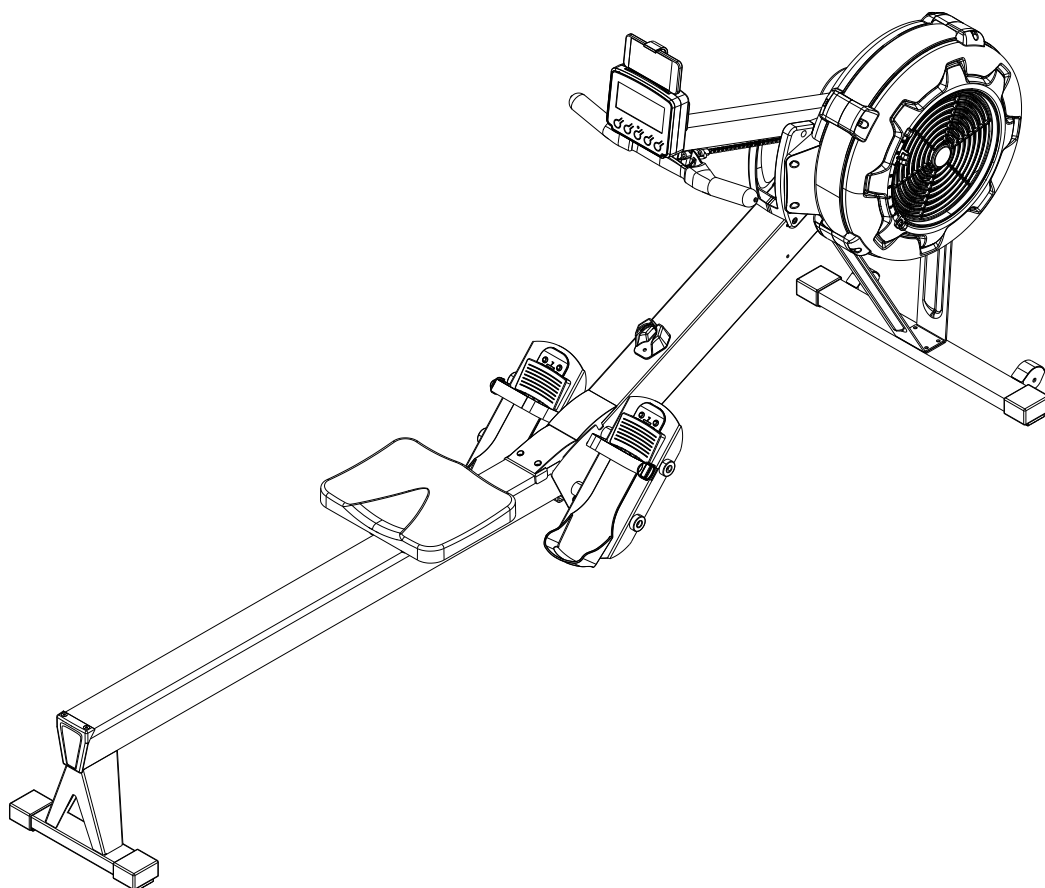


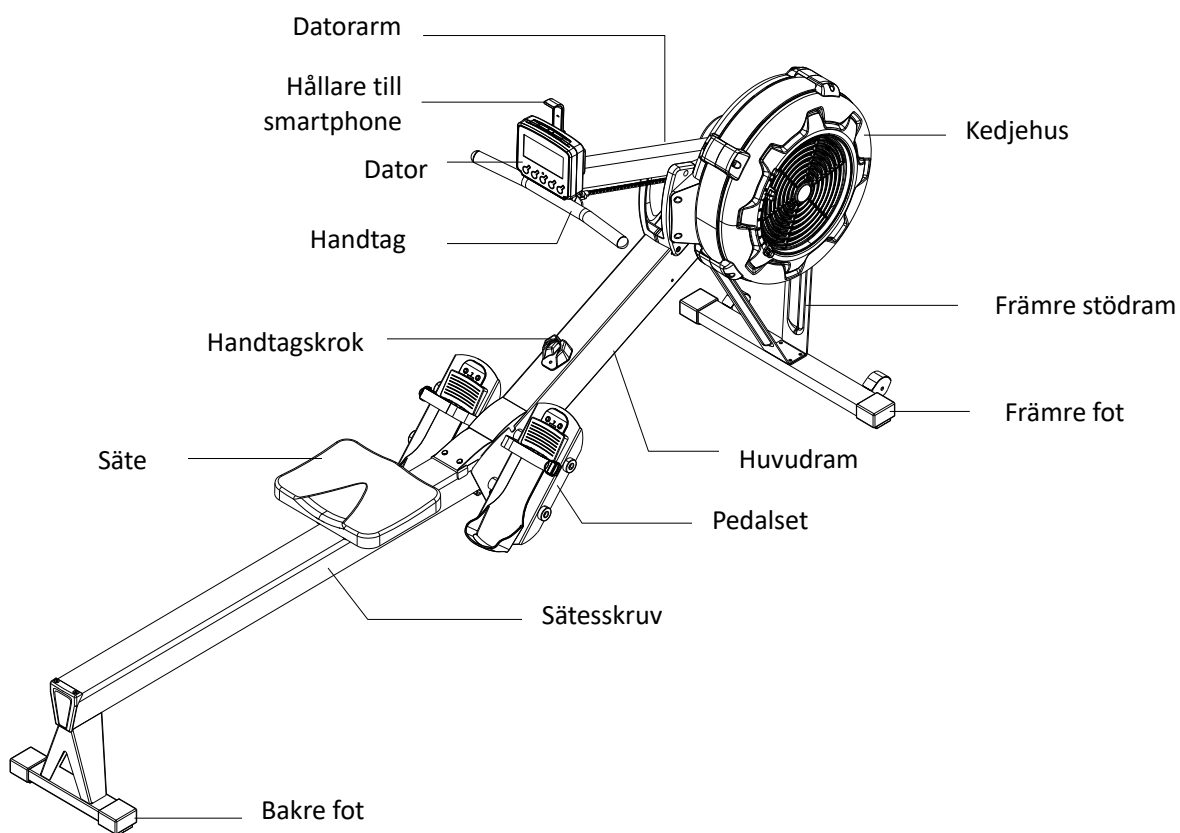
# **MASTERFIT®**

## **TP900 ROWER**

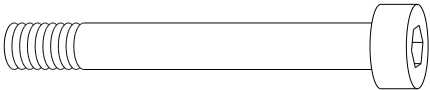
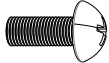
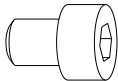
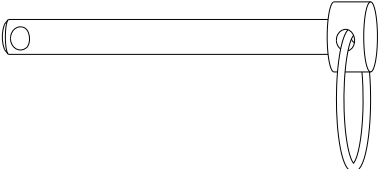
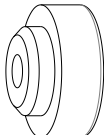
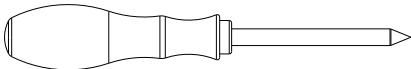
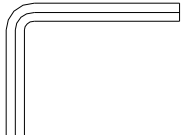


### **SVENSK BRUKSANVISNING**

# Delar



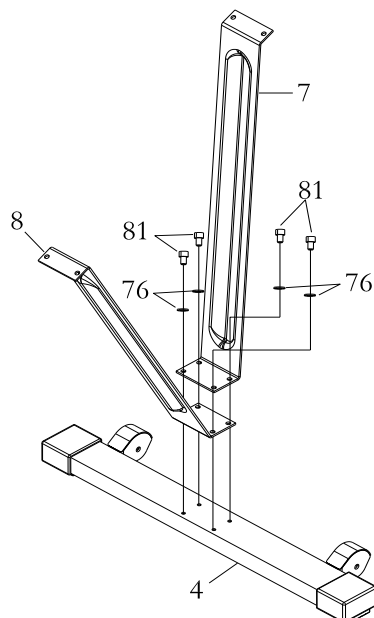
# Smådelar

| Illustration                                                                        | Nr. | Engelskt namn               | Ant. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------|------|
|     | 84  | Hex round head bolt M10x160 | 4    |
|    | 72  | Cross head bolt M6x10       | 2    |
|    | 78  | Round head hex bolt M8x75   | 1    |
|    | 81  | Hex round head bolt M6x16   | 8    |
|    | 79  | Flat washer M8              | 1    |
|                                                                                     | 76  | Flat washer M6              | 8    |
|   | 98  | Pin                         | 1    |
|  | 9   | Pedal stopper               | 4    |
|  | 80  | Nylon nut M8                | 1    |
|  | 102 | Screwdriver                 | 1    |
|  | 103 | Allen wrench T6             | 1    |
|                                                                                     | 114 | Allen wrench T5             | 1    |
|                                                                                     |     | Allen wrench T8             | 1    |
|  | 104 | Screw driver 13-15          | 1    |

# Montering

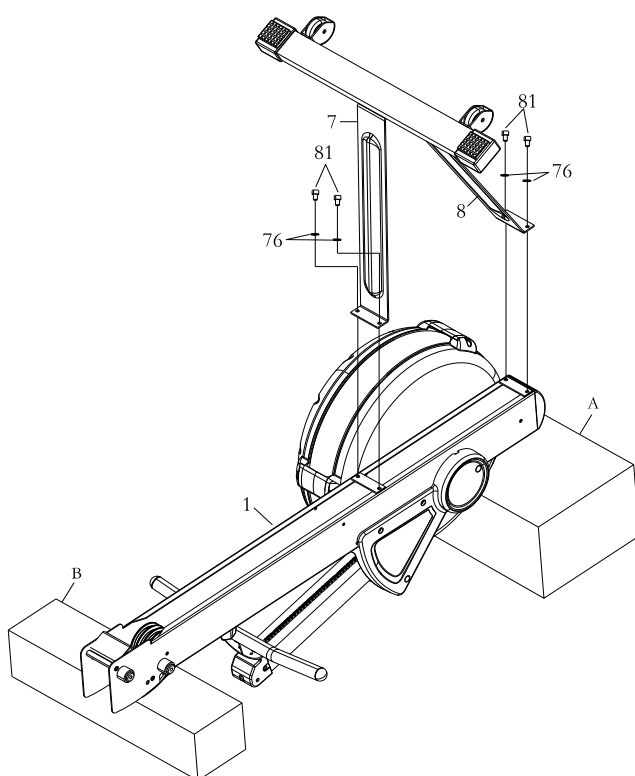
## STEG 1

Fäst främre/bakre stödrum (7/8) på de främre stödbenen (4) med sexkantade M6X16-skruvar (81) och platta M6-brickor (76). Dra inte åt skruvarna förrän nästa steg är utfört.



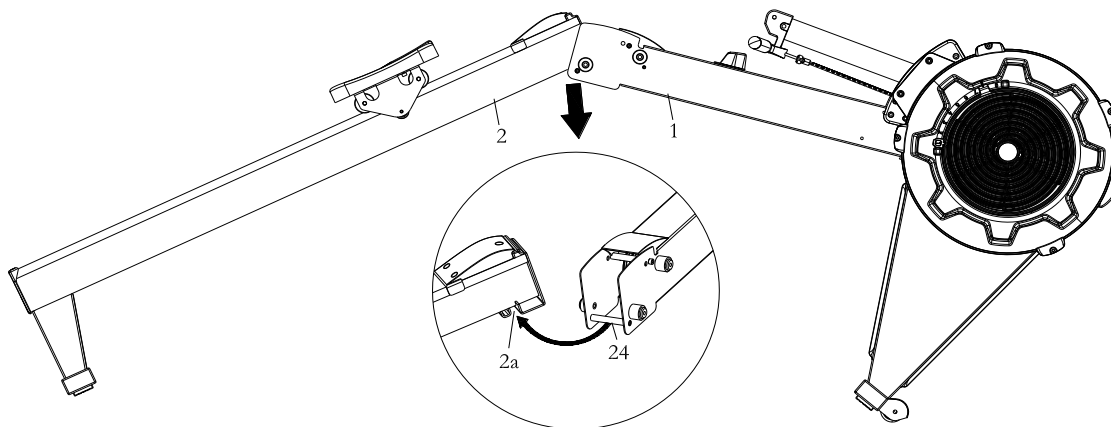
## STEG 2

Vänd på maskinen och placera den på frigolit (A, B) enligt bilden. Placera den inte direkt på underlaget, eftersom detta kan skada kedjekåpan. Fäst främre/bakre stödrum (7/8) på huvudramen (1) med M6X16-skruvar (81) och platta M6-brickor (76). Dra åt alla skruvar.



### STEG 3

Lyft på huvudramen (1) och sätesskenan (2). För in sätesskenan i huvudramen. Försäkra dig om att du låser vikaxeln (24) på den 2a.

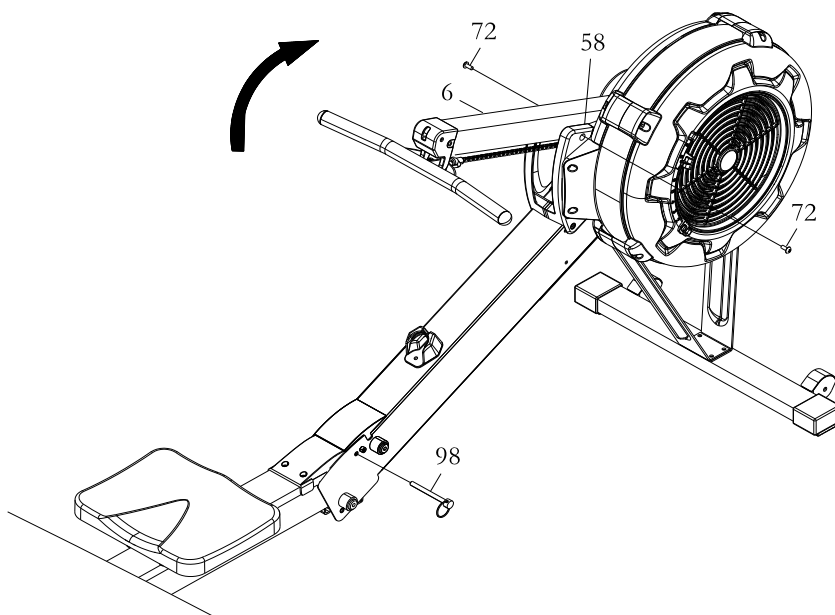


### STEG 4

Montera stiftet (98).

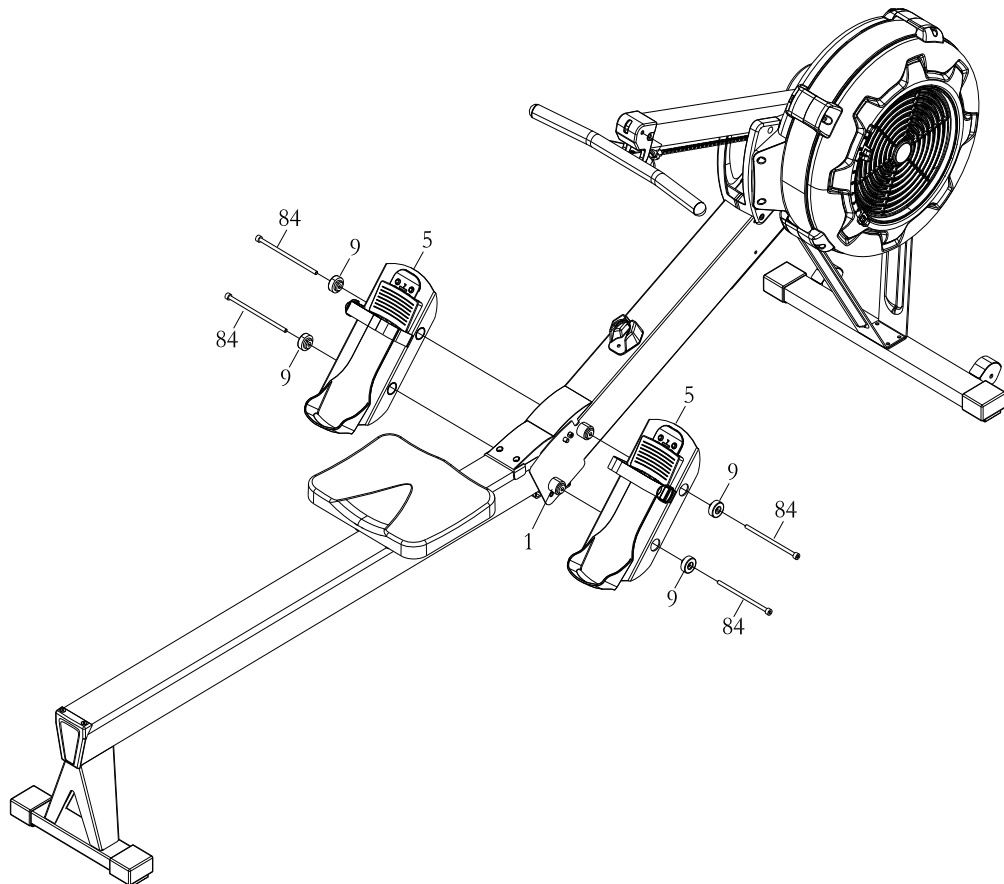
### STEG 5

Lyft på datorarmen (6) och fäst den i vänster/höger sidokåpa (57/58) med M6X10-skruv (72).



## STEG 6

Montera pedalet (5) i huvudramen (1) med M10X160-skruv (84).



## STEG 7

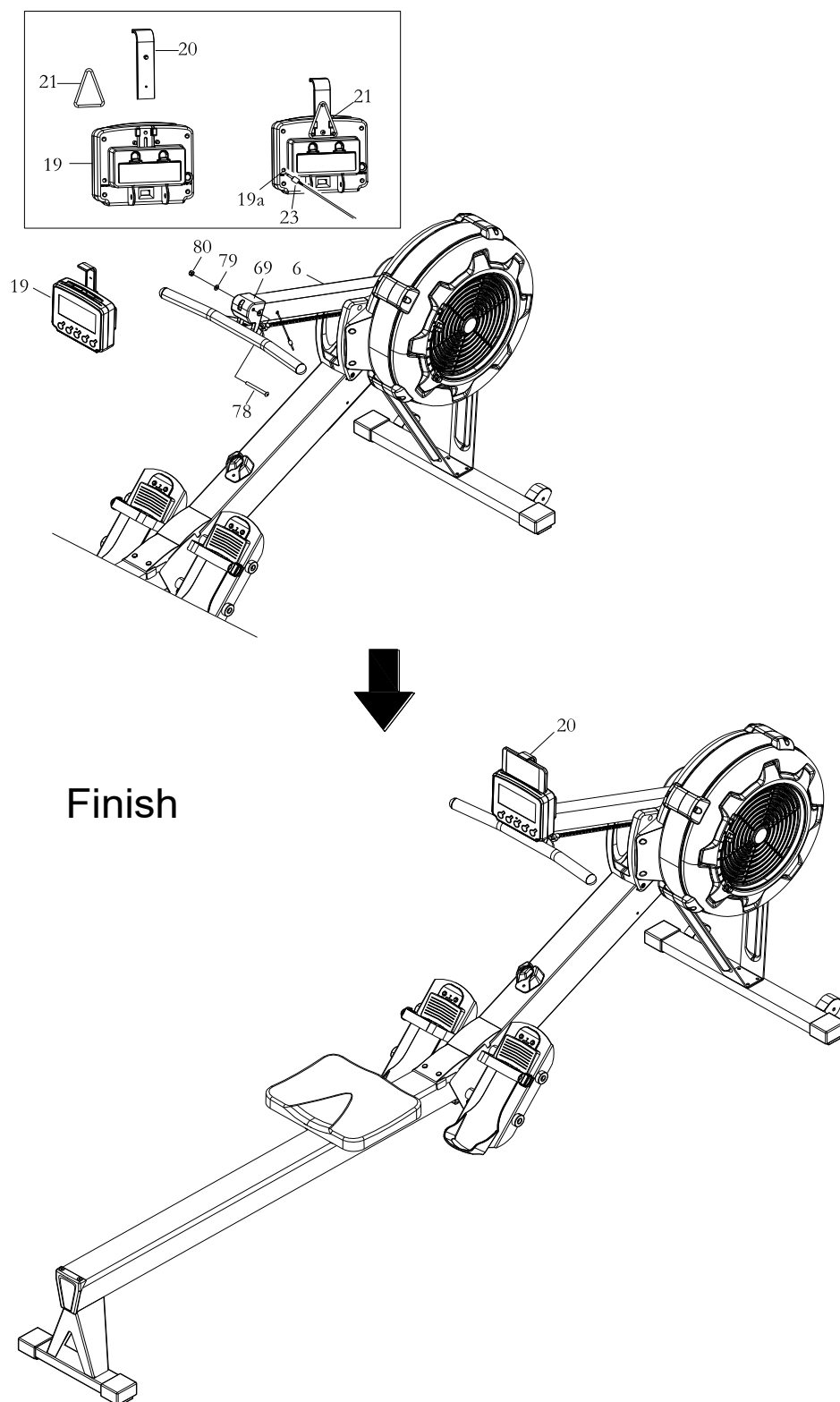
Montera hållaren för smartphone (20) på datorn (19). Fäst hållaren för smartphone i de tre spåren på displayen med den elastiska linan (21).

## STEG 8

Fäst datorn (19) i datorhållaren (69) med M8X75-skruv (78), platt M8-bricka (79) och M8-mutter (80). För in sensorkabeln (23) i datorhålet (19a).

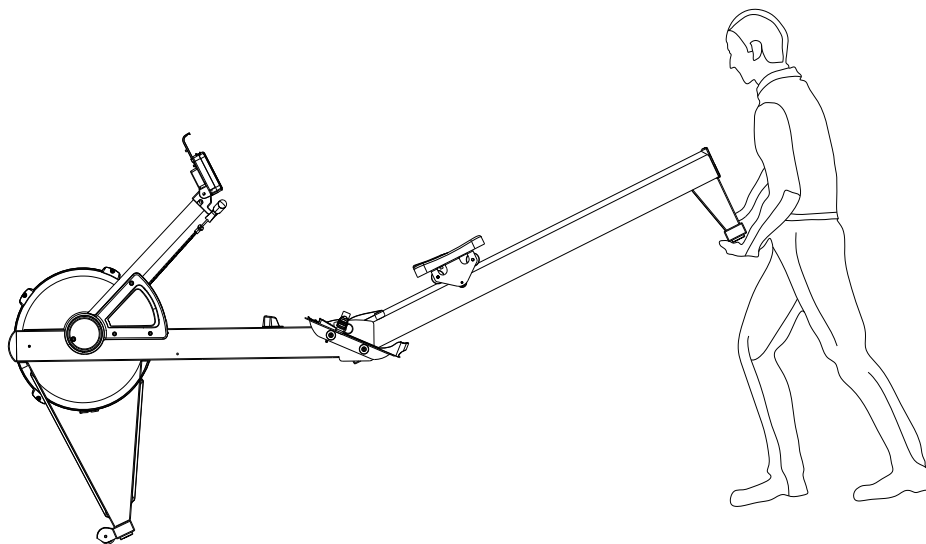
## STEG 9

Monteringen är nu slutförd. Du kan nu placera din smartphone i hållaren för smartphone (20).



# Förflyttning

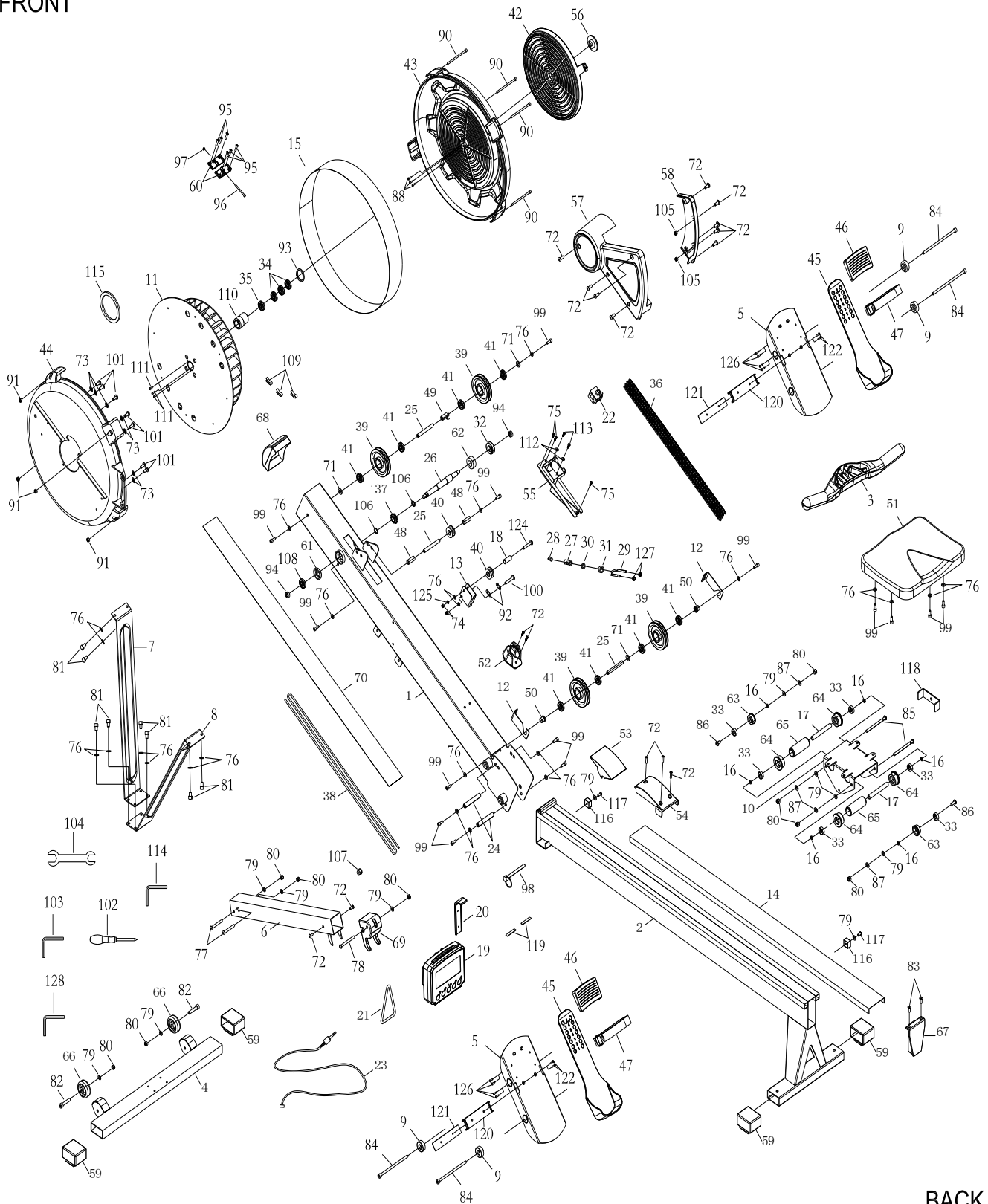
Lyft upp de bakre stödbenen och skjut roddmaskinen till önskad placering.





# Översiktsdiagram

FRONT



[BACK](#)

# Förteckning över delar

| Nr. | Engelskt namn                          | Ant. |
|-----|----------------------------------------|------|
| 1   | Main Frame                             | 1    |
| 2   | Monorail                               | 1    |
| 3   | Handle bar                             | 1    |
| 4   | Front Stabilizer                       | 1    |
| 5   | Pedal set                              | 2    |
| 6   | Meter arm                              | 1    |
| 7   | Front support frame                    | 1    |
| 8   | Rear support frame                     | 1    |
| 9   | Pedal stopper                          | 4    |
| 10  | Seat carriage                          | 1    |
| 11  | Flywheel assembly                      | 1    |
| 12  | Elastic rope hook                      | 2    |
| 13  | Chain holder                           | 1    |
| 14  | Stainless steel track                  | 1    |
| 15  | Stainless steel mesh                   | 1    |
| 16  | Seat spacer                            | 6    |
| 17  | Long seat spacer                       | 2    |
| 18  | PU Pulley spacer                       | 1    |
| 19  | R2000 Plus Meter                       | 1    |
| 20  | Smart phone holder                     | 1    |
| 21  | Elastic rope                           | 2    |
| 22  | Generator set                          | 1    |
| 23  | Sensor wire                            | 1    |
| 24  | Folding axis                           | 2    |
| 25  | Pulley axis                            | 3    |
| 26  | Chain pulling buckle                   | 1    |
| 27  | Chain buckle                           | 1    |
| 28  | Generator set                          | 1    |
| 29  | U-ring                                 | 1    |
| 30  | Copper-based powder metallurgy (inner) | 1    |

|    |                                        |   |
|----|----------------------------------------|---|
| 31 | Copper-based powder metallurgy (outer) | 1 |
| 32 | Bearing (6003RS)                       | 1 |
| 33 | Bearing (608ZZ)                        | 6 |
| 34 | Bearing (6201RS)                       | 3 |
| 35 | One-way bearing HF2016                 | 1 |
| 36 | Chain                                  | 1 |
| 37 | Sprocket wheel                         | 1 |
| 38 | Elastic band                           | 1 |
| 39 | Pulley                                 | 4 |
| 40 | PU roller                              | 2 |
| 41 | Bearing (6000ZZ)                       | 8 |
| 42 | Cover (upper)                          | 1 |
| 43 | Cover (middle)                         | 1 |
| 44 | Cover (bottom)                         | 1 |
| 45 | Pedal adjustment                       | 2 |
| 46 | Pedal adjustment bracket               | 2 |
| 47 | Pedal strap                            | 2 |
| 48 | Small pulley bushing                   | 2 |
| 49 | Big small pulley bushing               | 1 |
| 50 | Big small pulley bushing (second)      | 2 |
| 51 | Cushion                                | 1 |
| 52 | Armrest fixed block                    | 1 |
| 53 | Joint cover A                          | 1 |
| 54 | Joint cover B                          | 1 |
| 55 | Power generator                        | 1 |
| 56 | Fan fixed heart                        | 1 |
| 57 | Left side cover                        | 1 |
| 58 | Right side cover                       | 1 |
| 59 | Rear foot                              | 4 |
| 60 | Web buckle                             | 2 |
| 61 | 6001 rubber sleeve                     | 1 |
| 62 | 6003 rubber sleeve                     | 1 |
| 63 | Seat stopper                           | 2 |

|                                                                                        |                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|
| 64                                                                                     | Seat roller                      | 4  |
| 65                                                                                     | Roller spacer                    | 2  |
| 66                                                                                     | Transport wheel                  | 2  |
| 67                                                                                     | Roller rear stopper              | 1  |
| 68                                                                                     | Front cover                      | 1  |
| 69                                                                                     | Meter holder                     | 1  |
| 70                                                                                     | Drive under cover                | 1  |
| 71                                                                                     | Plastic washer                   | 3  |
| 72                                                                                     | Cross head bolt M6X10            | 16 |
| 73                                                                                     | Inner star washer M6             | 7  |
| 74                                                                                     | Nylon nut M6                     | 2  |
| 75                                                                                     | Cross self-tapping bolt ST4.2X10 | 3  |
| 76                                                                                     | Flat washer M6                   | 24 |
| 77                                                                                     | Hex round head bolt M8*65        | 2  |
| 78                                                                                     | Round head hex bolt M8*75        | 1  |
| 79                                                                                     | Flat washer M8                   | 11 |
| 80                                                                                     | Nylon nut M8                     | 9  |
| 81                                                                                     | Hex round head bolt M6X16        | 8  |
| 82                                                                                     | Hex round head bolt M8*40        | 2  |
| 83                                                                                     | Cross recessed head screw M6X16  | 2  |
| 84                                                                                     | Hex round head bolt M10*160      | 4  |
| 85                                                                                     | Hex round head bolt M8*110       | 2  |
| 86                                                                                     | Round head hex bolt M8*25        | 2  |
| 87                                                                                     | Spring washer M8                 | 4  |
|  88 | Cross self-tapping bolt ST4.2X16 | 3  |
| 90                                                                                     | Hex round head bolt M5*92        | 4  |
|  91 | Hex nutsM5                       | 4  |
| 92                                                                                     | Stainless steel coupons          | 2  |
| 93                                                                                     | Hole-used flexible ring Φ32      | 1  |
| 94                                                                                     | Nylon nut M10                    | 2  |
| 95                                                                                     | Cross self-tapping bolt ST4.2*6  | 6  |
| 96                                                                                     | Hex round head bolt M4*45        | 1  |

|     |                                                   |    |
|-----|---------------------------------------------------|----|
| 97  | Hex Nylon nut M4                                  | 1  |
| 98  | Pin                                               | 1  |
| 99  | Hex round head bolt M6*16                         | 14 |
| 100 | Cross flat head bolt M6*30 (Full Thread)          | 1  |
| 101 | Cross flat head bolt M6*10                        | 7  |
| 102 | Screwdriver                                       | 1  |
| 103 | Allen wrench T6                                   | 1  |
| 104 | Screw driver 13-15                                | 1  |
| 105 | Hex Nylon nut                                     | 2  |
| 106 | PU apron                                          | 2  |
| 107 | Plug                                              | 1  |
| 108 | Bearing (6001RS)                                  | 1  |
| 109 | Weight sheet                                      | 3  |
| 110 | Bearing sleeve                                    | 1  |
| 111 | Round head hex bolt M4X12                         | 3  |
| 112 | Flat washer $\Phi 12 \times \Phi 3.5 \times 1.0t$ | 2  |
| 113 | Slot Pan Head Self Drilling Screw ST3.0*12        | 2  |
| 114 | Allen wrench T5                                   | 1  |
| 115 | Magnetic                                          | 1  |
| 116 | Stopper                                           | 2  |
| 117 | Hex round head bolt M8*20                         | 2  |
| 118 | Stop block                                        | 1  |
| 119 | EVA pad                                           | 2  |
| 120 | Pedal Strap Stopper Plate                         | 2  |
| 121 | Pedal Strap Protector                             | 2  |
| 122 | Phillips Flat Head Screw M5*12mm                  | 4  |
| 124 | Cross flat head bolt M6*30 (Half Thread)          | 1  |
| 125 | Spring washer M6                                  | 1  |
| 126 | Cross head self-tapping screw ST4.2*10            | 8  |
| 127 | Nylon Lock Nut M6                                 | 2  |
| 128 | Allen Wrench T8                                   | 1  |
|     |                                                   |    |

## **DISPLAY**

### **A. Grundläggande funktioner**

1. Uppstart: När strömmen är avslagen kan du trycka på vilken knapp som helst för att väcka displayen. När displayen slås på aktiveras skärmen tillsammans med en ljudsignal. Displayen öppnar det normala läget så fort hastighetssensorn tar emot signaler.
2. Computeren trenger to AA baterier.
- 2.1. Skärmen visar en statisk båge. Tryck på SELECT för att välja mellan olika program, inklusive NORMAL, DISTANCE, TIME, CALORIES, GAME, 20/10 (intervalläge), 10/20 (intervalläge) och 10/10 (användardefinierat läge).
- 2.2. I tomgångsläget slås strömmen av efter 20 sekunders inaktivitet.
3. Du kan starta träningsläget från standby genom att börja ro på maskinen. Detta öppnar det normala läget.
4. Varje träningspass avslutas när användaren når ett förhandsprogrammerat målvärde. Användaren kan fortsätta att ro om han eller hon så önskar.
5. I tomgångsläget slås strömmen av efter 20 sekunders inaktivitet. I träningsläget slås strömmen av efter 30 sekunders inaktivitet. Tryck in valfri knapp för att starta displayen igen.
6. När computeren har stoppet, trengs kun ett drag för at back light i computeren kommer tilbaks.

### **B. Knappfunktioner**

#### 1. Knappfunktion:

- 1.1. Displayen avger en ljudsignal varje gång som användaren trycker på en knapp.
- 1.2. Tryck på valfri knapp för att väcka displayen om strömmen är avslagen.

#### 2. SELECT-knappen:

- 2.1. Från tomgångsläget kan du trycka på SELECT för att ändra träningsläge. Följande lägen är tillgängliga: NORMAL, DISTANCE, TIME, CALORIES, GAME, 20/10 (intervalläge), 10/20 (intervalläge) och 10/10 (användardefinierat läge). Läget NORMAL är standard.
- 2.2. Läget du väljer visas på skärmen.

### 3. Upp-knappen:

- 3.1. Används till att ställa in parametrar för träningsprogram.
- 3.2. Läger på en enhet för varje tryck.
- 3.3. Håll intryckt för att lägga på fyra enheter per sekund.

### 4. Ned-knappen:

- 4.1. Används till att ställa in parametrar för träningsprogram.
- 4.2. Drar bort en enhet för varje tryck.
- 4.3. Håll intryckt för att dra bort fyra enheter per sekund.

### 5. BACK-knappen (tillbaka)

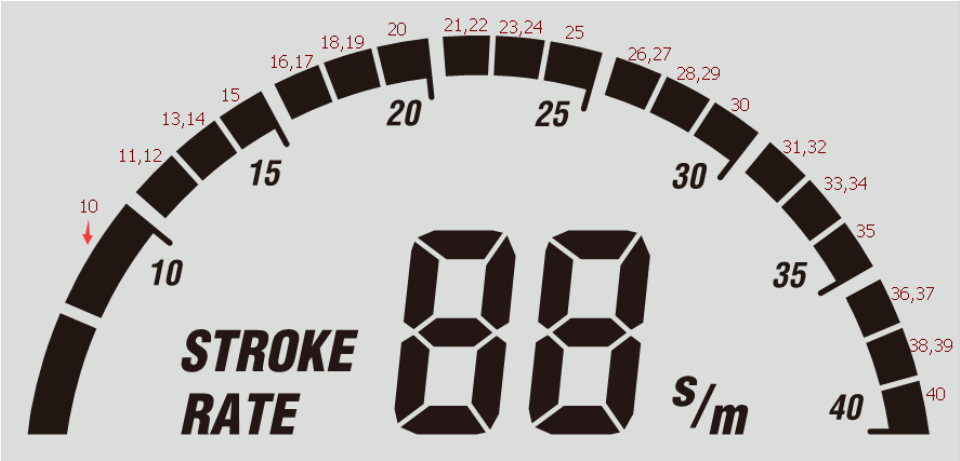
- 5.1. Tryck på BACK när ett träningspass är slut för att gå tillbaka till tomgångsläget.
- 5.2. Tryck på BACK när du ställer in parametrar för träningsprogram för att gå tillbaka till föregående parameteralternativ.

### 6. ENTER/STOP-knappen

- 6.1. Används till att bekräfta parameteralternativ under inställning av träningsprogram.
- 6.2. Tryck på knappen för att back light skal komma tilbaks. Tryck två setter computeren i pause.
- 6.3. Kan tryckas på under ett träningspass för att avbryta passet. Håll knappen intryckt för att radera alla data.
- 6.4. Starta om displayen genom att hålla knappen intryckt i tre sekunder.

FUNKTIONER

- 1. Roddtag: Displayen visar antalet roddtag (STROKE).
- 2. Roddtag per minut:
  - 2.1. STROKE RATE på skärmen visar roddtag per minut.
  - 2.2. Halvcirkeln motsvarar roddtag per minut i träningsläget



- 3. TIME (klocka):
  - 3.1. Skärmskala: 00:00–99:59 (minut:sekund).
  - 3.2. Displayen räknar träningstiden under loppet av alla träningsprogram.
  - 3.3. Under TIME-programmet räknar klockan ned till noll. Inställningsskalan går från 0 till 99.
  - 3.4. Träningstiden sparas inte i intervallläget. Inställningsskalan går från 10 till 99.
- 4. DISTANCE (distans):
  - 4.1. Distansskala: 0–9999 meter. Om sträckan är större än 9999 starter programet om igen från 0
  - 4.2. Displayen beräknar sträckan under loppet av alla träningsprogram.
  - 4.3. Under DISTANCE-programmet räknar displayen ned till noll. Inställningsskalan är 500M–9999M.
- 5. CYCLE: Under intervallprogram visar CYCLE-värdena aktuell träningsperiod. Inställningsskalan går från 1 till 99. Standardvärdet är 8.
- 6. PULSE (puls):
  - 6.1. Pulsskala: 40–220 BPM.
  - 6.2. Hjärtssymbolen blinkar tillsammans med ett värde i pulsrutan direkt när displayen känner av användarens puls.
  - 6.3. Pulsrutan är tom om displayen inte känner av någon puls.



## 7. CALORIES (kalorier):

- 7.1. Kalorikonvertering av varje roddtag. Skalan går från 0 till 999. (Kalorier/tid = Kcal/ht = wWatt) \* 4 \* 0,8604 + 300)
- 7.2. Under CALORIES-programmet räknar displayen ned till noll. Inställningsskalan är 10 till 999 cal.

## 8. WATTS:

- 8.1. Visar watt-konvertering av varje roddtag. (Watt = 2,8 / (sek./meter)^3)
- 8.2. Om watt-värdet är över 999 visar skärmen 999.

## 9. PADDLE WIDTH (paddelbredd):

- 9.1. Skärmskala: 0–999 M.
- 9.2. Visar aktuell sträcka mellan varje roddtag.
- 9.3. Sträcka mellan varje roddtag:
  - 9.3.1. Metriska måttenheter: Varje roddtag = 2,094 \* paddelbåge/100 (M).
  - 9.3.2. Brittiska måttenheter: Varje roddtag = (2,094 \* paddelbåge/100) / 0,3048 (fot).
  - 9.3.3. En fot = 0,3048 meter.

## 0. Batteripåminnelse

Symbolen för låg batterinivå uppstår endast när lite batteriladdning återstår.  
Det er inte noe back light när batteriet har lite kraft kvar.

## 1. Ljudindikation:

- 1. Displayen avger en ljudsignal varje gång som användaren trycker på en knapp.
- 2. Om en funktion eller knapp inte är aktiv avger displayen inte heller någon ljudsignal.

## D. PROGRAM

1. Träningslägen: 1-NORMAL; 2-DISTANCE; 3-TIME; 4-CALORIES; 5-GAME; 6-INTERMITTENT(20/10); 7-INTERMITTENT(10/20); 8-USER INTERMITTENT(10/10).
2. När strömmen är avslagen kan du trycka på vilken knapp som helst för att aktivera displayen. Displayen avger en ljudsignal och displayen är då klar att användas. Läget NORMAL startas automatiskt när displayen tar emot signaler från hastighetssensorerna.
3. Tryck på SELECT för att välja mellan de olika programmen i följande ordning: NORMAL; DISTANCE; TIME; CALORIES; GAME; INTERMITTENT(20/10); INTERMITTENT(10/20); USER INTERMITTENT(10/10).
4. Läget NORMAL
  - 4.1. Läget Normal startas automatiskt när användaren börjar att ro.
  - 4.2. Innan du börjar att ro visar displayen en statisk båge.
  - 4.3. Bågen ändrar sig i förhållande till roddhastighet.
  - 4.4. TIME-skärmen visar 0:00 och de andra skärmarna visar 0. Funktionerna visar totala träningsvärden. Skärmen för paddelbredd visar varje roddtagssträcka.
  - 4.5. TIME- och DISTANCE-skärmen visar samlade träningsvärden. STROKE-skärmen visar det totale antalet roddtag. STROKE RATE visar roddtag per minut. CALORIES och WATTS visar varje roddtags- och värdekonvertering.
  - 4.6. Träningen startar när displayen avger en ljudsignal. Alla värden räknar uppåt från noll.
  - 4.7. Om displayen inte tar emot några roddsignaler på 30 sekunder försätts den automatiskt i viloläget.
  - 4.8. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset. WATT och CALORIES visar 0. Om du fortsätter att ro startar displayen på nytt. Håll STOP intryckt för att starta programmet på nytt.

## 5. Nedräkningsläge för DISTANCE

5.1. Tryck på SELECT för att välja DISTANCE.

5.2. DISTANCE-skärmen börjar blinka medan de andra skärmarna är tomma.

5.3. Tryck på (+)(-) för att ändra träningssträcka i steg om 500 meter per tryck. Standardvärdet är 500 meter.

5.4. Displayen visar förväntad träningstid.

5.5. TIME-skärmen fungerar enligt beskrivningen på sida 16. STROKE-skärmen visar det totale antalet roddtag. STROKE RATE visar antal roddtag per minut. CALORIES och WATTS visar varje roddtags- och värdekonvertering. DISTANCE-skärmen visar återstående sträcka tills programmet är slut.

5.6. Träningen startar när displayen avger en ljudsignal. Alla värden räknar uppåt från noll, förutom DISTANCE-skärmen som räknar nedåt. Skärmen visar hur lång tid det tar att genomföra programmet med aktuell hastighet.

5.7. Om displayen inte tar emot några roddsignaler på 30 sekunder försätts den automatiskt i viloläget.

5.8. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset. Om du fortsätter att ro startar displayen på nytt. Håll STOP intryckt för att starta programmet på nytt.

5.9. Träningspasset är slut när nedräkningen av sträckan är färdig. Matrisen visar meddelandet WINNER. Displayen avger fyra ljudsignaler och startar sedan på nytt.

## 6. Nedräkningsläge för TIME

6.1. TIME-skärmen börjar blinka medan de andra skärmarna är tomma.

6.2. Tryck på (+)(-) för att ändra träningstiden i steg om en minut per tryck. Standardvärdet är 00:00.

6.3. Nedräkningen börjar när du tar det första roddtaget.

6.4. Innan du börjar att ro visar displayen en statisk båge. Bågen ändrar sig i förhållande till roddhastighet.

6.5. DISTANCE-skärmen fungerar enligt beskrivningen på sida 16. STROKE-skärmen visar det totale antalet roddtag. STROKE RATE visar antal roddtag per minut. CALORIES och WATTS visar varje roddtags- och värdekonvertering. TIME-skärmen visar återstående tid tills programmet är slut.

6.6. Om displayen inte tar emot några roddsignaler på 30 sekunder försätts den automatiskt i viloläget.

6.7. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset. WATT och CALORIES visar 0. Om du fortsätter att ro startar displayen på nytt. Håll STOP intryckt för att starta programmet på nytt.

6.8. Träningspasset är slut när nedräkningen är färdig. Fortsätt att ro för att starta programmet på nytt.

## 7. Nedräkningsläge för CALORIES

7.1. Tryck på SELECT för att välja CALORIES.

7.2. CALORIES-skärmen börjar blinka medan de andra skärmarna är tomma.

7.3. Tryck på (+)(-) för att ändra målvärde i steg om 10 kalorier per tryck. Standardvärdet är 100 kalorier. Nedräkningen startar med det första roddtaget.

7.4. Innan passet startar visar skärmen målvärdet mätt i kcal.

7.5. TIME- och DISTANCE-skärmarna räknar värden uppåt. STROKE-skärmen visar det totale antalet roddtag. STROKE RATE visar antal roddtag per minut. WATTS visar varje roddtags- och värdekonvertering. CALORIES-skärmen visar återstående värde tills programmet är slut.

7.6. Träningen startar när displayen avger en ljudsignal. Alla värden räknar uppåt från noll, förutom CALORIES-skärmen som räknar nedåt.

7.7. STROKE- och FREQ.MIN. delar skärm och, visar sina respektive värden i fem sekunder åt gången.

7.8. Om displayen inte tar emot några roddsignaler på 30 sekunder försätts den automatiskt i viloläget.

7.9. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset. WATT och CALORIES visar 0. Om du fortsätter att ro startar displayen på nytt. Håll STOP intryckt för att starta programmet på nytt.

7.10. Träningspasset är slut när nedräkningen är färdig. Matrisen visar meddelandet END.

## 8. GAME-läget

8.1. Hastighetssensorskala från 5 till 30. Tryck på (+)(-) för att ändra.

8.2. Displayen avger en ljudsignal när användaren tar det första roddtaget. Detta signalerar att programmet startar. Varje match pågår i fem minuter.

8.3. De tre segmenten till vänster visar spelarens position. Två segment för två poäng. Fyra segment för minus tre poäng. Varje segment rör sig åt vänster upprepade gånger varje sekund.

8.4. Spelarens position (tre segment) rör sig inte åt vänster. Ju snabbare användare rör, desto högre stiger segmenten vertikalt. Om användaren inte rör, synkroniseras segmenten med den lägsta positionen. Hastighet konverteras till nivåposition.

8.5. Om displayen inte tar emot några roddsignaler på 30 sekunder försätts den automatiskt i viloläget.

8.6. Tryck på STOP för att avsluta träningspasset. Skärmen visar användarens poängsumma. Displayen startar på nytt om användaren fortsätter att ro.

## 9. INTERMITTENT (20/10)

9.1. CYCLE-skärmen börjar blinka medan de andra skärmarna är tomma.

9.2. Tryck på (+)(-) för att ställa in intervalltid. Standardvärdet är 8. Tryck på ENTER/STOP för att bekräfta och gå vidare till nästa steg.

9.3. Displayen avger en ljudsignal när användaren tar det första roddtaget. Detta signalerar att programmet startar. Alle värden räknar uppåt från noll.

9.4. Bågen ändras i förhållande till hastigheten. Vänster sida räknar ned klockan medan den högra sidan ändrar bågen.

9.5. 20 sekunders träning/10 sekunders vila. Under träningsintervallen ändras bågen på höger sida i förhållande till hastigheten. Under vilointervallen visas en pausikon på höger sida av skärmen. Programmet fortsätter så i flera cykler.

9.6. TIME-, DISTANCE-, CALORIES- och WATTS-skärmarna visar de totala träningsvärdena. STROKE-skärmen visar det totala antalet roddtag.

9.7. CYCLE-skärmen visar hur många intervallcykler du har genomfört.

9.8. Tryck på ENTER/STOP för att avsluta träningspasset. Håll STOP-knappen intryckt för att starta displayen på nytt.

9.9. Programmet fortsätter på det sättet så länge användaren vill.

## 10. INTERMITTENT (10/20)

10.1. CYCLE-skärmen börjar blinka medan de andra skärmarna är tomma.

10.2. Tryck på (+)(-) för att ställa in intervalltid. Standardvärdet är 8. Tryck på ENTER/STOP för att bekräfta och gå vidare till nästa steg.

10.3. Displayen avger en ljudsignal när användaren tar det första roddtaget. Detta signalerar att programmet startar. Alle värden räknar uppåt från noll.

10.4. Bågen ändras i förhållande till hastigheten. Vänster sida räknar ned klockan medan den högra sidan ändrar bågen.

10.5. 10 sekunders träning/20 sekunders vila. Under träningsintervallen ändras bågen på höger sida i förhållande till hastigheten. Under vilointervallen visas en pausikon på höger sida av skärmen. Programmet fortsätter så i flera cykler.

10.6. TIME-, DISTANCE-, CALORIES- och WATTS-skärmarna visar de totala träningsvärdena. STROKE-skärmen visar det totala antalet roddtag.

10.7. CYCLE-skärmen visar hur många intervallcykler du har genomfört.

10.8. Tryck på ENTER/STOP för att avsluta träningspasset. Håll STOP-knappen intryckt för att starta displayen på nytt.

10.9. Programmet fortsätter på det sättet så länge användaren vill.

## 11. USER INTERMITTENT (10/10)

11.1. CYCLE-skärmen börjar blinka medan de andra skärmarna är tomma.

11.2. Tryck på (+)(-) för att ställa in intervalltid. Standardvärdet är 8. Tryck på ENTER/STOP för att bekräfta och gå vidare till nästa steg.

11.3. Displayen avger en ljudsignal när användaren tar det första roddtaget. Detta signalerar att programmet startar. Alle värden räknar uppåt från noll.

11.4. Bågen ändras i förhållande till hastigheten. Vänster sida räknar ned klockan medan den högra sidan ändrar bågen.

11.5. 10 sekunders träning/10 sekunders vila. Under träningsintervallen ändras bågen på höger sida i förhållande till hastigheten. Under vilointervallen visas en pausikon på höger sida av skärmen. Programmet fortsätter så i flera cykler.

11.6. TIME-, DISTANCE-, CALORIES- och WATTS-skärmarna visar de totala träningsvärdena. STROKE-skärmen visar det totala antalet roddtag.

11.7. CYCLE-skärmen visar hur många intervallcykler du har genomfört.

11.8. Tryck på ENTER/STOP för att avsluta träningspasset. Håll STOP-knappen intryckt för att starta displayen på nytt.

11.9. Programmet fortsätter på det sättet så länge användaren vill.

### E. METHOD 1

1. I tomgångsläget kan du hålla ENTER och SELECT intryckta i tre sekunder för att öppna METHOD 1-läget. Skärmen öppnar då knapptestet.
2. Knapptest: Knappvärdena visas på DISTANCE-skärmen längst upp till höger. När knapptestet är slutfört återgår displayen till tomgångsläget.

### F. METHOD 2

I tomgångsläget kan du trycka på (+) och (-) samtidigt för att komma till menyn för val av måttenhet. Standardvärdet här är KM, för metriska kilometer. Tryck på (+)(-) för att välja mellan KM och MILE. Skärmen visar KM för metriska kilometer eller MI för engelska mil. Tryck på ENTER/STOP för att slutföra inställningen och återgå till tomgångsläget.

## UNDERHÅLL

| Del                   | Rekommenderat underhåll                                                            | Hur ofta?        | Rengöring | Smörjmedel |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
| Ram                   | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.                                          | Efter användning | Vatten    | Nej        |
| Dator                 | Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.                                          | Efter användning | Nej       | Nej        |
| Skravar, muttrar etc. | Alla bultar, muttrar och skruvar ska inspekteras och efterdras vid behov.          | Varje månad      | Nej       | Nej        |
| Rörliga delar         | Inspektera med avseende på slitage och byt ut delar som är utslitna eller skadade. | Varje månad      | Nej       | WD-40      |
| Drivrem               | Inspektera att drivremmen är tillräckligt stram och att den är i rätt position.    | Årligen          | Nej       | Nej        |

## VIKTIGT GÄLLANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylnas servicecenter. Vi ser gärna att du kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan hjälpa dig på bästa möjliga sätt.

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) – här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär för att nå oss och för att beställa reservdelar. Genom att fylla i formuläret ger du oss den information vi behöver för att kunna hjälpa dig på bästa möjliga sätt.