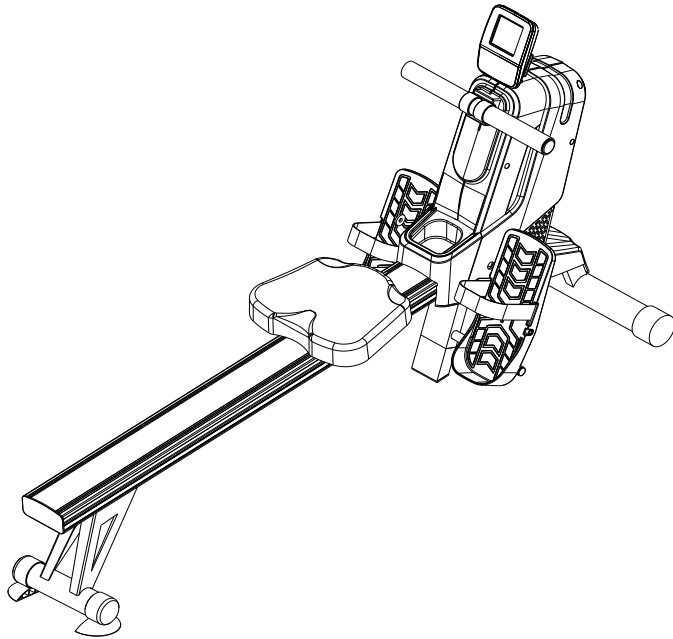


ROWER ACTIVE Pro

Dansk Manual



Træning kan udgøre en sundhedsrisiko. Kontakt en læge, inden du begynder et træningsprogram med dette udstyr. Hvis du føler dig svag eller svimmel, skal du straks afbryde brugen af dette udstyr. Alvorlig kropsskade kan opstå, hvis dette udstyr ikke samles og bruges korrekt. Alvorlig kropsskade kan også opstå, hvis alle instruktioner ikke følges. Hold andre og kæledyr væk fra udstyr, når de er i brug. Sørg altid for, at alle bolte og møtrikker er ordentligt strammet inden hver brug. Følg alle sikkerhedsinstruktioner i denne vejledning.

Product May Vary Slightly From Pictured.

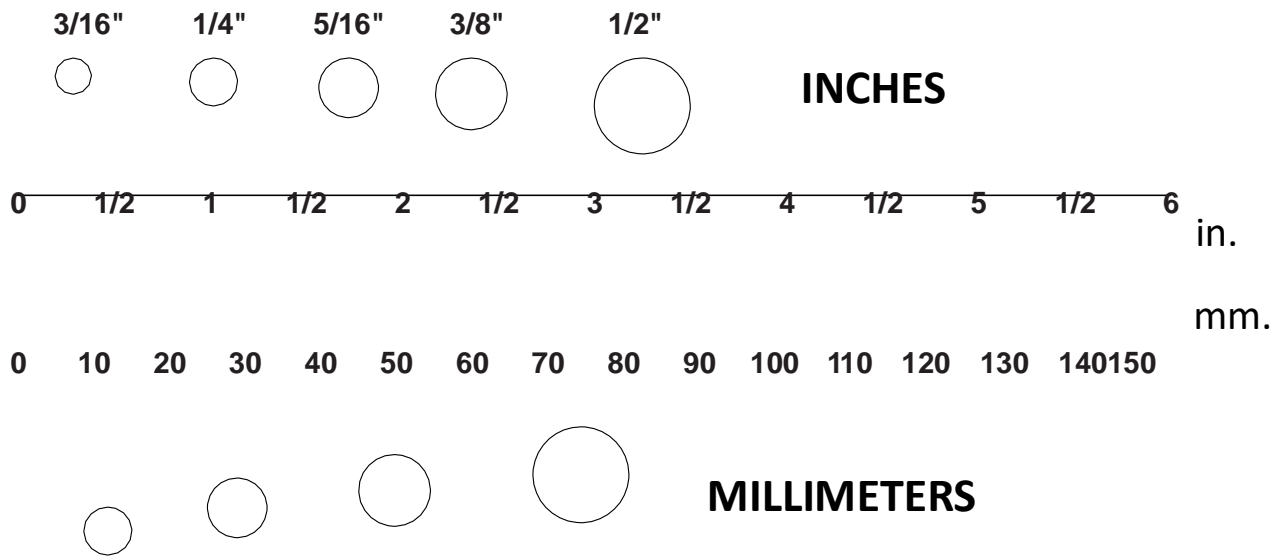
:

**Model#: ROWER
ACTIVE**

CAUTION:
Weight on this product should not exceed 250lbs.

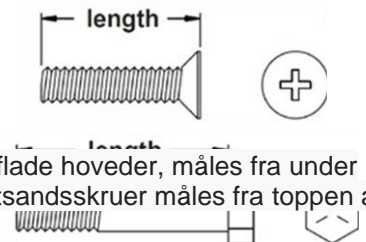
ARDWAREIDENTIFICATIONCHART

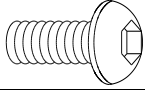


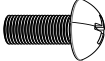


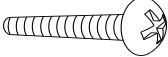
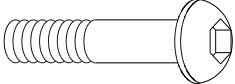
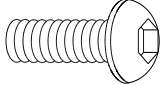


Dette diagram leveres til at hjælpe med at identificere den hardware, der bruges i monteringsprocessen. Placer skiverne eller enderne af boltene eller skruerne på cirklerne for at kontrollere, om den rigtige diameter er. Brug den lille skala til at kontrollere længden af bolte og skruerne.



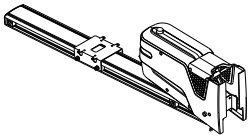
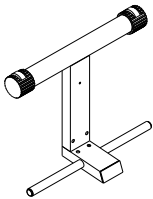
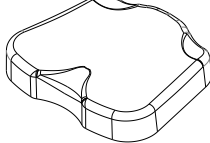

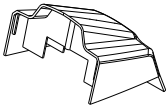
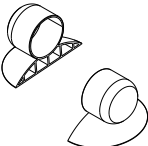
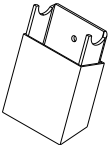
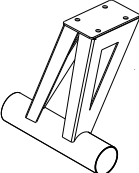
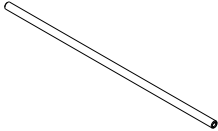
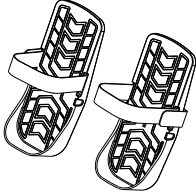
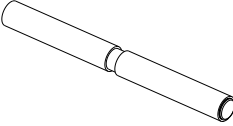
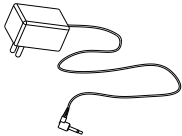
NOTICE:

Længden på alle bolte og skruer, undtagen dem med flade hoveder, måles fra under hovedet til enden af boltene eller skruerne. Fladhovedboltsandskrues måles fra toppen af hovedet til enden af boltene eller skruerne.



	Part No.	Description	Qty
	60	Bolt, Button Head (M8x15mm)	6
	61	Lock Washer (M8)	4
	62	Washer(M8)	8
	63	Cross flat head screws (M6 x 15mm)	5
	64	Washer (M6)	5
	83	Large Washer(M8)	2
	81	Tapping screw (ST4.2X45)	1
	84	Bolt, Button Head (M8 x 40mm)	2
	85	Bolt, Button Head (M8x20mm)	2
	59	Allen Wrench(5mm)	1
	69	Allen Wrench w/ Screwdriver	1

Når du åbner kartonen, vil du finde de følgende dele

<p>1 Main Frame 1pc</p> 	<p>3 Base Frame 1pc</p> 	<p>21 Seat 1pc</p> 	<p>27 Bottle Holder 1pc</p> 
<p>28 Front cover 1pc</p> 	<p>30 End cap (60mm) 2pcs</p> 	<p>5 Rear Support 1pc</p> 	<p>2 Rear Stand 1pc</p> 
<p>6 Pedal Shaft 1pc</p> 	<p>19 Pedal Cap 2pcs</p> 	<p>15 Handlebar 1pc</p> 	<p>94 Adapter 1 pc</p> 

MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEP1

Placer hovedmonteringen af romaskinen som vist på illustration A. Indsæt den bagerste støtte (5) i GRUNDRAMMEN (3), og fastgør det med Skruen (M6x15mm) (63) og Skive (M6) (64). Sæt GRUNDRAMMEN (3) på TILSLUTNINGSBESLAGET (11) med Bolten (M8x40mm) (84) og Spændeskive (M8) (62).

STEP2

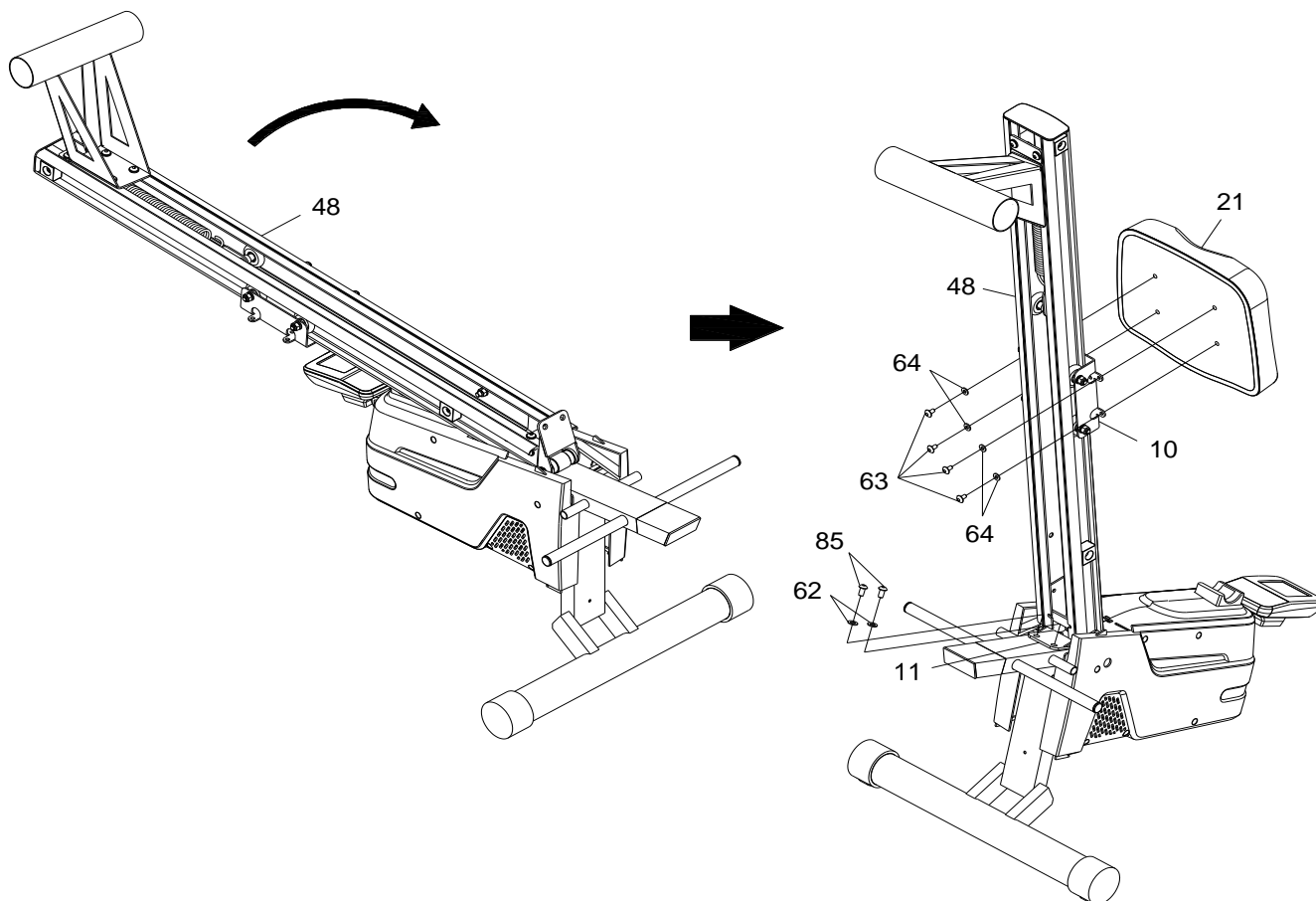
Se illustration B. Vend hovedmonteringen af romaskinen på hovedet. Fastgør den bageste stativ (2) til RAIL (48) med Bolten (M8x15mm) (60), LOCK SKIVE (M8) (61) og SPÆNSKIVE (M8) (62).

STEP3

Se illustrationen herunder. Fjern RAIL (48), og fastgør derefter TILSLUTNINGS BESLAGET (11) til GRUND-
RAMMEN (3) med BOLTEN (M8x20mm) (85) og SKIVE (M8) (62).

STEP4

Fastgør Sædet (21) til SÆDEBESLAGET (10) med BOLT (M6x15mm) (63) og SKIVE (M6) (64).



se detaljeringsvisning C. Indsæt HANDLEBAR (15) gennem HANDLEBAR SLEEVE (111). Skub FOAM GRIP (22) på den ende af røret som kommer til syne (15). Tryk på den runde del (23) ind i enden af håndtaget (15). BEMÆRK: Smør håndtaget (15) med en lille mængde flydende sæbe eller vand for lettere installation af FOAM GRIP (22).

STEP6

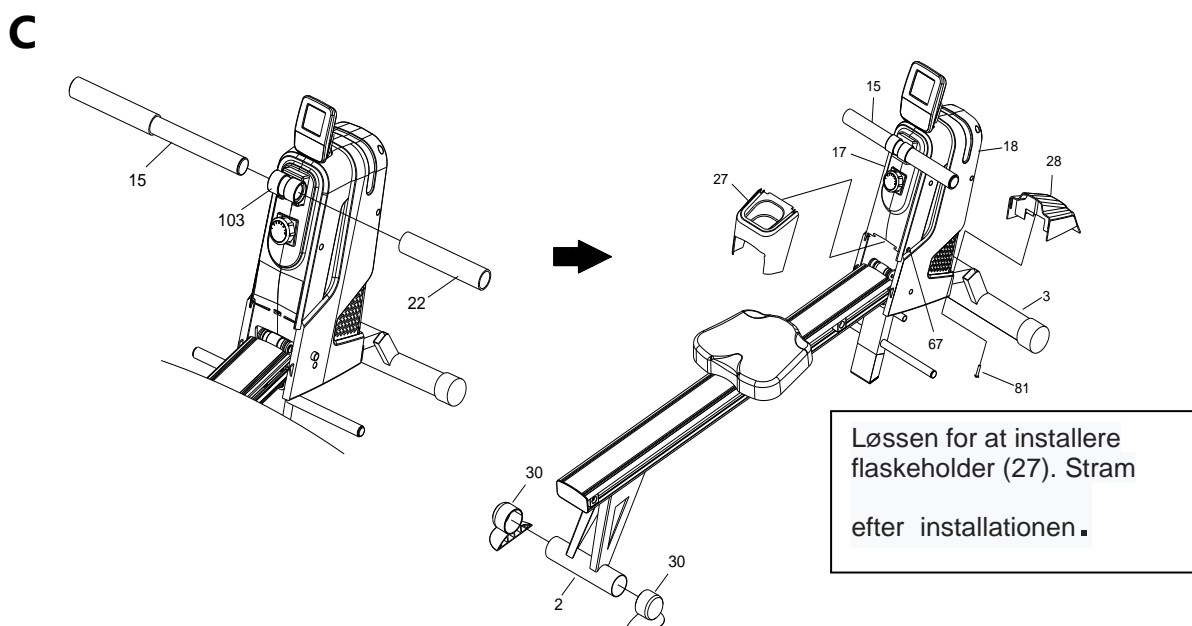
Sæt END CAP (60 mm) (30) i fod stykket (2).

STEP7

Skub front dækslet (28) ned på over højre og venstre side (17, 18), og fastgør derefter til Rammen (3) med Hovedskrue (M4.2x45mm) (81).

STEP 8

For at hjælpe med at installere flaske holder (27), løsnes skrue (M4.2x16mm) (67) på højre side (18). Skub Flaske holder (27) ind i mellemrummet på venstre og højre skjold (17, 18). Spænd skrue (M4.2x20mm) (16) på højre side (18).



STEP 9

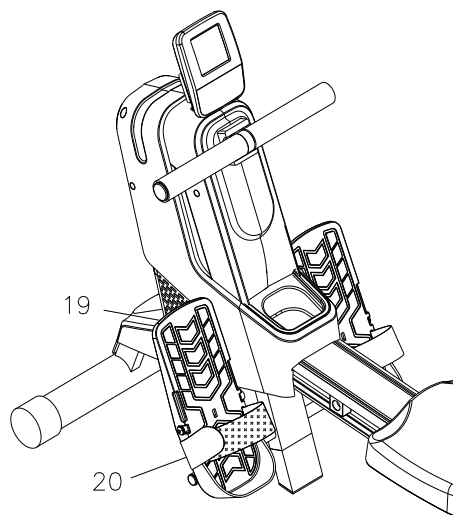
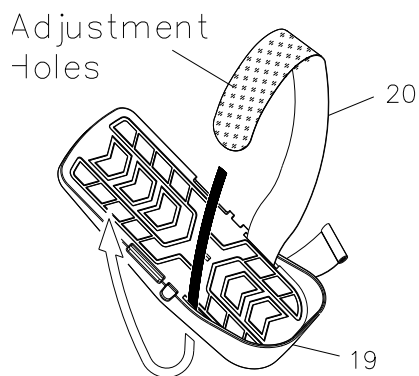
Indsæt aksel (6) gennem røret, der er placeret på rammen (3). Skub en pedal (19) på hver ende af pedal akslen (6). Fastgør derefter hver pedal (19) med Bolt (M8x15mm) (60) og stor skive (M8) (83) i begge ender af akslen (6). Du skal bruge to unbrakonøgler til at stramme de to bolte med (M8x15mm) (60) i begge ender af akslen (6) på samme tid

STEP 10

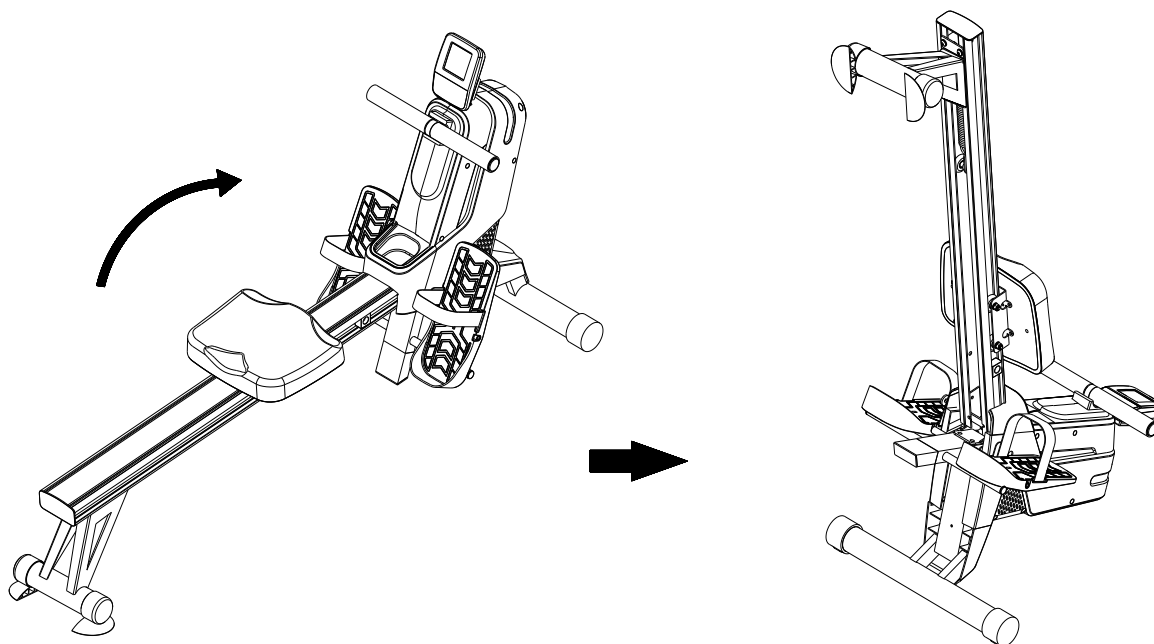
Se detaljeringsvisning. Sæt ADAPTER (94) i stikkontakten på DC POWER (96) placeret på fronten af roeren. Sæt ADAPTER (94) i en stikkontakt

PEDAL strop justering

Hvis du synes, det er mere behageligt med din træning, kan du fastgøre pedal strop (20) til den nederste position på pedalen (19) som vist på illustration 1 nedenfor. Kør stroppen (20) gennem åbningen fra bunden af pedalen (19). Træk i stroppen (20) for at gøre knuden mod bunden af pedalen (19). Kør stroppen (20) gennem åbningen i pedalen (19) på den anden side fra toppen som vist på illustrationen 1, og lad derefter enden af stroppen (20) gå op for at fastgøre på den øverste del af stroppen (20) med Hook & LoopPad. Fastgør enden af stroppen (20) til forskellige positioner med Hook & Loop Pad for at justere længden. Vend til illustration 2.

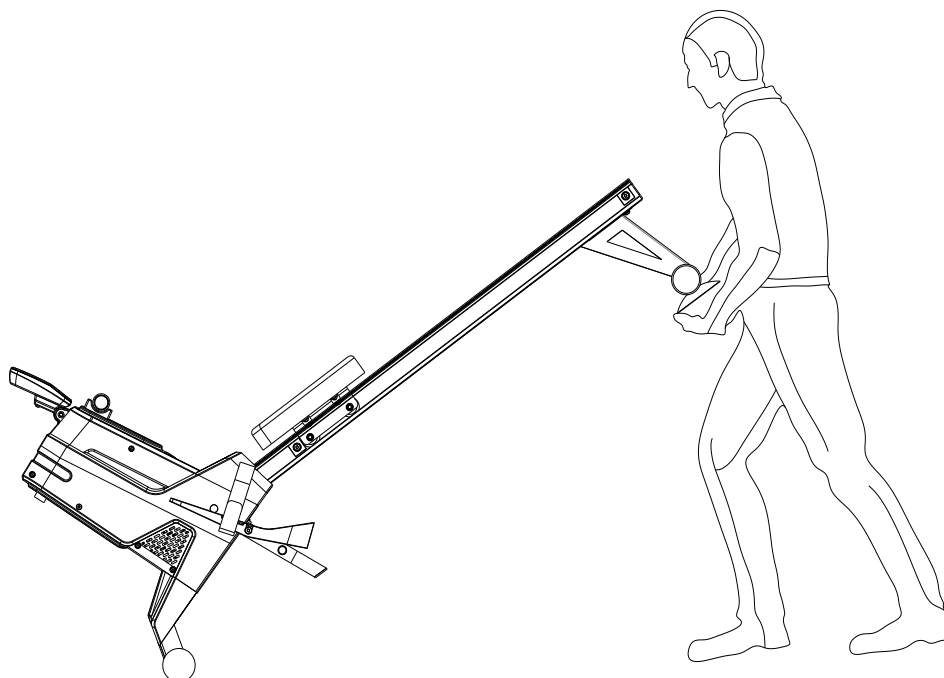


OPBEVARING 1. For at opbevare Romaskinen skal du blot opbevare den på et rent, tørt sted. 2. Flyt romaskinen på de bevægelige hjul som sidder på frontbenet (3). Løft bagenden (2) for at flytte romaskinen. Brug ikke sædet (21) til at flytte romaskinen. Sædet (21) bevæger sig, og (10) kan klemme din hånd eller fingre. 3. Se illustrationen herunder. Du kan stille romaskinen til opbevaring.



Flytte instruktions

Løft op bageste stabilisator, og skub roermaskinen, når du vil flytte den



COMPUTER Vejledning



A. Power up:

Tilslut alle kabler til skærmen. b. Efter opstart tændes alle LCD-segmenter i 2 sekunder, og CPU nulstilles modstanden til niveau 1. Monitoren går til starttilstand. Hvis forbindelseskablerne blev installeret forkert, kører motoren ikke. Før du spørger service, skal du undersøge, om alle forbindelseskabler er godt tilsluttet, og nulstil derefter strømmen til at frigive biplyden, eller tryk på "START / STOP (Hold for at nulstille)" -knappen for at genstarte systemet. Hvis motoren stadig ikke kører, bedes du ringe til service

B. KEY FUNCTION:

a. START / STOP: 1. At starte eller sætte en træning på pause.

B. FUN / SCAN: 1. Stop tilstand, tryk på denne knap for at åbne parametre indstillinger 2. Bekræft de indstillede værdier for parametrene og i den næste parameterindstilling 3. START-tilstanden, tryk på denne knap vises de aktuelle faste parameter værdier, og tryk derefter på knappen for automatisk visning af parametre til scanningsfunktioner

c. \odot ,+ \blacktriangle :

1. Forøg parameterindstillingerne for at justere parameter værdier. 2. Forøg modstanden i startfasen

d. \odot , - \blacktriangledown :

1. Reducer parameterindstillinger for at justere parameter værdier

2. Reducer modstanden START-tilstand

e. Program/Reset:

1. STOP-tilstand, vælg brugerens krævede bevægelsesmønstre

2. Tryk på denne knap i 5 sekunder, elektroniske ure nulstilles, udover ODO nulstiller alle data

f. En tastkombination: FUN / SCAN og på samme tid OP (+) -knappen i 3 sekunder nulstiller motorens tilstand

g. Tastekombination 2: Tryk samtidigt ROGRAM og knappen NED (-) i 3 sekunder ODO-værdierne slettes

C. FUNCTIONS:

PROGRAM:

Valg af træningstilstand. Der er i alt 19 programmer P01-P15, U1-U4.

TIME:

Træningstiden vises på displayet, når du træner. Hvis der ikke registreres noget signal inden for 256 sekunder, går den i SLEEP MODE. Tænd computeren op ved at trykke på en vilkårlig tast eller signalindgang eller starte træningen, alle værdier nulstilles nul. Optælling: Uden at indstille tidsværdien tæller skærmen tiden fra 0:00 til 99:59. Nedtælling: Indstilling af træningstid, monitoren tælles ned fra dine indstillingsværdier. Når først indstillingsværdien er nået, producerer skærmen BEEP-lyde og stopper derefter, tryk på START / STOP-tasten for at tælle formularen 0:00

DISTANCE

Afstanden vises i vinduet. Monitoren begynder at beregne fra 1 meter til 999 meter, og måleenheden er 1 meter. Efter at have nået 1 KM, bliver måleenheden til 0,1 KM (100 meter). Monitoren viser fra 1.000 km til 9.999 km. Optælling: Uden at indstille afstandsværdien tæller skærmen op fra 1M-9.999 KM. Nedtælling: Når du indstiller træningsafstand, tæller skærmen ned fra dine indstillingsværdier. Når først indstillingsværdien er nået, producerer skærmen biplyde og stopper derefter, tryk på START / STOP-tasten for at tælle formular 1 meter

CALORIE

De forbrændte kalorier vises i vinduet. Dets omfang er 0,0-999kcal.

Count up: Uden indstilling af kalorieværdien tæller monitoren fra 0,0 til 999

Count down: Hvis du indstiller kalorieforbruget, tæller monitoren ned fra dine indstillingsværdier. Når først indstillingsværdien er nået, producerer skærmen biplyde og stopper derefter, tryk på START / STOP-tasten for at tælle formular 0.0.

Count:

Tælling vises på displayet, når du træner. Hvis der ikke registreres noget signal inden for 256 sekunder, nulstilles det. Optælling: Uden at indstille tællerværdien tæller skærmen optællingen fra 0 til 9999. Nedtælling: Indstilling af træningstid, monitoren tælles ned fra dine indstillingsværdier. Når først indstillingsværdien er nået, frembringer monitor biplyde, og stop derefter, tryk på START / STOP-tasten for at tælle formular 0.

WATT

Værdien af den aktuelle watt under træningen ændres, når modstanden eller hastigheden stiger eller falder.

STROKES/MIN

Det betyder roerens kadence pr. Minut

D. OPERATION ORDER:

Der er i alt 20 programmer, og bruger kan indstille træningstid og derefter opdeler programmet denne arbejdstid i 10 dele, Hvis brugeren ikke indstiller arbejdstid, tæller programmet pr. Sekund og alle dele tæl 1 minut.

Manual program

Preset Program: Program 01- Program 14

Tryk på PROGRAM-knappen til det ønskede program

1. Tidsvisningen blinker, og tryk derefter på "op eller ned" -knappen for at indstille det
2. Ønsketælleddisplayet vil blinke, og tryk derefter på knappen "op eller ned" for at indstille den ønskede værdi. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi.
3. Afstandsdisplayet blinker, og tryk derefter på knappen "op eller ned" for at indstille den ønskede afstand, du gerne vil nå. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi

Note:

1. Tryk på FUN / SCAN-knappen til næste funktion.
- 2.

Der kommer biplyde, når du når ønskede værdi. Hvis man ønsker mere end en ønsket værdi, skal du trykke på START / STOP-knappen for at fortsætte med at træne efter bip

Competition Program: Program 15

Tryk på PROGRAM-knappen til P15.

2 Tryk på FUN / SCAN-knappen for at komme ind i konkurrenceprogrammet.

3 Tidsvisningen blinker, og tryk derefter på "op eller ned" -knappen for at indstille den ønskede tid for at udføre øvelsen.

Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi.

4 Afstandsdisplayet blinker, og tryk derefter på knappen "op eller ned" for at indstille den ønskede afstand, du gerne vil nå. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi.

5 Tryk på START / STOP-knappen for at begynde at træne.

Bruger Program: (U1-U4)

1. Tryk på PROGRAM-knappen til U1-U4.

2. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at åbne USER-programmet.

3. Tidsvisningen blinker, og tryk derefter på "op eller ned" -knappen for at indstil det ønskede tid for at udføre øvelsen.

Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi Tælledisplayet vil blinke, og tryk derefter på knappen "op eller ned" for at indstille den ønskede værdi. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi.

4. Afstandsvisningen blinker, og tryk derefter på knappen "op eller ned" for at indstille den ønskede afstand, du gerne vil nå. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi.

5. Kaloriedisplayet blinker, og tryk derefter på "op eller ned" -knappen for at insæt den ønskede kalori, du gerne vil nå. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi.

6. Profilen blinker, og tryk derefter på knappen "op eller ned" for at konfigurere den ønskede profilværdi, du gerne vil nå. Tryk på FUN / SCAN-knappen for at bekræfte din indstillingsværdi. Indstilling på samme måde indtil profilen er færdig. 7. Tryk på START / STOP-knappen for at begynde at træne.

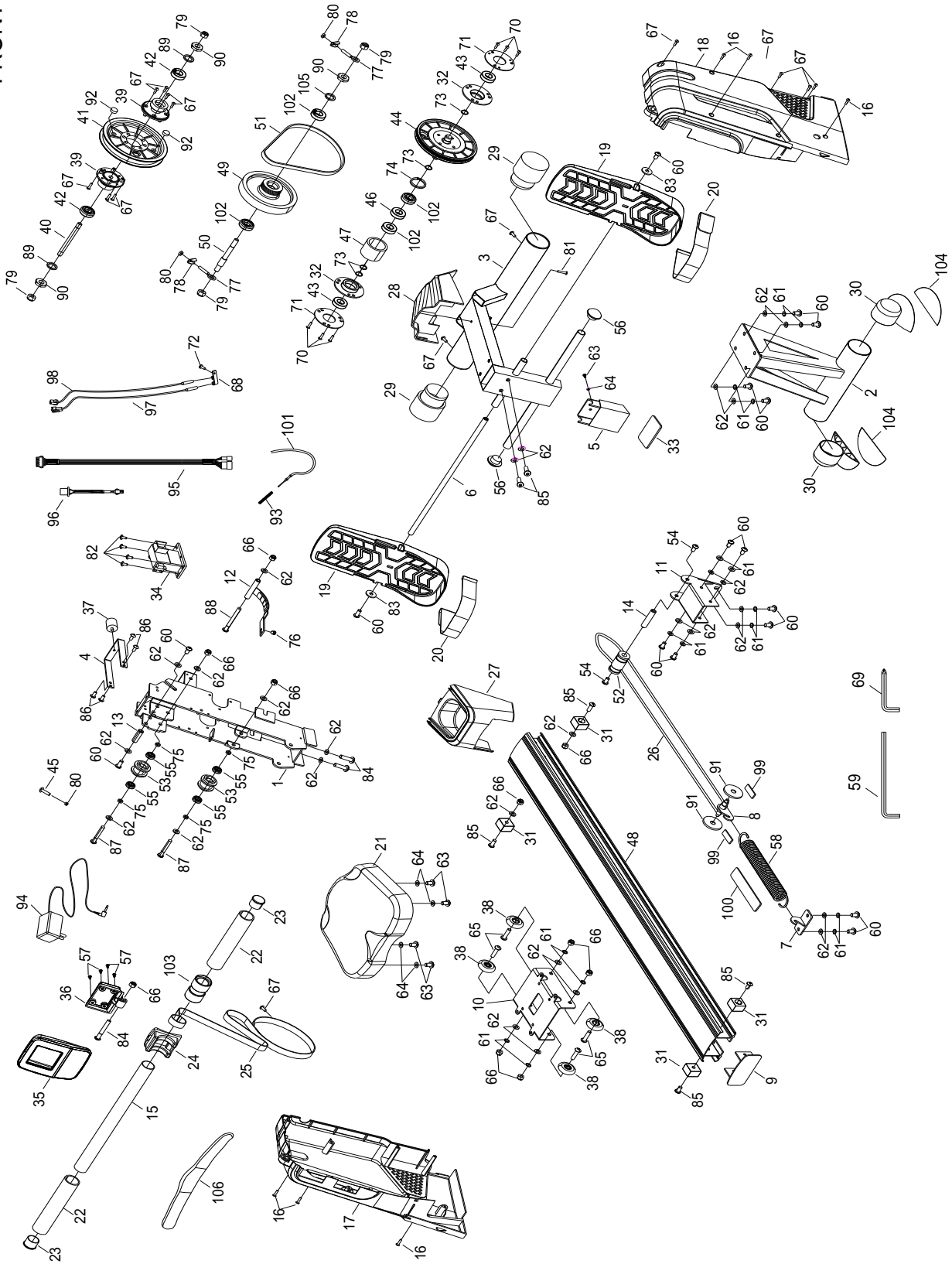
Note:

Der kommer biplyde, når du når den ønskede værdi ..

Hvis man ønsker at træne mere end en ønsket værdi, skal du trykke på en vilkårlig tast for at fortsætte med at træne efter bip.

EXPLODED DRAWING

FRONT



BACK

PARTS LIST

No.	PART NAME	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Stand	1
3	Base Frame	1
4	Foot Bracket	1
5	Rear Support	1
6	Pedal Shaft	1
7	Rear Spring Hook	1
8	Spring Hook	1
9	Rail Cap	1
10	Seat Carriage	1
11	Connection Bracket	1
12	Magnetic Bracket	1
13	Spacer (ø12.8 x 38.5mm)	1
14	Shaft Rod (ø12.8 x 58.5mm)	1
15	Handlebar	1
16	Screw, Round Head Self-Drill (M4.2 x 20mm)	6
17	Left Cover	1
18	Right Cover	1
19	Pedal Cap	2
20	Pedal Strap	2
21	Seat	1
22	Foam Grip	2
23	Round Plug (ø32mm)	2
24	Handlebar Holder	1
25	Strap (13x1.5x1950mm)	1
26	Return Strap (9x2x1700 mm)	1
27	Bottle Holder	1
28	Front Cover	1
29	Wheel Cap	2
30	End cap	2
31	Seat Stopper	4
32	Bearing Housing	2
33	Foot Pad	1
34	Control Motor	1
35	Computer	1
36	Meter Plate	1
37	Foot Stand	1
38	PU Roller	4
39	Return Bearing Housing	2
40	Strap Pulley Shaft	1
41	Strap Pulley	1
42	Bearing (6000RS)	2
43	Bearing (6003zz)	2
44	Pulley	1
45	Bolt, Round Head (M6 x 25mm)	1

46	One-way Bearing (16003)	1
47	Collar	1
48	Rail	1
49	Magnetic Flywheel	1
50	Flywheel Shaft	1
51	V-Ribbed Belt (220 PJ3)	1
52	Idler Roller	1
53	Idler Wheel	2
54	Bolt, Button Head (M8 x 20mm)	2
55	Bearing (608zz)	4
56	Round Plug (ø19mm)	2
57	Screw, Round Head (M5 x 20mm)	4
58	Return Spring	1
59	Allen Wrench (5mm)	1
60	Bolt, Button Head (M8 x 15mm)	16
61	Lock Washer (M8)	16
62	Washer (M8)	29
63	Bolt, Round Head (M6 x 15mm)	5
64	Washer (M6)	5
65	Bolt, Flat Button Head (M8 x 32mm)	4
66	Nylock Nut (M8)	9
67	Screw, Round Head (ST4.2 x 16mm)	14
68	Sensor Clip	1
69	Allen Wrench (5mm) w/ Screwdriver	1
70	Bolt, Round Head (M6 x12mm)	6
71	Bearing Housing Cover	2
72	Screw, Round washer Head (M4 x 0.7 x 10mm)	1
73	C Ring (M17)	4
74	Inner C Ring (M35)	1
75	Spacer (ø8 x ø10 x 7mm)	4
76	Retaining Plug	1
77	Eye Bolt (M6)	2
78	Tension Bracket	2
79	Nut (M10)	4
80	Nut (M6)	3
81	Screw, Round Head (ST4.2 x 45mm)	1
82	Screw, Round Head (M5 x 12mm)	4
83	Large Washer (M8)	2
84	Bolt, Button Head (M8 x 40mm)	3
85	Bolt, Button Head (M8 x 20mm)	6
86	Screw, Round Head (M6 x 12mm)	4
87	Bolt, Button Head (M8 x 60mm)	2
88	Bolt, Button Head (M8 x 80mm)	1
89	Spacer (S10)	2
90	Thin Nut (M10 x 1.5, 5mm thick)	3
91	Guide Wheel	2
92	Magnet	2
93	Spring	1
94	Adapter, Output 9V DC, 1A	1
95	Power Wire	1

96	DC power line	1
97	Female Sensor Wire	1
98	Male Sensor Wire	1
99	EVA Pad (180 x 30 x 1mm thick)	2
100	EVA Pad (65 x 15 x 1mm thick)	1
101	Tension Cable	1
102	Bearing (6003RS)	4
103	Handlebar Sleeve	1
104	Rubber Pad	2
105	Spacer (S17)	1