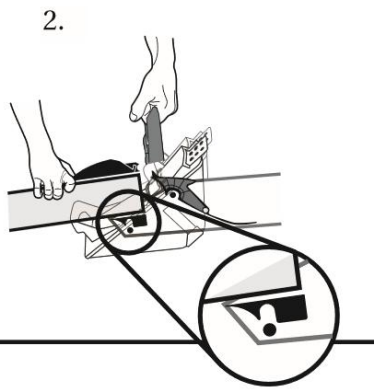
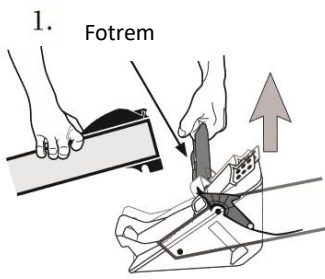
Bär alltid gymnastikskor och fäst foten med remmarna när du tränar med en roddmaskin.



Om sadeln avger ljud under träning kan du injicera fett i den nedre sadelrullen för att minska ljudet.

ANVÄNDA DEN AVTAGBARA SKENAN





VIKTIGT

SÄKERHETSMEDDELANDE

- Ha alltid ramlåset i låst läge när svänghjulet och skendelen är anslutna. Underlåtenhet att göra det kan leda till personskada om enheten lyfts eller flyttas.
- Var försiktig när du fäster skendelen på svänghjulsdelen och när du använder ramlåset, för att undvika skador.
- STÄLL INTE INOMHUSRODDAREN PÅ HÖGKANT EFTERSOM DEN KAN VÄLTA.

1. VIKTIGA ANVÄNDNINGS- OCH SÄKERHETSMEDDELANDEN

- Du kan skadas om du använder denna maskin med en sliten eller försvagad del, t.ex. kedja, kedjehjul, kedja/svivelkoppling, handtag med U-bult eller gummilina. När du är osäker på någon dels tillstånd rekommenderar fabriken att den omedelbart byts ut. Använd endast äkta fabriksdelar. Användning av andra delar kan leda till personskador eller att maskinen fungerar dåligt.
- Maskinen bör användas på en stabil, jämn yta.
- Maskinen bör INTE skruvas eller fästas permanent i golvet. Detta kan leda till permanent skada på ramen.
- Håll barn, husdjur och fingrar borta från sätesrullarna. Sätessrullar kan orsaka skada.

- **Håll kläderna fria från sätesrullar.**

- Utför korrekt underhåll enligt beskrivningen i avsnittet Underhåll i denna bruksanvisning.
- SÄTT ALLTID RAMLOCKET I LÅST POSITION INNAN DU FLYTTAR INOMHUSRODDAREN.
- Låt inte handtaget komma in i kedjestyrningen.
- Dra rakt bakåt med båda händerna. Ro inte med bara en hand. Felaktig användning av kedjan kan leda till personskada.
- Vrid aldrig kedjan eller dra den från en sida till en annan.
- Placera handtaget mot kedjestyrningen eller i handtagskrokarna innan du släpper det.

2. KORREKT RODDTEKNIK

Årtaget kan delas in i två delar: drivning och återhämtning.

Drivning är årtagets arbetsdel. Återhämtning är vilodelen som förbereder dig för nästa drivning.

Återhämtningens kropps rörelser är i stort sett motsatsen till drivning.

Blanda dessa rörelser i en jämn obruten följd för att skapa årtaget.

Fångsten

- Armarna är raka, huvudet är neutralt, axlarna är plana och inte böjda.
- Överkroppen lutar sig framåt från höfterna med axlarna framför höfterna.

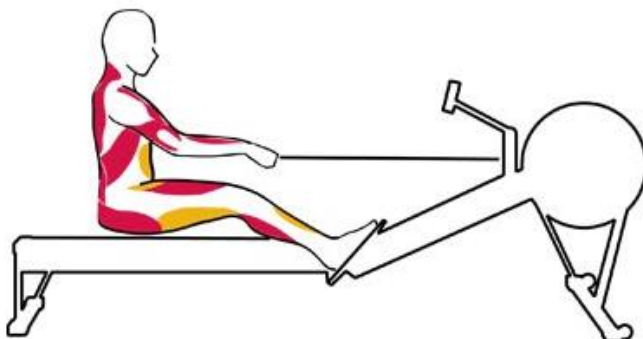
- Skenbenen är vertikala eller så nära vertikala som är bekvämt för dig. Skenbenen ska inte flyttas längre än vinkelrätt.
- Hämlarna kan lyftas efter behov.



Dykni

ngen

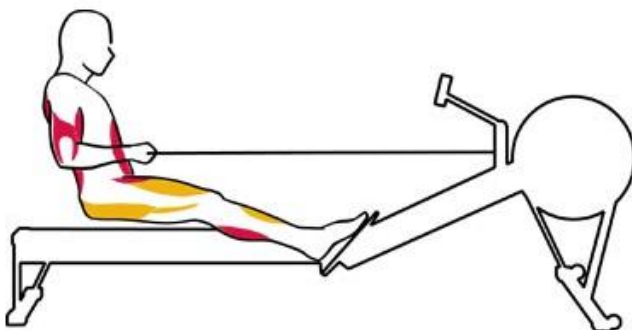
- Starta dykningen genom att trycka med benen och gunga sedan tillbaka ryggen i lodrätt läge innan du slutligen gör armdraget.
- Händerna rör sig i en rak linje till och från svänghjulet.
- Axlarna bör vara låga och avslappnade.



Avslutningen

gen

- Överkroppen lutar något bakåt med bra stöd från bålens muskler.
- Benen sträcks ut och handtaget hålls lätt under dina revben.
- Axlarna ska vara låga med avslappnade handleder och grepp. Handlederna bör vara plana.

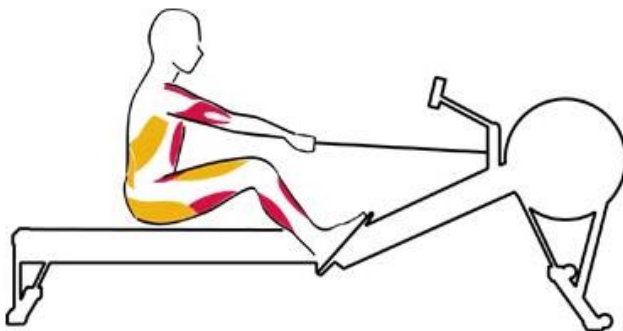


Återhämtningen

ningen

- Sträck ut armarna tills de är spända innan du lutar dig från höfterna mot svänghjulet.

- När dina händer har lämnat knäna, böj på knäna och skjut sätet gradvis framåt på skenan.
- För ditt nästa årtag, gå tillbaka till fångstläget med avslappnade axlar och vertikala skenben.



3. KOMMA IGÅNG

1. Starta ditt träningsprogram gradvis. Ro inte mer än fem minuter den första dagen för att din kropp ska kunna anpassa sig till den nya träningen.
2. Öka gradvis roddtiden och intensiteten under de första två veckorna. Ro inte med full kraft förrän du känner dig bekväm med tekniken och har rott i minst en vecka. Liksom för all fysisk aktivitet ökar du risken för skador om du ökar volymen och intensiteten för snabbt, inte värmer upp ordentligt eller om du använder en dålig teknik.
3. Försök uppnå en årtagsfrekvens på mellan 24 och 30 spm (årtag per minut).

TRÄNINGSPASS

1. Börja med att ro i 3–5 minuter. Ta sedan en paus för att stretcha och gå

runt. Om du mår bra kan du göra fyra av dessa korta roddintervall. Det räcker för den första dagen. Du kan upprepa träningspass 1 i flera dagar.

2. ÖVERVAKA DINA FRAMSTEG: Att övervaka dina framsteg är ett av de bästa sätten att hålla dig motiverad och uppnå dina mål.

4. TRÄNINGSPASSETS INTENSITET

- Ju hårdare du drar, desto mer motstånd kommer du att känna. Detta beror på att inomhusroddaren använder vindmotstånd som genereras av det snurrande svänghjulet. Ju snabbare du får hjulet att snurra, desto mer motstånd blir det.
- Du kan ro så hårt eller lätt som du vill. Inomhusroddaren kommer inte att tvinga dig att ro på någon inställd intensitetsnivå. Det är upp till dig. När du ror hårt kommer du att färdas snabbare, generera högre effekt och bränna fler kalorier. Alla dessa resultat mäts och visas av prestandaövervakaren (PM). Tänk på dina mål. Om ditt mål till exempel är att bränna många kalorier är det viktigare att ro länge än att ro hårt. Om du ror för hårt orkar du inte så länge.

6. SPJÄLLINSTÄLLNING PÅ SVÄNGHJULET

- Spjällinställningen är som en cykelväxel. Det påverkar känslan när du ror men påverkar inte motståndet direkt. Genom att prova dig fram hittar du den spjällinställning som ger dig bästa träning och resultat. Vi rekommenderar en spjällinställning på 3–5 för bästa aerobiska träning och resultat. Denna inställning är den som känns mest som en smäcker, snabb båt på vattnet. Högre inställningar känns mer som en större, långsammare båt. Om du ror med för hög spjällinställning kan

det påverka ditt träningsprogram negativt eftersom det kan filtrera ditt resultat och öka risken för skador.

7. VARNING!

Säkerheten kan endast upprätthållas om maskinen inspekteras regelbundet med avseende på skada och slitage. Byt omedelbart ut felaktiga komponenter för att säkerställa säkerhet och prestanda eller använd inte maskinen förrän den är reparerad.

8. REKOMMENDERAT UNDERHÅLLSCHEMA

Regelbundet

Torka av skenan med en trasa eller icke-slipande skurplatta efter användning.

Efter 50 timmars användning

(Veckovis för institutionella användare):

Smörj kedjan med en tesked renad mineralolja, 3-IN-ONE-olja eller 20 W motorolja. Applicera olja på en pappershandduk och gnugga pappershandduken längs hela kedjans längd. Torka av överflödet. Upprepa vid behov. Rengör inte kedjan med någon typ av rengöringsmedel eller lösningsmedel, t.ex. WD-40.

Efter 250 timmars användning

1) Kontrollera om kedjan har styva länkar. Om det inte hjälper att smörja kedjan ordentligt bör den bytas ut.

2) Kontrollera om kedjehandtagets anslutning är sliten. Om hålet har töjts ut eller om U-bulten är sliten halvvägs igenom byter du ut hela anslutningen.

3) Dra åt gummilinan om handtaget inte går tillbaka hela vägen till

fläkthöljet.

4) Kontrollera att skruvarna är åtdragna, inklusive de som används för montering.

5) Lossa eller dra åt muttrarna på prestandaövervakarens armlid vid behov.

6) Kontrollera med en ficklampa om det finns damm i svänghjulet. Dammsug vid behov.



VIKTIGT! Monitorn är en försluten enhet. Ta inte isär den. Eventuella försök att ta isär den kommer att upphäva garantin.

BRUKSANVISNING

1. DISPLAYFUNKTION

NR.	ARTIKEL	VISNINGSSOMRÅDE	Inställningsintervall	Minne	RZ	Beskrivning
1	TID	0:00~99:99	±1 minut	Ja	Ja	<p>1. Utan inställning kommer tiden att ackumuleras i cykeln.</p> <p>2. Om användaren har förinställt värdet räknas det ned från det förinställda värdet till noll (med 4 pip ljud).</p> <p>3. Om det inte finns någon signalingång på fyra minuter går konsolen in i standbyläge.</p>
2	DISTANS	0~9999	0~9990 ±10 K ±10 M	Ja	Ja	<p>1. Utan inställning kommer tiden att ackumuleras i cykeln.</p> <p>2. Om användaren har förinställt värdet räknas det ned från det förinställda värdet till noll (med 4 pip ljud).</p> <p>3. Om det inte finns någon signalingång på fyra minuter går konsolen in i standbyläge.</p>
3	KALORIER	0~9999 kal	0~9990 (± 10)	Ja	Ja	<p>1. Utan inställning kommer tiden att ackumuleras i cykeln.</p> <p>2. Om användaren har förinställt värdet räknas det ned från det förinställda värdet till noll (med 4 pip ljud).</p> <p>3. Om det inte finns någon signalingång på fyra minuter går konsolen in i standbyläge.</p>
4	SPM (årtag/min)	0~999	NEJ	NEJ	Ja	<p>I START-läge:</p> <p>a. Om det finns en sensoringång under 3 sekunder, kommer den att visa värdet.</p>

						<p>b. Om det inte finns någon sensorsignalingång under 4 sekunder återgår värdet till noll efter 6 sekunder.</p> <p>c. Delar samma fönster med WATT och växlar display var femte sekund.</p>
5	ÅRTAG	0~9999	0~9990 (± 10)	Ja	Ja	ÅRTAG och TOTALA ANTALET ÅRTAG delar samma fönster, så att de växlar display var femte sekund.
6	TOTALA ANTALET ÅRTAG	0~9999	NEJ	Ja	NEJ	Det totala antalet ÅRTAG.
7	WATT	0~999	NEJ	NEJ	NEJ	<p>a. Om det finns en sensorsignalingång under 3 sekunder, kommer den att visa värdet.</p> <p>b. Om det inte finns någon sensorsignalingång under 4 sekunder återgår värdet till noll efter 6 sekunder.</p> <p>c. Delar samma fönster med SPM och växlar display var femte sekund.</p>
8	PULS	P-30~230 BPM (slag/minut)	0-30~230 (±1) BPM	Ja	Ja	<p>a. Om det finns en pulssignalingång kommer det initiala värdet att visas efter 7,5 sekunder (räknas från det första PULS-värdet).</p> <p>b. Om det inte finns någon puls under 6 sekunder återgår värdet till noll.</p> <p>c. För att beräkna metoden, se bilaga 1.</p> <p>d. Om pulsen är över det förinställda värdet blinkar värdet i PULS-fönstret varje sekund eller PULS ÖVER LARM = 2 LARM/sekund (larmet piper varje sekund).</p>

9	Manuellt program				Om monitorn inte gick in i något läge och har upptäckt RPM-sensorn gör monitorn en SNABBSTART.
10	INTERVALL 20–10				1. INTERVALL-träningsläge. 2. Träna 20 sekunder, vila 10 sekunder.
11	INTERVALL 10–20				1. INTERVALL-träningsläge. 2. Träna 10 sekunder, vila 20 sekunder.
12	INTERVALL ANPASSAT				1. INTERVALL-träningsläge. 2. Träningstiden och vilotiden ställs in av användaren.
13	MÅLTID				Träningstiden ställs in av användaren.
14	MÅLDISTANS				Träningsdistansen ställs in av användaren.
15	MÅLKALORIER				KALORIerna ställs in av användaren.
16	MÅLÅRTAG				ÅRTAGEN ställs in av användaren.
17	MÅLPULS				Pulsen ställs in av användaren.
18	 PÅ/AV				Användaren kan slå på eller stänga av bluetooth-APPEN. Om användaren har aktiverat APPEN kommer konsolen att visa ikonen  . Om användaren har inaktiverat APPEN kommer konsolen att visas normalt, men APPEN kan inte användas.

2. Slå på och stäng av strömmen:

1) Slå på strömmen.

När strömmen slagits på visas hela LCD-skärmen i 2 sekunder (bild 1) med ett långt pip ljud i 2 sekunder och går sedan in i standbyläge.

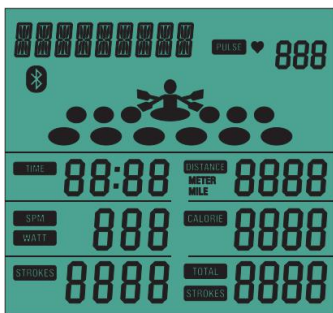


Bild 1

2) Stäng av strömmen.

2.1. Om inte någon signal överförs till monitorn på fyra minuter går den in i viloläge.

2.2. Konsolen aktiveras vid signalingång eller tryck på valfri knapp.

3. Driftprocedur

1) Slå på strömmen:

När du slår på strömmen (eller trycker på LÄGE/ÅTERSTÄLLNING i 3 sekunder) kommer en ljudsignal att avges i 2 sekunder, hela LCD-skärmen visas i 2 sekunder och går sedan in i standbyläge.

2) Standbyläge:

- A. Efter att du har slagit på strömmen går konsolen in i standbyläge, MANUELL (visar "*" "8"), INTERVALL (visar "*" "8"), MÅL (visar "*" "8"), TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG, ÅRTAG kommer att visas cirkulärt i 1 sekund var genom läget SKANNING. Som bild 2~bild 8.



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

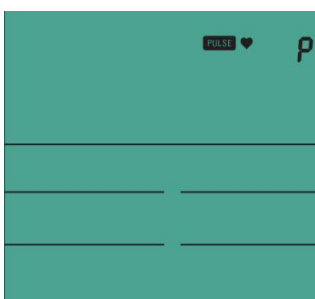


Bild 8

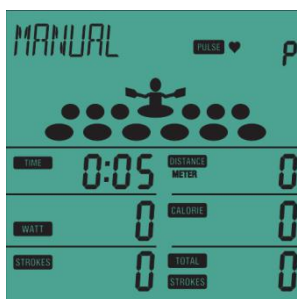


Bild 9

- B. I standby-läge kommer LCD-skärmen att gå in i viloläge, om du inte trycker på någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter.

3) MANUELL:

Om det finns en RPM-signalgång i standbyläge kommer konsolen att SNABBSTARTA omedelbart med en ljudsignal i 1 sekund.

- A. Eller i standbyläge trycker du på LÄGESKNAPPEN, MANUELL (visar "*" "8"), sedan trycker du på LÄGESKNAPPEN igen, ljudsignal

- avges i 1 sekund, för att starta den MANUELLA funktionen (bild 9) visar LCD-skärmen "*" "8" och MANUELL fortsätter blinka, TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG börjar ackumuleras enligt driftvärdet. SPM och WATT växlar display var femte sekund. Om du trycker på LÄGESKNAPPEN under träning kan den växla mellan SPM och WATT.
- B. Under träning, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går den in i standbyläge.
 - C. I träningsläge, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att sluta träna och "*" "8" visas, STOPP fortsätter att blinka. TID, DISTANS, TOTALT ANTAL ÅRTAG, ÅRTAG, KALORIER fortsätter att blinka och visar det aktuella träningsvärdet. PULS visar det aktuella pulsvärdet.
 - D. När du slutar träna och STOPP blinkar trycker du på START/STOPP-KNAPPEN och konsolen visar träningsbilder igen. I STOPP-läge, om du trycker på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, kommer konsolen att gå in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller slutar träna i 4 minuter, kommer konsolen att gå in i standbyläge.

4) INTERVALL:

I standbyläge, tryck på LÄGESKNAPPEN och tryck på UPP-KNAPPEN för att välja INTERVALL, LCD-skärmen visar "*" "8", INTERVALL blinkar. (Bild 10~bild 13)

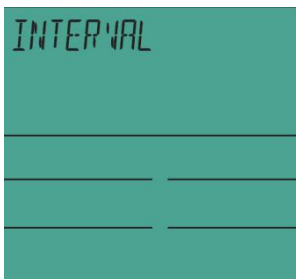


Bild 10

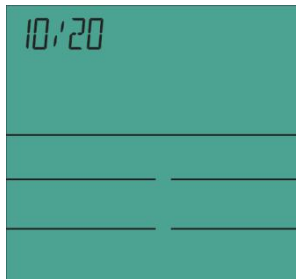


Bild 11



Bild 12



Bild 13

(1) INTERVALL 10/20

- A. När LCD-skärmen visar "*" "8" och INTERVALL blinkar, tryck på LÄGESKNAPPEN, sedan visar LCD-skärmen "*" "8" och 10/20 blinkar. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att starta 10/20-funktionen.
- B. När LCD-skärmen visar "*" "8" och REDO blinkar, räknas TIDEN ned från 3 till 0 i TID-fönstret och den kommer att avge ett ljud i 0,5 sekunder varje sekund.
- C. Efter REDO 3 sekunder kommer den att avge ett ljud i 0,5 sekunder, LCD-skärmen visar "*" "8" och "TRÄNA 01/08", TIDEN börjar räknas ned i 10 sekunder. TID, DISTANS,

KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet.

- D. När LCD-skärmen visar "*" "8" och VILA 01/08 kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder varje sekund, TIDEN börjar räknas ned i 20 sekunder. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM, WATT växlar display var femte sekund. De sista 3 sekunderna kommer LCD-skärmen att visa "*" "8" och "REDO" blinkar.
- E. C och D kommer att utföras upprepande och cirkulärt, varje cykelräkning plus 1 tills "TRÄNA 08/08" visas. Efter träning går monitorn in i avslutningsläge, en ljudsignal avges i 0,5 sekunder. Om du under träningsperioden trycker på LÄGESKNAPPEN kan SPM/WATT växlas.
- F. Efter träning visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG fortsätter att blinka och visar träningsvärdet, PULS visar den nuvarande pulsen. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, du kan utföra INTERVALL 10/20 igen. Efter träning, tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge, den avger en ljudsignal i 0,5 sekunder. Efter träning, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge, den avger en ljudsignal i 0,5 sekunder.
- G. Under träningsperioden, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stanna, LCD-skärmen visar "*" "8" och STOPP blinkar, TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet, PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, konsolen

kan visa träningsbilder igen. Om du trycker på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN går konsolen in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge.

- H. I funktionsstatus TRÄNA, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går konsolen in i standbyläge. I funktionsstatus VILA, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång, går konsolen in i VILOLÄGE.

(2) INTERVALL 20/10

- A. När LCD-skärmen visar "*" "8" och INTERVALL blinkar, tryck på LÄGESKNAPPEN och tryck på UPP/NED för att välja 20/10-funktionen, LCD-skärmen visar "*" "8" och 20/10 blinkar, tryck på START/STOPP för att starta 20/10-funktionen.
- B. När LCD-skärmen visar "*" "8" och REDO blinkar, räknar TIDEN ned 3 sekunder i TID-fönstret och den kommer att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder varje sekund.
- C. Efter REDO 3 sekunder kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder, LCD-skärmen visar "*" "8" och "TRÄNA 01/08", TIDEN börjar räkna ned från 20 till 0. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/WATT växlar display var femte sekund.
- D. När LCD-skärmen visar "*" "8" "VILA 01/08" kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder. TIDEN börjar räkna ned 10 sekunder. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/

WATT växlar display var femte sekund. De sista 3 sekunderna kommer LCD-skärmen att visa "*" "8" och "REDO" blinkar.

- E. C och D kommer att utföras upprepande och cirkulärt, varje cykelräkning plus 1 tills "TRÄNA 08/08" visas. Efter träning går monitorn in i avslutningsläge, en ljudsignal avges i 0,5 sekunder.
- F. Efter träning visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar, TID och DISTANS fortsätter att blinka och visar träningsvärdet. KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet, PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, du kan utföra INTERVALL 20/10 igen. Efter träning, tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge, den avger en ljudsignal i 0,5 sekunder. Efter träning, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge, den avger en ljudsignal i 0,5 sekunder.
- G. Under träningsperioden, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stanna, LCD-skärmen visar "*" "8" och STOPP blinkar, TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet, PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, konsolen kan visa träningsbilder igen. Om du trycker på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN går konsolen in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge.
- H. I funktionsstatus TRÄNA, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4

minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går konsolen in i standbyläge. I funktionsstatus VILA, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång, går konsolen in i VILOLÄGE.

(3) INTERVALL ANPASSAT

- A. När LCD-skärmen visar "*" "8" och INTERVALL blinkar, tryck på LÄGESKNAPPEN och tryck på UPP/NED för att välja funktionen ANPASSA, LCD-skärmen visar "*" "8" och ANPASSA blinkar, tryck på LÄGESKNAPPEN för att gå till ANPASSA och ställa in värdet.
- B. När LCD-skärmen visar "*" "8" "STÄLL IN RUNDA" visar TID-fönstret 01 och blinkar. Tryck på UPP till STÄLL IN RUNDA (inställningsintervallet för RUNDA är 01~99), som kan ställas in cirkulärt. Efter tryck på LÄGESKNAPPEN kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och sedan går den till nästa inställning.
- C. När LCD-skärmen visar "*" "8" "STÄLL IN TRÄNA" visar TID-fönstret 0:05 och blinkar, tryck på INSTÄLLNINGSKNAPPEN till ställ in TRÄNINGSTID (inställningsintervallet är 0:05~10:00), som kan ställas in cirkulärt. Efter tryck på LÄGESKNAPPEN kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och sedan går den till nästa inställning.
- D. När LCD-skärmen visar "*" "8" "STÄLL IN VILA", TID-fönstret visar 0:05 och blinkar, tryck på INSTÄLLNINGSKNAPPEN till ställ in VILOTID (inställningsintervallet är 0:05~10:00), som kan ställas in cirkulärt. Efter tryck på START/STOPP-KNAPPEN kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och går in i träningskärmen.

- E. När LCD-skärmen visar "*" "8" och "REDO" blinkar kommer TIDEN att räkna ned 3 sekunder i TID-fönstret, den avger ett ljud i 0,5 sekunder varje sekund.
- F. Efter REDO 3 sekunder kommer den att avge ett ljud i 0,5 sekunder, LCD-skärmen visar "*" "8" och "TRÄNA 01/XX", TIDEN börjar räkna ned enligt inställningstiden. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/WATT växlar display var femte sekund.
- G. När LCD-skärmen visar "*" "8" "VILA 01/XX" kommer den att avge ett ljud i 0,25 sekunder varje sekund. TIDEN börjar räkna ned enligt inställningstiden. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/WATT växlar display var femte sekund. De sista 3 sekunderna kommer LCD-skärmen att visa "*" "8" och "REDO" blinkar.
- H. C och D kommer att utföras upprepande och cirkulärt, varje cykelräkning plus 1 tills "TRÄNA XX/XX" visas. När den sedan går in i avslutningsläget kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder.
- I. Efter träning visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar, TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar träningsvärdet. PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, du kan utföra INTERVALL ANPASSAT igen. Efter träning, tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge, den avger en ljudsignal i 0,5 sekunder. Efter träning, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge, den avger en ljudsignal

i 0,5 sekunder.

- J. Under träningsperioden, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stanna, LCD-skärmen visar "*" "8" och STOPP blinkar, TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet, PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, konsolen kan visa träningsbilder igen. Tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge.
- K. I funktionsstatus TRÄNA, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går konsolen in i standbyläge.

5). MÅL:

I standbyläge, tryck på LÄGESKNAPPEN och UPP för att välja MÅL-funktion, LCD-skärmen visar "*" "8" och MÅL blinkar (bild 14~bild 21).



Bild 14

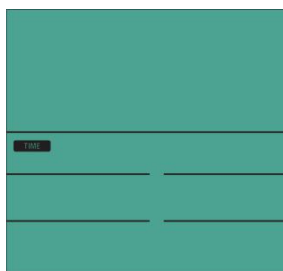


Bild 15



Bild 16



Bild 17



Bild 18



Bild 19

6). MÅLTID: (Bild 15)

- A. När LCD-skärmen visar "8" och MÅL blinkar, tryck på LÄGESKNAPPEN och INSTÄLLNINGSKNAPPEN för att välja MÅLTID. Sedan visar LCD-skärmen "8" och MÅL fortsätter att blinka, TID blinkar i TID-fönstret, tryck på LÄGESKNAPPEN för att starta funktionen TID-inställning.
- B. När LCD-skärmen visar "8" och STÄLL IN fortsätter att blinka, 0:00 blinkar i TID-fönstret, tryck på UPP till ställ in MÅLTID, inställningsintervallet är 00:00~99:00, vilket kan ställas in cirkulärt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att bekräfta, sedan kommer den att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och konsolen går in i träningsläge.

- C. När LCD-skärmen visar "*" "8", MÅL och TID växlar displayen varannan sekund. TID kommer att räkna ned enligt inställningsvärdet. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/WATT växlar display var femte sekund.
- D. I träningsläge, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stoppa träningen, sedan visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet. PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, konsolen kan visa träningsbilder igen. Tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge.
- E. Efter träning visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar träningsvärdet. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN i detta läge, som kan utföra funktionen MÅLTID igen. Efter avslutad träning, tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder. Efter avslutad träning, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder.
- F. I träningsläge, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går konsolen in i standbyläge.

(2) MÅLDISTANS: (Bild 16)

- A. När LCD-skärmen visar "*" "8" och MÅL blinkar. Tryck på LÄGESKNAPPEN och UPP-KNAPPEN för att välja MÅLDISTANS. LCD-skärmen visar "*" "8" och MÅL fortsätter att blinka. **DISTANS** blinkar i DISTANS-fönstret, tryck på LÄGESKNAPPEN för att starta funktionen DISTANS.
- B. När LCD-skärmen visar "*" "8" och STÄLL IN fortsätter att blinka, 0 blinkar i DISTANS-fönstret. Tryck på UPP för att ställa in måldistansen, inställningsintervallet är 0~9990, som kan ställas in cirkulärt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att bekräfta och den kommer att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och går sedan in i träningsläge.
- C. När LCD-skärmen visar "*" "8", MÅL och DISTANS växlar displayen varannan sekund. DISTANS kommer att räkna ned enligt inställningsvärdet. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/WATT växlar display var femte sekund.
- D. I träningsläge, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stoppa träningen, sedan visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet, PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, konsolen kan visa träningsbilder igen. Tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge.
- E. Efter träning visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar träningsvärdet. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN i detta läge, som kan utföra funktionen MÅLDISTANS igen. Efter

avslutad träning, tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder. Efter avslutad träning, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder.

- F. I träningsläge, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går konsolen in i standbyläge.

(3) MÅLKALORIER: (Bild 17)

- A. När LCD-skärmen visar "8" och MÅL blinkar. Tryck på LÄGESKNAPPEN och UPP-KNAPPEN för att välja MÅLKALORIER. Sedan visar LCD-skärmen "8" och MÅL fortsätter att blinka. KALORIER blinkar i KALORIER-fönstret, tryck på LÄGESKNAPPEN för att starta inställningsfunktionen för KALORIER.
- B. När LCD-skärmen visar "8" och STÄLL IN fortsätter att blinka, 0 blinkar i KALORIER-fönstret. Tryck på UPP/NED för att ställa in MÅLKALORIER, inställningsintervallet är 0~9990, som kan ställas in cirkulärt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att bekräfta och den kommer att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och går sedan in i träningsläge.
- C. När LCD-skärmen visar "8", MÅL och KALORIER växlar displayen varannan sekund, KALORIER kommer att räkna ned enligt inställningsvärdet. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/WATT växlar display var femte sekund.
- D. I träningsläge, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stoppa

träningen, sedan visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet, PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, konsolen kan visa träningsbilder igen. Tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge.

- E. Efter träning visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar träningsvärdet. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN i detta läge, som kan utföra funktionen MÅLKALORIER igen. Efter avslutad träning, tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder. Efter avslutad träning, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder.
- F. I träningsläge, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går konsolen in i standbyläge.

(4) MÅLÅRTAG: (Bild 18)

- A. När LCD-skärmen visar "*" "8" och MÅL blinkar. Tryck på LÄGESKNAPPEN och UPP-KNAPPEN för att välja MÅLÅRTAG. Sedan visar LCD-skärmen "*" "8" och MÅL fortsätter att blinka. ÅRTAG blinkar i ÅRTAG-fönstret, tryck på LÄGESKNAPPEN för att starta inställningsfunktionen för ÅRTAG.
- B. När LCD-skärmen visar "*" "8" och STÄLL IN fortsätter att

blinka, 0 blinkar i ÅRTAG-fönstret. Tryck på UPP för att ställa in MÅLÅRTAG, inställningsintervallet är 0~9990, som kan ställas in cirkulärt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att bekräfta och den kommer att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och går sedan in i träningsläge.

- C. När LCD-skärmen visar "*" "8", MÅL och KALORIER växlar displayen varannan sekund. ÅRTAG kommer att räkna ned enligt inställningsvärdet. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet.
- D. I träningsläge, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stoppa träningen, sedan visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS fortsätter att blinka och visar det nuvarande träningsvärdet. KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet. PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN, konsolen kan visa träningsbilder igen. Tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge. I STOPP-läge, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i standbyläge.
- E. Efter träning visar LCD-skärmen "*" "8" och STOPP blinkar. TID, DISTANS fortsätter att blinka och visar det nuvarande träningsvärdet. KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar träningsvärdet. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN i detta läge, som kan utföra funktionen MÅLKALORIER igen. Efter avslutad träning, tryck på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN, konsolen går in i standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder. Efter avslutad träning, om du inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter, går konsolen in i

standbyläge och avger ett ljud i 0,5 sekunder.

- F. I träningsläge, om du inte trycker in någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går konsolen in i standbyläge.

(5) MÅLPULS: (bild 19)

- A. När LCD-skärmen visar " * " " 8 " och MÅL blinkar. Tryck på LÄGESKNAPPEN och UPP-KNAPPEN för att välja MÅLPULS. **PULS** blinkar i PULS-fönstret. Tryck på LÄGESKNAPPEN för att starta inställningsfunktionen för PULS.
- B. När LCD-skärmen visar " * " " 8 " och STÅLL IN fortsätter att blinka. Det förinställda värdet 100 blinkar i PULS-fönstret. Tryck på UPP/NED för att ställa in MÅLPULS, inställningsintervallet är 30~230, som kan ställas in cirkulärt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att bekräfta och den kommer att avge en ljudsignal i 0,5 sekunder och går sedan in i träningsläge.
- C. När LCD-skärmen visar " * " " 8 ", MÅL och PULS växlar displayen varannan sekund. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG ackumuleras enligt driftvärdet. SPM/WATT växlar display var femte sekund.
- D. I träningsläge, när det faktiska pulsvärdet är över det förinställda pulsvärdet, avges en ljudsignal varje sekund.
- E. I träningsläge, tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att stoppa träningen, sedan visar LCD-skärmen " * " " 8 " och STOPP blinkar. TID, DISTANS, KALORIER, PULS, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visar det nuvarande träningsvärdet. PULS visar det nuvarande pulsvärdet. Tryck sedan på START/STOPP-KNAPPEN,

som kan visa träningsbilder igen. Om du trycker på ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN går konsolen in i standbyläge. Om du är i STOPP-läge och inte trycker in någon knapp eller efter att du har slutat träna i 4 minuter går konsolen in i standbyläge.

I träningsläge, om du inte trycker på någon knapp eller det inte sker någon RPM-signal eller PULS-ingång under 4 minuter, kommer en ljudsignal att avges i 0,5 sekunder och sedan går den in i standbyläge.

4. Animeringseffekt:

I alla träningslägen, om det finns en signalingång, kommer animeringen att glida förbi ofta (ju snabbare träningsfrekvensen är, desto snabbare är animeringsändringen). När signalen stoppas kommer animeringen att stoppas samtidigt.

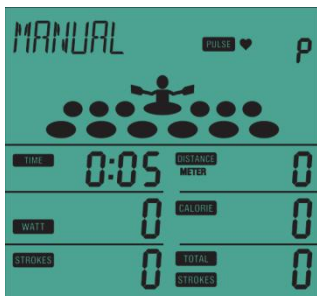


Bild 20

5. KNAPPFUNKTION:

(1). UPP-KNAPP

- A. Tryck 1 gång, lägg till 1. Tryck på denna knapp i mer än 1 sekund för snabb ökning av det inställda värdet.
- B. TID inställningsintervall: 0:00~99:00 (INTERVALL: 0:01 ökningssteg/ställ in, TID: 1:00 ökningssteg/ställ in)
- C. KAL inställningsintervall: 0~9990 (10 ökningssteg/ställ in)
- D. DIST inställningsintervall: 0~9990 (10 ökningssteg/ställ in)
- E. ÅRTAG inställningsintervall: 0~9990 (10 ökningssteg/ställ in)
- F. PULS inställningsintervall: 30~230 (det förinställda värdet är 100, 1 ökningssteg/ställ in)
- G. I standbyläge, om du trycker samtidigt på UPP- och LÄGESKNAPPEN i 2 sekunder, kan METER/MIL växlas.

(2). LÄGESKNAPP

- A. I funktionsläge. Tryck på denna knapp tills funktionen bekräftas.
- B. I inställningsläge, tryck på denna knapp tills inställningen bekräftas.
- C. I träningsläge, tryck på denna knapp tills den går in i START/STOPP-läge.
- D. Varje gång som du trycker på denna knapp kommer konsolen att avge ett pip ljud som påminnelse.
- E. I standby-läge, om du trycker samtidigt på LÄGES- och INSTÄLLNINGSKNAPPEN i 2 sekunder, kan METER/MIL växlas.

(3). ÅTERSTÄLLNINGSKNAPP

- F. I funktionsläge trycker du på denna knapp tills den återgår till föregående funktion.
- G. I inställningsläge, tryck på denna knapp för att rensa det nuvarande värdet.
- H. I STOPP-läge, tryck på denna knapp tills den återgår till


standbyläge.

I. Varje gång som du trycker på denna knapp kommer konsolen att avge ett pip ljud som påminnelse.

J. Efter att du slagit på strömmen, tryck på denna knapp i 3 sekunder tills den går in i standbyläge. MANUELL (visar "*" "8"), INTERVALL (visar "*" "8"), MÅL (visar "*" "8"), TID, DISTANS, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TOTALT ANTAL ÅRTAG och ÅRTAG visas cirkulärt 1 sekund var med SKANNINGS-läget.

(4). INTERVALL 20–10 KNAPP: tryck på denna knapp tills den går in direkt i intervallträningläge.


(5). INTERVALL 10–20 KNAPP: tryck på denna knapp tills den går in direkt i intervallträningläge.

(6). ÅTERHÄMTNINGSKNAPP: När pulsingången  , tryck på denna knapp för att direkt komma till läget 60 sekunders ÅTERHÄMTNINGSLÄGE. När du har avslutat visar LCD-skärmen F1–F6.

(7).  AV/PÅ-KNAPP:



Tryck på denna KNAPP för att aktivera eller inaktivera bluetooth-APPEN. Om användaren har aktiverat APPEN kommer konsolen

endast att visa ikonen  . Om användaren har inaktiverat

APPEN kommer konsolen att visas normalt, men APPEN kan inte användas.

Obs! Om användaren inte kan avsluta träningsläget på grund av felmanövrering kan användaren först trycka på den här knappen för att stänga av bluetooth, sedan stängs APPEN automatiskt av.

- (8). TOTAL ÅTERSTÄLLNINGSKNAPP: tryck på den här knappen, gå in i omstartsläge direkt, alla data återgår till noll. (Samma som att ladda batterier igen.)

6. Anslutning av bluetooth:

1.1 Användaren kan hänvisa till bruksanvisningen för bluetooth-APPEN för att ansluta.

1.2 Nedladdningsadress: skanna QR-kodetiketten för att ladda ned direkt.



1.3 Användaren hittar bruksanvisningen i APPEN.

Anmärkning:

* När LCD-skärmen är otydlig måste batterierna bytas.

Om ingen signalingång detekteras, var god kontrollera om kabeln är ordentligt ansluten.

EU Declaration of Conformity

Object of the declaration:

Product Commercial Air rower
Model 270-200088
Itemnumber EG-9018 and 270-200088
Manufacturer DEZHOU EAGLE FITNESS EQUIPMENT CO.,LTD
Address NINGJIN COUNTY,DEZHOU CITY,SHANDONG
PROVINCE,CHINA

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.



This object of the declaration described above is in conformity with the relevant Union harmonization legislation:

Conformity is shown by compliance with the applicable requirements of the following documents:

Standard Number	Standard Name
0050100141010b	ROHS (2002/95/EC)
EN ISO 20957-1:2013. EN 957-2:2003	EN 2001/95/EC

Signed for and on behalf of:

Place of issue: Dezhou, Shandong, China

Date of issue: Oct 21, 2020

Name : Ms Cassie

Position: Sales Manager

Signature



The technical documentation for the equipment is available from the above address.