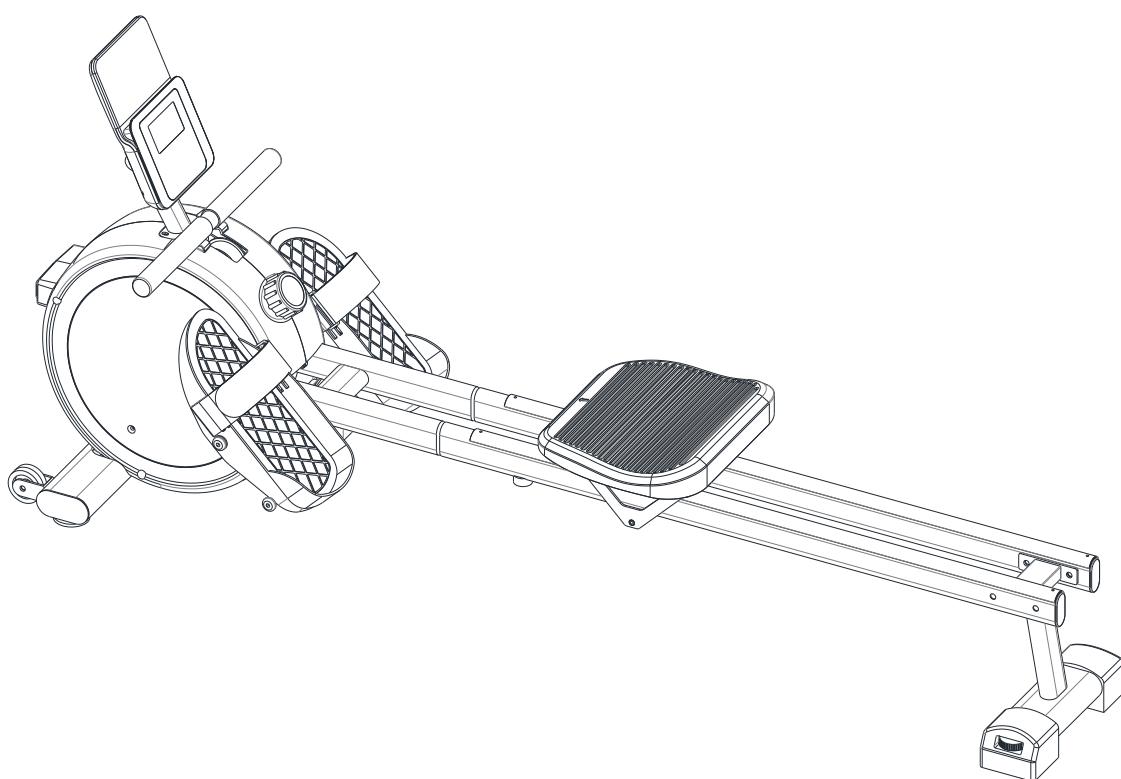


BRUGERMANUAL TIL

ASG4478



VIGTIGT! Læs venligst alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne manual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan afvige en smule fra illustrationerne og kan ændres uden varsel.

INDHOLD

Vigtig sikkerhedsinformation	2
Eksploderet tegning	3
Del liste	4
Pakkeliste	5
Blisterkort	6
Monteringstrin	7
Brugsanvisning	12

Vigtig sikkerhedsinformation

Advarsler

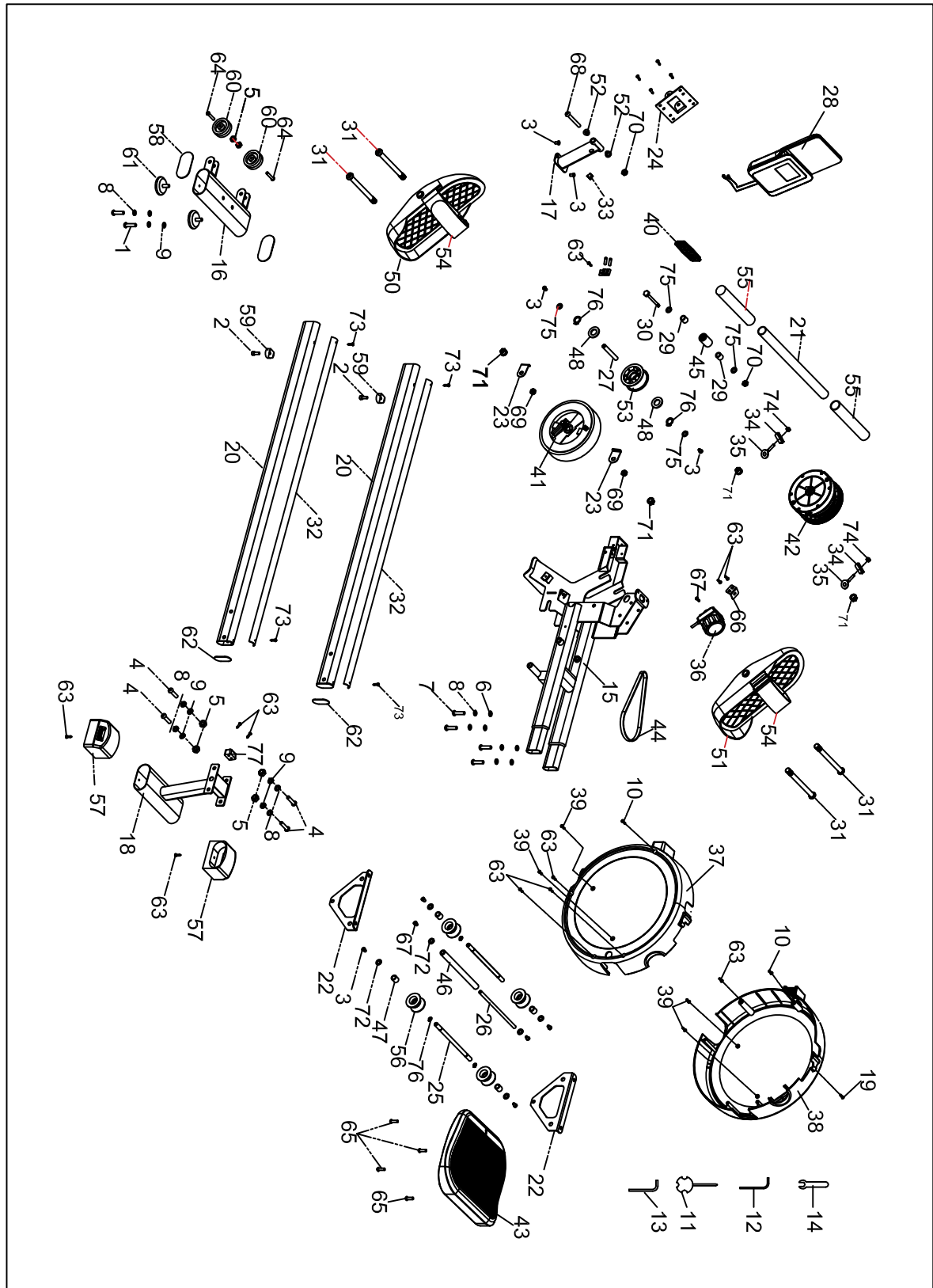
For at reducere risikoen for alvorlig skade skal du læse følgende vigtige advarsler, før du bruger maskinen.

1. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har fysiske eller helbredsmæssige tilstande, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge maskinen korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesteroltal.
2. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: Smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelse af svimmelhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.

Generelle sikkerhedsforanstaltninger

1. Brug kun maskinen på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Før du bruger maskinen, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er forsvarligt fastspændt.
3. Brug maskinen på en solid, plan overflade med et beskyttende overtræk til gulvet eller tæppet.
4. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 0,6 meter fra maskinen.
5. Når maskinen er korrekt samlet, skal du se vores opvarmningsvejledning i slutningen af denne brochure, før du starter din træning.
6. Brug kun denne maskine, når den er i korrekt stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer.
7. Hold maskinen væk fra overdreven fugt og støv.
8. Denne maskine kan kun bruges til én persons træning ad gangen.
9. Bær passende tøj, mens du bruger maskinen. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan sætte sig fast i maskinen, eller tøj, der kan begrænse eller forhindre bevægelse.
10. Maskinen er ikke egnet til terapeutisk brug.
11. Hold børn og kæledyr væk fra maskinen. Kun designet til voksne.
12. Alt bevægeligt tilbehør kræver ugentlig vedligeholdelse. Kontroller det før hver brug. Hvis noget er i stykker eller løst, skal det repareres med det samme. Du kan fortsætte med at bruge maskinen, efter at eventuelle beskadigede dele er blevet repareret.
13. Dette træningsudstyr er i overensstemmelse med EN20957 del 7 til husholdningsbrug.
14. For at montere maskinen skal du tage fat i gelænderet og træde op på fodpladerne.
15. For at afmontere maskinen skal du tage fat i gelænderet og træde ned fra fodpladerne. Gem venligst disse oplysninger til senere brug.

Eksploderet tegning



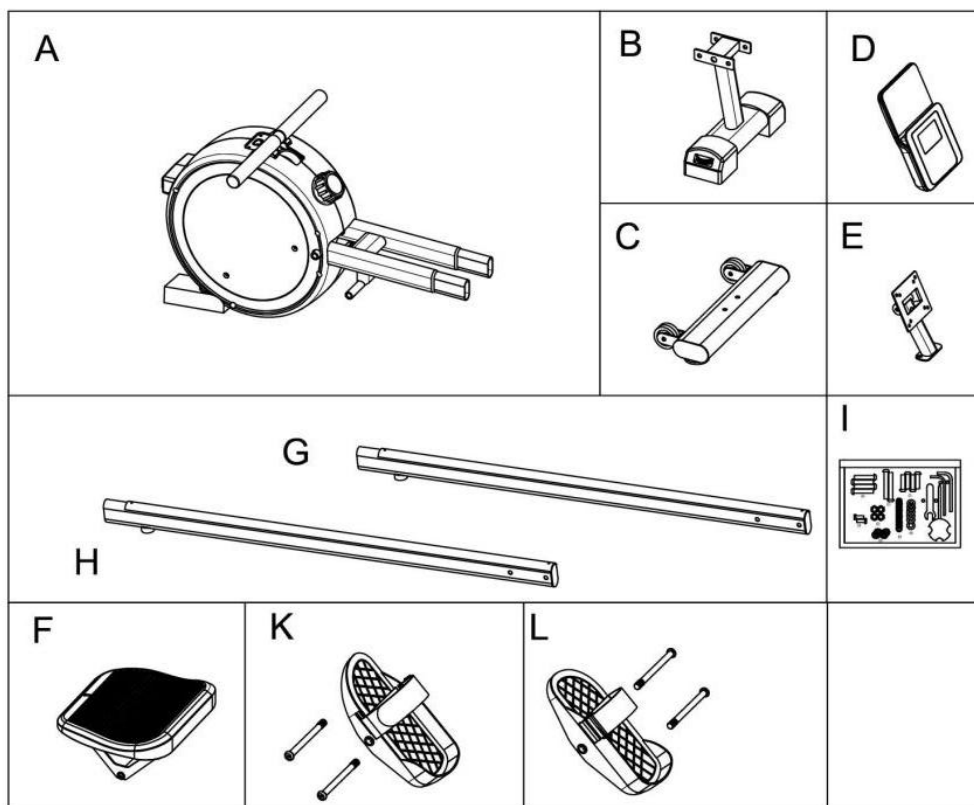
Del liste

NO	Navn	Specifikation	Materiale	Dosering	Enhed
1	Panhovedskrue med indvendig sekskant	M8 x 60 x S5, halv tand	Sort zinkbelægning	2	pcs
2	Skrue med indvendig sekskant og cylindrisk hoved	M6*16*S5	Sort zinkbelægning	2	pcs
3	Sekskantskrue med fladt, rundt hoved	M6×10×S4	Sort zinkbelægning	8	pcs
4	Panhovedskrue med indvendig sekskant	M8×40×20×S5 tyk stang	Sort zinkbelægning	4	pcs
5	Nylonmøtrik	M8xH7. 5 xs14	Sort zinkbelægning	6	pcs
6	Buet pakning	D8	Sort zinkbelægning	4	pcs
7	Panhovedskrue med indvendig sekskant	M8×30×S5	Sort zinkbelægning	4	pcs
8	Fjederskive	d8	Sort zinkbelægning	10	pcs
9	Almindelig skive	The d8 * Φ 16 * 1.5	Sort zinkbelægning	6	pcs
10	Krydsforskrurning panhovedskrue	ST4.8 x16	Sort zinkbelægning	2	pcs
11	Krydsnøgle med flad flade	S13/14/15	Galvaniseret	1	pc
12	Unbrakonøgle S4	25*80*5 S4	Galvaniseret	1	pc
13	Unbrakonøgle S5	30*80*5 S5	Galvaniseret	1	pc
14	Ti åben skruenøgle	S10	Galvaniseret	1	pc
15	Rammemontering	Belægningsdel	Sort sandmønster	1	pc
16	Forreste stiftsamling	Belægningsdel	Sort sandmønster	1	pc
17	Elektronisk urbasesamling	Belægningsdel	Sort sandmønster	1	pc
18	Bagstøtteenhed	Belægningsdel	Sort sandmønster	1	pc
19	Krydsforskrurning med forsænket hoved og pladeskrue	ST3.5*45 (fuld tand)	Sort zinkbelægning	1	pcs
20	Glideskinne	Belægningsdel	Sort sandmønster	2	pcs
21	Rørgelænder	Belægningsdel	Sort sandmønster	1	pc
22	Sædestøtteplade	Belægningsdel	Sort sandmønster	2	pcs
23	Fast afstivning	Belægningsdel	Sort sandmønster	2	pcs
24	Elektronisk urtavle nyt	Belægningsdel	Sort sandmønster	1	pc
25	Sædehyndespindel	Phi 10 * 150	Galvaniseret	2	pcs
26	Sædegrænseaksel	Phi 8 * 150	Galvaniseret	1	pc
27	Rulleaksel	Phi 10 * 76	Galvaniseret	1	pc
28	Elektronisk ur		Naturlig kvalitet	1	pc
29	Remskiveakselhylster	Phi phi is 10 * 6.1 * 6	Galvaniseret	2	pcs
30	Panhovedskrue med indvendig sekskant	M6×55×15	Galvaniseret	1	pc
31	Pedalskaft	φ12*148 tandlængde 20	Galvaniseret	4	pcs
32	Aluminiumsskinne	28*9.9*853*2.0 Sunshine silver	Naturlig kvalitet	2	pcs
33	Trådstik	Phi phi phi 12 * 14.5 * 6 * 12	Naturlig kvalitet	1	pc
34	U-formet stop		Galvaniseret	2	pcs
35	Stopbolt	M6	Galvaniseret	2	pcs
36	Finjustering		Sort	1	pc
37	Venstre dækplade	φ380* 70,0.62 kg	Sort	1	pc

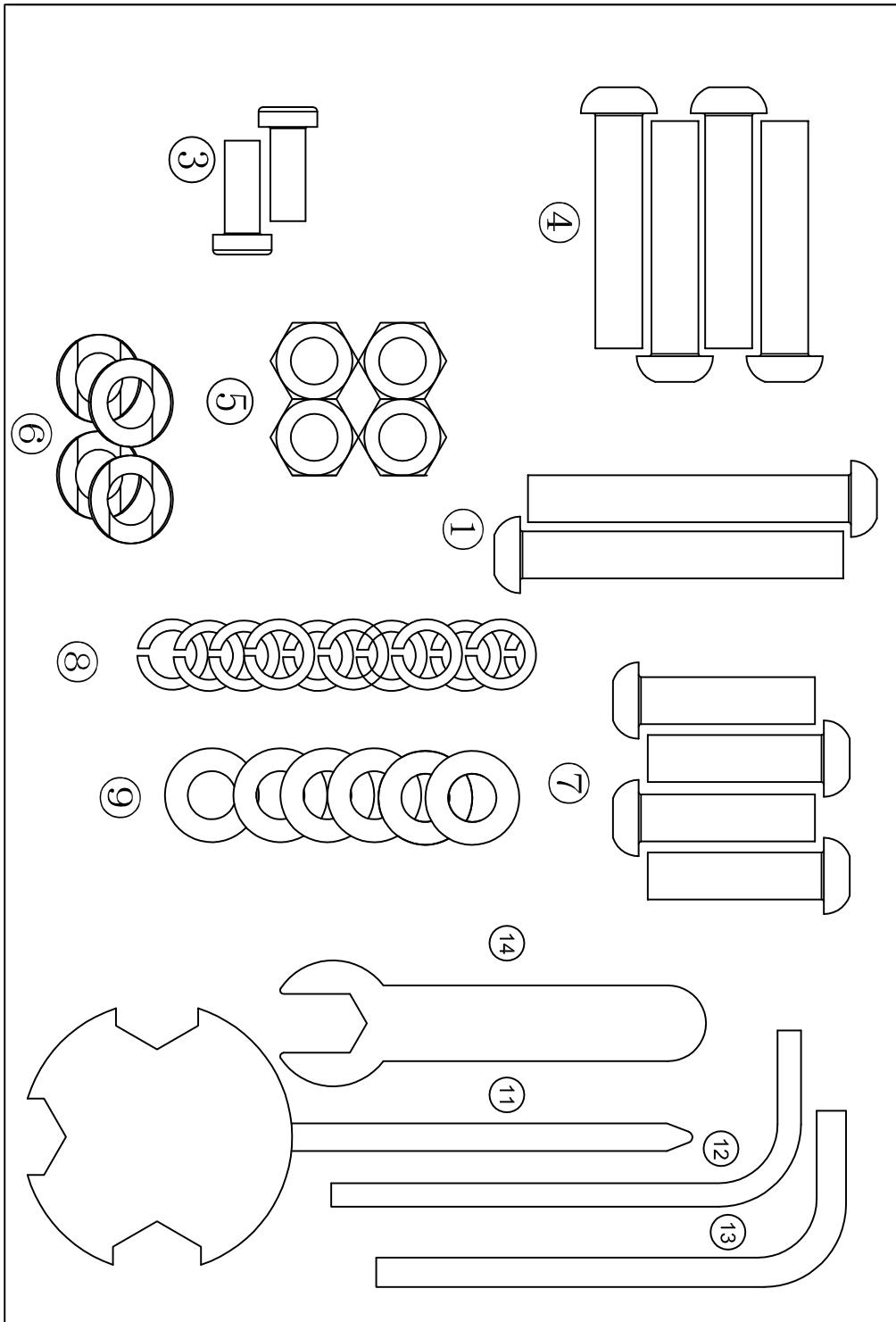
38	Højre dækplade	φ380* 70,0.62 kg	Sort	1	pc
39	Krydsforskruning med forsænket hoved og pladeskrue	ST4.2 x16x Φ 7	Sort	4	pcs
40	Forfodspude	31 * 60 * 5	Sort	1	pc
41	Magnetron-samling	Phi 180 * 44	Modul	1	pc
42	Aftræktersamling	Nylon + leje + bånd + spiralrulle	Modul	1	pc
43	Hynde	277 * 260 * 42	Sort	1	pc
44	Kilebånd	270PJ5	Sort	1	pc
45	Stop hjul	Phi is 23 * 40	Sort	1	pc
46	PVC-ærme	Phi phi 15 * 8.2 * 145	Sort	1	pc
47	PVC-ærme	Phi phi 15 * 10.2 * 18	Sort	4	pcs
48	Bølgepappakning	Phi is 10.2	Sort zinkbelægning	2	pcs
49	PVC-ærme	Phi phi 15 * 10.2 * 4	Sort	1	pc
50	Venstre fodpedal	305 * 127 * 82	Sort	1	pc
51	Højre fodpedal	305 * 127 * 82	Sort	1	pc
52	Akselmuffe	Phi phi is 16 * 6.2 * 11	Sort	2	pcs
53	Plastik blok remskive	φ68*32 sort	Sort	1	pc
54	Kombination af fodbindingsbånd	38.1 * 2 * 750	Sort	2	pcs
55	PVC-grebdæksel	Udstyret med 25 runde rør, L=185 mm	Sort	2	pcs
56	Ny kombination af pudevalser	φ40*31.5, med leje	Hvid	4	pcs
57	Justeringsprop	Leveres med justerbar pude på 80*40*1,5 (JE555)	Sort	2	pcs
58	Ovalt stik	Udstyret med 80*40 ovalt rør	Sort	2	pcs
59	Grænsepude	Phi 26 * 12	Sort	2	pcs
60	Transporthjul	Phi phi 50 * 8.5 * 21.6	Farve i henhold til listen	2	pcs
61	Justering af fodpude	M8	Sort	2	pcs
62	Oval rørprop	Med 50*25 ovalt rør	Sort	2	pcs
63	Krydsforskruning panhovedskrue	ST4.2 x16	Sort zinkbelægning	11	pcs
64	Panhovedskrue med indvendig sekskant	M8×35×S5	Sort zinkbelægning	2	pcs
65	Panhovedskrue med indvendig sekskant	M8X10XS5	Sort zinkbelægning	4	pcs
66	Trimningsplade		Sort sandmønster	1	pcs
67	Sekskantskrue med fladt, rundt hoved	M5*10*S4	Sort zinkbelægning	3	pcs
68	Skrue med indvendig sekskant og cylindrisk hoved	M6*70 tynd stang tandlængde 25	Sort zinkbelægning	1	pc
69	Sekskantet tynd møtrik	M10 * 1.0 * 4 mm	Sort zinkbelægning	2	pc
70	Nylonmøtrik	M6	Sort zinkbelægning	2	pcs
71	Flangemøtrik	M10	Sort zinkbelægning	4	pcs
72	Almindelig skive	D6 * Φ 12 * 1.6	Sort zinkbelægning	8	pcs
73	Åben kerne nitte	3.2 * 9	Naturlig kvalitet	4	pcs
74	Sekskantmøtrik	M6	Galvaniseret	2	pcs
75	Ekstra flad skive	D6 x Φ 18 x 1.5	Sort zinkbelægning	2	pcs
76	Akselholdering	D10	Sort zinkbelægning	6	pcs
77	Hynde	32 * 20 * 15	Gummi	1	pc

Pakkeliste

A	Hovedrammemontering
B	Bagstøtteenhed
C	Frontstøtteenhed
D	Elektronisk ur
E	Elektronisk urstøtteenhed
F	Pudemontering
G	Højre skinnesamling
H	Venstre skinnesamling
I	Tilbehørstaske
K	Venstre fodsæt
L	Højre fodsæt



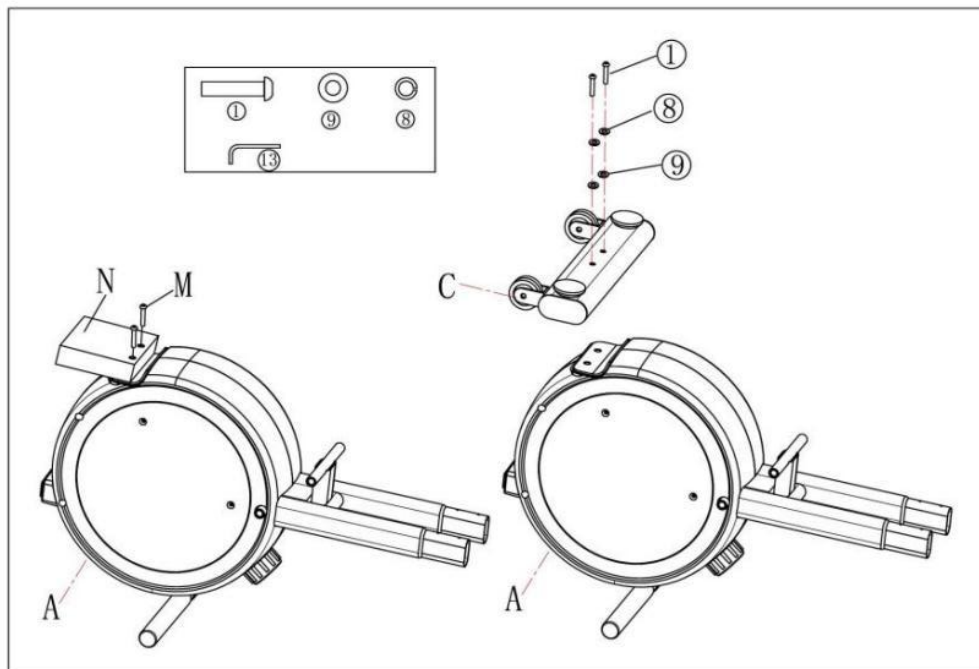
Blisterkort



Monteringstrin

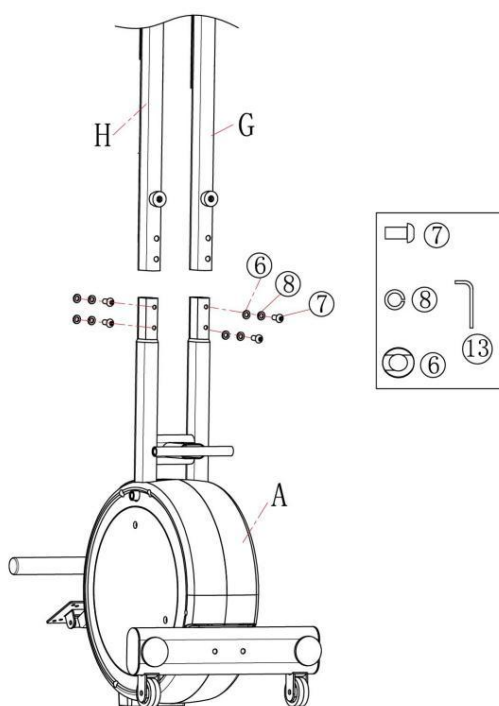
Trin 1

1. Fjern den forreste støtteenhed (C) og hovedrammeenheten (A), og placer hovedrammeenheten (A) på jorden med bagsiden som vist på figuren (pas på ikke at mase den). Brug en skruenøgle (13) til at fjerne skruen M og plastikklods N. Fjern derefter 2 skruer (1), 2 fjederskiver (8) og 2 flade skiver (9) fra reservedelsbakken. Lås den forreste støtteenhed (C) og hovedrammeenheten (A) med en skruenøgle (13).



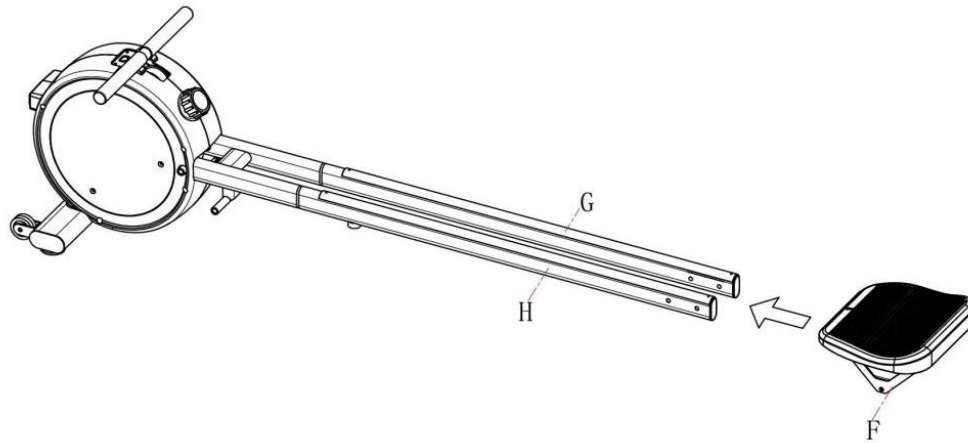
Trin 2

2. Opsæt hovedrammen A som vist på figuren. Fjern 4 stk. skruer (7), 4 stk. fjederskiver (8) og 4 stk. bueskiver (6) fra reservedelsbakken, og lås den højre glideskinneenhed (G) og venstre glideskinneenhed (H) fast i hovedrammen med en skruenøgle (13).



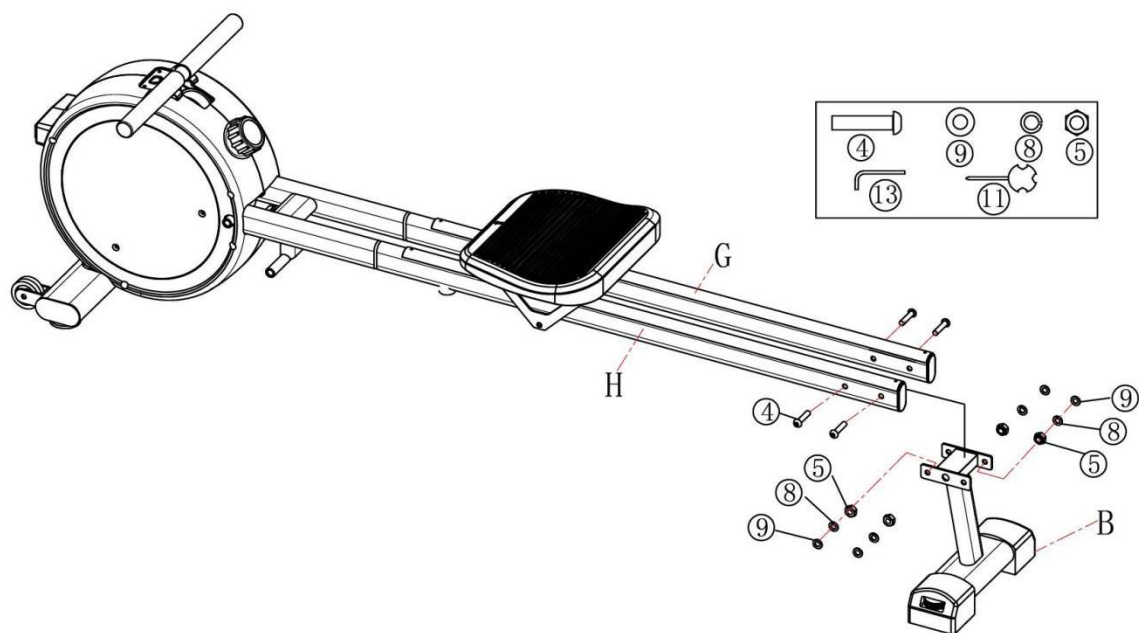
Trin 3

1. Som vist på følgende figur skal sædehynden (F) indsættes i den højre glideskinneenhed (G) og den venstre glideskinneenhed (H) i pilenes retning.



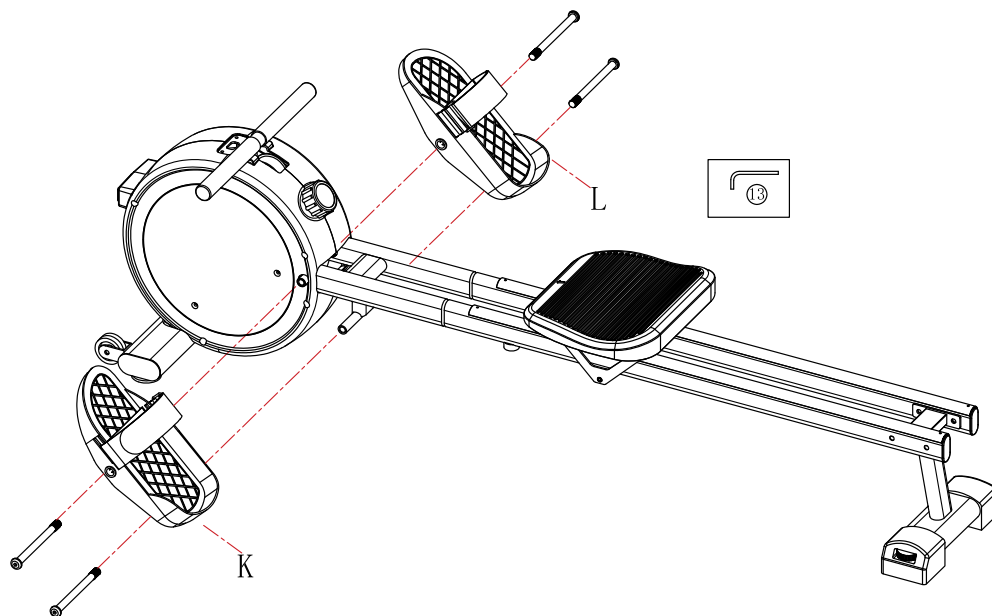
Trin 4

4. (1) Fjern skruerne (④) 4 stk., flade puder (⑨) 4 stk., elastiske puder (⑧) 4 stk. og møtrikker (⑤) 4 stk.
- (2) Skub skruen (④) 2 stk. ind i den højre glideenhed (G) og den bagerste støtteenhed (B) og fastgør den med en flad pude (⑨) 2 stk., den elastiske pude (⑧) 2 stk. og møtrikken (⑤) 2 stk., og lås den med en skruenøgle (⑪) og (⑬).
- (3) Skub skruen (④) 2 stk. ind i den venstre glideenhed (H) og den bagerste støtteenhed (B) og fastgør den med en flad pude (⑨) 2 stk., den elastiske pude (⑧) 2 stk. og møtrikken (⑤) 2 stk., og lås den med en skruenøgle (⑪) og (⑬).



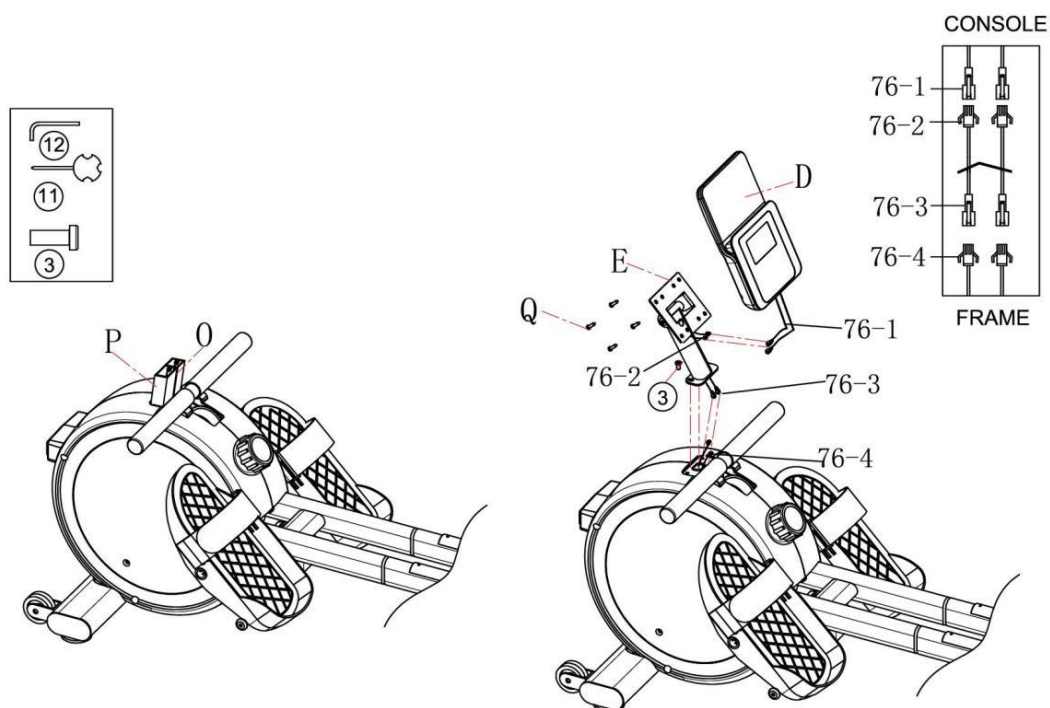
Trin 5

5. Fjern venstre fodpedalenhed K og højre fodpedalenhed L fra tilbehørspakken, og brug en skruenøgle (13) til at låse venstre og højre fodpedalenhed fast til enderne af hovedrammen. Vær opmærksom på forskellen mellem venstre og højre fodpedal!



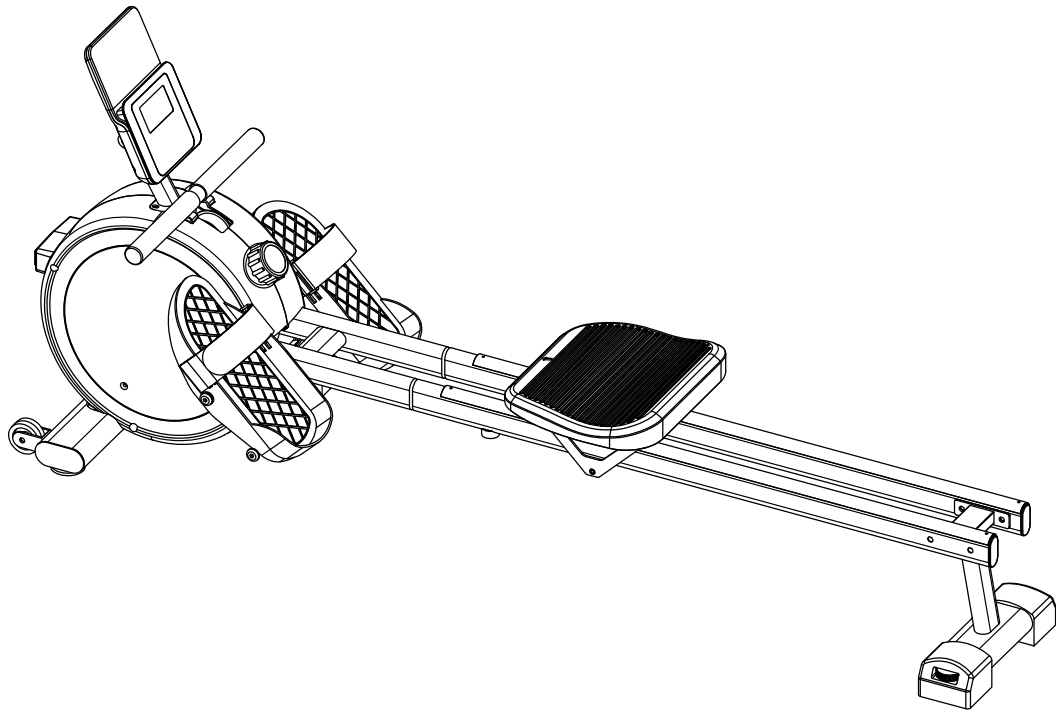
Trin 6

6. Fjern kabelbinderne O og papirrørene P fra hovedrammen, forbind ledningsenderne 76-3 og 76-4, og sæt dem i røret til det elektroniske ur. Brug en skruenøgle (12) og 2 skruer (3) i delebakken til at samle det elektroniske urs støtteenhed (E) og stellet. Brug en skruenøgle (11) til at fjerne skruerne Q og 4 stk., der er forlåst på det elektroniske ur (D). Før derefter ledningsenden 76-1 gennem centerhullet på beslagspladen, og forbind den med ledningsenden 76-2. Lås det elektroniske ur (D) fast på det elektroniske urs støtteenhed (E) som vist på figuren.



Trin 7

Færdigsamlet produkt.



Brugsanvisning

Retningslinjer for konditionering

Følgende retningslinjer vil hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram. Husk at korrekt ernæring og tilstrækkelig hvile er afgørende for succesfulde resultater. Hvis du starter et træningsprogram, bør du kontakte din læge, hvis: You have been diagnosed with heart problems, high blood pressure or any other medical condition.

- Du har ikke motioneret i over et år.
- Du er over 35 og dyrker ikke motion i øjeblikket.
- Du er gravid.
- Du har diabetes.
- Du har bryst smerter, eller oplever svimmelhed eller besvimelsesanfald.
- Du er ved at komme dig efter en skade eller sygdom.

Target Heart Rate (THR)

	TRAINING ZONE
AGE	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Bemærk: Dette er kun en vejledning, og ydeevnen afhænger af den person, der bruger maskinen, sin kondition og tilstand (helbred).

Træningstips

- Udfør altid strækøvelser både før og efter din træning. Se side 9.
- Start langsomt; at gøre for meget for tidligt kan føre til skader.
- Hvis du er øm eller træt, så giv dig selv et par ekstra dage til at restituere.
- Start med to eller tre 15-minutters sessioner om ugen med en hviledag mellem træningerne.

- Varm op i 5 eller 10 minutter med blide bevægelser som at gå eller svinge armene i en cirkel, og stræk derefter de muskler, du vil bruge under din træning. Maskinen træner primært lår- og lægmusklerne.
- Øg tempoet og modstanden til lidt hårdere end behageligt, og træn så længe du kan. Du kan muligvis kun træne i et par minutter ad gangen, men det vil ændre sig hurtigt, hvis du træner regelmæssigt.
- Afslut hver træning med en 5 minutters nedkøling med modstanden indstillet til et lavt niveau. Du bør derefter strække de muskler, du lige har trænet, for at forhindre skader og kramper.
- Øg din træningstid med et par minutter hver uge, indtil du kan arbejde kontinuerligt i 30 minutter pr. session.
- Du skal ikke bekymre dig om distance eller tempo. Fokuser på udholdenhed og kondition de første par uger.

Hvor hårdt skal du arbejde?

1. Når du træner, bør du forsøge at holde dig inden for din målpulszone (THR).
2. THR-tabellen viser dig THR for din alder. Dette er kun en vejledning og afhænger af den person, der bruger maskinen, sin kondition og tilstand (helbred).
3. Vær altid opmærksom på, hvordan du har det, når du træner. Hvis du føler dig svimmel eller ør, skal du stoppe med det samme og hvile dig. Hvis du ikke begynder at svede, så øg hastigheden!

Udstrækningsguide

Tips til udstrækning

- Start med gradvise mobilitetsøvelser i alle led, dvs. roter blot håndleddene, bøj armen og rul dine skuldre. Dette vil tillade kroppens naturlige smøring (synovialvæske) at beskytte knoglernes overflade i disse led.
- Varm altid kroppen op, før du strækker dig, da dette øger blodgennemstrømningen rundt i kroppen, hvilket igen gør musklerne mere smidige.
- Start med dine ben, og arbejd dig opad i kroppen.
- Hver strækning skal holdes i mindst 10 sekunder (arbejd op til 20 til 30 sekunder) og gentages normalt cirka 2 eller 3 gange.
- Stræk ikke ud, før det gør ondt. Hvis der er smerter, så sænk bevægelserne.
- Spring ikke. Strækningen skal være gradvis og afslappet.
- Hold ikke vejret under en strækning.
- Stræk ud efter træning for at forhindre, at musklerne strammes. Stræk ud mindst tre gange om ugen for at opretholde fleksibiliteten.

Lårstrækning

- Stå på højre ben og tag fat i venstre ankel med venstre hånd, og træk foden tæt bagtil mod hofterne.
- Hold ryggen ret og knæene samlet. Brug en væg til balance, hvis det er nødvendigt.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag for den anden leg.



Udstrækning af hamstring

- Hold det forreste ben strakt, hænderne på det bøjede ben (låret). Pres ned og ud, indtil du begynder at mærke strækket i bagsiden af knæet (eller det strakte ben).
- Hold knæene ulåste og ryggen ret.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag for det andet ben.



Lægstrækning

- Stå med den bagerste fod fladt på gulvet og overfør vægten til den forreste fod.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag med det andet ben.

Bemærk: Hold ryggen og bagbenet lige, når du udfører denne øvelse.



Inderlårsstrækning

- Sid med fodsålerne samlet og knæene udad. Træk dine fødder så langt ind mod lysken som muligt.
- Hold i cirka 10 sekunder.



INSTRUKTIONSMANUAL

■ KNAPPER

NO.0091

1. TILSTAND

Tryk på denne knap for at skifte visning, eller vælg det vindue, der skal indstilles.

INDSTIL – Indstiller tid, distance og kalorier, når scanningstilstand ikke er aktiv.

NULSTIL – Tryk for at nulstille tid, distance og kalorier.

Hold den nede i 3 sekunder for at nulstille tid, distance og kalorier.

■ FUNCTIONS

1. SCAN

Tryk på MODE-knappen, indtil "SCAN" vises. Computeren vil skifte mellem alle 5 funktioner: Tid, Tælling, Distance, Totalt antal, Kalorier. Hver visning holdes i 6 sekunder.

2. TÆLLING (CNT)

Viser det øjeblikkelige antal, og intervallet er 0~9999 minutter.

3. TID

Tæl den samlede tid fra træningens start til slut, og intervallet er 0:00 ~ 99:59 minutter.

4. AFSTAND (DST)

Tæl den samlede distance fra træningens start til slut, og intervallet er 0,00~9999 km.

5. KALORIER (CAL)

Tæl det samlede kalorieforbrug fra træningens start til slut, og intervallet er 0,0 ~ 9999 CAL.

6. SAMLET ANTAL (TOT):

Tæl det samlede roningtag efter installation af batteriet.

7. AUTO START/STOP

Uden trænings- eller driftssignal i 4 minutter, slukker uret automatisk.

Når der modtages et trænings- eller driftssignal, tænder uret automatisk.

8. INDSTIL

Funktionerne tid, distance og kalorieforbrug kan indstilles til nedtælling. Enhver af ovenstående værdier går til nul, og computeren vil blinke.

Tryk på MODE for at vælge funktionen, og tryk derefter på SET for at justere værdien.

Når en god målpuls er etableret, vil det elektroniske ur blinke med en pulspåmindelse, hvis brugerens faktiske puls overstiger målpulsen.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk