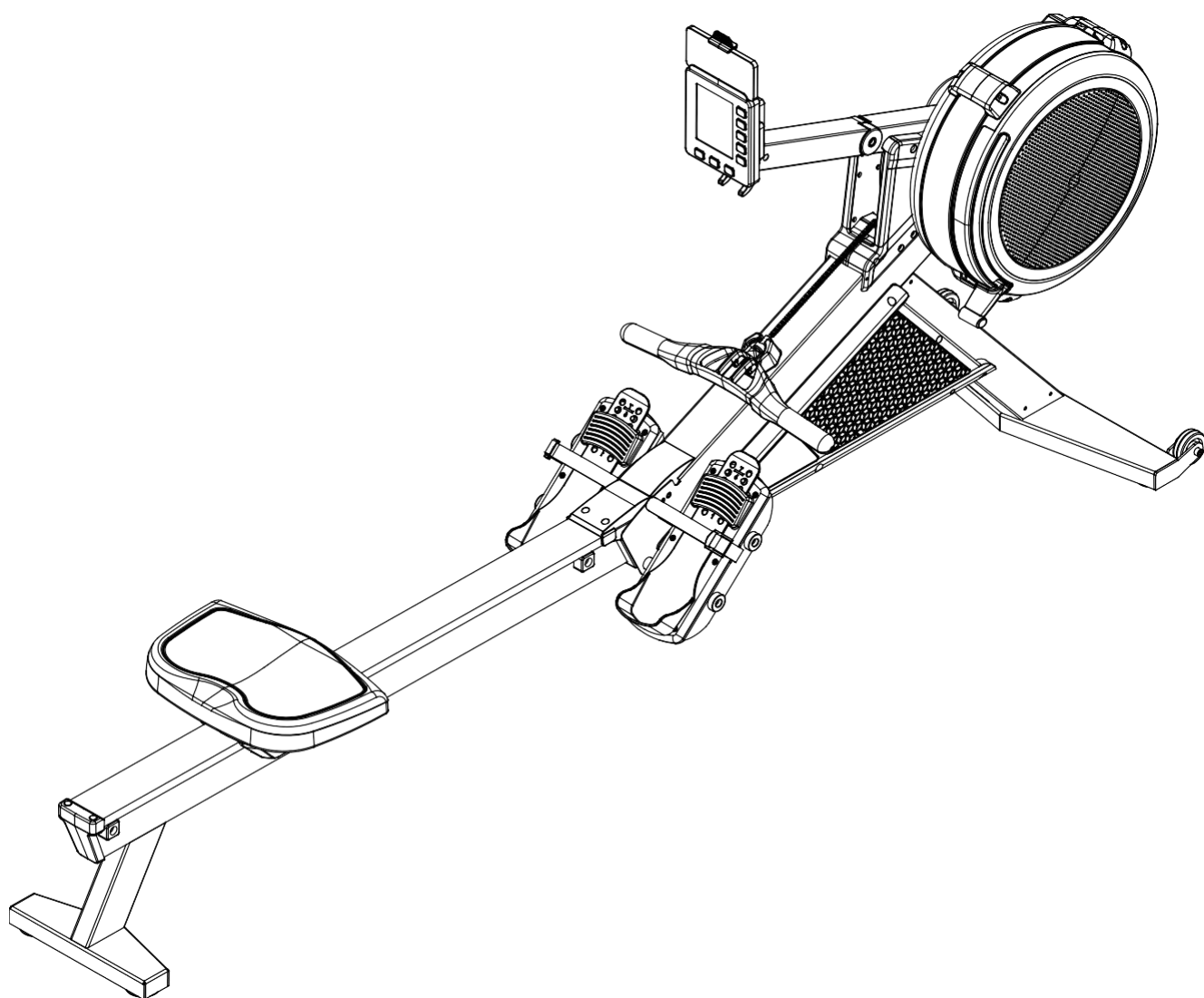




Abilica Premium Rower 95

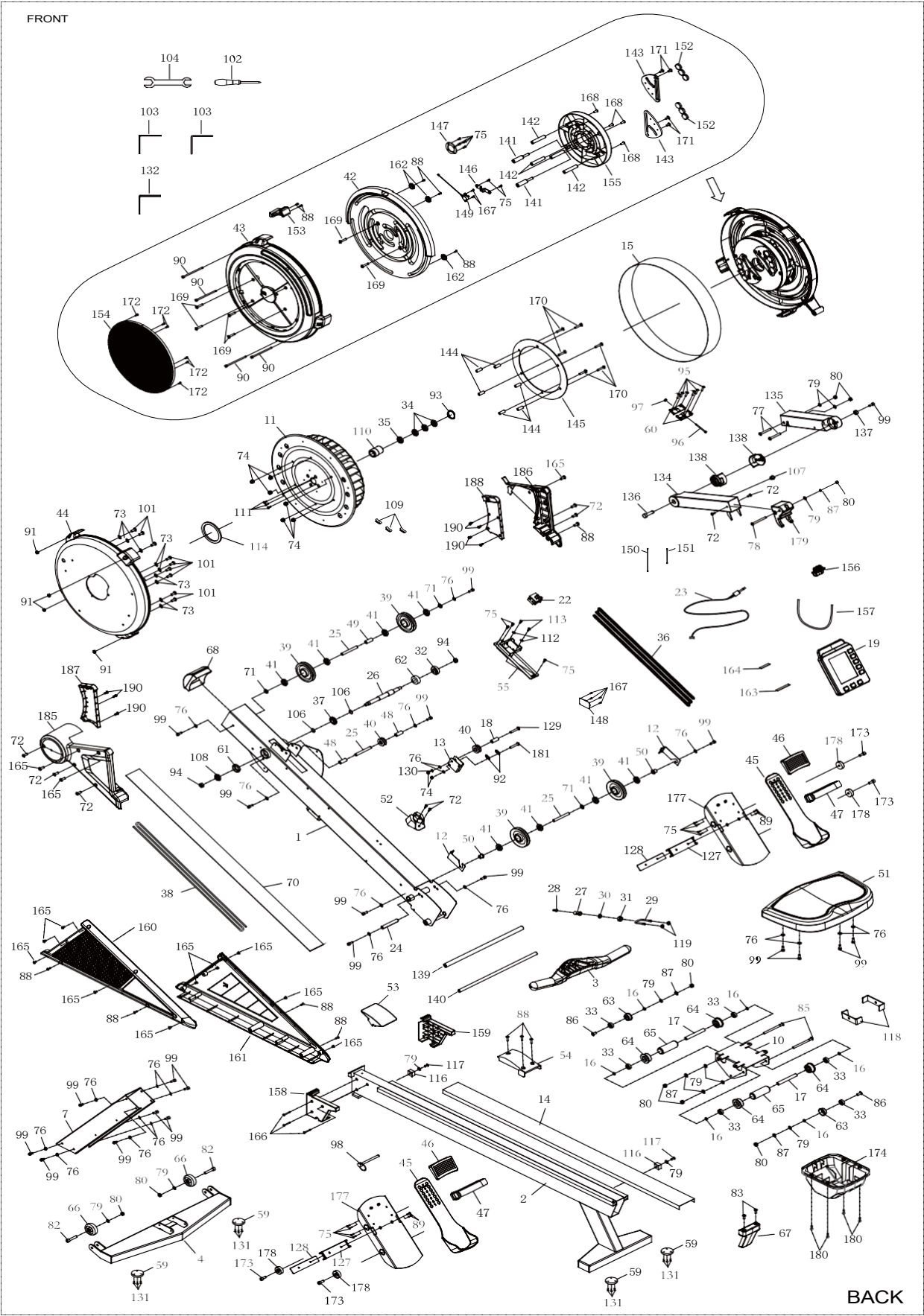
Art. nr: 415719



Norsk/ Svensk/ English **INNHOLD / INNEHÅLL / CONTENTS**

3		Deletegning / Sprängskiss / Parts drawing
4		Deleliste / Dellista / Parts List
13		Montering / Assembly
25	DK NO	Viktig informasjon
27		Drift
41		Vedlikehold
47		Kontaktinformasjon
48	SE	Viktig Information
50		Drift
64		Underhåll
70		Kontaktinformation
71	GB	Important information
73		Operation
87		Maintenance
93		Contact information

DELETEDGNING / SPRÄNGSKISS / PARTS DRAWING



DELELISTE / DELLISTA / PARTS LIST

Part No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Rail Frame	1
3	Handlebar	1
4	Front Stabilizer	1
7	Front Support Leg	1
10	Seat Carriage	1
11	Fan	1
12	Bungee Cord Hook	2
13	Chain Bracket	1
14	Stainless Steel Rail	1
15	Perforated Steel Mesh	1
16	Spacer, 8.2x 12x3.2mm	6
17	Spacer, 8.2x 12x71.6mm	2
18	Spacer, 6.2x 10x15.5mm	1
19	Console Monitor	1
22	Generator	1
23	Sensor Cable	1
24	Shaft, M6x 12x80mm	1
25	Shaft, M6x 10x76.5mm	3
26	Fan Axle	1
27	Hook Connector	1
28	Chain Connector	1
29	U Bolt	1
30	Inner Spacer	1
31	Outer Collar	1
32	Bearing 6003RS	1
33	Bearing 608ZZ	6
34	Bearing 6201RS	3
35	One Way Bearing HF2016	1
36	Chain	1

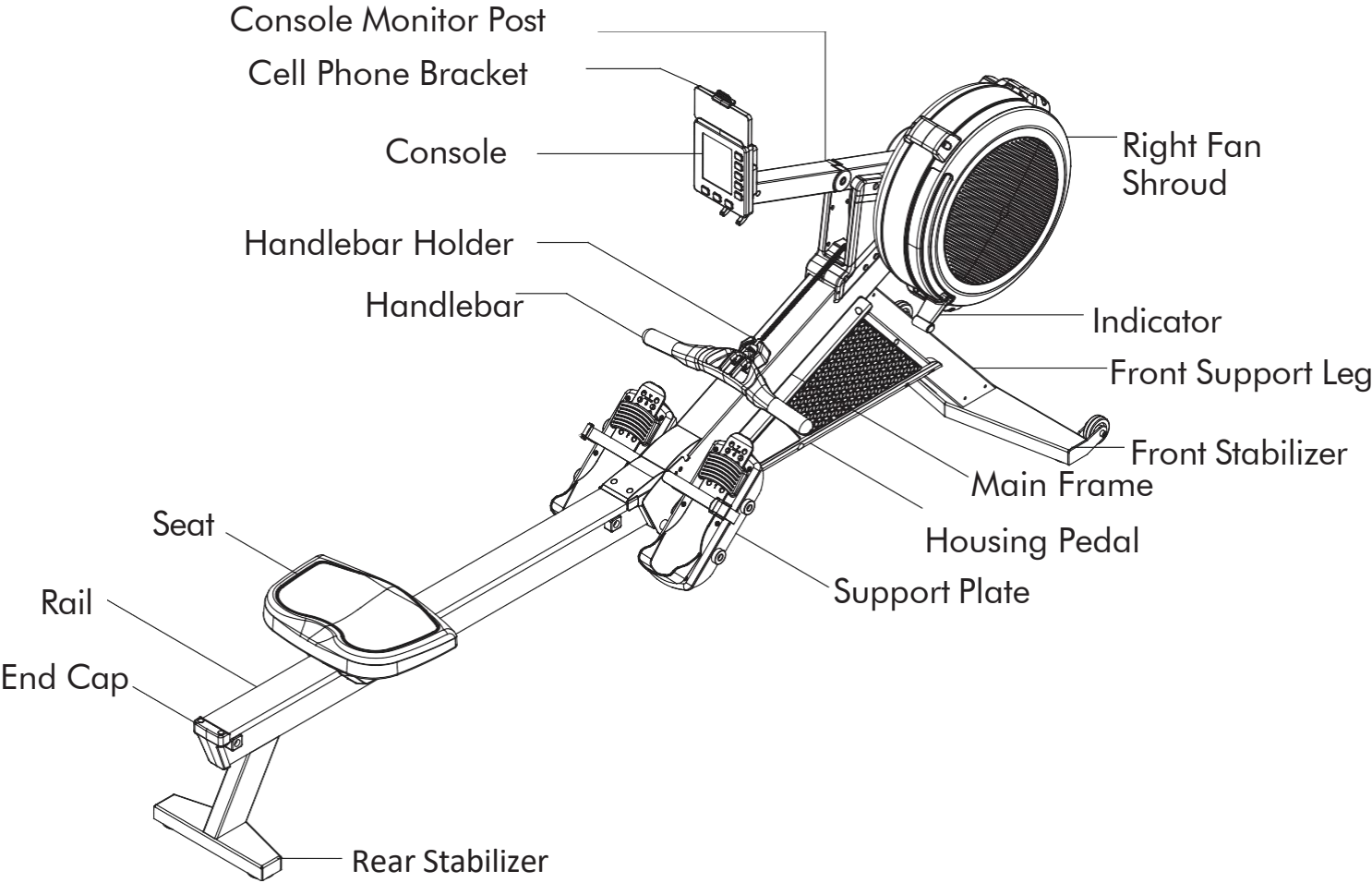
37	Sprocket	1
38	Bungee Cord	1
39	Bungee Cord Pulley	4
40	Chain Roller	2
41	Bearing 6000ZZ	8
42	Damper	1
43	Left Fan Shroud	1
44	Right Fan Shroud	1
45	Foot Pedal	2
46	Foot Pedal Holder	2
47	Pedal Strap	2
48	Spacer, 10x 16x30.5mm	2
49	Pulley Spacer, 10x 16x26.5mm	1
50	Pulley Bushing	2
51	Seat	1
52	Handlebar Holder	1
53	Upper Joint Cover	1
54	Lower Joint Cover	1
55	Generator Base	1
59	Foot Cap	4
60	Steel Plate	2
61	Bushing 6001	1
62	Bushing 6003	1
63	Guide Roller	2
64	Seat Roller	4
65	Roller Sleeve	2
66	Transport Wheel	2
67	Rail End Cap	1
68	Main Frame Top Cap	1
70	Bottom Cover	1
71	Plastic Washer, 10.2x 14x1mm	3
72	Phillips Head Screw, M6x10mm	12
73	Lock Washer, Internal Tooth M6	9
74	Nylon Lock Nut, M6	8

75	Phillips Head Screw, ST4.2x10mm	17
76	Flat Washer, M6	22
77	Socket Head Cap Screw, M8x65mm	2
78	Button Head Cap Screw, M8x75mm	1
79	Flat Washer, M8	11
80	Nylon Lock Nut, M8	9
82	Socket Head Cap Screw, M8x45mm	2
83	Phillips Flat Head Screw, M6x16mm	2
85	Socket Head Cap Screw, M8x110mm	2
86	Button Head Cap Screw, M8x25mm	2
87	Lock Washer, M8	5
88	Phillips Head Screw, ST4.2x16mm	13
89	Phillips Flat Head Screw, M5x12mm	4
90	Socket Head Cap Screw, M5x92mm	4
91	Hex Nut, M5	4
92	Chain Hook	2
93	Elastic Ring	1
94	Nylon Lock Nut, M10	2
95	Phillips Head Screw, ST4.2x6mm	6
96	Phillips Head Screw, M4x45mm	1
97	Hex Nut, M4	1
98	Pull Pin	1
99	Socket Head Cap Screw, M6x16mm	17
101	Phillips Head Screw, M6x10mm	9
102	Screwdriver	1
103	Allen Wrench, 6mm	2
104	Wrench 13mm/15mm	1
106	PU Spacer	2
107	Plug	1
108	Bearing, 6001RS	1
109	Balance Weight	3
110	Bearing Bushing	1
111	Socket Head Cap Screw, M4x12mm	3

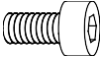
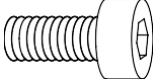
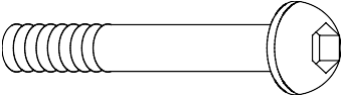
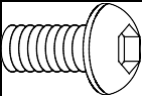
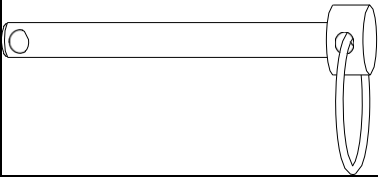
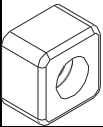
112	Washer, 12x 3.5x1mm	2
113	Phillips Head Screw, ST3.5x12mm	2
114	Magnet	1
116	Stopper Bumper	2
117	Button Head Cap Screw, M8x20mm	2
118	Stopper Bracket	2
119	Thick Nylon Lock Nut, M16	2
127	Pedal Strap Protector	2
128	Pedal Strap Stopper Plate	2
129	Phillips Head Screw, M6x30mm (Half Thread)	1
130	Lock Washer, M6	1
131	Phillips Pan Head Self-drilling Screw, ST4.2X19mm	12
132	Allen Wrench, 5mm	1
134	Upper Console Monitor Post	1
135	Lower Console Monitor Post	1
136	Screw Shaft	1
137	Small Pulley Bushing	1
138	Rotation Sleeve	2
139	Pedal Shaft, 16mm	1
140	Pedal Shaft, 12mm	1
141	Pin, M6x77mm	2
142	Post, M6x63mm	4
143	Magnet Bracket	2
144	Stainless Steel Spacer, $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25$ mm	6
145	Aluminum Plate	1
146	VR Holder	1
147	Ring	1
148	Adaptor Board	1
149	VR	1
150	VR Wire	1
151	Generator Wire	1
152	Round Magnet	6
153	Indicator	1

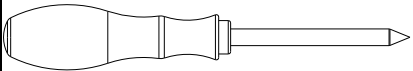
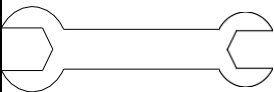
154	Plastic Mesh	1
155	Magnet Bracket Base	1
156	Smartphone Holder	1
157	Bungee Cord of Smartphone Holder	1
158	Left Joint Cover	1
159	Right Joint Cover	1
160	Left Housing	1
161	Right Housing	1
162	Shoulder Washer	3
163	EVA Pad of Smartphone Holder 138*10*1.0t	1
164	EVA Pad of Smartphone Holder Base 46*11*1.0t	1
165	Phillips Pan Head Screw, M6X12mm	13
166	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST4.2X35mm	3
167	Phillips Pan Head Self-Tapping Screw, ST3.0X8mm	6
168	Button Head Cap Screw, M6X12mm	4
169	Hex Head Cap Screw, M6x20mm	6
170	Hex Head Cap Screw, M6x40mm	6
171	Phillips Head Screw, M6x16mm	4
172	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2x16mm	6
173	Socket Head Cap Screw, M8X20mm	4
174	Seat Carriage Cover	1
177	Pedal Support Plate	2
178	Foot Pedal End Cap	4
179	Console Mounting Bracket	1
180	Socket Head Cap Screw, M5X16mm	4
181	Phillips Truss Head Screw, M6X28mm	1
185	Left Side Cover	1
186	Right Side Cover	1
187	Left Inner Cover	1
188	Right Inner Cover	1
190	Phillips Flat Head Self-Tapping Screw, ST4.2X10mm	7

STRUCTURE

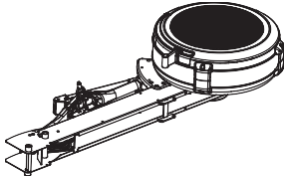
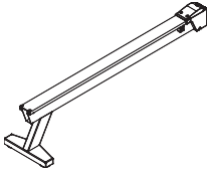
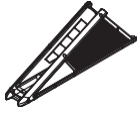
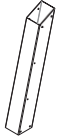
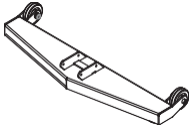
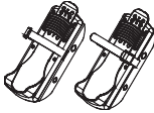
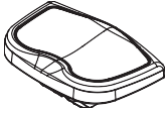
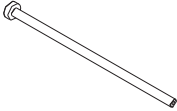
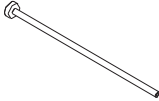


CARTON CONTENTS

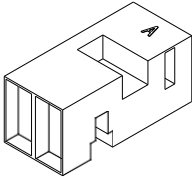
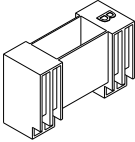
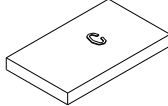
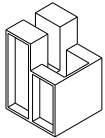
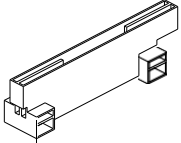
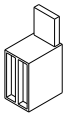
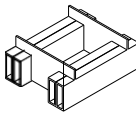
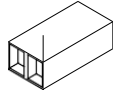
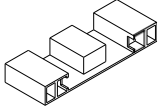
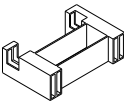
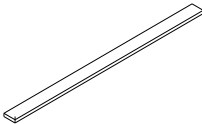
Drawings	Parts No.	Description of Parts	QTY
	99	Socket Head Cap Screw, M6x16mm	8
	165	Phillips Pan Head Screw, M6X12mm	13
	173	Socket Head Cap Screw, M8X20	2
	78	Button Head Cap Screw, M8x75mm	1
	83	Phillips Flat Head Screw, M6x16mm	2
	117	Button Head Cap Screw, M8x20mm	1
	76	Flat Washer, M6	8
	79	Flat Washer, M8	2
	87	Spring Washer, M8	1
	98	Pull Pin	1
	178	Foot Pedal End Cap	2
	116	Stopper Bumper	1
	80	Nylon Lock Nut, M8	1

	102	Screwdriver	1
	103	Allen Wrench, 6mm	2
	132	Allen Wrench, 5mm	1
	104	Wrench 13mm/15mm	1

Drawings for All Components:

Main Frame (#1): 1 set 	Rail Frame (#2): 1 set 	Left/ Right Housings (#160/ #161): 1 pair 	Front Support Leg (#7): 1 pc 
Front Stabilizer (#4): 1 pc 	Pedal Support Plate (#177): 1 pair 	Console Monitor (#19): 1 pc 	Seat (#51): 1 pc 
Pedal Shaft, 16mm (#139): 1 pc 	Pedal Shaft, 12mm (#140): 1 pc 	Rail End Cap (#67): 1 pc 	

Drawings for All Packaging Materials:

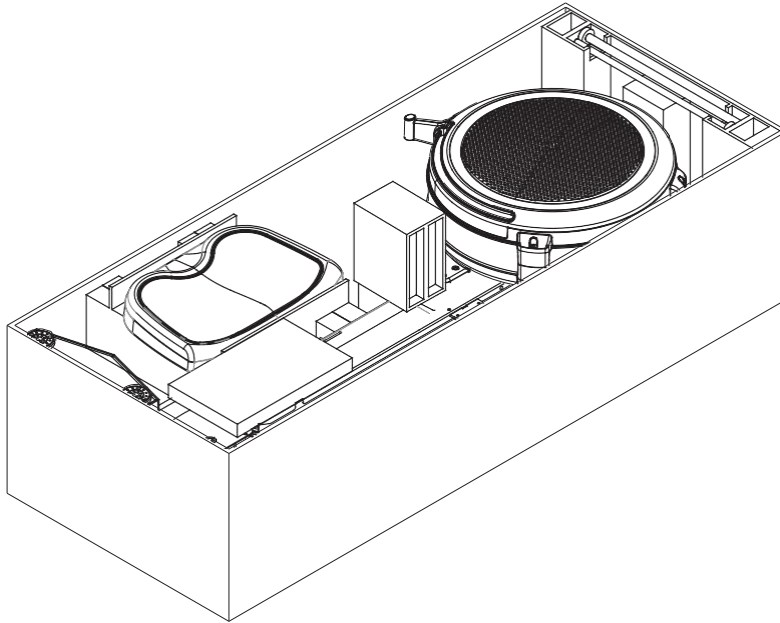
Cardboard (#A): 1 pc 	Cardboard (#B): 1 pc 	Foam (#C): 1 pc 	Cardboard: 1 pc 
Cardboard: 1 pc 	Cardboard: 1 pc 	Cardboard: 1 pc 	Cardboard: 1 pc 
Cardboard: 1 pc 	Cardboard: 1 pc 	Foam: 1 pc 	

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

First, take out all the packaging materials and parts from the carton and place them in sequence according to the below illustration.

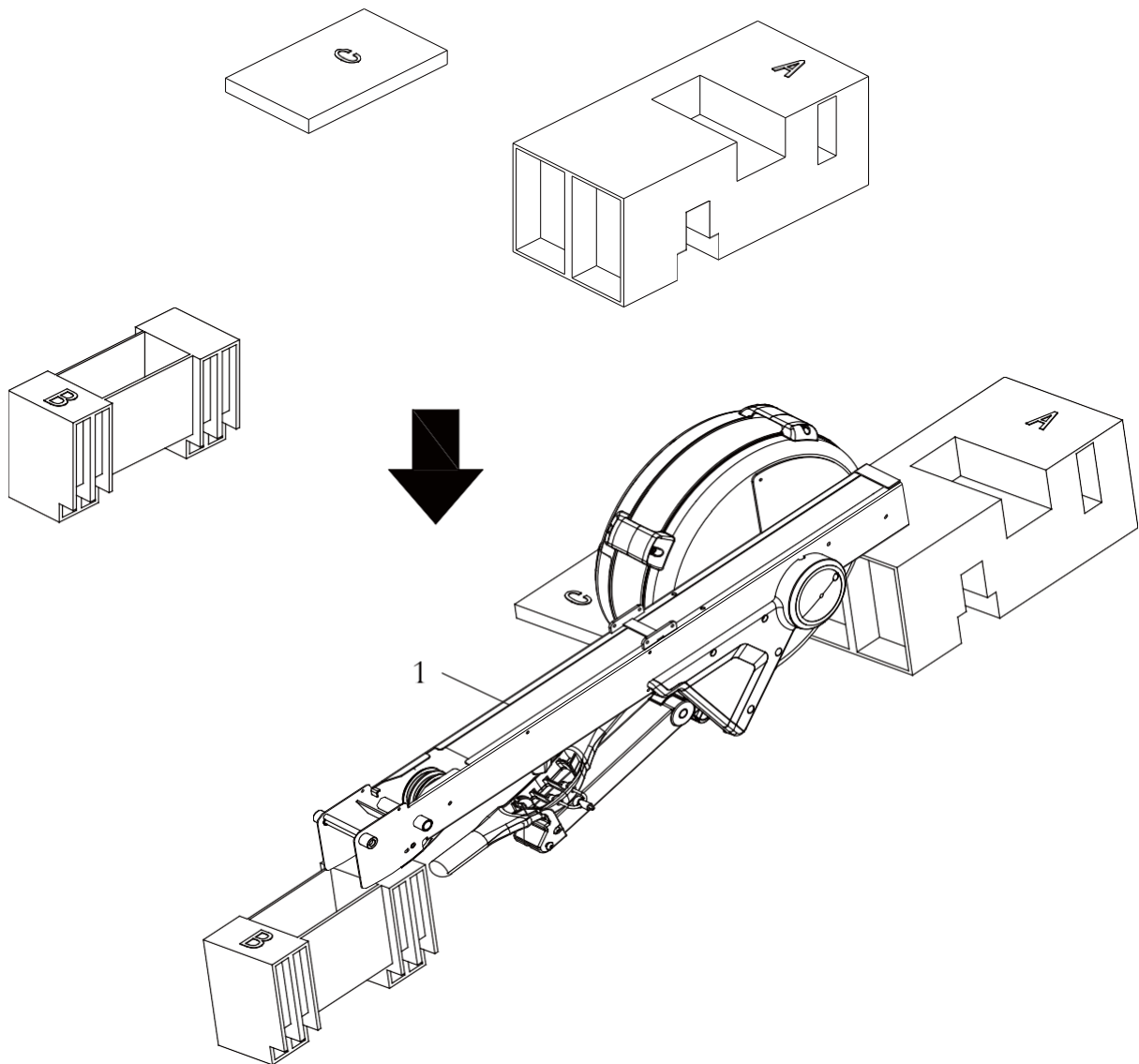
NOTE: Fan Shrouds will be easily damaged if the whole product is placed on the ground directly during the assembly.



STEP 2

Must place the Main Frame (1) on both Cardboards (A & B) with fan shroud placed on Cardboard (A), and insert the Foam (C) as additional support between both cardboards as illustrated.

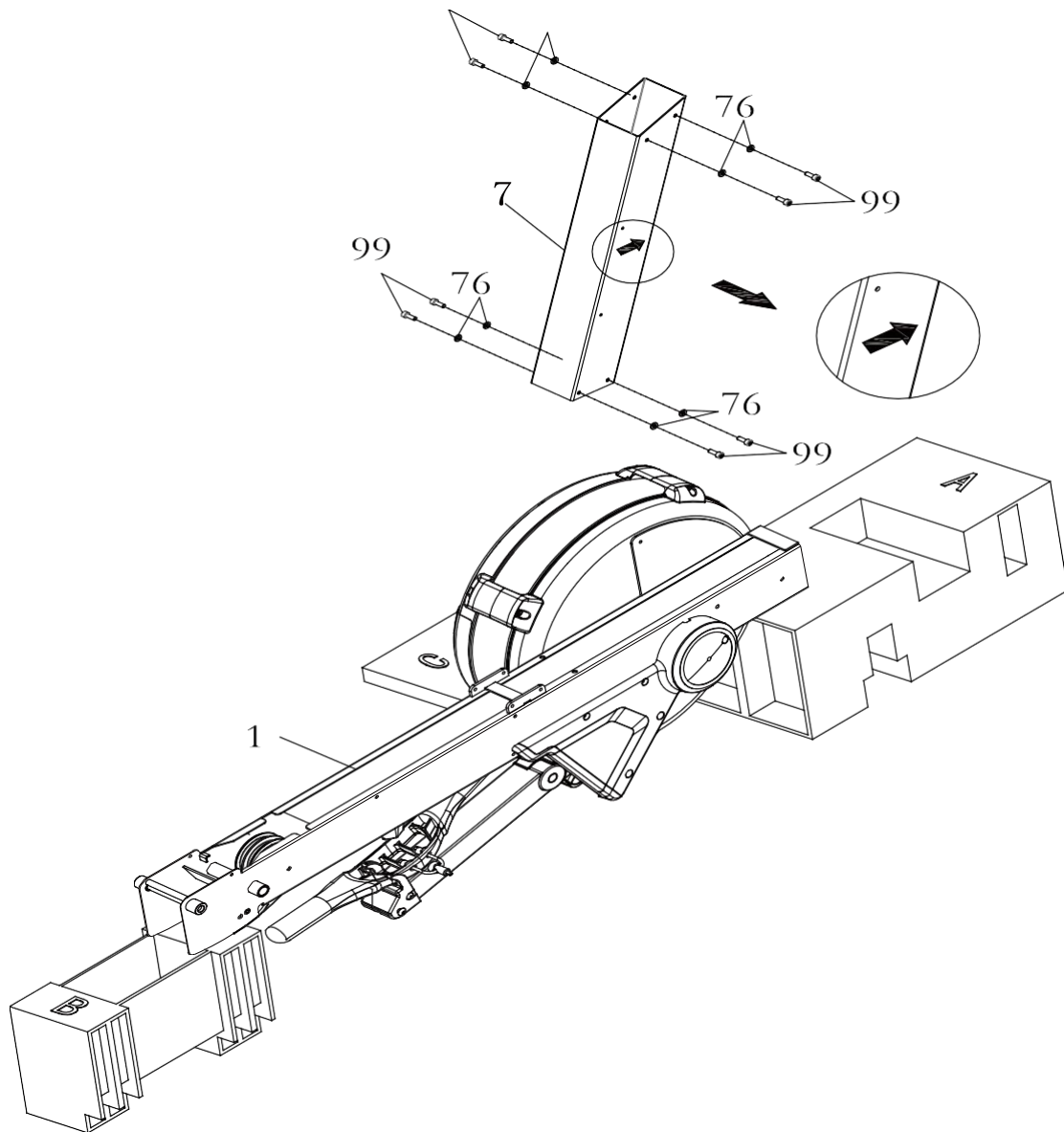
NOTE: Fan Shroud will be easily damaged if the whole product is placed on the ground directly during the assembly.



STEP 3

Make sure the Arrow Mark on Front Support Leg (7) faces to the front as illustrated below. Attach Front Support Leg (7) to Main Frame (1) using: 4 pcs of M6 Flat Washer (76) and 4 pcs of M6x16mm Socket Head Cap Screw (99).

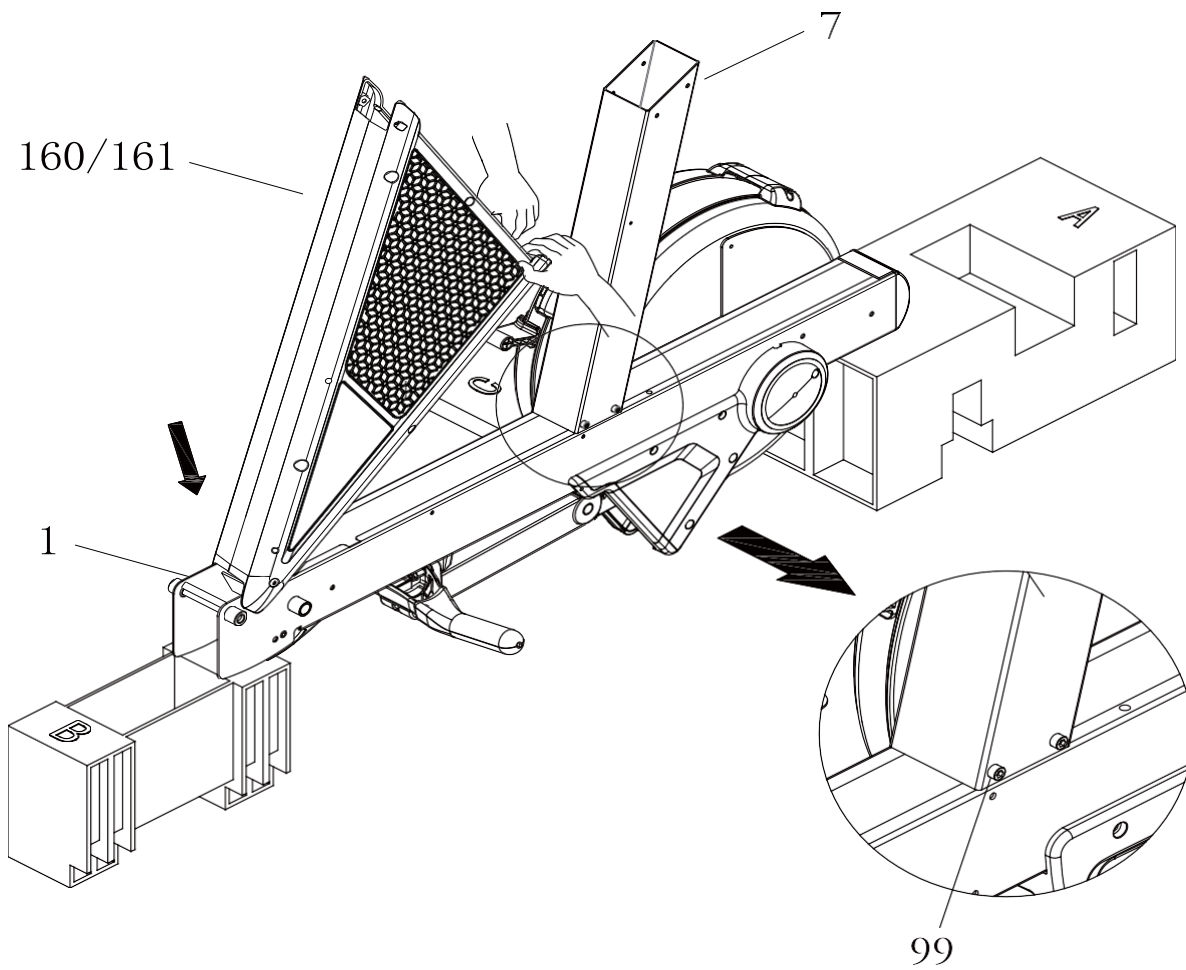
NOTE: Must fully tighten screws at end of this step.



STEP 4

Make sure the shortest side of Left/ Right Housing (160 & 161) faces the fan shroud and push the Left/ Right Housing (160 & 161) onto Main Frame (1) for covering up the M6x16mm Socket Head Cap Screw (99) tightened on Main Frame (1).

NOTE: Do not push the housings too hard to avoid any damage.

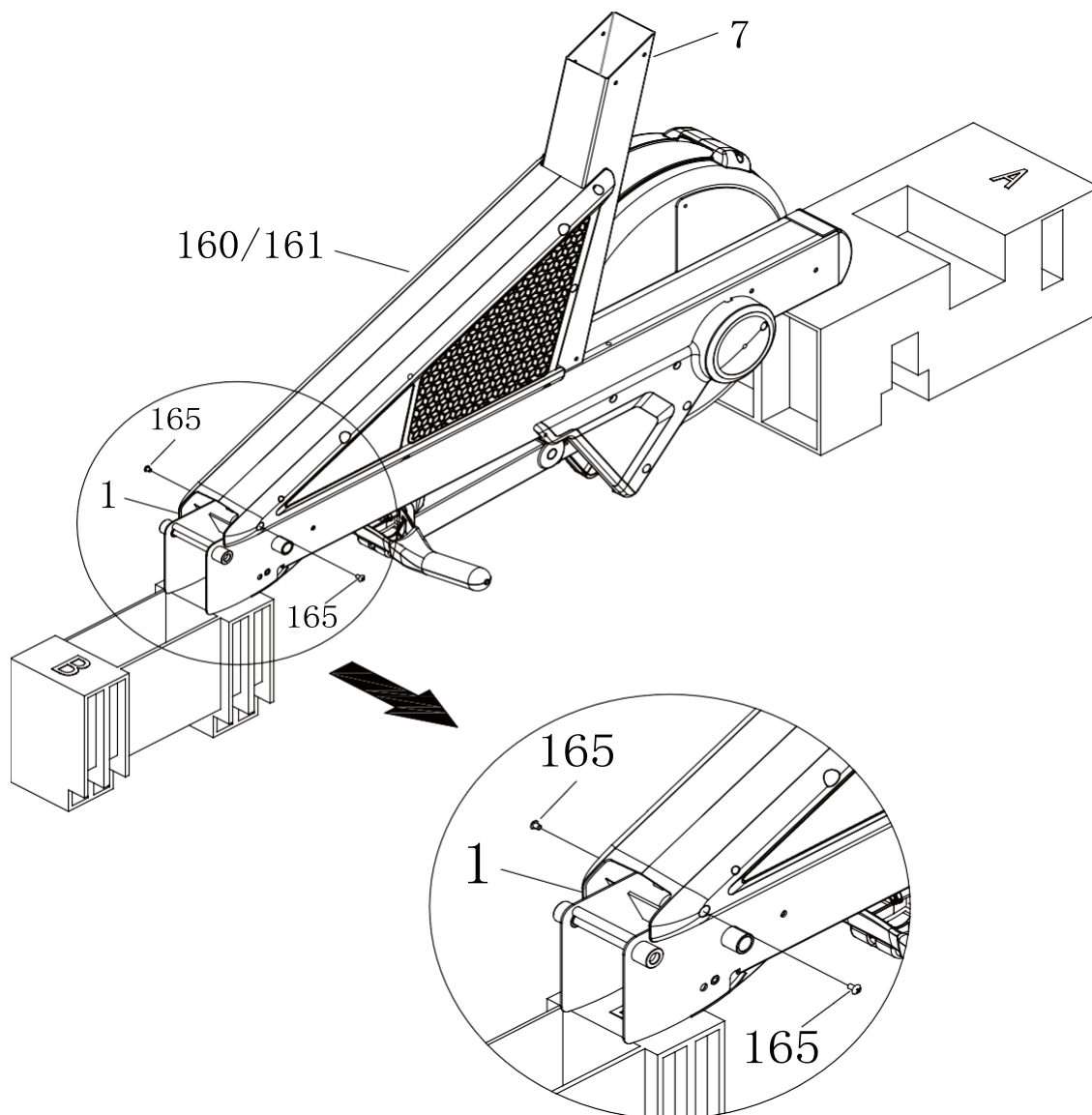


STEP 5

Attach Left Housing (160) and Right Housing (161) onto Main Frame (1) and Front Support Leg (7) using: 10 pcs of M6x12mm Phillips Pan Head Screw (165).

First, begin to tighten Left/ Right Housings (160 & 161) on the Main Frame (1) using: 2 pcs of M6x12mm Phillips Pan Head Screw (165).

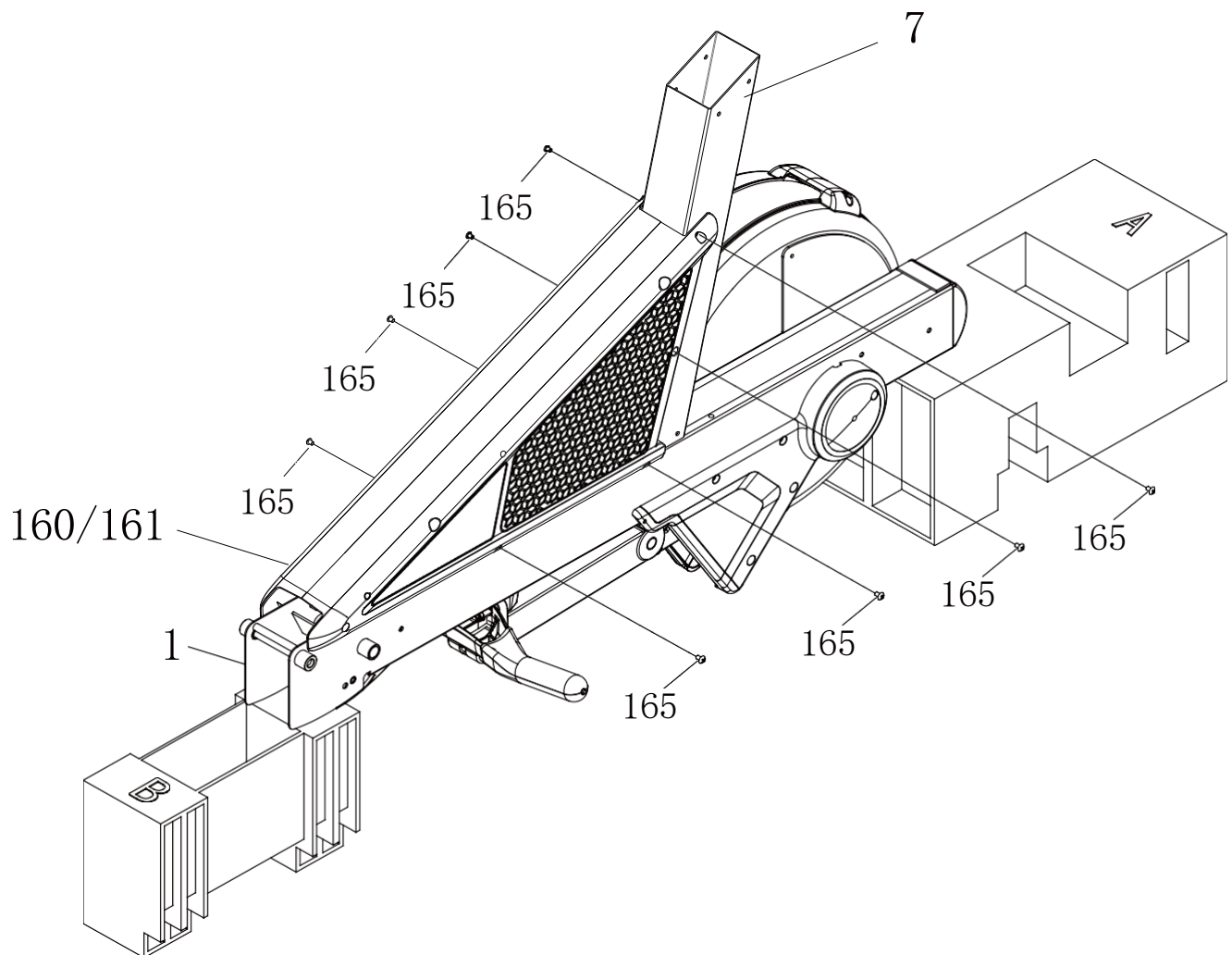
NOTE: Do not fully tighten screws at end of this step.



STEP 6

Continue to tighten Left/ Right Housings (160 & 161) on the Front Support Leg (7) using: 8 pcs of M6x12mm Phillips Pan Head Screw (165).

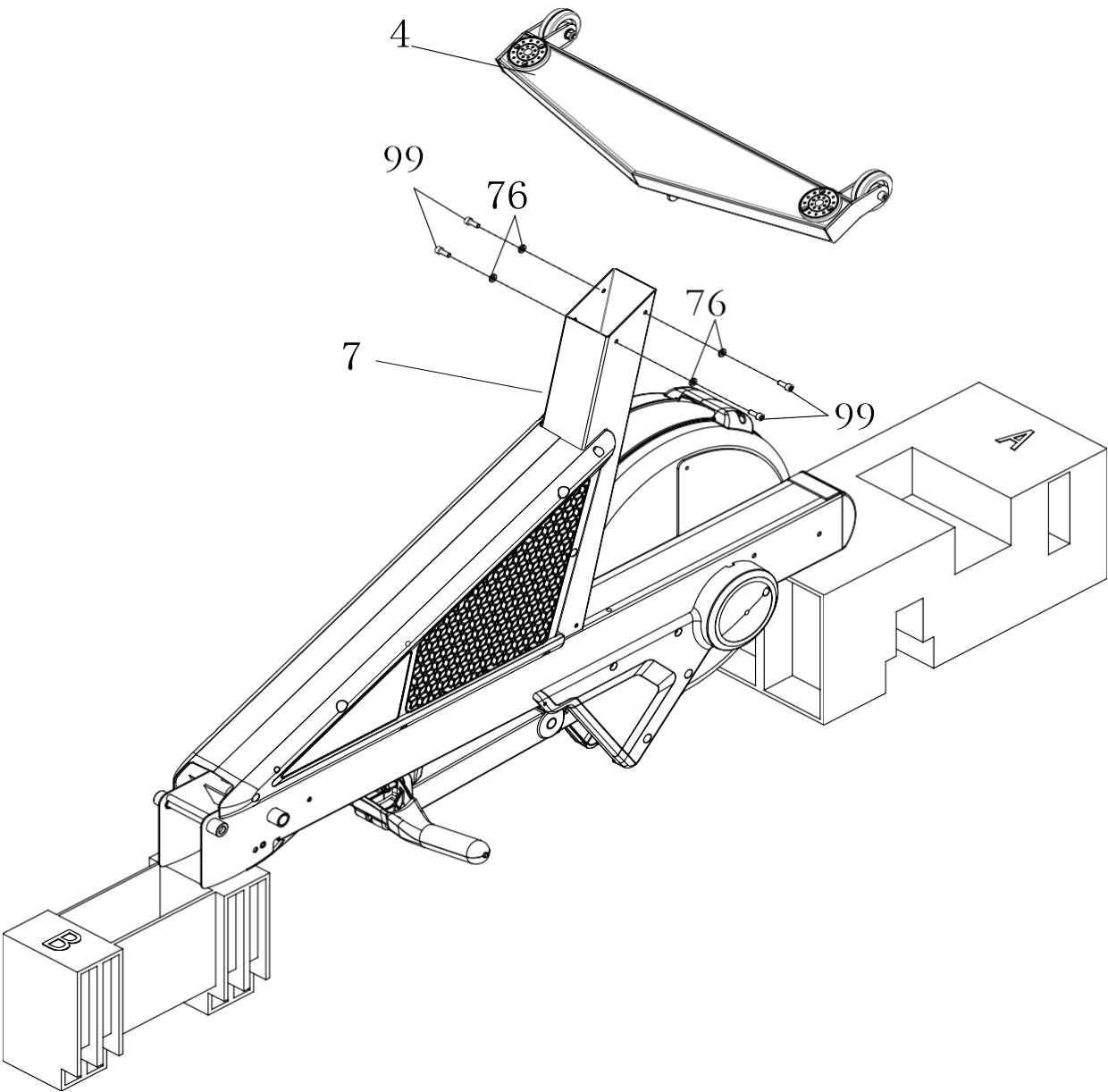
NOTE: Fully tighten screws for step 5 and 6.



STEP 7

Attach Front Stabilizer (4) to Front Support Leg (7) using: 4 pcs of M6 Flat Washer (76) and 4 pcs of M6x16mm Socket Head Cap Screw (99).

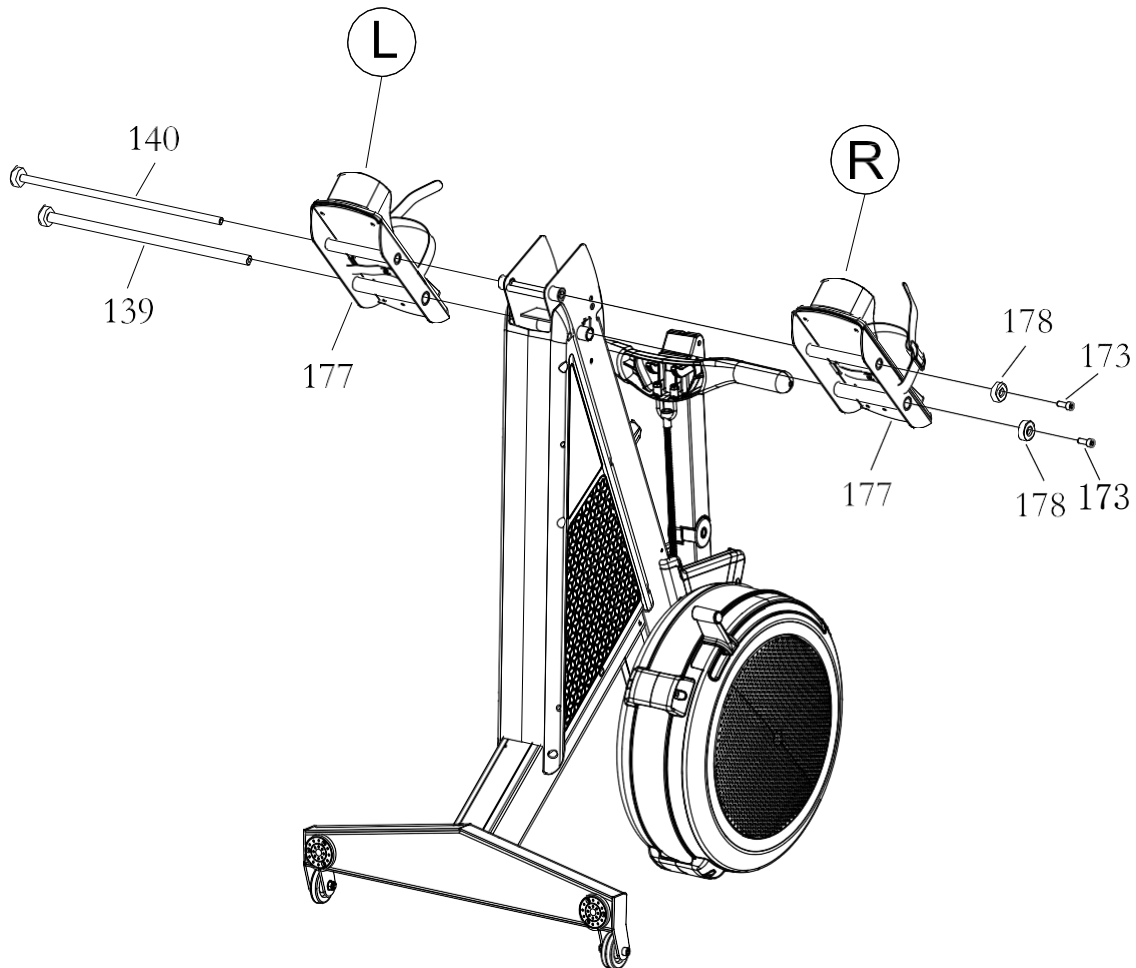
NOTE: Must fully tighten screws at end of this step.



STEP 8

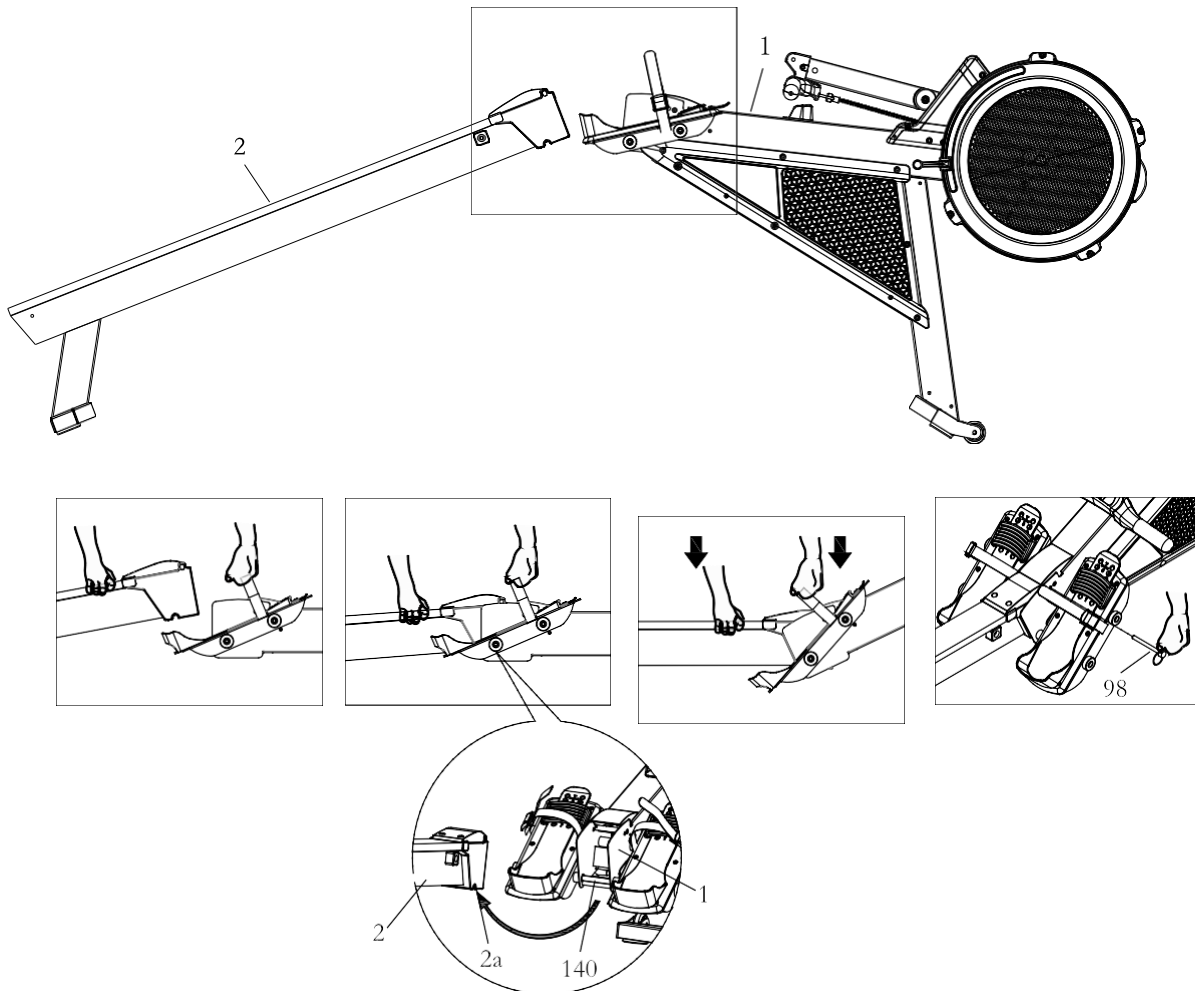
Remove the semi-assembled rower away from Cardboards (A & B) and stand it with transport wheels and fan shrouds. Insert 16mm Pedal Shaft (139) and 12mm Pedal Shaft (140) through Main Frame (1). Then attach Pedal Support Plate (177) onto 16mm & 12mm Pedal Shafts (139 & 140) using: 2 pcs of Foot Pedal End Cap (178) and 2 pcs of M8x20mm Socket Head Cap Screw (173).

NOTE: Must fully tighten screws at end of this step.



STEP 9

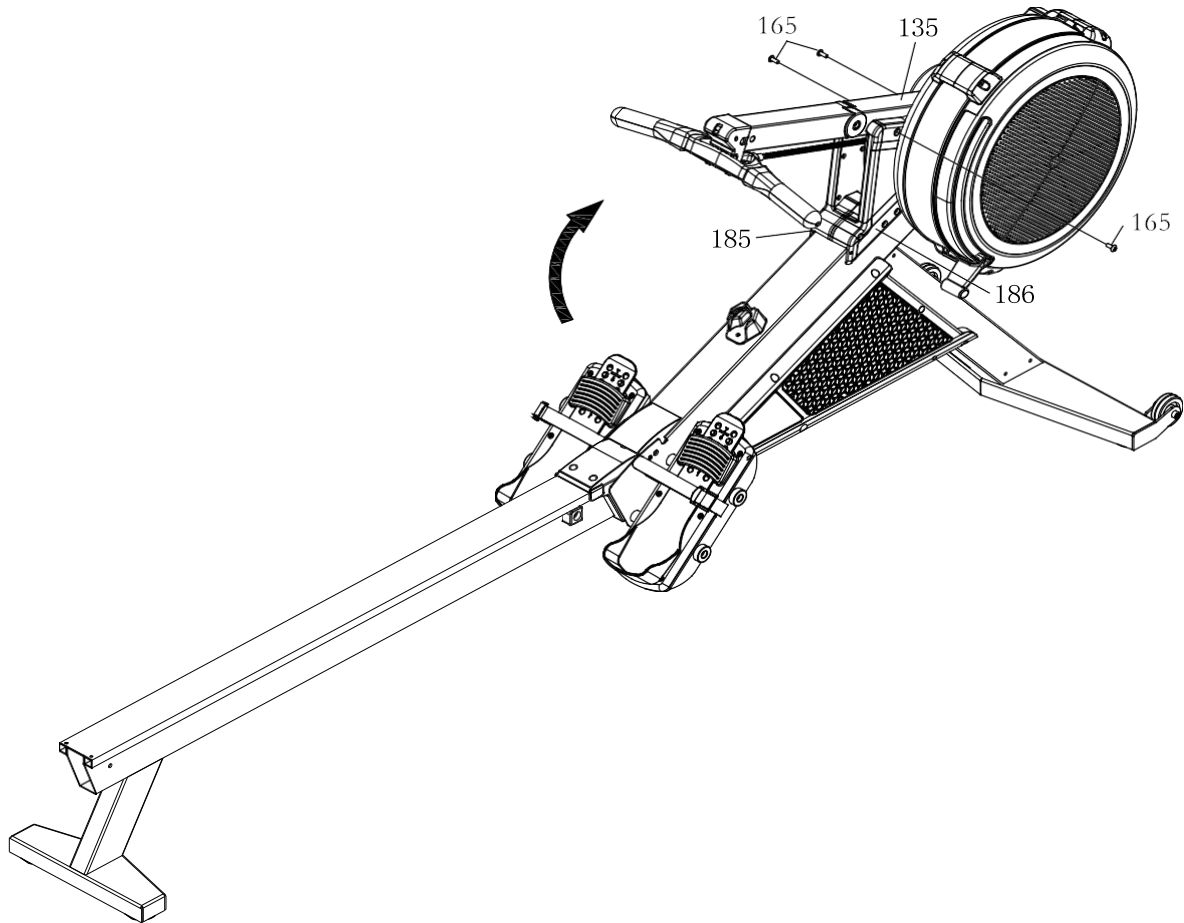
Lift up the Main Frame (1) by holding the Pedal Strap (47) with one hand. Hold the Rail Frame (2) with another hand and then insert Rail Frame (2) into the Main Frame (1). Fit the gap of the Rail Frame (2a) onto the 12mm Pedal Shaft (140) on the Main Frame (1) as illustrated. Then insert the Pull Pin (98) into the Main Frame (1) and Rail Frame (2) to make sure both sections are locked.



STEP 10

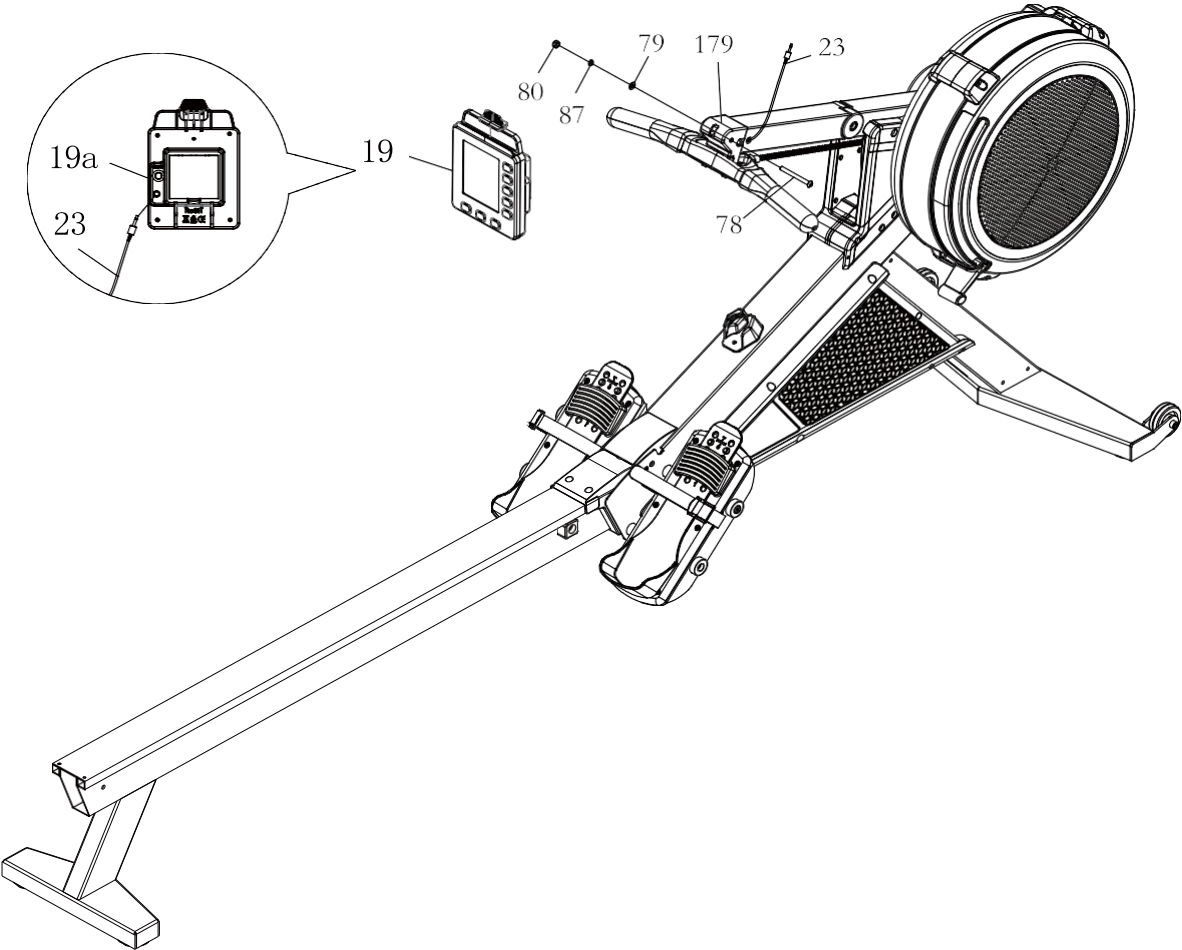
Lift up the Lower console Monitor Post (135) and attach it onto Left & Right Side Covers (57 & 58) using 2 pcs of M6x12mm Phillips Pan Head Screw (165).

NOTE: Must fully tighten screws at end of this step.



STEP 11

Lift up the Lower console Monitor Post (135) and attach it onto Left & Right Side Covers (57 & 58) using 2 pcs of M6x12mm Phillips Pan Head Screw (165).

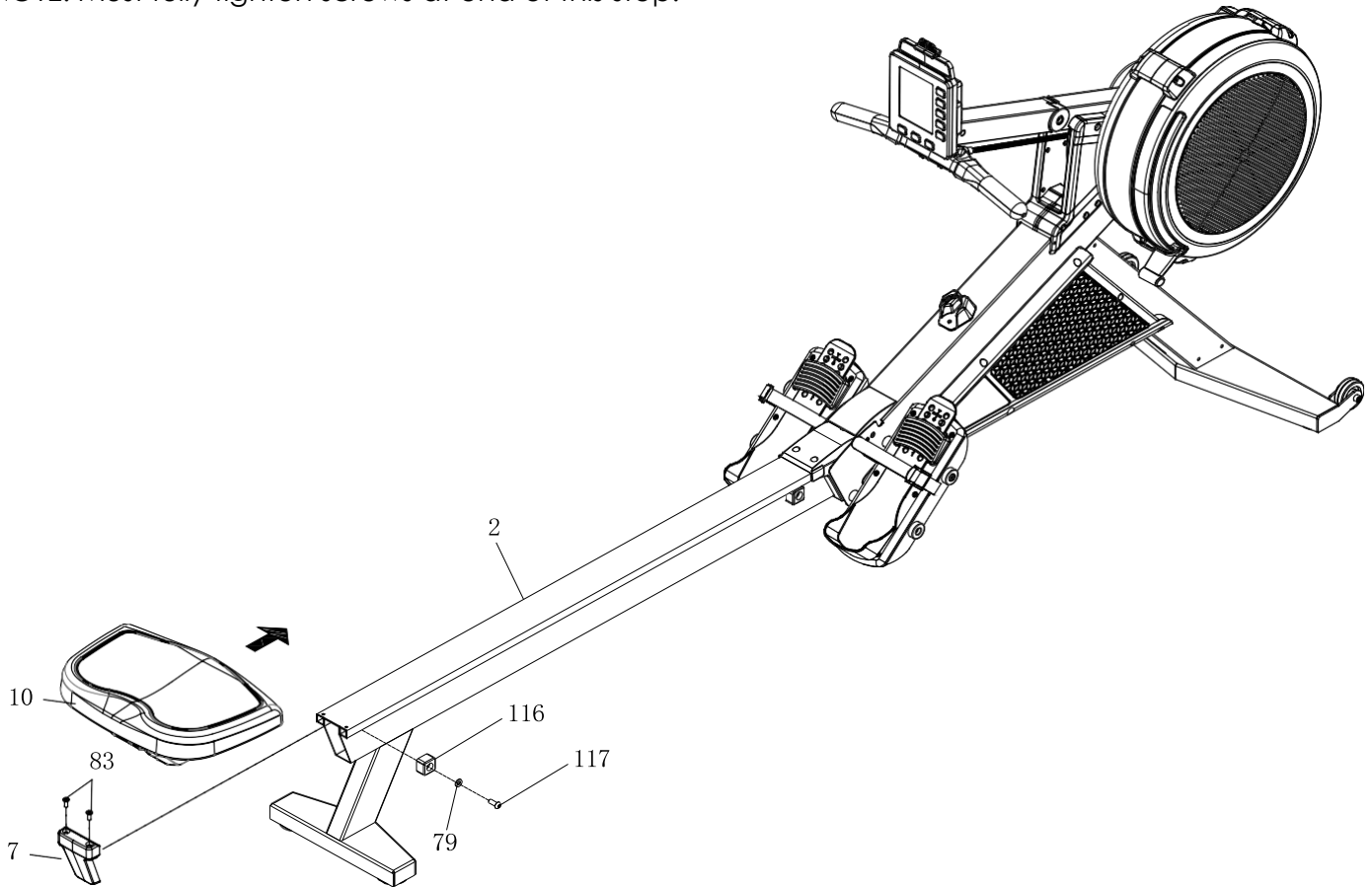


STEP 12

Slide Seat Carriage (10) onto Rail Frame (2), and then attach Rail End Cap (67) on Rail Frame (2) using 2 pcs of M6x16mm Phillips Flat Head Screw (83).

Tighten Stopper Bumper (116) on Rail Frame (2) using: 1 pc of M8 Flat Washer (79) and 1 pc of M8x20mm Button Head Cap Screw (117).

NOTE: Must fully tighten screws at end of this step.



VIKTIG INFORMASJON

Bruksområdet for dette treningsapparatet er kun hjemme trening og privat bruk, eventuelle garantier bortfaller ved bruk av apparatet i kommersielle eller flerbruker miljøer som for eksempel idrettslag, borettslag eller bedrifter. Det eksisterer egne modeller som er egnet for kommersiell og flerbruker miljøer.

Apparatet skal kun brukes som beskrevet i denne bruksanvisningen.

Eieren av apparatet er ansvarlig for at alle brukere er kjent med disse sikkerhetsreglene.

Under montering; sørg for at alle skruer og muttere sitter på rett plass og at de entrer skikkelig, før du begynner å stramme noen av dem.

Plasser apparatet på et flatt og jevnt underlag.

Apparatet må ikke brukes eller oppbevares utendørs, eller i rom med unormalt høy luftfuktighet. Det er ikke anbefalt å bruke apparatet i garasje, carport eller på overbygget terrasse. Apparatet bør ikke stå plassert der den utsettes for direkte sollys. Produktet er ment å stå plassert i rom med normal romtemperatur (over 16 grader). Apparatet skal oppbevares tørt og frostfritt.

Det anbefales å benytte en underlagsmatte, for å eliminere sjansene for at gulv eller gulvbelegg tar skade ifm. bruk av apparatet. Forsikre deg om at produktets transporthjul ikke skader gulvet før du flytter på det, eventuelle skader dekkes ikke.

Før hver bruk; påse at alle skruer og muttere er godt strammet til. Dersom det oppdages løse eller defekte deler; sørg for at ingen benytter seg av apparatet før den er i tilfredsstillende stand igjen.

Bruk egnede sko ved bruk av apparatet. Bruk av sko med grovt mønster bør ikke brukes pga. slitasje.

Apparatet skal kun benyttes av en person av gangen.

Ved justeringer; se til at justeringsskruer er godt strammet før du tar apparatet i bruk. Løse justeringsskruer fører til mer bevegelse og raskere slitasje enn nødvendig.

Barn må ikke benytte apparatet uten tilsyn, og bør heller ikke være i nærheten når apparatet er i bruk av andre.

Apparatet bør ikke benyttes av personer med vekt over 200 kg.

Apparatet bør ikke brukes ifm. medisinsk eller fysikalsk behandling, med mindre det er spesielt anbefalt av lege eller fysioterapeut.

Pulsfunksjonen på produktet er ikke en medisinsk innretning, den vil også avvike fra målinger med pulsklokke og andre apparater som måler puls. Hensikten er å gi en indikasjon på den faktiske pulsen til brukeren. Ved behov for mer nøyaktig pulsmåling anbefales pulsbelte eller pulsklokke.

Verdier som hastighet, distanse og kalorier etc.vil avvike.

Les instruksene i brukerveiledningen vedr. rengjøring og vedlikehold nøye. Å følge disse instruksene kan være avgjørende for den totale livslengden for både enkeltkomponenter og produktet i sin helhet. Dersom vedlikehold som beskrevet i denne manualen ikke er utført kan det medføre til at garanti bortfaller.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

KONSOLL

Dette apparatet benytter et dobbelt motstandssystem som kombinerer luftvifte og magnet for å skape motstand under treningen din. Det anbefales at du bruker konsollen for å variere treningsøktene og følge med på din fremgang. Når den brukes regelmessig på denne måten, kan konsollen bli en viktig kilde til motivasjon og interesse som hjelper deg å holde deg på riktig spor.



1. OPPSTART

(1) SLÅ PÅ STRØMMEN

- Beveg håndtaket for å starte treningen i hurtigstartprogrammet, eller trykk på en hvilken som helst knapp for å gå inn i ventemodus.
- Første gang konsollen slås på, vil du bli bedt om å stille inn dato og tid. Bruk piltastene for å stille inn dato. Trykk gjentatte ganger på venstre piltast for å stille klokken. Trykk kun på ENTER-knappen når både dato og tid er satt riktig.

(2) SLÅ AV STRØMMEN

- I ventemodus vil konsollen slå seg av etter 20 sekunder uten aktivitet.
- Under intervallprogrammer vil konsollen slå seg av etter to minutter uten aktivitet.
- I alle andre programmer vil konsollen slå seg av etter 30 sekunder uten aktivitet.

(3) BATTERIER

- Konsollen bruker 2 stk. D-batterier. Batterirommet finnes på baksiden av konsollen. Batterier er inkludert.
- Konsollen fungerer fortsatt i hurtigstartprogrammet selv om det ikke er installert batterier.

2. FUNKSJONSKNAPPER

(1) PROGRAMKNAPP

- I ventemodus, trykk PROG-knappen for å bla gjennom de ulike programalternativene. Stopp ved ønsket program. Du kan forhåndsinnstille målverdier for DISTANSE, TID og KALORIER, eller velge et intervallprogram for DISTANSE, TID eller KALORIER. Til slutt i listen finner du Minne-modus.
- MERK: Standard treningsmodus er hurtigstartprogrammet.

(2) DISPLAYKNAPP

- Under trening, trykk på DISPLAY-knappen når du hører et lydsignal for å bytte til det andre visningssettet. Trykk igjen til du hører to lydsignaler for å veksle automatisk mellom de to visningssettene.
- Når du inspiserer treningssammendraget eller er i minne-modus, trykk på DISPLAY-knappen for å bla mellom de to visningene.

(3) STOPPKNAPP

- Når du velger programmer fungerer STOP-knappen som en tilbake-knapp. Under innstilling av verdier kan den også brukes til å gå tilbake etter at du har trykket ENTER.
- Under trening, trykk én gang på STOPP-knappen for å sette treningen på pause. Kalorier og Watt vil nullstilles. Trykk andre gang for å vise treningssammendrag. Trykk tredje gang for å gå tilbake til ventemodus.
- I alle programmoduser, unntatt Hurtigstart, må du trykke STOP-knappen for å lagre treningen i minnet.
- Hold inne STOPP-knappen for å tilbakestille alle verdier og gå tilbake til ventemodus.

(4) OPP-KNAPP

- Trykk på OPP-knappen for å øke forhåndsinnstilte verdier. Hold knappen inne for å øke verdiene raskere.
- I minne-modus, bruk knappen for å bytte mellom ulike lagrede treningsøkter.

(5) ▼ NED-KNAPP

- Trykk på NED-knappen for å senke forhåndsinnstilte verdier. Hold knappen inne for å senke verdiene raskere.
- I minne-modus, bruk knappen for å bytte mellom ulike lagrede treningsøker.

(6) ENTER-KNAPP

- Når du velger programmer og forhåndsinnstiller målverdier, trykk på ENTER-knappen for å bekrefte valget eller gå videre til neste innstillingsvalg.

(7) ► HØYRE-KNAPP

- Trykk på Høyre-knappen for å bevege mellom sifre for raskere innstillinger.
- I Minne og Sammendrag-modus, bruk den til å se forskjellige splittresultater.

(8) ◀ VENSTRE-KNAPP

- Trykk på Venstre-knappen for å bevege mellom sifre for raskere innstillinger.
- I Minne og Sammendrag-modus, bruk den til å se forskjellige splittresultater.

3. KONSOLLSKJERM

(1) TIME & D M Y (tid og dato)

- Skala: 0:00:00 - 17:59:59 (Timer:Minutter:Sekunder).
- Treningstiden telles opp fra null når du er i hvilken som helst treningsmodus, bortsett fra i Tidsnedtelling-programmet.
- TIME-verdien i Hurtigstartmodus er maks 02:34:59. I alle andre moduser er maks 17:59:59. Tiden telles opp fra null i syklusmodus, og tallene går tilbake til 0:00:00 når den maksimale tiden er nådd.
- Når D M Y vises på skjermen, representerer dette DAG, MÅNED, og ÅR. Denne informasjonen vises kun i ventemodus og under minne-modus.
- For å tilbakestille tid og dato, gå først inn i ventemodus. Hold deretter PROG- og DISPLAY-knappene nede samtidig.

(2) S/M (STROKE RATE)

- Viser inneværende rotak pr minutt under treningen.
- Skala: 1 – 99.

(3) TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME

- Skala: 00:00 - 99:59 (Minutter:Sekunder).
- TID/500M viser estimert tid for å nå 500 meter basert på dine inneværende rotak.
- AVE TIME/500M er gjennomsnittstiden som trengs for å nå 500 meter, akkumulert gjennom hele treningsøkten.
- REST TIME er hviletiden som er satt i Intervallprogrammet.

(4) ROTAK

- Viser antall rotak under treningen.
- Skala: 0 – 9999.

(5) CYCLE & LEVEL

- CYCLE-skala: 0 – 35 sykluser.
- Viser kun i Intervallprogram. Akkumuleres for å indikere hvilken syklus du er på i intervalløkten.
- LEVEL-skala: 1 – 16 nivåer.
- Viser inneværende motstandsnivå for treningen. Nivå 1 – 10 bruker luftmotstandssystemet, og nivåene 10 – 16 bruker det magnetiske motstandssystemet.

(6) WATTS & AVE WATTS

- Skala: 0 – 999.
- Viser inneværende wattverdi under treningen.
- AVE WATTS viser gjennomsnittlig wattverdi gjennom hele treningsøkten.

(7) ♥ PULSE

- Skala: 40 – 220 slag pr minutt.
- Du må ikle deg pulsbelte som er kompatibelt med en frekvens på 5,3K Hz.

(8) TOTAL METER & TOTAL METER/30MIN

- Skala: 0 – 99999 meter.
- Akkumuleres i syklusmodus. Tallene går tilbake til 0 hvis distansen overskrider maksverdien på 99999 meter.
- TOTAL METER akkumuleres når du er i hvilken som helst treningsmodus, bortsett fra i distanserogram.
- TOTAL METER/30MIN er estimert distanse for 30 minutter basert på dine inneværende rotak.

(9) CALORIES & CALORIES/HR

- Skala: 0 – 9999.
- Akkumuleres i syklusmodus. Tallene går tilbake til 0 hvis kaloriene overskrider maksverdien på 9999 kalorier.
- CALORIES/HR er de estimerte kaloriene du forbrenner på en time basert på dine inneværende rotak.

(10) SPLIT TIME/500M & SPLIT CALORIES

- SPLIT TIME/500M-skala: 00:00 ~ 99:59 (Timer:Minutter).
- Viser gjennomsnittlig TIME/500M.

(11) SPLIT (XX)

- Skala: 0 – 35.
- SPLIT vises i treningssammendraget og i minne-modus.
- Når SPLIT viser 0, betyr det at ingen split er gjort, og det representerer den totale treningsinformasjonen.

(12) MEMORY

- Skala: 0 ~ 35.
- Viser treningsdataene fra dine tidligere treningsøkter. Denne vises kun i minne-modus.
- Den nyeste treningsdataen lagres i Memory 01. Den nest nyeste lagres i Memory 02, og så videre. Den eldste treningsdataen lagres i Memory 35. Eldre data vil bli slettet når antallet lagrede treningsøkter overskrider 35.

4. PROGRAMMER

Konsollen har åtte programmer: Quick Start (hurtigstart), Distance Countdown (distanse-nedteiling), Time Countdown (tids-nedteiling), Calories Countdown (kalori-nedteiling), Time Interval (tidsintervall), Distance Interval (distanseintervall), Calories Interval (kaloriintervall) og Memory-modus (minnemodus).

Trykk på PROG-knappen for å veksle mellom treningsprogrammer i følgende rekkefølge: Quick Start → Distance Countdown → Time Countdown → Calories Countdown → Time Interval → Distance Interval → Calories Interval → Memory

For Quick Start og alle programmer, trykk på DISPLAY-knappen for å velge hvilken data som skal vises på samme skjerm, eller la skjermen veksle automatisk hver femte sekund.

Trykk på STOPP-knappen én gang for å stoppe tellingen, og Kalorier og Watt vil vises som 0. Trykk på STOPP-knappen igjen for å vise treningssammendraget. Trykk på STOPP-knappen for tredje gang når du er i treningssammendraget for å lagre treningen i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

MERK: Treningsdata under Quick Start vil ikke bli lagret i Memory-modus.

(1) QUICK START (hurtigstart)

- For å starte hurtigstartprogrammet kan du bevege på håndtaket (3) for å begynne treningen. Alle funksjonsverdier for konsollen vil begynne å telle opp fra null. Du kan starte programmet enten fra ventemodus eller uten å skru på konsollen ved bare å begynne å ro.
- Hurtigstartprogrammet viser et sammendrag av treningen når du trykker på STOPP-knappen, men treningsdataene vil ikke bli lagret i Memory-modus.

(2) DISTANCE COUNTDOWN (distanse-nedteiling)

- Under treningen vil distansen telle ned fra den forhåndsinnstilte målverdien.
- Innstillingsskala: 100 – 50000 meter.
- Programmet starter når brukeren beveger på håndtaket (3). Når programmet er ferdig, vil konsollen vise et treningssammendrag. Trykk på STOPP-knappen for å lagre treningsdataene i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

(3) TIME COUNTDOWN (tids-nedteiling)

- Under treningen vil tiden telle ned fra den forhåndsinnstilte målverdien.
- Innstillingsskala: 00:00:20 – 09:59:59 (Timer:Minutter:Sekunder).
- Programmet starter når brukeren beveger på håndtaket (3). Når programmet er ferdig, vil konsollen vise et treningssammenderag. Trykk på STOPP-knappen for å lagre treningsdataene i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

(4) CALORIES COUNTDOWN (kalori-nedteiling)

- Under treningen vil antall kalorier telle ned fra den forhåndsinnstilte målverdien.
- Innstillingsskala: 10 – 5000 cal.
- Programmet starter når brukeren beveger på håndtaket (3). Når programmet er ferdig, vil konsollen vise et treningssammenderag. Trykk på STOPP-knappen for å lagre treningsdataene i Memory-modus og gå tilbake til ventemodus.

(5) TIME INTERVAL (tidsintervall)

- Når du velger dette programmet, vil TIME blinke, og REST TIME vil også vises på skjermen.
- Du blir nå bedt om å stille inn ønsket treningstid for hvert intervall. Når du har fullført innstillingen, trykk på ENTER-knappen for å sette hviletid for hvert intervall.
- Innstillingsskala, trening: 00:00:20 - 09:59:59 (Timer:Minutter:Sekunder).
- Innstillingsskala, hvile: 00:10 ~ 30:00 (Minutter:Sekunder).
- Intervallsyklusen akkumuleres opptil 35 sykluser.

(6) DISTANCE INTERVAL (distanseintervall)

- Når du velger dette programmet, vil TOTAL METER blinke, og REST TIME vil også vises på skjermen.
- Du blir nå bedt om å stille inn ønsket treningsdistanse for hvert intervall. Når du har fullført innstillingen, trykk på ENTER-knappen for å sette hviletid for hvert intervall.
- Innstillingsskala, trening: 100 – 50000 meter.
- Innstillingsskala, hvile: 00:10 ~ 30:00 (Minutter:Sekunder).
- Intervallsyklusen akkumuleres opptil 35 sykluser.

(7) CALORIES INTERVAL (kaloriintervall)

- Når du velger dette programmet, vil CALORIES blinke, og REST TIME vil også vises på skjermen.
- Du blir nå bedt om å stille inn ønsket kaloriforbrenning for hvert intervall. Når du har fullført innstillingen, trykk på ENTER-knappen for å sette hviletid for hvert intervall.
- Innstillingsskala, trening: 10 – 5000 cal.
- Innstillingsskala, hvile: 00:10 ~ 30:00 (Minutter:Sekunder).
- Intervallsyklusen akkumuleres opptil 35 sykluser.

(8) MEMORY (minnemodus)

- Når du trykker på PROG-knappen, vil MEMORY vises på skjermen. Trykk ENTER-knappen for å se dine tidligere treningsøkter. Bruk OPP- og NED-knappene for å bla gjennom treningsdataene.
- Trykk på ENTER-knappen for å vise treningsdataene. Trykk deretter på HØYRE- og VENSTRE-knappene for å se SPLIT-dataene. Trykk på STOPP-knappen for å gå tilbake og bla til en annen treningsøkt.
- Kun treningssammendrag fra programmoduser vil bli lagret i Memory-modus. Treningsdata fra hurtigstartprogrammet vil ikke bli lagret i Memory-modus.
- Konsollens minne kan lagre maksimalt 80 sett med treningsdata eller 80 splits av treningsdata. Konsollen vil kun lagre opptil 35 treningsøkter. Eksempel: Når du ror i nedtellingsprogrammet for 1000 meter, vil du lagre tre sett med data: 1 total gjennomsnitt og 2 splitter på 500 meter.
- Når du lagrer et treningssammendrag og konsollen ikke har nok minneplass, vil den automatisk slette de eldste treningsdataene for å lagre den nyeste treningsøkten i minnet.
- Jo lavere nummer i Memory-modus, desto nyere er treningsøkten.
- I Memory-modus vil TIME-vinduet veksle mellom dato (D M Y) og TIME hvert femte sekund.
- Du kan trykke på DISPLAY-knappen for å bytte vindusvisning.
- Når SPLIT viser beskjeden "00" betyr det at det er det totale treningsgjennomsnittet uten splits.
- Tabellen på neste side viser hvordan konsollen bestemmer hvordan dataene deles opp.

Time Countdown (tids-nedteiling)

Regel	Splitter ved	-
10 time > TIME > 5 time	30 min	-
5 time >= TIME > 200min	15 min	-
200min >= TIME > 100min	10 min	-
100min >= TIME > 60min	5 min	-
60min >= TIME > 20min	3 min	-
20min >= TIME > 5min	1 min	-
5min >= TIME > 1min	30 sek	-
1min >= TIME	20 sek	-

Calories Countdown (kalori-nedteiling)

Regel	Splitter ved
5000 >= kalorier > 4000	250 cal
4000 >= kalorier > 3000	200 cal
3000 >= kalorier > 2000	150 cal
2000 >= kalorier > 1000	100 cal
1000 >= kalorier > 500	50 cal
500 >= kalorier > 100	20 cal
100 >= kalorier	10 cal

Intervallprogram

Regel	Splitter ved	-
1 Syklus = 1 Split	Opp til 35	-

Distance Countdown (distanse-nedteiling)

Regel	Splitter ved
500 >= Distanse > 250	20km
250 >= Distanse > 100	10km
100 >= Distanse > 50	5km
50 >= Distanse > 20	2km
20 >= Distanse	1km

MERK:

Hvis du setter treningsverdien til et tall som ikke er et multiplum av splitdataene, vil ikke den siste splitten vises når du ser på splits. Den vil likevel bli lagt til i den totale treningssplitten "00".

Eksempel: Hvis du stiller inn 1200 meter og fullfører treningen, vil SPLIT "00" vise gjennomsnittet for 1200 meter, men når du ser på splits vil du kun se to 500M splits og vil ikke ha en tredje split på 200M. Det vil være det samme hvis du stopper midtveis i treningen.

5. BLUETOOTH-TILKOBLING

- Forsikre deg om at konsollen er skrudd på for å koble den til din smarttelefon eller nettbrett.
- Apper som støtter Bluetooth-tilkobling er Kinomap og D-Fit.



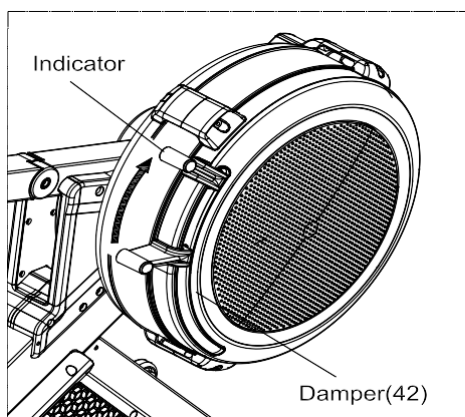
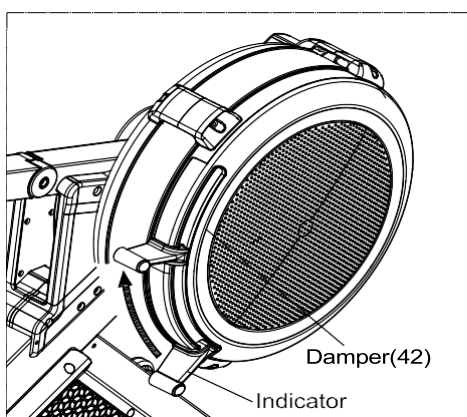
- Bluetooth-tilkoblingen til appene utføres via FTMS-protokoll.
- Beskjeden "BT" vises nede til venstre på konsollskjermen når den er koblet til en app. Alle andre konsollknapper vil være inactive så lenge konsollen er koblet til appen.
- Gå til Instillinger på ditt apparat for å gi appene tillatelse til å koble til via Bluetooth.

DRIFT

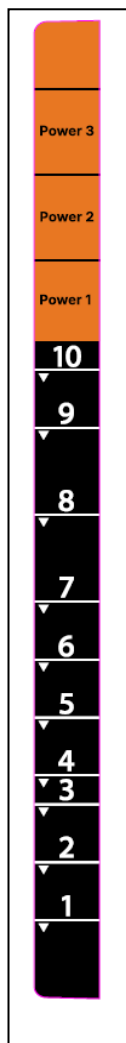
I. MOTSTANDSJUSTERING

Flytt indikatoren (153) som peker på tallene på høyre høyre viftedeksel (43) for å justere motstanden. Det er 16 innstillinger. Innstillinger 1 – 10 er satt i henhold til internasjonale konkurransekriterier, og innstillinger 11 – 16 representerer luft- og magnetmotstand som gir høyere styrke under trening. Innstilling 1 gir laveste motstand, mens innstilling 16 gir høyeste motstand.

Her er noen forslag for å justere til et passende motstands nivå. For å oppnå en effektiv kardiотреning, prøv forskjellige motstands nivåer og finn treningsstyrken som kan opprettholdes gjennom det meste av treningsøkten. Lavere motstands nivåer fokuserer mer på utholdenhet, og minner om ekte vannroing med jevne tak i et raskt tempo. Høyere motstands nivåer fokuserer mer på kraft.



II. JUSTERING AV MOTSTANDSNIVÅ



Power 1-3:

Power 1-3 er definert som Power soner. Her slår magneten inn i tillegg til luft.

Hver Powersone består av to nivåer så fra nivå 10 vil magneten øke den magnetiske motstanden jo høyere du kommer.

Nivå 1-10:

Fra nivå 1 til 10 er motstandsinnstillingens posisjon ved pilmarkeringen litt under hvert nivånummer. Vennligst flytt justeringsspaken til pilmarkeringen under ditt foretrukne nivånummer.

Merk:

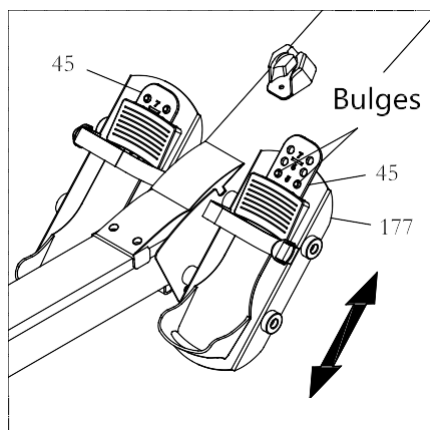
Pilmarkeringen for motstandsinnstillinger er kun veiledende. Vennligst dobbelsjekk at den faktiske motstandsinnstillingen vises på konsollen. Dersom det blir nødvendig kan du flytte justeringsspaken litt opp eller ned for å trene på et passende motstandsnivå.

III. FOTPEDAL

Posisjonen til fotpedalen (45) kan justeres.

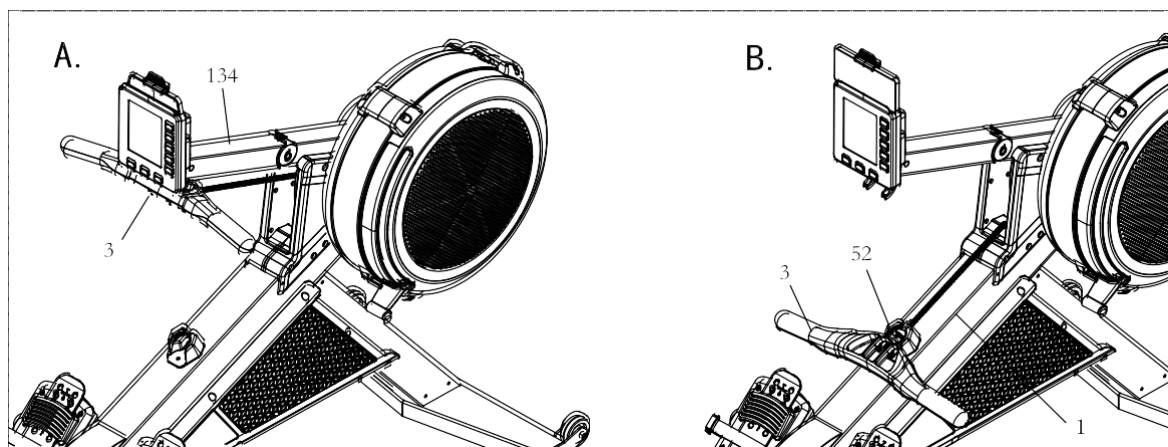
Se illustrasjonen ovenfor. Trekk fotpedalen (45) ut fra de to tappene på pedalplaten (177), og senk eller hev fotpedalen (45) til ønsket posisjon. Lås fotpedalen (45) på plass ved å trykke de ønskede justeringshullene inn på de to tappene.

Se på numrene på fotpedalen (45) for å forsikre deg om at fotpedalen (45) er justert til samme posisjon på begge sider.



IV. HÅNDTAKSPOSISJON

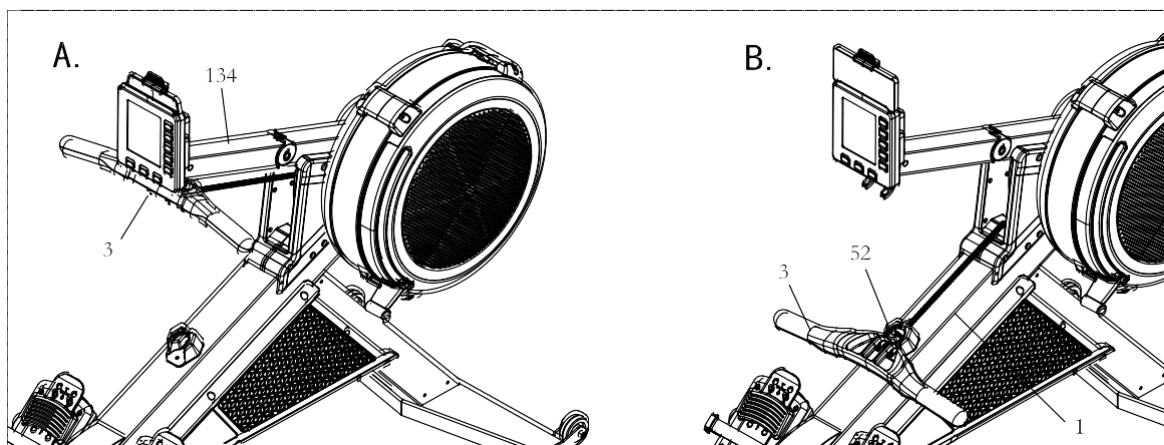
Håndtaket (3) kan plasseres på kroken på øvre konsollstamme (134) (illustrasjon A). Du kan også plassere håndtaket (3) på håndtakholderen (52) (illustrasjon B).



V. SMARTTELEFON-HOLDER

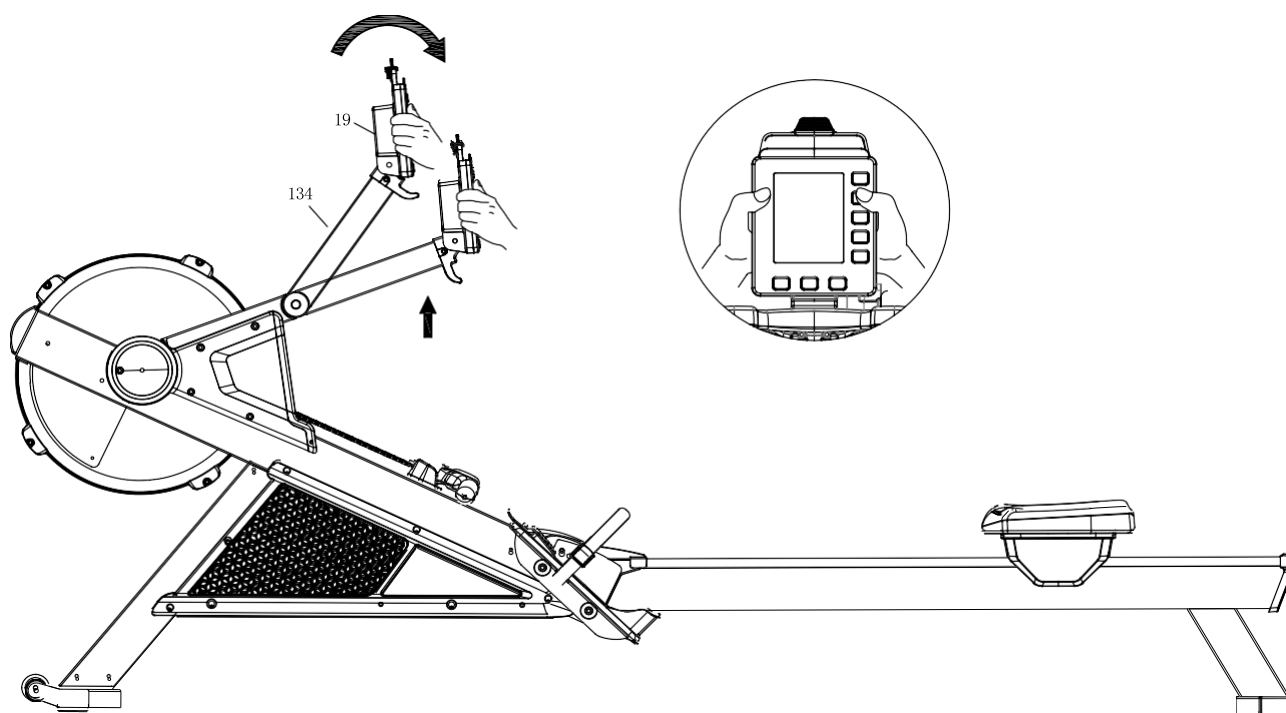
Smarttelefon-holderen (156) kan flyttes opp og ned.

Løft smarttelefon-holderen (156) og skyv mobilen inn i åpningen mellom smarttelefon-holderen (156) og konsollen (19). Senk deretter smarttelefon-holderen (156) for å feste mobilen på plass.



VI. KONSOLLVINKEL

Øvre konsollstamme (134) kan justeres opp eller ned ved å bruke begge hender for å heve eller senke stammen til ønsket vinkel.



VEDLIKEHOLD

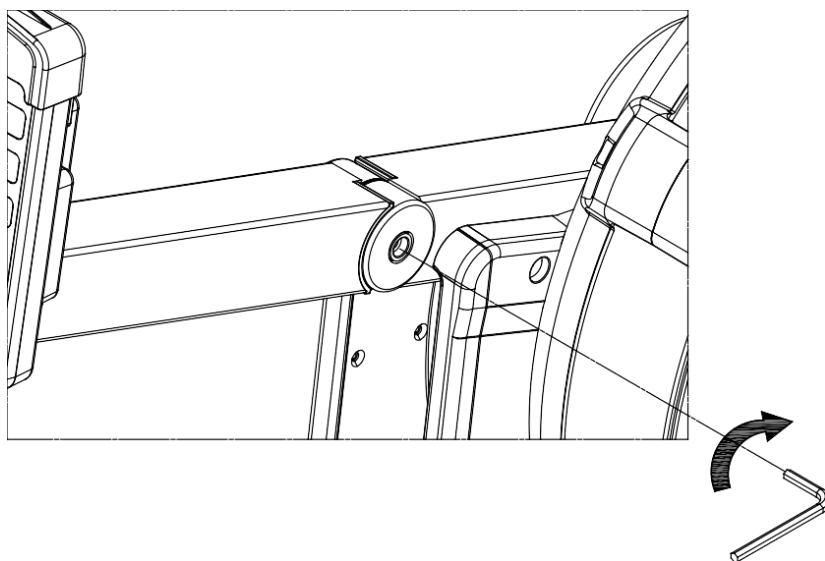
I. REGELMESSIG VEDLIKEHOLD

Sikkerheten og integriteten i dette apparatet kan kun opprettholdes så lenge det blir inspisert jevnlig for skade og slitasje. Rett oppmerksomheten spesielt til følgende:

1. Trekk i rohåndtaket (3) og bekreft at det er motstand i motstandssystemet, og at setet beveger seg jevnt og stabilt.
2. Rengjør valesporene i stål-skinnene (14) med en absorberende klut.
3. Bekreft at alle muttere og skruer er strammet riktig. Erstatt manglende muttere og skruer. Stram løse muttere og skruer.
4. Sjekk tilstanden på kjedet (36). Bytt ut kjedet hvis det er skadet eller ødelagt.
5. Det er brukerens/eierens ansvar å sørge for regelmessig vedlikehold.
6. Slitte eller skadde komponenter må byttes ut umiddelbart. Ikke bruk apparatet hvis ikke det er i god stand.
7. Bruk kun komponenter levert fra samme leverandør for vedlikehold/reparasjon av dette apparatet.
8. Rengjør apparatet ved å tørke det med en absorberende klut etter bruk.

II. JUSTERING AV KONSOLLSTAMME

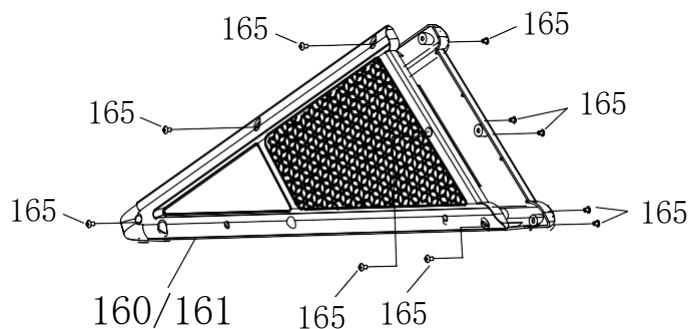
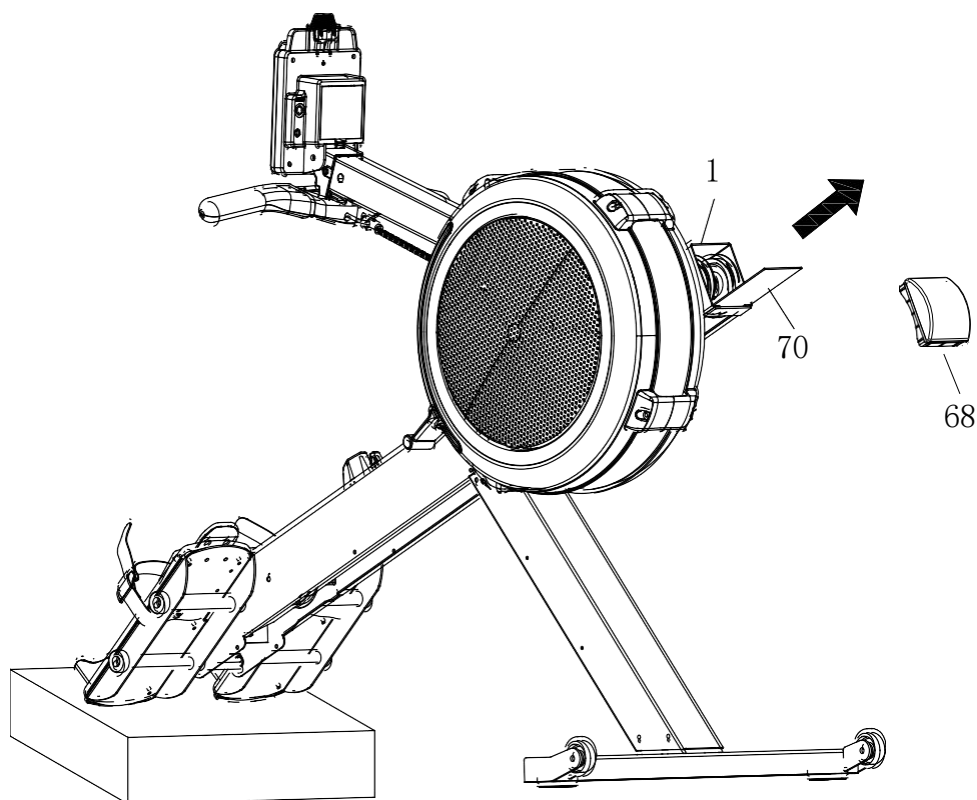
Hvis den øvre konsollstammen (135) er løs, vennligst stram til M6x16mm sokkelskruen (99) med en unbrakonøkkel (5mm).



III. JUSTERING AV SNOR

Over tid, etter omtrent 250 000 rotak, kan snoren (38) strekke seg. Følg prosessen under for å justere:

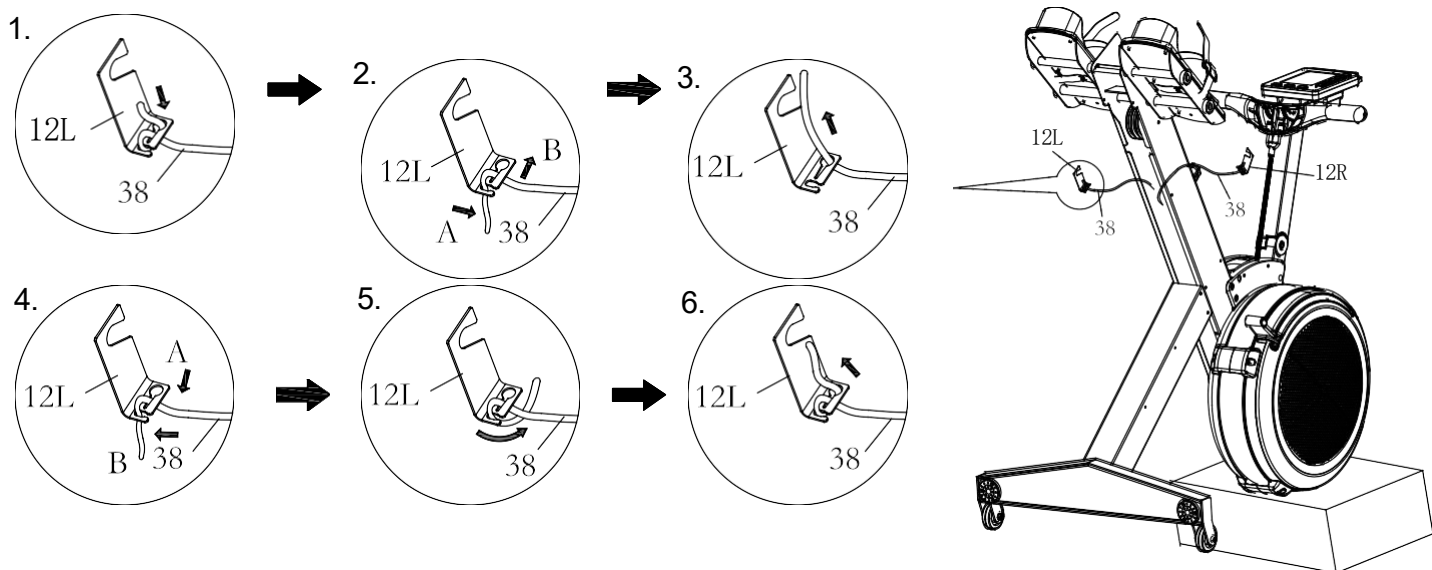
1. Fjern skinnerammen (2) fra hovedrammen (1). Finn en solid plattform som kan holde den ene enden av hovedrammen (1) og plasser den som vist på illustrasjonen. Fjern venstre og høyre deksel (160 & 161) ved å løsne M6x12mm stjerneskruen (165). Fjern hovedrammens øvre hette (68) fra hovedrammen (1). Skyv bunndekselet (70) ut fra hovedrammen (1).



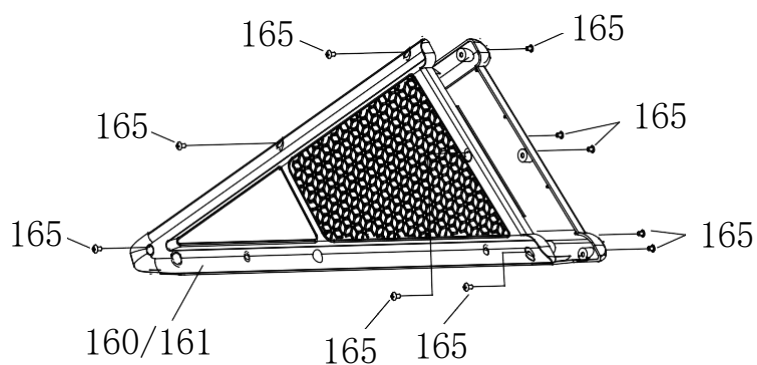
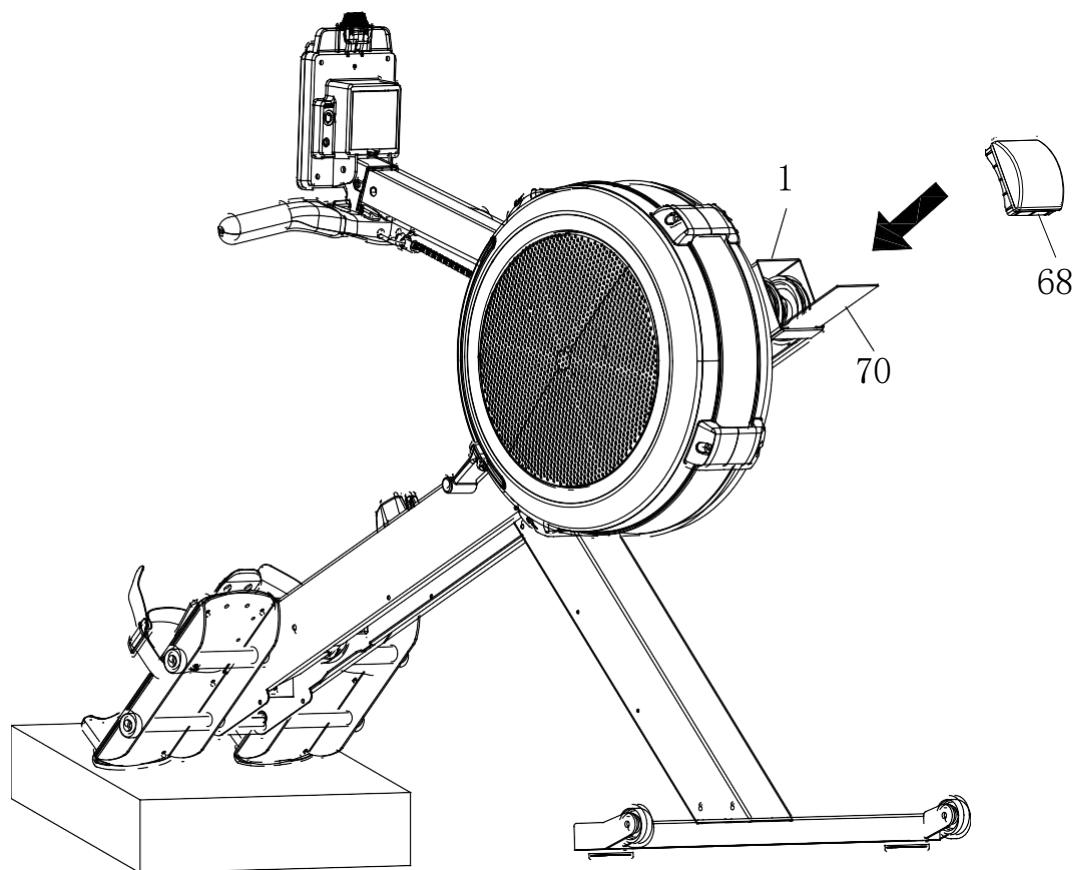
2. Plasser hovedrammen (1) som vist i illustrasjonen nedenfor. Løsne venstre krok (12L) fra hovedrammen (1). Merk av på snoren (38) hvor du skal flytte kroken 5 cm fremover. Se Bilde 1 til Bilde 3 for hvordan du skal løsne snoren (38) fra venstre krok (12L) og flytt kroken 5 cm fremover. Se Bilde 4 til Bilde 6 for hvordan du skal feste snoren (38) tilbake til venstre krok (12L). Fest venstre krok (12L) tilbake på hovedrammen (1) og skyv kroken til venstre side slik at den ligger inntil den indre veggen på hovedrammen (1).

MERK: Pass på at du alltid holder godt fast med begge hender når du fester krokene (12L & 12R) på nytt.

Løsne høyre krok (12R) fra hovedrammen (1). Følg samme prosedyre for å justere snoren (38) på høyre side.



3. Plasser hovedrammen (1) som vist på illustrasjonen under. Skyv bunndekselet (70) tilbake inn i hovedrammen (1) og press hoveddrammens øvre hette (68) på plass i hovedrammen (1). Fest venstre og høyre deksler (160 & 161) til hovedrammen (1) med ST4.2x16mm stjerneskruer (88) og M6x12mm stjerneskruer (165). Monter deretter skinnerammen (2) tilbake på hovedrammen (1).

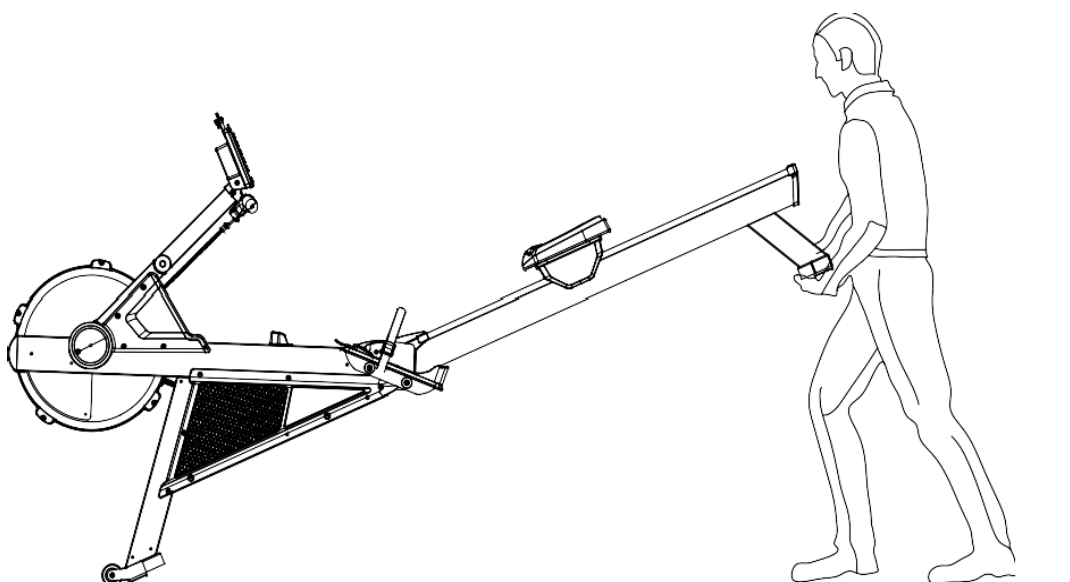


VEDLIKEHOLDSPLAN

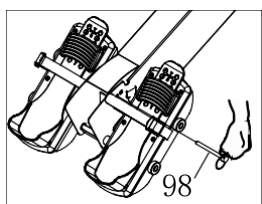
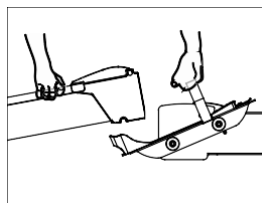
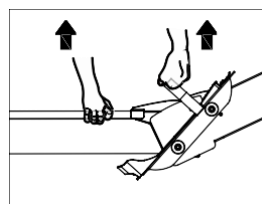
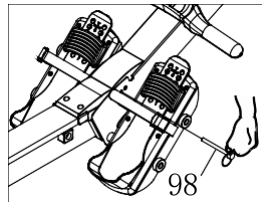
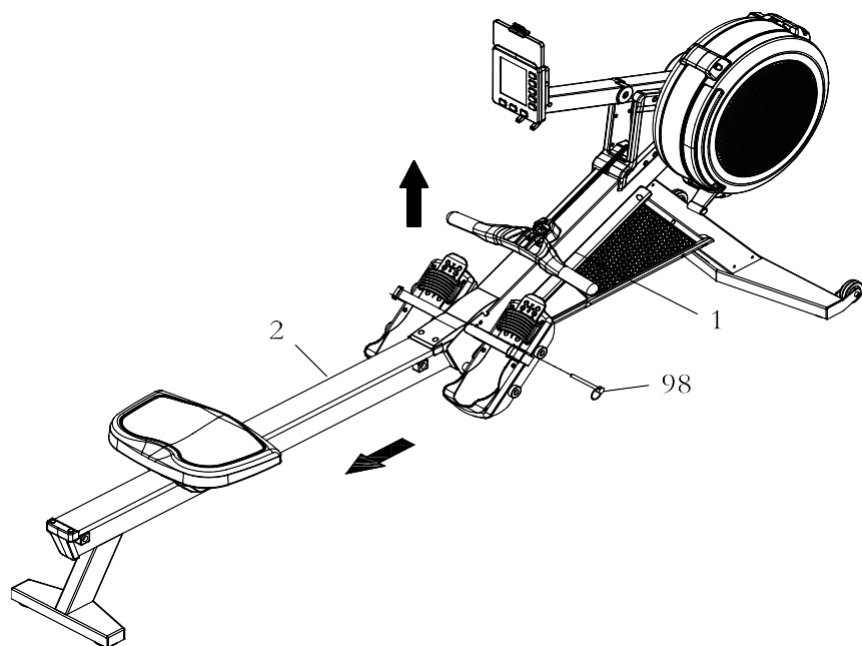
Del	Anbefalt vedlikehold	Hvor ofte?	Rens	Smøremiddel
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei
Computer	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Nei	Nei
Bolter, muttre etc.	Alle bolter, muttre og skruer inspiseres og etterstrammes ved behov.	Månedlig	Nei	Nei
Bevegelige deler	Inspiser for slitasje, bytt ut deler som er slitt eller skadet.	Månedlig	Nei	WD-40
Drivrem	Inspiser om drivrem er tilstrekkelig stram, sjekk eventuell slitasje og at den ligger i riktig posisjon.	Årlig	Nei	Nei
Ramme	Rens med en myk, ren og fuktig klut.	Etter bruk	Vann	Nei

LAGRING

1. Lagre apparatet på et rent og tørt sted.
2. For å unngå skade på konsollen (19), fjern batteriene før du setter bort apparatet i ett eller flere år.
3. Flytt apparatet ved hjelp av transporthjulene (66) på fremre stabilisator (4). Løft bakbenet på skinnerammen (2) for å flytte apparatet (se illustrasjonen under). Ikke hold i setet (51) når du skal flytte apparatet, da dette vil bevege seg, og seteholderen (10) kan klemme hånden eller fingrene dine.



4. Hovedrammen (1) og skinnerammen (2) kan separeres for å redusere apparatets størrelse under lagring. Fjern pinnen (98) fra hovedrammen (1). Løft opp hovedrammen (1) og trekk ut skinnerammen (2) for å separere de to delene. Sett pinnen (98) tilbake i hullet på hovedrammen (1) før du lagrer apparatet.



VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.

Besøk vår hjemmeside mylnasport.no – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

VIKTIG INFORMATION

Användningsområdet för denna träningsenhet är endast hemmaträning och privat användning, alla garantier är ogiltiga om enheten används i kommersiella eller fleranvändarmiljöer såsom idrottslag, bostadsrättsföreningar eller företag. Det finns separata modeller som är lämpliga för kommersiella miljöer och miljöer för flera användare.

Enheten får endast användas enligt beskrivningen i denna bruksanvisning.

Ägaren till apparaten ansvarar för att se till att alla användare är bekanta med dessa säkerhetsregler.

Under montering; se till att alla skruvar och muttrar sitter på rätt plats och att de sitter ordentligt innan du börjar dra åt någon av dem.

Placera enheten på en plan och jämn yta.

Enheten får inte användas eller förvaras utomhus eller i rum med onormalt hög luftfuktighet. Det rekommenderas inte att använda enheten i ett garage, carport eller på en täckt terrass. Enheten bör inte placeras där den utsätts för direkt solljus. Produkten är avsedd att placeras i ett rum med normal rumstemperatur (över 16 grader). Apparaten ska förvaras torrt och frostfritt.

Det rekommenderas att använda underlagsmatta, för att eliminera risken för att golvet eller golvbeläggningen skadas p.g.a. användning av enheten. Se till att produktens transporthjul inte skadar golvet innan du flyttar det, eventuella skador täcks inte.

Före varje användning; se till att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna. Om lösa eller defekta delar upptäcks; se till att ingen använder apparaten förrän den är i tillfredsställande skick igen.

Bär lämpliga skor när du använder apparaten. Användningen av skor med ett grovt mönster bör inte användas pga Slitage.

Enheten får endast användas av en person åt gången.

Vid justeringar; se till att justerskruvarna är ordentligt åtdragna innan du använder apparaten. Lösa justerskruvar leder till mer rörelse och snabbare slitage än nödvändigt.

Barn får inte använda apparaten utan uppsikt och de bör inte heller vara i närheten när apparaten används av andra.

Enheten bör inte användas av personer som väger mer än 200 kg.

Enheten ska inte användas i samband med medicinsk eller fysisk behandling, om det

inte specifikt rekommenderas av en läkare eller sjukgymnast.

Pulsfunktionen på produkten är inte en medicinsk apparat, den kommer även att skilja sig från mätningar med pulsmätare och andra apparater som mäter puls. Syftet är att ge en indikation på användarens faktiska hjärtfrekvens. Om mer exakt pulsmätning krävs rekommenderas ett pulsbälte eller pulsmätare.

Värden som hastighet, distans och kalorier etc. kommer att skilja sig åt.

Läs instruktionerna i bruksanvisningen angående rengöring och underhåll noggrant. Att följa dessa instruktioner kan vara avgörande för den totala livslängden för både enskilda komponenter och produkten som helhet. Om underhåll enligt beskrivningen i denna manual inte utförs kan detta leda till att garantin upphör att gälla.

Reservation tas för typografiska fel i manualen.

DATOR

Den här enheten använder ett dubbelt motståndssystem som kombinerar en luftfläkt och magnet för att skapa motstånd under ditt träningspass. Det rekommenderas att du använder konsolen för att variera dina träningspass och följa dina framsteg. När den används regelbundet på detta sätt kan konsolen bli en viktig källa till motivation och intresse som hjälper dig att hålla dig på rätt spår.



6. START

(1) SLÅ PÅ STRÖMMEN

- Flytta handtaget för att starta träningen i snabbstartsprogrammet, eller tryck på valfri knapp för att gå in i standbyläge.
- Första gången konsolen slås på blir du ombedd att ställa in datum och tid. Använd pilknapparna för att ställa in datumet. Tryck upprepade gånger på vänsterpilen för att ställa in tiden. Tryck bara på ENTER-knappen när både datum och tid är korrekt inställda.

(2) STÄNG AV STRÖMMEN

- I standbyläge stängs konsolen av efter 20 sekunders inaktivitet.
- Under intervallprogram stängs konsolen av efter två minuters inaktivitet.
- I alla andra program stängs konsolen av efter 30 sekunders inaktivitet.

(3) BATTERIER

- Konsolen använder 2 D-batterier. Batterifacket finns på baksidan av konsolen. Batterier ingår.
- Konsolen fungerar fortfarande i snabbstartsprogrammet även om inga batterier är isatta.

7. FUNKTIONSKNAPPAR

(1) PROGRAMKNAPP

- I standbyläge trycker du på PROG-knappen för att växla mellan de olika programalternativen. Stanna vid önskat program. Du kan förinställa målvärden för DISTANCE, TIME och CALORIES, eller välja ett intervallprogram för DISTANCE, TIME eller CALORIES. Längst ner i listan hittar du minnesläget.
- OBS: Standardträningssläget är snabbstartsprogrammet.

(2) DISPLAYKNAPP

- Under träning, tryck på DISPLAY-knappen när du hör ett pip för att växla till den andra visningsuppsättningen. Tryck igen tills du hör två pip för att automatiskt växla mellan de två visningsuppsättningarna.
- När du granskar träningssammanfattningen eller är i minnesläge, tryck på DISPLAY-knappen för att växla mellan de två visningarna.

(3) STOPPKNAPP

- När du väljer program fungerar STOP-knappen som en bakåtknapp. När du ställer in värden kan den också användas för att gå tillbaka efter att du tryckt på ENTER.
- Tryck på STOP-knappen en gång under träning för att pausa träningen. Kalorier och watt återställs. Tryck en andra gång för att se träningssammanfattningen. Tryck en tredje gång för att återgå till standbyläge.
- I alla programlägen, förutom Quick Start, måste du trycka på STOP-knappen för att spara träningen i minnet.
- Håll STOP-knappen intryckt för att återställa alla värden och återgå till standbyläge.

(4) ▲ UPP-KNAPP

- Tryck på UPP-knappen för att öka förinställda värden. Håll knappen nedtryckt för att öka värdena snabbare.
- I minnesläge använder du knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

(5) ▼ NER-KNAPP

- Tryck på NER-knappen för att minska förinställda värden. Håll knappen nedtryckt för att minska värdena snabbare.
- I minnesläge använder du knappen för att växla mellan olika sparade träningspass.

(6) ENTER-KNAPP

- När du väljer program och förinställer målvärden, tryck på ENTER-knappen för att bekräfta valet eller gå vidare till nästa inställningsalternativ.

(7) ► HÖGER-KNAPP

- Tryck på högerknappen för att växla mellan siffror för snabbare inställningar.
- I minnes- och sammanfattningsläge kan du använda den för att visa olika delningsresultat.

(8) ◀ VÄNSTER KNAPP

- Tryck på vänsterknappen för att växla mellan siffror för snabbare inställningar.
- I minnes- och sammanfattningsläge kan du använda den för att visa olika delningsresultat.

8. KONSOLLENS SKÄRM

(1) TIME & D M Y (tid och datum)

- Skala: 0:00:00 - 17:59:59 (timmar:minuter:sekunder).
- Träningstiden räknas upp från noll i alla träningslägen förutom i nedräkningsprogrammet.
- Tidsvärdet i snabbstartsläget är max 02:34:59. I alla andra lägen är maxvärdet 17:59:59. Tiden räknas upp från noll i cykelläget, och siffrorna återgår till 0:00:00 när maxtiden har uppnåtts.
- När D M Y visas på skärmen representerar detta DAG, MÅNAD och ÅR. Denna information visas endast i standbyläge och under minnesläge.
- För att återställa tid och datum, gå först in i standbyläge. Håll sedan ner PROG- och DISPLAY-knapparna samtidigt.

(2) S/M (STROKE RATE)

- Visar aktuellt antal rotationer per minut under träning.
- Skala: 1 – 99.

(3) TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME

- Skala: 00:00 - 99:59 (Minuter:Sekunder).
- TIME/500M visar den uppskattade tiden för att nå 500 meter baserat på ditt nuvarande tempo.
- AVE TIME/500M är den genomsnittliga tiden som behövs för att nå 500 meter, ackumulerad under hela träningspasset.
- REST TIME är den vilotid som ställts in i intervallprogrammet.

(4) ROTAK

- Visar antalet rotationer under träningen.
- Skala: 0 – 9999.

(5) CYCLE & LEVEL

- CYCLE-skala: 0–35 cykler.
- Visas endast i intervallprogrammet. Ackumuleras för att indikera vilken cykel du är på i intervallpasset.
- NIVÅ-skala: 1–16 nivåer.
- Visar den aktuella motståndsnivån för träningspasset. Nivåerna 1–10 använder luftmotståndssystemet och nivåerna 10–16 använder magnetmotståndssystemet.

(6) WATTS & AVE WATTS

- Skala: 0 – 999.
- Visar aktuellt wattvärde under träningspasset.
- Genomsnittlig wattvärde visar genomsnittligt wattvärde under hela träningspasset.

(7) PULSE

- Skala: 40–220 slag per minut.
- Du måste bära ett pulsbälte som är kompatibelt med en frekvens på 5,3K Hz.

(8) TOTAL METER & TOTAL METER/30MIN

- Skala: 0 – 99999 meter.
- Ackumuleras i cykelläge. Siffrorna återgår till 0 om distansen överstiger maxvärdet på 99999 meter.
- TOTALT METER ackumuleras när du är i något träningsläge, förutom i distansdiagrammet.
- TOTALT METER/30 MIN är den uppskattade distansen under 30 minuter baserat på ditt nuvarande tempo.

(9) CALORIES & CALORIES/HR

- Skala: 0 – 9999.
- Ackumuleras i cykelläge. Siffrorna återgår till 0 om kalorierna överstiger maxvärdet på 9999 kalorier.
- CALORIES/HR är det uppskattade antalet kalorier du förbränner på en timme baserat på ditt nuvarande tempo.

(10) SPLIT TIME/500M & SPLIT CALORIES

- SPLIT TIME/500M-skala: 00:00 ~ 99:59 (Timmar:Minuter).
- Visar genomsnitt TIME/500M.

(11) SPLIT (XX)

- Skala: 0 – 35.
- SPLIT visas i träningssammanfattningen och i minnesläget.
- När SPLIT visar 0 betyder det att ingen delning har gjorts och den representerar den totala träningsinformationen.

(12) MEMORY

- Skala: 0 – 35.
- Visar träningsdata från dina tidigare träningspass. Detta visas endast i minnesläge.
- Den senaste träningsdatan lagras i minne 01. Den näst senaste lagras i minne 02, och så vidare. Den äldsta träningsdatan lagras i minne 35. Äldre data raderas när antalet lagrade träningspass överstiger 35.

9. PROGRAM

Konsolen har åtta program: Quick Start (Snabbstart), Distance Countdown (Distansnedräkning), Time Countdown (Tidsnedräkning), Calories Countdown (Kalorinedräkning), Time Interval (Tidsintervall), Distance Interval (Distansintervall), Calories Interval (Kaloriintervall) och Memory-modus (Minnesläge).

Tryck på PROG-knappen för att växla mellan träningsprogrammen i följande ordning: Snabbstart → Distansnedräkning → Tidsnedräkning → Kalorinedräkning → Tidsintervall → Distansintervall → Kaloriintervall → Minne

För snabbstart och alla program, tryck på DISPLAY-knappen för att välja vilka data som ska visas på samma skärm, eller låt skärmen automatiskt växla var femte sekund.

Tryck på STOP-knappen en gång för att sluta räkna, och kalorier och watt visas som 0. Tryck på STOP-knappen igen för att visa träningssammanfattningen. Tryck på STOP-knappen en tredje gång i träningssammanfattningen för att spara träningspasset i minnesläge och återgå till standbyläge.

OBS: Träningsdata under snabbstart sparas inte i minnesläget.

(1) QUICK START (snabbstart)

- För att starta snabbstartsprogrammet, flytta handtaget (3) för att påbörja ditt träningspass. Alla konsolfunktionsvärden börjar räknas uppåt från noll. Du kan starta programmet antingen från standbyläge eller utan att slå på konsolen genom att helt enkelt börja ro.
- Snabbstartsprogrammet visar en sammanfattning av ditt träningspass när du trycker på STOPP-knappen, men träningsdata sparas inte i minnesläget.

(2) DISTANCE COUNTDOWN (distansenedräkning)

- Under träningspasset räknas distansen ner från det förinställda målvärdet.
- Inställningsområde: 100–50 000 meter.
- Programmet startar när användaren rör handtaget (3). När programmet är klart visar konsolen en träningssammanfattning. Tryck på STOPP-knappen för att spara träningsdata i minnesläge och återgå till standbyläge.

(3) TIME COUNTDOWN (tidsnedräkning)

- Under träningspasset räknas tiden ner från det förinställda målvärdet.
- Inställningsområde: 00:00:20 – 09:59:59 (timmar:minuter:sekunder).
- Programmet startar när användaren rör handtaget (3). När programmet är klart visar konsolen en träningssammanfattning. Tryck på STOPP-knappen för att spara träningsdata i minnesläge och återgå till standbyläge.

(4) CALORIES COUNTDOWN (kaloriräkning)

- Under träningspasset räknas antalet kalorier ned från det förinställda målvärdet.
- Inställningsområde: 10–5000 kalorier.
- Programmet startar när användaren rör handtaget (3). När programmet är klart visar konsolen en träningssammanfattning. Tryck på STOPP-knappen för att spara träningsdata i minnesläge och återgå till standbyläge.

(5) TIME INTERVAL (tidsintervall)

- När du väljer det här programmet blinkar TIME och REST TIME visas också på skärmen.
- Du blir nu ombedd att ställa in önskad träningstid för varje intervall. När du har slutfört inställningen trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden för varje intervall.
- Inställningsområde, träning: 00:00:20 - 09:59:59 (timmar:minuter:sekunder).
- Inställningsområde, vila: 00:10 ~ 30:00 (minuter:sekunder).
- Intervallcykeln ackumuleras upp till 35 cykler.

(6) DISTANCE INTERVAL (distansintervall)

- När du väljer det här programmet blinkar TOTAL METER och REST TIME visas också på skärmen.
- Du uppmanas nu att ställa in önskad träningsdistans för varje intervall. När du har slutfört inställningen trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden för varje intervall.
- Inställningsområde, träning: 100–50 000 meter.
- Inställningsområde, vila: 00:10 ~ 30:00 (minuter:sekunder).
- Intervallcykeln ackumuleras upp till 35 cykler.

(7) CALORIES INTERVAL (kaloriintervall)

- är du väljer det här programmet blinkar CALORIES och REST TIME visas också på skärmen.
- Du blir nu ombedd att ställa in önskad kaloriförbränning för varje intervall. När du har slutfört inställningen trycker du på ENTER-knappen för att ställa in vilotiden för varje intervall.
- Inställningsområde, träning: 10–5000 kalorier.
- Inställningsområde, vila: 00:10 ~ 30:00 (minuter:sekunder).
- Intervallcykeln kan ackumuleras till 35 cykler.

(8) MEMORY (minnesläge)

- När du trycker på PROG-knappen visas MEMORY på skärmen. Tryck på ENTER-knappen för att visa dina tidigare träningspass. Använd UPP- och NER-knapparna för att bläddra igenom träningsdatan.
- Tryck på ENTER-knappen för att visa dina träningspass. Tryck sedan på HÖGER- och VÄNSTER-knapparna för att visa dina MELLANSTIDNINGAR. Tryck på STOPP-knappen för att gå tillbaka och bläddra till ett annat träningspass.
- Endast träningssammanfattningar från programlägen lagras i minnesläget. Träningsdata från snabbstartsprogrammet lagras inte i minnesläget.
- Konsolens minne kan lagra maximalt 80 uppsättningar träningsdata eller 80 mellanpass. Konsolen lagrar endast upp till 35 träningspass. Exempel: När du rör i 1000 meters nedräkningsprogrammet lagrar du tre uppsättningar data: 1 totalt genomsnitt och 2 mellanpass på 500 meter.
- När du sparar en träningssammanfattning och konsolen inte har tillräckligt med minnesutrymme raderar den automatiskt den äldsta träningsdatan för att spara det nyaste träningspasset i minnet.
- Ju lägre siffra i minnesläge, desto nyare träningspass.
- I minnesläge växlar TIME-fönstret mellan datum (D M Y) och TIME var femte sekund.
- Du kan trycka på DISPLAY-knappen för att växla visningsfönstret.
- När SPLIT visar "00" betyder det att det är det totala träningsgenomsnittet utan splittider.
- Tabellen på nästa sida visar hur konsolen avgör hur data delas upp.

Time Countdown (tidsnedräkning)

Regel	Klyva ved	-
10 time > TIME > 5 time	30 min	-
5 time >= TIME > 200min	15 min	-
200min >= TIME > 100min	10 min	-
100min >= TIME > 60min	5 min	-
60min >= TIME > 20min	3 min	-
20min >= TIME > 5min	1 min	-
5min >= TIME > 1min	30 sek	-
1min >= TIME	20 sek	-

Calories Countdown (kaloriräkning)

Regel	Klyva ved
5000 >= kalorier > 4000	250 cal
4000 >= kalorier > 3000	200 cal
3000 >= kalorier > 2000	150 cal
2000 >= kalorier > 1000	100 cal
1000 >= kalorier > 500	50 cal
500 >= kalorier > 100	20 cal
100 >= kalorier	10 cal

Intervallprogram

Regel	Klyva ved	-
1 Cykel = 1 Split	Upp til 35	-

Distance Countdown (distansnedräkning)

Regel	Klyva ved
500 >= Distans > 250	20km
250 >= Distans > 100	10km
100 >= Distans > 50	5km
50 >= Distans > 20	2km
20 >= Distans	1km

OBS:

Om du ställer in träningsvärdet på ett tal som inte är en multipel av splittiddatan, kommer den sista splittidningen inte att visas när du tittar på splittiderna. Den kommer fortfarande att läggas till den totala träningsplittidningen "00".

Exempel: Om du ställer in 1200 meter och slutför träningspasset, kommer SPLIT "00" att visa medelvärdet för 1200 meter, men när du tittar på splittiderna kommer du bara att se två 500 meters splittidningar och inte ha en tredje 200 meters splittid. Det kommer att vara detsamma om du avbryter mitt i träningspasset.

10. BLUETOOTH-FÖRBINDELSE

- Se till att konsolen är påslagen för att ansluta den till din smartphone eller surfplatta.
- Appar som stöder Bluetooth-anslutning är Kinomap och D-Fit.



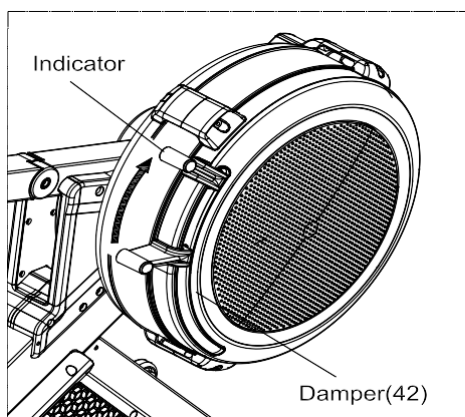
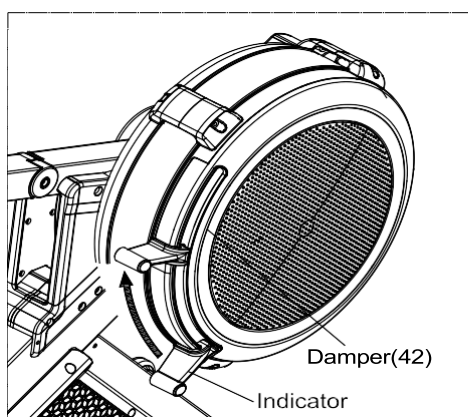
- Bluetooth-anslutning till apparna sker via FTMS-protokollet.
- Meddelandet "BT" visas längst ner till vänster på konsolskärmen när enheten är ansluten till en app. Alla andra konsolknappar är inaktiva så länge konsolen är ansluten till appen.
- Gå till Inställningar på din enhet för att tillåta appar att ansluta via Bluetooth.

DRIFT

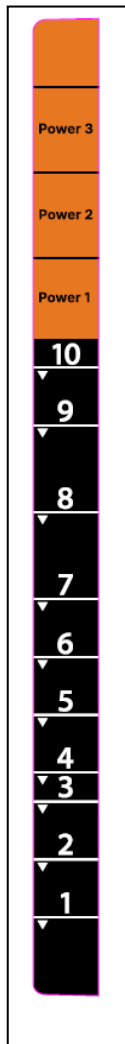
I. MOTSTÅNDSJUSTERING

Flytta indikatorn (153) som pekar mot siffrorna på det högra flätkåpan (43) för att justera motståndet. Det finns 16 inställningar. Inställningarna 1–10 är inställda enligt internationella tävlingskriterier, och inställningarna 11–16 representerar luft- och magnetmotstånd som ger högre intensitet under träning. Inställning 1 ger det lägsta motståndet, medan inställning 16 ger det högsta motståndet.

Här är några förslag på hur du kan justera till en lämplig motståndsnivå. För ett effektivt konditionspass, prova olika motståndsnivåer och hitta den träningsintensitet som kan bibehållas under större delen av träningspasset. Lägre motståndsnivåer fokuserar mer på uthållighet och påminner om riktig vattenrodd med stadiga roddtag i snabb takt. Högre motståndsnivåer fokuserar mer på kraft.



II. JUSTERING AV MOTSTÅNDSNIVÅN



Power 1–3:

Power 1–3 är definierade som Powerzoner. Här aktiveras magneten utöver luftmotståndet.

Varje Powerzon består av två nivåer, så från nivå 10 kommer den magnetiska motståndet att öka ju högre du kommer.

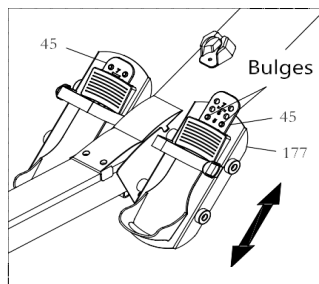
Nivå 1-10:

Från nivå 1 till 10 är motståndsställningen vid pilmarkeringen strax under varje nivånummer. Flytta justeringsspaken till pilmarkeringen under ditt önskade nivånummer.

Merk:

Pilmarkeringarna för motståndsställningar är endast vägledande.

Kontrollera att den faktiska motståndsställningen visas på konsolen. Flytta justeringsspaken något uppåt eller nedåt för att träna med lämplig motståndsnivå vid behov.



III. FOTPEDAL

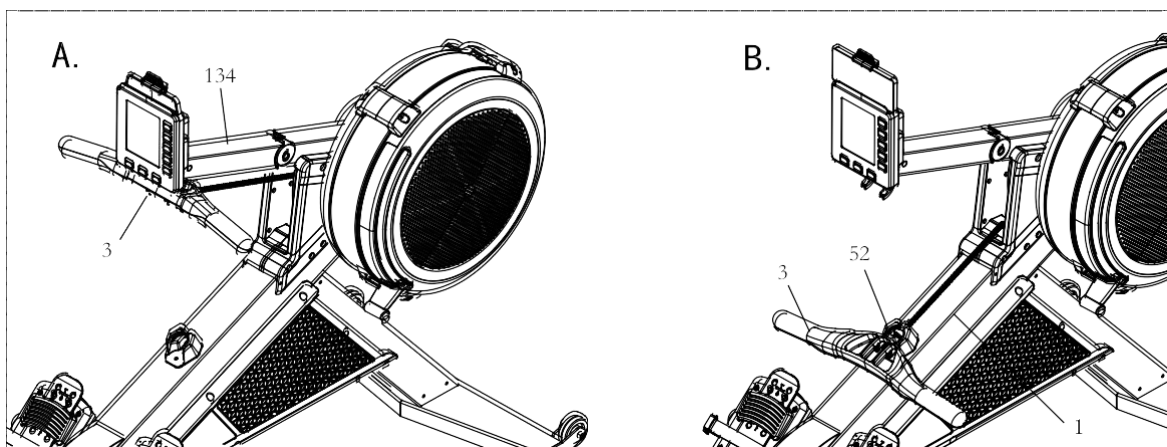
Fotpedalens (45) position är justerbar.

Se bilden ovan. Dra ut fotpedalen (45) från de två flikarna på pedalplattan (177) och sänk eller höj fotpedalen (45) till önskat läge. Lås fotpedalen (45) på plats genom att trycka in önskade justeringshål i de två flikarna.

Titta på siffrorna på fotpedalen (45) för att säkerställa att fotpedalen (45) är justerad till samma läge på båda sidor.

IV. HANDTAGSLÄGE

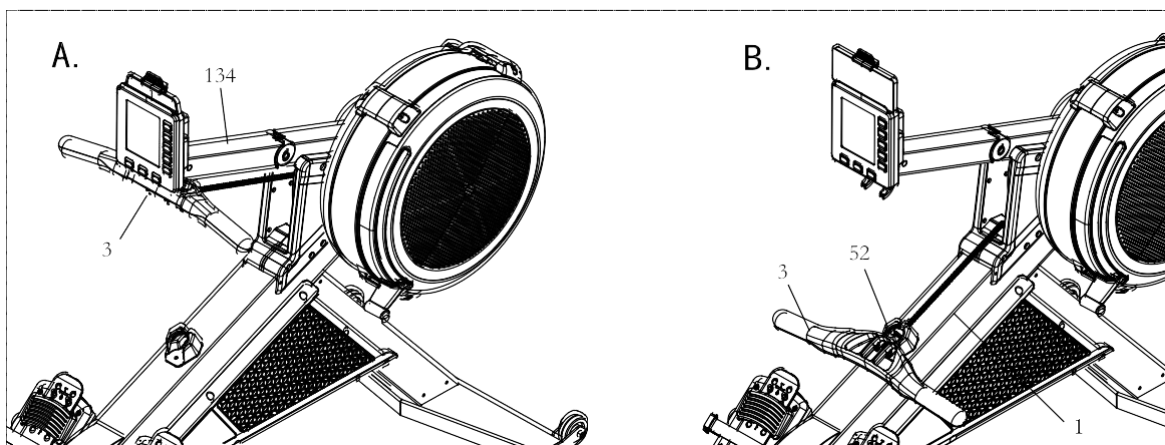
Handtaget (3) kan placeras på kroken på den övre konsolramen (134) (Bild A). Du kan också placera handtaget (3) på handtagshållaren (52) (Bild B).



V. SMARTPHONE-HÅLLARE

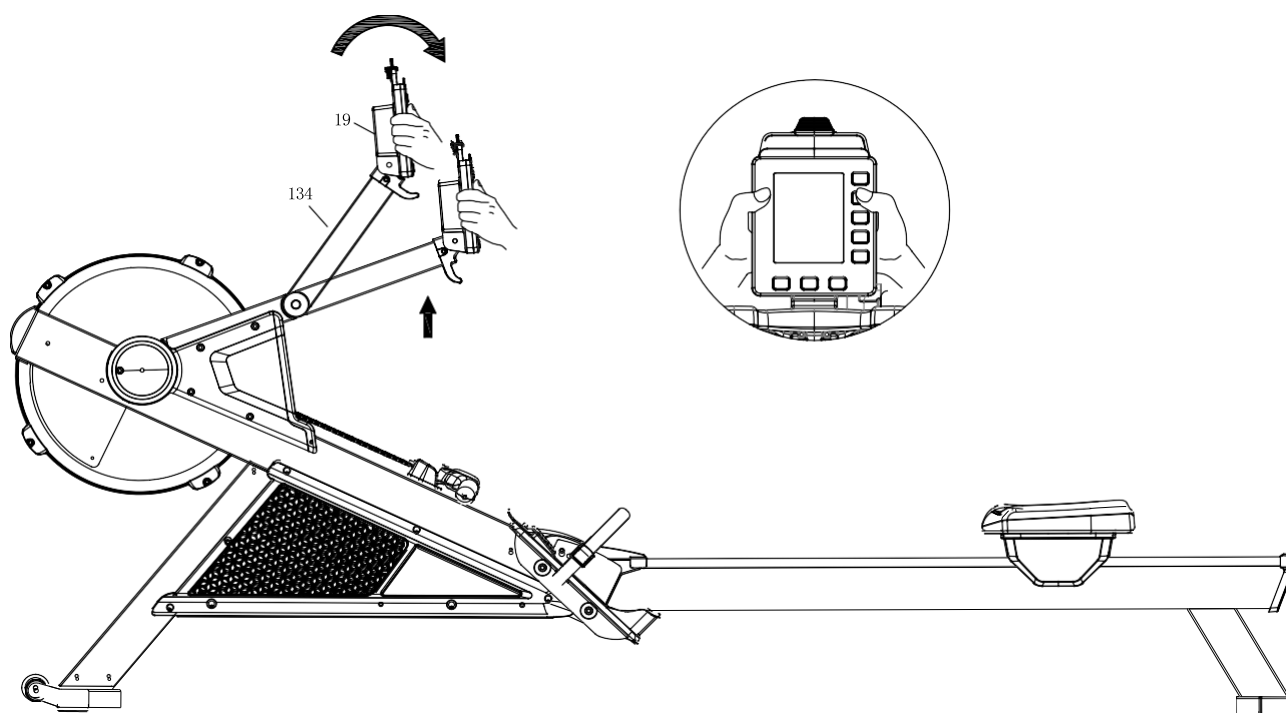
Smartphonehållaren (156) kan flyttas upp och ner.

Lyft smartphonehållaren (156) och skjut in mobiltelefonen i öppningen mellan smartphonehållaren (156) och konsolen (19). Sänk sedan smartphonehållaren (156) för att fästa mobiltelefonen på plats.



VI. KONSOLVINKEL

Den övre konsolstången (134) kan justeras upp eller ner genom att man använder båda händerna för att höja eller sänka stangen till önskad vinkel.



UNDERHÅLL

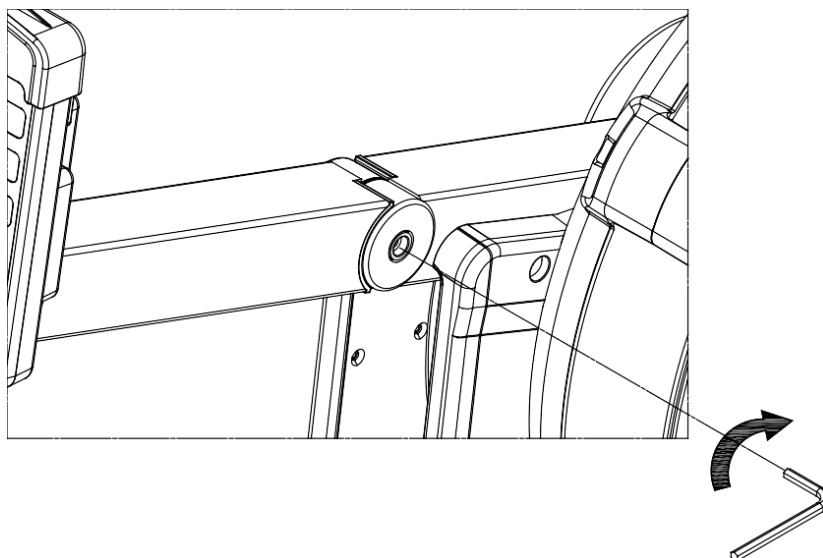
I. REGELBUNDET UNDERHÅLL

Denna apparats säkerhet och integritet kan endast upprätthållas om den regelbundet inspekteras för skador och slitage. Var särskilt uppmärksam på följande:

- a. Dra i roddhandtaget (3) och kontrollera att det finns motstånd i motståndssystemet och att sitsen rör sig smidigt och stabilt.
- b. Rengör rullspåren i stålskenorna (14) med en absorberande trasa.
- c. Kontrollera att alla muttrar och skruvar är ordentligt åtdragna. Byt ut saknade muttrar och skruvar. Dra åt lösa muttrar och skruvar.
- d. Kontrollera kedjans skick (36). Byt ut kedjan om den är skadad eller trasig.
- e. Det är användarens/ägarens ansvar att säkerställa regelbundet underhåll.
- f. Slitna eller skadade komponenter måste bytas ut omedelbart. Använd inte apparaten om den inte är i gott skick.
- g. Använd endast komponenter som levereras av samma leverantör för underhåll/reparation av denna apparat.
- h. Rengör apparaten genom att torka av den med en absorberande trasa efter användning.

II. JUSTERING AV KONSOLSTEN

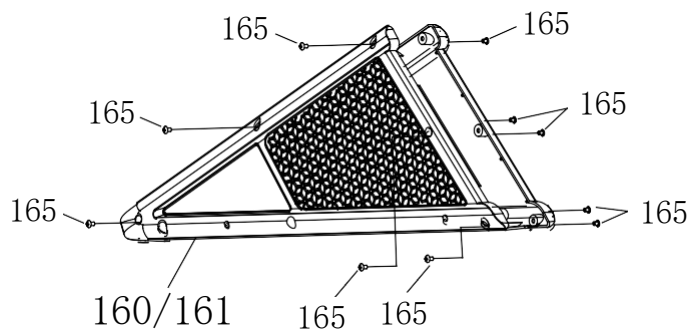
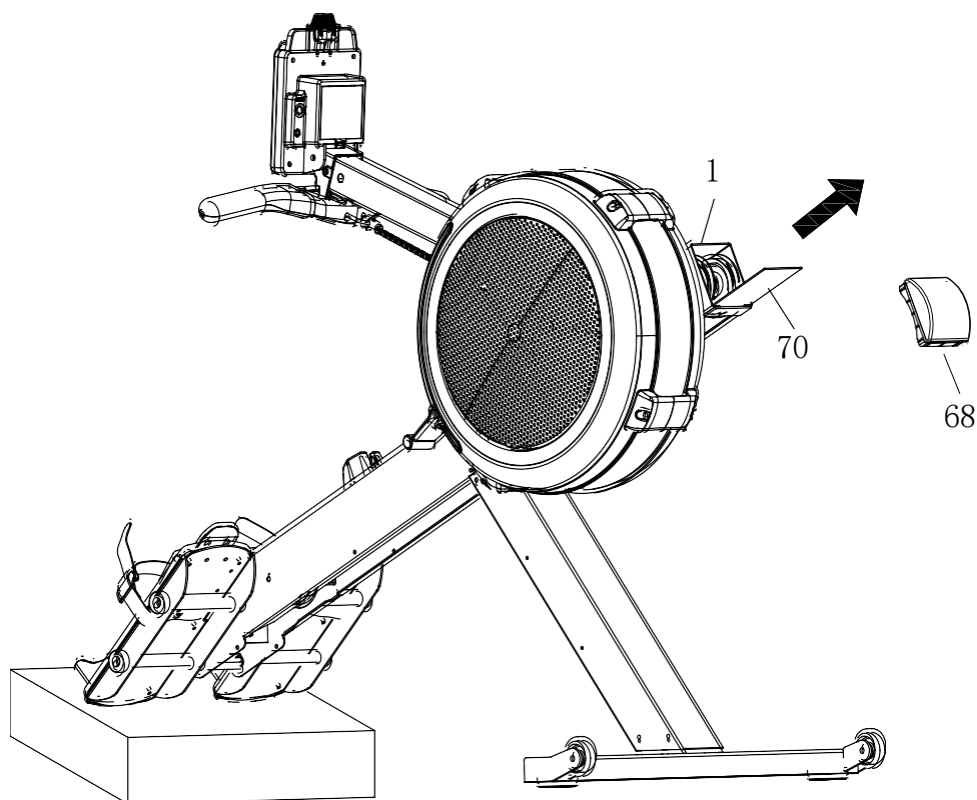
Om den övre konsolstången (135) är lös, dra åt M6x16mm insexskruven (99) med en insexnyckel (5mm).



III. JUSTERING AV REMMEN

Med tiden, efter cirka 250 000 varv, kan snöret (38) töjas ut. Följ processen nedan för att justera:

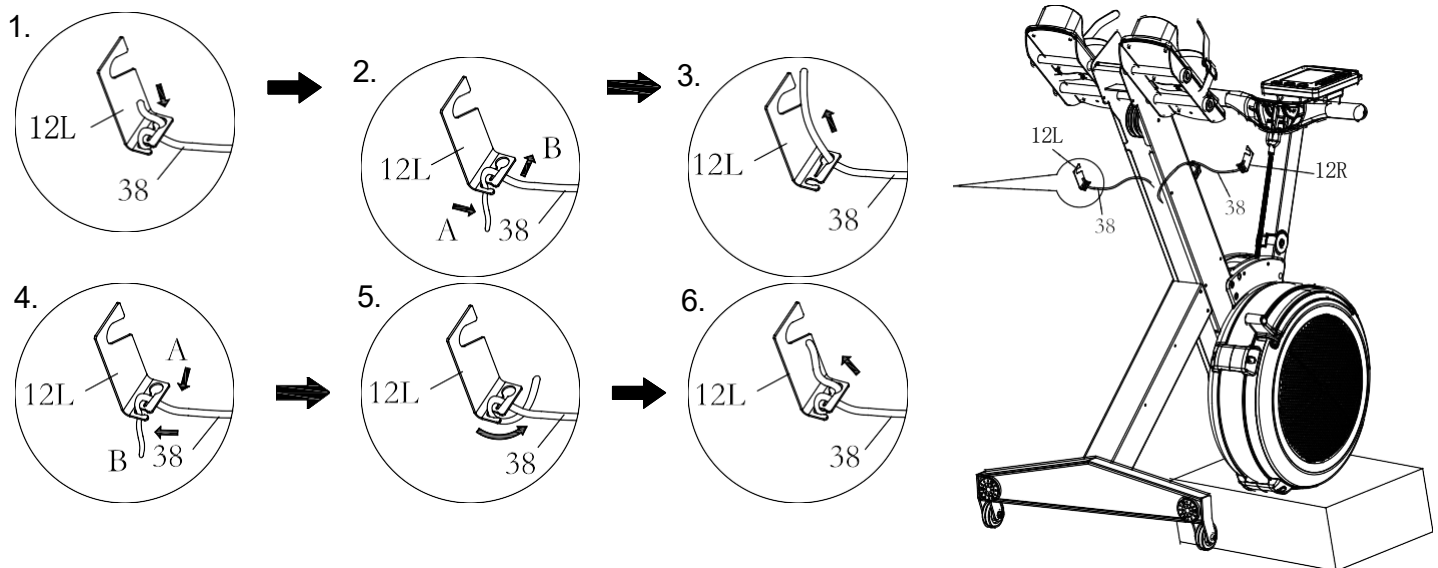
- a. Ta bort skenramen (2) från huvudramen (1). Hitta en stadig plattform som håller ena änden av huvudramen (1) och placera den som visas på bilden. Ta bort vänster och höger skydd (160 och 161) genom att lossa M6x12mm Phillips-skruven (165). Ta bort huvudramens övre lock (68) från huvudramen (1). Skjut ut bottenkyddet (70) från huvudramen (1).



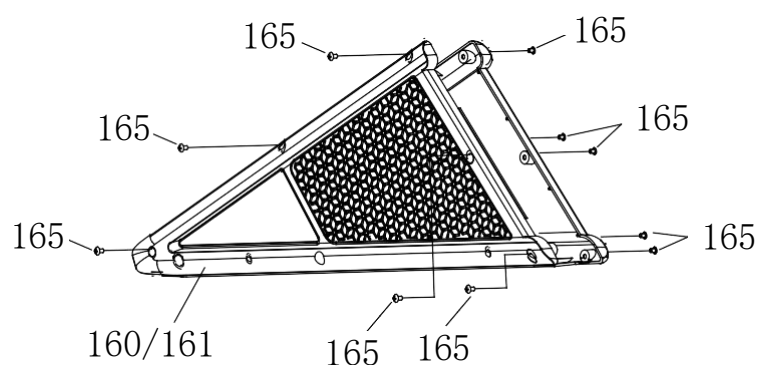
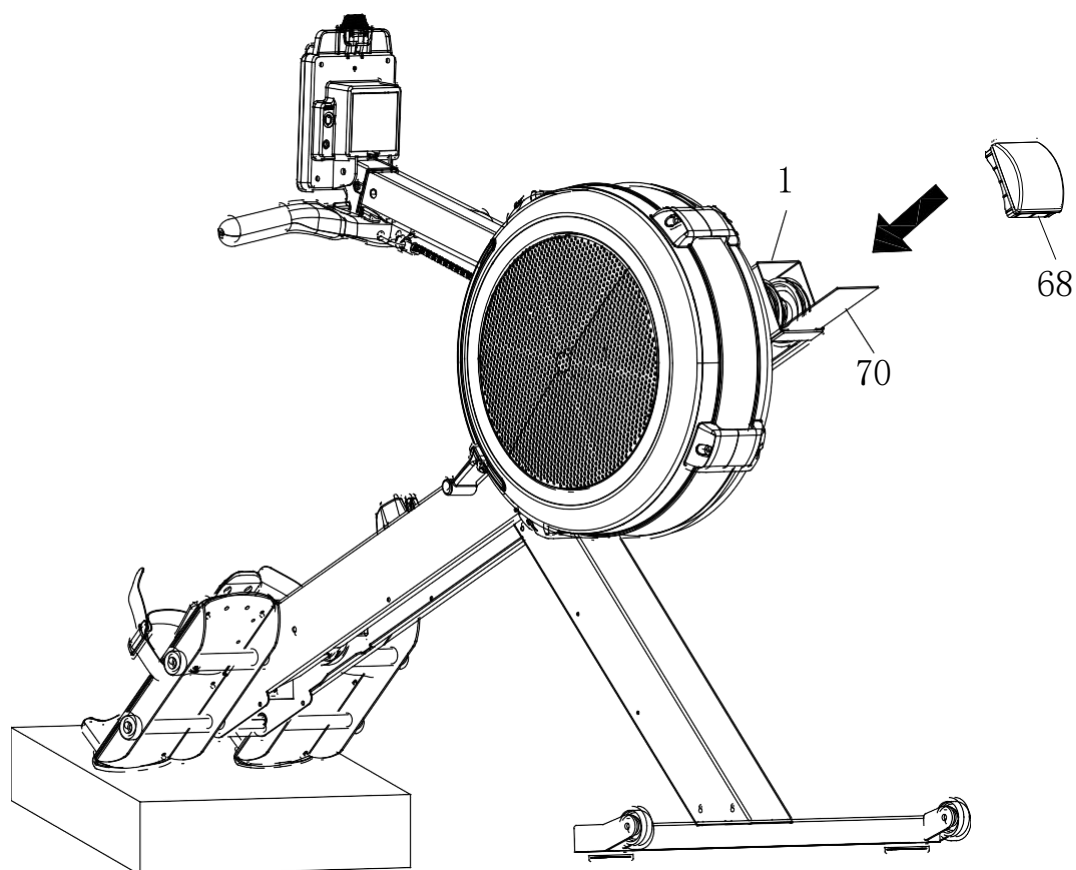
- b. Placera huvudramen (1) enligt bilden nedan. Lossa den vänstra kroken (12L) från huvudramen (1). Markera på snöret (38) var kroken ska flyttas 5 cm framåt. Se figur 1 till figur 3 för hur man lossar snöret (38) från den vänstra kroken (12L) och flyttar kroken 5 cm framåt. Se figur 4 till figur 6 för hur man fäster snöret (38) på den vänstra kroken (12L). Fäst den vänstra kroken (12L) på huvudramen (1) och skjut kroken åt vänster så att den är i jämnhöjd med huvudramens innervägg (1).

OBS: Se till att alltid hålla ordentligt med båda händerna när du sätter tillbaka krokarna (12L och 12R).

Lossa den högra kroken (12R) från huvudramen (1). Följ samma procedur för att justera snöret (38) på höger sida.



- c. Placera huvudramen (1) enligt bilden nedan. Skjut tillbaka bottenkåpan (70) i huvudramen (1) och tryck huvudramens övre kåpa (68) på plats i huvudramen (1). Fäst vänster och höger kåpa (160 och 161) på huvudramen (1) med ST4,2x16 mm Phillips-skrivar (88) och M6x12 mm Phillips-skrivar (165). Montera sedan tillbaka skenramen (2) på huvudramen (1).

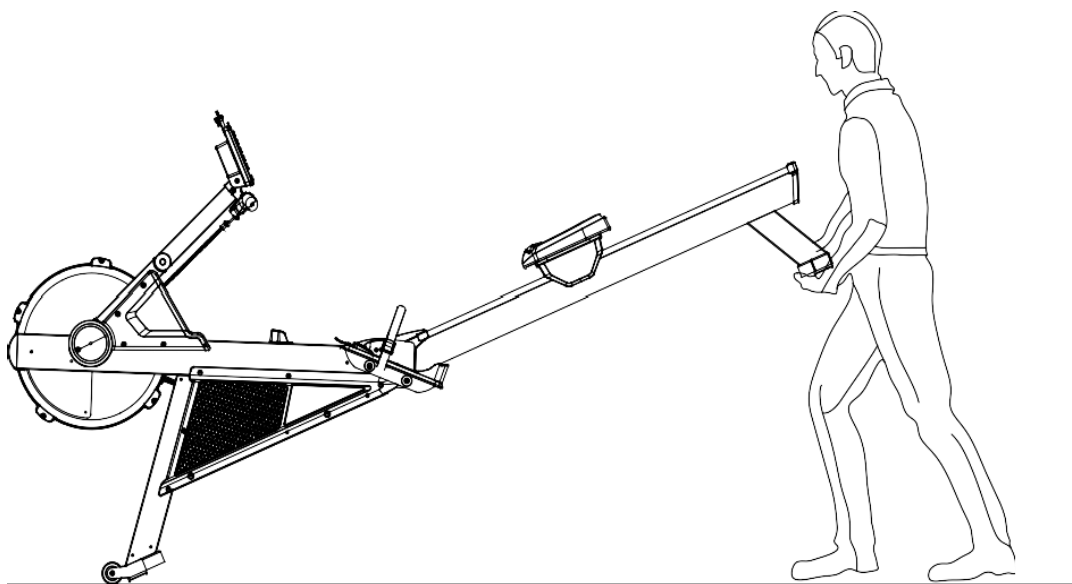


UNDERHÅLLSPPLAN

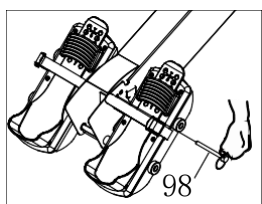
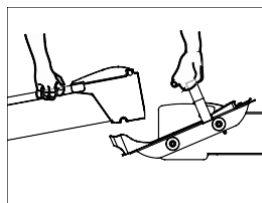
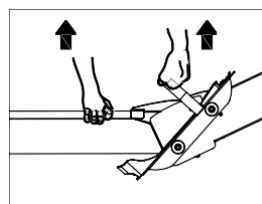
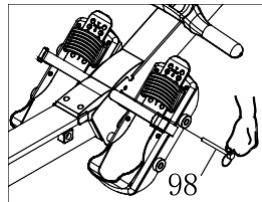
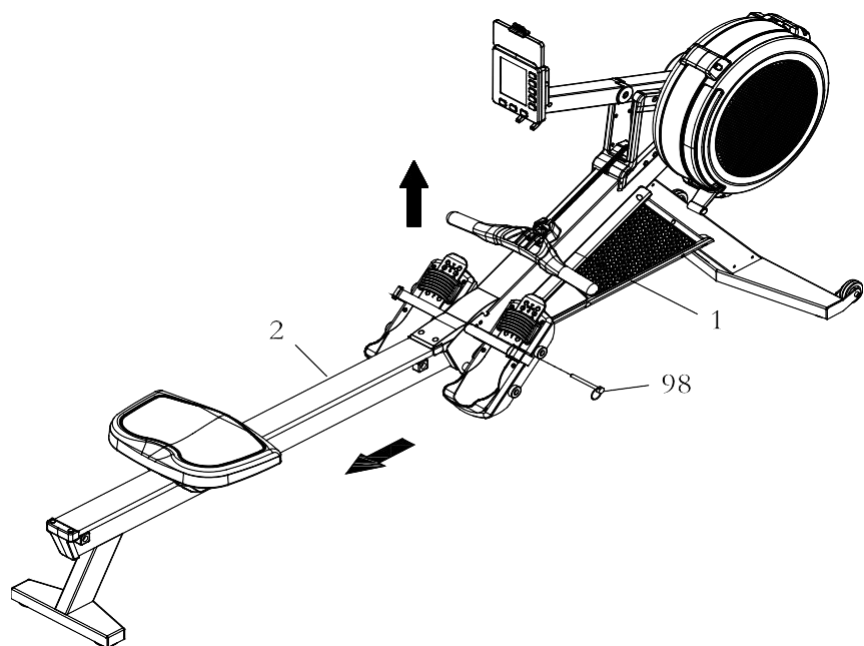
Del	Rekomenderat återhold	Hur ofta?	Rens	Smörjmedel
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej
Computer	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Nej	Nej
Bultar, muttrar etc.	Inspektera alla bultar, muttrar och skruvar. Dra åt om det behövs.	Månadsvis	Nej	Nej
Rörliga delar	Kontrollera för slitage, ersätta delar som är slitna eller skadade.	Månadsvis	Nej	WD-40
Drivrem	Inspektera att drivremmen är tillräckligt spänd, kontrollera slitage och att drivremmen är i rätt läge.	Årlig	Nej	Nej
Ram	Rengör med en mjuk, ren och fuktig trasa.	Efter användning	Vatten	Nej

LAGRING

1. Förvara enheten på en ren och torr plats.
2. För att förhindra skador på konsolen (19), ta ur batterierna innan du förvarar enheten i ett eller flera år.
3. Flytta enheten med hjälp av transporthjulen (66) på den främre stabilisatorn (4). Lyft det bakre benet på skenramen (2) för att flytta enheten (se bilden nedan). Håll inte i sätet (51) när du flyttar enheten, eftersom det kommer att röra sig och säteshållaren (10) kan klämma din hand eller dina fingrar.



4. Huvudramen (1) och skenramen (2) kan separeras för att minska apparatens storlek under förvaring. Ta bort stiftet (98) från huvudramen (1). Lyft upp huvudramen (1) och dra ut skenramen (2) för att separera de två delarna. Sätt tillbaka stiftet (98) i hålet i huvudramen (1) innan apparaten förvaras.



VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå problem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.

Besök vår hemsida www.mylناسport.se - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

IMPORTANT INFORMATION

The area of use for this fitness equipment is home exercise.

The exercise machine should only be operated as described in this manual.

The owner of the equipment is responsible that all users of the exercise machine are familiar with the contents of these precautions.

During assembly; make sure that all nuts and bolts are in their right places and properly entered before tightening any of them.

Place the exercise machine on a flat and smooth surface.

The exercise equipment must not be used outdoors, or in rooms with extraordinary humidity. It is not recommended to use the machine in a garage, carport or covered terrace.

It is recommended to use a protective mat to eliminate the risk of damage to the floor during the use of the exercise machine.

Store the exercise machine in a frost free and dry environment. The display should never be exposed to direct sunlight.

Before every use; make sure that all nuts and bolts are securely tightened. If any loose or defective parts are revealed, make sure that no one uses the exercise machine until it has been properly replaced or tightened.

Always use shoes with a proper rubber sole when using the exercise machine.

The exercise machine should only be used by one person at the time.

This bike is not constructed to be ridden standing up. Always sit on the seat while using it.

When adjusting seat and handlebar position; make sure the adjustment screws are well tightened before using the exercise machine. Loose adjustment screws will lead to more movement and more wear than necessary.

The device should not be used by individuals weighing over 200 kg.

Children must not use the equipment unattended, and they should not be around while the exercise machine is being used by others.

The exercise machine should not be used for medical purposes or physical therapy, unless it is specifically recommended by your doctor or physical therapist.

With reservation for any misprints.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Your POWER ROWER utilizes a dual system combining with air fan and magnet to create resistance for your workout. We recommend that you use this console monitor to vary your workout from session to session and note your progress toward your fitness goals. When used regularly in this way, the console monitor can become an important source of motivation and interest which will help keeping you on track.



11. INITIAL SETUP

(1) POWER ON

- Move the handlebar to start exercising in Quick Start Program or press any button to go into IDEL mode.
- The first time turning on the console you will be asked to set the DATE and TIME. Use the arrow buttons to set the DATE. Keep pressing left button and you can also set the TIME. Only press ENTER button when you finish setting both DATE and TIME.

(2) POWER OFF

- In IDEL mode, automatically shuts off after 20 seconds of inactivity.
- When running an Interval Program, automatically shuts off after 2 minutes of inactivity.
- In all other programs, automatically shuts off after 30 seconds of inactivity.

(3) BATTERY INSTALLATION

- Console operates on 2 Size D batteries. The battery compartment is on the back of the console. Battery is included.
- When there's no batteries installed, console can still work in Quick Start Program.

12. FUNCTION BUTTONS

(1) PROGRAM BUTTON

- In IDEL mode, press and release PROG button to cycle through each program option. Stop on the program of your choosing. You can preset target values for DISTANCE, TIME, and CALORIES, or select an Interval Program of DISTACNE, TIME, and CALORIES. At the end is Memory Mode.
- NOTE: Default exercising mode is Quick Start Program.

(2) DISPLAY BUTTON

- When in any workout mode, press DISPLAY button when you hear a BEEP sound it will switch to second set of display. Press again until you hear 2 BEEP sound, and it will scan between the 2 sets of display. It will cycle through as mentioned above.
- When viewing workout summary or in memory mode, press DISPLAY button to cycle around the 2 different sets of display.

(3) STOP BUTTON

- When selecting the programs, press the STOP button to act as back button. During setting value, this also acts as a back button to go back after you press ENTER button.
- During any workout modes, pressing STOP button one time and it will stop the workout. Calories and Watt will return to 0. Pressing STOP button for 2nd time to view your workout summary. Pressing STOP button for 3rd time and it will return back to IDLE mode.
- During program mode but not including Quick Start mode, you must press STOP button in order to save your workout int memory.
- Hold STOP button and everything well reset and return you to IDLE mode.

(4) ▲ UP BUTTON

- Press UP button to increase the preset values. Hold this button for making presetting values increase automatically, and release the button to stop the increase.
- In Memory mode, use to change between different workouts saved.

(5) ▼ DOWN BUTTON

- Press Down button to decrease the preset values. Hold this button for making presetting values decrease automatically, and release the button to stop the decrease.
- In Memory mode, use to change between different workouts saved.

(6) ENTER BUTTON

- When selecting the programs and presetting target values, press ENTER button to confirm or go into next value setting.

(7) ► RIGHT BUTTON

- Press Right button to move around digits for faster setting of desired value.
- In Memory and Summary modes, use it to view different splits.

(8) ◀ LEFT BUTTON

- Press Left button to move around digits for faster setting of desired value.
- In Memory and Summary modes, use it to view different splits.

13. CONSOLE DISPLAY

(1) TIME & D M Y (TIME & DATE)

- Display range: 0:00:00 ~ 17:59:59 (Hours:Minutes:Seconds).
- The workout time is accumulated when under any workout mode, except for Time Countdown Program.
- TIME value in Quick Start mode is maxed out at 02:34:59 and in all other modes is maxed out at 17:59:59. It's accumulated in cycle mode that numbers go back to 0:00:00 if reach the max time.
- When display D M Y, the above value is the DAY, MONTH, YEAR. This would only display in IDLE mode and during MEMORY mode.
- To rest TIME and DATE, enter IDLE mode and hold PROG and DISPLAY buttons at the same time.

(2) S/M (STROKE RATE)

- Display the current stroke per minute during exercise.
- Display range: 1 ~ 99.

-

(3) TIME/500M & AVE TIME/500M & REST TIME

- Display range: 00:00 ~ 99:59 (Minutes:Seconds).
- TIME/500M is the estimated time to reach 500 meters based on your current stroke rate.
- AVE TIME/500M is the average time needed to reach 500 meters accumulated throughout your entire workout.
- REST TIME is the rest time set in Interval Program.

(4) STROKES

- Display the total number of strokes during exercise.
- Display range: 0 ~ 9999.

(5) CYCLE & LEVEL

- Display range for CYCLE: 0 ~ 35 cycles.
- Display only in Interval Program. It's accumulated up to indicate which cycle of interval you are on.
- Display range for LEVEL: 1 ~ 16 levels.
- Display the current resistance level for the exercise. Level #1 to #10 is through air resistance system, and level #10 to #16 is through magnetic resistance system.

(6) WATTS & AVE WATTS

- Display range: 0 ~ 999.
- Display current watt value during the exercise.
- AVE WATTS displays the total average watts throughout your entire workout.

(7) ♥ PULSE

- Display range for PULSE: 40 ~ 220 beats per minute during exercise.
- Must wear heart rate detection device such as chest belt that has connectivity with 5.3K Hz frequency.

(8) TOTAL METER & TOTAL METER/30MIN

- Display range: 0 ~ 99999 meters.
- It's accumulated in cycle mode that numbers go back to 0 if the distance exceeds the max value 99999 meters.
- TOTAL METER is accumulated when under any workout mode except for Distance Countdown Program.
- TOTAL METER/30MIN is the estimated distance for 30 minutes with your current stroke rate.

(9) CALORIES & CALORIES/HR

- Display range: 0 ~ 9999.
- It's accumulated in cycle mode that numbers go back to 0 if the calories exceeds the max value 9999 calories.
- The CALORIES/HR is the estimated calories burned in one hour with your current stroke rate.

(10) SPLIT TIME/500M & SPLIT CALORIES

- Display range for SPLIT TIME/500M: 00:00 ~ 99:59 (Hours:Minutes).
- Display the average TIME/500M on your current split.

(11) SPLIT (XX)

- Display range: 0 ~ 35.
- SPLIT shows up in workout Summary and Memory modes.
- When SPLIT displays 0, it means no split is done and is the total workout data.

(12) MEMORY

- Display range: 0 ~ 35.
- Display the training data of your previous workouts. It'll only be displayed in Memory mode.
- The newest training data will be saved in Memory 01. The second newest data will be saved in Memory 02..., and the oldest training data will be saved in Memory 35. The older data will be erased when the training sections exceed 35.

14. PROGRAMS

The Console Monitor has eight programs Quick Start, Distance Countdown, Time Countdown, Calories Countdown, Time Interval, Distance Interval, Calories Interval, and Memory mode.

Press PROG button to change workout programs according to the following sequences: Quick Start → Distance Countdown → Time Countdown → Calories Countdown → Time Interval → Distance Interval → Calories Interval → Memory

For Quick Start and all programs, press DISPLAY button to choose the data displayed in the same display window, or let displays be switched in every 5 seconds.

Press STOP button once to stop counting and Calories and Watt values will display 0. Press STOP button again and console will show your workout summary. Press STOP button for the 3rd time when in workout summary mode to save workout into Memory mode and enter back into IDLE mode.

NOTE: Training data under Quick Start will not be saved into Memory mode.

(1) QUICK START PROGRAM

- To enter Quick Start Program, you can pull the Handlebar (3) to start the training. All function values for the console will count up. You can start it in either POWER OFF or IDLE mode by just starting the rowing.
- Quick Start Program will have a summary of the workout when pressing STOP button, but the training data will not be saved into Memory mode.

(2) DISTANCE COUNTDOWN PROGRAM

- During the workout, the distance will count down from the preset distance value.
- Workout setting range: 100 ~ 50000 meters.
- The Distance Countdown Program will start once the user pulls the Handlebar (3). When the program is finished, the monitor will show your workout summary. Press STOP button to save the training data into Memory mode and go back to IDLE mode.

(3) TIME COUNTDOWN PROGRAM

- During the workout, the time will count down from the preset value.
- Workout setting range: 00:00:20 ~ 09:59:59 (Hours:Minutes:Seconds).
- The Time Countdown Program will start once the user pulls the Handlebar (3). When the program is finished, the monitor will show your workout summary. Press STOP button to save into Memory mode and go back to IDLE mode.

(4) CALORIES COUNTDOWN PROGRAM

- During the workout, the calories will count down from the preset value.
- Workout value setting range: 10 ~ 5000 cal.
- The Calories Countdown Program will start once the user pulls the Handlebar (3). When the program is finished, the monitor will show your workout summary. Press STOP button to save into Memory mode and go back to IDLE mode.

(5) TIME INTERVAL PROGRAM

- When Time Interval Program is selected, you will see TIME flashing and also REST TIME will be displayed.
- You will set the desired workout TIME of each interval. Once finish setting, press ENTER button to set the REST TIME of each interval.
- Workout time value setting range: 00:00:20 ~ 09:59:59 (Hours:Minutes:Seconds).
- Rest time value setting range: 00:10 ~ 30:00 (Minutes:Seconds).
- Interval cycle accumulates up to 35 cycles.

(6) DISTANCE INTERVAL PROGRAM

- When Distance Interval Program is selected, you will see TOTAL METER flashing and also REST TIME will be displayed.
- You will set the desired workout METER of each interval. Once finish setting, press ENTER button to set the REST TIME of each interval.
- Workout distance value setting range: 100 ~ 50000 meters.
- Rest time value setting range: 00:10 ~ 30:00 (Minutes:Seconds).
- Interval cycle accumulates up to 35 cycles.

(7) CALORIES INTERVAL PROGRAM

- When Calories Interval Program is selected, you will see CALORIES flashing and also REST TIME will be displayed.
- You will set the desired workout CALORIES of each interval. Once finish setting, press ENTER button to set the REST TIME of each interval.
- Workout calories value setting range: 10 ~ 5000 cal.
- Rest time value setting range: 00:10 ~ 30:00 (Minutes:Seconds).
- Interval cycle accumulates up to 35 cycles.

(8) MEMORY MODE

- After pressing PROG button, you'll see MEMORY displayed. Then press ENTER button to view your past workouts. Use UP and DOWN buttons to scroll through your workout records.
- Press ENTER button to view the workout data. Once in the data, you can press RIGHT and LEFT buttons to view your SPLIT data. Press STOP button to go back and scroll to a different workout.
- Only the workout summary under program modes will be saved to Memory Mode. Training data under Quick Start Program will not be saved to Memory Mode.
- The console memory can save at most 80 sets of training data or 80 splits of training data. Console will only save up to 35 workouts. Example: When you row under countdown program for 1000 meters, you will save 3 sets of data. 1 total average and 2 500M split data.
- When you try to save a workout summary and the console does not have enough memory space, it will automatically erase the oldest workout data in order to save your newest workout into memory.
- The lower the number under Memory mode, the newer the workout it is.
- In Memory mode, the TIME window will scan between the date (D M Y) and TIME every 5 seconds.
- You can press DISPLAY button to switch window display around.
- When SPLIT displays "00", it means it's the total workout average with no splits.
- The tables on the next page show how the console decides to split the data.

Time Countdown Mode

Rule	Splits by	-
10 hour > TIME > 5 hour	30min	-
5 hour >= TIME > 200min	15min	-
200min >= TIME > 100min	10min	-
100min >= TIME > 60min	5min	-
60min >= TIME > 20min	3min	-
20min >= TIME > 5min	1min	-
5min >= TIME > 1min	30sec	-
1min >= TIME	20sec	-

Calories Countdown Mode

Rule	Splits by
5000 >= Calories > 4000	250cal
4000 >= Calories > 3000	200cal
3000 >= Calories > 2000	150cal
2000 >= Calories > 1000	100cal
1000 >= Calories > 500	50cal
500 >= Calories > 100	20cal
100 >= Calories	10cal

Interval Program Modes

Rule	Splits	-
1 Cycle = 1 Split	Up to 35	-

Distance Countdown Mode

Rule	Splits
500 >= Distance > 250	20km
250 >= Distance > 100	10km
100 >= Distance > 50	5km
50 >= Distance > 20	2km
20 >= Distance	1km

NOTE: if you set the workout value not a multiple of the split data, the last split will not be displayed when you view your splits. But it will be added to the total workout SPLIT "00".

Example: If you set 1200 meters and finish the workout, SPLIT "00" will show the total average of 1200 meters, but when you view the splits you will only see 2 500M splits and will not have a 3rd split of 200M. It will be the same if you stop midway of the workout.

5. BLUETOOTH CONNECTION

- Please make sure the console is turned on in order to proceed Bluetooth connection with your smartphone or tablet devices.
- Available apps for Bluetooth connection are Kinomap and D-Fit.



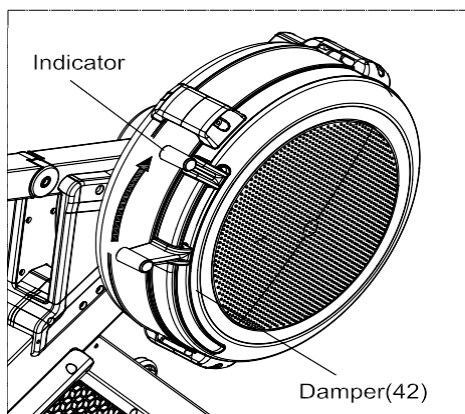
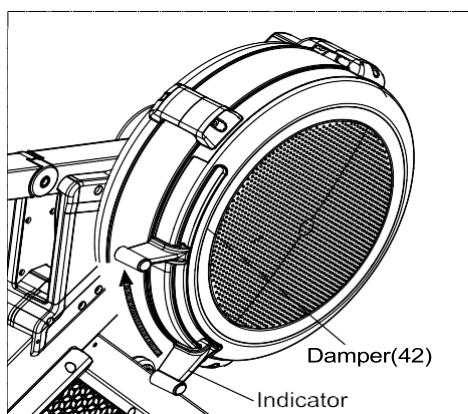
- The Bluetooth connection to apps is through FTMS protocol.
- The “bt” will be displayed at the bottom left of console screen when it’s connected to an app. All other buttons on console will be no use until disconnecting from the app.
- Please go to Settings on your devices to allow the apps to access the Bluetooth connection.

OPERATIONAL INSTRUCTIONS

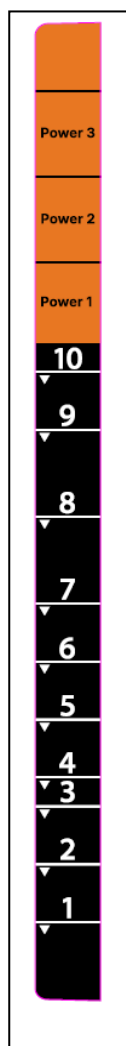
IV. LOAD ADJUSTMENT

Move the **Indicator (153)** to point to the numbers on the **Right Fan Shroud (43)** to adjust the load. There are settings from 1 to 16. Setting #1 to #10 is set according to the international competition criterion and setting #11 to #16 is Air & Magnetic resistance that provides higher strength in training. Setting #1 provides the lowest resistance and setting #16 provides the highest resistance.

Here's some suggestions for adjusting to an appropriate resistance level. In order to reach the effective cardio workout, try different resistance levels and find the suitable training strength which can be lasted for most of your training. Lower resistance level setting range focuses more on endurance similar to real water rowing with smooth strokes in a quick pace. In the opposite, higher resistance level setting range focuses more on power.



V. RESISTANCE LEVEL ADJUSTMENT



Power 1–3:

Power 1–3 is defined as Power Zones. Here, the magnet activates in addition to air resistance. Each Power Zone consists of two levels, so from level 10, the magnetic resistance increases the higher you go.

Level 1-10:

From level 1 - 10, the resistance level position is at the arrow mark slightly right below each level number. Please move the adjustment lever to the arrow mark below your preferred level number.

NOTE:

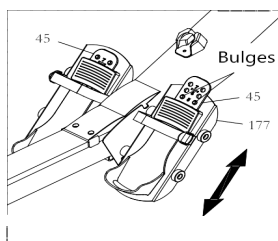
The arrow mark position of the resistance level is only for reference. Please double check the actual resistance level appears on the console. When it's necessary, please slightly move up or down the adjustment lever for training at the appropriate resistance level.

VI. PEDAL CAP ADJUSTMENT

The position of the Foot Pedal (45) can be adjusted.

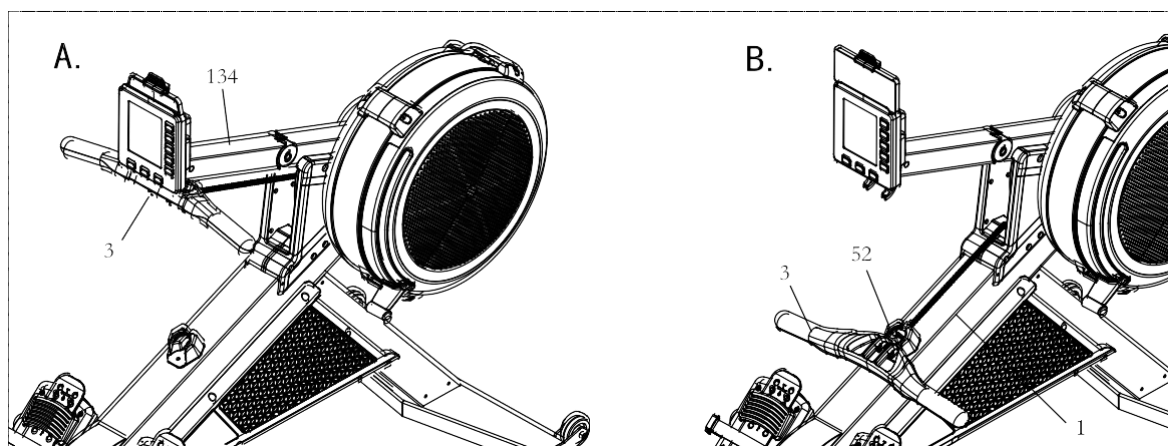
Refer to the illustration above. Pull the Foot Pedal (45) out from the two bulges in the Pedal Support Plate (177), then lower or raise the Foot Pedal (45) to the desired position. Lock the Foot Pedal (45) in position by pressing the adjustment holes of the desired position onto the two bulges.

Refer to the numbers on the Foot Pedal (45) to make sure that Foot Pedal (45) are adjusted on the same position on both sides.



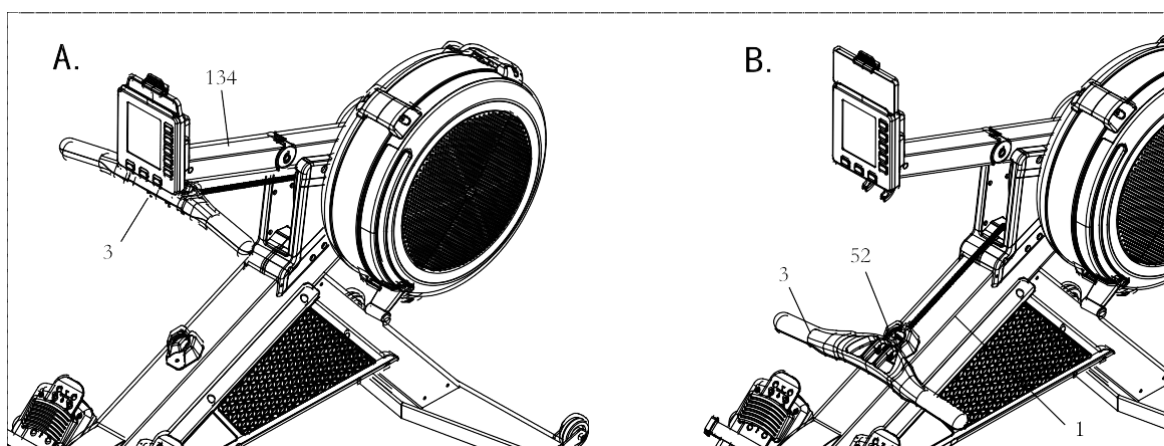
VII. HANDLEBAR POSITION

The Handlebar (3) can be placed on the hook in the Upper Console Monitor Post (134), refer to illustration A. Or, you can place the Handlebar (3) on the Handlebar Holder (52) as shown in illustration B.



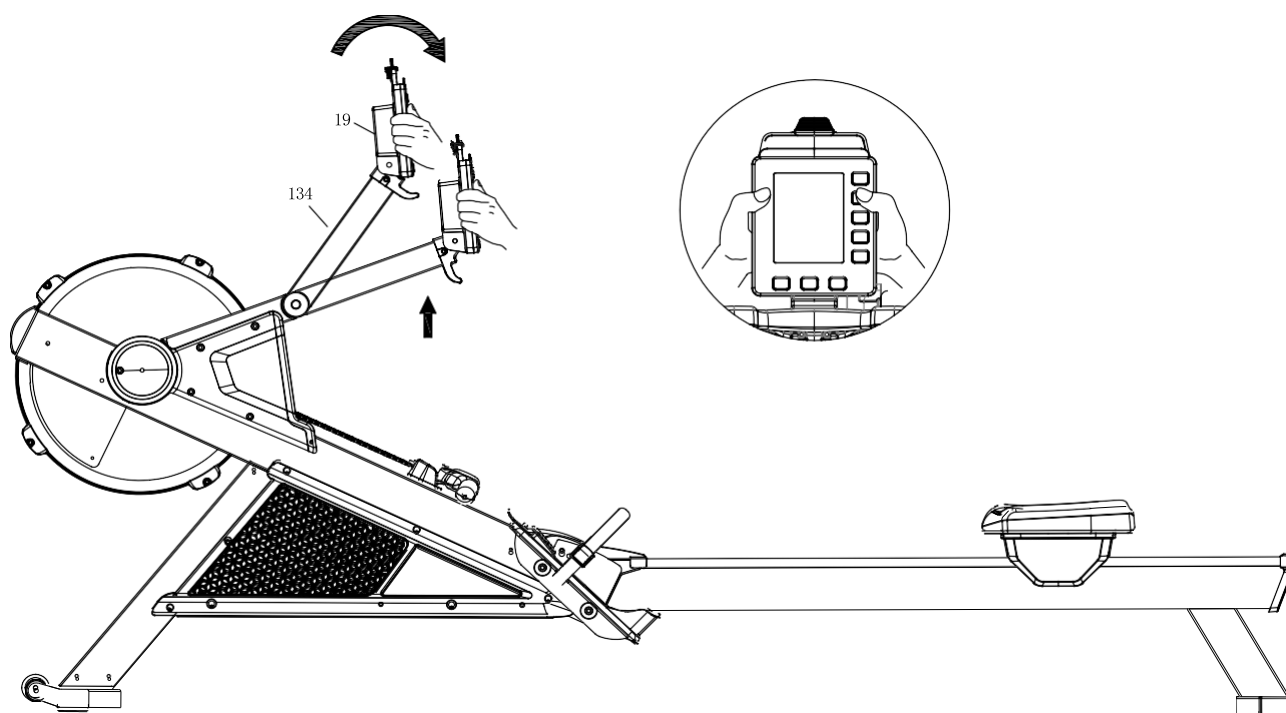
VIII. USING THE CELLPHONE BRACKET

The Smartphone Holder (156) can move up and down. Move up the Smartphone Holder (156) slide the cellphone into the gap between the Smartphone Holder (156) and the Console Monitor (19). Move down the Smartphone Holder (156) to clip the cellphone in position.



IX. ADJUSTING CONSOLE READING ANGLE

The Upper Console Monitor Post (134) can be adjusted up or down by using both hands to lift or push down the post for an appropriate reading angle.



MAINTENANCE

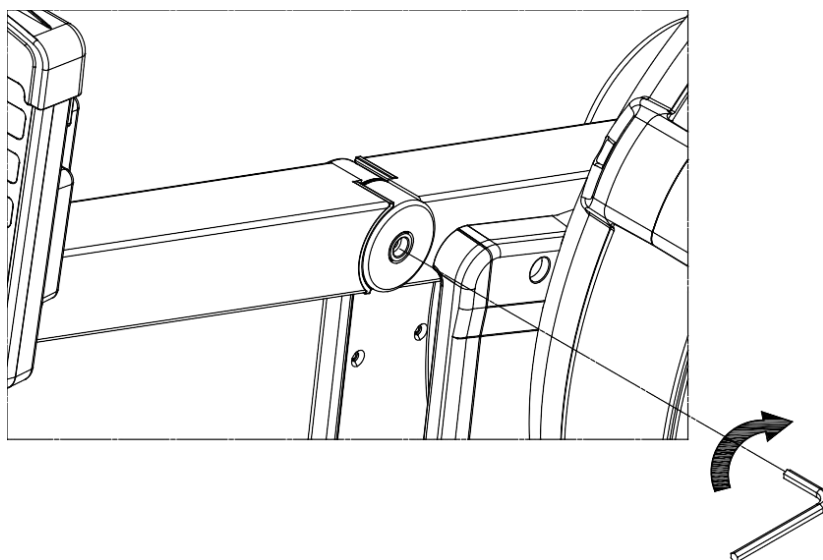
1. REGULAR MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the POWER ROWER can only be maintained when the POWER ROWER is regularly examined for damage and wear. Special attention should be given to the following:

- a. Pull on the Handlebar (3) and verify that the resistance system provides tension and the seat travel is smooth and stable.
- b. Clean the roller tracks in the Stainless Steel Rail (14) with an absorbent cloth.
- c. Verify that all nuts and screws are present and properly tightened. Replace missing nuts and screws.
Tighten loose nuts and screws.
- d. Check the condition of the Chain (36). Replace the Chain (36) if it is cracked or broken.
- e. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed.
- f. Worn or damaged components must be replaced immediately or the POWER ROWER removed from service until repair is made.
- g. Only use components supplied from the same seller for maintaining/repairing the POWER ROWER.
- h. Keep your POWER ROWER clean by wiping it off with an absorbent cloth after use.

2. CONSOLE MONITOR POST ADJUSTMENT

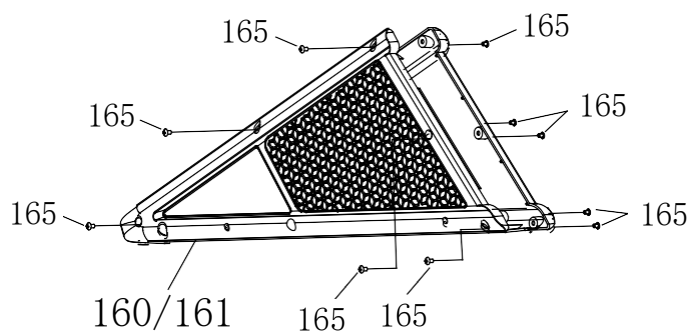
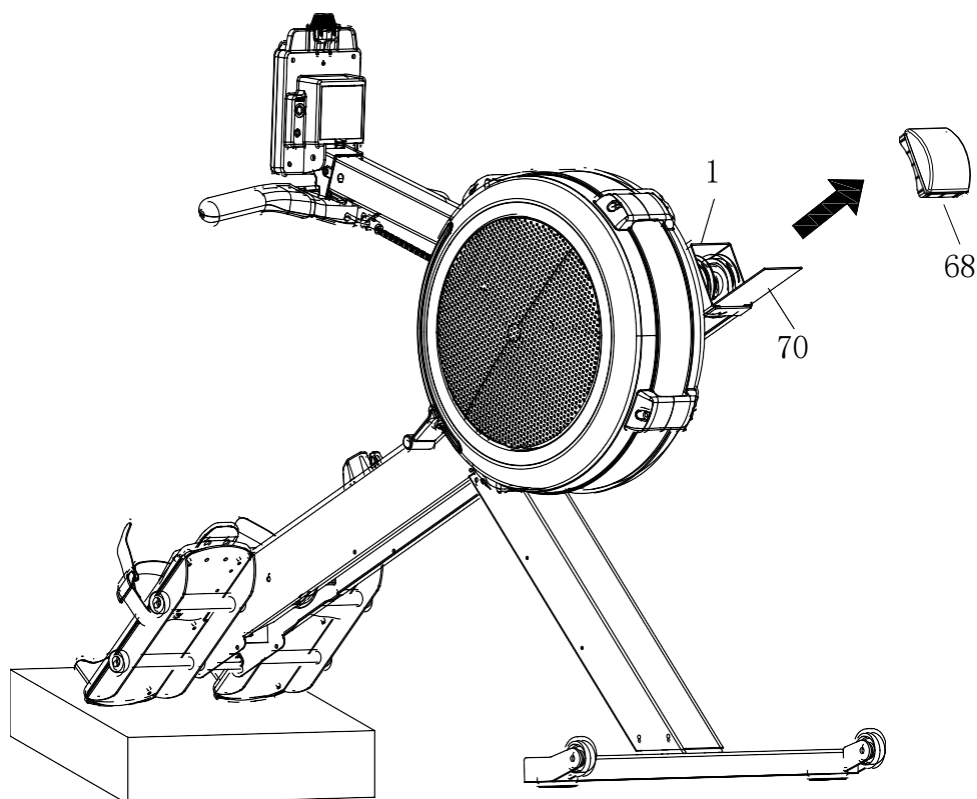
If the Upper Console Monitor Post (135) is getting loosen, please tighten Socket Head Cap Screw, M6x16mm (99) by using Allen Wrench (5mm).



3. BUNGEE CORD ADJUSTMENT

Over time, about 250,000 strokes on Handlebar (3), your Bungee Cord (38) may stretch. Follow the following process to adjust:

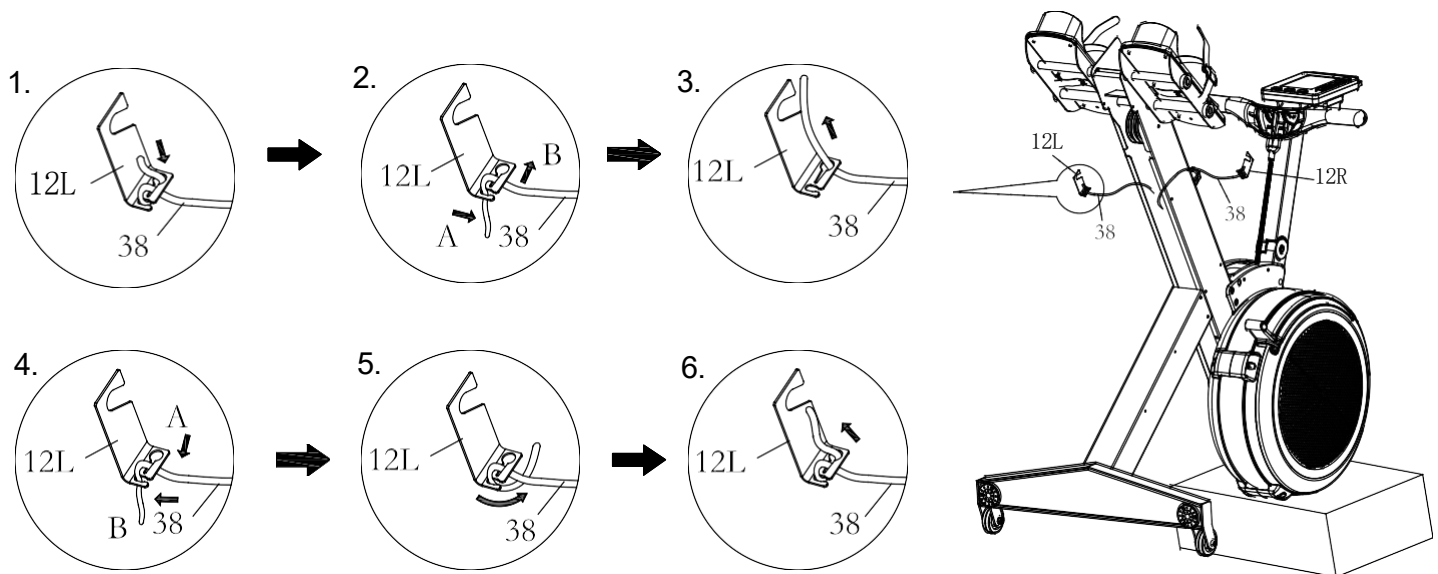
- a. Remove Rail Frame (2) from the Main Frame (1). Find a solid platform can hold one end of Main Frame (1) and position it as shown in the illustration. Remove Left & Right Housings (160 & 161) by un-tightening M6x12mm Phillips Pan Head Screw (165). Remove the Main Frame Top Cap (68) from the Main Frame (1). Slide out the Bottom Cover (70) from the Main Frame (1).



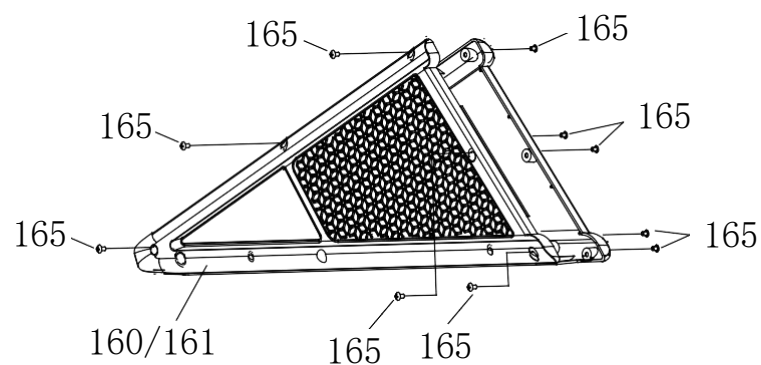
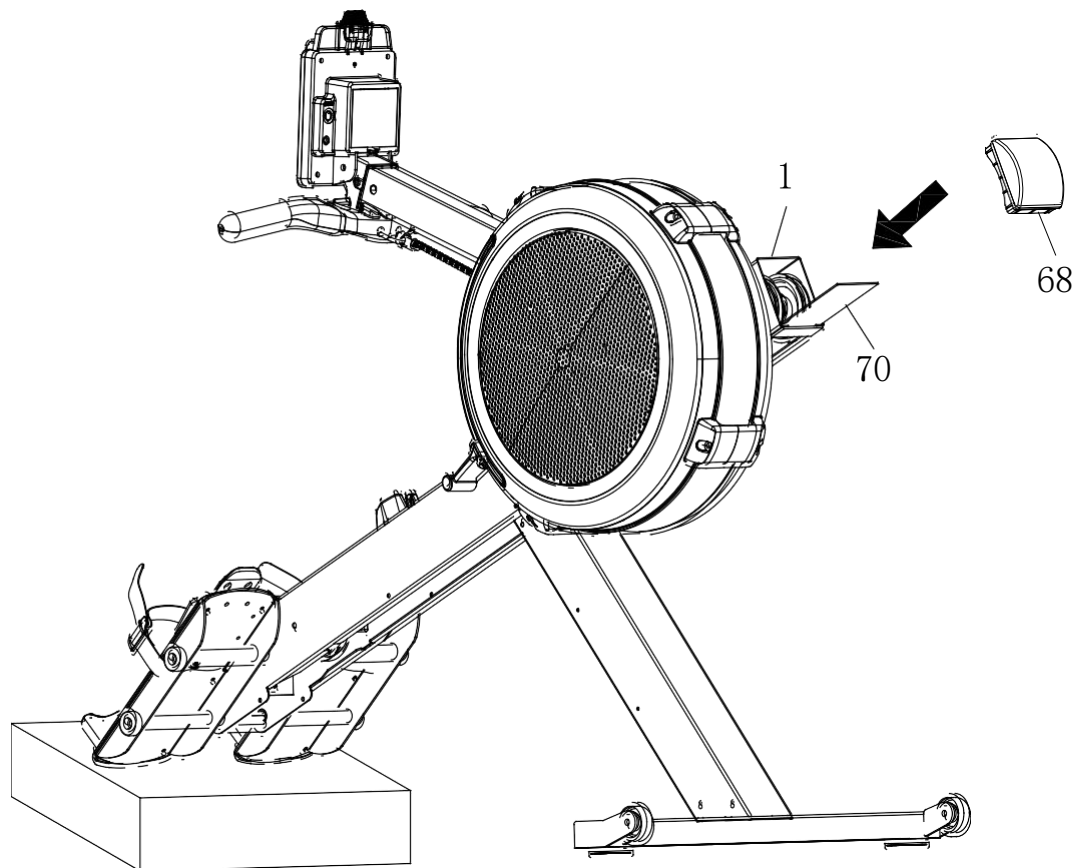
- b. Position the Main Frame (1) as shown in the below illustration. Un-hook the Left Bungee Cord Hook (12L) from the Main Frame (1). Make a mark on the Bungee Cord (38) to move the hook forward 2 inches (5 cm). Refer to View 1 to View 3 to un-tie the Bungee Cord (38) from the Left Bungee Cord Hook (12L), and move the hook forward 2 inches (5 cm). Refer to View 4 to View 6 to re-tie the Bungee Cord (38) to the Left Bungee Cord Hook (12L). Hook the Left Bungee Cord Hook (12L) back into the Main Frame (1) and push the hook to the left side to touch the inner wall of the Main Frame (1).

NOTE: Always use two hands with a secure grip when re-attaching the Bungee Cord Hooks (12L & 12R).

Un-hook the Right Bungee Cord Hook (12R) from the Main Frame (1). Do the same as above to adjust the Bungee Cord (38) on the right side.



- c. Position the Main Frame (1) as illustrated below. Slide the Bottom Cover (70) back into the Main Frame (1) and press the Main Frame Top Cap (68) into the Main Frame (1). Attach Left & Right Housings (160 & 161) onto Main Frame (1) using ST4.2x16mm Phillips Head Screw (88) and M6x12mm Phillips Pan Head Screw (165). Then assemble back the Rail Frame (2) to the Main Frame (1).

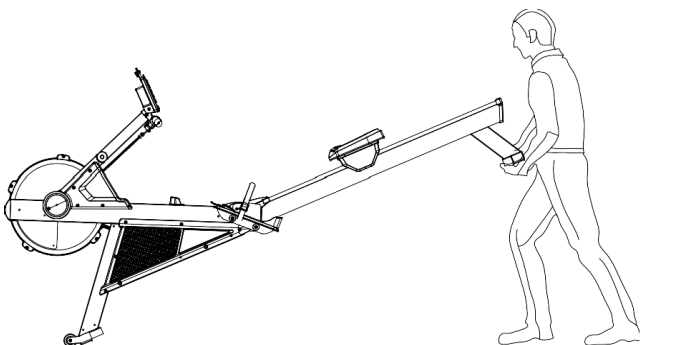


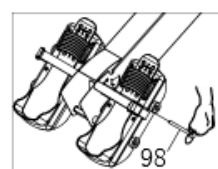
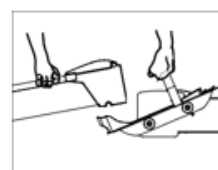
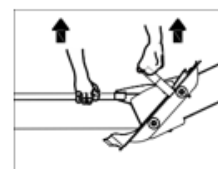
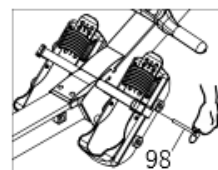
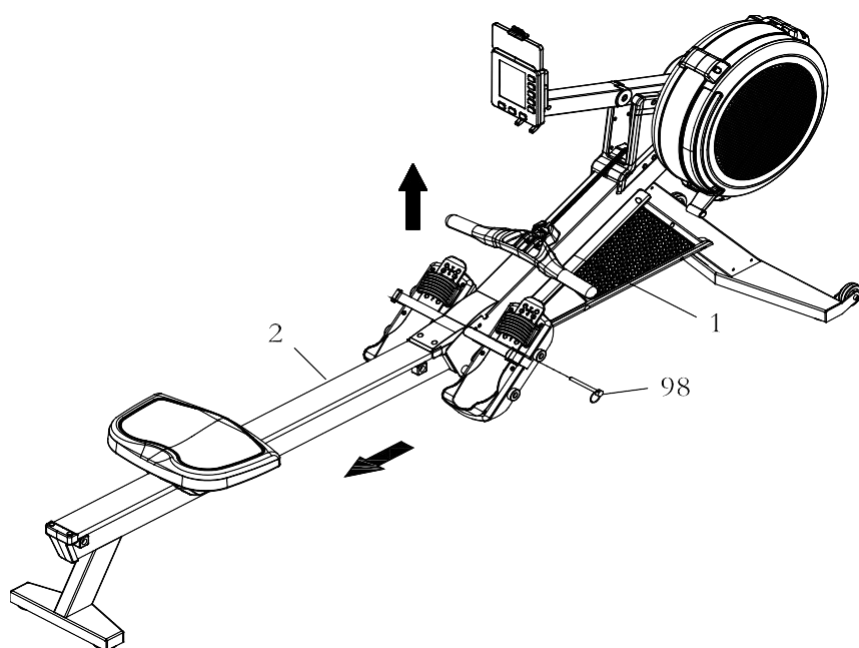
MAINTENANCE PLAN

Part	Recomended maintenance	How often?	Cleaning	Lubrication
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No
Computer	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	No	No
Bolts, nuts etc.	Inspect all bolts, nuts and screws. Thighten if necessary.	Monthly	No	No
Movable parts	Inspect for wear, replace parts that are worn or damaged.	Monthly	No	WD-40
Drivebelt	Inspect that the drive belt is sufficiently tight, check for any wear and that drivebelt is in the correct position.	Yearly	No	No
Frame	Clean with a soft, clean and moist cloth.	After use	Water	No

STORAGE

5. To store the POWER ROWER, simply keep it in a clean dry place.
6. To avoid damage to the electronics, remove the batteries from the Console Monitor (19) before storing the POWER ROWER for one year or more.
7. Move the POWER ROWER with the Transport Wheels (66) on the Front Stabilizer (4). Lift the rear stand of the Rail Frame (2) to move the POWER ROWER. Refer to the illustration below for transporting. Do not use the Seat (51) to move the POWER ROWER. The Seat (51) will move and the Seat Carriage (10) may pinch your hand or fingers.





The Main Frame (1) and the Rail Frame (2) can be separated to minimize the unit size for storage. Remove the Pull Pin (98) from the Main Frame (1). Lift up the Main Frame (1) and pull out the Rail Frame (2) to separate both parts. Insert the Pull Pin (98) back to the hole in the Main Frame (1) for Storage.

IMPORTANT REGARDING SERVICE

In the event of problems of any kind, please contact Mylna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.

Visit our website www.mylناسport.no – here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.



Leverandør:
Mylna Sport AS
Postboks 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.no
mylnasport.no

Leverantör:
Mylna Sport AB
Box 181
56624 Habo
Sverige
abilica.se
mylnasport.se

Supplier:
Mylna Sport AS
PO Box 567
3412 Lierstranda
Norway
abilica.com
mylnasport.com