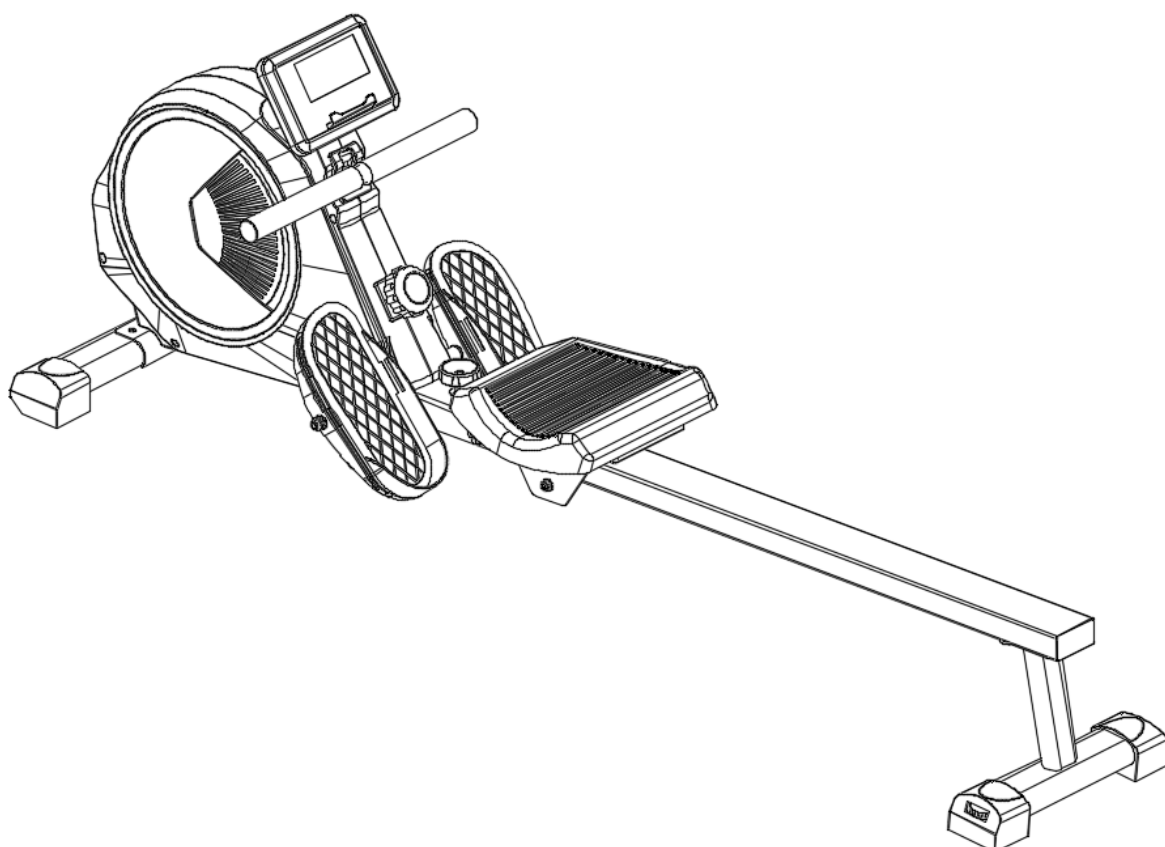


# ANVÄNDARMANUAL

## RX70 V2



## INNEHÅLL

**VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION -----**

**DELAR OCH VERKTYG TILL MONTERING-----**

**MONTERINGSINSTRUKTION-----**

**HUR MAN FÄLLER IHOP MASKINEN-----**

**KOMPLETT SPRÄNGSKISS -----**

**LISTA ÖVER SAMTLIGA DELAR -----**

**DISPLAY-----**

# **VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION**

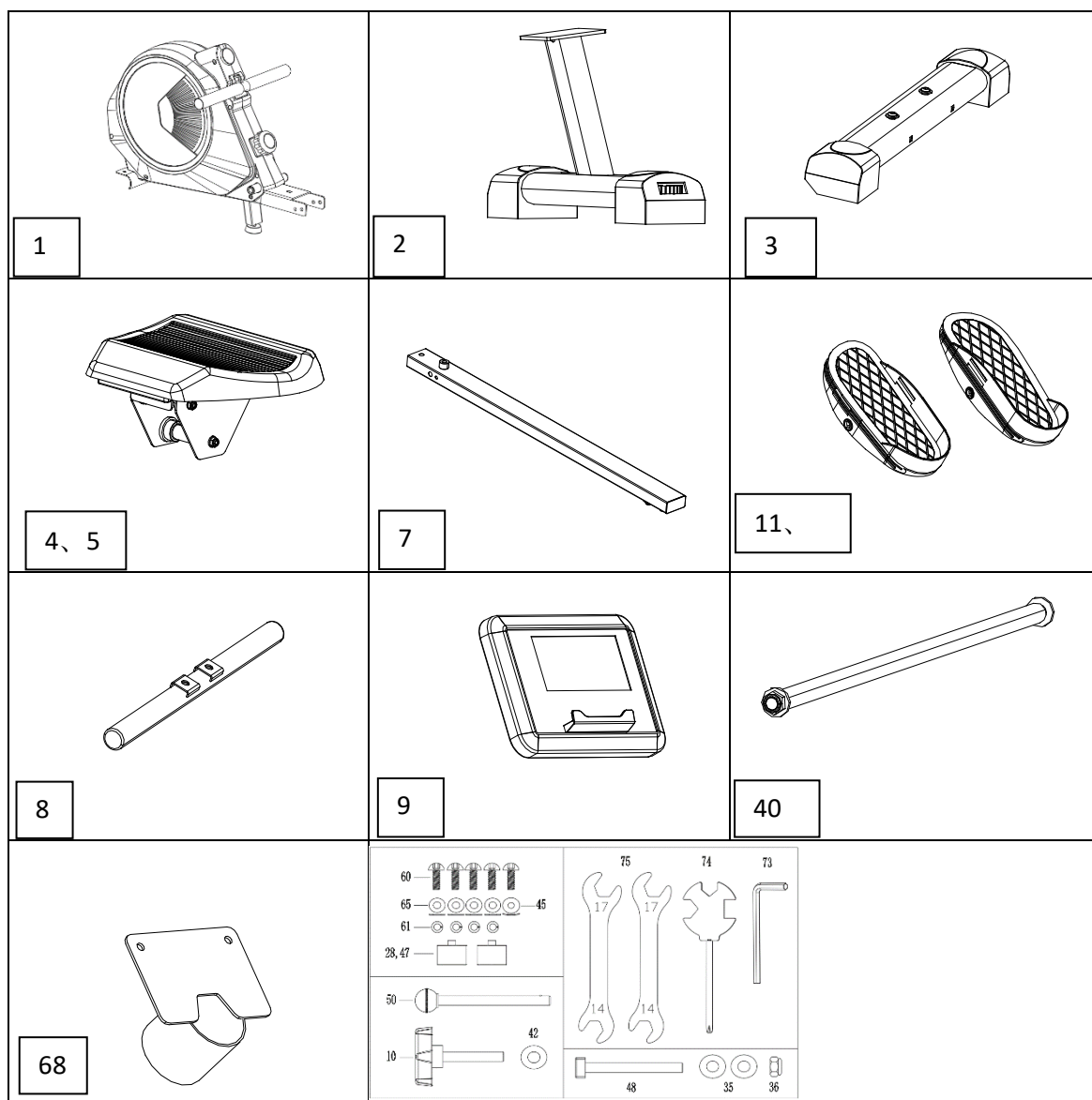
**Vänligen läs instruktionerna och varningstexterna noga innan användning för att säkerställa att produkten används på ett säkert och tillfredställande sätt.**

**Följ monteringsinstruktionerna noga.**

- 1. Vänligen spara manualen för eventuellt framtida bruk.**
- 2. Vänligen starta inte monteringen av denna maskin förrän du har läst manualen noggrant. Säkerheten och effektiviteten kan enbart garanteras om produkten har monterats, underhållits och använts på ett korrekt sätt. Det är ditt ansvar som ägare att se till att alla som använder maskinen är informerade om hur man använder maskinen på ett säkert och korrekt sätt.**
- 3. För en säker användning krävs det att underlaget som maskinen står på är stadigt och fullständigt plant. Skydda underlaget med en matta. Placera inte maskinen i fuktiga utrymmen så som tex vid en pool, bastu eller liknande. Av säkerhetsskäl måste maskinen ha minst 0,5 m fri yta runt omkring sig.**
- 4. Innan du börjar träna och använda maskinen måste du konsultera läkare för att säkerställa att du inte har några medicinska problem som kan göra det farligt för dig att använda maskinen eller riskera din hälsa. Att rådfråga läkare är av yttersta vikt om du tar medicin för ditt hjärta, blodtryck eller kolesterol.**
- 5. Var uppmärksam på din kropps signaler. Felaktigt eller överdrivet användande kan skada din hälsa. Sluta omedelbart att träna om du upplever något av följande: smärta, kramp i bröstet, oregelbundna hjärtslag, andnöd, yrsel, illamående. Vid något av dessa symptom så måste du rådfråga läkare innan du kan fortsätta att träna på redskapet.**
- 6. Träna aldrig direkt efter att du har ätit.**
- 7. Håll barn och djur borta från träningsredskapet. Endast vuxna får montera och använda redskapet.**
- 8. Träningsredskapet är endast avsedd för hemmabruk och har en maxbelastning på 120kg.**
- 9. Redskapet är inte lämpligt för terapeutisk användning utan skall endast användas med de övningar som framgår i instruktionerna.**
- 10. Använd alltid kläder avsedda för träning och undvik allt för lössittande kläder som kan fastna i maskinen.**
- 11. Utför alltid övningarna med rak rygg.**

12. Innan du använder träningsredskapet, kontrollera att handtag, säte, skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
13. För de delar som går att justera är det viktigt att inte överstiga maxpositionen, dvs markeringen "stop" i annat fall kan man riskera att skada sig.
14. Använd alltid redskapet på det sätt det är tänkt att användas. Om du under monteringen upptäcker defekter eller skadade delar eller om du under användning upptäcker att maskinen låter konstigt, sluta då användandet omedelbart. Använd inte redskapet förrän felet är åtgärdat.
15. Om redskapet skall flyttas är det viktigt att vidta försiktighet och lyfta på ett korrekt sätt så att ryggen inte tar skada.
16. Alla rörliga delar (ex. pedaler, handtag, sadel etcetera) kräver frekvent underhåll. Delarna bör undersökas varje vecka för att säkerställa att ingenting gått sönder, lossnat eller liknande. Maskinen får endast användas om allting är i gott och fungerande skick.
17. Håll nätsladden borta från alla typer av värmekällor.
18. Stick inte in eller tappa ner föremål i öppningar på maskinen.
19. Koppla alltid ur elen vid rengöring av maskinen. Rengör med en fuktig trasa och milda rengöringsmedel. Använd aldrig någon typ av lösningsmedel för att rengöra redskapet.
20. Redskapet skall inte ställas eller användas på ställen där man inte kan kontrollera temperaturen. Exempel på detta kan vara garage, veranda, badrum, car ports eller utomhus.
21. Använd alltid redskapet på det vis som beskrivs i manualen.
22. Icke korrekta reparationer eller modifikationer av redskapet (tex flytta delar från dess rätta plats) kan medföra risker att skada sig på redskapet.
23. Notera att det roterande hjulet blir varmt under användning av redskapet.
24. Lås redskapet när det inte används.

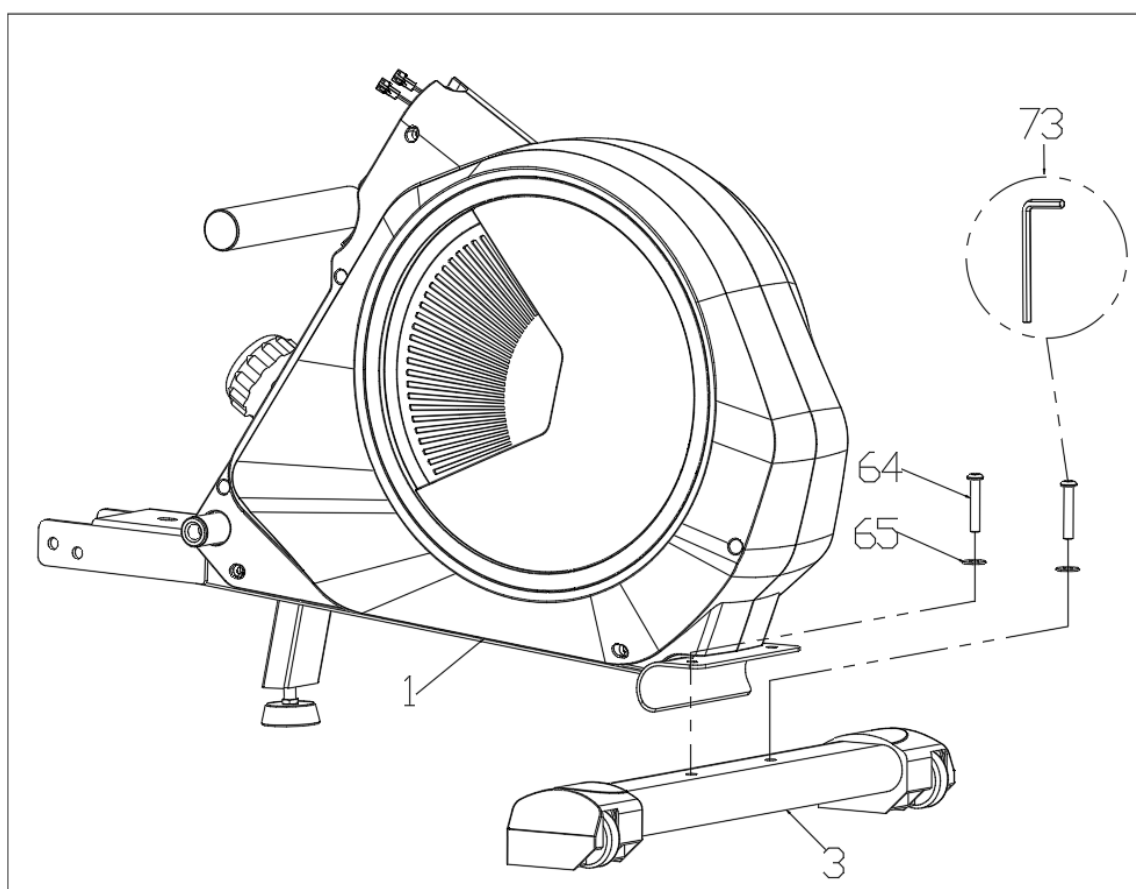
# SPRÄNGSKISS MONTERINGSANVISNING



NUMMER	NAMN	ANTAL
1	Huvudram	1
2	Bakre stöd	1
3	Främre stöd	1
4 & 5	Sätessfäste till Glidskenan	1
7	Glidskenan	1
8	Pedالرör	1
9	Display	1
11 & 12	Pedaler	1
40	Pedalfäste	1
68	Fäste till Display	1

# MONTERINGSINSTRUKTIONER

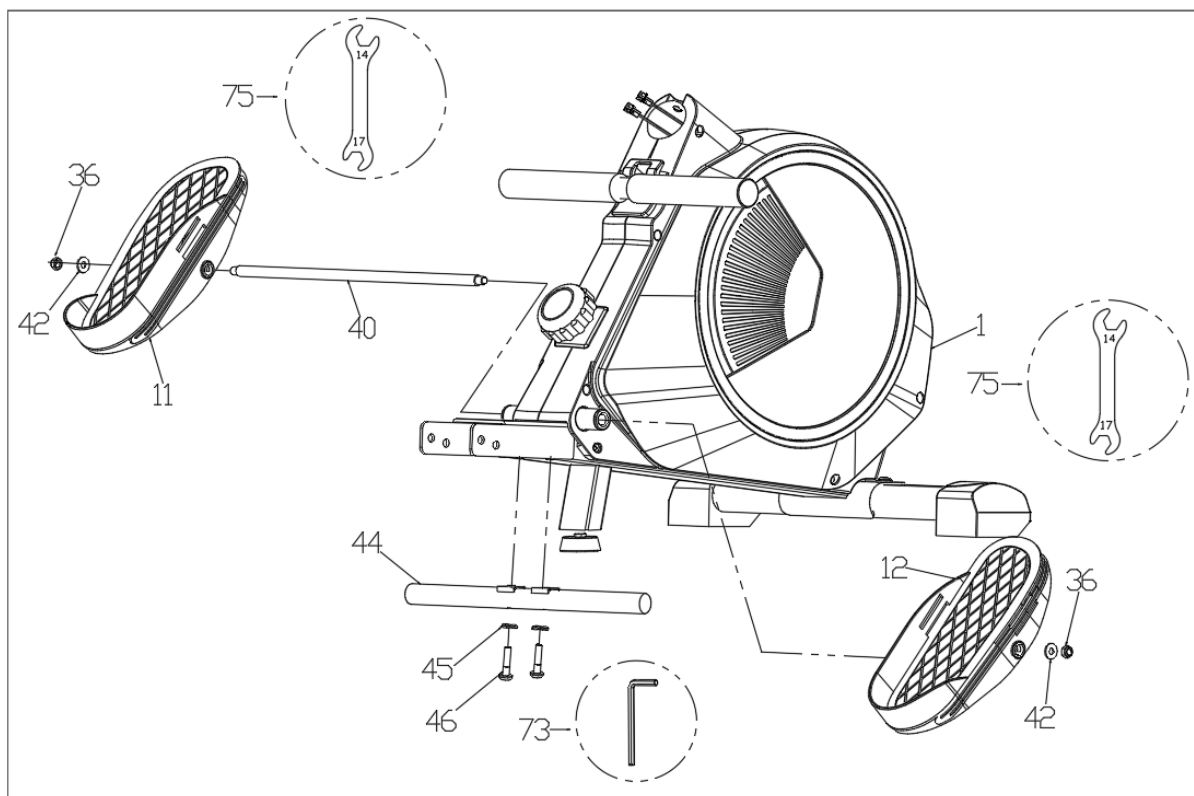
## STEG 1:



Fäst det främre stödet (3) i huvudram (1) med två uppsättningar platta brickor (65) och bultar (64). Använd en insexnyckel (73) för att fixera brickorna och bultarna ordentligt.

**Notera att det främre stödet levereras med transporthjul.**

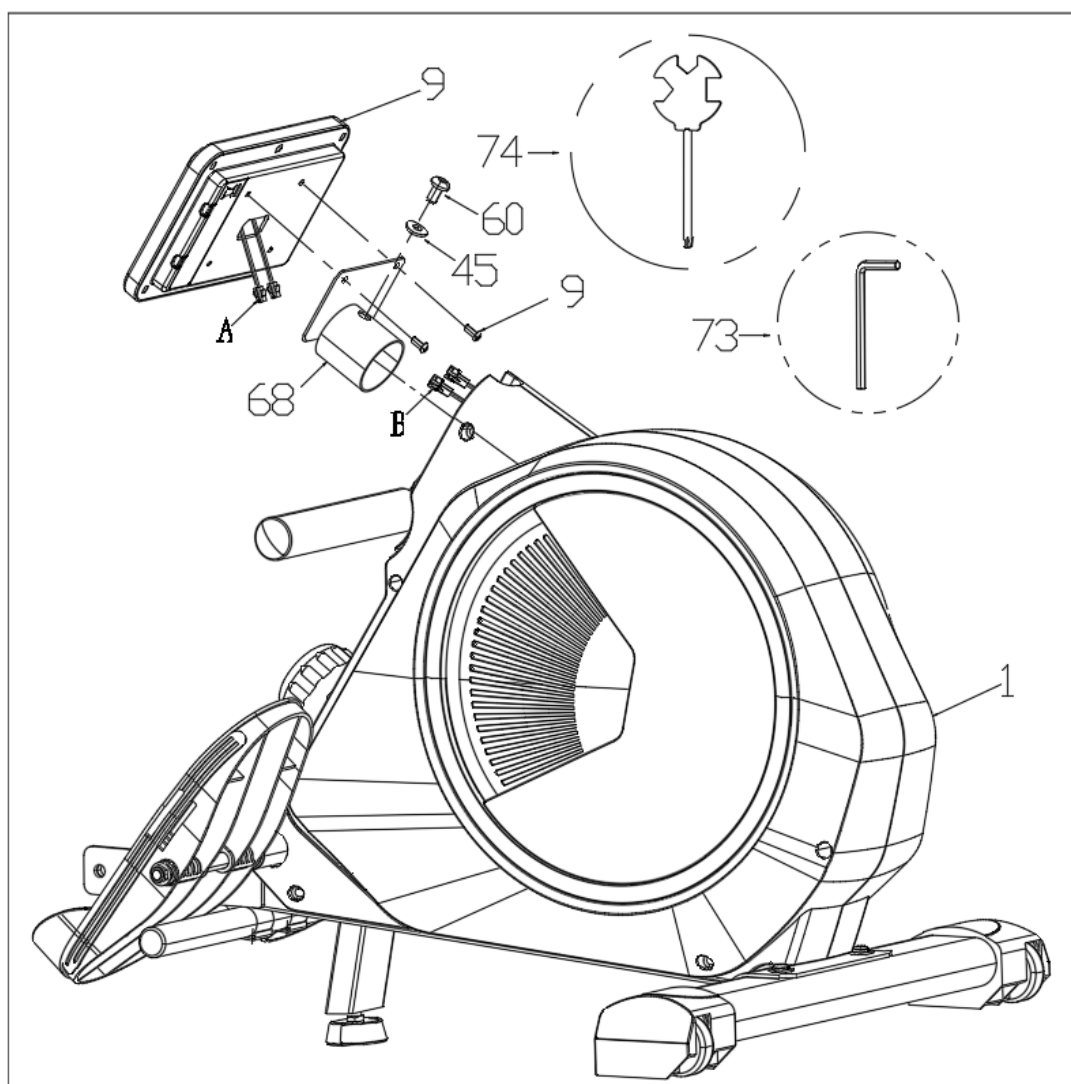
## STEG 2:



Fäst pedalfästet (44) i huvudramen (1) med hjälp av två uppsättningar böjda brickor (45) och bultar (46). Använd en insexnyckel (73) för att fixera brickorna och bultarna ordentligt.

För in pedalstången (40) i hålet på huvudramen (1) som visas på ritningen. Fixera sedan pedalerna (11 & 12) på pedalstången (40) med hjälp av platta brickor (42) och låsmuttrar (36). Använd skiftnyckeln (75) och dra åt muttrarna riktigt ordentligt.

### STEG 3:

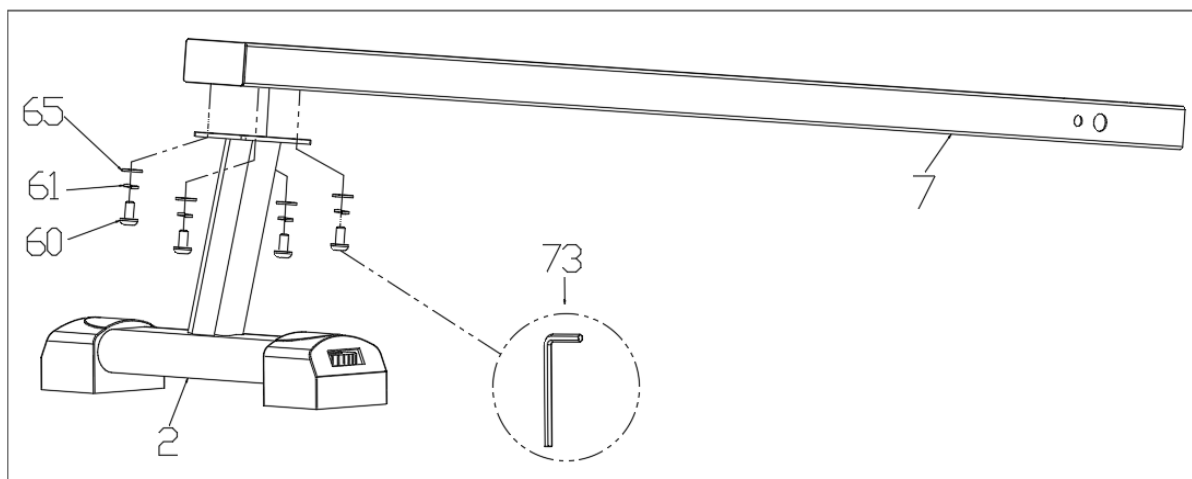


Skruva ut skruvarna ur konsolen (9) med hjälp av verktyg (74) och lägg dem åt sidan. För in kablarna på konsolen (A) genom hålet på fästet till konsolen (68). Använd skruvarna du skruvade bort och fäst konsolen (9) till fästet (68) med hjälp av dem och verktyg (74).

Koppla ihop kablarna (A) på konsolen (9) med kablarna (B) på huvudramen (1). Koppla ihop fästet till displayen (68) med huvudramen (1) på ett korrekt sätt enligt bild. Använd sedan en insexnyckel (73) och fixera med hjälp av böjda brickor (45) och M8 bultar (60), dra åt ordentligt.

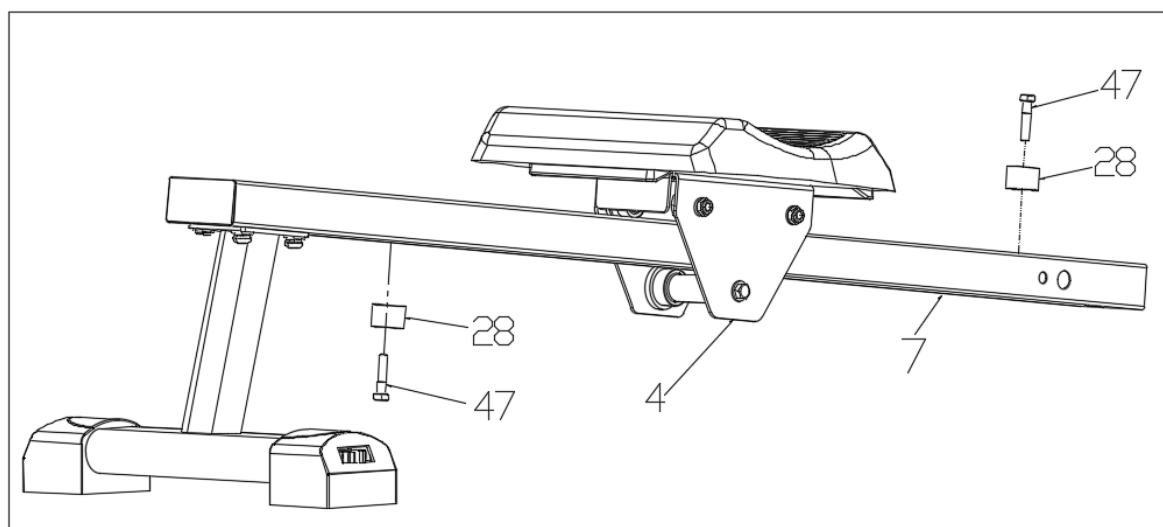
Notera: Om du märker att displayen (9) inte är centrerad så kan du lossa lite på skruv (60) eller skruvarna på displayen för att justera detta.

## STEG 4:



Fixera det bakre stödet (2) på glidskenan (7) med hjälp av fyra uppsättningar platta brickor (65), fjäderbrickor (61) och skruvar (60). Använd en insexnyckel (73) för att skruva åt skruvarna ordentligt.

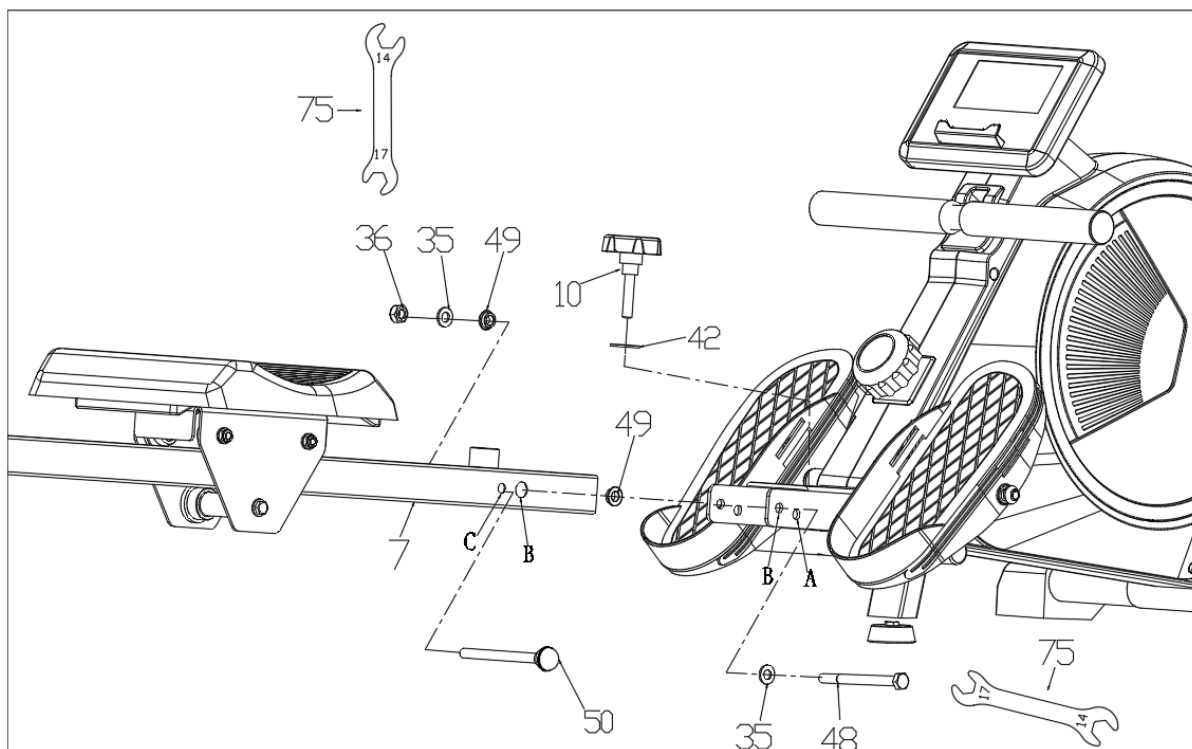
## STEG 5:



Skruva fast stoppklossen (28) på undersidan av glidskenan (4) genom att använda bult (47). Trä på sätesfästet (4) på glidskenan (7). Skruva sedan fast den andra stoppklossen (28) på ovansidan av glidskenan (7) med hjälp av en bult (47). Dra åt bultarna ordentligt.



## STEG 6:



Placera distansbrickorna (49) enligt bild i hålen (B) på glidskenan (7). Trä sedan på glidskenan (7) på huvudramen (1) så att hålen hamnar i linje. Fixera med bultar (48), platta brickor (35) och låsmutter (36). Använd två skiftnycklar (75) för att dra åt bultarna ordentligt.

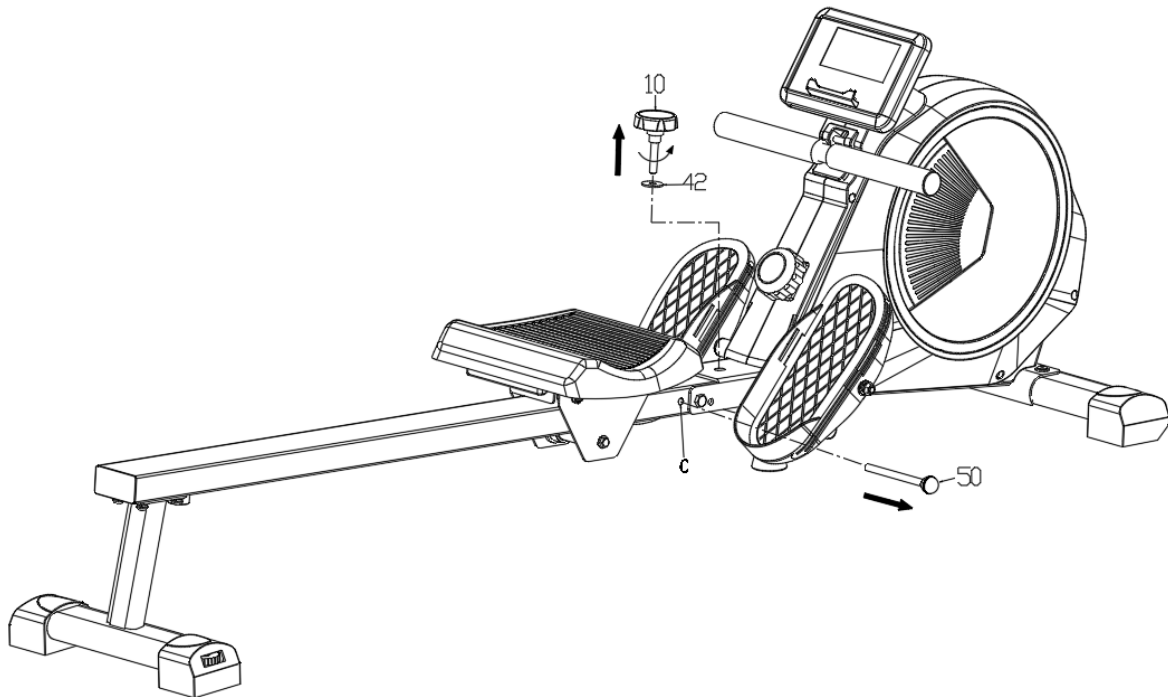
Skruva i knoppen (10) tillsammans med en platt bricka (42) i det gängade hålet på glidskenan (7). Denna måste alltid vara hårt åtdragen när man använder träningsredskapet.

Sätt i låssprinten (50) i hålet (C) på glidskenan (7).

**Om du följt alla anvisningar noggrant så är nu träningsredskapet färdigmonterat. Om du märker att maskinen inte står stadigt på underlaget kan du justera detta genom att försiktigt vrida på det justerbara vredet (43) på det främre stödet (2) för att reglera positionen omkring 5mm.**

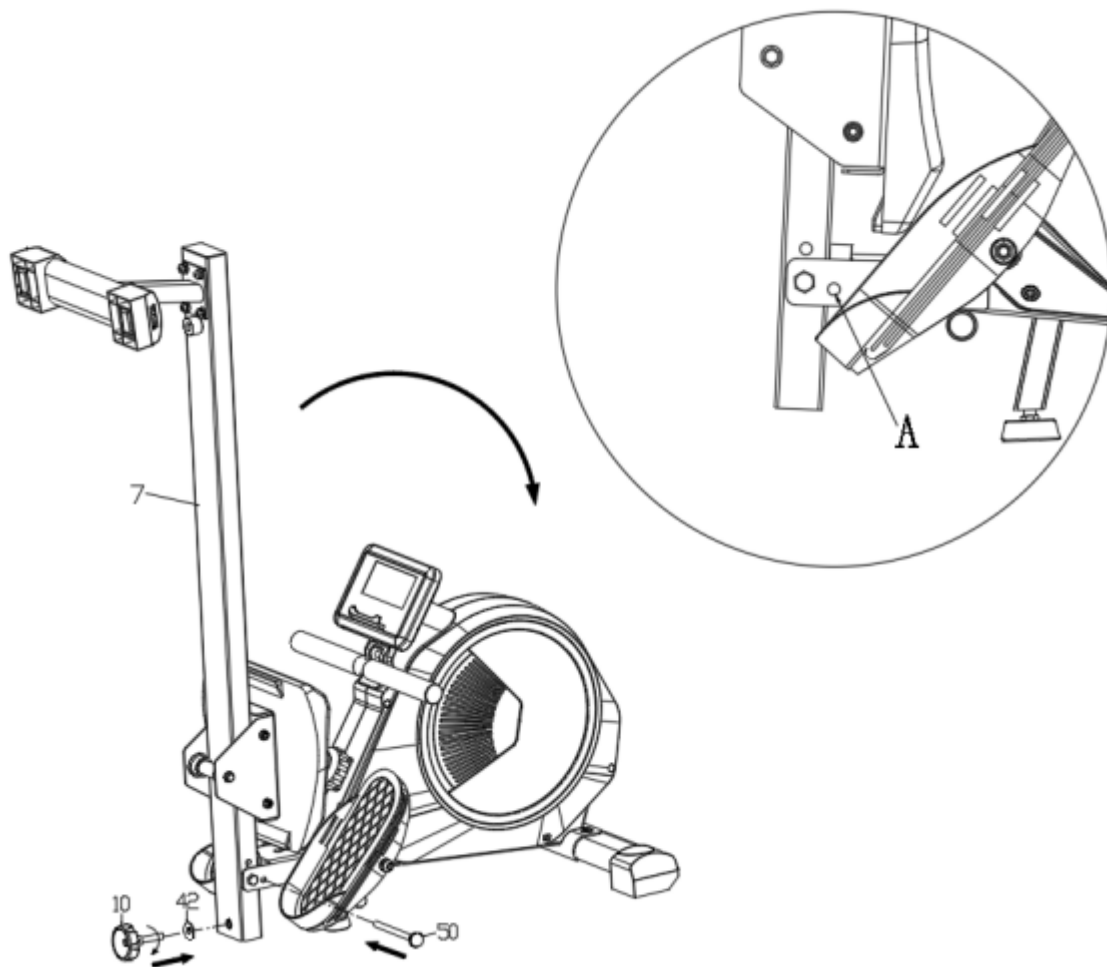
# HUR DU FÄLLER IHOP MASKINEN

## STEG 1:



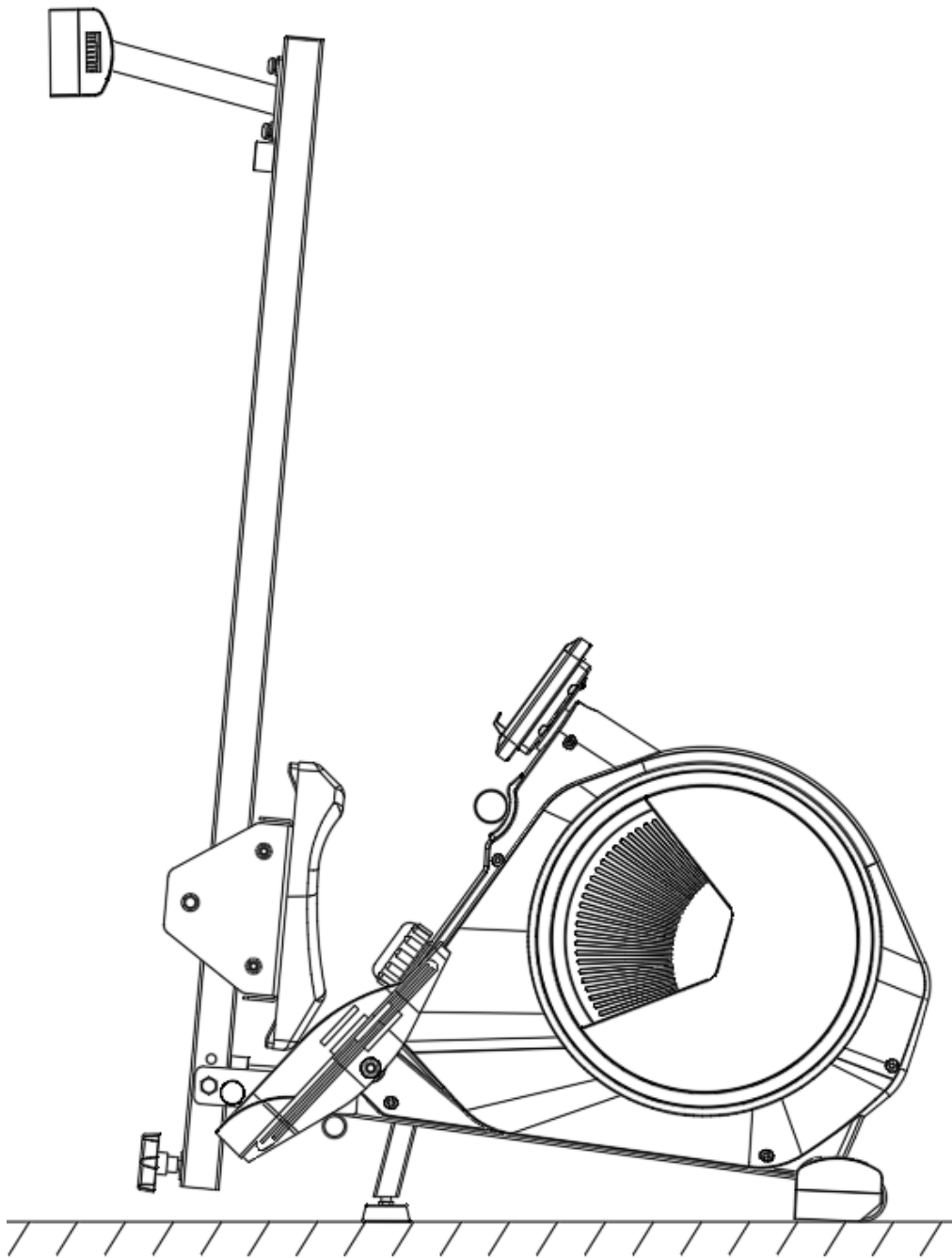
Skruva ut knoppen (10) och den platta brickan (42). Ta ut låssprinten (50) från hål (C) och lägg delarna åt sidan.

## STEG 2:



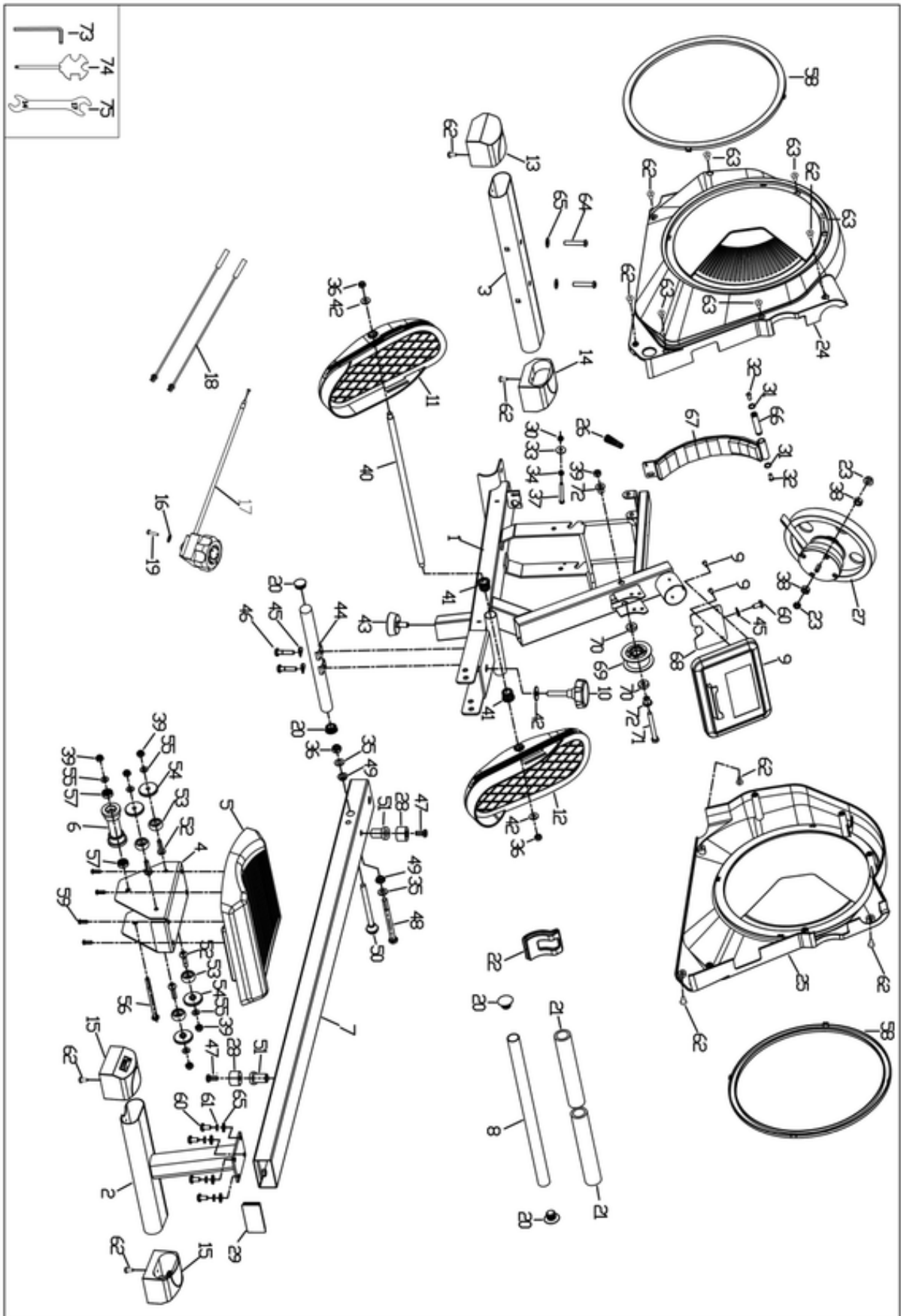
Vik upp glidskenan (7) enligt bilden till dess att du kan se hål (A) helt och för in låssprinten (50). Skruva i den platta brickan (42) och knoppen (10) så som bilden visar, dra åt ordentligt.

### STEG 3:



När maskinen är korrekt hopfälld skall den se ut som på bilden ovan.

# KOMPLET SPRÄNGSKISS



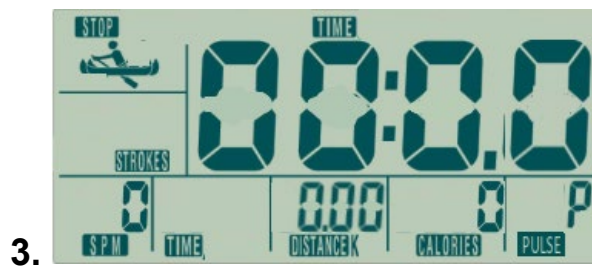
# INSTRUKTION DISPLAY



Funktion	Intervall	Inställningsintervall	Minne	Beskrivning
<b>TIME</b>	0:00~99:00	±1 minut	Ja	<ol style="list-style-type: none"> <li>Om ingen inställning görs kommer ackumulerad tid att visas.</li> <li>Om användaren har ställt in ett värde kommer det att räkna ner från det förinställda värdet till noll.</li> <li>Om det inte finns någon insignal på 4 minuter går konsolen automatiskt in i standby-läge.</li> </ol>
<b>TIME/500m</b>	0:00~99:99	Nej	Ja	<p>I START-läge:</p> <p>Om det finns sensorsignalingång i mer än 3 sekunder kommer displayen visa vilken tid som behövs för att ro 500m baserat på den hastighet man håller.</p>
<b>DISTANCE</b>	0~99.99	0.5~99.50 ±0.5KM	Ja	<ol style="list-style-type: none"> <li>Om ingen inställning görs kommer ackumulerad distans att visas.</li> <li>Om användaren har ställt in ett värde kommer det att räkna ner från det förinställda värdet till noll.</li> <li>Om det inte finns någon insignal på 4 minuter går konsolen automatiskt in i standby-läge.</li> </ol>
<b>CALORIES</b>	0~9999 cal	0~9990 (±10)	Ja	<ol style="list-style-type: none"> <li>Om ingen inställning görs kommer ackumulerad kaloriförbrukning att visas.</li> <li>Om användaren har ställt in ett värde kommer det att räkna ner från det förinställda värdet till noll.</li> <li>Om det inte finns någon insignal på 4 minuter går konsolen automatiskt in i standby-läge.</li> </ol>

<b>SPM</b>	0~999	Nej	Nej	I START-läge: Om det finns sensorsignalingång i mer än 3 sekunder kommer displayen visa genomsnittliga roddtag per minut. Om inga roddtag registreras inom 6 sekunder går värdet ner till noll
<b>STROKES</b>	0~9999	0~9990 (±10)	Ja	Om det finns sensorsignalingång kommer displayen visa aktuella antal roddtag. Roddtag och totalt antal roddtag visas i samma ruta på displayen med intervall om 5 sekunder.
<b>TOTAL STROKES</b>	0~9999	Nej	Ja	Roddtag och totalt antal roddtag visas i samma ruta på displayen med intervall om 5 sekunder.
<b>PULSE</b>	P-30~240 BPM	0-30~240 (±1) BPM	Ja	1. Om det finns en pulssignal kommer displayen att visa det initiala värdet efter 7,4 sekunder. (räknas från det första PULS-värdet.) 2. Om det inte registreras någon puls på 6 sekunder kommer värdet att återgå till noll. 3. Om pulsen går över det förinställda värdet kommer värdet i PULS-fönstren att blinka varje sekund eller visa PULS-alarm.
<b>SCAN</b>	Nej	Nej	Nej	I SCAN-läge kommer funktionerna: STROKES-TIME-DIST- CAL- PULSE att visas i sekvens och växla visning var 5:e sekund i samma fönster.
<b>STOP</b>	Nej	Nej	Nej	Om det finns sensorsignalingång kan displayen snabbstarta. Om det inte finns någon sensoringång på 6 sekunder går displayen in i standby-läge.

## POWER ON/ OFF



### POWER ON

Installera två batterier, starta displayen eller tryck på TOTAL RESET och i två sekunder kommer den att se ut som på bild 1 och därefter går displayen över i standby-läge enligt bild 2.

När displayen startar så kommer den in i SCAN-/ Standby-läge där STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE visas i 5-sekunders intervall enligt bild 3.

När displayen befinner sig i standby-läge tryck på MODE för att välja mellan inställningarna STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE.

### POWER OFF

Utan någon signal in i displayen så kommer den efter fyra minuter att stänga ner automatiskt. Så fort du börjar använda maskinen igen eller trycker på valfri knapp på displayen så kommer den att starta igen.



# KNAPPFUNKTIONER

A. **UP/ DOWN** För att ställa in träningsläge/ målvärde tryck på knapparna UP eller DOWN. Om det finns sensorsignalingång så kommer konsolen att räkna ner från målvärdet till noll.

B. **STROKES** inställningsområde: 0~9990 (Tryck UP/DOWN för att öka/minska värdet. Tryck på RESET och alla värden återgår till noll.)

C. **TIME** inställningsområde: 0:00~99:00 (Tryck UP/DOWN för att öka/minska värdet med 1 för varje tryck. Tryck på RESET och alla värden återgår till noll.)

D. **DIST** inställningsområde: 0~99,50 (Tryck UP/DOWN för att öka/minska värdet med 0,5 för varje tryck. Tryck på RESET och alla värden återgår till noll.)

E. **CAL** inställningsområde: 0~9990 (Tryck UP/DOWN för att öka/minska värdet med 10 för varje tryck. Tryck på RESET och alla värden återgår till noll.)

F. **PULSE** inställningsområde: 30~240 Det förinställda värdet är 30. (Tryck UP/DOWN för att öka/minska värdet med 1 för varje tryck. Tryck på RESET och alla värden återgår till noll.)

G. **MODE** Varje gång man trycker på knappen kommer det höras ett "Bip-Bip"

1. I funktionsvalsläge, tryck på MODE-knappen för att bekräfta funktionen.
2. I inställningsläge, tryck på MODE-knappen för att bekräfta inställningen.
3. I träningsläge, tryck på MODE-knappen för att stoppa/starta.
4. I standby-läge, tryck MODE+ SET knappen samtidigt i 3 sekunder för snabbavstängning.

H. **RESET** Varje gång man trycker på knappen kommer det höras ett "Bip-Bip"

1. I funktionsvalsläge, tryck på RESET-knappen för att återgå till föregående funktion.
  2. I inställningsläge, tryck på RESET-knappen för att radera det aktuella inställningsvärdet.
  3. I STOP-läge, tryck på RESET-knappen för att återgå till standby-läge.
  4. Tryck på RESET-knappen i 3 sekunder för att gå in i standby-läge.
- STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE visas nu i intervall på displayen.

## **I. RECOVERY**

1. Efter avslutad träning, om det finns pulsinmatning så tryck på RECOVERY-knappen för att samtliga displayfunktioner ska sluta visas. Nu kommer bara TIME att visas i displayen och den börjar räkna ner från 00:60 till 00:00.
2. Om det inte finns någon pulsinmatning under nedräkningsperioden kommer det inte att påverka tiden för automatisk avstängning. När tiden räknat ner till noll visar LCD-skärmen "FX" (X-värdet är 1~6).
3. Om användaren sedan trycker på valfri tangent kommer displayen att återgå till visningsläget. STOP-TIME-DIST-CAL-PULSE-TOTAL STROKES-STROKES och visa det aktuella träningsvärdet.

**J. TOTAL RESET** När du trycker du på denna knapp kommer konsolen att gå in i omstartsläge direkt och all data kommer att raderas.  
(Detsamma sker när du installerar nya batterier.)

## **OBS!**

- \* När displayen börjar lysa svagt betyder det att batterierna måste bytas.
- \* Om det inte finns någon signal när du trampar, kontrollera om kabeln är väl ansluten.
- \* Den justerbara fotplattan måste hållas 5 mm eller mer från golvet och du kan justera den om det behövs för bättre stabilitet under träningen.